

ニイヤだより

営業日
平日 8:30～17:00
定休日
土曜・日曜・祝日

暑中お見舞い申し上げます

いつも格別のお引き立てにあずかり誠にありがとうございます。
酷暑の折 皆様方のご自愛のほどお祈り申し上げます。
今後ともなお一層ご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

夏期休業日のお知らせ

夏期休業日 8月8日(土)～8月16日(日)

夏期休業期間中は通常営業・灯油の配達はお休みさせていただきます。緊急時は、弊社もしくは緊急時対応センター・シナネンひまわりサービスセンター(自動転送)にて対応させていただきますのでよろしくお願いいたします。

脂質異常症

★☆☆☆☆ コレステロール値・中性脂肪値を改善しよう！ ☆☆☆☆☆

- 今月は脂質異常症 コレステロール値・中性脂肪値を改善させるために気をつけたいことを紹介したいと思います。
- ☆健康診断などで脂質異常症とわかったら…
- まずは、早めにかかりやすい近隣のクリニックなどの内科を受診しましょう。
- 体の状態を把握することから、最適なコレステロール値や中性脂肪値を保つ取り組みは始まるそうです。
- 治療方針を決める前には、脂質異常症のかげに隠れた病気がないか、動脈硬化がどの程度進んでいるかなどを調べておくことも必要だそうです。問診や検査の結果、必要があれば、かかりつけ医が専門医を紹介してくれます。
- また、コレステロール値や中性脂肪値は、生活習慣を見直すだけで改善することもあるので、かかりつけ医を決め、定期的なチェックを受けながら、良好な状態を保っていきましょう。まずは、病院。その次は生活習慣の見直しですね！
- ☆コレステロール値や中性脂肪値に問題があるとわかったら、だれでも「見直したほうがよいこと」があります。
- 自分にとっては当たり前になっている習慣のどこに問題があるのか、日常生活を振り返ってみましょう。薬物療法が必要な場合でも、日々の取り組みは続けることが大切です。
- □朝、すっきり起きられていますか？睡眠時間が足りていなかったり、睡眠の質を低下させている原因はありませんか？
- □夜中にぐっすり眠れていますか？室温や湿度、照明の明かり、無呼吸や泌尿器の問題などはありませんか？
- □運動量は足りていますか？不足している場合は、意識的に体を動かすようにしましょう。
- □食事を抜いたりしていませんか？食事は1日3回、だいたい決まった時間にとることで、体のリズムが整い、食べすぎや間食を減らすのにも有効です。
- □息抜きに、たばこを一服したり、甘いお菓子を食べるなどの過ごし方は、脂質異常症の原因になりやすい習慣です。
- □飲みすぎ、食べすぎは続いていませんか？偏った食事になっていませんか？お酒の飲みすぎ、食事や甘いものとりすぎは、高トリグリセライド血症をはじめ、脂質異常症の大きな要因になります。
- ☆今までの生活を変えることで、検査値がどう変わっていくかを確かめながら、生活改善に取り組んでいきましょう。
- 改善効果を実感できれば、やりがいも出て体に良い習慣が身につくようになります。
- ☆私は健康診断で保健指導もしていただいたので、指導内容を基に食事を見直し、通勤をバイクから自転車に、毎日10～20分のウォーキングをしています。来月は生活習慣を改善し3ヵ月になるので再検査に行こうと思っています。
- 健康診断の結果が悪いと少し落ち込みますが、健康のありがたみを感じながら楽しく生活習慣を改善中です！
- 健康第一、早期発見、早期治療(対策)、是非、健康診断を受けましょう！

★☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆

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
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。



メカジキの焼き南蛮漬け



材料 (3～4人分)	【A】	作り方 (粗熱をとって、冷蔵庫で4日間保存可能)
めかじき 3切れ(300g)	だし 1/2カップ(100ml)	①たまねぎ、パプリカ、しょうがはせん切りにします。
*あじ、さけでもよい	酢 1/4カップ(50ml)	赤唐辛子は種を取ります。
たまねぎ 1/2コ	しょうゆ	②めかじきは、1cm幅のそぎ切りにします。塩小さじ1/2をまぶし、
パプリカ(赤) 1コ	1/4カップ(50ml)	ポリ袋に入れて小麦粉大さじ1をまぶします。
しょうが 1かけ	さとう 大さじ1+1/2	③フライパンを熱し、オリーブオイル大さじ1を加え、②のめかじきを
赤唐辛子 1本		並べ、両面を焼いて、器または耐熱容器などに取り出します。
塩 小さじ1/2		④③のフライパンをサッと拭いて①を入れ、オリーブオイル大さじ1
小麦粉 大さじ1		をまぶしてから火にかけます。しんなりしてきたら、【A】を加えひと
オリーブオイル 大さじ2		煮立ちさせ、③のめかじきにかけます。☆作りたてのアツアツも、熱



ガスが急に使えなくなったら…『マイコンメーターの復帰方法』

マイコンメーターは計量する機能だけではなく、ガスの使用状況を常に監視し、コンピューターが異常を検知した時はガスを止めて警告を表示する機能を持った保安ガスメーターです。いつもよりガスを多く使用した時などはガスを自動で遮断する場合があります。その場合は、復帰手順に沿って復帰操作を行ってください。マイコンメーターがガス漏れの有無を確認し異常がなければ、「赤く点滅しているランプ」と「ガス止」の表示が消えガスが使えるようになります。メーターが復帰しない場合は、復帰操作を繰り返さず弊社までご連絡ください。点検に伺います。

1 ●器具栓と未使用のガス栓を全て閉めてください。	2 ●左側のボタンを押してください。 ●「ガス止」の文字が消えます。	3 ●液晶の文字とランプが点滅します。 ●1分間お待ち下さい。 ※ランプは、復帰ボタン側にあるものもあります。	4 ●液晶の文字とランプが消えます。 ●復帰完了です。 ●ガスは使えます。
---	---	---	---

【灯油の配達日のお知らせ】
5～11月：金曜日 9～12時
配達は予約制です。前日までにご注文くださいようお願い申し上げます。⑯悪天候、休業日の場合は配達日が変更になります。

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。 2026.6.30

平均価格(税込)	5㎡あたり	10㎡あたり	20㎡あたり
全国	¥5,908	¥9,662	¥16,800
関東	¥5,509	¥9,025	¥15,813
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

LPガス設備点検調査のお知らせ

⑯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7月～9月より点検開始予定となっております。ご協力をお願いいたします。

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】

◎愛川町中津一部(6月より順次点検中です)
◎相模原市中央区横山台、緑区二本松
◎小田原市小竹

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

