



健康で、豊かな、暖かい、快適な暮らしをお届けする

ふれあい通信

2019

No.63
春号

かもめガスの新サービス
はじめました!!



ガス+電気 セット割

かもめガス
おすすめの店

みんな
大好き!
麺特集

リフォームするなら
今がチャンス!

次世代住宅ポイント制度
& トイレのリフォーム

サバの栄養を余すことなく取り入れる

サバ缶レシピ特集

読者プレゼント

アンケートにお答えいただいた方の中から

人形町今半の
お肉のカタログギフト

「ミートグルメ」

抽選で5名様に!!



ガスも電気も!

まとめて「かもめガス」におまかせください



ガス+でんき セット割

LPガスのご利用に加え「かもめでんき」をご契約いただくと

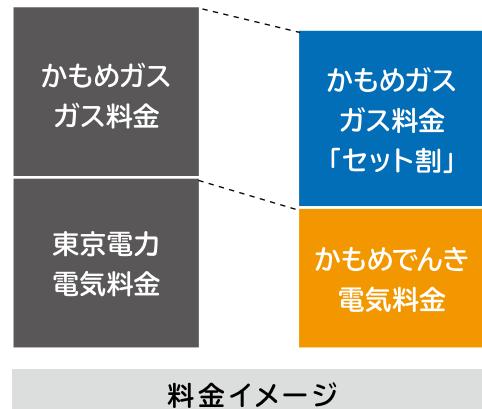
ガス代も、電気代もダブルでおトク!

かもめガスをご利用いただいているお客さまが
「かもめでんき」をご契約いただくと
「ガス+でんきセット割」が適用され
ガス基本料金が月々**216円(税込)割引**に!

このほかにも同梱チラシのガス機器
セールでの割引などの特典があります!



条件：当社LPガス及び「かもめでんき」をご利用のお客さままで、
ガス及び「かもめでんき」のご利用場所、ご契約者様が同一であること
ガス基本料金が一定の基準に達しているお客さま ※集合住宅のお客さまは対象外となります



ガス+でんきの おトク額

価格は円(消費税込み)

月間使用量 [kWh]	契約	標準プラン				まとめてプラン			たっぷりプラン 50Aの場合
		30A	40A	50A	60A	300	400	500	
200	1ヶ月	-391	-510	-525	-600				-216
	年間	-4,692	-6,120	-6,300	-7,200				-2,592
300	1ヶ月	-478	-649	-664	-764	-866			-216
	年間	-5,736	-7,788	-7,968	-9,168	-10,392			-2,592
400	1ヶ月	-577	-808	-823	-953	-956	-1,366		-756
	年間	-6,924	-9,696	-9,876	-11,436	-11,472	-16,392		-9,072
500	1ヶ月	-676	-967	-982	-1,142	-1,046	-1,486	-1,866	-1,296
	年間	-8,112	-11,604	-11,784	-13,704	-12,552	-17,832	-22,392	-15,552
600	1ヶ月	-775	-1,126	-1,141	-1,331	-1,136	-1,606	-2,016	-1,836
	年間	-9,300	-13,512	-13,692	-15,972	-13,632	-19,272	-24,192	-22,032
700	1ヶ月	-874	-1,285	-1,300	-1,520	-1,226	-1,726	-2,166	-2,271
	年間	-10,488	-15,420	-15,600	-18,240	-14,712	-20,712	-25,992	-27,252
800	1ヶ月	-973	-1,444	-1,459	-1,709	-1,316	-1,846	-2,316	-2,706
	年間	-11,676	-17,328	-17,508	-20,508	-15,792	-22,152	-27,792	-32,472

お客さまからの
セット割のお申し
込み手続きは
必要ありません。

セット割引は「かもめ
でんき」の申込完了
月の翌月分ガス料金
より自動的に適用開
始となります。

※おトク額には月々216円、
年間2,592円のガス料金の
値引額が含まれます

※2016年6月時点の東京電力
料金プランをベースにした場合に
想定される割引額です

電気供給元 JXTGエネルギー(株)

かもめ
はじまる
おトクなでんき

かわらない安心

かもめでんきに切り替えることで送
電が不安定になったり、停電しやす
くなる心配はありません。現在と同
じ環境のままご利用いただけます。

もうしみみは簡単!

リットは電気代!

「電気ご使用量のお知らせ」(検針票)
をお手元にご用意いただき当社ホー
ムページからお申し込みいただけます
※初期導入費用は原則かかりませ
ん
※書面でのお申込みも可能です

各ご家庭の使用量に合せて選べる
料金プランをご用意。おトクな料金
単価により、月々の電気代の削減が
可能です。



なんとなく聞きにくい

電力自由化のギモン

2016年4月1日に、電力小売全面自由化が正式にスタートをしました。
「電気代が安くなる」とは聞くものの、手続きや工事などの漠然とした不安感から敬遠している方も多いのではないでしょうか。
そんなギモンを今日で解決しましょう。



Q そもそも電力自由化ってなに？

A 各家庭のライフスタイルや価値観に合わせ、既存の電力会社だけでなく、消費者自身が電気を買う会社を選ぶことができるようになりました。

Q やっぱり既存の電力会社が安心じゃないの？かもめでんきだけ停電が起きやすくなったりはしないの？

A 電気の品質や信頼性・安定性は従来と全く変わりません。これまで通りの送電線で電気が供給されますので、「かもめでんきをご利用のお客さまだけが停電になる」ということは起こり得ません。

Q 電気の質や安全性は同じなのに、なんで既存の電力会社より料金が安くなるの？

A かもめでんきの供給元であるJXTGエネルギー(株)では自社の最新鋭の発電設備に加えて、外部購入コストの最適化を行っています。また、電力会社と比べて組織がよりスリムなため、低コストでサービスをお届けできます。

Q 故障や災害が起きた場合の対応はどうなるの？

A 従来通り、一般送配電事業者(東京電力パワーグリッド(株))が復旧にあたりますので「かもめでんきをご利用のお客さまだけが復旧しない」ということは起こり得ません。

他にも疑問がございましたらお気軽にお問い合わせください

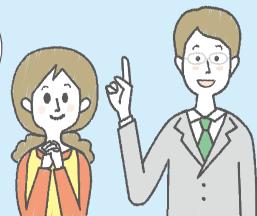
Q 切り替えるのに初期費用がかかるの？工事は必要？

A 特別な工事が発生しない限り、通常、費用は発生しません。現在ご利用の設備のままかもめでんきをご利用いただけます。

Q そうは言ってもデメリットがあるんじゃない？

A 電気料金シミュレーションによる割引額にご納得いただいたからお申込みしていただけますのでご安心ください。また、1年の契約期間は設けていますが、途中解約による違約金などのペナルティーはございません。

安全性はこれまでと同じで、ガスも電気もおトクになるんですね！



まずは
本当におトクに
なるか確認！

無料の電気シミュレーションをやってみよう！

\はじめに準備！/
現在ご契約中の電気の検針票

設問に答えるだけで
オススメのプランとおトク額が算出されます！



QRコード
または検索で

かもめガス

検索

検針票の見方(従量電灯B・C)

地番番号		電気使用量のお知らせ	
		** ** 様	
使用場所		1 年 *月分	
4 使用量 *** kWh		ご契約種別 従量電灯 B	
請求予定金額 *** 円		2 契 約 ** A	
上記料金 記載料金 料金 金 内 訳		3 領取金額 *** 円	
**** 電力株式会社		地区番号 **** お客様番号 ****	

- ① 契約種別(従量電灯BかCか確認)
- ② 契約容量
・従量電灯Bなら契約アンペア
・従量電灯Cなら契約kVA
- ③ 当該月
- ④ 月間電力使用量(kWh)

①現在の契約内容を選択

現在契約中の料金プラン

選択肢
1 ごさい
2 ご契約用

②電気使用量を入力

電気使用量で試算
電気料金で試算
1ヶ月分でもできます
4 ごさい
4 ごさい

③診断結果

現在の概算電気料金(税込)
年間料金: 169,000円
月平均料金: 14,083円
おすすめプラン(税込)
プラン: プラス
月間料金: 12,900円
料金: 12,000円
プラン: プラス
月間料金: 9,000円
料金: 13,330円
これがあなたの
おうちのおトク額!!

パソコンやスマートフォンでの
シミュレーションが難しい場合は
お気軽に

0120-34-8671

もしくは巻末ハガキにチェックをして投函してくださいね！



かもめでんきに
切り替え
お客さまのご意見

- 月々たかだか数百円とも思いましたが、塵も積もれば山となる!安いに越したことはありません。(日立市 T様)
- 単身なのであまり料金メリットが出ないと思いましたが、思い込みでした。助かっています。(水戸市 N様)
- 電気代が今までより安くなったことで節電の意識がさらに高まった。(習志野市 W様)
- 簡単な申し込みだけで電気料金が安くなるなら申し込みるのは損だと思いました。(鎌ヶ谷市 S様)

青魚の王様、サバの栄養を余すことなく取り入れる！



「サバ缶」レシピ特集



手軽に食べられ、美味しく、栄養価が高いと近年注目を集めている「缶詰」。1缶100円以下から高級缶詰までさまざまな種類が販売されていますが、その中でも人気を得ているのがサバの缶詰「サバ缶」です。

本来手間のかかる魚料理の下処理が必要なく、開けてすぐに食べられる手軽さはもちろん、アレンジ次第で広がるレシピの豊富さも人気の理由。

今回はそんな「サバ缶」を使った料理をご紹介します。



レシピ
提供

菊地裕子さん

料理家/トータル・フードディレクター
YUKO NO KIMAMAKITCHEN

「四季を味わうおだしの料理教室 茨城・東京」主宰

旬の野菜と食材の旨味を活かしたシンプルで作りやすいレシピは、大切な人の胃袋をつかむ！と好評。

新聞、雑誌、webなどに食に関するコラム執筆・連載のほか、イベント料理講師、講演、テレビ、ラジオなどに出演。また、企業やメディアのレシピ開発、ディレクション、商品プロデュース、ブランディング、コンサルティングなどの食にまつわる全ての提案を行っている。

<https://www.yukonokimamakitchen.com/>

サバとエリンギ プチトマトのアヒージョ

【材料:3~4人分】

- サバオリーブオイル漬け(ガーリック)缶…1缶
- エリンギ…1本
- プチトマト…2個
- 鷹の爪…1本
- オリーブオイル…適量(浸るくらい)
- 塩…少々
- 黒コショウ…適宜
- 刻みパセリ…適宜



作り方

- ①エリンギは縦半分に切り、さらに横に切ってサイコロ状にする。プチトマトはヘタを取り、半分に切る。鷹の爪は種を取る。サバはひと口大に切る。
- ②小鍋にひと口大にしたサバとサバ缶の汁を加える。エリンギ、プチトマトを加えて、鷹の爪を添える。オリーブオイルを全体が浸るくらい加える。
- ③小鍋を火にかける。グツグツしてエリンギに火が通ったら火を止め、器によそう。

★今回使用したオイル漬けはガーリック味なので、ニンニクいらすで簡単！ サバとエリンギの食感がマッチし、プチトマトの酸味がアクセントになります。パケットなどにかけて食べても。

サバのキムチ和え レタス巻き

【材料:3~4人分】

- サバ水煮缶…1/2缶
- 炒りごま…1つまみ
- 春レタス…1/4玉
- スプラウト(レッドキャベツ)…1/3パック
- キムチ…50g
- ごま油…大さじ1/2弱



作り方

- ①キムチは食べやすく切る。
- ②ボウルにサバ水煮をほぐしながら入れ、キムチ、ごま油、炒りごまを加えて和える。
- ③器に、②とレタス、スプラウトを盛り合わせる。レタスに②とスプラウトを包んでいただく。

★サバの水煮はほんのり塩味がついているので、和えるだけで味が決まります。レタスとお好みの野菜を包んで召し上がれ。

サバ味噌大根カレー



- 【作り方】
- ①ダイコンは拍子切りにする。ゴボウは大きめのささがきにして、水につけてアク抜きをする。
 - ②鍋にオリーブオイルを熱し、ゴボウをしっかりと炒めてから、ダイコンを炒める。
 - ③水、ローリエを加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
 - ④柔らかくなったら一旦火を止め、カレールーとカレー粉末を加える。
溶けたら、再び火にかけて一煮立ちしたら、サバ味噌をほぐしながら入れ、汁も加える。
 - ⑤とろみがついてきたら、仕上げにトマトケチャップとすりおろしショウガを加えて味を整える。

★サバ味噌の味噌がコクをだしてくれます。あれば、カレー粉末も加えると風味豊かな味わいに。こっくりカレーにジューシーなダイコンがさわやかです。

【材料:2~3人分】

- サバ味噌缶…1/2缶
- 春ダイコン…3cm
- ゴボウ…15cm
- オリーブオイル…大さじ1/2
- 水…600ml
- カレールー…4個(1/2パック)
- トマトケチャップ…大さじ1
- すりおろしショウガ…適量

- カレー粉末…小さじ1
- ローリエ…1/2枚
- パセリ…少々

写真のごはんは五穀米。白いご飯でも美味しいです。あれば、パセリを散らして召し上がり♪



いざというときのための「一週間分の食料」

普段の生活中で、いつもより少し多めのストックで災害に備えましょう。冷蔵庫や冷凍庫にある食料を含めて1週間をしのぎます。水は1日3㍑×人数分。米・乾麺(パスタ、ラーメン)や缶詰(肉や魚、果物)、ドライパック(豆、海藻)、フリーズドライ(スープ)などを常備しましょう。また、クッキーやチョコレート、せんべいなどのお菓子類も多めのストックを心がけましょう。

ローリングストック法



食べながら備える非常食

「ローリングストック」のススメ

缶詰は非常食にもなるすぐれもの。非常食を日常生活で消費しながら備える「ローリングストック」なら、無理なく備蓄することができます。

POINT

- 普段から食べ慣れているものを災害時にも食べられる安心感。
- 一般的な備蓄方法と違って、賞味期限が短めなものも備蓄食品として取り入れられる。

リフォームするなら
今がチャンス!



次世代住宅ポイント制度がはじまります。

次世代住宅ポイントとは

「環境」「安全・安心」「健康長寿・高齢者対応」「子育て支援、働き方改革」に資する住宅のリフォームを行った場合にポイントが発行され、そのポイントを様々な商品等と交換できる制度です。(1ポイント1円相当)

* 本制度の実施は、2019年度予算案成立が前提となります。掲載内容には変更の可能性があることをご留意ください。

* 本誌の情報は2019年2月18日の国土交通省の情報をもとに作成しています。

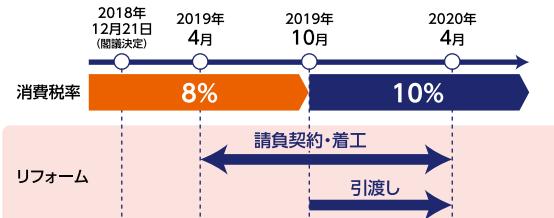
対象期間 2019年4月～2020年3月に請負契約・着工し、2019年10月以降引渡しをうけたもの(消費税率10%が適用となります)

ポイント **2万ポイント**から申請可能(上限30万ポイント)

さらに!若者・子育て世代*ポイント上限が最大で60万ポイントに!!

* 若者世帯…2018年12月21日時点まで40歳未満の世帯

子育て世帯…2018年12月21日時点、又は申請時点で18歳未満の子を有する世帯



対象設備

省エネに 関するリフォーム

	内外窓・ドアの断熱改修	最大 28,000 ポイント
	高効率給湯器	24,000 ポイント
	節湯水栓	4,000 ポイント
	高断熱浴槽	24,000 ポイント
	節水型トイレ	16,000 ポイント

バリアフリーに 関するリフォーム

	手すりの設置	5,000 ポイント
	段差解消	6,000 ポイント

家事負担軽減に 関するリフォーム

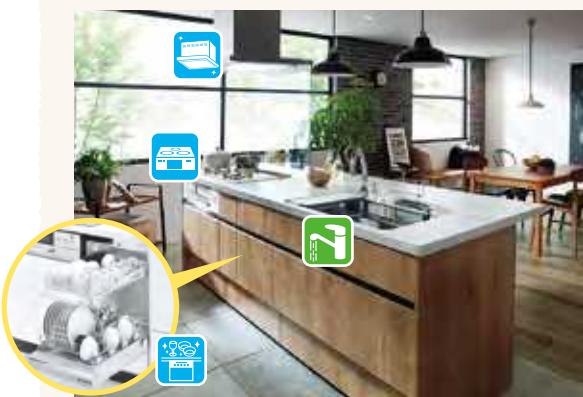
	ビルトイン自動調理対応コンロ	12,000 ポイント
	掃除しやすいレンジフード	9,000 ポイント
	ビルトイン食器洗い機	18,000 ポイント
	浴室乾燥機	18,000 ポイント
	掃除しやすいトイレ	18,000 ポイント

注意事項

◎予算の執行状況に応じて申請期限前に制度が終了する場合もございます。

◎掃除しやすいトイレと節水型トイレとの重複申請はできません。

たとえば… キッチンのリフォーム



	+		+		+	
ビルトイン自動調理対応コンロ		掃除しやすいレンジフード		ビルトイン食器洗い機		節湯水栓

合わせて
43,000
ポイント獲得

たとえば… お風呂のリフォームと 給湯器の交換



	+		+		+	
高断熱浴槽		節湯水栓		高効率給湯器		浴室乾燥機

合わせて
81,000
ポイント獲得



つかまるものがあればラクになる

①縦型手すり

バランスを崩さないよう、立ち座りの上下の動きをサポート。足腰への負担はもちろん、転倒などの危険性も減らせます。

さらに、棚手すりを設置すれば、腕のブッシュで体を支えることができますので、より安心です。



タンク横のレバーは回しにくい

②リモコン操作

座ったままでも操作でき、足腰に負担がかからない「リモコン操作」がおすすめです。「自動洗浄機能」をつければ流し忘れの心配もありません。



③手洗器の設置

タンク上の手洗いはレバーと同様、手が届きにくく、腰に負担がかかる体勢になります。手洗器を設置すれば自然な体勢でしっかり手洗いでき、お掃除のときも水が使って便利です。



狭いと動きにくい

④タンクレストイレ

タンクレストイレは大掛かりな工事も必要なく、今までと同じスペースに新たな空間が生まれます。タンクや配管がなくスッキリとした見た目でデザイン性も高く、お掃除もスムーズに。

また、将来もし介助が必要となった場合の介助者のスペースつくりにも有効です。



掃除しやすい＝汚れを防ぐ 最新トイレ

■ 汚れにくい便器

新技术を用いた便器は水にじむ素材で圧倒的に汚れが流れやすい！また、水アカや黒ズミが付きにくいため、簡単なお掃除でキレイが持続します。



■ 少ない水でしっかり流す

強力な水流が少ない水で効率的に汚れを洗い流します。

■ 継ぎ目がない新形状

汚れが溜まりやすい便器や便座の継ぎ目を極力なくしたことで、気になる汚れもお掃除しやすくなりました。



省エネ豆知識

どんどん進む 便器の節水化

1990年代初期には13Lあった洗浄水量も、最新の便器なら6L以下に。従来型と比べると約60%も節水になっています。

従来型便器(13L)	約60%節水 6L便器
75,920L 20,119円	30,660L 8,125円

出典:環境省「しんきゅうさん」
1年間で、浴槽(180L)約251杯もの節約

結果、ドアってどれがいい？

引き戸がおススメです

トイレの出入口の段差は、なるべく解消し**引き戸**とします。開き戸にする場合は**外開き**となるようにします。内開きの場合、何らかの理由でトイレ内で倒れた際に、体が戸に当たり戸を開けることができず、助け出すことが難しくなります。

急激な温度変化によって起きる「ヒートショック」は浴室だけでなくトイレでも起きやすい。



故障が原因でリフォームを決意し、タンクレストイレにしました。オシャレで我が家らしくトイレですが、とても気に入っています。それと嬉しかったことがもうひとつ!水道代の節約が実感できることはとても大きいですね。今はまだ必要ないと思いましたが、かもめガスさんのアドバイスで手すりをつけたので、これからも安心して使えますね。(船橋市・40代 S様)

たとえば… トイレのリフォーム



合わせて
= 29,000
ポイント獲得

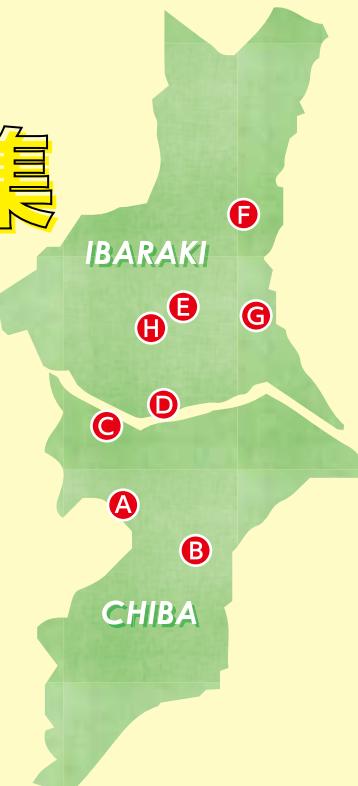
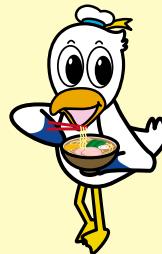


かもめガス おすすめのお店



みんな大好き! 麺特集

ツルッとしたのどごしの麺料理は、
子供から大人までみんな大好きですよね。
かもめガス社員イチオシの千葉県・茨城県の
「麺」がおいしいお店を一挙ご紹介!
お近くに行かれた際は是非足を運んでみてくださいね。



【千葉県】

- A … こってりらーめん なりたけ 幕張店
- B … まぜそば専門店 恵比寿ブタメン
- C … ムッシュ タタン

【茨城県】

- D … ラーメンいとく 龍ヶ崎店
- E … 食彩ダイニング Sako
- F … 博多ラーメンとんこつ家 高菜
- G … 手打ちそば おにざわ
- H … グルービー 研究学園店



MAP-A

千葉で創業し23年、
行列のできる人気ラーメン店



こってりらーめん
なりたけ 幕張店

☎043-306-8282

千葉県千葉市花見川区
武石町1-242-1★京葉道路武石
インターを出て八千代方面すぐ
【営】11:00～翌3:00(L03:00)
【休】水曜 <http://naritake.co.jp>

魚だし醤油らーめん 780円
(幕張店限定)
煮干しを中心に数種類の魚介から丁寧に引いた出汁と、豚系・鶏系を合わせた風味
豊かなトリプルスープ

こってりスープ、めんに茹で上げた自家製中太麺。なりたけの定番。

「こってりらーめんなりたけ」は、平成8年に千葉県に1号店をオープン。以来がつり食べたい若者を中心に入人気に。現在は、国内の5店舗のみならず、海外(フランス)にも展開。どの店舗も行列店としてマスコミに取り上げられるこども。なりたけの代名詞とも言える「こってり背脂」は最上品質のものを贅沢に使用しており、こってりだけではない甘みとコクを楽しめる。なお、幕張店はファミリーにも嬉しい広い駐車場とソファ一席を完備している。

なりたけさんのラーメンは20年近く前から大ファンで昔はギタギタ(脂多め)で食べていました。脂の量はその日の気分で調整できるので、女性にもおすすめです。是非、自分好みの食べ方を見つけてなりたけさんのラーメンを堪能してください!(営業推進グループ 田島)



MAP-B

まぜそば専門店
恵比寿ブタメン

千葉県大網白里市大網464-3
【営】11:00～14:00、
17:00～21:00
【休】毎週火曜日、第2・第4水曜日
<http://www.ebisubutamen.com>

老若男女に愛される
まぜそば専門店

8年目を迎える千葉でも珍しいまぜそば専門店。継ぎ足しの豚骨・香味野菜出汁とカエシに野菜と麺を絡めて食べると、スープのふくよかな風味と、もちもち麺の小麦の香りで箸が止まらなくなること請け合いで。また、地元千葉の鰯スープで最後の一滴まで楽しめるのも人気の理由のひとつです。レギュラーの醤油味のほか、トムヤム味、韓国コチュ味、担々味、ペペロン味とメニューも豊富。「油そばほど重くない」と年配や女性のお客様も多く、気軽に来店いただけます。



新作のペペロンブタメン
(830円)
背脂増しや、スパイスなどの
無料トッピングで
味の変化を楽しめます。



派手な黄色い看板の店構えが目印。
駐車場は全部で10台分あるので安心です。お子様用のイスはもちろん、
お子様ブタメンもあり、家族連れに嬉しいのもポイントです。



MAP-C

ムッシュ タタン

☎04-7185-2165
千葉県我孫子市緑2-11-58
【営】昼11:00～15:00(L014:30)
※ランチは14:00まで
夜17:30～22:00(L021:00)
【休】月(火・木は昼のみ営業)

手賀沼湖畔に程近く店をかまえるムッシュ タタンは、創業38年の老舗イタリアンで、開店当初から通う常連さん、その孫の世代まで、幅広く愛されています。ランチのサラダ、パスタ、ドルチェ、ドリンクが付いたパスタセット(1000円・税別)は、ボリュームがあって値段も手ごろ、しかも本格的な味わいで美味しいとあって、大人気です。選べる3種類のパスタランチは季節やその日の仕入れによってメニューが変わるため、季節感も楽しめます。また、パスタと並んで人気の濃厚なグラタンは、ホワイトソースの濃厚なコクと風味、とろける口当たりでまさに絶品といえるひと品です。

地元で愛される
イタリアンの名店



イタリア風ビーフシチューが添えられた
「スパゲッティ オンブローニ」
5時間かけて煮込んだ牛スネ肉は
驚くほどに柔らかい。



マスターのこだわりが1品に感じられます。何を食
べても美味しいですが、やっぱりランチのパスタセット
がおすすめです。ドルチェも大きなサイズ! 甘いものの大
好きなので嬉しいです。(柏支店 石井)

店名はケーキの“タルタタン”が
由来と語るご主人自慢のドルチ
エ、もちろん全てが手作りです。



MAP-D 每日食べても
飽きないラーメン

ラーメンいとく 龍ヶ崎店(つくば店)

☎0297-64-6305
茨城県龍ヶ崎市松ヶ丘1-2-14
(つくば店 茨城県つくば市竜間106-2)
【営】平日／11:00～15:00、
17:45～21:30
土日祝／11:00～21:30 【休】年中無休



スタンダードな
「いとく味」
メニューが豊富な
いとくで迷ったらコレ!

和風だしとたっぷり香味野菜、欧風だしからとったミックススープが評判の店。その複雑で独創的な味はまさに「いとく味」。濃厚なのに優しい味は子供から大人まで大人気です。店内でスマートするこだわりのチャーシューは煮豚ではなく焼き豚。弾力があり、噛むと口の中に肉の旨みが広がります。スタンダードな「いとく味」(豚骨醤油)の他、「辛い味」「みぞ味」「辛みぞ味」と味のバリエーションが豊富なもの魅力。お気に入りの味を探してみては。



今年で創業18年。
どこか懐かしい趣の店内は
いつも常連客でいっぱい



お腹が空いたときにまず思い浮かぶのがいとくのラーメン! ネギみそラーメン+焼豚ライスが史上最強の組合せだと思います!

(印西支店 鶴岡)



MAP-E

食彩ダイニング Sako

☎0299-57-1230
茨城県石岡市国府1-4-20
【営】11:30～15:00(L014:00)、
18:00～22:00(L021:00)
【休】火曜・第1水曜

他のメニューもおいしそうで食べたい
と思いつつ…結局いつもハンバーグ
☆ 大好きです! (石岡支店 石沢)



ご家族で気軽にチョイ飲みもできる洋食屋

食彩ダイニングSakoのメニューは「身近なものから記念の一品までお客様の声とともに作りあげる」と語る店主は、素材の味を吟味し、全ての料理に愛情をもって提供することをこだわりとしています。自慢のパスタは季節の食彩をふんだんに使った日替わりメニュー。パスタの他にも数量限定のハンバーグをはじめ、自家製ミラノ風ドリアも人気。ランチはもちろん、お得なディナーセットも楽しめると幅広い層のお客様に支持されています。



店内は温かみのあるウッド調の落ちついた雰囲気。
カジュアルでリーズナブルな洋食をお楽しみください。



MAP-F

博多らーめん とんこつ家 高菜

☎029-353-7552
茨城県水戸市千波町1281-1
【営】月～金／11:00～15:00、
17:00～23:00
土日祝／11:00～23:00
【休】なし



自家
製
細
麺
の
抜
群
の
相
性
が
統
出
す
る
一
品
に
濃
厚
で
クリー
ミー
な
スープ
と
看
板
メ
ニ
ュ
ー
の
「
次
城
豚
骨
ラ
ー
メ
ン
」

茨城産の豚頭を丸1日以上かけて炊き上げ丁寧に仕上げた、これぞ私たちがたどりついた「茨城豚骨」です。地元・黒澤醤油とのコラボで生まれた元だしがラーメン全体を引き締め、ここでしか味わえない美味しさです。豚骨の旨みを追求した【まる】、「辛みそ」と「自家製辛みそダレ」を使用した【かく】。豊富なトッピングであなたの一杯を作るとも!本格「職人」豚骨ラーメンをご堪能ください。



店内は和モダンな雰囲気。お子様連れのお客様にも対応できるようベビーチェア&テーブルを完備。



MAP-G

手打ちそば おにざわ

☎0291-32-2017 茨城県鉾田市塔ヶ崎723-3
【営】10:45～15:00(L014:30)※品切れ次第終了
【休】水曜

こだわりの手打ち蕎麦が絶品です! 海老天
は本当に大きくて、初めて見た時
はかなり驚きました。この大きさは
なかなか食べられないと思います!
ぜひ行ってみてください!
(石岡支店 鎮西)



名物の
特大海老天は
インパクトも特大!

“5代目”渾身の手打ちそば

創業80年以上の老舗蕎麦店。5代目店主が早朝から手打ちする蕎麦は石臼挽きだからこそ味わえる風味や香りが最大限に引き出された贊美な味わい。蕎麦と並んで人気なのが特大の海老天。高温でカラッと揚げたサクサクの衣にプリッとした食感で食べ応えも抜群です。器から飛び出す特大の海老天と、鉾田の人々に長年愛される伝統の味とのハーモニーも楽しんで。



MAP-H

グルービー 研究学園店

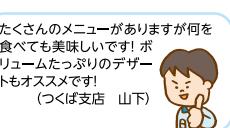
☎029-893-2822
茨城県つくば市研究学園3-23-4
【営】11:15～21:45(L021:00)
火曜 11:15～16:00(L015:00)
【休】12月31日、1月1日
<http://www.pasta-groovy.co.jp/>



メニュー選びも楽しみの一つ

店の看板は100種類以上のスパゲッティ。自家製ソースとボリュームが好評。一番人気はトマトソースとホワイトソースミックス、シーフードなどを合わせてオーブンで焼き上げる「海賊スパゲッティ」。また、社内コンテスト入選作の「エビバジルチーズクリーム」など、どれも魅力的なものばかり。野菜と果物を「非加熱」でつくる生ドレッシングはギフトとしてお勧め。アンテナの高い女性を中心に幅広い世代に愛されています。

【左】「海賊カキグラタン風スパゲッティ」(1520円)は大ぶりのカキに自家製ペシャメールソースがたっぷり! 【右】絶品パスタ&ソース(5食)とドレッシング(1本)のスペシャルセット5979円(税込)。オンラインショップでも購入可



ふれあい コーナー

いつも温かなお便りありがとうございます。
このページでは、読者のみなさまから寄せられたお便りを紹介していきます。ご意見やご感想、
身近な話題などを巻末のハガキにてお寄せください。

みなさまからのお便り

◆私は今、手話の勉強をしています。夢は手話通訳の資格を取ることです。
(鎌ヶ谷市・新井様)

◆これまでたくさん習いごとをしました。テニス、水泳、ヨガ、編み物、キルト、ケーキ作り、料理、パソコン、シャンソン。今も週に1回はシャンソンに通っています。仮語の発音の難しさに戸惑いながらも必死に練習中です。たくさん舞台に立つたのに今回ほどでも不安です。
(流山市・中村様)

◆ご近所から柿をたくさんいただきました。秋になるとサツマイモや柿などいただけて嬉しいです。みんなの優しさをいたでいるようです。
(柏市・佐藤様)

◆最近バスケットボールBリーグをテレビで観ています。もちろん千葉ジェッツの応援です。生で観戦したいです。元気を貢えそうです。
(野田市・岡田様)

◆朝の洗顔をやめて蒸しタオルで顔を包み軽く拭くようにしました。その後は多めの化粧水をたたかないように優しく5回!手の暖かさで浸透させるように!化粧ノリが良くなりました!
(流山市・鹿野様)

◆初めてメダカの孵化を試みました。次から次へと卵を産み40匹ほどかかりました。最終的に10匹になりましたが、いま元気に泳いでいます。かわいいですよ、皆さんも見てみてください。
(柏市・松原様)

◆ちょっととしなびてしまつた梨を8等分くらいに切り、ただそのまま鍋に入れ(お水も何も入れません)火を点けて煮るだけ。あまいあまい梨のコンポートのできあがりです。
(白井市・三澤様)

◆いつも田舎道を散歩しています。途中でバス停があり、ふと見ると子猫がなんだかバスを待っているようなん…ホッコリした気持ちになりました。
(印西市・安田様)

◆台所のリフォームをかもめさんにしていただきました。
(印西市・朝生様)



ふれあい column コラム

顔のたるみやむくみのお手入れ フェイスリンパマッサージ

年齢とともに目立つ頬のたるみや、むくみは実年齢より老けた印象を与えます。今注目の「フェイスリンパマッサージ」は、リンパの流れを理解することで、気軽にとり入れられるセルフケア。普段のお手入れに加えるだけで、すっきりと若々しい顔立ちが期待できます。

●リンパの仕組み

からだの中には動脈と静脈の血管のほかに、リンパ管が巡っています。リンパ液には老廃物を回収する作用があり、鎖骨の下のリンパ節から静脈にもどすことで、老廃物を排出できると言われています。

リンパ液は耳下腺の下でたまりやすく、また表情筋が硬くなつて滞ることもあり、顔のむくみの原因となると言われています。眉間に力が入りやすい方、食いしばりや歯ぎしりの癖がある方は気をつけたいものです。



《主要なリンパ節》

●フェイスリンパマッサージの方法

普段お使いの化粧水や乳液、バスタイムの洗顔時の泡で、リンパが流れる方向を考えながら人差指から薬指の3本の指を使って優しく流すように動かします。

●リンパを流す方向



頬

①くるくる回しながら下から上へ流し耳下腺リンパ節まで。



目(眼瞼)の周り

※眼瞼は触らない事②目の下を外側から目頭に向かって流し、そのまま眉頭まで上がり、眉毛の下を骨に沿って外へ流し、こめかみから耳下腺リンパ節まで流す。

③次に目の下の骨を触りながら、耳下腺リンパ節まで。

額

④額先から骨に沿って、ゆっくりと耳下腺リンパ節まで流す。

額

⑤額の中心からこめかみへ。

仕上げ

⑥最後に耳下腺から首、鎖骨まで軽めに優しく流す。



取材協力

コンディショニング・フィットネス べなれす
代表 宮本 香名さん

骨格矯正、アロマ、アンチエイジングなど、美容・運動・栄養の豊富な専門知識で食事と心、筋肉のバランスのとれた“動けるカラダ”づくりをサポートしている。

<http://www.benares-reset0.com>

サツマイモ大好き!各地方から苗を取り寄せ植えました
が、イノシシに荒らされ収穫なし。芋蔓をハサミで切り、
フキのように茹で、炒めて食べましたが美味しいですね。

(印西市・関根様)

家庭菜園に野菜がたくさん元気に育っています。見よう
見まねの素人ですが毎日がとっても樂しみです。収穫し
ながらメニューを決めています。

(富里市・鈴木様)

9ヶ月の息子と近くの公園までゆっくりお散歩が日課で
す。お外に出るのが毎日樂しみです。

(君津市・下園様)

出産し母になりました。大変お金がかかるというイメー
ジでしかなかつたのに、それ以上のこみ上げてくるこの
母性という気持は、母になつてやつとわかりました。愛お
しい我が子のために何でも乗り越えていきます。

(旭市・大湊様)

最近、写経をやっています!朝起きて心を落ち着かせる
のにとっても良いです。天気の良いときは散歩をして足腰
を鍛えるようにしています。

(成田市・皆川様)

夫が突然亡くなり何事にも向かい合うことができず、大
好きな料理にしても気に張り合ひをなくし作る気力もなく
くしてしまったが、やつとグリルを新しく交換し、グリル
料理の本をいただき料理が再度楽しくなってきた自分で
す。

(鎌子市・加瀬様)

定年退職後、幼稚園の園長に。最初のうちは園児が何を話
しているのがわからず。2ヶ月間、週2回園バスに乗り、
迎えをするようになると少しずつ会話ができるようになります。
4、5歳児でも良く考えて行動しています。プラン「大好
き、砂場大好きです。

(石岡市・田神様)

以前はウォーキングオンリーでしたが、最近自転車も取
り入れました。ウォーキングと自転車では使う筋肉が
違つて筋肉痛が尻、腹に広がつていかも運動した感が
あり少々満足!

(つくば市・嶋津様)

我が家には中型犬が1匹いてとても可愛がっているので
すが、たまに主人が指示を出しても首をかしげたり、ムシ
したります。散歩のときはとても嬉しそうに主人を引つ
張つて歩いています。

(つくばみらい市・石島様)

洗濯物(タオル)など前に10回、後ろに10回ほどグルグル
回してから干すと毛が立つためフワフワになります。

(つくばみらい市・清宮様)

毎回特集コーナー記事を楽しみにしております。大変参考になり有り難いです。また、定年後、自宅での家事が家
内より多くなったような生活感を感じています。家事が
楽しくなってきました。

(稻敷郡・高橋様)

鮎釣りの好きな私、今年は2400匹以上を釣り上げ「か
きあげ」「からあげ」「一夜干し」を堪能しました。ご近所に
もお裾分け。「釣りは殺生、食つて供養」が座右の銘なり。

(日立市・緑川様)

孫がドラゴンフルーツを
買つてくれました。
初めての形・色・味でワ
イワイ言いながら楽しく
食べました。時には新しいモノにチャレンジする
のも良いなーと思う今日
この頃です。

(佐倉市・藤田様)

山口県から茨城県に嫁いで半年。8歳の娘がなまり言葉
になつきました。山口弁が懐かしくなつてきて、とても
毎日楽しいです。

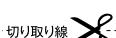
(鉾田市・櫻井様)

「ふれあいコーナー」では皆様からのお便りをお待ちしています。

『近況報告』『おもしろエピソード』『お役立ちの裏ワザ』『ふれあい通信
へのご感想やご意見』など、こちらのハガキでどしどしお寄せ下さい。

アンケートにお答えください。抽選で5名様に
「人形町今半のお肉のカタログギフト」をプレゼント致します

切り取り線



今回のふれあい通信で印象に残ったものはありますか?

- 「でんき+ガス」セット割
- トイレリフォーム
- サバ缶レシピ
- 次世代住宅ポイント制度
- かもめガスおすすめのお店
- ふれあいコーナー
- その他()

ふれあいコーナーお便り募集!(近況、ご自慢レシピなどなんでもOK!)

本誌に対するご意見・ご感想がございましたらお書きください

かもめでんき無料シミュレーション

- 希望する

ご協力ありがとうございました

お送りいただいた氏名・住所・電話番号などの個人情報は、本アンケート調査のほかに、
ガスおよびガス機器に関する商品・サービス情報のお知らせに利用させていただく場合
がございます。



ご家族・ご友人をご紹介ください



ご紹介キャンペーン

ガス・でんきをご紹介いただいたあなたに!

もれなく貰える
プレゼント



QUOカード
最大5,000円分プレゼント!

仲良しのお友達や
離れて暮らすお子さまに。
安心なかもめガスを
ぜひご紹介ください。



※画像はイメージです

ご紹介対象項目

特典

ガス供給	戸建住宅1戸につき	QUOカード 5,000円分
でんき	かもめでんき 申し込み1件につき	QUOカード 500円分

※キャンペーン内容は予告なく変更となる場合があります



交換期限を迎えていませんか?

住宅用火災警報器 交換・取付いたします!

住宅用火災警報器の設置が義務化されて現在では広く普及しています。
その中で、長く使用されている火災報知器も増えてきています。

住宅用火災警報器の寿命は10年が目安です。

古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで、
火災を感知しなくなることがあります。とても危険です。

設置から
10年経ったら
交換しましょう!

Q. 設置義務はいつから?

A. 【新築住宅】2006年6月から(東京都は2004年10月から)

【既存住宅】2006年6月~2011年5月の間で

各市町村条例が定める期日

2011年6月1日以降は全ての住宅で完全義務となりました

Q. 火災報知器の設置場所は?

A. 【寝室】普段の就寝に使われる場所

【階段】2階以上に寝室がある場合

【廊下】同一階に寝室以外の部屋が
5部屋以上ある場合

【台所】各市町村により「義務」又は
「努力義務」に分かれています

※詳細については所轄消防署に
お問い合わせください。



-切り取り線-

郵便はがき

274-8790

064

料金受取人払郵便
船橋東局承認
149

差出有効期間
2020年3月31日まで
(切手不要)

千葉県船橋市咲が丘1-4-17
かもめガス
「ふれあい通信」編集部 行

配布担当



プレゼント応募用紙

切手を貼らずに投函してください

2019年9月30日(月)当日消印有効

フリガナ			
お名前			
フリガナ			
ご住所	〒 -		
TEL		ご家族	人
ご年齢	<input type="checkbox"/> 20代 <input type="checkbox"/> 30代 <input type="checkbox"/> 40代 <input type="checkbox"/> 50代 <input type="checkbox"/> 60代 <input type="checkbox"/> 70代 <input type="checkbox"/> 80代以上		

ふれあい通信63号 2019年4月1日発行

◆発行元:かもめガス株式会社「ふれあい通信」編集部

〒274-0807 千葉県船橋市咲が丘1-4-17 ☎0120-34-8671

ホームページアドレス <http://www.kamomegas.co.jp/>

※本誌掲載記事の無断転載を禁じます。



かもめガス株式会社