

くろちゃんだより



こんにちは。土岐市土岐津町、泉町、肥田町担当の
大金です。

立春を過ぎても、まだまだ厳しい冷え込みの日々が続いていますが
皆様元気にお過ごしでしょうか？

私事で恐縮ですが、3月末をもちまして引っ越しをすることになり、
お客様担当係「きらめきレディー」を卒業することになりました。
お客様には大変お世話になり感謝もしきれません。学び多き
6年間でした。本当にありがとうございました。

入社当時小学4年生だった娘も、4月には高校1年生となり、
時の流れの速さに驚いてしまいます。お客様、職場の仲間、
明るい雰囲気ですべて子育て応援してくださった会社に恵まれて、
新たなスタートを迎えることができます。

残りひと月、短い間ですが少しでもお客様のお役に立てるよう
笑顔で元気に頑張ります！

HAPPY
VALENTINE'S
DAY



節ガス対策

●お風呂

①お風呂の湯量の見直し

浴槽に入った際にお湯が溢れないように
しましょう。(浴槽の5~6分目程度)

②追い焚き回数を減らす

時間をあけずに続けて入浴する、沸いたら
すぐ浸かるよう習慣づけましょう。

③シャワーの出しっ放しを控える

体を洗い流すとき以外は止めるなど、
使用時間を短くするよう心がけましょう。

④保温する

お風呂に入っていない時はふたをする、保温
シートを使うなどして温度を下げない工夫を
しましょう。

●ガスコンロ

①炎は中火

強火にして、なべ底からはみ出
してしまうとその分火力が無駄になります。

②ふたや落としふたを利用する

熱が逃げにくくなって調理時間が短縮できます。

③鍋底の水滴は拭き取ってから火にかける

④煮るより蒸す、蒸すより炒める

ガスが節約できる調理法は…炒める>蒸す>煮る
炒める場合は水を一番使わないので、火の通り
が早いです。



申請してもらえらる補助金

●住まいのお金

①こどもエコすまい支援事業

子育て世帯、若者夫婦世帯を対象に
高い省エネ性能(ZEH)の家を建てたら

1戸あたり**100万円**の支援。

申請期限は**2023年12月31日**まで

・参考サイト

<https://kodomo-ecosumai.mlit.go.jp>

②先進的設備導入促進事業

全世帯対象、高断熱の窓に替えたら
1戸あたり上限額**200万円**の支援。

申請期限は**2023年12月31日**まで

・参考サイト

<https://window-renovation.env.go.jp>

③省エネルギー推進事業補助金

省エネ効果の高い「エコキュート」や
「ハイブリット給湯器」「エネファーム」に
替えると補助金がもらえます。

「エコキュート」の場合1台あたり5万円。

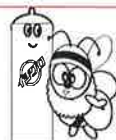
交付申請期間**2023年3月下旬**~

予算上限に達するまで

(遅くとも**2023年12月31日**まで)

・参考サイト

<https://kyutou-shoene.meti.go.jp>





ももちゃんの暮らしきらめく豆知識!

春の山菜・野草



独特の苦味と滋味にとんだ香りを楽しめる食材「山菜」。健康や美容にも良いことで知られ、芽吹きのパワーで運気を上げる食材として風水でも人気が高いそうです。一年の中でも限られた時期にだけ出会える大地の恵みを美味しくいただきます。

- ふきのとう -

■収穫時期：2月～5月（雪解けの頃）

冬眠から目覚めた熊が一番初めに口にするとされています。

■おいしい食べ方

天ぷら、みそ汁、ふきみそ（細かく刻んで味噌と和えた保存食）

炒め物、パスタ、グラタン、アヒージョなど

■調理のポイント

つぼみがまだ硬く閉じている小ぶりのものが美味。クセになるような強い苦みが特徴。沸騰させた2%の塩水で3～4分茹でて冷水にさらしアク抜きを。天ぷらはアク抜きせずにそのまま揚げます。

■有効成分など

カリウムを豊富に含んでいます。苦味成分はアルカロイドとケンフェール。香り成分はフキノリドというもので、健胃効果があるとされています。

「ふきのとう」が成長すると「ふき」になります。



- セリ -

■収穫時期：1月～4月

春の七草として馴染み深い早春の山菜。全国各地の山野に群生します。たくさんの新芽が競い合って生える様子から「競（せり）」という名前がついたとか。シャキシャキした歯ごたえと強い香りが大人気の山菜です。

■おいしい食べ方

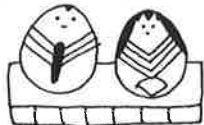
鍋料理、和え物、お浸し、汁物、サラダ、薬味など

■調理のポイント

お浸しや和え物は沸騰した2%の塩水でさっと茹でて冷水に放しアク抜きを。薬味や鍋料理は洗ってそのまま使い食感を楽しめます。秋田県の郷土料理「きりたんぼ鍋」には欠かせない食材として親しまれています。

■有効成分など

漢方・生薬としても有名。青々とした葉や茎にはβカロテンがたっぷり含まれています。食物繊維も豊富なので、腸の働きを整える効果も期待できます。特有の芳香にはオイゲノールなどの成分が含まれており、抗菌・殺菌作用、鎮静作用があるとされています。



- よもぎ -

■収穫の時期：3月～5月

春の節句といえは「桃の節句」と「端午の節句」が有名ですが、どちらにもよもぎを使った餅が用いられます。

よもぎは薬や食料として古くから利用されている他に、邪気払いの行事に使われる神聖な野草でした。

春に新芽を摘み、もち・だんごに混ぜたり、お浸しや天ぷらにしてその香りを楽しみます。

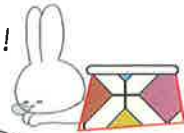
■有効成分

よもぎは薬効の範囲が広い薬草としても有名です。カロチン、クロロフィル、ビタミン、カルシウム、食物繊維などがバランス良く含まれていて整腸作用があり、便秘にもよいとされています。さらには、臓器の機能を正常に保ち、老廃物がたまらないよう体外に排出し、血液を浄化する効果があるともいわれているそうです。



くろちゃん川柳倶楽部からのお知らせ

「こたつ」をテーマにした川柳を募集中!!



川柳詠んで冬の暮らしを楽しみましょう!心のゆとりが生まれます。皆様の作品をお待ちしております。



〈応募先〉 葉書又はfaxをお願いします。

「氏名・住所・年齢・電話番号」をご記入の上

〒509-5122 土岐市土岐津町土岐口705-4

石黒商事(株)東濃エネルギーセンター

くろちゃん川柳倶楽部 担当 三浦・井戸

Tel:0572-55-2169 Fax:0572-55-2173

●「こたつ」をテーマにした川柳応募締切
令和5年2月末日（当日消印有効）



「こたつ」がテーマの川柳作品紹介

- 子猫だき こたつでまろく 添い寝かな 昌代さん
- お正月 こたつで皆なで ミカン食べ KUさん
- 懐かしい 子等と困んだ こたつかな 豊子さん
- こごえた手 こたつに入り 甘酒を ケイさん
- みかん食べ ひとりじめの 私かな みとちゃん

引っ越しに伴うガスの手続きについて

春などの引っ越しシーズンには手続きが混み合い、ご希望通りに予約を入れられないことがあります。転居される時は余裕をもって、できれば2～3週間前には、ご予約の申し込みをお願い致します。

【退去時】ガスの使用停止に必要な情報
ガスの使用停止の申し込みはお電話で受け付けております。受け付けの際は下記の情報をお聞きます。
(事前にメモしておかれるとスムーズです。)

- ・現住所
- ・ご契約者の氏名
- ・お引っ越し予定日時
- ・お引っ越し先のご住所
- ・お客様番号
お客様番号は、請求書に記載してある部門・得意先コードです。



- ・ガス料金の精算方法について
停止作業の際、係員がメーターの確認をし、ガス料金の精算も行います。口座振替でガス料金を使用している場合は口座振替で精算できます。
- ・ガスメーターが室内にあったり、オートロック式の建物であつたりする場合は、作業員が入ることができないため必ず立ち合いが必要となります。
※連絡先は表面に記載してある東濃エネルギーセンター、各営業所までお願い致します。