

第三期 LPガス一般消費者料金高騰対策支援事業に伴うガス料金値引きのお知らせ(注1)

平素は弊社のLPガスをご利用頂きありがとうございます。さて、このたび長崎県では、LPガス料金上昇の影響を受けるご家庭の負担軽減のための支援事業が実施されます。弊社もこの事業に参加し、下記のとおり長崎県の定めた要綱に従って値引きを実施いたしますのでお知らせいたします。

**対象**  
○弊社でLPガスをご使用いただいているお客様  
①今回は業務用や施設等も対象となります  
工業用および官公庁は対象外です  
②使用量0(基本料金のみ)の方も対象となります

**期間**  
○令和7年5月検針から6月検針の2ヶ月の間で、お客様のガス使用量に応じて値引を実施します

**金額**  
①1契約(1メーター)につき上限1,540円(税込)  
②値引き期間2ヶ月の間で上限1,540円であり、  
(注2) 毎月1,540円ではありません

(注1) 値引きに際し、弊社から皆様に個人情報や手数料を求めることはありません。不審な電話などがあった場合や、ご不明な点がございましたら下記までご連絡ください。

(注2) 期間中の入退去、使用量が少額など、値引き金額が1,540円に満たない場合があります。

**【連絡先】株式会社 東洋ガス** (小売登録番号: KO150)  
住所: 長崎市かき道3丁目1番11号  
電話: 095-837-1174 (受付: 午前9時00分~午後5時30分まで)

ガス保安課よりお知らせ

東洋ガスが供給するガスの種類は**プロパンガス(LPガス)**です。

ガスの成分が違いため**都市ガス用の機器はご使用できません。**

コンロや湯沸器などをお買い替えの際は**プロパンガス(LPガス)用**をご用意ください。



○入退去時のガスの開栓閉栓手続きについて  
ガスの開始予定日・停止予定日の2~3日前までに東洋ガス(837-1174)までご連絡をお願いいたします。

レンタルストーブ・ファンヒーター

ご返却ください

ファンヒーター・ストーブは安全にご利用いただくために、回収して点検・清掃の後保管し、あらためて貸し出しいたします。今シーズンのご利用を終えられた際は、東洋ガスまでご連絡をお願いいたします。

矢上団地のガス料金は原料費調整制度を導入しています

為替レートや原油価格の変動に合わせて3ヶ月ごとに料金変更を行っています。

**【令和7年4月~6月ガス料金】** ※税込み

使用量範囲	基本料金	単位料金
0 m <sup>3</sup> ~8 m <sup>3</sup>	1,045.00円	536.15円
8.1 m <sup>3</sup> ~30 m <sup>3</sup>	1,683.00円	456.40円
30.1 m <sup>3</sup> 以上	4,367.55円	366.91円

計算方法 = 基本料金 + (ガス使用量 × 単位料金)

矢上団地外、ポンベによる供給のお客様は検針日・振替日・ガス料金設定ともに異なります。ご確認されたい方はお手数ですが東洋ガスまでご連絡ください。

お花屋さんからののお知らせ

Notice from Flower Shop

ありがとうの気持ちを込めて

Mother's Day

母の日のご予約承ります。

母の日の営業日のお知らせ

5月10日(土) 9:00~17:00  
11日(日) 9:00~15:00

地方発送も承っております

鉢物・プリザーブドフラワーのみ  
長崎市内のみ花束、生花アレンジ配達OK

ご入学・ご入園・歓送迎会など、

たいせつな人のたいせつな日に

お花を贈りませんか?

お祝いの席にそっと添える一輪の花からご用意いたします。プリザーブドフラワーやソープフラワーなど遠方へのお届けにおすすめのものもございます。

市内近隣配達承ります

お気軽にご相談ください

やがみ団地のお花屋さん ☎095-838-3254

編集・発行



〒851-0115 長崎市かき道3丁目1-11

TEL 095-837-1174 FAX 095-837-1193

最新の情報・お問い合わせはこちらから



長崎 トーヨーリフォーム 検索  
☎ 0120-38-3179



やがみ団地のお花屋さん 検索  
営業時間 9:00~17:30  
TEL 095-838-3254

2025年  
No.242

けやき通り  
KEYAKIDORI



夢は思い描くことから



TOPICS  
特集  
睡眠

快適な睡眠をとるためには

新年度を迎え、入学や進級、就職や異動など、新生活が始まる季節。生活リズムや環境の変化が多く、気づかぬうちにストレスを抱えてしまう可能性もあります。このような時期に心身の健康に大切な、質のよい睡眠をとれるように、心地よい寝室づくりについてご紹介します。

普段から睡眠に関して不満・悩みを感じている人も多いのではないのでしょうか。厚生労働省が発表した「健康づくりのための睡眠指針」の中ではこのように示されています。

第1条「良い睡眠で、からだもこころも健康に」

睡眠には心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスク、こころの病、眠気による事故にもつながります。

第6条「良い睡眠のためには、環境づくりも重要です」

寝室の環境は寝つきや睡眠の深さに影響します。照明の明るさや室温、湿度が適切に保たれた寝室を目指しましょう。

上記にも書かれている通り 快適な睡眠において大切なのは **量と質**

成人においておおよそ6～8時間が適正睡眠時間と考えられています。睡眠不足や過剰はどちらも健康に悪影響を与えるため、適切な睡眠時間の維持や、環境を整え「質の良い睡眠」を取ることが重要です。

寝室環境を整えるポイント

- ① 室内温度
- ② 身体環境
- ③ 寝具

睡眠の質を向上させるには、身体がリラックスできる環境であることが重要です。特に春は寒暖差が激しいので、寝具の選択やエアコン・加湿器を活用した室温・湿度の管理で適切な状態を保つと良いでしょう。さらに、朝起きるのが辛い人は、遮光カーテンを完全に閉めずに、朝日が自然に入るように工夫すると、体内時計がリセットされて自然な目覚めを促せます。

寝室でのポイント

**室温の調整**  
寝室の温度が適切でないと、深い眠りが妨げられる原因に。「隙間風や西日などで室内温度が変わってしまう」といった状況では熟睡は難しいかもしれません。断熱リフォームを行えば、季節を問わず室温をキープしやすくなるのでおすすめです。快適な室温でぐっすり眠れる環境を作りましょう。



- 二重窓の設置  
外気の影響を軽減。冷暖房効率も向上。
- カバー工法の活用  
既存の窓枠に被せることで、手軽に断熱性を向上。

間接照明

直接光源が見えない間接照明は睡眠前の明りに最適。寝室だけでなく、調光機能付きの照明や足元灯をリビングや廊下・トイレにも使うとより効果的です。



アロマ

室内にアロマを焚くなど、室内の香りを心地よいものにするのも睡眠の質を高めます。ラベンダーやパインなど自分好みの香りを楽しみましょう。

カーペット

繊維が埃の舞い上がりを防ぎ、床の冷気で足が冷えることも防げます。天然木の香りが森林浴効果を得られる無垢フローリングもおすすです。

目から入る情報を落ち着かせる

寝室の壁紙の色をリラックスできる色に。寝る前はスマホやテレビを見ないようにして、目から入る情報を少なくしましょう。

寝具

枕やマットレスは身体に負担のかからない、自分にあったものを選びましょう。

断熱リフォームから壁紙まで、トータルリフォームで対応可能です。この機会にリフォームをお考えの方はぜひご相談ください!

思い描くことから

代表取締役 山下 龍太郎

昨年度は、皆様に多大なるご支援とご愛顧を賜り、心より感謝申し上げます。

皆様とのご縁を大切にしながら、「喜ばそう」という当社の経営理念のもと、一つひとつの業務を誠実に積み重ねてまいりました。お客様にとって安心・快適な暮らしを支える存在であり続けられるよう、今年度も精進してまいります。

新しい年度は、多くの方にとって新たなスタートの時でもあります。進学、就職、転勤、あるいは新たな目標に向かう方々にとって、希望とともに不安もあるかもしれません。しかし、どんな挑戦もまずは「思い描くこと」から始まります。未来の自分や理想の姿をイメージし、一步を踏み出すことで、道は自然と拓けていくものです。当社もまた、変化の時代の中で未来を描きながら、一歩ずつ歩みを進めてまいります。

春は、桜の季節でもあります。桜は、朝・昼・夜と異なる美しさを見せ、雨に濡れると儂さの中にも次なる成長の兆しを感じさせます。その姿は、私たちが挑戦と変化を恐れず、新たな時代へ向かうための指針を与えてくれるようです。「喜ばそう」という想いを胸に、私たちもまた、お客様の暮らしに寄り添いながら成長していきたいと考えております。

また、カメラを通して桜を見ると、新しい視点が生まれ、普段見過ごしていた美しさや可能性に気づくことがあります。これは、企業経営にも通じるものがあります。私たちも、お客様や関係者の皆様と協力し、新しい価値を生み出しながら、より良い未来を築いていくことを目指してまいります。

さらに、過去に撮影した写真を見返すことで、その時の空気や感情がよみがえるように、これまでの歩みを振り返ることで大切なことを再確認することも必要でしょう。お客様との信頼を礎に、新たな挑戦とともに歩みを進める一年にしてまいります。

今年度も変わらぬご愛顧のほど、何卒よろしく願い申し上げます。

衣類乾燥機無料体験はじめました!

すぐ乾くから  
すぐ畳める

大人気!!  
乾太くん

乾太くん3大メリット

- ①時短  
6kgを約60分で乾燥
- ②ふんわり仕上がり  
太陽よりもふわふわな仕上がり
- ③生乾き臭がしない  
生乾き臭の原因菌も温風で撃退

1週間無料  
ぜひお試しください!

地域情報

矢上団地地区センター  
(やがみ団地のお花屋さん横)に  
自動販売機を設置しました!

矢上団地地区センターやがみ団地のお花屋さんの横に自動販売機を設置しました。みなさまどうぞご利用ください!



東洋ガス・トータルリフォーム  
展示会を開催しました!

3月2日(日)

雨模様の中、ご来場いただきありがとうございました。ガス器具・設備機器展示はもちろん、お花屋さんのアレンジ教室にもたくさんのご参加をいただきました!

ガス器具  
設備機器  
展示

アレンジ教室

ほくほく焼き芋  
も大好評でした

