

# ガスナビ

Chikushi Gasnavi

季刊 FREE vol.49 2019年4月▶6月

- 特集「ガス屋さんが電気はじめました！」
- 今日の食卓レシピ「ピクニックにぴったり! 楽しい春レシピ」
- 特集「晴れた日はピクニックに出かけよう！」
- 「元気な地域づくりProject 2019」
- 料理・パン教室案内
- 私達の街のお店紹介「つけ麺専門 がんつけ」
- 今日からできる! かしこい節ガス
- 暮らしのお役立ち情報「春に始めるカビ対策」

## 電気+ガスが おトク!

お得情報  
こっちだよ!



### 筑紫ガスe-でんき START 特集



ひとが、明日のエネルギー。  
**筑紫ガス**  
CHIKUSHI GAS

発行・編集

筑紫ガス株式会社

〒818-0061 福岡県筑紫野市紫2丁目12番10号

092(93)3111(代)

http://www.chikushi-gas.co.jp/

ガスター

4月分のガス料金

## 《 口座振替日変更についてのお知らせ 》

平素より格別のお引き立てをいただき、誠にありがとうございます。  
2019年5月1日の改元、同日を祝日とした**4月27日(土)から5月6日(月)までの10日間、金融機関の業務が休止されますことを受け、5月8日の振替日を以下のように変更させていただきます。**

対象となるお客様には、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

4/4~4/12 検針分

**4月26日(毎月26日振替)**

変更なし

4/15~4/24 検針分

**5月8日(毎月8日振替)**

**5月13日(月)に変更**

※ご不明な点などございましたらお問い合わせください。

今号の表紙



今月の表紙と1、2ページを飾ってくれたのは多田光里(きらり)ちゃん(12歳)。名前の通りキラキラ!とっても素敵な表情を見せてくれました。仲のいい弟の賢伸(けんしん)くん(8歳)も応援してくれました!

ガスナビに登場してくれるご家族を大募集!  
詳細はHPをご覧ください。

★ご家族大募集!★  
**撮影した全ての写真データを進呈!**  
プロカメラマンが撮影した、全ての写真データをDVDに収めてプレゼント! 家族のイベントの一つとして、記念になる思い出作りを体験しませんか?



## LINE@ 友だち募集

左記の「QRコード」または、友だち追加ページの「ID検索」で下記IDを入力し登録してください。

ID: @ozq9708o



## 平成最後にスッキリ! 心のザンゲ エピソード大募集

平成最後にスッキリしたい〜! 誰にも一つや二つある「今だから言えるごめんなさい」という心に引っかかっていることありませんか? お茶目なエピソードから本気の懺悔エピソードをお待ちしています!

受付締切: 5月31日(金) 消印有効

応募方法

◎はがきの場合

郵便はがきにエピソード、ご希望商品、ご住所、お名前、年齢、性別、ご職業、お電話番号を明記の上、「ガスナビ」アンケート係までお送りください。

◎インターネットの場合

右のQRコードにアクセスしていただき、アンケートフォームに従ってご応募ください。

62円 郵便はがき  
81800061  
筑紫野市紫2-12-10  
筑紫ガス(株)  
「ガスナビ」  
アンケート係

- ◎エピソード
- ご住所
- お名前
- 年齢
- 性別
- ご職業
- お電話番号



エピソードはガスナビの中で紹介させていただきます。お寄せいただいた中から抽選でプレゼントが当たります。是非ご応募ください!

ゆめタウン商品券 5,000円分  
2名様

Wチャンス!  
QUOカード 1,000円分  
5名様

※当選発表には商品の発送をもって代えさせていただきます。

ご応募お待ちしております!

**Point 3**

エネルギーのプロならではの**お得なプラン**

電気料金これだけ下がります

ご契約内容や電気のご使用量によって、どのご家庭でも必ずしもお安くならない限りません。

メニュー	(税込)	九州電力	筑紫ガスe-でんき
従量電灯B相当	基本料金(円/10A)	291.60	<b>291.60</b>
	従量料金(円/kWh)	最初の120kWhまで	17.14 <b>△約1%</b> <b>17.02</b>
		121kWh~300kWhまで	22.64 <b>△約3%</b> <b>22.01</b>
	301kWh~	25.58 <b>△約12%</b> <b>22.59</b>	
従量電灯C相当	基本料金(円/kVA)	291.60	<b>291.60</b>
	従量料金(円/kWh)	最初の120kWhまで	17.14 <b>△約8%</b> <b>15.81</b>
		121kWh~300kWhまで	22.64 <b>△約8%</b> <b>20.87</b>
	301kWh~	25.58 <b>△約8%</b> <b>23.57</b>	

※九州電力低圧電力(動力)相当プランも準備しております。

筑紫ガスのでんき「e-でんき」に切り替えるだけで、毎月の電気料金がおトクに!



月間電力使用量	300kWh	400kWh	500kWh	960kWh
契約電力	30A	40A	50A	12kVA
九州電力従量電灯(年間)(※)	84,072円	118,272円	152,472円	318,168円
筑紫ガスe-でんき(年間)	<b>82,548円</b>	<b>113,148円</b>	<b>143,760円</b>	<b>296,508円</b>
年間想定差額	<b>-1,524円</b>	<b>-5,124円</b>	<b>-8,712円</b>	<b>-21,660円</b>

上記の表は全て税込で、燃料費調整額、離島ユニバーサルサービス調整額及び再生可能エネルギー発電促進賦課金を除き試算しております。なお、九州電力従量電灯B、Cの料金は2019年4月現在の価格です。(※)九州電力従量電灯(年間)の料金は、従量電灯B、Cにて計算しております。個人商店は従量電灯C、それ以外は従量電灯Bを適応しております。

お得情報  
こっちだよ!

**Point 4**

**ご契約キャンペーン実施中!**

ご契約者特典! 筑紫ガスe-でんきお申込みの方に  
**1,000円分のQUOカード進呈**

※期間:2019年9月まで ※数に限りがあります。予めご了承ください。



料金シミュレーション  
すぐに出来ます!

筑紫ガス  
e-でんき

こちらから→



気になった方は  
お電話でも!  
TEL092-923-3111

4月  
スタート!

ガス屋さんが

でんきはじめました。



まとめて! **筑紫ガス**

日頃は、筑紫ガスをご利用いただき、誠にありがとうございます。  
電力自由化に伴い、電気の販売を開始いたしました!

**Point 1** 手続き **簡単**

現在契約中の電力会社への解約手続きは不要!  
お申し込み後の流れは以下の通りです。

- 申込書記入** 申込書に必要事項をご記入いただきます。
- スマートメーター交換** 九州電力が原則無料で行います。(原則立会不要) ※すでに交換済みの方は、必要ありません。
- 供給開始** お申込から約2か月後、筑紫ガスe-でんきの供給が開始します。

**Point 2**

電気の使い勝手は **今まで通り**

- 切替工事不要!** 現在使用している電線などの設備はそのまま利用するので、切替工事は不要です。\*スマートメーターが設置されていないお客様は、スマートメーターへ切り替える必要があります。(原則無料)
- 品質、災害時の対応も万全!** 今まで通りの電力会社の送電網を使って電気をお届けするので、これまでと変わらない安定した電気をご利用いただけます。災害時は今まで通り九州電力が復旧作業を行います。

冷めても美味しい

ピクニックにぴったり！

## 楽しい春レシピ

子どもたちが大好きな手羽や色鮮やかなおつまみなど、春のピクニックにぴったりな簡単レシピです。

### 浸け込んで焼くだけの ごちそうメニュー 鶏手羽の 甘辛醤油グリル

### Toriteba no Amakara Shouyu Guriru

253 kcal  
1人分

#### 材料

- 鶏手羽元 ..... 8本
- 酒 ..... 小さじ2
- 醤油 ..... 大さじ1.5
- おろし生姜 ..... 少々
- ハチミツ ..... 小さじ2
- おろしにんにく ..... 少々

#### 作り方

- 手羽元はフォークなどで数か所穴をあけ、ポリ袋に●を入れて、手羽元を加えてしっかりもみ込み、約30分漬け込む。  
※一晚漬け込むとさらに味がしっくりする。
- 魚焼きグリルに01を並べ、強めの中火程度で約15分焼く。

途中で必ず焼き色を確認し、焦げすぎないように注意しましょう。

#### おいしいワンポイント

##### 水無し両面焼グリル

上直火・下バーナーで裏返さずに早く焼けます。

#### 材料

2人分

- そら豆 ..... 5本
- 新じゃがいも ..... 小3個
- にんにく ..... 1片
- 赤唐辛子 ..... 1本
- オリーブオイル ..... 大さじ1
- 塩 ..... 適量
- ブラックペッパー ..... 少々

#### 作り方

- そら豆はサヤから取り出し、薄皮を剥く。じゃがいもはお好みで皮を剥いてひと口大、にんにくは薄切りにする。
- フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかけ、にんにくの香りがしたらじゃがいもと赤唐辛子を加えて炒め、蓋をして蒸す。
- じゃがいもに火が通ったら、そら豆を加えて炒め、塩、ブラックペッパーで味を調える。

そら豆の風味と食感を楽しむ為にも炒めすぎには注意しましょう。パルメザンチーズ(粉チーズ)をまぶしても美味しくいただけます。

#### おいしいワンポイント

##### 温度センサー

全てのバーナーに温度センサーを搭載。安心して使えます。

### シンプルなおつまみに。 そら豆とポテトの ガーリックソテー



114 kcal  
1人分

## SWEETS

爽やかな柑橘とつるんとした喉ごし!

### オレンジ白玉

#### 材料

2人分

#### 作り方

- 白玉粉 ..... 100g
- 砂糖 ..... 小さじ1
- 水 ..... 80cc~
- オレンジ ..... 2個
- 水 ..... 50cc
- 砂糖 ..... 大さじ3
- ミント ..... 少々

- ボウルに白玉粉、砂糖を入れ、水を少しずつ加えて混ぜる。耳たぶの硬さになる程度にし、団子状に丸める。
- 鍋に湯をわかし、01を入れ、浮き上がってから約1分茹で、氷水にとる。
- オレンジは包丁で皮を剥いて房にし、出てきた果汁はとっておく。
- 小鍋に●を入れ、少し煮詰め、03の果汁を混ぜる。
- 器に02、03のオレンジを盛り付け、04のシロップをかけ、ミントを飾る。

白玉粉は商品によって水加減が変わりますので、少しずつ加えましょう。



268 kcal  
1人分

#### おいしいワンポイント

##### コンロ 調理タイマー

設定時間で自動消火します。



### Siセンサーコンロ

- 立ち消え安全装置  
炎が消えても、ガスを自動でストップ
- 消し忘れ消火機能  
火を消し忘れても、一定時間で消火
- 調理油加熱防止装置  
油の温度が上がりすぎると自動消火

安全・安心を標準装備

#### メニュー監修

野菜ソムリエ上級プロ・フードコーディネーター 久保 ゆりか先生



2011年九州初の最高峰野菜ソムリエの資格を取得。書籍やWEB等へ掲載する料理のフードコーディネーターやレシピ提供、料理教室、セミナー講師、各種メディアへの出演の他、企業の商品開発、飲食店のメニュー監修も手掛けている。

メニュー監修の飲食店「リセルキッチン」オープン！  
福岡市中央区今泉1-1-4 石松ビル1F





外遊びで  
子供たちは  
大きく  
成長します

### 01 体の向上や健康的な体へと成長できる

外遊びは走ったりボールを投げたり、遊びながら運動神経の発達や体力の向上が期待できます。また、外気の中でしっかり体を動かせば、風邪などひきにくくなるそう。夜もぐっすり眠れるので、健康的な生活ができます。

### 02 脳の成長にもつながる

子供たちが遊具で遊んでいる時、いつの間にか自分たちでルールづくりをして遊んでいることがありますか。新しい遊び方を生み出すことで、自然に想像力や発想力が養われます。また、夢中になって遊ぶことで集中力もUP。脳を鍛えるには勉強するのも大切ですが、思いっきり体を動かすことでも脳の成長も促すことができます。

### 03 社会で生きる力を育むことができる

公園は、家族以外の人も出会う場所。初対面の子供同士で体を動かしながら遊ぶことで、自我を抑えてコミュニケーションをとることを学びます。社会の中で生きるために必要な力を、自然に育てていけるというのも外遊びの魅力です。

#### 取材協力店紹介

##### 『スーパースポーツゼビオ ゆめタウン筑紫野店』



国内外に多数の店舗がある品揃え豊富な大型スポーツショップ。ピクニックに使えるアイテムも充実なので、探しに行ってみて。

〒筑紫野市針摺東3-1-8  
☎092-918-6565



店長：  
菅野 英幸さん

##### 『トイザラス・ベビーザラス 筑紫野店』



誌面で紹介した外遊びグッズは「トイザラス・ベビーザラス 筑紫野店」のおすすめです。同店には子どもたちの成長に合わせて家族で楽しめる商品がいっぱいです！

〒筑紫野市立明寺434-1 イオンモール筑紫野 3F  
☎092-924-1117 ☎9:00-21:00 困年中無休

ご協力  
ありがとうございます！



1台で3役！  
年齢に応じて  
スタイルが変化する  
スポーツ玩具

02 【キックスクーター】  
01 【ファーストスクーター】  
03 【キックボード】

グロップー エヴォ・コンフォート ライト  
14,999円

スタイリッシュでコンパクト。走行性や乗り心地も抜群のキックスクーターです。子供の成長に合わせて多様なスタイルで楽しめるのも特徴です。



スタッツ 9IN1 バックバックセット 2,499円

トイザラスオリジナルブランド「スタッツ」の、楽しいスポーツ玩具を8種類も詰め合わせ。キャッチボールにバドミントン、フラフープなど、このセットを持っていけば、外遊びがたっぷり楽しめます。

# 晴れた日は ピクニックに出かけよう！

春の青空の下で家族と過ごす時間は最高！外遊びは子どもたちの心身の成長にも繋がります。ピクニックをさらに楽しくするグッズやおもちゃをご紹介♪

## LET'S GO ON A PICNIC!



### 便利グッズ 紹介

荷物はできるだけコンパクトにしたいママにおすすめ！

Whole Earth collection  
①サンシェルター 3,990円  
②レジャーシート 2,990円

日差しが強くなるこれからの季節は、サンシェルターが必須アイテム。畳みやすい構造なので、ママでも安心です。シートを組み合わせれば、よりゆったりスペースでピクニックが楽しめます！

Whole Earth collection  
③ソフトクーラー 1,590円

お弁当などはソフトクーラーに入れて。帰りは畳んでバッグに入れば、荷物がさらにコンパクトに！

Whole Earth collection  
④コンパクト椅子 2,910円

骨組みは軽量の合金ジュラルミン。コンパクトながら丈夫です。運動会の時などにも使えるので便利と人気です。

Whole Earth collection  
⑤ロールテーブル 3,990円

天板がロール状に収納。骨組みがジュラルミン製で軽いながらも、ドリンクも安定しておけるほど、しっかりです！

### 家族で 楽しく 遊ぼう！

バランスボールホッピング  
ゾインゴポインゴ グリッターパープル 2,999円

フィットネスとしてのバランスボールにホッピングの機能が加わり大人も子供も楽しめるスポーツグッズです。



トイザラスで  
買える  
外遊びグッズ

遊び場の減少や少子化により、子供が外遊びしづらくなった今の時代。幸い私達の地域は自然豊かで、思いきり遊べる公園も多くあります。体を動かせば、家族みんなでリフレッシュできるはず。お子さんの意外な成長に気付くことができるかもしれませんよ。

## 企業 PROFILE

創業はプロパンガス販売会社の「前田商会」。地域の将来的な需要を見据え、昭和39年8月に都市ガスを供給する「筑紫ガス株式会社」を設立した。4月からは電気の取り次ぎも開始し、総合的なエネルギー会社として新たなスタートを切る。

筑紫ガス株式会社 本社：筑紫野市紫2-12-10

代表取締役専務 前田 健之輔

ガスナビ・シリーズ連載①

# 元気な地域づくり Project 2019

プロジェクト



筑紫ガス

前田 健之輔

Kennosuke Maeda



O.B.U company

朝長 裕

Yutaka Tomonaga

## 企業 PROFILE

たこ焼き販売から創業し、平成14年10月「restaurant bar dining木鶏(もっけい)」を筑紫野市二日市に出店。国内外へと店舗展開した現在でも、本社を筑紫野市二日市に置いている。「下町ビストロ ロヂウラ」などのお店も地元で人気。パリのレストラン「Accents(アクセント)」はミシュラン1つ星☆を獲得!

株式会社O.B.U company 本社：筑紫野市二日市中央4-11-13 2F

執行役員第一営業本部長 朝長 裕さん

## 地域を活性化 する取組みを 力を合わせて 始めます！

かつては宿場町として栄え、交通アクセスも良く、自然と利便性に大変恵まれた地域。弊社筑紫ガスと同様、この外へ事業を展開している執行役員朝長 裕さんと弊社が地元を元気にする取組みが

た二日市を中心に筑紫野市福岡のベッドタウンとして発展した地域。今回は地に本社を置きながら国内で株式会社O.B.U company 執行役員朝長 裕さんと弊社が対談。力を合わせてここから始めます。

筑紫ガス  
**前田 健之輔**  
Kennosuke Maeda



O.B.U company  
**朝長 裕**  
Yutaka Tomonaga

## 地域を活性化する取組みを力を合わせて始めます!



「最後に、地域を元気にするために、今後取り組みたい活動はありますか  
朝長 よく言われる『地産地消』というこ

### 持続可能な社会貢献を めざして待ったなしの動きが 始まっています

前田 御社とはすでにコラボしてたんですね。(笑)筑紫ガスで行っている料理教室でもOBUさんのコラボもできそうですね!

朝長 実はうちの子もダンスに参加しています。

前田 私は筑紫野生まれの筑紫野育ちです。東京にも住んでいましたが、やはりこの地域が一番住みやすいですね。食事も遊ぶ所もあるし自然を感じる所もある。わざわざ他へ出かけなくてもいいって感覚になるんですよ。

朝長 私も長崎からここに移民住んで、確かに非常に住みやすいと思います。

―西鉄二日市駅で降りると、かつての主

### 交通アクセスの良さと 地元愛の強いまち「筑紫野」



―筑紫野に根を張って事業を展開されていますが、この地域の魅力とは何でしょうか

朝長 まず、何と言っても交通アクセスがいいですね。

前田 交通の便は本当にいいですね。朝長 あとは福岡の中でも、地元愛が強い人が多いと感じます。お盆や正月も店舗を開けていますが、帰省される方が多いですね。

前田 私は筑紫野生まれの筑紫野育ちです。東京にも住んでいましたが、やはりこの地域が一番住みやすいですね。食事



出入り口、西口より東口に出て行く人が多いと感じます。OBUさんは新店舗出店の際、そういった人の流れを意識されていますか

### 人口減少、高齢化の対策として、 身近な「集い場」があれば

―日本の社会同様、筑紫野も高齢化や少子化の波を感じられますか

前田 人口は増えているんですが、夜集う店以外、ふらっと集える場所がないのが寂しいですね。

朝長 そんな「集い場」ってあるといいですね。施設的なものじゃなくて、農家のおばあちゃんたちが漬物つまみながらお茶を飲む、そんな寄り合いのようなコミュニティの場が作れないかなと。気軽に集える

とでは、たとえば地元で無農産野菜を生産されているところと組んで、商品になりにくい農場に残った生産物を、弊社で全部仕入れています。

筑紫野エリアには質の良い食材がたくさんあります。これらは地域の強い武器になると思っています。地産地消の促進、食育、そしてほかのエリアに：と夢が広がります。

また、障がいのある方々を雇用し、農場に  
出向してもらうことで安定した収入が得られる仕組みづくりを考えています。こういった受け入れ環境をつくることは保護者のみなさまの願いでもあります。

前田 そういった仕組みが地域の皆さんに浸透していくといいですね。そのためには「今ある企業がどれだけ手を組んでいけるか」というところが、とても重要になるのではないのでしょうか。

―筑紫ガスさんとしては、自由化でこれからは「電気エネルギー」も一緒に扱うようになりませんか

前田 弊社ではガスも電気も全て『エネルギー』として捉え、それをどういった形でお客様に提供できるかを考えていく必要があると思っています。その中で、地域のお客様が「エネルギーのことなら筑紫

場があれば、年配の方も外出するきっかけになるのではないのでしょうか。  
前田 ニュータウンと呼ばれる所も出来て既に20年、30年、住民の年齢層がどんどん上がっています。そうすると段々、行動範囲が狭くなり、その結果、店を置む所も多くなっているようです。高齢化の影響は筑紫野周辺にも出ているようですね。

### 地元企業同士のコラボが 新たな元気を作りだす

―少子高齢化による影響は避けられないですが、その中で地域を盛り上げる具体的な活動は

朝長 食を提供する側として力を入れてるのは「木鶏」が行う「マグロの解体ショー」のようなイベントです。そのマグロを使った寿司を握る体験を、子供たちに楽しんでもらう。こうして食を通して働く喜びや食べる楽しさを伝えることで、地域に恩返しできればと考えています。マグロ解体ショーは、学校や施設でも行いたいんです。

また、お隣のえびず醤油さんにオリジナル醤油作ってもらったり、お向かいの大賀酒造さんとマグロに合う酒と一緒に提供するなど、地元企業とのコラボも積極的に進めています。最近では、筑紫ガスさんと一緒に何かできないかと模索しています。

前田 我々もエネルギーを供給しているまちが成長し生き残っていかないと、企業として存在出来ません。地域の活力が得られるように行動する―そうすれ

ガスさんだ」というふうにも思っていたように行動していきたいです。また地域のインフラを担う会社としてこの地域を盛り上げていかなければならないと思います。我々の業界はお客様の安全を第一に考えるため「守る」という意識が強く、新しいことに踏み出すことが難しかったのですが、これからは、さまざまな企業と一緒にやれることがないか模索していくことで、お客様に対してよりよいものを提供できるようにするのはないかと思っています。

―飲食業にとってもガスは切っても切れない関係ですからね。ぜひコラボレーションを実現してください

朝長 本当にやらなきゃいけないですね。やっぱり新しいことにチャレンジしていかないと、進化はないと思っています。

前田 子供からお年寄りまで楽しく暮らせる元気な地域づくりのため、これからお互い協力していきましょう。今回の対談をスタート地点として、地域を元気にする様々な取り組みに踏み出します。

次号からも「ガスナビ」で紹介していきますので、読者のみなさんご期待ください!

―本日はありがとうございました  
司会／西日本リビング新聞社



### 「筑紫ガス」から読者のみなさまへ

地域のみなさんと触れ合い、盛り上げていく「ふれあいガスまつり」。今年11月8日(金)・9日(土)に開催します。これまで以上に楽しい内容を企画していますのでお楽しみに! ※日時・内容は変更になる場合があります

### 「O.B.U company」が二日市で展開するお店

- MOKKEI 二日市中央4-8-14 電話092-922-1108
- ハイボール酒場ともすけ 二日市店 二日市中央6-3-21 電話092-929-5950
- 焼肉龍王館 二日市店 二日市北1-2-3 電話092-928-6733
- 下町ビストロ ロヂウラ 二日市 二日市中央6-3-22 電話092-921-9006





▲つけ麺(中盛り)850円+トッピング全増し300円  
オープンして間もないのに、すでに魅了されたリピーターも多数!極太でコンのある麺は一度体験する価値あります。

カスナビクーポン 限定クーポン

半熟味玉 or ネギ増し or メンマ増し

※他のサービスの併用不可  
※お会計時に従業員にお渡しください  
※1組1回限り有効  
※2019年6月30日まで有効

無料

超濃厚スープで味わう本格つけ麺は絶品です!

## つけ麺専門 がんつけ

2018年11月にオープンしたばかりのつけ麺専門店。早くもテレビ、ラジオ数社に取り上げられている話題のお店です。自慢のつけ麺は超濃厚なスープが麺によく絡みます。全粒粉が練り込まれた特注の極太麺を使用し、スープとの相性は抜群です。また、スープを途中から再加熱する「焼き石」のサービスが大好評です。福岡ではまだ珍しい本格つけ麺をこの機会に是非お召し上がりください。



**DATA**  
 ① 筑紫野市二日市中央4-14-6  
 堀ビル1階  
 ② 070-1944-6776  
 ③ 11:00~深夜3:00  
 11:00~15:00(日曜・連休最終日)  
 ④ なし ⑤ なし



# 今日からできる! かしこい節ガス

ガス代を節約する3つの方法

1

### お風呂のガス代

ご家庭によって差がありますが  
家庭で一番ガス代が  
かかっているのはお風呂!  
使い方を見直しましょう。



2

### キッチンのガス代

お風呂の次にガスを多く  
使う場所は台所。  
節約のためには給湯器の  
使い方に気を付けると  
Goodです♪

3

### 暖房器具のガス代

ガスファンヒーターなど暖房器具の  
設定温度を1度下げただけで  
節ガスに! 使用を1時間  
短縮すると、年間約2,000円の  
節ガス効果に♪



#### お風呂のガス代

毎月約 **200円** の節約

●お風呂のふたはこまめに閉めよう  
お風呂のふたをこまめに閉めるだけで年間約2,400円の節約になります。一人暮らしならシャワーがおトク。

年間約 **2,400円** の節約に

毎月約 **150円** の節約

●シャワーを出す時間を1分短く  
シャワーを出す時間を1分短くすると年間約1,800円節約できます。家族が多い場合はお湯を張った方が◎

年間約 **1,800円** の節約に

#### キッチンのガス代

毎月約 **330円** の節約

●調理の時は蓋や落し蓋を活用!  
調理で蓋や、落とし蓋を使うと年間約3,600円。さらに中火にすることを心がければプラス360円の合計、年間約3,960円の節約に!

年間約 **3,960円** の節約に

毎月約 **100円** の節約

●ひとつの鍋で同時に調理しよう  
ひとつの鍋で同時に調理したり、ゆで汁を利用すると年間1,200円の節約! 鍋は大き目がオススメで、必ず底の水滴はふき取ること。

年間約 **1,200円** の節約に

※金額はあくまで目安です。ご使用状況によって変わります。

## 筑紫ガス 講座案内

暮らしを楽しく豊かにする  
イベント情報!

会場 | 永岡工場クッキングルーム  
筑紫野市大字永岡46-1

※写真はイメージです

### 特別講座

## 『プロ技満載! 夏のやみつき中華』

特製冷やし中華/春巻き/唐揚げ/大学芋

定員 **16名**



昨年大好評だった筑前町の有名中華料理店による特別講座。今回はお店でも人気の冷やし中華をメインに、店主のごこだわりと裏技が盛りだくさんの4品をお伝えします。

開催日時 6月12日(水) 10:30~13:30  
 永徳酒家  
 講師 日永田 保徳氏  
 参加費 会員1,800円 一般2,300円  
 申込締切 5月28日(火)

永徳酒家 福岡朝倉郡筑前町二224-2 092-710-2007 関水曜日

### 親子パン教室

## 『カエルサンドと紫陽花ゼリー』

梅雨の時期にぴったり! 見た目も楽しい2品です。

開催日時 6月22日(土) 10:00~13:30  
 meg mag パンとおやつ教室  
 講師 古閑 美紀先生  
 参加費 会員2,000円/組 一般2,500円/組  
 (お子様1名追加: +500円)  
 申込締切 6月4日(火)

定員 **8組**



LINE@ 友だち募集

右のQRコードからLINEに登録して、料理教室をお得に参加しよう! LINE友達追加で



料理教室 **300円割引クーポン** 配布中!

#### 【会員になる方法】

初めてご参加の方は「一般」として参加

講座終了後のアンケートで  
入会ご希望欄に入会意思をご記入

次回より会員として参加できます!

#### パン教室 講座レポート

3月14日、「イチジクのハードパン」教室を開催しました。パン作り初めての方、初参加の方も多かった講座でしたが、パン作りが始まると和気あいあい! アットホームな雰囲気のなか美味しいパンができ、皆様楽しんでいただけたようですよ!



### 料理教室

## 『あなたはどちら派!? オムライスを極める』

オムライス/カラフルピクルス

カフェ風ふわとろor老舗洋食店風(かため)を1人ずつ作ります。自慢のオムライスが作れるようになります!

開催日時 5月22日(水) 10:30~13:30  
 キッチンカフェ木和オーナー  
 講師 木和 幸子先生  
 参加費 一律1,500円  
 申込締切 5月7日(火)

定員 **16名**



### パン教室

初参加の方にオススメ!

## 『ロールパン 2種&パティシエスイーツ』

パン作り初めての方でも楽しくできるロールパン作り。パティシエさんによるお菓子も1品ご紹介いたします。

開催日時 5月28日(火) 10:00~13:30  
 筑紫ガスパン教室講師  
 講師 肥後 容子先生  
 参加費 一律1,000円  
 申込締切 5月14日(火)

定員 **16名**



### 料理教室

## 『家族も満足! ヘルシーごはん』

サーモンマリネサラダ/ハッセルバックポテト(じゃが芋の串焼き)/鶏肉の塩麹炒め他

高タンパク低カロリーなのに満足感たっぷりのメニューです!

開催日時 6月27日(木) 10:30~13:30  
 フードコーディネーター  
 講師 笠 眞紀子先生  
 参加費 会員1,500円 一般2,000円  
 申込締切 6月11日(火)

定員 **16名**



### 料理教室

## 『定番にしたい! 野菜が美味しい作り置き』

カレー風味ラクトウイユ/冬瓜のそぼろ煮/ミニトマトのコンポート 他

夏に作り置きするコツもお伝えします。

開催日時 7月2日(火) 10:30~13:30  
 野菜ソムリエプロ  
 講師 森田 由美子先生  
 参加費 会員1,800円 一般2,300円  
 申込締切 6月18日(火)

定員 **16名**



主婦・OLはもちろん、親子・男性、お一人でもグループでも、すべて1回完結の1Day講座♪

お申し込みお問い合わせ

TEL.092-923-3111

または 筑紫ガス料理教室

検索

※受講希望者が一定数に満たない場合、開催を中止させて頂くことがあります。※開催の2日前以降にキャンセルした場合、キャンセル料が発生する場合がございます。※社内外の広報活動に利用するため、実習中の様子をカメラにて撮影する場合があります。※応募者多数の場合は抽選です。申込締切日3日後以内に当選者の方のみにご連絡させていただきます。



# 春に始める カビ対策

毎年頭を悩ませる梅雨の湿気。そしてカビ。実は春のうちに簡単な対策をしておけば、怖くありません。先手必勝！今年は賢く早めの対策をしておきましょう。



カビ予防の3原則

- 1 乾燥させる
- 2 低温にする
- 3 栄養を絶つ

### 洗濯機はココを押さえて！

使わない時はふたを開けて常に湿気を逃がすのが基本。洗濯物を入れたままにすると、汚れがカビのエサになるので、洗濯カゴを使用しましょう。溶け残った洗剤もカビの栄養分になるので要注意！洗濯乾燥機は週に1回を目安に乾燥機能を使って洗濯槽の乾燥を。



### エアコン内部の結露はこうすれば防げる！



エアコンは冷房機能を使用すると結露が発生し、内部の湿度が上がります。それを防ぐには、冷房機能を使用後、30分～1時間暖房か送風運転を。これによって内部が乾燥し、カビ菌の増殖を防ぐことができます。

### メインスポット浴室カビ対策！

最初に掃除しておきたいのが浴室の天井。カビ菌が潜んでいるため、床や壁を掃除しても孢子が落ちて繰り返しカビが発生します。モップにキッチンペーパーを巻き、アルコール除菌スプレーをたっぷり吹き付けたもので拭くだけでOKです。



スクイザーで水滴をはらってカビ菌予防！

スクイザー



ボトル類は持ち込み制！

換気扇は24時間付けっぱなしに。ドアを開けておけば家中の空気の循環に役立ちます。ボトル類の底はぬめりやカビの元なので置きっぱなしにせず持ち込み制に。入浴後は温かいうちに壁などにシャワーをし、スクイザーを掛け、継ぎ目を拭けばOK！

継ぎ目の部分を、使い終わったタオルで拭くとgood!



窓部分は中性洗剤を直接スプレーして水拭きし、すぐに拭きをして乾燥させましょう

### 要注意！

- カビに掃除機は×  
カビの孢子をまき散らします。エアコンもシーズン使用前はフィルターやエアコン内部を洗浄しましょう。
- 色物に塩素系漂白剤は×  
壁クロスやカーテンなどのカビを落とす際に、浴室で使うカビ取り剤などの塩素系漂白剤を使用すると色が落ちる場合があります。オキシドールや酸素系漂白剤を使用してください。
- 雨の日の換気扇は逆効果  
外からの吸気により高い湿度を部屋内に入れることになるので、かえって湿度を上昇させる場合があります。

### これがオススメ！ 強い味方・浴室暖房乾燥機



ドライホットオートタイプ・BDV-4105WKNS  
温度センサーがチェックし乾燥まで自動で運転。浴室や衣類が乾燥すると自動でストップする省エネ設計です。入浴後に乾燥開始すれば、浴室のカビを抑えてお掃除ラクラク。暖房、換気、涼風、乾燥の1台4役の優れたもの！「換気+温風」で、すばやく湿気を取り除きます。

### 湿度計を置こう！

湿度が分かればコントロールできるのに、湿度計を置いていない家庭が多い！湿度が60%以上になったらカビ対策を始めればOK。同じ部屋でも上の方より足元が約5%高いので要注意。



### 冬、結露していた場所を要チェック！

結露のカビ対策には、アルコールスプレーを使って除菌するのが一番。結露しやすい場所に吹きつけ、よく乾かせば除菌は完了。こまめに外の空気を取り込んで乾燥させるのも◎！



### カビの温床「キッチン」に注意

湿度の多いキッチン周りは特にカビが繁殖しやすい場所。日ごろから「換気をする(乾燥させる)」「清潔に保つ(栄養を絶つ)」ことが大切。消毒用エタノールを気になるところにスプレーしておくことで安心です。

