



もくじ

防災について考えよう (防災訓練の様子也)
みつけた! らら&らいふのオススメ SHOP (ラーメン加減)
ほったたい蔵 (イチオシ写真館)
簡単クッキング (ふわっふわパンケーキ)
クロスワード、リル・ポニエ



防災について考えよう

みなさんはもしもの時の準備、しっかりとできていますか?
今回はエネックスが「防災」のために行っていることをご紹介します!!

災害時用に備蓄しているもの

ビスコ
保存缶
40缶

お水 60本
7年保存可能です!

アルファ米五目ごはん 100袋
少量の水かお湯
を入れるだけで
美味しい五目ご
はんに!!

フリーズドライスープ
なす・長ねぎ・豚汁各 120袋

災害時用炊き出しセット
一回の調理でご飯・汁物
約 100人分作れます。

トイレキット 30回分
X18セット



これらは
エネックス
でも取り扱っ
てま〜す♪



エネックスには防災士が12名います

防災士とは...

“自助”“共助”“協働”を原則として社会の
様々な場で防災力を高める期待がされ、
そのための十分な意識と一定の知識・
技術を修得したことを日本防災士機構が
認定した人です。



普通救命講習
の様子だよ。



当社はH25年に経済産業省よりLPガスの中核充填所に指定されました /

中核充填所に指定されると、被災地域の生活の用に供するLPガスの安定供給が可能になります。
エネックスでは昨年10月山口県中央部に震源を持つ地震規模M7.0の地震が発生したことを
想定して訓練を行いました。その様子をお届けします!!



開会式



対策本部の設置



ケガ人救出と
ボンベ回収



消防隊の到着



タンク下火災
による消火活動



他のガス会社
からの応援要請

実際に警察署や消防局、他のガス
会社の方にも協力して頂きとても
充実した訓練になりました!



訓練時の
隊長を務めた
高木さん



ラーメン加藤



昨年の7月にオープンしたラーメン屋さんだよ★
元々は「季樹魚(キジュウ)」という居酒屋を運営
されていた店長さんが料理の知識を活かして
おいしいラーメンを作りたいとの想いでこのお店
を始めたんだって★

人気トップ3

ネギ三昧…かつて海だった山陽小野田市の干拓地で海の恵み
で育ったネギ三昧は葉色が濃く弾力と香りも強く
ラーメンの薬味にピッタリ!!



1位 650円
特濃A級豚骨ラーメン



2位 800円
小野田ネギ三昧ラーメン



3位 750円
旨辛豚骨ラーメン

店長さんに聞きました!

- Q** お店を始めて嬉しかったことは?
- A** 元々居酒屋をしていて、そのとき来てくれていた
お客様がラーメンを食べに来てくれることです。
- Q** 作るうえでこだわっていることは?
- A** 完全手作り。ラーメン店の経験がないだけに
独創的で料理の知識を活かしたラーメンを
作りました。
- Q** 店長のおすすめラーメンは?
- A** 一番は人気トップ3でも紹介した特濃A級
豚骨ラーメンです。その他にも和食の技術
を活かし煮出した「天然魚介醤油ラーメン」
やこだわりの味噌を使った「特濃味噌豚骨
ラーメン」などもおすすめです。



680円
天然魚介醤油ラーメン



800円
濃厚味噌豚骨ラーメン



店長の加藤さん



店内では店長さんの
好きなプロレスのDVDが
上映されています!

ラーメンの種類によって小麦や
水、麺の太さなども変えている
こだわりの自家製麺を使って
作られているこだわりの
ラーメンです★
ぜひみなさんも食べて
みてくださいね



興味津々でプロレスを
見るらららメンバー!



知っ&ここ! ガスの基礎知識 ～メータ遮断復帰編～



季節の変わり目でもいつもよりガスを大量に使用したり、長時間のガス使用(浴槽への湯はり等)により、ガスメータの安全装置が働いてしまい、ガス器具が使用できなくなることがあります。

まず、ガスメータのある場所まで行き、ガスメータにある小さな窓の液晶表示を確認してください。

大量使用による遮断	長時間使用による遮断	耐震による遮断
 ガス止	 ガス止	 ガス止

●上記の3つの表示に当てはまる場合

以下の操作でメータ復帰することができます。

- ・ガス機器の元栓(ガスコック)をすべてしめてください
- ・元栓をしめたらメータにある黒いボタンを押して1～2分ほど待つてください。

液晶に出ていたガス止めのエラー表示が消えて〇〇〇になれば使用できます。

●上記の3つの表示に当てはまらない場合

当社エネックスにご連絡ください。担当の者がお伺いいたします。

お問い合わせ TEL 0836-41-6286
エネックスは24時間電話受付致します!

ほっとたいむ



イチオシ写真館



ぴ~ちゃん♡
これニャンスガ!?
遊ぶっスガ!!?
とにかく元気に走り回る
わんぱくな男の子。
お孫さんと遊ぶことが
大好きだそうです。



わかめ
こんな美人な
おあまし顔を
してしまいが…
実はとっても
おてんばな女の子
G・A・D!!! (笑)



キラ
とってもお利口さんで
2歳を前にもう一通い
の芸ができるそう。あこい!!
お気に入りのおもちゃと
ハイチーズ♪



茶々丸
ただ今ダイエット中の
シャイボーイ☆
(チワワに見えるかな? 笑)
ニッコリ笑顔にとても
癒されまね。

お写真大募集!!!
「ぜひ、うちの子も!」
そんな方がいらっしゃいましたら、
お便り、メール、TEL (※電ページに記載あり)
または地区 (検針) 担当者へ
お気軽にお声がけください!
お待ちしております。



簡単クッキング♪ ふわっふわ パンケーキ

材料 (2人分)

- 卵・・・・・・・・・・ 2個
- グラニュー糖・・・・ 20g
- 薄力粉・・・・・・・・ 30g
- ベーキングパウダー・・ 2g
- 牛乳・・・・・・・・・・ 20g
- サラダ油・・・・・・ 適量
- 熱湯 (蒸気焼き時に使用)
- パウダーシュガー・・・・ 適量
- ホイップクリーム・・・・ 適量
- フルーツ (お好みで)



※トッピングに使用

※トッピングはバニラアイス添えたり、
メープルシロップやはちみつなどをかけて食べるとおいしいですよ☆

〇アドバイス〇

卵白をしっかり固めのメレンゲにす
ることふわっふわに仕上がります。生地
が柔らかいため、焼くときにあまり大き
く生地をのせるとひっくり返すのが難し
いので直径10cmくらいで焼きましょう



第三営業グループ
左: 松富直人 右: 高木政臣

<作り方>

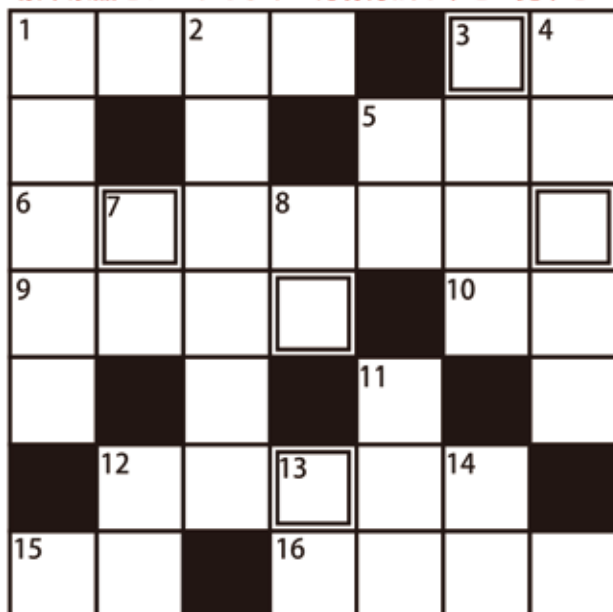
※右の写真は6人分
作っています

- ① 卵は卵黄と卵白に分けて卵白は冷凍
庫へ入れておく
- ② 薄力粉をふるいにかける
- ③ 卵黄に牛乳と②の薄力粉とベーキン
グパウダーを合わせて混ぜる
- ④ 冷凍庫から卵白を取り出し、グラニ
ュー糖を3回に分けて加えながら電
動泡だて器で固めのメレンゲを作る
(※やりすぎて分離しないように)
- ⑤ ③の生地の中に④のメレンゲをひと
すくい入れてしっかり混ぜる
- ⑥ ⑤の中に④の残りのメレンゲを入れ
さっくりと混ぜる
- ⑦ 温めたフライパンに油を薄く敷き、
⑥の生地をこんもりのせる
- ⑧ ⑦に熱湯大さじ1杯を加えてふたを
しめて弱火で蒸気焼きする (約2分)
- ⑨ ⑧をフライ返しでひっくり返し、
同じように熱湯を加えて蒸気焼きに (約2分)
- ⑩ 側面をフライ返しで触ってみて生地
が付かなければ完成♪



クロスワードパズル

ヒントをもとにクロスワードを完成させよう！
二重になったマスの文字を並び替えて答えを見つけ
豪華景品をゲットしよう！応募方法は下をご覧ください。



**豪華
景品**

○ソル・ポニエンテペア食事券・・・1組様
○ギフトカード 2,000 円分・・・3名様

<< タテのヒント >>

- 1 高級なという意味の形容詞。○○○○○ビール
- 2 『青梗菜』なんと読む？
- 3 例外的ないさま。決まって、いつでも。『毎日○○○○散歩する』
- 4 東南アジア最長の川、全長約4350 km
- 5 俳句において用いられる特定の季節を表す言葉
- 7 どんな困難があってもやり遂げるという強い決意を表すことわざ『○○が降ろうが槍が降ろうが』
- 8 底の深いざるに柄をつけた道具。うどんをゆでる時に用いる
- 11 『樽』なんと読む？
- 12 表計算ソフトのワークシートを構成しているマス目のこと
- 13 北海道の漁業関係者からは「海のギャング」と呼ばれていて○○カレーは北海道の土産物としても広く知られている
- 14 地面を掘り、または地下に管を打込んで地下水をくみ出すところ

<< ヨコのヒント >>

- 1 2016年に長門市に来日したロシアの○○○○大統領
- 3 まんが日本昔ばなし『うさぎと○○』
- 5 大豆を炒って粉にしたもの
- 6 坂本九の名曲『○○○○○○夜の星を』
- 9 水面をすいすいと進むことができる。池や川の岸辺で見かけるおなじみの昆虫
- 10 小学校で習う授業『○○工作』
- 12 生徒の自治や自主的活動の促進などを目的として設置される組織
- 15 『樽』なんと読む？
- 16 激しい運動、または不安や驚きなどで心臓の鼓動がはやくなるさま。『緊張で胸が○○○○してきた』

**応募
方法**

住所・氏名・電話番号・地区担当者、**らららふに関するご感想をご記入の上**、クロスワードの答えと、ご希望の商品を選びハガキ・FAX・メールいずれかで応募下さい。正解者の中から抽選で豪華景品をプレゼントいたします。

宛先

エネックス株式会社

〒759-0206
山口県宇部市大字東須恵 3840 番地 1
FAX 0836-41-6640 E-mail info@enex-inc.com

応募締め切りは
5月31日です！
たくさんのご応募
お待ちしております！



☆当選者発表☆

○川端様 ○梅本様
○奥田様 ○楠元様

当選おめでとうございます！
たくさんのご応募
ありがとうございました！



ソル・ポニエンテは、スペイン語で夕陽のこと。
レストランからは、穏やかな瀬戸内・周防灘はもちろん、
「日本の夕陽百選」に選ばれた美しい夕陽を眺めることができます。



(設計：隈研喜氏)



スペインレストラン ソル・ポニエンテ
〒756-0875 山口県山陽小野田市きららビーチ焼野
TEL 0836-89-0080

◇レストラン〈営業時間〉

【ランチ】
平日 11:30 ~ O.S. 14:30
土日祝 11:00 ~ O.S. 14:30

【ディナー】
平日 17:30 ~ O.S. 20:30
土日祝 17:00 ~ O.S. 20:30
(10月～2月は平日・土日祝とも 17:00 ~ O.S. 20:30)

◇バル〈営業時間〉

平日 11:00 ~ O.S. 17:30
土日祝 10:30 ~ O.S. 17:30

◇定休日 毎週火曜日(祝日の場合は翌平日)

※月曜日に臨時休業あり(ホームページでご確認ください)

きららビーチ焼野を望むスペインレストラン



◇レストラン

産地直送の新鮮な海の幸を活かした素朴な
スペイン料理。コースメニューやオリジナル
のパエリア料理を中心に、各種アラカルト
メニューも充実しています。

ランチセット

・前菜盛り合わせ
・季節のポタージュ
・メイン料理(魚or肉)
・デザート
・パン、コーヒー(紅茶)
¥1,800



◇バル(軽食・喫茶)



オススメ/

ワンプレートランチ ¥980



◇ウェディング



富士商グループ

エネックス株式会社

内容に関するお問い合わせは下記までお願いします

〒759-0206
山口県宇部市大字東須恵 3840 番地 1
TEL 0836-41-3355 / FAX 0836-41-6640
URL <http://www.enex-inc.com> E-mail info@enex-inc.com

編集・発行 エネックス株式会社 らららふ編集部

発行担当者 松永知恵

編集委員

松富直人 野中留美子 竹村綾香 吉田博昭
松岡 淳 田中雄一郎 高木政臣 藤谷来香