

ASPARAGAS

## あすばらがす

ガスと楽しむくもりあそ暮らし

2022  
SUMMER  
夏号  
Vol.74楽しみながら節約できて、おいしさアップ!  
“おうち。ブチ菜園”で野菜づくり

OG 岡山ガス

この「あすばらがす」は1月・4月・7月・10月の検針時にお届けします。

- 9 読者アンケート&プレゼント  
7 「キレイ」と「丈夫」を守る!  
5 災害時のオーラルケア  
3 料理教室のご案内  
CONTENTS

- 1 楽しみながら節約できて、おいしさアップ!  
“おうち。ブチ菜園”で野菜づくり  
2 住まいの塗り替え  
4 「キレイ」と「丈夫」を守る!



未来を開け。

ビジネスプラン  
コンテスト  
2022募集期間  
2022.8.31 Wed  
まで

主催/岡山ガス株式会社 後援/岡山県・岡山県教育委員会・岡山市・倉敷市・岡山県商工会議所連合会・岡山県商工会連合会

新たな技術やビジネス・アイデアを有する個人、法人を募集し新規事業・協業を創出し、岡山県の産業の発展と地域・社会課題の解決やSDGsをテーマにビジネスプラン、アイデアを広く募集いたします。

ビジネス部門

アイデア部門

学生部門

## 応募方法

応募書類 ①エントリーシート[必須] ②応募用紙[必須] ③注意事項[必須] ④参考資料[任意]

必要書類をご用意の上、岡山ガスホームページ内の「岡山ガス オープンイノベーションプロジェクト ビジネスプランコンテスト2022」専用ページより応募書類をダウンロードし、必要事項をご記入の上、郵送または電子メールにてご提出ください。

詳しくは  
こちら▶



## お問い合わせ・応募先

岡山ガス オープンイノベーションプロジェクト運営事務局

〒703-8285 岡山県岡山市中区桜橋2丁目1-1 TEL:086-201-1570

【E-mail】innovation@okagas.co.jp 【URL】https://www.okagas.co.jp/oi-project/

# 栽培カンタン! これから植えたい!

## 初心者向け野菜 &保存 活用レシピ



植えつけ時期 8~10月  
収穫時期 植えつけから90日程度

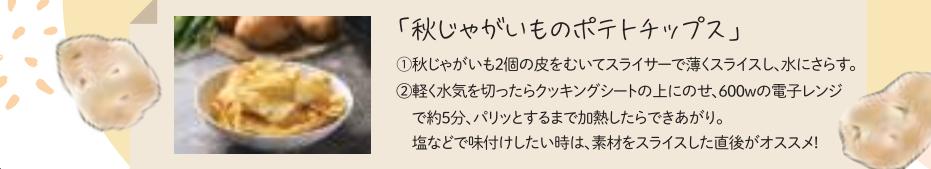
株で50個くらい収穫できて栄養もたっぷり。深くて大きめのプランターに植えましょう。養分が実にまわるよう、10月頃から下部の葉っぱを取り除きます。芽球が2~3cm程度になったら手でもぎとって。



- ①縦半分に切った芽キャベツを、塩少々を入れた熱湯で数分ゆでザルにあげる。
- ②水気を切ってからバターで炒め、醤油で味を整える。



植えつけ時期 8月下旬~9月  
収穫時期 11~12月ごろ



- ①秋じやがいも2個の皮をむいてスライサーで薄くスライスし、水にさらす。
- ②軽く水気を切ったらクッキングシートの上にのせ、600wの電子レンジで約5分、パリッとするとまで加熱したらできあがい。
- 塩などで味付けしたい時は、素材をスライスした直後がオススメ!



### コマツナ

植えつけ時期 10月下旬まで  
収穫時期 草丈が20cmになったら

深さ20~25cm程のプランターに5cm間隔で苗を植えつけます。雨の日以外は毎日、水やりを。市販サイズより小さいくらいのほうがやわらかくておいしいので、大きさにこだわらず収穫を。

#### 「コマツナ菜飯」

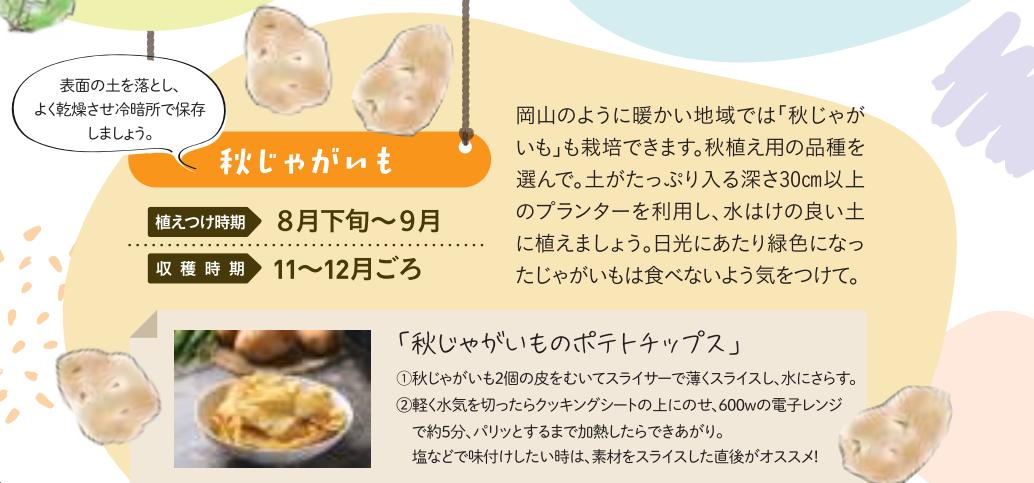
- ①冷凍コマツナ(みじん切り)100gを解凍して塩もみする。
- ②炊きたてごはん1合に混ぜて器に盛りつけます。



### リーフレタス

植えつけ時期 8~10月  
収穫時期 植えつけから約1か月

収穫までの期間が短く、初心者にも育てやすい! 浅めのプランターで栽培できます。食べたい枚数だけ、外側の葉から切り取って使って便利。摘みとったあと、また葉が生えてくるので数回、収穫できます。



楽しみながら節約できて、おいしさアップ!

# “おうちチチ菜園”で 野菜づくり

野菜づくり初心者でも楽しめる「プランター栽培」で、ベランダやお庭の一角に“おうちチチ菜園”をつくってみませんか。自分で作る野菜は安心で、おいしさも格別です!

初心者に  
オススメ!

## 成功する「プランター栽培」のポイント

POINT  
1

### 丈夫な苗を選ぶ

種から育てるより苗から育てる方がカンタンです。また、同じ苗でも、丈夫で育てやすい「接木苗(つぎきなえ)」を選ぶ、病気や害虫に強い品種を選ぶと成功率がぐ～んとアップ!



POINT  
2

### 新鮮な培養土に植える

「野菜づくりは土づくりから」はプロの言葉。初心者には、野菜づくり用にブレンドされた「培養土」がオススメ。栽培に必要な肥料も最初から入っている商品なら、すぐ植えつけ可能。



POINT  
3

### プランターを選ぶ

栽培する野菜に合った形・大きさのプランターを選びましょう。

栽培期間が短く  
根の張りが浅いもの

根の張りが深く  
大型になる野菜



POINT  
4

### 置き場所を決める

日当たりの強弱や時間、風通しの良さなどを考えて、プランターの置き場所を決めましょう。マンションなどでは避難経路をふさがないよう注意して。



# あすばらがす 料理教室

状況により延期または中止になる

開催時間／10:00～13:00  
場所／岡山市北区下石井2-2-5  
ニッセイ岡山スクエア1F

※お申込はお一人さま2コースまでとさせていただきます。※定員を超える申し込みがあった場合は、抽選となります。※対象者は16歳以上※各料理教室の開催状況につきましては、ホームページでご確認ください。

申込締切／8月30日(火)

オリジナルレシピや  
料理教室の  
最新情報をお届け!  
@og\_asparagas



# あすばらがす 料理教室

場合がございます。ご了承ください。

各コースの  
お申込は  
コチラから



086-223-5195

[営業時間] 9:00～18:00 [休館日] 水曜日・お盆・年末年始



## 焼きたてパンで幸せ時間 基礎編

### 全3回 LESSON

会員価格  
5,400円(税込)  
(一般価格／6,600円税込)



●定員12名(抽選)

	1回目	2回目	3回目
金曜コース	10/7	11/11	12/2
土曜コース	10/8	11/12	12/3

## 焼きたてパンで幸せ時間 応用編

### 全3回 LESSON

会員価格  
6,600円(税込)  
(一般価格／7,800円税込)



●定員12名(抽選)

	1回目	2回目	3回目
日曜コース	10/16	11/27	12/11
火曜コース	10/18	11/29	12/13

## 毎日の健康のための料理

### 全6回 LESSON

会員価格  
15,000円(税込)  
(一般価格／16,800円税込)



●定員12名(抽選)

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
月曜コース	10/3	10/17	11/7	11/21	12/5	12/12
木曜コース	10/6	10/20	11/10	11/17	12/1	12/15

## やさいソムリエと作るやさいのおかず

### 全3回 LESSON

会員価格  
12,000円(税込)  
(一般価格／13,500円税込)



●定員12名(抽選)

	1回目	2回目	3回目
火曜コース	10/25	11/22	12/20

初めての方大歓迎  
夏にピッタリ! グリーンカレー



8/7 日 or 8月

価格 2,500円(税込)

●申込締切：7/24(日)  
●定員：6名  
各テーブル2名の少人数教室

隠し味でもっと美味しく☆  
カゴメコラボ料理教室



8/19 金

価格 2,000円(税込)

●申込締切：8/5(金)  
●定員：12名

おかやま農業女子コラボ☆  
ブルーベリーを使ったアレンジ料理教室



8/20 土

価格 2,500円(税込)

●申込締切：8/6(土)  
●定員：12名

夏休みの自由研究に!  
小学生親子でエコ・クッキング♪



8/21 日

価格 1,000円(税込)/人

●申込締切：8/7(日)  
●定員：9組18名

### 全3回 LESSON

会員価格  
8,100円(税込)  
(一般価格／9,300円税込)



●定員12名(抽選)

	1回目	2回目	3回目
金曜コース	10/21	11/25	12/16

手作りケーキでSWEET TIME♪

1day Lesson

開催時間／10:00～13:00

はじめての方にもぴったり!  
お好きな料理にチャレンジできる1回限りのレッスン

●このたびあすばらがす料理教室では食材費、配送料の価格高騰を受け、料理教室の価格を改定させていただくことになります。

(新型コロナウイルス感染拡大防止対策について)感染予防のために次の対策を講じます。◆スタッフの健康管理／毎日の検温、定期的な手洗いと消毒の徹底。予防対策として教室テーブルに飛沫防止対策用アクリルボードを設置。当面の間、ご来館のお客さまとの適切な距離を保しながら対応いたしますが、ご用の際はお気軽に声をおかけください。

会員価格は、現在ご自宅で岡山ガスグループ(岡山ガス・岡山ガスエネルギー)をご利用いただいて

ました。今後もお客様にご満足いただけるよう努めてまいります。何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。

マスクを着用し、ご対応させていただく場合がございます。◆エントランスに消毒液、館内には空気清浄機設置◆館内に光触媒コーティングを実施◆受付カウンターや、料亭へ。(お客様へのお願い)◎体調がすぐれない場合や発熱のある場合は、ご来館をお控えください。◎ご来館にあたりましては、マスクをご着用ください。

いるお客様に適用されます。さらにWeb会員のお客さまは岡ガスクーポンのご利用ができます。



## ハブラシがない時のケア方法

ハブラシがない時は、食事のひと工夫やマッサージ、水・お茶の活用により口の中の清潔を保ちましょう。

### 食事のポイント

食べたものを口の中に残さないことがポイント!



① よく噛んで食べる 噛むことで唾液がたくさん出て、口の中の汚れを洗い流す。

② 舌を使って歯を掃除する 舌で歯をなめるように掃除。ティッシュで歯の汚れをふきとるのも効果的。



### 意識して唾液を出す

唾液には口の中の汚れや菌を洗い流す働きがあるため、意識して唾液を出すことも効果的です。マッサージやストレッチのほか、ガムを噛む、よく話す、歌を歌うなども、唾液を増やす効果があります。

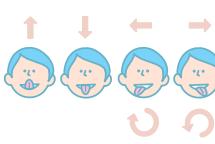
#### ●唾液腺をマッサージ

耳の下、頬、あごの下をやさしくマッサージ。



#### ●舌のストレッチ

舌を上下、左右、右回り、左回りに動かす。



### 水やお茶を活用

食後に水やお茶で口内を「くちゅくちゅ」しながら汚れを洗い流します。同じ方法で「朝起きた時」や「寝る前」に口のケアに使うのも良いでしょう。

1



ペットボトルのキャップ1~2杯の水やお茶を口に含む。

2



歯と歯の間に水やお茶を通すよう意識し、舌の上や口の中全体に行き渡るように「くちゅくちゅ」と数回繰り返す。

### 準備しておきたいオーラルケア用品

災害時に慌てないよう、日頃からオーラルケア用品の備えをしっかりして、お口のケアもお忘れなく!

また普段のオーラルケアについては、Web会員さま向けメールマガジンで配信中!

プレゼントもご用意しております。  
詳しくはP.10をご確認ください!



クリニックアドバンテージ  
ハブラシ(コンパクト 4列 ふつう)



クリニッククイックウォッシュ  
(医薬部外品・洗口液)



クリニックアドバンテージ  
フロス&スティック

すぐだけで酵素の力で歯垢を分解除去できる薬用洗口液。低刺激のノンアルコールタイプは幅広い年齢で使いやすい。



お口の中から健康管理!



## 災害時のオーラルケア

避難生活や水不足などで生活の制限が増える災害時は、健康リスクも高まります。そこで重要なことの一つがオーラルケア。今回はライオン株式会社のオーラルケアマイスター・深澤 哲さんに、その重要性と具体的な対処法を教えてもらいました。

なぜ?



災害時、避難生活や水不足などによりオーラルケアが普段通りに行えないケースは珍しくありません。しかしケアが不十分だと、ムシ歯や歯周病といった口のトラブルだけでなく、感染症や誤嚥性肺炎のリスクも高まります。特に、体力のない子どもや高齢者はより一層の注意が必要です。全身の健康を守るという意味でも、オーラルケアは非常に大切なのです。



### ハブラシがある時のケア方法

水が少ない時でも、ハブラシがあれば少量の水で歯をみがくことができます。感染対策のマナーを守ってみがきましょう。



コップに少量の水を入れ、ハブラシをぬらして歯をみがく。



ハブラシが汚れたら、その都度汚れをティッシュなどでふきとる。これを繰り返して全体をみがく。



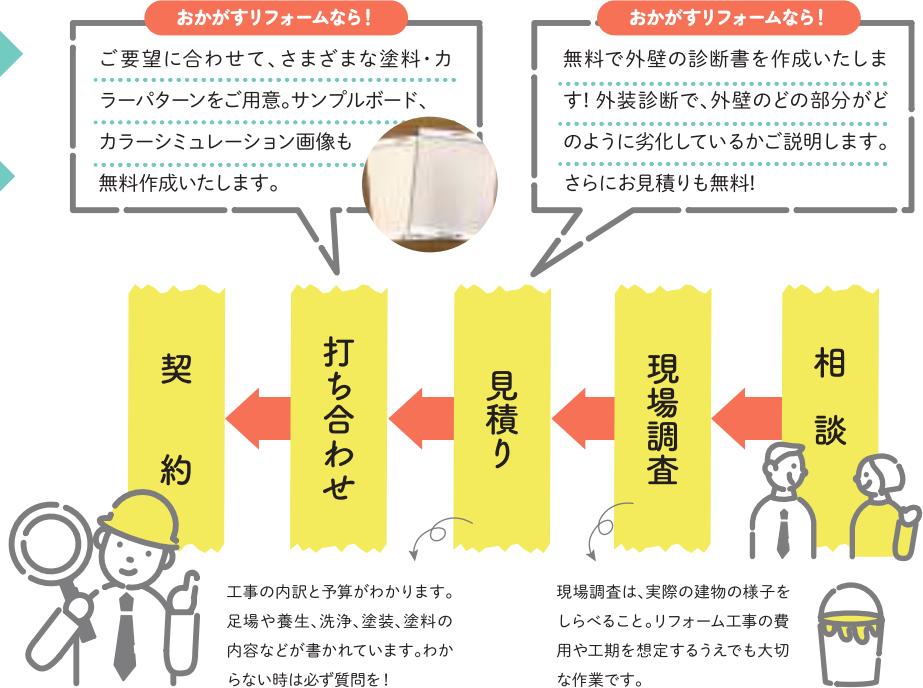
ペットボトルの水で口をすすぐ。

### Point

避難所で歯みがきをする時には、感染対策の意識が大切です。5つのマナーを守り、誰もが気持ちよく歯みがきできるよう心掛けましょう。

- 時間差で歯をみがくなど、密集を避ける
- 飛沫を飛ばさないよう、口を閉じて歯をみがく
- 口をすぐく時は低い位置から吐き出す
- 歯をみがいた後はシンク内や蛇口を軽く洗い流す
- マスクを外した状態でのおしゃべりはしない

## 外壁塗装工事の主な流れ



### Q 費用相場っていくらなの？

**A** 外壁塗装の費用の相場は一般的な戸建てで100万～120万円と言われていますが、家の状態、塗料の耐用年数や機能によって金額は変わります。高すぎる、安すぎると思ったら、しっかりと理由を説明してくれる会社を選びましょう。

外壁塗装もおかげすリフォームにおまかせください！

お問い合わせ

おかげすリフォーム ☎ 086-271-0819

おかげすリフォーム 検索



営業時間／9:00～17:00(平日)

※土日・祝日の受付は、翌営業日以降のご相談になる旨ご了承ください。

「キレイ」と  
「丈夫」を守る！

# 住まいの塗り替え

住宅の最も外側に面して住まいを守る外壁。新築してから10数年経過すると、外壁に色落ちや色あせ、ひび割れが起きるなど、美観が損なわれます。それだけではなく、夏の紫外線、冬の寒さ、雨風などによるダメージやコケやサビなどにより、外壁の住宅を保護する力が低下してしまいます。塗装した膜に亀裂(クラック)が入ったり、つなぎ目のシーリングにヒビが入ると、そこから雨水が染み込んでしまいます。木造住宅なら木の部分が腐ってきますし、鉄骨住宅なら鉄骨が錆びることもあります。塗り替え塗装前に補修するだけで大丈夫。定期的な点検が、家を長持ちさせるコツです。



住まいを劣化から守る  
**外壁塗装**



### こんな症状ありませんか？

- 以前と比べて、壁が色あせてきた
- 藻やカビの汚れが目立つ
- 壁を触ると、手に白い粉がつく
- 壁にひび割れ・剥がれがある
- 壁材が反ったり浮き上がっている
- 釘やビスが浮いている
- つなぎ目(シーリング)がひび割れ・剥がれ・変色している

# PRESENT!

P.9のアンケートにお答えいただいた方から抽選でお好きな商品をプレゼント!

※当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

9月上旬発送予定。

A



[ 15名様 ]

B



[ 30名様 ]

## LION オーラルケアセット

MIGACOT(ミガコット)クリニカアドバンテージ  
ハミガキ・ハブラシセット(医薬部外品)、クリニカ  
アドバンテージ フロス&スティック、クリニカクイ  
ックウォッシュ450ml(医薬部外品・洗口液)の  
3点をセットにして。

## ハーゲンダッツギフト券

みんな大好きアイスクリーム。本券1枚でハ  
ーゲンダッツミニカップ・クリスピーサンド・  
バーのいずれか2個と交換できます。

※画像はイメージです。

## お知らせ

### スマートガス展 10月~11月Webで開催!

期間中、毎日チャレンジできる「スピードくじ」は  
Web会員限定! OGポイントをゲットしよう!



お問い合わせ ☎ 086-272-3111

営業時間/9:00~17:00(平日)

※土日・祝日の受付は、翌営業日以降のご  
相談になる旨ご了承ください。

お聞かせください / みまやかの声!

最後までお読みください、ありがとうございました。あすばらがす夏号はいかがでしたか?  
より良い誌面づくりを目指して、みなさんのご意見・ご感想をお待ちしています!

応募締切  
8月17日(水)  
消印有効

Webの場合は  
当日の23:59まで。

Q1 あすばらがす夏号の印象はいかがですか?  
1. とても良い 2. 良い 3. 普通 4. 悪い 5. とても悪い

Q2 Q1でお答えいただいた理由をお聞かせください。  
( )

Q3 知りたい・聞きたい情報を聞かせください。(複数回答可)  
( )

▼▼▼▼▼ アンケート&プレゼントの応募方法はこちら ▼▼▼▼▼

お申し込みはガス契約者のご家族ならOK!



### カンタン! Webで応募

①右記のQRコード、または  
下記よりサイトへアクセス。

岡山ガスI5298 検索



②「Web応募はこちら」のボ  
タンをクリックして、「読者  
アンケートフォーム」へ。

ボタンをクリックし  
アンケートフォームへ ▶▶▶

③読者アンケートフォームから、プレゼント商品を選択  
および必要事項を記入、アンケートに回答いただき、  
ご応募ください。



### ハガキで応募

郵便ハガキに上記必要事項を記入し、63円切手を  
貼って投函してください。

郵便はがき	63	70382815
岡山市中区桜橋2-1-1		
岡山ガス(株)		
あすばらがす夏号 読者プレゼント係		
アンケートへのご回答 Q1の回答( ) Q2の回答( ) Q3の回答( )		

\*1世帯、1口までの応募とさせていただきます。※応募ハガキとWebの応募が重複した場合も1口とさせていただきます。※インターネット接続料および通信料、応募ハガキの郵便切手料金はお客様のご負担になります。※商品の交換、換金、返品、および当選権利の譲渡等はできません。★ご記入いただきましたお名前、ご住所などの個人情報、およびアンケートの回答項目は、今後の誌面企画に反映させるため統計処理を行わせていただきます。なお、統計処理およびプレゼント発送作業に際し、業務を代行する者にご記入いただいた個人情報を、集計・発送目的を限度として提供することがあることをあらかじめご了承ください。※QRコードは(株)デンソーウエーブの登録商標です