

地域を「ガスでつなぐ」快適暮らし情報誌

# ガスナビ

Chikushi Gasnavi

季刊 | FREE | vol.60 | 2022年1月▶3月

- 今日の食卓レシピ「身体ポカポカ♪冬レシピ」
- まち・人・くらし  
「視覚障がい女子マラソンアスリート 道下 美里さん」
- くらしのお役立ち情報  
「お手軽ストレッチで冷え性改善!」
- 元気な地域づくりProject 2022
- 講座案内予告
- 「自分へのご褒美」エピソード紹介
- 私達の街のお店紹介

とびきりの笑顔で  
最高のスタートを切ろう!



道下美里さん(撮影:生活情報専門会社)



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)

<https://www.chikushi-gas.co.jp/>

インターネット

## 筑紫ガス ネットショップ

くらしを快適にするアイテムが揃っています!

ネットショップ限定 **最大5大特典!!**

おトクな特典が付いてくる!!  
今すぐネットショップをのぞいてみよう。

ネットショップはこちらから

新型コロナウイルス感染拡大による部品等の調達難により、納期に約3~4ヵ月かかっている状況です。在庫確保に努めていますが、機器の買替をご検討の方は、早めのご予約をおすすめいたします。  
※状況により納期が変動する場合がありますのでご了承ください。

### プレゼント PRESENT

ガスナビに関する皆様のお声を聞かせてください。ご回答いただいた方の中から抽選で豪華景品をご用意しています。ぜひ、ご回答ください。

※写真は18cmを置いたイメージです。

**A賞**  
HALMスイ無水鍋 KING (20cm)

2名様

**B賞**  
JCBギフトカード 5,000円分

10名様

**WEB応募限定!** 3分で入力完了! Wチャンス!  
QUOカード 2,000円分

30名様

※写真、イラストはイメージです

**アンケート回答方法**  
付属の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。

**回答期限は2022年2月20日(日)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からの回答分も同日送信分まで。

ホームページ専用フォームはこちらから!

郵便はがき

料金受取人払

筑紫野局 承認

0811

福岡県筑紫野市紫 2-12-10

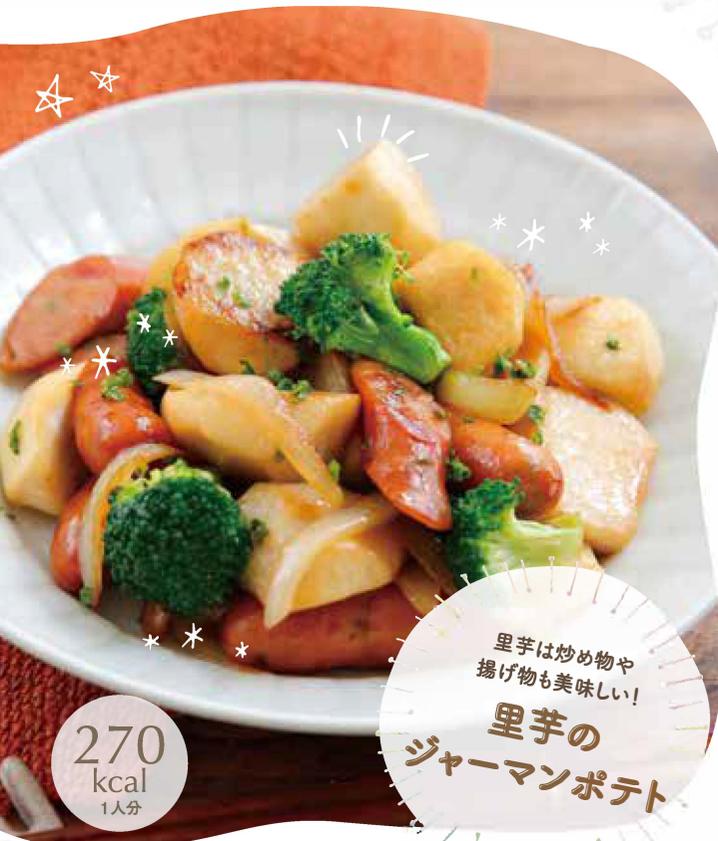
筑紫ガス株式会社

「ガスナビ」広報担当 行

返信

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~	

【応募締め切り】2022年2月20日(日)消印有効



270 kcal  
1人分

里芋は炒め物や揚げ物も美味しい!  
**里芋の  
ジャーマンポテト**

**材料**

2人分

- 里芋.....4個      オリーブオイル.....小さじ2
- ウインナー.....4本      塩.....少々
- 玉ねぎ.....1/2個      黒胡椒.....少々
- ブロッコリー.....40g      バター.....5g
- にんにく.....1片      パセリ.....少々

**作り方**

- 01 里芋は皮をむく。鍋に水と里芋を入れて下茹でし、ひと口大に切る。
- 02 ウインナーは斜め切り、玉ねぎはくし形切り、ブロッコリーは小房に分ける。にんにくはみじん切りする。
- 03 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたらウインナーと玉ねぎをさっと炒める。01の里芋、ブロッコリーを加えて炒め合わせる。塩・黒胡椒で味付けし、最後にバターを絡め、刻んだパセリを散らす。
- 04 器に盛り付ける。

**point** バターを加えると、コクと香りが増します。お好みで加えて下さい。

**おいしいワンポイント** 温度センサー  
鍋底が高温になると自動で火力を調節。安心の全口搭載。

**SWEETS** 食べやすくてカリカリが美味しい!  
**スティック大学芋**

**材料**

4人分

- さつまいも.....1本(約250g)
- きび砂糖.....大さじ2
- みりん.....大さじ1
- 醤油.....小さじ1/2
- 米油.....大さじ3
- 黒ごま.....小さじ1

**作り方**

- 01 さつまいも皮つきのまま細く棒状に切って水に5分ほどさらす。ザルにあげて水気をしっかりふき取る。
- 02 フライパンに米油を入れて、表面がカリッとして中に火が通るまで揚げ焼きする。
- 03 フライパンの余分な油を拭き、●を加えて煮絡める。黒ごまを振り、器に盛り付ける。

**point** さつまいもは縦長、乱切り、輪切りなど、切り方によって食感と火通りが変わります。



200 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。



安全・安心を標準装備

**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: @yurikakubo24



甘味とコクのある  
味噌が絶品!

**牡蠣の  
土手鍋**



283 kcal  
1人分

**Kaki no Dotenabe**

野菜ソムリエがオススメする  
**今日の食卓**  
A COLLECTION OF VEGETABLES DOES RECOMMENDING  
子どもが喜ぶ♪楽しいレシピ  
**RECIPE**

冷え症に負けない!  
**身体ポカポカ♪冬レシピ**

秋から冬が旬の野菜には身体を温める効果を持つ物がたくさん。今回はそんな素材に味噌やニンニクを効かせたポカポカレシピをお届けします。旬の味覚を美味しく食べて冷え症対策もバッチリです!

**材料**

4人分

- 牡蠣.....400g      ●味噌.....120g
- ホタテ.....8個      ●砂糖.....大さじ1
- 白菜.....8枚      ●酒.....大さじ1
- しいたけ.....8個      ●みりん.....大さじ1
- 白ねぎ.....2本      ●おろし生姜.....1片分
- 豆苗.....1袋      だし汁.....4カップ

**point** 牡蠣やホタテは火を入れすぎないように注意。お鍋の後は、旨味たっぷりのスープで♪の雑炊がオススメ。

**おいしいワンポイント** 焦げつき消火機能  
鍋の焦げつきを初期段階で感知し、自動で消火します。

**作り方**

- 01 牡蠣は塩(分量外)と片栗粉(分量外)をまぶし、流水でやさしく洗い、ザルにあげて水気をきる。
- 02 白菜は縦半分にして、食べやすい幅に切り、しいたけは石づきを取って飾り切りする。白ねぎは斜め切り、豆苗は根元を切り、半分の長さに切る。
- 03 ボウルに●を加えて混ぜ合わせる。
- 04 土鍋の側面に03を塗り、白菜の芯、しいたけ、白ねぎを入れてだし汁を注いで中火にかける。八分通り火が通ったら、牡蠣、ホタテを加える。味噌が溶け出してきたら、豆苗、白菜の葉を加えて周りの味噌をからめながらいただく。



# Yume Company

まち・人・くらし

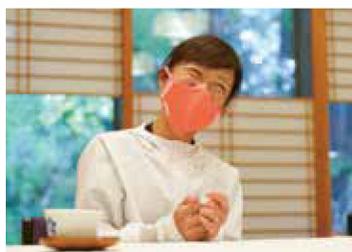
視覚障がい女子マラソンアスリート  
道下 美里さん

地元の人たちの応援と共に  
幸せを感じながら走る！

Just  
Yume  
希望と信じて。  
美里

Yume Company

「やりたい！」と思ったときに誰でもスポーツができる環境が整っている日本。  
迷っていないで走り出そうよ」と道下さん



何事にも前向きで明るい  
道下さん。インタビュー中  
もキュートな仕草で、まぶ  
しい笑顔がはじけます！

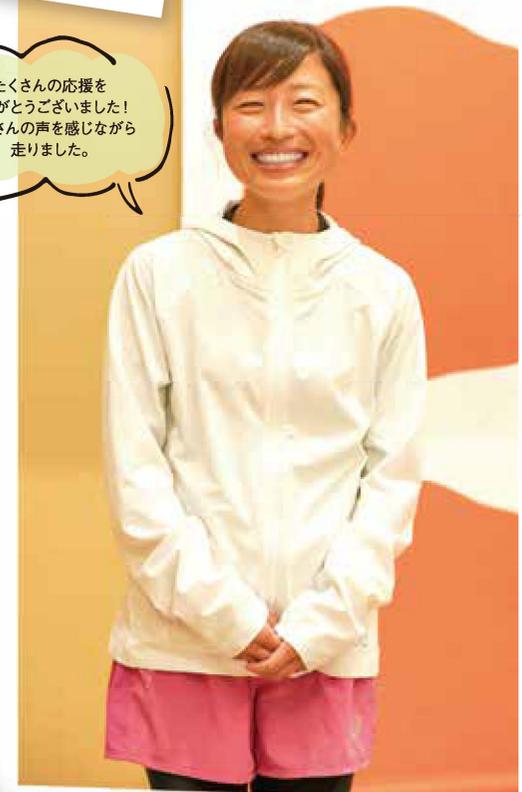
走り終わったら、  
何を食べようかな？



たくさんの応援を  
ありがとうございました！  
みなさんの声を感じながら  
走りました。

ザ・勝負飯！

レース前日は  
絶対これ！



視覚障がい女子マラソンアスリート 道下美里さん  
山口県下関市出身。小学生で目の病気を発症し、中学で右目を失明。  
その後左目の視力もほとんど失う。  
26歳から走り始め、27歳で山口県障害者スポーツ大会に60m走、800m  
走に初出場し優勝。10月11日のボストンマラソンでも優勝を果たす。  
紫綬褒章受賞  
※撮影のため、一時的にマスクを外していただいています

今、心から感じている  
「ありがとう」の気持ち  
東京2020パラリンピックの開催は  
うれしくて、その舞台で走れたことが幸せ  
でした。いろいろな人に支えられ、たくさ  
んの方々に応援していただいて、本当に  
「ありがとう」という気持ちでいっぱい  
です。メダルを取った方がよく感謝の言葉  
を口にされていますが、今私は、心から  
その境地に至っています。  
あの日、金メダルを取ったことは一生  
忘れることができません。  
前回のリオ2016パラリンピック  
で銀メダルに終わった反省を踏まえ、  
事前に何バーンかの展開を考えていた  
ので、思い通りに楽しく走れました。  
競技後、2人の伴走者の青山由佳さん  
と志田淳さんから、「よく落ち着いて  
走っていたね」と声をかけられたほど、  
冷静なレース運びができました。

一年の延期を入念な準備期間に  
秘策は食生活の改善！  
開催が一年延期になって、4年スパン  
の計画を考え直す必要がありました。すぐ  
に気持ち切り替え、できることに  
目を向けて、タイムトライアルを行う  
など、仲間と目標を設定して練習に  
励みました。  
また、以前よりもさらに筋トレや食の  
改善に取り組みました。肉、魚、大豆、卵  
などのタンパク質をはじめ、海藻類やキ  
ノコ類も含めて1日に30品目をパランス  
良く取ることを心がけました。外にいる  
となかなか取りづらい海藻類は、ヒジキ  
を煮て冷凍するなど、いつでも食べられ  
るよう常備し、きちんとできた日にはカ  
レンダーに色をつけてモチベーションも保  
つなど工夫しました。44歳になります  
がおかげで故障が少なくなりました。  
ちなみにレース前日に食べる勝負飯はウ  
ナギで、当日は納豆、飯やお餅を食べます。  
地元から7000通以上のメッセージ  
人々との繋がりが大きな財産です

今回の大会では沿道から直に応援さ  
れるというわけにはいきませんでした  
が新しくなった太宰府市総合体育館  
(とびうめアリーナ)で行われた壮行会  
では、地元・太宰府の方々と7000  
通を超える応援メッセージをいただきま  
した。読むことができないので、代わりに  
夫が読んでくれようとしたのですが、全  
部はとても無理でした。  
ところがその話を耳にした「大濑公園  
ブラインドランナーズクラブ」の仲間が、  
応援メッセージを音声にしてくれ、メル  
ルで次々と私に届けてくれました。です  
から大会当日まで毎日届くメッセージを  
聞いて、エネルギーをチャージしていま  
した。たくさんの応援には本当に感謝して  
います。  
ダイエツトのために始めたランニング。  
負けず嫌いの性格を活かし、一緒に挑  
戦してくれる仲間と共にここまで来  
ることができました。金メダルを通して、さ  
まざまな方と繋がりが持てたことが大  
きな財産だと思っています。  
10年前福岡に来て、走りたと言った  
私に「太宰府走ろう会」の方が伴走者  
の方を探してくださいました。今でも週4日  
大濑公園で走り、時には大野城から  
四王寺山までのコースも走っています。  
日本にはやりたいと思った時に誰でも  
スポーツができる環境があります。

今後は、応援のお礼に地元の学校を  
訪問し、競技の魅力やスポーツの力を  
伝えていく活動も行う予定です。

家事の合間に▶▶手足ストレッチ

下半身の血行は“第二の心臓”と呼ばれるふくらはぎを鍛えて。  
また、手荒れは冷えが原因になることもあるので、マッサージしましょう。

Hieshou Kaizen  
STRETCH!



01  
10回  
椅子の背などにつかまって  
つま先立ちになり、  
15秒キープし、戻す



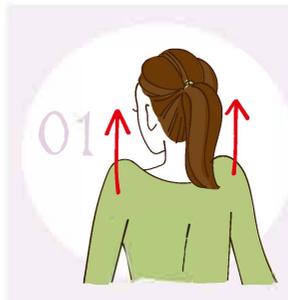
ハンドクリームと  
一緒にマッサージ  
手のひらの真ん中のツボ  
(労宮)を15~20秒押し※、  
爪の生え際や周りをもむ  
※押しすぎないようにしましょう

冷え症(性)改善のための6つのルール

- 1. バランスの良い食事**  
冷たい食べ物を避け、根菜や発酵食品など  
身体を温める食べ物を取る
- 2. 適度な運動**  
1日30分程度のウォーキングで、  
全身の3分の2の筋肉が集まっている足を動かす
- 3. ゆったり入浴**  
38~40℃のお湯にゆっくり浸かって。  
夏場もシャワーですませず、湯船につかる方がベスト
- 4. 冷えない衣類**  
締め付けがきついファッションは避け、頭寒足熱で  
首元を温める服装を心がけて
- 5. 無理なダイエットは避ける**  
筋肉量が落ちたり栄養バランスが乱れるので、  
無理なダイエットはやめる
- 6. 正しい生活習慣**  
ストレスを減らし、深くゆったりした呼吸を行い、  
体温調節をコントロールする自律神経を整えて

スキマ時間に▶▶首ストレッチ

肩こりの原因は冷えからきていることもあります。  
首の筋肉を伸ばし、血行を良くしましょう。



01  
5回  
両肩を上  
思い切り引き上げたら、  
一気にストンと落とす



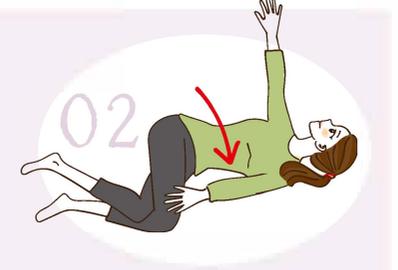
02  
左右  
5回ずつ  
右手で覆うように  
頭の左側を押さえ、  
ゆっくりと右側に倒し  
10秒間キープ  
左も同様に行います

寝る前に▶▶全身ストレッチ

こわばった筋肉をほぐし、血流を促進しましょう。  
就寝前に布団やベッドの上で横になって行いましょう。



01  
5回  
足を天井に向けてまっすぐ伸ばし、  
上体はリラックス。手足の指を  
握って開いて、グーパー、グーパー



02  
左右  
5回ずつ  
脚をクロスさせて腰をひねり、  
片手でひざを押さえて腰の  
脇を伸ばし、10秒キープ

座ったまま▶▶上半身ストレッチ

血行不良は、日常生活の姿勢の悪さが関係していることも。  
普段から良い姿勢を心がけるのも冷えの改善につながります。



01  
5回  
背中肩甲骨を  
左右くっつけるイメージで  
胸を張って5秒キープ



02  
5回  
腰に手を当て、おへそを  
のぞくように背中や  
腰を丸めて5秒キープ

冷え症(性)って何!?

「手足が冷たい」「布団に入っても足がなかなか  
温まらない」など、身体や手足が冷たくて不調をきた  
すことを冷え症(性)といいます。特に女性は筋肉  
量が少ないことやホルモンバランスの乱れ、血管  
が細く末端への血行不良から冷えにつながりやす  
いもの。「冷え」は万病の元といわれ、腰痛、  
肩や首のこり、肌荒れ、生理不順などさまざまな  
症状の原因となります。ストレッチで全身の血行を  
よくし、冷えを改善しましょう。



この冬はこれで快適♪  
お手軽ストレッチで冷え性改善!

体はポカポカ、だけど手足が冷たい...  
そんな冷え性の原因の一つに、自律神経の乱れがあります。  
自律神経を整えるにはストレッチが効果的。ぜひ今回紹介する、短時間で簡単にできる  
ストレッチや座りながらでもできるストレッチを実践してみてくださいね。



Let's Challenge!

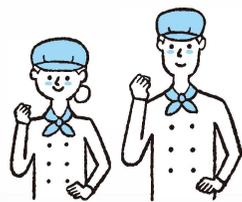
寒くてなかなか動けない...そんな時はガスファンヒーターが活躍!

- 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**ウイ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。

- ◎ガス栓がない方もガス工事を行えばガスファンヒーターをご利用いただけます。
- ◎ガス暖房機を使用する際は、1時間に1回程度の定期的な換気を行きましょう。



ガスファン  
ヒーター



# 地域をつなぐ コミュニケーションスポットが誕生します!

いいもの再発見

筑紫野市でみつけ!



この春、JR二日市駅前に筑紫ガスの新施設「nodoca」(ノドカ)を開設予定です。  
ガスナビ読者の皆様に、いち早く新施設についてご紹介します。



nodocaの名称は、新しい出会い、人との繋がり、  
心躍る体験など毎日の暮らしに彩りをプラスし、  
心地のよい暮らしを感じてもらいたい  
という思いから名づけられました。

nodocaの  
シンボルマーク  
について

特徴的な施設の形と火のある暮らしがモチーフ。  
生活の中心に明かりが灯る様子を表しています。



町の新しい顔となる開放的で洗練された外観

### 3. 「心躍る体験」

ガス機器の展示を始め、リビング、浴室などの  
機器をどなたでも体感できる空間。  
ガスのある快適な暮らしをご提案します。



### 2. 「人との繋がり」

料理教室では、食器に「料理をおいしくする器」が  
テーマの小石原ボタリーを使用。  
個人や団体でのレンタル利用もできます。



### 1. 「新しい出会い」

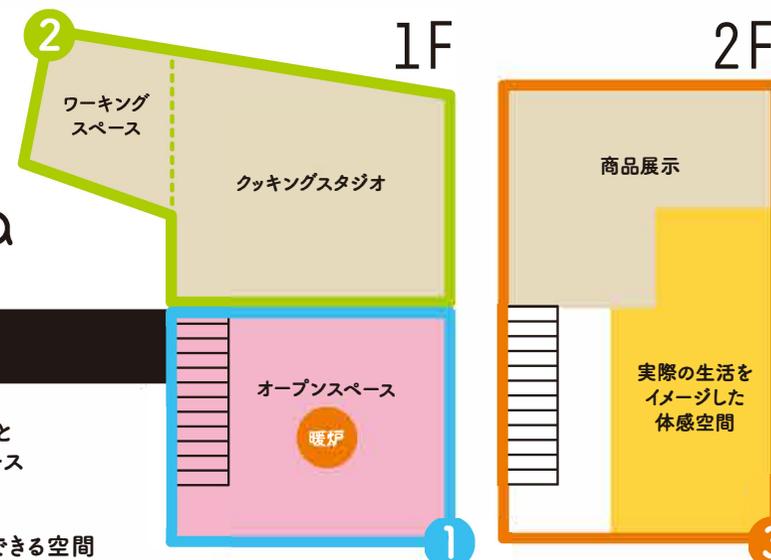
nodocaの入口となるオープンスペース  
お茶を飲んだり読書をしたり待ち合わせ  
場所としてもお使いいただけます。



## FLOOR MAP

1F: おしゃれなキッチンルームと  
開放的なコミュニティスペース

2F: 最新のガス機器を通じて  
火のある快適生活を体感できる空間



私達の街のお店紹介



▲一度食べたらやみつきに♪  
「やみつきナポリタン」(1,000円、サラダ&ドリンク付き)  
※写真は炙りチーズ(+100円)をトッピングしています。

カスナビ 誌面限定クーポン

「やみつきナポリタン」の  
炙りチーズ **100円** サービス

※「やみつきナポリタン」注文時にクーポンをお選びください  
※他のサービスと併用不可 ※1組1回限り有効  
※2022年3月末日まで有効

ランチからカフェタイムまで  
半日をゆったり過ごしたい!

caffé 風

2008年のオープン以来、太宰府の閑静な住宅街で親しまれているカフェです。  
スパイスからブレンドして作る「スパイスチキンカレー」や「タイ風グリーンカレー」、「やみつきナポリタン」など、オリジナルランチはどれもリピーター続出(各1,000円、サラダ&ドリンク付き)。ナポリタンは炙りチーズ(+100円)と生卵(+50円)をトッピングして味わうのがお薦め!自家焙煎のブレンドコーヒーほか、旬の果物を使ったパフェなど、注目のカフェメニューも。密を避けるため、予約優先で営業中です。



DATA

〒太宰府市高嶺6-7-20  
☎092-928-8655 (予約優先)  
🕒11:00~18:00  
📅月・火曜日  
📍有り

◀太宰府市の住宅街に佇む  
静かなカフェ



お店情報、盛りだくさん!  
チェックしてみてください

随時更新中!

地域のグルメ情報サイト▶▶▶

ガスナビ | vol.60 | 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・くらし  くらしのお役立ち情報  
 元気な地域づくりProject  エピソード紹介  お店紹介

Q2.ガスナビ電子ブックを読んだことはありますか?

- 普段から読んでいる  Web限定記事を読むときに利用している  
 電子ブックを読んだことがない

Q3.ガスナビ59号(グルメマップ)に掲載した飲食店を利用されましたか。

- 掲載店舗を利用した(テイクアウトを含みます。)  利用しなかった  
 利用しなかったが参考になった

Q4.2022年の春頃に、筑紫ガスの新しい施設が開設します。

参加してみたいイベントはありますか。(複数回答可)

- 料理教室  ガス機器展示会  カルチャースクール  
 親子教室  マルシェ  
 その他( )

Q5.ガスナビへのご意見、ご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



2022年のトップを飾ってくれたのは、世界で輝くアスリート・道下美里さん(太宰府市在住)。周りの人も幸せになる素敵なお顔を宝満宮電門神社に咲きこぼれました。

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。

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?



アンケートに答えて豪華賞品を当てよう!



お待たせしました!!

筑紫ガスの講座を再開します。

2022年春に新しいクッキングスタジオが誕生予定です。  
クチポールや小石原焼の食器を使ったおしゃれな雰囲気を味わえる空間で講座を受講してみませんか?



料理教室の参加予約は、ホームページからの受付になります。  
今後、講座に関する情報を随時、LINEやinstagramで発信していきますので要チェック。

※新施設開設後の講座開催となります。詳しい時期についてはHP等で掲載します。

Let's Follow!

登録されていない方は  
こちらから登録してくださいね▶▶▶



大募集

あの頃の〇〇へ!  
エピソード大募集

春は新しい一歩を踏み出す季節。  
過去の自分、家族、友人へのメッセージや今だから言える告白をして、新年度をスキキリと迎えよう。

受付締切:2022年2月20日(日)消印有効

応募方法

◎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。



誌面に掲載しきれなかったエピソードも電子ブックで公開中!

◎はがきの場合

郵便はがきにエピソードと必要事項(下参照)を明記の上、「ガスナビ」アンケート係までお送りください。

- |   |   |
|---|---|
| 63円 郵便はがき<br>〒818-0061<br>筑紫野市 2-12-10<br>筑紫ガス(株)<br>「ガスナビ」アンケート係 | ◎エピソード<br>●ご住所<br>●お名前<br>●ハンドルネーム<br>●年齢 ●性別<br>●職業<br>●電話番号<br>●ガスナビの感想 |
|---|---|

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!

ゆめタウン商品券  
3,000円分  
5名様

※当選発表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!

**か** これこれ数年以上になります  
が、毎晩子どもたちが寝た後、主人と一緒にストレッチをし、その日にあった出来事を話しながらアイスを食べています。いいこともそうでないこともアイスのおかげでとろけていきます。(笑)  
健康ママ 30歳 育児中

**朝** 早く起きて、家族みんなが寝てる間に朝ヨガをしています! 気持ちも身体もスッキリするし、朝から達成感があるのでおすすめです。  
ママ 30歳 主婦

**障** 害のある2人の子供が就労支援B型作業所に行っている間に1か月に1回、二日市温泉に行つてマッサージをするのが私のプチ贅沢です。  
子育て中ママ 54歳 主婦

**小** 学校でタブレット学習の授業支援をしています。暑い学校でも元気な子どもたち相手に6時間授業立ちっぱなしで中年にはキツイ! そんなとき、過去にもあった子どもたちからの感謝の手紙等を読み返してまた明日も頑張ろうと思えます。また、休みの日はゆつくりドラマを観ています。  
あわてんぼうママ 39歳 パート主婦

自分へのご褒美  
エピソードご紹介

**毎** 日ハードな仕事&ダイエツトを頑張っている自分にコンプレックスをこぼします!  
あとは月に1回、カルディコーヒーファームで爆買します。勿論お給料が出てからです(笑)  
スー49歳 パート

**2** 歳の男の子を持つシングルマザーです。仕事&子育てに奮闘する毎日ですが、子供を寝かしつけた後は、一日頑張った自分へのご褒美として、振り溜めておいたドラマを見ながら、お菓子をボリボリ。ただそんな日常を繰り返していたら、すごい体になつてしまったので、最近、ホットヨガを始めました。お陰で心と体のバランスが整った気がします! 愛する子供の為にこれからもママは、頑張ります!  
たーくんママ 37歳 販売員

**毎** 日、子育てに追われていますが、唯の楽しみは、抹茶チョコのお菓子です。冷蔵庫や、食器棚の下などに隠しておいて、ストレスを感じたとき、気分転換したいときなどに、一口ずつ、食べるのが楽しいです。 そー44歳 主婦

沢山の応募ありがとうございました!

