



くろちゃんだより



早いもので2025年も残り少なくなってきました。

本年も格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございます。

今年10月に開催いたしましたイシグロの「1万人大感謝祭」は、

皆様のご協力により盛況のうちに無事終了いたしました。

心より感謝申し上げます。

日頃より皆様の温かいお言葉やお力添えに支えられ、

こうして本年を無事に締めくくることが出来ます。

これからも従業員一同、より一層お客様のお役に立てますよう、

誠心誠意努力してまいります。

今後とも末永くご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

朝晩冷え込む季節となりました。どうぞお身体にお気をつけてお過ごしください。

皆様にとって、来る年が明るく実り多い一年となりますようお祈り申し上げます。

ホームエネルギー事業部 中山

お湯が出ない!?コンロが使えない!?



年末年始は普段より沢山のガスを使うので、
メーターでガスを遮断することがあります。
復帰作業をやってみてくださいね。

【ガスの復帰方法】

- ① ガス栓・器具栓をすべて閉じて下さい。
(ボンベのバルブは開めないでください。)

- ② メーター左側復帰ボタンを押します。

※表示部分の液晶または赤ランプが点滅します。

- ③ 約1分お待ち下さい。
ガスメーターが漏れがないかどうか、安全確認しています。

異常がなければ、赤ランプの点滅が消え、ガスが使えるようになります。

※ 正常に復帰しない場合は...

石黒商事(株)東濃エネルギーセンター

TEL:0572-55-2169へご連絡下さい。



☆クリスマスはたっぷりコメチキ 予約受付中!!

- 18個入り 通常価格¥1,950→¥1,560

- 24個入り 通常価格¥2,600→¥2,080

予約期間: 11/1 (土) ~ 12/17 (水)

販売期間: 12/18 (木) ~ 12/25 (木)

※ご予約は、お受取日の3日前までに

お願いいたします。

※店舗在庫がある場合、

当日販売も可能です。



ガスファンヒーター無料レンタルキャンペーン

イシグロのガスをご利用いただいている
「戸建て住宅」にお住まいの方限定!

1台目は通常毎月550円(税込)のところなんと無料でレンタルします!

ガスコンセントの設置工事も1ヶ所まで無料

- ①スピーディー!

スイッチオンから約5秒でパワフル暖房

- ②簡単!

面倒な給油の手間もなくスイッチを押すだけ快適
点火消化時の嫌な臭いが気にならないエコ運転

- ④安全・安心!

立ち消え・過熱防止・不完全燃焼
自動消火の安全装置付

※設置場所などの条件で、一部地域によっては
ご要望にお応えできない場合がございます。

あらかじめご了承いただけますようお願い申し上げます。



●配達灯油 年末年始の受付について

年末は灯油の配達が大変込み合います。ご注文当日には
お伺いできないことがありますので、ご了承下さい。

○年末受付:12/25(木)まで ○年内配達:12/27(土)まで
○2026年の配達と受付の開始は1/5(月)からです。

※可児・恵那地区の配達日は「灯油配送カレンダー」でおります。

石黒商事(株) 東濃エネルギーセンター

〒509-5122 土岐市土岐津町土岐口705-4 TEL:0572-55-2169 FAX:0572-55-2173





ももちちゃんの暮らしきらめく豆知識！

今年も残りあとわずかとなりましたね。
年末と聞くとやるべきことの多さに焦りを感じている人も多いのでは。効率アップのために皆様もやることリストを作成してみてください。

☆年末やることリスト

- お歳暮の手配
- クリスマス準備と片付け
- 年賀状
- 年末の大掃除（大掃除を機に断捨離も良い）
なるべく早めに暖かく晴れた日に少しずつすすめていきましょう。
- 靴や衣類のメンテナンス（丸洗いやクリーニング）
- ゴミ出し最終日の確認
- 銀行・病院・役所等の営業日確認。
年末年始に銀行ATMが使えない場合があるので、確認しておきましょう。
- お年玉（ポチ袋・新札）の準備
- 年始の手土産準備
- 正月飾り準備（12/26、28、30 推奨日）
- 正月料理の買い出しと準備
- 灯油の手配
- ガソリンを入れておく



☆黒豆の煮方（豆 250gの場合）

- ①鍋で調味液を作り、一度煮立たせます。
水…6 カップ 砂糖…豆と同量 塩…小 1 醤油…小 2
重曹（タンサン）…小 1/2（無くても可）
 - ②さびた釘があれば布かキッチンペーパーに包んで鍋に入れます。
（五寸釘なら3本くらい）
 - ③火を止め黒豆をやさしく水洗いし、鍋の調味液に入れ一晩置きます。
 - ④強火で煮始め沸いてきたら弱火にし、落し蓋をして豆の芯が柔らかくなるまで煮ます。
※時々水を足して豆が水面から出ないように注意し、アクをすくってください。
 - ⑤鍋から豆を数粒取り出して、芯まで煮えているか確認し、釘を取り出し、冷めるまでそのまま煮汁に浸して、味をなじませてください。
- 保温調理や圧力鍋を活用すると経済的にも良いですね。



☆おせちのいわれ

- ・紅白蒲鉾：紅は魔除け、白は清浄
- ・海老：長寿、長生き
- ・鰯（ぶり）：立身出世
- ・くわい：出世
- ・田作り：五穀豊穡、豊作
- ・数の子：子孫繁栄
- ・蓮根：先の見通しがきく
- ・たたき牛蒡：無病息災
- ・栗金団：金運
- ・黒豆：勤勉に働き健康に過ごせるように
- ・伊達巻：学業成就



くろちゃん川柳倶楽部からのお知らせ

「冬の思い出」をテーマにした川柳を募集中！！

川柳を詠んで暮らしを楽しみましょう！心のゆとりが生まれます。
今回の川柳のお題は、カズカズさんのご提案で『冬の思い出』となりました。冬の天気やクリスマス、お正月、ご旅行などのエピソードを川柳で表現してみましょう！皆様の作品をお待ちしております。



＜応募先＞ 葉書又はFAXでお願いします。

「氏名・住所・年齢・電話番号」をご記入下さい。

〒509-5122 土岐市土岐津町土岐口705-4

石黒商事 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

●「冬の思い出」をテーマにした川柳応募締切
2026年2月末日（当日消印有効）



冬は痩せやすい？！



人は体温を一定に保とうとする恒温動物であり、気温が低い冬は体温が低下しないように体の脂肪を燃やして体温を上昇させます。

この働きによって基礎代謝が上がり、消費カロリーがアップするのです。

ではなぜ「冬太り」するのか。イベントで外食が増えたり、運動が億劫になったりしますが、特に気を付けたいのが血行不良を引き起こす「冷え」です。

■3つの冷えケア

①腹巻の活用

血流の多いお腹を温め免疫力アップ！

②筋トレ×入浴

筋トレで基礎代謝を上げ、うっすら汗をかく程度の入浴で体温を上げましょう。

体温が1度あがると免疫力約30%・代謝は約12%upします。

③内臓を冷やさない

ホットドリンクを摂取しましょう。カフェインは体を冷やす為、飲みすぎに注意が必要です。

鍋で温まるのも良いですね。

参考：<https://www.rakuten.ne.jp>

『冬太りしないための3つのケア-energy&life コラム』



□ 冷え取りの習慣 □

冷えは万病の元。現代人の多くが自覚なき冷えに悩まされています。お風呂は最高の冷え取り習慣です。腹部や足元など**「三首」**を温め巡りを良くする生活を心掛けてください。

三首（さんくび）とは、冷え取りの考え方で特に温めるべきとされている、体の中でも血液やリンパが集中している以下の3か所のことです。

●首（くび）：太い血管が通っており、温めることで全身の血行が良くなります。

●手首（てくび）：体の末端の冷えに影響しやすい場所です。

●足首（あしくび）：心臓から最も遠く、冷えやすい場所です。これらの「三首」を温めると、効率的に体全体が温まり、冷えの改善につながると言われています。