トモルプラス

Tomoru+

うれしい
特典クーポン
付き!
SPECIAL COUPON

vol.01
2026
創刊号



特集

もっとよくなる、
快眠安眠。

TOPICS

＼クーポン付き／
名店探訪　地域の憩いの場として　湯ったり苑

うちの子ペット自慢　フォトプラス　ペットの写真大募集!!

レシピ紹介　パルセイロ選手が作る、おにぎりレシピ

長野都市ガス

長野都市ガスから暮らしを彩る情報発信を

ガスのある暮らしに、みなさまの毎日に。
あたたかさを灯し、豊かさをお届けする情報誌として
「Tomoru+（トモルプラス）」を創刊いたしました。

暮らしを彩るヒントや、知っておくと便利な豆知識など
季節のテーマに合わせてご紹介していきます。
７月放送開始のミニ番組「くらしに＋たしざん」とも連動し、
みなさまの生活をより一層豊かにする情報をお届けしてまいります。

あなたの毎日に、新しい「プラス」が見つかりますように。

長野都市ガス







Tomoru+

［Tomoru+］：トモルプラス
ガスがある暮らしにあたたかさを灯し、
＋（プラス）豊かさをお届けします。







新番組 くらしに身近なゆたかさプラス
くらしに＋たしざん
くらしをテーマに放映中
35 abn 長野朝日放送 毎週水曜 18:55-19:00 OA



特集

もっとよくなる、快眠安眠。

夏の蒸し暑い夜は、なかなか寝付けないものです。その原因は、気温だけだと思っていませんか？水分の摂り方と、体温調整によって寝付きやすさや、睡眠の深さに違いが出てきます。
ポイントをしっかりと身につけ今日からめざせ！快眠安眠。

水分

就寝前の水分補給が推奨される理由



夜、寝る前に水を飲むことは、健康維持と快適な睡眠のためにさまざまなメリットをもたらします。
寝汗は、体内にこもった熱を放出し、疲労を回復させるための重要な機能であり、体温調節にも関わっています。
適切な水分量を保つことで、体温調節がスムーズに行われ、より深い睡眠を得やすくなるため、睡眠の質向上につながるというメリットが期待できます。

水の温度

体への吸収が良く、睡眠の質を高める効果も期待できる常温の水か白湯がおすすめです。冷たい水は胃に負担をかけることがあるので、避けるのがよいでしょう。

出典：厚生労働省 「健康のために水を飲もう」

くらしに身近なゆたかさプラス
くらしに＋たしざん
7月29日(水) 放送分でご紹介
こちらよりご覧ください

まめじま 湯ったり苑

長野県長野市大豆島 1641　026-222-1126
定休日／9月1日(火)・12月1日(火)
営業時間／10：00～24：00
【入浴受付時間 10：00～23：30】

名店探訪
長野の名店探し
くらしに寄り添う

～街なかの天然温泉で 日常に、ちょっと贅沢を～



長野市大豆島で2000年に開湯した「まめじま湯ったり苑」。塩分を含んだ無色透明の湯は肌あたりがさらりとして、保温効果が高いメタケイ酸を多く含んでいることから“美人の湯”と呼ばれることも。お風呂は13タイプあり、なかでも露天風呂に植栽された木々の演出は、街なかのオアシスのような心地よさを生み出しています。
近年ではサウナを目当てに若者層が急増。月の半分は熱波師が盛り上げるサウナイベント「熱波の日」を開催。ほかにも入浴とヨガ教室がセットの「ヨガの日」や、日替わりのお食事付きチケット、人気飲食店とコラボした「二郎系ラーメン」（週末限定）なども企画。何度も通いたくなる仕掛けが満載です。片岡マネージャーが仕掛ける多彩なイベントやサービスは、これからも地域の日常を温かく彩り続けます。



▲食事＋入浴セット
黒酢あん鶏唐揚定食



クーポンは コードから

大人入館料より100円引き！
有効期限：2026年9月30日まで
※お1人様1回まで、他クーポンとの併用不可
※詳しくはコードをご確認ください



お風呂のお湯から館内の冷暖房まで、幅広く都市ガスをご利用いただいています。私のおすすめは露天の「壺風呂」です！空の下、ゆったりとした時間をお過ごしください。

長野都市ガス 盛田さん

マネージャー
片岡 弘さん



うちの子ペット自慢 フォトプラス

今号は長野都市ガス社員から応募があった「うちの子」をご紹介します！



性格はとても優しくおっとりさん。でも、ボールを投げると全力で追いかけ、くわえて戻ってくる姿は、「まるでワンちゃん！？」と驚いてしまうほど。写真はボールを投げてほしい時に見せるお決まりのポーズです。

らい /4歳
性格：おっとり

我が家のもふもふねこちゃん



ここ、ぼくの特等席。

名前：まろ /1歳
性格：わんぱく

いろいろな場所にアゴを乗せるのが大好きで、なかでもソファの縁は特等席。お気に入りの場所を確保して、少し誇らしげな表情。アゴを乗せたままの上目遣いと、うるうるの瞳に、家族みんなキュンとしてしまいます。

いつものお散歩はリードで少し窮屈そうですが、ドッグランへ行けば自由の身！ 手に負えないほどのパワーで、元気に走り回る姿はまさに「空飛ぶ黒柴犬」です。

名前：くまじ /2歳
性格：いたずらっ子

空飛ぶ黒柴犬



「うちの子」写真を大募集!!

かわいさや癒しだけじゃない。あなたのご自慢の“うちの子”が届けてくれる、笑顔や発見・つながり— そんな「プラス」を感じる一枚を、ぜひお寄せください。

採用者
掲載された方には、毎日一緒に持ち歩ける
フォトキーホルダーをプレゼント！
毎号3名さま



募集要項
・お気に入りの写真を1枚
・タイトル（15文字以内）
・紹介文（90字程度）
・お名前
・ご住所

送付先 tomoruplus@nagano-toshi-gas.co.jp
メール本文に左記情報を記載のうえご応募ください。▶

個人情報の取扱について▼
https://www.nagano-toshi-gas.co.jp/privacy/

健康レシピ 01

タンパク質がとれる！ 簡単たまごのおにぎり

忙しい朝にもぴったり！
パパっと簡単、健康おにぎり



ぼくのおすすめレシピ！

©2008 PARCEIRO
AC長野パルセイロ
附木（つけぎ） 雄也（ゆうや） 選手

つくり方

材料 / 4個分
ごはん：お茶碗2杯分（300g） 卵：2個
塩：少々 サラダ油：少々 塩こんぶ：大さじ4
白いりごま：小さじ2 胡麻油：小さじ2

1. 卵に塩を加え、溶きほぐす。フライパンにサラダ油を中火で熱し、卵を流し入れ菜箸でかき混ぜて炒り卵をつくる。
2. ごはんに1の炒り卵と白いりごま、塩こんぶ、胡麻油を加えてさっくりと混ぜる。4等分にしておにぎりを握る。お好みで海苔を巻いて完成です。

KURASHINI

くわしくはコチラから▶

あんなところにも、こんなところにも！

ガスと地域とくらしのつながり

長野都市ガスの導入事例をご紹介します！

株式会社ヤッホーブルーイングさま
佐久醸造所

公式ホームページ▶



▶ 今回、重油から都市ガスへ切り替えた理由は？

ボイラー設備の更新タイミングで、場内の蒸気不足解消、灯油ボイラーによる災害時・世界情勢による供給不足リスク回避のため、ガスボイラーへの変更を検討していました。また、灯油の在庫管理・発注業務を無くしたいという意図や、エネルギーコストとCO2排出量の削減にも期待がありました。良いタイミングで長野都市ガス様にお声がけいただき、都市ガスを導入する運びとなりました。



軽井沢ビール クラフトザウルス
ペールエール1缶（メーカー希望小売価格 328.90円）
※2026年6月時点

▶ クラフトビールづくりで最も大切にしていることは？

ビールの味づくりにおいて「個性的な味である」「バランスが取れている」「もう一度飲みたいと思ってもらえる」の3つを重視しています。ただ個性的なだけではなく、飲みやすさだけでもない、お客様が愛着を持って楽しめるようなビールを目指して、日々製造に励んでいます。

▶ Tomoru+ の読者の皆さまへ

私たちは「ビールに味を！人生に幸せを！」という言葉をミッションに掲げ、皆様にささやかな幸せをお届けできるよう日々ビールづくりに励んでいます。一方で、環境に対する取り組みはまだまだできることがあると考えており、今回の都市ガスへの切り替えに伴うCO2削減を始めとして、今後さらに環境への配慮を強化していきたいと考えています。

ナガノトシガスナビ

省エネ家電キャンペーンでおトクに給湯器を交換!

信州省エネ家電等購入応援キャンペーン

「地域協力店」の長野都市ガスなら

対象のガス温水機器を購入で

ポイント2倍

40,000(円分)Pプレゼント!

対象の"省エネ家電"を購入した長野県民の皆さまに**キャシュレスポイント**をプレゼント!

キャンペーンは予算の上限に達し次第、予定より早期に終了する場合があります。

購入対象期間
2026年3/27(金)～
2027年1/31(日)まで

ポイント申請期間
2026年3/27(金)～
2027年2/14(日)まで

詳細はWEBで

長野県親子クッキングコンテスト2026

レシピ賞ができました
レシピ応募だけでも参加OK!
詳細はホームページで

参加チーム募集中!!

テーマ おいしい信州ふーど"を使った「わが家のおいしいごはん」

応募締切 2026年10月31日(土)

応募チームにはもれなく図書カード(500円相当)1枚をプレゼント!

■主催／長野県ガス協会:上田ガス㈱、松本ガス㈱、諏訪ガス㈱、大町ガス㈱、信州ガス㈱、㈱エナキス、長野都市ガス㈱■共催／一般社団法人 長野県LPガス協会
■後援／長野県、長野県教育委員会、長野県栄養士会、信濃毎日新聞社、NHK長野放送局、SBC信越放送、NBS長野放送、TSBテレビ信州、abn長野朝日放送、㈱長野県A・コープ、クリナップ㈱、タカラスタンダード㈱、TOTO㈱、㈱LIXIL、㈱ノーリツ、㈱パロマ、リンナイ㈱

地元の食材を使ったご家庭のおすすめ料理を、ぜひご紹介ください!
⇦詳細は、左記コードより
https://nagano-cc.jp/

もっと、ながのを、ホッとに。
長野都市ガス

長野ショールーム　長野市鶴賀 1017
須坂ショールーム　須坂市大字須坂 1663-1
篠ノ井ショールーム　長野市篠ノ井会 684-5
＞ 北信支店 TEL.026-226-8161

東信ショールーム　佐久市岩村田 1718-3
＞ 東信支店 TEL.0267-68-5252

長野・東信ショールーム営業時間：10:00～17:00 (日・祝・年末年始を除く)｜電話受付時間：9:00～17:30
須坂・篠ノ井ショールーム営業時間：10:00～17:00 (土・日・祝・年末年始を除く)