



なごみ庵

～なごみあん～

ガス料金改定のお知らせ

2026年 3月

現在の料金の
m³当たり
+ 9円

主婦のナイシヨ話

「お父さん」「パパ」……、親を何と呼ぶようになったか。

20代から80代の男女1000人を対象に行った、「親の呼び方」についてのアンケートがあります。まず、「父のことを何と呼んでいますか?」という質問から。一番多かったのが「お父さん」で61・6%、2位以降は「その他」14・3%、「パパ」7・2%、「呼ばない(ねえなど)」5・3%、「父さん」5・2%、「親父」3・6%、「父」1・9%、「下の名前」1・5%、「父上」1・0%という結果になりました。

一方、「母親のことを何と呼んでいますか?」という質問です。一番多かったのが「お母さん」で61・4%、2位以降は「その他」13・1%、「ママ」7・5%、「母(お母さん)」6・1%、「呼ばない(ねえなど)」4・8%、「下の名前」3・4%、「お袋」2・3%、「母」1・1%、「マ」1・0%となっています。

変わりましたか?という質問を見てみましょう。「変わらない」61・8%、「変わった」38・2%でした。「小さいころはママだったが、中学時代からお母さんと呼ぶようになった」など、思春期に変更することがあるようです。また、「親の呼び方で困ったことはありませんか?」では、「はい」が32・4%で、「いいえ」が67・6%でした。前の質問と同様に、「はい」と答えた人は思春期など成長過程で呼び方に戸惑ったのでしょうか。

最後に、「子どもには何と呼ばれていますか?」という質問です。子どもにいない人を除き、「お母さん」と「ママ」、また、「お父さん」と「パパ」がほぼ回数という結果になっています。意見としては、「子どもが4人いて、かーちゃん、ママ、お母さんそれぞれ違う呼び方をされる」「名前では呼ばれている。ママと以前は呼んでいたが、恥ずかしくなって変えたそう」などの声がありました。



算「拭く活」で心が落ち着く

し

整理収納アドバイザーでインフルエンサーのヤスキチさんが発信しているのが「拭く活（福活）」。拭くことで空間を心地よく整え、心を落ち着かせる方法です。また、きれいになった達成感が得られるのもメリット

暮らしの

です。

ヤスキチさんが拭く活に目覚めたのは、持ちものを減らしはじめたのがきっかけ。好きなものだけに囲まれた、自分にとって心地よい空間をきれいに快適に保ちたいという気持ちからです。たとえば、床を拭いていると、「ここは拭きにくい」「これは邪魔だ」などと気づきます。それが、ものを減らしたり、ものを出しっぱなしにせず収納場所にし

まったりすること
につながるのです。

手を使って雑巾などで拭くのがベストですが、床などの広い



その日を全力で悔いなく生きる

— 中村雅俊

俳優の中村雅俊さんは1951年生まれの74歳。ドラマで活躍するほか、歌手としてもヒット曲を数多く持っています。

テレビドラマの代表作は『俺たちの旅』。1975年から197

一日だったね」と思えるように、その日一日を全力で悔いなく生きる。そんな日々を繰り返し、重ねていきたい。それが現在の中村さんの生き方です。

6年に放送されたドラマで、等身大の若者が描かれた名作です。中村さんは主役のカーズケ役。貧しながらも毎日を思い切り、楽しく生きていました。まっすぐな性格で、曲がったことが大嫌い。不器用なために苦勞をたくさんしますが、オメダやグズろくなど、友人を大切にしていましたね。カーズケの口ぐせは「俺は今日一日を精一杯生きりゃそれでいいんだよ」でした。さて、中村さんは70代になって、この言葉を別の意味で大切にしているのだそうです。今は「今日もいい

じ

く生きていました。まっすぐな性格で、曲がったことが大嫌い。不器用なために苦勞をたくさんしますが、オメダやグズろくなど、友人を大切にしていましたね。カーズケの口ぐせは「俺は今日一日を精一杯生きりゃそれでいいんだよ」でした。さて、中村さんは70代になって、この言葉を別の意味で大切にしているのだそうです。今は「今日もいい



人生を開く扉



毎日、ほんのささやかなことでもよいので人の役に立てるように心がけましょう。自分にできそうなことを見つけたらそれはチャンスでもあるのです。

ほのぼのの開運術

＜「運のいい人」になる！＞

滞っていた気が動き、自分の心の中に風が通ります。その結果、よい気が巡ってきます。「私は運がいい」と思い込むこともポイント。強がりでも構いません。運がいいと思いつくことで、不思議とそうなるのです。最後に、不要なものは手放す。ものでも人間関係でも、自分に必要なれば手放してリセットしましょう。幸運が入り込んできやすくなります。

脚本家で占い師の中園ミホさんによると、運のいい人になるためにはポイントがあるそうです。まず、自分の機嫌は自分でとること。いつも明るく機嫌よくいるとまわりから愛され、物事がよい方向に進んでいきます。次に、つらくても愚痴を言わない。嫌なこと、つらいことがあったときは「厄落としができて」にしましょう。悪口や愚痴を言ったり、だれかを傷つけたらすると、運気が失速します。そして、悩んでいるときこそ、人に優しくする。停



★魚の難読漢字★

次の漢字の読みを答えましょう。

- | | | |
|-----|-----|-------|
| ① 鰯 | ⑤ 鯉 | ⑨ 鱒 |
| ② 鰯 | ⑥ 鱒 | ⑩ 鮎 |
| ③ 鯰 | ⑦ 鰻 | ⑪ 太刀魚 |
| ④ 鱸 | ⑧ 鯨 | ⑫ 鮫鱈 |

【正解】①いわし ②ぶり ③なます ④すすき ⑤かつお ⑥さわら ⑦かれい ⑧にしん ⑨さより ⑩あゆ ⑪たちうお ⑫あんこう

元気もいもい 健康レシピ



3月の元気レシピ＜ショウガとニラのシューマイ＞

ニラは一年中、スーパーで見かけますが、旬は3～4月。栄養たっぷりの緑黄色野菜で、さまざまな効果が期待できます。まず、ビタミン類が豊富です。骨の形成を助けるビタミンKをはじめ、免疫力をアップするビタミンA、アンチエイジングに欠かせないビタミンE、肌荒れを防いで風邪を予防するビタミンC、筋肉や血液を作るビタミンB6を多く含んでいます。また、むくみを解消するカリウムや腸内環境を整えてくれる食物繊維をたっぷり含む点でも優秀です。

★レシピのポイント

ビタミンB1を含む豚肉と一緒にすることで、疲労を回復させる力がアップします。

材料（4人分）

豚ひき肉 300g
ショウガ 50g
ニラ 1/2束
長ネギ 1/2本
シューマイの皮 20～30枚
鶏ガラスープ 大さじ2
片栗粉 大さじ2～3
しょうゆ 適量 練りからし 適量

A 酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
ごま油 大さじ1
砂糖 小さじ2
塩 小さじ1/2 こしょう 少々

①ショウガとニラ、長ネギはみじん切りにする。



②ボウルに豚ひき肉と鶏ガラスープを入れて練り、Aの調味料を加えてさらによく混ぜる。



③①を加えて混ぜたら、片栗粉を加えてかたさを調節し、冷蔵庫で20分くらい寝かせる。



④シューマイの皮で③の具を包み、クッキングシートを敷いたセイロに並べる。



⑤蒸気の上上がった蒸し器で5～6分蒸したら、しょうゆと練りからしをつけて食べる。



第18回 (有)はしもと 恒例 花の苗のプレゼントのご案内

今年も、好評で恒例の花の苗をプレゼントを行います。
お友達連れでもOKです。ご遠慮なくお越し下さい。

日時：

令和8年 5月14(木)・15(金)・16(土)

の3日間 9:00より~17:00まで

(ご自宅のカレンダーに○印をしておいてください)

場所： **有限会社 はしもとにて**

内容： **花の苗(ポット苗) 一人様 5個まで**

とさせていただきます

ご家族3名でお越しの場合は、5個×3名=15個になります

(花の種類は10種類・2,500個用意する予定です)

「引換券」は来月のなごみ庵で。

お客様へお知らせ

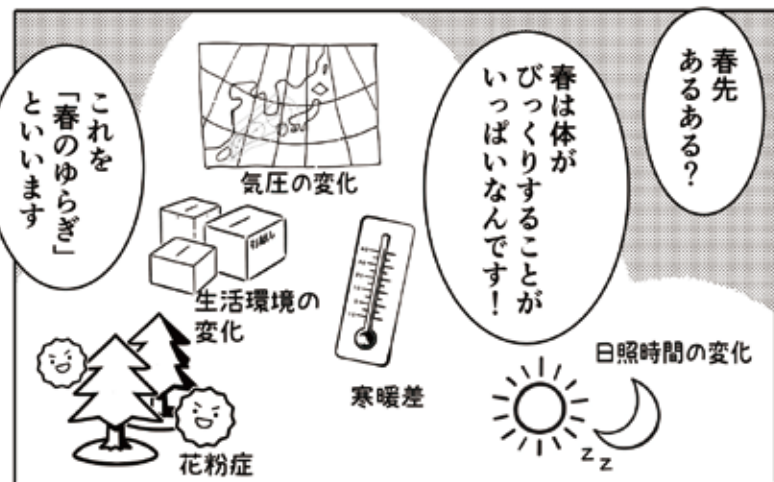
①4月以降、働き方改革により第2・第4・第5
土曜日を休業日とさせていただきます。ご了承く
ださい。

②4月以降、国及び防府市のリフォーム助成金
補助事業がスタート致します。リフォームを検討
中の方は、補助金が出るかどうかをご確認の上、
リフォームされることをお勧めいたします。ご不
明な点は、弊社までお問い合わせください。



季節の
変わり目!

～春のゆらぎに御用心～



<https://www.y-koseiren.jp/special/health/3040>



“生活のあれこれ” 皆さまの疑問を大募集!

ガスはもちろん、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



結露を防止するには



結露によってなんとなくジメジメした感じがして……というお宅は少なくないでしょう。特に、見えにくい場所や乾きにくい部分に結露してしまうと、様々な影響が心配されます。

窓枠やカーテンなどにカビが生えたり、断熱性が下がったり、木造の場合は木を腐らせ、鉄骨の場合は錆びを呼んでしまいます。カビがアレルギーの要因になる場合もあります。

できるだけ結露させないためには、普段から室内に洗濯物を干さない、換気を良くするといったことが大切です。

建築の段階では、湿気をよく吸ってくれる建材を使用することで防止が可能です。また、断熱材の室内側に防湿シート（気密フィルム）を貼るものかなり効果的とされています。

今月の「あこはり」



皆さん、こんにちは。春はしもとの橋本です。この春「卒業ご進学の皆様、おめでとうございます。益々の活躍を祈念申し上げます。花粉症でない私は、元気で頑張っております。

今月の1日に、母校の卒業式に出席して参りました。同窓会の役員を仰せつかっており、また校長先生が同級生ということもあり、自分の卒業以来40数年ぶりに出席致しました。小学校・中学校と少し違い、厳肅な雰囲気の中で進行され心地良い緊張感が漂っていました。「国歌 君が代」「蛍の光」「仰げば尊し」と定番の歌が歌われたことは「昭和生まれ」の私にとってはとてもうれしく感じられました。自分たちの頃と比べて保護者の出席がかなり多かったこと、式の最中に泣く生徒が思っていた以上に少なかったことに時代の変化を感じずにはいられません。自分の卒業式の際には特に何も感じませんでした。卒業式で第3者の立場で参加してみると、温かくて厳肅でとても良いものだあと改めて感じさせて頂きました。

誌内にも記載しておりますが、4月から「防府市工コ住まい助成金制度」がスタート致します。また、5月末頃から、一定の基準をクリアしたエアコン・液晶テレビ・冷蔵庫・LED照明の設置に関しても、山口県から助成制度があると聞いております。家電製品の購入に関しては、助成制度を利用するのが得策と思われると思います。

エアコンと蛍光灯につきまして「2027年問題」取りだたされております。エアコンは一定の基準をクリア（電気代のあまりかからないタイプ）したものしか製造しない、蛍光灯は製造中止となります。スタンダードなタイプをご希望のお客様は、お早めにご予約ください。在庫も少なめで、以前よりも少し値段が上がってきております。エアコンは少し早めに試運転をして頂き、古いエアコンは早めのお取替えをお勧めいたします。（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 <呼吸器系のトラブルによく効く！>

【なごみのアロマライフ】

3月は「モミ」

モミはマツ科の常緑針葉樹で、クリスマスツリーにする木としてポピュラーです。英語では「ファー」と呼ばれ、精油としての呼び方は「モミ」のほか、「ファー」「ファアー」「ファール」「ファール」など。寒い季節でも葉を落とさず、生命力を感じさせる樹木です。香りはほんのりとした甘さとすっきり感を含む、森林を感じさせるもの。森林浴気分が味わえる香しです。

モミの心への効能は心を落ち着かせ、優しい気分してくれます。とくに神経が高ぶっているとき、イライラしているときなどに有効です。また、気持ち落ち込むときにもぴったりで、元気が湧いてきます。体への効能は、呼吸器系のトラブルに効果が期待できます。のが痛むとき、湯を入れたコップにモミの精油を数滴たらし、口や鼻から蒸気を吸入するのがおすすめです。血行をよくする効果もあり、湯船に数滴加えることで体を温め、筋肉の凝りをほぐします。

モミの心への効能は心を落ち着かせ、優しい気分してくれます。とくに神経が高ぶっているとき、イライラしているときなどに有効です。また、気持ち落ち込むときにもぴったりで、元気が湧いてきます。体への効能は、呼吸器系のトラブルに効果が期待できます。のが痛むとき、湯を入れたコップにモミの精油を数滴たらし、口や鼻から蒸気を吸入するのがおすすめです。血行をよくする効果もあり、湯船に数滴加えることで体を温め、筋肉の凝りをほぐします。



編集 後記

「ちょっと得するプレゼント」です。先月の「象印オーブントースター」は、防府市田島のM様にご当選されました。今月の「ちょっと得するプレゼント」は「アクア オーブントースター」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、付属のはがきに「プレゼント希望」と記入頂きご応募ください。4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4月号で発表させていただきます。

東日本大震災から15年が経過致しました。熊本地震から10年、能登地震から2年、防府市の豪雨災害から16年余り、気が付けば毎年のように日本の各地で地震のみならず災害が起きています。「南海トラフ地震」もいつきてもおかしくない報道もされております。「防災訓練」を行っている所が数多くあります。防府市内でも「防災士」さんを多数抱え積極的に防災に取り組んでいる自治体も多いようです。しかしながら、実際に災害が起きると訓練のようにはいかないことが多いようです。（能登地震を経験された被災者の方から聞いたお話です）「備えあれば憂いなし」ではありませんが、来るべき災害に対し、しっかりと準備し、万が一罹災した場合には慌てることなく行動したいものです（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!

