

Enelifeムテイ

2026
WINTER



エネライフ
オリジナルキャラクター
“エネライズ”

謹賀新年

旧年中は格別のお引き立てをいただき心より御礼申し上げます
私たちエネライフグループは本年もより一層のサービス向上を目指し、
日本全国の皆さんに安全で快適な暮らしづくりをご提案いたします
本年も変わらぬご愛顧のほどお願い申し上げます

令和八年 元日

紀元前2000年ごろの古代インドのゲーム「チャトランガ*」が起源とされ、日本に伝わった時期は不明ですが、平安時代には貴族たちが遊んでいたといわれています。
長年にわたり、多くの人に親しまれてきた将棋。その魅力をまずは知ることからはじめませんか！

*サイコロを使用して、その出目によって駒を動かすボードゲーム。チェスなどの起源といわれています。

歩
銀
歩
角
行
香
車
王
將
飛
車
玉
將
鶴
金
將
金
將

日本将棋とは

将棋は2人で遊ぶボードゲーム。8種類・合計40枚の駒を決まった位置に並べてスタートし、交互に1手ずつ駒を動かして(指して)進めます。先に動かす人を「先手(せんて)」、後の人を「後手(ごて)」と呼びます。

豊臣秀吉にちなんだ人間将棋

太閤秀吉は将棋好きとして有名。伏見城で小姓や腰元を将棋の駒に見立てて、将棋の野試合を行ったという故事が残っています。将棋駒の生産地・山形県天童市の桜まつりで開催される「人間将棋」はその故事にちなんだ行事です。



監修：井上慶太先生
(棋士 九段)



[プロフィール]
兵庫県芦屋市出身。
若松政和八段に師事。
1983年2月四段、2011年3月九段。
2014年6月「加古川市功労者」表彰。
2023年11月「兵庫県文化賞」受賞。
2025年10月 将棋栄誉敢闘賞(通算八百勝達成)。
2017年2月6日～2025年6月6日 日本将棋連盟
常務理事を務める。

日本将棋の基本ルール

駒は動かせる位置が決まっていて、相手の「王将」か「玉将」を先に捕獲または詰ませた(動けなくした)方が勝ち。反則をすると、その場で負けとなります。自分が取った相手の駒を使えるというのは日本将棋独自のルールです。

おうしょう ぎょくしょう 王将と玉将

将棋の駒に入っている「王将」と「玉将」。どちらも駒の動きや役割は同じ。将棋が強い人や目上の人人が「王将」を使うというマナーがあります。

さ しょう み しょう 指す将と観る将

将棋を指すことを楽しむ「指す将」。自らは指さず、棋士の対局や将棋の情報を楽しむ「観る将」。対局のネット中継などが広まることで、さまざまな将棋の楽しみ方が広がっています。

身边にある将棋！ /

将棋から
生まれた言葉たち

高飛車

飛車を自陣の前方の高い位置に押し出す型

相手に高圧的な態度をとること

なりきん 成金

敵陣に入って金将の資格を得た駒

急に金持ちになった人

もごま 持ち駒

相手から取った駒を、自分のものとしていつでも使えるルール。またはその駒

必要なときに使えるように用意してあるもの

つ詰み

相手の王将や玉将が逃げ場を完全に失った状態

手の打ちようがない。「詰んだ」は「もう終わった」という若者言葉

豆知識の将棋

厳しい競争が繰り広げられる 棋士への狭き門

棋士になるのは大変なんだね！

(日本将棋連盟の棋士養成機関)

棋士になれるのは年にわずか4人！

棋士になっても成績によって5組にクラス分けされる「順位戦」制度がある、常に降級や引退となり合わせの戦いが続きます。

三段リーグは棋士への最後の難関。半年に1期行われ、リーグ戦で18局の成績を競います。
上位2人が四段に昇段。棋士となります！
満26歳までに四段になれなかった場合は奨励会を強制退会（特例を除く）。

三段を取得すると東西合わせた三段リーグへ。

満21歳までに初段を取得。二段までは東西に分かれて段位を取得していきます。
満21歳までに初段になれなかった場合は奨励会を強制退会（特例を除く）。

19歳になるまでに、年1回実施されている奨励会入会試験に合格。

月2回の対局で規定の成績を収めて昇級・昇段

棋士になるとタイトル戦や、「NHK杯」「朝日杯」といった一般棋戦（大会）に出ることができます。

ニュースでよく聞く 将棋界の8大タイトル戦とは

現在タイトル戦は8つあり、棋士が最高峰の栄誉を目指して戦います。
それぞれ主催が違い、歴史や格式、試合規定なども異なります。

約1年のトーナメント戦もしくはリーグ戦でタイトル挑戦者を決定

前期優勝者と挑戦者が七番勝負*または五番勝負*を行う

対局で勝ち越した方が新たなタイトル保持者となる

*同じ相手と複数回対局し、勝ち数の多い方が勝者となる勝負形式。
七番勝負は先に4勝、五番勝負は先に3勝した方が勝ち。

将棋の棋士の呼び方

棋士の肩書は段位で呼びますが、タイトル保持者の場合は「○○竜王」のようにタイトルの名称で呼ばれます。タイトルで呼ばれるのは獲得した日から翌年のタイトル戦が決まるまでの約1年間。タイトルを失うと、また段位で呼ばれることとなります。

最高権威で最高賞金額
りゅうおうせん 竜王戦

歴史と格式あるタイトル
めいじんせん 名人戦

最も新しいタイトル
えいおうせん 関王戦

1日制タイトルでは最長の持ち時間5時間
ひろくわに分かれたリーグ戦
おういせん 王位戦

2025年から優勝賞金額が増額！敗者復活戦があるタイトル
きせいせん 棋聖戦

名人戦について歴史が長い
きおうせん 棋王戦

おうしうせん 王将戦

将棋の対局を観戦する方法

テレビや新聞で

ネット配信やスマートフォンアプリで

大盤解説会または会場観戦で

気軽にチャレンジ！駒を使った遊びをご紹介／ 家族や友だちと将棋に親しみましょう！

はさみ将棋 ルールがシンプルなので初心者でもすぐに楽しめ、将棋の入門にぴったり！「先を読む力」が身に付きます。

使うのはそれぞれ「歩」の駒9枚。先手が表、後手が裏を使います。

駒は十字の方向にのみ好きなだけ動かせます。ただし相手や自分の駒を飛び越えては動かせません。

スライドさせて相手の駒をはさむと、その駒を取ることができます。

一度に複数の駒をはさめば、はさみこんだ駒全てを取ることができます。

自分から相手の駒の間にはさまれるよう動いても相手に駒は取られません。

壁（将棋盤の外側）と自分の駒で囲んで相手の駒を取ることもできます。

はさみ将棋はどちらかが先に5枚を取るか、取った駒の数に3枚差がつくと勝ち！

将棋くずし 将棋の駒と盤を使った遊び。小さな子どもでも駒に親しめます！

楽しそう！

慎重さと集中力が大事だよ

監修者から読者へのメッセージ！

将棋は年齢に関係なく対等にできるゲームです。将棋をすることで思考力や集中力等が自然に身に付きます。「難しい」というイメージがあるかもしれませんのが、決してそんなことはありません。ぜひみなさんも将棋と触れ合ってみてください！

※掲載内容は2025年11月現在の情報です。

武蔵先生の旬×旬のレシピ



わかさぎのカレー風味から揚げ

作り方

①わかさぎは薄い塩水で洗って水けをよくふき取ります。ポリ袋にAを入れて、その中にわかさぎを入れてまぶしつけておきます。じゃがいもは7~8mmの厚さのいちょう切りにします。

②180°の油でじゃがいもを3分ほど揚げ、すぐに塩をふります。そのままわかさぎを3~4分揚げて油をきり、塩をふります。



小麦粉とカレー粉を先にわかさぎと混ぜることで、まんべんなくカレー風味になります。

一言メモ
さくっと揚げたわかさぎとカレー風味が相性抜群!

材料(4人分)

わかさぎ	300~350g
じゃがいも	2個
塩	適量
サラダ油	適量
A 小麦粉	大さじ4
カレー粉	小さじ1

春菊のサラダ 鶏そぼろドレッシング

材料(4人分)

春菊	1袋
鶏ももひき肉	150g
サラダ油	大さじ1/2
A ゆずこしょう	小さじ1/3~1/2
酢	大さじ3
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
ごま油	大さじ2



作り方

①春菊は葉先をつみ、水けをきっておきます。

②Aをよく混ぜ合わせます。

③フライパンに油を中火で熱し、ひき肉を色が完全に変わるまで炒めます。Aの中に加えてなじませ、春菊にかけます。

揚げ餅のねぎあんかけ



材料(4人分)

切り餅	8個
サラダ油	大さじ3~4
万能ねぎ(小口切り)	適量
片栗粉	小さじ1(倍量の水で溶く)
A 水	1カップ
鶏ガラスープの素	小さじ2/3
塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/3
ごま油	少々

作り方

①切り餅は半分に切り、油を入れたフライパンに並べて返しながら2~3分揚げ焼きにします。油をきって、お皿にのせます。

②小鍋にAを煮立て、万能ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけます。①にかけます。

おすすめの食と観光をご紹介!

淡路島と探訪



CIRUELA CIRCULO [シリエラシルクロ]

シリエラシルクロは、兵庫県南あわじ市松帆古津路にある、淡路島産の素材にこだわったバウムクーヘン専門店です。海と山に囲まれた穏やかな土地で、地元の米粉や卵を使い、しっとりと優しい味わいのグルテンフリー バウムを製造・販売しています。定番のプレーンをはじめ、酒粕やチーズを使った個性豊かな商品の人気で、どれも淡路島の恵みを感じられる逸品です。工房に併設された店舗では、焼きたてのバウムクーヘンやおしゃれなギフト商品を購入でき、観光客にも地元の方にも愛されています。

お取り寄せで楽しめます!!

シリエラシルクロ オンラインショップ
<https://circir.base.shop>



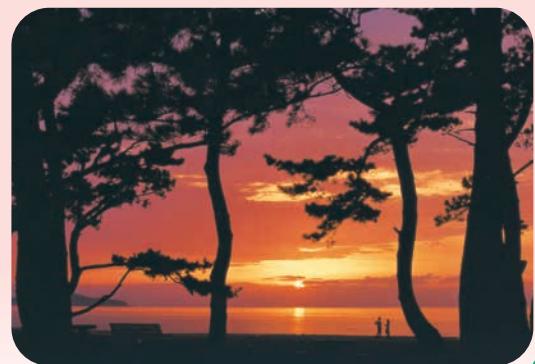
CIRUELA CIRCULO
(シリエラシルクロ)

所 兵庫県南あわじ市
松帆古津路902

時 10:00~18:00

休 水曜日

問 0799-37-3030



慶野松原 [けいのまつばら]

兵庫県南あわじ市に広がる「慶野松原」は、約5万本の黒松がつくる美しい松林と、穏やかな砂浜が続く景勝地です。日本の渚百選・日本の名松百選にも選ばれており、淡路島を代表する景観として親しまれています。古くから「松原越しに見る夕日」が絶景と評され、夕暮れ時には空と海が茜色に染まり、幻想的な風景が広がります。

所 兵庫県南あわじ市松帆慶野 問 <南あわじ市役所>0799-43-5001



シリエラシルクロの「オニオンバウム」

応募締切

2026年3月31日(火)

応募方法

裏面下部をご覧ください

「あったらいいな」を形にしてみませんか?

新

商品アイデア大募集

ムティ読者の皆さまが「あったらいいな」と思う商品のアイデアを募集します

対象商品カテゴリ

調理器具



ガス機器



イワタニ カセットガス ホットプレート “焼き上手さんβプラス”



アラシイものや体験の応援購入サービス「Makuake」で話題!

“焼き上手さん”専用「ホームシェフプレート」



家庭用
カセットボンベ商品

その他
生活関連商品

サービス



その他、
カセットボンベを
使った製品



ALALAシリーズ
美容・健康
ライフスタイル
製品

ALALAシリーズ

美容・健康

ライフスタイル

製品



イワタニ カセットフー
“エコプレミアムIII”



カーボンオフセット
カセットガス 12本セット

応募方法

下記必要事項をご記入の上、郵送(はがき)にてご応募ください。

- ①商品カテゴリ ②タイトル ③概要 ④郵便番号 ⑤住所 ⑥氏名 ⑦年齢
⑧電話番号 ⑨紙面のご感想 ⑩ムティをお届けの販売店名とご契約者様名

郵送でのご応募

〒105-0011 東京都港区芝公園2-4-1芝パークビルB館6F
(株)エナライフ内「エナライフムティ」事務局宛

図やイラストなどがあれば
同送ください!

応募締切

2026年2月16日(月) ※はがきは当日消印有効

応募上の注意点

【募集ルール】次のアイデア募集ルールに基づき運営いたします。●ご応募いただくことにより、『応募の知的財産権について』の内容についてはご承諾頂いたものとみなします。●応募された内容は、外部には公開いたしません。●ご応募いただいたアイデアは岩谷産業株式会社(以降、当社)内にて審査をおこない、採用の場合のみ、2026年3月末までに電話もしくはメールにてご連絡いたします。●審査に関する内容に対して、個別のお問い合わせには回答できかねますことをご了承ください。●応募に記載いただいた個人情報は、採用のご連絡およびプレゼントの発送に使用いたします。また、記載情報をお届けの販売店に転送いたします。この記載情報をもとに、販売店よりセールのご案内などを差し上げる場合がございます。
【応募の知的財産権について】①当企画にご応募の時点で、アイデアに関わる著作権の一切の権利は当社に帰属し、制限なく使用できるものとみなします。また応募者は著作人格権を行使しないものとします。②企画提案をもとに、新規に当社が知的財産権(特許、実用新案、意匠、著作権を含む)の申請をすることによっても同意されたとみなします。③すでに知的財産権として登録されているアイデア及び第三者の知的財産権を侵害する可能性のあるアイデアはご応募いただけません。万一、これに反して損害が発生した場合、当社では責任を負いかねます。④当企画にご応募後、審査結果が出るまで(3ヶ月間)は、他企業の同種企画への応募、及びWeb等での公開等はご遠慮ください。⑤アイデアが採用され商品化に際して、当社はアイデアの内容を一部変更・補足等で使用する場合がありますので予めご了承ください。またご応募いただいたアイデアの精度をより高めて商品化できるよう、応募者に対し、メールや電話で簡単なヒアリングをさせていただく場合があります。

頭を柔らかくして考えよう!

今回の脳トレ

折り紙クイズ

4本のリボンを点線で山折りすると現れる数字は?

A

前回の答え

今月のテーマ

低体温症(基礎代謝の低下)

寒さが厳しくなる季節、体温の低下による不調が増えています。
基礎代謝の低下にご注意ください!



主な症状

深部体温が35°C以下になる状態を「低体温症」と呼びます。体温の低下は、免疫力の低下、疲れやすさ、集中力の低下、冷え、肩こり、むくみ、便秘、肌荒れなど、さまざまな不調を引き起します。放置すると感染症のリスクも高まります。

原因

加齢、運動不足、筋肉量の減少、過度なダイエット、低栄養などによって、基礎代謝(生命維持に必要な最低限のエネルギー)が低下し、低体温症が起こりやすくなります。

高橋先生のワンポイント アドバイス

予防には、基礎代謝を高める生活習慣が大切です。ウォーキングや軽い筋トレなどで筋肉量を維持しましょう。食事では、肉・魚・卵・豆類などのたんぱく質をしっかり摂り、鍋物など体が温まる料理もおすすめです。日々の小さな習慣が、体温と健康を守る力につながります。

日々の生活の中でできるセルフケア

- 入浴はシャワーだけで済ませず、湯船につかって体の芯から温める。
- 暖房や衣服による防寒対策、十分な睡眠、ストレスケアも重要。

気になる症状がある方は、早めにかかりつけ医などに相談しましょう。

健やかな毎日を送るために
高橋先生の健康ファイル

東京都済生会中央病院
医学博士 高橋寿由樹先生

プレゼント応募方法

郵送

〒105-0011 東京都港区芝公園2-4-1芝パークビルB館6F
(株)エナライフ内「エナライフムティ」事務局宛
希望商品と下記必要事項をご記入の上、ご応募ください。

必要事項

- ①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号
⑥紙面のご感想 ⑦ムティをお届けの販売店名とご契約者さま名

【個人情報の取り扱いについて】①ご応募いただいた原稿は、お客様のお名前、年齢、お住まいの都道府県名、販売店名を掲載させていただきます。②プレゼントに応募された記載情報は当選発表、発送に使用いたします。また、感想が紙面に掲載されることもあります(原稿を添削する場合があります)。

③プレゼントに応募された記載情報を、ムティお届けの販売店に転送いたします。この記載情報をもとに、販売店よりセールのご案内などを差し上げる場合がございます。※ご応募いただきましたはがきは厳重に保管・管理します。