

ニイヤだより

毎度ご利用いただき誠にありがとうございます。

暖かい日が続いていましたが、桜の開花が遅れ7年ぶりに入式と桜の共演になりました。

「精神の美」や「優れた教育」などの花言葉を持つ桜が晴れやかな門出を祝福してくれているように感じます。

新入生たちにとって素晴らしい学びの旅が始まります。彼らの未来が輝くことを願っています。

そと後押し 今日の説法

近頃は、心の病に悩んでいる方が増えているそうです。突然、学校や仕事に行けなくなってしまったり。急に脱力してしまったり。体調もすぐれない中、精神的にもストレスフルで毎日過ごしている方もたくさんいらっしゃると思います。

そんな今を一生懸命生きている方へ。

人それぞれの生き方、考え方でよい

あなたは、自分と他人とを比べて、不安になることがありますか。あるいは、自分自身を評価できずに苦しんでいませんか。学校でも会社でも、もしかすると家庭でも、人と自分を比べて不安になり、自分自身を評価することができずに苦しんでいませんか。

しかし、その評価の基準になる自分自身は、実はとても曖昧なものです。同じように、他人の評価もみな”自分独自の経験から得た知識による理解”でしかなく、気にするものではないのです。

そんなことより「私はこれでいい」「私はこうなのだ」と胸を張ってみてはいかがでしょうか。

「鶏寒くて樹に登り、鴨寒くて水にくだる」といいます。鶏は寒いと樹に登り、鴨は寒いと水に入るのです。同じ鳥でも、寒いときにとる行動が違うことを詠んだものです。

同じように、人間も、人それぞれの生き方、考え方があってよいのです。

いろいろと困難が立ちだかる人生。つらく、苦しいときもあると思いますが、その一つ一つの困難を丁寧に生き抜いていくことによって、あなただけの生き方が見つかるはずですよ。そうすれば、今は苦しいつらいことがあっても、きっと、人生は、生きやすく、過ごしやすくなっていくことでしょう。

まずは、今日1日を自分のために生きてみませんか。

一旦止まり、自分自身を見つめなおす

朝を迎えるたび、あなたはつらくありませんか？ 苦しくありませんか。

もし、あなたがつらく苦しいのであれば、その原因はなんですか。職場や学校での人間関係でしょうか。ご家族のことでしょうか。病気のことでしょうか。

あなたに安心できる時間、安心できる場所はありますか。

もしかしたら、あなたは孤独の中、真っ暗な出口のないトンネルの中にいるような感覚にとらわれていませんか。

不安や疲労を溜めこんでしまっているあなたは、ここまで誰にも弱音を吐くことなく、頑張りすぎてきたのではありませんか。

でも、もしかしたら、あなたはそんな自分の頑張りにつづかず、「自分の頑張りが足りない」などと考えていませんか。

そんな頑張っている自分にたまにはお茶を楽しむ、ゆったりとした時間を作ってあげてはいかがでしょう。

黙っていても、社会はめまぐるしく移り変わっていき、焦ってしまいがちですが、そんなときこそ、お茶を一服する時間を持つことが大切です。「正しい」という字も「一旦止まって正」という字ができます。

今日もゆとりを持ち、あなたのペースで進んでください。

「そと後押し今日の説法」そと後押し僧侶の会より

☆新年度がスタートしました。何かと大変なこともあるかと思いますが、頑張りすぎには要注意！健康第一！頑張りすぎて疲れてしまったときは、忙しくても思いきって布団で横になって心も体も休めてみてはいかがでしょう。



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。

簡単焼き肉

材料(4人分)

豚バラ肉	400g	【焼き肉のたれ】出来上がり120ml	
たまねぎ	1個	しょうゆ	大さじ3
サラダ油	大さじ1	酒	大さじ1
(付け合わせ)		さとう	大さじ1
レタス、キャベツの千切り		りんごジュース(100%)	大さじ2
トマトなど		韓国粉唐辛子(中びき)	大さじ1/2
		にんにく(すりおろし)1かけ分	
		しょうが(すりおろし)1かけ分	
		ねぎ(みじん切り) 5cm	
		白ごま 大さじ1	
		ごま油 大さじ1	



作り方

- ①にんにく、しょうがをすりおろします。ねぎはみじん切りにします。玉ねぎはくし切りにします。豚バラ肉は5cm幅に切ります。
- ②ボウルに焼き肉のたれの調味料を全て入れ混ぜ合わせます。
- ③フライパンに玉ねぎとサラダ油を加え、中火で熱し、たまねぎが半透明になってきたら、豚肉を加え炒めます。
- ④豚肉に火が通ったら、②の焼き肉のたれを加え、少し煮詰め火を止めます。
- ⑤器にレタスやトマトなど(あれば)を盛り、④の肉を盛り付けます。



韓国粉唐辛子は、甘味・旨味・風味がよく、キムチやスープなど韓国料理には欠かせない調味料です。辛さが控えめなので料理にたくさん入れることができ、赤の発色を鮮やかに出せるのが特徴です。また、日本の鷹の爪よりも大きく肉厚で、生の実をそのまま食べることもできます。⑧一味唐辛子・カエンペッパー・チリペッパーは韓国粉唐辛子とは異なり、辛味が強く甘味が少ない唐辛子を使用しているため、粉状の唐辛子でも辛味が強いので料理に使う際は気をつけてください。

料理は暮らしの真ん中 ガスコンロ (その2 便利機能)

ガスコンロは昔のものとは違い調理機能や便利機能がアップし、調理が手軽に快適にできるようになりました。火力の自動調整機能や温度調節をはじめ、炊飯機能やグリルタイマーなど、多彩な便利機能を搭載しています。操作方法はボタンを押すだけで、難しい操作はありません。また、便利機能をご利用いただくことでガスをより一層安全に使うことができます。

便利機能①「温度調整機能」

料理に応じて好みの温度に設定すれば、火加減を自動調節し設定温度に自動で保ってくれます。設定温度は機種によって異なりますが、一般的には160~210℃(10℃刻み)に設定が可能です。※機種によって温度調整機能が付いていない場合もございます。

<設定温度の目安>

- 160℃ とりのから揚げ・とんかつ・厚焼き玉子・ハンバーグ・ホットケーキ
- 180℃ 天ぷら・お好み焼き・餃子
- 200℃ ステーキ・ポークソテー

⑨安心して調理を楽しむために、先進機能で安全をサポートしておりますが、使用中はコンロから離れない。就寝・外出をしない。電話や来客の場合は必ず火を消して下さい。



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ガス使用料金上昇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

LPガス設備点検調査のお知らせ (注)給湯器の点検にはご注意ください

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

◎相模原市緑区大島1~1999番地

◎相模原市南区大野台5~8丁目

※**ガスの切替勧誘、給湯器の点検にご注意ください。**
ご不明な点などございましたら弊社にお問い合わせください。

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

