

SEIBU
GAS

西武ガス株式会社 広報誌

エコくらぶ ウィズガス

豊かで潤いのある暮らし

Vol. 15

発行/平成20年5月1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

ガス管は古くなっていませんか？

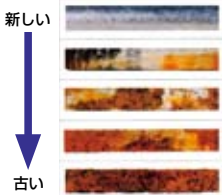
見えないところで腐食が進行

(20年がお取替の目安です)

これで安心

腐食・地震に強いガス管にお取替します。

ガス管の腐食状況(例)



腐食したガス管例

腐食に強いガス管例



換気をお願い

お願い

●小型湯沸器で使用时のお願い



必ず換気扇をまわすか、窓を開けて換気をしてください。

台所など屋内に取付けられている小型湯沸器を十分な換気をせずにご使用になりますと、不完全燃焼による一酸化炭素中毒を起こす恐れがあります。ご使用になるときは、換気扇やレンジフードのファンを回すか窓を開けて換気をしてください。

2008年▶ガス展のお知らせ

5月31日(土)・6月1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

快適な生活のなかに、
エコがある。



安心・便利、全口センサー搭載

31日午後から、当社料理教室で「お子様おかし作り」を無料体験できます！！
おともだちとあそびに来て下さい。



25%～特別価格

ご来場プレゼント！

招待状ご持参の方に
プレゼント

模擬店

風せんプレゼント

※尚、定員になり次第しめきりになります。

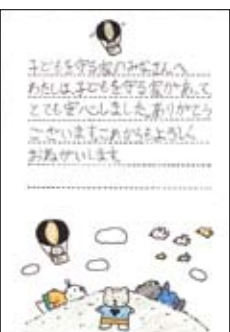


防犯パトロール実施中

西武ガス(株)では、地域社会貢献の一環として、飯能警察署と「地域安全に関する協定」を締結しています。今回その活動を一歩進め、子どもたちの安全を見守る活動として、次のようなことを行っています。

- 防犯パトロールを実施・・・毎週1回、子どもたちの下校時間に合わせてパトロール。
- こどもをまもる家に登録・・・ショールーム入口と夜間受付窓口に看板を設置し、子どもたちが安心して登下校できる体制づくり。

自主的な防犯パトロールですが、子どもたちから笑顔で挨拶されると、とても気持ちがいいものです。笑顔で安心して登下校できるよう、これからも社員一同見守って行きたいと思います。



安心の警報器

火災・CO検知付き・ガス漏れ警報器
(熱感知式)



SS-GDEA



SS-GDFA

定価14,700円(税込)

販売価格 9,975円(税込)

リース 月250円/60回

火災の被害を防ぐには日ごろの備えが大切です。

万一の火災でも逃げ遅れなどを防げます

消防法の改定に伴い、平成20年6月1日から住宅用火災警報器の設置が義務づけられます。設置がお済でない方は5月末日までにお願ひします。キッチンには火災・CO検知付きガス漏れ警報器、寝室・居間・階段などには、住宅用火災警報器の設置をおすすめしています。

◎悪質な訪問販売(不適正な価格・無理強い販売など)に注意してください！

環境と家計のための省エネ術

お風呂で出来る習慣を身につけて、ガス代とCO₂を減らす！



バスルーム

ガス給湯器



続けて入浴がおすすめ

家族の入浴時間に合わせて沸かし、沸きあがったら間をおかずに続けて入る習慣をつけましょう。なるべく追だきする時間は短くした方が、賢いエネルギーの使い方です。

入浴後はふたを閉める！

お風呂のふたは、こまめに閉めましょう。ふたをしないでそのままにしておくと、4時間ほどでおよそ5℃下がります。

※杉の木1本あたりのCO₂吸収量は、1年で平均して約14kgとしています。



ひとり1分シャワータイムを短縮

シャワーを出したままにしない。
1日、1人、1分シャワー
時間を短くして節約。
こまめに止める習慣をつけ
ましょう。



安心・安全コンロの誕生です。

ガスコンロが新しく生まれ変わり、全バーナーにセンサーが付きまして。なべ底の温度や炎をセンサーがみはり、“つい、うっかり”の焦げ付きや、消し忘れ、天ぷら油による火災などを未然に防ぎます。

“おいしい”は安心から生まれる。

Si センサーコンロ

全口センサー搭載
炎のお料理を愛する方へ、安心(Safety)を、そして一歩進んだ賢い(intelligent)センサーを全口に搭載し、より安心、便利にお使いいただけるようになりました。

これまで以上に、お料理の楽しさと笑顔あふれる、キッチンライフをお届けします。



ウィズガス料理教室

— 料理教室受講生の声 —



肉まんを初めて
作りました。
感動です。
さっそく家でチャレンジです。
ジャスミンティー美味しかったです。
次回の“お花見弁当”楽しみにしています。

2/20 飲茶 村上恭子先生
受講の高村さま



お菓子教室は初
めてだったのでちょっと不安でしたが、上
手に作れて楽しかったです。
自分で作るとスポンジがいつも膨らみませ
んでした。受講したお陰で原因がわかりま
した。家でも挑戦しようと思います。あり
がとうございました。

2/8 ショコラムース受講の飛田様



チーズ
嫌いな私でも
レモンがきいていて美味しかったです。
料理教室に参加して、忘れていたことや
新しい知識が得られとてもためになって
います。

11/7 三保博子先生の“お菓子教室”
受講の川森さま

今日のカレーパンをとて楽しみにし
ていました。爆発せず、無事できて
よかったです。自分で作った揚げたての
カレーパンはサクッと軽く美味しかった
です。さっそく家族に作ってあげたいと
思います。里芋のサラダのお肉がピリッ
としていてとても美味しかったです。先
生やスタッフの方の前準備は大変だろう
と思います。ありがとうございました。

2/7 瀧由美子先生の“初めてのパン作りB”
受講のSさま



こんなに気軽にピザが作れるとは思
っていませんでした。目からウロコで
す！ばりばりのピザが自分で出来るなん
て驚きです。とても美味しかったです。
先生も楽しく大らかで楽しみなが作れ
ました。

9/13 横田正夫先生の“ピザ教室”
受講の田辺さま

楽しくあっという間に終わってしま
いました。初めて作った料理だったが
あまりにも美味しくできたのでびっく
りしてしまいました。少し自信がついたよ
うな気がしました。
さっそく家で作ってみたいと思います。
教え方も上手でした。また機会があつた
ら受けてみたいと思います。
ありがとうございました。

3/5 吉田恵里先生の“男の料理教室”
受講の小久保さま



普段なじみのある食材でこのような
おしゃれ料理ができてとても感激で
す。しかもこんなに手軽に。さっそく試
してみようと思います。ゴマのブラマン
ジェも驚きの出来でした。盛り付けも美
しくとても参考になります。ビール煮込
みを目にしたことはあってもなかなか作
るきっかけもなかったのですが今回の教
室はとてもよい経験でした。
ガスで炊くご飯も美味しく、これなら炊
飯ジャーも不要かもしれないと思いま
した。身の回りのものを見直すきっかけに
もなりそうです。

2/14 木村憲司先生の地鶏のビール煮
受講の田辺さま

『今が始めどき…』

春になり若葉もキラキラ輝く季節となりました。暖くなり「動き出したいな～」という方も多い時期ですね。

新たな自分に出会いたい、心機一転スタートしたいと始めたことがありますか？この間に「いや～、何か始めようと思ったけどタイミングが合わなくて…」という声も時々耳にします。

変えるためには、何をしたら良いのでしょうか。新たな場所に行く事が出来たら、新たな出会いがあったら、自分も変わるきっかけになるはず！なんて思いもあるかもしれません。でも「それは難しいよね」とあきらめて「このまま」にしてしまうことはありませんか。

カラーセラピーの『スプリンググリーン(黄緑・春の緑)』には“フレッシュスタート”というキーワードがあります。そして“感受性の強い”というキーワードも。“敏感”に物事を感じる事が出来るのですから、大きな“新しいもの”だけではなく些細なことにも“新たな感動”が出来るはず。

この春の緑にあやかって、まずは小さな“新しいもの”に目を向けてみるのはいかがでしょう。大したことではないもの。続けても、続けなくてもよいもの。期間限定で！など。

「新しいことを見つけるためにはこれをしなければ！」と力が入り過ぎてしまっていると、タイミングにこだわってしまうかもしれません。

「やりたいと思った時が始めどき！」です。わざわざ、タイミングばかり気にして出来なくなるなんてもったいない。気軽にやってみたことから“新たな自分”に出会えたらラッキーと思いますがいかがでしょう。

ぜひ、今から一歩進んで新しい世界を楽しんでみてくださいね。



荒岡真由美先生のプロフィール

Color Presents代表
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
共立女子大学共立アカデミー講師
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
西武池袋線、有楽町線入間市駅前徒歩3分
04-2935-1666
<http://www.color-presents.com>
HPで無料カラーセラピーが出来ます
color_presents@yahoo.co.jp

BREAKTIME

新しい自分に出会うためにこんな“おためし”いかがですか？

- ・今まで避けてきたもの(食わず嫌い)を食べてみる
 - ・普段選ばないルートを選んでみる
 - ・普段は見ないTVやラジオのチャンネルに合わせてみる etc.
- 食の幅が広がったり気持ちのリフレッシュが出来、“新たな発見”もあるかもしれません。

●火災警報器を設置することが義務化されるとは知りませんでした。とても良い事ですね。

火災警報器をとりつけたことで火災による死者が半減したなんて意外です。(川寺 手塚さま)

●皆さんの身近でためになる情報が載っていて興味深く読ませて頂いています。地元のお店紹介もいいですね！これからも地元情報を期待します。

今年も“緑のカーテン”を作ろうと思います。ひょうたんは実が楽しいですが葉は毛羽立っているのが暑苦しいです。朝顔とゴーヤが涼しげでいいですよ。ゴーヤは食べられるので2倍お得。夏ばてにもなりません。ただ収穫しそびれるととっても臭いので要注意です。(双柳 小林さま)

●梅干用の赤しそで夏になるとしそジュースを作ります。よく洗った葉を沸騰したお湯の中に入れ砂糖を加えて4、5分煮て最後にお酢を入れると鮮やかなピンク色の甘酸っぱいジュースが出来上がります。水、氷を加えて飲みます。
シソの葉1kg 砂糖300g 酢200g 水2ℓ
(川寺 佐藤さま)



大塚久子さま(野田)
西友コミュニティ
カレッジ(小手指)
絵手紙講師

●先日、妻が“おいしいテーブル”の“牛肉とごぼうの混ぜご飯”を作りました。ごぼうは今が旬、大変おいしい混ぜご飯でした。香味野菜としてねぎがたくさんのでてありました。(柳町 飯田さま)

●年金生活に入り1年目。もともと料理が好きです。いずれ1人暮らしや老後生活に入った場合を想定し市主催の男の料理道場にも参加し時々台所に立っています。老後を悠々楽々自立して誰にも迷惑をかけない生活を送るためにも…エコくらぶのに載っていた“牛肉とごぼうの混ぜご飯”にも挑戦しようと思います。(永田台 永島さま)



あとからあとから値上げの春、膨らむ支出、増えない収入、そんな中でも豊かに暮らせる智恵がきっとあるはず。例えばきれいに咲いた花の種を“ご自由にお持ちください”と書いて庭先に置いておく。読み終わった本を一声かけて読みたい人に回すなど。少ないもので豊かに暮らす智恵、アイディアをみんなで分かち合いませんか？
お便りをお待ちしています。
採用の場合は図書カード1,000円分を差し上げます。

●我が家では毎日のようにグリルが大活躍です。魚を焼きながらあいた場所でゆで卵を作ったりもします。卵は濡らしたキッチンペーパーとアルミ箔に包みます。黄身がとても鮮やかな黄色になります。アスパラガス、たけのこ、しいたけなどの野菜もグリルで焼くと野菜の味が凝縮され、とても美味しくなります。鶏肉も塩、コショウを振って焼くだけでとても美味しいです。(双柳 関根さま)

●「実りの秋、何を実らせますか？」に興味深く読みました。いつまでもおしゃれ心を忘れずに自分にあったピンク色探しをしてみたいと思います。(美杉台 竹島さま)

●どんなお便りを出そうか頭をひねり考えています。施設で覚えた体験をお知らせします。生ラーメンのゆで汁の再利用です。驚いたことにその汁で食べた後のラーメンの器を洗ってみて下さい。エッエ！！と感じですが油汚れが落ちます。ぬるっとした中に入れるのでまさかと思いますがきれいになります。手にも環境にもやさしいのです。皆さんにお知らせしてください。(中山 池浦さま)

●パンに味噌汁、結婚以来我が家の朝食です。

子供たちの育ち盛りには卵やハム、ソーセージなど登場しましたがそれなりの年齢になりましたのでヘルシーさを一番に考え一年中このメニューです。季節ごとに替わるのは野菜、家庭菜園からの収穫も楽しみです。今年から主人が作った味噌を使つての味噌汁となりました。

朝食メニュー 手作りパン、ミルクティー、味噌汁、カスピ海ヨーグルト、サラダ、グレープフルーツ、梅干、ニンニク (新町 高橋さま)

●うちの花壇は去年畑になりました。といっても“猫の額”程です。コンビニで購入した種で取れたゴーヤ、堆肥にしようとして埋めたジャガイモの皮から芽が出て取れたジャガイモ、主人の好物の枝豆、スナッブえんどうがとれました。
狭い畑なので草むしりも水やりも楽です。無農薬なのでミミズと青虫に対面しますが安心して食べられます。今年は何を育てようかと考え中です。(美杉台 名古屋さま)

●お役にたてば…たしかにお役に立ちました。主人に毎晩飲み過ぎの話をしますが具体的に数字でアルコール処理時間のことを話すことができ、私ってえらいと自慢できました。(青木 渡辺さま)

●“ニコニコ広場”のイベントでカレーパーティーを行いました。西武ガスさんでガスボンベとコンロをお借りしてカレーを作って食べました。とてもおいしくでき楽しい会でした。ありがとうございました。ボンベとコンロの貸し出しとても助かります。(横手 篠崎さま)



「ニコニコひろば」のイベント「カレーパーティー」
横手台自治会館にて

●作ってみましたバナナフリッター！子供たちにも大好評！！秋の夜長、読書のお供についついもうひとつと手が出てしまいます。簡単、おいしいレシピまたよろしくお願いします。(八幡町 津森さま)



みんなの大好きな海老カツが
こんなに簡単に！

春巻きの皮にゆくるく包んで
あげてもおいしいよ！

おいしいテーブル 海老カツ

作り方

- ① 海老の1/4はみじん切りにし、残りはぶつ切りにする。
- ② ビニール袋にはんぺん、みじん切りの海老、玉ねぎ、卵白を入れ手でよくもんでペースト状にする。(すり鉢でもよい。)
- ③ さらにぶつ切りの海老を加え、よく混ぜて8等分する。小判型にまとめ、小麦粉、とき卵、パン粉をつける。
- ④ 160度の油でかぼちゃを素揚げする。次に海老カツをきつね色になるまでゆっくり揚げる。



材料(4人分)

むき海老 300g
はんぺん 2枚
卵白 1個分
玉ねぎのみじん切り 少々
塩一つまみ、こしょう少々
とき卵1個、
小麦粉・パン粉適量、揚げ油、
レタス、スライスオニオン、
トマト、かぼちゃ

作ってみよう カンタンお菓子 パイナップルの ジェラート



パイナップルシロップを冷凍しておけば
食べたい時にあつという間に出来上がり！

材料4人分

缶詰のパイン(輪切り).....5枚
パイナップルシロップ..... 100cc
生クリーム..... 100cc

— 作り方 —

- ① 一口大のパインとシロップをビニール袋に入れ、冷凍庫で3時間位凍らせる。
- ② 軽く砕いて、ミキサーに10秒ほどかけ、生クリームを加え、さらに30秒かける。
- ③ 器に盛り、ミントの葉などを飾る。



原由美子さん(双柳)の
おすすめ絵本

花さき山

(斎藤隆介・作 滝平次郎・絵 岩崎書店 1,260円)

迷い込んだ山の奥には見事な花畑が。自分より他人のことを思いやったとき、そのやさしさが花を咲かせるという。人のことを思ってしんぼうしたとき、そのけなげさが花を咲かせるという。豊かで不自由のない今の私たちの中に“自分さえよければいい”という気持ちがどこかに潜んでいるように思います。相手を思いやるやさしさが自分自身の心の中に花を咲かせることを気づかせてくれるそんな心に残る一冊です。素朴で力強い切り絵と方言の美しさをじっくり味わいながら読んでほしいと思います。

まちがいさがして 図書カードをもらおう

図書カード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20年 5月25日 消印有効
当選者には6月10日まで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117通、正解数114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20年10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。ハガキ等はお返してできませんのでご了承ください。

採用の場合は図書カード(1000円分)を差し上げます。ご応募いただきました個人情報当社は適切に管理し、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。

お役に立てば

箱の底、側面を補強する。
ピートモス：もみ殻くん炭＝3：2
箱の高さの3分の2位まで入れる。



生ゴミゼロ生活は楽しい

毎日出る生ゴミを手間をかけず楽しみながら堆肥に変えてみませんか？きちんとふたのできる段ボールに“ピートモス”と“もみ殻くん炭”を3：2の割合で混ぜ、細かくした生ゴミを入れてよくかき混ぜます。(ピートモス、もみ殻くん炭は園芸店にあります。)牛乳やヨーグルトなどのパックをすすいだ水や古い油も入れます。これらは微生物の栄養になります。握ってみてちょっと固まるくらいの湿り気が必要です。雨を避け、日当たりと風通しのよい場所におきます。ふたを開けると水蒸気が立ちのぼり、中の温度は40～50℃になっています。微生物が一生懸命頑張っている様子に感激し、生ゴミを入れるのが楽しみになります。そして2、3ヵ月すると堆肥の出来上がりです。

この夏はこの堆肥でつる性の植物を育て“緑のカーテン”をつくり、温暖化防止にささやかな貢献をしてみませんか。

ポイント

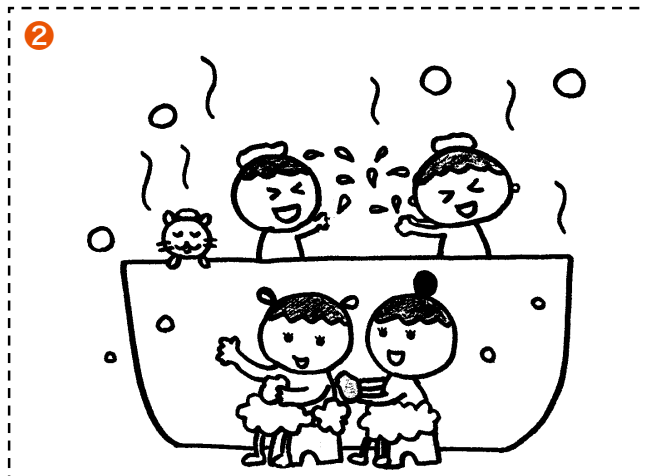
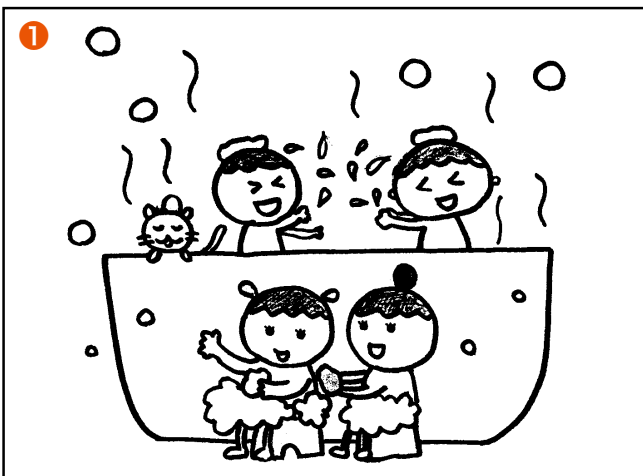
最初の2週間位は微生物がほとんどいないので発酵しません。生ごみを入れてよくかき混ぜているうちに温度が上がります。米ぬか、使用済みの油などを入れると発酵が進み温度が上昇します。生ゴミの量が多すぎたり、かき混ぜ方が足りないと臭うことがあります。そんな時は米ぬかを混ぜると消えます。虫が出たら食用油を少量入れたり、表面に米ぬかを振りかけると効果があるそうです。自分流に工夫をしてみてください。



※詳しくはインターネットで“ダンボールコンポスト”を入力して検索してみてください。

問題

②の絵には10ヵ所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。



キリトリ線