

# 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。

4月以降、中東情勢の緊迫化による原油価格の高騰や医療器具の供給不安、塗装用シンナーの供給不足などが生じています。近年は震度6強以上の大規模地震も頻発しています。これからの季節は、豪雨や台風などの災害も発生しやすくなります。災害はいつ起こるかわかりませんが、不安定な今だからこそ、物価高ではありますが万が一のために備えてみてはいかがでしょうか。また、暑くなる前にエアコンのお掃除や試運転、お取替えをご検討中の方は品薄になる前にお早めに。

## 災害被害を小さくするために、ふだんからの備えを！



### 災害被害を小さくするために

自然災害を人間の力でくい止めることはできませんが、災害による被害を日ごろの努力によって減らすことは可能です。災害時、行政による「公助」はいうまでもありませんが、自分自身が無事でなければ、まわりの人を助けることもできません。まずは自分の身は自分で守る「自助」、そして地域や身近にいる人どうしが助け合う「共助」こそが、災害による被害を少なくするための大きな力となります。

そのためには平時から、「自分でできること」「家族でできること」「ご近所と力を合わせてできること」などについて考え、いつくるかわからない災害に備えておくことが大切です。

### ふだんからの地域のつながりが大切です！

阪神・淡路大震災で、家の下敷きになった人々の多くを助け出したのは、家族や近所の人たちでした。大規模災害時の救助や避難などには、ふだんの近所つきあいが力を発揮します。

また、町内会や自治会が中心となって開催される行事で、地域の防災に関する取り組みを知ることができます。参加型の防災訓練では、安否確認や救出・救護・炊き出しや避難訓練、避難所生活などを体験できます。

### 日ごろから準備しておきたいもの

#### ①外出先でいつも身につけておきたいもの(例)

自分に関する情報→身元や連絡先を記したカード、病院の診察券、病名・処方薬を書いたメモ  
 状況を把握するため→ポケットラジオ、メモ帳・筆記用具  
 閉じ込められたときのため→笛、水、チョコレート・ラムネなど、口を覆うハンカチ  
 ※重要なことは、無意識に持って歩けるような大きさ・軽さもさることながら、財布に入る、キーホルダーに付けられる、バックや衣類のポケットに入れっぱなしにできるなど気軽に携帯できるかがポイントです！

#### ②家庭やオフィスに常備しておきたいもの(例)

速やかな避難のため→紐なしのズック靴、LEDライト、皮手袋、レインコート  
 なければ困るもの→常備薬、入れ歯や補聴器・メガネ、水と食料、通帳等の番号を控えたメモ  
 ※防災のために特別なものを用意するのではなく、普段の生活で無意識に使える安価なものでどこでも入手しやすいもの。ティッシュやトイレトイーパー、ラップ、アルミホイル、ゴミ袋、水のペットボトルなどは、ある程度の量を蓄え、順々に古い方から使い日常生活で買い足していきましょう。  
 ☆もしもの備えという「物」と思いがちですが、ふだんから、ご近所の方とあいさつを交わすことも大切だと感じました。お付き合いがない方でも、よく会う方だとなくなるといさつをするようになり不思議と親近感がわいてきますよね。

## 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

新住所：〒252-0246 相模原市中央区水郷田名2-2-8

### ニイヤガス料金

(2026.5 20検針分～)

|            |                |
|------------|----------------|
| 基本料金       | ¥1,760(¥1,600) |
| 0.0~10.0㎡  | ¥693(¥630)     |
| 10.1~20.0㎡ | ¥682(¥620)     |
| 20.1㎡～     | ¥671(¥610)     |

※( )カッコ内は税抜価格です。

## 新たまねぎのスタミナ炒め



### 材料(4人分)

新たまねぎ(大) 1個  
 にら 1ワ  
 豚こま切れ肉 300g  
 ごま油 大さじ1

### 【A】

しょうゆ 大さじ3  
 酒 大さじ1+1/2  
 砂糖 大さじ1+1/2  
 にんにく(すりおろし) 小さじ1/2

### 【B】

塩 少々  
 こしょう 少々  
 片栗粉 小さじ1  
 白ごま 大さじ1  
 紅しょうが 適量

### 作り方

- ①新たまねぎは縦半分に切り、繊維と垂直に1cm幅に切ります。にらは4cm長さに切ります。【A】の調味料を混ぜ合わせます。
- ②フライパンにごま油大さじ1を入れて、中火で熱し、豚肉を入れてほぐし、【B】の塩→こしょう→片栗粉を順にふり、さっと炒めます。
- ③②のフライパンに新たまねぎを加えてさっと炒め合わせます。
- ④フタをして、2分ほど蒸し焼きにします。
- ⑤フタをとり、にらを加えて、①で混ぜ合わせておいた【A】を加えて、絡めながら炒めます。
- ⑥器に盛り、白ごまを散らして、紅しょうがをのせます。

たまねぎ(ユリ科ネギ属):たまねぎは、根、茎、葉、どこの部分だと思いますか?正解は、茎の根元がふくらんで大きくなった鱗茎。厳密に言うと葉だそう。私は、根かな?と思いましたが、根菜類とは違いたまねぎの下のところ根があるので根ではないですね。ちなみにらつきよやにんにくも同様だそう。また、たまねぎ=血液サラサラというイメージがありますが、血液サラサラ効果を期待するなら、生食がおすすめです。今が旬の新たまねぎは辛みが弱く生食にも向いているので、スライスして削り節と味噌などでさっぱり召し上がるのもいいですね。

気温が高くなってきました。熱中症に気をつけましょう!体の中で水分をたくさん蓄えておくことができる筋肉の量が少なく、体温を調整する力もまだ発達していない子どもや、筋肉が衰え、のどの渇きに対する感覚もにぶくなる中高年は、体の水分が不足しやすくなります。暑い季節、特に子どもや中高年はこまめに水分をとるように心がけましょう。そして、普段から運動して熱中症予防に努めましょう。

### 石油情報センターは、公平かつ公正な立場で、一般消費者、産業界の石油製品ユーザー、石油関連事業者などに石油に関する情報を様々な形で提供しています。

一般財団法人日本エネルギー経済研究所石油情報センターでは、消費者の関心が高いガソリン、灯油、軽油、LPガス、オートガスの小売価格動向などを全国レベルで定期的に調査しています。常日頃から、情報を提供することにより、小売価格への理解促進をすすめ、石油製品の国内流通の適正化を図ることを目的としています。LPガス料金は販売店によって異なりますが、安全安心に使っていただくための保安管理費も含まれます。このデータを参考に極端に安いガス料金の売り込みなどにはご注意ください。 2026.4.30

| 平均価格(税込) | 5㎡あたり  | 10㎡あたり | 20㎡あたり  |
|----------|--------|--------|---------|
| 全国       | ¥5,711 | ¥9,284 | ¥16,040 |
| 関東       | ¥5,319 | ¥8,656 | ¥15,110 |
| ニイヤ      | ¥5,225 | ¥8,690 | ¥15,510 |

LPガスについて困ったときは、弊社もしくは**神奈川県LPガスお客様相談所**  
**☎0120-244-566** 平日8:30~17:00 土10:00~16:00 ※日祝休

いつも、ご注文をいただき誠にありがとうございます。

※中東情勢が不安定なため  
**灯油が値上がりしています。**  
**灯油の配達価格に関することも  
 お気軽にお問い合わせください。**

配達は予約制です。前日までにご注文くださいますようお願い申し上げます。悪天候、休業日の場合は配達日が変更になります。

【灯油の配達日のお知らせ】  
 5~11月 金 9~12時  
 12~4月 月・水・金 9~12時  
 (株)ニイヤ 042-762-0320  
 営業日 平日 8:30~17:00  
 定休日 土曜・日曜・祝日

## LPガス設備点検調査のお知らせ

④ 悪質なガスの切替勧誘・給湯器などの点検詐欺にご注意ください。

**保安センターの点検員は、社名入りの軽自動車に、背中に大きく保安センターの名前の入った制服を着用しています。点検を受ける前にご確認ください。ご不明な点等ございましたら弊社にお問い合わせください。**

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R8年5月~7月より点検開始予定**となっております。ご協力お願いいたします。

点検は、国に登録された下記の調査機関(保安センター)に委託しています。**訪問日は保安センターより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)にご連絡ください。

◇当点検調査費用は弊社負担となっております。**点検調査は無料**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】

◎愛川町中津→点検調査を2022年に受けた一部、2023年に受けたお客様、新規のお客様  
**訪問販売が増えてきました。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 相模事務センター  
 〒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

