

ニイヤだより

営業時間
8:30~17:00
定休日
土・日・祝祭日



毎度ご利用いただき誠にありがとうございます。

料金の透明性を向上させるため、液化石油ガス法が一部改正され、2025年4月2日より「基本料金」「従量料金」「設備料金」からなる三部料金制に義務づけられます。現在は「基本料金」「従量料金」からなる二部料金制が主流で、弊社も二部料金制でしたが、システムが整いましたので、今月より三部料金制の請求書に変更いたしました。「ガス料金」の「上記料金内訳」に「設備料金」の項目が追加されています。ご不明な点等ございましたらお気軽にお問い合わせください。

⑩弊社では、賃貸集合住宅のオーナー様への「無償貸与」や、一軒家のお客様に「貸付配管」等行っていないため設備料金のご請求はございません。項目の追加のみでガス料金が変更することもございません。

ストレスは血管に大ダメージを与える

ストレスは血管に大ダメージを与える

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。仕事や人間関係、健康や将来への不安など私たちは生きている限りストレスから逃れることができません。楽しいときでもストレスになってしまうときもあります。慢性的なストレスは、血糖値や血圧、悪玉コレステロールを上昇させたり、血管にダメージを与える危険因子です。ストレスを忘れる時間を作り、ストレスを解消するようにしましょう！

まずは、自分なりのストレス解消法を見つけることが大切です。ストレスの存在を忘れる時間が増えるとストレスホルモンの分泌が減り、血管の健康は保たれます。自分にあったストレス解消法を1つでも見つけるようにしましょう。

おすすめのストレス解消法

- ①森林浴：樹木が発する香り成分「フィトンチッド」は血糖値や血圧を下げしてくれます。近所の公園でも十分に効果が得られるそうなので、運動がてら歩いて行ってみたいはいかがですか？
- ②アロマテラピー：高ぶった交感神経を鎮めたり、安眠が得られたりなど、香りの効能はさまざまです。その日の気分に合わせて好きな香りを選んでみてはいかがですか？
- ③夢中になれる趣味：運動で汗をかく、好きな芸能人の推し活や編み物や読書など何でもよいので、時間が経つのを忘れるくらい没頭できる趣味を見つける。
- ④非日常を体験できる温泉旅行：リラックス効果抜群。生活習慣病に効果がある温泉にすれば一石二鳥です。
- ⑤ガーデニングや家庭菜園：草花や野菜を育てることで自然と触れ合う機会が生まれ、ストレスを軽減させます。それを裏づける研究結果もあるそうです。
- ⑥泣いたり、大笑いをする：涙も笑いもストレス発散効果があります。時には自分の感情を抑え込まず思いっきり泣いたり笑ったりして気分をすっきりさせてみてはいかがですか？

やってはいけないストレス解消法

- ①タバコ：いくらストレスが発散できると言っても、百害あって一利なし。吸いすぎには気をつけましょう。
- ②ドカ食い：食後の血糖値を上昇させ、内臓脂肪の蓄積を招くドカ食い。食べすぎに注意し腹八分目でやめましょう。
- ③アルコール：一滴も飲まないのがベストですが、我慢してストレスになるくらいなら適量を守って飲みましょう。
- ④激しい運動：健康に良かれと思って、激しい運動をするのは逆効果。軽く汗ばむ程度の運動が一番です。

ストレスに強くなる思考

- ①完璧を目指すことは素晴らしいですが、時には「まあ、いいか」と柔軟に割り切る適当主義を実践しましょう。
- ②真面目で正義感が強い潔癖主義。白黒をつけるのではなく、色々な考え方を理解してグレーゾーンで生きてみる。
- ③我慢や頑張り、責任感も美德ですが、たまには肩の力を抜いて自由に図太いきましょう。

参考：突然死を防ぐ強い血管のつくり方

住まいのお悩みご相談ください



LPガス・灯油・給湯器・風呂釜・浄水器・水・太陽光・太陽熱
キッチン・トイレ・浴室・水回りの設備・お家のリフォームなど

Niia 株式会社 ニイヤ TEL 042-762-0320

ニイヤガス料金 (2024.8現在)

基本料金	¥1,650(¥1,500)
0.0~10.0㎡	¥605(¥550)
10.1~20.0㎡	¥594(¥540)
20.1㎡~	¥583(¥530)

※()カッコ内は税抜価格です。

鶏もも・ごぼう・こんにゃくの炒め煮



材料 (3~4人分)

鶏もも肉	1枚(300g)
こんにゃく	1枚
ごぼう	1本
ごま油	大さじ1/2
さとう	大さじ3
酒	大さじ4
しょう油	大さじ4
みりん	大さじ2

作り方

- ①こんにゃくは、手で一口大にちぎります。ごぼうは、包丁の背で皮をこそげおとし、乱切りにして水にさらし、水を切ります。鶏もも肉は、一口大に切ります。
- ②鍋にこんにゃくとこんにゃくが浸る程度の水を入れ、火にかけて沸騰したら3分下茹でします。お湯を捨てて、こんにゃくを軽く水洗いしたら水を切ります。
- ③フライパンにごま油を加えて、火にかけたら鶏肉を加えて、こんがりするまで炒めます。
- ④ごぼう、こんにゃくを加えて、全体に油が回るまで炒めます。
- ⑤④にさとうを加えて軽く炒め、残りの調味料の酒、しょうゆ、みりんを加えて、落し蓋をします。ときどき混ぜ合わせながら中火で(目安30分)ほとんど水分がなくなるまで炒め煮にします。

液化石油ガス法改正の目的と概要

LPガスは、ガスボンベに充填すれば山間部や離島などにも運ぶことができる、利用者のすぐそばに分散して設置されていることから災害に強いといったメリットもあります。ただ、このLPガスには昔から続いている商慣行があり、これを背景として消費者が不利益を被っている現状があります。問題の背景となっているLPガスの商慣行例と液石法改正省令の概要

1. 過大な営業行為の制限
 - ①賃貸集合住宅：LPガス事業者から住宅オーナーへさまざまなモノの「無償貸与」がおこなわれ、その金額が入居者のLPガス料金に上乗せされる。(給湯器、電気エアコン、Wi-Fi、インターフォン、便座システム、宅配ボックスなど)→正常な商慣行を超えた利益供与の禁止
 - ②一軒家：建設時にガス管を設置したLPガス事業者がガス管の所有権を持ったまま供給する「貸付配管」→消費者のLPガス事業者選択を阻害するおそれがある。LPガス事業者の切替を制限するような条件付き契約締結等の禁止
2. 三部料金の徹底(2025年4月2日施行)
 - ①基本料金、従量料金、設備料金からなる三部料金制(設備費用の外出し表示)の徹底
 - ②電気エアコンやWi-Fi等、LPガス消費と関係のない設備費用のLPガス料金への計上禁止
 - ③賃貸向けLPガス料金においては、ガス器具等の消費設備費用についても計上禁止(設備料金は「該当なし」と記載)
3. LPガス料金等の情報提供

入居希望者からLPガス事業者に対して直接情報提供の要請があった場合はそれに応じることが必要(LPガス料金の事前提示の努力義務)

- ☆二部料金制=基本料金+従量料金
- ☆三部料金制=基本料金+従量料金+設備料金
- ①基本料金：容器、メーターなどガスを供給するための設備費、保安や検針にかかる費用など
- ②従量料金：ガスの原料費、ガスの配送費など
- ③設備利用料金：集中監視システム・ガス漏警報器利用料、ガス消費設備(配管、給湯器等)を販売店から借り受けている場合の費用、その他修理費用など

灯油の配達日のお知らせ

5~11月 金 9~12時

12~4月 月・水・金 9~12時

灯油の配達のご注文は、
配達日前日までにお願いいたします。

悪天候、休業日の場合は
配達日が変更になります。

(株)ニイヤ 042-762-0320

定休日 土・日・祝祭日

灯油の配達が必要が高まり、対応が難しくなりましたが、ご注文のご連絡を前日までにいただけるようになり大変助かっております。ご協力いただき心より感謝申し上げます。今後ともよろしくご依頼申し上げます。



⑩ガス料金の過払い金や還付金、給湯器の無料点検の勧誘にはご注意ください

LPガス設備点検調査のお知らせ

弊社では、LPガスを安全にお使いいただくために、法令に基づき4年に1度、LPガス設備点検調査を実施しております。下記の住所のお客様はR7年2月~4月より点検開始予定となっております。ご協力お願い致します。今回の点検は、国に登録された下記の調査機関に委託して実施いたします。訪問日は保安センターより事前に書面にてご案内させていただきます。ご都合の悪い場合は、弊社または下記の調査機関(保安センター)にご連絡ください。

◇当点検調査費用は弊社負担となっております。点検調査は無料です。費用をいただくことはありません。

◇点検内容は、ガス器具・配管のガス漏れ検査等。点検時間は、約15分です。

点検該当エリア

- ◎相模原市中央区田名(前回調査2021年)、中央、陽光台
 - ◎相模原市緑区上九沢、小倉、葉山島
 - ◎相模原市南区東大沼
- ご不明な点等ございましたら弊社にお問い合わせください。

ご連絡先(委託調査機関)
(株)神奈川県エルピーガス保安センター 県営営業所
 〒252-0328 相模原市南区麻溝台3-15-17
 TEL 042-743-7420 フリダイヤル 0120-306-770

