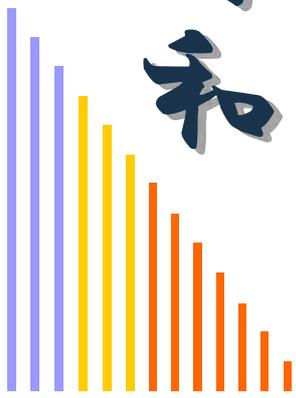


わたし日和

平成二十一年三月号

こんにちは、マルエムプロパンの佐藤昭です。前回もこのページを利用して「液化石油ガス価格分布状況」という表を掲載してみました。が参考になったでしょうか？あの表を掲載した目的はマルエムのお客さんのガス代は高いのか、安いのかと比べてどうなのか見ていただければと思います。案外がっかりしていることを御理解いただけるような気がします。以下、次に都市ガスと比べてどう

なんだ？というのを今回は見てみましょう。まずは毎月のガス代ですがひとつややこしいのが同じ「㎥」という単位を使っていますが含まれる熱量が都市ガスは少ないのでプロパン10㎥に対して都市ガスは約20㎥で大体同じ熱量となります。ここでは4人家族の一般家庭を比較モデルとします。その場合4人家族のプロパンの平均使用量は18.1㎥(月平均)で8416円(マルエム)に対し都市ガ



配管費用についてはプロパンの場合、毎月のガス基本料金のなかに含まれていますので計算済みです。それからガス器具について。給湯器の定価が381,990円(ノーリツGT-2428AWX)と設置工事費用が一般的に30,000円。(給湯器合計411,990円)都市ガスの場合はほとんど値引きはしないようです。マルエムではだいがい給湯器は3割引で買っていたら設置費用もサービスの場合が多いです。(つまり267,393円)バルブインコンロ(固定型のコンロ)についても同様で最近定番化してきたガラストップのビルトインコンロの場合だと定価166,950円で設置費用と合わせて15,000円(バルブ合計181,950円)に対しマルエムだとこれもほぼ3割引で設置サービスとい

う場合が多いです。(つまり116,865円)これらの償却年数については給湯器とコンロはメーカーの性能保障期間が7年から8年というところからそれぞれ7.5年、配管については15年償却としてみてみると15年間のトータル(器具は一度買い換える計算となります)では都市ガス2635,050円、マルエムの場合2283,390円で都市ガスよりマルエムプロパンのほうが351,660円安くなるというわけです。プロパンのほうが都市ガスよりも安い？安いんです計算上は。

とはいえ、毎月のガス代もっと安くならないのか！という御要望に応えるべく日々がんばりますのでよろしくお願いたします。

お元気ですか？



お財布も、ちょっと贅沢

昨年7月から大手家電店で「1000円パソコン」なるものが販売されて話題になっています。これは、本体価格

4万〜6万円ほどのいわば廉価版パソコン「Netbook」を

買うときに、無線インターネット接続サービス

の「イー・モバイル」に加入する

と、機種によってはセット価格で100円になるというものです。果たして本当にお得なのでしょうか。

メールやネット検索程度の利用ならNetbookでもほとんど問題ありません。ただし、動画の再生や大量のアプリケーションソフトをインストールするには機能的に不十分です。「二台目のパソコン」として利用するならば価値は

ありそうですが、パソコンでいろいろ楽しみたいたいなら考えものです。

また、人口が少ない地域ではまだイー・モバイルに接続できません。さらにイー・モバイルの料金設定にも注意が必要です。

「Netbookセット」で加入するのは2年契約と決め

られていて、イー・モバイルに払う料金は使用頻度により2年間で5万〜14万円ほどになります。期間内に解約すると違約金も発生します。

買うときの値段を取るか、ランニングコストを取るか。そもそも我が家の場合は無線インターネットが必要な

のかどうか、「1000円」に惑わされず、買う前によく考えたいですね。

ホントにお得？ 100円パソコン



「二台目のパソコン」ならいいかもしれないけど...

からだも贅沢

陰陽の気天にあつて、流行して滞らざ

れば、四時よく行はれ、百物よく生(な)

る。(中略) 人身にあつても亦しかり。気血よく流行して滞らざれば、

一より)

【意味】四季は移り変わるゆえに一定の秩序が保たれます。人の体も同じで、常に気血の流れを良くしておく

くと健康が保たれます。

「血気」とは「血液」と「気力」のこと。健康であるために「血の巡りを良くしよう」とは考えますが、「気の巡り」はどうでしょう。

血の巡りが悪くなれば血行不良が起こり、冷えをはじめとする体調不良を招きます。同じように気の巡りが悪くなれば精神的な充足が感じられず、やる気が低下します。具体的な痛みなどが

ないのに気づきにくいかもしれませんが、明るく元気に暮らすためには気の巡りを良くする工夫が大切でしょう。

とくに頭で考えがちな人は気の巡りが悪くなるようです。常に頭が緊張していると気が頭に集中し、おなかのほうまで十分に回りにません。昔から「腹を据える」「腹を決める」「腹が癒える」などと言いますが、これはおなかに力が入ってこそ。おなかに力が入らないと生命エネルギーのようなものが弱まって、気持ちの踏ん張りが利かなくなってしまうのです。

丹田(おへその下あたり)にぐっと力を入れ、体中を新鮮な空気で満たすようにゆっくりと深呼吸してみましよう。滞っていた血気が巡り出し、心身のバランスが整ってくるのを感じるはずですよ。

四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法



あながに力を入れることが健康のヒケツ!!?

丹田(おへその下あたり)にぐっと力を入れ、体中を新鮮な空気で満たすようにゆっくりと深呼吸してみましよう。滞っていた血気が巡り出し、心身のバランスが整ってくるのを感じるはずですよ。

一粒のシヨコラ 一粒のシヨコラ



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

人生の一粒

大人にならず、大人も知らない

そ

してわれわれは、飛行機はきつと空を飛ぶと確信していた——。その言葉通りライト兄弟は人類初の有人動力飛行に成功しました。飛行距離36・6メートル。飛行時間12秒。1903年12月17日のことです。

それから58年後の1961年4月12日、ソ連(現ロシア)が人類初の有人宇宙船を打ち上げました。搭乗した宇宙飛行士のガガーリン少佐は帰還後に、あの有名な言葉「地球は青かった」を残しています。

さらにその8年後の1969年7月20日、人類は月面着陸に成功。アポロ11号の月面着陸船「イーグル」のハッチを開いてはしごを下り、左足を月面に踏み降ろしながら言ったアームストロング船長の言葉を、今でもよく覚えている人もいるでしょう。「一人の人間にとっては小さな一歩だが、人類にとっては偉大な飛躍である」

その後、日本人宇宙飛行士もスペースシャトルで宇宙に飛び立ち、今年はどうとう日本人宇宙飛行士が国際宇宙ステーション(ISS)に長期滞在する時代の幕開けとなります。ISS内にある日本の実験棟「きぼう」が本格的に運用を開始すれば、宇宙での日本人の活躍の場が一気に広がるのです。

人

類は長い間、宇宙に憧れを抱いてきました。その第一歩となったライト兄弟の動力飛行から100年余りの間に人類は宇宙に飛び立ち、宇宙に住む可能性すら探るまでになったのです。2012年以降には民間人の月旅行も実現しつつあります(旅費はなんと約110億円!)

人の一生で考えれば100年は決して短くはありませんが、人類の歴史から見れば、宇宙開発は短期間で

目覚ましい進歩を遂げたと言えるでしょう。それもこれも、宇宙への憧れという大きな夢があったからだろうと想像します。

さて、何かと暗い話題の多い昨今です。夢や希望より、目の前の現実に対応するのが精一杯かもしれません。けれどそんなときこそ、あえて夢を語る大人でありたいと思います。うつむきがちな視線を上げ、子どもたちに少しでも明るい未来を見せてあげたい。その気持ち、私たち大人の希望にもつながることを信じたいものです。



賢者の台所

旬の食材でおいしい贅沢

スナップエンドウ で、食卓に春を！



スーパーにスナップエンドウが並ぶと春を感じますね。この豆が1970年代にアメリカから渡ってきたときは様々な名前と呼ばれました。「スナックエンドウ」もそのひとつですが、農林水産省が決めた正式名称は「スナップエンドウ」だそうです。カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸など、ビタミンやミネラルがタップリ含まれているので、骨粗しょう症、貧血、肌荒れ、シミ・ソバカスなどが気になる人にはとくにおすすめです。また、さやごと食べられるみずみずしい柔らかさと、ほんのり甘い味わいが子どもたちにも人気ですね。豚キムチに使うとピリッとした中にまろやかさが出て、白菜で作るときとは一味違うおいしさがありますよ。



3月の賢者レシピ

スナップエンドウの豚キムチ

ビタミン
ミネラル
の宝庫

柔らかいので
さやごと
召し上がれ

シミ・ソバカス
の予防に

◆ 材料 (2人分)

- ・スナップエンドウ：150g
- ・豚薄切り肉：150g
- ・キムチ：70g
- ・中華だしのもと：小さじ1/2
- ・サラダ油：大さじ1
- ・塩・コショウ・ごま油：各少々



◆ 作り方

① スナップエンドウはスジを取る。
豚肉、キムチは一口大に切る



② フライパンにサラダ油を熱して
豚肉を炒め、色が変わったら
スナップエンドウを加えて
さらに炒める



③ スナップエンドウの色が鮮やかになったら、
中華だしのもと、塩・コショウを振り入れる

④ キムチを加えて温まったら、
香りづけにごま油をまわしかける



とっさの流儀

マナー検定②

贈り物のマナーを再確認しましょう。

【1】 出産祝いのお礼として正しいのはどれ？

赤白の蝶結びの水引に「内祝」と書き、

① 贈り主の姓を書く

② 子どもの名前を書く

③ 「〇〇家」と書く

【2】 新築祝いの品としてタブーなのは？

① ストープ ② 玄関マット ③ スリッパ立て

【3】 生前墓を買った両親にお祝い金を贈る場合、正しいのはどれ？

① 赤白の蝶結びの水引に「御建碑御祝」

② 赤白の蝶結びの水引に「寿塔御祝」

③ 赤白の結び切りの水引に「御建碑御祝」

【4】 あまり親しくないご近所の方のお葬式、2千円のお香典に使わないほうが良い袋は？

① 銀一色の水引の袋

② 青白の印刷された水引の袋

■回答■

【1】 ② 名前にルビを振ると親切です。

【2】 ① 新築祝いにはストープや灰皿などの火事を連想させる品はタブーとされています。

【3】 ③ 生前墓の意味は「長生きをして幸せになる」。お墓が建ったら早めに贈りましょう。

【4】 ① 不祝儀袋の水引にも格があり、銀一色は最上。気持ちばかりの場合白は避けたほうが無難。

編集後記

もう春なのに、花粉のせいでスッキリしません。私の場合、花粉症歴はまだ二年目の初心者レベルですが今年花粉は時期が早くて多いような気がします。朝、トラックに乗り込むとフロントガラスにうっすら積もっているほこりのようなモノ。試しにワイパーを動かしてほこりのようなモノを「ワサツ」と集めてみると、うすい黄色。まぢがない、うすい黄色のほこりみたいなモノは花粉です。憎たらしい花粉め！これでも食らえ！とばかりにウインドウォッシャー（ただの水ですが）攻撃で撃退。勝利の余韻に酔いしれる間も無く鼻の奥がムズムズ、鼻水タラーリ。そして一日中ハナをすすり上げながらクシャミを連発。ですがここ数日はコンタック∞∞鼻炎用という薬を服用。今のところすごく効きます、花粉症だということを忘れるくらいで軽い風邪かなくらいの症状まで治まります。今は薬が効くのでまだいいのですが、そのうちに薬が効かなくなったら本当に困ります。鼻の粘膜をレーザーで焼く？とか注射を打つとかいろいろあるようですが花粉症をバッチリ治す特效薬は開発されないのでしょうか。特許をとったらべらぼうなお金持ちになれると思うのですが…。

『おかげさまで創立46周年
LPガス・水周りリフォーム』
有限会社 マルエムプロパン
〒242-0029神奈川県大和市上草柳533
連絡先 TEL046-261-3866
FAX046-263-9205

来月も
おたのしみに！

