

2023
July-Aug

7-8
月号

Vol.226

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

お家で簡単!お手軽スイーツ
フルーツゼリー

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。

今月の旬の食材 | スイカ

作り方は動画を
チェック!



夏休み特集

身近な草花を使ってネイチャークラフトを楽しもう!

子どもから
大人まで楽しめる **夏の自然遊び特集**

第3回

一緒に考えよう、
エネルギーのこと

もしもの時に慌てないために

エネルギーの災害対策

第2回

しだまち歴史探検隊 ~知られざる伝統文化~

しだまちグルメ/お便り紹介/料理教室



Instagramでもレシピを毎月配信中!

身近な草花を使って
ネイチャークラフトを
楽しもう!

夏の自然遊び特集

NPO 法人
里の楽校
山田辰美先生に
聞きました!

プロフィール
静岡県藤枝市生まれ。幼少期から
自然や生き物の研究に没頭し、生態
学者として今日に至る。「ピオトーブ」と
いう考え方を日本に広めた研究者の一人
で、富士山の環境保全活動でも知られる。主な著書に「農
村自然環境の保全・復元」(朝倉書店)などがある。

お花で遊ぶ編

誰もが一度は見たことのある
身近な植物を使って生き物を作ろう!
子供から大人まで楽しめる自然の遊びを集めました!

笑うひまわり



泣いたり、怒ったり、笑ったり...
お花を咲かせたひまわりに表情をつけて
夏を楽しむ遊びです。

作り方

【時期】 ひまわりが咲ききって頭を下げ始めたころ

- ① 花に手がとどくように三脚や踏み台などを準備する
- ② 棒や爪で真ん中部分の小さな花を削り落として目や口を描けば出来上がり



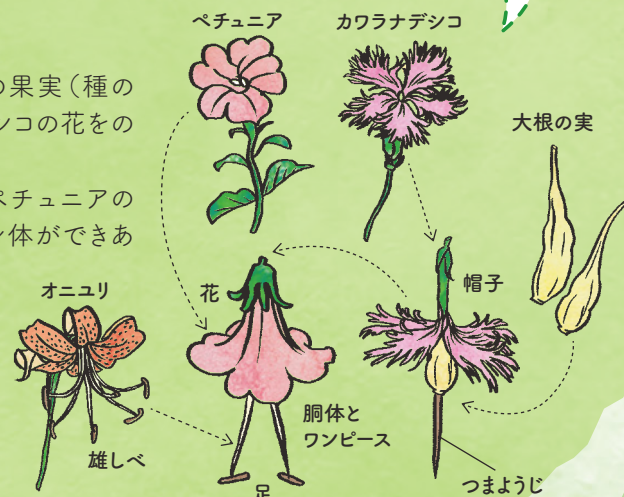
ピンクのナデシコの妖精



ペチュニアの花をスカートに仕立てて!
可愛いピンクのお花の妖精です。

作り方

- ① つまようじを刺した大根の果実(種の入ったさや)にカワラナデシコの花をのせて頭の部分を作る。
- ② オニユリの雄しべ2本をペチュニアの花の下に置くと、妖精の身体ができあがり。
- ③ 頭をペチュニアの上に付けて完成。①のつまようじを長いものにすれば、ペチュニアを貫いて人形全体を地面にしっかり固定できる。



花を組み合わせて
固定するには
つまようじを使います!

葉っぱで遊ぶ編

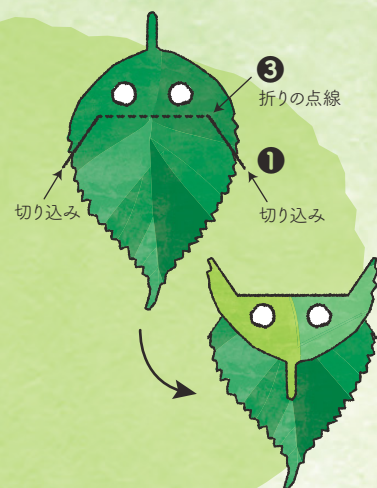
カラムシのフクロウ



ただの葉っぱが
フクロウに大変身。
葉裏の白い部分を使
ってできる
葉っぱ遊びです。

作り方

- ① 図のように葉の縁に切り込みを入れる
- ② 目の丸い穴はその部分の葉を折って爪で切り取る
- ③ 点線の所で葉を折り返せばできあがり



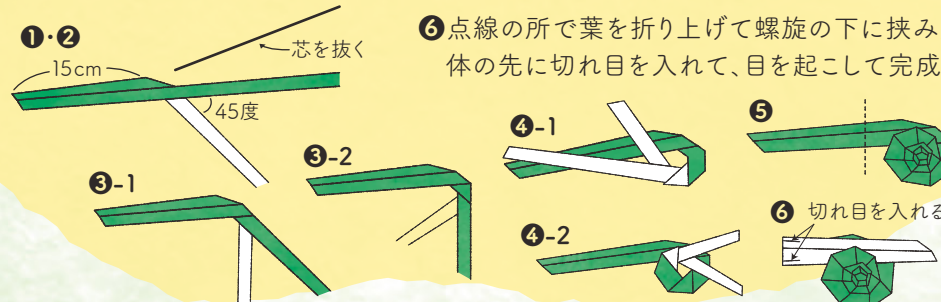
シュロのカタツムリ



同じ動作をくり返しなが
ら葉っぱを折るとカタツ
ムリの貝がら部分の
できあがり! アジサイに
添えたいくなる
かわいいカタツムリ
です。

作り方

- ① 小葉を15cmほど残して先から裂いて、芯を抜く。上の葉の部分を45度斜めに折る(向こう側に)
- ② 上に出ている葉を45度斜めに折る(向こう側に)
- ③ 上の葉を折り込むのを繰り返す
- ④ 元の葉の手前側で③の動作を繰り返す
- ⑤ 中心まで螺旋が出来たら残った葉は切る
- ⑥ 点線の所で葉を折り上げて螺旋の下に挟み込む体の先に切れ目を入れて、目を起こして完成。



シュロって どんな葉っぱ?

シュロの葉っぱは肉厚でしなやか
で、クラフト遊びに最適です。シュ
ロは元々は南国で育つ植物でしたが、
地球温暖化により東京や都市部でも
自生するようになり、その実を食べた
カラスが種をあらゆる所に落とし、各
地で成長していきましました。

木の実や葉っぱを使って、自然の生
き物を作ってみよう。素材の個性的
な形や肌触りを楽しみながら、五感
と想像力をフル活用して、あなただ
けの世界で一つのオリジナル作品
を作ってみよう。
(常葉大学名誉教授山田辰美)

2023年度のイベント情報

里の楽校夏の陣「火祭りとうろんと川遊び」.....8月6(日)・7(日)
瀬戸川講座②「焼津ガニの伝説とカニの観察」.....8月19(土)
瀬戸川講座③「カッパ伝説と川の生き物」.....9月24(日)

7月22(土)~9月24(日)
「山田辰美の愉快なネイチャアート」
藤枝市文学館市民ギャラリー

小学生対象の環境教育イベントがあります。
詳しくは「里の楽校」にお問い合わせ下さい。 お問合せ先/090-1473-8231



もしもの時に慌てないために

エネルギーの災害対策

電気、ガス、水道は私たちの生活に欠かせないライフラインです。しかし、災害によってこれらが途絶えてしまうことがあります。いざという時に困らないように、起こりうることを想定し、今から備えをしておきましょう。



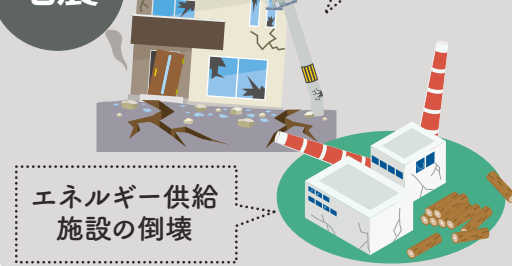
プロフィール

静岡大学理学部地球科学科を卒業後、静岡県庁で主に防災・危機管理担当、危機管理監を経て、静岡大学教授に就任。防災教育や社会人教育を担当している。防災対策・政策に対する提言、地域防災施策へのアドバイスなど幅広く情報発信を行っている。

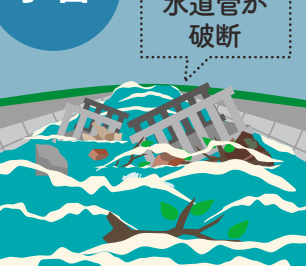
もしも

地震や台風などの災害が起きたらどうなる?

地震



水害



台風



もしも

停電してしまったら?



対策

避難する際は、明かりの代わりとなる物やモバイルバッテリーを用意しておく。

備蓄しておくもの

- 懐中電灯やLEDランタン
- 携帯のモバイルバッテリー
- 電池交換式充電器など
- カセットボンベタイプの発電機 など

ポイント1

通電火災や事故を防止するために、コンセントを抜きましょう。避難などで家を空ける場合は、ブレーカーをすべて下ろしてから避難しましょう。

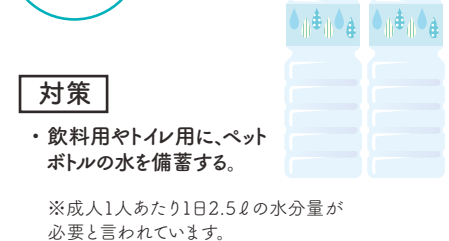
ポイント2

冷蔵庫が使えない時は、庫内の上段に凍らせた保冷剤を置くことで、全体が冷えやすくなります。また、開け閉めは最低限に抑え、急激な温度上昇を防ぎましょう。

もしも

ライフラインが止まってしまったら?

水道



ポイント

非常時には食器にラップをかけ、上から食べ物を盛れば食器を汚さず、水の使用量が抑えられます。

都市ガス

LPガス

身の安全を最優先!

ポイント1

ガスのメーターは震度5相当以上の強い揺れを感じると、家屋内へのガスの供給を自動的に停止します。

ポイント2

ガス機器を使用していた場合はスイッチを切り、ガス栓を閉めてください。

その他アイテム

- 1週間分の食料
- 乾電池
- 拭き取りシートなど

都市ガス

ちょこっとメモ

都市ガスのガス管は現在、ほとんどポリエチレン管を導入しています。ポリエチレン管は強度と柔軟性に優れており、地震でガス管に力が加わってもガス漏れが発生しません。



LPガス

ちょこっとメモ

LPガスは、容器にガスを入れて供給する分散型エネルギーです。災害が発生した際は、個別で調査・点検後に素早い復旧が可能です。



災害時に役立つキャンプ用品

野外でキャンプすることは、災害時の生活に似ています。そのため、テントや調理器具、寝袋などのキャンプ用品を揃えておくとう便利です。



エネファームでもしもの備えを!

自宅で発電ができる給湯機 エネファーム
電気が止まってもガスがあれば自宅で発電することができ、コンセントやお湯を使うことができます。

使用例

最大
約700w
まで使用
できます

もしものときの

大事なポイント3つ

その1 情報を得よう

給水所や避難所などでは、最新の情報や次の給水地点など、有益な情報が手に入ることがあります。定期的に行くことが大切です。

その2 コミュニティを大事にしよう

普段から地域の集まりなどに参加し交流を図ることで、いざという時にお互いに助け合ったり、情報共有をすることができそうです。

その3 地域防災組織を活用しよう

静岡県では地域防災組織がほぼ100%整備されています。地域の防災組織を知り、活動に参加することで避難場所や避難経路を把握しましょう。

いざという時に、これらの知識や技術、助け合う関係はとても役に立ちます。

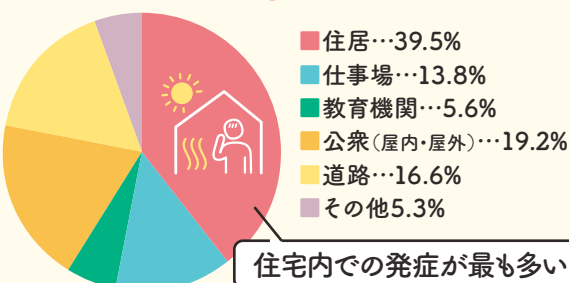


もしものために

家族のために

・熱中搬送者数の約4割が居住内

・高齢者、子供の発症が約6割



出典：総務省消防庁報道資料(令和4年10月28日)「令和4年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況」

快適ウォッチでもしもの時に備えよう!

設置の申込・お問い合わせ/054-647-7151

ガス漏れ・不完全燃焼をしっかりと検知。

快適環境お知らせ

快適ウォッチ

ガス・CO・住宅用火災(煙式)警報器

ガスもれ 不完全燃焼 火災警報 熱中症お知らせ 乾燥お知らせ

XW-725S

月額リース料 396円/台(税込)

熱中症の危険や空気が乾燥した環境をランプや音声でお知らせ。



快適ウォッチ CM放映中!

CM動画はコチラから!



いざというときの! 警報器

第2回

しだまち歴史探検隊
 ～知られざる伝統文化～

わか みや はち まん ぐう

かみ しち じゅう ご ぜん

おじいさんを転がす奇祭!?
 若宮八幡宮の
 神ころばしと七十五膳

藤枝市指定
 民俗文化財

藤枝市岡部町で3年に一度開催される奇祭「神ころばしと七十五膳（しちじゅうごぜん）」。

岡部の人たちの想いが込められたこの祭りは、現在も大切に守られています。



ござでくるんだ長老を氏子衆が練り回している様子

『図説藤枝市史』より転載（藤枝市郷土博物館提供）

「神ころばし」って何？

無病息災と安泰を祈るために、藁やござでくるんだおじいさんを何度も転がして練り回し、神様に献上するという珍しい神事です。おじいさんの他にも「お獅子の御膳」、「瓶（かめ）」などのお供え物も転がします。転がし役の若者たちは、川で7回身を清めてから転がすのだとか。最後に献上する「瓶（かめ）」の場面が最高潮に盛り上がるそうです。

どんなご利益があるの？

無病息災と安泰を祈る神事として始まったと伝えられている「神ころばし」。参加した人は神の力を授かることができると言われ、健康安全・延命息災・武運長久がかなうと信じられています。



七十五膳（しちじゅうごぜん）とは？

「神ころばし」と同時に行われる「七十五膳（しちじゅうごぜん）」。氏子が分担して用意した、粟・きび・ひえ・甘酒・りんごなど、七十五品を一品ずつ板きれに盛り、決められた順番で神役たちが受け運び、神前に供える神事です。若宮八幡宮の近隣七十五軒の村人が、それぞれに作物を献上したのが始まりとされる説や、「七」や「五」のおめでたい数字を組み合わせた縁起を始まりとする説など諸説あります。



膳に息がからないように櫓を揃えて執り行われる。



七十五膳は、品目の大小や個数が決められている。



七十五膳のうちのひとつ、おむすびのお供え物



若宮八幡宮本殿

2023年 若宮八幡宮例祭

例年、9月上旬に開催されます。
詳しくは岡部総合案内所までお問い合わせください。



問い合わせ先

藤枝市郷土博物館・文学館 電話 054-645-1100
藤枝市観光協会 岡部総合案内所 電話 054-667-6060

月曜・火曜はラーメンのみの営業（ハンバーグはありません。）



ハンバーグセットダブル 1,100円(税込)

ハンバーグ2個のセット。写真は、定番オニオンソース、辛みのさわやかなチリトマトソースで。マッシュポテト、ほうれん草、コーンの付け合せとともに。ライス、スープは食べ放題。
※ハンバーグセットシングルは800円(税込)



国産豚の炭火焼きチャーシューセット

ハンバーグシングル+チャーシュー 1,150円(税込)
人気のやわらか厚切りチャーシューもハンバーグも、どちらも食べたい人に。写真はガーリックソース。こちらも、ライス、スープ食べ放題。



店頭の自販機では24時間
冷凍ハンバーグを販売中。
2個セットで1,000円(税込)

- 住所／静岡県藤枝市泉町774-6
 - 電話番号／054-625-9970
 - 営業時間／11:00～14:00 昼のみ
 - 定休日／不定休（LINE、Instagramで告知）
 - 駐車場／8台（店前は地面が赤の場所のみ、裏にもあり）
- Instagram / @bingo_hamburg
※写真はイメージです。 ※価格表示は税込み価格です。

肉のうまさをひきたてる選べる絶品ソース

「肉汁専門店」の迫力あるのれんが目印のハンバーグ店です。ふっくらとしたハンバーグはやわらかく、しっとりしていてナイフを入れると肉汁があふれます。ソースは6種類から選べ、熱々の鉄板にソースがジュワーっとはねて香ばしい香りが立ち上ります。オーナーの松野さんは、オープンから5年、常にハンバーグを進化させており完成形はないと言います。ハンバーグは約160gで、1個単位で増やすことができます。前職はラーメン店という松野さん、月曜日と火曜日はとんこつ醤油ラーメンだけの営業となりますのでご注意ください。カウンター席のみですが、お気軽にお越しください。



田沼街道を藤枝駅方面へ直進します。ためま街道整形外科様前の信号機向かい側、2店舗あるテナントの右側です。

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お持ちいただくか、LINEから配信されたクーポンをお見せください。ハンバーグをご注文の方に「目玉焼き」か「チーズ」どちらかのトッピングをサービスいたします。※1枚で、1名、1回のご利用となります。※数に限りがございます。万が一終了の場合はご容赦ください。

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。

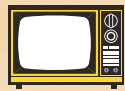


今月号のテーマ

昔は…今は…

「昔はよかったよね」と思い出に浸ったり、「今はこんな風になったね」と皆と共感したりできることを教えてください。

昔は家にある1台のテレビのチャンネルをうばいあっていました！家族みんなで同じ番組を見て笑い合う楽しさがありました。今は携帯を一人ずつ見ていて寂しいです…。



焼津市
m.K様（53歳）

昔のランドセルは「黒」と「赤」が定番だったけど、今はカラフル。おいっ子とどのランドセルにするか選ぶのが今の楽しみです。



藤枝市
さっちゃん様（30歳）



昔は携帯電話とかが無いので、デートの約束も会社の電話にかかってきて周りの人にバレバレなのが恥ずかしかったです。今は携帯に静かにメールが来て、バレずにデートができてうらやましい。



藤枝市
E・T様（72歳）



島田市
Y・M様（77歳）



焼津市
ゆっか様（45歳）

お正月のお飾り。昔は自転車にもつけて走らせていたのがすごく懐かしい。今はほとんど見なくなったなあ…と。

初企画！イラスト大募集！

もしもくりっぴーが友だちだったら？



採用者さまに
QUOカード
プレゼント！

くりっぴーがもしもあなたの友だちにいたら、どんなことを一緒にしたいですか？ぜひ、イラストを描いて送ってください。どんなでも参加可能です！

応募は
こちらの
QRコード
から！





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8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

2023年 9/5 秋の洋食メニュー

参加費／3,000円 定員／8名 講師／望月幹生

旬の食材を使った秋にぴったりなレシピ

- ハッシュドビーフ ～グリーンサラダ添え～
- アップルパイ



9/8 旬のフルーツ 巨峰のケーキ

参加費／3,000円 定員／16名 講師／望月幹生

大粒でジューシーな旬の巨峰を使ったケーキです

- 巨峰のケーキ(1人1台)



9/12 ほくほくさつま芋のスイートポテト

参加費／2,500円 定員／16名 講師／望月幹生

おいしいさつま芋を手に入れたら作りたい!

- スイートポテト(1人1台)



9/22 秋の定番食材 さつま芋と栗のレッスン

参加費／3,000円 定員／16名 講師／ナチュリン 平林睦美

和菓子好き必見!秋の定番食材で和菓子を手作り!

- 黄金芋(さつま芋の焼き饅頭)(10個)
- 新栗蒸し羊羹(1本)



9/26 残暑に打ち勝つ! 食欲UPメニュー

参加費／2,500円 定員／8名 講師／食の学び舎くるみ

スパイスで食欲UP!

夏野菜たっぷりメニューです。

- 鶏肉のレモンクリームカレー
- ユッケ風秋ナスのとりと和え
- トマトのガーリックハニーマリネ
- 鉄分補給!プルーンラッシャー



9/29 キャラメルスイーツdeおさつパン教室

参加費／2,500円 定員／16名

講師／ナチュリン 大石さち乃 時間／10:00～13:30

さつまいもをパン生地の中とトッピングにも使ったスイーツのパンです

- おさつパン(15cm 6個)



10/3 秋の定番! モンブランロール

参加費／3,000円 定員／16名 講師／望月幹生

毎年人気の講座です

- モンブランロール(1人1本)



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

参加者募集

講師

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)

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名までのご応募となります。

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。

2023年
9/5

よくわかる 浴室リフォームセミナー

参加費／無料 定員／16名 応募締切/8月16日(水)

講師／2級建築士(東海ガス社員) 時間／①10:00～11:00 ②14:00～15:00

浴室リフォームの不安を一発解消。
各メーカーの特徴や補助金も
説明します。



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)

フォローで
サランラッププレゼント!!
(くりっぴープラザにてお渡し)



Instagramやってます!

@tokai_gas



暮らしに役立つさまざまな
情報を発信中です!

簡単レシピ

くりっぴーマンガ

施工事例

イベントのご案内

フォローしてね!



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

災害が起こってしまったときに
大切な行動は?

- ① キャンプに行ってサバイバルを経験する
- ② ペットボトルの水を庭に撒く
- ③ 給水所や避難所に行き情報を得る

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。