

「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～

ガス料金改訂の  
お知らせ

2026年 7月

現在の料金の  
m<sup>3</sup>当たり  
+ 4 円

## 主婦のナイショ話

免疫力を気にしている？ 高めるために何を食べる？

20歳以上の女性1098人を対象に行った、「免疫力」についてのアンケートがあります。まず、「ふだんから免疫力を気にしていますか？」という質問から。「気にしている」がもっとも多く41・7%でした。そのあと、

「やや気にしている」40・3%、「あまり気にしていない」13・4%、「気にしていない」4・6%という結果になりました。「気にしている」と

「やや気にしている」を足すと、約8割の人が免疫力に対して関心を持っていることがわかります。

次に、「免疫力が気になるタイミングは？」という質問です。複数回答で、「風邪やインフルエンザが流行っているとき」が65・

8%、「季節の変わり目」62・4%、「疲れがたまっているとき」61・9%などが上位を占めています。

では、「免疫力を高めるために食べているものは？」という質問

も見てみましょう。複数回答で1位「ヨーグルト」80・2%で、2位「みそ」75・9%、3位「納豆」75・5%となっています。ヨーグルトについては「毎日食べる」と答えた人が50%以上という高い数字でした。

免疫力アップのためにヨーグルトを食べている人に、「ヨーグルトを選ぶときに重視するのは？」という質問をしてみると？ 複数回答で、「おいしさ・味」が74・4%、「価格」57・7%の次に「機能性」43・2%と答えています。実際、機能性ヨーグルトを食べたことがある人は75・6%もいました。

最後に、「免疫力アップのために、食生活以外で行っていることは？」という質問です。複数回答で多かったのが、「睡眠を充分にとる」67・7%、「手洗い・うがい」66・2%、「体を温める」63・4%が上位でした。ほかに、ストレスをためないことも免疫力アップにつながりますね。





うまく変換したりして書き続けました。すると、次第に気持ちが落ち着いてきて、日記の効果を実感したそうです。

ただ、いいことがあった日はスラスラと書けるものの、いいことがない日もあります。それでも、何とかよかった面に着目したり、

精神的に不安定だったというねこさん。情緒を安定させるためにはいいことを拾う練習をするとよいと知り、はじめたのだそう。

## 暮らしの足し算

### 「いいこと日記」と「2行日記」

イラストレーターのねこ

ねこさんは日記を書いている動画をInstagramで発信し、人気になっています。

日記の書き方は年によって変えることがあるのだとか

たとえば、10年前くらいに書いていたのが「いいこと日記」。

その日にあったいいことだけを小さな正方形のマス目に短い文章で書くというもの。当時、

精神的に不安定だったというねこさん。情緒を安定させるためにはいいことを拾う練習をすると

よいと知り、はじめたのだそう。

ただ、いいことがあった日はスラスラと書けるものの、いいことがない日もあります。それでも、

何とかよかった面に着目したり、

うまく変換したりして書き続けました。すると、次第に気持ちが落ち着いてきて、日記の効果を実感したそうです。

そして、最近続いているのが、

「2行日記」。B6のノートを縦

に3分割して、1日2行で完結させるスタイルの日記です。内容は

何でもOKで、体調のことやちょっとした出来事、感じたこと

など。ノートを使うのは、日記帳と違って書き忘れても気にならないから。また、2行だけなのは続

けやすいから。それほど変化のない毎日でも、2行だけなら何かしら書くことがあります。それに、

寝る前にささっと書くだけなので時間もかかりません。あとで見返すのも楽しいのだそうです。

すのめ楽しいのだそうです。

### 一日2行



## なごみひとさじ

タレントの上沼恵美子さんは1955年生まれの70歳。「海原千里・万里」という漫才コンビで人気者になり、結婚を機に一時は家庭に専念。活動を再開してからはテレビやラジオなどで積極的に活動しています。

若いころはいつも目標に向かってまっしぐらで、がんばり屋

だったという上沼さん。

70歳を迎え、もう十分やってきたから、無理をしない

がんばらないという境地になっ

てきているのだとか。

夫婦の関係についても変化がありました。上沼さん

の夫は8歳年上で、若いときは息がでないくらい大

好きだったとか。しかし、何十年も一緒に過ごすうち

好きとか嫌いとかの存在ではなくなっています。夫が会社を退職したころ

無理はしない、感情は抑え込まない

—上沼恵美子

から、上沼さんは夫婦の距離を考えるようになりました。子どもは巣立ち、夫婦2人だけで、夫がずっと家にいる日々。夫の声を聞くだけで体がチクチク痛むほど、ストレスがたまっていました。病院に行くと「夫源病」と診断。

離婚も考えましたが、夫のことが嫌いというわけではなく、人生の一部のようなもの。白黒つける

必要もないと思い、離婚ではなく別居に。夫と別々に暮らすことに

したのです。別々に生活して夫は日曜日だけ家に帰ってきます。別

居して8年になりますが、とてもいい距離感だそうです。

いい距離感だそうです。



# 人生を開く扉



いやなことが  
あったときや  
落ち込んだとき  
何もしたくなるときは  
家の玄関とトイレを  
念入りに  
掃除してみましょ  
う  
自然と気持ち  
が  
落ち着きます

次に、鏡は布で隠す。寝ている自分を鏡が映すと、  
運気が下がると昔からいわれています。鏡は眠りの妨  
げになるので、布で隠すのがおすすめです。  
ベッドの位置にも注意が必要です。ベッドのヘッド  
を壁につけるのがベターですが、  
少なくとも窓のそばは避けましょ  
う。外の音や光が気になって熟睡  
できないことも。また、天井の梁  
の真下も避けたほうが無難です。  
最後に、寝具やパジャマについ  
て。パジャマは毎日、シーツや枕  
カバーは週に1回は替えたいもの  
を替えないまましていると悪い気を吸  
い込んだまま眠っていることにな  
ります。清潔なパジャマや寝具だ  
と、気持ちよく眠れます。



## ほのぼの 開運術

### <よい睡眠で運気アップ>

よい睡眠をとることでエネル  
ギーを蓄えることができ、運気  
アップにつながります。睡眠環  
境を整えましょう。まず、寝室  
にはテレビやスマホを置かない。  
寝る直前までテレビやスマホを  
見ていると、脳が休まらず、眠  
りが浅くなりがち。これでは朝  
起きたとき、「疲れがとれてい  
ない」と感じ、目覚めがすつき

## ★難読駅名 Part2★

次の駅名は何と読むかわかりますか？

- |               |                |
|---------------|----------------|
| ①大嵐（静岡県、飯田線）  | ⑥膳所（滋賀県、東海道本線） |
| ②上枝（岐阜県、高山本線） | ⑦放出（大阪府、片町線）   |
| ③為栗（長野県、飯田線）  | ⑧餘部（兵庫県、山陰本線）  |
| ④雨晴（富山県、氷見線）  | ⑨平城山（奈良県、関西本線） |
| ⑤柘植（三重県、関西本線） | ⑩朝来（和歌山県、紀勢本線） |

【正解】①おおぞれ ②ほすえ ③してぐり ④あまはらし ⑤つげ ⑥ぜぜ  
⑦はなてん ⑧あまるべ ⑨ならやま ⑩あっそ

# 元気もいもい 健康レシピ



## 7月の元気レシピ＜豆乳ババロア＞

豆乳は良質なタンパク質を豊富に含むほか、全身に酸素を供給してくれる鉄がたっぷり入っています。また、ポリフェノール的一种である「大豆イソフラボン」は抗酸化作用があり、アンチエイジングにぴったり。コレステロールの上昇を抑えたり、骨粗しょう症を予防したりするのにも役立ちます。ほかに、中性脂肪を下げるレシチンが含まれる点も見逃せません。豆乳は牛乳にくらべてエネルギー量が低く、低脂質で低糖質。ダイエットの味方ともいえます。

### ★レシピのポイント

みたらし風のたれが冷たいババロアによく合います！

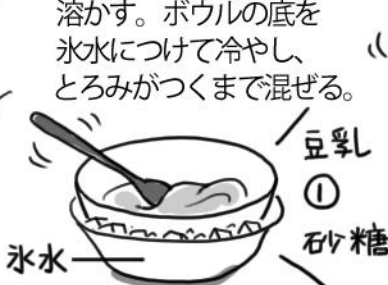
### 材料（6人分）

豆乳 1カップ  
生クリーム 1カップ  
ゆで小豆（市販） 100g  
砂糖 大さじ5  
粉ゼラチン 5g  
水 大さじ2  
A しょうゆ 大さじ1/2  
砂糖 大さじ1  
片栗粉 小さじ1  
水 150ml

①耐熱容器に水を入れて粉ゼラチンを振り入れ、湿らせる。ラップなしで電子レンジ（600W）に30～40秒かけて溶かす。



②ほかの耐熱容器に豆乳を入れ、ラップなしで電子レンジ（600W）に1分半かけ、①と砂糖大さじ4を加えて混ぜ溶かす。ボウルの底を氷水につけて冷やし、とろみがつくまで混ぜる。



③ボウルに生クリームと砂糖大さじ1を合わせて泡立て、とろりとしたら、②に加えて混ぜる。



④ゆで小豆を等分にカップに入れて③を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。



⑤鍋にAを入れて混ぜながら火にかけ、とろみがついたら火からおろして冷ます。



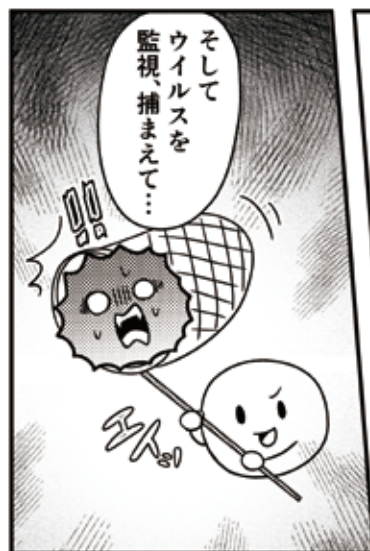
⑥④に⑤のたれをかける。





免疫  
パワー!

# ～腸内環境の話～



“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

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<br>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<br>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<br>照明器具 | 一律          | ★★★★☆ 3.5以上 | 3台/世帯          | 2,500pt  | 5,000pt  |
| 高効率<br>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



# ちょっと教えて！家づくり



最近のトイレは昔にくらべて、どこが進化しているのでしょうか？



よ真をる。  
淹水を渦を  
からいたで、まわ  
かいてと長く、少  
チしてこら少ない  
の流すながため、  
器の流しながため、  
うに流すながため、  
横巻きながため、  
そのため、洗淨  
洗淨できる。(TOTO)

ほかに、洗剤で自動洗淨する便器、除菌水（水道水に含まれるミネラル分を電気分解して作られる次亜塩素酸を含んだ水）で便器の表面やウォシュレットのノズルを自動洗淨する便器など、さまざまな進化が見られます。

●タンクレストイレ↓タンクがない分室内に余裕が生まれ、掃除がしやすくなっています。  
●便器のフチがない↓便器のフチには頑固な汚れが付着しがちです。フチがないため汚れがたまりにくく、掃除しやすいのがメリットです。

昔のトイレと、現在のトイレの大きな違いは、おもに次の点です。  
●便器の節水化↓1959年に発売されたタ イプは、一回の洗淨水量が約20リットルでした。その後、環境への配慮が高まり、1976年に登場した節水便器で13リットル。そして現在では3・8リットルと、さらに節水が進んでいます。



## 今月のごあいさつ

スを感じております。

みなさんこんにちは。はしもと一番の年長者でゴルフ大好きの西澤孝史です。この原稿を書いている今は、梅雨真只中で雨のおかげでゴルフが出来なくてストレスを感じております。

地元におります34歳の次男が、数年前に母方の祖父から山口レインボークラブのゴルフ会員権を譲り受けました。ゴルフに行く回数が増えて楽しさを感じて来たようで、今春にゴルフの試合に出てみたいと嬉しいことを言ってくれました。私は昔から試合には出ていますが、息子は初めてなので一番出場ハードルの低い県民ゴルフに参加してきました。プライベートゴルフと違い試合の緊張感の中のプレーに楽しさを感じたらしく、8月に開催されるペア・スクランブルゴルフ大会にも一緒に参加します。山口県内屈指の名門コースと言われる下関ゴルフクラブに挑戦してきます。10月には熊本1泊ゴルフ旅行も予定しており、楽しみが沢山あります。

ゴルフを楽しむには健康が大事です。数年前から夜中に数回目が覚めたり自分のいびきで目が覚めることもあり、朝起きた時に頭がすっきりしなくて常に睡眠不足でした。ドクターに相談して睡眠時無呼吸症候群の検査入院をしました。結果は重症に近い睡眠時無呼吸症候群でした。ドクターからCPAPの装着を勧められました。睡眠中に鼻マスクから空気を送り込む装置です。CPAPを装置してから起きた時の頭のスッキリ感が全然違います。月々費用は掛かりますが、手放せなくなりました。人生の3分の1は睡眠と言われます。質の良い睡眠を取り、大好きなゴルフを長く続けられるように、4人の孫の成長を見続けられるように、健康に注意してまいりたいと思っております。

昨年7月に入社しました弊社社員の森も成長してきました。口数は多くはありませんが、丁寧に仕事をします。お困り事があれば連絡頂ければ幸いです。私共々よろしく願いいたします

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)

## 【なごみのアロマライフ】

### 7月は「カルダモン」

カルダモンはショウガ科の植物で、種子は古くから香辛料として使われてきました。香りはスパイシーで甘く、温かみがありながら、すっきりしたイメージ。シトラス系の香りもほんのり含んでいます。

カルダモンの心への効能は、心を落ち着かせ、リラックスさせます。ストレスや緊張、不安などを抱えているときに有効で、心を平穏に導いてくれます。また、集中力を高める効果も期待でき、仕事や家事がはかどらないときにぴったり。気持ちを明るく、気分をアップさせる働きもあります。一方、体への効能は、

とくに消化促進作用に優れています。消化不良や胃腸の不快感、食欲不振などをやわらげるほか、膨満感を抑え、腸内環境を整えてくれます。呼吸器系のトラブルにも有効で、咳など風邪の症状を抑えるのに役立ちます。免疫力をアップし、感染症にかかりにくくしてくれるのもメリットです。朝にぴったりの精油で、香りが眠気を打ち消し、心と体が目覚めます。



## 編集 後記

ちょっと得するプレゼントです。先月の「リビング扇風機」のこの当選者は、防府市新田の「おじさんの草野球」で甲子園でプレーしてきます。満足いく結果が出れば、紹介したいと思っています。なお、お盆休みは8月11日～16日までとさせていただきます。ご了承ください。（社長）

「ぶちエコやまぐち省エネ家電等購入支援キャンペーン」がスタートし、1ヶ月で約10%が消化されました。このペースで行くと、8月末までは予算がありそうな気がします。が、一気に無くなる可能性もありますので、ご希望の方はお早めにお申し込みください。

今月から、甲子園に向けて「高校野球」が始まります。3年生にとっては、最後の夏となります。40数年前に初戦のマウンドで、異様に緊張したのを今でも鮮明に覚えております。母校の応援もさることながら、選手の皆さんは最後まで全力を尽くして悔いのない夏を迎えてほしいと思います。ちなみに私は、9月の頭に「おじさんの草野球」で甲子園でプレーしてきます。満足いく結果が出れば、紹介したいと思っています。なお、お盆休みは8月11日～16日までとさせていただきます。ご了承ください。（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](mailto: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！

