

# 省エネエコ習慣 トイレ編

今日からできるトイレの節約方法をご紹介します!

**POINT 1**

使わないときは、フタを閉める。

**POINT 2**

便座暖房は低温に設定する。

**POINT 3**

洗浄水の温度は低く設定する。

## トイレリフォームの際どんなトイレを選べば節約になるの?

“大”と“小”の洗浄水量を知ろう 一度に使用する洗浄水の必要量は何リットルか、選ぶ際の参考にしよう!

温水洗浄の水は“瞬間式”か“貯湯式”かを知ろう 2つのタイプで節電性能が大きく異なります!!

瞬間式	貯湯式
<p>タンクを持たず、使用するときに水を温める方式なので保温が必要なく、消費電力が小さくなります。</p> <p><b>TOTO</b> ネオレストRS1 (200芯) ※363,000円(税込)</p> <p>標準工事費込 <b>335,500円</b></p>	<p>タンクに貯めた水をヒーターで温める方式なので、温水を保温し続ける電力が必要になります。</p> <p><b>TOTO</b> ZJ1 (手洗い付・200芯) ※オープン価格</p> <p>標準工事費込 <b>187,000円</b></p>

旭川ガスグループのトイレリフォームは **標準工事費** = 「旧便器撤去費」+ 「便器取付費」+ 「旧便器処分費」 **さらに** 床・壁・天井の張替え込み だから超お得!!!

# 植樹報告

9月21日(土) 鷹栖町パレットヒルズ内にある「旭川ガス×鷹栖町植樹の森」に旭川ガスグループ社員やその家族、鷹栖町職員の皆さままでトドマツの苗木750本を植樹いたしました。環境保全および脱炭素社会の実現を目指し、昨年より鷹栖町さまのご協力の元、植樹を実施させていただいております。毎年0.3haを5年間実施することで計1.5haの森の整備する計画となっております。今後も、カーボンニュートラルに向けた取り組みなど、各自自治体と連携し持続可能な街づくりに貢献してまいります。



# GAS MATE

旭川ガスご契約の温泉施設紹介 ガスマイト

## リーズナブルな料金で 天然温泉の魅力を堪能 お食事メニューも大好評

天然鉱石ブラックシリカの湯、ひのき露天風呂、スーパージェット風呂など、多彩な浴槽で加水を一切行わない良質な湯を堪能できる「天然温泉 やすらぎの湯 北のたまゆら」江別店。2007年のオープン時は重油とプロパンガスを使用していましたが、2018年に天然ガスに切り替え、ガスコーゼネレーションを導入。厨房でもガスコンロで美味しい料理を提供しています。

設置したサウナも好評です。ゆとり感のある浴場スペースに加えて、開放感につつまれる館内には、ラウンジや大広間など休憩スペースも充実。銭湯感覚のリーズナブルな料金で、pH数値が高く美肌効果が期待できるお湯につかっのんびりゆったり。速赤外線・マイナスイオン効果を発揮すると言われるブラックシリカ原石を

**ここがポイント!**  
 温水ボイラーが重油、厨房・空調(GHP)・サウナヒーターがプロパンガスだった設備を、すべて天然ガスに切り替えて、年間のCO<sub>2</sub>削減量が約480トンになりました!!

天然温泉やすらぎの湯 北のたまゆら 江別店  
 江別市野幌末広町48-1  
 電話011-381-2683  
 営/8:00~0:00  
 休/なし

**YouTubeにて 絶賛配信中!!**

本誌掲載の北のたまゆらさんの動画も観れますよ!

安い!穴場グルメ 本家焼き定食 730円

**旭川ガス** 本社 / 〒070-8515 旭川市4条通16丁目左6号 TEL.(0166)23-4151 FAX.(0166)25-3399  
 江別支社 / 〒069-0815 江別市野幌末広町38番地2 TEL.(011)382-4211 FAX.(011)385-2471  
 ショールーム **ガスプラザ** / 〒070-8515 旭川市4条通16丁目左7号

**旭川ガスサービスショップ**  
 旭川地区 旭川ガス燃料(株) 旭川市永山北3条10丁目2-12 TEL.(0166)48-3939  
 旭川ガス住設(株) 旭川市宮前1条5丁目3556-2 TEL.(0166)39-3577  
 (株)高橋商会 旭川市2条通22丁目1-63 TEL.(0166)34-4984  
 江別地区 旭川ガス住設(株)江別支店 江別市野幌末広町38番地2 TEL.(011)389-6033

このガスだよりは環境にやさしい植物性インキで印刷されています。

# ほっと

ガスだより

ASAHIKAWA GAS monthly magazine

10 October 2024

PICK UP!  
 今月の読者プレゼント  
 「おやつイン(500g)」  
 灯油ボイラーからエコジョーズへのお取替

イラスト/アベミチコ

今月のガスマイト 北のたまゆら 裏表紙の記事もみてね!

## 灯油ボイラーのお取替をご検討中のお客様へ

灯油ボイラーの取替費用とエコジョーズへの切替工事費用はほとんど同じ!

給湯と暖房がこれ1台で!!  
 省エネ型給湯暖房機

**ECOジョーズ**  
 現在ご使用のパネルヒーターはそのままご使用いただけます。

ボイラーが1台になって **スッキリ!!**

Before After

# 最大 100,000円 キャッシュバック

「ガスに替えて良かった」お客様の声が寄せられています

エコジョーズは動いているかわからないくらい運転音が静かでビックリしています!

(60代女性)

息子から勧められてエコジョーズにしました。暖房タイマーが使える前より節約しやすくて嬉しいです!

(50代男性)

灯油タンクまでの除雪も必要ないし給油も気にしなくていいから本当に気分が楽になりました。

(70代男性)

灯油ボイラー周りは掃除が大変だったけどエコジョーズはスッキリしていてお掃除がとても楽になりました。

(50代女性)

お問い合わせはこちらまで  
**旭川ガス TEL(0166)23-4151**



栄養価(1人分)  
 ・エネルギー 134kcal  
 ・たんぱく質 5.7g  
 ・脂質 4.6g  
 ・食塩相当量 0.2g  
 ・野菜摂取量 50g



## かぼちゃのプリン

- 材料(2人分)
- ・かぼちゃ.....100g
  - ・牛乳.....100ml
  - ・卵.....1個
  - ・砂糖.....大さじ1

### 作り方(調理時間25分)

1. かぼちゃの種と皮を取り除き、一口大に切る。
2. かぼちゃを大きめのガラスボウルに入れふんわりとラップをして、電子レンジで600w4分加熱する。
3. ガラスボウルに入ったかぼちゃを、滑らかになるまでマッシャーで潰す。
4. ③に牛乳・卵・砂糖を入れてよく混ぜる。



※お好みでチョコやカラメルソース、かぼちゃの種を入れてもOK

レシピ提供  
  
**酪農学園大学**  
 食と健康学類 管理栄養士コース  
 給食栄養管理研究室 4年 金桜姫子



10月はハロウィンの季節なので、かぼちゃを使ったスイーツを作りました。旬の野菜を使いその他の材料はご家庭で揃いやすい食材を使用しました。またチョコペンで顔を書くと可愛く仕上がります。

# 酪農学園大学のお品書き

## 旭川ガス主催 ガスdeクッキング

Instagramに料理教室情報公開中!  
 旭川ガス公式アカウント  
 @asahikawa\_gas  
 ハッシュタグ「#旭川ガス」で検索!

### 鮭のタルタル焼き

ノーリツの最新コンロを使って、鮭のタルタル焼きの他、大根とベーコンの焼きサラダ、和風ミネストローネ、ほくほく栗ご飯、フルーツクラブティを作ります。



日時/11月21日(木) 10:30~13:00  
 参加材料費(1人)/1,000円 定員9名  
 講師  
 ロースイーツインストラクター・ローチョコインストラクター  
 酵素アドバイザー  
 浜田 恵子 先生



アロマクッキングとローズスイーツを通して笑顔と健康の輪を広げています。当日はノーリツ製の最新コンロを使って美味しいレシピをご紹介します。

### 腸活&温活のススメ 乳酸菌発酵キャベツ

東欧の秋の風物詩ともいえる乳酸菌発酵キャベツを伝授します。目からウロコな発酵キャベツの仕込み方、使い方を解説!コトを一度覚えると、いつまでもつくり続けることができますよ!



日時/11月26日(火) 10:30~13:00  
 参加材料費(1人)/1,500円 定員9名  
 講師  
 ヘルシー料理 研究者  
 横山 アディナ 先生



ルーマニアの首都ブカレスト出身。日本語堪能!美と健康を追求した料理が定評。著書「東欧のおばあちゃんが教えてくれた野菜でつくる美人スープ」(学陽書房)

### 定番野菜でラクうまレシピ ~vol.3~

定番野菜を使って簡単に美味しいレシピをご紹介します。



日時/11月28日(木) 10:30~12:30  
 参加材料費(1人)/1,000円 定員9名  
 講師  
 野菜ソムリエ  
 松田 しのぶ 先生



「野菜や果物を食べて健康で美しく」がモットー。(菜食健美)自宅手軽にできる料理講座を開催します。

お申込みはwebで!

お料理教室会場は旭川ガス本社となりのガスプラザ2Fふれあいコーナーです。上記のイベントに参加ご希望の方は、右記2次元コードからご応募ください。

webからのご応募はコチラ▶  
 応募締切/10月25日(金)  
 旭川ガス 検索



## 今月はこんな注意報が出ております!! ガス機器の接続をしっかりと確認!!

ガスファンヒーターやガス赤外線ストーブは、正しく接続しましょう!



ガスファンヒーターやガス赤外線ストーブを使い始める際は、ガスの接続が正しいかのご確認を!接続口の種類によって使用できる接続具が異なります。取扱説明書や注意書きをよく読み、正しく接続してください。

〈ご注意〉  
 ゴムホースはガス栓や機器の接続口に奥までしっかりと接続されていますか? ガスコードは接続プラグにカチッと差し込まれていますか? ガスメーターのランプは点滅していませんか? 定期的に確認して安心安全に使いましょう!

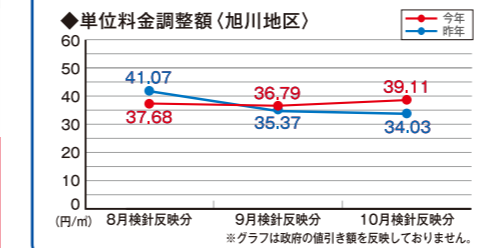


お手軽なリース警報器でさらに安心アップ!!

ガス・CO複合型 XW-125G  
 らくらくリース  
 壁掛型 コンセント式  
 月額 209円(税込)  
 当店通常価格 12,540円(税込)  
 有効期限5年

365日24時間受付 警報器の鳴動やガス臭いと感じたらすぐにご連絡を!  
 緊急 ☎(0166)45-2800 緊急

### ガス料金の原料価格変動について



都市ガスは原料費の変動に応じてガス料金を調整する原料費調整制度を適用しています。毎月の単位数料金はあらかじめ定めた基準単位数料金に、原料費調整による調整額を加算・減算し算定します。

政府の「都市ガス料金の負担緩和策」による値引額について、これまで左図の単位数料金調整額より下記の通り値引きされています。

年	検計期間	値引き額(1mあたり)	単位数料金(税込)
2023年	2~9月検計分	15円(税込)	30円(税込)
2023年	10月~2024年5月検計分	15円(税込)	15円(税込)
2024年	6月検計分	7.5円(税込)	7.5円(税込)
2024年	7~8月検計分	値引きはありません。	
2024年	9~10月検計分	値引き額(1mあたり) 17.5円(税込)	

## 新規のお客さま 初回配送分の給油が10円引き!

2024年12月20日(金) 受付分まで



## 旭川ガスの灯油

- 旭川市 ●当麻町 ●比布町 ●東川町 ●鷹栖町 ●東神楽町 ●美瑛町
- 自動引落しだから安心!
- 灯油切れの心配がないので安心!
- タンク点検で安心!
- メンテナンスも安心!
- 口座振替でとっても便利
- 定期配送サービス
- タンク点検無料サービス
- 灯油ストーブ・ボイラーの出張修理・分解整備もおまかせください

ガスマイルのクイズ  
 クイズに答えてプレゼントをGET!  
 Q ガスだより10月号の表紙「北のたまゆら」で設置している天然鉱石はなんですか?

P・R・E・S・E・N・T  
 5名様  
 江別製粉株式会社 おやつイン(500g)  
 1976年発売のロングセラー商品。北海道産小麦を使用した菓子用ミックス粉です。飽きのこない味わいでホットケーキの他にも様々なお菓子のベースとしてお使いいただけます。  
 提供/江別製粉株式会社  
 江別市緑町東3丁目91番地  
 TEL.011-383-2311

A.トルマリン B.ブラックシリカ  
 前号の答え/B.角煮カレー

クイズDEほっと応募方法▶旭川ガスホームページのプレゼント応募フォームより ①クイズの答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 を入力しご応募ください。※ハガキでも受付しております。

WEB 旭川ガス 検索  
<https://asahikawa-gas.co.jp/>

ハガキ 〒070-8515 旭川市4条通16丁目左6号  
**旭川ガス株式会社**  
 ●応募締切/10月25日(金)●

※ご応募は、お1人様につき1回とさせていただきます。※抽選結果は商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。  
 先月のクイズ DE ほっと応募総数は575件でした。たくさんのご応募ありがとうございました!!