

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

秋 2025.9  
Vol.82

# ひといき



ひばり保育園  
年長児の作品

みんなで行った海、たのしかったよ!

# 心搖さぶる加茂の歴史探訪

## 鶴岡3つの日本遺産

最盛期(明治10年代)頃  
加茂港沖の北前船



明治30年頃の加茂港

鶴岡市の3つの日本遺産を深掘りし、その魅力をお伝えする本企画。出羽三山「生まれかわりの旅」に続く2回目は「北前船の寄港地・船主集落」に追加認定された加茂地区です。地域の人々にされ忘れられてきた船主集落の栄華の歴史が掘り起こされ、日本遺産の認定をきっかけに、その歴史を語り継ぐ取り組みが広がっています。

### 北前船は「動く総合商社」

荷主の荷物を積んで輸送する「回船」に対して、北前船は、船主自らが商品を仕入れて航海する「買積船」でした。西回り航路を往来しながら、各寄港地で必需品が安く売られていれば買い付け、高く売れる場所で荷をおろす、いわば『動く総合商社』といった存在です。その利益は1往復で1億円ともいわれ、加茂の船主たちもまた、この船で巨万の富を築いたのでした。



鶴岡の日本遺産

## 海運の要衝として栄えた加茂港

今から1400年前程前、能登から来た一族が開拓したと、いう加茂は、酒田に次ぐ交易の港として古くから栄えていました。それには地形が大きく関係しています。加茂より南の沿岸は岩礁、北の沿岸は平坦な砂浜の海岸であるため、湾に面している加茂港は荒波や強風を避けられる貴重な寄港地として、天然の船溜まり場になっていたのです。江戸時代には、加茂は海上交通の要衝に発展していました。その頃、近江商人が雇っていたのは大半が北陸地方の船乗りでした。江戸中期に経済的で扱いやすい大型船が登場すると、彼らの中に「近江商人の商売を真似れば大儲けできる」とことに気づき、一攫千金を夢みて船主になるものが出てきました。この動きが次第に広まる中、加茂の船乗りたちも船主となり、北海道を含めた西回りの北前船航路で商売を始めるようになっていったのです。

接岸ができない大型の北前船は、加茂の湾内に錨を下ろして係留し、多い年には1000隻を超える船が港に出入りした。そこで、湾沿いには廻船問屋、付船問屋、造り酒屋が軒を連ねていました。北前船の積荷は小舟に乗せられて岡町川沿いの各蔵を行き来し、その際利用したのが今も残る白山小路です。貢いた生活物資は鶴岡城下に運ばれ、加茂からは米をはじめとする庄内の特産物が積み込まれてきました。

### 海運から鉄道への大転換



北前船ゆかりの場所に設置された歴史看板

北前船は日本海の荒波を風まかせで渡る船でした。実はおひたらしい遭難記録があり、亡くなつた船乗りも�数知れず。それでも『一攫千金の夢』を追う船乗りは絶えませんでした。そして努力の末に船主になつた者は、航海の無事を祈ることを忘れず、亡くなつた船乗りたちを弔うそれぞれの宗派の寺を建立することにも莫大なお金を取り込んだのです。そのため最盛期の加茂には14もの寺があり檀家のいない寺も多くありました。

しかし明治20年以降、鉄道が発達すると、輸送コストや水難事故のリスクが高い海運業は競争力を失つて急速に衰退し、加茂港も商港から近代漁業の先進地へと変貌していったのです。

### 立ち上がった地域の語り部たち



加茂はこの湾になった地形によって、海の要衝となった(東北公益文科大学提供)

時代の流れの中で地元の人も忘れていた加茂の歴史ですが、平成になると栄華の名残りを留める文化遺産などを守ろうと「加茂の文化遺産を愛する会」が再結成されました。さらに令和元年に加茂が日本遺産に追加認定されると、同会の協力を得た「加茂地区自治会」

が、JR駅前に立つ歴史看板を設置。また、街歩きツアーや歴史講座など、地域の方々も温かく迎えてくれます。お申込みは、下記QRコードから。



加茂の街歩きツアーアプリ込みフォーム

↑上のQRコードから「3つの日本遺産のまち鶴岡市」の多言語版パンフレットがダウンロードできます。

## 地元野菜をたっぷり使った

蒸し野菜のサラダ  
～変わりソース2種～

## 【材料 4人分】

かぼちゃ	1/4個	酢	小さじ1
さつまいも	1/2本	すりごま	大さじ1
レンコン	10cm	水	大さじ1
小玉ねぎ	2個	豆板醤	小さじ1
なす	2本	しょうゆ	大さじ1
しめじ	200g	酢	小さじ2
酒粕	大さじ2	砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1	ごま油	大さじ1
A 砂糖	小さじ2	おろしニンニク	小さじ1
味噌	大さじ1	すりごま	大さじ1
		水	小さじ1

1人分  
エネルギー 269 kcal  
栄養量  
・たんぱく質 7.2 g  
・塩 分 1.5 g



いろいろに野菜を並べます。根菜類は下の段に、火の通りやすい野菜は上の段に蒸します。10分経つたら、上の段のせいろを外し、更に5分蒸します。



4

かぼちゃは一口大に、さつまいもは半月切りにしてから1.5cmの厚さにカットします。



1

A B の材料をそれぞれ合わせて、2種類のソースを作ります。



5

なすは縦半分に切って皮目で切ります。小玉ねぎは半分に切ります。



2

下の段の根菜類も蒸します。がつたら器に盛りつけましょうがれ。好みのタレをかけて召し上がれ。



6

レンコンは1cm厚さの輪切りにし、しめじは大きめにほぐしておきます。



3

## 郷土料理をアレンジ

## みそ芋煮うどん

## 【材料 4人分】

皮むき里芋	200g	水	800cc
豚肉	150g	顆粒だし	小さじ1
ごぼう	1/2本	しょうゆ	少々
厚揚げ	150g	味噌	大さじ2
舞茸	100g	万能ねぎ	1/4束
うどん(乾麺)	240g	おろし生姜	少々

1人分  
エネルギー 423 kcal  
栄養量  
・たんぱく質 16.3 g  
・塩 分 2.0 g



里芋、豚肉、厚揚げは一口大に切れます。



1

③に豚肉、厚揚げ、舞茸の順に具材を入れ、ちしたらアスクを取り、味噌、醤油を入れて更に煮込みます。



4

うどんを表示どおりに茹でて器に盛ります。



5

ごぼうはささがきにして水にさらし、舞茸は食べやすい大きさにほぐしておきます。



2

うどんの上に④の芋煮をよくねぎをちらします。好みでおろし生姜をのせてください。



6

鍋に水を入れて火をつけ、そこにごぼう、里芋を入れて里芋が柔らかくなるまで煮ます。



3

# カンパン & ラッカフ

エー・ル's キッチン



## フッキン

NORITZ【波型プレートパンL グラネ】

DP0164 定価:12,430円(税込)

※対応機種があります。

さつまいものノンフライコロッケ  
カレー風味



### ●材料(8個分)

さつまいも ..... 1本 (300g)

玉ねぎ ..... 1/2個 (100g)

ベーコン ..... 1枚

塩 ..... 小さじ1/2

カレー粉 ..... 小さじ1/2

牛乳 ..... 大さじ3

薄力粉 ..... 大さじ3

### ●作り方

- ①さつまいもは2cmの輪切りにして鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて中火にかける。竹串がすっと刺さるまで茹でる。
- ②玉ねぎとベーコンはみじん切りにする。
- ③さつまいもをボウルに入れて木べらでつぶし、熱いうちに②と塩、カレー粉を加えて混ぜる。
- ④③を8等分にして丸める。

Ⓐを混ぜたものを全体につけたらⒷを混ぜたものを全体にまぶす。

⑤マルチグリルの波型プレートに置き、調理モード【ノンフライ・弱火】で10分加熱する。

途中で様子を見て、焼き色が強い時は場所を変えると良い。



Ⓐ パン粉 ..... 20g  
サラダ油 ..... 大さじ1  
Ⓑ 牛乳 ..... 大さじ3  
薄力粉 ..... 大さじ3

※出典:ノーリツ毎日グリル部

2025 鶴岡ガス(株)

会場:鶴岡ガス(株) 本社

## 秋期料理教室のお知らせ

おかげさまで  
20周年を迎えました

開催日時	内 容	講 師	参加費	定員	締切
11/11(火) 10:00~ 13:00	白神こだま酵母で作るパンランチ ・パン・パンキン・オカッチャ ・秋の重ね煮スープ	白神こだま酵母 サラパン教室 認定マイスター COUNELL 齋藤孝子さん	¥1,500	16名	10/28 (火)
11/28(金) 10:00~ 13:00	季節を楽しむおうちごはん ・中華ちまき ・しいたけの茶碗蒸し ・春菊と玉ねぎの餃子 ・大根と帆立のサラダ ・甘酒のゼリー	管理栄養士 小林恵美さん	¥1,200	20名	11/13 (木)
12/5(金) 9:30~ 13:30	洋菓子教室 ・ゆずのロールケーキ ・チョコレートのタルト	製菓衛生師 菅原恭子さん	¥1,200	16名	11/19 (水)
12/9(火) 10:00~ 13:00	おうちで出来る南イタリア料理 クリスマス・年末年始に作りたいパーティ料理3品	穂波街道 緑のイスキア 庄司建人さん	¥1,500	16名	11/25 (火)

## 料理教室20周年記念プレゼント企画

和菓子教室でおなじみ/  
久栄堂さん商品券2,000円分  
抽選で5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・「久栄堂 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: 2025年10月10日 必着

当選発表は、2025年12月発刊予定「Hotひといき」Vol.83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。)



\*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

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

ご来場記念品

「新米はえぬき1kg」のお受け取りには  
招待状の引換券が必要となります。  
※招待状は10月検針期間中(10/11~14)に  
配布予定です。



# ガス展 2025

## ～明日へつなぐ ガスのぬくもり～

開催日：2025年10月17日(金) 18日(土) 19日(日)

AM.10:00 ~ PM.5:00

AM11:00、PM2:00をピークに会場周辺の  
道路や駐車場が混雑することが予想されます。

\*キッチンカー・産直  
ハンドメイドマルシェの出店、スタンプラリーは  
**AM.10:00～PM.4:00**  
商品、景品の数に限りがあるため  
無くなり次第終了となります。

1階

水まわりリフォーム  
相談コーナー



鶴岡ガス株式会社

鶴岡市鳥居町15-22 TEL: 0235-25-0011



鶴岡ガス

検索

2階

ガス機器の展示



日頃より鶴岡ガスをご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。  
今年も「明日へつなぐ ガスのぬくもり」と題してガス展を開催致します。

とってもお得で特別な3日間！！

厨房機器から住宅設備機器まで多数展示、販売しております。  
また、エネルギーに関することなど住まいの「気になる事」を相談できる  
「エネルギー相談コーナー」もございますのでぜひご来場ください。

そして、ご家族やご友人、お子様と楽しめる

イベントが今年も盛り沢山！

ご来場のお客様に来場記念品「新米はえぬき1kg」を準備して  
社員一同、心よりお待ちしております。



キッチンカー  
産直出店



土日限定

エールくん  
スタンプラリー



写真パンチを  
つくろう

盲導犬への  
理解を  
深めよう!!

日曜日限定

ハンドメイド  
マルシェ





ハイブリッド給湯・暖房システム

ガスと電気で 賢くパワフル給湯

NORITZ

ユコア HYBRID

Rinnai  
ECO ONE

Paloma

ハイブリッドプラス  
HYBRID PLUS

補助金が  
適応になります!



大好評

レンタルガスファンヒーター

A スタンダードタイプ(11畳用)

月々 550円(税込)

B 高機能タイプ(11畳用)  
(空気清浄機付)

月々 1,100円(税込)

C 広スペースタイプ(15畳用)

月々 1,650円(税込)

寒くなる前にお届け  
暖かくなったら  
お引取り

5秒で  
速暖

給油の  
手間なし

メンテナンスは  
お任せ

\*貸出できる台数には限りがございます。



ガス展 2025

Rinnai ガス衣類乾燥機

乾太くん RDT-63



本体価格 ¥211,200(税込)

ガス展価格

¥126,700(税込)

●取付工事費別途

ガス展当日はタイプ別に  
多数展示いたします♪

本当に速いです!  
しかもふわふわ♪

家事がとっても楽に  
なりました!

もう乾太くんなしの生活は  
考えられません!

ユーザー様よりたくさんの  
高評価をいただいております!

厨房機器はセットでお得に!スッキリ

ガス展価格 60,000円(税込)以上の

テーブルコンロ



レンジフード



▶  
セット購入で



ガス展価格 120,000円(税込)以上の

ビルトインコンロ



レンジフード



▶  
セット購入で



## 料 金 表

### ●ガス小売供給約款(一般ガス供給約款)の基本料金

契 約 種 別	基本料金(税込)		(円)
	改訂前	改訂後	
ガス小売供給約款	0m <sup>3</sup> ～10m <sup>3</sup> までの場合	816.20	1,113.20
	11m <sup>3</sup> ～164m <sup>3</sup> までの場合	1,199.00	1,496.00
	164m <sup>3</sup> を超える場合	4,491.30	4,788.30

※2025年9月までは一般ガス供給約款、10月以降はガス小売供給約款に名称変更予定

### ●選択約款の基本料金

契 約 種 別	基本料金(税込)		(円)
	改訂前	改訂後	
小型空調契約	1種	2,420.00	2,717.00
	2種	1,386.00	1,683.00
家庭用 コーディネレーション システム契約		2,750.00	3,047.00
融雪契約※1	0m <sup>3</sup> の場合	0.00	0.00
	1m <sup>3</sup> ～500m <sup>3</sup> までの場合	1,320.00	1,617.00
	500m <sup>3</sup> を超える場合	6,556.00	6,853.00
ガス暖房契約※2	0m <sup>3</sup> ～10m <sup>3</sup> までの場合	816.20	1,113.20
	11m <sup>3</sup> ～50m <sup>3</sup> までの場合	1,199.00	1,496.00
	50m <sup>3</sup> を超える場合	3,729.00	4,026.00
ガス温水床暖房※2		1,925.00	2,222.00

※1 0m<sup>3</sup>以外の場合、11月～4月の冬期間以外についてはガス小売供給約款の料金に準じる

※2 11月～4月の冬期間以外についてはガス小売供給約款の料金に準じる



# ガス料金(基本料金)の値上げに関するお知らせ

日頃より鶴岡ガスをご利用いただき、誠にありがとうございます。

弊社は、これまで保安とサービスの向上に努めるとともに、経費削減と業務の効率化を図りながらガス料金を維持してまいりましたが、昨今の物価上昇により現在の価格を維持することが困難となり、誠に不本意ながら、下記の通りガス料金(基本料金)の値上げを実施させていただくことになりました。

これからも都市ガスの安定供給、保安の確保、サービスの向上に努めてまいりますので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。



## 改 定 時 期

2025年10月検針分から

## 改 定 内 容

各種料金プランの月額基本料金297円(税込)値上げ

## 対象となるガス料金プラン

- ・ガス小売供給約款(一般ガス供給約款)
- ・小型空調契約
- ・融雪契約
- ・ガス暖房契約
- ・ガス温水床暖房契約
- ・家庭用コーディネーションシステム契約



お問い合わせ先 鶴岡ガス株式会社 総務部まで

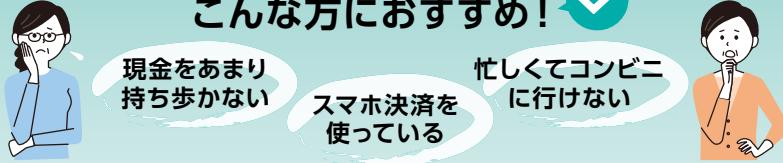
☎ 0120-250-011・受付時間 9:00～17:00

## 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「Pay Pay」か「ファミペイ」の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。

9月20日より「d払い」「au PAY」もご利用いただけます。

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できません。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！

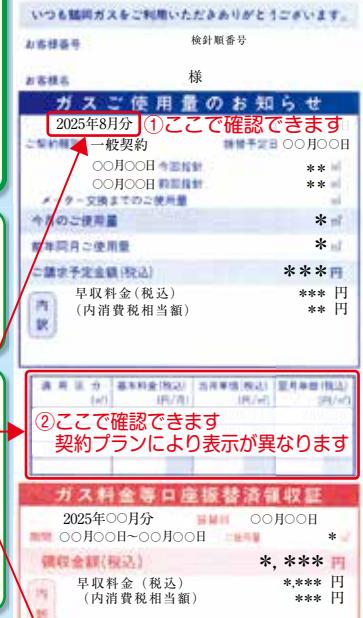
## 「電気・ガス料金負担軽減支援」 夏の 都市ガス料金の補助が始まっています



物・サービスの価格高騰による家計負担を軽減するため、政府は、「電気・ガス料金負担軽減支援事業」を実施しています。

鶴岡ガスは、都市ガスをご利用のお客様を対象に、2025年8月検針分から、国が定める値引き単価によりガスのご使用量に応じた料金の値引きを行っております。

検針票でご確認いただけます



Q1 どんな人が支援の対象になりますか?

A1 鶴岡ガスと都市ガスをご契約されているお客様です。

※LPガス・旧簡易ガス「文下地区」は対象外です。

Q2 支援を受けるにはどうすればいいの?

A2 何もする必要はありません。  
自動的に値引きされます。

Q3 ①いつから、②どのくらい安くなるの?

A3 ①実施期間  
2025年8月検針分～2025年10月検針分

②値引き単価

2025年8、10月検針分 8円／m<sup>3</sup>(税込)

2025年9月検針分 10円／m<sup>3</sup>(税込)

詐欺にご注意!

この度の値引きに際して、個人情報や手数料を求める事はありません。

※不審な電話には対応せず、下記の窓口にご相談ください。

[資源エネルギー庁]

0120-013-305 (平日9:00～17:00)



応援します！エンジョイライフ

残暑にぴったり

## ひんやり野菜のジュレ

【材料】 4人分量

※ お好みの野菜

ミニトマト	6個	むきエビ	6尾
オクラ	4~6本	コンソメ	1個
スイートコーン	適宜	ゼラチン	5g
きゅうり	1/2本	水	250cc
枝豆	適宜		

明るい器に  
なれて  
いきます。  
②と③の  
道具を透  
かしていき  
ます。



鍋に250ccの水  
を入れて火をつ  
け、コンソメを溶  
かします。沸騰前  
に火を止め、ゼラ  
チンを加えてよく  
溶かし、そのまま  
粗熱を取ります。

1

粗熱が取れた  
①の器に  
流し入れま  
す。



マトは半分、茹  
でて1/4に切ら  
ます。枝豆を水  
で茹でて、ほかの  
野菜と同じく大  
きさにカットす  
ます。

2

冷蔵庫で冷やせば  
できあがります。



下処理してワタを  
取ったエビとオクラ  
はそれぞれ少量の  
塩を加えたお湯で  
茹でて、ほかの野  
菜と一緒にカットす  
ます。

3



## 抽選で 計5名様に プレゼント ライオン NANOX one LNF-30 富嶽三十六景ギフト

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、「ライオン 富嶽三十六景ギフト」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: 2025年10月10日必着

\*当選発表は2025年12月発刊予定「Hotひといき」Vol.83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。)



### ライオン NANOX one 富嶽三十六景ギフト

NANOX one PRO 本体380g (1本)

NANOX one PRO つめかえ用320g (3袋)

キレイキレイ薬用泡ハンドソープ 本体250ml (1本)

キレイキレイ薬用泡ハンドソープ つめかえ用200ml (1袋)

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

●鶴岡本店 ●鶴岡中央店 ●鶴岡茅原店

営業時間 9:30 ▶ 18:30

### ゼラチンの秘密

~骨密度の維持や関節の健康もサポートしてくれます~

#### 医療用にも使われるゼラチン

そんなゼラチンの起源は古代エジプトの「ニカラフ(膠)」。動物の皮膚や骨から抽出した成分は古くから布や木などを接着させる天然の接着剤として、絵画の絵の具、バイオリンなどの楽器や工芸品の接着に利用され、現在でも美術品や文化財の修復に使われています。19世紀には食用のゼラチンが生産されるようになり、さらにフィルム写真の印画紙、トローチ剤やカプセルなどの医療用、壁紙の接着などへの工業用と幅広い分野で開発・利用が進められました。

左に「ゼリー」と「ジュレ」を紹介していますが、「ゼリー」と「ジュレ」はどちらも語学由来の「ジュレ」はソースのように使われることもあり甘くない味付けがある、という違いがあります。

このように、天然の接着剤から食品へ、そして様々な分野で活躍しているゼラチンですが、実際は「にこぎり」を固めるのと同じ成分。動物の皮膚や骨に含まれるコラーゲンに熱を加え抽出・精製したものです。人間の体ではなくなり成分のかたまりという訳です。このゼラチンを摂取することで、肌のハリや弾力などの美容効果が得られるほか、骨密度を維持したり、関節の健康もサポートしてくれます。

さらにうれしい効果として、「コラーゲンの材料であるグリシンは寝つきをよくしてくれるのだそう。温めた甘酒やミルクにゼラチンを入れて寝る前に飲むと効果的なで、これから冬にかけての寒くなる季節にはおすすめです。ただ動物由来の場合が多ですがアレルギー反応を示す場合があり、またヴィーガンの方は食べられませんので注意ください。大量摂取も肝臓や腎臓に負担をかけるのでNGです。



セリーとゼリーは同じ意味

固めるだけじゃない、その効果

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

## 藤田菓子舗

鶴岡市本町三丁目9-24

□ 0235-22-1749



■ 9:30~18:00(月~土)

9:30~15:00(日)

休 不定期 P 2~3台

★おすすめメニュー(税込)

- ・台湾カステラ ..... 500円
- ・苺大福 ..... 280円
- ・レモンケーキ ..... 250円
- ・どんぐりマドレーヌ ..... 250円
- ・ねこねこ練切り ..... 250円



▲たぬきケーキ(バタークリーム)／430円

老舗の三代目が展開するアニマル菓子が話題の藤田菓子舗が7月に新装オープンした。人気のたぬきケーキや冷凍のお昼寝アニマルスなど『可愛すぎる』ケーキたちは、どこから食べても味は抜群で軽やかな味わい。店内には動物クッキーやキューピー型、仏の形のクッキーなど会話をはずむ楽しいお菓子がいっぱい。通販でも買えるが、是非店に足を運んでみて欲しい。

おやつタイムの話題独占間違いない  
可愛らしさをまとった美味しさに萌

特典 9月30日まで、本誌ご提示で2千円以上お買い上げの方にマドレーヌ1個進呈

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。

## 麺や むげん

鶴岡市本町一丁目6-21

□ 11:00~14:00

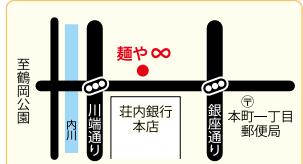
16:00~20:00

休 隔週土曜・他 Pなし

※お休みはインスタでご確認ください

★おすすめメニュー(税込)

- ・中華そば/並(200g) ... 1,000円
- ・油そば/並(200g) ..... 1,000円
- ・各大(300g) ..... 1,150円
- ・トッピング各種 ..... 150円



▲中華そば 並(200g)背脂入り／1,000円

莊内銀行本店前にオープンした麺や∞(むげん)。中華そばと油そばの2種で勝負する。罪悪感なく飲み干せるこだわりのスープは塩味を抑えたコクのあるあっさり系。背脂入りだが抜きもオーダーできる。飽きのこないスープは細い縮れ麺との相性もよく、ネギ・ナルト・海苔・細切りメンマ・チャーシューが付く。お供にはライス150円かミニチャーシュー丼350円をどうぞ。

最後まで飲み干したくなるスープを  
追求した無限の美味しさを味わえ！

特典 9月30日まで、本誌ご提示で麺類ご注文の方にトッピングを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。

方は自由自在。Hotひといきを持って、さあ、出かけちゃおう！

## Street Cafe & Bar ebisuya

鶴岡本町一丁目6-8

□ 9:00~24:00

休 不定期



★おすすめメニュー(税込)

- ・スペシャルティコーヒー ..... 660円
- ・レギュラーコーヒー ..... 550円
- ・カフェラテ ..... 660円
- ・クラフトビール各種 ..... 990円~
- その他、期間限定のドリンクや  
焼き菓子があります。



▲レトロな店内は写真スポットとしても人気

登録有形文化財「旧小池薬局恵比寿屋本店」(1934年建造)1階のカフェ&バー「ebisuya」は、銀座通りを盛り上げる賑わい創出の拠点として誕生したお洒落な空間。昼夜通じてドリンクの提供が主だが、不定期でゲストを招いたイベントが開催されるケバブやバーガーなど人気店のポップアップ・ランチが楽しめることも。インスタのポップアップ・カレンダーをお見逃しなく！

特典 9月30日まで、本誌ご提示の方にコーヒー各種50円OFF!

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。

## ますや旅館

鶴岡市湯田川乙63

□ 0235-35-3211

□ 14:00 in~11:00 out

休 不定期 P 専用4台



★宿泊料金(税込) 詳しくはHPで

※曜日・シーズン・部屋タイプにより変わります

<例:1泊2食2名様ご利用の場合>

- ・6畳和室 ..... 一人17,600円~
- ・8畳和室 ..... 一人19,250円~
- ・和洋室(ベッド) ..... 一人24,200円~



▲料理は手作り・できたてこだわった逸品

一昨年リニューアルした「ますや旅館」。全6室の和の空間は、女将手作りの装飾品や、若女将筆の案内サイン、女性好みのインテリアで彩られている。また、料理に定評のある姉妹館・九兵衛旅館と同じクオリティーの料理が専用個室で朝夕提供される。温泉は館内3つの貸切風呂と九兵衛・珠玉やの計6つ、全てが源泉かけ流しのお風呂を湯めぐりできるのがうれしい。

特典 2025年12月31日まで、本誌ご提示でご宿泊の方にお米を1人1合贈呈

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。

銀座通りに誕生した街と人と店を繋ぐ  
古くて新しいお洒落なカフェ&バー

新しくなった湯田川温泉「ますや旅館」  
お部屋も料理も湯めぐりにも大満足

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

## すたんと割烹 みなぐち

鶴岡市山王町8-10

☎ 0235-23-3791

営 11:00~14:00 17:00~22:00

休 第1・4月曜と第2・3日曜定休

P 専用駐車場4台

★おすすめサービスランチ(税込)

- 豚角煮定食 ..... 1,250円
- エビフライ定食 ..... 1,300円
- 刺身定食 ..... 1,300円
- 焼魚定食 ..... 1,300円~

※ 茶碗蒸し付き



▲ サービスランチ(のみカード利用不可) エビフライ定食 / 1,300円

創業40年の「みなぐち」は地元食材を使った郷土料理の店で、「すたんと割烹」は入りやすさを考慮したもの。少し奥まった場所にある隠れ家的存在だ。おすすめは定番の角煮やエビフライ。ランチはグッとお得に食べることができるとあって、1階は満員になる日も多い。小上がりや個室、カウンター、2階の大広間を含めて全50席ほど。夜のコース料理は3,850円(税込)から。

### 特典 9月30日まで、本誌ご提示でお食事の方にコーヒーサービス

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。

## スパイスとヒト

鶴岡市本町一丁目7-18 (2F)

営 休 右のQRコードから

インスタでご確認を

※ 週に2~4日の営業

夜の営業やイベントもあり

P 専用駐車場なし

★おすすめランチメニュー(税込)

- スパイスカレーランチ... 1,500円  
(スパイスカレー+おかず5種付)
- ノンアルドリンク ..... 500円
- アルコルドリンク ..... 700円



▲ スパイスカレーランチ(日替わり/イメージ) / 1,500円

今年4月にオープンした、10席だけのスパイスカレーのお店。店主が丁寧に作る「本日のカレー」は、スパイスの効能も考えて調合したカレーに旬の野菜や食材を掛け合わせた5種のおかずが付いている。食事は1種類のみで売り切れ御免。営業日は限られているが、スイーツをはじめとするコラボイベントや夜営業もあるので、必ず左上のQRコードから営業日時のご確認を!

### 特典 9月30日まで、本誌ご提示でお食事の方にドリンク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。

リーズナブルに割烹料理が味わえる  
サービスランチは更にお得で満員御礼

方は自由自在。Hotひといきを持って、さあ、出かけちゃおう！

## YUISHIN 結心

鶴岡市末広町3-1(フーデパー内)

営 11:00~15:00(水・木・金・土・日・月)  
17:00~20:00(金・土)

休 火曜定休 P マリカ駐車場

★おすすめメニュー(税込)

- もりそば ..... 900円
- 麦切り ..... 900円
- あいもり ..... 1,200円
- つけ肉そば(温) ..... 1,100円
- 肉中華(数量限定) ..... 900円
- 出羽三山胡麻豆腐 ..... 450円



▲ あいもり / 1,200円

羽黒・手向の食文化を継承するご主人が腕をふるう本格手打ち麺の「結心」。おすすめは、山形県産『でわかおり』100%の蕎麦粉を使ったコシのある二八蕎麦と、つるつると喉ごし抜群の麦切りがたっぷり盛られた「あいもり」。庄内豚を使ったボリュームのある「肉中華」(数量限定)も人気だ。毎年10月末~11月初旬には鶴岡産『でわかおり』100%の新蕎麦が登場する。

### 特典 10月31日まで、本誌ご提示で麺類ご注文の方、お会計より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。

## 神社カフェ かたばみ

鶴岡市馬場町4-5

休 なし

P 鶴岡公園公共駐車場へ

営 10:00~17:00

※神社の祭事により営業時間に変更あり

★おすすめメニュー(税込)

- おむすび膳 ..... 2,500円
- かたばみ最中 ..... 550円
- 福丸ソフト ..... 550円
- グリーンティー ..... 600円
- 甘酒ラテ ..... 660円



▲ おむすび膳(ドリンク・ミニデザート付/写真はイメージ) / 2,500円

約30年前に莊内神社の境内にあった「喫茶民藝かたばみ」が、令和7年7月に「神社カフェかたばみ」としてよみがえった。「おむすび膳」はメインのおむすびを3種の替わり具材から2つ選ぶスタイルで、復刻メニューの「味噌田楽」、副菜、味噌汁、漬物、ドリンク、チヂミ等が付いて、庄内住の方がいれば身分証提示で10%割引きとなる。スイーツやドリンク類もテイクアウトできるが、おむすび膳は無くなり次第終了するのでお早めに。インスタ(左上QRコード)では食事の予約やメニューの確認ができる。

本格手打ちの蕎麦・麦切り・中華麺も  
駅前のフードコートで食文化を堪能！

懐かしくもお洒落な神社カフェ登場  
テラス席ならペット同伴でもOK！

## エネルギー消費量を知ろう! METsを使ったエネルギー消費量

### METs(メツツ)とは?

メツツ値は座って樂している安静時の状態を1としたときと比較して何倍のエネルギーを消費するかを示しています。

生活活動	METs	運動
テレビを見る	1	
料理、洗濯	2	ヨガ、ストレッチ
掃除機かけ、風呂掃除	3	普通歩行
自転車、通勤	4	ラジオ体操、卓球
子どもや動物と遊ぶ	5	野球、競歩

### METsを用いたエネルギー消費量の計算方法

活動による具体的なエネルギー消費量(kcal)は、

「METs × 体重(kg) × 時間(h) × 1.05」で求めることができます。

(例) 体重70kgの人が0.5時間普通歩行した場合

$$3\text{METs} \times 70\text{kg} \times 0.5\text{h} \times 1.05 = 110.2\text{kcal}$$



## 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: 2025年10月10日 必着

当選発表は、2025年12月発刊予定「Hotひといき」Vol.83に掲載いたします。(当選の方には直接ご連絡いたします。)

### ★[Hotひといき]2025.6(Vol.81)プレゼント当選者発表★

●城北麺工 そうめん

本町三丁目/松浦様、城南町/石井様、大東町/森居様、  
本町二丁目/小杉様、末広町/五十嵐様

●主婦の店鶴岡店商品券3,000円分

平成町/富樫様、大西町/石川様、稻生二丁目/パジル様

## エールくんの 知恵袋

暮らしに役立つ情報を  
ご紹介します

# 食欲の秋を 健康的にすごそう

### なぜ秋は食欲が増す?? 🍎🌰

日光を浴びると、私たちの脳は「セロトニン」と呼ばれる物質を分泌します。セロトニンは別名「幸せホルモン」とも呼ばれ、「精神を安定させる働き」と「満腹中枢を刺激して食欲を抑える働き」があります。

夏と比べて日照時間の短くなる秋にはセロトニンの分泌量が減少するので、食欲を抑える働きも弱くなり、食欲が増してしまうと考えられています。

### セロトニンの分泌を促す効果的な方法

#### からだを動かす

一定のリズムでの運動は、セロトニンの分泌を促します。  
具体的にはウォーキングやジョギングがありますが、呼吸や  
食べ物の咀嚼といった日常の動作も含まれています。例えば、  
ガムを20分程度噛んでいるだけでも、セロトニンが増える  
ことが分かっています。



#### 栄養素もプラス! トリプトファンを摂取する

トリプトファンは、セロトニンの原料となるアミノ酸の一種で、日中は体内でセロトニンに、夜は睡眠を促すメラトニンに変化します。また、トリプトファンが体内でセロトニンに変化するには、ビタミンB6などのビタミン類も必要になります。

#### トリプトファン

卵や大豆製品、乳製品、  
バナナ、魚、肉など



#### ビタミンB6

鶏ささみ、レバー、カツオ、  
サンマ、さつまいも、ナツツ類など



# ひばり保育園 年長児のみなさん すてきな作品をありがとう



## ここにちは ひばり保育園です!

『おはようございまあ～す』と朝登園してから、『さようなら、また明日』と降園するまで、自分でさまざまなことを考え、選び夢中になつて遊ぶことを大切にしています。生活したり遊んだりすることが保障され、安心して自分の思いや力を十分に發揮しながら、いきいきと活動する子どもたちの姿を目指します。

雨降さんぽを楽しんだり、自然豊かな戸外へたくさん出かけ湯野浜の海に負けない逞しい心と体を育みます。

### 保育目標

- 明るく元気でよく食べる子ども  
～自己肯定感 意欲 自信～
- 自分でしたいな頑張る子ども  
～自立性 自主性 主体性(思考力 判断力) 精力強さ～
- みんな友だち 仲良く遊ぶ子ども  
～協調性 共同性 思いやり 優しさ 言葉の豊かさ～
- 見て触れて感性豊かな子ども  
～好奇心 探究心 感受性 表現力～

〒997-1117  
鶴岡市下川字龍花崎36-544  
Tel.0235-75-3033  
Fax.0235-75-3035



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

