ぽけっと倶楽部

お客さまから寄せられた四季折々に感じたこと、ガスやガス器具に関しての疑問、質問、暮らしの中のちょっとした出来事など、いろいろな情報・話題をご紹介します。
ぽけっと倶楽部で採用された方には、
ガス炊きで美味しい北海道産特選ブレンド米「おりひめ」「ひこぼし」(各2合)をお届けいたします。
掲載を希望されない方はハガキにその旨をお書きください。

北ガス硬式野球部

頑張れ！北ガス硬式野球部

岩見沢市　畠山さま

編集部より

あたたかいお言葉ありがとうございます！グループ会社として私たちも応援しています！！これからも応援よろしくお願いいたします☆

医食同源

医食同源は、改めて食べ物の持つ力を知ることができ、気をつけるきっかけとなります。

札幌市手稲区　佐々木さま

編集部より

私たち共々、身近な食べ物にこんなにたくさんの効能があることに驚いております。ぜひ一緒に勉強していきましょう☆

ブランケットアプリ

ブランケットメンバーズになって早速ガス・灯油の使用料など調べてみました。便利ですね。

恵庭市　吉本さま

編集部より

アプリをダウンロードいただきありがとうございます♪今後便利なメニューを順次追加予定です☆お楽しみ～♪

北ガスの電気

北ガスの電気に変更してから料金が明らかに安くなったことを実感しております。ありがとうございます。

札幌市東区　内藤さま

編集部より

ご利用いただきありがとうございます♪北ガス独自のノウハウをフル活用し、経済的な電力をお届けしているからなんですよ～。

ガス炊飯鍋でおいしいごはん

ごはんが簡単に炊けるというので、ガス炊飯鍋を購入しました。本当に簡単でおいしくてびっくりです。

札幌市手稲区　和田さま

編集部より

ご購入いただきありがとうございます。ガスで炊いたご飯は冷めてもおいしくいただけます☆末永くご使用いただきますようお願いいたします♪

沁みる言葉　「元気・勇気がでる言葉」

下を向いていたら、
虹を見つけることは出来ないよ。

参考 / チャップリン

「ぽけっと」のバックナンバーはホームページでご覧いただけます。　北ガスジェネックス　ぽけっと　検索

2018年8月1日発行(秋号)　〒007-8733
発行／北ガスジェネックス　札幌市東区伏古8条2丁目7番1号　TEL.011-782-5111

ミックス
責任ある木質資源を使用した紙
FSC® C104445

2018 AUTUMN　北の暮らしサポートマガジン

ぽけっと

北ガスジェネックス

［医食同源］サツマイモ
［ガス DE ごはん］
あさりの土鍋炊き込みご飯
［暮らしのお得情報］
「あんしん灯油」価格改定の周期が変わりました
さらにお得に!
北ガスの電気
換気扇取り替え時かも?
［ジェネックスニュース］
大好評! ブランケットアプリ
「エコ&セーフティフェア2018」開催します
［気になるお店］
天然温泉 岩見沢 ゆらら
［保安センター通信］
工事の際はご連絡ください!
［ぽけっと倶楽部］
沁みる言葉
お客さまの声

医食同源

さつまいもの蒸しケーキ

大学芋

さつまいものサラダ

調理のコツ

- サツマイモに含まれている「ビタミンC」は、調理による損失が少ないです。
- 紫色の皮には目の健康を守ったり、抗酸化作用を持つ「アントシアニン」を含むので、皮をむかずに使用するか、所々むく程度にするといいでしょう。
- ゆっくり加熱することで、デンプンが分解されて甘みが増します。

選び方のコツ

- 皮の色は鮮やかで、傷や黒ずみがなくなめらかなもの。ひげ根が多いものは、筋張っていることが多いので避けましょう。

サツマイモ

サツマイモで腸をスッキリ！

サツマイモの切り口部分から、白い乳白色の液体がでます。これは「ヤラピン」という成分。腸を刺激して便通を促す作用があります。さらにジャガイモの約２倍の食物繊維が含まれ、ヤラピンと相まって便秘予防の強力な助っ人になってくれます。

サツマイモの健康パワー

便秘予防：「ヤラピン」と「食物繊維」が便通を促します。
老化予防：抗酸化作用が強い「ビタミンC」と「ビタミンE」が豊富
高血圧の予防：余分な塩分を排出する「カリウム」を多く含みます。

上坂　マチコ（管理栄養士/アンチエイジング栄養士/料理研究家）

今後ホームページでレシピを掲載予定です。お楽しみに！！

ヨコのカギ　1．急に降り出して、長くは続かない雨。　4．字形が末広がりで、縁起が良いとされる数。

ヨコのカギ　5．物事の初歩や基本を意味する、三文字の言葉。　7．温泉の魅力のひとつ、源泉○○○○○。

ガス DE ごはん

あさりの土鍋炊き込みご飯

旨みたっぷり

材料（4人分）

米		2合
あさり		200g
酒		大さじ3
だし汁		360 ～ 400ml
【A】	みりん	小さじ2
	薄口しょうゆ	小さじ2
	塩	小さじ1/3
万能ねぎ		5本
オリーブオイル		適量
黒こしょう		適量

ごま油もオススメ!

作り方

① あさりは砂出しし、殻同士をこすり合わせて洗い、鍋に入れる。酒を加えて火にかけ、蓋をして殻が開くまで加熱した後、粗熱を取る。

② ①の蒸し汁を残してあさりをザルにあけ、半分は殻つきのまま残し、もう半分は殻から身を外してむき身にする。

③ 米はといでザルにあげ、水気を切って専用土鍋に入れる。そこに、②のあさりの蒸し汁、だし汁、Aを加え、2合の目盛りに水位を合わせたら、30分以上吸水させ、炊飯する。

④ ③が炊き上がったら、②のあさりのむき身を混ぜ合わせ、殻つきのあさりと小口切りにした万能ねぎをトッピングする。オリーブオイルを回しかけ、黒こしょうを振る。

自動炊飯機能がない場合

① 中火で炊飯を開始して沸騰させます。
※目安は、点火して沸騰まで約10分が理想です。

② 沸騰したら弱火にして、蒸気が出なくなる、もしくはグツグツ感がなくなったら消火します。
※目安は、弱火にしてから10 ～ 15分です。
※おこげを作りたい場合は、グツグツしなくなったら約10秒強火にして消火します。

③ 消火後、約10分間そのまま蒸らせば出来上がりです。
※鍋とフタの間にキッチンペーパーを挟んで蒸らすとフタの水分がご飯に滴らず蒸らせます。

土鍋炊飯の方法はこちら▼
北ガスジェネックス 土鍋 検索

ヨコのカギ　10. 表彰台の１位・２位を独占！ これ、○○○○フィニッシュ。

今回使用したデリシア専用土鍋はこちら♪

遠赤外線効果で、旨みを引き出し、
さらにおいしく炊き上げます！

Rinnai かまどさん 自動炊き

ぽけっと限定価格！

12,000円（税込）

メーカー希望小売価格 19,440円（税込）

デリシア
Rinnai DELICIA

北ガスジェネックス(株)×北海道文教大学
共同開発のお米を使用しました！

ガス炊きで美味しい北海道産特選ブレンド米
「おりひめ」「ひこぼし」

今だけ! 配達無料キャンペーン中!

5kg	各 2,916円（税込）
2kg	各 1,620円（税込）
300g（2合）	各 594円（税込）

詳しくは当社ホームページをご覧ください。

ヨコのカギ　11. 英名はアプリコット。この果実は？　12. 乾燥が気になる季節、念入りの○○○ケアを。

灯油の準備そろそろ始めませんか？

北ガスグループのあんしん灯油

選ばれる5つのポイント!

1 定期配送で安心

2 クレジット払いOK!

3 透明価格 週1回価格を見直し!

4 メンテナンスが特別価格に!

5 盗難保証であんしん!

灯油の定期配送 ＋ ガスがセットでおトク

電話でのご注文	＋	当社ガスご利用	＋	定期配送ご利用	＝
通常価格		−2円		−3円	

灯油のみご利用の通常価格より **5円お安く**なります。

※当社ガスをご利用で定期配送のお客さまは自動的に「パックプラス」を適用させていただきます。

2018年8月より、北ガスグループの「ガス」と「灯油の定期配送」の「パックプラス」価格は、通常価格より5円お安くなります。

さらに

灯油セット割で北ガスの電気もおトク!

電気代がうれしい! 約5%おトク♪

お気軽にお問い合わせください!

灯油の配送・タンク洗浄のお申し込みは

お客さまセンター TEL.0120-127-788

［受付時間］9：00 ～ 17：00（日・祝日を除く）

ヨコのカギ　14. みんな違って、みんないい!?　16. トンボの幼虫。語源は「ヤンマの子」。

灯油価格改定周期が変更になります

北ガスジェネックスでは、お客さまに「あんしん・快適」な灯油サービスをご提供するため、灯油価格の改定周期を変更いたします。

変更実施日 2018年8月28日（火）より

変更の内容

従　来 毎月2回（1日・16日）改定

1日～ ○○円　16日～ △△円

変更後 毎週1回（火曜日）改定

第1火曜日～ ○○円　第2火曜日～ △△円　第3火曜日～ ××円　第4火曜日～ □□円

灯油価格の改定周期を短くすることにより、こまめな価格改定となり、価格変動が緩やかになります。

灯油価格の確認方法

スマホやパソコンで、当社ホームページ内の「北ガスグループのあんしん灯油」ページより ご確認いただけます。

ホームページ　北ガス灯油　検索

https://www.kg-genex.co.jp/support/kerosene_tpl/

※灯油価格ご案内フリーダイヤル（自動音声サービス）は、8月28日をもってサービスを終了させていただきます。

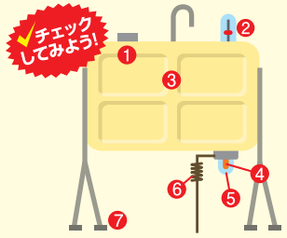
ホームタンクも安全チェック

灯油タンク内は経年により水が混じったり、汚れたりします。気温変化でタンク内部が結露して灯油に水が混じってしまいます。

洗浄車で黒く汚れた灯油を吸い取ります。

■フィルターも汚れたら交換サインです。

洗浄の様子はYoutubeから　北ガス 灯油タンク洗浄　検索　Let's ECO ラボ YouTube



下記の項目に該当する場合はチェック☑

- ☐❶給油口キャップ破損
- ☐❷タンクゲージの状態（正しい目盛を示しているか）
- ☐❸タンク外装のカビ
- ☐❹フィルターの汚れ
- ☐❺ストレーナーの状態（水が溜まっていないか）
- ☐❻配管の状態（折れまがったり、腐食していないか）
- ☐❼ホームタンクの設置状況（傾き等）

※タンク洗浄のお申し込み受付は2018年9月20日までとさせていただきます。
なお、天候不良や混雑状況により、作業が2019年5月以降となる場合がございます。
予めご了承ください。

1つでも、該当する項目があればお気軽にご相談ください。
当社係員が安全点検（無償）にてお伺いさせていただきます。

ヨコのカギ　17. 年に一度の記念日。ケーキやプレゼントがあれば、うれしい。

全道のみなさまに選ばれて100,000件!*

北のくらし、もっとできること KITAGAS

北ガスの電気は、全道の市町村で使われています!*

＊離島を除く、全175市町村（2018年3月末現在）

北ガスの電気はおトクになります!

北ガスの電気は、みんなにおトク!
北ガスグループを使っている人はもちろん、
使っていない人もおトクになります!

北ガスグループを使っていなくてもおトク!
従来の電気料金より「電力量料金単価」が
全区分3%おトク!
※従来の電気料金（北海道電力㈱従量電灯B）から北ガスの電気（従量電灯Bプラス・B）へ切り替えた場合。

さらに

北ガスグループをお使いでおトク!
ご利用のガス機器等に応じて
プラス
1~3%割引!
※北ガスの電気（従量電灯Bプラスまたは、従量電灯Cプラス）をご契約の方に、燃料費調整額を除いた電力量料金全額に対して適用されます。

※電気料金は、基本料金+電力量料金+燃料費調整額+再生可能エネルギー発電促進賦課金で構成されております。

北ガスの電気はエネルギーが見える!

北ガスマイページ「TagTag（タグタグ）」なら、
おうちのエネルギーが見えるんです!

- 1時間ごとの電気使用量がわかるから、電気の使い方を振り返るきっかけに!
- 電気の使用量が毎月メールで届くから、どれくらい使ったか、確認がカンタン!
- 暮らし方に合った省エネアドバイスが定期的に届くから、省エネに取り組みやすい!

※1時間ごとの電気使用量イメージ

※北ガスマイページ「TagTag」への登録が必要です。（登録・年会費無料）

北ガスの電気 ホームページ http://denki.hokkaido-gas.co.jp/
北ガスの電気 検索

電力 お問い合わせ窓口 0570-008800
（ナビダイヤル）<受付時間>平日9:00~19:00／土・日・祝日9:00~17:00
※通話料金はお客さまのご負担となります。固定電話は3分8.5円、携帯電話は20秒10円となります。なお、一部のIP電話からはご利用になれません。※左記ナビダイヤルがご利用できない場合は011-231-0472までおかけください。

スマートフォンはこちらから

※携帯電話（スマートフォン以外）・PHSからのアクセスではページが正しく表示されませんのでご了承ください。

ヨコのカギ　19. サツマイモはゆっくり加熱することで、○○○○が分解されて甘みが増します。

換気扇セルフチェック

いくつ当てはまりますか?

2つ以上☑当てはまったらご相談を!!

- ☐ フィルター掃除が面倒
- ☐ 吸い込みが悪い
- ☐ 音が気になる
- ☐ 溝に油が溜まる
- ☐ 最近、コンロのみ交換した
- ☐ ファン掃除が面倒
- ☐ 10年以上使用している
- ☐ ニオイが気になる
- ☐ 電気代が気になる

もしかして換気扇、取り替え時かも?

これまで約1,500件のお客さまにお取り替えいただいております。

取り替えたいけど、費用が心配…?

お見積りは無料です。どうぞお気軽にお問い合わせください。

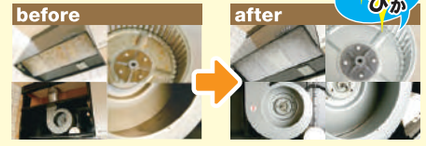
リース制度をご利用なら、
月々1,130円(税込)~/6年リース
でお取り替えできます!
※標準工事費込

省エネ性にこだわり、電気代を節約。

まだ取り替えは早いけど、汚れが気になってきた…

ハウスクリーニングにおまかせ!!
ぽけっと限定価格! 11,000円(税込)
※9月15日までの受付に限ります。10月末までの清掃実施となります。

プロのお掃除に感激!!
before
after
ぴかぴか



お気軽にお問い合わせください!
お客さまセンター
TEL.011-782-5111
［受付時間］9:00 ~ 17:00（日・祝日を除く）

タテのカギ　1. ○○追う者は一兎をも得ず。　2. アメリカにはゾロ、日本にはゾロリ。

大好評！ブランケットメンバーズ公式アプリ
ブランケットアプリ

無料 ブランケットメンバーズ

＼アプリを使ってECO生活 始めてみませんか？／

アプリのガス料金お知らせサービスに**新機能が登場！**
ランキング形式で使用状況が確認できるようになりました！

※画面は開発中のもので変更になる場合がございます。

POINT 1
毎月のガスの使用量が確認できる！

POINT 2
年間グラフを見て使用量・料金の比較をチェック！

POINT 3
世帯ごとに使用量をランキング！応援メッセージ付き！

＼こちらもおすすめ！／

うちエコ診断

ご家庭に合わせたエコ診断を専門の診断士がアドバイスします。お気軽にご相談ください。

「うちエコ診断」とは、環境省の専用診断ツールを使い、お客さまの光熱費から CO_2 排出量とその内訳を推計し、ライフスタイルにあわせた効果的な省エネ・省 CO_2 対策の提案を行うものです。

その他にも便利な機能がたくさん！アプリ登録は無料です！

おトクなクーポン

セイコーマートなどで使えるおトクな割引クーポンを毎月配信！

お知らせサービス

イベントやおトクな情報、大切なお知らせを確認できます。各種点検などの予約※もアプリで可能に！

※現在開発中です。

アプリ便利機能

情報誌「ぽけっと」がいつでも読める！

お申し込み方法

WEB・スマホでお申し込み

ブランケットメンバーズホームページ「新規会員登録はこちらから」をクリック ▶ 仮登録申請画面になるので必要事項、コースを選択し、送信。 ▶ 仮登録完了！翌々営業日にメールにて本登録のご案内をお送りします。

電話でお申し込み

まずは、0120-290-890にTEL ▶ お電話の後、当社スタッフが訪問しますのでお申し込み書にご記入ください。 ▶ 会員ID、アプリインストール方法をご郵送いたします。

お申し込みが完了したら ▶ **アプリのインストール**
「Play ストア」もしくは「Appstore」から「北ガスジェネックス」で検索

ANDROID APP ON Google play　Download on the App Store

アプリ、うちエコ診断のご相談・お問い合わせは

0120-290-890 ［受付時間］9:00～17:00 ※日・祝日を除く

エネルギーから「おもしろい」を創造する
北ガスジェネックス株式会社

HP 北ガスジェネックス 検索

タテのカギ　3．有名な絵も、すぐれた映画も、こう呼ばれます。　4．必要は発明の○○。

タテのカギ　6．○○○○ブルー、○○○○ティー、○○○○ルーレット。

エコ&セーフティフェア 2018

年に一度の大イベントを開催いたします。
ご家族そろって暮らしを楽しむ工夫を探しに来ませんか？

恵庭会場

9月29日(土) 9:00～15:00

※当日、ご来場のご都合がつかない方は9月28日(金) 15:00 ～ 19:00のご来場も可能となっております。

会場 RBパーク恵庭 恵庭市恵み野北3丁目1番1

札幌会場

10月13日(土) 10:00～16:00

※当日、ご来場のご都合がつかない方は10月12日(金) 15:00 ～ 18:00のご来場も可能となっております。

会場 北ガスショールームSAGATIK 札幌市中央区北1条東4丁目 サッポロファクトリー 1条館

従業員一同お客さまのご来場をお待ちしております♪

詳しいご案内は、ホームページと９月配布のチラシにてご案内いたします。

タテのカギ　７．フィルターはマメにお掃除することをおススメします。キッチンの○○○○○。

天然温泉 岩見沢 ゆらら

良質の温泉とくつろぎの空間で
身も心もあったか、ゆったり、のんびり。

ゆったり広々とした造りの、男女別大浴場が魅力。
敷地内から汲み上げる茶褐色のナトリウム・塩化物泉(強塩泉)をかけ流しで堪能でき、温泉は体を芯から温め湯ざめもしにくいことから、別名“熱の湯”ともいわれています。
浴槽やサウナなど、浴室の各所には上ノ国町産のブラックシリカを設置。ボディケアやあかすり、岩盤浴、お休み処、バリアフリー対応の福祉浴室(要予約)など、館内施設も充実しています。

●お食事処ではドリンクや軽食、各種宴会料理まで、幅広いメニューをご用意しています。写真の料理は、寿司セット1,480円(税込)。
●男女各大浴場には「アカスリコーナー」を設置。あかすり、シャンプー、リンバケアなど、多彩なメニューもご用意しています(有料)。
●お一人で、ご家族やお友達とご一緒に。また会合や宴会など、さまざまなシーンにご活用ください。心よりお待ちしております。

〒069-0362　岩見沢市上幌向南1条1丁目1196-2
TEL.0126-26-2611

■営業時間／24時間営業(朝風呂入浴時間5:00 ～ 8:00)
■定休日／なし(年数回、設備点検のため臨時休業あり)
■駐車場／240台(無料)
http://www.iwamizawa.co.jp/

タテのカギ　８．白衣の天使。この職業を表す英語は？　９．源義経が愛した女性。

COUPON
天然温泉 岩見沢 ゆらら
通常入館料
100円引きの **600円**
館内着、タオルバスタオル付
※1枚につき4名様まで利用可能
※1組1回1枚限り有効
※他券との併用およびコピー不可
※有効期限/2018年9月30日(日)

リフォームをお考えのお客さま
敷地内工事の際はご連絡ください！

外壁工事のときには！

資格を持つ作業員が、
ガスメーターやガス配管の
一時取り外し・再取付を安全に行います。

外壁塗装の際に、
給湯器などの給排気筒がシートで塞がれてしまうと、
不着火や**CO中毒**の恐れがありますのでご注意を！！

塀・車庫・造園工事のときには！

写真のLPガスバルク貯槽で
ガスをご使用されている場合には、
ガス管が埋設されていますので、
敷地内工事の際はご連絡ください。

他にもご不明な点ございましたら、
保安センターまでご連絡ください！

いつでも安心！24時間・365日対応

タテのカギ　13. 右投げの投手の、右腕。　14. アイヌ語で「集落」を意味する言葉。

異変を感じたら、すぐにご連絡を！

保安センター通信

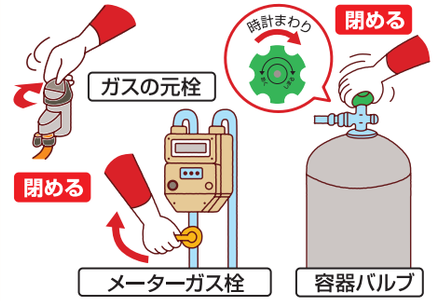
ガス臭い！
ガス警報器が鳴った！

当社係員が
すぐに伺います！

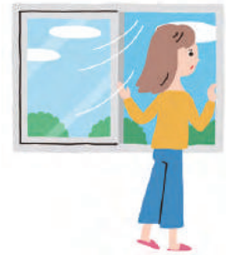
お客さまへお願い

⚠ 火気厳禁！

⚠ ガス栓閉止！



⚠ 窓の開放！



緊急連絡先 保安センター

※お客さまの緊急連絡先は下記の通りです。
北海道ガスや 北ガスフレアストへお掛け間違えないよう注意してください。

TEL.011-783-7724

タテのカギ　15. 偉い人、西洋人を意味する同音異義語。　18. 花、魔法、ビール。共通して続く漢字は？