

「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。

ガス料金改定のお知らせ

2023年12月

現在の料金の  
m<sup>3</sup>当たり  
**+4円**



# なごみ庵

～なごみあん～

## 主婦のナインショ話

家計簿をつけていますか？ どんなタイプですか？

10代～60代の男女360人(女性74%、男性26%)を対象に行った、「家計簿」について

アンケートがあります。まず、「家計簿をつけていますか?」という質問から。「つけている」が68・6%、「つけていない」が31・1%、その他0・3%となっています。意外にも、全体の6割を超える人が家計簿をつけていることがわかります。

次に、つけていると答えた人を対象にした、「家計簿をつけてから、何か変化したことはありますか?」という質問です。複数回答で一番多かったのが、「家計全体が把握できるようになった」24・5%、続いて、「収支のバランスを見るようになった」23・1%、「節約意識が高まった」22・4%、「無駄遣いが減った」17・8%、「貯金ができるようになった」6・1%、「お金に対する不安が少し減った」4・2%などとなっています。

ことに時間がかかり、面倒といった意見もありました。

では、「どのような方法で家計簿をつけていますか?」という質問も見てみましょう。一番多かったのが、家計簿アプリで37・5%、そのあと、ノートなどに手書き26・6%、エクセルなどのソフト21・0%、市販の家計簿12・5%、家計簿専用ソフト1・6%と続きました。家計簿アプリは隙間時間に入力できたり、レシートを読みとれたり、手間を省けるのが人気の理由でしょう。具体的には、「マネーフォワードME」「シンプル家計簿」「Zaim」などの家計簿「などが、使っている人が多いアプリでした。

家計簿をはじめても三日坊主で、という人へ。アプリを導入したり、お気に入りのノートを手に入れたりして、今度こそがんばりませんか。アプリでも手書きノートでも、こまめに家計簿をつけることが長続きのコツです。



# 算し足る暮らしのスーパー保存食「酢大豆」

体によい食べ物というイメージの「酢大豆」ですが、作るのが面倒そうと思ってしまうせんか。実は市販の蒸し大豆を使えば、簡単に作る事ができます。

基本の作り方から紹介しましょう。材料は蒸し大豆1パック(100g)、シヨウガ2分の1かけ、水と酢各4分の1カップ、昆布5cm角1枚です。酢は米酢や穀物酢のほか、リンゴ酢や黒酢など、お好みで。

まず、シヨウガは皮をむいて、みじん切りにします。保存びんを煮沸消毒し、シヨウガと水、酢、昆布を入れて混ぜ合わせます。蒸し大豆を加えて軽く混ぜ、冷蔵庫で半日漬けたら完成。そのまま食べるほか、サラダなどのトッピングにもぴったりです。そのままだと食べにくいとき



## 酢大豆



は、漬けるときにはちみつ大さじ1を加えると、食べやすくなります。なお、冷蔵庫で1週間保存可能です。

酢大豆には抗酸化作用のあるイソフラボンがたっぷり。また、大豆サポニンが免疫力をアップし、血流をよくします。ほかに、認知症を予防する効果が期待できるレシチン、食欲を刺激してくれるクエン酸も含まれています。大さじ1〜2杯を1日1〜2回食べることで、タンパク質や食物繊維、鉄分など、体に必要な栄養を摂取できます。スーパー保存食の酢大豆、毎日の習慣にしたいですね。

好きなことを、好きな人と、好きなように

— 加藤登紀子

歌手生活50年以上の加藤登紀子さんは、1943年生まれの80歳。

K.そんなふうに生きているのですね。

加藤さんのモットーは「好きなことを、好きな人と、好きなように」。自分の気持ちに正直に生き、気持ちのままに任せています。実際、日常のちょっとしたわだかまり、嫌だなと感じたことは、そのたびに吐き出して、ため込まないようにしているそうです。この

ただ、そうは言っても思い通りにならないこともあります。でも、「人生って、何が起るかわからないからおもしろい」と加藤さん。思いがけなくやってきたものに心がときめくこともあるし、アクシデントが次のアイデアに結びつくことも。

とき、静かに怒りを鎮めるのではなく、思い切り発散させる。たとえば、スタンプに怒鳴り散らすこともあるのだとか！

さて、加藤さんが一番わくわくするのは、ステージに立って歌う時間、そして、着るものを考える時間。洋服をほめてリメイクしたり、コーディネートを考えたり。そんな時間がご機嫌のもとです。

嫌いな人とはある程度距離を置き、軽い関係にしておくこともポイント。また、好きじゃないことは無理やり続かず、やめる。一方、好きなことはとことん突きつめればO



# 人生を開く扉



人からすすめられたことは  
素直になんでも  
試してみてください  
他人の意見は  
自分の成長を助けてくれます  
どんな人の意見も  
馬鹿にしてはいけません  
何ごとにも心を開くことです

次に、人の悪口や愚痴を言わないこと。嫌なことがあっても、人を非難せず、ブルーな気持ちを外に出してはいけません。ポジティブな話題を楽しみましょう。まわりが人の悪口やつわさで盛り上がっていたら、聞き流すのが正解です。  
病気やけがなど、ネガティブな話もNG。20に歳をいれよう、病気の話が多くなりがちですが、金運をダウンさせます。



## ほのぼのの開運術

### <お金が貯まる人の会話術>

金運がアップする会話や口癖のポイントが3つあります。まず、「ありがとう」「みんなのおかげ」など、感謝の言葉を口に出して言うこと。調子に乗ることもなく、まわりのおかげと謙虚になり、それを言葉で表すのです。お礼のメールや手紙などをこまめにするのも、

金運をアップさせるコツです。人間関係が良好になります。何かしてもらったり、贈り物をもったりしたときも、「ありがとう」と感謝の言葉を。「すみません」が口癖になっていたら、意識して変換しましょう。

### ★動詞の尊敬語★

次の動詞の尊敬語として正しいのは、AとBのどちらでしょうか？

- ① 行く      A いらっしゃる      B 参る
- ② する      A いたす      B なさる
- ③ 食べる    A いただく      B 召し上がる
- ④ 見る      A ご覧になる      B 拝見する
- ⑤ 与える    A あげる      B くださる

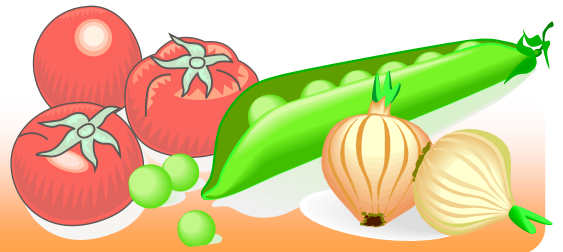
【正解】①A ②B ③B ④A ⑤B

自分がへり下る表現です。「相手が」「自分が」

【解説】尊敬語は相手を敬う表現で、謙譲語は

など、主語を入れるとわかりやすいでしょう。

# 元気もいもい 健康レシピ



## 12月の元気レシピ〈手羽元と大根のサムゲタン風スープ〉

大根にはビタミンCがたっぷり含まれ、免疫力をアップしたり、アンチエイジングにひと役買ったりします。とくに寒い時期、風邪やインフルエンザなどの感染症対策にぴったりといえます。むくみや高血圧を予防するカリウムが豊富な点も見逃せません。日本人はどうしても塩分を摂りすぎるので、カリウムを摂ることでナトリウムとのバランスを調整してくれます。ほかに、消化酵素のアミラーゼがでんぷんを分解し、消化を助けてくれます。そのため、食べすぎや飲みすぎのときに大根が活躍するでしょう。

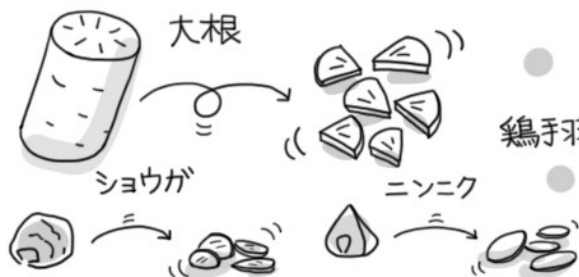
### ★レシピのポイント

鶏手羽元に含まれるコラーゲンがスープにしっかり含まれています。

### 材料（2人分）

鶏手羽元：6本  
大根：1/3本  
ショウガ：10g  
ニンニク：1かけ  
青ネギ（小口切り）：適宜  
水：500ml  
白だし：大さじ2・1/2  
酒：大さじ2

**1** 大根は皮をむいて5mm厚さの  
いちょう切り、ショウガは  
皮つきのまま薄切り、  
ニンニクは横に薄切りにする。

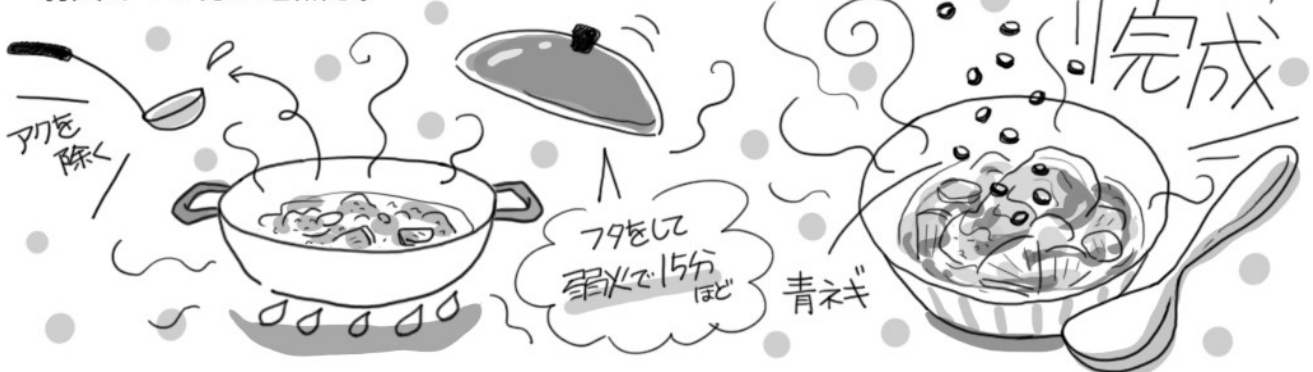


**2** 鍋に鶏手羽元と**1**、水、  
白だし、酒を入れて中火に  
かける。



**3** ひと煮立ちしたらアクを  
除き、フタをして  
弱火で15分ほど煮る。

**4** 器に盛り、青ネギをちらす。





冬の乾燥から  
肌を守ろう!

# ハンドクリーム活用



<p><b>成分比率で選ぶ</b></p> <p>化粧品に含まれる成分は配合量の多い成分から順に成分表に記載されています。保湿力のある成分が多く含まれているかどうかを確認してみると良いかも!</p>	<p><b>香りで選ぶ</b></p> <p>家事の合間やデスクワークの途中にハンドクリームを塗れば、保湿だけでなく香りによるリフレッシュ効果も。香りの強いタイプだと匂いに敏感な方は要注意!</p>	<p><b>使用感で選ぶ</b></p> <p>塗った直後にスマホやPCを使用したい方はさらっとしたテクスチャーのタイプ、潤いを重視の方はコクのあるテクスチャーのタイプがおすすめ!</p>
---	---	--



**× 冷水で手洗い**  
手の血管が収縮して血行不良になりしもやけやひび割れが生じやすい

**× 熱い湯で手洗い**  
肌のバリア機能が低下して乾燥肌を悪化させてしまうリスクあり

**症状別に解説! 乾燥肌をケアできるハンドクリームの成分**

乾燥・手荒れが気になる...

【高保湿成分のハンドクリーム】  
肌にうるおいを与えるヒアルロン酸やコラーゲン、中に閉じ込めた水分を逃がさないように肌表面を保護してくれるシアバターや白色ワセリンなどの高保湿成分が多く含まれるものがおすすめ!

あかぎれ・ひび割れが気になる...

【ビタミン系成分のハンドクリーム】  
ビタミンEは血行を促進し、肌にハリツヤを与えます。手が荒れているデリケートな箇所には、刺激が少ない油性の白色ワセリンを活用するのも◎

角質・ゴワつきが気になる...

【尿素成分のハンドクリーム】  
手の角質が硬くなったりゴワゴワしたりしている方は、尿素が含まれたハンドクリームがおすすめです。尿素は肌の角質を取り除いたり、分解したりして滑らかにする働きがあるので、手がカチコチしている場合は尿素配合のハンドクリームから使ってみると良いかも!

回数に捉われず、乾燥が気になった際はこまめにハンドクリームを塗りましょう! 就寝前にも塗って、綿(軍手でも可)や絹の手袋を併用するとさらに効果アップ◎

参考URL: [https://www.kenei-pharm.com/healmild/column/dry\\_skin/column76/](https://www.kenei-pharm.com/healmild/column/dry_skin/column76/)



## “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

# 第19回「はしもと感謝祭」のお礼

11月10・11日両日に開催いたしました「第19回はしもと感謝祭」には、370組、740名ものお客様にご来場頂きました。本当に有り難うございました。来年以降も継続して、お客様にゆっくり楽しんでいただける企画を準備して開催していく予定です。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



1等 ご当選  
岸津苑様



大人気  
キッチンカー



恒例  
似顔絵コーナー



土曜日限定  
子どもたちコーナー



少し混雑していて  
申し訳ございません



ゆっくりおくつろぎ  
ください



ゆっくりおくつろぎ  
ください



恒例  
花の苗プレゼント



土曜日限定  
子どもたちコーナー



トルバドールさん  
ネイルコーナー



キッチンカーコーナー



がらポン抽選会



雨にもかかわらず  
お並び頂きました



犬・猫 譲渡会  
コーナー



少し混雑していて  
申し訳ございません



ゆっくりおくつろぎ頂ける  
スペースもあります



シャープ 液晶テレビ ご当選  
防府市今市 森本様



シャープ クリナー ご当選  
防府市牟礼 森本様



来年も頑張って開催いたします。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

# ちょっと教えて！家づくり



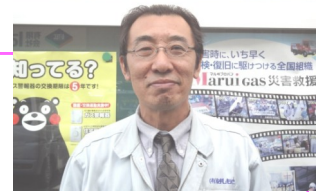
## 隅切りと隣地境界関連



ルールを守って  
仲良く暮らそう♪

一定の幅員未滿の道路が交わる角に接する敷地では、道路の見通しをよくするため、その角の部分を削りなくてはならず、建物や塀などを削ることはできません。そのことを「隅切り」と言います。どのくらい削るかは、各地方自治体の条例によって異なるので、気を付けて下さい。また、民法では、隣地境界線近くに家を建てる場合、建物をその境界線から50cm以上離すように定められています。また、境界線から1m以内の場所に隣地が見渡せる窓やバルコニーを設ける時は目隠しが必要です。その他、雨水が隣地に直接流れおちるような屋根もいけません。隣地境界線に塀などを作るときは、双方が等分に負担し、双方の所有物になります。

## 今月の「あいさつ」



皆さん、こんにちは。今年も約2週間余りとなりました。秋という季節感をあまり感じる「こころ」が無いまま冬に突入したような気が致しますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

先月末、防府高校の同窓会の「関西九華会」に出席して参りました。同級生が理事をしている御縁もあり、初めて参加致しました。同級生の理事とは約30年ぶりの再会でしたが、携帯で話しているのもあり、感動は特にありませんでした。弊社のお客様とも遭遇したり、50年ぶりにすぐ近所のお姉ちゃんとも再会いたしました。お好み焼き屋での2次会へも参加し、久しぶりにゆっくりした時間を過ごしました。

また、同窓会前日に、今年の7月に71歳で急死した京都の叔母にお線香を供えに行きました。今年は、私の周りで多くの方が他界されました。自分もそこそこ歳を重ねてきたので仕方のない事だとは思いますが、親しい方がお亡くなりになられるのは、やっぱりショックです。私もあとどのくらい生きられるのかは解りませんが、忌の際に立った時になるべく後悔のない生き方をしたいものです。

私事で恐縮ですが、毎年大晦日に「黒豆」「田作の」「白みそ仕立てのお雑煮」を作ります。多分25年以上続けていると思います。(おせちは業者さんに頼みます)見た目は決して良くありませんが、正月3ヶ日は3食ほぼこの3品で過します。「オー飽きんねえ」と妻に言われますが、「この時期にしか食べないので特に問題はありません。ちなみに子どもたちは、雑煮以外は食べたくれません。」

年が明ければ、すぐに大学入試センター試験が始まります。受験生を抱える我が家でも、何とか良い点を取ってくれるのを願うのみです。受験生をお持ちの皆様のお心をお察しいたします。

年末年始の通常業務についてのお知らせですが、年内は29日まで営業させていただき、新年は1月5日から営業いたします。その間も当番が待機しております。最後になりましたが、今年1年間を賜りまして誠にありがとうございました。来年も倍旧のお引き立てを宜しくお願い申し上げます。皆様方には、お元気で良い年末年始をお過ごしください。(社長)

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)

# 今月のアロマポイント <気持ちがりラックスする!>



## 「なごみのアロマライフ」 十二月は「プチグレン」

ミカン科の常緑種、ヒターオレンシ(だいだい)の、枝や葉から抽出される精油がプチグレン。プチグレンはフランス語で「小さな粒」という意味を持ち、精油は薬や香水に広く使われています。香りは柑橘のフレッシュさと、ウッティさをあわせ持つタイプ。甘さはなく、すっきりしています。なお、ヒターオレンシの

果皮からはヒターオレンシの精油、花からはネロリの精油がとれます。

プチグレンは緊張しているときや不安なときに役立ちます。心をリラックスさせ、安定させてくれるでしょう。気分転換したいときにもおすすめです。気持ちを高めてくれる効果も期待でき、やる気をアップさせます。

一方、体への効能としては、ストレスが原因の便秘や下痢を解消し、胃腸の働きを整えてくれます。

肌にもよく、雑菌が繁殖するのを抑えるため、においが気になるときに試してみてください。バスソルトに加え、アロマバスとして利用するのもいいでしょう。

## 編集 後記

ちよつと得するプレゼント「ナー」です。今月はアイリスオーヤマ 加湿器をプレゼントいたします。空気が乾燥するこの季節には、もってこいの商品です。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ご記入の上ご応募ください。1月5日到着分で締切させていただきます。なお、当選者の発表はなごみ庵のホームページでお知らせ致します。

なお、当日開催致しましたクイスマリー(シャープクリナー・液晶テレビ)のご当選者はホームページとなごみ庵の今月号にて掲載しております。ご確認ください。

写真を掲載しておりますが、先月末に、感謝祭で皆様からお預かりした浄財をテレビ山口さんのテレビ募金に届けて参りました。東日本大震災の頃からだったと思いますが、それ以降毎年、テレビ山口さんにお届けしております。毎年、手の空いているアナウンサーの方に「対応して頂きありがとうございます。今回は、木村那津美アナに御対応頂きました。テレビで拝見するよりも綺麗な方で、いい目の保養になりました。これからも出来る限り継続していこうと思っておりますので、皆様からの温かいご支援をいつでもお待ちしております。

私の挨拶にも書きましたが、今年1年間ひとかたならぬご愛顧を賜りまして誠にありがとうございました。来年も 皆様にご信頼されるエネルギー「社」を目指して頑張りたいと思います。倍旧のお引き立てを宜しくお願い申し上げます。それでは皆様、良いお年を。 社長



- ・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](mailto:info@lpg-hashimoto.co.jp)

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!

