

ガス料金改定のお知らせ

2023年3月

現在の料金の  
㎡当たり  
+11円

「はしもと」の大切なお客様に Vol 187

毎月お配りしている生活情報誌です。



# なごみ庵

～なごみあん～

## 主婦のナインシヨ話

チーズは好きですか？ よく食べるチーズの種類は？

10～70代の男女、約1万人を対象に行ったチーズについてのアンケートがあります。まず、「チーズは好きですか？」という質問から。

「好き」が58・7%、「どちらかといえば好き」が31・6%、「どちらかといえば嫌い」6・0%、「嫌い」3・7%となりました。

男女別の結果もくへてみましょう。

「好き」と答えた人を見てみると、男性では5割強、女性では66%となっています。チーズが多くの人に好まれていることがわかります。

次に、「チーズをどれくらいの頻度で食べますか？」という質問です。一番多かったのが週に1～2回で31・9%、そのあと、2週間に1回6・9%、週に3～4回14・2%と続きました。「ほとんど毎日」と答えた人もいて、11・9%という結果になっています。

では、「どのような種類のチーズを食べますか？」という質問です。複数回答で1位がプロセスチーズ69・3%、2位がカマンベールチーズ44・8%、3位が

クリームチーズ35・7%、4位がモッツアレラチーズ35・0%という結果になりました。

よく食べるチーズの形状としては複数回答で、スライスチーズや溶けるタイプが52・7%、粉チーズが43・9%で、ヘビーチーズや6Pチーズ、細切りチーズがそれぞれ4割弱となっています。

また、食べ方としては複数回答で、「何かにのせたり挟んだりする」が58・0%、「料理の材料に使う」44・1%のほか、「パスタやサラダのトッピングに使う」と「酒のつまみとしてそのまま食べる」がそれぞれ4割弱という結果になりました。

チーズはタンパク質をはじめ、カルシウムやビタミンA、ビタミンB2などが豊富に含まれています。とくに個包装タイプのプロセスチーズは手軽に食べられるので、おやつにもおすすめです。



# 算

# し

# 足

## 暮らしの

### 「指先の血行をよくする体操」

指が動かしづらい、こわばる、しびれるなど、指の不調を感じたことはありませんか。年齢を重ねて女性ホルモンが少なくなるのが原因のひとつだといわれています。

しかし、指先には毛細血管が多くあり、マッサージしたりストレッチしたりすることで、血の巡りをよくし、指先まで血液を届けてくれます。

まず、指のマッサージから。指を一本ずつ、もう一方の親指と人差し指で挟み、ねじるようにしてマッサージしましょう。ポイントは関節部分を丁寧にこねること。ハンドクリームをつけて行うと滑りがよくなり、よりスムーズです。

と両手を振りまわします。10秒くらい行います。血液とリンパがスムーズに戻り、指先の血行がよくなる上、全身も温まってくる。

もうひとつ、指を伸ばしたり閉じたりする体操もあります。足を開いて立ち、両手を前に伸ばします。指を開き、指先を前に突き出すように伸ばしましょう。そのあと、手を握りながら両ひじを引きます。これを8回繰り返します。ポイントは前に出すときも、後ろに引くときも肩甲骨から行うこと。この体操も指先をはじめ、体全体が温まります。

### ブラブラ体操も

おすすめですよ。仰向けに寝て両腕を天井に向けて伸ばします。手首の力を抜き、ブラブラ



### ロックミュージシャンとして

どこまでも走り続ける

— 世良公則

世良公則さんは力強い歌声で人気の、ロックミュージシャン。俳優としても知られ、多くのテレビドラマや映画に出演しています。世良さんが「世良公則&ツイスト」というグループでデビューしたのは1977年。当時、日本では「ロック＝不良」というイメージがあり、教育委員会によってはコンサートに行くのを禁止していたほど。

末の結論は、俳優の仕事をやめ、音楽一本に絞ること。ギターだけを持ってロサンゼルスで暮らしたり、アコースティックギターだけのライブを行ったりと、徹底的に音楽に向き合いました。

さて、現在67歳の世良さん。歌手としてのケアが欠かせません。ライブのあとはのどを20分くらいアイシングするのが習慣です。あとはしっかりと食べて栄養を十分にとり、体を温めます。この方法を続けてから、若いころよりものごとの調子がよく、30年以上も耳鼻咽喉科のお世話になったことはないそうです。



なごみひとさじ

# 人生を開く扉



うれしいとき、楽しいとき  
悲しいとき  
だれの顔が思い浮かびますか？  
その人はあなたにとって  
かけがえのない人です  
ありがとうございます  
感謝の気持ちを伝えましょう

倍に膨れ上がる日(「寅の日」金運招来日とも呼ばれる)と、金運に關係する吉日が重なります。この日に新しい財布を使い始めると、金運が大きくなるといわれています。では、春財布を買う時期は？  
ころから、桜の季節へうらやまに買つのがよいとされています。できれば暦を確認し、「天赦日」「や」「一粒万倍日」に買うのがおすすめです。  
さて、金運をダウンさせる財布があるのに注意しましょう。具体的には、汚い財布や古い財布はお金かたまりません。財布を人前に出すのが恥ずかしいと感じるなら、財布の替えをぜひしましょう。

## ほのぼのの開運術

### ＜「春財布」で金運を上げる＞

「春財布(はるさいふ)」は春に新しい財布を持つことで、「春」と「財布がパンパンに」張る「の言葉をかけて、縁起がよいとされています。とくに2023年の最強の開運日は3月21日で、「天赦日(何かをはじめるとよい日)」「一粒万倍日(ひとつのことから1万円に膨れ上がる日)」と重なります。



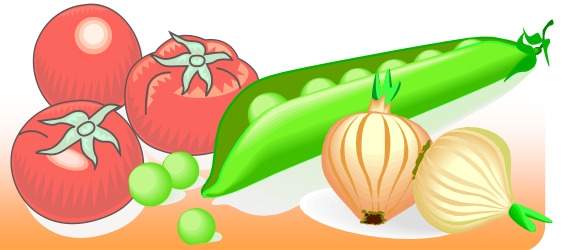
### ★読み間違えしやすい漢字★

次の漢字の読み方はわかりますか？

- |      |      |       |
|------|------|-------|
| ① 続柄 | ② 貼付 | ③ 乳離れ |
| ④ 礼賛 | ⑤ 早急 | ⑥ 依存心 |
| ⑦ 間髪 | ⑧ 代替 | ⑨ 一段落 |

【正解】①つづきがら(×そくがら) ②ちょううきゅう) ⑥いそんしん(×いそんしん) ⑦ふ(×はりつけ) ③ちばなれ(×ちちばなれ) ⑧だいたい(×だいが) ④らいさん(×れいさん) ⑤さっきゅう(×そえ) ⑨いちだんらく(×ひとだんらく)

# 元気もいもい 健康レシピ



## 3月の元気レシピ〈菜の花と卵の中華炒め〉

独特の苦味がアクセントになっておいしい菜の花は、栄養的にもすぐれた緑黄色野菜。辛み成分のイソチオシネアートには抗酸化作用があり、免疫力をアップしたり、がんを予防したりしてくれます。胃腸を刺激するので、食欲がないときにもおすすめです。ビタミンCが豊富なのも魅力で、疲れをとる、皮膚のしみやしわを防ぐ、風邪や動脈硬化を予防するなどの働きがあります。アンチエイジングに効果的なビタミンE、粘膜を健康に保つβカロテン、骨活に有効なカルシウムもたっぷり含まれています。

### ★レシピのポイント

菜の花は油と一緒に調理することで、βカロテンやビタミンEの吸収率が高まります。

### 材料（2人分）

菜の花：200g

卵：2個

マヨネーズ：小さじ1

ごま油：小さじ2

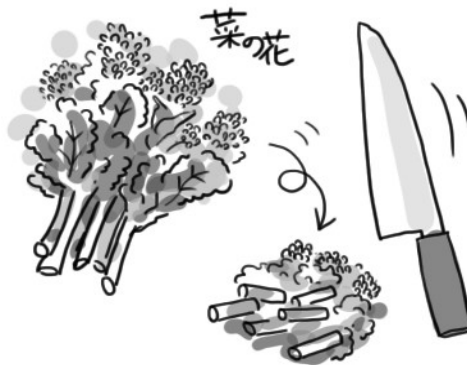
**A**

鶏ガラスープの素：小さじ1

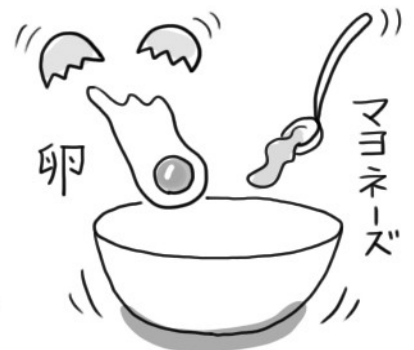
塩：ひとつまみ

粗びき黒こしょう：ひとつまみ

**1** 菜の花は根もとの固い部分を切り落とし、3cm長さに切る。



**2** ボウルに卵を入れてほぐし、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。



**3** フライパンにごま油小さじ1を熱して2を流し入れ、箸でかき混ぜて半熟状になったら、いったんとり出す。



**4** 同じフライパンにごま油小さじ1を入れ、菜の花を入れて火が通るまで炒める。



**5** 3を戻し入れ、Aを加えて炒め合わせる。



# 第15回 (有) はしもと恒例の花の苗プレゼント

今年も好評で恒例の花の苗をプレゼントを行います。  
お友達連れでもOKです。ご遠慮なくお越し下さい。

日時:

**令和5年 5月18(木)・19(金)・20(土) の**

**3日間 9:00より~17:00まで**  
**(ご自宅のカレンダーに○印をしておいてください)**

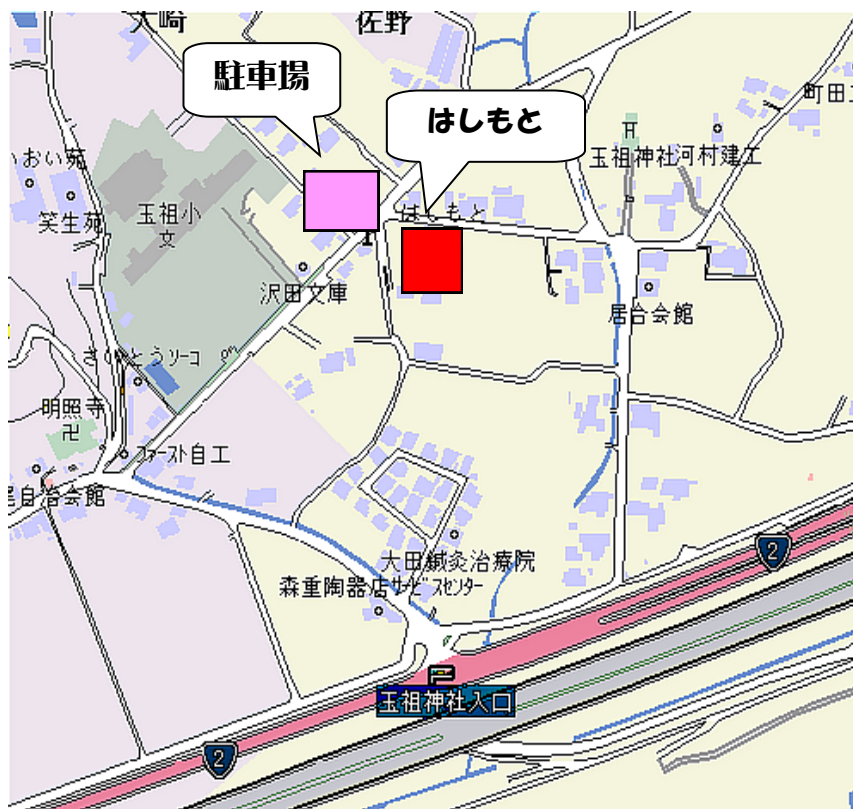
場所: **有限会社 はしもとにて(地図参照)**

内容: **花の苗(ポット苗) お一人様 5個まで**

**とさせていただきます**

**ご家族3名でお越しの場合は、5個×3名=15個になります**

(花の種類は15種類・1,500個用意する予定です)



今年で15回目となりました花の苗プレゼントです。花の苗の種類が一番多いこの時期に企画させていただきました。普段ご愛顧いただいておりますお客様に感謝の気持ちを含めてお届けできればと思っております。お友達、家族連れでお越しください。遠慮はいりません。皆様のご来店を心よりお待ちしております。



花粉に  
負けない!

# 花粉症対策の食べ物



**サバ イワシ 青魚**

DHA・EPAなどの不飽和脂肪酸には「ロイコトリエン」の抑制作用あり!

**チョコレート**

カカオポリフェノールはヒスタミン分泌を減少させる効果あり!

**花粉症対策できる食べ物**

キムチ

ヨーグルト

ごぼう

キノコ類

**抑制する成分を含むものを食べて症状を緩和しよう!**

①アレルギー症状の引き金=ロイコトリエン  
②アレルギー反応を起こす=ヒスタミン

**免疫力アップで過度なアレルギー反応を予防しよう!**

①乳酸菌が多く含まれるものは腸内環境を整えられる  
②食物繊維も善玉菌を増やし免疫力を上げられる

ポテチなどの  
スナック類

マーガリン

トランス脂肪酸を多く含むこれらの食品もアレルギー疾患になりやすいと言われているので控えましょう!

トマト

逆にトマトはスギ花粉とたんぱく質の性質が似ていて、口の中が荒れる・のどが痛む・唇が腫れるなど、症状がひどくなる場合もあるので極力控えた方が無難かも…

〈参考情報〉<https://www.mcsg.co.jp/kentatsu/health-care/32566>



## “生活のあれこれ” 皆さまの疑問を大募集!

ガスのことはもちろん、家電製品からお家のリフォームまで、皆さまの疑問にたまたがすぐんがお答えします! メールまたはFAXにてお気軽にお問い合わせください!

## 有限会社はしもと

防府市大崎1765-1 [TEL] 0835-23-1401  
[FAX] 0835-23-1377  
[メール] info@lpg-hashimoto.co.jp

# ちょっと教えて！家づくり



## 隠せる場所を作る



開放的で、家族の気配を感じながら暮らせるような住まいは、ゆったりとして居心地も風通しもよいものです。ただし「開放的」というのは、「丸見え」「筒抜け」という反面もあります。いつもきれいに片付いたLDKにするためには、使ったものを必ず片付けなければいけません。わかっていても実践するのは難しいことです。

そこでおすすめるのが、LDKの片隅に「隠せる場所」を作ること。ここは散らかしておいてもいい場所として、さまざまな作業スペースにします。パソコンを使いたい時にすぐ使えるように出しておいたり、プログラムの制作作業を中断するときにも片付けなくてよいことにはちゃいませう。

きれいにしておく場所と、モノが出ていてもよい場所に分けると、機能的な暮らしが可能になります。



みなさんこんにちは。(有)はしもとの橋本です。粉の飛散量が例年に比べ非常に多くなっているようです。花粉症の方にとっては大変厄介な季節となっております。皆様方にはいかがお過ごしでしょうか？お陰さまで、花粉症に全く縁のない私は、風邪をひくことなく元気で過ごしております。

毎年3月は、卒業や新しい旅立ちの季節でもあります。「進学」「就職される皆様方には本当におめでとうございます。我が家の次男も大学を卒業し、さらに専門的な勉強がしたいということで、大学院に進むことになりました。勉強が好きではない私には、考えられない選択ですが、勉強したいことがあるということは、ある意味羨ましい気持ちもあります。それぞれの新しい道を、希望に胸を膨らませて元気に活躍される事をお祈りいたします。

原油価格の高騰が叫ばれている中、弊社のガス料金価格改定のお知らせです。今月は先月と比べ、mあたり11円の値上げになります。また、4月は同じく原油の値上げになるかと思えます。昨年12月に比べるとまだ若干安いガス価格となっておりますが、4月以降の原油価格が不透明なため、負担頂く事も予想されますので、ご了承下さい。価格が下がれば、もちろん値下げさせていただきます。

来月は、山口県議会議員の選挙があります。新人命めつめつの方が出馬される模様です。一生懸命活動されている方、活動されているのが見えにくい方もいらっしゃると思いますが、わが町の活性化を託す大切な選挙です。

前回の投票率が47%くらいだったそうです。いつも思っているのですが、なぜこれだけデジタル化が進んでいるのに、未だに選挙に関しては昔の手法で投票を行っています。当然、今の方法をなくすわけにはいかないと思います。スマホで投票とか、パソコンで投票とか出来るような仕組みが出来るような気がしてなりません。投票率を上げるためにも、多くの方の声が反映できるようなシステムを変えていく大きな分岐点に差し掛かっているような気がしてするのは私だけでしょうか？

(社説)

発行：有限会社 はしもと

発行人：代表取締役

橋本 康弘

【住所】 〒747-0065 防府市大崎 1765-1

【電話】 0835-23-1401(代)

【FAX】 0835-23-1377

【H P】 [www.lpg-hashimoto.co.jp](http://www.lpg-hashimoto.co.jp)

# 「なごみのアロマライフ」

## 3月は「レモングラス」

### 今月のアロマポイント < 疲れた心を元気にし、安定させる >

レモングラスはイネ科の多年草で、名前にあるとおり、レモンのようなさわやかな香りがするの  
が特徴です。とくにイン  
ドでは古くから、熱を下  
げたり腫瘍の進行を抑え  
たりするのに使われてき  
ました。

心への効能はイライラ  
や恐れ、不安、緊張などか  
ら解放させ、リラックス  
させてくれます。心が疲  
れているときにぴったり  
です。また、心に刺激を与  
えるほか、集中力を高め  
たりエネルギーをチャー  
ジしたりする働きもあり  
ます。

一方、体への効能とし  
ては、胃腸のトラブルに



効き、消化を促してくれます。  
鎮静作用、抗炎症作用もあり、  
頭痛や筋肉痛、腰痛、肩凝りな  
どをやわらげてくれます。  
肌へも有効で、リンパの流  
れをよくし、肌を健やかに保  
ちます。肌にハリや潤いをと  
り戻してくれるでしょう。  
ほかに、消臭作用があり、雑  
菌から発生するにおいを抑え  
るのに効果的です。精油を水  
で薄め、「ゴミ箱などにスプ  
レーするといいでしょう。

## 編集 後記

ちよつと得するプレゼント  
コーナーです。先月の君谷産  
業 すっぱんスープ10本セッ  
ト「今回の当選者は、今市のO  
智様、大崎のM田様、高井のM  
澤様、山口市の日本様、小郡の  
T村様以上の5名の方です。今月は 新生活応援正  
画」といふことで、「タイガーグリル鍋」を1名の方に  
プレゼント致します。焼肉土鍋すき焼きの3枚プ  
レートのついた優れたものです。ご希望の方は、ハガキ  
に「プレゼント希望」とご記入の上「応募ください」。4  
月3日到着分で締切させて頂きます。締切日にご注  
意ください。なお、当選者の発表はなごみ庵の4月号  
でお知らせ致します。

選抜高校野球が始まり、山口県から光高校が出場  
致します。また、WBCも始まり野球シーズン到来で  
す。私の草野球も始まり、18日に呉の二河球場で試  
合を行う予定です。決勝まで上がればスームスー  
ムスタジアムで試合を行う事が出来るので、筋肉痛  
は必至ですが頑張つてこようと思っております。興  
味が無い方には申し訳ないですが、結果報告させて  
頂きます。

先日、防府市の来年度の予算案が発表され、リ  
フォーム助成金の予算が計上してありました。市議  
会で承認が下りれば、来年度もこの制度が利用できる  
ようになります。例年通りでいくと4月の中旬以  
降から受け付け開始になると思われます。リフォー  
ムを検討の方は、少しお待ちいただけ  
ます。予算がいっぱいになり次第打ち切  
りになりますので、早めの申し込みを  
お勧めいたします。詳しくは、弊社まで  
お問い合わせください。(社責)



今月も読んでくれて  
ありがとう。来月も  
一生懸命作ります。  
お楽しみに！



- ・会社名: 有限会社 はしもと (アトム電器防府玉祖店)
- ・従業員の人数: 11名
- ・提供できるもの: LPガス・LPガス機器・住宅設備機器全般および、太陽光発電の販売・施工、家電製品の販売、住宅のリフォーム工事全般・オール電化工事
- ・モットー: お客様のご不満・ご不便を解消し、喜んでいただくこと。
- ・会社の場所: 防府市大崎 1765-1 (玉祖神社のすぐ西)
- ・連絡先: 電話 0835-23-1401 (アトム電器防府玉祖店) 23-1307  
Fax 0835-23-1377 フリーダイヤル 0120-874-514  
HP <http://www.lpg-hashimoto.co.jp> メール [info@lpg-hashimoto.co.jp](mailto:info@lpg-hashimoto.co.jp)