

「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 222

ガス料金改定のお知らせ

2026年 2月

現在の料金の
㎡当たり
+ 9円



なごみ庵

～なごみあん～

主婦のナイショ話

ペットを暮らしていただけますか？ ペットの種類は？

生活情報誌『婦人公論』の読者158人に尋ねた、ペットについてのアンケートがあります。「現在、ペットと暮らしていますか？」という質問から一番多かったのが「暮らしている」で64・6%、次に「以前暮らしていたが、今は暮らしていない」で26・6%、そして、「暮らしたことがない」8・8%という結果になりました。動物と暮らすのは幸せなことで、9割くらの人が暮らしているか、暮らしたことがあると答えています。次に、「今は暮らしていない」「暮らしたことがない」と答えた人に、「今後、ペットを飼いたいと思いますか？」と尋ねました。「はい」と答えた人、「いいえ」と答えた人が同数で、41・8%でした。また、「環境が変われば飼いたい」が16・4%ありました。

では、現在、飼っていない理由は？ 「死んだ犬に今も愛着を持っているため、新しく迎える気にならない」「保護猫を飼いはじめてから不調を感じて病院に行くと、猫アレルギーと診断された」「お金がかかると、育てる体力がない」「ペット不可の物件に住んでいる」「動物の毛がつくのが嫌」などの意見がありました。「ごも」を暮らすペットの種類は？という質問も見てみましょう。複数回答で一番多かったのが「猫」で51・0%、次に「犬」が50・0%と、猫とほぼ同じくらいでした。3位以降は「カメ」5・9%、「鳥」4・9%、「メダカ」2・9%、「ウサギ」2・0%、「フエレット」2・0%という結果になっています。

ある調査によると、ペット保険に加入しているのは35%とかなり高いことがわかっていきます。毎月の保険料は2千～3千円がメインで、プランは医療費の50%が補償されるものや70%、100%補償のものなど、さまざま。最近では、高齢のペットでも申し込めるペット保険も登場しています。



算「足のむくみのセルフケア」

し 足

暮らしの

厚生労働省の調査によると、「足のむくみやだるさを感じる」と答えた人は、全体の43・2%もいたという結果があります。それほどポピュラーな足のむくみですが、放っておくと体に悪影響を及ぼすことがあり、対処が必要です。

そもそも、長時間同じ姿勢が続くと血液が体の下のほうにたまり、血行が悪くなります。その結果、足の静脈に圧力がかかって水分が排出され、皮下組織にたまりやすくなります。これがむくみです。むくんだ部分は血流が滞っていて、筋肉が緊張状態のまま凝り固まっています。また、水分がたまることで皮膚が引き伸ばされ、硬くなります。そのま

がむくんで太いままといった、外的にも悪影響を及ぼします。

むくみを解消するために有効な2つの体操を紹介しましょう。

「つま先立ち体操」は、足を肩幅に開いて立ち、ふくらはぎの筋肉を意識しながら、両足のかかとをゆっくり上げてつま先立ちにし、ゆっくりかかとを戻します。

一方、「足首体操」は仰向けに寝た状態で、足首を意識しながらつま先を前後にゆっくり動かします。そのあと、同様に足首を意識しながら、つま先を右や左に回します。入浴後など、血行がよくなっている状態で行うと有効です。



のままにしておく、関節を曲げにくくなったり、腫れや傷が治りにくくなったりすることもあります。もちろん、足



機嫌のいいことはマナーである

— 金田一秀穂

言語学者の金田一秀穂さんは1953年生まれの72歳。祖父は同じく言語学者の金田一京助さんで、父は国語学者の金田一春彦さん。日本語研究のファミリーです。

自分の苦しみをさらけ出してしまいうと、まわりの人を不愉快にさせます。作り笑いでいいので、ニコニコして過ごすことが礼儀であり、配慮なのです。

金田一さんは言います。「本当は強くて美しいのは、実感が伴っていない、ごまかしがきかない言葉だ」と。言葉はだれがどんな状態のときに発するか、そして、言葉の背景や込められた思いが大切です。言葉だけを引き離して揚げ足をとったり、言葉にしばられたりしてはいけません。

金田一さんがもうひとつ、いつも口癖にしているのが、「わが家の常識は世間の非常識」。これが観を人に押しつけてはいけません。相手が思い通りにしてくれないとイライラしたり、カッとなったりして自分の心が乱れる原因になります。人はそれぞれだし、それぞれいいのです。それに、自分の常識にあまり自信を持たないことです。

なごみひとさじ

テレビのクイズ番組で見かける金田一さんは、いつもニコニコしている印象です。それは「機嫌のいいことはマナーである」とつねに思っているから。だれにでもたいへんなこと、つらいことはあるもの。しかし、



人生を開く扉



自分が人にしてもらって
うれしいことの
ベスト10を
考えてみましょう
今日はそのうちの
ひとつを会った人に
してあげましょう

最後に、季節外れの装飾も人
気運が停滞するので、リビング
にはNGです。

最後に、季節外れの装飾も人
気運が停滞するので、リビング
にはNGです。

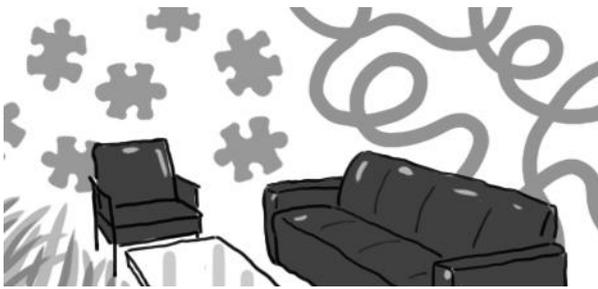
観葉植物は運氣アップに活躍しますが、葉がとがっ
た種類は必要な縁を切ってしま
うこともあります。リビングに
置くなら、丸みのある葉の観葉
植物にしましょう。

使用するものはほかの部屋に移すなども有効です。
停滞のエネルギーを持つジグソーパズルもリビング
に置きたくないもののひとつ。完成したパズルを飾る
なら、リビング以外の部屋にしましょう。

ほのぼの 開運術

〈リビングにあると運気を下げるもの〉

テレビやワイファイのケーブ
ル、スマートフォンやタブレッ
トの充電用ケーブルなど、ケー
ブルがごちゃごちゃしていると、
混乱のエネルギーが発生し、運
気の流れを止めてしまうことに
も。ケーブルボックスや配線カ
バーなどを活用して、ケーブル
類が見えないように工夫しま
しょう。どうしてもリビングで



学び直しの 日本語クイズ



★「ぢ」と「じ」の使い分け★

次の漢字の読みを答えましょう。
「ぢ」と「じ」を正しく使い分けていますか？

- | | | |
|------|-------|-------|
| ①縮む | ⑤入れ知恵 | ⑨一本調子 |
| ②著しい | ⑥散り散り | ⑩底力 |
| ③無花果 | ⑦布地 | ⑪年中 |
| ④鼻血 | ⑧身近 | ⑫地面 |

【正解】①ちぢむ ②いちじるしい ③いちじく ④はなぢ ⑤いれぢえ ⑥ちりぢり
⑦ぬのじ ⑧みぢか ⑨いっぽんぢょうし ⑩そこぢから ⑪ねんじゅう ⑫じめん

元気もいもい 健康レシピ



2月の元気レシピ＜韓国風蒸し豆腐＞

毎日の食卓に欠かせない豆腐は、タンパク質が豊富なのが魅力。とくに豆腐に含まれるタンパク質はアミノ酸スコアが100と満点で、体の中で利用されやすいのがメリットです。また、骨や歯を作ったり、生理機能を調整したりするカルシウム、体に酸素を供給する鉄が豊富な点も見逃せません。さらに、女性ホルモンのエストロゲンに似た成分を持つ「大豆イソフラボン」がたっぷり含まれることから、骨粗しょう症の予防や改善にぴったりです。カロリーが低く、脂質が多くないので、ダイエットの味方にもなるでしょう。

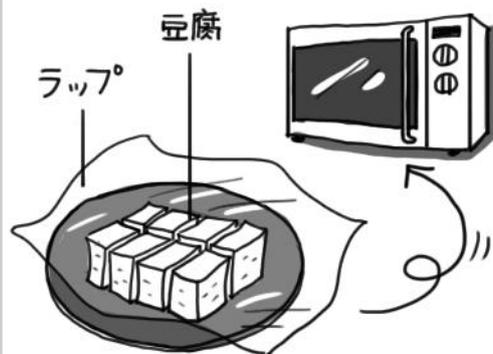
★レシピのポイント

ごまやニンニクを加えることで、風味よく、満足感のあるひと品になります。

材料（4人分）

木綿豆腐 2丁
青ネギ 3本
白ごま（半ずり） 適量
Aおろしニンニク 小さじ1/2
白ごま（半ずり） 大さじ1
しょうゆ 大さじ3
みりん 大さじ1
ごま油 大さじ2
ネギ（みじん切り） 大さじ2
粉唐辛子 少々

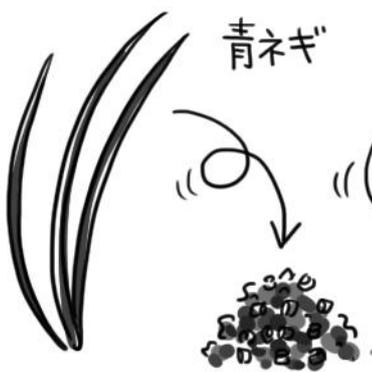
①豆腐は軽く水切りしてやっこに切り、耐熱皿に並べて、ラップをかけて電子レンジで3～4分加熱する。



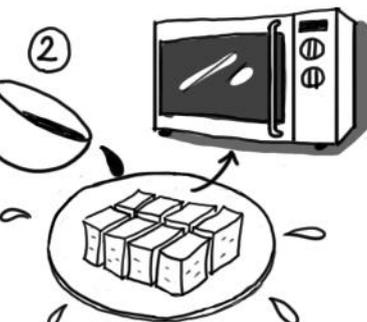
②Aを混ぜ合わせて、たれを作る。



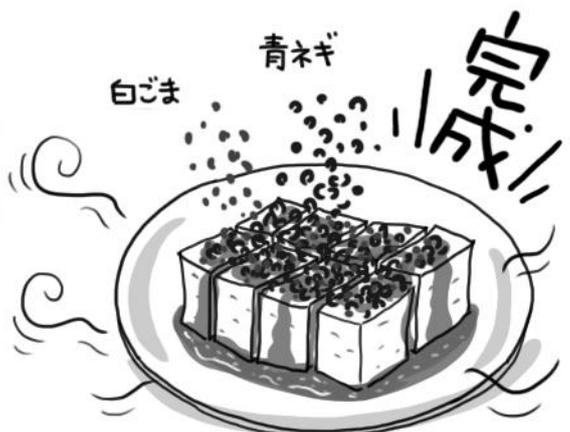
③青ネギは小口切りにする。



④豆腐の水気を切って②のたれをかけ、ラップなしで電子レンジで1分加熱する。



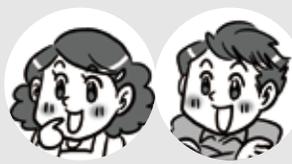
⑤仕上げに青ネギと白ごまをちらす。





あなたは
大丈夫？

～頭痛の症状あれこれ～



二次性頭痛

(疾患を伴う緊急対処が必要な頭痛)

- ・鼻水が黄色い
- ・目がはれた感じがする
- ・突然雷に打たれたような激しい痛み

すぐに病院へ！

次回は頭痛を和らげる対処法と予防策についてご紹介します！

一次性頭痛 (検査をしても異常がない頭痛)

	片頭痛	緊張型頭痛	群発頭痛
主な症状	吐き気や嘔吐を伴うズキズキした痛み	首や肩こりを伴う締め付けられる痛み	目の奥から頭までをえぐられるような激しい痛み
頻度	月1~2回	年に数回	1年に1回ほど
原因	・脳の血管の拡張 ・ストレス ・飲酒など	・頭を支える筋肉の緊張 ・ストレスなど	・飲酒など
特徴	・20~40代女性に多い ・日常生活に支障が出る	・1日中痛む	・20~40代男性に多い ・激痛が1時間ほど続く

<https://medicart.jp/products/medicart-50023?srsltid=AfmBOop5SW7io-FytYv0KnAu0xWsNIWC6YxbN24-19pYohPq7Pq4kaa6>



“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



部屋別収納と集中収納



まずは、現在の家財道具の量とサイズを把握することから始めます。それは洋服が何枚・・・という数え方ではなく、ハンガータイプ何メートル分、棚の長さ・幅何センチ分といった“体積”を測る感覚でやるとういことです。その際、不用品を処分してからのほうが効率的ですよ。実際にプランニングする時には、使用頻度や目的に合わせて、「部屋別収納」と「集中収納」に分けて考えます。

「部屋別収納」というのは、使うものを使う場所に収納するという意味。洗面所にタオルを、玄関に靴を・・・といったことです。

「集中収納」というのは、扇風機やひな人形など季節の物、冠婚葬祭の服など、ある時期が来ないと使わないものを、納戸など広めの収納スペースに集中的に収納することです。完璧を目指す大変なので、始めは、アバウトで大丈夫です。



今月のごあいさつ

皆さん、こんにちは。(有はしもの橋本です。暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い日が続いております。インフルエンザが猛威を振るっておりますが、皆様、いかがお過ごしでしょうか？私は珍しく風邪をひくこともなく元気で過ごしております。

賑やかだった選挙も終わり、これからの4年間、山口県を託す方が決まりました。私は、妻と娘と3人で期日前投票に行き投票して参りました。選挙前の公約を少しでも実現できるように頑張っていたきたいと思えます。

話は変わりますが、10年ぶりに「証明写真」を取り直しました。娘の前撮りと同じタイミングで、知り合いの写真館で撮って頂きました。パソコンの中に写真を入れておくので遺影の写真はこれを使ってください。妻には常々言っております。余り若い頃の写真を使用するの気が引けますので、定期的に証明写真を撮るように心がけております。死んだ後では、どんな写真を使ったかは判りもしないのです。笑特にお願いはしていませんが、写真屋さんの厚意で毎回若干の修正が入っております。笑

もう一つ、私的なお話を。今月の11日で59歳になりました。同級生は還暦を迎える年です。8月に防府高校の「還暦の大同窓会」と銘打って同窓会を開催する運びとなっております。「大々的に同窓会するのは最後じゃろっね」と言いながら準備をしております。と言いつつ、「古稀の」「喜寿の」「傘寿の」と回を重ねていければ幸せかなあと思っております。少しでも長く一線で頑張っていきたいと思う今日この頃です。

4月から、各種補助金がスタート致します。改修工事・給湯器・太陽光発電等の設置等リフォームを検討中のお客様はもう少しお待ちいただければと思います。(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

今月のアロマポイント <体の凝りをほぐし、炎症を防ぐ！>

【なごみのアロマライフ】

2月は「レモンユーカリ」

レモンユーカリはインドや中国、ブラジルの常緑高木で、葉をこするとレモンの香りがする特徴です。名前は「レモンユーカリ」ですが、ユーカリのようなスツとする香りというよりは、レモンやレモングラスに近く、さわやかな柑橘系の香りがします。

レモンユーカリの心への効能は、心を落ち着かせ、穏やかにします。とくに精神的な疲れを回復するのによく効きます。リラックス効果も高く、睡眠時に香りをかくと、質のよい眠りに導いてくれる



体への効能は、筋肉の凝りをほぐし、炎症を防ぐ効果が期待できます。筋肉の痛み、肩こりや腰痛、ひざ痛などにぴたりでしょう。また、「シトロネラルール」という成分が多く含まれていることから、防虫効果も期待できます。刺激が強いため、肌に直接使うのは避けましょう。とくに敏感肌の人は注意が必要です。

編集 後記

「ちょっと得するプレゼント」です。先月の「コードレスクリナー」は、防府市向島の本様がご当選されました。今月の「ちょっと得するプレゼント」は「象印 オープントースター」をプレゼントいたします。1台のみ用意しております。ご希望の方は、付属のがきに「プレゼント希望」と記入頂き応募ください。3月1日到着分までとさせていただきます。当選者は、なごみ庵の3月号で発表させていただきます。

来月開催される春の選抜野球大会に、高川学園が中国地区の代表として出場することが決定致しました。しっかりと甲子園を満喫して、優勝目指して頑張ってきてほしいものです。WBCも始まり野球シーズン到来です。私も「おじさんの草野球」が始まり呉市にて試合を行ってきます。決勝戦は、ズームズームスタジアムで行われる予定です。昨年も決勝まで進みましたが惜しくも準優勝に終わりました。今年こそ、優勝旗を持ち帰りたいと思います。無理してケガすることのないように頑張ってください。優勝した他大々的に報告させていただきます。

まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザも流行しております。手洗い・うがいを励行し確実に近づいている春を待ちましょう。

(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: 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。来月も
一生懸命作ります。
お楽しみに!

