

正解者の中から
抽選で、下記の
賞品をプレゼント！

①	⑬		②		⑮	⑳
③		⑮			④	
		⑤		⑦		
⑥	⑭			⑦		㉑
	⑧		⑮			
⑨			⑩		⑮	
⑪					⑫	

▶ 答え

二重枠の文字を並べ替えて

ヒント

青梅市・J-A西東京・青梅ガスの共催により
毎年、「―コンテスト」を開催しています！

- ① 支点・力点・作用点といえば「○○の原理」
- ② 真っ暗なのに車輛のライトが点いていない！
- ③ 横綱・大関・関脇・小結・前頭！？
- ④ 応仁・島原・壬申・大塩平八郎！？
- ⑤ 上から下まで太さが同じ「○○○○鍋」
- ⑥ 一畳が約 880mm×1760mm で設計
- ⑦ 手で扇いで風を起こす道具
- ⑧ 西洋一・琉球一・宿根一・野一！？
- ⑨ 牛の第一胃袋
- ⑩ 「蠟燭」なんて読む？
- ⑪ 古い武術の総称
- ⑫ 「栗鼠」なんて読む？



① 農業で互いの労力を融通しあうこと
② オクラや山芋などのネバネバ成分
③ 「巫女」なんて読む？
④ ワインでは“Body”と表現する
⑤ 扉を開ける際に回す取っ手
⑥ 撮影所や映画村で有名な京都の地名
⑦ 絵画を展示販売する場所
⑧ 北海道の中央地域を指す呼び方
⑨ 革や布の裏にさらにそれらを貼って補強する
⑩ これに座って雪上や斜面を滑る
⑪ 英語にすると“Intuition”
⑫ モータースポーツで製造企業が主体のチームのこと

応募方法

ハガキに **答え、ご住所、お名前、電話番号、メールアドレス**
希望賞品（A・B）を明記のうえご応募ください。
当選発表は、賞品の発送をもって替えさせていただきます。

※「メールアドレス」は、必須ではございませんが、賞品の到着等の調整に利用させていただきます場合がございます。差し支えない場合に記入ください。

○ご応募に際しお預かりした個人情報も、適切に賞品の受け渡しに利用いたします。

宛先 〒198-0024 青梅市新町8-8-13 青梅ガス(株)くらしとガス係
締切 平成25年6月14日（当日消印有効）

クロスワード

クイズ 109 答え合わせ!

【ヒント】
縁起の良い初夢、「一富士、二鷹」とくれば…

答え▶

お	と	し	だ	ま	つ	き
お		た	い		な	ん
お	び		に	す		び
か	ん	り	め	い	が	ら
さ		か	い		ま	ご
ば	ち		し	き		ぼ
き	た	は	ん	き	ゆ	う

たくさんのご応募ありがとうございます

『初めてのアシュタンガ・ヨガ教室』参加者募集!!

こんにちは！おうめガス女子会です。
このたび、エクササイズ効果やご自身の
集中力向上が期待できる「アシュタンガ・
ヨガ」の教室を企画いたしました！

『運動不足を解消したい!』『ダイエットしたい!』『スッキリしたい!』『なんとなくヨガに興味がある!』と思っている初心者の方から経験者の方まで、お気軽にご参加いただける教室です。

もうすぐ梅雨のじめじめ季節になります。そんなときにも貴方の心や身体が清々しくいられるよう「アシュタンガ・ヨガ」を習ってみませんか！？

なお、会場に託児場所もご用意しておりますので、小さなお子様がい
らっしゃる方も安心してご参加いただけます。

そして身体を動かしたあとは、話題を集める「ちゃんちき堂シフォンケーキ」を食べながら気さくなティータイムを楽しみましょう♪

講師： よこい あい さん

西多摩地域でアシュタンガヨガを学ぶ傍ら、ヨガインストラクターの仕事もされています。
活動等を綴ったブログ「PRACTICE EVERYDAY」を是非ご覧ください♪

- ブログ「PRACTICE EVERYDAY」 → <http://ameblo.jp/i-yogi/>
- フェイスブック「アシュタンガヨガ自主練サークルTANBO」
→ <http://ja-jp.facebook.com/ashtangayoga.tanbo>

詳細・お申し込み方法

- 開催日時 2013年6月5日(水) 13:00～15:30
- 会場 青梅市西分町3-123 「BOX KI-O-KU」(きおく)
- 参加費用 500円(託児利用:別途300円/人)
- 申込締切 2013年5月24日(金) 17:00 まで
※ 定員になり次第、締め切らせていただきます。
- 申込電話番号 フリーダイヤル 0120-24-8112
青梅ガス株式会社<おうめガス女子会> 増岡・宮内
(受付時間: 祝日除く月～金曜日9:00～17:00)
動きやすい服装
- 服装 水・タオル・ヨガマット(または薄い座布団)
- 持ち物 近隣に有料駐車場あり(ご利用者様負担)
- 駐車場 託児場所として、同じ建物内のお部屋をご用意しておりますので、安心してヨガを満喫してください。
- 託児場所
- 募集ブログ <http://ameblo.jp/omegasajyoshi/> (青梅ガス女子のデブ日記)



ラクうま
逸品レシピ

米茄子チーズ焼き

▶ **材料（4人分）**

米茄子	2個
しめじ	1パック
ベーコン	2枚
マヨネーズ	大さじ4
塩	少々
コショウ	少々
ピザ用チーズ	60g
バター	大さじ1

- 1 米茄子はスプーンでくり抜き、実は1cm角にカットし、皮の部分は器として使う。
- 2 しめじは石づちを取り2cm程の大きさにカットし、ベーコンは1cmにカットする。
- 3 フライパンにバターを入れてカットした茄子・ベーコン・しめじがしんなりするくらいまで炒める。塩、コショウをかるくする。
- 4 ボールに **3** を入れ、マヨネーズを加え混ぜ合わせる。
- 5 中身をくり抜いた米茄子に **4** をつめ、チーズをかけてグリルで焼く。

【グリルの火加減】
上下とも弱火 5分



●今号では、紙面の都合により「くらしとガス推薦 Shop&Restaurant」および「お客様からのお便り」をお休みさせていただきます。

暮らしとガス

暮らしの情報誌

No.110
2013年5月号



青梅ガス女子会 SELECT 「ご飯釜」ご紹介




青梅ガスからお知らせ

青梅ガス株式会社 環境報告書2012発行

青梅ガスはISO14001取得認証により、毎年「環境報告書」を製作し公開しています。この度は、昨年の環境活動・環境会計を対象とした「環境報告書2012」を弊社ホームページにて公開しています。



▷ <http://www.omegas.co.jp/top/iso14001.htm>

A large group of people, including students and staff, are posed for a group photo in a gymnasium. They are arranged in many rows, with some sitting on the floor and others standing. Many are wearing dark blue tracksuits with white accents. The background shows the wooden floor and walls of the gym.



全日本バレーボール選手権大会

【第24回大会】開催のお知らせ

▶ 予選：2013年5月26日（日）

会場：青梅市総合体育館・第1スポーツホール
(青梅市河辺町4-16-1)

▶ 決勝：2013 年 6 月 30 日（日）

会場：今井市民センター体育館
(青梅市今井2-908-1)

■ 後日、多摩ケーブルネットワークにて放送します。(予定)
■ 今回の参加チーム募集・申込は、終了しています。

共 催 青梅市バレーボール連盟・青梅ガス(株)
後 援 青梅市・(社)青梅市体育協会・多摩ケーブルネットワーク(株)



▶ 青梅ガスグループ公式 Facebook ページ www.facebook.com/omegasgroup
▶ 青梅ガスの女性社員は『おうめガス女子会』活動中! 彼女たちのつぶやきはツイッターで! @omegas_jyoshi
▶ 女子会ブログも絶賛公開中! その名も「青梅ガス女子のデブ日記」 ameblo.jp/omegasjyoshi

おとうめガ女子会

編集発行 青梅ガス株式会社 企画部 東京都青梅市新町8丁目8番地の13 TEL 0428-31-8111 (代) 平成25年5月9日 発行 (年3回 各回 21,000部 発行)

青梅ガス女子会の推しアイテムをご紹介

強火で時短、火力調整いらずでカンタン炊飯。
おいしさが見える『フタがガラスのご飯釜』

HARIO
ご飯釜
2～3 合用
【GN-200B】



女が
お
子
う
会
め
SELECT



2008年4月以降に製造されたガスコンロは、すべてのバーナーに温度を感知するセンサーが付けられた「Siセンサーコンロ」となり、多くの安心&便利機能を搭載。その機能の一つとして、自動的に火力を調節し、ご飯を炊く機能が搭載されました。専用炊飯鍋を使いボタンひとつでご飯が炊ける—簡単にガスならではの美味しいご飯がお召し上がりいただける人気の機能です。



しかし、それ以前のガスコンロや型式・グレードによっては炊飯機能がないものも多くあります。今回は「私が使っているコンロにそんな機能は付いてない!でも、ガスで炊いたご飯が食べたい!」という方に朗報!青梅ガス女子会メンバーも使ってみて太鼓判の「ご飯釜」をご紹介いたします。この『フタがガラスの「ご飯釜」』(ハリオ株式会社)は、複数のテレビ番組で紹介され、その後もネットやSNSで話題となった商品!なのでご存じの方もいらっしゃると思いますが、スタッフが商品を購入し3合分の白米炊飯に挑戦した状況をご報告いたしましょう。

説明書の「ごはんの炊き方」を見てみると…カンタン!!
30分ほど水に浸けてから強火で10分、蒸らし15分。

新潟県産
コシヒカリ3合を
洗ってから釜に移し
内側の目盛りまで
水を入れて
浸します

目盛りは2合用と3合用の2条

寒い時期は長めに!?

浸す時間は
夏季で約30分
冬季で約60分ほど
また米の種類などによっても時間を調節

今回は
約45分浸した後
いよいよコンロ点火!
もちろん強火です!
遠慮なく強火力
です!

ガラスのフタをして点火!

1分鳴ったままにして消火

「ピー—」
と鳴り出しました!
強火のまま火力調整
せずに約10分後の
出来事です!

しばらくすると
沸騰して煮立つ
様子がよく見える!
もうすぐフタ上部の
ホイッスルが……

フタが動くときだけ火力を弱めて

約15分間
蒸らしに蒸らして
いざフタをオープン!
ツヤツヤのご飯が
完成 V(^.^)V
いい匂い!

1分間は
ピー—と鳴った
状態で待ちます…
それから火を消して
じつくりと約15分
蒸らします

フタの
つまみを分解
お掃除も簡単
ラクラク!

コゲもなく見事な炊き上がり!

フタがガラスのご飯釜
【2～3合用 GN-200B】

- 品名: フタがガラスのご飯釜
- 定価: 7,350円 (本体価格: 7,000円)
- 耐熱温度差: 120℃ (フタ)
- サイズ: 幅 26.5×奥行 23.0×高さ 21.0
- フタ: 耐熱ガラス ●鍋身: 耐熱陶器
- つまみ: ポリプロピレン・シリコンゴム
- 生産国: 本体/日本 ●IH調理不可

© 1合用ご飯釜 (GN-150B) ラインナップあり

みどりのカーテンコンテスト

今年も開催! — 作品募集 — 2013年夏

あなたの家庭や職場で「みどりのカーテン」を育ててご応募ください! 優れた作品を表彰いたします♪

【対象】

1. 個人部門 (自宅に設置)
 2. 団体部門 (事業所、店舗、学校、施設等に設置)
- ・今年、青梅市内でみどりのカーテンを設置する方。
 - ・育成植物はつる性1年草 (ゴーヤ、アサガオ等)。
 - ・みどりのカーテンの設置幅は1.8m以上。

【募集期間】

・2013年8月15日(木)～9月30日(月)

【応募に必要なもの】

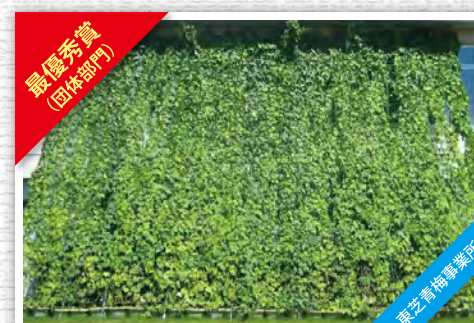
- ・建物とみどりのカーテンの設置状況がわかる写真
 - ・応募用紙 (8月頃に市役所等で配布する予定です)
- ※ 詳しくは、今後の広報おうちめ等でお知らせします。

【お問い合わせ】

青梅市環境経済部環境政策課管理係
電話 0428-22-1111 内線 2332

主催: 青梅市 西東京農業協同組合 青梅ガス株式会社

2012年最優秀作品



2012年は、市内一般家庭 (個人部門) ならびに事業所 (団体部門) を対象に『みどりのカーテンコンテスト』を実施いたしました。個人部門では、最優秀賞3点、優秀賞3点、佳作5点が、団体部門では、最優秀賞1点、優秀賞1点、佳作1点が選出され、数多くのご来場者で賑わいをみせた、青梅ガスお客様感謝祭2012会場内特設ステージにて表彰式が開催されました。



ガスのコラム 青梅ガス みどりのカーテンプロジェクトは?

青梅ガス社屋の1階南側には、お客様窓口、お電話で各種の受付を行う業務部、産業部門を担当するエネルギー部が席を置いております。夏季にはクールビズを推進し、冷房の設定温度を28度にするほか、窓に特殊なフィルムを貼るなどして室温上昇を抑制することで省エネに取り組んでおりますが、それでも日光の入射による温度上昇が著しく高い状況にあります。そこで、南側の壁面に「みどりのカーテン」を設置し室温の上昇を抑制し職務環境の適正化を図る取り組みを本年度より試験的に実施いたします。社屋前の植込み部の土壌改良を行ったうえで、アサガオなど2種類のツル性植物を植え、2階より吊るしたネットに絡ませ生育させる予定です。土壌改良・ネット設置は、弊社グループでリフォームを事業とするオーグサービスが、過去数回のご家庭向け「みどりのカーテン」設置経験を活かして実施する予定です。なお、この取り組みの状況、植物の育成状況は、弊社のFacebookページや青梅ガス女子会のツイッター & ブログを通じて定期的にご報告する予定です♪



(右画像: みどりのカーテン育成イメージ)

都市ガスをご利用のお客様へ 国産天然ガスとLNGの動向と都市ガス料金の改定について

弊社の都市ガスは、2010年4月より原料構成が国産天然ガス73%、LNG27%の比率で供給させていただいております。近年、環境負荷の少ない天然ガスの国内需要は高まる一方、LNGより比較的安価な国産天然ガスの埋蔵量には限りがあることも事実です。この貴重な国産天然ガスを枯渇させてしまうことなく少しでも長く有効に利用するためには、今後、徐々にLNGの混合比率を高めていくことが避けられない状況となっております。このような状況のもと弊社は、来年4月よりLNGの混合比率を現在の27%から37%程度に引き上げさせていただくことを予定しております。弊社は、2002年の熱量変更事業による天然ガス導入以降、原料卸価格が高騰している状況下であっても経営効率化努力の成果として2004年1月▲6.24%、2007年6月▲11.5%、2011年4月▲0.8%と、3回にわたり小口部門の本格的なガス料金の値下げ改定を実施してまいりました。しかしながら比較的安価であった国産天然ガスの卸価格は、来年4月より本格的な値上がりが見込まれております。弊社といたしましては誠に心苦しく存じ上げますが、そのおりはガス料金を値上げさせていただかざるを得ない状況が強く予想されます。弊社は、今後も更なる経営効率化に真摯に取り組んでまいりますので、何卒前記ご理解を賜りますようお願い申し上げます。