

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。

冬 2025.12  
Vol.83

# ひといき



美咲こども園  
年長児の作品

木の実のリースでメリークリスマス!!

# 歴史を携えて未来へ

創刊20周年企画「日本遺産③サムライゆかりのシルク」



松ヶ岡開墾場「シルクミライ館」

侍絹 シルクスカーフ「稲穂」



鶴岡の日本遺産

↑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。

養蚕から絹織物まで一貫工程が残る国内唯一の地

鶴岡3つの日本遺産の最後に深掘るのは、17年(平成29年)に日本遺産に認定された「サムライゆかりのシルク」です。  
庄内・鶴岡は、地域一田からの支援のもと旧庄内藩士たちが開拓した松ヶ岡開墾を契機に日本最北の絹産地から発展。養蚕から絹織物までの一貫工程が今も残る国内唯一の地域です。明治初期に建てられた大蚕室が現存する松ヶ岡開墾場は、国指定の史跡となっており、歴史情緒あふれるノスタルジックな雰囲気を楽しめます。

シルクにまつわる歴史や文化を丸ごと体験できる場所

そんなサムライゆかりのシルクについて体験し、知ることができ、松ヶ岡開墾場の「シルクミライ館」では、『つむいできた糸・つむぐ未来』をテーマに、鶴岡のシルクにまつわる展示やシルク製品の販売、イベントなどが行われています。この建物は150年前に建てられた4番蚕室を22年に改装したもので、屋根には解体された鶴ヶ岡城の瓦が使われているといえます。同館では旧藩士が賊軍の汚名をそそぐため開墾と絹産業を興そうという菅美秀の取り組みに大いに賛成したといわれる西郷隆盛から始まる養蚕業の歴史をパネルでわかりやすく紹介。中には、藤島町長沼出身で絹の力織機や潜航船、飛行機などを発明し庄内の産業の発展に貢献した発明家で、鶴岡ガス初代社長でもある斎藤外市(といち)をはじめとする、シルクにまつわる偉人がいたことや現在の県立高校の前身となる学校ができたことがわかります。

知れば知るほどおもしろい

鶴岡工業高校の前身である「鶴岡染色学校」は、染色の職人を養成するため、また鶴岡中央高校の前身となる「鶴岡家政高校」は機織りの女工を育てる学校として作られたということです。

現在、これらの県立高校では、市や鶴岡織物工業協同組合・地元企業の協力を得て様々なプロジェクトが広がっています。中央高校では10年度から「シルクガールズ・コレクション」を開催、総合学科の学生を中心に企画し、鶴岡シルクを使って学生が製作したドレスを高校生や市民がモデルとなって披露し、毎年話題を集めています。工業高校では生徒がデザイン・染色したシルクスカーフやシルクのスキンクリームなどを製作する「鶴工シルクプロジェクト」に取り組んでいます。また致道館高校でも、蚕のタンパク質「セリシン」を絹から効率よく抽出し加工しやすい形状にする方法や廃シルクを活用する研究などを行い、コンクールで優秀な成績を残しています。

これら高校生たちの活動は「シルクミライ館」2Fに展示されておりいつでも見ることが出来ます。

鶴岡から始まるシルクのミライ

今、日本で養蚕農家は120軒、山形県ではたった2軒。そんな中で鶴岡シルクは本物を作ることにこだわり、世界に向けて鶴岡の絹製品を発信する「kibiso」「MAKINU」「侍絹」の3ブランドを立ち上げています。これまでシルクとして使われなかった『きびそ』を糸として製品化する技術を開発し、新たな付加価値とともにブランドを展開しているのです。  
地域や自治体、学生も一体となって切り開くシルクの未来。いつか、鶴岡からもブランドに関わるデザイナーが生まれるかも知れません。

新たなストーリーをみんなで!

本誌20周年企画第一弾の冒頭でもお伝えしたように、日本遺産には、『地域の活性化』を図るという目的があります。それは経済的に活性化させるというだけではありません。観光事業者や関連企業の努力はもちろん、市民みんなが主役になることが重要です。地域が紡いできた歴史や文化をリスペクトで終わらせることなく、誇りを持って『今』に、そして『未来』に活かすことで

新しいストーリーが始まります。  
例えば鶴岡の誰もが地産のシルクを一つでも身につけていたり、サムライゆかりのシルクの話ができれば、それだけでも地域の未来は変わっていくのではないのでしょうか。



中央高校 シルクガールズ

玉ねぎの甘みとココ

# 大根のポタージュ

【材料4人分】

- 大根 …………… 300g
- 玉ねぎ……………1/2個
- バター……………10g
- コンソメ……………小さじ1
- 水……………200cc
- 牛乳……………200cc
- 塩……………小さじ1/3



1個分 栄養量	• エネルギー • たんぱく質	56.3kcal 2.3g	• 脂 質 • 塩 分	2.0g 0.8g
------------	--------------------	------------------	----------------	--------------

**4** **★ここがポイント**  
水分が飛びすぎないように、必ずフタをしてください。

**3** 水とコンソメを入れ、大根が軟らかくなるまで10〜15分、フタをして煮ます。



**5** 一旦火を止め、ブレンダーかミキサーにかけます。



**6** 牛乳を加え、煮立たせないように弱めの中火で温め、塩を加えて味を整えたら出来上がりです。あれば、クルトンや大根の葉を刻んでのせてください。



**1** 大根は皮をむいて、薄い切り、玉ねぎは薄切りにします。



**2** 鍋にバターを溶かし、たまねぎを透明になるまで炒めます。



**3** 大根を入れ、全体に油分が回るまで炒めます。

**★ここがポイント**  
焦がさないように炒めることできれいな色に仕上がります。



# クリスマスにもぴったり まるごとチキンの 炊き込みごはん

【材料4人分】

- 米 …………… 2合
- 鶏もも肉… 1枚(300g位)
- 醤油 …………… 大さじ1/2
- A 酒 …………… 大さじ1/2
- コショウ……………少々
- オリーブオイル 大さじ1
- 玉ねぎ …………… 1/2個
- ニンニク……………1片
- 赤パプリカ……………1/2個
- コーン……………30g
- バター……………10g
- 醤油……………大さじ1/2
- B 酒……………大さじ1/2
- コンソメ……………小さじ2



1人分 栄養量	• エネルギー • たんぱく質	538kcal 18.8g	• 脂 質 • 塩 分	20.6g 1.4g
------------	--------------------	------------------	----------------	---------------

**4** 炊飯器に米、調味料Bを加えてからメモリ通りの水を入れて、いったんかき混ぜます。

その上にバター、玉ねぎ、ニンニク、コーンCの鶏肉を順にのせて炊飯します。



**5** 炊きあがったら、鶏肉を取り出し、パプリカを加えて全体を混ぜます。



**6** 器にごはんを盛り付け、鶏肉を食べやすい大きさに切って盛り付けます。あればハセリを添えて召し上がれ。



**1** 鶏肉は皮を下にしてまな板に広げ、厚みのある部分は切り込みを入れ、包丁の背などで叩いて平らにし、両面にコショウをふり下味Aをもみ込みます。



**2** 玉ねぎ、ニンニクはみじん切りに、パプリカは5ミリ角に切っておきます。フライパンにオリーブオイルを炒め、色が鮮やかに変わったら取り出します。



**3** フライパンに残りのオイルを加え、鶏肉を皮目を下にして入れ、焦げ目がつくまで焼きます。裏側も軽く焼いたら取り出します。

**★ここがポイント**  
鶏肉は中まで火が通らなくてもOKです。



# カンタン & ラクラク

エール's キッチン



# フッキング

焼き魚はもちろんノンフライ調理や  
ケーキ作りなども可能♪  
ふたで油の飛びはねをガードし  
お手入れもラクラク!!

**Paloma [ラ・クックグラン]**  
PGDL-50BM 定価:12,320円(税込)

※色、対応 機種があります。

## かぼちゃのソースグラタン



### ●作り方

- ①かぼちゃは種を除き、ラップで全体を包み電子レンジで5分ほど加熱し、15ミリ幅に切ります。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、合挽き肉を炒めてウスターソース大さじ1を加えて炒めます。
- ③ボウルに残りのウスターソースとホワイトソースを入れて混ぜ合わせ、①と②、ほうれん草を加えて混ぜます。



- ④ラ・クックグランにフッキングシートを敷き、③を広げてピザ用チーズをかけて、ふたをレグリの強火で7分加熱します。



### ●材料

- かぼちゃ ..... 400g
- 合挽き肉 ..... 100g
- ほうれん草(3センチ幅に切る) 1株
- ウスターソース ..... 大さじ2
- ホワイトソース ..... 大さじ3
- ピザ用チーズ ..... 60g
- サラダ油 ..... 大さじ1

※出典:パロマ おまかせシェフ

2026 鶴岡ガス(株)

会場:鶴岡ガス(株)本社

# 冬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
1/20(火) 10:00~ 13:00	四季のいろどりキッチン <b>NEW!</b> ・鮭と冬野菜の包み焼き ・さつまいもごはん ・きのこの豆乳スープ ・季節のフルーツどら焼き	En 管理栄養士 阿部ちさきさん	¥1,200	20名	1/6 (火)
1/26(月) 10:00~ 13:00	予防医学フッキング ・くるみごはん ・スンドゥブ(辛い) ・シャキシャキ蓮根挽肉はさみ焼 ・小松菜としらすのごま和え ・黒豆ケーキ	管理栄養士 伊藤亜紀子さん	¥1,200	20名	1/13 (火)
2/4(水) 10:00~ 13:00	久栄堂さん 和菓子教室 ・スイートポテト ・季節の練り切り	久栄堂菓子舗 五十嵐順一さん	¥1,200	20名	1/20 (火)
2/25(水) 10:00~ 13:00	魚亭 岡ざきさん 和食料理 ～鰯を使った料理～ ・寒鰯汁 他	(株) 岡ざき 代表取締役 岡崎雅也さん	¥1,500	20名	2/9 (月)
3/3(火) 10:00~ 13:00	初めてのフレンチ ・地魚と春野菜のピヤベース ・苺と甘エビのサラダ ・新じゃがのピエモンテーズ	イタリアンフレンチ récolte 難波英城さん	¥1,500	20名	2/17 (火)
3/10(火) 10:00~ 13:00	おうちで出来る南イタリア料理 ～孟宗を使った イタリア料理3品～	穂波街道 緑のイスクア 庄司建人さん	¥1,500	20名	2/24 (火)

## 料理教室20周年記念プレゼント企画

### 魚亭 岡ざきさん [すじこ詰め合わせ] 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・「**岡ざき すじこ詰め合わせ希望**」  
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:2026年1月12日 必着

当選発表は、2026年3月発刊予定「Hotひといき」Vol.84  
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。

パソコン・スマートフォンからお申込みできます。

〈お問い合わせ・お申込み〉 **tel 0235-25-0011**

鶴岡ガス

6/4(水)・12(木) 山菜料理と郷土料理を楽しもう！ 講師：管理栄養士 小林恵美さん



たくさんのご応募をいただき、  
2回に分けて開催いたしました！



●月山筍ごはん ●豆腐のすまし汁 ●鯛の塩ぶり焼き ●ごま豆腐のあんかけ ●あかみずのけんちん ●みどりなます ●卵寒天

6/21(土) 親子で楽しく米粉を使ったスイーツ作り 講師：食育インストラクター 松本麻里さん



●米粉レアチーズケーキ ●米粉たまご蒸しパン

9/5(金) スイーツプレートでのんびり過ごすティータイム 講師：製菓衛生師 菅原恭子さん



先生のお家で育てた  
メロンもいただきました

●アンブル ●オレンジのムースケーキ ●かぼちゃのプリン  
●調理：マフィン2種（野菜、ブルーベリー）

料理教室20周年記念イベント

ご参加いただきありがとうございました

2025年春号よりお知らせしてまいりました「料理教室20周年記念イベント」は、  
おかげさまで大盛況のうちに全ての催しを終了することができました。  
ご参加いただいた皆さまのたくさんの笑顔に包まれ、  
心温まる素敵な時間となりました。心より感謝申し上げます。  
今後とも変わらぬご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。

5/27(火) ライブキッチン&プレミアムランチ



シェフの皆さんが勢ぞろい！  
夢の共演となりました★



普段は見ることのない  
ライブキッチンです！



出来立てをお召し上がり  
いただきました！



目の前で炙って、完成です★

CAFE& DINING EAST イタリアンフレンチ récolte 穂波街道 緑のイスキア ル・メランジュ



前菜盛り合わせ



地魚と海老のパイ包み



ジェノバ風スパゲッティ



庄内小麦のサヴィラン  
庄内いちごのソース



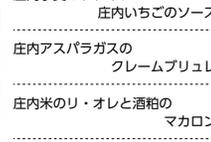
豚肉のスカロッピーネ



新じゃがいもの冷製ポタージュ



山菜と孟宗のピッツァ

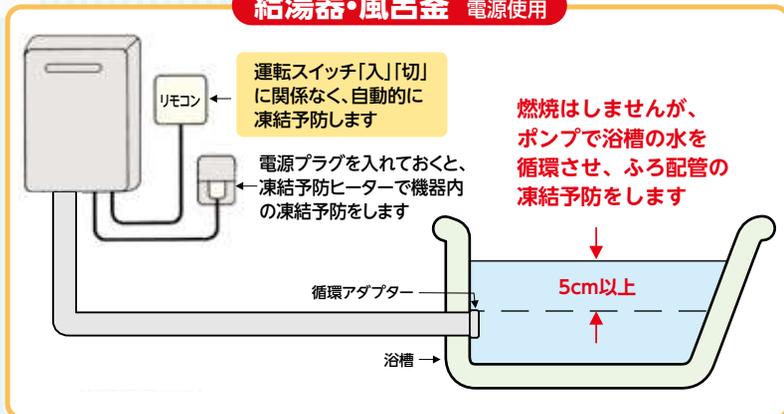


お土産：焼き菓子の詰め合わせ

# 今年の冬も凍結にはご用心!

## 寒い日 湯沸器・給湯器・風呂釜の凍結に気をつけましょう!

### 給湯器・風呂釜 電源使用



### バランス型風呂釜

#### ③ 給湯つまみ

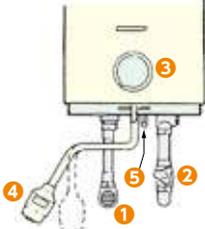
- ③ シャワーつまみ
- 温度調節つまみ
- シャワーヘッド

- ② 水道元栓
- ④ 排水つまみ
- ① ガス元栓

- ① ガス元栓を閉める
- ② 水道の元栓を閉める
- ③ シャワー・給湯つまみを開ける
- ④ 排水つまみを開けて水を抜く

### 小型湯沸器

- ① ガス元栓を閉める
- ② 給水元栓を閉める
- ③ 操作ボタンを「出水」にする
- ④ 出湯管を少し傾ける
- ⑤ 水抜き栓をゆるめてはずす



※機器本体のみの説明です。

# みんなで取り組む 冬季の省エネ

(暖房編・給湯編・キッチン編)

## 暖房編

- ガス暖房機を「エコ」設定にする (または設定温度を2℃下げる)
- 暖房のスイッチは寝る30分前に切る (タイマー設定しておくとお便利)
- 窓を2重サッシにする (補助金継続の可能性もあり)
- 厚手のカーテンを掛ける、あるいは断熱シートを貼る
- ガスファンヒーターはフィルターをこまめに掃除する

## 給湯編

- 入浴は時間を空けずに入るようにする
- 浴槽のお湯の上に百均などで購入できるアルミシートの蓋をする
- 節水シャワーや節水水栓を使用するなど、お湯の出しすぎに注意する
- シャワーの使用時間を1分短くする
- 高効率給湯器に取り替えてガスの使用量を大幅にカット

## キッチン編

- 洗い物は給湯器の温度を下げて、短時間にすませる
- コンロの火加減を微調整し、鍋でお湯を沸かすときは蓋をする
- 湯沸かし機能やタイマーをこまめに利用する
- 長時間煮る場合は、土鍋など保温性の高いものを使う

※ 無理のないところで始めてみましょう! ※



株式会社 互 恵 様 グループ企業 介護事業所向け給湯サービス事業を営む  
**キッチンほっとママ家** 様 より  
 2025年10月 東北地方で **設置第1号** となる  
 ～ パーパス(株) 製 業務用ハイブリッド給湯機 ～  
 をご採用いただきました!



古くなった  
給湯器を  
**高効率化  
設備更新**

標準型 ガス給湯器  
24号×2台

バックアップ給湯器  
高効率型 ガス給湯器50号×1台

バックアップ給湯器は事業所・施設規模、給湯使用量に応じて  
24号×1台、50号×3台まで連結設置が可能です。

## パーパス 業務用ハイブリッド給湯機の特徴

### ～優れたエネルギー効率～

ベースの給湯を高効率ヒートポンプで行い、ピーク時や不足分の給湯を高効率ガス給湯でまかないます。

### ～効率的なお湯づくり～ **省エネで省CO<sup>2</sup> 地球温暖化対策に!!**

学習機能によりお客様の給湯使用パターンを記憶・予測、日々の使用状況に最適な運転パターンを計画して自動運転を行います。

### ～狭小地でも設置可能～

幅32cm・奥行55cm・高さ172cmのスリムな貯湯ユニットは狭いスペースにも設置が可能となります。

### ～安心・安全なシステム～

長時間給湯を使用しない場合は自動的にタンク内の水を75℃以上に沸き上げタンク内を衛生に保ちます。また、災害時には貯湯タンク内のお湯(水)を雑用水として利用できます。



**もしもの災害対策にも!!**

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



ガス × 電気 は家庭用だけじゃない!

医療・福祉・宿泊施設、飲食・理美容院店のお客様向け

# 『業務用ハイブリッド給湯機』

のご紹介!!

～カーボンニュートラルを目指した  
次世代スマート給湯システム～

ガス給湯器と電気でお湯を作るヒートポンプ給湯器の強みを  
「イトコどり」したハイブリッド給湯システムは  
家庭用だけではなく業務用分野においても光熱費をしっかりと削減できます!!

## 業務用ハイブリッド給湯機の【しくみ】



～ 3つのユニットで構成されています ～

# もっと知ってください。 盲導犬のこと。

盲導犬は法律により公共施設や交通機関はもちろん、飲食店やスーパー、病院、宿泊施設などいろいろな施設で同伴することが認められています。



## ～ 街で盲導犬に出会ったら ～

盲導犬は目の見えない人・見えにくい人が安全に歩くためのサポートをしています。盲導犬ユーザーが安全に歩くために、盲導犬は優しく見守ってください。

### 【皆さんへのお願い】

- ① 声をかけたり、じっと前から見たり、口笛をならしたりしない。
- ② 食べ物を見せたり、あげたりしない。
- ③ 盲導犬をなでたり、ハーネスを触ったりしない。自分のペットと挨拶させようと近づけたりしない。



## ♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥ 盲導犬協会より ♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥

今年も来場された多くのお客様にブースに足を運んで頂き、22,528円の募金が集まりました。皆様からご支援頂いた募金は、盲導犬の育成等に大切に活用させて頂きます。また、デモンストレーション等を通して盲導犬や視覚障害についてご理解を深めて頂きましてありがとうございました。



このマークを見かけたときや盲導犬など補助犬を連れている方を見かけた場合には、ご理解・ご協力をお願いいたします。

## 大募集中!

パピーウォーカー

キャリアチェンジ犬飼育ボランティア

盲導犬の育成には「子犬」や「盲導犬に向かなかった犬」をおうちで飼育いただくご家族が必要です。



日本盲導犬協会HP

# 2025 ガス展

～明日へつなぐ ガスのめぐもり～



多くのお客様よりご来場いただき  
大盛況のうちに終了することが出来ました。  
社員一同感謝申し上げます。



盲導犬訓練犬

ガス展売上金の一部を  
(公財)日本盲導犬協会に  
寄付させていただきました。



応援します！エンジョイライフ

## シルク入りの麦切りを使った 白だしカルボナーラ

【材料】 作りやすい分量 (2~3人分)

※ 白だしの塩分により塩の分量は調整してください

シルク入り麦切り	1袋	卵黄	2個
ベーコン	80g	豆乳	150ml
黒コショウ	適宜	白だし	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1	粉チーズ	大さじ2
		塩	小さじ1/3



2 ②のフライパンを再び温めて③の麦切りを入れ弱火で具材となじませるように混ぜます。



5 火を止め、①の卵黄ソースを加えて全体を混ぜ、余熱でとろりと仕上げます。



6 器に盛りつけ、黒コショウをたっぷりかけます。お好みでパセリを添えて出来上がりです。



1 ポウルに④の卵黄・豆乳・白だし・塩・粉チーズを入れ、よく混ぜて卵黄ソースを作ります。



2 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、短冊切りにしたベーコンを軽く炒め、香りが出たら火を止めます。



3 湯を沸かして、麦切りを袋の表示より1分ほど短めにゆで、ゆで上がったら湯切りします。



**白子のり <N赤箱>**  
よこすか海軍カレー  
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、「よこすか海軍カレー-N赤箱希望」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×切: 2026年1月12日必着

※当選発表は2026年3月発行予定「Hotひといき」Vol.84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。)

**プレゼント内容**

白子のりよこすか海軍カレー N赤箱  
・200g×8箱

# 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

## シルクの秘密 ~ 天然素材の素晴らしさと高い実用性 ~

### 人間とシルクの長い歴史

シルクが日本に伝来したのは弥生時代(紀元前3百年~紀元2百年頃)でその起源はさらに古く紀元前6千年頃には蚕の繭から糸を繰る養蚕・製糸技術が始まっていたといえます。蚕は人間によって数千年かけて品種改良され家畜化された昆虫で、野生での生存能力を完全に失った唯一の家畜動物です。蚕の一生はわずか2ヶ月ですが、幼虫は自分で餌を取ることができず与えられた餌で成長します。また成虫は羽があっても飛ばません。そのようにしてまで蚕を改良したのもまた、シルクの貴重性があったからといえます。

### 暮らしを支えた万能素材

シルクは湿度や温度を調整し、吸湿性・放湿性に優れ静電気が起きにくいなど快適な着心地につながる機能性を数多く備えています。紫外線を吸収し肌を守る性質や低アレルギーで肌にやさしい点も魅力です。また300℃以上にならなければ燃えず、燃えても有毒ガスを発生しない安全性の高さも特徴といえます。こうした機能性から、古くより衣服はもちろん寝具や装飾品

### CAのスカーフは伊達じゃない

その機能を十分に理解して用いられているのが、航空会社のCAが身につけているシルクのスカーフです。①骨折した場合の三角巾、②遭難時の目印、③止血や包帯、④初期消火、⑤防寒など多用途に役立つため、昔の海軍の水兵も同じ理由で利用したといえます。

### シルクの可能性は無量大!!

その昔は、医療用の手術の糸にも使用されたシルクですが、近年は食品分野で活用されています。主成分のフィブリンやセリンなどのたんぱく質は約20種類のアミノ酸で構成され、人の体内では合成できない必須アミノ酸も含むことから栄養補助食品として注目されています。特にセリンには抗酸化や保湿作用があると考え、健康維持をサポートする素材としても期待が高まっています。



## ブルーランジュリー ダイゴ

鶴岡市山王町3-14 さんのう夢ほっと1F

☎ 0235-26-0800

🕒 8:00~14:00(売り切れ次第終了)

🚫 火・水・木曜定休 📍 P 10台

★おすすめ商品(税込)

- ・ フランスパン(各種) ……275円~
- ・ コッペパン(和菓) ……350円
- ・ クロワッサン ……300円
- ・ メロンパン ……250円
- ・ パゲット(明太子/芋) ……330円~
- ・ プリオッシュ・タタン ……400円
- ・ 角食パン ……390円



山王町のパン屋さん「ブルーランジュリー ダイゴ」。小麦やバターはもちろん材料を国産にこだわり、自家製酵母をブレンドして作ったパンは、どれももちもちふわふわの食感。メインのフランスパンは細めのソフトフランスで、6種のクリームが選べて迷ってしまうのだが、ラム・レーズンは金・土・日限定。秋から登場の和菓のコッペパンも人気だ。売り切れもあるのでお早めに。

もちふわのパンで朝の食卓を幸せに  
自分好みの美味しいパンみつけた



**特典 12月23日まで、2千円以上のお買い上げでラスク(🍪)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。

## 湯田川温泉 つかさや旅館

鶴岡市湯田川乙52

☎ 0235-35-2301

🕒 15:00 in~10:00 out

🚫 日・月曜定休 📍 P 10台

★ 宿泊料金(税込/入湯税別途)  
※ 部屋の設備やプランなど、詳しくはHPでご確認を

- <例:1泊2食2名様ご利用の場合>
- ・ 青桐の間(10畳) …… 17,600円~
  - ・ ペット専用和室(15畳) …… 20,900円~
  - ・ 桂の間(24畳) …… 23,100円~



▲ ホームページでは豊富なお料理プランも紹介している

正面湯隣の「つかさや旅館」には、お徳な【直前割】や旬を味わう【季節限定】など多様なプランが用意されており、6名まで宿泊できるトイレ・シャワー室付きの部屋や、ペット(犬のみ)OKの部屋もある。かけ流しのお風呂2つは貸切利用で24時間利用可。日本海の海の幸、山伏ポーク、孟宗竹や藤沢かぶなど季節を彩る在来野菜を使った自慢の料理と、料理に合う日本酒も揃っている。

ワンちゃんとお泊まりできる和室や  
24時間入れるかけ流しの貸切風呂も



**特典 1月31日まで、本誌ご提示でご宿泊の方にオリジナルポストカードプレゼント**

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。

## 和イタリアン Lucia

鶴岡本町一丁目5-3(2F)

🕒 11:00~15:00(L.O.14:00)

🚫 水・土曜定休

📍 店の隣 川端通り側 4台

★おすすめランチメニュー(税込)

- ・ 四季彩ランチ ……1,800円
- ・ 松花堂ランチ ……2,500円
- ・ 松花堂ランチ「光」 ……3,300円
- ・ ひょうたんお子様ランチ ……800円
- ・ ランチ追加ドリンク ……300円/1杯
- ・ グラスワイン(赤/白) ……600円



▲ 松花堂ランチ/2,500円  
(本日のデザートとドリンク付)

9月にオープンした「Lucia(ルチア)」は、コース料理を和の演出で出すイタリアン・レストラン。メニューは月替わりで、コースには温・冷の前菜6品(松花堂スタイル)と選べるパスタにデザート、ドリンクが付く。お子様OKの個室(ゆったり6席)もあり、お祝いの日には家族でイタリアンを楽しめる。通常営業は昼のみ。夜は5名からの予約限定で貸切となっている。3日前までにご予約を。



**特典 12月26日まで、本誌ご提示でランチの方に季節の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。

## しゃらくや 酒楽食家 こいけ

鶴岡本町一丁目9-35

☎ 090-7562-3933

🕒 11:00~14:30(L.O.14:00)

17:00~22:00(L.O.21:00)

🚫 月曜定休 📍 P 専用2台

★おすすめメニュー(税込)

- ・ グラタンセット ……1,100円
- ・ 生姜焼きセット ……1,320円
- ・ ハンバーグセット ……1,430円
- ・ エビフライセット ……1,760円



▲ ハンバーグセット/1,430円

今年7月にオープンした「こいけ」はフレンチの修行を積んだオーナーが作った親しみやすい洋食店で「キッチンこいけ」の姉妹店。夫婦で営むアットホームな雰囲気は、地元の人にも観光客にも人気。自慢のグラタンをはじめとする料理や自家製ドレッシングは、本格的なのにどこか懐かしい味だ。夜は各種お酒も飲み、おすすめや一品料理はプラス500円で定食にしてくれる。



**特典 12月23日まで、本誌ご提示でランチの方にアイスクリームサービス**

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。

## Jazz & Coffee Standard

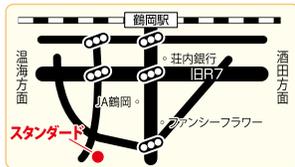
スタンダード  
鶴岡市日吉町8-29  
☎ 10:00~18:00(木・金・土・日)  
休 月・火・水曜日定休 4台

- ★おすすめメニュー(税込)
- ・ ホットコーヒー ……………400円
  - ・ オレンジジュース ……………400円
  - ・ コカコーラ ……………300円
  - ・ パター・トースト ……………400円
  - ・ カレー ……………600円
  - ・ スパゲティ各種 ……………600円
  - ・ ノンアルコール ……………500円



ジャズ好きによるジャズ好きの為に  
ハイクオリティな音を楽しめる空間

▲店内に流れる曲は原則、オーナーのおすすめ曲となっているモダンジャズを聴きながらゆったりと時間を過ごせるジャズ&コーヒー「スタンダード」。50~60年代のモダンジャズ限定で、お店所蔵のCDからオーナーが選曲し、名機と言われるヴィンテージ・オーディオで聞く。どっぷりと曲に浸れる音量なのでジャズ好きにはたまらない空間になっている。メニューもスタンダードでリーズナブルなのだが、フェアトレードのコーヒーは絶品。



**特典** 12月26日まで、本誌ご提示でご利用の方お店のCDからリクエストOK

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。

## うめちゃん焼肉屋

鶴岡市双葉町13-47  
☎ 0235-25-4588  
☎ 17:00~22:00  
休 火曜日定休 3台

- ★おすすめランチメニュー(税込)
- ・ 石焼きビビンバ ……………1,080円
  - ・ 海鮮チヂミ ……………1,180円
  - ・ 牛肉セット ……………3,500円
  - ・ お任せコース(6品) ……………3,300円
  - ・ 飲み放題プラン(90分) ……2,380円



みんなに愛される本場ソウルの味!  
人気だったランチは予約にて営業中

▲エビ・イカが入った海鮮チヂミ/1,180円  
本場韓国ソウルの家庭料理と焼肉が手頃な値段で気軽に楽しめる店「うめちゃん焼肉屋」。店主自慢のキムチやタレ・スープなどすべて自家製で、材料はソウルから取り寄せて作っているそう。定番のチヂミや石焼きビビンバなどはもちろん、どんな料理も美味しいと人気だ。現在ランチは予約のみとなっているが1名様からOKで、気さくに対応してくれるので是非お電話を。



**特典** 12月26日まで、本誌ご提示でお食事の方、お会計から5%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。

## 肉菜バル NiGoo

鶴岡市馬場町5-38  
☎ 0235-26-8717  
☎ 11:30~14:30(ランチ)  
17:30~21:00(LO20:00)

- 休 木曜日定休(月1・水曜) 4台  
★おすすめランチメニュー(税込)
- ・ ハンバーグプレート ……1,400円
  - ・ 山形牛ステーキプレート 1,980円~
- ★おすすめディナーメニュー
- ・ Nigoよくばりプレート ……5,500円



▲山形牛ステーキプレート(ランチ)/1,980円

牛!豚!鶏!肉好きなら絶対行きたい店、肉菜バル「NiGoo」。ランチの牛ステーキプレートや夜の牛グリルは増量もでき、どんな人でもガッツリ食べられる。ソーセージやベーコンは全て自家製、ワインもリーズナブルな価格が魅力だ。カウンター席もあるがテーブル席をご希望の方は是非ご予約を。(お電話にて受付)



**特典** 12月27日まで、本誌ご提示でランチのお客様にワンドリンクサービス

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。

## 中華そば 琴の

鶴岡市羽黒町黒瀬字黒瀬202  
☎ 11:00~14:00 9台  
休 木曜日定休(他に不定休あり)

- ★おすすめメニュー(税込)
- ・ 中華そば(並) ……………900円
  - ・ 太麺中華そば(並) ……………950円
  - ・ 塩中華そば(並) ……………950円
  - ・ 塩太麺中華そば(並) ……1,000円
  - ・ 山形牛の油そば(並) ……900円
  - ・ チャーシュー麺 ……………1,250円
  - ・ 太麺チャーシュー麺 ……1,300円
  - ・ ニグめし ……………350円



▲帆立と昆布の奥深い出汁が効いた「塩中華そば(並)」/950円

平日でも開店前から行列ができる人気店「琴の」。加水率50%のオリジナル麺はもっちりとした独特の食感で、細麺と太麺の2種。通常の替玉もあるが、数量限定の「煮干しの替玉」は低加水のストレート麺で、スープに入れてもそのままでも食べられる味付き麺だ。トッピングも海苔や味付玉子はもちろん、姫竹メンマや皮ワントンなどが揃っている。中華そばのお供には、白めしのほかビジュアルインパクト満点の「ニグめし」も人気だそう。



グリルでじっくり焼く芳ばしいお肉  
がダイナミックに食べられる人気店

琴平荘が暖簾を分けた「琴の」が今年  
十周年。進化したメニューが凄かった

# 歯周病を予防・改善するには？

## ① 正しい歯磨き

歯と歯ぐきの境目をやさしく、小刻みに磨くのがコツ。歯ブラシは1か月ごとに交換し、毛先が広がったらすぐに新しいものに。



## ② フロス・歯間ブラシをプラス

歯ブラシだけでは、汚れの6割しか落ちません。フロスや歯間ブラシを使って、歯と歯の間の汚れもスッキリ。



## ③ 歯科医によるチェック

定期的に歯科医院でのチェックを受けましょう。歯石ができていたら除去してもらったり、ブラッシング指導をお願いすることもできます。



## プラスαで健康習慣！

- 禁煙で歯ぐきの血流改善
- よく噛んで唾液を増やす
- バランスのよい食事を心がける
- ストレスをためない生活を意識

歯周病は、早期に発見し、適切なケアを行えば進行を止められる病気です。

健康なお口は、健康な体への第一歩！

今日から「歯ぐきケア習慣」を始めて、笑顔と元気を守りましょう！

## 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

応募メチ：2026年1月12日 必着

当選発表は、2026年3月発行予定「Hotひといき」Vol.84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」2025.9 (Vol.82) プレゼント当選者発表★

- 久栄堂商品券2,000円分 美原町/渡部様、青柳町/阿部様、道形町/サブ様、本町/ひとぶん様、千石町/タッキー様
- ライオン 富獄三十六景ギフト 鳥居町/スマコリン様、三光町/チコ様、切添町/チョコまみれ様、三和町/交差点様、新海町/Riema様
- 主婦の店鶴岡店商品券3,000円分 若葉町/ぱん様、大塚町/マスオ様、大宝寺町/佐藤

## 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



# 歯周病とは？ 歯と身体の病気



## 歯周病は“静かなる病気”

歯周病は、虫歯と並ぶお口の二大疾患のひとつで、日本人の成人の約8割がかかっていると言われています。自覚症状がほとんどないまま進行するため、「サイレントディゼース（静かなる病気）」とも呼ばれています。歯周病の主な原因は、歯と歯ぐきの境目にたまる「歯垢（プラーク）」です。この中には数億の細菌が潜んでおり、歯ぐきに炎症を起こし、進行すると歯を支える骨（歯槽骨）を溶かしてしまいます。



## 初期症状を見逃さないで！

次のような症状があれば、歯周病のサインかもしれません

- 歯茎が赤く腫れている
- 歯磨きで出血する
- 口臭が気になる
- 歯がぐらつく
- 歯がしみる
- 硬いものが食べにくい

## 歯周病と全身の健康の関係

### 【糖尿病】

歯周病は血糖コントロールを悪化させることがあります。逆に糖尿病があると歯周病が悪化しやすく、相互に悪影響を与えます。

### 【心血管疾患】

歯周病菌や炎症性物質が血管に入り込むことで、血管の内側が傷つき、動脈硬化を進行させる可能性があります。心筋梗塞や狭心症などのリスクが高まることも報告されています。

### 【誤嚥性肺炎】

高齢者の場合、口腔内の細菌が肺に入り込むことで誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。





# 美咲こども園 年長児のみなさん

## すてきな作品をありがとう



### こんにちは 美咲こども園です!

美咲こども園は、今年で創立20年目を迎えました。子ども達の健全な心身の発達を図り、生涯にわたる人間形成の基礎を培うべく、教育と保育のバランスを考慮した実践を進めながら、より一層充実した教育活動への取り組みを行っております。特徴としましては、子どもの心を大切に、子ども自身の力で開花させていくことに力を注ぐ「見守り保育」と、「脳科学に基づく育脳カリキュラム」「ICT教育」を実践しております。

#### 教育・保育目標

- 1より良い子育て環境のもとで、たくましく、のびのびと遊ぶことも
- 2何にでも興味や関心をもつ、創造性豊かなことも
- 3人の喜びを素直に喜べることも
- 4あいさつがきちんとできることも

〒997-0857

鶴岡市美咲町32-8

Tel.0235-28-3331

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