

# オブリ通信

お客様とオブリガスをつなぐコミュニケーション誌  
より快適な暮らしをあなたの傍で…

**「ぐるっとおさんぽ旅」**

～おうちで楽しく～

ガスで美味しく、ガスで簡単に

**「おうちでガスごはん」**

お知らせ

**「オブリのでんき」**

お知らせ

**「住まいるキャンペーン2020」**



おうちで楽しく

歴史・自然・話題のスポット

おさんぽ旅

く  
る  
っ  
と



外出

しづらい今だからこそ……

ずっと続けられる  
良い生活習慣を  
身につけましょう



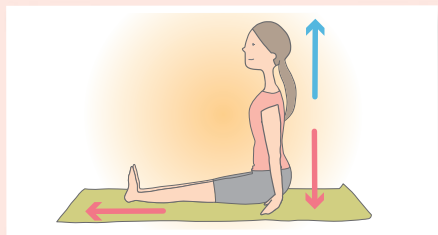
運動

運動不足を解消!  
ずっと続けられる  
簡単ヨガポーズ

外出ができないと、とかく運動不足になりがちです。運動が苦手な方でも、お家にいながら心も体もリフレッシュできる簡単ヨガポーズを2つご紹介します。

#### 杖のポーズ ダンダーサナ

足を前に投げ出したら足首は90°にして踵を前に押し出します。座骨(お尻の骨)を真下に押ししてみましょう。手の平でも床を真下に押しします。

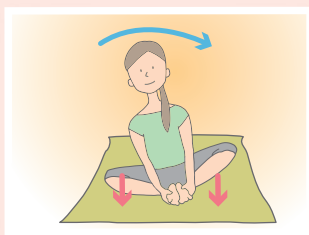


効果

腹筋・背筋の強化、美脚、美尻、背中・肩・胸のストレッチ、座骨神経痛、姿勢改善

#### 合っせきのポーズ バッタコナーサナ

足裏を合わせて座ったら足先を掴み(猫背になってしまう時はスネをつかむ)、左右に揺れて座骨の位置を確かめます。座布団、ブランケットを敷くと座骨が感じやすいです。脇を閉じ肘を後ろに引きます。すると胸が開き、骨盤が立ちます。最後に、2つの座骨を真下に押ししてみましょう。



効果

骨盤の歪み解消、座骨神経痛、生理痛、生理不順、便秘、冷え症、精力減退

### 「Zoom」を利用すれば、家族やお友達にいつでも会える!!

外出しづらい今だからこそwebツールを利用して、「オンライン飲み会」や「オンライン帰省」を試してみませんか?? 相互のPCやスマホに「Zoom Cloud Meeting」アプリをダウンロードすることで、顔を見ながらのリアルタイム音声通話を無料\*で楽しむことができます。利用方法などについては下記URLからご確認ください。

\*Basicプランを利用の場合に限ります。人数制限や時間制限などについては記載URLホームページにてご確認ください。

WEB

Zoom ミーティング <https://zoom.us/jp-jp/meetings.html>



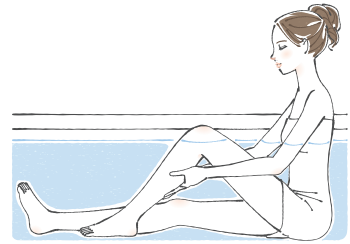
新型コロナウイルス (COVID (コビット)-19) の影響で、お家にいる時間が増えています。普段の生活の中でも我慢することが多く、運動不足や溜まり続けるストレスにお困りの方も多いかと思います。でもこんな時だからこそ、忙しい日常ではなかなか目を向けることのできない生活習慣の改善に取り組んでみませんか??



## 健康にも美容にも効果的! 正しい半身浴のやり方

ゆったりとした入浴タイムは1日の疲れをリセットしてくれます。特に半身浴なら疲労回復だけでなく、ダイエットやデトックス効果などにも期待できます。

- 1 入浴前にはしっかりと水分補給 (半身浴中も浴室にペットボトルなどを用意してこまめに水分補給を)
- 2 浴室をしっかりと温めてから入浴
- 3 半身浴に適したお湯の量は胸の下くらいが目安
- 4 お湯の温度は少しぬるめの38～40度で、半身浴をする時間は30分くらいまでがベスト



## 睡眠は「量」より「質」重視! 5つの快眠ポイント

毎日の睡眠は健康的な生活を支える重要な要素です。「量」だけでなく、「質」の良い睡眠がとれるよう心がけましょう。

- 1 夕食は就寝する3時間前までに済ませて、覚醒効果のあるカフェインなどの摂取も控えましょう
- 2 入浴は1～2時間前までに。入浴後はストレッチなどをすると入眠がスムーズになります
- 3 寝る前のスマートフォン、テレビなどは控えましょう。ブルーライトが脳を覚醒させてしまいます
- 4 眠れないときは焦らず、ヒーリングミュージックを聞いたり、お香を焚いたりしてリラックス
- 5 起床したら日の光をしっかりと浴びて体内時計を合わせましょう

## 「Google マップ」でバーチャル世界旅行!!

「外出しづらい…」と思うと、ますます出かけたくなるもの。この機会に、普段はなかなか行くことができない海外旅行のバーチャル体験はいかがですか? 「Google マップ」のストリートビュー機能を使えば、世界の観光名所をお家に見ながら見学することができます。下記URLページの検索窓に観光地の名前を入れ、メニューから「ストリートビュー」を選択してください。



検索窓に観光地の名前を入れるだけでOK (画像はエッフェル塔)

WEB

Google マップ <https://www.google.co.jp/maps>

おいしい料理を  
もっと簡単に、もっとスマートに



# おうちで ガスごはん

本来であれば、今年の夏は東京オリンピック! と、決めていた方も多かったはず。新型コロナウイルス（COVID（コビット）-19）の流行で楽しみは先送りになってしまいましたが、このまま今年を元気に乗り切って、来年こそは思いっきり楽しみたいものですね。

今号では「おうちでガスごはん」でお馴染み、料理研究家・本居佐知子先生に夏バテを吹き飛ばす異国情緒溢れたスペシャルメニューをご紹介します。

厳しい暑さが続きますが、体調管理は良い生活習慣としっかりとした食事から!! ガスと繋がる時間で、あなたのお料理タイムがなにより素敵なものになりますように。

レシピ制作

もとい さちこ

料理研究家 **本居 佐知子** (トマト先生)



料理研究家/ 食育インストラクター/ フードコーディネーター  
イベント、雑誌、テレビなど食にかかわる幅広い分野で活躍。  
簡単でも味は本格的なレシピが好評。



料理教室「トマトキッチン」主宰  
<http://www.tomatoktc.com/>



## 本格スパイスチキンカレー



Point

滋養強壮効果のスパイスだけで作るカレーは夏バテ防止のパワフルメニューです。

### ◆材料 (4人分)

鶏もも肉(皮なし)	400g
玉ねぎ	300g
にんにく	20g
生姜	20g
トマト水煮	200g
塩、こしょう(鶏肉用)	少々
サラダ油	大さじ3
水	450cc
塩	小さじ1~1.5

A

パプリカパウダー	大さじ1
ターメリックパウダー	小さじ1
コリアンダーパウダー	大さじ1
クミンパウダー	小さじ1
シナモンパウダー	小さじ1
ガラムマサラ(辛みスパイス)	小さじ1

### ◆作り方

- 1 鶏もも肉は一口大にカットし塩こしょうを少々ふる。
- 2 スパイスを準備し、トマトの水煮はつぶしておく。
- 3 熱したフライパンにサラダ油を入れみじん切りにしたにんにく、生姜、玉ねぎを加え、強めの中火で色づくまで炒める。
- 4 3にトマトの水煮を加えて水分を飛ばすように炒め、Aのスパイスを加えて混ぜ、鶏肉と塩小さじ1を加えてさらに炒める。
- 5 鶏肉の色が変わり、水分が減ってきたら分量の水を加えて強火にし、沸々してきたら中火から弱火に落とし、ふたをして約10分蒸込む。
- 6 味をみて残りの塩の調整をし、ガラムマサラを加えさらに5分蒸込み完成。

ターメリックライスは米2合にターメリックパウダー小さじ1/4で炊飯してください



## 簡単焼き春巻き



Point

グリルで焼くだけで春巻きが簡単にできます。ふちが焦げる時はアルミホイルでカバーしてください。

### ◆材料 (春巻きの皮6本分)

春巻きの皮	6枚
鶏肉ささみ	100g
エリンギ(中)	1本
ピーマン	1個
かにかまぼこ	60g
スライスチーズ	3枚

調味料

鶏ガラスープの素	小さじ2
醤油	少々
胡麻油	適量

小麦粉のり

小麦粉	大さじ1
水	大さじ1.5

### ◆作り方

- 1 鍋に400cc湯を沸かし、筋をとった鶏のささみと鶏ガラスープの素を入れ、再び沸騰したら火を止めてそのままにし、あら熱がとれたらほぐしておく。
- 2 かにかまぼこはほぐし、スライスチーズは半分は切れ目を入れておく。ピーマンとエリンギは細切りにし、エリンギは1のささみと一緒に醤油をまぶしておく。
- 3 春巻きの皮を1枚ずつ丁寧ににはがし、ざらざらした面を上にしてひし形に置き、スライスチーズの上に2の具をのせ、手前から折りたたむように巻き、巻き終わりに水で溶いた小麦粉のりを塗り閉じる。
- 4 3を両面グリルに並べ、春巻きの皮の表面に胡麻油を塗り、上下弱火で約10分、パリッとするまで焼く。

片面の場合は6分でひっくり返します



## タピオカココナツミルク



Point

タピオカでエネルギーアップ、ココナツミルクはミネラルやビタミンも豊富でダイエット効果もあります。

### ◆材料 (4人分)

タピオカパール(スモール)	40g
ココナツミルク	200cc
牛乳	200cc
砂糖	50g
キウイなどフルーツ	適量
ココの実	20粒

### ◆作り方

- 1 フルーツは食べやすい大きさにカットし、ココの実の水につけて戻しておく。
- 2 ボウルにココナツミルクと牛乳、砂糖を入れなめらかになるように混ぜ冷やしておく。固まりがある時はザルで濾す。
- 3 沸騰した湯の中にタピオカパールを入れタピオカが踊るような火加減で透き通るまで約15分ゆで、ザルにあげて流水にさらし冷ましておく。
- 4 3の水気をきって2にあわせ、盛り付けてフルーツとココの実を添える。



当社のガスをご利用の  
お得意様限定



オブリのでんき なら

ガス料金が毎月ず〜〜っと!

300 (税別) 円割引!!

こんなに  
安くなるなんて  
知らなかった!



毎月料金が  
割引になるのは  
嬉しい!

ガスと電気をまとめてお得!

ガス料金が  
毎月300円割引  
(税別)

+

電気料金  
もおトク!

おトクな例1

従量電灯B  
契約アンペア 30A  
月間平均電力使用量 194kWh  
を想定

約3.3%おトク!  
でんき代 年間約  
1,890円  
おトク!

おトクな例2

従量電灯B  
契約アンペア 50A  
月間平均電力使用量 398kWh  
を想定

約5.3%おトク!  
でんき代 年間約  
6,700円  
おトク!

東京電力(東電EP)

まず、  
ご相談  
ください

料金シミュレーション

お手元に電力会社から毎月送られる「電気ご使用量のお知らせ(検針票)」を  
ご用意のうえ、必要事項をご入力ください。

※電気の切替お申込みは、シミュレーション結果画面からお手続きいただけます。  
※シミュレーションでは各地域電力のメニューとの比較を行いますので、契約種別には  
現在ご契約の料金プランに最も近いものをご選択ください。



QRコードから  
アクセス!

実施中

お住まいのことは三菱オブリガスにおまかせ下さい!

# 住まいるキャンペーン2020

令和2年

住まいとエネルギーのプロだからできる  
安心のサービスをご提供しております。  
気になる箇所やお困りごとがございましたら  
お気軽にご相談ください。



## 目玉商品

Rinnai  
ガス衣類乾燥機

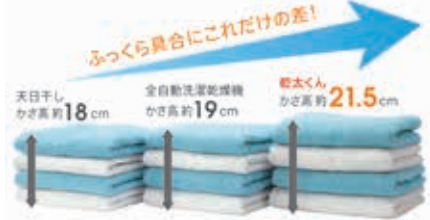
はやい  
乾太くん

ガスの  
パワーで  
スピード  
乾燥!!



5kg  
タイプ  
紙フィルター  
不要  
RDT-54S-SV 定価128,000円(税別)  
**96,000円**(税別)

ガスならではのパワフル温風で  
生乾き臭の原因菌を除去



Paloma  
CREA

レンジフード  
連動タイプ  
ラックガラス同梱  
フックグプレート同梱  
ビルトインコンロ

特典①  
多機能パン  
付き  
特典②  
まぐろ  
3点セット付き

Rinnai  
New  
DELICIA

DELICIAだけの  
専用アプリでオート調理



レンジフード  
連動タイプ  
ビルトインコンロ  
デザート  
プレート  
同梱

NORITZ  
PROGRE

レンジフード  
連動タイプ  
ビルトインコンロ

キャセロール  
付き

75cm PD-991WST-75GG (税別)  
定価306,000円 **168,000円**  
60cm PD-991WST-60GG (税別)  
定価301,000円 **165,000円**

75cm RH-S71W31E12RCSTW (税別)  
定価319,000円 **165,000円**  
60cm RH-S31W31E12RCSTW (税別)  
定価314,000円 **163,000円**

75cm N3S11PWASKSTESC (税別)  
定価309,000円 **160,000円**  
60cm N3S10PWASKSTESC (税別)  
定価304,000円 **158,000円**



※写真はイメージです。

TOTO  
システムバス  
サザナ

- お掃除ラクラクほっカリ床
- ゆるりラ浴槽
- コンフォートシャワーバー
- スッキリ翻水栓
- フラット照明1灯(LED)
- 換気扇(抗菌・防カビ仕様)

HTV1616UTX1BR (税別)  
定価1,245,950円 **620,000円**~



※写真はイメージです。

LIXIL  
システムバス  
アライズ

- キレイサーモフロア
- サーモバスS
- エコアクアシャワー
- まる洗いカウンター
- コーナーパネルライト(LED)
- アルフォールスライドバー
- くるりんボイ排水口
- 換気乾燥暖房機

BMUS-1616LBZ-A+HRL9 (税別)  
定価1,072,000円 **460,000円**~



※写真はイメージです。

TOCLAS  
システムバス  
エブリィ

- うつくしフロアW(ダブル)
- カミトリ名人+(プラス)
- うつくしドア
- サークル型LED
- エアインシャワー(TOTO製)
- 換気浴槽・断熱合わせフタ

EC1616-C-X (税別)  
定価951,000円 **446,000円**~



※写真はイメージです。

Panasonic  
システムバス  
リフォームス

- スマイル浴槽
- スゴビカ水栓(スクエア)
- サークルLED照明
- W水流シャワー
- おきらく手すり
- スゴビカカウンター

BRK4BR11F15A11HKF1BDJ2GAQ1E  
1515NPN19N7C14N (税別)  
定価1,132,500円 **736,000円**~



はがきのアンケートに答えて素敵なプレゼントをもらおう!

4  
名様

## 金属製スリットドラム 「プロパノータ」

廃材のボンベから作られる楽器「プロパノータ」は、この10年前後で世界各地で製作され始めたまったく新しい楽器です。

金属でできた円盤状の打面に切り込み（スリット）を入れたもので、スリットをバチまたは手で軽く叩けば素晴らしく美しい響きを放ちます。

最大の特徴であるその美しい音色のお陰で、何も考えずにただ音を出しているだけで演奏者も、また周囲で聞いている人も不快になることなく逆にリラックスすることができます。

音の数は6音で曲の演奏をするには音数が足りませんが、その反面どんなに自由に音を鳴らしても自然と音楽として成立する音の組み合わせになっています。具体的には「ドミファソシド」の音で、いわゆる南国情緒あふれる「琉球音階」になります。

- 付属品  
マレット2本  
チューニング用マグネット（3個）  
ミュート用スライミングキャップ
- 商品サイズ  
直径：22cm 高さ：13cm 重さ：約1.5kg

間接照明としても利用できます (LEDライト使用)

音が出る付近に付箋（事務用品の紙のもの）を貼るだけで色々な音の変化を楽しめます。



廃棄処分待ちのガスボンベ

楽器として生まれ変わります!



スガイ打楽器製作所

## 応募方法

別紙の応募はがきに必要事項をご記入の上ご応募ください。

※応募締切：2020年10月31日着分まで有効  
※抽選結果の発表は発送をもって代えさせていただきます。ご了承ください。

三愛オブリガス東日本株式会社



営業所一覧			
本社	TEL.03-6864-1833	横浜営業所	TEL.045-590-3442
さいたま営業所	TEL.048-866-6190	相模営業所	TEL.046-243-2951
本庄営業所	TEL.0495-24-3120	津久井営業所	TEL.042-685-1034
群馬営業所	TEL.027-361-3198	横浜南営業所	TEL.045-701-0475
宇都宮営業所	TEL.028-639-0777	袋井営業所	TEL.0538-48-6188
大田原営業所	TEL.0287-47-4507	春野営業所	TEL.053-983-0222
千葉営業所	TEL.0476-90-5028	浜松営業所	TEL.053-583-3774