

2024
Mar
3
月号

Vol.230

エプロンは東海ガスと
あなたの暮らしを結ぶ
コミュニケーション誌。

くらし絵本

TOKAI GAS

エプロン



表紙の
メニュー

「紅白白玉と抹茶のムース」

料理：望月幹生
(フードエデュケーションジャパン)

表紙のレシピ
プレゼント

添付のハガキの裏面
にチェックを入れて、
ご返信ください。

作り方は動画を
チェック!



春爛漫 しだまち お花見スポット特集

あなたの家は旧耐震?新耐震? 我が家の耐震性を知ろう

第6回 しだまち歴史探検隊 「戦国時代から続く名物 瀬戸の染飯」

しだまちグルメ/お便り紹介/料理教室/お知らせ



Instagramでもレシピを毎月配信中!



春爛漫 したまち お花見スポット 特集

志太地域の桜が咲き誇るスポットを大公開！
お花見しながら寄り道できる甘味処も
ご紹介します！

藤枝市

瀬戸川土手沿いの桜トンネル

藤枝市志太3丁目～東町

藤枝市内を流れる瀬戸川の
土手沿いには約2kmの桜トン
ネルが続きます。その長さは
県内最長クラスを誇り、さくら
の名所として知られています。

カフェドモエ

緑に囲まれた隠れ家カフェ。
手作りケーキが
美味しいです。
●藤枝市東町19-17
●定休日／火曜日



「ちょっと寄り道！」
甘味処



焼津市

山の手さくら 静岡県焼津市方ノ上

菜の花と河津桜のコラボレーションが美しい朝
比奈川沿いの散歩道です。毎年ピーク時にはお
祭りが開催され、賑わいをみせています。見渡す
限りの華やかなピンクの景色が圧巻です。



お散歩

焼津市

木屋川

焼津市中新田

焼津で人気のお花見名所ス
ポット。木屋川沿いに反射する
ソメイヨシノの並木道
が美しいです。

東海ガスが
運営する



ドライブ

島田市

家山川緑地公園

島田市川根町家山

家山駅から徒歩7分。桜並木が綺麗な公園です。周辺の
国道から約1キロも続く桜トンネルも見応えあり。

寿園CAFE

丁寧に焙煎されたこだわりの珈琲で
ほっと一息！コンテナを利用した店
内が可愛いです！
●島田市川根町家山4153-7
●定休日／木曜日



「ちょっと寄り道！」
甘味処



焼津市

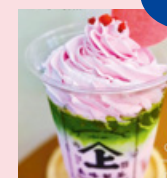
栃山川堤の富士見桜

焼津市三和

国道150号線から長峰製茶花カフェさんに
向かう栃山川沿いに咲く桜並木です。

長峰製茶 焼津三和本店 長峰花カフェ

老舗のお茶屋さんが運営
するカフェ。抹茶を使用し
たスイーツが絶品です！
●焼津市三和60番地
●定休日／年中無休



いちご抹茶ラテ

「ちょっと寄り道！」
甘味処



写真提供：一般社団法人焼津市観光協会

お散歩



写真提供：藤枝市役所花と緑の課

藤枝市

蓮華寺池公園

藤枝市若王子

約1.5Kmの池の周りに咲き誇る1,300本ほどの桜を愛でながらお散歩が
楽しめます。公園の周りにはカフェも多数あり、1日中楽しめます。

低糖質おやつとコーヒー Locco

低糖質で美味しい手作りおやつ
が楽しめます！

●藤枝市藤枝5丁目5-23
●定休日／月曜日・火曜日と第4日曜



みんなが笑顔になるジェラート屋さん gelatutti (ジェラトゥッティ)

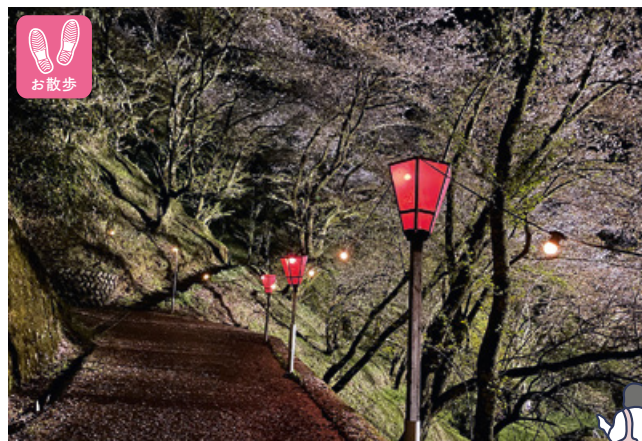
季節の手作りジェラートが絶品！静岡
県の恵みと生産者の愛を届けます！

●藤枝市若王子1-2-12
●定休日／不定休



トッピングに
マカロンが
おすすめ♪

お散歩



藤枝市

金比羅山緑地公園

藤枝市志太3丁目

標高67mの小山とその付近の土手が約1,000本の桜でピンク色に染まります。
広場があるのでピクニックにもおすすめ。夜のライトアップも必見です。

まるか村松商店

地元の方々に愛される、お茶屋さんが営
む和カフェ。定番の大判焼きのほか、冬は
おでん、夏はかき氷などが食べられます。

●藤枝市藤枝2-6-26
●定休日／水曜日(営業する場合有)



大人気あんバターも販売中！

焼き菓子bijou

店舗内ではパティシエ
の娘さん手作りの焼き
菓子も販売しています



藤枝産抹茶クッキー

「ちょっと寄り道！」
甘味処

3月OPEN!

藤枝市

びく石静かな夜のキャンプ場

藤枝市瀬戸谷

春の陽気を感じながら過ごすにはぴったりのキャン
プ場。コテージやウッドテラスで、料理を楽し
みながら星空を静かに眺めることができます。

掛川市

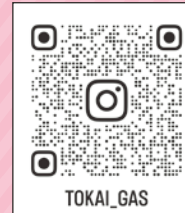
ならこの里キャンプ場

掛川市居尻

四季折々の景色を楽しみながらキャンプが
できるキャンプ場です。桜の季節は満開の
桜とともにたくさんの人が訪れます。

フォロー
してね!

Instagramでも
グルメ・観光情報を発信中!



あなたの家は
旧耐震？
新耐震？

我が家の耐震性を知ろう!!

わたしが
解説します!

東海ガス
建築士四天王
和田

知っていますか？

建物が大地震でも倒壊しないよう建築基準法が1981年6月より大きく改正されています。



旧耐震基準

新耐震基準

現在の耐震基準

1978年
宮城県沖地震
1978年にマグニチュード7.4(震度5)を観測した宮城県沖地震をきっかけに、耐震基準が再び見直されることになりました。

1981年
建築基準法大改正

1995年
兵庫県南部地震
1995年、阪神淡路大震災が起こったことをきっかけに、耐震基準は2000年以降さらに厳格に木造住宅の耐震基準として以下の内容に改正されました。

2000年
建築基準法改正

2007年
建築士法改正
建築基準法改正
建築物の確認・検査が厳格化されました。

2011年
東北地方太平洋沖地震

2025年
建築基準法改正(予定)
建築物の申請手続きが、より厳格化されます。

旧耐震基準

- 震度5程度の中地震で倒壊、崩壊しない
- 震度6強程度の大地震へは規定がなかった

新耐震基準

- 震度5程度の中地震で軽微なひび割れ程度にとどまる
- 震度6強程度の大地震で倒壊、崩壊しない

現在の耐震基準：2000年基準

1

地盤が重さを支える力に応じて基礎を設計する

2

基礎や柱の接合部への金具の取り付け

3

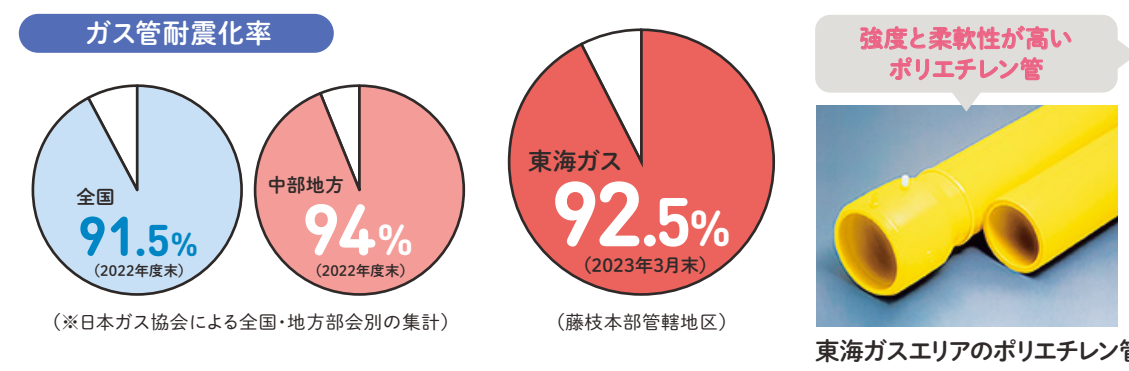
耐力壁をバランスよく配置することでより頑丈な家にする

東海ガスでは簡易無料耐震診断を実施しています
※木造住宅に限り

詳しくはお問い合わせください。054-647-7157 (東海ガス リビング営業部)

全国のガス管の耐震化率は90%以上!

都市ガスの供給に必要なガス管は現在、ほとんどが耐震性の高いポリエチレン管へと取替えられています。この比率をガス管の耐震化率と呼んでいます。



万が一に備えて入念な防災対策を

家庭内の備蓄 簡易チェックリスト

災害の「備え」チェックリスト
首相官邸HP/政策カテゴリ
→「防災の手引き」よりダウンロードできます。

☐ 飲料水
※3日分/1人1日3ℓが目安

☐ 非常食
※アルファ米・ビスケット・板チョコ・乾パンなど

☐ ポリタンク

☐ ラップ

☐ 携帯用トイレ

☐ マッチ・ろうそく・カセットコンロ

☐ トイレトペーパーやティッシュ

☐ ガムテープ・マジック

東海ガスの
防災サービス

防災のおきぐすり

詳しくはお問い合わせください
054-647-7153

防災食セット

非常食の期限管理を東海ガスが代わりに行います。期限が来たらお知らせします。

保存期間 5年	月額 1人分	150円(税込)×60回 支払い合計 9,000円(税込)
------------	-----------	----------------------------------

防災セット

持ち運びがしやすいリュックの中に非常時に役立つ防災セットが入っています。

月額 1人分	330円(税込)×60回 支払い合計 19,800円(税込)
-----------	-----------------------------------

発電機

カセットガスだけで発電できる発電機。最大900wまで使用可能。

月額	2,100円(税込)×60回 支払い合計 126,000円(税込)
----	--------------------------------------

「いざという時に、あわてないために!」

連絡方法や避難場所を確認しておきましょう!

災害用伝言ダイヤル

171 ※局番なし
※一般加入電話や公衆電話、一部のIP電話、携帯電話、PHSから利用可能。

自治体指定避難所一覧

藤枝市

焼津市

島田市

第6回

しだまち歴史探検隊

～知られざる伝統文化～

目にも鮮やかな山吹色のご飯は、昔の人の知恵とアイデアから生まれました。それはやがて、「染飯（そめい）」と呼ばれるようになり、東海道を歩き交う旅人のお供として人気を集めました。シリーズ第6回は、藤枝市上青島に伝わる「瀬戸の染飯」文化に迫ります。

戦国時代から続く旧東海道の名物

「瀬戸の染飯」

(せとのそめい)

カンサースバゲティ 950円(税込)

昔ながらのナポリタンにふわふわスクランブルエッグを乗せたオリジナルパスタ。ケチャップのみで味付けしているとは思えない、懐かしくて奥深い味わいです。まずはナポリタンを味わってから、スクランブルエッグと一緒に食べてみて！

LINE

切り取っても使える！

LINEお友達クーポン

税込2,000円以上
ご飲食の方には

100円引き！

クーポン有効期限
2024年4月30日

※1枚で、1名、1回
のご利用となります。
詳しくはコーナー
右下の詳細を
ご覧ください。

しだまち
グルメ

焼津・藤枝・島田

今月号のお店

「カンサー」

■瀬戸の染飯(そめい)とは？

かつて東海道を面した上青島村瀬戸町(現在の藤枝市上青島付近)の茶屋で売られていた、いわば“おむすび弁当”。蒸したもち米をクチナシの実で染めて、小判型などに延ばして乾燥させた食べ物です。江戸時代にはお伊勢参りなどの旅ブームが起こり、次々に出店した茶屋で三角形や四角形など、茶屋独自の染飯が楽しまれていたそうです。

■瀬戸の染飯のはじまり

戦国時代を書いた文献に、すでに茶屋で染飯が売られていたことが書かれています。最初は普通のご飯のようにお茶わんによそって売られていましたが、江戸時代になり旅人の要望で、三角形などの形になったそうです。藤枝宿と島田宿の間に茶屋があり、休憩場所として人気を博したようです。

■染飯は漢方薬にもなる？

クチナシの実を乾燥させて作る「山梔子(さんしし)」は漢方薬の一種で、消炎・解熱・鎮痛などの薬効があるとされています。クチナシの実で染めた染飯は山梔子の成分が含まれ、それを食べた旅人の足腰を癒やし、腹持ちも良かったことから評判を得たそうです。

「染飯」を家庭で作ろう！

材料:もち米とクチナシの実(乾燥させたもの・大きな実は米1合に1粒が目安)

①クチナシの実の皮をむき、コップなどに入れて中身を潰して半日ほど水に浸け、黄色い水を作る(原液)。

②炊飯器にといだもち米を入れる。薄いふきんなどで①の原液をこし、真水で薄めて炊飯器の「おこわ」の目盛りまで入れる。もち米と原液をよくかき混ぜてからスイッチオン。

③炊き上がったら10～15分ほど蒸らし、いただきます。

※もち米を①の原液に30分以上浸けると、アークが出て色が変わってしまうので注意しましょう！

せんがんづみ

そめい

千貫堤・瀬戸染飯伝承館

●開館時間／火曜日～日曜日 午前9時～午後4時
(11月～3月 火～金/午前10時～午後3時
土・日・祝/午前9時30分～午後3時)

●休館日／月曜日(祝日の場合はその翌日)、年末年始(12月28日～1月4日)

●入館料／無料 ●駐車場／瀬戸公民館(20台)徒歩約6分

藤枝市下青島1006-3

電話 054-646-0050

しだまち歴史の情報求ム！

しだまの珍しい文化や面白い歴史の情報を提供していただける方を探しています。紹介して欲しい歴史や文化がありましたら、右記QRコードよりご連絡ください。情報が採用された方には、500円分のQUOカードをプレゼントいたします。

応募はこちらから！

富士山いちごパンケーキ 1,500円(税込)

※12月～5月頃まで

APRON

みんなの

おたより紹介

2024

OTAYORI

今月号のテーマ

住まいの
プチエッセイ

自分の家で起こった面白い出来事、楽しかったこと、不思議な体験…等々！ぜひ教えてください！

40年以上変わらないおいしさに、みんなが夢中！

店内から一望できる南アルプスや富士山、駿河湾、伊豆半島を望む大パノラマ。その絶景に魅了された渡辺秀夫さん、まさ子さんご夫妻が昭和57(1982)年に始めたのが喫茶店「カンサー」です。「カンサー」とはラテン語で「かに」を意味し、かに座のご夫妻にちなんで名付けられました。店名がつけられた唯一のメニュー「カンサースバゲティ」は、開店から40年以上変わらぬ味が愛され続けています。おいしさの秘密を尋ねると、「普通に作っているだけ」と秀夫さん。唯一のこだわりは、「仕上げに愛をひと振り!」とまささんが教えてくれました。娘の理絵さんが手伝ようになってから、オリジナルのパンケーキが話題に。SNSをはじめ、テレビや全国雑誌にも紹介されるなど、県外からのお客様も多いそうです。

おたよりを募集しています

募集テーマ

暮らしのほっこり川柳

採用者さまに
QUOカード
1,000円分
プレゼント！

日々の暮らしで、ほっこりした川柳を募集します。カレーが美味しくできた、猫が膝に乗ってきた、等々…。あなたがほっこりした出来事を川柳にして送って下さい。

Web応募はこちらから！

夜中にガサガサ音がして、ネズミかゴキブリかどキドキしていたら、脱走したハムスターでした。かわいくてほっこりしました。

とても弱ってしまったさつまいもの苗をダメもとで少し深めのプランターに植えてみたら、夏には葉が茂り、秋にたった1本だけで焼きいもにできそうなお芋を収穫できました。

取材協力・写真提供

千貫堤・瀬戸染飯伝承館、染飯・千貫保存会の清水強会長ほか、会員の皆さま

6

7



くりっぴープラザ

料理教室

場所／東海ガスショールーム(2Fクッキングスタジオ)
時間／10:00～13:00 定員／各回12名～16名※時間・定員・料金については講座内容により異なりますので、下記をご確認ください。
※一定人数に達しない場合は閉講することがあります。
※5日前からキャンセル料が発生します。※写真はイメージです。

応募締切

開催日の
3週間前
必着

2024年 5/ 2木 新茶と食べたい! 白玉あずき抹茶ムースケーキ

参加費／3,000円 定員／16名 講師／望月幹生

新茶の季節に和スイーツはいかが

- 白玉あずき抹茶ムースケーキ(1人15cm1台)



5/ 24金 手ごねメロンパン教室

参加費／2,500円 定員／16名 講師／ナチュリン 大石さち乃

みんな大好き! 定番人気のメロンパン
クッキー生地も手作りします

- メロンパン(1人11cm5個)



5/ 10金 11土 プロから学ぶ 海の幸レシピ

参加費／3,000円 定員／12名 講師／望月幹生

魚介のうまみを味わう
お店の味をご自宅でどうぞ

- 海の幸のパエリア
-
- カニクリームコロッケ
-
- 苺のパバロア



5/ 26日 春のパリブレスト教室

参加費／2,500円 定員／16名 講師／望月幹生

丸いリング状のシューに
プラリネクリームをたっぷり挟みます

- パリブレスト(1人18cm1台)



5/ 21水 ちょっぴり低糖ベリームース

参加費／3,000円 定員／16名 講師／ナチュリン 平林睦美

春らしいベリーのムースケーキです

- ちょっぴり低糖
-
- ベリームースケーキ(1人15cm高さ7cm1台)



5/ 28水 春野菜たっぷりメニュー

参加費／2,500円 定員／12名 講師／食の学び舎くみ

野菜をたっぷりおいしく楽しく食べよう

- バジルバーグロコモコ丼
-
- 焼き野菜串の豆乳ディップ
-
- 春キャベツの豆スープ
-
- 手作りバニラアイス



5/ 31金 和食の基本教室

参加費／3,000円 定員／12名 講師／望月幹生

おいしいお出汁の取り方から学べます

- 鯛めし
-
- 揚げ出し豆腐
-
- 蕪蒸し
-
- 菜の花のお吸い物



お電話・インターネット・付属のハガキにてお申し込み下さい。

【応募締切】開催日の3週間前、必着

☎ 054-646-2711 (10:00～17:00・水曜定休)

🌐 <http://www.tokaigas.co.jp>講師 食の学び舎くみ 中野ヤスコ (管理栄養士・公認スポーツ栄養士・調理師)
大石麻衣里 (管理栄養士)フードエデュケーションジャパン 望月幹生 (専門調理師)
ナチュリン 平林睦美 (栄養士・製菓衛生師) 大石さち乃 (調理師)※お申し込み頂きました結果は、当選、落選いずれの場合も開催日の2週間前までにハガキでご連絡致します。ご不明な点は、お気軽にお問合せください。※親子教室は小学1年生～中学3年生、一般教室は高校1年生以上が対象です。※親子教室は保護者1名に対しお子様1名での応募となります。
※お持ち帰りの入れ物をご持参下さい。(お持ちでない場合、販売しております。)

室内空気を循環させ、クリーンな清浄空間を保つ「殺菌灯ジョキーン」を使用しております。

5/ 16木 地震に備える耐震セミナー

耐震補強の経験豊富な建築士が、耐震
補強の方法や補助金について解説します

参加費／無料

定員／16名 応募締切／4月18日(木)

時間／10:00～11:00 講師／二級建築士(東海ガス社員)



会場 東海ガスショールーム くりっぴープラザ

ご応募について

※ご応募多数の場合は抽選となります。

※当落結果は開催日の10日前までに郵送にてご連絡いたします。

※上記の予定は予告なく変更となる場合があります。

お申込み方法 ▶▶ お電話でお申し込みください

東海ガスショールーム
くりっぴープラザ☎ 054-646-2711 (10:00～17:00
水曜定休)

Instagram 発信中!

暮らしに役立つさまざまな情報を発信中です!

グルメ・レシピ

観光情報

施工事例

イベントの
ご案内

ガス機器情報

くりっぴー
マンガ

@tokai_gas



東海ガスで検索!

フォロー
してね!

TOKAI GAS

エプロンのご応募・お問い合わせ

いつも東海ガスのエプロンをご購読いただき、ありがとうございます。読者の皆さまからおたよりをいただいたり、クイズにご参加いただいたり、さまざまな形でお客様とつながっております。ぜひ下記の応募先から応募ください。

PCからの
ご応募

東海ガス 検索

<https://www.tokaigas.co.jp>ハガキからの
ご応募エプロンに付いているハガキ
に必要な事項をご記入のうえ、
ポストへご投函ください。スマートフォン
からのご応募こちらのQRコードを読み
取ってご応募ください。

みんなのクイズ

防災対策として正しいことは?

- Ⓐ 家具は倒れないようなるべく低くて小さいものでそろえる
- Ⓑ 災害が起こったときすぐに避難できるように、枕元にサンダルを置いておく
- Ⓒ 自分の住んでいる自治体・地域の指定避難所を確認しておく

クイズの正解者の中から抽選で5名様に『QUOカード1,000円分』
をプレゼント! 左記QRコードやハガキからぜひご応募ください。