



「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 226

なごみ庵

～なごみあん～

ガス料金改訂の
お知らせ

2026年 6月

現在の料金の
㎡当たり
+ 29円

主婦のナイショ話

食卓は何で拭いていますか？ 食前と食後に拭きますか？

男女4802人を対象に行った、「食卓を拭く道具」についてのアンケートがあります。「食卓やテーブルは何で拭く？」という質問から、「木綿や麻などの天然素材の台ふきん」が一番多く、39%でした。2位が「ウエットタイプのペーパー類」で29%、

そのあとは「不織布や化学繊維タイプの台ふきん」が25%、「ティッシュペーパーなど乾いたペーパー類」が7%という結果に。台ふきん派とペーパー派をくらべると、前者が64%、後者が36%で台ふきん派のほうが多いことがわかります。

台ふきん派の意見としては、「使い捨てはコストパフォーマンスが悪い」「環境を考えると、ゴミを出したくない」「ペーパーより拭きやすい」などの意見が挙がっています。一方、ペーパー派は「ウエットタイプのペーパーだと、子どもや夫など家族が手伝ってくれる」「布では除菌できない」

い」「洗ったり漂白したりする手間がないので楽」「汚れを気兼ねなく拭ける」などの意見がありました。

ほかに、「古くなったタオルを再利用して台ふきんとして使い、汚れたら捨てる」「コンビニなどでもらえる使い捨ておしぼりを利用」「ウエットティッシュをテーブルの上に置いておく」などの意見も挙がっています。

では、「食前食後に食卓やテーブルを拭く？」という質問を見てみましょう。「食事の前に拭く」と答えた人は63%で、「食事のあとに拭く」と答えた人が77%でした。年代別に見てみると、食事のあとに拭く人については年代に差はありませんでしたが、食事の前に拭く人は年代によって差がありました。たとえば、20代が58%であるのに対し、60代以上では68%と差が開いています。食卓は見た目にはきれいで、菌などがついていてもありません。食事の前にも食卓を拭くことを習慣にしたいですね。



算「ホットタオルで美肌に！」

し 足

美容研究家でメイクアップアーティストの小林照子さんによると、美肌のためには一日の終わりに顔の汚れをしっかりと落とすことが大切だとか。皮膚は排泄器官で、汗や脂は皮膚から排泄されます。つまり、メイクをしていない日でも顔は汚れているのです。

そこで、小林さんがすすめているのが、ホットタオル。方法は簡単です。やけどしない程度の熱めの湯にタオル2本を浸します。顔にクレンジング剤を塗って汚れを浮かせたら、先ほどのタオル1本を絞ってクレンジング剤を拭きとります。タオルのきれいな面を出しながら拭きとるようにするとい

いでしょう。

そのあと、もう1本を顔にのせましょう。温められたタオルのおかげで肌の毛穴が開き、毛穴

の奥まできれいになります。このとき、エッセンスオイルを湯にたらしおくと、アロマテラピーの効果も期待できます。最後に、毛穴が開いている状態の間に、乳液か美容液をつけましょう。注意点は化粧水をつけないこと。化粧水をつけるとせっかく開いた毛穴が閉じてしまうのだとか。そのあと必要に応じて化粧水、乳液やクリームをつけて完了です。

できれば毎日の習慣にしたいものの、面倒な日はパスしてもOK。ただ、何十年もホットタオルを続けている人は肌が確実に違うのだそうです。



じ さ と ひ み ご な

作家でエッセイストの阿川佐和子さんは1953年生まれの72歳。テレビの情報番組の司会者としてもおなじみです。父親は小説家で評論家の阿川弘之さん。父親譲りの文章力で、『週刊文春』の「阿川佐和子のこの人に会いたい」は30年以上も続く人気エッセイとなっています。ほかに、雑誌の連載を7本も抱え、大忙しの阿川さん。昨年は『小さい頃は、神様がいて』という連続ドラマに出演し、女優としても活躍しました。

そんな阿川さんは、おもしろそうと感じたことは積極的に挑戦するのだとか。俳句をはじめたり、子どものころに習っていたピアノを再開したり。50代になってからゴルフにも挑戦。そして、70歳を過ぎて着物を着て出かけるようにもな

恥をかいたっていい、失敗したら笑う

— 阿川佐和子



人生を開く扉



体の栄養だけでなく
心の栄養もしっかり
摂りましょう
心の栄養とは
書籍、映画、演劇、
アートというように
心に語りかけてくる
文化に触れることです

ほのぼの 開運術

＜お清めで邪気を払う＞

もうひとつ、「お清めスプレー」もいいでしょう。清潔なスプレー容器に精製水15ミリリットル、塩ひとつまみ、お好みの精油2〜3滴を入れて、振って混ぜるだけ。ものや空間にスプレーするだけで、邪気を払ってくれます。心が落ち着かないとき、苦手な人と会うときにも活躍します。



心が落ち着かない、何となく不安など、ネガティブな感状のときは、「お清め」をすることで邪気を払い、気持ちを軽くするのがおすすめです。簡単にできるお清めの方法を2つ紹介しましょう。

まず、「柏手を打つ」。神社に参拝するときの行動ですが、日常でも行ってみましょう。そのあと、両手を肩幅くらいに開いて、パンと手を打ち合わせます。このとき、指は閉じ、隙間ができないようにするのがポイントです。柏手を打つと気分がすっきりし、リフレッシュできます。

★難読駅名 Part1★

次の駅名は何と読むかわかりますか？

- | | |
|----------------|-------------------|
| ①安足間（北海道、石北本線） | ⑥南蛇井（群馬県、上信線） |
| ②小牛田（宮城県、東北本線） | ⑦越生（埼玉県、越生線） |
| ③左沢（山形県、左沢線） | ⑧安食（千葉県、成田線） |
| ④桑折（福島県、東北本線） | ⑨軍畑（東京都、青梅線） |
| ⑤大甕（茨城県、常磐線） | ⑩八丁畷（神奈川県、京浜急行本線） |

【正解】①あんたろま ②こごた ③あてらざわ ④こおり ⑤おおみか
⑥なんじゃい ⑦おごせ ⑧あじき ⑨いくさばた ⑩はっちょうなわて

元気もいもい 健康レシピ



6月の元気レシピ＜インゲンのガーリッククミン炒め＞

インゲン（サヤインゲン）は夏を代表する野菜で、抗酸化作用で肌の老化を防ぐβ-カロテンやビタミンCが豊富です。また、細胞の再生をスムーズにするビタミンB2が含まれることから、美肌作りにひと役買ってくれます。また、むくみや高血圧を予防するカリウム、疲労の回復を助けるビタミンB1、貧血を予防する葉酸、骨の健康を保つビタミンKがたっぷり含まれる点も見逃せません。ほかに、食物繊維が豊富なので、血糖値の上昇をゆるやかにするほか、腸の働きをよくします。

★レシピのポイント

カレー粉の主原料とされる「クミン」の香りが食欲を増進させます。

材料（2人分）

インゲン 300g
水 1リットル
塩 小さじ2
バター 20g
ニンニク 2かけ
クミン 小さじ1

① 鍋に水と塩を入れて沸騰させ、インゲンを加えて5分ゆでる。



② ボウルに氷水を用意し、インゲンを入れて冷ます。



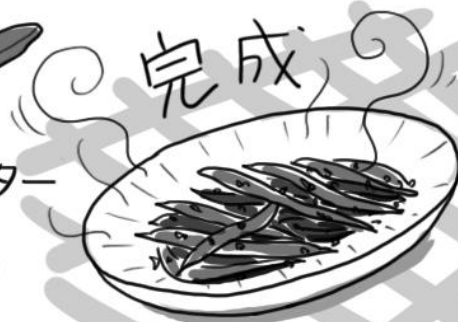
③ ニンニクはみじん切りにする。



④ フライパンにバターとニンニク、クミンを加え、火をつけて弱火にする。



⑤ いい香りがしてきたら、インゲンを加えて炒め合わせ、味を見て足りないときは塩（分量外）で調整する。



ぶち
エコ

やまぐち

省エネ家電等 購入支援キャンペーン

エコっちゃん

エシカくん



キャンペーン対象店舗で対象の製品の購入で
1台あたり最大**80,000ポイント**のキャッシュレスポイント等がもらえる！

キャンペーン期間

令和8年5月29日(金)～令和9年1月31日(日)
(ポイント交付申請受付は令和9年2月21日(日)まで)

※予算の上限に達し次第、予定より早期に終了する場合があります。

エネルギー価格等の高騰を踏まえた家庭における費用負担の軽減を図るため、
省エネ性能の高い家電製品等の購入者に対して支援を行います。

※本事業は物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用しています。

対象

令和8年5月29日(金)～
令和9年1月31日(日)に
購入した製品



対象製品は、キャンペーン特設サイトの対象製品一覧や店舗でよくご確認の上、製品をご購入ください。

※詳しくはこのステッカーのあるお店またはキャンペーン特設サイトへ

キャンペーン利用方法

1



対象店舗で対象の製品を購入

※対象店舗以外(ネット含む)での購入は対象外です。

※身分証明書(免許証、マイナンバーカード等、本人写真・氏名・住所が記載されているもの)を持参してください。

2



購入した対象店舗から申請チケットを受け取る

※再交付できませんので、無くさないよう注意してください。

3



チケットに記載のQRコードにアクセスし申請内容を入力

※スマートフォン・PCからの申請が難しい方は郵送での申請も可能です。詳しくはコールセンターへご連絡ください。

4



承認後受取メールが届くのでキャッシュレスポイント等と交換



ぶちエコやまぐち省エネ家電等購入支援キャンペーン

お客様
コールセンター

050-5893-1313

【受付時間】10:00～19:00(土日祝日含む ただし、12月29日～1月3日の期間は除く)
電話回線が混雑してかかりづらい場合は、時間をあけて再度おかけください。

キャンペーン参加店・
対象製品など詳しくは
キャンペーン特設サイトへ

buchieco-yamaguchi-shoene.jp

山口 省エネ

検索



対象製品 ※申請回数は、1世帯につき累計2回までです。

	能力・サイズ	省エネ性能	1回あたりの 台数制限	ポイント交付額	
				通常店	地域協力店
エアコン	2.2kW以下	★★★★☆ 3.0以上	3台/世帯	20,000pt	40,000pt
	2.5kW～2.8kW	★★★★☆ 3.0以上		30,000pt	60,000pt
	3.6kW以上	★★★★☆ 3.0以上		40,000pt	80,000pt
電気 冷蔵庫	150L～350L	★★★★☆ 2.0以上	1台/世帯	10,000pt	20,000pt
	351L～450L	★★★★☆ 3.0以上		25,000pt	50,000pt
	451L以上	★★★★☆ 4.0以上		35,000pt	70,000pt
テレビ	19v型～38v型	★★★★☆ 3.5以上	1台/世帯	5,000pt	10,000pt
	39v型以上	★★★★☆ 2.0以上		15,000pt	30,000pt
LED 照明器具	一律	★★★★☆ 3.5以上	3台/世帯	2,500pt	5,000pt
高効率 給湯器※	一律	★★★★☆ 3.0以上	1台/世帯	30,000pt	60,000pt

※高効率給湯器のうち、統一省エネラベルの対象でないハイブリッド給湯器、エネファームについては、国の「高効率給湯器導入促進による家庭の省エネルギー推進事業費補助金の対象機器」を対象製品とする。

申請に必要なもの ※②～④は、写真の添付が必要です。

- ✓ ①申請チケット
- ✓ ②購入製品の領収書またはレシート
- ✓ ③購入製品の保証書
- ✓ ④設置後の設備画像

■レシートについて

- 「購入店舗名」、「購入日」、「購入金額」、「購入製品型番」が記載されていることを確認してください。

■メーカー保証書について

- 必ずメーカー保証書の写真等のご提出をお願いします。
- 「製品型番」が記載されていることを確認してください。
- 店舗発行の保証書(レシート型)での申請は、不可となります。

要件

- ・申請期間内に山口県内に住民登録がある個人
- ・必要項目(添付書類含む)に不足がないこと
- ・購入先が対象店舗であり、購入日が対象期間内であること
- ・購入品が新品かつ対象製品であること
- ・山口県内の居住する住居に設置していること
- ・対象製品の転売を目的とするものではないこと
- ・山口県が指定する補助金(県内市町の省エネ家電補助金)と併用しないこと。詳細はキャンペーンサイトをご確認ください。

注意事項

- ・キャンペーンは予算の上限に達し次第、予定より早期に終了する場合がありますので申請チケットをお持ちの場合でもお早めに申請をお願いいたします。
- ・申請後に予算の上限に達した場合、ポイント等を交付できない場合があります。
- ・申請チケットはポイント等の交付を約束するものではありません。
- ・申請チケットを紛失した場合は再発行できません。
- ・虚偽の申請をした場合、法律により罰せられる場合があります。
- ・スマートフォン・PCからの申請が難しい方は郵送での申請も可能です。詳しくはコールセンターへご連絡ください。

●QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。



ぶちエコやまぐち省エネ家電等購入支援キャンペーン

お客様
コールセンター

050-5893-1313

【受付時間】10:00～19:00(土日祝日含む。ただし、12月29日～1月3日の期間は除く)
電話回線が混雑してかかりづらい場合は、時間をあけて再度おかけください。

キャンペーン参加店・
対象製品など詳しくは
キャンペーン特設サイトへ

buchieco-yamaguchi-shoene.jp

山口 省エネ

検索



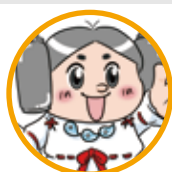


化粧ノリ
を改善!

～顔のツボ3選～



<https://wotopi.jp/archives/149289>



“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



「断熱工法」をとり入れたいと考えています。どんな種類がありますか？

一般的な木造住宅では、おもに「充填断熱工法」と「外張断熱工法」の2つが採用されています。充填断熱工法は柱などの構造材の間に断熱材を充填する方法で、一般的に、外張断熱工法にくらべると、費用を安く抑えられます。また、柱などの構造材の間にグラスウールなどの断熱材を充填するため、断熱材用のスペースを新たに設ける必要がありません（外張断熱は断熱材の分だけ外壁の厚みが増す）。

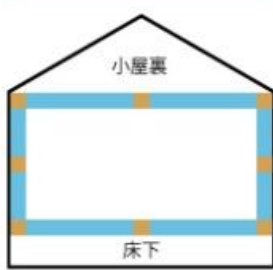
一方、外張断熱工法は、柱などの構造材の外側全体を断熱材でくるむ方法で、途切れることなく断熱材が続くので、気密性が高く、熱欠損がないのが特徴です。何を優先するかで決めるとよいと思います。

が、いずれにしても、しっかりと施工されているかどうか力になります。費用とあわせて業者に確認してみるとよいでしょう。

外張断熱工法



充填断熱工法



いつもお世話になっております。1年ぶりの登場となります田村です。

今年は5月から真夏日、猛暑日と暑い日が続きますが、皆様いかがおすごしでしょうか？

私は新年早々軽い風邪？のような症状があり、そのままだけが続いて、だんだんと悪化し息が吸えないような症状になったので、4月に入り流石に病院へ行ってみたところ喘息とのことでした。先生に「急になるもんですか？」と質問したら「歳をとってくると免疫力が低下してきて、なる人もおるよ」との回答に5歳のオジサン少しショックです。

今でも色々な病院にお世話になっているのに、この先恐ろしいことになりそうです。

少しでも体力、免疫力を上げるために、ジム通いを再開しようと思っている今日この頃です。今年から60度を超える気温の日を酷暑日と呼ぶらしく、響きだけで暑く感じますが、あまりにも暑い日は外出を控えクーラーの効いた部屋でゆっくりおすごしください。

（有）はしもとでも毎年6月くらいからエアコン工事で忙しくなりませんが、今年はエアコン2027年問題の影響もあるのか、ただ暑いからなのか？5月半ばから沢山のお問合せ、ご注文いただいております。

在庫切れ、納期遅延とご迷惑をお掛けするかもしれませんが、皆様の暑いを解消するため精いっぱい頑張りますので、お気軽にお声かけください。

話は変わりますが、昨年もお話しさせていただいた会社周辺の総合医療センターの移設、防災公園の建設に伴う道路工事等の様子ですが、防災公園の二期工事が終わったようです。小高い、とてつもなく広い広場が出来ました！災害は無いに越したことはありませんが、どのように活用されるのか今のところ分かりません。去年よりも住宅の解体が進み、のどかだった田園風景はだいぶ様変わりしました。当然その中には弊社のお客様のお家も含まれており、新しくお家を建てられる方、引っ越される方、皆さん体力的にも気力的にも、とても大変そうです。少しでもお役に立てればと思っております。

今から夏本番！長い夏になりそうですが、皆様熱中症などには十分お気を付けてください。

これからは安心してガス・家電をご使用して頂けるよう努力してまいりますので今後とも宜しくお願い致します。



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

今月のアロマポイント く精神的な疲れをとり除き、元気に！>

【なごみのアロマライフ】

6月は「和種ハッカ」

シソ科のミントは世界で数百種以上の品種があり、「和種ハッカ」と「西洋ハッカ」「スペアミント」の大きく3カテゴリーに分けられています。中でもメントール成分が豊富に含まれているのが和種ハッカで、65〜85%も含まれているとされます。

和種ハッカの心への効能は精神的な疲れをとり除き、気持ちをリフレッシュさせてくれます。集中力を高めたり、元氣をもたらしたりする効果もあり、学習や仕事がはかどらないときに活躍します。気持ちが落ち込みがちなときも有効で、前向きにさせてくれます。



体への効能は、頭痛や筋肉痛、肩こり、関節痛をやわらげてくれます。消化器系の不調にも有効で、消化不良や吐き気、胃もたれの解消にぴったりでしよう。

また、抗菌作用があることから、トイレやバスルーム、キッチンなどの除菌や消臭に効果が期待できます。スプレーボトルに水と精油を入れたハッカ水を作っておくと役立ちます。

編集 後記

ちょっと得するプレゼントです。今月は「リビング扇風機」を1台用意しております。

ご希望の方は、付属のがきに「プレゼント希望」と記入頂きご応募ください。7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7月号で発表させていただきます。誌内にも掲載しておりますが、先月末より

「ぶちエコやまぐち省エネ家電等購入支援キャンペーン」がスタート致しました。一定の基準をクリアした商品のご購入に際し、ポイントを付与する制度です。かなりのご予約を頂いており、また予算も決まっているので、ご希望の方はお早めにお申し込みください。

今月より、もう1名新しく社員が増えました。紹介は、9月号くらいで登場して頂く予定です。事務職として入社頂いたので、皆様のお電話口で対応してくれると期待しております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

最後になりましたが、今月もガス代の値上げりをさせて頂きました。ご負担をおかけいたしますが、ご理解の程どうぞよろしくお願い申し上げます。

梅雨に入り、少し鬱陶しい季節となりました。体調を崩される方も多くお見受け致します。これからが夏本番です。私も熱中症にならないように気を付けます。（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：14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！

