

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 2026.3
Vol.84

ひといき



南部保育園
年長児の作品

ときどきわくわく♪ いちねんせい!!



ここにこの倶楽部の活動の様子

や寸劇、実験などの要素を組み込んで
いるのがポイントです。
この場では、ときに参加者が先生に
なることもあります。各自の体験その
ものが大切な「教材」だと考えているか
らです。病氣と向き合った経験、認知症
の親を介護した経験、健康のために続
けている小さな習慣など、自分の経験
を語ることが、聞く人にとって大きな
学びや気づきになったりするからです。
あなたが参加するときもスタンスは
自由です。あなたが病氣であっても、な
くてもいいんです。みんなの話を「聴く
だけ」でもいい。自分の体験を話したり、

「からだ館」を活用しよう!

【前編】

慶應義塾大学先端生命科学研究所 鶴岡タウンキャンパス 致道ライブラリー内



からだ館HP

ちょっと気になる健康のこと

忙しい毎日の中で、自分の健康のこ
とを後回しにしてはいませんか。「最近
なんとなく体が重い」「離れて暮らす親
の体調が気になる」「アレルギの子ど
も日々の献立が大変」…、健康に関す
る悩みは人それぞれですが、致道ライ
ブラリー内にある「からだ館」には健康
に関する小さな不安から深刻な病氣と
の向き合い方まで、様々な情報が揃っ
ています。そして「健康について知りた
い」人にも、「楽しく学びたい」「同じ病
氣をした仲間と出たい」という思
いにも応えてくれる場所です。200
7年に関心情報からスタートしたから
だ館ですが、現在は『みんなの健康ス
テーション』として健康に関する幅広い
情報を提供しています。がん、生活習慣
病、認知症などの病氣や、予防のための
食事、運動、心の健康等に関する本や資
料の所蔵は約1600冊。さらに、悩み
を聞いてくれたり、インターネット上に

共感したり、されたり。人それぞれのタ
イミングや想いを大切にして、悩みや
不安にも寄り添ってくれます。

ご存知ですか、ピアサポート

がんに限らず、難病、障害、子育てな
ど、何かしら困難を抱える人どうしが
互いの経験や思いを分かち合う活動を
ピアサポートといいます。『ピア』とは
対等な立場という意味で、専門家と患
者といった上下関係はありません。毎
月第一金曜日に開かれるがん患者サロ
ン『ここにこの倶楽部』もからだ館のピア
サポートです。自分や家族ががんと闘
病中の人、治療が一段落した人などが
集まり、近況を報告し合いながら、ひと
時を過ごします。つらかったことも、当
事者同士だと話しやすく、共感して受
け止めてもらえる安心感があります。

ピアサポートが地域の財産!?

これから益々注目されるピアサポー
トの活動ですが、地域差や分野による
格差があるので現状です。健康大学の
長年にわたる取り組みは、私たちの地
域の財産でもあるのです。

次号では、『ここから生まれた『健幸
すぐるく』や『健幸かるた』といったゲー

利用しないと損! 鶴岡公園の向いのライブラリー



【致道ライブラリー】
鶴岡市、慶應義塾大学、東北公
益文科大学の三者が連携し共同
運営する一般開放された図書館。
生命科学を中心とした自然科学
系の資料、公益学に関係する人
文・社会科学系の資料を所蔵し
ています。貸出には専用の利用
カードの作成が必要です(庄内地
域に在住・在学・在勤の方のみ)。

からだ館でできること

からだ館の特徴ともいえる参加型の
楽しい学びの場「からだ館健康大学」は
「大学」と銘打ってはいますが誰でも参
加でき、講義室も黒板もありません。学
ぶことが楽しくなる工夫としてゲーム



致道ライブラリー内
からだ館入り口

フライパンひとつで作る

お手軽和風パスタ

【材料4人分】

ショートパスタ …… 200g オリーブオイル… 大さじ1.5
 湯 …… 1200g 梅干し(種抜き) …… 20g
 しめじ …… 1株 大葉 …… 10枚
 サラダチキン …… 1/パック (120g位) ごま …… 大さじ1
 昆布茶 …… 大さじ1



1人分 栄養量	• エネルギー 342 kcal	• 脂 質 10.9 g
	• たんぱく質 18.9 g	• 塩 分 2.8 g

3のフライパンにしめじ、サラダチキンを加えさらに中火で1~2分茹でます。



5火を止めて昆布茶、オリーブオイルを混ぜます。



5を器に盛り付けて、ごまを振り、梅と大葉をのせてできあがりです。



1しめじは根本を切り落とじてほぐし、梅干しは種を除いて軽くたたいておきます。大葉は千切りにします。



2サラダチキンは好みの大きさにほぐします。
★ここがポイント
 サラダチキンは包丁で切るよりほぐした方が、味が染みやすくなります。



3フライパンに湯を入れ、パスタを入れて、表示時間通りにゆでます。



爽やかなレモン香る

鮭とキャベツのレモンクリーム煮

【材料4人分】

鮭 …… 4切れ バター(なくても可) …… 5g
 キャベツ …… 1/6個 塩 …… 少々
 豆乳 …… 200cc サラダ油 …… 大さじ1
 白だし …… 大さじ1
 味噌(あれば白味噌) …… 小さじ1
 レモン汁 …… 大さじ1



1人分 栄養量	• エネルギー 166 kcal	• 脂 質 8.6 g
	• たんぱく質 15.8 g	• 塩 分 0.6 g

3のフライパンをさっと拭き、油大さじ1/2を入れて鮭を並べます。中火で表面が色付くまで焼いて裏返し、蓋をして1分位蒸し焼きにします。



4の鮭を端に寄せ、空いているところに**2**を入れ、豆乳が沸騰しないように注意しながら2分位煮たら、血に**5**のキャベツと鮭を盛り付けます。



★ここがポイント
 フライパンに残ったソースにバターとレモン汁を入れて軽く温め、**5**の皿にかけて召し上がれ。
★ここがポイント
 レモン汁を入れると豆乳のソースが分離しやすくなるので、手早く混ぜて盛り付けてください。



1キャベツは芯をつけたまま厚さ1.5cm位の扇型に切り、鮭は表面に塩少々をふり、出てきた水気をしっかりとふき取ります。



2白だしに味噌を加え、よく溶いてから豆乳を混ぜ合わせます。
★ここがポイント
 はじめに味噌をよく溶かしておくとムラがなくて混ぜられます。



3フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れ、中火で熱してキャベツを並べます。表面に焦げ目がついたら、水大さじ2を入れて蓋をし、1分位蒸し焼きにして、器に取り出します。





春期料理教室のお知らせ

開催日時	内 容	講 師	参加費	定員	締切
4/15(水) 10:00~ 13:00	みんな大好き簡単スイーツ ・アメリカンチェリーのタルト	パティスリー ル・メランジュ 金野文隆さん	¥1,200	20名	3/31 (火)
4/23(木) 10:00~ 13:00	魚亭 岡ざきさんと食料理 ～桜ますと 山菜を使った料理～	榎岡ざき 代表取締役 岡崎雅也さん	¥1,500	20名	4/8 (水)
5/18(月) 10:00~ 13:00	旬を食べよう！ お手軽イタリアン ・生ハムとアスパラガスの クリームソーススパゲッティ ・鶏もも肉の猟師風	CAFÉ&DINING EAST 伊藤亮さん	¥1,500	20名	4/30 (木)
5/26(火) 10:00~ 13:00	予防医学クッキング ・生姜ごはん ・さつま汁 ・キャベツシュウマイ ・もやしとわかめの梅和え ・アーモンドケーキ	管理栄養士 伊藤亜紀子さん	¥1,200	20名	5/12 (火)
6/18(木) 10:00~ 13:00	季節を楽しむおうちごはん ～おうちでタイ料理～ ・パッタイ (タイ風焼きそば) ・ガイヤーン (タイ風焼き鳥) ・ソムナム風サラダ ・マンゴープリン	管理栄養士 小林恵美さん	¥1,200	20名	6/3 (水)
6/27(土) 10:00~ 13:00	【親子食育教室】 絵本を読んで オリジナル サンドイッチと 栄養たっぷり 夏野菜の ミネストローネを作ろう！	En 管理栄養士 阿部ちさきさん	1組 ¥1,700	※ 10組	6/9 (火)

※小学生以下のお子さまと保護者

*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(参加費)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。

カンタン
&
ラクラク

エール'sキッチン



クッキング

Rinnai【ココットプレート (ワイドグリル)】

RBO-PC90WA 定価:11,000円(税込)

※対応機種があります。

グリルで手軽に本格調理!
魚も肉も野菜もカリッと
ジューシーに焼けます!

●作り方

- ①フライパンにパン粉を入れ、茶色く色づくまで中火で炒める。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに合挽き肉を入れ、Aを加えてねばりが出るまでよく混ぜたら、①の玉ねぎも加えて混ぜる。4等分して丸め、厚さ2センチ程度に成形する。

- ③別のボウルにBを混ぜ合わせてバター液を作り、②のたねをくぐらせてから①のパン粉をつける。
- ④③をココットプレートに並べてふたをし、グリルタイマー設定機能「加熱10分」で点火。消火後余熱で8分おく。

- ⑤焼きあがったら器に盛り、好みでウスターソースやケチャップ、からしをつけていただく。

ノンフライ! メンチカツ



- 材料(4人分) 加熱時間:10分+余熱8分
- 合挽き肉 300g
 - 玉ねぎ 1/2個
 - パン粉 45g
 - 卵(肉だね用) 1/2個
 - 塩 小さじ1/3
 - こしょう 少々
 - ウスターソース 小さじ1

- 卵(バター液用) 1個
- 水 大さじ2
- 薄力粉 大さじ3



※リンナイ +R RECIPE(プラスアールレシピ)より

〈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もお申込みできます。

ガス衣類乾燥機
乾太くん

RDT-54S(A)-SV

フェア価格

¥101,900 (税込)

※部材、取付工事費別途



大量のお洗濯も、出勤前に終了!(Kさん)
小学生の子供が2人いるので、洗濯は毎朝2回。1回目の洗濯物を「乾太くん」に入れると、2回目の洗濯が終わる頃にはすっかり乾いています。共働きなので、出勤前に洗濯が終わると大助かり。

「乾太くん」の瞬発力にびっくり!(Kさん)
子育て世代は洗濯物が多いので、時間も費用も効率的に使う必要があります。だからこそ大容量を短時間で乾かすことができる「乾太くん」は強い味方。余裕ができて、子どもとのコミュニケーションも増えました。

デラックスタイプ
6kg、9kg

スタンダードタイプ
3kg、5kg、8kg

ご家庭にあわせて
お使いいただけます!

環境性、省エネ性に優れたハイブリッド給湯器

給湯省エネ2026事業 今年も高効率給湯器の導入に補助金ができます

便利

無駄なくお湯を作るから
一日中湯切れの心配なし!!

災害に強い

万一の時のサポートを!
登録した警報発令で
自動沸き上げをスタート。
災害前にお湯を確保します。

補助金
12万円



ガスで暮らし快適フェア

2026年4月11日(土)~6月30日(火)

きれいなキッチンで気分もリフレッシュ!!



PD-829WS-U75CV
定価: ¥239,250 (税込)



N3WU6NATE5C
定価: ¥244,420 (税込)



RHS71W42J2RSTW
定価: ¥276,100 (税込)



WNBSK758YDXMSI
定価: ¥173,030 (税込)



NFG7S26MSV
定価: ¥185,460 (税込)



OGR-REC-AP752LSV
定価: ¥270,710 (税込)

セット価格

¥257,500 (税込)

セット価格

¥279,400 (税込)

セット価格

¥376,900 (税込)

※取付工事費別途



Before



After

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お得に!!

※一部対象外有り

ガス料金のお支払いを

毎月のガス料金のお支払いも『クレジット払い』が便利!

※クレジットカードによるお支払いとは、クレジットカード会社がお客様の毎月のガス料金を鶴岡ガスに立替払いし、クレジットカード会社からお客様に請求する支払方法です。

こんな方におすすめ!

- 毎月の支払い手続きが面倒
- クレジットカードを使っている
- 光熱費など家計支払いをまとめた
- ポイントをためたり、特典がある方がうれしい
- 忙しくてコンビニ支払いを忘れてしまう



お申込み方法

インターネットでのお申込み

早い!簡単!
おすすめです!



リニューアルした当社ホームページ
『お手続き』からお申込みください

こちらの QR コードから
お申込みできます

ご注意事項

- 窓口でクレジットカードのご提示により直接お支払いいただく方法ではありません。
- ガスのご契約において、法人のお客様はお申込みいただけません。
- 領収書の発行はありません。カード会社が発行する「利用明細書」でご確認ください。
- 口座引落とし日はお客様のご指定のカード会社の規約にもとづく日です。



<もっと便利に>しませんか?

「ガス料金等払込通知書」は『スマホ決済』OK!

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、スマートフォンに下記のスマート決済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。

ご利用いただけるスマートフォン決済アプリの種類



4月1日より「楽天PAY」
「AEON 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!

国の補助金を活用すれば、更新費用がお得に!

給湯省エネ2026事業のご紹介

給湯省エネ事業とは?

環境に優しく省エネ効果の高い給湯器の導入を支援するための制度です。

補助対象とされている高効率給湯器や、家庭用燃料電池を導入・設置する際に一定の金額が補助されます。

昨年に引き続き、
給湯省エネ
補助事業2026
実施が決定!

ハイブリッド給湯器

エネファーム

使用するエネルギー	電気+ガス	ガス
機器の特徴	ヒートポンプとガス給湯器を組み合わせると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ガスから取り出し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。
機器の機能	給湯 暖房	給湯 暖房 発電
補助額① (基本額+性能加算額)	12万円/台	17万円/台
補助額② (撤去加算額)	蓄熱暖房機の撤去 4万円/台 (2台まで) 電気温水器の撤去 2万円/台 (高効率給湯器導入により補助を受ける台数まで)	
補助対象機の外観	 ECO ONE COOP HYBRID	 ENE-FARM エネファーム

「電気・ガス料金負担軽減支援」

冬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、2026年2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。

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。

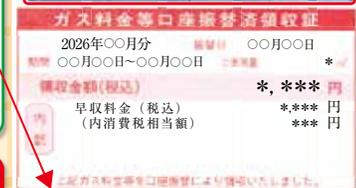
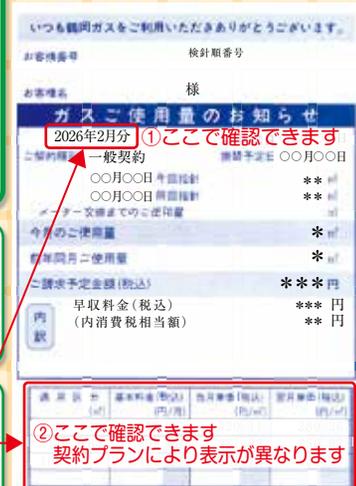


Q3 ①いつから、②どのくらい安くなるの?

A3 ①実施期間
2026年2月検針分～2026年4月検針分

②値引き単価
2026年2、3月検針分 18円/m³(税込)
2026年4月検針分 6円/m³(税込)

検針票でご確認いただけます



2月検針分のガス料金は、原料費調整制度により、1月検針分に比べ1m³あたり〇〇、〇〇円値下げになりました。
※政府支援の値引き、18円/m³を含む。
供給地点特定番号 ②ここで確認できます

ガス種 都市ガス(13A) 検針担当
次期検針予定日 〇〇月〇〇日
※この領収証は現金を請求することはありません。
鶴岡ガス株式会社 電話 (0215)25-0011

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ことはありません。

※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)



2026年度

【ガス管耐震化工事のお知らせ】

鶴岡ガスでは市内の道路に埋設されているガス管を地震に強いガス管に取り換える工事をおこなっています。2026年度は下記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。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おります。お気軽にご相談ください。



工事予定 地区	切添町・大宝寺町・文園町・稲生一丁目・青柳町 新海町・東新斎町・城北町・淀川町
------------	--

※工事時期、期間につきましては対象のお客さまへ事前书面でお知らせいたします。
なお、工事予定地区は諸般の事情により変更となる場合がございます。



お願い

一部の地区のお客さまにおかれましては、「都市ガス定期保安点検」、
「ガス管耐震化工事」の両方に該当する場合があります。それぞれ訪問時期
については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

2026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。

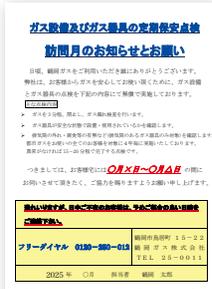
事前の
案内文

無料
点検

身分
証明書



事前案内文(例)



点検時期につきましては、事前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～5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。
(プロパンガスの場合
30分程かかる場合が
あります。)

◎1月～12月の期間で地区毎に順次、訪問予定

一部地区のお客さま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。

点検のお問合せ/お客様サービス課

☎ 0120-250-012 または ☎ 0235-25-0011

応援します！エンジョイライフ

しば漬けのタルタルソースと 鶏むね肉のソテー

【材料】作りやすい分量

鶏むね肉	350g	玉ねぎ	1/8個
塩麹	大さじ2	ゆで卵	1個
酒	大さじ1	マヨネーズ	大さじ3
小麦粉	大さじ3	はちみつ	小さじ1
油	大さじ2	付け合わせ野菜	適宜
しば漬け	大さじ1		



1 保存袋の中に酒と小麦粉を加えて、鶏肉全体に行き渡るように混ぜます。



2 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、よく絞って水を切り取ります。しば漬けも汁気を切って粗みじん切りに、ゆで卵は粗く刻みます。



3 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、よく絞って水を切り取ります。しば漬けも汁気を切って粗みじん切りに、ゆで卵は粗く刻みます。



4 パンを熱し、油を入れてフライパンに入れて焼き色がついたら裏返して蓋をし、火が通るまで蒸し焼きにします。



5 器に肉とレタスを盛り付け、タルタルソースをかければできあがりです。



はごろもフーズ SR-20
シーチキンギフト
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、「シーチキンギフト」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: 2026年4月10日必着

※当選者のご連絡は商品の発送を持って代えさせていただきます。次号情報誌にて当選者を掲載いたします。

はごろもフーズ プレゼント商品
シーチキンギフト SR-20



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

漬け物の秘密

～「食べる文化財」といわれる理由～

必要から生まれた愛されキャラ

日本の食卓に古くから寄り添ってきた漬け物は、冷蔵庫がなかった時代には野菜を無駄なく食べ切るための保存食でした。大量に収穫できる旬の野菜を漬けることで食料の少ない時期を乗り切ってきたのです。必要から生まれた知恵ですが、主食であるご飯との相性が抜群なこともあり、多くの人の手を経て、長く人々に愛される料理へと進化してきました。

変わらないから愛される

日本だけでなく韓国にはキムチ、中国はザーサイ、ドイツはザワークラウト、イタリアはオリブ漬けやケッパ、イギリスにはピクルスがあり、どれも主食や特産物、風土と深い関わりを持っています。発酵させるものと無発酵のものなど種類もありますが、漬け物に共通しているのはシンプルであること。それはつまり、昔々からレシピがほとんど変わっていない、ということでもあります。そのレシピが大きく変わったのは、工業化が進んだ近代以



降。私たちが漬け物を懐かしいと感じるのは、何百年・何千年も前から変わらぬレシピだからかもしれない。

安定しない美味しさも魅力

さて庄内の漬け物の代表格である「あつみかぶ」。その鮮やかな赤紫色は実は発酵の進み具合を知らせる目安でもあります。昔の人々は温度計や数値に頼らず、色で漬け物の状態を見極めていました。発酵の進み具合は塩分濃度や温度・湿度によって大きく左右されるため環境や季節ごとに味が変わり、また家によっても好みが違う、味が違います。この『変わらないレシピ』と『安定しない美味しさ』が、漬け物の奥深さであり魅力というわけです。

暮らし方や地域性を反映する漬け物は、食べ物であるため形としては残らないのですが、その技法は淘汰されつつ、地域の経験豊かな作り手たちによって継承されてきました。長い時間をかけて愛され、守られてきた宝物。それが「食べる文化財」といわれる理由です。



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!**

KOREAN CAFE ふるさと

鶴岡市伊勢原町8-32 出羽庄内国際村

☎ 0235-25-3668

🕒 10:30~14:30

🗓 月曜定休 📍 あり

★おすすめランチメニュー(税込)

<小鉢2品とコーヒー-orウーロン茶付き>

- ・スンドゥッチゲ 1,000円
- ・海鮮カルックス 1,000円
- ・海鮮チヂミ 1,000円
- ・参鶏湯(サムゲタン) 2,600円



▲ 石焼きピビンバ(小鉢2品とコーヒー-ウーロン茶付き)/1,000円

出羽庄内国際村の中にあるコリアンカフェふるさと、オリジナルコーヒーを出すカフェでもあるが、実は本格的な韓国料理が人気。店主の出身は海鮮と豚肉料理が有名な釜山で、メニューにも海鮮を使った韓国料理が並ぶ。港があり食材も豊富な庄内は料理と相性が抜群だという。韓国からの輸入食材や調味料、人気のお菓子など、ここにしかない商品も販売している。



特典 3月31日まで、本誌ご提示でセットのドリンクをメニューから選べる

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。

ランチだけどサムゲタンも食べられる
本格韓国料理が全品セットでお得!

寿司・天婦羅 芝楽

鶴岡本町二丁目2-12

☎ 0235-22-1521

🕒 11:30~14:00(月~日)

17:00~22:30(月~土)

17:00~22:00(日・祝)

🗓 第1・第3火曜定休 📍 5台 他

★おすすめランチメニュー(税込)

- ・にぎりと天ぶらセット 1,750円
- ・上にぎりと天ぶらセット 2,650円
- ・芝楽弁当 1,750円
- ・ランチ天丼 1,100円



▲ にぎりと天ぶらセット/1,750円

「芝楽」は地物の旬の食材を使った職人の技が光る、天ぷらとお寿司の店だ。店主たちのあたたかい人柄と心配りは、初めての人も、老若男女、家族みんなを食と会話で楽しませてくれる。1階にはカウンターや小上がり、小さいお子さま連れにありがたい個室があり、2階には宴会場も。少食の方には「長寿にぎり」や「長寿ちらし」も用意している(お味噌汁付き各850円)。



特典 4月24日まで、本誌ご提示でお食事の方に店主おすすめ地魚のにぎり1貫サービス

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。

一人で、家族で、一見さんでも楽しめる
庄内の旬とおもてなしの心溢れる店

喫茶 向日葵

鶴岡市山王町13-24

☎ 0235-23-6241

🕒 8:00~20:00(L.O.)

🗓 不定休 📍 4台

★おすすめメニュー(税込)

- ・スパゲッティ ベスカトーレ 1,200円
- ・和豚もちふたロースステーキ 1,800円
- ・グラスワイン 600円
- ・厚切りトースト 450円
- ・ブレンドコーヒー 500円



▲ スパゲッティ ベスカトーレ/1,200円

鶴岡ガス本社近くの喫茶店。店内にはテーブル席の他にカウンターもあり、懐かしい雰囲気漂う。店を始めたお母さんが鶴岡の白樺にいた時代からの馴染み客も通うお店で、今年から息子さんが引き継ぐことになった。得意のイタリア料理をメニューに加え、ラストオーダーも20時になった。常連客が多いこともあり、予約なら20時過ぎても利用可でフルコースも出す。



特典 3月31日まで、本誌ご提示で「本日のおすすめ」ご注文の方にコーヒーをサービス

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。

喫茶店・店主はイタリア料理のシェフ
予約すればフルコースも食べられる

焼とり きこう

鶴岡市朝陽町32-10

☎ 0235-22-1521

🕒 11:30~13:30/16:30~21:30

🗓 年中無休 📍 店前3台、他6台

★ 昼限定 500円食堂メニュー(税込)

<下記メニューに小鉢2品が付きまます>

肉うどん、玉子うどん、天ぶらうどん

冷ざるうどん、焼きそば、チャーハン

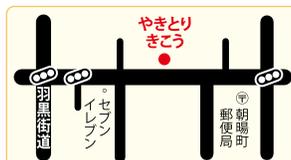
【期間限定メニュー】11~4月まで

カレーライス、カレーうどん



▲ うどん、焼きそば、チャーハンなど、メインに小鉢2品付き/各500円

80才を過ぎてなおスポーツ万能の元気な店主が営む「焼とりきこう」では、昨年夏からランチ限定の500円食堂を始めた。11~4月まではとろとろに煮込んだカレーライスとカレーうどんを含む全8種のメニューから選ぶことができ、どれにもおまかせの小鉢が2品付いている。昼と夜は全く別メニューだが、焼き鳥は10本以上の予約なら焼き上がり時間を日中でも指定できる。



特典 4月30日まで、「本誌を見た」で500円メニューに小鉢を1品プラス

上記のサービスをご利用いただく際に本誌をご提示は不要です。

うれしい「500円食堂」は昼限定!
選んだメインにおまかせ小鉢2品付

魚串 銀

鶴岡市日吉町2-26
☎ **070-3767-8657**
🕒 17:30~23:00 (L.O.22:00)
📄 水・日曜定休 📍 店向い4台
★おすすめメニュー(税込)

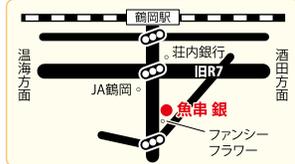
- ・明太子わさび:串焼き……………280円
- ・ぶり照り焼き:串焼き……………280円
- ・天使の海老:串焼き……………280円
- ・お刺身盛り合わせ ……1,200円~
- ・山形牛タタキ/網焼き…1,200円~



▲ 鮒しゃぶぶー一人前1,200円~(写真は3人前)

魚串と名の付く通り、この店では庄内浜でとれる新鮮な魚介の串焼きが自慢の店。日本料理が中心で、旬の素材を使ったおすすめ料理も見逃せない。料理と楽しむお酒は各種揃っているが、日本酒は鶴岡の地酒が中心とあって、出張族の常連さんも多い。宴会や飲み放題にも対応。鮮度が売りのため市場の休みに合わせて店も休みとなるので、上のQRよりインスタで確認を。

庄内浜の新鮮な魚介の刺身や串焼きを肴に鶴岡の日本酒を堪能できる店



特典 3月31日まで、本誌ご提示で飲食の方に、小鉢一品サービス

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。

季節料理 かおる

鶴岡市末広町6-48
☎ **090-3361-1829**
🕒 18:00~24:00
📄 日・祝定休 📍
★おすすめメニュー(税込)

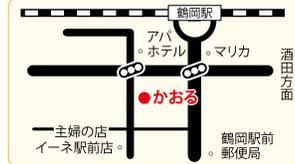
- ・お料理セット ……………3,000円
- ・飲み放題 ……………3,000円
- ・爽やか(焼酎) ……………3,000円
- ・芋/麦焼酎 ……………4,500円
- ・角(ウイスキー) ……………5,000円



▲ 早ければ4月下旬から、6月頃まで月山竹も登場する

女将さんのお眼鏡に合った食材と農薬不使用の自家栽培野菜や、実家の山で採れた山菜・タケノコを使った庄内の家庭料理とともにお酒を楽しむお店「かおる」。季節の美味しい食材は、スーパーや市場で仕入れできないものも多いため、メニューは出していない。金額はお腹の空き具合や飲み方を伝えて応相談、予約もできる。カウンター6席、テーブルとBOXで10席ほど。

メニューなし、売り切れ御免もご愛嬌
女将さんの家庭料理でお酒もすすむ



特典 3月31日まで、本誌ご提示で飲食の方に生ビール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。

ピッツァ ファブロ PIZZA FABLO

鶴岡市錦町1-31-1
☎ **090-2356-1178**
🕒 11:30~14:30 (L.O.14:00)
17:30~23:00 (L.O.22:00)
📄 水曜定休 📍 なし
★おすすめメニュー(税込) (全て24cm)

- ・マルゲリータ ……………1,430円
- ・マリナラ ……………1,210円
- ・クアトロフォルマッジ ……2,090円
- ・プロシュート ……………2,200円



★ 平日限定ランチは指定のピッツァにサラダとドリンク付き1,300円

池袋の行列のできるピッツァ専門店から独立した、若き職人が焼く本格ナポリピッツァの店「ピッツァ ファブロ」。材料はシンプルだが、小麦粉やオリーブオイル、塩・チーズなどイタリア産を使用し、450~500°Cの高温の薪窯に入れて数分間で焼き上げるピッツァは極上で、その技が眺められるライブキッチン、待つ時間をエンタメにする。香ばしい焼きたてを店内でご賞味あれ。

薪窯で焼く本格ナポリピッツァの店
焼きたての美味しさをぜひ店内で!!



特典 3月31日まで、本誌ご提示でピッツァご注文の方(ランチ除く)にチーズ増量!

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。

味街道

鶴岡市錦町2-21 エスモール2F
☎ **0235-25-8383**
🕒 11:00~19:15
📄 不定休 📍 あり
★おすすめメニュー(税込)

- ・ふるさと中華そば ……………700円
- ・黒川山椒ラーメン ……………900円
- ・生姜焼き定食 ……………900円
- ・平日限定 週替わり定食 ……880円
- ・磯おにぎり ……………300円



▲ ふるさと中華そばは磯おにぎりセット/980円

味街道の定番「ふるさと中華そば」は、190gとたっぷりの麺にチャーシュー2枚とネギ・のり・メンマ・厚切りのナルトがのった昔ながらの中華そば。エスモール店では50円引きの学生メニュー(小・中・高・大学生)がある。磯おにぎりとのお得なセットや、揃引発ご当地ラーメンの「黒川山椒ラーメン」も人気。麺類のほか、定食や丼、カレーなど豊富なメニューが揃っている。

中華そばと磯おにぎりセットが人気
エスモール店だけの学生メニューも!



特典 3月31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。

花粉・季節の変わり目に負けない食生活5選

① 発酵食品や食物繊維をとる→腸内環境を整え、体の免疫のバランスを保つ

発酵食品：ヨーグルト、納豆、みそ、キムチなど
食物繊維：野菜、きのこ、海藻など



② 抗炎症作用のある栄養素をとる→炎症をやわらげる働きが期待される

青魚：サバ、イワシ、サンマなど
えごま油、亜麻仁油



③ ビタミンをしっかり補給→粘膜の健康を保ち、花粉の刺激から守る

にんじん、ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃ、
いちご、柑橘類、ナッツ類など



④ 体を温め、規則正しい食事を心がける

● 温かい汁物を取り入れる ● 朝食を抜かず、3食を意識する

⑤ 控えたい食べ物・習慣

● アルコールのとり過ぎ ● 脂っこい食事
● 甘いものとり過ぎ ● 夜更かし/睡眠不足



食生活を整えることも、花粉対策のひとつ。
毎日の食事で、春を快適に乗り切りましょう。

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

応募メ切：2026年4月10日 必着

当選者のご連絡は商品の発送を持って代えさせていただきます。
次号情報誌にて当選者を掲載いたします。

★「Hotひといき」2025.12 (Vol.83) プレゼント当選者発表 ★

● 岡ざき すじこ詰め合わせ	日出/まめ様、大西町/シナモン様、末広町/阿部様、東原町/せんが様、美原町/本間様
● よこすか海軍カレーN赤箱	上畑町/かず様、睦町/たこぼん様、宝町/おけひ様、道田町/山中様、日枝/中村様
● 主婦の店鶴岡店商品券3,000円分	末広町/鈴木様、日吉町/ピチ様、千石町/ニマメ様



花粉対策をして 春を快適に過ごそう

長かった冬もようやく終わり、春の足音が近づいてきましたね。雪が溶けたと思ったら、次にやってくるのは花粉の季節。花粉症は症状が出る前からの対策が重要です。しっかり対策をして、春を気持ちよく過ごしましょう。今回は、日常でできる花粉対策や、食生活のポイントをご紹介します。

季節ごとの主な花粉の正体

2~5月	● スギ: 2~4月(ピーク3月) ● ヒノキ: 3~5月(ピーク4月) 日本でいちばん患者さんが多い時期。早めの対策が特に重要。	8~10月	● ブタクサ: 8~10月 ● ヨモギ: 9~10月 秋の鼻水・くしゃみは花粉が原因のことも。主に雑草に注意。
5~7月	● イネ科: 5~7月 (カモガヤ・オオアワガエリなど) 公園や河川敷、田んぼや畑の周辺に注意。	11~1月	花粉飛散は少ないが、ハウスダストに注意。

花粉症対策のポイント

早めの対策が大切

- 症状が出る前から対策を始めましょう
- 医師に相談し、早めの服薬も効果的です



食生活で体調管理(P.23へ)

- バランスの良い食事を心がける
- 発酵食品や食物繊維を積極的に取り入れる
- 睡眠をしっかりとり、体調を整える



花粉対策は
早め・持ち込まない・整える
がポイント!

室内環境を整える

- こまめな換気と掃除を心がける
- 空気清浄機を活用する
- 加湿で鼻や喉の乾燥を防ぐ



外出時の工夫

- マスク・メガネを着用する
- 花粉が付きにくい素材(つるつるした服)を選ぶ
- 花粉の多い日は、外出時間を短めに



室内に花粉を持ち込まない

- 帰宅時は玄関前で衣服についた花粉を払う
- 帰宅後は手洗い・うがい・洗顔を行う
- 洗濯物は室内干しや乾燥機を活用する
(パワフルなガス衣類乾燥機がおすすめ!)



南部保育園 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 南部保育園です!

「わくわくどきどき…何でもやってみたい!」そんなやる気いっぱいの子27人。

この一年間、子ども達と一緒に考えやアイデアを出し合ったりしながら「わくわく!」をテーマに様々な活動に取り組んできました。

秋の「わくわくすいぞくかん運動会」ではナルトダンスの応援団、倍々ファイトの子アダンス、クラスみんなで繋ぐわくわくリレーで盛り上がりました。

冬のゆうぎ会、オペレッタ「海と陸のちからくらべ」では、一人一人の歌声が一つになって大きなぞう組パワーを発揮しました。

ドッジボールが大好きで、負けたと悔しくて「もう一回やりたい!」と闘志を燃やしたり、卒園の歌の歌詞にそっと涙を流したりする、感情豊かなぞう組のみんなももうすぐ一年生!「どきどきわくわく一年生♪」の歌を歌いながら、沢山の保育園の経験を胸に小学校に行くことを楽しみにしている子ども達です。

教育・保育目標

- 1 一人一人が輝きながら、自信をもって生活できる子どもを育てます。
- 2 自分の思いを表現し、自ら行動できる子どもを育てます。
- 3 人や物と関わりながら、いろいろな遊びを楽しめる子どもを育てます。
- 4 郷土の豊かな自然や文化に触れ、楽しめる子どもを育てます。

〒997-0827

鶴岡市陽光町9-32

Tel.0235-22-0527

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