

ガスナビ

Chikushi Gasnavi

季刊 FREE vol.52 2020年1月▶3月

- 今日の食卓レシピ「冬のパーティーメニュー」
- まち・人・くらし「COTONTOCO」
- 料理・パン教室案内
- 私達の街のお店紹介「本格スパゲッティ ボーノ (buono)」
- 「家族っていいな」エピソード紹介
- 「元気な地域づくりProject 2020」
- くらしのお役立ち情報「正しい冷え対策」
- 賢い暖房 INFORMATION「冬の光熱費節約術」
- 「ガス料金のお知らせ」
- アンケートにこたえてプレゼントをゲット!

筑紫ガスe-でんき
好評受付中!

鴨を待つ。春を待つ。



鴨猟師：天本 美博さん

発行・編集

筑紫ガス株式会社

〒818-0061 福岡県筑紫野市紫2-12-10号

092(923)3111(代)

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

チキナー

筑紫ガスなら切り替えカンタン!しかもお得!

5人家族の場合

月額約※1
12,900円なら
年間約

8,900円 **お得**

※契約電力50Aで月間電力使用量500kWhの場合

3~4人家族の場合

月額約※1
10,000円なら
年間約

5,200円 **お得**

※契約電力40Aで月間電力使用量400kWhの場合

(※1)九州電力従量電灯の料金は、従量電灯B、従量電灯Cにて試算しております。 ※2019年10月時点の価格です。

- 契約中の電力会社への解約手続きや電気工事は不要!
- 電気の品質や安定性は今まで通り
- 解約手数料や期間の縛りは一切ありません

「e-でんき」お問い合わせ

TEL.092-923-3111

シミュレーションはこちらでも!



プレゼント PRESENT

アンケートを回答頂いた方の中から抽選でプレゼントが当たります。ぜひ、ご応募ください。

A賞「長谷園 かまどさん(3合炊き)」

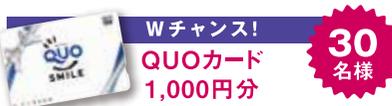


2名様

B賞「ゆめタウン商品券5,000円分」



5名様



30名様

応募方法

応募方法 応募ハガキまたはホームページ専用フォームに必要事項をご記入の上お申し込みください。

応募期間 2020年2月14日(金)消印有効

※当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
※ご記入頂いた個人情報は上記以外の目的には使用いたしません。
※質問については個別対応はいたしかねます。
※HPでの回答も2月14日送信分までとします。



郵便はがき

8188790

料金受取人払

筑紫野局
承認

0495

差出人有効期間
令和2年2月
22日まで有効
(切手不要)

返信

福岡県筑紫野市紫 2-12-10

筑紫ガス株式会社

「ガスナビ」広報担当 行



| | |
|------|------------------------|
| ご住所 | 〒 |
| フリガナ | |
| お名前 | |
| 電話番号 | 希望商品 A・B |
| 年齢 | ~20代・30代・40代・50代・60代以上 |

【応募締め切り】2020年2月14日(金)消印有効



オードブルやおもてなしにオススメ!
じゃがいもと
オイルサーディンの
テリーヌ

572
kcal
1本分

材料

- じゃがいも.....3個 胡椒.....少々
オイルサーディン.....1缶 生ハム.....40g
牛乳.....大さじ3 お好みのハーブ.....適宜
塩.....適量

作り方

- 01 じゃがいもは皮のまま茹で、茹で上がった熱いうちにつぶす。粗熱が取れたら、牛乳を加え、塩、胡椒で味付けする。
02 長方形のパウンド型に生ハムを少し重ねるようにして敷き込む。01の1/2量、オイルサーディン、残りの01をぎゅっと上から詰めて生ハムを折り込んで蓋をする。冷蔵庫で1時間以上休ませる。
03 お好みの大きさに切り、ハーブ等を飾る。

point

お好みで粒マスタードやトマトソース、ドレッシングなどを添えてパウンド型、テリーヌ型がない場合は、長方形のタッパーや牛乳パック等で代用ください。

おいしいワンポイント

立ち消え安全装置

風や吹きこぼれで炎が消えると、安全装置が検知し自動的にガスを止めます。

野菜ソムリエがオススメする
今日の食卓
A SOMMELIER OF VEGETABLES DOES RECOMMEND
RECIPES
子どもが喜ぶ楽しいレシピ



336
kcal
1人分

Mini-Hamburger

見た目も楽しい鮮やかレシピ
冬のパーティーメニュー
この冬はあったかい部屋で楽しくパーティーしませんか。「まるでお店みたい!」そんな子どもたちの歓声が聞こえそうなレシピをどうぞ。

材料

- 牛豚合い挽き肉.....160g ●トマトケチャップ.....大さじ1
玉ねぎ.....1/2個(100g) ●醤油・砂糖.....各小さじ1
パン粉.....大さじ2 チェダーチーズスライス.....1枚
牛乳.....大さじ1 ミニバンズ.....4個
卵.....1個 ◆マヨネーズ.....大さじ1
オリーブオイル.....あれば少々 ◆粒マスタード.....大さじ1/2
塩.....小さじ1/3 グリーンリーフ.....1枚
胡椒.....少々 トマトスライス.....4枚
サラダ油.....少々 スプラウト.....少々
赤ワイン.....大さじ1

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。

作り方

- 01 フライパンに油を熱し、みじん切りの玉ねぎを入れて焼き色がつかうまで炒め、粗熱を取る。パン粉に牛乳を浸す。
02 ボウルに牛豚合い挽き肉、塩、胡椒を入れてしっかり混ぜ、01、卵を加えてさらに練り混ぜる。4等分にして形を作る。
03 フライパンに油を熱し、02を入れて焼き、焼き色がついたらひっくり返して蓋をし、弱火で約5分蒸し焼きにする。
04 赤ワインを入れてアルコールをとばし、●を煮詰め、4等分にしたチェダーチーズをハンバーグの上に乗せる。
05 バンズを横半分に切り、切り口に◆を混ぜたものを塗る。下から、バンズ、グリーンリーフ、ハンバーグ、トマト、スプラウト、バンズ上部を重ねて挟む。

point

ハンバーグ以外にも、トンカツやチキンソテー、ハムなど、お好きな具を挟んでもOK!!

SWEETS

フランス生まれの温かいデザート!
みかんのクレープシュゼット

材料 生地4枚 2人分

- 薄力粉.....40g
卵.....1個
砂糖.....10g
牛乳.....140ml
溶かしバター.....10g
サラダ油.....少々
みかん.....2個
●砂糖.....20g
●バター.....10g
●ブランデー.....大さじ1
バニラアイス.....2個
ミント.....適宜

作り方

- 01 ボウルにふるった薄力粉、溶き卵、砂糖を入れて泡だて器で混ぜ、牛乳を少しずつ加え混ぜ、溶かしバターを加える。
02 フライパンに薄油をひいて01をレードル1杯分流し入れて中弱火で焼く。菜箸を使ってひっくり返し、裏面も焼く。同じように繰り返し、クレープ生地を4枚作る。
03 みかんは皮を剥いて、横半分に切り、手で果汁を搾る。
04 フライパンに03、●、残った果肉を入れて中火で煮詰める。折りたんだ02のクレープ生地を入れてみかんソースを絡める。
05 器に04を盛り付け、バニラアイス、ミントを飾る。

point

みかんの代わりにオレンジジュース約80mlを使用してもOK!



416
kcal
1人分

おいしいワンポイント

温度調節機能
自動で火加減を調節して、設定温度をキープ。



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



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

九州初・全国最年少で野菜ソムリエ上級プロの資格を取得。書籍やWEB等へ掲載する料理撮影、フードコーディネーター、各種メディアへの出演の他、飲食店のメニュー監修、商品開発など多方面で活動中。

メニュー監修店:くだものかふえ
アミューズ小倉にて、不定期でフルーツセミナーを開催
Instagram:
<https://www.instagram.com/yurikakubo24/>



まち・人・くらし
Yume Company

COTONTOCO 似顔絵アーティスト
大町 琴和さん

人生の節目を撮る写真館のように
似顔絵で思い出を残してほしい



似顔絵はずっと残せるもの。花束のように、似顔絵もプレゼントの一選択肢という文化ができればと、活動の幅を徐々に広げている。最近ではマナティイベントも手掛ける。「生まれる前から亡くなった後まで、人生のどんなシチュエーションでも描けるというのも似顔絵の魅力」と大町さん



サンドブラストで似顔絵を表現した記念のワインボトルもオーダーできる



キットカットのパッケージに好きな似顔絵を入れたコラボ商品も注文できる



個性を誇張し独自にアレンジした大町さんの似顔絵は内面まで表現している

似顔絵アーティスト 大町 琴和さん

九州大学芸術工学部芸術情報設計学科卒業後、会社勤めをしながらストリートで似顔絵アーティストとして活動。2013年の笑っていいとも「いたずら心のある似顔絵コンテスト」出演のほか、2012年の似顔絵S-1大賞準グランプリ、佳作受賞など多数の受賞歴を経て、2014年5月に九州初となる店舗型の似顔絵ショップを開店。



太宰府の魅力は「人の温かさ」
これからもここで頑張ります！

COTONTOCO
住 / 太宰府市宰府1-10-28 (太宰府駅そば)
営 / 営業時間 / 11:00~18:00 ※日曜は15:00~
https://www.cotontoco.com/

LINE QRコード
SNSからも
注文可能です！
cotontoco cotoface



簡単なものなら15分から20分ぐらいで完成。1時間ぐらいかかりそうな時には下書きだけをして、写真を基に色塗りをして後から受け取ることもできるそう。
モノクロ1,200円〜、カラー1,700円〜(ともに税抜き価格)

今後は来店が難しい方にも対応
似顔絵教室も...と
夢が広がります！
太宰府で生まれ育ったから、やはり地元には特別な思いがあります。最近では観光客だけでなく、記念日に似顔絵をと訪れる地元の方が増えましたね。街の写真館のように、似顔絵で思い出の一枚を残してもらえれば嬉しいですね。プレゼントとしてもおすすめです。なので、お気軽にご相談ください。
今後は高齢者施設とネットカメラやLINEなどをつないで、来店が難しい方々の絵を気軽に描けるよう準備。老若男女誰でも参加できる教室も考えています。似顔絵を通じて知り合った幅広い世代の方々や、地元商店の方たちも一緒に、これからはもっと太宰府を盛り上げていければと思います。

似顔絵の魅力は、思いや希望を自由に表現できること。好きなキャラクターに扮したり、遠方に住む大切な人や故人でも、写真さえあれば描くことができます。亡くなったご主人と並ぶ絵を受け取ったおばあちゃんが、泣きながら喜んでくれたこともありました。
一番感動したのは、店でのプロポーズ。「結婚してください」というメッセージ入り似顔絵を僕が出すと同時に、男性がサプライズでプロポーズ。結果は大成功です。実は、後に僕もここでプロポーズしました。今のところ、当店の成功率は100%です！(笑)

「ご本人とお話をしながら、顔の特徴や雰囲気、身に付けたものをチェックしつつ絵に反映。背景も思い入れのある場所を希望されるので、できる限り再現するようにしています。ただ、似顔絵は誰にでも喜ばれることが大切。特徴を捉えつつトータルでかわいらしく、思わず微笑むおもしろさに仕上げられています。

かわいらしくおもしろく
思いや希望を表現したい
ご本人とお話をしながら、顔の特徴や雰囲気、身に付けたものをチェックしつつ絵に反映。背景も思い入れのある場所を希望されるので、できる限り再現するようにしています。ただ、似顔絵は誰にでも喜ばれることが大切。特徴を捉えつつトータルでかわいらしく、思わず微笑むおもしろさに仕上げられています。

きっかけはマイケルの似顔絵
街中で描き続けて夢を実現！
似顔絵師を目指したきっかけは、大学時代に見たマイケル・ジャクソンの似顔絵。カリカチュア(誇張)された独特のタッチに心を奪われ、世界大会を見るために、半年間アメリカへも留学しました。
東京の似顔絵ショップを訪れた時に、絵を渡されたお客様が笑ったり、感動している様子を見て、よりその思いが強くまりました。絵を描くのも、話をするのも好きな自分にピッタリと、大学卒業と同時に上京。絶対そこで似顔絵師になりたい」と、お店が運営する養成教室で頑張りましたが不合格。教室仲間の会社に就職したものの諦めきれず、休日は街に出て、似顔絵を無料で描き続けました。そのうち賞をいただくようになり、メディアに出る機会も増え、「これはいけるかも」と(笑)。そして地元・太宰府で似顔絵ショップを開こうと、4年勤めた会社を退職しました。

私達の街のお店紹介



▲ポノオリジナルのトマトソースを使用したポモドーロは人気メニューの1つ!

ガスナビクーポン 限定クーポン

ポモドーロ 1皿 無料

※ご注文時に従業員にお渡し下さい ※1組1回限り有効 ※ディナータイム限定 ※2名様以上のご来店の方限定 ※2020年3月末まで有効

女子会からお子様連れまでリーズナブルに楽しめます!

本格スパゲッティ ポーノ(buono)

昨年の6月にオープン! 地元の食材を使用したイタリアイェストの pasta をリーズナブルな価格で提供しています。店内は広々としており、大人数の女子会やお子様をベビーカーに乗せたままのご来店も○。

パスタは全商品大盛無料なので男性や育ちざかりのお子様も満足感たっぷり! サラダ・スープ・パンが付いたサービスランチやキッズメニューもご準備しています。



| DATA | |
|--------------------------------------|--|
| 〒424-0001 太宰府市幸都1-2-9 リバー幸都イーグル1F | |
| ☎092-710-1973 | |
| 🕒11:30~15:00 17:30~22:00 | |
| 🗓️水曜日 | |
| 🚗有 5台 | |



昨年、最愛の妹を亡くしました。妹は8年もの長い間病で寝たきりでしたが、その妹が私によく言ってくれた言葉が「大好きだ! いくらなんでも妹は私の支えでした。今でもその一言は私を励まし続けてくれてます。」

主人の入院と、老犬の介護で外出がままならない毎日を過ごしていました。仕事もできず会人6年目の息子が言いました。「お母さん、家事も立派な仕事だから! その言葉に支えられ、台所に立ち続けることが出来ています。本当にありがとう。」

7年お付き合ひし8年目に結婚して家族になった旦那さんのお話、共働きのわたしたちなのですが、わたしが仕事で忙しい時期に毎日夜中まで働き、その後仕事でトラブルがあつて落ち込んで帰った日、いつものように一緒に夕飯を食べ終えると「お疲れさま。」と一言でコンビニのスイーツを買ってきてくれました。毎日私が夜中まで仕事をしていて、そのことを考えて8年一緒にいても私のことを考えてくれて、それがとても嬉しかったです!

まもなく第二子を出産する私ですが、4歳の上の子の発言に毎日癒されてます。妊娠が発覚して以降、夜寝る時は、必ず私を抱きしめて、私のほつぺとお腹にキスをしてくれます! そして「ママ、赤ちゃんおやすみ」と言ってくれるそんな子供に癒されて眠れる幸せをくれます。

冬のある日、洗濯物を乾かそうと使用中のエアコンにぐいっとかけたところ、ハンガーが中にいるエアコンのファンが折れバラバラと落下。怪我はなかったのですが、長女にファンが当たってしまい私が落ち込んで、ママよかったやん、悪いことがこれぐらいですんで... もっと悪いことが、おきてたかもよって。それを聞いて、私は落ち込みが吹っ飛びました。長女に感謝です。ありがとう! 慰めてくれて。

今年の4月から長男が大阪に就職、夫は長男に単身赴任。長女も東京の大学に進学。寂しきより長男を自立させた充実感、達成感が大きく、私は初めての一人暮らしを満喫! でも連休や大型休暇の時はみんなが好きな料理を作っておもてなし。「お母さんのごはんおいし」と言ってくれ、「離れていても家族がいいな」と実感しています。

普段言えない家族への感謝の言葉

家族っていいな エピソード



5歳の息子と2歳の娘は、鬼婆のような私のことを「ママ、大好き!」としてくれます。育児・家事・仕事と忙しく、ついイライラして叱る機会が増えてしまうのですが、子供達に必要としてもらえる今を大切にしたいです。

毛糸で作る小鳥の本。少し高いと思っていたら娘がパパとこっそりクリスマスにプレゼントしてくれました。ポンポンの犬の本も結構でした。ありがとうーちゃんとしてプレゼントするからね。

冬に髪に髪の毛が入るととても不快になるものですが、母は「もう(毛)けた一笑」と親父ギャグ炸裂。こうやって嫌な気持ちにならないように発想の転換ができる人は幸せだなと思いました。

大募集 ○○始めます!(始めました) エピソード大募集

2020年、新しい世界へ一歩踏み出しましょう! 始めたいと思っていること、始めたことを教えてください。また、その理由もお聞かせ下さい。あなたのチャレンジ宣言待っています。

ご応募お待ちしております!



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させていただきます。

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

親子料理教室 『春休み★オリジナルキャラまん作り』

定員 8組



全国の飲食店、ホテルに手作りの中華点心を提供している五十番食品さんによる特別講座。天然着色料を使用した5色のカラフルな生地で作る、思い思いのキャラクター饅頭を作ります。パパやお孫さんとの参加も大歓迎!

| | |
|------|----------------------------|
| 開催日時 | 3月28日(土) 10:30~13:30 |
| 講師 | (有)五十番食品 太田 逸男氏 |
| 参加費 | 一律2,000円/組 (子供1名追加: +500円) |
| 申込締切 | 3月10日(火) |



元気な地域づくりProject 『プロ直伝! 冬の逸品ごはん ~味噌・生姜・鴨~』

すし酢生姜漬けのちらし寿司/白菜ロール/即席みそ汁の素 他

定員 16名

木鶏や龍王館など多くの人気店を展開するO.B.Ucompanyさんによる講座。前回大好評だった味噌・生姜に加え、今回は小都市の鴨も使用します!

| | |
|------|-----------------------|
| 開催日時 | 2月27日(木) 10:30~13:30 |
| 講師 | O.B.Ucompany料理長 養毛 崇氏 |
| 参加費 | 一律1,500円 |
| 申込締切 | 2月11日(火) |



LINE 公式アカウント

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!

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

※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。申込締切後3日以内に当選者の方のみにご連絡させていただきます。





いいもの再発見

小郡市でみつけ!

伝統の鴨料理なども…
「食と農」がテーマの街へ



小郡市長 加地 良光

伝統を受け継ぐ鴨。その鴨の料理を趣ある美しい庭を眺めながら味わえる店があるのは、小郡ならではの自然環境の豊かさと歴史の象徴だと思います。この食文化を広くお伝えし、より多くの人々に体験していただきたいです。

小郡市は都市部近くながら、農地も多く、新鮮野菜も豊富です。物流拠点として九州各地をつなぐ交通の要衝です。古くから人の往来も盛んで利便性がよい小郡ですが、これからも皆さんが立ち寄りたくなるような街にしたいと思います。鴨をはじめとした地元食材や、九州各県から集まる特産品を活用して、「食と農業」をテーマの一つに、新たな魅力を発信していきたいと思ひます。これからの小郡にぜひご期待ください。



猟場の取材でも鴨料理談義で盛り上がりました

協力：株式会社O.B.U company 筑紫野に本社をもち、木鶏や焼肉龍王館など多くの人気飲食店を展開。



猟場は静かな山間にある池。私有地なので人は来ないが、イノシシに荒らされることはあるそう

凜とした美しい庭を眺めつつ
天然鴨を堪能!



文化財にできればと加地市長



小郡だから味わえる鴨の刺身

さとう別荘

☎ 小郡市小郡1281
☎ 0942-72-3057
🕒 12:00~15:00
17:00~22:00
(L.O20:30)※完全予約制
📅 12月31日~1月2日※不定休あり
🚗 11台
<http://www.satou-bessou.com/>

大正時代の豪主邸宅を利用した料亭。時を重ね凜とした美しさを保つ庭を眺めながら、季節の会席料理が味わえます。冬は何と言っても狩場焼きや鍋など鴨料理のコース!新鮮な天然鴨のしっとりとした肉は癖がなく、あっさり味わえるのが特徴。他では味わえない刺身も登場します。

※天然鴨は仕入れ状況が変わる場合も。予約後も電話で確認するのがおすすめです。



特徴

鴨自体の扱いとしては、牛の赤身のようなイメージです。火を入れすぎたら固くなります。

調理法

胸身は皮をパリッと焼いて、ほぼレアで食べられます。ペリー系のソースと合わせるのがオススメ(マーレド、ワインビネガー等)もOK。

もも肉は煮込み料理に適しています。例えば、コンフィ(低温の油で煮込んだ調理法)や、ワイン、柑橘類、香味野菜等で煮込んだイタリヤの郷土料理などがあります。和食ではがめ煮などのように、骨付きのまま煮込んだ料理がおすすめです。

天本さんに聞きました

鴨って
こんな鳥



●越冬のためにシベリアから日本へ
春夏にシベリアで卵をかえし、越冬のため日本へやってくる鴨。シベリアが寒くならないとやっつきません。

●鴨の種類は?

昔はマガモしか見ませんでした。最近ではカルガモも増えています。大きさはほぼ同じ。成長しても小さなコガモは肉は少ないですが、一番おいしいと好む人も。

●とても神経質な鴨を獲るには?

鴨は猟場で人間の姿を見ると、数日は1匹も餌を食べに来ません。監視小屋も木々の間に隠れるように黒く塗り、かがんで入るほど小さいもの。ストープなどの灯りが漏れないような窓には黒いカーテンをかけて、細心の注意を払いながら鴨が来るのを待ちます。

●鴨の肉はおいしくて低脂肪!

鴨は低脂肪で鉄分が多い注目の食材。小郡の鴨はやはり絶品。鍋でも焼いても本場においしいです。



小屋からのぞくと…

注目のジビエ

実はこんなに近くにあった絶品!

小郡市の名物「鴨」

農業が盛んでため池が多い小郡は、古くから鴨が多く飛来する地。鴨猟も江戸時代には行われていて、有馬藩主だけでなく江戸の将軍にも献上されていたそうです。現在も伝統の鴨猟が引き継がれていて、地元の名物料理として市内の店で味わうことができます。小郡の鴨猟を引き継ぐ天本美博さんにお話をうかがいました。

鴨猟が行われるのは10月の終わりから春頃まで。池にかけた「無双網(幅2m、長さ16mほどの細長い網)」で捕まえます。時期が近づくと草刈りなどして猟場を整え、餌となる青米(精米した時に出るかす)を撒いて朝晩餌を食べに集まる鴨を待ちます。池に網をかけ、監視小屋から見張り、鴨が近づくと仕掛けのロープを一気に引いて捕獲!多い時は1回に60~70羽かかるそう。手製の器具で締めした後、料理屋へ届けます。

幼い頃から父親について鴨猟を行っていた天本さん。大人になってからは鴨猟から離れた時期もあったそうですが、四十代になって本業の印刷業の傍ら、鴨猟を続けています。

急な斜面の下にある猟場は、草刈りをするのもひと苦労。鴨猟が始まると監視小屋で、ひと晩中待つこともあつてです。

気力・体力ともに必要な鴨猟師。「元気がうちは続かない」と天本さん。鴨は、今が最も脂のりがよく、おいしくなる時期。待ち望むたくさんの声に応えるため、今年もまた天本さんは猟場に出かけます。

Point 03 お風呂は半身浴でゆったり長く?

あまり長湯をすると体力が奪われ、体内の水分も失われます。20分くらいを目安に、へその下あたりの「腹大動脈」、脚の付け根の「大腿動脈」を温めるようにすれば血流が増えて全身が温まります。



Point 01 飲むなら、あったかいミルクをいれたコーヒー?

一時的にあったかく感じますが、実はコーヒーもミルクも身体を冷やす作用が! 緑茶も同じで、飲むなら発酵茶であるほうじ茶を。身体を冷やさないように気をつけたら紅茶や生姜湯、ココアがおすすめ。



Point 04 男性に冷え症は関係ない?



男性にも冷え症はあります。原因は運動不足やストレス、動脈硬化など。とくに高齢者は「血行障害が原因の冷え性」には要注意です。

Point 02 足元をガードする細めのブーツが良い?



細目のブーツは足を締め付け、血行が悪くなってしまいます。選ぶときにはゆったり目のデザインがおすすめです。職場などでは履き替える等の対策を。

Point 05 暖房はやや高めに温度を設定する?

冷えるからといって温度設定を上げすぎるのはNG! 必要以上に暖かいと、汗をかいて逆に体が冷えたり、長く温めていると体の温度調節機能が働かなくなったりします。



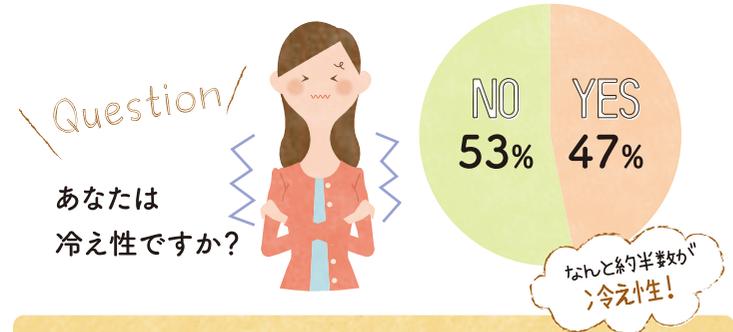
環境省が推奨する暖房の設定温度20℃を基準に、寒いときは22℃を上限に調節しましょう。賢い暖房のコツは11Pに掲載!

これで改善! おすすめ野菜

冷え症を根本的に解決するなら一時的に体を温めるのではなく「温まりやすい体」に改善すること。それには毎日口にする食べ物を見直すのが一番です。冷え症改善におすすめの野菜を紹介します。

- 1. 冬が旬のものや寒い環境で育つもの
- 2. 土の中で育つもの
- 3. 茶や黒、暖色系のもの

カボチャ、レンコン、ゴボウ、ニンジン、ネギ、ヤマイモ、ショウガ、ニラ、にんにくなど。ショウガには発汗作用、ネギには血行を良くする効果があります。根菜類は水分が少なく、血行促進作用のあるビタミンEやミネラルが多く含まれているのでおすすめです。



絶対押さえない睡眠対策

実は薄手のパジャマの方が良い?

寒いからと厚手のパジャマを着て寝たり、重ね着したりすると、就寝中の汗の蒸発を妨げ、寝苦しくなります。汗を吸う綿などの素材で薄手のものを。



靴下を履いて寝るのは…

表面は温かいですが、指が自由に動かせず血液の循環が悪くなり逆効果。また、睡眠中に足に汗をかきやすくなり、ますます冷える原因にも。選ぶなら、さらっとして汗の吸収の良い綿100%のものを。



電気毛布で一晩中快適に…

電気毛布をつけっぱなしで寝ると皮膚の温度が上がり、水分が奪われてしまいます。途中で目が覚めたりし、快適な睡眠がとれません。ベッドに入るまでつけておいて、寝るときに切るのが○!



その方法あってる? 正しい冷え対策

冷えが気になるこの季節、いろんな対策やってみますよね。でも、ちょっと待って! その方法、本当に正しいですか? 「冷え対策」を徹底調査してみました。



12Pに冬に活躍する「浴室暖房乾燥機」「ガスファンヒーター」の情報を掲載しています!

Let's Challenge! 正しい冷え対策まとめ

冷え症は毎日のちょっとした対策でずいぶん楽になります。食べ物に気をつける、入浴・睡眠を改善する、賢く暖房を使うなど正しい対策でこの冬をあったかく過ごしましょう!





高機能で効率的に暖房できる 最新機を紹介!

1日1回あたり
56.7円!

浴室暖房
乾燥機



■ 温度差によって変動する血圧イメージ



■ ココがおすすめポイント

- 寒い浴室と熱いお湯の温度差で急に血圧が変化することで起きる **ヒートショック予防に効果大。**
- 運転の立ち上がりがとても早いガス温水式。スイッチを入れた**15分後**には浴室温度が約**35℃**に(電気式は約13℃)。
- 頭から足元まで**温度ムラが少なく**快適です。
- 乾燥機能もあるので、浴室の**カビの発生を抑えたり**、雨の日など洗濯物が乾きにくい時は衣類乾燥室として活用できます。



ボカ
ボカ

■ ココがおすすめポイント

- 冷えた部屋も一気に暖房! **スイッチ入れて5秒で温風が発生します。**
- 燃焼時に水分を出すので、お部屋が乾燥しにくく**ウィルス対策にも効果を発揮。**
- 面倒な**給油の手間も不要!** 転倒時ガス遮断やロック機能など**安全対策もしっかり。**子ども部屋などにも最適です。

※1) 木造~11畳、コンクリート造~15畳タイプご利用の場合となります。

◎ガス栓がない方もOK! ガス栓工事(8,800円~)を行えばガスファンヒーターをご利用いただけます。

1時間あたり
43.6円! ※1

ガスファン
ヒーター

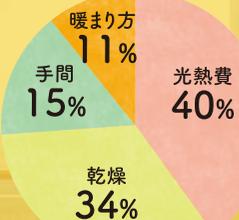


上記金額は浴室暖房乾燥機・ガスファンヒーターとも筑紫ガスの家庭用厨房・給湯・暖房契約ご利用の場合となります。費用はあくまで目安です。使用状況により異なります。

「ガス暖房ご使用の方向け! 新料金プランのご案内」は次のページ

Question

使用している暖房機の
気になる点は?



この冬はこれを押さえて、 節エネして暖かく過ごしましょう

冬場の暖房で皆さんが気になる点No.1が「光熱費」。
でも暖房機の効果的な使い方を知っていれば、節エネ・コスト削減も可能です!
ぜひ試してみてくださいね。

01 | 置き場 暖房機は窓際に置くだけで 室温が上がり、節約に!

効果的にお部屋を暖めるなら暖房器具を窓に近い場所へ置くこと。なかなか暖房が効かない原因となっているコールドドラフト(室内の暖かい空気が窓辺で冷やされ、床面に下降する現象)を防ぐことで部屋の上層下層での温度差が少なくなり、暖房効果が大きくなります。ただし、筒型の対流型ストーブは周囲へ熱が放射されるため部屋の中心に。



コールドドラフト



02 | 対流 サーキュレーターで さらに効率よく!

さらに暖房を効果的にするなら室内の空気の対流を大きく循環させる「サーキュレーター」を使いましょう。扇風機に比べ、風力が強くまっすぐな風を送ります。2部屋続きの1部屋にしか暖房機が無くても、暖房機のある部屋の中央に上に向けて設置すると、下にたまった冷気を吸い込み送り出すことで、上部にたまった暖気と混ざり合い暖かい空気の流れが生まれます。

03 | 見直し 筑紫ガスe-でんきへの おまとめでさらにさらにお得!

大きく光熱費を削減したいなら、電力会社の見直しもオススメ。
年に1万円以上削減する方も!



詳しくは裏表紙をご覧ください!

冬の光熱費節約術

今回の特集は「冬の光熱費節約術」。上手な節エネのコツから経済的な最新暖房機の紹介、お得な新料金のお知らせまで「この冬を賢く暖かく過ごす」情報がいっぱいです。ぜひ活用ください!



ガスまつり 2019のご報告

11月9日(土)ゆめタウン筑紫野別館駐車場にて開催し、5,000名を超えるお客様にご来場いただきました。当日は、3市2町のグルメやステージ、大抽選会など楽しい1日となりました。足を運んでいただいた皆様、本当にありがとうございました♪

金山寺みそ
ネーミング
決定!

夏号ガスナビで募集した筑紫野の食材を使った特製金山寺みその愛称が「食べるみそ?! 食べてみそ!!」に決定!
大抽選会の景品としてこの金山寺みそをプレゼントし、会場が大いに盛り上がりました。

ガスナビ | vol.52 | アンケート

当てはまる項目の□に✓印をご記入ください。

Q1.興味をもてた記事を教えてください。(複数回答可)

- レシピ まち・人・暮らし 講座案内 お店紹介
- エピソード紹介 暮らしのお役立ち
- 冬の光熱費節約術 元気な地域づくりProject

Q2.ガスナビ(季刊誌)をどれくらいの頻度で読みますか。

- 毎回 目に留まったときのみ 初めて読んだ
- その他()

Q3.筑紫ガスe-でんきを知ったきっかけをお聞かせ下さい。

- チラシ ガスナビ ガス機器展示会、ガスまつり
- 知らない その他()

Q4.ガスナビへのご意見・感想をお聞かせください。(任意)

ご協力ありがとうございました。

今号の表紙



小郡の自然と人を愛し、伝統の鴨猟を守り続けている天本美博さん。鴨に対する真っすぐな姿勢が素敵で、しかも多才な魅力溢れる方でした。

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。

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?



今回、アンケートのプレゼントは
長谷園「かまどさん」



創業天保3年、伊賀焼窯元長谷園の「かまどさん」は、かまど炊きの本物の味、ふっくらごはんを火加減なしでいただけます。

1月から、ガス暖房ご利用のお客様がさらにお得になります!

ガス料金等に関する約款改定のお知らせ

約款変更のポイント

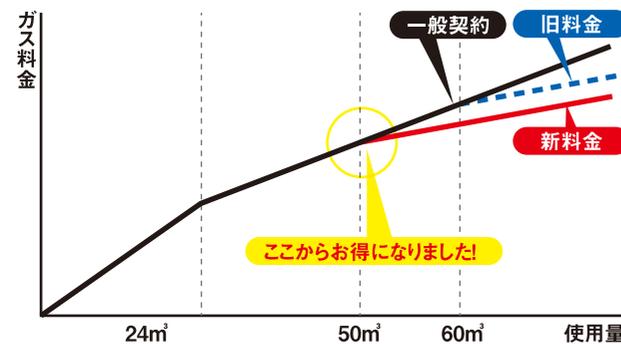
- 家庭用厨房・給湯・暖房契約の料金を改定します。
冬期(12月~4月)において50㎡超からお得になります。
- 床暖房契約の適用条件を変更します。
家庭用で床暖房をご使用のお客様限定でしたが、業務用でご使用のお客様もご契約が可能となります。
※床暖房料金の改定はございません。

変更内容

1. 家庭用厨房・給湯・暖房契約 (家庭用用途でご使用のお客様は、適用条件を満たす場合ご契約が可能です。)

| 適用条件 | 期間 | 区分 | 新基本料金 | 旧基本料金 | 新基準単位料金 | 旧基準単位料金 |
|---|----------------------|----------|----------|----------|---------|---------|
| 厨房機器、給湯機器、暖房機器の全てにおいて家庭用でガスをご使用になるお客様向け | その他の期間 5月~11月検針 | 0~24㎡ | 753.50 | 753.50 | 222.65 | 222.65 |
| | | 24㎡超~ | 2,170.94 | 2,170.94 | 163.59 | 163.59 |
| | 適用期間 12月~4月 検針 | 0~24㎡ | 753.50 | 753.50 | 222.65 | 222.65 |
| | | 24㎡超~50㎡ | 2,170.94 | 2,170.94 | 163.59 | 163.59 |
| | | 50㎡超~60㎡ | 2,622.40 | 2,170.94 | 154.55 | 163.59 |
| | | 60㎡超~ | 3,861.22 | 3,965.21 | 133.90 | 133.90 |

冬期(12月~4月)における1ヶ月分の料金比較イメージ



2. 床暖房契約 (ガスをエネルギー源とした温水式床暖房をご使用の場合、ご契約が可能です。)

| 新適用条件 | 旧適用条件 |
|---|---|
| 床暖房を使用する需要で、お客さまがこの約款の適用を希望される場合に適用いたします。 | 床暖房を家庭用として使用する需要で、お客さまがこの約款の適用を希望される場合に適用いたします。 |

※ご契約中のお客様は改めてお申込みは必要ございません。

新たにご契約をいただくお客様は、お申込みが必要となります。当社までご連絡ください。

※上記料金表には消費税相当額を含みます。

※実際に適用する単価(円/㎡)は、基準単位料金に平均原料価格の動向を加味して、毎月決定されます。



お問い合わせ窓口 筑紫ガス お客様サービス部 ☎092-923-3111 (受付時間8:30~17:30)