



# エコくらぶ

人に、街に  
生活文化の  
エネルギー。

Vol. 8

発行/平成17年5月15日 発行所/西武ガス(株)

飯能市双柳373-15

☎042-973-2768

発行責任者

平井孝男

発行数

13,000部

静かに迫る地球の危機。  
考えたい。  
いま私たちにできること。

この自然を未来の子供たちにのこすため  
まずは「環境にいい」という視点でモノを  
選ぶことから始めましょう

(飯能市大河原撮影)

## 家庭用燃料電池！？

都市ガスは二酸化炭素 (CO<sub>2</sub>) 排出量が少ない  
メタンを主成分とした、地球にやさしい化石燃料。

クリーンな都市ガスから取り出した水素を使うから、  
地球温暖化の原因となるCO<sub>2</sub>の排出が少ない電気なのです。



## 環境と家計のための節約情報

### 同時調理のすすめ！

焼いたり、ゆでたりする時、別々の食材を同時に調理。  
加熱時間の違うものは途中で取り出せば、時間も  
エネルギーも節約できます。パスタをゆでる時に具  
も同じ鍋で一緒にゆでましょう。

| 年間削減量           |                    |
|-----------------|--------------------|
| ガス代             | 2,314円             |
| ガス量             | 14.6m <sup>3</sup> |
| CO <sub>2</sub> | 34.5kg             |
|                 | スギの木 2.5 本分        |

※パスタとニンジンと同時にゆでた場合と別々にゆでた場合

## 古くなったガス管は、取替えをおすすめします。

### ● 見えないところで腐食が進行！

埋設された**白ガス管**（亜鉛メッキ鋼管）などは、その埋設環境に  
よって異なりますが、一般的に年を経るとともに腐食が進行して  
おり、埋設後およそ「20年」が取替の目安といわれています。

※ ガス管の取り替えは有料です。



古くなったガス管は  
腐食が進むと  
ガスが漏れる 原因となります。



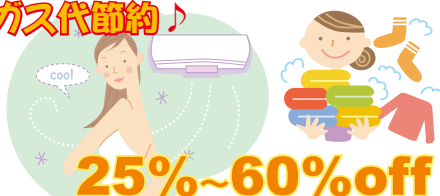
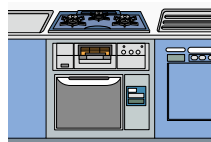
腐食に強い、  
ポリエチレン管などに  
交換することをおすすめします。

## 2005年▶ガス展のお知らせ!!

♥ 6月4日(土)▶5日(日)当社ショールームにて

♥開催時間 午前9:00～午後4:30まで

### 高効率機能でガス代節約♪



25%~60%off



# Pasta House Ciao



“パスタハウス チャオ” まるひろ『東飯能店・2F』

お店の前に立つとショーケースに美味しそうなパスタが並び、メニューを選ぶ楽しさがいっぱいです。

店内は落ち着いており、ゆったりとくつろいでお食事やおしゃべりが楽しめます。

季節感あふれる期間限定メニューはチャオならではの。

ランチタイムは、ご家族で楽しめるメニューが用意されています。

## Lunch Menu (11:00~14:00)

- ・パスタランチ ￥850
- ・カレーランチ ￥800
- ・チャオランチ ￥950

## Cafe Time (14:00~17:00)

- ・本日のおすすめケーキセット ￥580
- ・パニーニセット ￥500



各種パーティ承ります

丸広百貨店東飯能店・2F TEL042-971-0122

## 地震発生時の お客さまへのお願い。



### ◇ グラッときたら、火をとめて

使用中のガス器具の器具栓、またはガス栓を閉めて、火を消してください。

### ◇ 再びガスを使用するときは…

ガス臭くないか確認。元栓・ガス栓を開いて、ガスが出るときは、そのままガスをご使用ください。

### ◇ ガス臭いときは

窓や戸を開け換気をしてから、西武ガスにご連絡ください。

※換気扇等の電気スイッチには絶対ふれない。

スイッチの火花が火災等の原因になることもあります。



### ◇ ガスがでないときは

マイコンメーターを見てください。赤ランプが(LPガスはアルファベットが表示され)点滅していたら、マイコンメーターがガスを遮断しています。下図の手順で復帰してください。

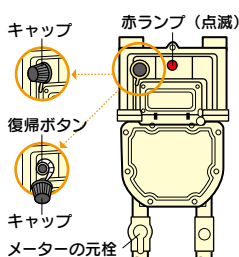
※マイコンメーターは震度5強以上の地震を感知すると、安全装置が働いて自動的にガスをストップさせます。

再度ガスをお使いいただくにはマイコンメーターの復帰操作が必要です。

### ◇ マイコンメーターの復帰方法

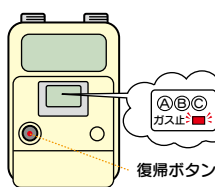
- ① すべてのガス栓を閉める。(メーターの元栓は閉めません)
- ② 復帰ボタンのキャップを外す。(LPガスはキャップはありません)
- ③ 復帰ボタンを奥までしっかり押して指を離す。
- ④ 約3分待つ。(この間にマイコンが安全を確認)

赤ランプの点滅が消えていれば ガスが使えます。



13A (都市ガス用)

(LPガスは液晶表示の点滅が消えると使えます。)



LPガス用



## 募集 くらべてみよう!

ガスコンロと電磁調理器 (IHコンロ)

実際に調理をして、そのできばえ、味や使い勝手などの違いをくらべてみませんか。 ※費用は無料です。

前回たくさんのご応募ありがとうございました。

ご好評のため、4回を実施させていただきます。

実演日: 5月27日 (金)

時間: PM2:00から1時間くらい

場所: 西武ガスショールーム

応募方法: お電話にて 先着順  
042-973-2768

締切: 定員人数になり次第



## 私達がお伺いいたします!

私たちは毎月お客様宅のガスメーターの所にお邪魔し、使用量の確認・ガス漏れ警報のチェックを行っています。皆さんどうぞよろしくお願い致します!



検針員

このコニホームでお伺いしています!!

## \* ファンヒーターのお掃除します。 \*

5年以上使用していて、点火したときこげ臭い、フィルターランプが掃除したのに消えないなんてことはありませんか?

そんな時、ご連絡いただければ有料ですがお掃除いたします。

料金3,150円(標準) ストープもOK!

※部品交換がある場合はお客様にご連絡差し上げてから作業いたします。

\* 大切な器具を長くお使いいただくために



# 自分に似合う色を見つけて……

## 自分に似合う色を知っていますか？

似合う色とは、いったいどこで決まるのでしょうか。それは、目、肌、髪の色、そして全体的なイメージ。つまり自分自身の持っている魅力で決まります。鏡の前で、ご自分を客観視してみてください。顔と洋服とのカラーコーディネートはいかがでしょうか？洋服ばかり気にしていませんか？

自分自身の魅力を引き出す色は「目が輝いて見える」「肌の透明感が引き立つ」など印象アップになります。逆に似合わない色では「不機嫌そうに見える」「変に若作りに見える」などせっかくの魅力が台無しに。

最近似合う色の診断を受けた方は「なんだか明るい雰囲気になって主人もその色がよく似合うと珍しく誉めてくれました。似合う色の洋服を着ていると自分でも気分がとてもよく、仕事もはかどるような気がします。これからもう少し他の色にも挑戦してみようと思います。」という感想をくださり、似合う色が外見だけでなく心にも大きな影響を与えていることがわかります。

色が自由に選べる時代。自分自身を大切にしたいカラーコーディネートを楽しんでみてはいかがでしょうか？



様々な色を顔にあてて、顔映りの変化を見ます。ピンク色も色みによって、似合う色と似合わない色が…。

### 荒岡真由美先生のプロフィール

カラーコーディネーター  
カラーセラピスト・心理カウンセラー  
フェイスストレッチングインストラクター  
Color Presentsにて個人向けレッスン・カウンセリング、育成の他 企業研修、カルチャースクール等、多方面で活躍中。

Color Presents 代表  
入間市二本木998-6  
04-2935-1666  
<http://www.color-presents.com/>

●定年を迎え家にいるため料理を勉強中。おいしい料理が出来る様に頑張っています。  
(川寺 本橋様)  
食べる人から作って食べる人へ。団塊世代の男性方、本橋さんに続きましょう。

●ビールのおいしい季節です。なんといつでも枝豆は最高のつまみです。たっぷりの塩でよくもんで2時間位おいてから10分位蒸す。塩味がよくしみて茹でるよりおいしいですよ。  
(双柳 関根様)



●先日風呂釜を替えました。お水を出したまま忘れることがありましたが自動になりました。そんな心配もなくなりました。  
(新町 浅見様)

●環境と家計のための節約情報を読んで電気ポットからコンロでお湯を沸かすようにしました。目指せ！節約!! 笑顔  
(平松 吉富様)

### 待ってま～す。



●キッチン周りに“使い捨ての布”は良いアイデアです。

16年使ったガスレンジをついに交換。リンナイEGTOPは使い勝手良好、ガラストップで汚れがつきにくく、掃除も簡単！  
(永田台)

●歩くことで足の裏にきた血液を心臓に送り返すことができるという話、ためになりました。万歩計を買ってから歩くのが楽しくなったので更に歩き続けていこうと思います。  
(山手町)



グレープフルーツのシロップ漬け  
砂糖と水でつくったシロップを果肉にかけ、ミントの葉を散らして冷やす。白ワインを加えると大人向きに。

●「いつも楽しく読ませていただいております。幼稚園児の娘がクイズに挑戦しました。私は“おいしいテーブル”のドライカレーに挑戦。われながらなかなかの出来栄で皆喜んでたくさん食べてくれました。  
(東町 小林様)



カラーピーマンのマリネを添えた  
生き生きサラダ

●神奈川県藤沢市から越してきましたが飯能は若干寒いです。しかし、お陰様で床暖房が完備できていますので安心して冬が過ごせます。  
(永田台 市川様)

●出産して3か月。外出らしい外出もせず家にいることが多くなりました。唯一の楽しみがクロスワードパズルやまちがいさがし。中でもエコくらぶのまちがいさがしが一番好き。当たれば図書券が手に入るというではないですか。今回も頑張りました。当たったかな？おっと子供が泣き出しました。  
(美杉台 名古屋様)





材料を包んで揚げるだけ。簡単過ぎる！

はじめは低温で、焦げ目がついてきたら高温にする。てんぷらモードを使えば失敗なしだよ。

## おいしいテーブル

### 作り方 えびの春巻き

- ① えびは腹に切れ目を入れ、しっぽをとる。  
ちくわは縦に4つ切り。
- ② 春巻きの皮にちくわ、アスパラ、えびをのせ、軽く塩、こしょうをしマヨネーズ、マスタードを塗って巻く。  
最後は水溶き小麦粉でしっかりくっつける。
- ③ 油で揚げる。



材料  
(4人前)

春巻きの皮 ..... 8枚  
サラダエビ ..... 16尾  
アスパラガス ..... 8本  
ちくわ ..... 4本  
塩、こしょう  
マヨネーズ、マスタード  
水溶き小麦粉、揚げ油、レタス、パセリ、  
レモン

## お役に立てば



おすすめの本

### 11匹のねこ

大人になっても時々読んでみたい絵本があります。この絵本もそんな一冊です。いつも腹בעこの11匹のネコがおじいさんネコに教えられた山のずうっと向こうの湖に住む怪物のような魚をしとめに行くという単純なお話です。大格闘の末捕まえた大魚をみんなに見せるまでは、絶対食べないぞと約束していたのに……。みんなで**智慧**をしぼり、**協力**をすることのすばらしさ、決して**あきらめない**ことの大切さをユーモラスなお話をとおして教えてくれます。「11匹のねこ」シリーズはどれも愉快、痛快で楽しいですよ。

(こぐま社 馬場のぼる 作、絵 1,260円)

### カラーピーマンで元気な料理を作ってみよう



もうお使いですか？カラーピーマン。赤黄など**色鮮やか**で**甘味と酸味**がありとてもおいしい野菜です。ピーマン嫌いの子供にも好評。ガスコンロのグリルで焦げ目がつくまで焼いてつくったカラーピーマンのマリネをサラダに加えるとたちまち元気なサラダに。天ぷら、煮物、中華の炒め物も**魔法のように生き生き**としてきます。是非お試しください。

### 毎日の小さな感動を書きとめてみませんか



うれしいことや楽しいことがあると血液はいつもより強く流れます。血管が細くて曲がりくねっている脳はとかく血流が悪くなりがちです。

ところで**年をとると感動しにくくなる**と医学的にもいわれています。毎日の生活の中で見つけたさやかな喜び、発見、感動をメモしてみませんか。**続ける事で感動しやすくなる**そうです。大島清さんはその著「脳がよみがえる80ヒント」のなかで「三かく運動」を提唱されています。一日一回**いい汗をかく**。**恥をかく**ことを恐れずやりたいことに挑戦する。**ものを書く**。三かく運動は脳に酸素を送り脳の老化を防ぐ近道とおっしゃっています。

## まちがいさがして 図書券を当てよう

### 図書券 1,000 円分を 20 名様に

**応募方法** 官製はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、ご意見、ご感想などをご記入下さい。

**宛先** 〒357-0021 飯能市双柳 373-15 西武ガス(株) クイズ係

**締切** 平成 17 年 5 月 31 日消印有効

当選者には6月中旬に賞品をお送りいたします。

今回の原画は原由美子さん(双柳)の作品です。

**楽しい原画を募集中です！**

**前回のクイズ** 応募数 189 通、正解数 185 通。当選者は発送をもって発表にかえさせていただきました。たくさんのご応募ありがとうございました。

次回の発行は平成17年9月25日の予定です。皆様のご意見、おたより、写真、絵手紙、イラスト、料理など大募集中です。いただきましたご意見等は掲載させていただくことがあります。ハガキ等はお返しできませんのでご了承ください。**採用の場合は図書券**(1000円分)を差し上げます。ご応募いただきました個人情報は当社が適切に管理し、住所氏名は賞品当選時の配送用として利用させていただきます。



### 問題

②の絵には **10カ所** ①と違うところがあります。②の絵に違っている部分を**赤鉛筆で○印**をつけ、キリトリ線で切り、官製はがきに貼って郵送してください。

