



特集
胃腸にやさしい
あったかメニュー

厳冬期のお知らせ
水道管の凍結予防策

ガスのミニ知識
シャワーの出始めに要注意!

お役立ちレシピ
フクちゃん食堂
HOTチョコレートドリンク

[表紙の写真]十二支の中で唯一、空想上の生き物である龍(辰)。隆盛や成長を象徴する縁起物でもあります。今年の運氣が、昇り龍の如く、ぐ〜んと上がりますように。



あけましておめでと〜いびいびい
本年もご愛読の程よろしくお願いいたします

お便りひろば

最 近とても寒くなり、福陽ガスさんにはいろいろお世話になっております。また灯油のご用命もありがとうございます。寒さはこれからが本番、この冬もお客様に暖かく過ごしていただけるよう、灯油配達スタッフ一同、頑張ります!!
須賀川市 T様

フ クちゃん食堂が大好きで、作り方が書いてあるので、家で作って、みんな「おいしい」と言って食べてくれるので、とても助かっています。ありがとうございます。と言いたいです。
須賀川市 F様

あけましておめでと〜いびい
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。二〇二四年のお正月、皆様いかがお過ごしでしたでしょうか。昨年は、三年以上続いた新型コロナウイルス感染症がようやく収束の兆しをみせたものの、物価高が暮らしを直撃し、また不安定な国際情勢や世界中を猛暑が襲うなど混沌とした二年でありました。今年はそうした不安や問題が二つでも多く解消解決し、平和で明るい話題が増える年になるといいですね。
福陽ガスは本年もガス、電気、住まい、カーライフ、介護福祉など幅広いサービスを通して皆様の暮らしのお役に立てるよう努めてまいります。
皆様のご健康とご多幸をお祈りいたしますと共に、本年も変わらぬお引き立ての程よろしくお願い申し上げます。
令和六年一月
福陽ガス株式会社
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

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

ヒント 2024年は4年に一度の…

1				
2				
3				
4				
5				

ヨコのカギ
① 節分の日に無言で食べます
② 肩にかけられる〇〇〇〇〇〇バッグ
③ 企業に採用されるための活動
④ 松飾りやしめ縄を燃やす行事
⑤ お正月の子ども達のお楽しみ

ミニパズルにご応募ください!
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LINEの感想)
応募締切/令和6年2月15日
お便りも募集しています!
もちろんミニパ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】
【ミニパズル前号の答え】
【セインテンキ(静電気)】
当選者はT様(N様郡山市)、W様(Y様(須賀川市)、S様(玉川村)の5名の方です。おめでとうございませう。

ご応募
お便りは
〒962-0821 須賀川市桜岡7 福陽ガス FUKUFUKU係まで
FAX.0248(76)8581 (担当・田母神)でも受け付けています。
メール/info@fukuyogas.co.jp
※お送りいただいた個人情報はプレゼントの発送にのみ使用いたします。

福陽ガスのおすすめ
高品質ガスファンヒーター
レンタルが
お得です!

ガスだから面倒な燃料補給の手間いらず!

Rinnai
スイッチONからわずか5秒であったか暖房

ガスファンヒーター
SRC-365E
限定特価 22,000円(税込)

急速暖房 点火と同時にパワフルに運転し、寒いお部屋全体をすばやく暖めます。

スポット暖房 必要な所だけメタなく暖房。足元周辺だけを暖めたい時などに便利です。

ゆとりのパワー 木造11畳まで、コンクリート造は15畳までしっかり暖めます。

レンタルならさらにお得!
◎レンタル期間中は修理代も保証します!
6年
レンタル契約[6回払い]
年間 2,200円(税込)
(専用ホース別売り)

お申込み・お問合せは、福陽ガスまでお気軽にどうぞ!

※表示価格に工事費、オプション品は含まれません。※レンタル販売については、福陽ガスのガスが供給されているお客様、戸建持ち家のお客様に限らせていただきます。※ご契約の際は、別途契約書の内容をよくお読みください。

お便りやご意見をどうぞお寄せください ◎TEL.0248(75)6171 / FAX.0248(76)8581 / メール info@fukuyogas.co.jp 福陽ガス(担当:田母神)

福陽ガス株式会社
くらし・情報・ステーション

■本社/須賀川市桜岡7番地 TEL.0248(75)6171・FAX.0248(76)8581
■郡山支店/郡山市桑野二丁目16-6 TEL.024(955)6071・FAX.024(955)6075
■白河支店/白河市田中山1番地66 TEL.0248(23)4360・FAX.0248(23)4535
■充填工場/西白河郡矢吹町大池93番5号 TEL.0248(42)3630・FAX.0248(42)3681
【福陽ガスホームページアドレス】 URL:https://www.fukuyogas.co.jp

■企画・制作/株式会社ゲン企画プロジェクト

暮らしのたより
暦が伝える暮らしの知恵

知ってる!?
「六曜」のこと

六曜は中国から伝わった暦注*2の一つ。大安、仏滅、友引…などカレンダーの日付の下に小さく書いてあるそれぞれの意味を調べてみました。

先負
読み方 せんぷ(ぶ)・さきまけ・せんまけ等
意味 先んずれば負ける
何事も控えめに、心静かに過ごした方が良くとされる日。午前は凶、午後は吉。

友引
読み方 ともびき・ゆういん
意味 友を引く
結婚など祝い事は良いが、葬式など弔事は避けることが多い日。朝夕は吉、昼は凶。

先勝
読み方 せんしょう・せんかち・さきがち等
意味 先んずれば勝つ
早めにやるのが良しとされる日。午前(14時まで)が吉、午後(14時〜18時)は凶。

赤口
読み方 しゃくこう・せきぐち・しゃくく等
意味 陰陽道の鬼神「赤舌神」(しゃくごに由来)
仏滅に次ぐ厄日で火の元や刃物にも注意が必要とされる日。朝夕が凶、昼のみ吉。

大安
読み方 たいあん・だいあん
意味 大いに安し
万事良い結果が期待できる吉日。婚礼、開店開業、建築着工などこの日が多い。

仏滅
読み方 ぶつめつ
意味 仏も滅する
六曜の中で一番の厄日で何をしても良い結果が得られないとされる日。仏事は○。

六曜の解釈は人それぞれ。どれが正しいということはありません。最近では仏滅の日を「滅びの日」として、新しくスタートを切れる日として、結婚式を挙げるケースもみられます。あまり窮屈にとらわれすぎず、暮らしの知恵として参考にしてみてくださいのが良いかもしれません。

*1:「ひくよつ」とも読みます
*2:「暦」に記載される日時、方位などの吉凶、その日の運勢など

旬の素材で
アイデア料理

フクちゃん食堂



♡手づくりHOTチョコレートドリンク

マシュマロHOTチョコ (2人分)



- 鍋に刻んだミルクチョコレート(50g)と牛乳(300ml)を入れて中火にかけます。
- 耐熱性のゴムペラで常に鍋底からかき混ぜながら温め、チョコを溶かします。
- 沸騰直前で火を止め、カップに注いだらマシュマロ(1人5~6個)を浮かべ、ココアパウダーをかけて出来上がり。

紅茶のHOTチョコ (2人分)



- 紅茶バッグ(1個)に熱湯(250ml)を注いで濃いめの紅茶を作ります。
- 鍋で牛乳(100ml)を温め、ふつふつ沸いてきたら刻んだビターチョコレート(100g)を入れ、耐熱性のゴムペラで常に鍋底からかき混ぜながら温めます。
- チョコが溶けたら紅茶を加えて温め、沸騰直前で火を止めます。
- カップに注ぎ、泡立てた生クリーム(1人大さじ2)をのせて出来上がり。

バレンタインが
待ち遠しい♡



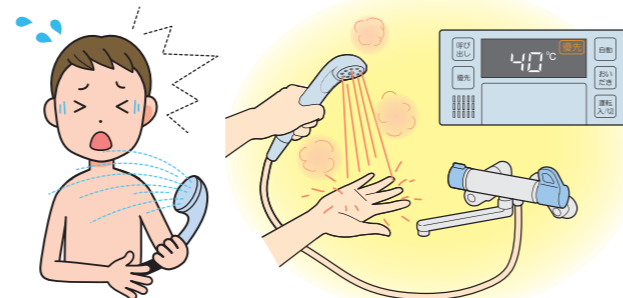
※写真はイメージです。



いつも安心・安全に

ガスのミニ知識 72

シャワーの出始めに要注意!



シャワーを出した時、急にお湯が冷たくなったり、熱くなったりすることがあるかと思えます。これは「冷水サンドイッチ現象」というもので、故障や不具合ではなく、給湯器の仕組み上、どうしても起こってしまいがちな現象なのです。

とはいえ、急に冷たいシャワーを浴びたら心臓に良くないですし、逆に熱い場合は最悪やけどにもなりかねないので、十分な注意が必要。対策としては次の2点を心がけてください。

- シャワーをいきなり頭や体にかけてはいけない
- 出始めはしばらく手にかけて温度を確かめてから使う

参考・出典：一般社団法人 日本ガス石油機器工業会「ガス燃焼機器に関するQ&A」

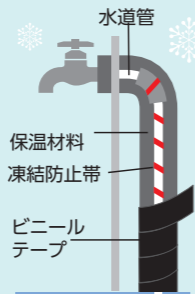
厳冬期
お知らせ

水道管の凍結にご注意ください やってほしい凍結予防策

水道管の場合

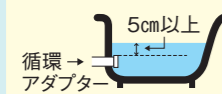
水道管に凍結防止ヒーターや保温材が巻かれているかご確認ください。もし水道管がむき出しになっている箇所があれば、古い毛布を巻き付けるだけでも効果を期待できます。

凍結防止ヒーターの電源プラグがコンセントに差し込まれているかをご確認ください。



給湯器の場合

気温の低下を感知す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と作動しませんので、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。



【追焚機能つきのお風呂の場合】浴槽の残り湯が、循環アダプターの「5cm以上」上まで張ってある状態にしておいてください。ポンプが浴槽の水を循環させて凍結を防ぎます。

⚠くれぐれもご自宅のブレーカーは切らないでください。

夜の冷え込みが厳しいとき

蛇口から水を細く(箸の太さ程度)出したままにしておいてください。

長期間留守にするときは

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。

凍結して水が出ないときは

凍結した水道管にタオルをかぶせ、その上からゆっ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。

特集

胃腸にやさしい あったかメニュー



年末年始の食べ過ぎ飲み過ぎで、胃腸が疲れていませんか？
今回は、消化によって、寒い日にもうれしいあったかメニューをご紹介します。

麺

ふわとろ親子うどん

材料(2人分)

- うどん……………2玉
- 鶏もも肉……………150g
- 卵……………2個
- 麺つゆ(ストレート)……………500ml
- 鶏がらスープの素(顆粒)……………小さじ1
- みりん……………小さじ1
- 水溶き片栗粉……………小さじ1
- 塩・コショウ・酒……………各少々

作り方

- 鶏肉を小さく切って、塩・コショウ・酒をふりかけます。
- うどんを茹でて、丼に入れておきます。
- 鍋に鶏肉を入れ、中火で焼きをつけ、麺つゆ、鶏がらスープの素、みりんを加えて煮立たせます。
- ③が沸騰したら、弱火にして水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。
- 中火にしてふつふつ沸いてきたら、溶き卵を少しずつ加え、火を止めます。
- 丼のうどんに⑤をかけて出来上がり。

胃にやさしいうどんをふわとろとろのかき玉汁で召し上げ!



ショウガ入りでからだが温まる〜♪
風邪で食欲がない時にもおすすめです!



ごはん

からだポカポカみぞれ雑炊

材料(2人分)

- ごはん……………2膳分
- 大根……………150g
- レンコン……………150g
- ショウガ……………2片
- 長ネギ……………1本
- 卵……………2個
- 水……………600ml
- だしの素(顆粒)……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/2

作り方

- 大根、レンコン、ショウガは皮をむき、それぞれすりおろします。長ネギは薄切りにします。
- 鍋で湯を沸かし、ごはん、レンコン、ショウガ、長ネギ、だしの素、塩を入れ、弱火〜中火で約5分煮ます。
- ごはんが水分を吸ってきたら大根おろしを加え、ふんわりとかき混ぜます。
- 最後に溶き卵を回し入れ、フタをして10秒ほど蒸らして出来上がり。

スープ お手軽キャベツチキンスープ

材料(2人分)

- 水……………400ml
- 鶏もも肉……………80g
- キャベツ……………60g
- 玉ねぎ……………1/4個
- コンソメ(顆粒)……………小さじ2
- 塩・コショウ……………各少々
- サラダ油……………小さじ2

作り方

- 鶏肉は2cm角切りに、キャベツはざく切りに、玉ねぎは薄切りにします。
- 鍋で油を熱し、中火で鶏肉を炒めます。
- 鶏肉の色が変わってきたら、キャベツ、玉ねぎを加えて軽く炒めます。
- ③に水、コンソメを加えて煮込みます。
- 沸騰してきたらアクを取り除き、フタをして弱火で約10分煮込みます。
- 最後に塩・コショウで味を調え出来上がり。

消化を助けるキャベツを柔らかく煮込んでさらに胃にやさしく♪



鍋

豆乳湯豆腐鍋

材料(2人分)

- 絹ごし豆腐……………1丁
- 豆乳……………300ml
- 水……………150ml
- だしの素(顆粒)……………小さじ1
- 醤油……………小さじ1・1/2
- 三つ葉……………適量

作り方

- 土鍋に水、だしの素、醤油を入れて火にかけます。
- 煮立ったら、豆腐をちぎって入れ、弱火〜中火で約2分煮ます。
- ②に豆乳を加えて煮立たせないようしながら温めます。
※煮立たせると豆乳が分離するので注意してください。
- 最後に切った三つ葉をのせて出来上がり。

シンプルisベスト!
豆腐と豆乳のやさしい味が疲れた胃腸をいたわります。

