

FUKU

FUKUYO GAS Co. COMMUNICATION PRESS

FUKU

2020 January vol.165 新春の号



あけまして
おめでとぅ
ございます

本年もご愛読の程
よろしくお願い致します。

お知らせ 水道管凍結防止策

お役立ちレシピ フクちゃん食堂 とろとろカレーうどん

福岡ガスのリフォーム情報 キラキラキッチン完成!

【表紙の写真】今年も「子(ねずみ)年」。「登(のぼ)り身」とも言われ、子年の人はせつせつと真面目に働く人が多いそうです。体のためにもたまにはのんびり休息を。

●(ぎょう)御形
ハハコグサ(母子草)とも、茎と葉が食用に。(効能)せきたん予防など。

●なずな(薺)
べんべん草の名でおなじみ。(効能)利尿解熱、高血圧防止など。



●せり(芹)
若葉は香りがよく、おひたしや鍋に入れてもおいしい。(効能)健胃整腸など。



●はこべら(繁縷)
せりなずな(ぎょう)は、はこべら(はとけのや)すずな(すずしろ)これぞ七草

詠み人知らずのこの歌が文獻に登場したのは鎌倉時代とか、そんな昔から日本人に親しまれている春の七草について調べてみました。

暮らしのたより

春の香りをひと足早く...

春の七草 ミニ雑学

すがすがしい新年の幕開けに、七草のフレッシュな緑と香り。春を呼ぶ大地の恵みに感謝し、今年も元気に過ごしたいですね。

●はこべら(繁縷)
別名はこべ。昔は炒って歯磨きに使ったとか。効能は胃炎、催乳など。

●ほとけのざ(仏の座)
葉っぱが仏様の蓮座にみえるのが名の由来。(効能)筋肉痛、打撲など。

●すずな(蘇)
かぶ(蕪)のこと。ビタミンCやカロテンが豊富。(効能)整腸、解熱など。

●すずしろ(蘿蔔)
大根のこと。ジップターセが豊富。(効能)消化促進、二日酔い防止など。

●七草粥の作り方
1月7日は「七草粥」の日
【材料】(4人分)
●米……1合
●春の七草……1個
●水……900㎖
●塩……少々

①洗った米と水を手鍋に入れて火にかけて、沸騰したら弱火にして約40分炊きます。※ふきこぼれそうな時は、蓋を少しずらします。
②炊きあがる少し前に、塩と細かく刻んだ七草を入れ、軽く混ぜて出上がり。



無病息災を願って、家族みんなどうぞ!

お便りひろば

大 感謝祭、初めて行かせて頂きました。娘も綿菓子、ヨーヨーももらって楽しかったみたいです。また、来年お邪魔します。

玉川村 S様

い つも読ませていただきありがとうございます。大掃除、本紙の記事を参考にしていたら大変助かりました。今年も引き続き「愛読のほど、よろしくお願ひします」。

郡山市 S様

あけましておめでとぅございます

旧年中は格別のお引き立てを賜り厚く御礼申し上げます。
令和最初の新春を迎え、皆様も良きお正月をお過ごしになられたこと存じます。
福岡ガスは、今年もガス、電気のエネルギー、住まい、カーライフ、介護福祉など幅広いサービスを届け、皆様の暮らしにお役に立てるよう、社員一同努めてまいります。
オリンピックイヤーの二〇二〇年、皆様にとりましてもますます元氣いっぱい、幸多き一年となりますようお祈り申し上げます。本年もどうぞ変わらぬお引き立ての程よろしくお願ひ申し上げます。

令和一年一月

福岡ガス株式会社
代表取締役 吉田陽一
社員一同

お年玉企画

3千円分のQUOカード
正解者の中から抽選で5名様にプレゼント!

FUKU² パズル

ココのカギを解いていくと、タテの太棒の中に、一つの単語が出来上がります。それが「答え」です。

ヒント 桜の戦士に日本中が感動!

ココのカギ

① 目隠して人の顔を作る正月の遊び
② 日めくり、卓上、壁掛け…種類いろいろ
③ 預金の出し入れを記録しておきます
④ 世界中で愛される裸の赤ちゃん人形
⑤ 世界記録は王貞治の868本

1				
2				
3				
4				
5				

三バズルに応募ください!
正解者の中から抽選で5名様に素敵な賞品を差し上げます。(答え、住所氏名、年齢、電話番号、FUKUの感想、応募締切) 令和二年2月15日

お便りも募集しています!
もちろん三バズルの答えを兼ねてもOK。どしどしお送りください。
【採用者に記念品贈呈】
三バズル前号の答え
【リセアメ(千歳館)】
当選者は鈴木彬子様(玉川村)、清野瑞美様(郡山市)、道山浩様(須賀川市)、大橋さゆり様(須賀川市)の5名の方です。おめでとぅございます。

〒962-0821 須賀川市桜岡7 福岡ガス FUKUFUKU係まで
FAX.0248(76)8581 (担当・秋山)でも受け付けています。
メール/info@fukyogas.co.jp

※お問い合わせは個人情報はプライバシーの観点からご使用いたしません。

福岡でんきの特徴

今なら福岡でんきお申込みご契約のお客様全員に
amazonギフト券 / 1,000円分プレゼント!!
期間限定: 2020年1月31日までに申込みのお客様が対象です。

0円基本料金0円のシンプル料金
24時間お申込みは24時間web受付
毎月の電気代はクレジットで決済
毎月のご利用はwebで確認

しかも電気代を5%還元!
※クレジット決済専用
消費税込還元期間: 2019年10月~2020年6月
※毎月のポイント還元は2019年11月分より適用となります。

詳しくはこちらから
<https://www.fukyudenki.com>

お便りやご意見をお寄せください TEL.0248(75)6171 / FAX.0248(76)8581 / メール info@fukyogas.co.jp 福岡ガス(担当:秋山)

福岡ガス株式会社

●本店 / 須賀川市桜岡7番地
●白河支店 / 白河市田中山1番地66
●充塙工場 / 西白河郡矢吹町大谷93番5号
●日石福岡給油所 / 須賀川市桜岡7番地
【福岡ガスホームページアドレス】

TEL.0248(75)6171・FAX.0248(76)8581
TEL.0248(23)4360・FAX.0248(23)4535
TEL.0248(42)3630・FAX.0248(42)3681
TEL.0248(75)6171
URL: http://www.fukyogas.co.jp

●企画・制作 / 株式会社企画プロジェクト

同様の素材で
アイディア料理が

フクちゃん食堂

開店



残りのカレーで作る
**とろとろ
カレーうどん**

材料 (2人分)

- 残ったカレー……お玉3~4杯
- うどん……2玉
- めんつゆ(2倍濃縮)……100cc
- 水……200cc
- 油揚げ……1枚
- 水溶き片栗粉
- 水……大さじ4
- 片栗粉……大さじ2

作り方

- 鍋に、カレー、めんつゆ、水、食べやすい大きさに切った油揚げを入れて火にかけます。
- 煮立ってきたら、水溶き片栗粉を回し入れます。
- うどんを入れ、さっと煮立させて出来上がり。お好みで刻みネギをのせてどうぞ。

とろみがついて冷めにくいから、食べているうちに体の芯からポカポカに♪ カレーの鍋で直接調理すれば、こびり付きもキレイになって一石二鳥！(フク)

いつも安心・安全に

ガスのミニ知識 48

ガスストーブ・ガスファンヒーター ここがイイね



ガス暖房器具には、ほかの暖房器具に比べて多くのメリットがあります。そのいくつかをご紹介します。

- 小さくても暖房能力が高く、部屋をしっかりと暖められる
- 立ち上がりが早く、寒い朝でも部屋がすぐに暖まる
- 石油型のように燃料を補給したり買いにいく必要がない
- 点火時・消火時にほとんど匂いがしない
- ガスの燃焼時に水蒸気が発生するので室内の乾燥を防げる

★使用時は定期的な換気し、取扱説明書を確認して正しく使用しましょう。

ガス暖房器具のお求めは、**福陽ガスへお気軽にどうぞ!**

福陽ガスの
リフォーム何でもご相談ください

佐久間のキラキラ+キッチンが完成しました!

あけましておめでどうございませう。リフォーム担当の佐久間です! 昨年は大変お世話になりました。本年も何卒よろしくお願ひいたします。さて、前号でお知らせした通り、佐久間の家のシステムキッチンが、新しくピッカピッカのキラキラになりました!!

完成後のMyキッチンです!

- 収納はパールホワイト、パール入りでキラキラ!
- 天板はクォーツストーン(人造石)。水晶入りでキラキラ!
- 壁のクロスはブルーのキラキラ入り!
- 水栓は浄水器付きです。
- その他は、パールホワイトのキッチンパネルは、ブルーパネルをはりました。

このお花は、私の誕生日祝いに夫が娘に買いに行かせたものです

カウンターは集成材で作ってもらいました。そこに夫が棚板を取り付けて、私がホームセンターでケースを買ってきて収納がたくさんできるようにしました。(夫婦共同作業ですな〜♡)。

完成後の夫の感想は「みんなキラキラにしたんだ」一言、ハイ! キラキラにしました。歳を取ってきたので、ちょっとキラキラが必要だと思っていたので(笑)何年も前からあんなに考えて悩んだ末の仕上がり満足しております。お手入れも楽なので私にはちょうどいいですね。

お見積り**無料**
0248756171

冬の凍結防止策

福陽ガスからのお知らせ

寒さが厳しくなり、水道管や給湯器の凍結事故が相次ぐ時季です。充分にお気をつけください。

- 1 水道管の凍結を防ぐには……**
水道管に凍結防止ヒーターや保温材が巻かれているかご確認ください。もし水道管がむき出しになっている箇所があれば、古い毛布を巻き付けるだけでも効果を期待できます。
- 2 給湯器の凍結を防ぐには……**
気温の低下を感じるとヒーターが作動して凍結を防ぎます。この機能は、電源が入っていない場合は作動しませんので、給湯器の電源プラグがコンセントに差し込まれ、電源が入っていることをご確認ください。
- 3 夜の冷え込みが厳しい時は……**
蛇口から水を細く霧の太さ程度に出したままにしておいてください。
- 4 万凍結して、水が出ない時は……**
凍結した水道管にタオルをかぶせ、その上からゆつくりとぬるま湯をかけてください。
⚠️ 熱湯はかけないでください。水道管が破裂する恐れがあります。
- 5 長期間留守にする時は……**
長期にわたり室内が一切暖房されていないと、水道管が凍結しやすくなり、場合によっては破裂して建物に大きな被害を及ぼします。防止策には水道管の水抜きが有効です。水抜き方法は、器具説明書などをご確認ください。ご不明な場合は福陽ガスにご相談ください。

⚠️ くれぐれもご自宅のブレーカーは切らないでください。

⚠️ くれぐれもご自宅のブレーカーは切らないでください。

お気をつけください

冬の特別コラム

雪かきのコツ

腰を痛めないための

- ① 準備体操をする**
雪かきは重労働。急激に動くとき、朝などは特に体を痛めます。始める前に軽く準備体操を。
- ② 腰をしっかりと落とす**
ひざを伸ばした状態で体をかがめると腰を痛めます。スクワットや四股立ちをするような意識で足首・膝・股関節を曲げて腰をしっかりと落としましょう。
- ③ 全身の力を使う**
おなかに力を入れ、全身の力を使ってやること。そのほうが疲れにくく、腰への負担もやわらぎます。(腕の力だけでやろうとすると、逆に効率が悪くなります)

「雪かきは腰が痛くなる〜」そんな方は、ぜひお試しください!!

全身の力を使うコツ
スコップは上から支える
スコップを支える
スコップの柄を上からつかむようにすると、体全体の力を使いやすくなります。お試しください。