

わくわくドキドキ  
春が好き!



- 今日の食卓レシピ  
「毎日をもっと楽しくなる春レシピ」
- 家族みんなでやってみよう!  
「みんなで防災・減災を考えよう!」
- 地域の〇〇みつけた!  
「如意輪寺(かえる寺)」
- まち・ひと・くらし  
「エコマルシェ オニヅカ株式会社」  
のどか便り
- nodocaからのお知らせ
- エピソード紹介  
「今年は〇〇を頑張る!」

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(923)3111(代)

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

ガスマート!

## パンとお菓子

4/7日 10:00~15:00 nodocaで開催!

地域のパン屋さん、お菓子屋さんが大集合!  
楽しくおいしいマルシェイベントです!

Instagram HP

詳細はInstagram・HPをチェックしてね!

nodoca  
2周年記念  
イベント

### Information

筑紫ガスサービスショップの  
各種ご対応時間に変更になります。

**お知らせ**

**訪問対応時間**  
月~土 9:00~18:00  
日・祝 9:00~17:00

当日の訪問を希望される場合  
月~土は**16:00**まで  
日・祝は**15:00**までにご連絡ください。  
※これ以降での受付は、原則翌日以降の  
訪問となります。

詳しい内容はホームページにて  
お知らせしていますのでご確認ください。

### 今号の表紙

今回の表紙を飾ってくれたのはさやちゃん・ゆりちゃん姉妹。桜のトンネルを元気に駆ける二人をお母さまが優しく見守っていました。

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公式の友だち募集!  
QRコードからLINE友達追加で、お得情報をGET!

地域の飲食店情報  
@chikushi\_gas

nodocaの情報  
@chikushigas\_nodoca

## 大募集

### 私のファイトソング エピソード大募集

毎日聴いている曲や、頑張りたい時に聴きたくなる曲のほか、「ファイトソング」の定番といえこれ!というものをエピソードと添えてお送りください。

受付締切: 2024年5月19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。

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

◎エピソード  
●ご住所  
●お名前  
●ハンドルネーム  
●年齢 ●性別  
●ご職業  
●お電話番号  
●ガスナビの感想

63円 郵便はがき S151001  
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。  
お寄せいただいた方の中から抽選でプレゼント!是非ご応募ください!

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!

**材料**

豚ロース肉.....100g	オリーブオイル..... 大さじ1
茹で筍.....150g	黒胡椒..... 適宜
にんにく.....2片	刻みパセリ..... 適宜
醤油..... 小さじ1	ピンクペッパー..... 適宜
塩・胡椒..... 各少々	

**作り方**

- 01 豚肉は一口大に切り、塩・胡椒を振る。筍は食べやすい大きさに切り、にんにくは薄切りにする。
- 02 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、カリカリのにんにくチップが出来たら一度取り出す。豚肉を入れて両面焼き色がついたら筍を加えて炒める。醤油、塩で味を調え、にんにくを戻し入れる。
- 03 器に02を盛りつけ、お好みで黒胡椒、刻みパセリを振り、ピンクペッパーを飾る。

**POINT** にんにくはカリカリになるまで弱火でじっくり加熱し、オリーブオイルに香りをつけましょう。

RECIPe 02

おいしいワンポイント  
立消え安全装置  
吹きこぼれで火が消えると、ガスを自動で止めます。茹で筍の準備に便利

筍の美味しさが際立つ  
**豚肉と筍のガーリックソテー**



218 KCAL 1人分

10 min

RECIPe 03

卵焼き器でお手軽に！人気のドイツのお菓子  
**バウムクーヘン**



おいしいワンポイント  
温度調節機能  
常に適温をキープして綺麗な焼き上がり！

作り方 02~04 に便利！

POINT 生地が厚さが均一になるように、量を調整しながら卵液を入れると、綺麗な断面ができます。ホットケーキミックスでも作れます。その場合は砂糖、卵、ハチミツ、バターは上記レシピの半量をご使用ください。

212 KCAL 1/6切れ当たり

30 min

**材料** 13×17cm 卵焼き1本分

薄力粉.....100g	卵.....2個	バニラオイル...少々
A ベーキングパウダー 小さじ1/2	ハチミツ... 40g	無塩バター..... 50g
砂糖.....40g	牛乳.....100ml	サラダ油..... 適量

**下準備**  
ストローを卵焼き器の横幅の長さに合わせて切る。ストローを芯にしてアルミホイルを巻き、表面にサラダ油を塗っておく。(アルミホイルの芯)

**作り方**

- 01 ボウルにふるったA、砂糖を加え、泡だて器で混ぜる。卵、ハチミツ、牛乳、バニラオイルを加えて混ぜ、溶かしバターを混ぜ合わせる。
- 02 卵焼き器に油を薄く広げる。01の生地をお玉1杯分ほど流し入れ、傾けて生地を広げる。(火加減は弱火)
- 03 生地がふつふつとしてきたら、アルミホイルの芯を卵焼き器の奥に置き、手前に転がして巻く。
- 04 巻いた生地をいったん取り出し、再度生地をお玉1杯分ほど流し入れ、03と同様に巻き、生地がなくなるまで繰り返す。最後まで焼けたら、ラップに包んで形を整え、粗熱を取る。
- 05 アルミホイルの芯を抜き、食べやすい大きさに切る。

安全・安心を標準装備

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。  
Instagramにて、野菜・果物、日々の暮らしの情報を発信中

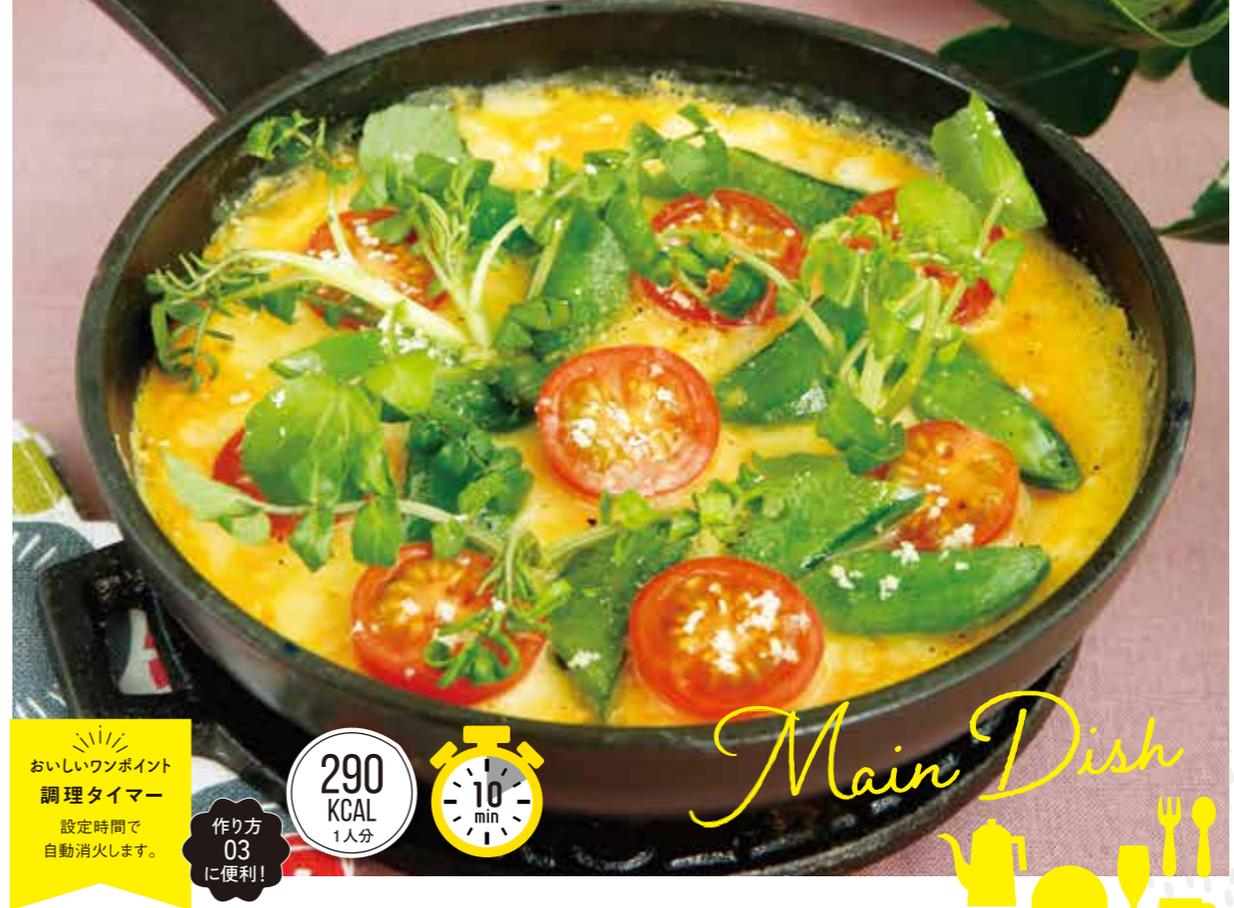
YURIKAKUBO24

## 華やかで心ウキウキ♪ 毎日がもっと楽しくなる春レシピ

春は新しい暮らしが始まる季節。そんな毎日を楽しむ華やか春野菜料理に時短メニュー、GWに親子でチャレンジしたいスイーツレシピを紹介します。  
※調理時間は目安です。

RECIPe 01

具材が映える！包まないオープンオムレット  
**春野菜のオムレット**



290 KCAL 1人分

10 min

おいしいワンポイント  
調理タイマー  
設定時間で自動消火します。

作り方 03 に便利！

**材料** 2人分

卵.....3個	塩・胡椒.....各適量
スナップエンドウ..... 6本	有塩バター..... 20g
ミニトマト..... 4個	シュレッドチーズ.....30g
クレソン..... 少々	パルメザンチーズ.....小さじ1
牛乳.....大さじ3	

**作り方**

- 01 ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳、塩・胡椒を混ぜ合わせる。スナップエンドウは筋を取り除き、斜め切り、ミニトマトは半分に切る。
- 02 スキレット(小さめのフライパン)にバターを半量熱し、スナップエンドウをさっと炒め、取り出す。
- 03 残りのバターを熱し、01の卵液を流し入れ、菜箸で混ぜながら中火で加熱する。卵が半熱になったら、シュレッドチーズ、スナップエンドウ、ミニトマトのをせ、蓋(又はアルミホイル)をし、弱火で約2分加熱する。
- 04 クレソンを飾り、お好みでパルメザンチーズを散らす。

**POINT** 卵液は外側から固まってくるため、内側に入れるようにかき混ぜましょう。

家族で話しておこう



## みんなで共有! 減災の意識

減災は普段から、家族の身を守る「自助」、地域や近隣住民と協力し合う「共助」の意識を持つことから始まります。地域の危険(ハザードマップ)を把握する、防災リュックなどを備えておく、家族で防災会議を行う、地域とのつながりを大切にしておくなど。また、災害に役立つアプリをスマートフォンに入れておくこともおすすめです。

### ●防災リュックにはコレを入れよう!

防災リュックに入れるものは、非常食、貴重品(現金、保険証など)、懐中電灯、モバイルバッテリー、簡易トイレ(成人用紙おむつ)、携帯ラジオ、乾電池、救急セットなど。



### さらにこちらも!

- 女性:生理用品、防犯ブザーなど
- 赤ちゃん:母子手帳、紙オムツ、ミルク、おもちゃ、おやつなど
- 高齢者:常備薬、折りたたみ杖、老眼鏡、入れ歯など
- ペット:エサ、トイレ用品、リード、キャリーバッグなど

### ●大雨に対する減災

普段から側溝や排水口は掃除しておきましょう。降雨量や河川の水位などの情報に注意し、天候が荒れる前に避難を。水没の危険がある地下や半地下は避けましょう。



### ●地震に対する減災

普段から家具を固定し、配置の工夫で「安全空間」を確保。揺れが治るまで頭を保護しつつ机下などに身を隠して落下物を避けます。揺れが治ったら退避。割れたガラスの中を歩いても平気なよう、スリッパや靴などいつでも使えるようにしておきましょう。

備えは大切!



私には何かできるかな?

それぞれの違いが分かるかな?!

## 防災・減災・備災の違いを知ろう!

「防災」は、災害を未然に防いで被害を出さない備えのことです。しかし最近では、想定を超える災害に襲われることも多く、日頃から被害をできるだけ抑えるよう対策する「減災」が注目されています。さらに、災害は「起こるもの」として対処できるよう、事前に備えておく「備災」も重要と考えられています。



## 防 減 備



災害を未然に防いで被害を0にする「防災」  
被害を最小限にとどめる「減災」  
事前に災害に備えておく「備災」

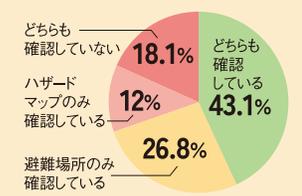
LINEのお友だちに聞きました

## みんなの防災意識

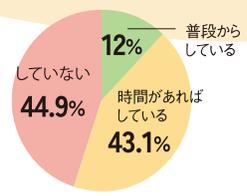
普段から防災グッズを用意していますか?



お住まいの地域の避難場所やハザードマップを確認していますか?



ご家庭で災害時の対策等について、話をしていますか?



意識はしているが完璧とは言えない結果です。この機会に家族で話したり防災グッズを準備しましょう!

ご協力ありがとうございました!



備えあれば憂い無し!

# みんなで防災・減災を考えよう!

地震大国といわれる日本はこれまで大規模な被害に見舞われてきました。さらに近年、異常気象による急激な豪雨などで、大きな水害に見舞われることも身近に起きています。こうした災害から命を守り、被災したときに困らないよう、家族全員で備えを知り「いざというとき作戦」を立てておきましょう。

家族で立てよう「いざというとき作戦」



### 今回のまとめ

万が一に備え、普段からの準備は大切です。月に一度、賞味期限間近な非常食を食べて新しいものを補充する(ローリングストック)などし、災害について日頃から意識を高め、減災に繋がしましょう。

PICK UP!

## 知ってる? エネファーム!

エネファームとは、自宅で電気とお湯を同時につくりだす家庭用燃料電池のことで、停電リスク予測情報を入手した際に自動で停電に備えた発電をするため、停電時にも電気とお湯が使用できます。ガスに含まれる水素と空気中の酸素で発電し、このとき発生する熱でお湯を沸かして給湯器などに利用します。CO2の削減にもなり、省エネ。快適性と安心が備わったエネルギーシステムです。

停電時も安心!





見どころ

多宝塔 4月~6月期間限定の特別公開



人々のしあわせと平穏な暮らしを願って建立

2020年に建立された高さ16mの多宝塔は、多宝如来に由来して名付けられました。宝とはしあわせのことをいい、人々の幸福への願いが込められています。また心柱には、住職がインドから持ち帰った仏像が埋め込まれているそうです。通常は拝観できない中を、2024年4月~6月に限り、特別に拝観することができます。

詳細は小郡市観光協会ホームページをご確認ください。

Q 小郡市観光協会 検索

如意輪寺 (かえる寺) 小郡市横隈1729(西鉄三沢駅から徒歩で10分) 0942-75-5294 有り(無料)

如意輪寺 MAP



ご本尊の「如意輪観音」は、行基が松の一本を削って作った「一木造(いちぼくづくり)」とされ、立像は全国的にもとても貴重で、福岡県の文化財に指定されています。「意の如くなる」とのことから、思いが叶う観音様といわれています。



気軽にボクたちに会いに来て!

地域の〇〇みつけた!



如意輪寺(かえる寺)

境内に10,000体あるといわれるカエルの置物から「かえる寺」とも呼ばれ、夏場の風鈴などフォトスポットとしても知られる「清影山 如意輪寺」は、小郡市の一大観光名所。奈良時代前期(729年)行基(ぎょうき)によって開基されたと伝えられ、地元の人々にも「横隈観音」と親しまれてきた歴史あるお寺の魅力を再発見してみましょ。



食べどころ



カフェ Lacock (レイコック)

英国旅行の気分でランチやティータイムを満喫

お友達や家族と、英国旅行の気分にひたってみませんか。アーリントンアンティークビルに昨年新しく加わったカフェは、そば粉の本格的なガレットやオーナーのお母様の味を伝えるカレーが自慢。また、ティータイムにはこだわりのスイーツや、ハーブティーなどのドリンクが味わえます。お子様ランチもあるので、小さいお子様連れでも一緒に楽しめますよ。土、日、祝日は、モーニングもあり。おしゃれなステンドグラスから差し込む光を楽しみながら、アンティークな空間でゆっくり過ごしてみよう。

- 【おすすめメニュー】
- ランチセット (スープ、デザート、ドリンク付き)
    - エビと生ハムのサラダガレット... 1,650円
    - つね子のカレー... 1,400円
  - ティータイム (スープ、デザート、ドリンク付き)
    - 米粉のバスケットケーキ... 550円
    - エシレバターとお砂糖のガレット... 830円



春にぴったりのメニュー 「エビと生ハムのサラダガレット」

右)「お子さまランチ」(チキンライス、ミニハンバーグ、ミニサラダ、デザート、ジュース付き)730円  
左)おしゃれな八角形の建物が目印



小郡市横隈1567-2 アーリントンアンティークビル2F 050-8885-3642 [月・水・木・金曜] 11:00~17:00(LO16:30) [土・日・祝日] 8:00~11:00(モーニングLO10:30)、11:00~18:00(LO17:30) 火曜 有り ガスナビ特典 ランチセットメニューをご注文の方 100円引き



見どころ

風鈴まつり 今年は一足早く 4月から特別開催



魔除けの風鈴に 願いを書いて吊るしてみよう

色とりどりの短冊の付いた多数の風鈴が風に揺れ、一斉に涼やかな音を奏でるその光景は、とても幻想的。風鈴には魔除けの意味があるとされ、夏を無事に過ごせるようにと願いを書いて奉納されます。通常は6月1日~9月30日までの開催ですが、今年は特別に4月から開催されます。あなたも風鈴に願いを込めて、奉納してみませんか。※風鈴の持ち帰りはできません



境内の10,000体のユニークなカエルの像は、「無事かえる」「元気がかえる」「お金がかえる」などそれぞれに意味があり、交通安全や長寿、金運などにご利益があるとされるパワースポットにもなっています。



特に4月下旬から~5月上旬頃は、色鮮やかなツツジの花が見頃を迎えます。桜やシャクナゲ、アジサイ、新緑や紅葉など四季折々の花や植物、また、花手水など季節ごとの装飾は、子どもから大人まで、季節を選ばず楽しめる大きな魅力となっています。





まち・ひと・くらし

「ストロベリーホイップ」  
という美味しそうな  
名前のマーガレット



年間を通じてさまざまな花や植物で彩られている  
店舗の外観



アマゾン、楽天で  
ランキング1位!

3月7日新発売の  
「オニちゃんの寄せ植え  
パーフェクトBOOK」  
(主婦の友社1870円)は、  
アマゾンや楽天で週間1位を  
獲得するほどの人気!

オニ  
ちゃんねる



エコマルシェ オニヅカ株式会社  
住 / 朝倉郡筑前町東小田1291  
☎0946-42-8333  
営 / 10:00~17:00(月~水・金~日)  
休 / 木曜



観葉植物やおしゃれなインテリア雑貨も  
見逃せない



地元・朝倉や浮羽の農家さんや作家さんの  
新鮮な野菜や手作り品が並ぶマルシェ

枯らしてしまっても大丈夫  
生活にもっと植物を!



店内にはフォトスポットにもなる寄せ植えがたくさん

あっという間に完成!  
魔法のような寄せ植えを実演してもらいました!



1 固まった根を切ら  
ないように優しくほぐす



2 土と肥料を入れた鉢に  
浅めに植える



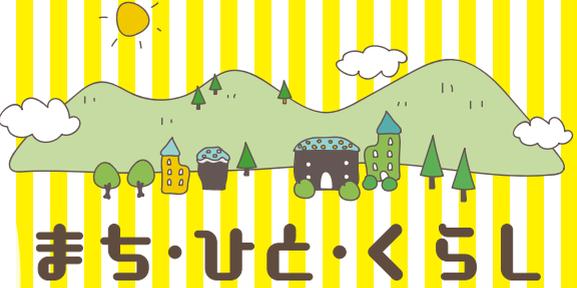
3 周囲にユーフォルビアや  
マーガレットなどを植える



4 ラベンダーより低めの花を  
手前に植えて完成



春をつめ込んだ  
ラベンダーの  
寄せ植え



まち・ひと・くらし

エコマルシェ オニヅカ株式会社  
井上 盛博さん



井上 盛博さん  
広島県尾道市出身。「元気で活きのいい植物&マルシェ オニヅカ」  
の名物店長で代表取締役社長。真骨頂である寄せ植えを年間  
2,000点以上制作。スキルと知識を生かし、YouTube「オニちゃんね  
る」では寄せ植えの作り方、植物の扱い方などを解説し、植物色の毎日、  
の楽しさや豊かさを発信中。著書も多数。

日本全国から集めた  
元気な植物が勢ぞろい

朝倉を中心としたこのエリアで園芸を  
楽しめる方は、日本一恵まれていると  
言っても過言ではありません。  
というのも、エコマルシェオニヅカの植物  
は、日本全国から厳選し、一流のものを  
集めていると自負しているからです。  
いい植物があると聞けば、全国各地へ  
可能な限り出向いて、生産者と向き合っ  
て話をし、仕入れています。そして、自分  
で必ず植え、確かめてから、お客様へお渡  
しするようにしています。生産者さんも  
真剣勝負ですから、私も真剣に植物と  
向き合っています。  
植物の旬は2週間。これに天候や世の  
中の流れを予測してそろえています。元  
気のいい植物と寄せ植え、それが弊社の  
一番の売りです。

寄せ植えを中心に植物の動画を  
毎週金曜日に配信

田んぼの真ん中で、草花や野菜の苗  
の農業生産販売所として始まったのが  
23年前。先代が地域の行事などに参加  
して、地元農家さんの理解を得てきま  
した。一般の方にはすぐになじんでい  
ただけでしたが、同業者からは、寄せ  
植えをして何になると言われたことも  
ありますが、今では熱心なファンも着いて  
来ています。  
私は与えもらったチャンスを活かし、  
今日に至ります。植物が好きなんです。

店内でのイベントのほか、毎週金曜日に  
はYouTube「オニちゃんねる」で寄せ  
植えや植物の扱い方を発信しています。も  
ともとは店内でお客様を前にお伝えして  
いたのですが、コロナ禍で来られなくなった  
お客様のためにYouTube配信を始め  
ました。プログラムも15年以上続いています。

生活に植物の彩りを  
まずはひと鉢から植えてみて

最近、カップルや友人同士で来店され  
る方が増えたように思います。そのよう  
に若い方が植物に興味を持つのはとても  
嬉しいことです。  
実は福岡県は花の生産量は全国4位  
と多いものの(令和3年)、切り花・園芸  
用の花の消費量は全国44位(令和4年)  
と多くはありません。これは私たち園芸  
業界の責任でもありますが、みなさんには  
もっともっと気軽に花や植物に親しん  
でほしいと願っています。

春は見るだけでも心が弾む植物に  
あふれています。当店にはカフェや雑貨  
もあるので、花公園に遊びに来る感覚、  
デートに来る感覚で、気軽に足を運ん  
でください。

そして興味を持ったなら、まずは1鉢で  
良いので、臆することなく植物を育てて  
ほしいと思います。枯らしてしまってもい  
んです。まずは、ライフスタイルに植物を  
取り入れてみてください。暮らしの彩り  
が違ってきますよ。どんどんチャレンジし  
ていただきたいです。

来館がより便利になりました  
お客様専用駐車場が**10台分**に増えました!



nodoca専用駐車場  
4台(無料)



nodoca専用駐車場  
5台+優先車両1台(無料)

2023年9月より計10台分の専用駐車場がご利用いただけるようになり、より便利により来館しやすくなりました。nodocaに来館される際はぜひご利用ください。

※施設西側の保育園前の駐車場には、駐車されないようお願いします。

のどか保育園が  
認可保育園になりました

のどか保育園は4月から小規模保育事業所として運営いたします。ますますの充実をご期待ください。入所申込につきましては、筑紫野市のホームページをご確認ください。



みなさまのおかげで  
2周年を迎えました!

nodoca2年間の歩み

nodocaは4月で開館2周年を迎えました。これも地域のみなさま、遠くから足を運んでくださったみなさまのおかげです。開館以来、nodocaは料理教室やマルシェ、地域イベントなど多くの取り組みを行ってきました。写真で紹介いたします。



マルシェ



地元の作家さんたちの作品、名産品などのマルシェも開催しています。注目度の高いイベントです。



昨年9月に開園、この春認可を受けた保育園を併設。施設内で作るこだわりの給食や想像力を伸ばすカリキュラムで子ども達を健やかに育てます。駅から近いのもとっても便利なの嬉しいポイント。

のどか  
保育園



ワーク  
ショップ



参加した皆さんから大好評! フラワーアレンジやアクセサリ作り、パン教室といったバラエティ豊かなワークショップも開催。



料理教室



こだわりの食器・最新ガス機器を使った贅沢で楽しい料理教室を開催!親子で参加できる教室も大人気です。



レンタル

会議打ち合わせやママ会・子ども会、ロケ撮影や地域イベントなど幅広く使えます。

3年目のnodocaの  
取り組みをお楽しみに♪

ホームページはこちら▶▶▶



nodoca基本情報

〒830-0821 筑紫野市二日市中央2丁目10-10  
☎092-917-6611  
営業 9:30~17:00  
休 月曜・祝日・年末年始・夏季  
☑ JR二日市駅より徒歩1分、西鉄紫野駅より徒歩5分  
🅐 10台(施設東側) ※キッズスペースあり

沢山のご応募  
ありがとうございました!

今年はお〇〇を頑張る!  
エピソードご紹介

今年で30代最後の年の私ですが、春から資格取得のために大学に通います。家族も応援してくれているので頑張ります!  
とこ 38歳主婦



今年はおダイエツトを頑張る! コロナ禍で会えなかった遠距離の彼と結婚しました! 最高の式にできるようなダイエツトをして綺麗な姿をみせたい!  
まーちゃん 24歳会社員

前後180度開脚できるようなヨガを頑張る!  
むねましまん 67歳主婦

今年はお筋トレを頑張る! 80歳を過ぎて自分も自分の足で歩けるように日々奮闘中。筋力は努力を裏切らないを信じて、今日も手足を動かすぞ!  
いもこ 56歳

全国からたくさんの  
エピソードが大集合!

みんなの“今年の頑張ること”はどんなこと? 詳しくはこちらをチェック!



今年はお掃除をがんばる! 徐々にもが増えるため、いらぬものを捨てて綺麗にしたい。  
はら 34歳パート

期限切れで食材を捨てない事です! 「使い切ってから買う」を守って家庭内食材ロスを目指します!  
れおんたん 54歳パート

