

# ニイヤだより



今年の冬は雪が降ったり、暖かくなったり、お天道様も大忙しだったと思います。気温の変化も激しかったので体調を崩さないように気をつけていた方も多かったのではないのでしょうか？近頃は春を感じるようになってきましたが、肌寒い日は続きますので引き続き体調を崩さないように気をつけてください。花粉症の方はこれから辛いシーズンになりますが、お出かけの際はマスクをお忘れにならないように。4月に入ると通勤通学に慣れていない方も増えるので交通安全にも気をつけましょう。

## 自分の本当の魅力に気づいて

生きてると不安や悩み、怒りや迷いはつきものです。いくら自分で解決しようと思っても行き詰まってしまう時もあります。そんな時、私は誰かに相談する時もありますが、「偉人の言葉」や「ブッタの言葉」を参考にしています。中でもブッタの言葉は偏った考え方や物事に執着しすぎている自分に気づかせてくれることが多く、それに気が付くことで気持ちが自然と楽になります。今回は、自分と向き合うための「ブッタの言葉」を紹介したいと思います。

### 自分と向き合う～あなたが持つものの本当の魅力に気づいて 『おのれの得るところに軽んずることなかれ』

#### 他人の手にあるものではなく、自分の手にあるものを見よう

「隣の芝生は青い」ということわざがあります。他人のものは何でもよく見えるという意味ですが同じ意味のことわざとして「隣の花は赤い」「他人の飯は白い」というものがあります。

類似のことわざがいくつもあるということは、他人のものをうらやむ心情は多くの人が昔から抱いているものということでしょう。

ブッタの時代もそれは変わらなかったようで、ブッタも「自分の手に与えられたものを見ず、他人の手に与えられたものを見てうらやましがると、心の平穏を保てなくなる」と諭しています。

ブッタが説いたとおり、他人のものを見るのではなく、自分のものを見つめ直し、その価値を再確認するようにすべきでしょう。

#### 自分のものに目を向けてその魅力に気づいてほしい

他人のものをうらやむ気持ちは誰もが持つてしまうものですが、それにとらわれてしまうと人生が苦しいものになってしまう。

ブッタの言葉通り、自分の手に与えられているものを見るようにしましょう。そのものが持つていすばらしさを発見することで、自分の人生が豊かになります。

他人の年齢や環境、持ち物などをうらやましく思ったとき、自分が持つていすものに魅力を感じなくなっているかもしれません。ですが、そのものの魅力は失われておらず、あなたが魅力をお忘れているだけなのです。

他人のものをうらやましく思ったときでも、あなたの持つていすものの魅力は失われていません。自分の持つていすものの魅力に目を向けるようにしましょう。

「ブッタの教え」宝島社より一部抜粋

☆他人のことばかり気にしていると、自分の良い所を見失って自信も持てなくなってしまう。なので他人をうらやむ前に、まずは自分自身の魅力、内面的なものでも得意なことでも持つていす物でも何でもよいので、既に持つていすものに目を向けることで自分は恵まれていると気づくことができます。自分は自分、他人は他人と思えることで自分らしくもいられるし、相手のことも受け入れやすくなります。苦しいときこそ自分の良いところ探しをしてみてください。自分自身を大切に思うことが明るく楽しい人生を送るための近道なのかもしれません。



## 住まいのお悩みご相談ください

LPガス・灯油・給湯器・風呂釜・浄水器・水・太陽光・太陽熱  
キッチン・トイレ・浴室・水回りの設備・お家のリフォームなど

Niia 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320

### ニイヤガス料金 (2022.11現在)

基本料金	¥1,650(¥1,500)
0.0~10.0㎡	¥583(¥530)
10.1~20.0㎡	¥572(¥520)
20.1㎡~	¥561(¥510)


※( )カッコ内は税抜価格です。

## 4種類のおにぎらず

材料は各2個分(2人分)

【牛肉のしぐれ煮おにぎらず】 ごはん お茶碗2杯 焼きのり 2枚 サラダ菜 4枚 (牛肉のしぐれ煮) 牛切り落とし 120g しょうが(干切り) 1/2かけ 酒 大さじ1と1/2 しょうゆ 大さじ1 みりん 大さじ1 さとう 大さじ1/2 (牛肉のしぐれ煮の作り方) ①しょうがを干切りにします。 ②鍋に酒・しょうゆ・みりん・砂糖を入れ煮立ったら、牛肉としょうがを加え煮汁がなくなるまで煮ます。	【ツナマヨおにぎらず】 ごはん お茶碗2杯 焼きのり 2枚 ツナ缶 1缶(70g) めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1/2 マヨネーズ 大さじ1 こしょう 少々 サニーレタス 4枚 (ツナマヨの作り方) ①ポウルに油をきったツナ・めんつゆ・マヨネーズ・こしょうを入れて混ぜ合わせる。 【お漬物おにぎらず】 ごはん お茶碗2杯 焼きのり 2枚 しば漬け 20g 青しその実の漬物 20g スライスチーズ 2枚	【きんぴらごぼうおにぎらず】 (きんぴらごぼうの作り方) ごはん お茶碗2杯 焼きのり 2枚 (きんぴらごぼう) ごぼう 1本(200g) にんじん 1/3本 さとう 大さじ1 みりん 大さじ1 しょうゆ 大さじ1と1/2 赤唐辛子(小口切り) 1本 ①ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、4cm長さになり、さらにマッチ棒程度の太さになり切ります。にんじんも同じように切ります。赤唐辛子は種をとり、小口切りにします。 ②フライパンにサラダ油大さじ1~2を中火で熱し、ごぼうとにんじんを炒め、火が通ったら砂糖・みりん・しょうゆを加え、かき混ぜます。赤唐辛子を加えて味をなじませ火を止めます。
--	--	--

①4種類の具を作り(用意)ます。  
②具材を包みます。ラップ上に焼きのりをのせ、茶碗1/2のごはんのせ、具をのせ、茶碗1/2のごはんをのせ、焼きのりの向かい合ってる角の方へ折りたたみ、ラップで包みます。  
③5~10分ほどなじませたらラップごと半分に切ります。  
☆おにぎらずは、ラップ→のり→ごはん→具→ごはん→ラップで包む→半分に切る。おにぎりと違って握らないので、ごはんに合いそうな具ならなんでも大丈夫です。



### 神奈川県からのお知らせ

#### 神奈川県内のLPガス消費者の皆様

#### 令和5年度神奈川県LPガス物価高騰対応支援金(第3期事業)

本県では、令和6年1~3月分を対象に、LPガス販売事業者を通じたLPガス利用者に対する支援事業(第3期)を実施することとしました。値引きは、本事業に協力いただいたLPガス販売事業者を通じて、令和6年3月のLPガス料金請求分から、最大1,140円の値引きを行います。なお、本事業に関して、消費者の皆様ご自身でのお手続きや、各販売事業者へのお申し込み等は不要です。  
~事業についての問い合わせ~  
神奈川県庁くらし安全防災局防災部  
消防保安課 LPガス・火薬・電気グループ  
電話 045-210-3484(平日8:30~17:15)

### 東京都からのお知らせ

#### 東京都内でLPガスをお使いの皆様

#### 東京都家庭等に対するLPガス価格高騰緊急対策事業(令和5年度下半期)

東京都では、LPガス使用料金の影響を受ける都民や事業者皆様の負担を軽減するため、1月分~3月分(2月~4月検針分)のLPガス使用料金の値引きを行います。  
対象：都内のご家庭や飲食店等の業務用としてLPガスをお使いの方  
値引き額：合計で最大3,000円(税抜)  
※消費者の皆様ご自身のお手続き等は不要です。ご不明な点がございましたら、お取引されているLPガス販売店までお問い合わせください。  
東京都環境局  
販売店 株式会社ニイヤ  
TEL 042-762-0320

### 弊社の灯油をお買い上げ

#### いただいているお客様へ

#### 灯油「ガス割」値引きのお知らせ

いつもご利用いただき誠にありがとうございます。ロシアによるウクライナへの侵略以降燃料油の高騰が続いております。弊社も4月より灯油配達価格が値上がりしますが弊社のガスをご利用いただいているお客様で前日までのご注文で自動引落しのお客さま限定で「ガス割」値引きを摘要させていただきます。  
①現金払い、当日注文の方は適用外となります。

### LPガス設備点検調査のお知らせ

日頃からLPガスをご利用いただきありがとうございます。弊社では、LPガスを安全にお使いいただくために、法令に基づき4年に1度、LPガス設備点検調査を実施しております。下記の住所のお客様はR6年3月~4月より点検開始予定となっております。お受け下さるようお願い致します。今回の点検は、国に登録された下記の調査機関に委託して実施いたします。訪問日は事前に書面にてご案内させていただきます。ご都合の悪い場合は、弊社または下記の調査機関(保安センター)にご連絡をお願い致します。  
◇当点検調査費用は弊社負担となっております。点検料は無料です。費用をいただくことはありません。  
◇点検内容は、ガス器具・配管のガス漏れ検査等。点検時間は、約15分です。

#### 点検該当エリア

- ◎相模原市中央区田名、上溝
- ◎相模原市緑区大島
- ◎相模原市南区麻溝台、磯部

※ガスの切替勧誘、給湯器の点検にご注意ください。

ご連絡先(委託調査機関)  
 (株)神奈川県エルピーガス保安センター 県央営業所  
 〒252-0328 相模原市南区麻溝台3-15-17  
 TEL 042-743-7420 フリーダイヤル 0120-306-770

