

Hot
ミニ情報
Magazine

身近な話題でちょっとひといき。意外に役立つミニミニ情報。

夏 2020.6
Vol.61

ひといき



南部保育園年長児の作品

虹の架け橋を渡ったよ!!

新型コロナウイルスの基礎知識

新型コロナウイルス感染症とは

重度の肺炎などを引き起こす新型コロナウイルスは、SARS(サーズ)やMERS(マーズ)と同じコロナウイルスの仲間です。ヒトに感染するコロナウイルスは、すでに6種類が知られていて、そのうち4種類は一般的な風邪の原因となるウイルスで、ヒトに日常的に感染し風邪の原因の10〜15%（流行期は35%）を占めるといわれています。残りの2種類は、重度の肺炎の原因となるSARS(重症急性呼吸器症候群)コロナウイルスとMERS(中東呼吸器症候群)コロナウイルスです。

中国で見つかった新型コロナウイルスは、これら6種類には当てはまらない新しい型で、世界保健機関がCOVID-19と命名しました。コロナウイルスを顕微鏡で見ると、表面に突起があり、これが王冠に似ていることから、ギリシャ語で王冠を表す「コロナ」にちなんで名づけられました。

おもな症状

発熱、全身倦怠感、乾いた咳、呼吸困難、のどの痛み、鼻水、嘔吐や下痢など消化器系の症状、筋肉痛、味覚・臭覚障害などが確認されています。なお、初期症状が軽い人や無症状の患者もいることから、感染しているかどうかの見分けがつきにくいケースもありますが、肺炎などを起こすウイルス感染症の場合、強い症状が表れる時期に、ほかの人へウイルスを感染させるリスクが最も高くなると言われています。

感染経路

コロナウイルスはヒトや動物の間で感染症を引き起こしますが、「動物からヒト」「動物から別の種の動物」へ感染することはほとんどありません。ただしSARSやMERSのような例外があります。SARSはコウモリからヒト、MERSはヒトコブラクダからヒトへと感染。さらにはヒトからヒトへと感染しました。どちらも一人から十数人に感染を広げる「スーパー・スプレッダー」が感染を拡大させました。新型コロナウイルスの感染源は明らかではありませんが、「飛沫感染」「接触感染」がおもな感染経路です。

予防と対策

感染経路の中心は飛沫感染と接触感染なので、人と人との距離をとること(ソーシャルディスタンス)、外出時にはマスク着用、家でも咳エチケットに心がける、換気を十分にする、十分な睡眠など健康管理をしっかりとる、自己のみならず他人への感染を回避するとともに、他人に感染させないように徹底することが必要です。

また、閉鎖空間において近距離で多くの人と会話するなど一定の環境下では、咳やくしゃみなどの症状がなくても、感染を拡大させるリスクがあります。無症状者から感染の可能性も指摘されており油断は禁物です。

これらの状況を踏まえ、「3つの密(密閉・密集・密接)」の回避、マスクの着用、石けんによる手洗い、手指消毒用アルコールによる消毒、咳エチケットの励行などを徹底しましょう。



3つの密
(密閉・密集・密接)

参考サイト
国立感染症研究所「コロナウイルスとは」/厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」/首相官邸コロナ情報

食事で免疫力を上げる

糖質・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラルの5大栄養素をもう一度見直し、バランスの良い食事を心がけるようにしましょう。



免疫力を上げる食品としては、腸内環境を整える効果の高い、ヨーグルトや納豆などの発酵食品がよく知られていますが、さまざまな栄養素をバランスよく摂取することがとても大切です。また、食べる順番も重要です。血糖が上がらないように、最初に野菜、海藻、キノコ類、次にタンパク質(肉、魚、豆腐など)、最後に糖質(ごはん、パン、めん類など)の順番で食べる習慣をつけるようにしましょう。

そして食事はひと口を口に入れたら、ゆっくりと30回噛みます。口の中の食べ物がなくなったら、ひと口を口に入れて30回噛みます。これを繰り返すことで、最後の主食の頃には満足感で主食(糖質)の量が減ります。

このように免疫力を上げるためには、「ゆっくり食べる」「きちんと食べる」「体を温める」ことが必要で、これらのことは食事療法にもつながります。

新型コロナウイルス対策! 免疫力を上げる50の方法

抽選で **10名様にプレゼント!**

●応募方法:本誌差込のハガキ、または、官製ハガキにご住所・電話番号・お名前・「新型コロナウイルス対策!免疫力を上げる50の方法」と記入の上、下記までお送りください。
鶴岡ガス(株)「Hotひといき」編集部
〒997-0023 山形県鶴岡市鳥居町15-22

応募〆切:2020年7月10日 必着

当選発表は、2020年9月発行予定「Hotひといき」Vol.62に掲載いたします。(当選者の方には直接ご連絡いたします。)

新型コロナウイルス関連ポータルサイト

お持ちのスマートフォンからQRコードを読み込んで下さい

鶴岡市 山形県 厚生労働省

アルミホイルで包んで作る！ バナナとチーズの「蒸しケーキ」



【材料 8個分】

ホットケーキミックス	バナナ	2本
……………150g	スライスチーズ	4枚
マーガリン	サラダ油	少量
砂糖		70g
卵		2個

1個分 栄養量	エネルギー たんぱく質	286kcal 5.7g	脂質 塩分	15.2g 0.6g
------------	----------------	-----------------	----------	---------------

キッチンペーパーなどでアルミホイルにサラダ油を塗ります。8等分にした生地をアルミホイルの中央にのせ、上部、左右の順に折りこむように包みます。



4

ボウルにホットケーキミックスをザルなどでふるい落とす。



1

★**ポイント**
アルミホイルが破れないように注意してください。



5

マーガリンを室温に戻し、木べらで臼っぽくなるまで混ぜたら、砂糖を加えさらに混ぜます。そこに卵1個を入れ泡立て器などでよく混ぜます。最後にもう1個の卵を入れなめらかになるまでよく混ぜます。



2

★**ポイント**
蒸し時間は目安です。竹串などで刺し生地が付かなければ出来上がりです。



6

バナナを縦半分に切ってから1センチ厚さに切りまします。チーズは1センチ角に切りまします。これを生地に加えさっくり混ぜたら、ホットケーキミックスを全部入れてさっくり混ぜまします。



3

ホクホク!サクサク! フライパンで作る「ジャガイモピザ」



【材料 4人分】

ジャガイモ	ミニトマト	4個
……………中2個(300g位)	ハム	4枚
小麦粉	オリーブオイル	……………大さじ2
塩	……………小さじ1/4	……………大さじ2
タマネギ	ピザソース	60g
ピーマン	ピザ用チーズ	80g

1人分 栄養量	エネルギー たんぱく質	259kcal 10.0g	脂質 塩分	14.8g 1.4g
------------	----------------	------------------	----------	---------------

一旦火を止め、ジャガイモの生地にピザソースを塗ります。



4

★**ポイント**
ジャガイモは水にさらさないでください。



1

切っておいた野菜とハムのせ最後にピザ用チーズを全体にのせます。



5

★**ポイント**
チーズの量はお好みで調整してください。



2

フライパンに蓋をして5分くらい焼きます。チーズが溶ければ完成です。



6

火にかけない状態(コールドスタート)でフライパンにオリーブオイルを入れジャガイモを敷き詰めまします。ここで弱めの中火にかけフライ返しなどで押さえながらジャガイモが透明になるくらいまで焼きます。



3

お掃除大作戦!!

コンロの簡単お手入れ



- 1 使い終わった後はささっと掃除。
吹きこぼれや油はねなどはこびりつく前にふき取りましょう。
- 2 お手入れ用品を用途にあわせて使いましょう。



Point!

要らなくなった布を小さく切って準備しておくといつでも使い捨て出来ます

天板 中性洗剤または重曹水をスポンジや布切れに含ませて擦ります。重曹水はスプレー容器に作っておくと便利です。(水またはぬるま湯100ccに重曹小さじ1) ガラストップの場合、ラップにクレンザーを付けて擦るとより汚れが取れます。

ゴトク・バーナーキャップ



ステンレスゴトクの汚れはラップを使い専用洗剤で擦ります。ホーローゴトクは重曹を40℃くらいのお湯に溶かしてしばらくつけ置きます。その後歯ブラシなどで軽く擦ります。また、大きな鍋に水を張って煮沸すると汚れが取れやすくなります。バーナーキャップの溝の汚れには歯ブラシや竹串が便利です。

*メーカーオプション洗剤もあります。



リンナイ ガラストップ クリーナー ¥850 (税抜価格)
リンナイ ステンレス専用 クリーナー ¥1,200 (税抜価格)

グリル部分

受け皿と焼き網は使用の度に中性洗剤で洗います。グリル庫内の手の届かないところは割りばしに布を巻きつけた「お手入れ棒」で汚れを取り除きます。油で汚れた前面パネルは、中性洗剤を含ませた布やキッチンペーパーを張り付けて15分程おいてからふき取ります。



今日使用した道具はこちら



2020 鶴岡ガス(株)

夏期料理教室のお知らせ



会場：鶴岡ガス(株)本社

開催日時	内 容	講 師	参加費	定員	締切
9/2(水) 10:00~ 13:00	季節を楽しむおうちごはん	管理栄養士 小林恵美さん	¥800	12名	8/19 (水)
9/11(金) 9:30~ 13:30	洋菓子教室	製菓衛生師 菅原恭子さん	¥1,000	12名	8/28 (金)
9/15(火) 10:00~ 13:00	初めてのフレンチ	récolte 難波英城さん	¥1,200	12名	9/2 (水)
9/30(水) 10:00~ 13:00	ビギナーさんのスイーツレッスン	ル・メランジュ 金野文隆さん	¥1,000	12名	9/16 (水)

*各コースとも申込み多数の場合は抽選とさせていただきます。

*ホームページ掲載等で料理教室の様子を撮影いたします。ご協力をお願いいたします。

*当社ガスをご利用でない方も参加いただけます。お気軽にお申込みください。

*受講者様には、はがき又は封書にて開催10日前までお知らせいたします。

〈お問合せ・お申込み〉

tel 0235-25-0011

パソコン・スマートフォンからもお申込みできます。

鶴岡ガス

検索

料理教室開催について

新型コロナウイルスの感染拡大防止の為、料理教室は当面中止とさせていただきます。

9月分から募集を致しますが状況により中止となる場合もございます。

なお、料理教室のメニューにつきましては9月開催が決まり次第、ホームページにて公開させていただきます。

ご了承のほど宜しくお願い申し上げます。

皆さまと早くお会い
できますように!



ガスの雑学クイズ!!

Q1

世界で最初にガス会社が設立された国はどこ?

- Ⓐ イギリス Ⓑ フランス Ⓒ 日本

Q2

日本でガスの記念日は何月何日?

- Ⓐ 2月29日 Ⓑ 10月31日 Ⓒ 12月31日

Q3

「ガス」を漢字で書くと…?

- Ⓐ 煉瓦 Ⓑ 茄子 Ⓒ 瓦斯

Q4

鶴岡旧市内で道路に敷設している都市ガスの管は何Km?

- Ⓐ 約54km Ⓑ 約340km Ⓒ 約2,250km

Q5

水は常温で液体ですが、天然ガスは何℃以下で液体になる?

- Ⓐ -160℃ Ⓑ -196℃ Ⓒ -273℃



何問とけましたか?
ハズレの答えにも意味があるかも?

※答えは13ページ



敷地内で工事を行う際は、 ガス管の確認を!

工事の前に
ガス管の有無または
ガス管の位置を
必ず確認して
ください。



ガス管
近傍の工事
工事内容を
鶴岡ガスへ
ご相談ください。

ガス臭いと
感じた時
火気や電動工具の
使用を避け、
すぐに鶴岡ガスへ
ご連絡ください。

工事の前に
ガス管の確認、
忘れてませんか?



ご不明な点は
鶴岡ガスへ
ご相談ください。

●お問い合わせ・ご連絡先

鶴岡ガス株式会社

TEL:0235-25-0011

FAX:0235-25-0010

乾いた洋服を お子さんと一緒にたたみましょう！

ふっかふかのタオルや洋服と一緒にたたむと、楽しいですよ！
家事のお手伝い習慣を身につけてもらいましょう！



「親子でどちらが早くたためるかを競争！」など、
遊びの要素を入れると楽しみながらできます！



洗濯物
たたみの
point

子どもが最初から洗濯物を上手にたたむことは難しいでしょう。そんな時は、お母さんがたたみ直すのではなく、もう一度たたみ方を教えてあげましょう。子どもが自分なりにたたんだ後は、動作の手順が手の感覚に残っています。その間にもう一度子ども自身の手でやってみることで、たたみ方を覚えることができますよ！

乾太くんクイズで、 一緒に楽しみましょう！



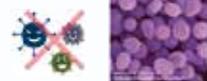
Q どうして乾太くんだと、こんなにフカフカなの？

ガスならではの強い温風をたっぷり送り込みながら乾燥させるので、センイの根元から立ち上がりフカフカに！



Q 部屋干しするとなんか臭い…。なんで？

原因は「モラクセラ菌」という『菌』。乾太くんは、この二オイ菌を取り除きます！



Q 洗濯物の重さってどのくらい？

洗濯機に入れる前に持ち上げてみよう！

洗濯をした後は、水を吸っているからちっとも重くなっているよ！

これを毎日運んでいるお母さんは大変だ！
ちゃんとお手伝いをしましょう！



乾太くんは、ママの強い味方です！

ガスのパワー乾燥させるから、電気約1/3の時間で乾燥！
家事の時間を大幅に短縮できます！



気になる方は、右上QRコードで商品をチェック！その他嬉しい機能もたくさん！

梅雨時期や台風時期にも重宝します！



商品情報は
こちらから

Rinnai 乾太くん RDT-54S-SV ※掲載のQRコードのコンテンツ及び動画は、サービスを中断または終了場合があります。ご了承ください。

お問い合わせはこちら

鶴岡ガス株式会社

Tel:0235-25-0011

がんばれ!! / 忙しいママを応援します！



梅雨の季節、洗濯物はどんどん増えるのに乾かなくて溜まる一方。
部屋干しの匂いも気になるし、なんとかしたい！！

共働きで仕事が終わってからは時間を有効に使いたい。
家事を楽に出来ないかな？



そんなママを応援します!!

洗濯物だけでもスッキリさせませんか？

ガスの衣類乾燥機「乾太くん」なら、部屋干しがなくなりスッキリ！
また、電気よりも早いから、家事にかかる時間を有効に活用出来ます。
タオルはふかふか、シャツはアイロンもラクラクになる乾太くんがあれば、
気分もスッキリ！



挑戦!! 手作りマスクを作ってみよう！

【用意するもの】

●ダブルガーゼ生地

※サイズ

大人用：横42cm × 縦18cm

(できあがりサイズ：横14cm × 縦9cm程度)

こども用：横36cm × 縦18cm

(できあがりサイズ：横12cm × 縦9cm程度)

※できあがりサイズの横×3、縦×2で裁断してください。



●マスクゴム

※サイズ

大人用：27cm × 2本

こども用：27cm × 2本

サイズは目安です！
お好みで！

■ガーゼ生地は「水通し」をします！

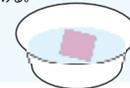
①洗面器などに水を入れ、そこに畳んだ生地を入れる。

②沈んだら、そこから30分放置！ ③軽くしぼる。

④竿に干す。 ⑤スチームアイロンをかける。

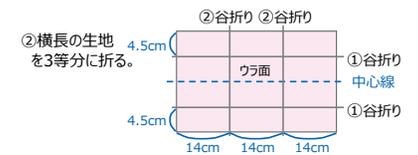
水通しをしないと…

- ・縫いつらい
- ・ほつれやすい
- ・縮みやすい
- ・シワになりやすい

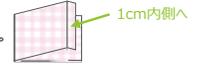


【作り方】 生地を折った後は、アイロンをかけましょう！

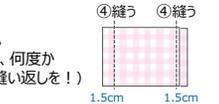
①裏返した生地を横長に置き、上と下を真ん中に向けて折る。
(真ん中に折れ線を入れておくとうちがわりやすい！)



③折りがふせた部分の端を、1cmの所で内側に折込む。



④端から1.5cmの所で縫う。
(縫い始めと縫い終わりは、何度か縫い返しを！)



⑤ゴムを通す。



結び目は
ずらして口に隠す
できあがり！

【マスク作り方】 参考：ハンドメイドの図書館
https://handmadetoshokan.com/簡単なガーゼマスクの作り方_無料レシピ/

【マスクのお手入れ方法】 参考：経済産業省
<https://www.meti.go.jp/press/2019/03/20200319009/20200319009.html>

※色柄・柄物のマスクは、変色する可能性があります。

ガスで暮らし快適フェア開催中!

フェア期間
9/30(水)まで

ご飯はやっぱりガスが一番!

ガス炊飯器

炊きわが



- 予約炊飯タイマー機能
- 自動保温機能
- 早炊き機能

Paloma
PR-M18TV **10合炊**
本体価格 ¥76,780(税込)

フェア価格
¥53,700 (税込)

こがまる



●炊飯ジャー

Rinnai
RR-050VQ(DB) **5合炊**
本体価格 ¥33,880(税込)

フェア価格
¥22,000 (税込)

※カラーが選べる商品もあります。カラーで値段が異なる商品もございます。

ガスで炊くご飯ってなんで美味しいの?



かまどと同じような伝熱形態になっ
ているため、お米一粒一粒に熱が行きわたります!

ガスの炎がお米のつやや甘味を引き出して
くれるため、美味しいご飯が炊きあがります!

気になる商品がございましたら、お気軽にお問い合わせください!

9ページのクイズのこたえ

- Q1. **A** : イギリスロンドン(1812年) ※日本は1872年(明治5年)に横浜で始まる。
Q2. **B** : 10月31日(横浜で初めてガス灯が点灯された日)
Q3. **C** : 瓦斯(Aはレンガ、Bはナス)
Q4. **B** : 約340km(Aは青函トンネルの長さ、Cは札幌市と那覇市を結ぶ直線距離)
Q5. **A** : -160℃(Bは液体窒素、Cは絶対零度(それ以下の温度はないとされる世の中の最低温度))

毎日のお洗濯は **乾太くん** にお任せ!

はやい Rinnai

高機能のデラックスタイプ(5キロ)

お得なスタンダードタイプ(5キロ)



Rinnai RDT-52SA
本体+取付部材¥204,930(税込)

フェア価格
¥127,900 (税込)

※取付工事費別途



Rinnai RDT-54S-SV
本体+取付部材¥173,930(税込)

フェア価格
¥99,700 (税込)

※取付工事費別途

カラッと
1

ガスならではのパワフル温風が悪
臭菌をカット!
大風量で自然とシワが伸び、アイロ
ン掛けの手間も省けます!

カラッと
3

雨の日や花粉、大気汚染など天候に
左右されず一年中大活躍!

カラッと
2

ガスのパワーでふっくら・やわら
かな仕上がりに!
ユニフォーム、赤ちゃんの衣類乾燥
にも最適♪

カラッと
4

ガス代は5キロタイプなら1回54円!※
電気1/3の時間でスピード乾燥!

※一定の条件にて試算している為、その値を保障するものではありません。お客様のご使用状況により、実際の金額とは異なる場合がございます。(都市ガスにて試算)

購入頂いたお客様の声

短時間で乾かせるので、とてもいいですね。
なにより、洗濯物を干す手間もないし、乾燥が
終わったら乾太くんから取り出して、たたみだけ
なのでとても楽です。大きな洗濯物も、いつで
も乾かせるから安心して洗濯できます。

(稲生町 N様)

最高です!購入して本当に良かったです。家は
共働きの為、洗濯物は風も当たらない部屋の
中に干してましたので、なかなか乾かず、困って
いました。しかし乾太くんを使い始めてからは、
厚手の物も早く乾かし、生乾きに悩むこともな
くなりました!乾太くん最高です!(大郡町 N様)

貸し出しを行っています。ぜひ使って実感してみてください!

※台数限定の為、お待ち頂く場合がございます。

※設置状況によって貸し出しできない場合があります。



◆キッチン・バス大賞

効能は 語りつくせぬ 我が家の湯

◆準キッチン・バス大賞

キッチンにまずは駆け込む良い知らせ

◆家族の日・家族の週間賞

母の日も 父の好物 作る母

◆暮らしの安全・省エネ賞

ゴミ捨て場「ぶんべつ」「ぶんべつ」試される

◆豊かな住生活賞

リフォームし 表れだけが 古い家

◆山遊亭金太郎賞

古漬けの ような顔して 糠を足す

◆神田松鯉賞

大きじを 小さじに変えた 診断書

◆日本ガス協会賞

鍋振れば コン口周りに 半チャーハン

◆日本LPガス団体協議会賞

コン口変え 妻が張り切る 三日間

◆ベターリビング賞

すべらない 若人顔負け 風呂の床

◆住宅リフォーム推進協議会賞

リフォームで 妻の声まで 若返り

◆日本ガス石油機器工業会賞

火を灯す 聖火もコンロも 永遠に

◆電力賞

キッチンで 造つて吞んで パラダイス

◆日本バルブ工業会賞

首ひねり 蛇口をひねり 匂をひねり

◆日本珪瑯工業会賞

珪瑯も 空気も読めぬ 我が息子

◆ステンレス協会賞

記念日は 外食よりも うちで鍋

◆日本建材・住宅設備産業協会賞

グルメ旅 締めは茶漬けと 家の風呂

◆インテリア産業協会賞

幸せの 影絵が見れる 家の窓

◆日本繊維板工業会賞

リフォームし 親の長寿を また願う

◆リビングアメニティ協会賞

ママの夢 家事の全部が 全自動

◆日本コミュニティーガス協会賞

内満は 風呂と料理で 50年

◆排水思源下水道賞

風呂付じゃあ 無いから止めた 月旅行



「台所・お風呂の川柳」大募集!のご案内

募集期間 令和2年5月1日(金)～7月15日(水)

※キッチンバス大賞、準キッチンバス大賞は表彰式への出席が受賞の条件となります。

趣旨・内容

第16回キッチン・バスの日記念「台所・お風呂の川柳」の募集をいたします。日々の暮らしにおいて、台所やお風呂を中心とした家族との思い出、子供や孫とのふれあい・絆を「5・7・5」の川柳にして応募ください。

各賞

- 【キッチン・バス大賞】(商品券5万円・1名) / 【準キッチン・バス大賞】(商品券3万円・1名)
- 【家族の日・家族の週間賞】【暮らしの安全・省エネ賞】【豊かな住生活賞】(北海道岩見沢発 特別栽培農産物「ゆめびりか」5kg×2袋・各1名)
- 【協賛団体賞】(商品券1万円・15名) / 【選者特別賞】(商品券1万円・3名)
- 【優秀賞】(三重県津市「おぼろタオル」専顔・専髪タオル各2枚セット・25名)
- 【入賞】(神田松鯉先生(人間国宝)の手ぬぐい・50名)
- 【学校奨励賞】ご応募いただいた学校には、表彰状をお贈りします

応募方法

- インターネットでの応募 <https://www.kitchen-bath.jp/senryu/index.html> (スマホ対応)
- FAXでご応募 ⇒ 03-3436-6454(応募用紙はキッチンバス工業会ホームページよりプリントして下さい)
- 郵便でご応募 ⇒ 作品・ペンネーム・氏名・年齢・性別・住所・電話番号・メールアドレスをご記入の上、〒105-0012 東京都港区芝大門1-4-9大門ビル3階 キッチン・バス工業会 川柳事務局 まで ※令和2年7月15日の消印有効



入賞発表

令和2年10月中旬 キッチンバス工業会ホームページに掲載します。

表彰式

令和2年11月2日 日本工業倶楽部(東京)にて開催。

【主催】キッチンバス工業会
 【協賛】(一社)日本ガス協会 / 日本LPガス団体協議会 / (一財)ベターリビング / (一社)日本バルブ工業会 / (一社)日本珪瑯工業会 / (一社)日本ガス石油機器工業会 / ステンレス協会 / (一社)日本建材・住宅設備産業協会 / (一社)住宅リフォーム推進協議会 / (公社)インテリア産業協会 / 日本繊維板工業会 / (一社)リビングアメニティ協会 / 関西電力(株) 東京電力エナジーパートナー(株) / (一社)日本コミュニティーガス協会 / 下水道広報プラットホーム
 【後援】内閣府・経済産業省・国土交通省

問合せ先

キッチン・バス工業会 川柳事務局 TEL.03-3436-6453 (9時～17時) 祝日、土日は除く 担当: 越道・田中

その他 ① 入賞作品の著作権はキッチンバス工業会に帰属するものといたします。
 ② 応募者の個人情報は、入賞者への連絡にのみ利用させていただきます。
 ③ 入賞発表後でも盗作・類句と判明した場合は、入賞を取り消します。

応援します！エンジョイライフ

免疫力アップに効果！

キムチ納豆 こんがりチーズ焼き

【材料】 2人分

長ネギ	20g	とろけるチーズ	50g
生姜	10g	片栗粉	大さじ2
白菜キムチ	50g	ゴマ油	適量
ひきわり納豆	1パック		



4 ボウルに1〜3を入れ混ぜ合わせます。



1 長ネギはみじん切りに、生姜はすりおろしておきます。



5 とろけるチーズと片栗粉を加え粉気がなくなるまでよく混ぜます。



2 白菜キムチは軽く汁を切り食べやすい大きさに切っておきます。



6 フライパンにゴマ油を熱しスプーンなどで生地をのせたら、形を整えながら両面をこんがり焼いて完成です。



3 納豆はよくかき混ぜてから付属のタシを入れ、さらに混ぜ合わせます。



武田商店提供

情報・プレゼント提供:武田商店 鶴岡中央店

電話 0235-22-1365

応援します! エンジョイライフ

「免疫力」を高めウイルスから身を守る！

●鶴岡本店●鶴岡中央店●鶴岡茅原店 営業時間9:30▶18:30

新型コロナウイルス対策
免疫力を高めることが大切

新型コロナウイルスの脅威を目の当たりにして、私たちには有効な対抗手段はないのでしょうか。感染経路が「飛沫感染」「接触感染」が主とされるなか、手洗いとうがいには欠かせません。それ以外の効果的な対策として、多くの専門家が声を揃えるのが「体内の免疫力を高めること」です。

免疫力が高いとインフルエンザや風邪などの感染症にかかりにくくなり、仮に感染しても重症化しにくくなります。新型コロナウイルスに対しても同様と考えられるので、身を守るためには免疫力を高めておくことが非常に大切ということなのです。

免疫力の約70%を司るとされる最大の免疫器官は「腸」です。腸内環境を整えることが、そのまま免疫力アップにつながります。

また、免疫力は二十歳をピークに低下し続けますが、食事によって回復、上昇させることが可能です。



免疫力を高める食品

○ヨーグルト

乳酸菌やビフィズス菌が、腸内の悪玉菌を減らし善玉菌を増やして、腸内環境を整えます。

○納豆

善玉菌として働く納豆菌と豊富な食物繊維でダブル効果。タレや辛子を入れる前によくかき混ぜるのがポイント。

○生姜

内臓温度を上げる代表的な食品で、辛み成分のジンゲロールには強い殺菌成分があります。

○長ネギ

白い部分と青い部分で異なる効果があります。焼くことで免疫調節効果がアップします。

○ニンニク

強力な殺菌・解毒作用や血行促進効果があり、免疫細胞であるナチュラルキラー細胞を活性化させます。

そのほか、きのこ類、味噌、キムチ、レバー、わかめなど、飲み物では緑茶やリンゴジュースなどに免疫力を高める効果が認められています。基本は様々な栄養素をバランスよく摂取することが大切です。

日清オイリオ ギフトセット(VS-30) 抽選で5名様にプレゼント

応募方法:本誌差込みのハガキが官製ハガキにご住所・電話番号・お名前、「日清オイリオギフトセット」とご記入の上、下記までお送りください。

鶴岡ガス(株)「Hotひといき」編集部
〒997-0023 山形県鶴岡市鳥居町15-22

応募メ切: 2020年7月10日必着

※当選発表は2020年9月発行予定「Hotひといき」Vol.62に掲載いたします。(当選者の方には直接ご連絡いたします。)

日清オイリオ ギフトセット

プレゼント内容



らーめんの店 もり

鶴岡市西荒屋字川原田34-2
☎090-7663-9469
営業 10:30~14:00
休 毎週火曜日 Pあり

★おすすめメニュー

- ・ラーメン 700円
 - ・大盛りラーメン 850円
 - ・冷やし中華 (6月頃から開始予定)
- ※乞うご期待!!

★お勘定は前金制です。
飲み水、下膳はセルフサービス
でお願いします。



▲チャーシューメン/900円 一番人気!ボリューム満点!
メニュー構成はシンプルに「ラーメン」「大盛りラーメン」「チャーシューメン」の三種類で、夏期は「冷やし中華」も提供する予定。一見オーソドックスなラーメンだが、スープ、麺、チャーシューなど食材の調味バランスの良さは、さすが鉄板焼き伊勢原のシェフならではのと言えそう。店内は明るく広々としていて家族連れでも安心して利用できる。席数はテーブル席が4人掛け、6人掛けなど合わせて全5卓、小上がりが2卓ある。

鉄板焼き伊勢原のシェフがつくる
オーソドックススタイルのラーメン

やきとり 米吉

鶴岡市美原町5-58
☎0235-24-4447
営業 17:00~23:00 (L.O.22:30)
休 毎週日曜日 Pあり

★おすすめテイクアウトメニュー (税別)

- ・やきとり (おまかせ10本) 1,300円
- ・焼さうどん 550円
- ・焼きそば 550円
- ・焼おにぎり 440円
- ・岩のりおむすび (1ヶ) 330円



備長炭で焼く本格炭火焼き「やきとり」とアットホームな雰囲気がある人気の居酒屋。食事メニューも好評でテイクアウトにも対応する。テイクアウトは予約制で、15:00~17:00まで電話で受け付け、引取り日時を指定するシステム。同時に、やきとりセット、おつまみセットのテイクアウトも可能。早めの予約がオススメ!

本格炭火やきとり・おつまみセット
人気メニューをテイクアウトで!

特典 9/10まで、テイクアウト1回の注文に付き100円割引券を1枚サービス!

上記サービスをご利用いただくには、ご予約の際に本誌を見たお伝えください。

湯田川温泉 つかさや旅館

鶴岡市湯田川乙52
☎0235-35-2301
休 なし (不定休)
Pあり

★おすすめプラン

・日帰りプラン
..... お一人様 5,575円

予約制 一日2組限定!

※ご利用時間は11時~15時までとなります。



▲個室でゆったり旬の料理を堪能!

6月10日から旅館営業【日帰りプラン】を再開。食事と休憩は個室利用で、のんびり4時間くつろげるお得なプラン。地元食材にこだわった四季折々の郷土料理は、素朴さのなかに食材が持つ本来の味わいがあると地元客にも高評。一日2組限定なのでご予約はお早めに。鶴岡市のプレミアム商品券も利用可能。

▲源泉かけ流しの温泉を満喫!

特典 7/末まで、日帰りプランご利用のお客様に「鶴岡市オリジナル手ぬぐいスタンプ帳」をプレゼント!

上記サービスをご利用いただくには、ご予約の際に本誌を見たお伝えください。

CAFE & DINING EAST

鶴岡市東原町17-7 (ランドエル・サン内)
☎0235-24-4639
営業 11:00~14:00 / 17:30~18:45
休 無休 Pあり

★おすすめメニュー (税別)

- ・お肉ランチ / お魚ランチ 各1,000円 (前菜、サラダ、パンorライス)
- ・ピッツァ・リモーネ 1,300円 (シチリア産無農薬レモンとカルボナーラソース)
- ・スワイガニ、アサリ、イカのマトソースパスタ 1,200円



▲シエスタランチ / 1,000円 (税別) 人気のワンプレートランチ

現在、お持ち帰りメニューを充実させていて、通常のランチメニューがテイクアウトできる。基本的にランチ全メニューに対応。11:00~18:00まで来店での予約も可能だが電話予約なら、待たずに済む。人気のテイクアウト限定メニュー「フォカッチャサンド(700円)」は具沢山でボリュームがありオススメの一品。

特典 6/末まで、店内でお食事のお客様にミニデザートをサービス!

上記のサービスをご利用いただくには、ご注文の際に本誌をご提示ください。

コーヒー屋 パラディーズ

鶴岡市山王町8-18 (古今Cocon内)
☎080-5422-1086

☎ 8:30~17:00
📅 毎週日曜日(不定休) 📍あり

★おすすめメニュー
・ドリップコーヒー

- ……ホット400円/アイス450円
- ・カフェラテ(ホット/アイス)……各500円
- ・チャイ(ホットのみ)……550円
- ・ドリップパック各種……1個 160円
(5個入り750円/バッグ入り5個800円)

★期間限定のドリンクもご用意!



▲上質のスペシャルティコーヒーがリーズナブルに楽しめる!

当地域では数少ないスペシャルティコーヒーの専門店。コーヒーの知識豊かな店長が一杯一杯丁寧に淹れてくれる。これらの季節アイスコーヒーが恋しくなるが、こちらの店では全てのコーヒー豆をアイスコーヒーで味わえる。豆は100g700円、200g1,350円で販売している。ネットショップは300gまで送料無料。



特典 9/10まで、ドリンクおよびコーヒー豆全品50円引き!(おひとり様1回限定)

上記のサービスをご利用いただくには、ご注文の際に本誌をご提示ください。

スペシャルティコーヒーの専門店
ドリンク全品テイクアウト可能!

ブーランジェリー 地ぱん good

TOTSZEN terroir
鶴岡市山王町13-36(旧まちなかキネマ内)
☎0235-64-8630

☎ 10:00~17:00
📅 毎週月曜日(不定休) 📍あり

★おすすめメニュー(税別)

- ・ジャボネ……………290円
(玉藻塩のあんバターが美味)
- ・満月の塩ぱん……………120円
- ・本気のふわとろ生食パン……………340円
- ・オルサラ・グランデ(ハード系)
……………1個 720円/ハーフ 360円



▲9月末 移転リニューアルオープン予定!

5月から「宅配サービス」がスタートした。「通常宅配」は1,080円以上の注文から利用可能で配送料110円がプラスされる。「おまかせ定期宅配」は税込で「月4回コース/8,640円」「月3回コース/5,400円」「月2回コース/2,160円」のお得な3コース。配達エリアは鶴岡市内と三川町(一部地域を除く)詳しくはホームページで。



特典 7/末まで、店舗販売限定で1回の会計より3%割引!

上記のサービスをご利用いただくには、ご注文の際に本誌をご提示ください。

お得な宅配サービスがスタート!
自宅や職場など指定場所にお届け

南風酒場 Jahmin' (ジャーミン)

鶴岡市本町1丁目4-13(板垣ビル2F)
☎090-6458-4173(予約用)

📅 毎週火曜日 📍あり

★おすすめメニュー(テイクアウトOK!)

- ・クラシックビーバーガー……………900円
- ・レッドホットジャーミンバーガー 1,000円
- ・ナシゴレン……………800円
- ・スパイシーチキンカレー……………800円
- ・エビのグリーンカレー……………800円

★ダンス、カラオケ、DJなどの練習に平日の貸切りも可能です。お気軽にご相談ください。



▲ドロップチーズバーガー/1,200円 バーガー通も唸る完成度!



月	火	水	木	金	土	日
19:00~5:00 (L.O. 4:00)	19:00~4:00 (L.O. 3:00)					

南国風の異国情緒あふれるお洒落な酒場として人気。スパイシーな料理を中心にパスタやピザ、スイーツなどメニューも豊富。なかでも人気の高いバーガー類やナシゴレンなど、約2か月間テイクアウト限定でランチタイム営業していたが、気温等の問題で好評のなか終了。新しい「テイクアウト&Bar」営業は左記の通り。

ととこ

鶴岡市泉町8-25
☎0235-22-2229

☎ 昼 11:00~14:00
夜 17:00~22:00(L.O.21:30)

📅 毎週日曜日・月曜日 📍あり

★おすすめメニュー(税込価格)

- ・鶏そぼろ弁当……………500円
- ・親子丼……………600円
- ・チキンカツカレー……………650円
- ・とりのからあげ弁当……………650円
- ・オムライス弁当……………680円
- ・やきとりおまかせ10本セット 1,000円
- ・おつまみセット(約3人前)……………1,000円~



▲ととこ名物 鶏そぼろ弁当/500円 予約がオススメ!
鶏ガラスープで丁寧に炊き上げたご飯と、鶏肉の使用部位のバランスにこだわった「鶏そぼろ」が絶妙にマッチした、ととこ自慢の逸品!



待ちに待っていた店内営業を再開している。ランチタイムは営業時間を拡大し11:00~14:00まで、夜は17:00~22:00までの営業となっている。また、やきとり、弁当などはテイクアウトも可能。予約は電話受付のみで、混み合う時間帯があるため前日までの予約がオススメ。鶴岡市プレミアム付飲食券も使える。

ランチタイムのテイクアウトが終了
6月より営業時間と営業態を一新

ランチタイムは時間を拡大して営業
夜の店内飲食も営業を再開している

【睡眠負債解消法】

① 睡眠時間を確保する

睡眠が足りていないことが睡眠負債の原因なので、睡眠時間を十分に確保するようにしましょう。就寝時刻と起床時刻をなるべく固定し、休日でも同じ時刻に起きるようにすると体内時計の狂いを防ぎます。朝、起床したらカーテンを開けて日光を浴びると体内時計を整えるのに効果的です。



② 寝だめはNG!

平日は睡眠時間を確保するのが難しいため、休日にたくさん睡眠をとれば解消できると思いがちですが、体内時計が狂ってしまいます。寝だめは一時的な睡眠不足の解消にし過ぎません。寝だめするより日中に15分~20分の昼寝をした方がリフレッシュ効果があります。



③ 質の良い睡眠をとる

睡眠は時間も大切ですが、質もとても重要です。入眠を促すメラトニンは、ブルーライトを浴びると分泌を抑制されてしまいます。就寝の1時間前になったらパソコンやスマホはなるべく使用しないようにしましょう。また、寝る直前に湯船に浸かって身体を温めると自然な眠りにつきやすくなります。

鶴岡ガスプレゼントコーナー

主婦の店 鶴岡店
商品券 3,000円分を

抽選で **3名様に**

●応募方法 本誌差込のハガキ、または、官製ハガキに、ご住所・電話番号・お名前・**「主婦の店鶴岡店商品券希望」**と記入の上、下記までお送りください。

鶴岡ガス(株)「Hotひといき」編集部
〒997-0023 山形県鶴岡市鳥居町15-22

応募〆切：2020年7月10日 必着

当選発表は、2020年9月発行予定「Hotひといき」Vol.62に掲載いたします。(当選者の方には直接ご連絡いたします。)

★「Hotひといき」2020.3(Vol.60)プレゼント当選者発表★

- 応急手当ハンドブック 稲生一丁目/伊藤様、城南町/佐藤様、淀川町/obachico様、日和田町/阿部様、本町三丁目/加藤様
- 日清ボスコオーブオイルセット 文園町/渡部様、みどり町/ヨッシー様、文園町/梅の花様、大塚町/齋藤様、稲生一丁目/松本様
- 主婦の店鶴岡店商品券3,000円分 ほなみ町/佐藤様、東原町/佐藤様、みどり町/大瀧様



エールくんの
知恵袋

くらしに役立つ情報をご紹介します

毎日よく眠れていますか?
『睡眠負債チェック』をして
眠りの見直しをしましょう!

【睡眠不足と睡眠負債の違い】

- ◆睡眠不足……睡眠が一時的に不足すること。
すぐにケアをすれば解消することができます。
- ◆睡眠負債……毎日のちょっとした寝不足が少しずつ積み重なっていくこと。
積み重なると身体や心に影響を及ぼしてしまいます。

【睡眠負債チェックテスト】

- 休日の起床時間は、平日より2時間以上遅い
- 午前中に眠気に襲われることがある
- ベッドに入ったら5分以内に眠れる
- ベッドに入ってから30分以上眠れない
- 起きたい時刻より2時間以上早く目が覚め、そこから眠れない
- 夜中に何度も目が覚める
- 十分な睡眠がとれていると思わない
- 「よく眠れた」という実感がない
- スッキリした気分で起床できない
- 日中の身体的または精神的な活動・意欲レベルが落ちている
- 日中の仕事や家事に対する集中力が維持できない



参考：友野なお公式サイト SLEEP CULTURE より

✓0~2個

睡眠負債予備軍タイプ

自覚はないが、少しずつ睡眠負債が蓄積されている状態です。睡眠の質を上げる習慣を取り入れましょう。

✓3~7個

睡眠負債者認定タイプ

睡眠負債が蓄積して、慢性疲労や心身の不調など自覚症状がある状態です。深刻になる前に睡眠改善に努めましょう。

✓8~11個

深刻睡眠負債者タイプ

睡眠の質、量ともかなり悪い状態です。一刻も早く正しい睡眠習慣を取り入れましょう。



南部保育園 年長児のみなさん

すてきな絵をありがとう



こんにちは 南部保育園です!

本園は、令和2年度より、陽光町の旧4小跡地に移転し、新しい園舎で、元気なびのびと遊んでいます。広いオープンスペースになり、異年齢の子ども達が自然に交流し、大きい子が小さい子を誘ったり、大きい子の姿に憧れ、真似したりして遊ぶ姿があります。

また、毎月誕生会のお祝いをしていますが、年長組では誕生児のお家の方が来園し、生まれた時のエピソードをお話してもらったり、思い出の宝物を持ってきてもらったして、一年に1度の誕生日を特別な時間として大切にしています。

今回は、子ども達が大好きな「にじ」の歌から、仲良しの年長ぞう組みんなで、一人ひとりのカラーを出しながら、虹の架け橋を駆け登って行けるようにこの制作に取り組みました。手形を笑い合いながら押したり、自分の顔と姿を工夫したりして楽しんだ姿が見られました。素敵な作品の完成に「やった～!すご～い!」の声が上がりました。

保育目標

◎重点目標

安心して人と関わり、
主体的に生活する子ども

- 1 自分の思いを表現し、
自ら行動できる子ども
- 2 人や物と関わりながら、
いろいろな遊びを楽しむ子ども
- 3 郷土の豊かな自然や文化にふれ、
楽しく遊べる子ども

〒997-0827 鶴岡市陽光町9-32
Tel 0235-22-0527

快適ガスライフのパートナー


鶴岡ガス株式会社

本社・ショールーム

〒997-0023 山形県鶴岡市鳥居町15-22
Tel.0235-25-0011(代) Fax.0235-25-0010

道形工場

〒997-0011 山形県鶴岡市宝田3-5-1
Tel.0235-23-6607

鶴岡ガス

検索



鶴岡ガスショールーム



●キッチン●浴室●リビング各種商品
を取りそろえて、専門のスタッフがお待ちしておりますので
お気軽にお越しください。Tel.25-0011