

平成二十一年九月号

わたし日和

エネルギーの贅沢だより

お元気ですか？

こんにちはマルエムプロパ
ンの佐藤です。今月はプロ
パンガスの市況報告として
石油情報センターのホーム
ページから一部を抜粋して
掲載してみました。一部重
なっていて見づらくなって
いますが小さくしてしまう
とちょっと見づらい表になっ
てしまうのでこのような形
でご勘弁ください。下の表
は何かというと、財団法人
日本エネルギー経済研究所
石油情報センターというこ
ろが全国の市況調査（平

均価格）をおこない、その結
果を公表しているページが
あるのでその表をコピーし
たものです。「石油情報セン
ターではLPガスなどの小
売価格動向を全国レベルで
定期的に調査し石油製品の
国内流通の適正化を図るこ
とを目的に広く公表してい
ます。」（抜粋）とありますの
で参考のため掲載させても
うりました。比較してみる
とマルエムの料金設定がか
なり安いことがおわかりい
ただけるとと思います。

財団法人日本エネルギー経済研究所

石油情報センター

The Oil Information Center

トップページ

価格情報

資料・刊行物

講師派遣

Q&A

センター案内

お問い合わせ

リンク

トップページ > 価格情報 > 最新価格情報

価格情報

定期調査に基づいた
石油価格のデータを掲載します。

一般小売価格

石油

給油所石油製品
週次調査(月曜調査)

給油所石油製品
月次調査(毎月10日調査)

民生用灯油(給油所以外)
月次調査(毎月10日調査)

液化石油(LP)ガス

速報: 毎月調査

一般小売価格・液化石油(LP)ガス・速報：毎月調査

直近のデータのみ HTML 形式でご提供しています。過去データは「価格情報」からご覧ください。

2004年4月以降の価格は消費税込みの価格です。

・公表する価格は基本料金および消費税込み(除く卸売)の価格です。

・単位:円(消費税を含む)

2009年7月31日	5m ³	10m ³	20m ³	50m ³
北海道	5,444	8,639	14,560	30,120
東北	4,697	7,554	12,998	27,630
関東	4,129	6,494	11,041	23,650
中部	4,371	6,801	11,406	23,861
近畿	4,313	6,811	11,492	24,299
中国	4,653	7,251	12,097	25,581
四国	4,355	6,881	11,693	24,782
九州及び沖縄	4,440	7,034	11,692	23,668
全国	4,411	6,962	11,772	24,803

※弊社は関東平均価格(上記)より安い料金設定になっておりま

お財布も、ちょっと贅沢

自分が住む以外の自治体に税金を納めたことがありますか？ そんなもったいないことをする人はいないだろう。そんな声が聞こえてきそうですが、案外そうでもないのです。

好きな歌手が住んでいる、昔暮らした思い出の場所だなど、誰にでも思い入れの深い土地があるでしょう。

「ふるさと納税」とは、そんな「好きな所」にお金を納めるシステムで、納税という名の寄附です。納められたお金は自治体ごとにユニークな目的に使われ、例えば北海道紋別市なら「アザラシの保護活動などオホーツクの海洋環境に関する事業」の財源として活用されます。

ふるさと納税をすると、その



思い出の場所に「ふるさと納税」

収めるとお得な税金？ ふるさと納税

土地の特産品をもらえる場合があります。先ほどの紋別市は、1万円以上寄附した人に紋別産のカニなどをプレゼントしてくれるそうですよ。

また、税金に対する控除も受けられます。自治体に5千円を超える寄附をした場合、「その年分の所得税」と「翌年度分の個人住民税」から寄附金控除されます。ただし控除額には一定の条件があります。

寄附する額に制限があり、手続きも少々面倒ですが、それでも夢のあるお得な納税ですね。詳細は下記のホームページをご覧ください。

【ふるさと納税】 <http://www.furusatotax.com/>

からだも贅沢

【養生訓 巻第一 132】

【概要】 財産を持てる人は運がいい人でしょう。けれど運がいいからといって、健康まで手に入るとは限りません。健康は自分で努力しなければ得られないからです。財産を得た運のいい人であっても短命で終わったとすれば、果たして本当に運が良かったといえるでしょうか。

失ってはじめて身にしてみるのが、親のありがたみと健康の大切さでしょう。とくに健康は日頃ないがしろにしがちです。五体満足で生まれ、これといった病気もせずに大きくなり、特別な健康管理をしなくても常に元気であれば、いつまでも健康な状態が続くと錯覚しても不思議ではありません。けれど『養生訓』の教え通り、健康は自分の努力で手に入れるもの。財産があれば最新の医療技術による最先端

四季の養生訓 江戸に学ぶ健康法

の治療を受けることはできても、健康そのものをお金で買うことは不可能です。財産があるうとなかろうと、自分の身は自分で守ることに違いはありません。自分の体のメンテナンスを怠れば、いずれどこかでツケが回ってくる。これはすべての人に共通したことです。

「心の時代」といわれて久しく、ここ数年はとくに「心」や「脳」に注目が集まっています。しかし、その心が宿る体が不調では心の元気も出ないでしょう。また、脳が体の司令塔だとすれば、実際に行動する体の健康にもっと注意を払ってもいいような気がします。

人生の最期までなるべく元気でいられること。これが一番の「運の良さ」ではないでしょうか。



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

お

お

役所の書類上で「障害」と「障がい」が闘っています。「書」という字には「そこの」「わざわざ」などの否定的な意味があり、「障害者」という表記に不愉快な思いをしている人たちがいる——。そんな意見から、障害者の人権を尊重する意味で「障がい者」の表記を採用する自治体が増えているようです。

ところが「障がい者」の立場にある人から、「その気遣いに返って傷ついた」という意見も聞きました。わざわざ「書」の文字をめぐる議論されること、自分は「書」なのかと余計なことを考えてしまうというのです。

物事を感じ方・捉え方が人それぞれである以上、この問題に正解はないでしょう。ただ、表記にこだわるあまり本来に必要な配慮が欠けては本末転倒です。「障害」と「障がい」の問題は、

体の不自由な人も「あるがまま」で生きられるような社会を目指しての議論であってほしいと願います。

言

葉ひとつから膨らむイメージは様々です。近頃、「ウィズ・エイジング」という言葉を見聞きすることが多くなりました。年齢に対抗する「アンチ・エイジング」の逆をいく考え方で、「老いとともに」とでも訳すのでしょうか。高齢医学が専門の鳥羽研二さんが提唱しているそうです。

「老化現象をむやみに嫌ったり落胆したりせず、そうかといって目を背けもしない。その人なりの老化を個性の一部とみなすウィズ・エイジングを、アンチ・エイジングと対極の概念として成熟した高齢社会の糧に育てたいと思う」(鳥羽さん)

若さに大きな価値が置かれる現代

は、歳をとることのマイナス面ばかりが取り上げられ、年齢を重ねる良さが置いてきぼりにされている気がします。だから「アンチ・エイジング」が支持されるのですが、「アンチ」も「ウィズ」も最終的な目的はいきいきとした豊かな人生です。

ところが「アンチ」は、「老い」は悪者で「若さ」こそ勝利者といった尖ったイメージで、一方の「ウィズ」には、すべてを受け入れていこうとする懐の深さを感じます。どちらの社会が生きやすいかを考えると、老いも「あるがまま」とする「ウィズ・エイジング」の穏やかな響きに一票入れたくありませんか。

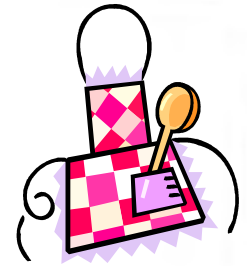


賢者の台所

旬の食材でおいしい贅沢

ひよこ豆 で貧血予防

世界中で生産され、世界中の食卓にのぼっている豆。豆の種類は数多く、日本で知られていないものも少なくありません。ひよこ豆もそのひとつ。ちょこんと出ている突起が、ひよこのくちばしのように見えるところから「ひよこ豆」と呼ばれています。「ガルバンゾー」という正式名に聞き覚えのある人もいるでしょうか。近頃は日本でも人気が出てきましたが、国内では全く生産されていません。ホクホクした食感が特徴で、海外では食事にもお菓子にもよく用いられます。カルシウムや鉄分などのミネラル分が豊富で、貧血の予防・改善にぜひ活用したい食材です。食物繊維もたっぷり含まれているので、おなかもスッキリしますよ。



9月の賢者レシピ

ひよこ豆と鮭の照り焼き

ホクホクして
かぼちゃの
ように甘い

貧血の
予防・改善に
役立つ食材

食物繊維も
豊富!

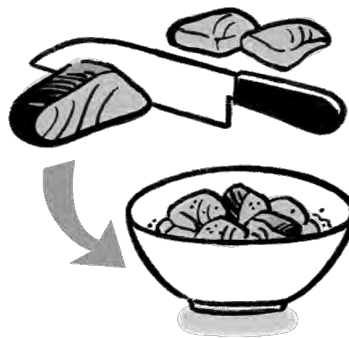
◆ 材料(2人分)

- ・ひよこ豆(水で戻したもの):50g
- ・鮭:2切れ
- ・小麦粉:少々
- ・しょうゆ・はちみつ:各大さじ1
- ・砂糖:小さじ2
- ・サラダ油:大さじ1



◆ 作り方

① 鮭は一口大に切り、小麦粉をまぶす



② しょうゆ、はちみつ、砂糖を合わせてタレを作っておく



③ フライパンにサラダ油を熱し、鮭に火を通す



④ ひよこ豆を加えて炒め合わせ、タレを回しかけて火を止める



⑤ 皿に盛り付け、お好みでマヨネーズをかける



どっさの流儀

快気祝いのマナー

快気祝いとは、病気などのお見舞いをいただいた方に対するお返しです。

【贈るタイミング】

病気が完治して退院した後、または床上げしてから十日以内に先方に届くよう手配するのが理想的でしょう。大病のあとでは、親しい人を招いてもてなすことで快気祝いに代えることもあります。

【お返しの金額】

目安はお見舞い金の二分の一から三分の一。

【贈る品物】

お菓子、洗剤、石鹸などが一般的。「病気がきれいさっぱり治りました」「もくは」「あとに残らない」「いい意味で、使ってしまったらなくなるものを選びます。」

【のし紙】

水引きは結び切りの「一度だけで良いので」。表書きは「快気祝」「快気内祝」とします。

【お礼状】

お見舞いのお礼と病後の報告を兼ねてお礼状を出すか、快気祝いと一緒に添えてもいいでしょう。家族が代理で出す場合でも本人の一言があると相手も安心します。その際は、病後の具体的な様子を知らせてあげるといいでしょう。

編集後記

先日、お客さんから鈴虫を数匹いただきました。いただいたその日から元気に鳴いて我が家では秋の風情を楽しんでいます。うまく飼えば鈴虫は卵を産んでまた来年には卵からかえった子どもたちが「リーン、リーン」と鳴いてくれるのでしょけど、どうなるのか楽しみです。虫と言えばセミがサナギから成虫になるところを見たことありますか？私は去年その瞬間を初めて見ました。夕方、子どもたちがセミのサナギを見つけて来て庭木の枝にぶら下げてみたところ、セミはそこで羽化し始めたんです！サナギの背中がちょっとずつ、ぱくぱく割れて中からまだ薄緑色のセミの背中がゆーゆー動いているのがわからないくらいゆるゆる時間をかけて出てくるのです。晚ごはんの前に見に行き、食べ終わって見に行き、お風呂上がりに見に行き、二時間ぐらいかけてやっと全体が出てきて、今度は羽を乾かしている様子。羽が乾いてピンツとなり、体の色もセミらしくなるのは朝方までかかるのでしょけど、朝目が覚めてセミを見て行ってみると、もう飛び立ったあつこのようでした。

来月も
おたのしみに！



『おかげさまで創立47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