

「い」るの贅沢だより

あたくし日和

平成十九年六月号



こんにちはマルエムプロパ
ンの佐藤昭です。

今回はなかなか知ってもら
う機会もなく、みなさんも
わからないガス料金につい
て書きますね。まずプロパ
ンの料金は公共料金と違っ
て同じ地域であってもプロ
パンガス会社によって一社
一社料金が違います。マル
エムプロパンでは基本料金
と従量料金の合計額を毎
月、ガス代としていただい

ています。基本料金とはガ
スを使っても使わなくても
発生する固定の料金で内訳

「人件費」「保安費」「減価
償却費」「一般経費」などが
含まれます。従量料金とい
うのはガスの使用量に應じ
て発生する料金で「原料費」
「配送費」などが含まれま
す。最近では飛び込みセー
ルなどで「毎月〇〇円もお得
です」と売込み、断られる
とよその会社の中傷をして
いくような営業マンがいる

ようですが安くなる根拠が
不明確で、その料金で何年

間契約できるのか、途中解
約に伴う法外な違約金を請
求されることがないか、な
ど明確にしたいうえでない
と結局損をすることになっ
てしまいます。株式を一部上
場しているような大きな会
社であってもお客さんを半
ばだますような営業方法を

お元気ですか？



続けて大きくなったようなと
ころは信用できませんその会
社の評判などを聞きよく研究
してみてください。話がそれてし
まいました、ガス料金の目安と
しては経済産業省・資源エネル
ギー庁の委託により石油情報
センターというところが家庭
用液化石油ガス（家庭用プロパ
ンガスのことです）の市況調査
というのを公表していますの
でそれをもとに簡潔に説明す
ると、戸建て一般家庭の場合、
神奈川の県央地区プロパンガ
ス5㉿（リッポウメートルの
平均価格は3600円、10㉿の
平均は5525円、20㉿の
平均は9316円とあります。
ちなみに公表されている最低
値というのも書いておきます、
県央地区5㉿最低値3300
円、10㉿最低値5035円、
20㉿最低値8495円と
なっています。（公表されてい
る価格は基本料金および消費
税込みの価格です）さてそれ
はマルエムプロパンの戸建て

家庭用料金です。5㉿では32
55円、10㉿は4935円、
20㉿は8295円です。（基
本料金および消費税込み）
どうでしょう、比較してみると
安いと思いませんか？プロパ
ンガスですから安ければいい
というわけではありませんが
意外とがんばっているでしょ
う？ちなみに今日本で一番プ
ロパンガスの価格が安いのは
神奈川・千葉・埼玉で、中でも
神奈川の県央地区というのは
もっとも低価格な地域のひと
つです。「なるほどでも都市ガ
スと比べてみてどうなんだ」と
いう方もいるでしょう。それ
についてはまた次回、きつと面白
い発見があると思いますよ。
残念ながら集合住宅用価格
について公表はありませんが
配管設備費用、保安維持費など
戸建てより割高な集合住宅に
おいても県央の戸建て用平均
価格と比較して遜色ない価格
であることがわかりいただ
けると思います。（また次回）

お財布も、ちょっと贅沢

夏本番をひかえ、エアコン購入や買い替えを考えているご家庭もあるでしょう。エアコンは年々進化し、特に熱効率は急速に良くなっています。これからはやはり《省エネタイプ》を選びたいものですね。

とはいっても高いお買い物。最新モデルを買っても《省エネ効果》だけで採算があうのか気になるところです。「最も熱効率の良いエアコンなら年間で約1万4150円もお得」という統計も出ていて、エアコン自体の値段は高くなっても数年で差額を回収できるそうです(2007年3月初旬現在)。

2007年度モデルから省エネ基準の計算方法や表示方法が

省エネタイプのエアコン選び

変更になりました。エアコンの容量や室内機の高さで単純に比較するのが難しくなったわけですが、一つの目安として「期間消費電力量」をチェックするといいようです。同じ容量のエアコンでも数字が小さいほど省エネタイプで電気代が節約できるでしょう。

また《省エネマーク》も参考になります。国の省エネ基準を達成している製品には緑のマーク、基準を満たしていないけれどレンジのマークがついています。詳細は店頭などでご確認くださいね。

【参考】ECCJ省エネ性能力タログ(家電製品)



基準を満たしたグリーンマーク



基準未達成のオレンジマーク

からだも贅沢

髪はおほくつけづるべし。気をめぐらし、上気をくだす。(中略)時々両手にて面をなづべしとなり。此の如すれば、気をめぐらし、上気をくだし、面色(かおいろ)をうるはしくす。(養生訓 巻第五 五官より)

【意味】髪をすくと気持ちが悪くなり、着き、顔色もよくなります。同様に、両手を顔に当てることでも同じような効果があるでしょう。

パーマヘアが当たり前になったからでしょうか。髪の毛をブラッシングする人が大変少なくなったようです。ところが最近、久しぶりに「毎朝ブラッシングしています」という人の話を聞きました。「造顔マッサージ」で大人気の田中宥久子(ゆくこ)さんです。

田中さんの有名な言葉に《皮一枚》があります。頭皮と顔は一枚の皮で繋がっており、頭皮を刺激すれば顔の

四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

細胞も活性化すること。いくら顔だけをマッサージしても、頭皮の弾力がなくなったら意味がないそうです。

田中さんのおすすめは、うなじから頭頂部に向かってのブラシブラッシング。毎朝行うのが理想だそうです。頭皮と髪に必要な以上の負担をかけないよう、自然毛のクッションブラシを使いましょう。ナイロンの毛は静電気を起こすので避けたほうがよさそうです。ご本人は猪の黒毛のブラシを何年も愛用されているそうですよ。

髪を健やかに保ち、顔のハリまで高めてくれる毎朝のブラッシング。血行がよくなってシャキッと目が覚めそうですね。



一粒のシヨコラ 一粒のシヨコラ

人生の一粒

あんなに、結婚したくてしょうがない。

人生はチョコレートの箱のようなもの。食べてみるまでわからない
映画「フォレスト・ガンプ」より



五

月の連休。出かけた先はた
くさんの家族連れで、どこ
も大賑わいだったことで
しょう。家族連れに混ざって、とき
どきご夫婦だけで休日を楽しんで
いる方々も見かけました。お子さん
が独り立ちしたあとの中年以降の
ご夫婦が多かったように思います。
電車の中でお見かけしたご夫婦
は、多分六十代。話しかけるのは
もっぱら奥さんで、旦那さんは読ん
でいる本から目を上げずに「うむ
とか」「ああ」とかばかりで、聞いて
いるのかいないのか。

「あら、あの木。なつかしいわね」
奥さんが前方を指差して、嬉しそ
うにはしゃぎます。
「〇〇ちゃんの結婚式のとき赤い
花がきれいに咲いてたわねえ」
そのとき初めて旦那さんは目を
上げて窓の外を見たのですが、残念
ながら思い出の木は車窓の後ろに

流れていったあとでした。

「覚えてるよ」

旦那さんは奥さんの顔を見てそ
れだけ言うと、また自分の世界へ
戻っていききました。そのときの奥さ
んの嬉しそうなお、満足気な表情に、
夫婦とは不思議なものだとあらた
めて感じ入りました。決して他人に
は分からない領域。それが結婚、も
しくは夫婦でしょうか。

結

結婚は多くの苦痛を持つ
が、独身生活は喜びを持
たない(アラティーン)

「夫婦とは二つの半分になる
のではなく、ひとつの全体に
なることだ」(リッホ)

「幸せな結婚の秘訣は、どれ
だけ相性が良いかではなく、
相性の悪さをどうやって乗り
越えるかにある」(シヨージ・
リビングガー)

名言や格言の中で結婚に関する
ものが多いのは、それだけ《結婚》
が一筋縄ではいかないものだから
でしょう。相手が何を考えているか
分からない。相手も自分の気持ち
分からない。よく聞く夫婦の不満で
す。しかし、他人と共生するので
から、そもそも結婚とはそんなもの
なのでしょう。それでも一緒にい
て、相手の話を聞いて、お互いを発
見し合っていく。その過程を見守り
合う共同作業が結婚なのかもしれ
ません。「覚えてるよ」の言葉一つで
分かり合えるまでには長い時間が
かかるでしょうが、ニーチェはこう
言っています。

「結婚生活は長い会話である」



賢者の台所

旬の食材でおいしい贅沢

赤紫蘇（しそ）で夏バテ予防

八百屋さんで赤紫蘇（しそ）を見かけると、「そろそろ梅干しを漬ける時期かな」と思いますね。店頭で年中見かける野菜が多いなか、6～7月中の旬の時期だけ出回る赤紫蘇は、まさに季節を感じられる食材です。紫蘇はビタミン類、ミネラル類を多く含み、独特の香り成分“ペリルアルデヒド”は強い抗菌作用と防腐効果で食中毒を予防します。また、食欲を増進させて胃の調子を整える作用もあります。さらに利尿と発汗を促すカリウムも豊富なので、水太り解消も期待できそうですね。選ぶときには、葉がみずみずしく葉先までピンとしていて香りのよいものを。鮮度が落ちると香りが悪くなるので、できるだけ早く使いきりましょう。



6月の賢者レシピ 赤紫蘇ジュース

夏バテ予防や
疲労回復に
効果的

鉄分+ビタミンC
貧血予防にも！

利尿発汗
作用で
水太り解消

◆材料（約1ℓ分）

- ・赤紫蘇の葉：200g
- ・水：約1ℓ
- ・砂糖：300g
- ・クエン酸：15g
（薬局で購入できます。
レモン果実でも代用
できます）

参考：エコリエント「手作りの味」<http://www.ecorient.co.jp/hmp/mm/>

◆作り方

①赤紫蘇の葉をよく洗う



②鍋に約1ℓの水を入れ沸騰させる。
弱火にして赤紫蘇の葉を加えて
5分程度煮つめる



③赤紫蘇をざるにあげ、煮汁は
いったんボールに移し、再び
鍋に戻す。このとき、茶こしなどで
赤紫蘇の細かいカスをこす



④鍋を再び火にかけ、
砂糖を加える。砂糖が
完全に溶けたら火を止める



⑤最後にクエン酸を加えると
鮮やかな赤色に変化して
出来上がり



出来上がりは濃縮された赤紫蘇ジュースです。
お好みで2～3倍に薄めてどうぞ♪
水のほか炭酸、焼酎で割っても美味しいですよ。

どっさの流儀

しつこいセールスマンを撃退する方法

「興味がない」のひと言は、しつこいセールスマンに説明のきっかけを与えてしまいます。最初から毅然とした態度を示すことが肝心でしょう。

基本はドアを開けないこと。ドアの向こうから親しげに話しかけられても、質問されても返事をせずに、「ごちそう様ですか?」と相手を確認して、「結構です」と冷たく言い切ってしまうことが大切です。

相手の勢いに圧倒されそうになったら、「身内に同業者がいますので」のセリフが効果的だそうです。たとえばA新聞の勧誘には、「親戚がB新聞に勤めているので」。これは電話セールスにも有効です。株や不動産などのセールスには、「身内が証券会社(不動産会社)に勤めている」と言えばいいでしょう。「この会社ですか?」と逆に聞かれても「身内のことですから」と切り返します。また、相手は何かを買ってほしいわけですから、「お金がありません」と核心を突いておくのもいいでしょう。

相手は勧誘のプロです。断る理由を説明すればするほど話を引き伸ばしてきます。これでは相手の思うツボ。「身内が同業。お金がない」これでもしつこいなら、話の途中で「人が来たので失礼します」と電話を切ってしまうでしょう。

編集後記

最後まで読んでいただきありがとうございます。今回で「わたし日和」も三回目となりました。三度目ですからそろそろ勝手もわかってきましたので今までは印刷にかかるまでバタバタしていたのですが今回は余裕で…となるはずだったのですがやはりバタバタとになってしまいました。なかなか計画通りにはいきませんね。計画通りにいかないといえば、ダイエットを始めて4ヶ月ほどになります。正月に食べた餅のせいでおなかがおもちのようになってしまったからです。7キロぐらい痩せたのですがあまり気づいてはもらえません。今後も継続予定!



有限会社マルムロパン
神奈川県大和市上草柳533
電話046-261-3866
FAX046-263-9205

会社設立 昭和38年11月5日
社員数 5名

(国道246号線 上草柳交差点
かど)

来月も
おたのしみに!

