

くらし絵本 エプロン

Apron

2025 March

3月号

Vol.237

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

特集

＼やりくり上手になろう／

お金の整理術

第6回 しだまち巡り(アウトドア&お出かけ編) しだまちフォトスポット大公開!

クロスワードパズル しだまちグルメ(和洋菓子工房 美園) 料理教室 お知らせ

心ほどける春の風
笑顔の花を咲かせよう

Beautiful
Rain
Bow!

くりっぴーの冒険 Vol.7

旅するくりっぴーが出会った生き物たちとの
エピソードをお楽しみに!!(→3ページへ)



くりっぴーも
気になる!

やりくり上手になろう!

お金の整理術

教えてくれた人

家計のサポートセンター
代表 鈴木 大輔さん
日本FP協会認定AFP

支払い方法が増えて便利になる一方、お金の管理はどんどん複雑に!
でも「やりくりの軸」さえあれば、向き合うのが楽になるのだそう。
今回はファイナンシャルプランナーおすすめの方法をご紹介します。



Q.そもそもお金を管理できていません。何から始めれば?

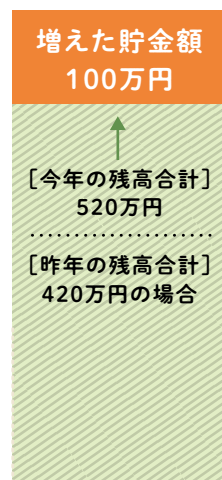
A.年単位の決算で支出額のリアルを知りましょう!

※下記の図は3月1日を基準に計算しています

1 1年間で入ってきたお金



2 1年間で残ったお金



3 1年間で使ったお金



400万円÷12ヵ月
約33万円
が1ヵ月の支出!!

「思ったより多い」と感じた方は、「不定期な支出」が想定外に高い割合を占めているからではないでしょうか。しかし特別なものを買って生活が豊かになったのも、確かのはず。大切なのは、**家計の全体像をつかみ、生活に必要な額を知ること。**気づきを基に、何をしたいかが「やりくりの軸」になります。

1年分(2024年3月1日~2025年2月28日)の給与の手取り額、児童手当、保険の給付金、祝い金など、すべての収入を合計します。

現在(2025年3月1日)のすべての口座の残高合計から、1年前(2024年3月1日)のすべての口座の残高合計を引き、差を求めます。口座の残高合計には、投資性の資産も支払い時の金額で含めます。

1 から 2 を引いた額。

車の購入や引っ越し費用など特別に支出したものがあれば、3 の金額から除外しても構いません。

安い食材を買うより、家電のグレードを一つ下げた方が、節約効果が大きいんだって!

読者の皆さんからの
おたよりアイデアを
紹介します!

お題「わが家の節約術」

食器用洗剤を薄めて使用しています。十分きれいに洗えます!
Pirori様/藤枝市/52歳

腐らない物は、広告を見て「10%OFF」、「2割引」などの時に買い置きます。絶対に値引きされない物は「ポイント〇倍」という時に買うようにしています。
M.Y様/島田市/66歳

まずは節電。エアコンは2時間以内の外出なら弱にしておく。エアコンをつけるたびに電力がかかると友人が教えてくれました。やってみたら、1ヵ月2,000円くらい(真夏や真冬で)の節電になりました。
なかちゃん様/藤枝市/67歳



Case 1

お金の管理に意欲がわいてきた!
おすすめの方法は?



お金の出入りが「見える」
アプリがおすすめ!



銀行残高をまとめて
一度にCHECK!

いくつもの銀行口座の残高を、アプリ上に一括表示できます。**家計管理の要は「全体を把握する」こと。**各銀行にアクセスする手間をなくせば格段にハードルが下がります。

※無料版は金融関連サービスを4件まで連携できます

自動入力でラク!
使用額が見える化

☑おすすめアプリ

Money forward ME <https://moneyforward.com/me>

クレジットカードや電子マネーを連動し、記録・分類を自動化することで、**使いすぎを防止できます。**利用日と引落日のズレを気にする必要もなく、管理が楽です。



Case 2

貯金をがんばりたい!
くじけない方法は?



目標額・達成日をきめて
「先取り貯金」をしましょう



先取り貯金とは?

収入を使用する前に、決められた額を貯蓄に回す貯金方法のこと。生活費の口座とは別に貯金用口座を持ち、毎月そちらに移していきましょう。**自動入金や自動振替サービスを使うと楽ですよ。**

目標を逆算して貯金を始めましょう!

くるま



現在新車で13年後に250万円の新車を購入したい

250万円÷156ヵ月=毎月約16,000円

子ども



15年後に大学費用(私立大学)として470万円用意したい

470万円÷180ヵ月=毎月約26,000円

ろうご



現在35歳。65歳までに安心できる額を蓄えたい

子どもが巣立ってからでも間に合うこともある

りよう



旅行先で支出をしがち

今年10万円を貯め、来年はそ中でやりくりする!

10万円÷2回(ボーナス)=1回につき5万円

ちょっと息ぬき/
くりっぴーの冒険 vol.7

笑顔の花咲く
カメのお花屋さん

原っぱを歩いていると、どこからか良い香り。「くりっぴーくん! 雨が上ると花たちが大地にカラフルな魔法をかけるんだよ。今日もこの花たちを連れて、みんなの笑顔を輝かせに街へ行こう!」虹をゆっくり眺めながら、笑顔の花を咲かす冒険は続きます。



掛川市 居尻周辺エリア

掛川市北部の原野谷川を中心とした山間地エリア。居尻からさらに北上した島田市との境に八高山があり、泉バス停がハイキングコースの拠点となっている。新東名が開通し、県内外からのアクセスが良くなったことで、アウトドア愛好家たちから一層の注目を集めている。



第6回
アウトドア
&
お出かけ編

しだまち巡り 桜満開

お花見キャンプ

掛川市
居尻周辺エリア

藤枝市
瀬戸ノ谷周辺エリア

今回のしだまち巡りは、東海ガスが運営する2つのキャンプ場の周辺エリアです。
ドライブがてら自然を満喫してリフレッシュ！



藤枝市 瀬戸ノ谷周辺エリア

藤枝市北部の山間地エリア。紅葉の名所「滝ノ谷不動峡」、県の天然記念物である「鼻崎の大スギ」など、自然に恵まれた地域として知られる。特産品のシタケを使い、ソースをつけずに食べる「せとやコロッケ」がご当地グルメとして人気を集めている。



桜の開花は例年2月下旬から



ならこの湯

お肌すべすべ
美女つくりの湯

地下1500mから湧き出す源泉100%の天然温泉。ナトリウムイオン・炭酸水素イオンを含むとろみのあるお湯が特徴です。竹灯籠など季節ごと変わるディスプレイにも注目！



700円分お得な回数券も販売(11枚7000円)

びく石山 静かな夜のキャンプ場

キャンパーの熱い視線を集める
新スポット

アウトドアプロデューサーの松山拓也氏を迎え「安全・安心・マナーが良いキャンパーが集まるキャンプ場」をコンセプトに昨年オープン。今年から日帰りプランがスタートし、ますます楽しみの幅が広がっています。デイキャンプでBBQ、そんな休日を過ごしてみては。



4月のコテージ前は満開の桜で華やぐ



管理棟前もピンク色に染まります

ならこの里キャンプ場

自然を感じるスローな週末
多彩なおもてなしで日帰りもOK

ファミリーや女性に人気のキャンプ場。お湯の出る炊事場や温水洗浄便座つきのトイレがあり、ゴミは施設側が回収。そんな便利さと、清掃の行き届いた清潔さが魅力です。広大な敷地では、河津桜をはじめとする3種の桜が次々に春の訪れを知らせています。BBQハウスや天然温泉「ならこの湯」、クラフトビールが楽しめる「ビアロッジ」など施設のみの利用も可能です。

ビアロッジ

目を引くセンスと
ラインナップが楽しいロッジ

クラフトビールやこだわりの食品を扱うストア&カフェバー。ならこの里オリジナル「ならここペールエール」のタップがある唯一の場所です。夏は川沿いのテラス席、冬は暖炉のある部屋でクラフトビールが楽しめます。



午前10時から営業しています！

ならこ桜ウィーク2025開催！

桜咲くならこの里でキッチンカーグルメやグッズ販売のほか、豚汁の無料提供、餅まき(土曜のみ)を行います。

3/29 [土] 3/30 [日] 4/5 [土] 4/6 [日]
10時～16時/入場無料(駐車場500円/台)



KAKEGAWA AREA



ひな飾り展



さくら咲く学校

地域のコミュニティ活動の拠点になっている、旧原泉小学校の跡地。今年も2000体を超えるひな人形を体育館に展示し公開します。3/2(日)～4/6(日) 期間内無休、10時～16時(土曜のみ20時半まで)、大人300円・中高生200円

開花中は
ライトアップも！

お立ち寄りスポット

しばちゃん ランチマーケット

牧場直営のカフェで、ジャージー牛乳のkokと風味を生かしたミルクスイーツを。フレッシュなおいしさは鮮度の証。かわいい牛さんの見学もできますよ。



ソフトクリーム
410円



名物！
藤枝染飯の
ねぎ味噌焼き



瀬戸谷温泉 ゆらく

日光が差し込むガラス張り天井の大浴場に、山の稜線を眺める露天風呂。自然とお湯の両方を満喫できる温泉施設です。湯上がりは食事処でお腹を満たして、施設内をぶらりと散策してみても。

FUJIEDA AREA

びく石山 ハイキングコース

探検気分を味わう
ハイキング

びく石登山口バス停から、つり橋を通りびく石山山頂へ。3.7kmのBコースと6.7kmのAコースがあり、Bコースはびく石山静かな夜のキャンプ場の最寄バス停「びく石ふれあい広場前」がゴールです。

写真提供：藤枝市



山頂が近づく大きな奇石群！



モリアオガエル



イワタバコ

珍しい植物や
野生の生き物がいっぱい！

地域のグルメや観光情報
お知らせなどを発信中です！



Instagramは
こちらから→



TOKAI GAS

エプロン・Instagram

フォロー＆投稿
キャンペーン

#しだまちフォトスポット2024

SHIDAMACHI PHOTO SPOT

しだまち フォトスポット 大公開!

たくさんのご応募
ありがとうございます!



Instagramは
こちらから



皆さまから募集した志太地区の
絵になる場所「しだまちフォトスポット」から、
編集部のおすすめをピックアップしてご紹介します。



Photo
Spot

1 焼津市関方 バクダン淵の土手

Pen Name

Yukiさん

春の河津桜も見事なバク
ダン淵の土手ですが秋の
風景も素敵ですよ。

編集部より

自転車の形のガードレールがかわいいです!

Photo
Spot

2 島田市南 蓬莱橋

Pen Name

順子ママさん

長〜い木製の橋をお散歩できます。
渡った先には愉快なおじさまがい
らっしゃいます。蓬莱橋の見所を教
えてくれましたよ。



Photo
Spot

3 焼津市新屋 焼津港 (新屋売場近く)

Pen Name

こて母さん

海無し県育ちな
ので、朝夕のわんこの
散歩は港に引き寄せ
られてしまいます♪
散歩の途中でパン屋
さんや喫茶店に寄っ
たりして焼津Lifeを
満喫しています!



Photo
Spot

4 藤枝市志太 瀬戸川沿いの桜

Pen Name

のんさん

満開になると桜のトンネルにな
りお散歩コースには最適。たん
ぽぽの花や土筆を探しながら
歩くのも楽しいですよ。



Photo
Spot

5 藤枝市中ノ合 藤枝パーキングエリア(上り)

Pen Name

connyさん

和のデザインがかっこいい
パーキングエリア。藤枝名物
の朝ラーメンセットをはじめと
した食事や、スイーツも美味
しくてお気に入りの場所です!



藤枝市

蓮華寺池公園のシンボル
メグミルクさん



島田市

ばらの丘公園 kuroさん



焼津市

ととゆ のんさん



焼津市

和田浜海岸 風景写真大好きさん

ほかにも!
こんな場所が!

建物と
青い空が
よく似合っ
ています!

きれいなバラに
癒やされます

気軽に
入れるので
行ってみて~

駿河湾沿いから
絶景が!

税込2,000円以上お買い上げの方、

100円引きに!

クーポン有効期限
2025年4月末日
※1枚で1回のみのご
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。

お切り取り

SHIDAMACHI GOURMET

SHIDAMACHI

しだまち グルメ

GOURMET

焼津・藤枝・島田

今月号のお店

和洋菓子工房 美園

自然の恵みを味わうタルトと 和洋菓子店ならではの新発想スイーツ

和菓子職人の父とパティシエの息子夫婦が営む
かわいらしい菓子店。和菓子とケーキのショー
ケースが隣り合い、お互いの良さを引き立てま
す。注目は旬の果物をふんだんに使ったタルト。
農家から直接仕入れる果物を使い、季節ごと商
品を入れ替えます。果物のみずみずしい酸味、生
クリームの軽さ、生地のザクザク食感をバランス
よく設計しファンを飽きさせません。和の要素を
取り入れて試作を重ねたケーキもぜひお試しを。



フルーツタルト 600円

9種の果物に心が躍る
フルーツタルトの代表選手

いちご大福 220円

生チョコレート大福やシャ
インマスカット大福も評判

87歳
現役職人の技!

根強い人気の
自信作

和風あん苺ケーキ 600円

和洋折衷のおい
しさをケーキの
スタイルで



和洋菓子工房 美園

- 住 所 / 藤枝市南新屋235-6
- 電 話 / 054-641-6210
- 営業時間 / 9:00~18:30
- 定 休 日 / 水曜日、その他
- 駐 車 場 / 8台
- アクセス / 藤枝駅より北へ車で6分

地図は
こちらから



LINEでクーポン
配信予定!
クーポンの
ご使用について

※右上のクーポンを切り取って
店頭にてご提示ください。税込
2,000円以上お買い上げの
方は100円引きにいたします

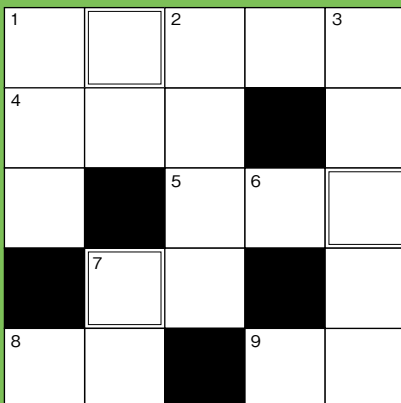


LINEのお友達登録で人気店の
クーポンが定期配信されます。

※全て税込価格にて表記しています

家族で
チャレンジ!

クロスワードパズル Q. 二重枠に入った文字を並び替えてできる春の植物の名前は何でしょう?



ヨコのカギ

1. 関西風は道明寺と呼ばれる和菓子は?
4. 日本語から英語を調べるのは〇〇〇辞典。
5. 親知らずを〇〇〇した。
7. リーダーの〇〇の一声で物事が決まった。
8. 縦、横、〇の後ろに入る楽器は?
9. °Cは摂氏、°Fは〇〇。

タテのカギ

1. 「鱈」なんと読む?
2. 「好敵手」言い換えると?
3. 酢飯の上に刺身や錦糸卵をのせた食べ物。
6. 日本一短い駅名は?
7. 転ばぬ先の〇〇。



PRESENT

ハガキもしくは
応募フォームに
答えを書いて
応募してね!

応募フォームは
こちら



正解者の中から

5 抽選で
名様に

QUOカード
500円分をプレゼント!



東海ガスショールーム 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キッチンスタジオ)

時間 10:00～13:00

定員 各回16名

講師 ●フードエデュケーションジャパン／望月幹生(専門調理師)
●(株)食の学び舎くるみ／
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)
●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)

参加者募集
応募締切
開催日の3週間前必着

※お申し込みいただきました結果は、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いたします。ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。
※料理教室は高校1年生以上が対象です。 ※親子教室の場合は、小学1年生～中学3年生、保護者1名に対しお子様1名での応募となります。
※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開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。 ※お持ち帰りの袋は有料になります。なるべくご持参ください。 ※写真はイメージです。

5月16日(金) 参加費／3,000円
定員／16名
17日(土) 講師／望月幹生

筍づくし献立

旬の筍をたくさん
使ったメニューです

- 春巻き
- 青椒肉絲
- 筍メンマ
- ミニベイクドチーズ
ケーキ(1人4個)



5月23日(金) 参加費／3,000円
定員／16名
講師／望月幹生

抹茶と大納言の2色クリームミルクレープ

抹茶クレープに大納
言と2色のクリーム
を挟んだミルクレー
プです

- 抹茶と大納言の2色
クリームミルクレープ
(1人18cm1台)



5月27日(火) 時間／10:00～13:30
参加費／2,500円 定員／16名
講師／ナチュリン 大石さち乃

抹茶ねじりあんぱん

緑が鮮やかな抹茶あ
んぱんです。
生地と抹茶のストライ
プが"映え"ます。

- 抹茶ねじりあんぱん
(9cm位 6個)



※5月は、「食の学び舎くるみ」の教室はお休みとなります。

やっぱりコテージ泊。

びく石山
静かな夜の
キャンプ場
since 2024
TEL:054-639-1914

ホームページは
こちら

ご応募・お問い合わせ

■料理教室・セミナーのお申し込み

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

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。

※セミナーはハガキまたはTELのみの応募となります。



■エプロン編集室(ご応募・お問い合わせ)

いつも東海ガスのエプロンをご愛読いただき、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と、さまざまな形でお客さまとつながっております。ぜひ下記の応募先からご応募ください。

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事項を
ご記入のうえ、ポストへ投函ください。

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。



**ガス機器等
点検商法に
ご注意ください!**

弊社はお客様に安心してガスをお使いいただけるよう
万全の体制で安定供給・保安管理に努めております。

お問合せ先 **054-647-7151**

近頃、弊社の名をかたり電話や訪問で給湯器の点検を持ち掛け、「このままでは危ない」などと不安をあおって高額な給湯器の交換を迫る手口の消費者トラブルが多く発生しています。十分にご注意いただき、不安を感じたらすぐに弊社までご連絡ください。

注意
ポイント

点検を口実に訪問し、消費者の不安をあおる
などして新たに製品を購入させる手口です。

点検後に製品の購入を勧められても、
**その場ですぐに契約せず、
弊社までご相談ください。**

身分証・名刺の提示がない場合は、
提示を求めてください。

訪問販売は、**クーリング・オフ制度**が
設けられています。困った時は
弊社までご相談ください。