

micata

みんなのくらし方マガジン

明日がととのうサムシング

Vol.4
2022



読者プレゼント「おいしくて体にいい一品」

特集／くらしが整う衣類の収納 連載／ぼかぼかものはしの日常

“みんなのくらしかた”を良く考え、“くらしの味方”として寄り添い、“いろいろな見方”の出来るマガジンとなるようたくさんの想いを詰め込みました。

SHIZUGA
静岡カスグループ

くらしが整う衣類の収納

収納のプロに学ぶ!

つつい増える衣類。増える要因をチェック!

- | | |
|---|--|
| ☐ ブランド品が好き | ☐ 買いたいアイテムを決めずに出かける |
| ☐ 人が持っている自分も欲しくなる | ☐ ショッピングが好き |
| ☐ 数量限定に弱い | ☐ ネットで買い物をする時「送料無料」になるように買う |
| ☐ 「福袋」が好き | ☐ 人からよくモノをもらってしまう |
| ☐ 「欲しい」という気持ちに負けてしまう | ☐ バーゲン・セールが好き |

左側にチェックが多かったあなたは、
流行モノに弱いかも?

右側にチェックが多かったあなたは、
買うことに満足しているかも?

衣類が増える要因を知って、価値観を見直してみよう!

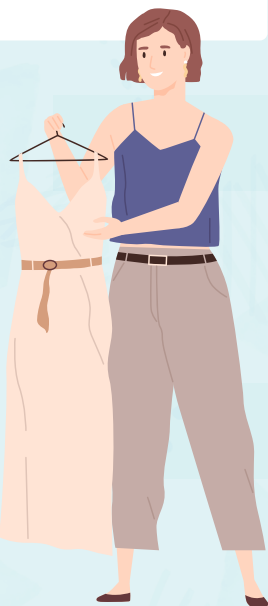
整理する前に /

まずは、衣類の適正量を知ろう!

一般的な働く女性が必要とする服の量の目安

- シャツ……………2~4着
- 長袖カットソー 2~4着
- カーディガン……………2着
- ニット……………2着
- ジャケット……………1~3着
- パンツ……………2~4着
- スカート……………2~4着
- デニム……………1~2着
- ワンピース……………2着

1シーズン
30着程度
で十分!!



おススメ! 衣類の整理方法

ポイント 着るか、着ないかでめぐる



手放すか迷う衣類

傷んでいない

傷んでいる

ほつれたり、毛玉ができている

着る

着ない

着る

着ない

- 知人や友人に譲る
- リサイクルショップへ
- 店舗の回収ボックスに出す

- 資源ゴミとして出す
- 使いやすい大きさにカットして清掃用ウエスに

判断に迷う時は、1年を保管期間と決め様子を見ましょう。
1年経っても着ない衣類は、手放しましょう。

家事コンシェルジュが教える
各種セミナー開催中

詳しくはこちらまで

エネリアショールーム静岡

TEL:054-285-0267

〒422-8076 静岡市駿河区八幡1-5-38
[営業時間] 9:30~17:00
[休館日] 水曜定休(祝日の場合は営業・翌日休み)・GW・夏季・年末年始

エネリアショールーム富士

TEL:0545-57-7500

〒417-0034 富士市津田260-12
[営業時間] 9:30~17:00
[休館日] 水曜定休(祝日の場合は営業・翌日休み)・GW・夏季・年末年始

エネリアショールーム柿田川

TEL:055-991-5010

〒411-0902 駿東郡清水町玉川61-2
サントムーン柿田川シネマ棟1F
[営業時間] 10:00~18:00
[休館日] 不定休

衣類の保管には
防虫・調湿効果がある
ヒバチップが
おススメ!



使用例①
クローゼット

カビの原因である
湿気を取り除き
ダニ予防にも

使用例②
下駄箱・靴の中

嫌な臭いを脱臭、
革靴のカビの湿気対策に

使用例③
玄関

生活臭を抑えて
森林の香りで癒し空間を

ヒバ材の驚きの効能

除菌・抗菌・調湿

湿気や菌に強く
カビ・雑菌を寄せつけない

防虫忌避

ダニ・ゴキブリ・シロアリなどへの
忌避効果

消臭・アロマ

嫌な匂いを消臭・脱臭
森の香りの爽快感

※東北森林管理局HPより

ヒバチップの
お問い合わせはこちら

静岡ガスリビング株式会社

TEL:054-285-2117

(受付・平日8:45~17:30)

※販売は予約制です。

キニナルお店

古今東西、ずっと人々が追い求めてきた
「おいしくて、体にいい」もの。
探究心あふれるお店で見つけてきました。

発酵食をきっかけに
健康になって
いただけたら

01



01. 麴に馴染みのない人でも思わず入ってみたいなるモダンな店内。 02. 店奥の麹室(こうじむろ)に常在する麹菌と職人の手がお店独自の味をつくる。 03. 見た目にも表れる、米麴の活きの良さ。



02



03

目にも味わい深い
伊東市在住の陶芸家
齊藤十郎さん作の
蓋物も並ぶ。
塩などを
入れても。



できたての自家製味噌は
麴が生きて長く熟成さ
せなくてもおいしい味噌
ができるのは静岡の気候
条件のなせる業。
出来たてすり味噌
カップ(450g)
¥350(税込)
出来たて粒味噌
カップ(450g)
¥330(税込)
※販売している味噌は、
季節ごと異なります。

鈴木こうじ店

〒静岡市駿河区高松3079-14
①平日10:00~17:00 土9:00~16:00
②日曜・祝日 5台
☎054-237-1593(平日13:00~16:30)
🌐https://suzukikoujiya.com

OnlineShopは
こちら



読者特典

¥1,000(税込)以上ご購入の方で「静岡ガス冊子
micataを見ました」のひと言で自家製味噌プレゼント

(先着20名さま)

カレーとお酒とスパイスと、
スイーツも!

スパイスセブン

昔ながらのとりみカレーが苦手だった店主の目下勝利さんが、お酒に合うカレーを求めてたどり着いたのがこのスパイスカレー。地元三島の野菜で作ったパイオンや鰹だしなどを巧みに取り入れて、ピリリと効いたスパイスの奥に豊かな旨味を感じさせてくれる。人気はランチカレーだけれど、夜限定のスパイス系おつまみも気になる。

02



スパイスセブンの7は
ラッキーセブンの
7です!!



01



03

01.自粛ムード真最中の2020年にオープン。ほどなくしてカレー通の注目を集め、土日の星は満席状態。 02.イタリアンをはじめさまざまな食の現場を経験してきた目下勝利さん。スパイス研究にも余念がない。 03.スパイスは薬膳料理にも欠かせない健康食。「ざっぱり味わえて胸焼けも少ないです」。小麦粉・化学調味料不使用もこだわり。

Instagramは
こちら



実はスイーツも絶品!
ヨーグルトムース・
バスクチーズケーキ
2種盛り合わせ
¥450(税込)



スパイスセブン

〒三島市広小路町1-37 日井ビル2F
①昼11:00~15:00 夜18:00~21:00(LO)
②水曜日(火曜は昼のみ)
📞なし
☎055-972-7010
🌐https://www.instagram.com/spice_seven/

読者特典

1人¥1,000(税込)以上食事を注文された方で「静岡ガス冊子
micataを見ました」のひと言でドリンク1人1杯サービス

(2022年11月29日(火)まで)

彩り野菜もたっぷり。滋養も味わいもこの1皿に凝縮。
2種類の合いがけ(トマトチキンカレー・豚ひき肉とごぼうのキーマ
カレー)¥1,300(税込)





静岡ガスのサブスク!あなたに合わせていろいろ選べる!



リフォームなら

e-イース!

おすすめポイント /

- 1 月額定額リフォームサービス!
- 2 10年間無償修理対応付き!
※修理内容によっては有料になる場合がございます
- 3 ハウスクリーニング付き!
※1回目は無償、2回目以降のご用命は特別価格となります

例えば洗面化粧台なら月額1,122円(税込)から!
 <メンテナンス範囲(10年保証)>
 スイッチとコンセントの通電部分・混合水栓・照明部分
 <ハウスクリーニング範囲>
 天井・壁面・水栓・排水部・洗濯パン・床



月額
1,000円台から始める
簡単リフォーム

詳細は
こちら!



自宅をすっきりさせるなら

おすすめポイント /

- 1 自宅にいながら、アプリでカンタンに預け入れが可能!
- 2 保管場所は空調完備!安全・安心!
- 3 預けた荷物は写真で確認!

預け入れたものを売ったり、買ったりもできる
一時的な保管にも便利

詳細は
こちら!



エネリア住まいのお片付けサービス すっきりはれぱれ

太陽光発電なら



家庭用太陽光エネルギーサービス

おすすめポイント /

- 1 太陽光発電設備を初期費用0円で設置!
(標準足場代込み)
- 2 発電した電気は月額定額制でご使用可能!(契約期間10年)
- 3 製品の無料長期保証、災害補償&施工保証付き!
※地震、噴火、津波、虫害、ねずみ食いなどは除く
- 4 10年後は太陽光発電設備一式をお客さまに無償譲渡!
※条件があります

停電時も安心!

※ご利用には条件があります



詳細は
こちら!



いざという時のトラブル対応なら

おすすめポイント /

- 1 月額330円(税込)でくらしをサポート!
- 2 鍵や水まわりのトラブルを解決するから安心!
- 3 ハウスクリーニングや家事代行も
会員価格で依頼できる!

家事の時短にも役立ちます

詳細は
こちら!



いつでも SHIZGAS 「すぐいくね」

お問い合わせ先

エネリア静岡株式会社
[静岡店] TEL 054-285-2138 [清水店] TEL 054-340-1231

エネリア東部株式会社
[沼津店] TEL 055-927-2273 [富士店] TEL 0545-67-8200



カラダ目覚める夏プレート



材料 4人分

〈台湾ミンチ〉
 豚ひき肉……………360g
 にんにく……………2片
 しょうが……………1片
 ごま油……………大さじ1
 ★しょうゆ……………大さじ4
 ★砂糖……………大さじ3
 ★黒こしょう……………少々
 ★たかのつめ……………1〜2本
 〈たれ〉
 しょうゆ……………大さじ2
 ごま油……………大さじ1
 魚粉……………大さじ1
 砂糖……………小さじ2
 酢……………小さじ2
 花椒……………小さじ1
 湯……………120cc
 鶏ガラスープの素…小さじ2
 〈トッピング〉
 ＊ニラ……………8本
 ＊細ねぎ……………8本
 ＊にんにく……………2片
 ＊玉ねぎ……………1/2コ
 ＊海苔……………2枚
 ＊卵黄……………4コ分
 ＊魚粉……………小さじ2〜
 酢……………大さじ2
 太麺……………4玉
 ご飯……………適宜

🔪 ピリ辛台湾風混ぜそば

作り方

- たかのつめは種ごと砕き、★の調味料と合わせる。● 太麺は室温に出しておく。
- 【台湾ミンチ】
- ① にんにくは潰す。しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油・にんにく・しょうがを入れて火にかける。香りがしてきたら豚ひき肉を加え、炒める。
- ③ 全体が白っぽくなってきたら★の調味料を加え、しっかりと煮詰める。
- 【たれ・トッピング】
- ④ タレの材料を全て合わせ、丼に入れる。
- ⑤ トッピングの準備をする。ニラは1〜2cm長さに切る。細ねぎは小口切りにする。にんにくはみじん切りにする。玉ねぎは粗みじんに切る。海苔は揉んで細かくする。〈仕上げ〉
- ⑥ たっぶりの湯(分量外)を沸かし、麺を茹でる。茹で上がったらザルにとり、水気を切る。
- ⑦ 丼に麺を入れ、手早く混ぜる。台湾ミンチ、トッピング類を盛り付ける。味を見て、お好みで酢を加える。



- POINT
- 麺を食べ終えた丼に、お好みの量のご飯を入れて混ぜて食べるとおいしいです!
 - 花椒は、なければ山椒や黒こしょう、魚粉はピニール袋に入れて粉々にしたかつお節で代用できます。
 - 麺はうどんに代えても合います。

レシピ考案:
エネリアショールーム柿田川



個人でも
団体でも
ご利用に
なれます!

エネリアショールームの施設の一部 がレンタル(有料)できます。

各種セミナー、ワークショップなどのイベント会場として幅広くご利用になれます。懇親会や作品展示などの会場としての利用もおススメです。ご利用可能な日時はお問い合わせください。会場の見学も承ります。

レンタル費用はWeb
サイトをご覧ください



レンタル施設(一例)



クッキングスタジオ



創エネハウス(静岡)



エネリア食堂(富士)



快適生活エリア(柿田川)

お問い合わせ先

エネリアショールーム静岡 TEL:054-285-0267	〒422-8076 静岡市駿河区八幡1-5-38 [営業時間]9:30~17:00 [休館日]水曜定休(祝日の場合は営業・翌日休み)・GW・夏季・年末年始
エネリアショールーム富士 TEL:0545-57-7500	〒417-0034 富士市津田260-12 [営業時間]9:30~17:00 [休館日]水曜定休(祝日の場合は営業・翌日休み)・GW・夏季・年末年始
エネリアショールーム柿田川 TEL:055-991-5010	〒411-0902 駿東郡清水町玉川61-2 サントムーン柿田川シンネマ棟1F [営業時間]10:00~18:00 [休館日]不定休

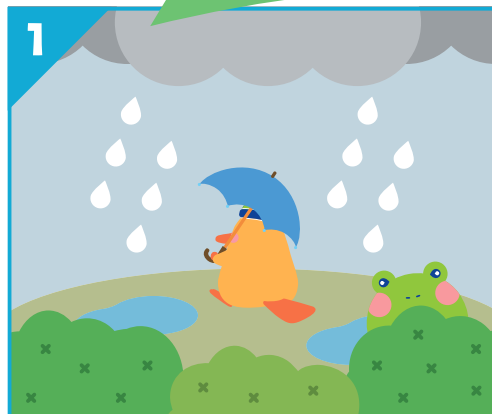
毎日を
楽しもう!

ぽかぽかものはしの日常

ぼく「ぽかぽかものはし」。
素朴でゆる〜い毎日が大好き!
みんな、かも〜ん!



いつでもガス衣類乾燥機は大活躍かも!編



そんなぽかぽかものはしが
おススメするのは **「ガス衣類乾燥機」**

ガス衣類
乾燥機の
イイところ

- * パワフル乾燥で急ぎの洗濯物も早く乾く
- * 干す手間も取り込む手間もないから、家事の時短に
- * 外に干したくない花粉の時期や、雨が続く時、暑い時も、季節を問わず大活躍

Rinnai | RDT-54S-SV | 147,840円(税込)



エコでおトクなお買い物したいかも!編



そんなぽかぽかものはしが
おススメするのは

静岡県特化型・社会貢献型
ショッピングサイト **「しずかる」**

まずは会員登録



SDGs



「しずかる」とは? 賞味期限が迫ったり、在庫が余った静岡県商品をおトクな価格で販売する社会貢献型ショッピングサイト。

micata 読者限定! **200円OFFクーポンプレゼント!**
クーポンコード: **m2206:shizcal**
(有効期限: 8月31日(水)まで)

※商品購入ページにて上記クーポンコードを入力し、「適用する」を押すことで利用できます。クーポンのご利用は一人さま1回限りです。



Present

「おいしくて体にいい一品」



プレゼント①

鈴木こうじ店 手作り味噌セット

20名さま



プレゼント②

スパイスセブン 食事券

20名さま



スペシャルプレゼント

しずかる 1,000円分クーポン

200名さま

micataのプレゼントは、ハガキまたはWebで応募できます。

ハガキの場合

必要事項を記入の上、
micata編集室までお送りください。

Webの場合

下記URLから
ご応募ください。



<https://krs.bz/shizgas/m/micata202206>

応募締切

2022年8月14日(日)

※ハガキの場合は当日消印有効

当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

郵便ハガキ



〒422-8766
静岡県駿河区池田28
静岡ガス株式会社
micata編集室 行

- 希望するプレゼント
- 氏名
- 性別
- 年齢
- 住所
- 電話番号
- メールアドレス
(お持ちの方)
- 興味のあった記事
- micataの感想
- micataを
手にとった場所
- 使用中のガス会社
- 使用中の電力会社

「ぽかぽかものはし」のスタンプ販売中!

「静岡ガス」または「ぽかぽかものはし」で検索!



「ぽかぽかものはし」
スタンプ

お問い合わせ

お客さまコンタクトセンター



0570-020-161

FAX.054-287-0701

一部のIP電話などナビダイヤルをご利用にならない場合は、次の電話番号におかけください。

静岡

TEL.054-285-2111

富士・富士宮

TEL.0545-52-2260

東部(沼津・三島他)

TEL.055-927-2811

受付時間 月曜日～金曜日[8:45～19:00] / 土・日・祝日・年末年始(12月29日～1月4日)・5月1日[8:45～18:00]

ご記入いただきました内容等(個人情報を含む)は、適正に管理するとともに、静岡ガスグループからの商品のご案内、サービスの提供、お問い合わせへの回答、製品・サービスに関するご連絡、各種調査に利用させていただきます。その他の目的に無断で利用することはありません。個人情報の取り扱いについては、当社Webサイトをご覧ください。