

「はしもと」の大切なお客様に
毎月お配りしている生活情報誌です。

Vol 190



なごみ庵

～なごみあん～

ガス料金改定のお知らせ

2023年6月

現在の料金の
m³当たり

△17円

主婦のナインショ話

映画は好きですか？ ユーティリティの頻度で観ますか？

映画好きの18～59歳の男女1206人を対象に行った、「映画」についてのアンケートがあります。「映画を観る頻度は？」という質問から、月に1回以上がもっとも多く、鑑賞スタイル別に、映像配信40・5%、DVD28・7%、映画館18・0%、有料放送17・4%、ミニシアター6・9%となりました。手軽な映像配信が1位となっています。

年代別に見てみると、とくに映画を見る頻度が高かったのが10～20代の男性。この鑑賞スタイルでも、「週に1回以上映画を観ている」と答えた人が1割以上です。また、10～20代の男女について、「映像配信」で映画を観ている人は「月1回以上」で約5割、「週1回以上」でも約3割いるという結果に。

映画好きの18～59歳の男女1206人を対象に行った、「映画」についてのアンケートがあります。「映画を観る頻度は？」という質問から、月に1回以上がもっとも多く、鑑賞スタイル別に、映像配信40・5%、DVD28・7%、映画館18・0%、有料放送17・4%、ミニシアター6・9%となりました。手軽な映像配信が1位となっています。

面テレビを設置」で18・6%、「スクリーンテレビを設置」で12・1%、「4Kや8Kテレビを設置している」で10・9%などと続きました。

最後に、「人生を変えた映画は？」という質問です。1位は『スター・ウォーズ』2位は『ショーシャンクの空に』3位は『アルマゲドン』でした。『スター・ウォーズ』は世界的に大ヒットした作品。「男のロマンが詰まっている」「映画のおもしろさを知るきっかけ」などの意見が挙がっています。

『ショーシャンクの空に』は、希望を持ち続けて生きていくことの大切さを感じさせる作品。「希望を与えてくれた」「諦めないことの大事さに気づいた」などの感想があります。

そして、『アルマゲドン』は地球を救うために宇宙に飛び立つという、大スクールの作品。エアロスミスの「ミス・ア・シング」とともに、「映像が蘇ってくる」という人も多いのでは？



算し足の暮らしの「体質改善」と「菌活」

自然療法セラピストの資格を持つ、女優の原沙知絵さん。体質を改善しようと考え、まずは食生活を変えることと腸の中の善玉菌を増やしていったそうです。具体的には、体質に合わないものや食品添加物を食べないようになりました。原さんによると、体重を落としたいときは、カロリー制限をするよりも自分に合っていない食べ物を避けることのほうが重要だ。

体質改善をするにはまず、1週間からスタート。すると、食事がどんなふうに偏っているかがわかります。次に、摂取しすぎている食べ物を控えめにし、バランスを整えればOK。これで体質が改善されて、体の不調が少なくなります。

もうひとつ原さんがすすめるのが、菌活。おすすめはしょうゆ麹と梅醬番茶、らっきょうの味噌。しょうゆ麹は腸が消化吸収するのをスムーズにします。料理の下味に使うほか、食パンにとろけるチーズをのせてしょうゆ麹をたっぷり、トーストすれば、手軽にとり入れられます。

また、梅醬番茶は腸内環境を整えるのにぴったり。湯で溶かして飲めば簡単です。最後に、らっきょうは善玉菌の働きを助ける効果が期待できます。そのままでもいいですが、みじん切りにして、らっきょうタルタルにするところにおいしくなります。

梅醬番茶

菌

梅醬番茶



らっきょう



しょうゆ麹



どんな失敗も絶対に無駄にならない

— 林マヤ

林マヤさんは1958年生まれの64歳。モデルをはじめ、タレント業などでも活躍しています。高校を卒業してモデルを目指したものの仕事はゼロ。マヤさんはあてのないまま、ロンドンに向けて旅立ちます。経由地のパリのカフェにいたところ、ひとりの男性が「写真を撮らせてほしい」と声をかけてきます。マヤさんは軽い気持ちで承諾し、写真を撮ってもらったとか。

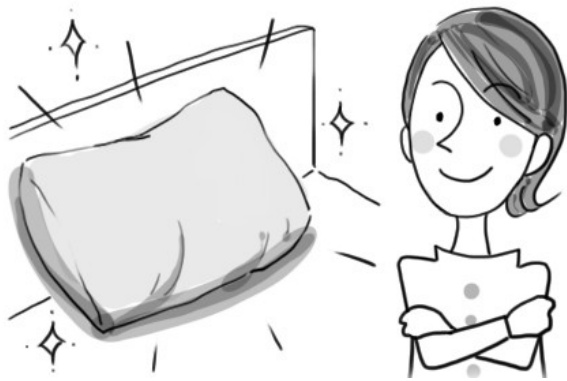
降はトップモデルとしてかなりの出演料をもらっていたのだとか。そんな日々で金銭感覚が麻痺していったマヤさん。気づいたときには借金を1億円も抱えていました。一度は自殺まで考えたマヤさんでしたが思いとどまり、夫の笛風呂太オスさんと一緒に「からやり直そう」と決心。16年もの時間をかけて借金を完済したそうです。そこから茨城県守谷市に移り住み、野菜を育てながら、スローライフを楽しんでいます。「人生で今が一番幸せ」とマヤさん。いろいろな経験をしてきたからこそ、つかんだ幸せです。

じ さ と ひ み ご な

実はその男性は写真家のピーター・リンドバーグで、マヤさんの写真はフランス版『マリ・クレール』にはじめての東洋人モデルとして掲載。雑誌を見た有名デザイナーからモデルの出演依頼があり、パリコレクションにデビューしたのです。以



人生を開く扉



家中の枕カバーを
新しくしましょう
頻繁に洗うものなので
思いのほか
傷んでいるものです
新しい枕カバーを使うと
気持ちがすっきりして
ぐっすり眠れるでしょう

一方、夜のルーティンは「1日10個感謝する」。感謝のハードルはできるだけ低くするのがポイントです。たとえば、「スマホのおかげで友達と連絡がとれた。ありがとう」「今日は一日気分がよかった。ありがとう」といった具合です。現実への感謝でまとめるのがコツで、イメージや推測は避けまです。感謝をすることで自分は幸せと思えるようになります。開運アップにつながります。

ほのぼのの開運術

〈運氣アップのためのルーティン〉

月収10万円から年収1400万円までになった、実業家の藤本さきこさんの開運ルーティンを紹介します。まず、「朝は手帳に予定を過去形で書く」。たとえば、「ランチの約束があるならば、「友達とランチをして楽しい時間が持てた。ありがとう」といった具合に、プ



スの内容を書きます。不思議なことに、書いたことが現実となるのだとか。ポイントは未来を具体的に作り込むようなことは避け、「楽しい時間」といったように、ざっくりした内容にするということです。

★日本語の略語★

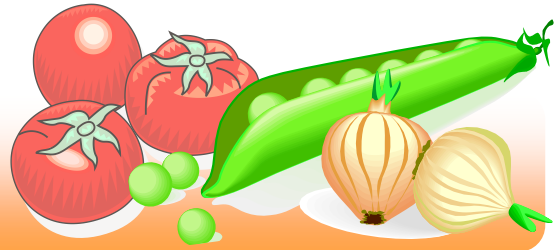
次は日常会話でよく使われる略語です。何を略したものかわかりますか？

- ① ドタキャン ② ダントツ
- ③ コンビニ ④ 割り勘

【正解】①土壇場でキャンセル ②断然トップ 略したもので、「ダントツで速い」「ダントツで人気」などと使います。「ダントツトップ」は
③コンビニエンスストア ④割り前勘定 「トップ」が重なるので、間違った使い方です。

【解説】②の「ダントツ」は「断然トップ」を

元気もいもい 健康レシピ



6月の元気レシピ〈鶏むね肉とピーマンのさっぱり南蛮漬け〉

ピーマンはビタミンCをたっぷり含むことで知られる野菜。抗酸化作用が期待でき、アンチエイジングや疾病予防に役立ちます。とくにピーマンに含まれるビタミンCは加熱しても損なわれにくいのがメリットです。また、体内でビタミンAに変換され、抵抗力を高めたり、皮膚や粘膜を健やかに保ったりするβカロテンが豊富な点も見逃せません。ほかにも、血圧を下げる効果が期待できるカリウム、腸活に欠かせない食物繊維、動脈硬化を予防するビタミンEが豊富に含まれています。

★レシピのポイント

ピーマンの香りを生かすよう、さっと火を通す程度にとどめておきましょう。

材料（2人分）

鶏むね肉：300g
玉ネギ：1/2個
ピーマン：3個
酒：大さじ1
片栗粉：大さじ3
サラダ油：大さじ3
Aしょうゆ：大さじ2
砂糖：大さじ2
酢：大さじ5
赤唐辛子（輪切り）：小さじ1/2

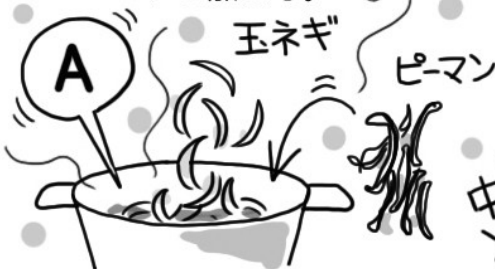
1 鶏肉は繊維を断つように薄いそぎ切りにし、ボウルに入れて酒を加えてもみ込む。



2 玉ネギは薄切り、ピーマンは縦半分に分けてから薄切りにする。



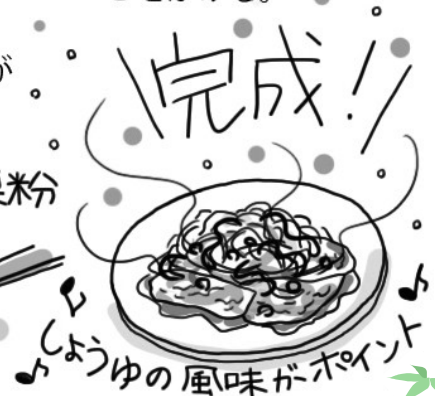
3 鍋にAの材料を入れて混ぜ、玉ネギを加えて中火にかける。沸騰したら火を止めてピーマンを加える。



4 鶏肉に片栗粉をまぶす。フライパンに油を入れて中火で熱し、鶏肉を両面揚げ焼きにする。焼き色がついたらとり出して油を切る。



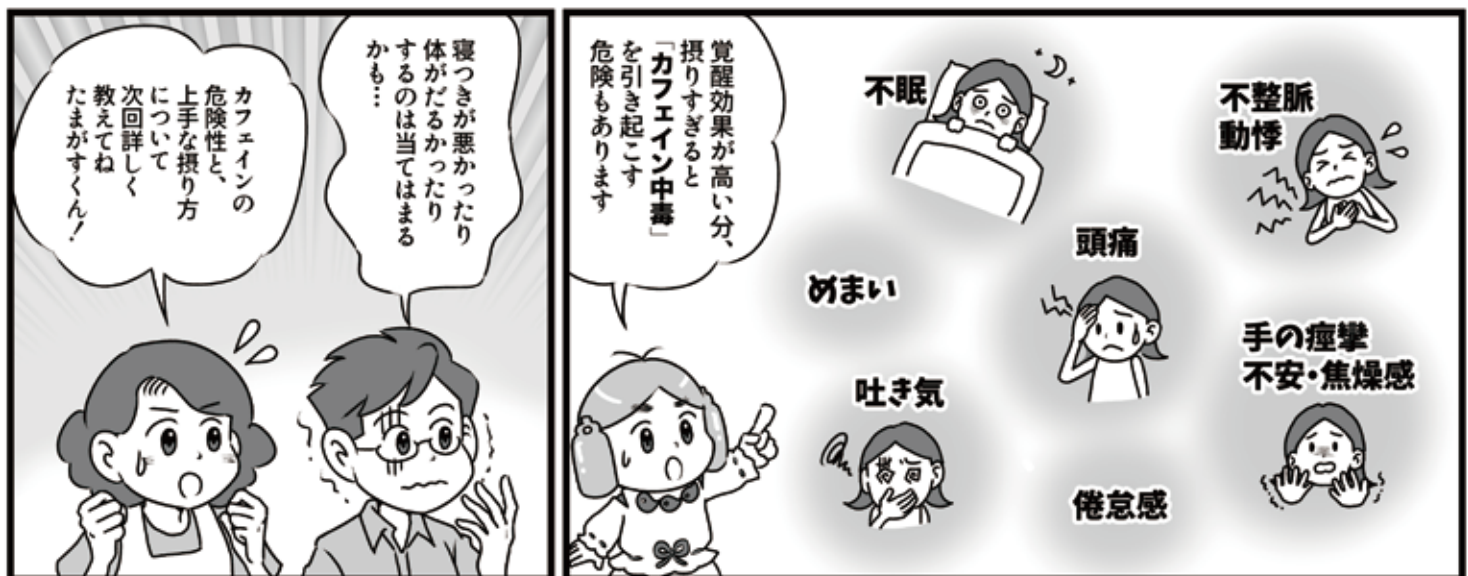
5 鶏肉を器に盛り、3をかける。





便利だけど
リスクも!

カフェインの真実①



〈参考情報〉https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/risk_analysis/priority/hazard_chem/caffeine.html



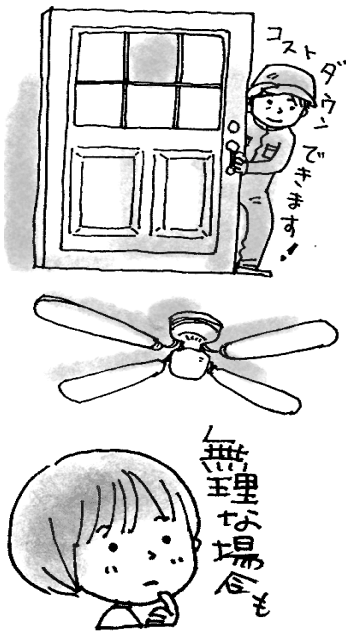
“生活のあれこれ” 皆さまの疑問を大募集!

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がすくんがお答えします! 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



アウトレット建材とは?

製造過程で多少キズがついてしまった商品、型遅れの商品、工務店・流通業者が仕入れすぎた在庫商品、モデルルームの展示商品などが、「アウトレット建材」「アウトレット品」として販売されています。

グレードの高い設備機器などは、通常のルートよりアウトレット品の方がお値打ちになることがあり、「アウトレット建材は安い」といったイメージが広がっていますがケースバイケースでしょう。たとえばアウトレット建材で設備機器の交換リフォームをする場合、配管内部の状況によって取付け可能な設備機器の仕様が決まっています。アウトレット建材でコストダウンできる場合もあれば、既存品と同等のものを使った方が手間もコストもかからないケースもあります。

今月の「あいさつ」



いつもお世話になります。橋本三兄弟真ん中の英二です。一年振りの登場になりますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？

先日35年振り位に女性の美容師さんに髪を切ってもらい、夏バージョンの髪形になって超スッキリしました。大変お世話になりありがとうございました！

新型コロナウイルス感染症の法律上の分類が『類』に引き下げられ、皆さんの生活環境も少しずつではありますが、変わりつつあるように思われます。

とは言えウクライナの紛争も、それに伴う原油価格や物価高騰も収まらず相変わらず厳しい状況はあまり変わりないように思います。

また、最近では全国各地で地震のニュースをよく耳にします。1993年以降ここ30年で間違いなく日本列島は地震の活動期に入っているのです。

ここ山口県も『南海トラフ地震』の影響を少なからず受けると言われています。

予測できない自然災害ですが、心の準備が出来ていると少しは違つかもかもしれません。

さて、少しでもお得な情報ですが、既に市広報や色々な方から聞かれていますかと思いますが、この様に紹介致します。

1つ目は、防府市LPガス利用世帯応援事業『です』。事業者の方は対象外ですが、申請されると応援クーポン券(商品券)5,000円が交付されます。

二度とないチャンスなので皆さん必ず申請されたいです。

2つ目は、防府市E-リフォーム住宅推進事業『です』。今年から内容が大きく変わりました。リフォームをしても該当しない内容もありますが、上手に利用なさるとメリットも大きいかなと思います。

上記の点につきましては、お気軽に相談ください。

みなさんのお役に立ち、たくさんのお徳を積んで、幸せのお裾分けができるように日々精進してまいりますので、これからもどうぞ宜しくお願い致します。

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

お客様へ大切なお知らせ

①5月15日より、防府市の「リフォーム助成制度」の申し込みが始まりました。例年と比べ、若干リフォームの対象が変更となっております。「環境に優しい項目」は継続されております。

②エアコンと冷蔵庫の買い替えに対して、防府市から補助金（市内共通商品券）が出ることが決定し、5月末より受付開始となりました。

製品本体価格の20%（上限4万円）が商品券で返ってきます。お買い替えをご希望のお客様は、お早目にご連絡ください。

③防府市内在住で、LPガスをお使いのお客様は、5,000円の「市内共通商品券」を受け取る事が出来ます。今月のガスの検針伝票を無くさないように保管しておいてください。

不明な点は、弊社までお問い合わせください。

令和 5年 6月 1日

有限会社 はしもと 代表取締役 橋本康弘

お客様へ大切なお知らせ

「なごみのアロマライフ」

6月は「ジュニパー」

ジュニパーは幹が赤っぽく、葉が針のようになる常緑樹。「セイヨウネズ」という別名もあり、黄色の花を咲かせたあと、青や黒の実がなるのが特徴です。精油はおもに果実から抽出されることから、「ジュニパーベリー」と呼ばれることもありま

す。香りは甘さと苦味をバランスよく持つウッドイ調。柑橘系や樹木系の精油との相性がよいことで知られています。お酒のシンの香のづけとして



ても有名です。

心への効能は心身を浄化し、気持ちを落ち着かせたり、リフレッシュさせたりしてくれます。頭をすっきりさせる効果も期待でき、集中力がな

いときに活躍します。一方、体への効能としては、デトックス効果が期待できます。利尿作用や発汗作用があるので、体内の老廃物を効率よく排出し、むくみを解消します。鎮静作用もあり、頭痛や生理痛、筋肉痛などのときにも試してみてください。

抗菌・抗ウイルス作用もあります。アロマスプレーとして利用すると悪臭のもとを断ち切り、空気をさわやかにしてくれます。虫除けとしても活用できます。

編集 後記

ちよつと得するプレゼントコーナーです。今月は Reed 扇風機をプレゼントいたします。本体操作タイプの扇風機です。今月は3台用意致しました。ご希望の方は、ハガキに「プレゼント希望」とご記入の上ご応募ください。7月1日到着分で締切させて頂きます。なお、当選者の発表はなごみ庵の7月号でお知らせ致します。防府市が山口県内で初めて、「LPガスをお使いのお客様に対して、「市内共通商品券」を配布することが決まりました。池田市長及び防府市内の議員の皆様方が大変頑張った結果だと思えます。お会いした折には、お礼を言って頂ければと存じます。また、国からガス代に対して若干の援助があるという情報が入ってきました。どのような形になるかは判りませんが、決定次第お知らせいたします。お楽しみに。

話は変わりますが、5月末に2日間ほど発熱致しました。同級生と一緒に数名で飯を食べたのですが、中にはコロナに感染した友達もおりましたし、検査結果は陰性だったのですが、発熱した者もありました。掛かりつけの院長に相談したところ「解熱剤を飲んで、養生してください。会社には5日間出ないよう」この指示がありました。会社には休んでおりました。検査をしておりますので、病名は判りませんが幸い熱しか症状がなく、2日間熱は下がりました。全く「コロナも報道されなくなり、今の時期にかかると」と思う方もいらっしゃるでしょうが、やっぱり感染には気を付けましょう。(社長)



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