



「はしもと」の大切なお客様に  
毎月お届けしている生活情報誌です

# なごみ庵

～なごみあん～

Vol 220

ガス料金改定のお知らせ

2025年12月

現在の料金の  
m<sup>3</sup>当たり  
△ 3円

## 主婦のナイショ話

ホカホカでおいしい！好きな「中華まん」は何？

10代から60代までの男女100人に  
行った、「中華まん」についてのアン  
ケートがあります。「好きな中華ま  
んは？」という質問です。一番多かった  
のが肉まんが48%、2位以降はピザま  
ん24%、あんまん17%、角煮まん6%、  
チャーシューまん3%、カレーまん  
2%という結果になりました。肉まん  
派は「食べごたえがあってご飯代わり  
になる」「シンプルな味で飽き  
ない」「ジューシーな肉汁が口の  
中であふれる」などの意見があり  
ました。また、ピザまん派は  
「チーズが伸びておいしい」「ト  
マトの濃厚なソースが好き」など  
の意見が、あんまん派は「あんこ  
の舌触りが好き」「ほっとする優  
しい甘みがいい」などの意見が挙  
がっています。

次に、肉まんについて187  
5人を対象に行ったアンケートか  
ら。「肉まんか豚まん、どちら  
で呼ぶ？」という質問です。肉ま

んが68%で、豚まんが31%、その他が  
4%に。地域別に見てみると、近畿地  
方は「豚まん」と答えた人が67%で、  
豚まんが優勢でした。関西では料理に  
牛肉を使うことが多く、肉じゃがやカ  
レーに入れるのは必ず牛肉とされるほ  
ど。肉といえは牛肉をさすことが多い  
ので、豚のひき肉を使った肉まんにつ  
いては「豚まん」と呼ぶようです。

では、「肉まんにつける薬味は？」  
という質問です。「からし」が43%と  
多く、次に「何もつけない」34%、  
「酢じょうゆ」14%、「ソース」3%、  
その他2%となりました。

さて、冷凍の肉まんを電子レンジで  
おいしく蒸す方法を紹介します。キッ  
チンペーパーを濡らして凍った肉まん  
を包み、耐熱皿にのせてラップをふん  
わりとかけ、電子レンジで1分40秒  
(500W)加熱。キッチンペーパー  
は軽く絞ると水が出るくらい濡らすの  
がポイントです。1〜2分でかたくな  
るので、温かいうちに食べましょう。



# 「アクティブレスト」

「アクティブレスト」とは言葉の通り、「積極的な休養」という意味で、反対語は「消極的な休養」という意味の「パッシブレスト」。具体的には、軽く運動をするなどで血行をよくして、体を活性化させることです。逆に、睡眠や安静など、

で、脳内ホルモンのセロトニンやエンドルフィンが分泌されます。これらのホルモンは気持ちを高揚させてくれるのです。

## 暮らしの足し

さて、具体的には15分くらいのウォーキングやストレッチがおすすめてです。トレーニングではないので、ハードなものは避け、楽しんで行うのがポイントです。

また、家事に軽い運動を組み込むのも効果的です。たとえば、両手両足を床につけて歩きながら拭き掃除をする、スクワットをしながら洗濯物を干す、腰を回しながら食器を洗うなど。楽しみながら行える運動を工夫してみましょう。

体を動かさずに休むのがパッシブレストというわけです。たとえば、休日にだらだた一日過ごしたら、翌日、返って体がだるくなってしまう経験はありませんか？ ソファでゴロゴロなどずっと同じ姿勢を続けていると筋肉が固まって血行が悪くなり、疲れてしまうのです。人の体は動くことで全身に酸素が届けられ、疲れがとれるしくみ。体の疲れがとれるだけでなく、アクティブレストは精神面でもメリットがあります。

軽い運動を行うこと



いつも身軽な状態にいる

— 小川系

作家の小川系さんは1973年生まれの53歳。代表作は『食堂かたつむり』『ツバキ文具店』『つかめ助産院』などで、テレビドラマ化された作品も多くあります。小川さんの信条は「いつも身軽な状態にいる」。身軽であれば、やってみたいことができたとき、すぐに行動に移せるからです。

うです。何となくどこかに出かけたり、買いものをしたりすることが少なくなり、人と会うことも随分減ったと、小川さん。

そして、小川さんが捨てたのが、「何でも自分の力でする」という考え方。以前は人に頼らず、何でもがんばって自分の力で行おうと必死にもがいていました。しかし、今は自分ひとりでできないことは近所の人に手伝ってもらったり、自分もまわりの人の手助けをしりしています。自分ひとりで抱え込まなくなると、気持ちが軽く、楽になるのだそうです。

## なごみひとさじ

そんな小川さんは、3年前に信州の森の中に移住しました。もともと、自然のそばで暮らしたいと考えていたからだとか。便利な東京と違って、不便な場所での生活。「不便な場所で暮らしているからこそ、自分にとって本当に必要なものがはつきりしてくる」と小川さん。その言葉の通り、着るものも使うものも必要最小限にして、シンプルに暮らしているぞ



# 人生を開く扉



クローゼットに  
かけっぱなしの洋服を  
一度全部とり出して  
空気を入れ換えましょう  
ハンガーやパイプの  
ほこりを落として  
スツキリさせましょう

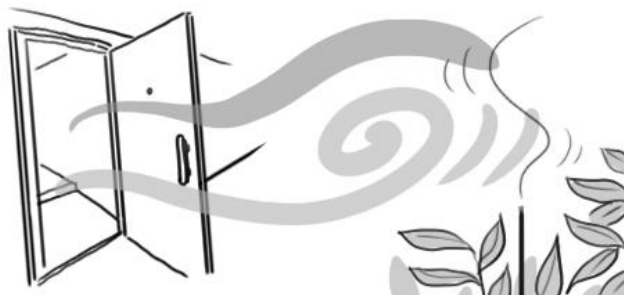
## ほのぼの 開運術

### <換気をして運氣アップ>

さて、換気のとにお香を焚くと、運氣がよりスムーズに流れるとされています。邪気払いしたいならホワイトセージやフランキンセンス、金運アップにはシナモンやサンダルウッド、恋愛運アップはジャスミンやローズ、また、ゆったりしたいときはラベンダーやカモミールを選びましょう。

です。窓を開けて空気の流れを作りましょう。玄関と同様、朝一番に窓を開けるのがベストで、新鮮な空気を取り入れることでプラスのエネルギーを呼び込みます。このときも、5分間窓を開けたままに。換気を朝の習慣にすれば、その日一日を気持ちよく過ごすことができます。

寒い季節は窓を閉めっぱなしということがあるかもしれませんが、風水では換気がとても大切とされ、家中の悪い気を外に出し、よい気を運び入れてくれます。とくに玄関は運氣の入り口です。毎朝、玄関のドアを5分間開けておき、気の流れをよくしましょう。また、窓は運氣の通り道



## ★漢字一文字の苗字★

次の漢字は名字として使われています。何と読むかわかりますか？

- |    |    |    |
|----|----|----|
| ①秦 | ⑤楠 | ⑨筧 |
| ②乾 | ⑥佃 | ⑩轟 |
| ③湊 | ⑦巽 | ⑪黛 |
| ④塙 | ⑧迫 | ⑫碇 |

【正解】①はた ②いぬい ③みなと ④はなわ ⑤くすのき ⑥つくだ  
⑦たつみ ⑧さこ ⑨かけい ⑩とどろき ⑪まゆすみ ⑫いかり



# 元気もいもい 健康レシピ



## 12月の元気レシピ＜カボチャとツナのサラダ＞

カボチャは「三大抗酸化ビタミン」と呼ばれるβカロテン、ビタミンC、ビタミンEを含み、活性酸素の働きを抑えます。その結果、生活習慣病を予防したり免疫力をアップしたりする効果が期待できます。また、アンチエイジングにもひと役買ってくれます。ほかに、ビタミンEは血行をよくし、冷え性を改善するのにぴったり。血行不良による腰痛や肩凝りなどにも威力を発揮します。むくみを緩和するカリウム、腸内環境を整える食物繊維が豊富な点も見逃せません。

### ★レシピのポイント

洋風のサラダですが、かくし味にしょうゆを加えることで、味に深みが出ます。

### 材料（2人分）

カボチャ（種をとったもの）  
200g

ツナ 1缶（70g）

ニンニク 1/2片

パセリ 少々

**A** レモン汁 大さじ1

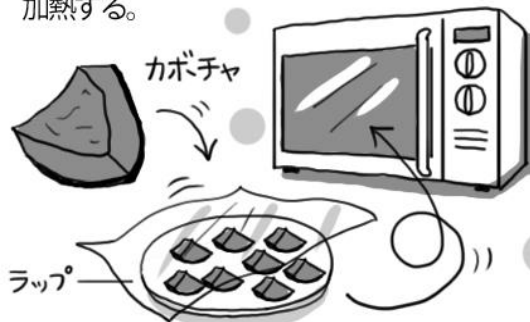
オリーブ油 大さじ2

しょうゆ 小さじ1/3

塩 少々

こしょう 少々

①カボチャは3等分して厚さ1cmに切り耐熱容器に皮を下にして入れる。ふんわりラップをして電子レンジで4分くらい、やわらかくなるまで加熱する。

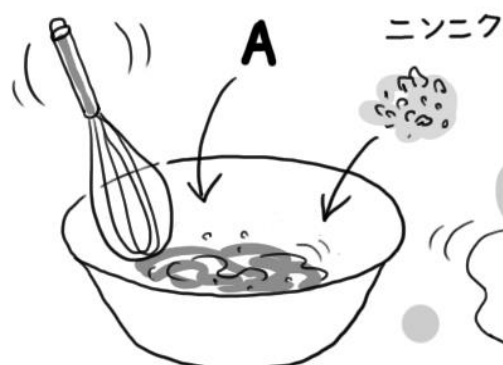


②ツナは油を切ってほぐし、ニンニクはみじん切りにする。



③ボウルに**A**とニンニクを入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。

④カボチャとツナを加えてあえ、パセリをちぎって加える。



完成！

しょうゆの香りが  
交かいています...





連載  
4回目!

幸せホルモンとは?

～セロトニン編～



<p>朝にバナナを1本食べる 日中の気分安定と集中力UP</p>	<p>15分の軽い散歩 一定のリズム歩行でリフレッシュ</p>
<p>ガムを10分間かむ ストレス解消に即効性あり</p>	<p>日光を30分浴びる 朝はスッキリ、夜はぐっすり</p>
<p>チーズを1日80g食べる セロトニンの材料が豊富</p>	<p>牛乳を200cc飲む 寝る前のホットミルクが効果的</p>
<p>週1のエステやマッサージ 人との触れ合いでリラックス</p>	<p>楽しい思い出を大切に 「体験」よりも「記憶」が幸福度を上げる</p>
<p>5分間の瞑想タイム 雑念をとって安定したメンタルに</p>	<p>“今”に集中する 自分の五感を通して「今」を感じよう</p>



“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21回 (有)はしもと 感謝祭



来年以降も開催いたします。  
お楽しみに！



会場間もなく、場内が  
ごった返しました



10年以上続く、似顔絵  
コーナー



保護犬 譲渡会



会場前、多くのお客様にお  
並び頂きました



会場間もなく、場内が  
ごった返しました



大人が本気？子供コーナー



大人が本気？子供コーナー



子ども限定  
じゃんけんラリー



会場間もなく、場内が  
ごった返しました



ネイル&ハンドマッサージ



似顔絵初挑戦



10年以上続く、似顔絵  
コーナー



ネイル&ハンドマッサージ



特賞 ご当選  
防府市 吉田様



1等 ご当選  
防府市 前田様



クイズラリーご当選  
防府市 前田様



クイズラリーご当選  
山口市 梅木様



1等 ご当選  
山口市 重富様



1等 ご当選  
山口市 岡村様



# ちょっと教えて！家づくり



## 地鎮祭とはどのようなものなのでしょうか？



地鎮祭とは、土木工事を行う時や、建物を建てる際に、神様に工事の無事や安全と繁栄を祈る儀式のことです。工事をする土地の氏神様の神主をお招きして地鎮祭をとりおこないます。お供え物をし、祝詞をあげ、お祓いをして浄め、施主が初めてその土地に鍬（くわ）や鋤（すき）を入れます。近年では、氏神（うじがみ）、産土神（うぶすながみ）、鎮守神（ちんじゅがみ）が同一視されるようになってきており、最も近い場所にある神社に依頼することが多くなってきているようです。日取りは吉日を選ぶことが多く、大安、先勝、友引の日の午前中に行います。手配や準備は、施工業者に依頼するのが一般的です。出席するのは、施主、施工会社、工事関係者、神職で、施主は、お供え物、榊、お神酒を頂くためのコップ、神職への謝礼などを用意します。

## 今月のごあいさつ



皆様こんにちは。橋本です。先月開催致しました弊社「第2回感謝祭」では、昨年を上回る多くのお客様にご来場を頂き誠にありがとうございました。詳細、クイズラリーのご当選者については誌内に掲載しておりますので、ご確認いただければと存じます。

今月の頭より風邪（インフルエンザではありませんでした）をひき、仕事を休むほどではなかったものの治るまで1週間以上を費やしました。これも「寄る年波」なのか、ただ単に気合が抜けていただけなのか判りませんが、月初の20日間はけだるい日々を過ごしておりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？。

年末になると、照明器具のお取替えを沢山ご注文いただきます。大掃除中に本格的な冬がやって参ります。インフルエンザ・コロナ等多種多様な病気が流行する季節です。あれだけ「コロナ、コロナ」と何年前前は言ってましたが、今でも感染者は多数いるそうです。油断することなく、手洗い・うがいを励行し体調を崩されることなく過ごしていただければ幸いです。私も、感謝祭後にインフルエンザの注射に妻とく予定にしております。（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 <自律神経のバランスを整える！>

### 【なごみのアロマライフ】

## 十二月は「マンダリン」

マンダリンはミカン科の果実。さわやかさの中に甘みや華やかさが感じられる香りで、温かみがあってやさしいイメージ。香りのくせや刺激が少ないので、子どもや妊娠中の女性にもおすすめです。

マンダリンの心への効能は、リモネンやピネンなどの香り成分により、リラックス効果も期待できます。心が疲れているとき、気持ちが落ち込んでいるときに威力を発揮するでしょう。眠りが浅いときにも有効で、質のよい睡眠に導いてくれます。自律神経のバランスを整える働きもあり、



更年期障害の不調にも適しています。ほかに、胃腸や消化器系に働き、胃腸の痛みを緩和する、腹痛を鎮める、食欲をアップさせるなどの効果があります。ニキビや吹き出ものの改善も期待できるでしょう。抗酸化作用があることから、アンチエイジングにもひと役買ってくれます。

## 編集 後記

「ちょっと得するプレゼント」です。今月は「グリル鍋」をプレゼントさせていただきます。

ご希望のお客様は、添付してあるハガキに「プレゼント希望」とご記入の上、ご応募ください。1月5日到着分までを締め切りとさせていただきます。当選者の発表は、なごみ庵の1月号でお知らせいたします。

先日の感謝祭で皆様からお預かりした浄財を「テレビ山口」のテレオン募金に届けてまいりました。もう10年以上になると思いますが、感謝祭で集まった募金をテレビ山口さんにお届けしています。東日本大震災、地震の被害が大きかった場所、水のあつた地域等々「テレオン募金」を通じて寄付しております。平成21年に防府市を襲った「豪雨災害」の時に、県内の「ユカス」の支部よりお見舞いをいただきました。そのご寄付で避難場所にシャワー設備を設置することが出来、避難されていらっしゃる方々に大変喜ばれた記憶があります。感謝祭を続ける限り、この寄付活動も継続してまいりたいと考えております。



(社長)



- ・会社名：有限会社 はしもと（アトム電器防府玉祖店）
- ・従業員の人数：12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 <https://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  
ありがとうございます。来月も  
一生懸命作ります。  
お楽しみに！

