

^{荘内教会保育園} しゃぼん玉とんだ♪ そらまでとんだ♪

うれしい4つの効果

ちょっとしたコツがあります。 の効果を最大限に発揮するにはやはり ゴーヤのグリーンカーテン。けれど、そ 4つのお得な効果をもたらしてくれる 涼しさ、美しさ、目隠し、収穫という



摘芯と誘引

ので、 度の摘芯で孫づるを増やします。 づるや孫づるの方が雌花をよくつける たらまた摘芯します。親づるよりも子 子づるが自分の目線、 (摘芯)して、子づるを3~4本伸ば-に成長したら、先端を10㎝ほどカット 切なのが摘芯です。親づるが30㎝ほど 美しいカーテンを作るために最も大 バランスを見ながら隙間のない美し たくさん収穫したいなら2~3 くらいまで伸び

なるので注意が 虫がつきやすく 風通しが悪くなり 重なりすぎると 誘引しましょう。 ネットに絡めて 子づるや孫づるを ただし、葉が

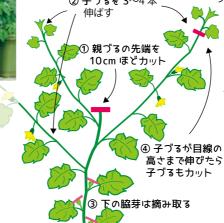
いカーテンになるよう ② 子づるを 3~4 4 ① 親づるの先端を 10cm ほどカット

ネットはピンと張る

張るようにしましょう。 た方向に伸びていきません。支柱を なかなか巻きつくことができず、 しっかりと固定して、 誘引してもネットがたるんでいると ネットをピンと 思っ

水やりは、朝たっぷりと

ランタ のもおすすめです 夏場の水やりは朝夕2回にして、 にウッドチップや藁などを敷いておく れを起こさないように いたらたっぷり水やりをしてください。 基本は朝、プランターの土が乾いて ーは乾きが早いので、 しまり しょう。 土の表面 水切



肥料の与え方

避けて、離れた場所に施してください。 肥料やけで枯れないよう、 料が足りない可能性があります。追肥 には、即効性の固形肥料か液体肥料を。 す。途中で葉が黄色くなってきたら肥 2週間に一度、定期的に肥料を与えま が一般的です。収穫の期間になったら また窒素肥料の与えすぎは、 ゴーヤを植え付ける際に「元肥」を施 成長してからは「追肥」を与えるの 株元近くを 葉が茂

などの病害虫の被害を招くことがある りすぎて風通しが悪くなりアブラムシ



病害虫対策

葉の裏に卵を生みますので注意して観 くことが大切です。 まず、重なり密集している葉はカッ して風通しをよくしましょう。虫は 見つけたら早めに葉ごと取り除

かな目安としては2Lペットボト により希釈を調整してください。 と害になるので使用する木酢液の種類 長を促すともいわれますが、 酢液をスプレーします。木酢液は土壌(アブラムシの予防策には希釈した木 有用微生物を増やし植物の生 濃すぎる

> スプレーすることで納豆液は週2~3回 果があります。作り方 うどんこ病などに効 は下のQRコード



ターはネットの内側に設置します

らバックナンバ ーをご覧ください

その他の注意

てください。最後の後片付けもお忘れ るときは、 なく。ネッ 集合住宅でグリー トや支柱は再利用できます。 必ず規約を確認して設置し ンカーテンを育て



夏をのりきる

【作りやすい分量】

| ゴーヤ 1本(正味200g位) | |
|-----------------|-----------|
| 塩小さじ1/2 | → 砂糖 大さじ3 |
| 砂糖小さじ1 | |
| | └ 酒 大さじ1 |
| でま油 大さじ1 | です 小さじ1 |

• エネルギー 439 kcal •脂 9.5 g •塩 質分 18.0 g 6.7 g たんぱく質

> 絞ってください。 で、ここでしっかり水気を で、ここでしっかり水気を よこがポイント 気をしっかりしぼります。水にさらしたゴーヤは、







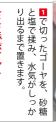








切ります。 り、綿の部分をスプーンでり、綿の部分をスプーンでり、綿の部分をスプーンで を出します。 ここでしっかり苦味の成分 ★ここがポイント





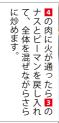
夏はさっぱり

【材料 4人分】

| ▼薄切り肉 ······ 200g | サラダ油 : | 大さじ2 |
|-------------------|-----------------------------------------|------|
| こしょう 少々 | 〈合わせ調味料〉 | |
| ≒栗粉 大さじ1 | [酒 | 大さじ2 |
| トス中2本 | 「酒 ···································· | 大さじ2 |
| ピーマン2個 | しょうゆ | 大さじ2 |
| 毎干し大1個 | └ 砂糖 | 小さじ2 |
| | | |

320 kcal •脂 質 8.6 g •塩 分 • エネルギー たんぱく質



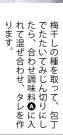


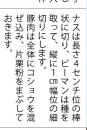
を通します。 し、菜箸でほぐしながら火 片面が焼けたらひっくり返



















Paloma (ラ・クックグラン)

PGDL-40BM(トリュフブラウン)定価:11,990円(税込)

石焼ビビンバ



●材料(2人分)※写真は4人分です

| 牛こま切れ肉 ······ 50g |
|-------------------|
| ごま油 大さじ1 |
| にんじん 40g |
| もやし 50g |
| ほうれん草 40g |
| キムチ ······ 40g |
| 焼肉のタレ 大さじ2 |
| 卵黄 1個 |
| ご飯······ 200g |

しょう油 ………小さじ1/2 ごま油 …… 小さじ1



加熱時間:約7~8分

火加減:上火 ⇒ 強 下火 ⇒ 強





①牛肉はごま油を熱したフラ イパンで炒め、焼肉のタレ で味を付ける。

②にんじんは千切りにし、ほうれん草は4㎝の長さ に切り、もやしと一緒に茹でる。



- ③水気を取った②とAの調味料を混ぜ合わせる。
- ④ラ・クックグランに、ごま油(分量外)を塗り、ご飯 を敷き詰め、①と③とキムチをのせて焼く。
- ⑤焼き上がったら卵黄をのせて、混ぜ合わせる。





※パロマHP 『ガスで美味しい楽ラクレシピ』より

2023 鶴岡ガス(株)

会場:鶴岡ガス(株)本社

| | 開催日時 | 内容 | 講師 | 参加費 | 定員 | 締切 |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------|-------------|-------------|
| | 7/4(火) 10:00~ 13:00 | 魚亭 岡ざきさん和食料理 ~真鯛を使ったアレンジレシピ~ | (株)岡ざき 代表取締役 岡 崎雅也さん | ¥1,200 | 12名 | 6/30 (金) |
| | 7/19(水) 10:00~ 13:00 | 季節を楽しむおうちごはん 鯛めし、オクラの肉巻きフライ、 ふきの炒め煮、きゅうりのごま酢あえ、 なすの浮き漬け | ^{管理栄養士} 小林恵美さん | ¥1,000 | 12名 | 7/4 (火) |
| | 7/25(火) 10:00~ 13:00 初めてのフレンチ 鶏もも肉の悪魔風、夏野菜のラタトゥイユ つや姫とマンゴーのリオレ 8/3(木) 10:00~ 13:00 久栄堂さん和菓子作り ~夏のひんやり和スイーツ~ ・梅寒天 ・秋の和菓子(練り切り) | | イタリアンフレンチ récolte 難波英城さん | ¥1,200 | 12名 | 7/10 (月) |
| | | | _{久栄堂菓子舗} 五十嵐順一さん | ¥1,000 | 12名 | 7/19 (水) |
| | 9/5(火) 10:00~ 13:00 | 旬を食べよう! お手軽イタリアン 庄内豚のスカロッピーネ 旬の食材を使ったパスタ | CAFE&DINING EAST 伊藤 亮さん | ¥1,200 | 12名 | 8/21 (月) |
| 9/13(水) 10:00~ | | ル・メランジュ 金野文隆さん | ¥1,200 | 12名 | 8/29 (火) | |

- 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。
- *メニューは変更になる場合がございます。
- *新型コロナ対策については HP をご覧下さい。
- *各コースとも申込み多数の場合は抽選とさせて *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





よく聞くドライヤーの節電術とこれって本当に省エネですか!?







乾いたタオルの上からドライヤーをあてると、速く乾いて 省エネになると聞き実践していますが、私はショートヘア なので本当に省エネになっているのか実感がありません。 『やってみまショー』で検証してもらえませんか?

【裏技検証】編集部の女性スタッフがやってみました!

| _ | 検証結果 | Að | <i>h</i> | Bさ | ん |
|---|-------|-------|----------|-------|-------|
| | | 108 | 20目 | 108 | 20目 |
| | いつも通り | 8分58秒 | 6分34秒 | 6分32秒 | 6分03秒 |
| | 裏技 | 8分32秒 | 6分02秒 | 5分47秒 | 5分32秒 |

上の表が、髪の毛が肩より長いAさんBさんの2名で検証でした結果です。お天気に より、乾く時間は変わっていますが、やはり効果はあるようですね。 下記の4つのポイントを押さえて、皆さんも挑戦してみてください。

ポイント①

最初にタオルで しっかりと髪の 水分を拭き取る

ポイント2

乾いた薄手のタオル を頭に被せた上から ドライヤーを当てる



ポイント🔞

時々、タオルの内側 からも均等にドライ ヤーを当てる



ポイント4

最後は冷風にすると ヘアケア効果も期待 できます





読者の皆様からいただいた投稿をもとに生活に役立つ裏技をご紹介します。 アンケートハガキにて皆様の様々な裏技やアイディアをお寄せください。 採用された方には、「はえぬき5kg」をプレゼントいたします。 ふるってご応募ください。



読者から寄せられた生活に役立つ アイディアをHOTひといき編集部が 実際に試してご紹介!

電気・ガス、少しでも節約したい!



パスタを省エネで早くゆでる方法 生パスタ風に、もっちり美味しさアップ!





水浸けパスタ、絶対おすすめです! パスタが好きで、夏 は冷製パスタを作っていますが、あらかじめパスタを水に 浸けておくと、短い時間ですぐにゆで上がりますよ。 省エネで暑さ対策になるだけでなく、もちもちしてとって も美味しくなります。ぜひやってみてください。



このパスタの作り方は、浸し時間がざっくりでも大丈夫なので、 忙しい方にもぴったりです。室温が高い時期や、3時間以上浸すと きはラップなどをして、冷蔵庫に入れましょう。



白っぽく、柔らかくなる

Step ① 水に浸す

トレーや容器にパスタを入れ、たっぷりの水を注いで3時間 から一日くらい置いても大丈夫です。3時間以上置く場合や 室温が高い場合は、冷蔵庫に入れてください。 浸す時間はざっくりでもゆであがりに大差はありません。 長い容器がなければ、パスタは半分に折って浸しても OK。



Step 2 茹でる

沸騰したお湯に水切りした パスタを入れ、表示時間の 1/2~1/3 を目安にゆでます。

※ レンジで茹でるときは 600wで4分が目安。



Step 🚯 お好みの調理を

ゆで加減を確認して お好みの調理で召し上がれ。

ガスで暑らし快適

2023年9月30日まで開催中!!



商品入れ替えにつき展示品を特別価格で 販売しております。 WEBでも購入受付できます!→





当日ご来場のお客様には お得や特典をご用意して







フェア価格より さらにお得な 限定特価



6月17日・18日に ご成約か見積受付をされた方限定の ガラガラ抽選会を開催!



鶴岡ガス株式会社 営業部 営業推進課

0120-250-012 TEL: 0235-25-0011



おうちの小さな発電所 エネファームの

6月17⊖•18闰日

 $(10:00\sim16:00)$

暮らし快適体験



衣類乾燥機、ビルトインコンロ、 レンジフードの実演

最新のビルトインコンロ、レンジフードのお手入れ方法をご紹介します♪ 衣類乾燥機ではふっくらやわらかな仕上がりを実感してみてください!



バン^ リフォーム相談会、省エネ相談会

新築・リフォームを検討されている方、ぜひご相談ください! お客様のご要望に添った商品をご紹介いたします。



他にも長谷園の土鍋実演や炊飯鍋実演もあり盛り沢山」 ご一緒に最新コンロの便利機能と安全性もご紹介いたします。 試食もございますので、ぜひご参加ください♪

長谷園実演試食 ★ 6/17 11:00~12:00

ホットサンド作り★6/17=13:00~14:00

パンケーキ作り ★ 6/18 14:00~15:00





今回は、エネファームの機能についてご紹介します。 次回は、エネファームのエネルギーコスト・省エネ・ 省電力比較などをご紹介していきます。 詳しくはこちらから(ア Panasonic エネファーム HP



もしもの 時に

(株)ウェザーニューズからの天気情報で 停電に備える

- 停電リスクを自動で取得。「停電そなえ発電」へ自動で切り替え。
- 想定できる計画停電や急な天候変化の時には手動で切り替え。

Panasonic 製 エネファーム (標準機:バックアップ熱源機一体型)



¥1,410,000 (税込)
オプション品・取付工事費別途

補助金を活用してエネファームを導入してみませんか?

今なら「給湯省エネ事業」 エネファームの導入で**15万円の補助金**を 利用できます。





貯湯ユニット+燃料電池ユニット リモコンセット(台所リモコン・浴室リモコン) ~ 安心の10年間メンテナンスパック付~

お問合せは 鶴岡ガス株式会社 営業部 産業用営業課 まで 0120-250-012 • ☎ 0235-25-0011

おうちの小さな発電所

家庭用燃料電池コージェネレーションシステム

Part 2 -

『エネファーム』のご紹介!

ー台で「 創エネ + 省エネ 」 ホームメイドのエネルギーで 毎日の暮らしが快適に環境貢献を実現

●●●毎日の快適も

エネファームは ガスで発電

エネファームで発電した 電気は

家庭内に供給されます

照明

冷蔵庫

エアコン

生まれた熱を利用毎日を快適にする

発電するときに

毎日を快適にする ガス温水暖房設備なども 利用できます

床暖房 パネルヒーター

浴室暖房

ミストサウナ

たっぷりのお湯も作る

電気と一緒にできた お湯は 家庭内で利用できます

キッチン

洗面所

お風呂

※熱利用は床暖房のみになります。

、ライフラインの「いずれか」が止まっても 、 電気とお湯がつくれる機能を搭載 /

停電しても

ガスが止まっても

断水しても

停電時あんしん発電

停電時専用コンセントから 最大 500W 最長 8日間

ハイブリット蓄電システムとの 連携も可能です。

「ヒーター給湯」機能

タンクにお湯をためて お風呂や家事に 使用できます

生活用水

非常時に生活用水 (飲用を避ける)として 約100L 使用できます

13 12

キッチン・バスの日記念 第19回

「台所・お風呂の川柳」

あなたの楽しい作品をお待ちしています!

幕集期間 2023年5月1日(月)~7月15日(土)

趣旨·内容

日々の暮らしのなかにある「台所、お風呂、洗面」を題材にして川柳をつくってみませんか。 あなたの楽しい作品をお待ちしています。

各

【キッチン・バス大賞】1名様(商品券5万円)/【準キッチン・バス大賞】1名様(商品券3万円)

※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。

【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】各1名様 :北海道岩見沢発 じゅんかん育ち特別米「ゆめぴりか」5kg×2袋)

【協賛団体賞】16名様(商品券1万円)/【選者特別賞】3名様(商品券1万円)

賞】25名様(三重県津市「おぼろタオル」バスタオル・フェイスタオルのセット)

賞150名様(調理中の味見専用スプーン)

【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

●Webでのご応募

https://www.kitchen-bath.jp/senryu/form.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・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 ※2023年7月15日の消印有効

2023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。

2023年11月2日 日本工業倶楽部(東京)にて開催予定。

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)土日·祝日は除く 担当:越道·田中

- お一人様何句でも応募いただけます
- 自作で未発表のものに限ります。
- 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。
- 源者の個人情報は、入賞者への諸連絡及び賞品発送(商品提供先への個人情報の提供にご同意いただきます)に利用させていただきます。
- 後でも恣作・類句と判明した場合は入賞を取り消します。
- ・入賞作品に関する第三者からの苦情・異議申し立てに関して、当工業会は一切関知せず、入賞者が責任をもって解決するものとし、入賞者また は第三者に何らかの損害が発生した場合も一切の責任を負いかねます。
- ・応募に伴う郵送費等の諸経費は応募される方のご負担となります(ハガキは63円)。

【主催】キッチン・バス工業会【後援】こども家庭庁(予定)・経済産業省・国土交通省

リフォー 湯船とは、世豊かな住生活賞 ばあち 心まで 族の日・ タ 満腹 の キッチン 15 ス 専用 す 歳 + 同 母 日 充 電器 呼ぶことに 文

 σ

負

け

ない

妻

冷め

距離

延ば

持続

可能

する老

す

出る五

たし

換気扇

ゃ

たり

前

そう

) じゃな

0)

水道水

器だ

つ

父

背を流

コンロ

あ

温

8

IJ

Ó

が

教え

境界線

手す 付

ガス

ŧ

ある平

ざ

て

0) IJ

待つお σ

【材料】作りやすい分量

ゴーヤ…… 1本(180g) てんさい糖………大さじ5 (砂糖でも可) クッキングシート …… 適宜



3の水分が出てき たら鍋を中火にか けます。混ぜなが ら水分を飛ばし、 ら水分を飛ばし、 がでるまで煮詰め

らクッキングシー 水分がなくなった 日ほど、 が乾燥するまで半トに広げて、表面 にします。 80度で15分 ブンの場合 天日干

ふりかけて完成でりのてんさい糖を たら、仕上げに残い 保存は冷蔵庫で。



カットします。 て5~8ミリ幅にアーンで種を取っ 学 分に 切り、ス半 分に 切り、スコーヤは洗って縦

■に少量の塩を加 は、水を取り替え は、水を取り替え は、水を取り替え でください。 15 は、水を取り替え ながら数回さらし

じ3をふりかけてに入れ、砂糖大さに入れ、砂糖大さに入れ、砂糖大さいで鍋 馴染ませます



マルトモ バラエティギフト DK-30J

- ・直火焼 かつおぶし ソフト削り 国産野菜のブイヨン・かつおだしの素
- ・さばほぐし(瓶詰め) 枕崎かつおつゆ



応募方法:本誌差込みのハガキか官製ハガキにご住所 電話番号・お名前、「マルトモ バラエティギフト」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

応募〆切:2023年7月10日必着

※当選発表は2023年9月発刊予定「Hotひといき」Vol.74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。)

武田商店提供

鶴岡本店●鶴岡中央店●鶴岡茅原店

営業時間9:30 ▶ 18:30

ゴーヤの秘密

~ 栄養の宝庫、でも食べ過ぎにはご注意を! ~

こつ。 ということでしょうか を保護したり、

う食べないわけにはいきません。 夏バテにも効果的といいますから、 の理由は?

があるからです。 かったり、 成分モモルデシンの効果で胃液が過剰 は『食べ過ぎ』です。これは先の苦味 すいからです。そしてもう一つの注意 カリウム、モモルデシンは水に溶けや ということ。ゴー に分泌してしまうと、 OKだけど、 その一つめは、 ヤを食べる際に注意することは 過ぎたるは及ばざるが如し 胃痛を起こしてしまうこと 『お湯で茹でるのはNG』 ヤのビタミンし、葉酸 油で炒めるのは 胃に負担が

泌を促します。また、ダイエットや美肌 チャランチンとモモルデシンは胃粘膜 性がよく、 不溶性食物繊維などを含む栄養素の宝 A・C・E・Kをはじめ、 しかもそれらの栄養素は油との相 さらにゴー ヤは低カロリ 熱でもほとんど損なわれま 胃液やインスリンの分 ヤの苦味成分である 葉酸、 カリウム

情報・プレゼント提供:武田商店 鶴岡中央店

電話 0235-22-1365

ながらビタミン

妊婦さん

インを含

ですね。 『お茶』。 や胃の弱い方でも安心 保存がきくのも嬉し て飲むことができます。 まないゴ-られないという方におすすめなのが 苦味も少なくカフェ ヤ茶は、

【ゴーヤ茶の作り方】

半分に切ったゴー 縦半分に切ってスプ の薄切りにする。 タを取り、 種を取り出す ヤは1ミリ程度 ンなどでワ

2

りする。 ライパンで薄茶色になるまで乾煎カラカラに干したゴーヤと種をフ 種と 緒に1 ~2日天日に干す。

4

冷めたら、 密封容器で保存する。

目炎、ごとい。を制限している方は、 ※ 持病のある方、カリウムの摂取量 2~3分煮出してもOKです 分を抽出してから飲みましょう。 ら5分以上 置きしっかりゴー ゴーヤ茶は、 急須に熱湯を注いでか 必ず主治医にご · の 成

ヤが苦手な方や、 たくさん食べ

16

美容と健康におすすめ

17

方は自由自在。「している」を持って、さぁ、出かけちゃおう

尾川園 みゆき通り店

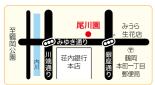
鶴岡市本町一丁目6-18

☎ 0235-22-1819 📭 🖫 🚾 🖺 图 9:00~18:00(販売) 11:00~17:00(カフェ)

休 不定休 P あり

★おすすめメニュー(税込)

- ソフトクリーム(抹茶・ほうじ茶・ミックス) カップ …………各400円 濃い抹茶ラテ(冷)……480円
- ・ ほうじ茶ラテ(冷) ……450円



お茶系ス ▲ ソフトクリーム(ほうじ茶)/350円 ▲ 濃い抹茶ラテ/480円

待ってました、と声が上がりそうな尾川園のカフェ計画が進 行中で、7月中旬オープン予定だ。ちょっと待ち遠しい工事期間 一時的にクレープはお休みするが店舗は通常営業でソフトク リームとラテ類は販売する。オープン後は夏季限定のかき氷や お茶系スイーツ&ドリンク、クレープの再開にも乞うご期待!お 攻 茶選びなら「日本茶インストラクター」に気軽に相談できる。

6月30日まで、本誌ご提示でお茶のティーバッグをプレゼント

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。

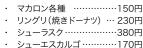
パティスリー **ル・メランジュ**

鶴岡市みどり町28-11

☎ 0235-23-1064

2 10:00~19:00 休 不定休 P あり

★おすすめメニュー(税込)



・ ロールケーキ各種 …… 1,100円~ デコレーションケーキ 2.400円~





▲ リングリ(焼きドーナツ)/各230円

2009年のオープン以来、不動の人気を誇る菓子店ル・メラン ジュ。「混ぜる」という意味の店名の通りケーキからパンまで種 類豊富な菓子類が並ぶ。虜になるふんわり食感のケーキ、お得 なロールケーキ、焼きドーナツ、フィナンシェ、ラスクといった焼 き菓子はギフトにもぴったりだ。オレンジのコンフィなどの素材も 自家製なので定番商品でも他店とはひと味違うのだという。

6月30日まで、買い上げのお客様にポイント2倍サービス

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。

和定食居酒家 翌

鶴岡市道田町10-13

ଘ 0235-24-0355 🖳 💥

2 17:30~

冷

た 月

いに

0

P

E

良べたらきっ

と虜に

な

ゃ

略

休 水曜定休ほか

★おすすめメニュー(税込)

ガサ海老唐揚げ……750円 三元豚カツ煮………900円 ・ 銀ダラ焼き………750円

秋田の稲庭うどん(温) ……800円 刺身盛り合わせ(時価)…1.500円~

ピザ(30cm) ………2.200円





▲ 刺身盛り合わせ/1500円~

近くに小中学校やホテルがあることから地域の人だけでなく 旅行者らも訪れるという「翠」。お店は山小屋風の一軒家で料 理とイメージのギャップはあるが、和食を中心に豊富なメ が揃っており、金額に応じた料理と飲み放題(2500円/2h)の 宴会セットなどもある。冬季は鴨肉との相性抜群の新メニュ 「セリ鍋」が大好評で、今から冬を楽しみにしているファンもいる そうだ。現在は夜の営業だけで、定食類はないのでご注意を。

6月30日まで、本誌ご提示で1名様にワンドリンクをサービス

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。

計場と計で酒 天金

鶴岡市本町三丁目1-41

17:30~21:00(L0)

休 月曜定休 P あり

★おすすめ夜メニュー(税込)

・ 宴会コース(2時間飲み放題付き) 和牛すきやき(全6品) … 5,000円 鉄板焼き(全6品) ……5,000円

季節限定御膳 ············ 2.200円 ガーリックピザ ……430円





ランチはラーメンからステーキ、海鮮ちらしまで、夜も和洋 人収容可能で、1~2階には個室が17室もある。人気の宴会 コースは「和牛すきやき」か「鉄板焼き」(各6品)に2時間の飲み 放題がついて税込5千円。季節限定御膳や定食は夜もランチと

6月30日まで、ランチのお客様にソフトドリンク1杯サービス

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。

天金 ね は 超 5

住宅地 族

に

家

的

あ

つ

も

用

方は自由自在。任むしといきを持って、さあ、出かけちゃおう!

あねちゃの店

鶴岡市羽黒町狩谷野目字宮野下149-2

ଦ 0235-62-3895 ାଞ୍ଚଳ **2** 8:30~18:00

9:00~17:00(アイスクリン) 休 不定休 P あり

★おすすめメニュー(税込)

アイスクリン6種(コーン or カップ) 1段/250円、2段/300円 3段/350円、4段/400円 5段/450円

・ 玉こん …………100円



▲ コーン3段 /350円

▲ カップ3段/各350円

スク

あね さ

5

う

Ŋ

セ

に

る

清潔

も

て

な

も

り

O)

和 お

食をラン

灵

羽黒街道沿いの産直「あねちゃの店」に、アイスクリン売り場 が登場した。氷菓というジャンルの昔なつかしいこのアイスは、 乳脂肪分が少なく甘さ控えめで、あと味がスッキリしている。い くつでも食べられるクセになる美味しさなのだ。味はしろ、チョコ レート、ストロベリー、ソーダ、ゆず、抹茶の6種類。コーンとカップ が選べる。アイスの販売は9時から17時までなのでご注意を。

典 6月30日まで、アイスご購入の方お一人にもう一段サービス!

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。

いろはにほへと鶴岡駅前店

鶴岡市末広町6-2 ちぐさビル1F

ପ 0235-29-4535

■ 月~木 16:00~23:30 LO 金·祝前 16:00~00:30 LO 15:00~00:30 LO 15:00~22:30 LO 16:00~22:30 LO

★おすすめメニュー(税込)

- サイコロステーキ(150g)… 1,097円 ・ やみつき鶏(もも/むね) ·····・各712円
- タレ焼きとるホルモン ……657円
- 渾身のいろはレモンサワー … 437円





▲サイコロステーキ150g/1,097円 ▲タレ焼きとろホルモン/657円

入り口も内装も明るくリニューアルオープンした「いろはにほ へと」。すぐ出るおつまみや人気の四大名物メニューが出迎えて くれる。お料理+飲み放題付きのお得な各宴会コースは事前予 約2名様からの受付でノンアルコールにも対応。「お疲れさま!」 の1杯がさらに旨くなる接客のよさも人気の秘密。タクシーや代 行の案内などの気配りや、駐車場料金サポートもありがたい。

6月30日まで、来店時に本誌ご提示で最初の1杯が110円 単品価格547円 以下の商品が対象

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。

和食 藤 川

鶴岡市本町二丁目15-27

☎ 0235-22-8821

2 11:30~14:00 17:00~22:00

休 月曜定休 P あり

★おすすめメニュー(税込)

- おまかせランチ ………1.200円
- ・ ランチ 松(要予約) …… 2.750円 ・ ランチ 竹(要予約) …… 2,200円
- ・ ランチ 梅(要予約) …… 1.650円
- ・ うな重(1/2サイズ/おつまみ付) 2.500円





▲ランチ 梅 (要予約) /1.650円

14年目とは思えないほど美しく清潔な店内からも仕事の丁 寧さがうかがえる「藤川」。ご主人ひとりで切り盛りしているため ランチやコース料理も前日までの予約が必要。予約不要の「お まかせランチ」もあるが、手数をかけた松・竹・梅のランチがおす すめだ。特大3Pサイズのうなぎを、焼き➡蒸し➡焼きで丁寧に 什上げるうなぎ料理(テイクアウト可)もあり、こちらも要予約。

7月31日まで、お食事のお客様に次回から使える100円引券プレゼント

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。

食事処 入 舟

鶴岡市昭和町3-28

ପ୍ର 0235-24-3687

2 17:00~20:00

体 火・水・土曜定休 P あり

★おすすめテイクアウト(税込)

・ お弁当(要予約/応予算)

……… 850円、1,200円

★おすすめメニュー(税込)

- 上ロースカツ定食 …… 1,450円 エビフライ定食………1,400円
- クリームコロッケ定食 ……700円





とんかつ屋としてスタートした入舟は、丁寧な料理と昭和な

雰囲気が人気のお店。自慢のフライは定食だけでなく、お弁当 のメインにもなっており、副菜は良質・新鮮で繊細な味付けだ。 お弁当というより仕出しのような美味しさとボリュームで、フラ イにお漬物や副菜がついた850円と、加えて焼き魚とデザート がついた1200円の2種類。予算によりアレンジもできる。店舗 は週3日の定休だが、お弁当は要予約で常時対応してくれる。

6月30日まで、本誌ご提示で定食ご注文の方、お一人50円引き

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。

お弁当 自慢 味も ュ も た

ュ O

を肴 E

に

ŧ

P



















- ★38℃~40℃のぬるめのお湯に10分~20分程度ゆっくりつかろう
- ★夏の全身浴が辛い場合には半身浴でもOK
- ★入浴中に汗をかき、身体の芯まで温まるようにしてみよう
- ★クール系入浴剤やさわやかな香りのアロマオイルの使用もおすすめ!

※入浴前後には必ずコップ1杯程度の水分補給を!!

入浴中は、脱水症状や熱中症になりかけていることに気付きにくいです。 頭がぼーっとするなど少しでも気分が悪くなったときは、すぐに浴室か ら出て水分を補給し、体を休めましょう。



●夏に発症する皮膚トラブルがある際の入浴方法

基本的に低温&短時間で入浴を済ますことが重要です。それ以外に各種トラブルの際 に気を付ける点があります。



【日焼け後】 日焼けの度合いがひどい場合には入浴は避け、シャワー を低温かつ弱めの水圧にし、身体は手のひらでやさしく洗います。

【虫刺され】 汗・汚れを洗う際に、強くこするのはNGです。 水膨れにな ってしまった場合は入浴は避け、シャワーですませましょう。

【あせも】 汗·汚れはこまめに洗い流し、やさしく洗うようにしましょう。

鶴岡ガスプレゼントコ 主婦の店 鶴岡店 商品券 3,000円分を 抽選で 3名様に

鶴岡ガス(株) [Hotひといき]編集部

応募メ切:2023年7月10日 必着

★[Hotひといき]2023.3(Vol.72)プレゼント当選者発表 ★

●デルモンテ 100%果汁ギフトセット 若葉町/髙橋様、大部町/阿部様、長者町/ゆたんぽ様、 美原町/五十嵐様、新海町/武田様

●主婦の店鶴岡店商品券3.000円分

日吉町/五十嵐様、長者町/ヌートバー様、 稲生二丁目/佐藤様

エールくんの ご紹介します

夏こそ入浴が大切 血行促進で夏の疲れを軽消し

「夏は暑いからシャワーですませる」という方も多いのではないでしょうか。 夏もゆっくりお湯につかるとメリットがいっぱい。肌と体をしっかりケアして、 厳しい夏も健やかに過ごしましょう。

シャワーだけでは得られない入浴の効果。

血流改善

冷房の効いた部屋で長時間過ごす、冷たい物のとり過ぎにより体が冷えやすい 季節です。そのため、血行不良や免疫力の低下を招きます。

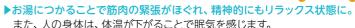
▶体が温まることで血管が拡張し、血流が改善。

全身に血液が行き渡り、新陳代謝もアップ。

疲労回復や、筋肉の収縮による肩こりをほぐしたりする効果が期待できます。

睡眠の質改善

寝苦しい夏は安眠できず、睡眠不足から体調を崩しがち。



眠る2時間くらい前に入浴し、体の体温を一時的に上げることで、布団に入る ころには体温が下がり寝つきが良くなります。

清浄作用、蒸気作用

夏の肌は、汗や皮脂によって潤っているように感じますが、実際は紫外線や冷房 のダメージで乾燥状態になりやすいです。

▶お湯の蒸気で鼻やのどなどの粘膜に湿り気が与えられ、乾燥を予防。 また、体の表面の汚れはシャワーで落とせますが、しっかり湯船につかること で全身の毛穴が開き、余分な皮脂が流れ出ます。

23



こんにちは 荘内教会保育園です!

大切にしていること

❖「キリスト教保育」を柱として、他者を思いやる気持ちを育てています。
❖自分は愛されているという安心感を持つことで、

伸び伸びと自己発揮出来るようになる。

☆友だちとの関わりの中で、様々な思いや考えがある事を知り、 一緒にいる事が嬉しいと思えるようになる。

一緒にいる事が嬉しいと思えるようになる。 うち色がず、白八で老さてススス。ピ。ーマスススセン゙ プロセスもよがにする

参答えを急がず、自分で考えてみる・やってみるなど、プロセスを大切にする。
場所は鶴岡市役所南、市民プールに向かう途中です。
■

可愛いエンジェルたちを、ぜひ見に来てください。

共に働く仲間も募集中です。こちらも是非一度見学にお越し下さい。



| 〒997-0034 | 鶴岡市本町三丁目5-36 | Tel&Fax 0235-25-7070

快適ガスライフのパートナー

⇔鶴岡ガス株

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





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