

# あじさい

No.

145

平成23年3月15日

## ウィズガス



床暖房の畳の上で遊ぶ子供たち(「東習志野こども園」より)

### CONTENTS

#### 特集

引越しのときは、ガス・水道・下水道の  
使用中止／開始のご連絡をお願いします…………… 2

● 便利な「口座振替」のご利用について…………… 3

・メーター検針業者、料金収納業務等委託会社変更のお知らせ

● エネルギーをかしこく上手に使うコツ!～ガスの節約術…………… 4

● カンタン・便利!生活の知恵袋～ガス器具のお手入れ方法…………… 5

● 水と健康のおはなし…………… 6

● インフォメーション…………… 7

・ガス消費機器調査とガス漏れ検査について  
・ガス料金調整のお知らせ(3月分)  
・あじさいパズル

● わが家の味じまん NO.101…………… 8

メーター取付数(平成23年2月末現在)  
ガス 73,072件(対前年325増)  
水道 53,115件(対前年573増)

編集・発行／習志野市企業局業務部総務課  
〒275-8666 習志野市藤崎1-1-13  
TEL 047(475)3321  
FAX 047(477)8984

# 引越しのときは、ガス・水道・下水道の使用中止／開始のご連絡をお願いします。

例年3月下旬から4月上旬は、引越しに伴う  
使用中止、使用開始の連絡が大変多くなります。  
引越しの日がお決まりになりましたら、  
早めにご連絡ください。



## ガス・水道・下水道の使用中止

習志野市企業局 料金課にご連絡ください。

☎047-475-3320

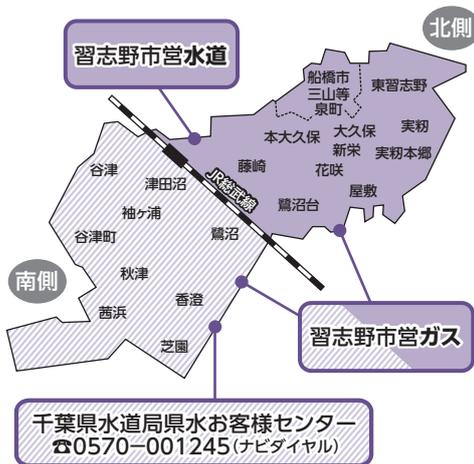
受付時間：8：30～17：00／定休日：土曜・日曜・祝日

氏名・住所・電話番号をお知らせください。閉栓日を決めます。

- 作業について……………土日祝祭日も行っております。
- ガス・水道・下水道の閉栓…お客様立ち会い(※1)のもとに閉栓作業を行い、現金精算をお願いしています。  
※1…立ち会いできない場合、引越し先に納入通知書を送付するか口座振替にするかをお申し出ください。

## ガス・水道・下水道の使用開始

習志野市指定ガスサービス店にご連絡ください。(※2)(※3)



	お客様地域担当	習志野市指定ガスサービス店	電話番号	定休日	営業時間
ガス・水道・下水道の開栓	谷津、谷津町、津田沼、鷺沼、袖ヶ浦、秋津、香澄、茜浜、芝園	(株)習志野ガス設備工業 袖ヶ浦店	047-(454)0025	木曜	9:00～18:00
		JR津田沼駅前店	047-(479)0217		9:00～18:00
	東習志野、泉町、大久保、本大久保、新栄、実碓、屋敷、花咲、藤崎、鷺沼台、実碓本郷、船橋市三山等	習志野ガス大久保センター	047-(474)1426	月曜	9:00～18:00
		実碓営業所	047-(471)6131		10:00～18:00

※2…店名にガスと記載がありますが、水道・下水道使用開始のお申し込みも受け付けています。  
※3…JR総武線より南側地域の水道は、千葉県水道局県水お客様センター(☎0570-001245)にお問い合わせ下さい。

氏名・住所・電話番号をお知らせください。開栓日を予約します。

- 作業について……………土日祝祭日も行っております。
- ガスの開栓……………お客様立ち会いのもとに開栓作業を行います。(※4)
- 水道・下水道の開栓…お客様の立ち会いは必要ありません。

※4…ガスの開栓作業は屋内のガス漏れ検査・ガス器具の点検を行いますので、お客様の立ち会いが必要になります。もし、ご本人様の立ち会いが無理な場合は、代理人の方でも開栓します。

お問合せ…習志野市企業局料金課 ☎047(475)3320(平日8:30～17:00)

# ガス・水道料金,下水道使用料のお支払いは「口座振替」が便利です。

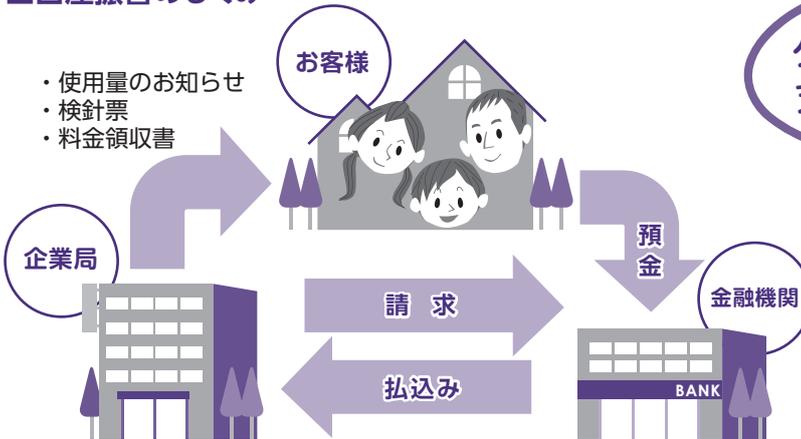
お客様が口座振替のお申し込み（企業局・指定ガスサービス店・指定金融機関のいずれか）をしますと、自動的にガス・水道料金、下水道使用料が引き落とされます。簡単で便利な「口座振替」をぜひご利用ください。

支払日（納入期限）を気にする必要がありません。

口座振替にするとここが便利

払込みの時間や手間が省けます。

## ■口座振替のしくみ



クレジットカードで支払いたいのですが？

習志野市企業局では、クレジットカードによるガス・水道料金,下水道使用料のお支払いはお取り扱いしていません。

クレジットカード払いの導入につきましては、システムの改修費用などの初期費用がかかること、他の支払い方法（口座振替等）と比較して手数料（クレジット会社等に支払う手数料）が高額になるなど、収納コストが増加することから、導入に関しましては、慎重に検討していきたいと考えています。

習志野市企業局では、収納コストの縮減に努め、現行のガス・水道料金,下水道使用料を少しでも長く維持する事がお客様へのサービスにつながるものと考えておりますので、お客様のご理解をお願いいたします。

## ■口座振替は下記の金融機関等でお取り扱いしております。

銀行	千葉、三菱東京UFJ、三井住友、千葉興業、東京スター、京葉、みずほ、りそな、埼玉りそな、ゆうちょ(郵便局)
信託銀行	中央三井信託銀行、三菱UFJ信託銀行、住友信託銀行、みずほ信託銀行
信用金庫	千葉信用金庫、東京東信用金庫
労働金庫	中央労働金庫
農協	千葉みらい
サービス店	(株)習志野ガス設備工業、習志野ガス大久保センター(株)

## ■口座振替に関するお問合せ

- 習志野市企業局料金課 …………… ☎047-475-3320
- (株)習志野ガス設備工業 …………… ☎047-454-0025 (木曜定休)
- 習志野ガス大久保センター(株) ☎047-474-1426 (月曜定休)

口座振替手続き完了のお知らせは、ハガキでご通知いたします

## ガス・水道メーター検針および料金徴収業務等委託会社変更についてのお知らせ

平成23年4月1日より、ガス・水道メーターの検針業務や、料金の徴収業務等を行う会社が変わります。検針・徴収等についてのお問合せは下記の連絡先へお願いいたします。

平成23年3月31日まで  
第一環境(株)習志野営業所 ☎047-493-2100



平成23年4月1日より  
(株)ジェネッツ習志野営業所 ☎047-493-2100

# エネルギーを

毎日使うエネルギーだからこそ  
ちょっとした心がけで、地球にも家計にもECO

# かしこく上手に使うコツ!

## Living編

1日の疲れを癒しながら、心地よく省エネ



ガスファンヒーター

暖房設定温度を1℃(21℃→20℃)下げる

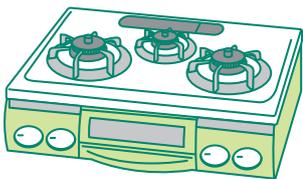
年間で **ガス8.15m<sup>3</sup>** の省エネ 約 **837** 円の節約

➡ 5,000kcal/hのファンヒーターで約17時間運転分に相当

CO<sub>2</sub>を  
約**18.66**kg  
削減

## Kitchen編

テキパキ手際よく省エネ



ガスコンロ

鍋底から炎がはみださないようにする

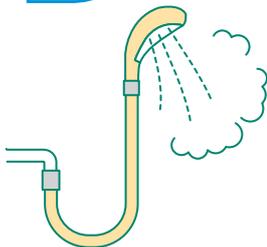
年間で **ガス2.38m<sup>3</sup>** の省エネ 約 **244** 円の節約

➡ 9,100kcal/hのコンロで約3時間使用分に相当

CO<sub>2</sub>を  
約**5.45**kg  
削減

## Bathroom編

サッパリ快適に過ごして、しっかり省エネ



シャワー

シャワーをこまめに止める

年間で **ガス12.78m<sup>3</sup>** の省エネ 約 **1,312** 円の節約

※45℃のお湯を流す時間を1分短縮した場合

➡ 20号高効率給湯器で約4時間運転分に相当

CO<sub>2</sub>を  
約**29.27**kg  
削減

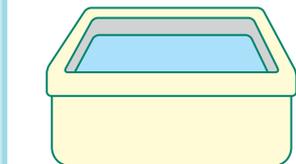
入浴は家族全員、間隔をあけずに入る

年間で **ガス38.2m<sup>3</sup>** の省エネ 約 **3,923** 円の節約

※2時間放置で4.5℃低下したお湯(200リットル)を追いだきした場合(1日1回)

➡ 20号高効率給湯器で約41時間運転分に相当

CO<sub>2</sub>を  
約**87.48**kg  
削減



浴槽

### 各データ使用数値

◎単位料金(税込): ガス 102.71円/m<sup>3</sup> 習志野市企業局供給約款 一般契約B 平成23年3月従量料金適用

◎CO<sub>2</sub>排出係数: ガス 2.29kg/m<sup>3</sup> 習志野市企業局規定値

(参考資料) (財)省エネルギーセンター家庭の省エネ大辞典

# かんたん・便利! 生活の知恵袋

## ガスコンロのお手入れ

### バーナーキャップ・センサー

#### ◎バーナーキャップ

- ・目づまりなどの汚れは、不完全燃焼や点火不良の原因になります。やわらかい歯ブラシなどで、こまめにお手入れしてください。

#### ◎センサー

- ・センサーについた煮汁などの汚れは、水に浸して固くしぼった布で拭き取ってください。

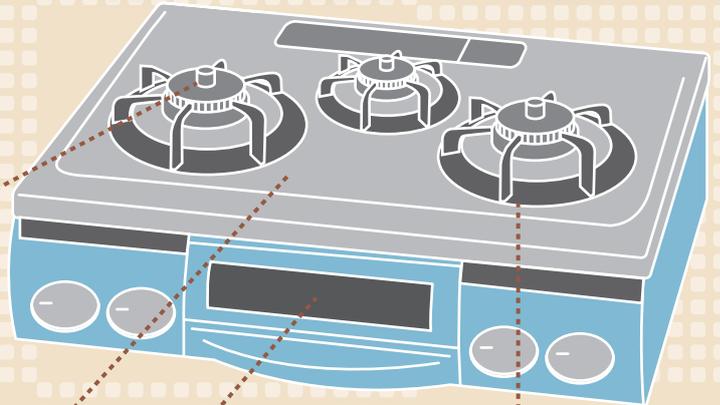
### 天板

#### ◎天板の軽い汚れ

- ・台所用中性洗剤を含ませた布やスポンジなどで拭き取ります。

#### ◎天板のこびりついた汚れ

- ・ガラス天板、Gクリアコート天板：市販のメラミンフォームスポンジに水を含ませ、軽くこすります。
- ・フッ素天板：台所用中性洗剤で汚れを湿らせ、水を含んだ布やスポンジなどで拭き取ります。
- ・ホーロー天板：クリームクレンザーをつけてスポンジでこすります。



### ごとく・汁うけ

- ・軽い汚れの場合は、台所用中性洗剤を使ってスポンジなどで落とします。
- ・ひどい汚れの場合は、つけおき洗いや煮洗いをしてください。

### 魚焼きグリル

- ・使用のたびに台所用中性洗剤で水洗いし、よく拭き取ります。

## ガスファンヒーターのお手入れ



### エアフィルター

- ・掃除機などでよく掃除してください。汚れがひどい場合は台所用中性洗剤で洗って十分に乾かします。

### 集じん板 (空気洗浄機能付きタイプ)

- ・台所用中性洗剤で汚れを落とした後、十分乾かします。
- ★「こすり洗い禁止」のタイプもあるので、取扱説明書をご確認ください。

### 温風吹き出し口

- ・ほこりを掃除機で吸い取ったり、やわらかい布などで拭き取ります。

### 点検整備のおすすめ (有料)

- ・長期間、安全快適にご使用いただくために定期的に(3シーズンに1回程度)「点検整備」を受けられることをおすすめします。
- ・「点検整備」は、習志野市指定ガスサービス店にご連絡ください。
- ・「点検整備」の内容は次のとおりです。  
①機能部分の点検及び確認 ②清掃整備

※お手入れはガス栓を閉め、安全確認をしてから行いましょう。  
※詳しいお手入れ方法は必ず機器の取扱説明書をお読みください。

# 水と健康のおはなし



皆さんは普段から水を飲む習慣をつけていますか？

実は“水を飲む”ことはとっても大切であり健康には欠かせない事なのです。

そこで今回は水を飲むことと健康のつながりについて紹介します。

## 1. 水と体の関係

皆さんは人間の体の3分の2は水分でできているという事実をご存じでしょうか？この水の働きで、栄養素や代謝物の運搬、体温の調節などが行われ、生命の機能が保たれています。しかし、私たちは1日に2.0~2.5リットルの水分を失っています。そこで、失ってしまう水分と同じ量の水分を1日にとらなければなりません。食事等で摂取できる水の量を差し引いても、1日約1.5リットルの水を摂取しなければならないのです。



## 2. 朝起きたら まずコップ一杯の水を！

人間は寝ている間に汗をかくなどして水分を失っています。そのため、起床時は血液が濃縮された状態、つまり血液がドロドロになっているのです。これは、脳梗塞の原因にもなります。(脳梗塞は起床時に発見されるケースが多いそうです)そこで、朝一番の水分補給がとても大切なのです。失った水分を取り戻し、血液をサラサラにしてくれます。

また、他にも、眠っている状態の副交感神経を目覚めさせる効果があり、これにより胃腸の働きを活発にし、便秘の解消にも繋がります。つまり、朝起きて水を飲むことで血液をサラサラにし、便秘も解消できるのです。



## 3. 水を飲んでダイエット？

水をたくさん飲むことで、むくんだり、水太りすると思われる方がいらっしゃいます。しかし、水をたくさん飲んだからといって、むくみがひどくなることもありませんし、太ることもありません。

むくみの原因は、水分や老廃物が溜まって起こるもので、水分が溜まってしまうのは新陳代謝が悪いからです。新陳代謝を良くするためには、たくさん水分をとって、たくさん水分を出すことです。また、新陳代謝が活発になれば、エネルギーの燃焼を助けるのでダイエット効果も期待できます。それ以外にも、食前に水を飲むと胃液の濃度が下がったり、胃がふくれたりするの、食欲を抑えることもできます。ただし、寝前の水のがぶ飲みは新陳代謝がスムーズに行われず、逆にむくみの原因になってしまうので注意してください。

水を飲むことが直接痩せることには繋がりませんが、長い目で見ればダイエット効果が現れるかもしれません。先にも説明しましたが、体の3分の2は水分です。当然、水を飲まなければ一時的には体重は落ちますが、そのことにより血液はドロドロに、肌もかさかさになってしまい、ダイエットどころではなくなってしまうのです。



## 4. 健康でいるために とにかく水を飲もう！

先にも説明しましたが、水を飲むことによって血液をサラサラにすることが出来ます。人間の細胞はたっぷりの栄養と酸素があってこそみずみずしさを保つことができ、この栄養と酸素を運ぶのが血液ですから循環を良くすることは美容にとっても大切なことなのです。これは脳にもいえることで、脳の水分の不足はそのまま老化現象となって現れてしまうのです。

ここまで読んでいただくと、水を飲むことの大切さをわかっていただけたのではないのでしょうか？

ただ、一度にたくさん飲むのではなく、1回にコップ一杯程度の量の水を1日に6~8回飲むのが良いそうです。“水を飲む”と言うことは副作用のない健康法です。皆さんも普段からこまめに水を飲む習慣を付けてみてはいかがでしょうか？



## ガス消費機器調査とガス漏れ検査にご協力ください

法令に基づき3年ごとにガスをご利用のお客様宅を訪問して、ガス消費機器調査・ガス漏れ検査を行います。調査・点検は習志野市指定ガスサービス店が行います。何かご不審な点がございましたら、身分証明書の提示をもとめながら、習志野市企業局保安課にお問合せください。

●作業対象地区●

**本大久保・花咲・泉町**

●作業期間●

**平成23年4月～6月まで**

(訪問時期が前後する場合があります)

お願い●お留守の場合は「不在連絡票」を入れさせていただきます。お客様のご都合の良い日をご連絡ください。お客様からのご連絡がないと作業ができません。ガス事故防止のためにご協力をお願いします。

**検査費用は無料です**

●担当/保安課 保安係

## ガス料金(基準単位料金)調整のお知らせ

平成22年10月から12月までの貿易統計に基づくLNG及びLPGの3ヵ月平均価格がトン当たり49,720円に変動したため、基準単位料金に対応する調整単位料金を算定させていただきます。この調整により前期調整単位料金と比べ1㎡当たり22銭の増額となり、1ヵ月平均37㎡使用する一般家庭の場合、8円の増額となります。

《調整期間》平成23年3月の検針分(消費税込み)

契約種別	基本料金 (円/月)	流量基本料金 (円/㎡)	調整単位料金 (3月分) (円/㎡)	調整単位料金 (2月分) (円/㎡) [参考]
一般契約	料金表A	546.0円	—	106.80円
	料金表B	619.5円	—	102.71円
	料金表C	1,079.4円	—	101.06円
小型空調契約	1 冬期	2,625.0円	—	90.55円
		2,625.0円	—	—
	2 冬期	945.0円	—	94.75円
		945.0円	—	—
空調夏期契約	1 種	一般契約に適用する料金表に準拠		
	2 種			
	3 種			

●(小型空調契約)冬期…12月～3月 その他期…4月～11月

●(空調夏期契約)12月～3月は一般契約に適用する料金表に準拠

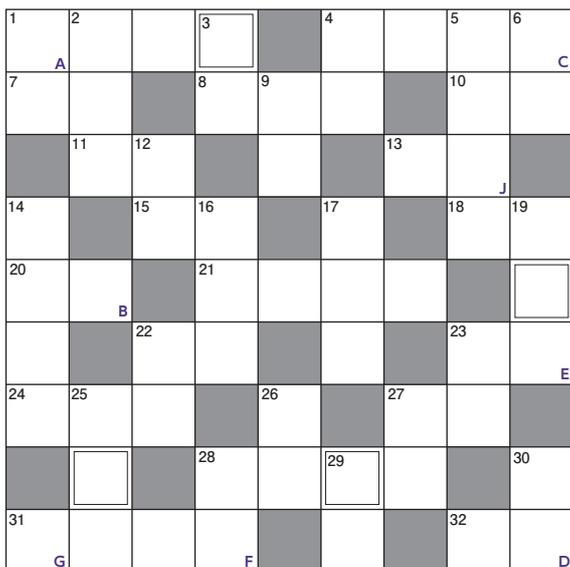
調整単位料金は、お客様に検針時にお配りする「使用量のお知らせ」票に記載しております。

●担当/営業企画室

## おたのしみ

# あじさいパズル

A～Gまでの文字を並べるとある言葉ができます。その7文字をはがきに書いて送ってください。4つの二重ワクには「ア」「ジ」「サ」「イ」の4文字が入ります。



【応募方法】ハガキに①解答・②住所・③氏名・④年齢・⑤電話番号・⑥ガス水道事業に対するご意見・ご希望を書いて送ってください。解答図はおりません。

賞品 千円分のQUOカードを30名の方に

締切 3月28日(月)当日消印有効

宛先 〒275-8666 習志野市藤崎1-1-13 習志野市企業局 業務部 総務課 まで

### ヨコのかぎ

1.表面にチョコレート塗った細長いシュークリーム。4.夏みかんに似た果物、水けが少なく甘い。7.暖地で栽培される常緑高木、初夏のころ卵形で黄赤色の実を結びます。8.果肉に砂糖を加えて煮詰めた食品。10.〇〇肉、ヤキ〇〇、ニワ〇〇。11.海に住む軟体動物で十本の足が口のまわりにあります。13.池などに飼う淡水魚、大型のウロコでおおわれ口に二対のひげがあります。15.畑に作る多年草、葉は細長く強い臭気があります。18.アラビア原産の優良コーヒー。20.海に住む八本足の軟体動物。21.庭に植える落葉高木、夏の末から秋にかけて鶏卵状の実がなります。22.近海に住む細長い筒型の魚。天ぷらによく使われます。23.秋の代表的な果物で、赤みがかった黄色い実がなります。24.新鮮な生の魚介類などを薄く切り、醤油、香辛料などを添えて食べるように作った料理。27.深い海に住む中型の硬骨魚、からだは平たくて桜色をしており、めでたい時によく使います。28.リキュールの一種、緑色で苦みがありアルコール分が強い酒です。31.粉チーズ・パン粉などで表面を焦がした皿焼き天火料理の一種。32.トン〇〇、串〇〇。〇〇丼。

### タテのかぎ

1.伊勢〇〇、車〇〇、大正〇〇。2.水田に栽培する多年草、サトイモに似た青磁色の塊茎は食用。3.背中が青く腹は銀の魚、タタキでもフライにしてもおいしいです。4.豚のモモ肉などを塩に漬けて燻製にしたもの。5.畑に作る多年草、地下茎はガサガサした皮をかぶり中身は白くて粘りがあります。6.濃い茶色のイガに包まれており、実はサツマイモのように黄色くて甘い。9.熱帯産の常緑高木、大型の実の内部の乳のような液は飲料となります。12.ケ・ズワイ・タラバ・タカアシなど種類が多い。14.薄く切ったかまぼこ、わさび醤油で食べます。16.オム〇〇〇、チキン〇〇〇、ハヤシ〇〇〇。17.海中に住む魚の形をした大型の哺乳動物、動物中最大です。19.肉は薄赤で背は青く、剣状の長いあごで他の魚を突き刺す海産魚。22.鶏の卵の中にある黄色い部分。23.ホタテ・タイラ・ホッキなど種類が多い。25.暖かい海に住む細長い魚、体色は美しい藍色で表面に点々があります。26.畑に植える越年草、根は平たい球状で肉が多い。27.牛などの舌の肉。28.あずき、いんげんなどを煮てつぶし、砂糖を加えた食品。29.中型の海産魚、大体の形はカツオに似て背中が青黒いシマ模様がある。30.焼き鳥の一つ、牛・豚などの心臓を串焼きにしたもの。



# わが家の味じまん

No. 101



## SOTO AYAM ソトアヤム

今回はインドネシアで代表的な料理、ソトアヤムをご紹介します。この料理を紹介して下さったのは、袖ヶ浦にお住まいの砂川イレンさんです。インドネシア料理と聞くとスパシーなものを想像される方も多いと思いますが、この料理はまるやかで、スパイス独特の強い香りもありませんでした。また、食材も豊富に使っており、途中からライムやCABE(※下写真)などを入れることで様々な味が楽しめました。(ちなみに、砂川さんのお子さんたちはCABEを入れて辛くしたこの料理も大好きだそうです。)

なお、SOTOはスープ、AYAMIはチキンのことで、SOTOAYAMとはインドネシア版チキンスープのことです。しかし、スープとは言っても春雨などの具がたっぷり入っているのでボリュームがあります。

ガランガルなどの材料は輸入食料品店などで手に入りますので、時には他国の本格的な味を楽しんでみてはいかがでしょうか？



砂川イレンさん  
幸久(ゆきひさ)くん 11歳  
詠里奈(えりな)ちゃん 7歳

### スープの材料(4人分)

鶏肉	250g	エシャロット	4個
ショウガ	3cm	コリアンダーの粒	小さじ1/2
ガランガル	3cm	ローリエ	2枚
レモングラス	1本	こぶみかんの葉	3枚
キャンドルナッツ	2個	ネギ	1本
ウコン	2cm	コショウ	小さじ1/4
ニンニク	3片	塩	小さじ1

### お好みの具材

キャベツ千切り/ゆでたモヤシ/春雨(水で戻したもの)/トマト/セロリの葉/ゆで卵/ポテトチップス/ライムまたはシークワーサー

### 作り方

- 1 ½程度の水で鶏肉を茹でる(骨付きのものでもOK)  
⇒茹であがったら、取り出して鶏肉をほぐした後、鍋に戻す
- ショウガ、ガランガル、レモングラスをかるく潰す
- キャンドルナッツとウコンを軽く揚げる
- ③とニンニク、エシャロット、コリアンダーの粒をすり潰したものを、軽く炒める
- ④に②を入れ、さらに炒める(弱火で、香りがする位まで)
- ローリエ、こぶみかんの葉、ネギ、コショウと塩、水をコップ1杯入れる
- ⑥を、鶏肉の入った鍋に入れて煮る。スープの完成!
- 皿に、お好みでキャベツ、モヤシ、春雨、トマト、セロリの葉を入れ、そこに熱々のスープをかけて、ゆで卵、ポテトチップス、パウワングレンをのせて出来上がり
- お好みでライムまたはシークワーサー、チャペをかけてお召し上がりください

### ポイント

- ・時間をかけてじっくり煮込んでください
- ・スープが熱々の内に召し上がってください



### BAWANG GORENG (パウワングレン)

BAWANGは“レッドオニオン”、GORENGは“揚げる”の意味、そのままですがフライドオニオンのことです。

### CABE (※チャペ)

唐辛子、レッドオニオン、ガーリック、砂糖を入れたもの。ぴりっとします。



未収金整理業務      検針業務      窓口・受付      開閉検査業務      システム開発及び運用

<http://www.jenets.co.jp/>

顧客サービスのプロとして、  
ガス・水道事業の効率経営をサポートします。  
検針から収納に至るまで、料金に関する一連の業務を包括的に受託

### 株式会社 ジェネッツ

本社 〒108-0022 東京都港区海岸 3丁目 20番 20号 ヨコソレーンポーターワー 10F TEL:03-6858-3300  
千葉本店 〒260-0028 千葉県千葉市中央区新町 18-10 千葉第一生命ビルディング 3F TEL:043-302-3666  
西日本本部 〒530-0053 大阪府大阪市北区末広町 3-21 新星和扇町ビル 809 TEL:06-6367-0055  
関西支社 〒661-0002 兵庫県尼崎市塚口町 1-13-8 サウザンド塚口 201-1 TEL:06-6424-5338  
九州支社 〒815-0041 福岡県福岡市南区野間 1-13-1 グレイスビル 201号室 TEL:092-552-0670  
中部支店 〒460-0002 愛知県名古屋市中区丸の内 3-16-19 丸の内ニューネットビル 9F TEL:052-962-8160  
全国 92 営業所・支所