SEIBU GAS 西武ガス株式会社広報誌

エコくらぶ

人に、街に
生活文化の
エネルギー。

Vol.3 発行/平成14年10月1日　発行所/西武ガス(株) 飯能市双柳373-15　☎0429-73-2768

精明地区にて / 9月初旬（青田様撮影）

環境と家計のための節約情報

意外にお得な食器洗い乾燥機

庫内にためたお湯を循環させて「ため洗い」「ためすすぎ」をするため、お湯を流しながらの手洗いに比べ、使用する水、ガス、電気代が少量で済むのでずっとお得です。

お母さんは時間も節約!! 手荒れも解消…手洗いと比較すると、**1回約5円の節約**で1年にすると、なんと**約5,400円もお得。**使う水の量1回18ℓ タンクで**約3.1杯分節約**できます。

～ ファンヒーター ～

早めのOFFが決め手

室温は急には下がりません。お出かけや、寝る15分位前に切りましょう。
（外気温5℃で、8畳で設定21℃で使用した場合）

- **15分早く切る**
  時間：6時間45分
  金額：**96.3円**
- **通常使用**
  時間：7時間
  金額：99.3円

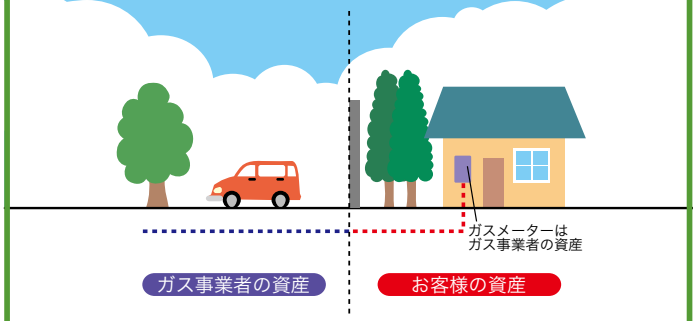
室温2℃ダウンでお得

20℃～24℃と高めになりがちな室温。冬の省エネ推奨温度は19℃前後です。肌寒いと感じたらカーディガンをはおるなどの工夫を。
（外気温5℃、8畳で7時間使用した場合）

- **室温：19℃**
  金額：**97.8円**
- **室温：21℃**
  金額：99.3円

古くなったガス管は、取替えをおすすめします。

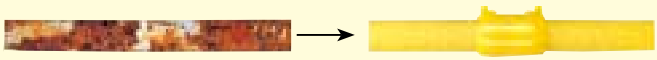
☆ **敷地内に埋設されているガス管は、お客様の大切な資産です。**



● **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号す。

※ 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。

・お問い合わせ　＝　営業課　青木

～味覚の秋がやってまいりました～

秋です！秋といえば皆さんは何を
思いつきますか？私はもちろん“食欲”です。
秋は美味しいものが沢山ありますね。
でも基本はご飯！！　そこで……

ふっくらご飯に仕上げるコツ!!

①

水を一気に入れ 2~3 回かき回し、すぐに水を捨てる。

②

手のひらの付け根で軽く押すように洗う

③

にごりがなくなるまで、２～３分の間にすばやく水を入れ替える

④

洗い終えたら、お米に１に対し 1.2 倍の水を正確に計って注ぐ

⑤

夏場は 30 分、冬場は１時間ほど水に浸す

⑥

スイッチが切れたら、すぐフタを開けず 15 分ほど蒸らす。

⑦

回りからしゃもじを入れ、底から大きく掘り起こすようにほぐす。

⑧

お米の粒をつぶさないよう、切るように混ぜ最後に真中を少し高くしておく。

■とぎ汁は、川に流れ込むと藻の栄養源となる。
この藻は水質を悪化させる原因になるそうです。
昔ならば、畑にまいて作物の栄養とした。
ガーデニングをしている人ならばそこに少しでもまくようにしてはどうでしょうか。

〈洗　う〉のコツ　お米は臭いや色をすぐに吸着してしまうため、水を入れたら素早く捨てることが肝心です。

〈浸　す〉のコツ　十分に水を吸い上げていないと、芯のあるご飯ができてしまいます。時間がないときは、ぬるま湯に 10 分でもいいから浸します。

〈蒸らす〉のコツ　スイッチが切れても、ご飯はまだ生煮え状態。蒸らしの工程を経ることで、はじめて芯まで熱の通ったふっくらしたご飯ができあがります。

当社のガスをご利用の人気のお店

東松山の味噌ダレ焼き鳥と特選銘酒の店

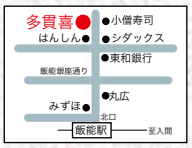
備長炭使用
炭火焼き鳥　多貫喜

●飯能市八幡町8-22　●電話：0429(74)1483
●営業時間：午後5時～11時30分　●定休日：日曜日

ゆったりくつろげる囲炉裏テーブルのある店内。落ち着いた雰囲気の中、備長炭で焼くピリっと辛みのきいた独特の味噌だれの焼きトン。そして、ジューシーでくせのない岩手地鶏は、思わずお酒が進むこの店自慢の味覚。だまされた（タヌキだけに?）と思って、一度味わってはいかが？

おすすめ料理

全国の銘酒	400円より
味噌だれセット（5本）	650円
鳥（岩手地鶏）セット（5本）	650円
煮込	400円
馬刺	600円
かしわ豆腐	500円
大根とジャコのサラダ	500円



《特別サービスデー》
★ 毎週火曜日、女性に限り最初の一杯無料！（小鉢付）
※ビール、各種サワー、推奨の日本酒

2002・秋　ガス展　速報！

今回のテーマは…“応援します、今年の冬対策。”

♥ 10 月 26 日（土）・27 日（日）　当社ショールームにて　午前９：00 ～午後４：30 まで
寒～い冬を暖かく快適に…浴室暖房 ・ 床暖房 ・ ファンヒーター　etc.…
♥ ご来場記念品プレゼント（招待状ご持参の方）　♥ お子様に風船プレゼント！！
♥ 楽しい模擬店もいっぱい！！　＼(^0^)／　ストラックアウト　金魚すくい etc.…

お知らせ

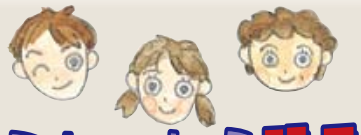
◎ガス料金の引下げを行いました。

・一般ガス料金〔都市ガス〕平成 14 年９月１日より実施（平均 6.25%）
・プロパンガス料金　平成 14 年８月より実施（平均 6.3%）
※床暖房契約料金を新たに設定。（家庭用で都市ガス使用の場合）くわしくは営業課まで

森泉忠雄個展 － 光と風景 －

Vol.2 でご紹介させていただきました森泉忠雄様の個展が開催されます。
光と影の織り成すスペインの白い村ミハスの風景。
飯能近郊を描いた油絵 25 点を展示します。
足をはこばれてみてはいかがでしょうか！
平成 14 年 10 月 24 日（木）より 10 月 29 日（火）まで 午前 11 時～午後 6 時
わたなべ画廊　飯能市東町 9-12　TEL：0429-73-7615

コンロはやっぱりガスが安心



電磁波　目に見えないから恐ろしい！

ＩＨクッキングヒーター（電磁調理器）は「火が出ないから安心」「汚れもサッとひと拭き」「強い火力で素早く調理」というおいしい言葉で「簡単」「楽」を求める主婦の心理をくすぐっている。だが、使える**鍋は限られ、高価で重い**。魚焼きとコンロの**同時使用に制限**がある。熱は鍋の底からしか素材に伝わらないため**炒め物や煮物にむら**ができる。てんぷらにはなんと**800 cc以上の油が必要**といわれている。しかしなんといっても心配なのが**電磁波による健康被害**である。このことはカタログには書いてない。調理器は毎日使うものであり、その高さはおなかのあたり、妊娠中なら**胎児**の、母親にまつわりつく**幼児の頭の高さ**になります。電磁波の恐ろしさは使ったらすぐにわかるというものではありません。

2002 年８月 24 日朝日新聞朝刊では一面トップで**電磁波が健康に影響**を与えると報道。国立環境研究所は、電磁波の及ぶ範囲では子供の白血病の発症率が２倍以上になるという調査結果を公表しました。世界保健機関でも同様の発表をしています。**将来を見据え、使わなくても済むものはできるだけ使わないことが健康を守るうえで大切ではないでしょうか。**

参考文献　日本子孫基金発行「食品と安全」**156**、**157** 号　**2002** 年８月 **24** 日朝日新聞朝刊

♥ 原島さんのお宅はそばです。この通りのお宅はみなステキです。クリスマスデコも楽しいですよ。　（美杉台　小野様）
※ Vol.**2** でご紹介させていただきました原島様のお宅は美杉台中学校の近くです。

♥ 毎日ガスを使わない日はありません。コックをひねればお湯が出て、ボタンを押せば風呂のお湯張りも自動です。便利な世の中に生まれ感謝です。（新町　加藤様）

♥ 我が家はニンニクが大好きですが臭いが気になり「土曜日」と決めて食べていました。しかし、臭いを防ぐのにリンゴが良いという記事を読み、試したところ効果がありました。これからは気にせず食事にニンニクが使えるのでとても助かります。次回も楽しみに待ってまーす。
（美杉台　宮沢様）

♥ 私の部屋の暖房はガスエアコンです。寒い朝などすぐに暖まって石油ストーブのようなにおいもなく快適です。
（美杉台　小林様）

♥ こちらの冬は寒いということでガスの床暖房を設置いたしました。４月の肌寒い頃に使用してみたところやわらかく温まり、スイッチを切ってもしばらく温かく、電気でなくガスにして良かったとつくづく感じています。　（美杉台　谷口様）

♥ お魚が大好きな我が家ですが汚れたグリルを洗うのは苦手です。良い方法があったら教えてください。（川寺　山本様）
※皆様のお智恵をお聞かせ下さい。

♥「お役に立てば」のコーナーのバスタオル、さっそく乾燥機に入れたところ本当にいつもより短時間で乾きました。「お役に立ちます」です。　（岩沢　島田様）

♥「エコクラブ」とてもカラフルで中身が充実しています。すぐに役立つことがいっぱいで隅から隅まで読んでしまいました。「アサリとバラ肉の酒蒸し」を早速作ってみました。簡単でとてもおいしかったのでお友達にも紹介したところ好評でした。次号が待ち遠しいです。
（赤沢　藤野様）

トロロアオイ

花言葉
理性的で、あなたの判断はいつも正確。人の上に立つタイプです。でも時には、感情を表に出してみて。

東アジア原産。タチアオイの仲間。根は手すき和紙の糊料に使われる。

♥「くぬぎ庵」や「グリルの活用法」「節約情報」など身近な話題で大変興味深く楽しいです。「おいしいテーブル」の料理は素材の味がうまくマッチしておいしかったです。　（仲町　名古屋様）

♥ 去年の秋、実家の母のお祝いに浴室暖房機をつけてもらいました。予備暖房でドアを開けるとふぁーと暖かい空気が。安心してお風呂に入れるようになったと喜んでいます。　（双柳　関根様）

ネギソースは揚げナスに
かけてもおいしいよ！

おいしいテーブル

カリカリ鶏のネギソース

作り方

① 鶏肉に下味をつけ、10 分おく。汁気を切って片栗粉をつける。
② 170 度の油でカリカリに揚げ、好みの厚さに切る。
③ 皿にレタスをしき、鶏肉、トマトをのせる。
④ フライパンにサラダ油を熱し、唐辛子、ネギを炒め調味料を加えて煮立てる。鶏肉の上にかける。
⑤ 青ジソなどの青味を散らす。

材料（2～3人前）

鶏もも肉　2枚
しょうゆ、酒　各大さじ2、こしょう　少々
片栗粉、揚げ油
ネギのみじん切り　2本分
赤唐辛子のみじん切り　1本分
サラダ油　大さじ1、しょうゆ　半カップ
砂糖　大さじ2.5　　酢、酒　各大さじ　1
レタス、トマト、青味

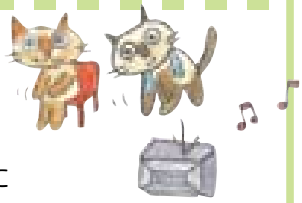
お役に立てば

オーリングテストで試してみよう

オーリングテストは循環器専門家の大村恵昭先生が1970 年代に開発した診断法。これで食べ物などが体に合っているかどうかがわかるという。調べてもらう人は指輪など金属製品をはずし、利き手の親指と人差指でオーリング（輪）をつくり、力をいれてはなれないようにする。反対の手に調べたいものをのせる。袋、ビンに入ったままでよい。

調べる人は両手の親指と人差指でオーリングを開こうとする。体に合わないものがのっているとリングは開いてしまう。体に合っていればリングはかたくなるという。

朝６時半テレビ体操が始まるよー



普段、体を動かす機会のない方にＮＨＫ教育テレビのテレビ体操がお薦め。たった10分ですが起きぬけの体を気持ちよくほぐすことができます。椅子にかけたままでもできます。ほうっておくと筋肉はどんどん衰えてしまいます。柔軟性のある体をいつまでも保つために　Let's　try,　shall　we?

子供と読みたいこの一冊 “しずくのぼうけん”

村のおばさんのバケツからぴしゃんと飛び出し“しずく”が長い旅に出ます。1965 年ポーランドの作家によって書かれたとびきりモダンな絵本です。リズム感のある歯切れのよい訳でお話はすすんでいきます。水の世界が生き生きと楽しく描かれています。（4歳から）

マリア・テルリコフスカ作　福音館書店　800 円

まちがいさがして 図書券を当てよう

正解者の中から抽選でプレゼント

図書券 1000 円分を 10 名様。

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のこと。

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

締切　平成 14 年 10 月 31 日消印有効

当選者には 11 月中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 182 通正解数 160 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 15 年の５月１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。いただきましたハガキ等はお返しできませんのでご了承ください。

問題

❷の絵には 10 ヶ所❶と違うところがあります。❷の絵、に違っている部分を赤鉛筆でしるしをつけ、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

R100 古紙配合率100%再生紙を使用しています
PRINTED WITH SOYINK 大豆油インキ「SOY INK」を使用しています