

# E・C・Sニュース No.32

屋外に駐車してあるマイカーのフロントガラスが、朝の寒さで凍り始める頃合になってきました。寒い日は嫌いですが、この時期の快晴の朝に感じる屋外の澄んだ空気は嫌いではないです。

## ECSの《便利な灯油定期便》のご案内

多くのご家庭で暖房等の主流は『灯油』を使っていますよね。

そこで・・・毎月皆様には単価をお届け致しておりますが、今日からご自宅の灯油タンク、ポリ容器に当社から灯油を配達させていただきます。

|           | コミコミ単価 | こんなご家庭が対象  |
|-----------|--------|------------|
| ～100ℓ     | 74円    | ポリ容器5缶が目安。 |
| 100ℓ～200ℓ | 73円    | 200ℓタンクの方  |
| 200ℓ～     | 72円    | タンクとポリ容器の方 |

ガス料金と一緒に口座からお引き落としの手続きはもちろん可能です。

冬期間の生活スタイルの見直しはECSにお任せ下さい。

灯油注文の電話、ポリ容器からタンクへの移し替えといった

手間から今日でさようならできます。

それでも初めてのご注文は当社までご連絡下さいませ。

今月の灯油1ℓ価格は税・配達料込で安値73円～

## 家庭でできる！簡単寒さ対策

足元を暖める



USBコードをつないで簡単足元暖房スリッパ。おうちにあるもので代用は靴下の重ね履き+スリッパ。

薄手の服を重ね着する



パスト素材のババシャツ。ジジシャツも欲しいよ

代表的な温野菜はこちら



いつでもそうですがバランスの取れた食生活が大事です。

食卓には温野菜を

風呂の温度は40度位に設定して下さい。

こんないすを沈めて  
20～30分入浴



半身浴で体の芯までぽかぽかに

# 今月の作ってみよう～健康は食から～



豚バラと冬野菜のせいろ蒸し  
語感がいいのでせいろ蒸しと  
料理名はつけましたが、とにかく  
蒸せれば何でもいいです。

## 冬野菜の効能・効果

簡単寒さ対策でも紹介していますが、生のまま食べると逆に体を冷やしてしまうのでご注意を。

材料(全てお好みで)

- 豚バラ肉
- 白菜(キャベツ可)
- きのこ類
- にんじん
- たまねぎ
- さつまいも
- もやし
- ごまドレッシング
- ラー油

※冷蔵庫にある野菜なら何でもOK

作り方

1 我が家ではホットプレートにざく切りにした白菜を敷き詰め、エリンギ、にんじん、たまねぎ、さつまいも、もやし等を適当に乗せて、フタをするようにお肉を広げて乗せます。

2 ホットプレートにフタをかぶせ、焦げないように蒸し焼きにします。

3 ごまドレッシングに少量のラー油をたらしてできあがり。

## 社員のひとり言

先日JEC(日本青年会議所)の方と話しをする機会があり、その時感じた事を少々。端折、て内容を紹介すると「町興し」をJECで企画しているのは是非、ECと協力して欲しいとの事。全国津々浦々で独自の町興し事業は行われているが、見聞が狭い私の認識ではどこにも「中心市街地活性化」を謳っている様に思えます。その中10年以上前から、何を成して成功あるいは達成したのか判断が難しいですが、諸先輩方が念入りにしている事は間違いない事実です。中心市街地において商売繁栄が成功なのか、須賀川市全域に波及する経済効果と成して達成なのか、誰か答えは解らないと思いましたが、皆様の「町興し」は何を思っていますか。それでは本誌に。

## 当社取扱商品・サービス品目

|      |     |       |          |            |           |       |       |        |                |
|------|-----|-------|----------|------------|-----------|-------|-------|--------|----------------|
|      |     |       |          |            |           |       |       |        | 窓に塗るだけ夏涼しく冬暖かい |
| LPガス | 灯油  | ガスコンロ | ビルトインコンロ | 給湯器        | ガスストーブ    | ガス炊飯器 | ガス乾燥機 | 石油ストーブ | 光熱フィルター        |
|      |     |       |          |            |           |       |       |        | 不動産業務全般ご相談ください |
| エアコン | トイレ | 台所    | 防犯・防火    | 各種器具・水回り修理 | ハウスクリーニング |       |       | 不動産業   |                |

**E・C・S株式会社**  
ESTATE CONSTRUCTION SUKAGAWA

〒962-0817 福島県須賀川市川町上町1-1-6 (東部環状線沿いカワチ向かい)

TEL0248-75-1075 FAX0248-63-3520

<http://www.e-c-s-co.jp>

