

「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。



なごみ庵

～なごみあん～

ガス料金改定のお知らせ

2023年10月

現在の料金の
m³当たり

+23円

主婦のナインシヨ話

ビジネスパーソンのランチ代、どのくらいか知っていますか？

20〜50代のビジネスパーソン3000人（一般社員）を対象に行った、「ランチ」についてのアンケートがあります。まず、「昨今の物価高により、勤務日に使えるランチ代に変化はありましたか？」という質問から。「変わらな」と答えた人が58・0%と一番多かったものの、「減った」18・7%、「やや減った」19・7%と、合わせて38・4%の人が減ったと感じているようです。

次に、「ここ最近の勤務日のランチ代は、平均いくらくらいですか？」という質問です。平均で400円となり、昨年の9月に実施したときの436円から大幅に減ったことがわかります。

「勤務日のランチを選ぶ際、金額が理由で食べたいメニューを我慢したことがありますか？」という質問も見てみましょう。「たまにある」と答えた人がもっとも多く、35・3%でした。以降は、「よくある」34・0%、「あまりない」20・2%、「まったくない」10・7%となっています。「ある」と答えた人は合わせて

約7割と、かなり多いことがわかります。さらに、同じ質問を過去2年でくらべてみると、「ある」と答えた割合が2021年に56・3%と約半数だったのが、2022年には67・3%、そして、2023年は69・3%と、少しずつ増加しています。

では、「勤務日にランチを食べないことはありますか？」という質問です。「ある」が25・3%で、4人に1人が食べない日があることがわかります。「ある」と答えた人に頻度を尋ねてみると、「週4回以上食べない」という人が約3割もいることが明らかになりました。

物価高が続き、飲食店でも値上げラッシュが起っています。ランチは仕事の合間の楽しみめの時間でもあるべき。ランチくらは食べたいもの好きだけ食べられるよう、食事補助制度などを導入する企業が増えていくといいですね。



算し足の暮らしの「野菜たっぷりサンドイッチ」

野菜をたっぷり振り撒きたい

ときは、ロールパンもおすすめです。

ときはサンドイッチがおす

最後に、切るときのコツ。包丁は刃

すめです。おいしく作るポイ

先から入れ、包丁の重みを使い、力を

ントから。まず、野菜の水気

入れないように注意して、引くよう

をとること。余分な水分があ

にして切ります。押し切るとパン

るとパンにしみ、ベチャッと

がつぶれてしまうので避けます。

なりません。野菜を水にさらし

おすすめの良い材料を紹介しまし

てシャキッとさせたらザル

う。はちみつマヨネーズを使って、ト

にあげ、ペーパータオルで十

マトとスプラウトのサンド、しょう

分に水気をとりまじょう。

ゆマヨネーズを使ってピーマンとサ

次に、素材に合うソースを選ぶこ

ラダチキンのサンド、トマトとレタ

と。おすすめは4つあります。「マヨ

スと合わせたBLTなど。身近な野

ネーズ：はちみつ5：1」「マヨネー

菜を使って、アイデアサンドを作っ

ズ：しょうゆ10：1」「マヨネーズ：

てみてください。

トマトケチャップ1：1（オーロラ

ソース）」「マヨネーズにおろしニン

ニクを少量プラス」。材料に合わせて

お好みで選びまじょう。

そして、パンは

基本的には8枚切

りで作りまじ

ょう。全粒粉や胚芽

パン、また、細かい

食材をサンドする

妻がマネージャー、24時間一緒です

— 武田真一

武田真一さんは1967年生まれの56歳。今年、30年以上も勤めたNHKを退社しました。ニュース番組のメインキャスターを務めていたことでも有名な武田さん。NHKを辞めるきっかけとなったのは、大阪に転勤して担当した、「ニュー

スきん5時」でした。地域の課題や

とりの組みなどを紹介する番組で、地に足をつけて

頑張っている人たちに直

に触れる機会が幾度もあ

りました。自分もアナウ

ンサーとしてもっと頑張

りたいと、フリーになる

ことを決意します。

NHK退職後は個人事務所を設立し、妻が事務所の代表であり、マネージャーです。妻は武田さんの仕事に同行するの

で、24時間、2人はほぼ一

緒。武田さんの妻はずっと専業主婦で、30年ぶりに働きはじめたそうです。そうやって夫婦二人三脚で新しい仕事のスタイルがスタートしました。武田さんも妻も、「いつも一緒にいられていいな」というのが感想だそうです。

さて、フリーになってはじめて担当しているのが、情報番組のメインキャスター。芸人たちのやりとり

など、バラエティ要素もある番組です。武田さんは言います。「これから積める人生経験は無限ではない。だから、今までできなかったことにトライしたい」と。



基本的には8枚切
りで作りまじ
ょう。全粒粉や胚芽
パン、また、細かい
食材をサンドする



SANDWICHES

なごみひとさじ

NHK退職後は個人事務所を設立し、妻が事務所の代表であり、マネージャーです。妻は武田さんの仕事に同行するの



人生を開く扉



大切なのは
他人とくらべないことです
普通という美しさ
素敵さ、やすらぎがあるのです
あなたらしい
普通であればよいのです

ターです。どうしても使いたいなら、使うとき以外は見えない場所に隠すか、布で覆うなどしましょう。
いちちつくものを隠すのも、金運アップのポイント。
キッチントールは収納するのがベストです。吊り下げる場合は、素材やデザインを揃えるなど、統一感を持たせましょう。さらに、食器の収納にもポイントがあります。水の気を持つガラスと、土の気を持つ陶器は並べて置かないように。ミックスすると、よい運気が流れてしまいます。最後に、金運や健康運に関連する冷蔵庫は、扉だけでなく、側面も何もないう状態に。ものを貼ったりかけたりすると、運気を滞らせます。

ほのぼのの開運術

<キッチンの運気アップ術>



キッチンには金運アップに
関係する場所。良運を流す
色の「黒」は少なくするのが
ポイントです。使うときは、
黒い家電や雑貨をこまめに
拭いて、ほこりや汚れのな
い状態に。また、火の気を持
つ色である「赤」もキッチン
には不向き。赤い家電や小
物はできれば避けるのがベ

★動物の漢字が入っていることわざ★

次の口の中に動物を表す漢字1文字を入れ、ことわざを完成させてください。

- ①老いたる口は道を忘れず（経験豊かな人は判断が適切）
- ②暗がりから口（物事がはっきりしない）
- ③口の子一匹いない（まったく人影がない）
- ④三人口を成す（言う人が多ければ信じられる）
- ⑤口に烏帽子（見かけだけで、中身が伴わない）

【正解】①馬 ②牛 ③猫 ④虎 ⑤猿

牛がいてもはっきり見えないことから、物事が

【解説】②の「暗がりから牛」は暗闇に黒い

はっきりせず、区別がつきにくいという意味。

元気もいもい 健康レシピ



10月の元気レシピ〈生鮭の洋風クリーム煮〉

「スーパーフード」とも呼ばれる鮭は、体にとってもよい食材。とくにアスタキサンチンやビタミンC、ビタミンEなどの抗酸化作用のある栄養素をたっぷり含み、免疫力をアップしてくれます。また、良質なタンパク質やビタミンB群が含まれることで疲労を回復する、DHAやEPAが血液をサラサラにして血行をよくするなどの効果も期待できます。DHAやEPAは脳細胞を活発にすることでも知られています。なお、鮭の皮にはコラーゲンが豊富に含まれています。捨てずに食べましょう。

★レシピのポイント

豆乳の代わりに牛乳を使ってもOKです。

材料（4人分）

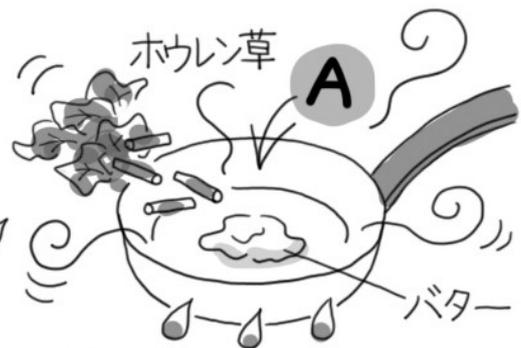
生鮭（切り身）：2切れ
ホウレン草：1/2束
バター：小さじ2
小麦粉：適量
A しょうゆ：小さじ1
こしょう：少々
B 塩：少々
こしょう：少々
C 豆乳：1/2カップ
生クリーム：大さじ2
しょうゆ：小さじ1

1 ホウレン草は3cm長さに切る。

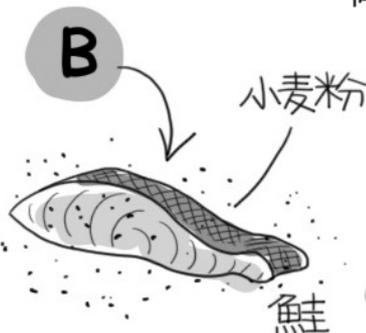
ホウレン草



2 フライパンにバター小さじ1を溶かしてホウレン草を炒め、Aで調味してとり出す。



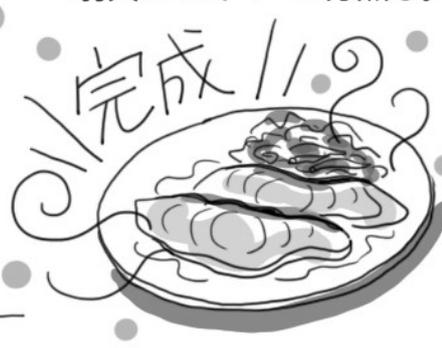
3 鮭はBをふり、小麦粉をまぶす。



4 フライパンに残りのバターを入れて溶かし、鮭を加えて両面焼く。



5 Cを加え、あいているところにホウレン草を加え、沸騰したら弱火にして4～5分煮る。



豆乳でまろやか♪

お客様へお知らせ

1、今年の感謝祭は、11月10(金)11日(土)の両日開催予定です。10月中旬には、皆様のお手元に招待状をお届けする予定です。お楽しみにお待ちください。今年は、確実に皆様のお手元に届くように、郵送させていただきます。10月中旬に、招待状が届かない場合は、弊社の方までご連絡ください。

なお、感謝祭の開催に伴い11月は、第3・第4土曜日をお休みさせていただきます。

2、暖房機器のレンタルがスタート致しました。

レンタル料は、ガスストーブ330円/月(税込)、ガスファンヒーター-(小)440円/月(税込)、ガスファンヒーター-(大)770円/月(税込)です。台数に限りがありますので、ご希望のお客様はお早めにお申込み下さい。詳細は、各営業担当か弊社までご連絡をお願い致します。毎年ご利用いただいているお客様は「そろそろ持ってきて」とご連絡ください。

3、防府市の「住まいの助成金」がまだご利用になれます。

リフォーム等をご検討中のお客様は、ご一報ください。年内には予算額になると思われれます。お早目のご相談をお待ちしております。

令和 5年 10月 5日

有限会社はしもと 代表取締役 橋本康弘



秋ほど
要注意!

食中毒を防ぐコツ②

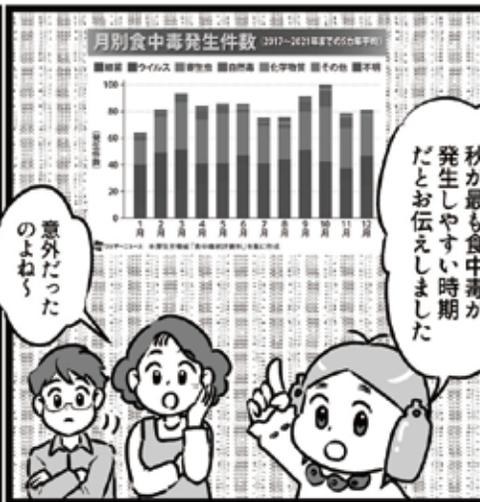


そこで今回は
食中毒を予防
するお弁当の
裏ワザを
大公開!!



行楽シーズンには
手作りのお弁当も
大活躍!!

でも注意しないと
食中毒で大変な
ことになり...



前回は
秋が最も食中毒が
発生しやすい時期
だとお伝えしました

意外だった
のよね

お弁当オススメおかず

揚げ物
高温で中までしっかりと火を通した唐揚げ、フライ、天ぷらなど。
しっかり冷まして水滴がつかないように工夫して!

お酢、わさび、生姜、梅干しなど
抗菌作用の強い調味料や食材で
味付けしたおかず!
ピクルスやマリネもおすすめ。
必ず水気を切ってね!

いつもより少し濃いめに味付けしたおかず
塩分や糖分が多いと、食中毒菌が繁殖に使える水分が減るため
傷みにくくなります。気持ち濃いめに作るとGOOD!

お弁当NGおかず

混ぜご飯
たくさんの具材が入って傷みやすい。
味に変化をつけるなら、ふりかけや海苔などを
別につけましょう!

生野菜・果物
非加熱で汁気の多いものは食中毒菌が
繁殖しやすくなります。
ミニトマトはしっかり洗ってから
水気を拭き取り、切らずにそのまま
入れると彩りもキレイに!

半熟卵
完全に火の通っていない卵は非常に危険!
サルモネラ菌が付着・繁殖しやすい卵をおかず
に使用する場合は、中までしっかりと火を通して!



食中毒を防いで
秋の行楽と
美味しい
お弁当を
楽しみましょう!

お弁当箱や調理器具はよく洗って熱湯消毒を
取り外せる部品は外して洗おう!
アルコールスプレーでの消毒も
おすすめ。

素手でおかずを詰めないで!
調理の前には手を洗い、清潔な菜箸や
使い捨て手袋を活用しよう。
おにぎりはラップを使うのが◎

おかずは中までしっかり加熱する
75℃以上で、1分以上加熱するのが目安! ハムやかまぼこ、ちくわなど、加熱しなくても
食べられる食品であっても、冷ましてから入れたほうが安全です。

ご飯やおかずは冷ましてから詰めよう!
熱いご飯やおかずを詰めると、お弁当箱の中に
水滴が... 湿気は細菌を繁殖させてしまうので
しっかり冷まして。

保冷剤や保冷バッグを活用
気温が25℃を超えるようなら、いくつか
保冷剤を添えましょう。保冷剤+保冷バッグ
で持ち運びも安全!



お弁当を詰めるときも
少しの注意で
食中毒の危険から
身を守ることが
できるんです!

〈参考情報〉https://www.adecco.co.jp/useful/work_34



“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



家づくりカレンダー



家を建てようと思い立ったなら、まずは、こんな感じの家が欲しいというイメージ作りから始めましょう。イメージが固まったら自分達の望むスタイルを理解してくれる家づくりの依頼先を決め、土地を購入します。設計・工事監理契約を結び、プランニングに入ります。設計図が決まったら、建築確認申請。必要に応じてローンを申込み、工事の請負契約を結びます。そして、地鎮祭を行ない、工事がスタート。基礎工事、木工事、屋根・躯体の工事、外壁工事、配管・配線工事、建具・内装工事、設備工事と、進んでいきます。後は外構工事を終えれば完成です。表示登記、竣工検査、そして引き渡しとなります。そこでいよいよ引越。騒音などでご迷惑をおかけした近隣へのごあいさつをお忘れなく。大変な道のりですが、家づくりの力の力を借りて、一歩ずつ進んでいけば必ず夢は叶いますよ。

今月のごあいさつ



いつもお世話になっております、事務の石川です。早いですが、あつこいつ間に順番が回ってきました。今回は、お休みの日に、行ってきた大分県豊後高田市にある昭和の町のお話をします。昭和30年代の街並みを再現した地区で、映画の撮影にも使われたそうです。商店街を歩いていると駄菓子屋さんや懐かしい学校給食が食べられるカフェなどがありました。昭和ロマン感には昭和時代の小学校の教室、台所やちゃぶ台、電化製品、昔のおもちゃなどの展示品がありボンネットバスも停まっています。たくさんの方が来られて買い物したり写真を撮られていました。昭和生まれの私も、昔はこんな感じだったなあ〜と思いつながらめぐりとした時間を過ごしてきました。機会があれば行かれてみてはいかがでしょうか?最後になりますが、今年の感謝祭も皆様楽しんで頂けるよう色々準備しておりますので普段なかなかお会いできないお客様に足を運んでいただけると幸いです。

皆様こんにちは。1年ぶりになります事務の小川です。朝夕は涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑いですね。体調に気を付けてお過ごしください。9月24日に、周防国一ノ宮で玉祖神社で例大祭が斎行されました。私に自治会の会員20名が例大祭に間に合うように本殿に10m入口鳥居に13mの注連縄しめなわを作成する奉仕をさせて頂きました。縄を水に浸して、木づちでたたいて柔らかくし、中心に向けて少しずつ縄を太くしながら、注連縄を編み上げていきます。見るのもお手伝いするのも初めての経験で、自治会員の皆様のご指導とお手伝いのお陰で、約6時間あまりで注連縄2本が出来上がりました。例大祭にお参りして自分たちが作成した注連縄を濯ぎ深く見上げて写真を撮りました。私がお手伝いしたのはちよひりですが...笑

11月に弊社の感謝祭を行います。皆様のお越しを従業員一同お待ちしております。そして是非玉祖神社にご参拝下さいませ。

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

「なごみのアロマライフ」

十月は「エレミ」

エレミはカンラン科の

植物で、フィリピンやインドネシアなどの熱帯に生息しています。フィリピンでは「ピロ」と呼ばれ、食用として、また、家具の材料として親しまれています。高さが30mにもなるのが特徴で、精油は樹皮を傷つけて樹液を採取し、蒸留することで作られます。香りは柑橘系にスパイスと木の香りがプラスされた、エキゾチックなタイプです。

心への効能は気持ちを落ち着かせ、穏やかにしてくれます。また、落ち込んだときに元気を与えてくれるでしょう。瞑想するときの香りとしてもお

すすめです。

一方、体への効能としては、呼吸器系のトラブルによく効果的です。免疫力を高める効果も期待でき、風邪などの感染症対策として有効でしょう。炎症を抑え、傷を治してくれるともされています。

肌にも有効で、抗菌作用、防腐作用があることから、肌あれにぴったりです。皮脂のバランスを整え、潤いのある肌を作ってくれるでしょう。



編集 後記

ちよつと得するプレゼント「コーナー」です。先月のアイリスオーヤマ「ドライヤー」の当選者ですが、防府市高井の〇田です。今月は象印「ホットプレート」をプレゼントいたします。今月は1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「記入の上」応募ください。11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11月号でお知らせ致します。

お客様のお手元にこの「なごみ庵」をお届けするようになつてから早いもので16年の歳月が過ぎ、17年目に突入致しました。何か お客様のお役に立つ情報が発信できればという気持ちでスタートいたしました。お客様のご声も読みよるよー「楽しみにしちよるよー」といつ声に支えられ、今日まで続けることが出来ました。引き続き、少しでもお客様の日常生活のお役に立てる情報を発信していきたいと思っております。今後とも「愛読下さいませ」よろしくお願ひ致します。

さて、今年も11月の弊社の恒例行事となりました「秋の感謝祭」を開催させて頂きます。詳細につきましては、ホームページに掲載しておりますが、弊社の感謝祭は他店の展示会と違い、全くと言っていいほど商品の販売は致しません。「1年に1度お客様に楽しんで頂く日」と位置付けし、毎年少しづつではあります。趣向を凝らして開催しております。「買うものが無いから・・・」とか、「行ったらなんか買わされる」そんなことは決してございません。是非ご家族連れ、お友達と一緒にお越しいただければと存じます。(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