



## 謹賀新年




# 1月

みなさま、あけましておめでとうございます。いよいよマイナンバー元年、また、オリンピック・パラリンピックイヤーの幕開けとなりました。昨年は世界中で不幸な出来事など多い一年でしたが、今年は平和で幸せな年でありますようお祈りいたします。



おモチ食べて  
今年も  
ねばり強く!



あけましておめでとう  
ございます!



今年も  
二神石油ガスを  
よろしくお願いいたします



| 2016年干支運勢 当たるも八卦、当たらずも八卦。今年も一年がんばりましょう!! |     | 総合運                                                        | 金運                                                       | 仕事運                                                          |
|------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 子                                        | ね   | 運気が非常に低空飛行中。こういうときは思い切ってあきらめよう! 真面目に考え過ぎないで!               | 大きな波や変化はありませんが、散財注意報あり。正しい使い方をすれば次のお金も入ってきますよ!           | 良くも悪くも安定。変化を起こそうとせずプライベート面の充実を図った方がよさそうです                    |
| 丑                                        | うし  | 7月が一つの境目。それまでじっくり充電し、7月以降の隆盛運に乗りましょう。10、11月は勢いがピークに。       | 大きな上昇運もなければ、大きな破綻もなし。誘惑運があるので失敗しない為に高額品購入は来年以降に。         | 7月まではミスをしたり、評価が下がったりするかもしれませんが、そのあとは上昇運。マイナスをプラスに転化できますよ!    |
| 寅                                        | とら  | 今年は自分から積極的に打って出る年です。攻めの姿勢を持つとあなたの存在感が増し、状況が好転する可能性あり       | 今年は勝負に出る年なので自己投資にお金がかかりややマイナス気味に。しかしここでケチってはいけません。       | 積極的に自分をアピールしていきましょう。回りへの配慮や遠慮も必要ですが、今年に限っては自分を出した方がいい        |
| 卯                                        | う   | 今まで周りの人にしてきた功德が、一気に返ってくる運勢。友達だったり家族だったり愛を一杯受け取れますよ         | 自分のために使うより、人のためにお金を使って吉。むしろ、その方が上昇スパイラルに入って、必ずお金は戻ってきます。 | とても穏やかに1年を過ごせそう。どうしようもない時に、ずっと救いの手が現れたり。受取り上手、頼み上手になると吉。     |
| 辰                                        | たつ  | 上下の振れ幅がとて大きく、心身落ちつかない一年。常に謙虚な姿勢を持って周りの人に感謝の気持ちを伝える努力を。     | 激しい乱気流の中に巻きこまれそう。自分のためのご褒美も控えて。入ってきたお金は使わないでとっておくことが重要   | あなたの運勢に上司が大きくかわってきます。良い上司でない場合、転職した方がいいかも。プレッシャーに負けないで。      |
| 巳                                        | み   | 運気にエンジンがかかりどんどんいいことが起こりそう。ただし猛ダッシュは禁物。自分のペースを守り慎重さを忘れずに!   | 状況回復の兆し。金運UPのためには貯金よりも上手に使って吉。積極的に人に会いに外に出ましょう。          | いい意味で変化の年。おとなしくしているより、積極的に自分の意見を言いましょう。ストレスからの解放あります。        |
| 午                                        | うま  | 今年は自分自身を鍛え上げる一年。平穩ではないがこの一年の経験があなたを大きく成長させてくれるでしょう。        | 総合運と違って、そう悪くはないでしょう。不思議とお金に困ることはありません。                   | 周りとうまくいかず、激しい一年になるでしょう。しかし、この運勢を抜けた時、必ず大きなものを手にすることができるでしょう。 |
| 未                                        | ひつじ | ここ5年の総決算。これまでの人生がひと段落し、新しいスタートになる運勢なので、新しいことにチャレンジしてみましょう。 | 勢いあり。ただ、まだまだ運の変化のときなので一気に金を使わず少しずつ使いましょう。そうすれば益々金運上がります。 | 変化を起こしたほうがいい年。そのために辛い思いもしますが産みの苦しみかもしれません。                   |
| 申                                        | さる  | これまで積みあげてきたものの結論がでるとき。現実を受け入れ、一旦答えをだしましょう。良いスタートがきれます      | 良い流れあり。これまでがんばってきたものが巡ってきています。逆にこれまでがんばっていない人には辛い現実が?    | これからあなたの進路が確定していく時期。これまで上手にさぼってきた人にはいい結果がでないかもしれません。         |
| 酉                                        | とり  | 頑張りやが芽を出しはじめ手応えをつかめる年。方向性も見えてきます。できるだけ交流の輪を広げ、多くの人と会いましょう  | 10月以降、上昇運あり。今年の酉年の金運ラッキーアイテムはスマートフォン。新しい機種購入はいいかもしれません。  | 突破口が見え、明るい兆しが。ただ、何でも一人でこなそうとすると墓穴を掘ります。キーパーソンは2年後輩の女性社員。     |
| 戌                                        | いぬ  | 夏以降、くすぶっていた運が一気に勢いづいてきます。協力してくれる人に感謝の気持ちを忘れないほど運勢もアップします。  | 勢いがありすぎて痛い目にあうことも。今年は冷静な判断をもって、あまり使わない努力をしましょう。          | お盆明けくらいから大きく飛躍。周りの人のサポートを得られるようになるのでそれを拒まず人の優しさを素直に受け入れて。    |
| 亥                                        | い   | 奇跡の出会いの一年。しかし自分が動かないと奇跡の出会いもありません。内にこもらず、積極的に出ていくことを心がけて   | お金には苦労しない一年。直接金脈につながるにしても人間関係を大切にすること。この活動が後々お金の流れをもたらす  | 出会いによって仕事運の状況が大きく変わります。仕事抜きの人間関係がその後大きく貢献してくれる人の円がでえます       |

### 第2回 ガラクタ市やってまーす!

月～土AM9:00～PM6:00  
場所:二神石油ガス ショールームにて

日祝、時間外は対応できませんので  
よろしくお願いいたします

10円～500円!

年明けは1/5より  
営業しています!

掘り出し物がいっぱい!

(いみ) 新年の初春の今日降る雪、しきりに降り積もるうちに今年良い事よ積もれ、積もれ

(よみ) あたらしきとしのはじめのはつはるのきようふるゆきのいやしけよこと

新しき年の初めの初春の今日降る雪のいや重け吉事

大伴家持

### お正月豆知識

**おせち料理**  
「おせち」は「御節供(おせちく、おせつく)」の略で、中国から伝わった五節供の行事に由来するといわれています。食材には子孫繁栄や長寿、出世などへの願いが込められており、黒豆(=健康長寿)、数の子(=子孫繁栄)、田作り(=豊作)の祝い肴三種は欠かせません。箸は、両端が細くなった「柳箸」を使います。両端が細い理由は、一方は神様が召し上がるためといわれています。順序は、おとそ、祝い肴、おせち、お雑煮の順に目上の人からいただきます。

**鏡餅**  
大小2つの餅と橙を神仏に供える正月飾り。青銅製の丸型の昔の鏡に似ていることから、鏡餅と呼ばれています。橙は子孫繁栄など、飾りにもそれぞれ意味があり、飾り始めるのは12月28日が「八」の末広がりでいいとされています。場所は床の間のほか、各部屋に小さなものを飾るのが一般的です。鏡餅を下げる「鏡開き」は、一般的に1月11日。切腹を連想させるため、刃を入れずに叩き割るなどして、小さくした餅をお雑煮や汁粉にいただきます。

**お年玉**  
お年玉は新年を祝う贈答品で、昔はお金ではなく餅玉を与えていたことから、「年玉」の名前がついたとされています。「年玉」の「玉」とは「魂」を意味し、年神様への供え物の下げられたものであり、祀った神霊の分霊が宿るとされる供え物を頂くことで、1年分の力を授けると言われていました。目上の人へは「お年賀」と書きましょ

今年も  
よろしくお願いいたします!



LPガス

### 住宅に関するお困りごと、なんでもご相談ください!!

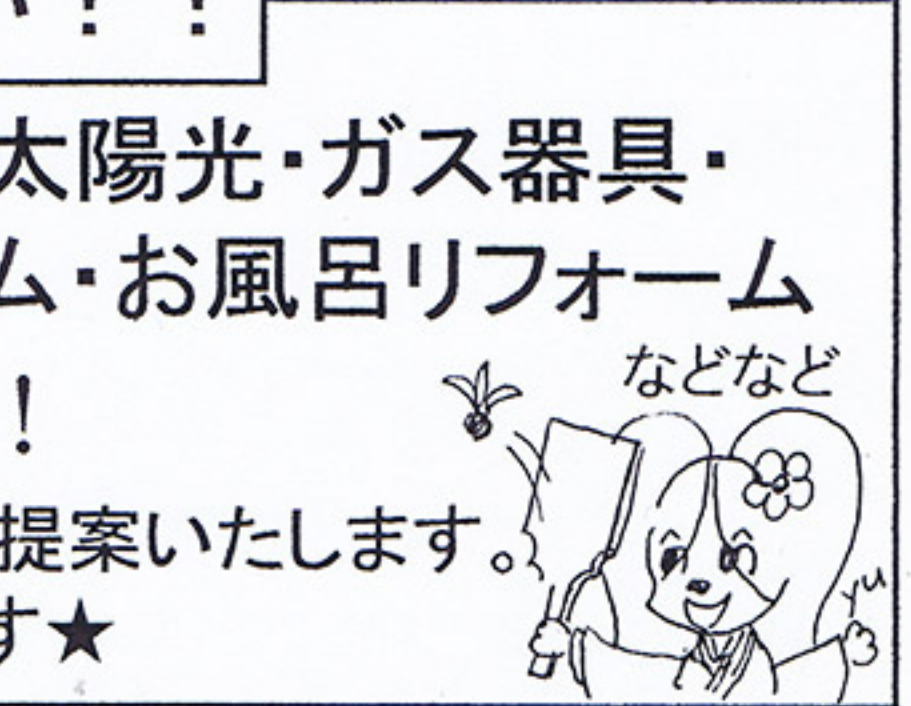
新築・リフォーム・オール電化・太陽熱温水器・太陽光・ガス器具・水揚ポンプ・トイレリフォーム・キッチンリフォーム・お風呂リフォーム

0120-378-370 とりあえず、お電話を!!

お客様のライフスタイルに合った 最適・格安のプラン をご提案いたします。

お気軽にお問合せくださいませ! ★見積もりは無料です★

などなど





## 寒い冬を乗り越えた 梅を見に行こう~！

暖冬のはずが、まさかの寒波襲来でびっくりぽんの1月でしたね。春が待ち遠しい今日この頃ですが、早春の花といえば梅の花。丸くてコロンとした花は、いかにも日本人が好みそうな清楚で可憐な姿です。県内にも有名な梅園や名木がありますので、ドライブがてら一足早いお花見をしませんか？春風は案外冷たいのでしっかり着込んで行きましょう！



熊本県内の梅の名所です。開花時期はその年の気候で変わります。問合せ先にご確認くださいね！

| 梅園名                                                                    | 所在地            | 梅の本数  | 見ごろ(天候でかわります) | 料金       | 問合せ                    |
|------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|---------------|----------|------------------------|
| 熊本城飯田丸梅園                                                               | 熊本市中央区本丸1-1    | 170本  | 2月中旬~下旬       | 高校以上500円 | 096-352-5900           |
| 本数は少ないものの、天守閣とのコントラストは素晴らしく、開花中は多くのアマチュアカメラマンの格好の被写体となる。               |                |       |               |          |                        |
| 谷尾崎梅林公園                                                                | 熊本市西区谷尾崎       | 210本  | 2月中旬~下旬       | 無料       |                        |
| 昔から梅が多かった谷尾崎地区は、旧藩時代年貢の代わりに梅干しを納めていたと伝えられる。                            |                |       |               |          |                        |
| 百梅園                                                                    | 熊本市西区島崎4丁目     | 100本  | 2月中旬~3月中旬     | 無料       | 096-328-2111 (市役所)     |
| 細川藩士で学者の兼坂止水の私塾(兼坂塾)あと。兼坂が梅を好み、沢山植えたといわれる。園内は高低差があり、色々な角度から花を楽しめる。     |                |       |               |          |                        |
| 北岡自然公園                                                                 | 熊本市中央区横手2-5-1  | 不明    | 2月中旬~2月下旬     | 高校以上200円 | 096-356-8005           |
| 花岡山の麓、細川家の菩提寺妙解寺あと。森鷗外「阿部一族」のモデル阿部弥一右衛門の墓もある。                          |                |       |               |          |                        |
| 人吉梅園                                                                   | 人吉市大畑麓町4301-19 | 4600本 | 2月中旬~3月上旬     | 無料       | 0966-22-2411           |
| 約8万平方メートルの敷地に4600本の梅、白加賀、青軸、鶯宿などが咲き誇る。梅園は傾斜の中にあり、2月28日(日)には梅まつりが開催。    |                |       |               |          |                        |
| 中尾山自然公園                                                                | 水俣市長野龍平855-28  | 1500本 | 2月中旬~2月下旬     | 無料       | 0966-61-1629 (商工観光振興室) |
| 中尾山にある自然公園。眼下には水俣市街や八代海が臨める。梅のほかに季節折々、菜の花、桜、コスモスが楽しめる。                 |                |       |               |          |                        |
| 松井神社の臥龍梅                                                               | 八代市北の丸町2-18    |       | 2月下旬~3月下旬     |          | 0965-33-0171           |
| 樹齢400年。梅は寒さに耐え百花のさきがけとなり花開くことから、八代から素晴らしい人材が育つようにと願を込め細川忠興が植えたといわれている。 |                |       |               |          |                        |
| 延慶寺の兜梅                                                                 | 天草市浜崎町9-32     |       | 2月下旬~3月上旬     |          | 0969-22-3365           |
| 16世紀、戦に参戦した武将の妻の兜の緒がこの梅に絡まり討たれた怨念で「花は咲けども実は成らせまじ」と伝わる。樹齢500年の古木。       |                |       |               |          |                        |

**梅雑学**  
梅は、「花よし、香りよし、果実よし」と、三拍子揃った木であり松竹梅として大変おめでたい木で人気があります。花言葉は「高潔」「忠実」「気品」「厳しい美しさ」「あでやかさ」まさに冷たい空気の中、早々に凛と咲く梅の姿を表わしていますね。

**松竹梅のいわれ**  
もともとは、中国では寒さに耐える「松」「竹」「梅」の3つを「歳寒三友(さいかんさんゆう)」と呼んで書画の題材としていました。日本では、平安時代に「松」が青々とした常緑樹で不老長寿を思わせるからおめでたいものとされ、その後室町時代になってから、節目正しく真っ直ぐ伸びて風にも強い「竹」も縁起のいいものとして重宝がられました。さらに江戸時代に入ってから、寒い季節にいち早く花を咲かす「梅」もめでたいものとなり、特に新春を彩るものとして定着していきました。

**梅にウグイス**  
春一番に咲く梅と、春告げ鳥ともいわれるウグイスは美しい組み合わせとして親しまれていますが、実際は梅に来る鳥はメジロで、ウグイス色をしています。反対にウグイスの色は茶色で主に竹やぶなどにいることが多いようです。梅にウグイスというのは単に早春を表す美しい物を並べただけで梅にウグイスが来るわけではありません。

第2回 **ガラクタ市**  
月~土AM9:00~  
PM6:00

場所: 二神石油ガス  
ショールームにて  
日祝、時間外は対処できません  
のでよろしくお願いいたします

まだまだ開催中!  
のぞきにきて  
くださいね!

### レンコンと鶏の梅パスタ

- 材料(2人分)**  
スパゲティー140~160g  
(塩14~16g)  
レンコン5~6cm  
鶏むね肉1/2枚  
大葉4枚  
<タレ>  
梅干し2個  
オリーブ油大さじ2  
しょうゆ大さじ1  
粗びき黒コショウ少々
- 作り方**  
①レンコンは皮をむき、厚さ2~3mmの半月切りに。  
②鶏むね肉は厚みを半分に切り、さらに薄めの削ぎ切りにする。大葉は軸を切り落とし、せん切りにする。梅干しは種を取り、包丁で細かくたたいてペースト状にする。ボウルで他の<タレ>の材料と混ぜ合わせる。  
③たっぷりの熱湯に塩を入れ、スパゲティーを加える。袋の指定時間の2~3分前にレンコンと鶏むね肉を加える。鶏むね肉に火が通ったらザルに上げ、水気をきる。  
④<タレ>のボウルに(1)を加えて混ぜ、器に盛って大葉をのせてできあがり!

**住宅に関するお困りごと、なんでもご相談ください!!**



0120-378-370

新築・リフォーム・オール電化・太陽熱温水器・太陽光・ガス器具・水揚ポンプ・トイレリフォーム・キッチンリフォーム・お風呂リフォーム などなど

とりあえず、お電話を!!

お客様のライフスタイルに合った **最適・格安のプラン** をご提案いたします。  
お気軽にお問合せくださいませ! ★見積もりは無料です★





## とう みょう 豆苗のすべて

### 豆苗って何？

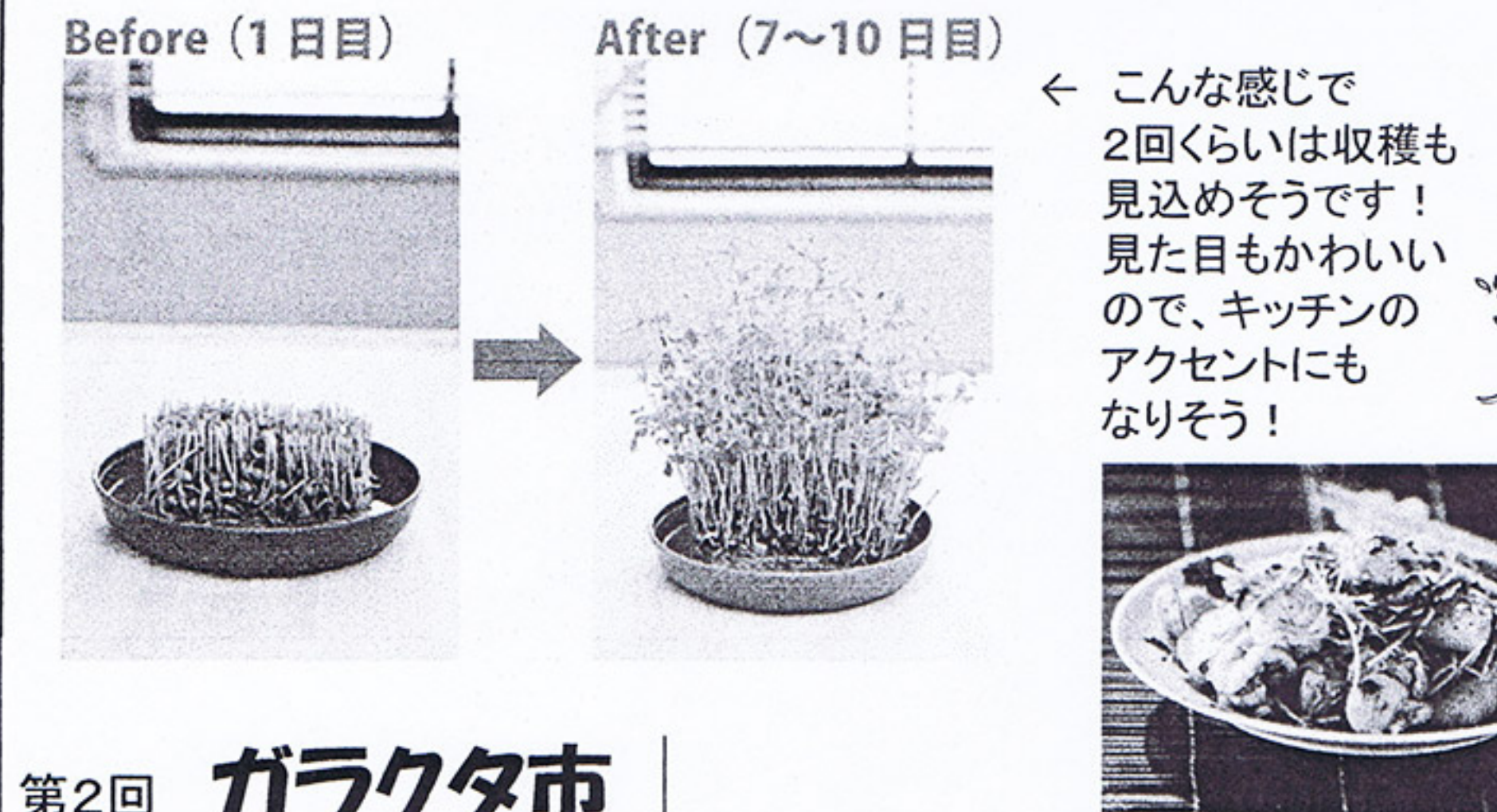
えんどう豆を発芽させ成長させた野菜です。B-カロテン、ビタミンE、K、C、葉酸などが一般的な緑色葉物野菜を上回る含有量を誇る。また工場での水耕栽培のため、天候の影響を受けないので年中通して供給できるので価格も安く、かつ安定。また、水耕栽培のため害虫の被害もないため農薬を使わないといわれています。

### 豆苗の栄養

見た目はかわいらしい豆苗ですが、その効果たるや絶大です。若返りビタミンとして知られるビタミンEの含有量は、100gあたり2.8mg。これは、ニラやブロッコリーをも上回る量です。ビタミンEの主な働きは、やはりなんといっても抗酸化作用。ビタミンの中で一番抗酸化作用があるといわれています。βカロテンの項目でもお伝えした通り、体内の酸化の原因となる活性酸素を除去し、健康を維持する効果が期待できます。また、小松菜の約3.5倍のビタミンCを含んでいます。ビタミンCと言えば、一般的には美白効果や風邪の症状に対しての効果がある有名ですね。ビタミンB群の一種で、貧血予防に欠かせない栄養素、葉酸も含まれています。

### 再収穫

切り取って食べたあとの、豆の部分の水に浸しておくと新しい芽が伸びて再収穫ができるのです！ポイントは次の通りです。  
\* 豆が水に浸かると腐れの原因になるので根の部分だけ水に浸す  
\* 一日1回、夏場は2回水替える。足し水ではなく、完全に入れ替えること  
\* 明るい室内で管理する

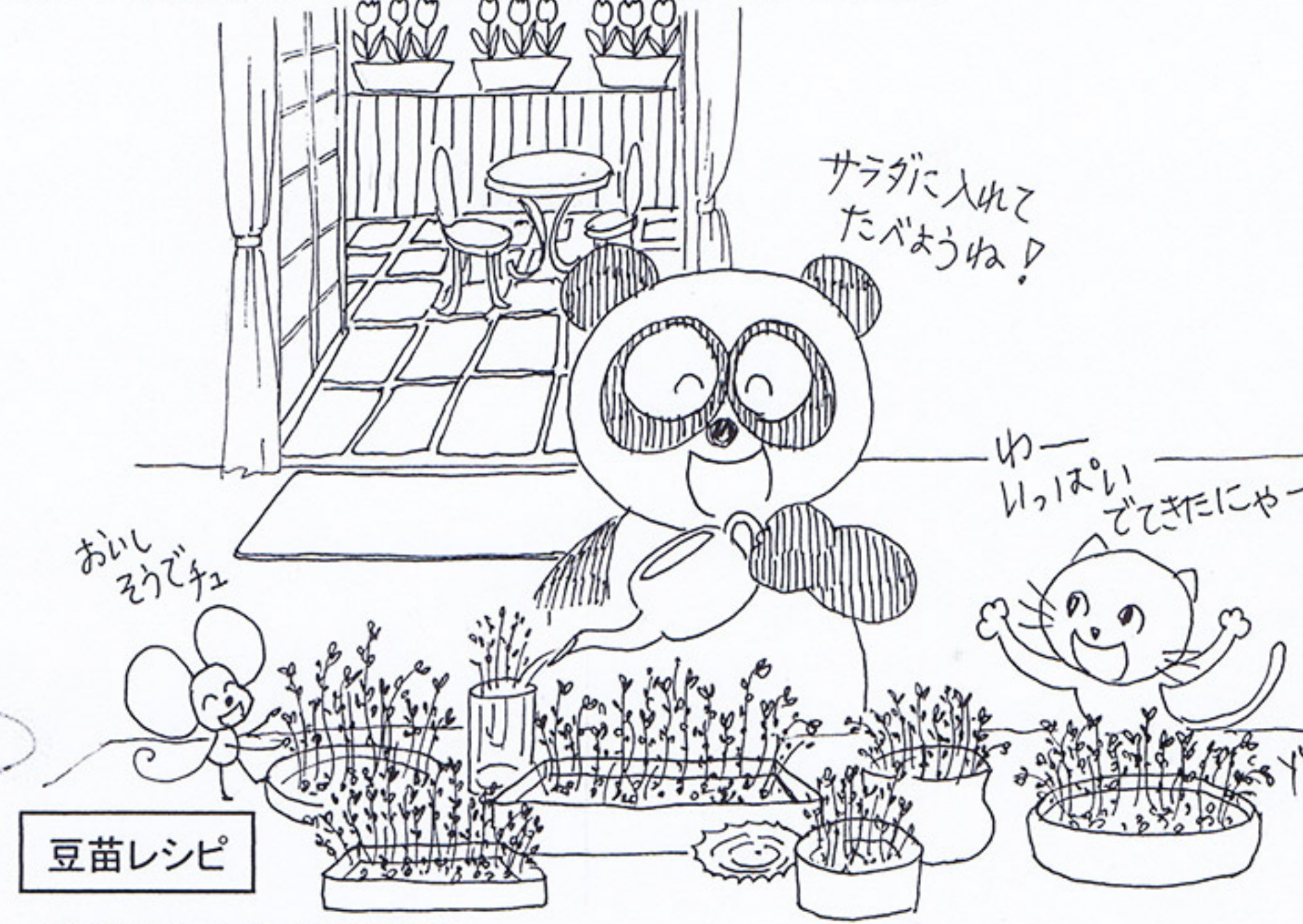


第2回 **ガラクタ市**  
月～土AM9:00～  
PM6:00  
場所: 二神石油ガス  
ショールームにて  
日祝、時間外は対応できません  
のでよろしくお願いいたします  
まだまだ開催中！  
のぞきにきて  
くださいね！



\* 草木萌動(そうもくめばえいづる)  
..草木が芽吹き始める  
\* 蟄虫啓戸(すごもりむしとをひらく)  
..冬ごもりの虫が出てくる  
\* 桃始笑(ももはじめてさく)  
..桃の花が咲き始める  
\* 倉庚鳴(そうこうなく)  
..山里で鶯が鳴き始める  
春の訪れをみんなが  
心待ちにしているんですね！

最近スーパーで見かけるもやしのような野菜、豆苗。おいしい、安い、栄養がある、と3拍子揃った野菜で主婦のお助けレシピとして、ジワジワ人気も出てきています。まだ使ったことがない、食べたことがないという方、今夜は豆苗レシピを加えてみてはいかがでしょうか。



### 豆苗レシピ

- 豆苗とナスの甘辛炒め  
材料(2人分)  
豆苗1パック、ナス2本、豚ひき肉100g、サラダ油 大さじ2  
(調味料・・めんつゆ大さじ3、みりん大さじ2、醤油大さじ1、七味唐辛子 適量)  
作り方  
①豆苗は根を落として洗い、ナスは食べやすい大きさに切る  
②フライパンにサラダ油をひいて熱し、ナスと豚ひき肉を炒める。ナスが柔らかくなってきたら、豆苗を入れて一緒に炒める  
③豆苗にかかる火が通ったら、調味料を入れて中火でさっと炒め合わせる。  
\* 豆苗は最後に入れて、さっと火を通すのがポイント
- 豆苗と海老のバター醤油炒め  
材料(2人分)  
豆苗1パック、エビ4~6尾、ホタテ(ゆで)6個、長芋3cm  
(調味料・・酒小さじ2、しょうゆ小さじ2、塩少々、粗びき黒コショウ少々、バター20g)  
作り方  
①豆苗は根元を切り落として長さ5cmに切り、水に放ってザルに上げ、しっかり水気をきる。  
②エビは殻と背ワタを取って、分量外の塩をもみ込み、水洗いして水気をきり、ホタテは側面のふわふわした部分を取り除き、水洗いして水気をきる。長芋は皮をむき、ホタテの大きさに合わせて切る。  
③フライパンにバターを入れて中火にかけ、エビ、ホタテ、長芋を炒める。炒め色がついたら豆苗を加え、サッと炒め合わせる。  
④(調味料)の材料を加え、塩で味を調える。器に盛り、粗びき黒コショウを振る。
- 豆苗とザーサイのサラダ  
材料(4人分)  
豆苗1パック、ザーサイ30g  
(合わせダレ・・しょうゆ小さじ2、ゴマ油大さじ1、すり白ゴマ小さじ2)  
①ザーサイは薄切りにし水に10分放って、塩気を抜く。  
②豆苗は根元を切り落とし、3cmの長さに切る。  
③豆苗はサッとゆでてザルに上げ、(合わせダレ)で和え、ザーサイを加え、さらに混ぜ合わせる。  
④器に盛り付け、すり白ゴマをかける  
\* ザーサイが大きい時は、細切りに。  
豆苗は水を切ってね！

## 住宅に関するお困りごと、なんでもご相談ください！！

新築・リフォーム・オール電化・太陽熱温水器・太陽光・ガス器具・水揚ポンプ・トイレリフォーム・キッチンリフォーム・お風呂リフォーム  
とりあえず、お電話を！！  
お客様のライフスタイルに合った **最適・格安のプラン** をご提案いたします。  
お気軽にお問合せくださいませ！ ★見積もりは無料です★  
などなど  
なんでもね！



## いかのおすし 知ってますか？

今年3月、行方不明になっていた女子中学生が保護され2年ぶりに両親の元へ帰る、というショッキングな事件がありました。住宅の密集している日本で2年もの間、監禁されていたとは本当に衝撃な事件です。人を見たら悪人と思え、という教育はどこか寂しいところがありますが、まずは自己防衛。防犯標語をしっかりと覚えておきましょう！

4月

### イカ・・・行かない

知らない人について行かない

### の・・・乗らない

知らない人の車に乗らない

### お・・・大声でさけぶ

「助けて！」と大きな声を出す

### す・・・すぐに逃げる

安心なところへ走って逃げる

### し・・・知らせる

どんな人が何をしたか知らせる

家庭や地域では・・・

- ①日頃から子供の行動を把握しておく
- ②子供の変化を見逃さない
- ③学校・公園・道路など安全な防犯環境をつくる
- ④巡回パトロールを実施
- ⑤不自然な子供連れにはひと声かけ、110番

子供が学校から帰る2時～6時が犯罪多発時間。昔は井戸端会議をする人が多く、町中で色々な目があり犯罪も起こりにくかったようです。町内の人たちも協力して散歩やウォーキングは犯罪多発時間の中で行うと犯罪抑止力になるかもしれません。

## 犬猫チャリティー 第2回 ガラクタ市

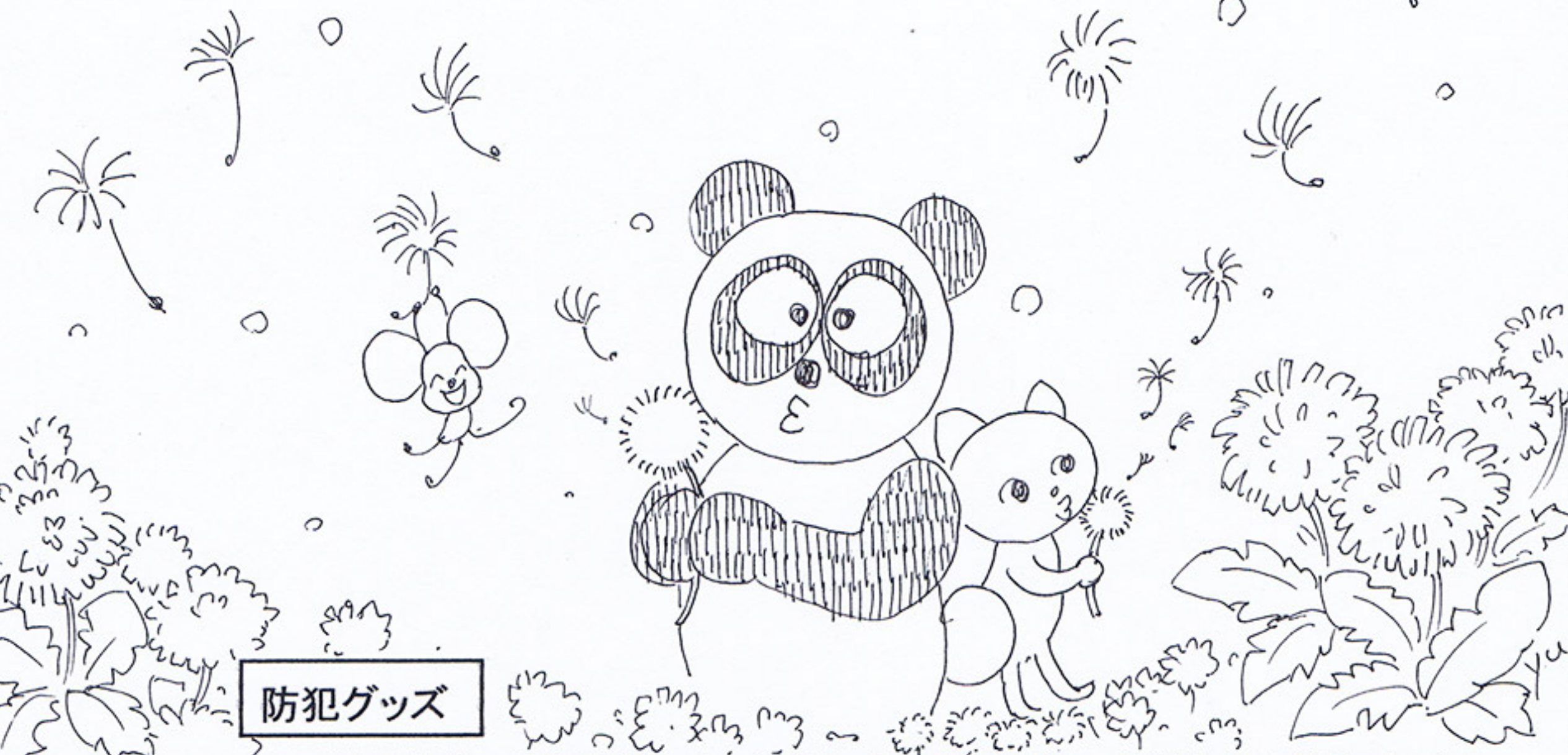
月～土AM9:00～PM6:00

場所：二神石油ガス ショールームにて

日祝、時間外は対処できませんのでよろしくお願いいたします

売上金は動物愛護の団体へ寄付させていただきます。

まだまだ開催中！のぞきにきてくださいね！



### 防犯グッズ

- 子供用携帯・・・防犯機能つき、有害サイトの閲覧制御つきが各社から出ています。GPSをつかった位置情報機能も搭載。
- 位置情報サービス・・・警備会社が出しているGPS機能サービス。手間なく簡単に居場所がわかり、緊急ボタンを押すと、緊急対処員が駆けつけます
- 防犯ブザー・・・手軽に持てる防犯グッズで今は子供の好きなキャラクターものも多数。子供だけでなく大人も持つ習慣をつけると安心。

色々な機種機能がありますので、携帯会社や警備会社に訪ねてみてくださいね。

### ゆっぴー安心メール

子どもたちの安全確保や地域の犯罪防止を図るため、県内で発生した事件の情報をお知らせします。(要会員登録)

- 緊急治安情報(連続発生のおそれがある重要凶悪事件等に関する情報)
- 声かけ事案、不審者の出没など、子どもに対する犯罪の前兆と思われる情報
- 子ども対象の連れ去り、強制わいせつ、通り魔等事件情報
- 強盗等重要又は特異な犯罪発生に関する事件情報
- 行方不明、高齢者等の手配、迷い人に関する情報、高齢者等の安全・安心情報
- その他、防犯パトロール等に有益な情報
- 安全・安心につながる事件の検挙・解決情報
- 振り込め詐欺を始めとする特殊詐欺の被害防止に関する情報

(会員登録) k110@ansin.police.pref.kumamoto.jp  
パソコンから上のアドレスをクリックすると空メール送信画面が出ます。そのまま送信すると登録できます。

ゆっぴー



### 鶏もも肉のみそ焼き(2人分)

材料・・・鶏もも1枚  
みそ大さじ1  
みりん大さじ1  
サラダ油小さじ2

簡単でお弁当のおかずにとぴったり！

- 作り方・・・①みそ、みりん同量をよく混ぜ合わせ、肉にまんべんなくまぶし冷蔵庫で一晩寝かせる  
②フライパンにサラダ油をひき皮を下にして焦げ付かないように中火でじっくり焼く  
③皮目から6割方焼けたら、ひっくりかえして5分焼き火を止めて余熱で火をとおす(粗熱がとれるまで)～できあがり！

## 住宅に関するお困りごと、なんでもご相談ください！！

0120-378-370

新築・リフォーム・オール電化・太陽熱温水器・太陽光・ガス器具・水揚ポンプ・トイレリフォーム・キッチンリフォーム・お風呂リフォームなどなど  
とりあえず、お電話を！！

お客様のライフスタイルに合った **最適・格安のプラン** をご提案いたします。  
お気軽にお問合せくださいませ！ ★見積もりは無料です★







## 熊本大地震



5月

被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。

2016年4月14日、私たちの熊本で予想だにしていなかった大惨事が起こりました。午後9時26分。あの夜のことは一生忘れることができません。

阪神淡路大震災、東日本大震災と今まで起こった震災に心を痛めてきた私たちですが、被災するということ、ふるさとが壊れていくということ、続く余震に震えるということが本当にわかっていなかったように感じます。当事者になって初めてその辛さ、大変さが理解できました。まだまだ心くじける日々ですが、復興に向かい前進して参りましょう。

### 前震 4月14日(木) 21:26

|       |                                                   |
|-------|---------------------------------------------------|
| 発生時間  | 2016年4月14日(木)21:26頃                               |
| 震源地   | 熊本県熊本地方                                           |
| 震源の深さ | 11Km                                              |
| 地震の規模 | M6.5                                              |
| 震度7   | 益城町                                               |
| 震度6弱  | 熊本市東区、西区、南区、玉名市、西原村、宇城市                           |
| 震度5強  | 熊本市中央区、北区、菊池市、宇土市、大津町、<br>菊陽町、御船町、美里町、山都町、氷川町、合志市 |
| 震度5弱  | 高森町、阿蘇市、南阿蘇村、八代市、長洲町、甲佐町                          |

益城町は数日間に2度にわたる震度7を観測。同一地域を震源とする一連の地震で震度7を複数回観測したのは初めて。

### 熊本城

熊本のシンボル、熊本城もかつてない被害に見舞われました。変わり果てた姿に涙した人も多いでしょう。築城された1600年から唯一残っている宇土櫓は大した被害がなかったことを考えると、加藤清正や当時の職人たちの偉大さを改めて感じます。特異な石垣「武者返し」は工法も特別で修復も難関だとか。大手ゼネコンや城修復が専門の大手建設会社によると、数十年はかかるかもしれないが、不可能ではない、ということ。

日本財団は「熊本城の修復に」と30億円の寄付をしてくださいました。また、築城400年の際の一〇〇城主募集では、市民県民のみならず世界中から多くの寄付があつまりました。今回も広く寄付を募るそうです。被災した身ではなかなか難しいところもありますが、修復費用200億円ともいわれています。熊本城の復興は熊本県民の希望の光。多くの寄付が集まることを祈ります。熊本城災害復旧支援金・・・熊本市にお問合せください。

### 阿蘇神社

日本三大楼門と拝殿が全壊。再建のめどはたっていないが、伝統行事火振り神事が行われるところではやはり地域の宝。復興を祈ります。今のところ、寄付などの窓口は発表されていません。

### 阿蘇大橋と俵山トンネル

南阿蘇村で大規模な土砂崩れがあり、阿蘇大橋と俵山トンネルが崩落。孤立する町が出ました。こちらの復旧はインフラ整備として国が修復してくれることを期待。米塚にもひび割れが見られるそうです。

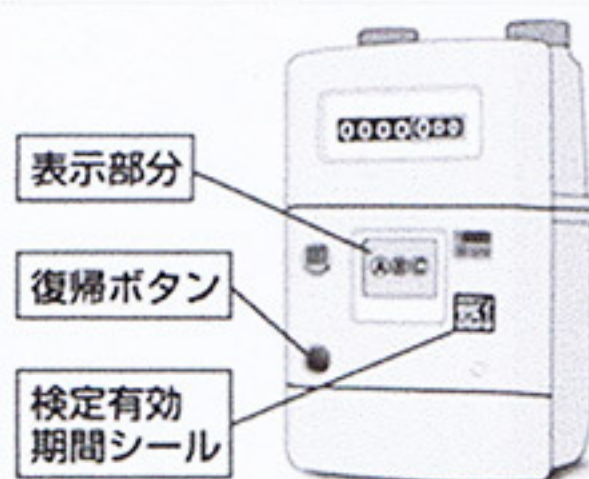


### 災害に強いLPガス

復旧も早く、避難場所での生活を支えるLPガス。

「地震列島」と呼ばれる日本では、災害発生時においても安定期的に使用可能なエネルギー源を確保することが重要な課題となっています。

LPガスは配管が短いため、異常があれば即修理可能。また、1戸単位で安全を確認し復旧可能なため、復旧までの時間が短い。また、万が一、地震などの災害が起こった場合、マイコンメーターの安全装置が働き、ガスを自動的に遮断する仕組みになっているので安全です。また、有事の際はお部屋の元栓だけでなく、ボンベのバルブを閉めておくとなお一層安全です。



### まちなか水源で無料給水



弊社のRO水販売所は地震後、電気復旧に伴い、朝8時～夜9時まで給水を無料開放。開店前から多くのお客様にご利用いただきました。また、生活用水として井戸水も無料で汲んでいただきました。

がんばろう！  
被災者へ  
応援を！

このたびの「平成28年熊本地震」にて被災されました皆様に心よりお見舞い申し上げます。皆様の安心で安全な暮らしが一日も早く戻って参りますよう、弊社社員一同、心をこめて対処させていただきます。何でもご相談下さい。

なお、点検工事等におきましては件数が多く、交通事情などもあり少々お時間をいただくこともございます。何卒、ご了承くださいませ。

ふるさとの日も早い復興を願います。

有限会社 二神石油ガス



# わが家の 防災マニュアル

## わが家の防災マニュアル

平成17年に熊本市全戸に配布された「わが家の防災マニュアル」。地震後改めて読み返してみると、熊本市では大地震を想定した危機管理を市民に呼び掛けていたようです。その冊子は平成24年に改訂され、さらに配布済みということです。配られた当時は関心がなく捨てたり無くしてしまったという方、この機会にもう一度手に取ってご家族で防災について話し合ってみてはどうでしょうか。熊本市で災害が起きたことを想定した地震ハザードマップ、洪水・高潮ハザードマップなどが掲載されており、ぜひ、一家に一冊置いておきたい作です。熊本市のホームページ→防災→我が家の防災～から見ることができます。届いてない方は危機管理防災総室096-328-2490へ問い合わせしてみてください。

## 市民防災ラボ

静岡から全国の一般市民に呼びかけている防災のホームページ。さすが防災意識の高い土地柄ということがうかがえます。いかに私たちの意識が低かったか。今更ながら反省します。「我が家の防災リスト」のダウンロードあり。こちら、熊本地震を反省しつつ今一度確認したい項目です。

市民防災ラボ <http://bosailabo.jp/>

## お年寄り・赤ちゃんの防災

お年寄りや赤ちゃんのいるご家庭は、通常の防災に加えて各ご家庭ならではの用意が必要になります。ひとりで逃げる、ということが困難ですので家具や荷物が倒れない落ちないようにする、防災袋を必ず用意すること。  
 ○お年寄り～ 常時薬、処方箋、入れ歯や老眼鏡、補聴器  
 ○赤ちゃん～ ミルクと5日分の水、おむつ、衣類、靴下、名札(腕に巻く物)抱っこ紐、おしゃぶり、おもちゃ、母子手帳、保険証  
 ご近所といつも交流を持っておくことも大事です。

防災は各個人の心構えと責任、家族や友達、ご近所の方とのつながりが大切です。

震災で心も体も思った以上に疲れています。これからの酷暑を乗り切るためにも、しっかり栄養を摂って、睡眠をとって十分に休養しましょう！  
 簡単で栄養満点のメニューです！

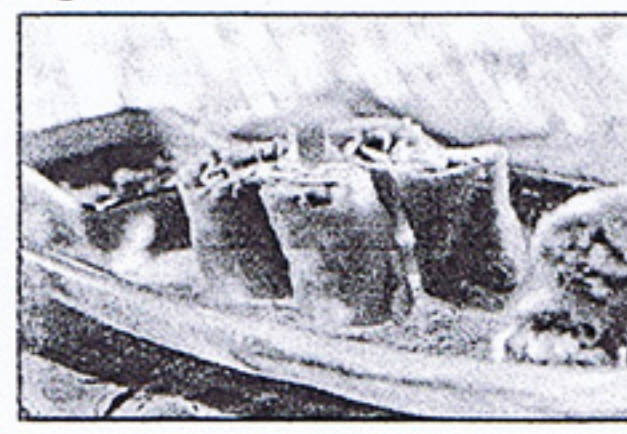
## 牛肉とクレソンの黒コショウ炒め

材料(2人分)  
 牛肉(切り落とし)170g・クレソン6～7本  
 <調味料>  
 酒大さじ1・オイスターソース小さじ1  
 しょうゆ少々・粗びき黒コショウ適量  
 白ゴマ油(ゴマ油またはサラダ油でも可)適量  
 ①クレソンは根元を切り落として長さ3cmに切り、茎の部分と葉の部分に分けておく。  
 ②熱したフライパンに白ゴマ油をひき、牛肉を炒める。色が変わってきたらクレソンの茎の部分と調味料の材料を加えて炒め合わせる。  
 クレソンの葉の部分を加えたら火を止め、皿に盛る。



## 豚しゃぶの薬味たっぷり生春巻き

材料(4本分)  
 ライスーパー4枚  
 豚肉(しゃぶしゃぶ用)8枚・酒少々・キュウリ(せん切り)適量  
 ミョウガ(せん切り)適量・ショウガ(せん切り)適量  
 大葉(せん切り)適量・ゴマダレ(しゃぶしゃぶ用)適量・ラー油(お好みで)少々  
 作り方  
 ①酒を入れた熱湯に豚肉を1枚ずつぐらせ、取り上げておく  
 ②ライスーパーを水でもどし、豚肉、みょうが、きゅうり、ショウガ、大葉を巻く。3等分に切る。  
 ③ごまだれにラー油を垂らして、つけダレに。ポン酢やチリソースでもおいしいよ！



**ガラクタ市**  
**全商品10円セール!!**  
 売上金はすべて

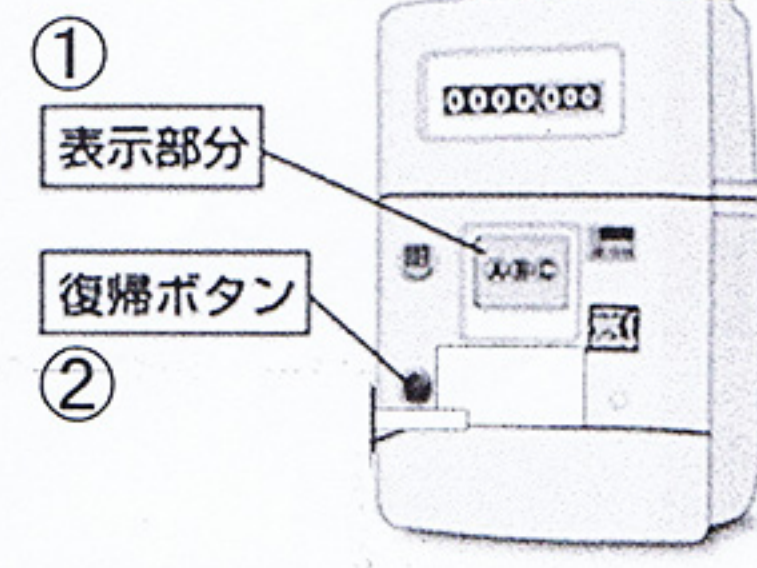
熊本地震復興支援団体及び  
 動物愛護団体に寄付します。  
 ぜひ一度覗いてみてくださいね!

## LPガスの安全機能

熊本地震において早期復旧をし、改めて、災害に強いエネルギーと見直されたLPガスですが、マイコンメーターについている安全装置により、ガスの供給がストップすることがありますが、また、それは簡単に解除することができます。

\*供給がストップするとき—●ガスのご使用中に震度5以上の揺れを感知したとき、またはそれ相当の振動を感知したとき  
 ●ガスの消し忘れ、給湯の出っぱなし、など一定以上の時間ガスの流量があった場合  
 ●そのほかの異常がみられた場合

\*解除法—まず図の①表示部分をご確認ください。ACガス止め、またはBCガス止めの表示がでます。部屋の中のガスを停止したうえで②の復帰ボタンを押してください。それから1～2分程度、機械が自動的にガス漏れ検査をします。検査が終われば表示が消え、点滅ランプも止まります。それから通常通りご使用になれます。それでもご使用が不可能であればほかに原因がありますので、当社にご連絡くださいませ。



096-378-3644



～夏の果実の王様～

## 熊本の夏はスイカ！！

### スイカの概要

農林水産省の分類では、スイカ・メロン・いちごは「果物」ではなく、「果実的野菜」と分類しています。生産者の認識では野菜、食べる側の認識は果物、という曖昧な位置にあるようです。

### スイカの歴史

スイカは紀元前5000年にはすでに南アフリカで栽培されており、3000年前のエジプトでも栽培が行われていました。10世紀には中国に伝わり、日本には16世紀後半頃に渡来したといわれています。

### おいしいスイカの見分け方

果皮に張りがあり、緑と黒のコントラストがハッキリとしていて、ツルとは反対側のお尻の薄茶色の部分（果頂部）が小さいものがよいスイカといわれます。ツルが茶色くなっているのは収穫してから時間が経ったものです。ツルがカットされている場合は、へたの周りが少しへこんでいるものを選ぶとよいでしょう。



### スイカの栄養成分

（可食部100g中）

カリウム（120mg）、βカロテン（赤肉スイカ：830mcg）

注目成分…シトルリン

期待される効能

むくみ解消、利尿作用、高血圧予防、動脈硬化予防、脳梗塞予防、心筋梗塞防、がん予防

すいかはカリウムやアミノ酸の一種である「シトルリン」の作用により、むくみや利尿作用に効果があるといわれます。この成分は特に皮（白い部分）に多く含まれるので皮を炒め物などにすると効果的です。カリウムには血圧の上昇を抑える働きもあるので高血圧化予防にも効果が期待できます。また赤肉すいかの色素にはカロテノイドのβカロテンとリコピンが含まれていて、がんや老化を予防する抗酸化作用があるとされます。

### 注意点

カリウムがたくさん含まれていて、血圧の高い人にはありがたい食品ですが、腎臓の悪い人・人工透析治療中の人にはお勧めできません。お医者様に尋ねた上で食べてください。

毎日できる小さな復興支援。それは、県産のものを買い使うこと、食べること。「熊本産」の文字について目が行き、手が伸びるのは皆さん同じことだと思います。

夏の代名詞、スイカは熊本県が生産出荷量全国1位となっています。また、夏にスイカを食べることは理に合っていることもあるようです。体のために、地域のために今年の夏はスイカを食べましょう！



### 朝スイカ

夏場には朝スイカがおすすめです！熱帯夜で失われた水分やミネラルを、スイカに塩をパラリとかけて食べて補うことができます。食欲のない朝でも、ひんやりあま〜いスイカなら食べられるんじゃないでしょうか。

### シトルリン

日本でスイカから発見されたスーパーアミノ酸なのですが、その効果がすごい！シトルリンには、血管を広げたり血流を増やす働きがあるとされる一酸化窒素を増やす効果があります。ですから、シトルリンを摂取すれば血流が良くなり、冷え性の改善、高血圧などの生活習慣病の予防・改善、さらには美肌効果や美髪効果、育毛効果まで期待できるというのですから、女性だけでなく男性にも嬉しいことがいっぱい。

### シトルリンいっぱいスイカの皮のジュース

スーパーアミノ酸シトルリンが豊富な皮の白い部分を使ったジュース。バナナにはカリウムが豊富に含まれています。カリウムが高血圧の予防・改善に効果があるといわれますので、シトルリンのパワーと相まって効果倍増です。食物繊維も多く含まれますから、デトックス効果も期待できそうです。

材料：（2人分）

スイカの皮（白い部分）50グラム・バナナ（冷凍したもの）1本  
牛乳 150〜200cc ・はちみつ 〜小さじ3（お好みで）

作り方：

- ①バナナは完熟したもので、できれば冷凍しておきます。
- ②スイカの皮の外側（緑の部分）は除いて適当な大きさに切っておきます。
- ③ミキサーかフードプロセッサーに材料を入れて回します。
- ④甘さが足りなければはちみつをお好みで入れます。



### 2016年4月14日以降に発生した震度5弱またはM5.0以上の地震（熊本～大分間）

| 日    | 時刻     | 震央の区域 | 規模   | 最大震度 | 日    | 時刻     | 震央の区域 | 規模   | 最大震度 |
|------|--------|-------|------|------|------|--------|-------|------|------|
| 4/14 | 21時26分 | 熊本県熊本 | M6.5 | 震度7  | 4/18 | 20時41分 | 熊本県阿蘇 | M5.8 | 震度5強 |
|      | 22時07分 | 熊本県熊本 | M5.8 | 震度6弱 |      |        |       |      |      |
|      | 22時38分 | 熊本県熊本 | M5.0 | 震度5弱 | 4/19 | 17時52分 | 熊本県熊本 | M5.5 | 震度5強 |
|      | 23時43分 | 熊本県熊本 | M5.1 | 震度4  |      | 20時47分 | 熊本県熊本 | M5.0 | 震度5弱 |
| 4/15 | 0時03分  | 熊本県熊本 | M6.4 | 震度6強 | 4/29 | 15時09分 | 大分県中部 | M4.5 | 震度5強 |
|      | 1時53分  | 熊本県熊本 | M4.8 | 震度5弱 |      |        |       |      |      |
|      | 1時25分  | 熊本県熊本 | M7.3 | 震度7  |      |        |       |      |      |
|      | 1時30分  | 熊本県熊本 | M5.3 | 震度4  |      |        |       |      |      |
| 4/16 | 1時44分  | 熊本県熊本 | M5.4 | 震度5弱 | 6/12 | 22時08分 | 熊本県熊本 | M4.3 | 震度5弱 |
|      | 1時45分  | 熊本県熊本 | M5.4 | 震度6弱 |      |        |       |      |      |
|      | 3時03分  | 熊本県阿蘇 | M5.9 | 震度5強 |      |        |       |      |      |
|      | 3時55分  | 熊本県阿蘇 | M5.8 | 震度6強 |      |        |       |      |      |
|      | 7時11分  | 大分県中部 | M5.4 | 震度5弱 |      |        |       |      |      |
|      | 7時23分  | 熊本県熊本 | M4.8 | 震度5弱 |      |        |       |      |      |
|      | 9時48分  | 熊本県熊本 | M5.4 | 震度6弱 |      |        |       |      |      |
|      | 16時02分 | 熊本県熊本 | M5.4 | 震度5弱 |      |        |       |      |      |

### ミョウガとキュウリのサラダ風和えそうめん

材料（2人分）

ミョウガ3個・キュウリ1本

<タレ> ゴマ油小さじ2・酢大さじ1・しょうゆ小さじ1・コチュジャン小さじ2  
塩小さじ1/2・白ゴマ適量・素麺2束

作り方

- ①たっぷりのお湯を沸かし、半分の長さに折った素麺を茹でる。茹で上がった後、水でしめる。
- ②ミョウガは薄切り、キュウリはせん切りにし、ボウルに入れる。

<タレ>の材料加え、和える。

- ③②に①を加え、味がなじむようによく和える。お皿に盛り、白ゴマを振る。



地震のこたえは、おいしいものを食べることでしょー

あたしは、猫じゃらしで遊ぶんだよー





## 夏休みの かんたん! お昼ごはん



### ニラ玉ひき肉丼

材料(2人分)  
ニラ1束・豚ひき肉150g・塩コショウ少々・酒大さじ1・しょうゆ大さじ1  
塩コショウ少々・ご飯茶碗2杯分・卵黄2個分

作り方  
①ニラは3cmほどのザク切りにする。豚ひき肉には塩コショウを振る。  
②フライパンに分量外のゴマ油を熱し、豚ひき肉を炒め、色が変わってたら酒を加え、アルコールが飛んだら、ニラを加え炒める。  
③ニラがしんなりしてきたら、しょうゆを回し入れ、塩コショウをして味を調える。丼にご飯を盛り、炒めた具をのせ、卵黄をのせる。

### 玉ネギ納豆丼

材料(2人分)  
玉ネギ1/2個・納豆1パック・細ネギ5本・  
ご飯茶碗2杯分・卵黄2個分・しょうゆ適量

作り方  
①玉ネギは5mm角に刻む。細ネギは小口切りにする。  
②ボウルに納豆を入れてよく混ぜ、玉ネギを加える。添付のタレ、練りからしを加えてさらに混ぜ、最後に細ネギを加えて軽く混ぜる。味をみ  
薄の場合は、しょうゆを加える。  
③器にご飯をよそって②をかけ、真ん中をへこませて卵黄をのせる。



### 豚バラとモヤシのチヂミ

材料(2人分)  
豚バラ肉(薄切り)100g・モヤシ1/2袋・ニラ1/2束

<生地>  
小麦粉70g・水60ml・溶き卵1個分・塩少々・顆粒チキンスープの素  
小さじ1

<タレ>  
酢適量・しょうゆ適量・すり白ゴマ適量・ゴマ油適量

作り方  
①豚バラ肉は幅1cmに切る。モヤシは水に放ち、水気をきってザク切り。  
ニラは幅3cmに切る。  
②ボウルに<生地>の材料を入れて混ぜ、①を加えてザクザク混ぜ合  
わせる。フライパンにゴマ油を熱し、生地を流し入れて焼く。  
③平らにならし、蓋をする。焼き色が付いたらひっくり返してフライ返しで  
押さえながら焼き、食べやすい大きさに切って<タレ>の材料を混ぜ合  
わせて添える。

### 塩鮭ごはん

材料(2人分)  
塩鮭1切れ・らっきょう4〜5個・大葉5枚・ご飯(炊きたて)茶碗2杯分

①焼いた塩鮭は骨をとってほぐす。  
②らっきょうは粗く刻む。大葉はサッと水洗いして水気を拭き取り、軸を切り落と  
し、細切りにする。  
③ボウルにご飯、塩鮭、らっきょう、大葉を入れて混ぜ合わせ、器によそう。

### 焼きカレーうどん

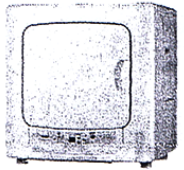
材料(2人分)  
うどん(冷凍)2玉・キャベツ2〜3枚・玉ネギ1/2個・ピーマン1個・豚肉(薄切り)2  
枚・サラダ油適量・カレー粉大さじ1〜2・ウスターソース大さじ2・しょうゆ大  
さじ1・塩コショウ少々・ネギ(刻み)少々

作り方  
①うどんは熱湯でサッとゆでてほぐし、しっかり水気をきっておく。キャベツは  
ザク切り、玉ネギは縦薄切り、ピーマンは種とヘタを取って縦薄切りにし、  
豚肉は長さ4cmに切る。  
②フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を炒める。色が変わったらキャベ  
ツ、玉ネギ、ピーマンを加えしんなりするまで炒める。さらにうどんを加えて  
炒め、カレー粉、ウスターソース、しょうゆ、塩コショウで味を調えて器に盛り、  
刻みネギを散らす。



## 在庫処分セール

1台限り!  
リンナイ乾燥機・乾太くん RDT-51SA  
(定価¥118,000税別)



容量はたっぷり5キロ!  
ガス乾燥機は時短、  
しかもふんわり〜ふっくら!  
主婦の強い味方です!!

なんと、¥65,000!!

お問合せは378-3644へ

## 熱こもり症



あしたしたちも  
汗をかかないで?  
ハハハハ! 熱こもりにがして〜す!

熱中症が怖い季節。汗をかきすぎて脱水症状になるのも用心が必要ですが、汗をかかない人も  
気をつけなければなりません。  
「熱こもり症」と熱中症とは混同されやすいですが、熱中症は汗が大量に出ることで体内ミネラ  
ルが減り、意識障害や筋硬直を発症します。一方、「熱こもり症」は体温が上昇したときに、汗  
が出ないことで頭痛や嘔吐などの症状が出ます。  
「頭寒足熱」という言葉があるように、脳細胞は熱に弱い構造です。そこに温度の高い血液が流  
れ込むと、脳細胞は損傷することがあります。脳はそれを避けるために表層(皮膚)の血液量を  
増やし、温度が低い血液を脳に送りこみます。  
しかし外気温が高い環境下では体の表層(皮膚)の血管を流れる血液は冷えないために、さら  
に温度の高い血液が脳に運ばれてしまいます。  
〜汗をかく体づくり〜  
○温かい飲み物、食べ物を摂る(お白湯、ジンジャーティーはおすすめです)  
○お風呂はシャワーではなく浴槽にゆっくりつかる  
○部屋と外部の温度差は5℃以内に  
○ウォーキングなど軽めの運動をする  
健康になるための第一歩、一般的な行動ですね。代謝が上がれば自然に汗もかくようにな  
るようです。健康で楽しい夏になりますように!!



# 温冷交代浴で 夏の疲れもスッキリ！

今年の猛暑も厳しかったですね。9月とはいえ、残暑もまた厳しく、まだまだ続きそう。体も疲れきっていることでしょう。夏場はシャワーで済ませていたお風呂も、そろそろ湯船に浸かりゆっくりスッパリしたいもの。温冷交代浴で疲れも吹き飛ばすかもしれませんよ！

9月

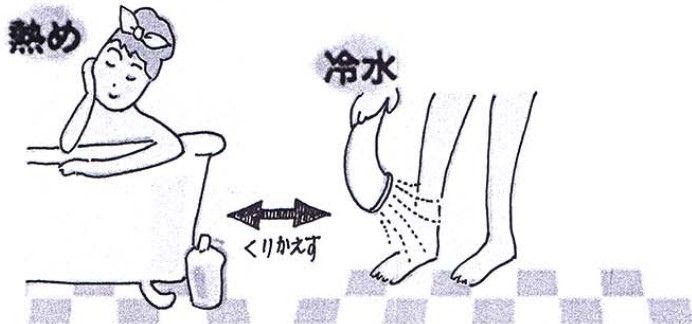
## 温冷交代浴とは

温水は血管を拡張し、冷水は血管を収縮させますので、それを繰り返すことにより、抹消血管の運動が活発になり血液の循環がよくなる。また、水を浴びたときに交感神経が、お湯を浴びたときに副交感神経が刺激され、これを繰り返すことで交感神経と副交感神経のバランスが整う。

## 温冷交代浴のやりかた

温水浴：40～42度くらい

冷水浴：18～20度くらい



## 温冷交代浴のおもな効果

- ・血流が良くなることで、美肌、冷え性改善、疲労回復などに効果。
- ・免疫力が高まり、風邪や各種疾病の改善が期待できる。
- ・自律神経のバランス回復に効果があり、更年期障害の緩和に期待できる。

## タコとオクラのラー油炒め（2人分）

【材料】オクラ10本、ゆでタコ足2本、ニンニク1/2片  
ゴマ油少々  
＜調味料＞ ラー油小さじ1、しょうゆ小さじ1  
酒大さじ1、五香粉少々

【作り方】①オクラは縦に2等分にする。タコの足は2等分にし、オクラと同じくらいの大きさに切る。ニンニクはみじん切りにする。  
②フライパンにゴマ油とニンニクを入れて熱し、香りが出たらタコを加えて炒める。全体に油が回ったら＜調味料＞の材料を加え、オクラも加えてさっと炒め合わせる。



## たっぷりおろしで食べるツナの卵焼き（2人分）

【材料】ツナ(缶:油漬)1缶、ニンジン1/3本、ニラ1/2束、卵4個、コショウ少々  
ゴマ油適量、大根おろし1/3本分、しょうゆ(またはポン酢しょうゆ)適量

【作り方】①ニンジンはせん切り、ニラは長さ2～3cmに切る。卵を溶いてコショウを振り、ニンジン、ニラ、油をきったツナを混ぜ合わせる。  
②熱したフライパンにゴマ油をひき、①を一気に流し入れる。半熟状になったら半分に折り返し、両面焼いたらまな板にのせ、4等分に切って皿にのせる。  
③大根おろしにしょうゆやポン酢しょうゆをかけ、②にたっぷりと添える。



## 明治熊本地震の記録

発生日/1889年(明治22年)7月28日 震源の深さ/ごく浅い  
発生時刻/23時45分 被害/死者20名・負傷者52名・家屋全壊228棟  
震央/熊本市(金峰山南東麓付近) 半壊138棟  
震度/不明(観測記録なし)  
マグニチュード/M6.3

ご先祖様も、あの怖い瞬間を体験していたんですね。

## 熊本地震被害による建替え、リフォームをお考えの方へ

LPガス、オール電化の施工はおまかせください。また、復興支援としてガス器具等を破格値にてご提供させていただいております。 無料でお見積りをさせていただきますので、お気軽にお電話ください。お客様のライフスタイルに合ったプランをご提供させていただきます！！

何でもご相談ください！

096-378-3644

LPガス・オール電化・太陽熱温水器(ソーラー)・灯油ボイラー・水揚げポンプ・キッチン・トイレ・風呂リフォーム など





## パワー全開！ あずき茶



### あずき茶のパワー

- ①カリウム  
体内のナトリウムを体外へ尿として排出するので、血液の量を適正に保ち、血圧の上昇を防ぐ。余分な水分も排出するので、むくみの予防と改善に効果あり。
- ②鉄分  
鉄分は、ほうれん草より効率よくとることができる。貧血を予防し、体内の細胞に酸素を届け、あらゆる組織、内臓の活性化を促す。
- ③ビタミンB群  
中でもビタミンB1は、豚肉や牛レバーに匹敵する量が含まれる。エネルギーを作ると同時に、余分な成分が血中にたぶつきのを予防。
- ④食物繊維  
塩類、脂肪などを吸着して便となり、体外に排出するので、これらが、血液に吸収されるのを防ぐ。あずき茶の出しながら、ゴボウの3倍の食物繊維が含まれるので、食べるのがおすすめ。
- ⑤カテキン・グルコシド  
抗酸化力が強く、血圧上昇を予防したり、血糖値上昇を防ぐ



### 鶏もも肉のゆず胡椒炒め

#### 材料（2人分）

鶏もも肉1枚

#### <下味>

酒大さじ1・塩コショウ少々・シイタケ(生)4個

#### <調味料>

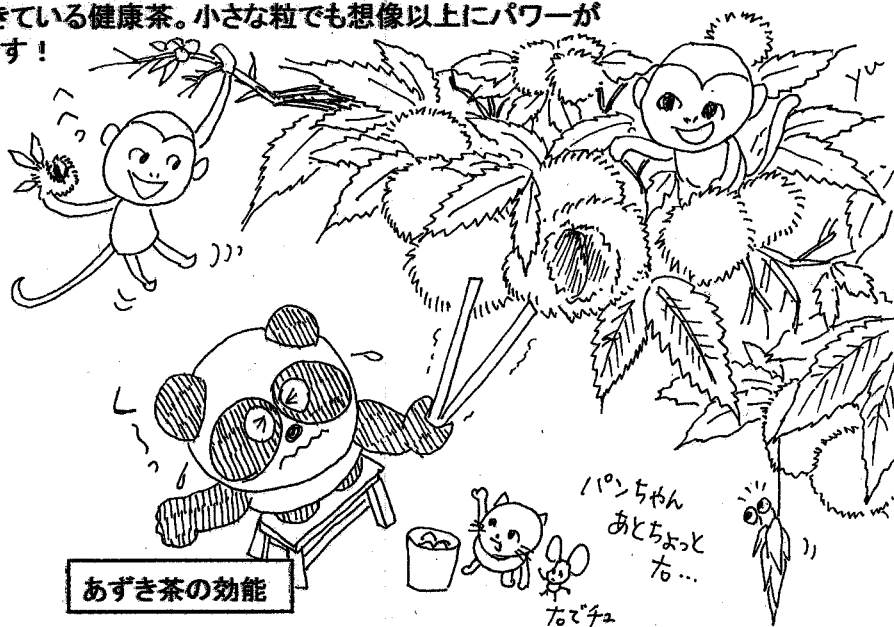
酒大さじ2・しょうゆ大さじ1/2・ユズコショウ小さじ1・ゴマ油適量・ネギ適量

- ①鶏もも肉は大きめのひとくち大に切り、<下味>の材料をもみ込む。シイタケは石づきを切り落とし、4等分に切る。
- ②フライパンにゴマ油を中火で熱し、鶏もも肉を焼き、さらにシイタケを加えてしんなりするまで炒める。
- ③②に混ぜ合わせた<調味料>の材料を加えて炒め、器に盛って刻みネギを散らす。



温かい飲み物がうれしい季節になりました。食事のときは緑茶が一番だし、ケーキやクッキーのお供にはやっぱりコーヒーや紅茶がいい～という方も、今年の冬はあずき茶はいかがでしょう。健康ヲタクの間でもじわじわと広がってきている健康茶。小さな粒でも想像以上にパワーがありそうです！

# 10月



### あずき茶の効能

ダイエット、解毒作用、老化防止、快便、サラサラ血、疲れ目、貧血、むくみ、高血圧、疲れ、二日酔い

### あずき茶の作り方

#### 材料(5回分)

あずき ... 250g 水 ... 1リットル(1日分)

#### ■作り方

##### ①さっと洗う

あずきを水でサッと洗って、ざるに上げ、手早くふきんやタオルなどで水分をふきとります。

##### ②炒る

フライパンに①を入れて中火にかけます。焦がさないように木べらなどで混ぜながら約10分、香ばしいニオイがして、皮の節目から見えるあずきの中がキツネ色になるまで炒ります。

##### ③保存

粗熱がとれたら、保存容器に入れます。常温で保存して、1週間以内には使い切りましょう。それ以上、保存したい場合は、ポリ袋などに入れて冷凍庫へ入れます。

#### ■飲み方

##### ①煮出す

鍋に炒ったあずき50gと水1ℓを入れ、中火にかけます。

沸騰したら火を少し弱め15分ほど煮ます。

これで800mlのあずき茶が出来上がります。

火を止めてもあずきは取り出さずに、飲みきるまで入れたままにして、成分を十分に溶かし出します。

##### ②飲む

1日800mlのあずき茶を数回に分けて飲むと、血液が浄化されます。すぐに飲まない分は冷まして冷蔵庫で保存します。

#### ■あずき茶の出しながら活用術

・食物繊維が大変豊富な出しながらのあずきも残さず、ぜひ食べてください。

カレーやスープ、煮物、ごはん、卵焼き、ホットケーキなどに入れて。煮だして多少栄養分はなくなっていますが、食物繊維は豊富なのでなんにでも入れましょう！



### 10月(神無月 かなづき)

10月のことを神無月かなづき、またはかみなしつき、といいますが、国中の神様が一年のことを話合うために出雲に集まるために出雲地方以外に神様がいない、ということからきているそうです。

出雲地方では10月のことを神在月(かみありづき)というのも納得です。出雲大社には、国中の神様が集まる、とされている場所、社もあります。



熊本地震被害による建替え、リフォームをお考えの方へ

LPガス、オール電化の施工はおまかせください。また、復興支援としてガス器具等を破格値にてご提供させていただいております。無料でお見積りをさせていただきますので、お気軽にお電話ください。お客様のライフスタイルに合ったプランをご提供させていただきます！！

096-378-3644

LPガス・オール電化・太陽熱温水器(ソーラー)・灯油ボイラー・水揚げポンプ・キッチン・トイレ・風呂リフォーム など



## スープジャーで らくらく・あつあつ！

スープジャー、またはフードコンテナは今、大人気のお弁当容器です。魔法瓶と同じ構造になっていて、温かい汁物も持ち運びができる優れたもので、冬になると大活躍してくれそう。また、お弁当箱として使うほかに、家庭でも手軽な調理器具として活用できそう。（価格は2,3千円～サイズによって異なります。）

# 11月

### 種類

0.25Lから0.5Lまで、各種あります。  
デザートやフルーツには0.25L、スープやお味噌汁には0.3L。カレーや具だくさんの汁物には0.5Lと、用途によって使い分けるといいかもしれません。メーカーも多数あり、それぞれ呼び方も違います。スープジャー、フードコンテナ、フードポットなど。構造は同じですが若干形も違い、色もいろいろあります。まずは店頭で見比べてみましょう。また、買うときは専用の保温ポーチも一緒に。保温力が全然違います。

### お弁当のバリエーション

例えば、前の日の残りのあつあつのシチューや豚汁、肉じゃがとおにぎり。具だくさんのスープとパン、などお弁当を作る時間が短くなります。あつあつだと、ほかにおかずはいらないと感じるかもしれません。これからの季節、温かいランチはどううれしいものはないですよ。

0.27L 0.38L 0.5L



### スープジャーレシピ

#### □おかゆ（容器は0.3Lを使用）

- ①最初に、容器に熱湯を入れ、しっかり保温しておきます。（蓋をしめて）
- ②お米大さじ2を洗って、30分水につけておく
- ③容器が保温できたら、中のお湯を捨て洗っておいたお米大さじ2杯を容器に入れます。
- ④熱湯を300ml入れ蓋をきっちりします。
- ⑤3時間でおかゆができます。間で何度か容器を揺すって混ぜます。

#### □シーフードマトリゾット

材料（2人分）  
お米30g・玉ネギ10g・黄パプリカ20g・ホウレン草20g・シーフードミックス40g

<スープ>  
トマトソース（缶）80ml・水80ml・顆粒スープの素小さじ1/2・塩少々・コショウ少々・粉チーズ小さじ2・オリーブ油小さじ1

#### 【下準備】

- \*米は洗っておく。スープジャーに分量外の熱湯を入れてあたためておく
- \*玉ネギはみじん切り、黄パプリカは1cm角に切る。ホウレン草は3cm幅にきっておく。シーフードミックスは流水で解凍し、水分をしっかりきっておく。

#### 【作り方】

- ①フライパンにオリーブ油を入れ、玉ネギ、お米、シーフードミックスを入れて炒める。
- ②シーフードの色が変わってきたらホウレン草と黄パプリカを入れてさっと炒め、<スープ>の材料を全部入れてひと煮たちさせる。
- ③スープジャーの熱湯を捨て、②と粉チーズを入れて蓋をしっかりと2時間以上おく。

#### 冬の乾燥を防ぐ5つのルール

- ①バスタイム

  - \*40度前後のお湯に15～20分つかる。
  - \*体はゴシゴシ洗わない
  - \*柔らかなタオル、または手のひらで洗おう！

③スキンケア

  - \*顔を洗ったら2分以内に化粧水をつけそれが乾かないうちにクリームをつける

⑤食事

  - \*皮膚はタンパク質でできているので、タンパク質を摂る
  - \*冷水やカフェインはお肌の敵です。お白湯やショウガ茶、ハーブティーがおすすめ。
  - \*寝る前の炭水化物はNGです。
- ②クレンジング

  - \*ぬるめのお湯で短時間ですませる
- ④睡眠

  - \*寝入ってからの3時間が重要。それからターンオーバーが始まります。12時には寝るように！



### 注意点

- 生肉、生魚介類を入れない  
お肉や魚介類はしっかり火を通してからスープジャーに入れましょう。生のまま入ると傷む可能性がある所以要注意です。
- 保温ジャーを温めておく  
スープや食材を入れる前に、熱湯をジャーに入れ、あらかじめ温めておきましょう。これでより保温性が高まり、あつあつが持続しますよ。
- 沸騰したお湯・スープを入れる  
スープジャーの中で火を通す調理法の場合、お湯・スープがぬるいときちゃんと火が通らない可能性があります。お湯やスープは沸騰したものをに入れてください。
- 5～6時間後には食べる  
保温性が高いスープジャーですが、野菜やお肉などが入っているので傷みやすいです。5～6時間後には食べるようにしてくださいね。

#### □おでん（3分煮込んだら、あとは余熱で調理してくれます）

##### 【必要な食材・1人分】

出汁（昆布＋かつおがおすすめ） 1カップ  
醤油 20cc・みりん 20cc・酒 40cc・からしお好みで  
<具>  
固ゆで卵 1ヶ・練り物 2ヶ・結びしらたき 4ヶ程度

##### 【作り方】

- ①鍋に出汁と調味料を入れて煮立て、具を2～3分煮る。
- ②熱湯で予熱しておいたスープジャーにおでんを入れ、蓋をする。

##### 【ポイント】

\*具は味がしみ込みやすい練り物や卵がおすすめです。大根やこんにやくなどを入れる場合は、下茹でし、調味料で少し長めに煮込んだ方がいいかもしれません。

お弁当におでんっていいよねー！



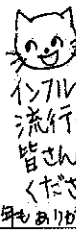
### 熊本地震被害による建替え、リフォームをお考えの方へ

LPガス、オール電化の施工はおまかせください。また、復興支援としてガス器具等を破格値にてご提供させていただいております。無料でお見積りをさせていただきますので、お気軽にお電話ください。お客様のライフスタイルに合ったプランをご提供させていただきます！！

## 096-378-3644

LPガス・オール電化・太陽熱温水器（ソーラー）・灯油ボイラー・水揚げポンプ・キッチン・トイレ・風呂リフォーム など





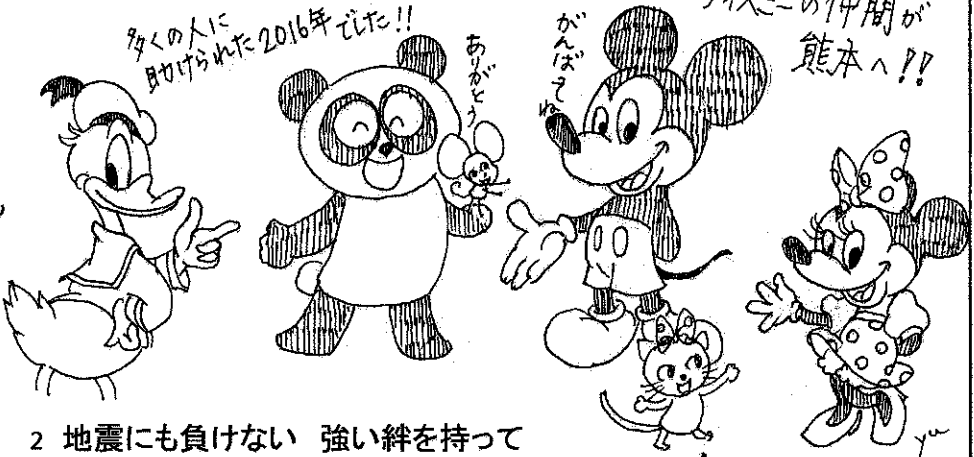
## しあわせ運べるように

1995年1月、阪神淡路大震災が起こったとき、神戸で小学校の先生をされていた臼井真さんが、変わり果てたふるさとの風景に愕然としながら作った合唱曲「しあわせ運べるように」。その歌は、東北大地震や世界中で起きた大地震の度に、歌詞の一部を変え、歌いつがれてきました。今回も歌詞の神戸を熊本に変え、神戸市より贈られ熊本市内の学校でも多く歌われています。また、熊本の夕方のニュースでも流れているので耳にされている方も多いと思います。心に響く歌なので、これから熊本でも歌い継がれていくことでしょう。

しあわせ運べるように 作詞・曲 臼井 真

1 地震にも負けない 強い心を持って  
 亡くなった方々の分も 毎日を大切に生きてゆこう  
 傷ついた熊本を 元の姿に戻そう  
 支え合う心と明日への 希望を胸に  
 響きわたれ ぼくたちの歌  
 生まれ変わる熊本のまちに  
 届けたいわたしたちの歌 しあわせ運べるように

2 地震にも負けない 強い絆を持って  
 亡くなった方々の分も 毎日を大切に生きてゆこう  
 傷ついた熊本を 元の姿に戻そう  
 やさしい春の光のような 未来を夢見  
 響きわたれ ぼくたちの歌  
 生まれ変わる熊本のまちに  
 届けたいわたしたちの歌 しあわせ運べるように  
 届けたいわたしたちの歌 しあわせ運べるように

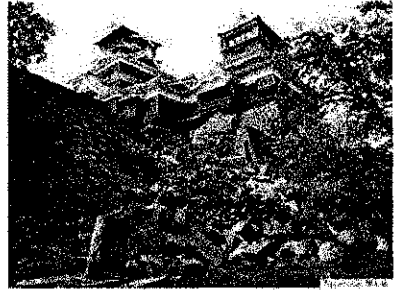


12月

## 2016年を振り返る

### \* 平成28年熊本地震

今年の熊本のニュースはこれに尽きる、といってもいいほどの衝撃でした。まだまだ終息宣言もなく不安は消えない。余震の数は4000回を超え、こどもたちのストレスが心配されている。熊本城や阿蘇の姿に涙した人も多いのでは?



### \* SMAP解散

国民的アイドルの終わりにしてはなんとも悲劇的。真相は闇の中で、所属事務所のありかたに非難も多い。世界にひとつだけの花CDの購買運動で300万枚売上に。



### \* 伊勢志摩サミット

心配されたテロもなく無事終了。オバマ大統領が現職として初めて広島を訪問

### \* ポケモンGO



### \* リオ五輪

日本のメダル数は史上最多の41個。地震で暗くなりがちだった熊本県民もアスリートから元気をたくさんもらいました。男子体操、競泳、柔道、レスリング、陸上、卓球など熱戦の数々は今も記憶に新しい。閉会式には安倍総理、小池都知事が次回東京五輪アピールで登場しました。

### \* ボブ ディランノーベル文学賞

賛否両論ありの受賞。当の本人も喜び以上に戸惑いがあった模様

### \* 阿蘇、36年ぶり爆発

地震で傷んだ阿蘇に追い打ちをかける爆発。観光シーズン目の出来事に地元民は大ショック。火山灰被害もあちこちで見られた。

### \* マイナンバー制度

\* 国立西洋美術館が世界文化遺産に  
 近代建築の巨匠ル・コルビュジエの作品。今では当たり前前のコンクリートを建造物に用いたのは歴史上の功績と讃えられている



### \* 天皇陛下生前退位を示唆

### \* 18才選挙権施行

### \* トランプ次期大統領

### \* イギリスEU離脱

### \* PPAP

Pen-Pineapple-Apple-Pen  
 最初は、TPPと間違えた人も。I have a pen ~♪で始まる世界最短曲は世界中で歌われ大ヒット。ピコ太郎。



### \* こち亀、連載終了

### \* TPP

Trans-Pacific Partnership  
 環太平洋諸国12か国間の経済連携協定。原則として全品の関税撤廃での取決めとなったが、トランプ次期米大統領が離脱を表明したため、先行き不明。



2017年は...  
 良い事がありますように!

### 熊本地震被害による建替え、リフォームをお考えの方へ

LPガス、オール電化の施工はおまかせください。また、復興支援としてガス器具等を破格値にてご提供させていただいております。無料でお見積りをさせていただきますので、お気軽にお電話ください。お客様のライフスタイルに合ったプランをご提供させていただきます!!

096-378-3644

LPガス・オール電化・太陽熱温水器(ソーラー)・灯油ボイラー・水揚げポンプ・キッチン・トイレ・風呂リフォーム など