

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。

春 2024.3
Vol.76

ひといき



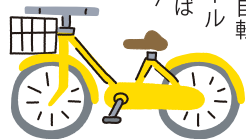
松原保育園
年長児の作品

わくわくきらきら まつわらすいぞくかん

自転車も交通ルールを守って 減らそう、交通事故



自転車事故が増加中！



令和4年に自転車の交通ルールが改正されたばかりですが、今年もさらなる道路交通法の改正案が国会に提出される方針で、あることをご存知でしょうか。全国の交通事故の発生件数は年々減少している一方で、自転車に関わる事故の割合は増加傾向にあり、重大な事故も発生しているという背景から、交通ルールの厳罰化が加速しているのです。

鶴岡で事故の多いエリア

上の地図は鶴岡警察署の集計を元に作成した市内の事故多発エリアです。このマップ外でも文下の交差点や三川バイパスの入り口付近、大山の平成町付近でも追突事故などが多発しています。

そのうち自転車関連の事故は八文字屋近くの交差点や市役所前の交差点に集中しており、令和元年からの5年間で206件あり、3名の死者を出しています。これらの事故時に何らかの交通違反があったのは約90%。自転車側のヘルメット着用率はわずか14%で、非着用者の多くは高校生だといえます。

ヘルメットは命を守る

注目すべきは、ヘルメット非着用時に自転車事故で亡くなった人の6割は頭部に損傷を受けたことによるもので、非着用時の致死率は着用時の2倍以上高いということです。この実態からも、ヘルメットは本当に私たちの命を守ってくれるのだということがわかります。

現在、ヘルメットの着用は努力義務となっていますが、命を守るためには必須といえます。自転車に乗る際は「ヘルメット着用」を合言葉に、自転車事故や事故による死者をなくしたいものです。



交通ルールをアップデートしよう

【自転車安全利用五則】

- ① 車道が原則 左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
(『普通自転車の歩道通行可』を示す標識・標示がある場合などは例外)
- ② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③ 夜間は必ずライト点灯
- ④ 飲酒運転は禁止
- ⑤ ヘルメットを着用(自転車を運転する全ての人が対象)

自転車も交通ルールを守ることが当然の義務です。

『自転車は軽車両で車の仲間』ということと念頭に、改正された新しい自転車



の交通ルールを再確認してください。

誰もが注意すべきこと

通勤や通学の時間帯の交通事故はもちろんですが、夜間も注意が必要です。これからお酒を飲む機会が増える時期に、とくに注意すべきことは、長く続いたコロナ自粛の影響もありお酒を飲み慣れない人が飲み過ぎたり、久しぶりの飲酒でコントロールを失う人がいることです。歩行者も信号を守る、横断歩道を渡るなどの交通ルールを守ること、また夜に外出する際はカバンなどに反射板をつけたり、なるべく明るい服装で出かけることもお勧めします。

保険加入を確認しよう

交通ルールの遵守はもちろん、このような情報を元に危険な場所や時間帯を意識することは事故のリスク回避になります。それでも起こってしまう事故に備えるのが『保険』です。

自転車による歩行者の重症・死亡事故で9521万円の賠償金額になったケースもあります。しかし自転車には強制加入の「自賠責保険」がないため、自らが任意で「個人賠償責任保険」や「傷害保険」に加入する必要があるの

今後は自転車に『青切符』(反則金)による取り締まりも

昨年末、警察庁は自転車にも自動車やオートバイのように反則金を課す「青切符」による取締りを導入する方針を固めました。16歳以上の利用者に対する百余りの違反が対象で、とくに信号無視や一時不停止、携帯電話を使用しながらの運転など、重大な事故につながる恐れのある違反を重点的に取り締まるものです。今年の通常国会に道路交通法の改正案が提出される方針で、5千〜1万2千円程度の反則金が想定されているとか。身近な交通手段の交通違反の取締りが大きく変わることになります。また酒酔い運転や酒気帯び運転などの飲酒運転、携帯電話を使用しながらの事故につながるような危険な運転には、これまでどおり『赤切符』が交付され刑事罰の対象となります。



食物繊維たっぷり

おから団子と春野菜の
デトックススープ

【材料 4人分】

おから	100g	菜の花	1把
鶏ひき肉	100g	しめじ	1株
おろししょうが	小さじ1/2	長ネギ	1/2本
粉寒天	8g	(スープ)	
熱湯	100cc	水	1000cc
オリーブオイル	大さじ1	鶏ガラスープ	大さじ2
塩	小さじ1/4	塩	小さじ1/2

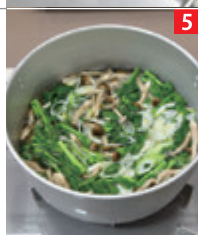
1人分 栄養量	・エネルギー ・たんぱく質	212 kcal 14.3 g	・脂 質 ・塩 分	9.0 g 1.3 g
------------	------------------	--------------------	--------------	----------------

★ここがポイント
お肉に火を通すため熱くなっているのをやけどに注意してください。

3の粗熱がとれたら、寒天とオリーブオイル、おろししょうが、塩を加えて、ヘラなどでよく混ぜ、12等分して手で丸めます。

分量の水に鶏ガラスープを入れ火にかけます。沸いたら、菜の花、長ネギ、しめじを入れてさっと煮ます。

★ここがポイント
おから団子はとても崩れやすく溶けてしまうので、かき混ぜないこと。



菜の花は3cm長さに切り、しめじは食べやすくほぐして、長ネギは斜めにスライスします。

粉寒天に熱湯（1000cc程度）を少しずつ加え、ゲル状になるまで溶かします。

耐熱ボールに鶏ひき肉、おからを入れてよく混ぜてラップをし、電子レンジで3分加熱します。



出汁を吸った春雨が旨い

スナップエンドウと
アサリのバター炒め

【材料 4人分】

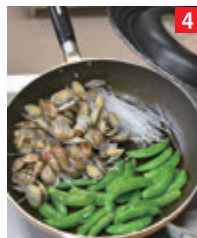
スナップエンドウ	200g	おろしにんにく	小さじ1/2
アサリ(殻付き・砂出し)		水	大さじ2
	320g	塩	小さじ1/4
春雨	40g	しょうゆ	小さじ1
オリーブオイル	大さじ2	バター	20g

1人分 栄養量	・エネルギー ・たんぱく質	180 kcal 6.4 g	・脂 質 ・塩 分	10.9 g 2.4 g
------------	------------------	-------------------	--------------	-----------------

空いたところに春雨、アサリ、水を入れふたをして中火で加熱します。

★ここがポイント
全体を混ぜ合わせて、春雨にアサリのだし汁を吸わせます。

バターが溶けたら、塩、しょうゆを入れて軽く混ぜ合わせ、火を止めてできあがりです。



春雨はぬるま湯につけて戻してから水気を切っておきます。アサリは殻をよく洗い、スナップエンドウは筋を取って水洗いします。

★ここがポイント
にんにくを焦がさないようコールドスタートで。

にんにくの香りが立つて、スナップエンドウが色よくなったら、フライパンの端に寄せて火を止めます。



カンタン
&
ラクラク



フッキング

NORITZ【キャセロールL】
DPO148 定価:18,040円(税込)

※対応機種があります。

煮もの・蒸しもの・パンなど従来のグリルでは
作れなかった本格料理も簡単に作れる
深型のマルチグリル用調理容器です♪

アップルチーズケーキ



●材 料



(6.5cm×12cm×3cmのパウンド型2個分)

ビスケット 9枚(約45g)
バター 30g
クリームチーズ 150g
生クリーム 100cc
りんご 1/4個
レモン 1/2個
砂糖 40g
小麦粉 大さじ1
卵 1個

●作り方

- ①クリームチーズは常温に戻しておき、バターはレンジで温めて溶かしバターにする。
- ②ビスケットは袋に入れて砕き、溶かしバターをよく混ぜたら型にしっかり敷き詰める。
- ③りんごは1cm角に切り、レモン汁小さじ1分と砂糖大さじ1分を一緒に鍋に入れ、弱火にかける。りんごの水分が飛んだら冷ましておく。
- ④クリームチーズ、生クリーム、残った砂糖とレモン汁、小麦粉、卵をすべて入れてミキサーやブレンダーで混ぜる。
- ⑤③のりんごも混ぜ込み、型に均等に流し込む。
- ⑥型をマルチグリルのキャセロールに入れ、調理モード[パン]で15～20分加熱したら出来上がり。



※出典:ノーリツ毎日グリル部

2024 鶴岡ガス(株)

春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
4/10(水) 10:00～ 13:00	みんな大好き簡単スイーツ フルーツの焼きタルト	ル・メランジュ 金野文隆さん	¥1,200	12名	3/28 (木)
4/16(火) 10:00～ 13:00	旬を食べよう！ お手軽イタリアン ボルベット(イタリア風ミートボ ール)、しらすを使ったパスタ	Café&DINING EAST 伊藤亮さん	¥1,200	12名	4/3 (水)
5/23(木) 10:00～ 13:00	米粉で作るランチ&スイーツ 油淋鶏(揚げ鶏ネギソース)、やさ しいクリームスープ、青菜の中華炒 め、カントリークッキー	食育インストラクター 松本麻里さん	¥1,200	12名	5/10 (金)
6/7(金) 9:30～ 13:30	洋菓子教室 はちみつのもうすケーキ シフォンケーキ	製菓衛生師 菅原恭子さん	¥1,200	12名	5/24 (金)
6/17(月) 10:00～ 13:00	予防医学クッキング ～免疫力アップの食事～ Vol.5	山形県栄養士会連盟 副支部長 伊藤管理栄養士事務所 伊藤真司さん	¥1,200	12名	6/4 (火)
6/26(水) 10:00～ 13:00	魚亭 岡ざきさんと食料理 鯛を使った料理	(株)岡ざき 代表取締役 岡崎雅也さん	¥1,200	12名	6/13 (木)

*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。

*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。

*当日キャンセルの場合、キャンセル料が発生します。

*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

鶴岡ガス

検索

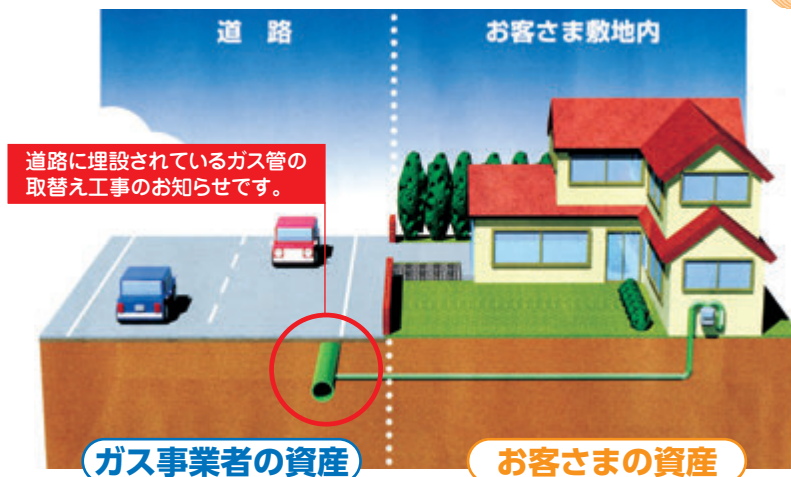
パソコン・スマートフォンからお申込みできます。

2024年度 【ガス管取替え工事のお知らせ】

工事予定
地区

錦町・宝町・山王町・泉町・本町一丁目
文園町・美原町・稲生一丁目・みどり町
新海町・若葉町・新形町・西新斎町

※工事時期、期間につきましては対象のお客様へ書面にてお知らせいたします。
なお、工事予定地区は変更になる場合もございます。



鶴岡ガスでは毎年、市内各所で道路に埋設されている古くなったガス管を取り替える工事をおこなっています。2024年度は上記の地区で予定しています。工事の際はご不便、ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解、ご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

◎工事の際にお客さま敷地内のガス管のお取替えもお勧めしています。
お気軽にご相談ください。

お願い

一部の地区のお客様におかれましては、「都市ガス定期保安点検」、「ガス管取替え工事」の両方に該当されています。訪問時期は異なる場合がございますので事前にお知らせいたします。

工事のお問合せ/供給課



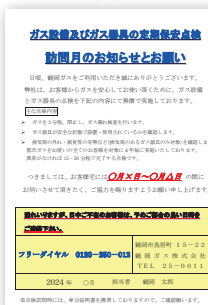
0120-250-012または0235-25-0011

2024年 【都市ガス定期保安点検のお知らせ】

お客様にガスを安全にお使いいただくため、法令に基づき定期的にお客様宅にお伺いし、ガス漏れ点検や給排気設備の調査を**無償**で行っております。

事前の
案内文

事前案内文(例)



無料
点検

身分
証明書



点検時期につきましては、事前に案内文にて周知致します。
訪問時には身分証明書を携帯しておりますので、ご確認ください。

案内文が届いたらぜひご連絡ください！

【主な点検内容】

- ◆ガスを3分程、閉止し、ガス漏れ検査を行います。
- ◆ガス器具が安全な状態で設置・使用されているかを確認します。
- ◆排気筒の外れ・腐食等の有無などを確認します。
(排気筒のあるガス器具のみ対象となります。)

異常がなければ
15分～20分程で
完了する点検です。

◎1月～9月の期間で地区毎に順次、訪問予定

一部地区のお客様には既に点検訪問させていただいております。

ご協力ありがとうございました。

お問い合わせ/お客様サービス課



0120-250-012または0235-25-0011

Paloma

蓋つきでも遠赤外線効果で焼きめもキレイに付く！
コンロでオーブン風料理が作れます ✨

う・クックグラン



専用の
クッキング
シートが
あります！

底が深い
プレートなので魚はも
ちろんお菓子やパンも作れます！
別売品のクッキングシートを使用す
るとお手入れが更にラクラク！

う・クックグランポット



煮物や燻製料理、蒸
し料理も作れます！
おしゃれなデザインなので、出来上
がったらそのまま出して、食卓が
ぐっと華やかに ✨

NORITZ

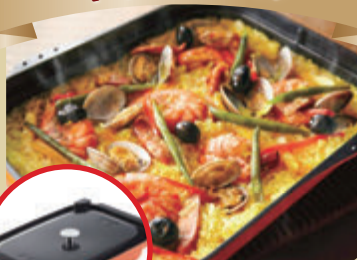
温度センサー付きバーナーが決め手！メニューに
ぴったりの火加減を自動調節し美味しく仕上げます！

ロティプレート



さんまも丸ごと焼け
るスクエアデザインに
進化！底も深いので野菜など大きい
食材の調理もできます。
プレートはフッ素加工素材なのでお
手入れ簡単！キレイが続きます ✨

キャセロール



調理モードに合わせ
た加熱調理をします。
焼き物煮物はもちろん冷凍食品モ
ードやパン発酵、焼き上げなど幅広く
調理を楽しめます ♪

ガスで暮らし快適フェア

2024年4月13日(土)～9月30日(月)



ガスのコンロで
毎日ラクに！楽しく♪
料理しませんか？



グリル庫内の油はね 99.9%カット！
もっと料理が楽しくなる多彩なグリル調理 ♪

フェア期間はビルトインコンロとレンジフードをセットで
ご購入いただくと**セール価格よりさらに¥10,000 引き**になります！！

Rinnai

おうちで普段料理から本格的料理が作れます！
プレートを使い分けて毎日の料理が楽しくラク ♪

ゴコットプレート



トーストやノンフ
ライ調理もボタン一つで
お任せ！
スリットからの油はバーナーが
焼き切るの油はねの心配ナシ！

ザ・ゴコット

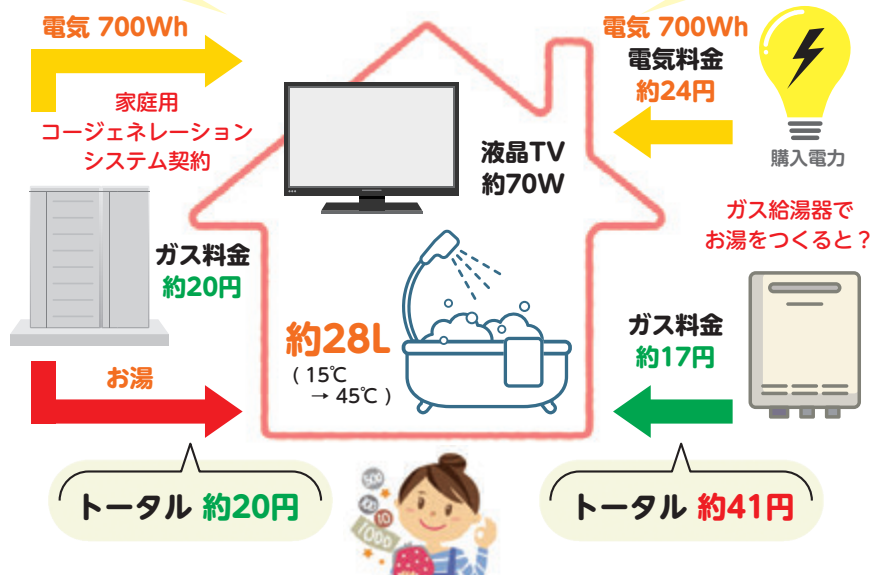


大容量で深さもたっ
ぷり！無水調理やオー
ブン料理、80℃低温調理まで多彩
な料理が作れます！コンロの上でも
グリルでも両方使える優れもの◎



身近なエネルギーコスト比較

エネファームは1時間で**最大700W**の電気をつくることができます。
電気をつくる際に発生する**排熱**で**お湯**をつくり給湯などに利用できます。



例えば… 液晶TV10時間分の消費電力
約700Wh

エネファームで電気をつくると
ガス料金は約20円

電気料金は約24円

この時発生する熱で
28Lのお湯
ガス料金約17円分をつくります!



・一定の条件に基づき試算を行っている為、お客様の使用状況によって光熱費は異なります。
・エネファームの発電する時間帯や割合(発電量)は生活スタイルによって異なります。

家庭用燃料電池 コージェネレーションシステム

『エネファーム』

もっと
教えて!

万が一の
故障にも
対応

安心の10年間 メンテナンスパック

メンテナンスパックとは?

設置から約10年間、エネファーム本体・リモコンの故障修理及び定期点検
費用がメンテナンスパックに含まれている為、安心して
エネファームをご使用いただけます。

設置・お引渡し

約
10年間

お引渡し(通電開始)から約10年の安心保証付き!

※ 保証期間内の故障・不具合の場合であっても保証の対象とならない場合もございます。



Panasonic 製 エネファーム

(標準機: バックアップ熱源機一体型)



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

～お得に快適なガスライフを～
簡単!! 家庭でできる
節ガスの基本
 毎日の生活に使える「ちりつも」省エネ・節約術

キッチン編
料理を作る
パート2

その1
お湯を沸かすときは「給湯器のお湯」から沸かす。
 給湯器はガスコンロよりも熱効率が高いため、お湯を沸かすときには水から沸かすよりも給湯器のお湯から沸かす方が時短で省エネになります。
 また、ガスコンロの「湯沸かし機能」を使用するとお湯が沸いたらすぐに自動消火されるため、ムダなガスの消費を防げます。

湯沸かし(沸騰自動消火)機能は安全なうえにお得!!

その2
省エネ性が高い 高効率ガスコンロ を使用する。
 高効率バーナーは、鍋底との距離を近づけ、さらに炎の広がりを抑えることにより、熱効率がアップします。

最新型ガスコンロで省エネも 料理の腕もアップ!!

その3
台所では給湯温度を下げて使用する。
 給湯温度を低めに設定することにより、ガスの使用量を減らすことができます。また、温度を低くすることで「手荒れ」も防げます。

こまめな給湯温度の変更で省エネ!!

今がチャンス!!
**ハイブリッド給湯器・エネファームを
導入検討中の方へのおすすめ情報**
 国の補助金
おトクに活用

住宅省エネ2024キャンペーン

給湯省エネ2024事業とは

家庭のエネルギー消費で大きな割合を占める給湯分野について高効率給湯器の導入支援を行いその普及拡大により「2023年におけるエネルギー需給の見通し」の達成に寄与することを目的とする国の補助事業です。

※ 交付申請期間 2024年3月中下旬～ 予算上限に達するまで



	ハイブリッド給湯器	エネファーム
エネルギー源	電気 + ガス	ガス
機器の特徴	ヒートポンプ給湯器とガス給湯器を組み合わせお湯を作りタンクに蓄えます。 二つの熱源を用いることでより高効率な給湯が可能となります。	都市ガスやLPガスから作った水素と空気中の酸素の化学反応により発電するとともに、発電の際に発生する排熱を利用してお湯を作りタンクに蓄えます。
補助額① (基本額+性能加算額)	15万円/台	20万円/台
補助額② (撤去加算額)	蓄熱暖房機の撤去 10万円/台 (2台まで) 電気温水器の撤去 5万円/台 (2台まで)	
対象機器 (外観)	ガス×電気の いいとこどり♪ ハイブリッド給湯器 エコワン ECO ONE ユウパ HYBRID 	うちの小さな発電所 ENE-FARM 

補助金の申請手続きは、住宅省エネ支援事業者の鶴岡ガスへお任せ下さい!!

詳しい情報・お問合せは 鶴岡ガス株式会社 営業部 まで
 ☎0120-250-012 または 0235-25-0011

応援します！エンジョイライフ

昆布茶で旨味をプラス ふっくら豆ごはん

【材料】 作りやすい分量

米 2合
グリーンピース (正味) ... 80g
塩 小さじ1/2
昆布茶 小さじ1/2



いつも通りに浸して、普通に炊飯します。今回は炊飯鍋を使用しましたが、炊飯器でも通常通りに炊飯して下さい。



4

さやから外したグリーンピースは軽く洗っておきます。



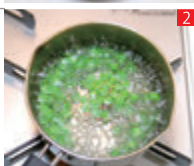
1

ご飯が炊き上がり、蒸らしが終わったら、水気を切ったグリーンピースを加えて1〜2分おきます。



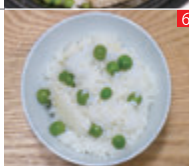
5

300CC位のお湯に小さじ1の塩とグリーンピースを入れ4〜5分、豆に火が通るまで茹でたら、そのまま冷ましておきます。



2

全体を軽く混ぜ合わせてからお茶碗に装います。



6

お米2合を研いだら、しっかりと冷まして2の茹で汁を2合の目盛りまで加え、昆布茶を加えて軽く混ぜます。



3

キッコーマン しぼりたて 生しょうゆギフト 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、「しぼりたて生しょうゆギフト」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: 2024年4月10日必着

※当選発表は2024年6月発行予定「Hotひといき」Vol.77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。)

キッコーマン しぼりたて生しょうゆギフト 品番 KI-01



プレゼント商品

武田商店提供

応援します！ エンジョイライフ

情報・プレゼント提供: 武田商店 鶴岡中央店
電話 0235-22-1365

●鶴岡本店 ●鶴岡中央店 ●鶴岡茅原店

営業時間 9:30 ▶ 18:30

白湯(さゆ)の秘密

～ お湯とは違う? 身体にいいのはなぜ? ～

昔から身体に良いといわれ、あの黒柳徹子さんも愛飲しているという「白湯」。

そもそも白湯とは水を一度沸騰させて不純物を取り除いたお湯のこと。お湯との違いは不純物が残っているかないか。浄水器などで不純物を取り除いた水やミネラルウォーターならば温めるだけでいいのですが、温度が低すぎると効果が半減するので熱いお湯を50℃位に冷まして飲むのがお勧めです。

水道水の場合、含まれている塩素は安全基準を満たしているため健康に問題はありますが、建物の貯水タンクの清掃管理状況や古くなった水道管を通じている場合、トリハロメタンや水垢やサビなど危険物質の影響が全くないとはいえません。そのため鍋などの場合はフタを外し、10〜15分間沸騰させることで不純物を取り除くのです。

成人の場合、体重の60%が水分だといわれており、その水分をどのように摂取するかはとても大切で、その答えこそが白湯なのだといえます。

どうして白湯なの?



白湯は身体を温めることで様々な効果を発揮します。まず胃腸が温まって活性化すると消化力が高まる、というだけでなく内臓の温度が1℃上がると基礎代謝も10〜12%上がるといわれています。そして老廃物の排泄がスムーズになり便秘・むくみの解消やデトックス効果、ダイエット効果も期待できるとか。さらに身体全体が温まると血行が良くなって肌のターンオーバーが促進され美肌効果や冷え性の改善にもつながるなど、うれしい効果ばかり。

とくにお薦めの飲み方は、朝起きてすぐと夜寝る30分前までに飲む白湯。朝は睡眠中に脱水してドロドロになった血液を薄めてサラサラにしてくれますし、夜は体を温めることでよりよい睡眠をとることが期待できます。

白湯の摂取の目安は3〜4回に分けて1日600〜800ml程度ですが、腎臓に疾患のある人は飲む量に注意が必要で、医師に確認して飲むようにして下さい。



こんなにいい! 白湯の効果

素敵なお店を紹介します。「ひとりで気ままに」、「気の合う仲間と一緒に」、楽しみ

方は自由自在。**Hotひといき**を持って、さあ、出かけちゃおう！

パティスリー オーボナクイユ Au Bon Accueil

鶴岡市大宝寺字日本国378-47

☎ 0235-33-9403

営業 10:00~18:30(月~金曜)

10:00~18:00(土日)

休 不定休 P あり

★おすすめ商品(税込)

- ・ブティフルセック 3,618円
- ・バターサンド(CARRÉ キャレ)

ラムレザン 395円

オランジュ 395円

ピスターシュ 395円



▲ブティフルセック/3,618円

鶴岡で人気の洋菓子店、オーボナクイユ(おもてなしの意)。その名の通り、店頭にはパティシエの経験や技術を存分に込めた美しくおいしいお菓子が並び、毎年2月下旬に発売する焼き菓子詰め合わせ「ブティフルセック」はホワイトデーの贈り物としても人気。インスタグラムではこだわりの材料やお菓子のストーリーと共に限定品の発売が告知されるのでお見逃しなく。

大切なお客様へのおもてなしや自分へのご褒美にぴったりのスイーツ！

特典 3月31日まで、本誌ご提示の方にブティフルセック1缶限り¥100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。

らーめん食堂 泰

鶴岡市覚岸寺水上155-52

☎ 0235-23-8671

営業 11:00~14:00

17:00~19:00

休 火曜・第3月曜定休 P あり

★おすすめメニュー(税込)

- ・味噌ホタテバターラーメン(3月限定) 1,200円
- ・ロースカツカレー 1,100円
- ・ランチ(A・B・C) 950円~
- ・笑福ラーメン 800円



▲味噌ホタテバターラーメン(3月限定)/1,200円

グループで来てもみんなが満足できるバラエティ豊かなメニューが揃う「泰」。迷ったときにはラーメン&カレーにサラダとドリンクバーがアイスが付くお得なランチセット、と言いたところだが、こちらも3種類あってやっぱり迷ってしまう。月替わりのラーメンは具沢山で野菜もたっぷり。長沼にお店があった頃から愛されてきた定番の「笑福ラーメン」も根強い人気だ。

つるつる自家製麺にたっぷり具材
ラーメン&カレーがセットでお得

特典 3月31日まで、本誌ご提示の方にお会計から100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。

西洋料理 しもん

鶴岡市稲生一丁目22-12

☎ 0235-22-1216

営業 11:30~13:30

17:30~21:00

休 水曜定休 P あり

★おすすめランチ/コーヒー付(税込)

- ・西洋御膳A(肉) 1,800円
- ・西洋御膳B(魚) 2,000円
- ・西洋御膳C(牛肉) 2,400円
- ・西洋御膳S(肉・魚) 2,800円



※パンカリスを選んでます

▲西洋御膳B(魚料理:例)コーヒー付/2,000円

郊外の住宅街にある瀟洒な洋食レストラン「しもん」は鶴岡で28年愛されてきたお店。洒落た店内は清潔感があり、個室ではないが空間が仕切られていて、居心地が良くゆったりと食事をする事ができる。地元の新鮮な食材を活かした料は美味しく色も鮮やか。ランチの『西洋御膳』は4種類でお手頃な価格も人気の理由だ。昼夜ともにコース料理は予約となっている。



特典 3月31日まで、本誌ご提示でお食事のテーブルにシャーベットをサービス

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。

遠州屋

鶴岡市本町三丁目3-22

☎ 0235-22-1414

営業 9:00~18:30

9:00~16:00(日曜)

休 第三日曜定休 P あり

★おすすめ商品(税込)

- ・雛菓子(小)季節限定 2,270円
- ・雛菓子(中)季節限定 3,240円
- ・雛菓子(大)季節限定 5,630円
- ・上生菓子各種 250円~
- ・シフォンケーキ 300円~
- ・ショートケーキ 330円~



▲雛菓子(大)/5,630円(季節限定:賞味期限は約1週間)

田安德川家や熊本細川家から姫を迎え入っていた藩主酒井家が、献上する菓子を競わせたことから、その技術が磨かれたとされる鶴岡の「雛菓子」は全国的にも珍しい独自の練り切り菓子。その技術を継承する遠州屋では、季節限定の雛菓子に全国からお取り寄せの注文がある。民田なすの濃い紫色やメロンの網模様、果実の皮を剥いた瑞々しさに繊細な美技が光る。



特典 3月31日まで、本誌ご提示でお買い物の方に消費税相当値引き

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。

京と江戸の文化が融合。鶴岡が誇る
伝統の「雛菓子」を守る遠州屋の凄技

素敵なお店を紹介します。「ひとりで気ままに」、「気の合う仲間と一緒に」、楽しみ

方は自由自在。**Hot** **ひといき** を持って、**さあ、出かけちゃおう!**

桃園 小真木原店

鶴岡市稲生一丁目17-34

☎ 0235-23-6259

🕒 11:30~14:00

17:00~21:00

📅 月曜定休 📍 P あり

★おすすめメニュー(税込)

- ・餃子(1人前/5個).....450円
- ・五目春巻き(2本~).....460円~
- ・エビチリ(小).....1,050円
- ・ランチ定食各種.....1,100円~
- ・本日のランチ.....(時価)



▲五目春巻き/460円、餃子/450円、エビチリ(小)/1,050円

洒落た洋風の外観が特徴の桃園小真木原店は、本格中華なのに辛さをカスタマイズしてくれることもあり、ファミリー層や女性に人気のお店だ。お昼は単品料理のほかに、小鉢2品とスープが付いたランチ定食などメニューが豊富で毎日でも食べられそう。18人まで入る座敷の部屋があり、夜は宴会コース(料理5品+飲み放題/2時間/4,500円~)も用意(4名様から要予約)。

本格中華で辛さをカスタマイズできる
家族で楽しむならやっぱり桃園でしょ

特典 3月31日まで、本誌ご提示の方に**飯・麺類の大盛りサービス**

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。

旬彩和食 うめ壺

鶴岡市本町一丁目5-11

☎ 0235-64-8455

🕒 11:30~14:00(月・火・木・金)

18:00~22:00

📅 不定休 📍 P あり

★おすすめランチ(税込)

- ・ランチは日替わりのみ.....980円

★おすすめ夜メニュー(税込)

- ・刺身.....1,200円~
- ・うなぎ蒲焼き(1串).....2,000円
- その他、海鮮メニュー各種あります。



▲日替わりランチ(例)食後のコーヒー付き/980円

経節からだしを取り、手間を惜しまず丁寧に作られる料理や新鮮な海鮮の刺身など、何を食べても美味しいと評判の店。ご主人ひとりで切り盛りすることもあるためランチは「日替わり」の一択だが品数や量、栄養バランスも申し分なく、食後のコーヒーまで付いたお得なセット。夜は酒と肴を楽しむ常連客が集う居酒屋になり、奥の小上がりは18名様まで宴会もできる。要予約。

ランチは「日替わり」一択勝負のうめ壺
夜はうなぎ料理も食べられる居酒屋に

特典 3月31日まで、本誌ご提示の方に**お会計からランチ80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。

BIG BLOCK

鶴岡市伊勢横内字畑福120-5

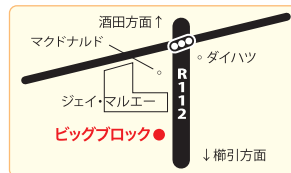
☎ 0235-29-0213

🕒 11:30~15:00

📅 木曜定休 📍 P あり

★おすすめテイクアウトメニュー(税込)

- ・ロコモコ.....1,000円
- ・モチコチキン.....1,100円
- ・ガーリックシュリンプ.....1,300円
- ・パンケーキ.....1,000円
- ・リリコイバターソース.....1,000円



▲ロコモコ/1,000円(ドリンクセットは+300円)

ログハウス風の建物の2階にある「ビッグブロック」は、ハワイ好きのオーナーが始めたハワイアン・カフェ。鶴岡ではここだけのハワイを感じるワンプレートランチやパンケーキが味わえる。今年からハワイアン・プロダンサーとのコラボで月1回、夜営業「アロハ・フライデー」を開催。フラダンスショーと食事が楽しめる(要予約)。詳細はQRコードからインスタグラムで要チェック。

ハワイ料理とアロハな気分が楽しめる
ハワイアン・カフェ「ビッグブロック」

特典 3月31日まで、本誌ご提示で**お食事の方にドリンクサービス**

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。

くしふらい 串弘

鶴岡市末広町6-47

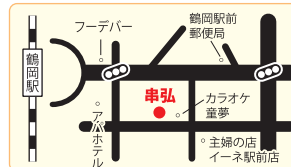
☎ 0235-64-0370

🕒 17:30~00:00

📅 日曜定休 📍 P なし

★おすすめメニュー(税込)

- ・豚フィレ・豚ロース.....220円
 - ・サーモンいくら添え.....230円
 - ・子持ち昆布.....300円
- 「おまかせコース」は、お客様がストップと言うまで揚げたてをお出します。



▲おまかせコース例(季節によって食材は異なります)

ひと串ずつ揚げたてを提供するスタイルの、大人の雰囲気がある串揚げ専門店。山形市の「串幸」で修行した店主が揚げ、鶴岡の旬の食材をこだわりの自家製ソースや薬味を添えていただく。お酒の種類も揃っていて、食べたい人も飲みたい人も満足させてくれる。和風の清潔な店内はカウンター席と2つのテーブル席、6~8人の小上がりがあり、宴会コースは3名から予約可。

カジュアル&おしゃれな大人飲みなら
鶴岡の旬を揚げる創作串フライ「串弘」

特典 3月31日まで、本誌ご提示で**飲食のお客様に おすすめ串揚げ3本サービス**

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。

アロマオイル(精油)の使い方

★香りを拡散させる ～芳香浴法～ 専用アイテム(アロマディフューザー)もあります
が、ハンカチやコットン、ティッシュなどにお好みのアロマオイルを1～2滴垂らして置いておく
だけでもOK。空間が良い香りに包まれます。

★蒸気を利用する ～吸入法～ お湯を入れたマグカップにアロマオイルを1～3滴ほど
垂らし、立ちのぼる香りを楽しむだけでリラックス効果が得られます。鼻づまりや喉の痛みなどに
効果的とも言われています。⚠️ 蒸気を吸い込む時はアロマオイルの成分が目刺激する恐れ
があるため、必ず目を閉じて行うようにしましょう。

★入浴時に使う ～沐浴法～ 香りと入浴の両方の力で、心身ともにリラックスできるで
しょう。アロマオイルはお湯に溶けないため、浴槽に入れる際は植物油や乳化剤(バスベース)で
乳化させてから使いましょう。【例:お好みの精油3～5滴+植物油または乳化剤5ml】

★持ち運びにも便利なアロマスプレーの作り方 **寝室や枕、マスク、虫よけなど**
【例:お好みの精油10滴+無水エタノール10ml+精製水40ml】



原液の精油を
扱う際の注意点

- 皮膚や目(粘膜)に直接塗布しない、口に入れない
- 乳幼児、ペットには使用しない(誤飲にも注意)
- 妊娠中、持病がある人がいる場合は慎重に扱う
- 光毒性をもつアロマオイルは屋外での使用を控える

この度の能登半島地震により亡くなられた方々に謹んでお悔やみ申し上げますと
ともに、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。当社は被災地支援のため、
災害支援で多くの経験・実績を有する「被災地 NGO 協働センター」に義援金を
寄付いたしました。次号で支援活動の詳細を紹介する予定です。

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

応募め切: 2024年4月10日 必着

当選発表は、2024年6月発行予定「Hotひといき」Vol.77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」2023.12(Vol.75)プレゼント当選者発表★

- | | |
|--------------------|---|
| ●ライオン トップナノックスギフト | 稲生一丁目/齋藤様、鶴岡市文下/KARURE様、
三光町/工藤様、海老島町/うんちゃん様、大東町/鈴木様 |
| ●主婦の店鶴岡店商品券3,000円分 | 砂田町/井上様、宝田二丁目/白幡様、
東新斎町/にんにくん様 |

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

季節の変わり目に注意! アロマで「プちうつ」対策

春の足音が近づいてくる季節になりました。うきうきする反面、出会いと別れの時
期であったり、新生活のスタートがあったりと精神的に不安定になりやすく、いわゆる
「プちうつ」状態になってしまう方が多い季節でもあります。そんな時こそ、自分なりの
ストレス発散や気分転換法を見つけて、ストレスを溜めないように過ごす事が大切です。
その中のひとつとして、アロマの香りでリフレッシュしてみるのはいかがでしょうか!

今回は様々な場面毎におすすめのアロマをご紹介します。

●不安・憂鬱な時

ベルガモット

自然の抗うつ剤と
呼ばれるほど、元
気になりたいとき
には欠かせない明
るい柑橘系の香り
です。鎮静作用と高揚作用をあわせ持つため、
心を落ち着かせながらも、明るく前向きな気
持ちにさせてくれます。特に緊張しやすい人や
不安を感じやすい人におすすめです。



●ダイエット効果

グレープフルーツ

満腹中枢が刺激
され、食欲を抑
える効果が期待
できます。また
血液やリンパの
流れを促進し、余分な水分や老廃物を排
出するので、むくみや、セルライトの予防
や解消に有効です。空腹でイライラしてし
まう時にもおすすめです。



●眠れない時



ラベンダー

自律神経のバランスをと
る働きがあり、不眠によ
く用いられる香りです。
鎮静作用に優れているの
で、気持ちを落ち着かせ、
高いリラックス
効果が期待でき
ます。



●乗り物酔い、二日酔い対策



ペパーミント

スッキリとした香りで消化
不良や吐き気、下痢、胃
痛など胃腸のトラブルを
改善してくれます。また、
脳をすっきりクリアにする
働きがあるので、運転手
さんの眠気防止にも役立
ちます。

●花粉症対策



ユーカリ

喉や鼻の炎症を鎮める作
用や痰を切る作用、免疫
力を高める作用、空気の
消臭・清浄作用などがあ
るため、花粉症やインフ
ルエンザなどのウイルス
やアレルギーに対して効
果が期待できます。



松原保育園 年長児のみなさん

すてきな作品をありがとう



社会福祉法人恵泉会

こんにちは 松原保育園です!

松原保育園では、近くの赤川をフィールドにした自然活動や、園庭に設けた畑の作物の成長観察を通じた食育活動など、様々な体験を通じた心の成長を大事にしています。また、園庭の築山や遊戯室・保育室に設けたフリーホールやロフトなど遊びの環境を整え、異年齢保育や講師を招いての造形活動にも力を入れ、子どもの主体性や社会性を育む保育に取り組んでいます。

そのほか、地域の会食交流会事業への参加や、保護者の皆さんから保育士目線で子ども達に接してもらう企画の「保育体験日」の実施など、地域や家庭との連携を大切にしています。

保育理念

子どもの「やりたい」からはじまる保育
保育目標(育ってほしい子ども像)

- ・好きなことをみつけ、
夢中で遊べる子ども
- ・自分で考え、判断し、
自ら行動できる子ども
- ・いろいろなことに挑戦していく子ども
- ・自分もみんなも、大切にできる子ども

〒997-0021
鶴岡市宝町18-50
Tel.0235-29-1501
Fax.0235-29-1503



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

Q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