

わたし日和

平成十九年七月号 ☆ 暮らしから ☆

こんにちはマルエムプロパ
ンの佐藤昭です。

今回は神奈川の県央地区の
ガス価格とマルエムプロパ
ンのガス料金との比較をご
紹介しましたがいかがでし
たか？いままでは毎月毎月
払うガス代のことなのに自
分が払っているガス代が高
いのか安いのかいまひとつ
はっきり分からないという
のが正直なところだったの
ではないでしょうか。前回
も読んでくださった方には

すでにお分かりいただけ
と思います。同じ地域のほ
かのガス屋さんよりも結構
安い、もしくは案外安い。と

いうのがマルエムのガス料
金だとして理解いただけま
したでしょうか。さてそれ
は、前回も少し触れていま
したが都市ガスと比べてみ
ることになりました！
まずは基本的なところで都
市ガスとプロパンって何が
違うのでしょうか？専門的な
ことを言えばガスの主成分

だとか熱量だとかいろいろ
違う訳ですがいざ料理をす
るとかお風呂を沸かすと

いったときには大きな違い
はありません、コンロも給
湯器もファンヒーターも都
市ガス用とプロパン用でそ
れぞれ同じ種類のものが
揃っています、ただ一番気
になる点はやはりお金の面

ではないでしょうか？

私としてもぜひ知っていた
きたいところです。プロパン
から都市ガスに替わる一番の理
由は「プロパンの料金は都市ガ
スに比べて高いから」という理
由が多いそうです。調べてみる
と月々の料金は確かに安い
です。4人家族の平均的な使用
量でひと月だいたい1500
円くらい安くなります。年間
1万8000円になります。こ
だけ見れば都市ガスのほう
が断然お得ですね、でも月々に
払うガス料金だけでは料理を
したりお風呂を沸かしたりで
きません都市ガスの場合是最
初に配管を敷く費用もかかり
ます。それから器具の購入費と
取り付け工事代金ですがガス
ふる給湯器の定価が30万円
を越えるような器具ですから
何%値引きができるのかも大
きなポイントになりますね。
で、ザッと計算してみました、
配管工事費用、器具にかかる費
用、月々のガス料金のトータル

で計算をしてみるとなんと一

年間で2万円以上都市ガスよ
りもプロパンのほうが安く
なってしまう計算になりました。
あくまでもマルエムのガス
料金でうちでできる器具の値
引率と公に言われている器具
の耐用年数とガス配管の耐用
年数で割って試算したもので
すから実際に計算どおりとは
いかないまでもプロパンのほ
うが安くなるなんて意外でし
だ。「月々のガス代」だけでは見
えないものです。
しかしこのような説明をして
もやはり都市ガスを選択され
る方もいるんですよ都市ガ
スのイメージというのもある
しお客さんそれぞれの考えも
あるし仕方のないことです
が・・・。なかには逆に都市ガ
スからプロパンに切替えるか
たもいるんですよまだまだ少
ないですけど。もしも大きな地
震が来たとき3ヶ月もガスが
使えない生活なんて不便です
からね。

お元気ですか？



お財布も、ちょっと贅沢

現在、普通預金の金利は0・2%程度でまだまだ低金利。余裕資金は積極的な運用を考えた方がいいです。しかし、「株や投資信託はリスクが心配」という方もいるで

しょう。リスクを負わず確実に貯蓄を増やしたいなら、インターネット銀行(ネット銀行)の「ネット定期」を検討してみたいかがでしよう。実店舗を持たないネット銀行は一般の銀行に比べて経費がかからないので、その分金利面でお得なことが多いのです。たとえば100万円を5年間の定期預金にした場合、ジャパンネット銀行の定期預金金利は1・03%、イーバンク銀行は0・9%と通常銀

ネット定期でまとまったお金を安全に増やす



大事な資金だから金利チェック

◆ジャパンネットバンク
<http://www.jannetbank.co.jp/>
 ◆イーバンク
<http://www.ebank.co.jp/>

行の同金利を上回るところが多く、さらに「金利優遇」や「口座開設」といったお得なキャンペーンも盛んに行われています(07年5月末の利率。利息には20%の税金がかかります)。まとまった金額ならお得が増えますね。

ネット銀行の口座開設は銀行のホームページから申し込み、開設後はインターネットで取り引きします(出入金は所定のATMを利用)。インターネットが苦手であれば検討してみる価値はありそうですよ。

からだも贅沢

無病の時、慎みありて、恣(しい)ならざれば、病生ぜず。是病おこりて、良薬を服し、鍼・灸をするにまされり。(養生訓 巻第六より)

【意味】健康な時から病気になるときの苦しみを思い、体を守る心がけが大切です。薬、鍼(はり)、お灸などの世話になるより病気になるのが一番です。

「セルフメディケーション」をご存知ですか。自分の健康を自分で守ることです。たとえば、風邪をひいたとき市販の風邪薬を飲んで早く治す。これもセルフメディケーション。また昨今は、サプリメントで栄養を補う、ハーブやアロマテラピー、ヨガなどで心身を癒す、良質な睡眠で体を休めるなども広い意味でのセルフメディケーションと捉えられています。

普段から自分の健康に関心を持ち、

四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法



症状が軽いうちに対処する習慣を身につけておけば、健康作りにもなるし医療費の削減にもなるというわけです。健康維持は普通預金に似ています。利息の安い普通預金はなかなかお金が増えませんが、引き出しやすいのでつい使ってしまうがち。健康作りも地道な作業です。やるもやらぬも自分次第。怠けるとあつという間に元に戻ってしまいます。けれども、コツコツ積み重ねることのできかけたときにはけっこのうなものが貯まっているはず。《健康貯金》というセルフメディケーションで将来の元気な自分を手に入れたいものですね。

一粒のシヨコラ 一粒のシヨコラ

一粒のシヨコラ

最近の「困ったね」と

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



給

食費の滞納問題でびっく
りしたのはその理由です。

「義務教育だから払わな
くていい」「車のローンやペット美
容の支払いがあるから払えない」
「高いから払いたくない」……。

フランドの洋服を着てペンで
学校に乗りつけて、平然と「お金が
ないから給食費は払えません」と
言っている親の感覚はなかなか
理解できません。そもそも払う気が
ないのでしょ。

学校給食と言えば、こんな話を聞
きました。ある母親が担任「うち
の子には給食のとき、《いただきます
す》や《ごちそうさまです》を言
わせなくてください」と文句を言っ
てきたんですよ。

「誰かに《いただきます》になるわけでも
ないのに、《ごちそうさまです》
とか《ごちそうさまです》なんて
言わなくちゃいけないのー」

それはすごいお怒りだったとか。

こんな人に、「本来《いただきます
す》とは、《あなたの命を私の命とし
ていただきます》という意味で、た
とえばサンマを食べるとき、サンマ
に向かって《あなたの命をいただい
て、私の命とさせていただきます》
ということなんです」と道理を説
いてみたところで、「サンマがうち
の子に何してくれるのよー」と逆ギ
シされるだけでしょう。この母親に
とっての「いただきます」は、誰か
に「ごちそうしてもらったときに使
う言葉ではないのです」。

最

近、「私的には……」
という言い方を
よく耳にしま

す。〇〇みたいなと同じ
《ほかし言葉》で、「私は〇
〇です」「言い切らないこ
とであいまいなニムアン

又を残すのです。つまり、「あくまで
《私》の意見なんだから文句言わな
いでね」という無意識の責任逃れと
いうか、ちょっと言い訳してみた言
方に聞こえますね。

優先席で居眠りをしている若者
が、「私も疲れてるんで、私的には優
先席に座ってもOKだと思う」と主
張する。端から聞けば単なる自分勝
手なのに、本人は正当な言い分だと
思っているところが《私的》な図々
しさの特徴です。「義務教育だから
給食費は払わなくていい」もまった
く同じ発想で、物の道理さえも《私
的》になっていく今の時代を、私的
には憂いています。



賢者の台所

旬の食材でおいしい贅沢

冬瓜（とうがん）で夏バテ予防

本格的な夏を迎え暑い日が続くと、食欲が落ちてしまいがちですね。そんなとき、目にも涼やかな色彩が食欲をそそる「冬瓜（とうがん）」を使ったお料理はいかがでしょう。糖質が少なく、ほとんどが水分なので、低カロリーでヘルシーな夏野菜です。またビタミンCが豊富で、日焼けによるシミ・そばかすが気になるこの時期には嬉しいですね。さらに漢方では、利尿、解暑（体の熱をとる）、新陳代謝促進に効果があるとされ、夏バテで食欲のないときやむくみが気になる人にはとくにオススメです。切り口が傷みやすいのでラップをしてから新聞紙で包み、冷蔵保存をしてなるべく早く使い切りましょう。冬瓜を上手に利用して、涼しく健康的な夏をお過ごしください。



7月の賢者レシピ

とうがんの鶏そぼろあんかけ

カリウムを多く含み利尿作用・むくみ解消に効果アリ

体を冷やす作用がありのぼせ解消にも役立ちます

糖尿病やダイエットにも上手に活用

★材料(4人分)

- *鶏挽肉(ささみ): 100g
- *とうがん: 600g
- *しょうがの絞り汁: 小さじ2
- *しょうがの細切り(針しょうが): 15g分

<下味>

- *しょうゆ、みりん、酒: 各小さじ1

<煮汁>

- *出し汁: 2と1/2カップ
- *薄口しょうゆ: 大さじ1
- *みりん: 大さじ3
- *砂糖: 小さじ1/2
- *塩: 小さじ1/2

<水溶き片栗粉>

- *水: 大さじ2
- *片栗粉: 大さじ1

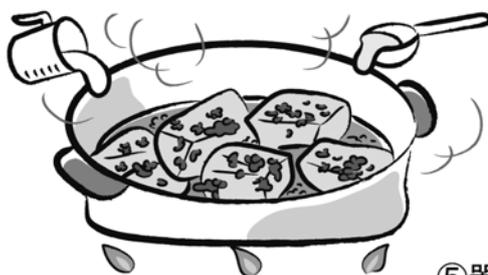
★作り方

①とうがんは一口大に切り、ワタを取って厚めに皮をむく



③鍋に<煮汁>の分量を合わせ、1のとうがんを加えて中火で煮る

④とうがんがやわらかくなったら2のひき肉を戻してさらに煮る。水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、最後にしょうがの絞り汁を入れる ※とろみは濃くなりすぎないように



②鍋に鶏ひき肉と<下味>を入れて弱火にかけ、箸で混ぜながらそぼろ状になるまで炒って、取り出す



⑤器にとうがんを盛り、上から鶏そぼろあんをかけ、しょうがの細切りを飾る



とっさの流儀

心づけのマナー

海外旅行先で頭を悩ませるのが「チップ」の習慣。その点、国内の旅館やホテルでは宿泊料とは別にサービス料が加算されるので、チップの必要はありません。ただ、旅館の場合は「心づけ」のあるなしで待遇に違いがあるようです。場面に応じた心づけは大人としての粋なはからいでしよう。

たとえば、由緒正しい旅館では部屋ごとに担当の人が決まっています。部屋に通されたとき、自分たちの担当者に「お世話になります」と言ってお心づけを渡してみたらどうでしょう。担当者が複数の場合もあるので、事前にフロントで確認するといいですね。

特に担当が決まっていなくても、同行したお年寄りの手助けをしてもらったり、赤ちゃんのことなどで手を借りることがあります。そんなときは、事前に心づけを渡しておくことで頼みやすくなると思います。

心づけは懐紙やポチ袋、白い紙(便箋など)に包んで渡すのがスマートなやり方です。表書きはいりませんが、「花一重」や「松の葉」など「書く」といってなかなかしやれたお客さんだと好印象を持ってもらえるでしょう。金額は千円から二千円程度が一般的です。ちょっとした心づけで気分良く旅ができるなら、覚えておきたい大人のマナーですね。

編集後記

先日高校時代の友人が「おもしろい本があるから読んでみて。」と、いわれるまま読んでみたところ本当に面白くてハマってしまいました。本のタイトルは「一瞬の風になれ」(講談社 佐藤多佳子著)です。

内容は高校生の男子が陸上競技の100メートル走りリレーなどを通じて競技者として、人として成長していく様子を書いたものなのですが私自身、陸上競技を中学から大学まで一〇年間もやっていたのでたくさんの忘れかけていたものが記憶の彼方からドカッと蘇ってきました。また当時よく「何が楽しくて陸上なんてやってるの、ただ走っているだけじゃん?」といわれ答えに困っていましたがこの本の中には言葉ではないけどその答えが詰まっている気がします。陸上競技をあまり知らないという人でも「青春」をもう一度、味わい直してみたいという人や青春時代に忘れ物をしてきてしまったという人にはぜひオススメの一冊です。



有限会社マルエムプロパン
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!

