



「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

Vol 220

なごみ庵

へなごみあんへ

ガス料金改定のお知らせ

2025年12月

現在の料金の
m³当たり
△ 3円

主婦のナイショ話

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。一番多かったた
のが肉まんで48%、2位以降は「ザマ
ん24%、あんまん17%、角煮まん6%、
チャーシューあん3%、カレーまん
2%」という結果になりました。肉まん
派は「食べごたえがある」と飯代わり
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」「ほつとする優
しい甘みがいい」などの意見が挙
がっています。

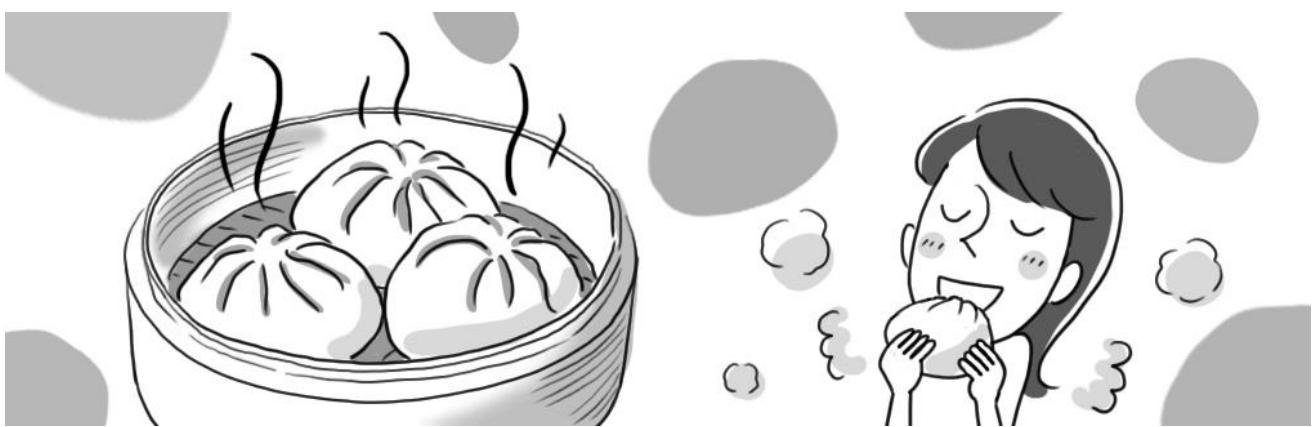
次に、肉まんについて187
5人を対象に行ったアンケートか
ら。「肉まんか豚まん、どちら
で呑ぶ?」という質問です。肉ま
んがボイントです。1~2分でかたくな

んが68%で、豚まんが31%、その他が
4%」。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。肉といえば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」につけられる調味は?」
といつ質問です。「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
で呑ぶ?」といつ質問です。肉ま
んのと、温かいじて食べましょう。

ホカホカでおいしい! 好きな「中華まん」は何?



算 「アクトエイブリスト」

「アクティブラリスト」とは言葉の通り、「積極的な休養」という意味で、反対

「アクティブラスト」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

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。

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、体を活性化せらるいじだよ。逆に、睡眠や安静など、

しかし、具体的には15分間のこのウォーキングやストレッチがおすすめです。トレーニングではないので、ハードなものは避け、楽しんで行なうのがポイントです。

リストといつわけです。たとえば
休日にだらだと一日過ごしたら、
翌日、返って体がだるくなってしま
った経験はありませんか？ ソ
ファで「口 口 口 などずっと同じ姿
勢を続け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

むのも効果的です。たとえば、画
手画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

ブレスト
ive rest



な ご み ひ と も ジ

いつも身軽な状態でいる

— 小川系

作家の小川糸さんは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』『つるかね助産院』など、トレンディーラマ化された作品が多くあります。小川さんの信条は「こつも軽い状態でこころ」。軽いけれど、やつてみたいことがでもたらされ、すぐに行動に移せるからです。

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。むじむじ、自然の
そばで暮らししたいと考えて
いたからだとか。便利な東

京と違つて、不便な場所で樂になるのだやうぢやう。

ひの生活。「不便な場所で暮らしているから」して、自分にとって本当に必要なもの、

必要なことだけをやつして、叶の通り、着るものも使いものも必要最小限にして、シンプルに暮らしinしてこそいい

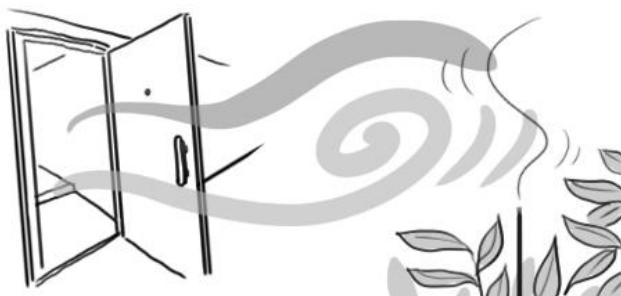


人生を開く扉



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ッキリさせましょう

さて、換気のあとにお香を焚くと、運気がよりスマ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、ゆつ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、新鮮な空気をとり入れることでプラスのエネルギーを呼び込めます。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。

また、窓は運気の通り道なしがあります。しかし、風水では換気がとても大切とされません。しかし、風水の入り口です。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。

ほのぼの開運術

＜換気をして運気アップ＞

★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
②乾
③湊
④墻

- ⑤楠
⑥佃
⑦翼
⑧迫

- ⑨筭
⑩轟
⑪黛
⑫碇

【正解】①はた ②いぬい ③みなど 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まゆずみ ⑫いかり

元気もりもり 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

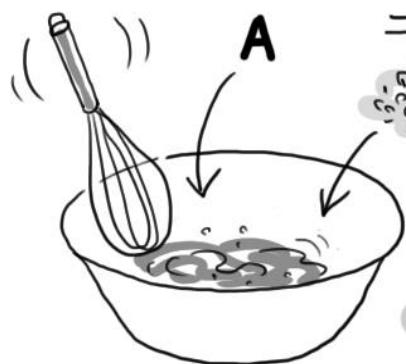
①カボチャは3等分して厚さ1cmに切り
耐熱容器に皮を下にして入れる。
ふんわりラップをして電子レンジで
4分くらい、やわらかくなるまで
加熱する。



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。



ニンニク

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。



連載
4回目!

幸せホルモンとは? ～セロトニン編～



幸せホルモンシリーズ第3弾！
今回は「セロトニン」についてご紹介します♪



朝にバナナを1本食べる



ガムを10分間かむ



15分の軽い散歩

一定のリズム歩行でリフレッシュ

チーズを1日80g食べる



牛乳を200cc飲む

寝る前のホットミルクが効果的

週1のエステやマッサージ



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

5分間の瞑想タイム



“今”に集中する

自分の五感を通して“今”を感じよう



“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 謹賀会



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でしょうか？



地鎮祭とは、土木工事を行う時や、建物を建てた際に、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、施工者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、施工主、施工会社、工事関係者、神職で、施工主は、お供え物、神、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。



皆様こんにちは。橋本です。先月開催致しました弊社「第21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「10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」と何年か前は言つてましたが、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せます。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）

今月のごあいさつ

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】

十二月は「マンダリン」

今月のアロマポイント <自律神経のバランスを整える!>

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、温かみがあつ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、リラックス効果が期待できます。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。眠りが浅いときは、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、

温かみがあつ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、温かみがあつ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



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。

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」のテレオングラン募金に届けてまいりました。もう10年以上になるといいますが、感謝祭で集まつ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つた場所、水害のあった地域等々「テレオングラン募金」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「LPガスの支部よりお見舞いをいただきました。そのお見舞いで避難場所にシャワー設備を設置あることが出来、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。

編集後記

「ちょっと待てないプレゼント」です。今日は「グリル鍋」をプレゼントさせて頂きます。



(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

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!

