

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。

Hot  
ミニ情報  
Magazine

夏 2025.6  
Vol.81

# ひといき



たがわこども園園児の作品

みんな元気に大きくなあれ

# 『語られぬ』秘宝を守れ！



鶴岡の日本遺産



湯殿山神社 大鳥居

## ご存知ですか、日本遺産の目的

『日本遺産』は地域の歴史的魅力や特色を通じて日本の文化や伝統を語る文化財群からなるストーリーを文化庁が認定する制度です。価値付けや保護を目的とした『世界遺産』とは異なり、『日本遺産』は地域に点在する有形・無形の文化財群を「面」として活用し、発信することで、地域の活性化を図ることを目的としています。

## すごいぞ！鶴岡3つの日本遺産

現在、鶴岡市には全国最多タイの3件の日本遺産があり、市や関連企業、地域の方々これらに関わる広報や商品開発、おもてなしの企画など様々な取り組みを行っています。日本遺産として文化庁から国内外にどんどん発信して地域を活性化させ、とのお墨付きをもらっているのですから、SNS全盛の今、市民も鶴岡の広報として参加すればもっと盛り上げることができると

ず。そこで本企画では3号にわたって鶴岡3つの日本遺産を深掘りし、その魅力をお伝えします。上のQRコードからは「3つの日本遺産のまち鶴岡市」の多言語版パンフレットもダウンロードできます。興味を持ったものがあれば仲間同士、またビジネスとしても積極的に発信してください。(情報は正しくマナーを守って発信してください。)

## 「生まれかわりの旅」を深掘り

第一回は庄内の人々の日常の中にある出羽三山「生まれかわりの旅」です。初詣にお参りする人も多い羽黒山はこの旅の入り口であり、最も村里に近く人々の現世利益を叶える山であることから「現在の世を表す山。極楽浄土のように高山植物が咲き乱れる霊峰月山は「過去の世を表す山。旅の終着点である湯殿山は「未来を表す山」と言われ、大鳥居の奥には自然の御神体がそのままの姿で鎮座しています。「生まれかわりの旅」は、この三山を参拝することを指しており、かつてはこうした参拝者は道者と呼ばれました。現代では様々な恩恵により三山はそれぞれ、山頂近くまで(月山は8合目まで)車で行くことができます。

## 西の伊勢参り、東の奥参り

古くから伊勢神宮と出羽三山を参拝することは重要な人生儀礼(生まれてから死ぬまでの間に迎える様々な節目に行われる儀式)とされてきました。伊勢神宮には天照大神、出羽三山には天照大神の弟神である月読命が祀られて



大鳥居のある仙人沢駐車場から本宮の入り口までは、有料の参拝バスが通っている

おり、太陽の神は陽、月の神は陰として互いに呼応し合い、対を成すものと考えられていたからです。三山の中でも湯殿山は古来「総奥の院」と呼ばれ、生まれかわりを果たす新生の場として、最も尊いとされ、ここで体験した御神体の姿やそこで感じたことは、個人の内にとどめ、他人に安易に語ってはならない、「語るなかれ、聞くなかれ」と戒められてきました。現在も湯殿山神社本宮は写真撮影禁止、参拝は土足厳禁が厳しく守られています。

## 守りながら護られている

全てをそのまま受けとめるという、修験道の『つけたもつ』の精神で始まる生まれかわりの旅は、この湯殿山を終着点として完結します。湯殿山が俗世と切り離れた神域の神社として魅力を保ち続け、人々の心を惹きつけているのは、参拝者や地元の人々がこれまでその戒めを守ってきたからこそ。語らないことでその価値を守りながら『秘宝』となって、これからも私たちが

護ってくれるのではないのでしょうか。地元の人にこそ、もっと知って欲しい出羽三山。もし湯殿山に登拝したことがないならこの夏、体験してみたいかがでしょう。もちろん、その体験については語るなかれ。

本宮参道の「撫で牛」は、触って祈願すると願い事が叶うという



郷土料理のアレンジレシピ

# 山形のだしで サラダそうめん



【材料 4人分】

なす	.....1本	塩昆布	.....10g
きゅうり	.....1本	めんつゆ(濃縮タイプ)	
みょうが	.....1個		大さじ1.5
大葉	.....5枚	そうめん	.....400g
オクラ	.....3本	温泉卵	.....4個

1人分 栄養量	・エネルギー ・たんぱく質	350kcal 14.8g	・脂質 ・塩分	5.8g 1.6g
------------	------------------	------------------	------------	--------------

★ここがポイント  
ご家庭でお好みのだしがあれば、それを使ってください。



4

3に2とめんつゆを混ぜ合わせ、1時間〜半日くらいおいて味をなじませます。

1  
なすはヘタを取って大き目のみじん切りに。小さじ1の塩を加えた水にさらしてアクを抜きます。(その間に他の具材を切っていきます)



1

★ここがポイント  
塩昆布はハサミでカットすると簡単です。



5

そうめんを表示どおりに茹でたら、冷水にさらしてザルにあげ、しっかりと水気を切ります。

2  
きゅうり、みょうが、オクラは粗みじん切りに。大葉は軸を除いて細かく切り、塩昆布も短く切っておきます。



2

6  
そうめんを皿に盛り付け、上から味をなじませただしをかけます。最後に温泉卵をのせて召し上がれ。



6

3  
1をザルに上げ、手で水気をしっかりと絞ります。



3

鶴岡自慢の食材で作る

# 鶏肉と枝豆の ガーリック炒め



【材料 4人分】

鶏むね肉	.....1枚(300g)	酒	.....大さじ1
枝豆むき身	.....100g	おろしニンニク	.....小さじ1
玉ねぎ	.....1/2個(100g)	塩	.....小さじ1/3
サラダ油	.....大さじ1	こしょう	.....少々
塩	.....小さじ1/4	片栗粉	.....大さじ1
こしょう	.....少々	オリーブオイル	.....大さじ1/2

(鶏肉の下味)

酒	.....大さじ1
おろしニンニク	.....小さじ1
塩	.....小さじ1/3
こしょう	.....少々
片栗粉	.....大さじ1
オリーブオイル	.....大さじ1/2

1人分 栄養量	・エネルギー ・たんぱく質	304kcal 18.2g	・脂質 ・塩分	21.3g 0.9g
------------	------------------	------------------	------------	---------------

4  
中火でほぐしながら焼き、焼き色がつけいたら裏返して反対側も焼きます。



4

5  
4をフライパンの端に寄せ、空いたところに玉ねぎを入れて炒めます。



5

6  
玉ねぎが透きとおったら、枝豆を加えて全体を混ぜ、塩・こしょうで味を整えて仕上げます。



6

1  
鶏肉は余分な脂を除いて2cm角に切り、玉ねぎは高さ半分のかし形に切ります。枝豆のむき身も用意します。



1

2  
切った鶏肉をポリ袋に入れて下味の調味料Aを加えてよく揉んで味をなじませます。



2

3  
★ここがポイント  
コールドスタートでゆっくり火を通します。



3

# カンタン & ラクラク



# フッキング

**Rinnai【炊飯鍋(3合)】**  
RTR-300D1 定価:7,370円(税込)

※対応機種があります。

## 炊き込みチャーハン



- 材料(4人分)
- 加熱時間 約20分 + 蒸らし10分



- 米 ..... 2合
- ブロックベーコン ..... 80g
- 長ねぎ ..... 1/3本
- 卵 ..... 2個
- 小ねぎ(小口切り) ..... 適量
- 塩 ..... 適量
- こしょう ..... 適量
- 紅しょうが ..... 適量

コンロの自動炊飯モードを使って  
炊き込みごはんもラクラク自動調理♪

### ●作り方

- ①米はといで水気を切り、炊飯鍋に入れて2合の目盛りまで水を注ぎ、30分以上吸水する。
- ②ブロックベーコンは1cm角に切り、長ねぎは小口切りにする。
- ③①から水を大きじ4取り除き、Aを加えて混ぜる。  
上に②の具材を広げてのせ、蓋をして炊飯鍋をコンロにのせたら、  
**ごはんモード【2合】**で点火する。
- ④常温に戻した卵をボウルに割りほぐし、塩、こしょうを加え、混ぜておく。
- ⑤③が炊きあがったら、すぐに④の卵を全体に回し入れて蓋をし、5分ほど余熱で卵が固まるまで待つ。卵を崩しながら全体を混ぜて器に盛り、小ねぎ、こしょうをちらして紅しょうがを添える。



- オイスターソース ..... 大きじ1
- 鶏がらスープの素 ..... 小さじ2
- ごま油 ..... 小さじ2
- にんにくすりおろし ..... 小さじ1

※リンナイ+R RECIPE(プラスアールレシピ)より

# 夏期料理教室のお知らせ

まかげすまで  
20周年を迎えました

開催日時	内 容	講 師	参加費	定員	締切
7/14(月) 10:00~ 13:00	予防医学クッキング ・手作り胡麻ドレッシングの冷やし中華 ・なすとトマトのオープン焼き ・甘酒きなこもち ・フルーツビネガーソーダ	En 管理栄養士 阿部ちさきさん	¥1,200	16名	7/1 (火)
7/23(水) 10:00~ 13:00	白神こだま酵母で作るパンランチ ・塩パン~庄内産小麦使用~ ・発酵モロッコサラダの 鮮やかパンランチプレート	白神こだま酵母 サラパン教室 認定マスター COUNELL 齋藤孝子さん	¥1,500	16名	7/8 (火)
7/29(火) 10:00~ 13:00	初めてのフレンチ ・レモン香る国産若鶏のフリカッセ ・夏野菜とスパイスのタブレ ・ココナッツのパンナコッタ 庄内産メロンのスープ仕立て	イタリアンフレンチ recolte 難波英城さん	¥1,500	16名	7/15 (火)
8/6(水) 10:00~ 13:00	久栄堂さん和菓子作り ・冷やしておいしくずみかん ・あんドーナツ	久栄堂菓子舗 五十嵐順一さん	¥1,200	16名	7/22 (火)
8/28(木) 10:00~ 13:00	季節を楽しむおうちごはん ・みょうが寿司 ・しめ卵の清まし汁 ・なすのエスニックさつま焼き ・カラフルピーマンチャプチェ ・レモンゼリー	管理栄養士 小林恵美さん	¥1,200	16名	8/13 (水)
9/5(金) 13:00~ 15:00	<b>【20周年記念イベント】</b> スイーツプレートで のんびり過ごすティータイム ・マフィン2種(作ります) ・菅原恭子さん手作りの スイーツプレート アンプル 他2品でティータイム	製菓衛生師 菅原恭子さん	¥1,500	20名	8/21 (木)
9/17(水) 10:00~ 13:00	みんな大好き簡単スイーツ ・モンブランロール	ル・メランジュ 金野文隆さん	¥1,200	16名	9/2 (火)
9/30(火) 10:00~ 13:00	旬を食べよう!お手軽イタリアン ・サルシッチャを使ったパスタ ・お魚のピッツァ風	CAFÉ&DINING EAST 伊藤亮さん	¥1,500	16名	9/16 (火)

\*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8~10日前までお知らせいたします。

〈お問い合わせ・お申込み〉

tel 0235-25-0011

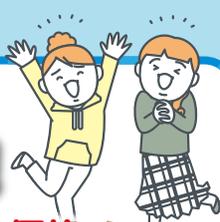
鶴岡ガス

検索

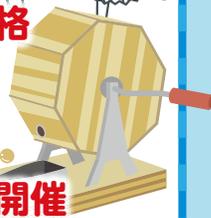
パソコン・スマートフォンからお申込みできます。



当日ご来場のお客様には  
**おトクがたくさん!**



- ①フェア価格よりさらにお得な**限定価格**
- ②2日間限定の**来場記念品プレゼント**
- ③6月21日、22日にご成約、または見積受付の方限定の**ガラガラ抽選会開催**



**お楽しみイベント**

**ポップコーン  
綿あめづくり**



**ディスプレイ  
展示します!**

ディスプレイとは…  
シンク下に設置する生ごみ処理機です。  
生ごみの嫌な臭いがなくなって衛生的!!



**ガスで暮らし快適フェア9月30日まで開催中**

厨房機器から住宅設備機器まで多数販売しております!  
ぜひショールームにお越しください!

お問  
合せ

鶴岡ガス株式会社 営業部営業推進課  
FREE:0120-250-012・TEL:0235-25-0011



見て!触って!実感して!

**暮らし快適体験会**

**衣類乾燥機  
レンジフードの実演**

最新のレンジフードの  
お手入れ方法を紹介!  
衣類乾燥機ではふっくら  
やわらかな仕上がりを  
体感してください!

**エネファーム  
ハイブリッド給湯器展示**

エネルギーを無駄なく使用し、  
環境にやさしい暮らしを実現

**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

2025 **6.21**sat **6.22**sun 10:00▶16:00  
鶴岡ガス本社 1階 ショールーム

**国の補助金活用出来ます!!**



◎給湯省エネ事業2025

ハイブリッド給湯器設置で最大15万円、  
エネファーム設置で最大20万円。

◎賃貸集合給湯省エネ事業2025

アパート、マンションの給湯器をエコジョーズに取替。  
給湯専用器5万円、追い焚き付きで7万円。

当日来場の  
オーナーさんに  
**目玉特典**  
あります

資源循環の推進に取り組む鶴岡市では、2024年7月から  
ディスポーザの設置・使用が認められました。

鶴岡市の試算では、ディスポーザを使用した場合、一世帯平均で  
年間約120キログラムの生ごみが削減されます。

## ディスポーザで生ごみを下水道資源に！

ディスポーザは、シンク下に設置する生ごみ処理機。

台所のシンク下などに取り付け、生ごみを水とともに細かく砕いて、直接下水道に排出します。

嫌な生ごみ臭なし！

衛 生 的 ！

定期的なメンテナンス不要！

## サスティナブルな生ごみ処理機！



水を流しながら生ごみを投入して、  
スイッチを ON/OFF するだけ！  
360°回転するハンマーミルで生ごみを粉砕します。



InSinkErator社は87年の  
歴史があるディスポーザの  
発明メーカーです。

## そうだ！！ショールームにいきましょう



よく使うものは、ハンドエリアに。

ディスポーザーや大型浄水器が  
設置しやすい開き扉シンクキャビネット

引出し式では設置できないディスポーザーや大型浄水器のために、開き扉シンクキャビネットをご用意。電源コンセントなどの既存設備が引出しに干渉する場合にも、開き扉キャビネット収納スペースを活かす対応することができます。



シンクのキレイをお手伝い

■ 新発想の「流レール」が生みだす水流

お料理などに使う水が、ゴミや汚れを手前の「流レール」に集めながら流れます。「流レール」に入ったゴミは水流に押されて排水口に集まる仕組み。調理中からシンクをキレイに保ちます。



まずは体験会を見にきてください！

6月21日(土)～22日(日)  
暮らし快適体験会に  
展示します!! 是非ご覧ください

株式会社  
ISEジャパン

<http://www.insikerator.jp/>  
<http://ディスポーザ.jp/>



庄内ショールーム

〒998-0828 酒田市あきほ町654-2  
TEL. 0234-26-3766



# 快適で災害時にも役立つ 給湯省エネ機器のご紹介!

6月21日(土)・22日(日)の暮らし快適体験会 エネルギー相談コーナーでは実機も展示します

お気軽に  
ご相談  
ください

次世代給湯省エネシステム

## 「ハイブリッド給湯器」

給湯

暖房



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」

給湯

暖房

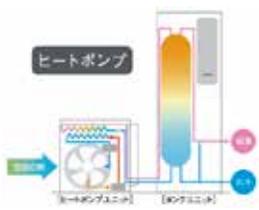
発電



### ガスと電気の良いとこ取り!

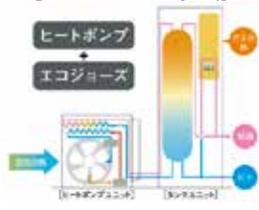
#### 通常時 電気力で省エネ給湯

通常時は効率の良いヒートポンプでお湯を沸かし、最大160Lまでタンクに貯めます。キッチンや洗面、シャワーなどで使用する際は、貯めておいたタンクからお湯を供給します。



#### お湯をたくさん使うとき ガス+電気力でパワフル給湯

お風呂への湯はりや複数の蛇口から同時にお湯を使用するときはタンクのお湯に加え、ガス給湯器が必要な湯量をサポートする為、お湯切れの心配がなく快適にお湯が使えます。



### 温水暖房機器も使えます!

ムラなく部屋を温める  
**温水床暖房**



バスタイムを快適に  
**浴室暖房乾燥機**



優しい温風でマイルドに  
**温水ルームヒーター**



### うちの小さな発電所



#### 発電ユニット 電気とお湯を同時につくる



都市ガス、LPガスから毎時700Wの電気を発電します。太陽光発電と異なり、悪天候でも発電が可能です。また、発電時の熱を利用してお湯をつくり、100Lまでタンクに貯めます。貯めたお湯はいつでもご利用いただけます。



お湯が足りない場合はバックアップ熱源機でカバーします!

### Q. 700Wってどのくらい?



お問い合わせは 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

# もっと便利に!! スマホでガス料金支払い

ガス料金等払込通知書はコンビニで現金払いが一般的ですが、スマートフォンに PayPay アプリが入っていれば、請求書のバーコードを読み取って、ご自宅や外出先でも簡単に支払いができます。

7月22日からはファミペイもご利用いただけます。

今後、他の決済サービスにも対応を広げる予定です。ぜひご利用ください。

こんな方におすすめ!

現金をあまり持ち歩かない

スマホ決済を使っている

忙しくてコンビニに行けない

## 支払いは3ステップ

1

アプリホーム画面の「スキャン」をタップ



2

ガス料金等払込通知書のバーコードを読み取る



3

支払金額を確認し「支払う」をタップ



- ・アプリを入れていない方は、はじめに決済アプリをダウンロードしてください
- ・上の図は、PayPay の場合です。詳しくは、決済アプリのホームページにてご確認ください。

### ご注意

- 支払期限を過ぎたバーコードは読み取れません。支払い期限をご確認ください。
- 二重払いにご注意ください。支払済みでも期限内のバーコードは読み取ってしまいます。
- 履歴画面が「領収書」です。ご確認を忘れずに!



鶴岡ガスの

# 都市ガス警報器

お客様の快適な暮らしを支えます!

1台3役 **ガス漏れ** **火災** **一酸化炭素(CO)**

火災/煙感知式

リース期間5年

電池式

火災/熱感知式

リース期間5年

AC100V



品番 MC-3255  
外形寸法 タテ:10cm ヨコ:8.5cm

品番 XW-715K  
外形寸法 タテ:12.5cm ヨコ:8.5cm

リース料 月々 **330円** (税別)

ご購入価格 **15,400円** (税別)

リース料 月々 **275円** (税別)

ご購入価格 **13,200円** (税別)

## 警報器を設置した後も安心! 便利!

### 有効期限管理

交換期限が近づくと  
お取替のご案内を  
いたします!



### お支払カンタン

ガス料金と一緒に  
お支払い出来ます!



お申し込み  
お問い合わせ

鶴岡ガス株式会社 0120-250-012 0235-25-0011

応援します！エンジョイライフ

# マシュマロでやさしい食感に！ みかん牛乳アイス

【材料】 作りやすい分量  
みかんの缶詰 …… 300g  
(果肉/180g、シロップ/120g)  
牛乳 …… 300cc  
マシュマロ …… 120g  
牛乳パック …… 1個



1 みかんの缶詰を果肉とシロップに分けて、シロップは少し大きめの鍋に入れます。



2 シロップに牛乳を加え全体を混ぜたら、中火にかけて温めます。



3 が温まったらマシュマロを加えてよく混ぜて溶かし、そのまま粗熱を取ります。  
4 マシュマロは加熱すると膨らむので鍋は大きめに



5 に汁をよく切ったみかんの果肉を加えて切るように混ぜ、牛乳パックに流し入れます。



6 牛乳パックの口を閉じてテープとクリップやホッチキスでしっかりと止めます。パックを30回くらい振って冷凍庫で冷やします。



7 3〜4時間経ったら再び30回振ってさらに冷凍庫で4時間くらい冷やして、固まったら大きめのスプーンなどですくって盛り付けます。



# 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

## トウモロコシの秘密 ～ 不思議な植物といわれる理由～

### 宇宙からやってきた説とは

『トウモロコシは宇宙からきた植物』という都市伝説をご存知ですか。その理由は、種子が何枚もの皮に包まれて種を落とすことができない、皮を剥いて粒をむき出しにしても種子が落ちないという、植物にしては不自然な生態だから。自然のままでは子孫を増やすことができません、人の助けがなければ育たない不思議な植物なのです。

そんな特性を持つトウモロコシは祖先種が不明であったため謎が謎を呼び宇宙からやってきた説が生まれたようです。そして近年、中米に自生するテオシントが祖先種であることが解明されたのですが、テオシントは一般的な種子植物であり、現在のトウモロコシとの中間的な植物が見つかっていません。謎を残したままのトウモロコシは『野生植物』から、自ら種を落とさない『栽培に適した栽培植物』へと劇的に変化した例として、進化生物学の研究の材料になっているほどなのです。

### 人間の半分はトウモロコシ?

世界三大穀物に数えられるトウモロコシはエネルギー源となる炭水化物を

はじめビタミンB1、B2、Eなどのビタミン群、リノール酸、食物繊維、さらにリン、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルも含んでいます。

日本では缶詰や冷凍を含め生食が一般的ですが、中南米やアフリカの国々ではトウモロコシが主食。トウモロコシ粉からは多様な料理が作られており、コーンスターチや酒類などの加工食品おむつに使われる高分子ポリマーのような工業品の原料、バイオエタノールの原料などにも幅広く使われています。その生産量は世界一で年間11億トン超。飼料用や生食用スイートコーンはこの生産量には含まれないといえます。

### 都市伝説はまだまだ続く!?

マヤ文明の伝説では「神々がトウモロコシを練って人を作った」と言われているそうですが、人の身体が食べたもので作られると考えれば人間の半分は本当にトウモロコシなのかもしれませんね。宇宙からきたかは別としても、トウモロコシがすでにこの世界を制覇していることは間違いないさそうです。



抽選で5名様に

## 城北麵工 そうめん 200g×10束入 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、「城北麵工そうめん」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:2025年7月11日必着

※当選発表は2025年9月発行予定「Hotひといき」Vol.82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。)

## 城北麵工 そうめん ・200g×10束



プレゼント商品

## カフェ&ダイニング イースト EAST

鶴岡市東原町17-7  
☎ **0235-24-4639**  
☑ 菓子販売/10:30~19:00  
ランチタイム/11:00~L.O.14:00  
カフェタイム/14:30~17:00  
休 火曜定休 P あり  
★おすすめメニュー(税込)  
・ ヴィーガンランチ .....1,980円  
・ イーストランチ .....2,200円~  
・ ランチデザート .....+220円



▲メインが選べるイーストランチは写真の前菜とドリンクコーナーが付く。  
大好評のヴィーガンランチを進化させたイーストのランチ。人気の理由は季節の地元野菜を使ったこだわりの前菜で、自家製生ハム「ハモンマツガオカ」が風味と彩りを添えている。パスタを中心としたメインを選ぶスタイルで、おかわり自由なドリンクはノンカフェインも揃っている。さらにプラス220円で発酵食品や旬の素材を使った身体に優しいランチデザートが付く。

メインが色々選べるイーストのランチ  
彩り野菜たっぷりの前菜が大人気!



**特典** 6月30日まで、本誌ご提示でランチの方 <sup>1冊につき</sup> <sup>2名様まで</sup> ミニデザートをプレゼント

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。

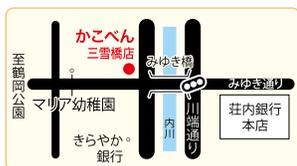
## かこべん 三雪橋店

鶴岡市馬場町7-12  
☎ **0235-26-1610**  
☑ 8:00~14:00(月-金)  
16:00~18:30(月-金)  
9:00~14:00(土日)  
休 不定休 P なし  
★おすすめメニュー(税込) ※DEL=デリバリー  
・ 彩り弁当(岩のりおにぎり入り)  
.....1,050円(DEL1,080円)  
・ 日替わり弁当 ... 670円(DEL690円)



▲岩のりおにぎり&唐揚げ弁当/950円(DEL980円)  
岩のりおにぎりが不動の人気を誇る、かこべん。三雪橋店は平日、朝8時から営業しているので出勤前に買えるのがありがたい。一番人気は「岩のりおにぎり&唐揚げ弁当」だ。仕出し風に9つの仕切りに和食が並び「彩り弁当」やお手頃価格の「日替わり弁当」も人気。売り切れることもあるので、行楽やイベントの弁当は予約がおすすめ。別価格にはなるが配達もしてくれる。

川端通り・みゆき通り界隈に熱視線!  
頑張った自分に今日はごほうび弁当を!



**特典** 6月30日まで、本誌ご提示でお弁当購入の方におにぎり1個プレゼント(1回限り)

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。

## インドネシア料理 ワルント

鶴岡末広町3-1(フードバー内)  
☑ 10:00~15:00(ランチ)  
17:00~21:00(ディナー)  
休 不定休 P あり  
★おすすめメニュー(税込) テイクアウト可  
・ ナシゴレン .....1,200円  
・ ソト(スープ/3種類) ...各1,000円  
・ ビーフン .....900円  
・ お粥(3種類) .....各800円  
・ タピオカ .....500円  
・ かき氷 .....500円



▲ヤギのサテ/600円、ビール/700円、がセットで1回限り1000円(18時~20時)  
フードバー内にある「ワルント」は庄内初のハラール&インドネシア料理の店。日本では珍しいヤギのサテ(串焼き)は柔らかくて臭みがほとんどなく甘いソースがクセになる一品。18時~20時はピントビールとのセットで300円お得になる。仲間同士の待ち合わせに、一杯やりながら屋台気分で過ごすのもおすすめです。この夏インドネシア気分を楽しんでみてはいかが。

フードコートだから気軽に楽しめる  
屋台気分でインドネシアを味わおう



**特典** 18時~20時はヤギのサテとビールのセットが1000円(1回限り)

上記のサービスには、本誌のご提示は不要です。

## 船見屋菓子舗

鶴岡市千石町9-3  
☎ **0235-22-1334**  
☑ 8:00~18:00  
休 不定休 P あり  
★おすすめメニュー(税込)  
・ とち餅 .....173円  
・ 草餅・黒ごま餅 .....各150円  
・ きんつば .....136円  
・ 生どら焼き .....173円



▲とち餅/173円、草餅・黒ごま餅/各150円  
明治のはじめに創業し5代目となるご主人が作る、庄内の餅米を使った名物のとち餅。賞味期限が短い、要望により作りたてを地方発送するほどの人気だという。とち餅と草餅はつぶあん、黒ごま餅は黒ごまを練り込んだ風味豊かなあんが特徴。春はお雛菓子や桜もち、夏は水まんじゅう、秋は栗や芋入りのお菓子、冬は切りさんしょと、季節の和菓子や焼き菓子が並び。

ふるさとを離れても食べたくなる味  
「とち餅」は素材の風味が活きている

**特典** 6月30日まで、本誌ご提示でお菓子10個以上のご購入の方にお菓子プレゼント

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。

## 鷹乃巢

鶴岡市小淀川字谷地田50-1

☎ **0235-24-6616**

🕒 11:00~14:30

18:00~21:00

🚪 木曜定休 📍 あり

★おすすめメニュー(税込)

- ・ ラーメン .....880円
- ・ 極みとんこつ .....900円
- ・ 赤丸とんこつ .....1,100円
- ・ 背脂つけめん .....980円
- ・ まぜそば .....1,050円



▲ 赤丸とんこつ / 1,100円

創業40年となる「鷹乃巢」は、庄内でとんこつラーメンを出す数少ないお店の一つ。豚ガラを30時間以上煮込んで上質な旨味を抽出したスープはくせがなく、旨みとコクが詰まった本格的な豚骨スープで、自家製のストレート麺との相性は抜群。おすすめ「極みとんこつ」に辛味噌が入った「赤丸とんこつ」も人気。とんこつ系は昼のみで、夜は家系が中心のメニューに変わる。



**特典 6月30日まで、本誌ご提示で50円引き又は替え玉1個サービス!**

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。

こだわりのスープ&自家製麺で作る  
昼はとんこつ、夜は家系、どっち行く?!

## きっちんふーず カスミヤ

鶴岡市湯温泉甲92

☎ **0235-43-4163**

🕒 9:00~20:00

🚪 水曜定休 📍 あり

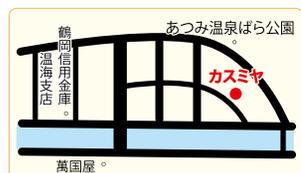
★おすすめメニュー(税込)

- ・ 赤かぶライスバーガー .....800円
- ・ 鶏タツタライスバーガー .....800円
- ・ 伝統野菜ライスバーガー .....1,000円
- ・ よっすい〜プリン/カスタード .....350円
- ・ よっすい〜プリン/藻塩 .....450円



▲ ご存知、赤かぶライスバーガー / 800円

あつみ名物、カスミヤの「赤かぶライスバーガー」と「鶏タツタライスバーガー」に仲間が爆誕。在来野菜の赤かぶと「よじべえきゅうり」も入ったその名も「伝統野菜ライスバーガー」。ガーリックライスとたっぷり野菜、庄内豚のコーポはジュシーかつボリュームで通年食べられる。注文から20~30分かかるがイートインで休憩もできる。デザートには人気のよっすい〜プリンをどうぞ。



**特典 6月30日まで、本誌ご提示で千円以上お買い上げの方にプリン1個サービス**

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。

ご当地ライスバーガーをオーダーしたら  
待ち時間であつみ温泉をぶらり散歩

## ブーランジェ・ジオジオ

鶴岡市美原町30-42

☎ **0235-41-0495**

🕒 7:00~19:00(火~土)

🚪 日曜・祝日定休 📍 あり

★おすすめ商品(税込)

- ・ 塩バターパン .....100円
- ・ コーヒーサンド .....150円
- ・ クロワッサン .....160円
- ・ ジェノバ(フォカッチャ) .....170円
- ・ パケット .....260円
- ・ パタール .....260円
- ・ カンパーニュ .....480円



▲ 左上からパタール、クロワッサン、カンパーニュ、ジェノバ、コーヒーサンド

食パン、フランスパンから、惣菜パン、菓子パンまで、生地にこだわり素材の美味しさを活かした手作りパンが並ぶジオジオのパン屋さん。パケットやパタールは、表面のクラストの香ばしさと、きめ細かな中身の弾力が本格的。イチ推しのコーヒーサンドはパンとクリームが口の中で消えていくようなふわふわの絶品だ。リーズナブルな価格なのがうれしいが早朝7時からの営業なので午後には売り切れる商品も多い。6月から以前の姉妹店の方に移転したのでご注意ください。



焼きたての香りで幸福感に包まれる!  
ジオジオのパン屋さん移転のお知らせ

## 安兵衛寿し

鶴岡市本町一丁目8-14

☎ **0235-24-5806**

🕒 11:30~14:00(L.O.13:30)

17:00~23:00(L.O.22:30)

🚪 昼/水曜定休、夜/第1・3・5水曜定休

📍 あり

★おすすめメニュー(税込)

- ・ 生寿し 地物おまかせ ...2,100円
- ・ 生らし 地物おまかせ ...2,200円
- ・ 宴会料理(コース) ...3,500円~



▲ 生寿し 地物おまかせ / 2,100円

寿司店の多い鶴岡の中でも人気の高い安兵衛寿し。新鮮な地物のネタや旬の食材を使い、庄内の四季を味わうメニューが揃っている。清潔感ある和の雰囲気の中で食べられて、価格はお手頃。それゆえテイクアウトや宴会の予約も多く、空席があっても飛び込みのお客さんを断らなければいけないこともあるという。食べ逃したくなければ少人数でも予約は必須だ。



**特典 6月30日まで、本誌ご提示でお食事(ランチメニューを除く)の方に小鉢1品サービス**

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。

絶対食べたい!人気寿司店の攻略は  
HPでメニューを選んで予約が正解

今日からできる!

## 睡眠の質を高める 眠活 チェックシート

現状できていることに○、頑張れば出来そうなことに△、出来なさそうなことに×、の印をそれぞれ付けてください。17項目のチェックリストで△の中から2~3つ、改善しようと努力する項目を決めましょう。頑張りすぎは禁物。×の出来そうにないことは一先ず出来ないままで良いです。○と×しかなければ、○を◎にすることを目標に生活改善をしましょう。

朝食はよく噛みながら食べる	眠るためにお酒を飲まない
午前中に太陽の光をしっかり浴びる	静かな環境で眠る
生活に運動を取り入れる	眠くなってから寝床に入る
昼寝は20分以内、15時までに済ます	適切な寝具を使う
夕食は就寝時刻の3時間前までに済ます	寝床の温湿度は適切に調整する
夕食以降、コーヒー、お茶を飲まない	寝床でテレビを見たり、仕事をしない、スマホを使わない
お風呂は就寝2時間前に済ます	寝床で悩み事をしない
夜間、室内の明かりを暗めにする	週末に寝だめをしない
就寝1時間前はタバコを吸わない	

### 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：2025年7月11日 必着

当選発表は、2025年9月発行予定「Hotひといき」Vol.82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」2025.3 (Vol.80) プレゼント当選者発表 ★

- プレンディ スティック カフェオレコレクション 若葉町/長澤様、宝町/山岡様、三光町/工藤様 宝田/後藤様、西新斎町/石川様
- 主婦の店鶴岡店商品券3,000円分 稲生/ゆう様、道田町/富櫻様、切添町/堀様



## 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

## 夏こそ! 眠活で 睡眠の質をあげよう!

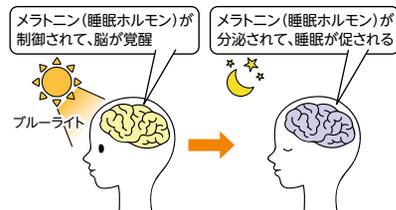
人が生涯「睡眠に費やす時間」は、なんと人生の3分の1をも占めるそうです。近年、夜間でも25℃を超える熱帯夜の日が増えて、寝苦しさを感じたり、寝つきが悪いという方も多いのではないのでしょうか。そんな時こそ頼りになるのが日々の「眠活」です。「眠活」とは、良い睡眠を取るために行う活動のこと。今回は睡眠の仕組みと、今日から実践できる眠活方法をご紹介します。睡眠の質を良くして健康な生活で夏を乗り切りましょう!

### 睡眠の役割

- ★ 身体と脳に休息を与える
- ★ 記憶を整理して定着させる
- ★ ホルモンバランスを調整する
- ★ 免疫力を上げて病気を遠ざける
- ★ 脳の老廃物を取る

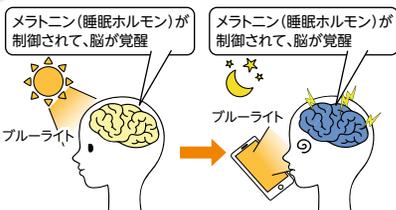
### 睡眠の仕組み

睡眠には「メラトニン」というホルモンが深く関係し、朝の明るい光によって分泌が抑制され、日中のメラトニン量は少なくなります。そして起床から約15時間後に、再び分泌量が増加し始め、眠気を誘う動きをします。



### メラトニンの天敵

- ・ 交替勤務や不規則な夜更かし
- ・ コンビニエンスストア等での強い照明
- ・ パソコンやスマートフォン、テレビなどの画面から発せられるブルーライト



メラトニンの分泌低下  
体内時計の時差ボケ

- ・ 眠りたい時間に目が冴えて寝つきが悪くなる
- ・ 中途覚醒が増えてしまう

日中に倦怠感や眠気  
頭痛や食欲不振



# たがわこども園 園児のみなさん すてきな作品をありがとう



## 幼保連携型認定こども園 こんにちは たがわこども園です!

令和7年より園舎が新しくなり、田川保育園から「幼保連携型認定こども園 たがわこども園」としてスタートしました。新しい園舎は木のぬくもりを感じる、気持ち落ち着く造りとなっています。

たがわこども園は田川地区の豊かな自然に囲まれて、地域に大切にされてゆったりと保育をしています。たくさん自然物の中でのびのびと生活するこどもたちは健康で元気いっぱいです。

4月にこいのぼりがあげられると、「大きなこいのぼりを作ろう!」ということになり、年少さんはデカルコマニー、年長は切り絵に挑戦しました。絵具を混ぜて色の変化を楽しんだり、切ってきた模様にあ顔になったり一人ひとり表現を楽しみました。

完成した大きなこいのぼりが飾られると一緒に泳いでいるかのように走ったり、ジャンプをしたり...

のびのびと遊ぶこどもたちの成長をこれからも見守り、地域の宝として大切に寄り添っていきたく思います。

## 基本理念

ほっとする **和**  
発見する **WA!**  
未来に広がる **輪**

自然が豊か、心も豊か  
あふれる笑顔は愛情のしるし

〒997-0753  
鶴岡市田川字高田9-1  
Tel.0235-35-2715  
Fax.0235-22-0152



## 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



## 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