

エコくらぶ

人に、街に
生活文化の
エネルギー。

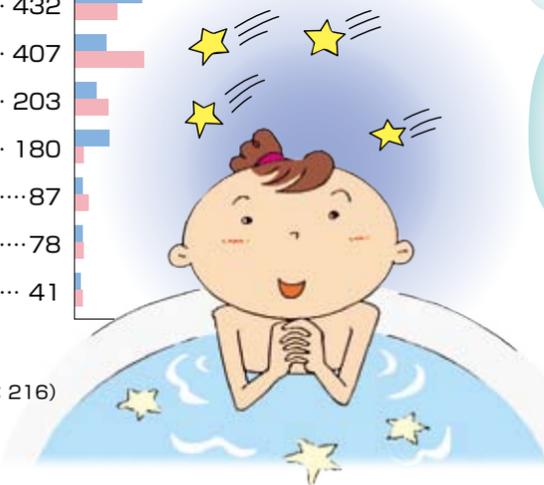
Vol. 9

発行/平成17年9月27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

もしもおふろの壁に絵を描くとしたら？

女性は富士山よりも星空でロマンチックに。

男性が1位から3位まではほぼ同率なのに比べ、女性は星空が圧倒多数。やっぱりロマンチックだからかな？また男性は富士山のほかに浮世絵もお好みようですが、なんだかおふろ屋さんみたいで面白いですね。



もしもおふろでペットを飼うとしたら？

どの世代にも愛されてペンギン君とラッコ君の勝利。

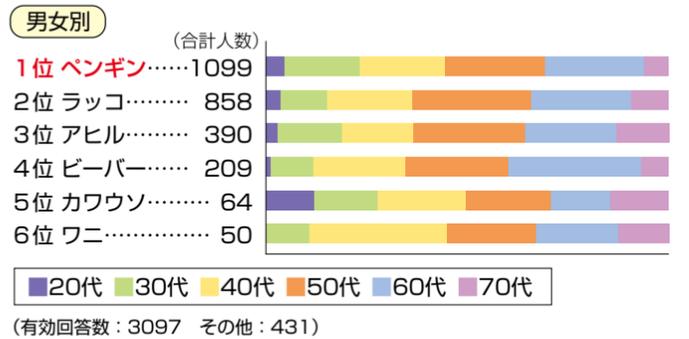
ペンギンとラッコがほかを大きく上回って1位・2位を独占です。ラッコと一緒にプカプカできる大きなバスタブがあったらいいですね。さすがにワニは最下位でしたが、それでもいらっしゃるところがすごい。



もしも
おふろが...

ノーリツ湯め白書

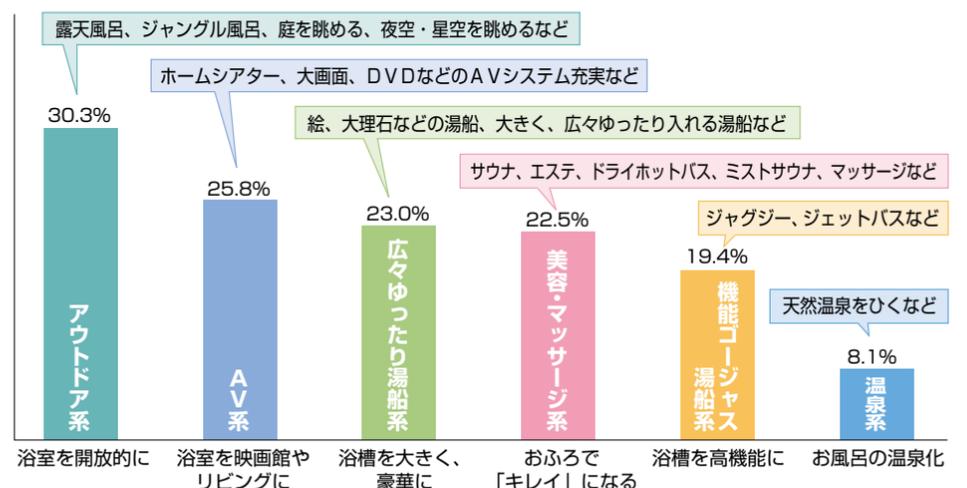
おふろのおもしろデータ集



もしもあなたのおふろをとびっきり贅沢に改装できるとしたら？

世代を超えてジェットバスが大人気！

大きく分けて6タイプ。微かな差はあるものの1位から5位まではほぼ同率で、好みが5つに分かれました。贅沢といっても色々ですね。また1割近い方がおふろの温泉化が夢だそうで…やっぱり日本人は温泉がすきなんだなあ。



環境と家計のための節約情報

最新のバーナーは省エネでお得！

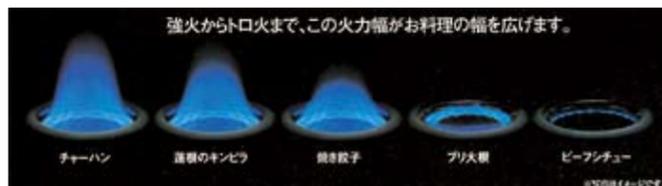
最新の高効率バーナーは鍋底との距離を近づけ、炎の広がりを抑えることにより熱効率を大幅にアップ。
従来の高効率バーナーと比べてもコストは約14%ダウン！
もちろんCO2もさらに削減。

〈買い替えるなら省エネタイプ〉

最新バーナー	従来バーナー
4.4円	4.9円

*24cmの鍋で、水温15℃、2ℓの水を強火で沸かす場合。

強火からトロ火まで、この火力幅がお料理の幅を広げます。



ガスのこと Q&A

Q 「くらべてみよう」の結果を教えてください。

※「くらべてみよう」とはガスと電磁調理器の比較実演のことです。

A 今回は参加されたお客様のアンケート結果をご紹介します。

「くらべてみよう」に参加された理由

- ・ガスコンロがこわれた為電磁調理器と比較し検討したい
- ・建替えの予定があるので参考にしたい
- ・電磁調理器を間近で見たことがなかったので
- ・TVコマーシャルで気になった
- ・友人が参加してみたいというので
- ・面白そうだから

ガスコンロで良かったこと、悪かったこと

(良かった)

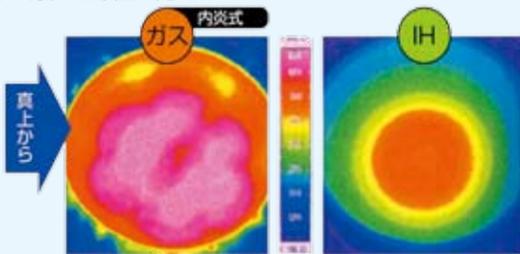
- ・デザイン・安全性が従来に比べ良くなっている
- ・水を入れなくてもよいグリルが気に入った
- ・火力が強いので短時間で調理できる
- ・火力調節が簡単
- ・フラットな面で五徳が小さく掃除が楽
- ・使い勝手が良い(長年使用している)
- ・グリルが便利
- ・揚げ油の量が少量でよく、カラッと揚がる

(悪かった)

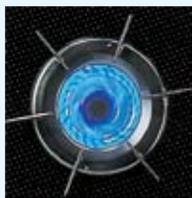
- ・窓から風が入ると火がとぶ
- ・五徳の掃除が大変
- ・値段が高額な感あり

鍋肌温度分布

IHヒーターを加熱して3分後、フライパンは場所によって明確な温度差が見られる



高い省エネ性を生むトルネード燃焼



電磁調理器で良かったこと、悪かったこと

(良かった)

- ・見た目が美しい
- ・フラットな面
- ・掃除がしやすい

(悪かった)

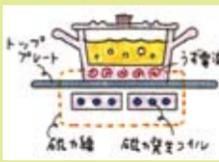
- ・とにかく重い鍋類(我家のフライパンは電磁調理器にも対応型なので、重く熱伝導が悪い)
- ・火力が弱い
- ・安全だと言う印象があったが、危険な事もあるということがわかった
- ・揚げ油の量が多く、揚げ頃に上昇させるのに時間がかかり、カラッと揚がらない。
- ・工事費の増、アンペアの変更、電気代高くなる
- ・鍋の買い替え
- ・炎が見えないことへの不安、電磁波のこと
- ・味がまいち

その他ご意見、ご感想

- ・火災はガスのみならず火種があればおきるということがわかった
- ・実際にさわったり、使ってみたりすると自分に向いているか良くわかり安心して買うことが出来る気がする
- ・もっと機会を増やして実演会をやってください
- ・結局、比較検討した結果ガスコンロを購入しました
- ・建替えにあたって若いものは電磁調理器が良いと言っていますが、「くらべてみよう」に参加して感じたことを話してみようと思います。我々は昔から使いなれたガスの新製品を希望しようと思います
- ・長年の料理の直感が生かせなくなる

IHって何?

IHとは電磁誘導加熱のこと。磁力発生コイルに電流を流すことで磁力線が発生させ、これが鍋底に「うず電流」を作り、鍋底自体が電気抵抗で発熱する仕組みです。



皆さん一番多かったご意見が最近のガスコンロのデザイン・安全性・機能の充実さに驚かれたようです。買い替えを検討中の方、そうでない方も一度体験してみると面白いと思います!

★「くらべてみよう」は随時募集しています。お気軽にお電話下さい。

クッキングコンテストに参加して賞金をゲット!!

第1回 **ガスで彩る楽しい料理** **Cooking Contest**

主催 埼玉県ガス協会

まずは地区大会!!
10月22日(土) 10時から

地区大会で優勝すると

本大会へ

11月20日(日) 10時から

地区大会賞品

- 優勝 …… 50,000円
- 準優勝 …… 30,000円
- 3位 …… 10,000円
- 参加費 …… 5,000円

本大会賞品

- 優勝 …… 100,000円
- 準優勝 …… 70,000円
- 3位 …… 50,000円
- 敢闘賞 …… 20,000円
- 参加費 …… 10,000円

- ・参加は個人・グループどちらでもOK
- ・賞金は、各金額相当の商品券となります。
- くわしくは当社まで 973-2768



2005年 秋のガス展!

環境にやさしく、家計にうれしい。家中まるごと、快適お湯生活。



10月29日(土)・30日(日)

午前9:00~午後4:30

当社ショールームにて

25%~50%off

高効率エコジョーズは、約200℃の排気熱を再利用して熱効率を95%にUP(排気熱を約50℃まで回収)だからガス代もぐーんとお得に!
・エコジョーズを初め
高効率機能満載♪
他、従来の人気商品も多数展示。



火災・ガス漏れ・不完全燃焼 複合型警報器 (COガス)

- ・1台で3役のすぐれもの。火災・ガス漏れ・COガスを監視します。
- ・警報を音声ですばやくお知らせ。



有効期限5年
お申し込みは973-6001まで



平成18年6月より消防法が改正され住宅用火災警報器の設置が義務付けられます。

笑顔でコミュニケーションできていますか？

心地良い表情を思い浮かべてみましょう。どんな表情が思い浮かびますか？

怒った顔、泣いた顔、悔しい顔…いえいえ、やはり笑った顔が一番心地良い表情なのではないでしょうか。相手の笑顔を見ると、思わず自分も笑顔になるということは良くあると思います。笑顔が心地良いと思っても、実際には出来ていない方も多いものです。心の中は笑顔でも、相手には伝わっていないことも…。自分は笑顔のつもり…しかし相手に伝わらなければもったいないですね。顔は自分が思っているほど動いていないのです。通常の生活では顔の表情筋は、20～30%位しか動いていないといわれます。意識をして動かすようにしないとますます顔の筋力は低下してしまい、素敵な笑顔には程遠くなってしまおうでしょう。「本当に楽しいよー、うれしいよー」というのを心と表情で伝えられたらいいですね。

フェイスストレッチ（表情筋のトレーニング）講座の受講生の皆さんも「なんでこんなに動かないの～！」と筋肉の動かない状態に驚いています。実を言うと、私自身も最初は「顔なんか楽に動くはず！」とっておりましたので、ストレッチをしてみても動かなかった時は大変ショックを受けました。今では、皆さんに笑顔を誉めて頂ける状態にこそなっておりますが…。相手の表情は自分の表情を写し出している鏡です。自分が笑顔のつもりでも相手が笑顔でない時は、意識して表情を動かしてみてくださいね。ただし、わざとらしくならないように…。

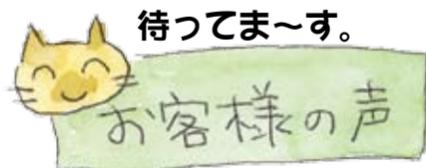


荒岡真由美先生のプロフィール

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/>

● 広報誌の写真の色がとてもきれいで見るのが楽しみです。ガスストーブを入れてもらいました。98才の父は「スイッチポン」をととても気に入ってくれました。（川寺 山口様）



うれしい話、楽しい話、役立つ話、困った話…

● 飯能に引っ越してきて半年。新しい家のコンロは3つあり料理のしがいがあります!! 何しろ一気に料理ができるのがうれしい♥
 子育ての奮闘中のママより （永田台 魚住様）

● なす、人参、ズッキーニ、エリンギ、アスパラガスなどの野菜はコンロのグリルで焼くと甘味が出てとてもおいしくなります。オリーブ油と塩こしょうをかけるだけでも野菜ってこんなにおいしかったのかと見直します。和風にするなら削り節とだし醤油どうぞ。（双柳 関根様）



● いつも“エコくらぶ”のいろいろな記事を読むのを楽しみにしています。今回の“三かく運動”の汗をかく、恥をかく、ものを書くを心掛けたいと思います。（柳町 梶田様）

● 仕事から疲れて帰って来た時、西武ガスの人から笑顔で“エコくらぶ”を渡されました。お茶を飲みながら読ませてもらい、ほっと一息つけました。ありがとうございました。（小久保 野口様）

● 今回初めて応募しました。“まちがいさがして図書券を当てよう”の文字がパッと目に飛び込んできました。我が家は子供3人、夫と私の5人家族です。おもちゃはあまり買ってあげられませんが“本だけはほしければいくらでも買ってあげるよ”と宣言してしまったのです。おかげで我が家のリビングは本に占領されています。二番目の娘は間違いさがしが大好き。これだとばかりに応募しました。当たるかな？ 当たるといいなあ。（美杉台 曾根様）

● 主婦の私はエコくらぶを毎回楽しみにしています。最近小学生の子供もおもしろいなレシピがあるとつくってみようかと楽しく見えています。今回も図書券が当たったらおすすめの本「11ぴきのねこ」を買うと楽しみにしています。
 PS.えび春巻きはめっちゃうまでした。（双柳 本吉様）

● おいしいテーブルのねこの絵が毎回楽しみです。“えびの春巻き”おいしそうです。今度作ってみたくなりました。（美杉台 梅田様）



● 夏の疲れにニンニクは効果抜群。でも匂いがという方におすすめ。皮付きのまま横半分に切り、サラダオイルを熱したフライパンで切り口を下にしてじっくりときつね色になるまで焼き塩を振る。ほくほくして匂いもなく、後を引くおいしさにびっくりしますよ。（双柳 原様）

● 4才になっていろいろやりたいことが多くなりました。クイズも“自分でさがす”と頑張りました。（仲町 望月様）

● Vol.8の「家庭用燃料電池」の記事で“LNG”という文字が目にとまりました。赤い大きな字で“LNG”と書かれたタンクローリー車をよく見かけます。何の車？とっていたのですが、疑問が解けました。あの中には“ガス”が入っていたのです。車のナンバーが川崎や横浜で、以前川崎に住んでいた私はちょっと嬉しく、なつかしくタンクローリー車が通り過ぎるのを見えています。（美杉台 名古屋様）

● コンロのガスを止めた後、やかんや小さい鍋にお水を入れてかけておくと温まります。真冬などほんのり温まっています。（赤沢 藤野様）

● ガスメーターの近くに我が家の愛犬が寝そべっています。検針員の方には苦勞をかけているとおもいますが、老犬のためおとなしいので大丈夫です。よろしく。（川寺 南川様）



● 台所用品を見て回るのが好きです。この間“まな板シート”というものを買ってみました。まな板の上に敷いて使う薄いポリプロピレン製のシートです。切った材料をお鍋に入れるとき曲がるのでとても入れやすいです。また軽くて洗うのも簡単でお気に入りのひとつになりました。もうひとつは“ピン用のゴムベラ”です。片側が少し内側にカーブしています。ピンばかりでなく深めの器もきれいになります。（野田 高橋様）



蒸し器でなくても炊飯器で簡単にできるよ。

熱いうちに冷凍しておきレンジでチンすればいつでも炊きたてが！
干し貝柱、竹の子を入れればさらに美味しくグレードアップ。



おいしいテーブル

作り方 中華おこわ

- ① 米ともち米は合わせて研いで水に30分以上漬けてから水を切る。
- ② 干しえびは1/4カップのぬるま湯で戻して荒みじん切りにする。戻し汁は取っておく。
- ③ フライパンにごま油を熱して根しょうが、干しえび、焼き豚、しめじを加えて軽く炒め、オイスターソース、しょう油を加えてよく混ぜ火を止める。
- ④ 炊飯器に①、③、干しえびの戻し汁と水、中華スープの素を加え混ぜる。むぎ甘栗、ぎんなんを上のにのせて炊く。盛りつけたら青ネギを散らす。

材料（4人前）

- 米、もち米 …… 各1カップ
- 水とえびの戻し汁 …… 合わせて1.5カップ
- 中華スープの素 …… 大さじ1
- ごま油 …… 大さじ1
- 根しょうがみじん切り …… 小さじ1
- 中華干しえび …… 20g
- 焼き豚荒みじん切り …… 100g
- しめじ …… 1パック
- オイスターソース …… 大さじ1弱
- しょう油 …… 大さじ1弱
- ぎんなん水煮 …… 1缶
- むぎ甘栗 …… 100g
- 青ネギ …… 少々

プレゼント

“知らなかった”では済まされない！

見えない電磁波の脅威

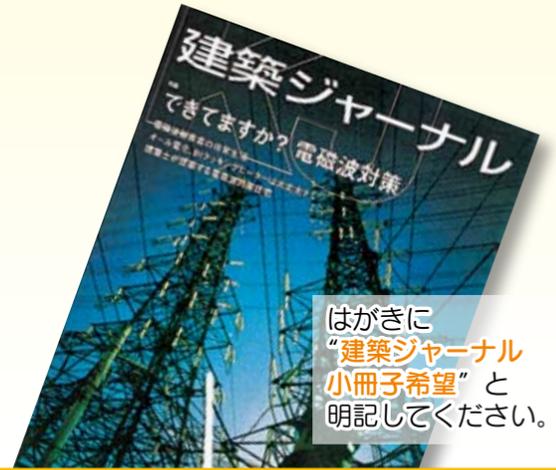
いつまでも健康でいたいあなたに
そして未来ある子供たちのために
是非読んでいただきたいくて

「建築ジャーナル」2005年6月号特集

「できていますか？電磁波対策」

（オール電化、IHクッキングヒーターは大丈夫？）

を抜粋した小冊子を100名様にプレゼント



はがきに
“建築ジャーナル
小冊子希望”と
明記してください。

お役に立てば



洋服ダンスが不用品で いっぱいになっていませんか？

サイズや色が合わない、組み合わせがきかない、着心地が悪い、流行おくれなどの理由で**何年も袖を通していない服**を大事にとっておいていませんか。もしもの時のためと思ってとっておいてもそんな時はめったにきません。ほしい人に差し上げる。リサイクルショップに持って行く。バザーに出すなど**潔く手放しましょう**。気分がすっきりし気持ちにゆとりが生まれます。処分することで生まれたスペースには**今の自分のライフスタイルにあった服**を入れましょう。着たい服がすぐに取り出せるようになり、服はたくさんあるのに着たい服がないというイライラから解放されます。



シャワーで始まるいい一日

一日のうちで一番頭が冴えるのは午前中。できるだけ早く頭と体のエンジンを全開させたいもの。それには朝一番のシャワーが効果的。朝起きたらまず**水を1杯**。睡眠中の発汗による水分不足を補いましょう。そして**少し熱めのシャワーを3分以上勢いよくかけます**。最後に目覚めのツボのある**うなじの少し上とまぶたに無理のない冷たさの水を30秒位**かけます。頭と体をすっきりさせて一日をスタート。いい一日はいい朝から始まります。



おすすめの絵本

さるのせんせいとへびのかんごふさん

どうぶつ林病院の先生は「さる」、先生の心強いパートナーは「へび」の看護婦さん。朝一番の仕事はくすりをつくること。へびの看護婦さんの口に草や木の根っ子を食べさせ、水を飲ませて、よくふって、くすりの出来上がり。ユニークな治療法で患者さんを治します。へびの看護婦さんは時に注射器になってかみついたり、おなかの痛い患者さんには胃カメラになっておなかの中をのぞいたりで大忙し。**働き者の看護婦さんがさまざまな医療器具になって大活躍**。奇抜な発想におなかを抱えて笑える一冊です。秋の夜長をテレビを消して家族みんなで絵本を楽しんで見ませんか。（穂高順也ぶん 荒井良二え ビリケン出版1,600円）

※この本を1名様にプレゼントします。

はがきに“絵本希望”と明記してください。

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 10 月 10 日 消印有効
当選者には 10 月中に賞品をお送りいたします。

今回の原画は高橋明日香さん(野田)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 156 通、正解数 153 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18年5月の予定です。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。

