

エコくらぶ ウィズガス

豊かで潤いのある暮らし

Vol. 17

発行/平成21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

はじめよう！ エコドライブ

なぜ今、エコドライブなのカー。

地球温暖化の中でもっとも大きな課題がCO₂の排出量削減です。
家庭からのCO₂排出量における自動車の割合は3割に近づいており、車からのCO₂排出量を抑えることが必須です。
そこでちょっとした運転の工夫や気づかいで「誰にでもできる」のがこのエコドライブなのです。

エコドライブ 10 のススメ

ー省エネルギーセンターよりー

- 1 ふんわりアクセル『eスタート』
- 2 加減速の少ない運転
- 3 早めのアクセルオフ
- 4 エアコンの使用を控えめに
- 5 アイドリングストップ
- 6 暖機運転は適切に
- 7 道路交通情報の活用
- 8 タイヤの空気圧をこまめにチェック
- 9 不要な荷物は積まずに走行
- 10 駐車場所に注意

たとえば、ふんわりアクセル『eスタート』の場合・・・

- ・ブレーキから足を離し、一呼吸おいてゆっくりとアクセルを踏み込む（クリーブ現象の活用）
- ・最初の5秒で時速20kmを目安に。

これで約11%程度の燃費が削減されます!!



《実際にエコドライブ講習に参加してみてください》

初めに通常の運転でコース内を走行。
次にエコドライブについて講義を受けそして実践へ。
「エコドライブ」のポイントをおさえながら再度コース内を走行。
すると変化が!!

	通常の運転	エコドライブ	走行変化
1ℓの燃料消費率	8.9km/L	12.1km/L	3.2km/L
CO ₂ 排出量	299g	221g	▲78g
トータル燃料消費量	130cc	96cc	▲34cc
全体の改善率		36.0%	

感想：エコドライブの励行は、地球とお財布にもやさしい運転です。
できることを無理なく、できる範囲で毎日実行することが大切なことだと実感しました。さっそく実行。

本年9月26日からスタート

国産天然ガスをパイプラインにて受入れ供給を開始します。（飯能日高団地）を除く



輸送



輸送



掘削

- ・現在、輸入LNG（液化天然ガス）にLPGを少量加え46.04MJに調整した後、都市ガス13Aとして皆様に供給しております。
- ・西武ガスはより環境にやさしい国産天然ガス（43.12MJ）の供給を9月26日より開始します。
- ・ガスの種類は今までと同じ13Aです。ご家庭でご使用のガス器具は、そのままご使用いただけます。
これに伴うガス料金はカロリースライドで換算のため変更はありません。

◎くわしくはホームページで（6月開設予定）

給湯器・風呂釜についての【よくある質問】

給湯器、風呂釜の寿命は何年くらいですか？

☆メーカーでは8年ほどとされていますが、最近の給湯器であれば、10年～15年くらいのご使用が可能です。ただし、8年～10年経過すると電気系統や熱交換器、その他の部品などの故障が発生する確率が高くなります。また、各メーカーでは機種毎に、部品の保有年数を設定していて、寿命の目安としています。



平成21年4月1日から

「長期使用製品安全点検制度」がスタートしました。

対象製品を購入した際には、メーカーに所有者登録をしましょう。点検時期になると通知が届きますので点検が受けられます。（有料）

対象製品
屋内式風呂釜
ガス瞬間湯沸器

2009年▶春の展示会を開催します!!

6月6日(土)▶7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

豊かなくらしは
エコからはじまる。CO₂が減らせて、
ガス代もお得。
1台3役のエコジョーズ

ecoジョーズ

今、買替えのチャンスです。

省エネに貢献する「給湯付風呂釜エコジョーズ」は高効率給湯器の普及を目的とした国の補助制度の対象商品です。



新型ビルトインコンロも
特別価格でご提供。

ぜひ、ご来店ください!!

ガス管更新のお願い。

敷地内のガス管はお客様の資産です。古くなった白ガス管のお取替えをお願いしています。

対象のお客さま

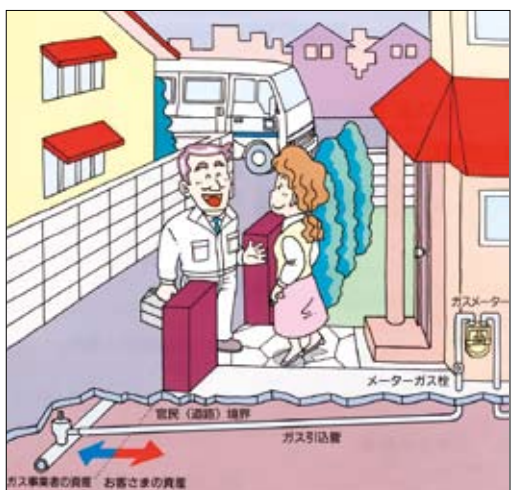
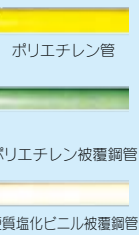
◎築20年以上が目安。

ガス管の健康診断（無料）を行っています。

白ガス管の腐食状況



これで安心



※ 6月上旬にホームページを開設する予定です ※



和菓子・饅頭

新島田屋

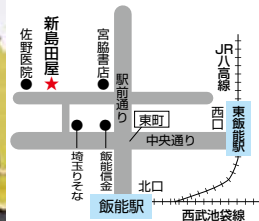
昔ながらの手作りで和菓子を作り続ける創業120年の老舗です。

名物の「味噌つけまんじゅう」をはじめ、だんご、季節の和菓子などを販売しています。

中でも味噌つけまんじゅうは有名で、一度食べたら忘れられない味。まずはこしあんの入った酒まんじゅうを火であぶります。それから、秘伝のあま辛い味噌だれをたっぷりつけて出来上がり。香ばしい味噌の香りがなんともいえません。さっぱりとしたこ



味噌つけまんじゅう



- 味噌つけまんじゅう…………… 一串220円
- だんご(みたらし、生醤油、他) …… 各80円
- どら焼き、抹茶どら焼き…………… 各100円
- チーズクリームどら焼き…………… 130円
- スイートポテト…………… 100円

など他に季節のお菓子

しあんと味噌だれのバランスは絶品です。ほかにも、だんご、草餅、どら焼き、紅いもで作ったスイートポテトなども好評です。

昔懐かしいたたずまいのお店と、素朴な和菓子をぜひ堪能してみてください。

住 所：飯能市八幡町7-7 営業時間：9時～18時
電話番号：042-972-2098 定 休 日：毎週月曜日



ウィズガス料理教室

子供の頃に食べたものから生涯の味覚が培われるといわれます。豊かな食生活が生きる力を育み、火や包丁を使って調理することで五感を育てることができます。健康と笑顔は日々の豊かな食生活からつくられます。ウィズガス 料理教室では“ついうっかりを未然に防ぐ”最新のコンロやオーブンを

使って料理やお菓子を作っていただきます。皆様のお越しをお待ちしております。

料理教室のパンフレットは年4回発行しています。
ご希望の方は当社までお電話ください。

— 料理教室受講生の声 —



▲横田正夫先生

とてもボリュームのあるケーキに感激です。バナナムースも飾りがきれいでカラメルソースもちゃんと存在を

1/28三保博子先生の“お菓子教室A”
受講の 佐藤様



1人1台という何とも贅沢なレッスンで作り甲斐がありました。最初から最後まで1人でできたので家に帰ってからのおさらいも不安を感じずに出来

12/17三保博子先生の“お菓子教室C”
受講の 田辺様

くみるパンは最高に香り、味とも良かったです。こねるのは一人だと疲れますが、食べてみたらパン屋さんの

3/6佐野悦子先生の“焼きたてパン工房C”
受講の 新井様



▲木村憲司先生



▲柳戸英治先生



寒い日にほかほかの肉まんがとてもおいしかったです。皮は軽くふっくらして中はジューシー。家族に作っ

1/9佐野悦子先生の“焼きたてパン工房A”
受講の 境様

油を使わないシフォンケーキとのことでとても興味がありました。とてもわかりやすい教え方でよくわかり

3/19村上恭子先生の“スイーツ教室”
受講の 桑野様



チキンハムは手軽でおいしくてびっくりしました。子供がいるので手作りだと安心して食べられます。ピクルスは現在つわり中の私には丁度よい酸

12/9村上恭子先生の“ベグルでランチ”
受講の 比留間様

フランス料理という難しいイメージでしたがこの講座でとても身近に感じました。忘れないうちにさっそく家で作ってみようと思いました。野菜の

1/27木村憲司先生の“シェフに学ぶヨーロッパ料理”受講の 中村様



牡蠣ごはんはとてもおいしかったです。簡単ですので手軽に作れそうです。レンコンのはさみ揚げもとてもおい

牡蠣の選び方、扱い方、保存方法などの先生のお話がとても参考になりました。

1/14村上恭子先生の“冬のおもてなし”
受講の 吉野様

『続ける気持ちを応援する色は？』

春になり「何か始めたいな～」とスタートされた方も多いのではないのでしょうか？
でもその反面「いつも続かないから…。」と二の足を踏んで、そのまま。
もしくは、始めたけど「もう続かなくなってしまった…。」という方もいらっしゃるかもしれませんね。
『続かない理由、始められない理由。』
気持ちと関連する色は何色なのでしょう。

例えば

- 赤 …………… 「熱中すると他が見えなくなってしまうから」と意欲を抑え、続かない
オレンジ … 「楽しいと思って始めたからには、嫌なことに会いたくない」と嫌なことが少しでもあると続かない
黄色 …………… 「知らないことに会おうと自分のプライドが傷つく」新しいことでも、出来ないのは嫌と思って続かない
緑 …………… 「自分は成長できていないのでは」と前進が感じられないと続かない
紫 …………… 「人と同じはつまらない」と考え最初の基盤から違うものを求め続かない

なんて考え方ができます。

では、出来る方法は？

- 赤 …………… まず、自分が目指す段階までを決めてみては？
オレンジ … 最初から起こりうることを考えてみては？
黄色 …………… 知らない時こそ知るチャンス！持ち前の知識欲を生かしてみても？
緑 …………… 一步一步の前進を確認してみても？最初の出来なかった頃を振り返ってみても。
紫 …………… 持ち前の想像力を広げ、基盤の中からあらゆる可能性を考えてみては？

(色には、色々な意味がありますので、必ずしも上記のみにあてはまるとは限りません。)

ただ一言「続かない」ではなく、まず一歩、歩き出せる方法を考えてみるのはいかがでしょうか？上記あてはまる色があれば、その色を意識することで後押しにもなることでしょう。周囲の方に対しても「根気がない」で片づけてしまうのではなく、一緒に理由を考える応援ができるといいですね。



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、有楽町線入間市駅南徒歩3分
04-2935-1666
<http://www.color-presents.com>
☆blogも毎日更新中！
<http://ameblo.jp/color-presents/>
HPで無料カラーセラピーが出来ます
携帯サイトができました！
<http://color-presents.mobi>
無料カラーセラピーをいつもおそばに。

color_presents@yahoo.co.jp



●私自身オレンジ色が好きでオレンジ色の服を着ることも多いのでイメージカラーがオレンジといわれたりします。オレンジには交渉、楽しさ、ショックの意味があることは知りませんでした。確かに人との付き合いは簡単ではありません。難しい相手と付き合うときは相手の行動を実況中継してみる。楽しそうですね。やってみます。(下赤工 樋渡様)

●ボム・ドゥ・テールのケーキを先日友だちからいただきました。すごくおいしくてファンになりました。今度“はんじゅくチーズ”を買いに行こうと思います。(山手町 山田様)
※他にもたくさんの方から“はんじゅくチーズはとてもおいしいです”というお便りをいただきました。



引き継がれていく
美しさ
霜島久江様(高倉)
パステル画、紙絵作家

●泥付き野菜を洗うのは苦手でした。最近ホームセンターで水産業者用のゴムの手袋を見つけました。丈は短めですが掌の部分がざらざらしていてとても丈夫にできています。この手袋をはめてごしごし洗うと手袋も一緒にきれになります。汚れたたわしを洗う手間もなく重宝しています。(双柳 関根様)

●私は“まちがいさがしクイズ”に毎回参加しています。当たると図書カードがもらえると思うと参加しないわけにはいかなくていつも楽しみにしています。今回は5月なのでまちきれないです。(双柳 大森様)

●やっと子供から手が離れ、先日初めてピザ教室に参加いたしました。子供が幼稚園に行っている間楽しいひと時を過ごすことができました。(美杉台 浅香様)

●広報誌を見ておいしそうな料理を食べてみたい…とお腹を鳴らしています。教室が近くにあるのでとてもうれしいです。まだ参加したことがありませんがぜひ行ってみたいです。(双柳 米沢様)

みんなのお便り
待っているよ～

ペットの写真も
募集中です

僕の名まえは
りゅうのすけです。



採用の場合は図書カード1,000円分を
差し上げます。

●値上げ、値上げで倅約に苦労しています。私の倅約の一つはハイターの活用法です。カビを落とすのも一番安いハイターでやっています。2,3倍に薄めてスプレーの容器に入れ使います。高いものと変わらない効果があります。(中山 池浦様)

●ヨーグルトなどを食べたとき容器にまだ少し残っていてもったいないと常々思っていました。そんな時シリコンゴムでできた白いソフトスプーンを見つけました。これを使うときれいにすくえて取り残しがありません。瓶に入ったジャムなどをすくうのにも重宝です。(中山 吉田様)

●みんなのお便りのページは日常の出来事やガスをどんなふう to 上手に使っているかなどいろいろな意見が載っていて楽しいページです。以前住んでいた所ではプロパンガスでした。都市ガスの安さにはびっくりしています。庭先にボンベを置く必要がなく快適です。以前自宅まで届けてくださった“IH調理器を買う前に必ず読む本”や“建築ジャーナル非電化のすすめ”は本当に勉強になりました。(仲町 Y様)

●少ない紙面に話題が豊富で毎号楽しみにしています。よく噛んでやせたフレッチャーさんのお話は改めてその通りだと大変勉強になりました。年齢とともに気になるのは肌や体型だけでなく歯からも否応なしに老化を感じる今日この頃です。健康は歯から、食から…忙しい毎日、当たり前になっている食事が体には大変重要なんだと改めて感じております。自分の為、家族の為…今夜は何を作ろう…(八幡町 津森様)

●健康野菜としてスーパーでよく見かけるベビーリーフは家でも簡単に育てることができます。これから大きくなるためのビタミンやミネラルが凝縮されています。料理の付け合わせや彩りにそのまま使えとても便利です。ミックスされた種もあります。これならいろいろな色、形、味の葉を楽しめます。収穫までの期間が短いのもうれしいです。

また ブロッコリーやアルファルファなどのスプラウト(新芽)も種、容器、ティッシュ、水があれば室内で育てられ1週間ほどで食べられます。こちらにも栄養分がたっぷり含まれています。自分で育てた野菜はとてもおいしいです。

(双柳 小林様)

●五平餅の記事を見て昔を思い出しました。子供の頃母親が近所の人に教えてもらい、花見や紅葉狩りの時に作ってくれました。当時長野に住んでおり、甘味噌をつけて竹串にさして焼いてありました。食べ物も豊かでなかったこともあり、とってもおいしかったように思います。母もすでに他界しており、その後自分で作ったこともないのでこれを機に作ってみようかと思っています。母の味に近づければいいけれど…。(美杉台 上野様)

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



●牛乳の安い時、簡単カッテージチーズとヨーグルトをよく作ります。カッテージチーズは牛乳1Lを沸騰寸前まで温め、酢大さじ2(またはレモン汁)加えて、はしで混ぜると固まってきます。ざるに布巾を敷いて漉し、水気がなくなるまでおきます。砂糖、はちみつをまぜていただいたり、お菓子作りにも使います。

ヨーグルトの作り方は1Lの牛乳の1/3位を取り出し、かわりにブルガリアヨーグルトを入れ、室温で一日置くと固まります。できたら冷蔵庫で保存します。(美杉台 功力様)



卵チャーハンに
エビチリをかけました。

材料、道具、器を揃え、
テーブルも整えてから
作り始めましょう。

おいしいテーブル エビチリ卵チャーハン

作り方

- ①Dの調味料を混ぜておく。
- ②容器に卵を溶き、塩、こしょう、温かいご飯を加えよくかき混ぜる。
- ③フライパンを熱し、サラダ油を加え②の卵ご飯を炒める。
- ④同じフライパンにサラダ油を加え、Bを炒める。香りが出たら、えびを炒めCを加える。
- ⑤エビに火が通ったらDを加え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑥ごま油少々を加えてひと混ぜし、火を止める。卵チャーハンの上にかける。あればパセリを散らす。

※水溶き片栗粉のかわりにそのまま振りかけて使える
“顆粒状”の片栗粉は手軽でとても便利です。



材料(2人分)

- | | | |
|---|-----------------------|-------|
| A | 卵(常温) | 2個 |
| | 温かいご飯 | 茶碗2杯分 |
| | 塩、こしょう | 少々 |
| | サラダ油 | 大さじ1 |
| B | 長ねぎ、生姜、にんにくの
みじん切り | 各大さじ2 |
| | サラダ油 | 大さじ1 |
| | C | むきエビ |
| C | スープの素 | 少々 |
| | 水 | 半カップ |
| D | ケチャップ、酢 | 各大さじ3 |
| | 砂糖、酒 | 各大さじ1 |
| | 塩、こしょう | 少々 |
| | 水溶き片栗粉 | 適量 |
| | ごま油、パセリ(青ネギ)みじん切り | |

作ってみよう カンタンおやつ 芋もち



溶けたバターと醤油の
香ばしさが
たまらない。
ビールのも
つまみにも好評。
♪

材料

(分量は適当に)

じゃがいも、片栗粉、ピザ用チーズ、塩
サラダ油、バター、醤油
みじん切りパセリ(あれば)

— 作り方 —

- ①じゃがいもをふかして、皮をむき、つぶす。
- ②塩、片栗粉を加えて固さ、粘りを調節する。
- ③ピザ用チーズ、パセリを加えてよく混ぜ、丸もちの形にする。
- ④フライパンを熱して、サラダ油を入れて焼く。
- ⑤両面きつね色に焼けたらバター、醤油を適量
加え両面につけて火を止める。



原由美子さん(双柳)の
おすすめ絵本

教室はまちがうところだ

時田晋治・作 長谷川知子・絵 こどもの未来社 1,575円(税込)

まちがうことをおそれちゃいけない。まちがったものをわらっちゃいけない。まったくその通りだと思います。小学校1,2年生のうちには元気に手をあげていた子供たちも3,4年生と成長するうちにそう簡単には手をあげなくなります。なぜなら“自分の発言がまちがっていたらいやだな”“もしまちがって友だちに笑われたら恥ずかしい”という気持ちを持つようになるからです。でもこのお話のようにまちがったっていいじゃないか、まちがったときは誰かがなおしてくれる。“困ったときは先生がない知恵を絞っておしえるで!”とちょっと背中を押してあげればきっと勇気がわいてくると思います。



はじめから完璧な人はいません。みんな失敗しながら成長していきます。“まちがうことはこわくない”と手をあげる勇気を出すきっかけになればいいですね。

この絵本を抽選で2名様にさしあげます。はがきに“絵本希望”と書いてお送りください。

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21年 5月24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134通、正解数131通。
当選者は発送をもって発表にえさせていただきます。
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21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(1,000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

少ないもので 豊かに暮らそう



片付かない家にイライラすることはありませんか?

着られなくなった服、履けない靴、読み終わった本、雑誌、いただき物のタオルや家電製品、すぐに飽きてしまった健康器具、使いかけの洗剤の数々など。

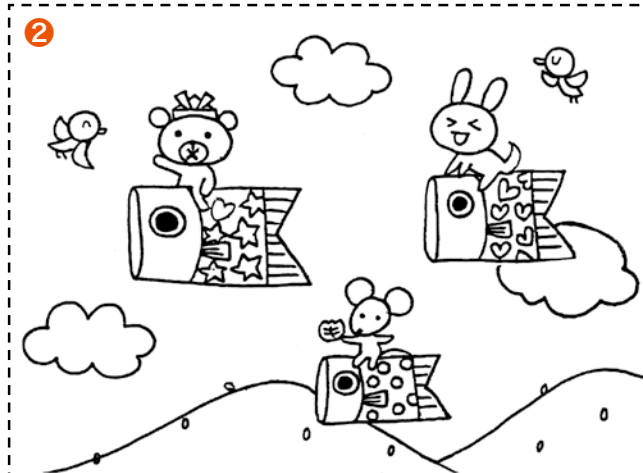
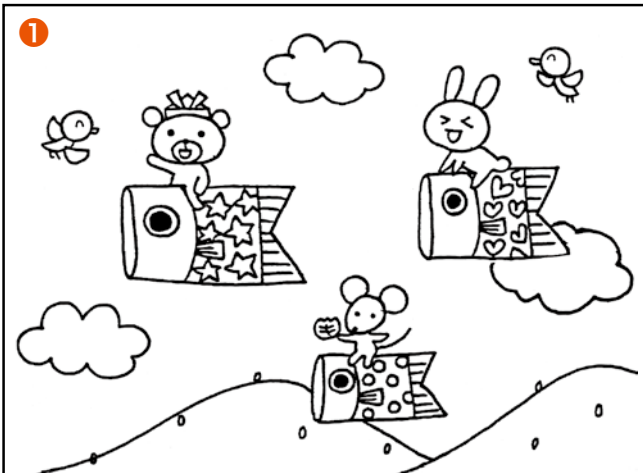
ものがあふれている家ではよくものが見つからなくなります。見つからないからとまた同じものを買ひ、また増えます。いつの間にかたまってしまった片付かないものを前に頭をかかえている人も多いと思います。どうすればものを増やさず快適に暮らすことができるのでしょうか?

- ①日常の買い物には必ず“エコバック”を持っていく。過剰包装は断る。
- ②買う前にしまう場所を頭に浮かべてみる。なくては困るものか、本当に気に入ったものかよく考える。
- ③過去の買い物の失敗経験を思い出してみる。これは便利だと思って買ったのに数回使っただけ、似合うと思って買った洋服は一度も着なかったなど。
- ④我が家のメインカラーを決めておく合わない色のものは買わなくなります。色が統一していると家の中もすっきりします。
- ⑤毎日届く郵便物は見たらすぐに対処する。不要のものはすぐ処分。
- ⑥タダでも使わないものはもらわない。
- ⑦高くても納得いくまで探して買う。そのようにして買ったものは満足度が高くいつまでも大切に使い続けることができます。

物が少なければ整理や収納に悩むことはありません。お掃除も楽です。いつもきれいに片付いていると人を呼ぶことが苦でなくなり、人間関係も豊かになります。気候のよいこの季節、思い切って不要品と決別し、すっきりとした暮らしを実現してみませんか?

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。



キリトリ線