

くらし絵本 エプロン Apron

2025 spring

4-5月号

Vol.238

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

＼育てる楽しみ&食べる楽しみ／

家庭菜園をはじめよう

第7回 しだまち巡り(志太編) くりっぴーの暮らしにクリップvol.1

クロスワードパズル しだまちグルメ(焼津) 料理教室 お知らせ



春の匂いに誘われて
一歩前へ出てみよう

くりっぴーの冒険 Vol.8

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!!(→5ページへ)



育てる楽しみ &
食べる楽しみ

家庭菜園を はじめよう！

野菜の価格が高くて、なかなか手が出ない！
それなら自分で育ててみるのはいかがでしょう？
初心者でも手軽に始められる方法で
楽しみながら食卓に彩りをプラス♪

【教えてくれた人】

お家菜園／杉山真菜実さん

浜松市で家庭菜園の講師を務めるほか、イベント運営にも関わる。
4/26(土)・27(日) 島田市で開催する「島アビMARCHE」にも参加！



Instagram



4・5月スタートの
おすすめ野菜

リーフレタス・枝豆
スイスチャード・ラディッシュ

リーフレタスと
枝豆を
育ててみよう！



1. 準備・苗を取りだす

どちらも鉢底ネットの入ったプランターに土を半分ほど入れる。リーフレタスの苗は根本を指で挟み、逆さにしてポットを取り、植えたい場所へ置く。



2. 苗を植える・種を蒔く

苗の葉が埋もれないように、プランターの縁から1cm下あたりまで土を入れる。枝豆の種は1カ所につき3粒を複数に蒔き、上から土を1cmほど被せる。どちらも土を上から押さえず、やさしく慣らす。



3. 水やり

プランター下から水が排出されるまで水をやる。翌日からは毎朝1回、根に届くほどの水を与える。しばらくは陽の当たる場所で、真夏の直射日光は避ける。

食べられるのはいつ？

リーフレタスは6月頃。二回りほど大きくなれば収穫時期。一度の収穫を外葉の数枚にすると、花が咲くまで楽しめる。枝豆は実が膨らめばOK。

防虫ネットは梅雨前から。心配な方は植えた当日からかけても◎。杉山さんのInstagramでネットのかけ方を紹介しています。リーフレタスはアブラムシ、枝豆はカメムシに要注意！成長が緩やかになったら肥料切れの可能性も。少しずつ肥料を与えて様子を見て。



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「わが家のガーデニング」

「秋にパンジーを30株植えました。毎日水やりしています。成長が楽しみです。」

YM様／島田市／72歳

「庭に小さな畑を作り野菜を育て収穫を楽しみにしています。特に夏野菜のナス、ししとうは簡単に作れ沢山で家計も助かっています。皆さんも是非に。」

ひまわり様／焼津市／61歳

「今年は家の庭でいちご栽培にチャレンジしています！おうちでいちご狩りができるようになるのが夢です。」

ぶたおじさん様／藤枝市／54歳

「ベランダでブルーベリーやレモンの鉢育てに挑戦中。失敗を重ねてますがレモンの花の香りに挑戦の力がもらえます。」

Y.Y様／藤枝市／60歳

家庭菜園は

準備が大切！

コツは、良い土・適した肥料・育てる野菜選び！



A 野菜用の土

「元肥入り」がおすすめ。肥料の有効期間の長い方が、追肥の手間が減る。値段と品質は比例することが多い。

B プランター

鉢底ネット入りを選ぶ。背丈が低く、深い根を張らない野菜は浅型でOK。

C 苗・種

苗は色・ツヤ・ハリがあり、丈夫なものを選ぶ。種はパッケージ裏の「蒔き時」「地域」の記載を必ず確認。時期を守るのが鉄則。

D 肥料

有機肥料は効き目が穏やか。化成肥料は匂いが少なく効きやすい反面、与え過ぎで枯れることも。パッケージの数値、チッソ・リンサン・カリの値が「5:5:5」程度のものなら安心。チッソは葉、リンサンは実、カリは根の育成を助ける。



E 手袋

園芸用のコーティングタイプがおすすめ。100円ショップで購入可。

F G スコップ・ジョウロ

ジョウロはシャワー状に水が出るものを。100円ショップで購入可。

お庭や外構をもっと素敵にしたいと思ったら

東海ガスの エクステリア リフォーム はいかが？

おうちをより豊かにするエクステリア。
家を建てた後でも施工ができる
人気の高い3つのプランをご紹介します。



※イメージです

坪庭リフォーム

おうちの空いたスペースに坪庭を♪
緑が増えると、暮らしに癒やしの時間や
楽しが増えますよ。



デッキリフォーム

根強い人気のウッドデッキや、タイル
デッキもおすすめ。タイルデッキは耐久
性があり、高級感のある仕上がりです。
野菜や花の手入れに便利。



玄関ドア・車庫リノベ

おうちの雰囲気ガラッと変えられる。
玄関ドアの交換もカバー工法なら1日で
施工完了。防犯対策や断熱対策として
も◎。

おたより募集！

7月号掲載！

募集テーマ

わが家のDIY

DIYで作ったものや、暮らしが便利になったアイデアを教えてください！ご自宅で実践したDIYの工夫や成果を、ハガキまたはスマートフォンからご応募ください。



採用された方に
QUOカード
500円分を
プレゼント！

【お問い合わせはこちら】

東海ガス リビング営業部

054-647-7157

(水・日曜休)

しまち巡り

ふるさとに伝わる
文化や歴史をテーマに
ぶらり旅気分でご案内します

太古の役所跡に残された、志太のルーツに迫る

志太郡衙跡

遺跡名 御子ヶ谷遺跡

学会を騒然とさせた発見！その後、国の指定史跡に

志太郡衙は、志太郡の役所跡のことで、奈良・平安時代に150年ほど使用されていました。昭和52年の発掘調査で発見され、掘立柱（ほったてばしら）建物、門や板塀、道路などの遺構が見つかりました。中でも「志太」という地名や官職名が出土品の墨書土器に確認されたことにより、志太郡の郡衙跡であると決定づけられたことが、地方では極めて貴重な例であったため、大きな話題を呼びました。



窓口の役割をした建物(奥)と、来賓を迎えた建物(手前)の復原



建物の柱を立てる穴の遺構(発掘当時)

当時の役人、訪れる人の行動が見える、復原建物と資料館

遺構から建物の配置を捉えると、平安時代に建て替えられているとわかります。現在は建て替え後の建物群を基に復原がなされ、史跡の中に入って見学ができます。当時の役所は税の管理のほか、戸籍の作成や裁判なども行いました。訪れる人は、木と縄で作られた板塀に沿って石敷道路を進み、敷地内に入ったと考えられます。役所には井戸や厨(台所)、来賓を迎える特別な場所もありました。



板塀と石敷道路(復元)、ここを歩いて役所を訪れた

志太郡衙資料館

開館時間：9時～17時
休館日：月曜・祝日の翌日
入館料：無料

青島北地区
交流センターに駐車可能



エビネ 蘭展
4/26(土)・27日(日)

メダカ展
5/24(土)・25(日)
苔玉づくりも開催

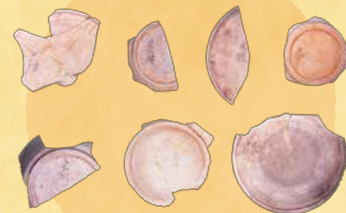
江戸時代に流行し当時の人々が愛した蘭やメダカを公開します。

毎年3月と11月に郡衙まつりを開催しています。



「志太郡」の地名は1300年前から続いていた！

墨書土器に書かれた「志太」の文字。奈良・平安時代に、この地域が志太郡と呼ばれていた証拠です。当時は、志太平野に広がる志太の浦の西側を志太郡としていました。郡には米などの税を納める倉があり、志太郡の24棟あったとされる倉はいまだに見つかっていません。



今回のエリア

藤枝市志太周辺

東と西の2区画に分かれ、今回は東海道と田沼街道が交差する辺り、東のエリアが舞台です。商店や住宅のにぎわいに自然が溶け込み、穏やかな空気を感じられます。

マルナカ



中華そば 650円

豚・鯉・昆布などの出汁から余分な脂を取りのぞき、味わい豊かにすっきりと仕立てたスープが特徴。朝ラーメン発祥の店のしみる一杯！

藤枝市志太3丁目1-24



まるか村松商店



大判焼き(あんバター) 300円

名物の大判焼きに、よつ葉バターを挟んだパティシエ考案の「あんバター」が好評。実は茶の幹旋が本業です。お土産に棒茶の詰め放題もぜひ！
藤枝市藤枝2丁目6-26

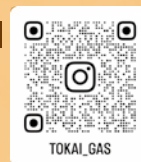
東海ガスショールーム くりっぴープラザ藤枝店

藤枝市青木2-8-28／営業時間10時～17時／水曜休

「ショールーム14周年誕生祭」開催♪

4/18(金)・19(土)・20(日)
10:00～16:00

4/19(土)・20(日)限定で
「春のスイーツまつり」も♪



詳しくはこちら

「ちょっと息めき」 くりっぴーの冒険 vol.8

土に眠る 秘密の番人 モグラの探検家

くりっぴーが遺跡で出会ったのは、穴掘り達人のモグラくん。「知ってる？土の中にはいろんな秘密が眠っているって。ここも人間が見つけないずっと前から、オイラは知っていたんだぜ」。ワクワクと輝く瞳は、満開の桜みたいにキレイだった。



わくわくフィットネス体験レポート

in 藤枝総合運動公園



何か新しいことを
はじめたい
気分...



何かひとつに
打ち込むのも
いいけど...

いろいろなことを
してみたいし
楽しみたい!



ん? 運動公園
フィットネス?



ZUMBAに
トランポリン

1回
1,100円!!!

スマホで予約も
できたし!
行ってみよう!

イベントに行く気分で、フィットネスに参加してきたよ!
緑と風が心地いい季節、新しい自分に出会えたみたい!

9:40 会場に到着

わあ、サッカー場の芝が見えるんだね。深呼吸するととってもいい気持ち。窓口で支払いをして、会場へ移動するよ。初めての人は550円で参加できるんだって!



藤村コーチ

10:00 レッスン開始!

今日僕はトランポリンに挑戦。小さなトランポリンを使って体を動かすよ。ジャンプしていると、体がポカポカしてきた!

コーチに励まされて、だんだんコツを掴んできたぞ。最後は音楽に合わせてジャンプ、ジャンプ!

10:50 レッスン終了!

なんとか最後までついていけたよ。思いきり汗をかいてリフレッシュできた! 別のレッスンも気になるな~



レポート終了! とっても楽しく運動できたよ。
レッスンは単発開催だから、気軽に参加できていいね。
今度は友達と行きたいな。



Googleフォーム

4月の予約は
こちらから



Instagram

最新のフィットネスの
様子を発信中!

会場 藤枝総合運動公園 サッカースタジアム内 会議室トレーニングルーム
住所 藤枝市原100番地 (谷稲葉ICから車で3分) TEL 054-646-6100

藤枝総合運動公園イベントINFO

オリエンテーリング大会開催!

●市民参加型企画
●上位賞・参加賞あり

日時 5月5日(月・祝)

参加費 300円(小学生200円)

時間 団体の部 10:00~11:00
個人の部 10:10~11:00

申込期間 4月1日~30日 ※定員に達し次第終了

申込先 054-646-6100

SHIDAMACHI しだまち グルメ GOURMET

今月号のお店

番番亭

かつ丼 1,100円
(ロース・汁付き)
十和田湖高原ポーク豚豚、
菜籽油、豊年油を使用。卵と
米は地元から仕入れる。



午後の活力をチャージする 夢中の一杯

モノレールを改装した、遊び心あふれるかつ丼専門店。メニューは肉と脂のバランスが取れたロース、脂の味を楽しみむり、肉のうまみを味わうヒレの3種。この道40年の店主が見極めた良質な素材を、手際よく丁寧に調理して提供します。まずはとろりと流れ出す卵液をかつにまとわせ、ガブリ。衣に包まれた肉のうまみに甘辛いタレ、まろやかな卵のコク。ひと口ごとに広がる味わいに、思わずご飯が進みます。



モノレールの車内でランチ!?



プレートには昭和62年製の文字



運転席は
「ご自由にどうぞ」

番番亭

- 住所 焼津市越後島563-4
- 電話 054-627-8525
- 営業時間 10:30~15:00
- 定休日 水曜日
- 駐車場 有り
- アクセス 東名焼津ICより車で約3分

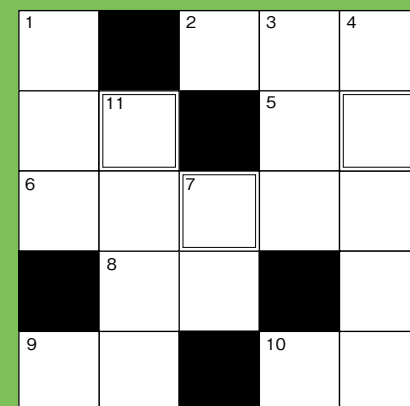
地図は
こちらから



※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楽器の名前は何でしょう?



ヨコのカギ

- 「language」は日本語?
- ゴルフなどで使われる長さの単位。100ドは、0.9144m。
- 4月1日は○○○○○フル。嘘をついていいのは実は午前だけ。
- のり○○に沿って、しっかり貼り合わせる。
- 刀を○○に収める。
- 天津飯に○○をたっぷりかける。

タテのカギ

- 小説や新聞などの読みものに添えられている絵のこと。
- ぼ○○と昨日のことを思い出す。
- 5月の大型連休。○○○○○ウィーク。
- 将来は○○スポーツ選手になって生計を立てたい。
- 親知らずを抜きに○○○○へ行く。

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名様に
QUOカード
500円分をプレゼント!



参加者募集

応募締切

開催日の3週間前必着

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／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)

※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。 ※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。

6/7(土) 参加費／3,000円 定員／16名
講師／望月幹生

アメリカンチェリーのクラフティ

生地にフルーツを入れて焼き上げた
フランス菓子です。

●アメリカンチェリーのクラフティ(1人15cm1台)



6/17(火) 参加費／3,000円 定員／16名
講師／望月幹生

オレンジのシャルロットケーキ

ババロアの周りをビスキュイ生地で囲んだケーキです。

●オレンジのシャルロットケーキ(1人15cm1台)



6/10(火) 参加費／3,000円 定員／16名
講師／望月幹生

基本の中華教室

暑い夏に向けて食欲アップメニューを作ろう！

●麻婆やだれ鶏

●炒飯 ●はちみつレモンマドレーヌ(1人5個)



6/27(金) 時間／10:00～13:30
参加費／2,000円 定員／16名
講師／ナチュリン 大石さち乃

卵、乳なしで作る湯だねパン

シンプルな材料で作れる小さな丸パン。
初心者さんにおススメです！

●湯だねパン(1人8cm 丸型6個)



※6月は、「食の学び舎くるみ」の教室はお休みとなります。

東海ガスのinformation



多目的ルーム

東海ガスショールームは
**展示会やワークショップなど
コミュニティの場として
ご利用いただけます！**

平日、土日どちらも大歓迎！ショールームの空き
スペースをコミュニティの場としてお貸しします！

お問い合わせはこちら→054-646-2711
(水曜定休)

ぜひご活用
ください！

出張 リフォームセミナー 受付中！

耐震や補助金に関する気になるアレコレ、
ご自宅へ出張セミナーいたします。

お問い合わせはこちら→054-647-7157

ぜひご活用
ください！



Instagramで情報発信中

グルメ・
レシピ

観光情報

施工事例

イベント
ご案内

ガス機器
情報

くりっぴー
マンガ



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

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様と
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。

