

セラミッククイックパンセットプレゼント!!



せっかく どうも

2012年
No.156

(株)アポロガス
元気エネルギー供給事業部
☎024-542-1122 FAX024-542-7754
<http://www.apollogas.co.jp>

「白菜」のちから

白菜保存方法

丸ごと1個を保存する時は新聞紙に包んで、冬は冷暗所に保存する。
冬以外や、半分の白菜などはラップに包み冷蔵庫に保存する。

美味しい白菜の選び方

- ・葉の巻がしっかりして、ずっしりと重いもの
- ・葉の部分が黄色くなっているものは鮮度が落ちている
- ・白い部分がみずみずしく、黒い斑点や茶色のシミがないより白いもの
- ・お尻部分の切り口が変色せずに白いもの

白菜の効能

☆便秘解消…食物繊維が豊富で腸壁に付着した老廃物を吸着・排泄を促進します。

また、コレステロール値も下げる働きがあります。

☆風邪の初期症状…ビタミンCが豊富で、清熱作用があるので風邪予防に効果的!

カルシウム・リン・鉄などミネラルを多く含むので免疫力を強化します。

☆二日酔い…体内の熱をとる清熱作用と利尿作用があるので二日酔いに良く効きます。

☆抗がん作用…発ガン物質を退治するジチオールチオニン成分を含みます。

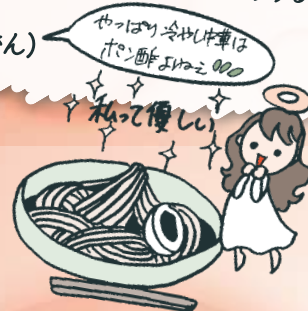


「私って優しいなあ」と自分で思うとき **発表**

身内やご近所のおじいちゃんおばあちゃん方の長〜〜い話を延々と聞いている時…。また始まったと思うと周りはササ〜ッと引けていくけどタイミングを逃すと言うか…。「おらの若いころはな〜」ああ、それもさっき2回位聞いた…と思うのですが。ダメになる話も多いので、まっいっか。 (まゆみママさん)



私は冷やし中華は「ごまだれ」派!!
でも旦那様は「ぽんず」派!!
んー…ぐっと我慢してごまだれ味をあきらめる
私って優しい♡
(南沢又 Wさん)



友人が、最近悩み事で落ちこんでいると知り、懸賞で日帰り温泉旅行がちょうど当たり、本当は自分が行きたかったけど、行けなくなったから…行って来て!と、チケットをあげた時。
楽しんで来てね!! (雪見だいふくさん)



最近ない
(南矢野目 Sさん)

共働きなので、妻より早く起きて洗濯を済ませ、子供のお弁当をつめている時、フェミニスト (優しい) だなと思う。
(鳥谷野 Wさん)



人から言われるとちょっと気にさわる一言 **発表**

- お肌のシミを「なんかついてるよ」とゴミかなんかついてると勘違いされた一言
- 雑貨屋さんで¥700くらいで買ったアクセサリー。これを見て言った母の一言。「¥100円ショップで買ったの?」逆はいいですが、軽くへコみます。
- 「ちっちゃい方の人」身長159cmです。
- まだ21歳だが初めて会う人に30代に見られてしまう。ガビーン!!
- ①またその服なんだ?(ママ友)
②おかずこれだけ?(ダンナ)
③ふりかきけないの?(子供)
- “やさしさライセンス”どこに置いてきたの?
- 怒ってないのに「なに、怒ってるの?」と言われ落ち込んだ。
- 「ちょっと訛ってない?」訛りに誇りをもっているのに少しイントネーションが違うからといってあからさまに指摘されるのは気にさわる。



春雨と白菜の中華炒め

材料(2~3人分)

白菜……1/4コ分	中華だし……さじ1
春雨……40g	塩……小さじ1/2
えび……5尾	こしょう……少々
にんにく……1片 (みじん切り)	小ねぎ……適量 (みじん切り)
サラダ油……適量	酒……少々
水……50cc	



作り方

- ①白菜を食べやすい大きさに、縦に千切りにする。
- ②春雨は熱湯で戻しておく。
- ③エビは横に2枚に切り、酒を少々ふりかけしておく。
- ④フライパンでサラダ油を熱し、みじん切りにしたにんにくとエビを炒める。
- ⑤白菜を入れて、全体に油がまわるように炒めます。
- ⑥水・中華だし・塩・こしょうを入れて少し煮ます。白菜がしんなりしてきたら、春雨を入れて、全体に火が通れればできあがりです。
※お好みでごま油やナンプラーを少し加えてもおいしいです。
- ⑦お皿に盛って小ねぎを散らせれば完成です。



エプロン隊のいいものを見つけ
たまご一個で
簡単にできる
レンジでだし巻たまご

- ①卵と水を混ぜチン
- ②顆粒だしを混ぜチン
- ③押し型フタで成形して出来上がり

●しサイズの卵だとちぎっていい形になります。
●2切れ分なので、
それ以上ほしい時は、
フライパンで作って!



家族みんなと同じ高さ 立ち上がり 補助座いす



ワイドシート

- おくつろぎの時は座面が
1.5cmまで下がって
茶の間の人と同じ高さ
- 立ち上がりの時は座面が
最高60cmまで上がり
ひざ・腰・楽ちん

介護保険対象で
ご利用負担額(1ヶ月) **1,800円**

■安全設計

座面が薄くなっても裏面には安全スイッチがついているので、足などが触れても座板の下降が停止する安心設計です。

■最高位置設定

後方の最高位置調整スイッチで、最高位置を設定することができます。一度設定すればいつも同じ高さで止まるからスルリと安全に立ち座りができます。

■ストローク

上下ストロークは595mm。座板高さは15～610mmまで高さ調節可能。アームレストは跳ね上げできるので、ベッド・車イスへの移乗にも利用できます。

せっかく流

九星占い



一 白水星	二 黒土星	三 碧木星
床までピカピカになるくらい大掃除に力を入れてみましょう。新しい年に良い運気を招くことができます。今月は我慢をしたりしてイライラを溜めないように注意しましょう。ラッキーアイテムはプレスレット。	運気はゆるやかに上昇中です。来年の目標を立てるとさらに運気は高まります。ただし、焦ってしまつと運が逃げていってしまうので焦りは禁物です。自分の体に負担のないタイムスケジュールを考えましょう。ラッキーアイテムはマルチビタミンのサプリメント。	発展の気が巡ってきているのでだらだらと過ごすのはやめましょう。嬉しい出会いや発見がたくさんありそうなので積極的に行動しましょう。外出先には美術館や展覧会でアートに触れるとみるのも良いでしょう。
四 緑木星	五 黄土星	六 白金星
運気は上昇傾向にあるのでやりたいことはどんどん行動に移しましょう。ただ、周囲への気配りをおろそかにすると運気が下がるので注意しましょう。感謝を伝えたい人にはクリスマスカードや年賀状を送りましょう。	運気は好調ですが、むくみや肩こりなど、体の気の流れが滞ると運気が低下するので注意してください。忘年会などは落ち着いて食事が楽しめるレストランがお勧めです。ラッキーアイテムは天然石のペンダント。	人気運が上昇しているので、たくさんの人と楽しい時間を過ごすようにしましょう。人と会う時には言葉遣いや立ち居ふるまいに気を配り上品さを心がけると良いでしょう。太りやすい時期なので、食べ過ぎや不摂生な生活には気をつけて。
七 赤金星	八 白土星	九 紫火星
笑顔が幸運を運んできます。たくさん笑って過ごしましょう。鏡を見ながら口角を上げて笑顔の練習をするのも運気UPに効果的です。また、清浄な空間から運気が生まれるので朝起きたら窓を開けて換気をし、深呼吸すると良いでしょう。	人気運が上昇しているので、人が集まる場所に積極的に出かけて行きましょう。ただ、遊び過ぎて、すべきことをおざなりにしてしまうと運気が低下してしまうので気をつけて。ファッションアイテムはタイツやストッキングで足元のオシャレを意識して。	周囲への感謝の気持ちが運を開いていきます。「ありがとう」の感謝の気持ちを持って生活しましょう。また、悪いことをした時などは素直に「ごめんなさい」と言うのも今月は特に大事です。「ごめんなさい」と言えないと運を大きく下げてしまうので注意しましょう。

※自分の九星が分からない方はアポロガス(モキ)まで 542-1122
※お問い合わせは、営業時間内(8:30～17:30)にお願いします。

セラミッククイックパンとは??

次回のWANTEDのプレゼントにもなっている、セラミッククイックパンは、**「便利」と「おいしい」**の願いをかなえるフライパンです!

オススメ
ポイント

1 ガスもIHも両方に使用できる!

オススメ
ポイント

2 ガス代、電気代の節約!
「遠赤外線効果」と「熱伝導率の良さ」
で調理時間を短縮でき、中火以下で
調理できるため節約にもなります。

オススメ
ポイント

3 丈夫で長持ち!
耐磨耗性試験
=50万回をクリア!!
1.セラミックコーティング
2.厚底設計だから熱変形に
強くて長持ち

オススメ
ポイント

4 ハンドル取り外しOK!
お手入れ簡単、そのまま
冷蔵庫や食卓へ

オススメ
ポイント

5 カラーは選べる3色!
ピンク、オレンジ、ライトグリーン



セラミッククイックパン7点セット(各色)

7点セット内容

フライパン26cm、なべ18cm
炒めなべ26cm
ガラス蓋26cm/18cm
マルチハンドル2本

9,429円 (税込)

アポロガスからの お知らせ

ファミたん割引 冬場の ガス基本料金 半額!

12～2月のガス料金の基本料金の半額分をポイント還元するサービスを今年も行います。

- ①アポロガスのガスをご利用いただいている方
- ②高校生以下のお子様がいるご家庭
- ③毎月12日までにガス料金を口座引落としてお支払いいただいている方
- ④ファミたんカードをお持ちの方
- ※申込締切は12/15までです。
- ①～④すべてに当てはまる方が対象となります。 ※お申込が必要となりますので付属のハガキのチェック欄にチェックをして、ハガキをお送りください。

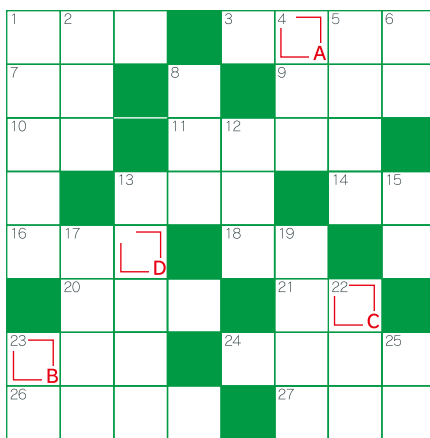
クロスワード

●A～Dをつないだものが答えです(締切:12月15日当日消印有効)

A	B	C	C	D
---	---	---	---	---

〈タテのキー〉

- 今の季節はこれ最高ね!え?登山?じゃなくて私のは○○○○○よ!
- バレエで有名なのは、「白鳥の湖」と「○○○割り人形」
- 隠れ家
- 昔の浮世絵師の一人。
- チューチュー誰か猫に○○を着けに行くのチュー
- 集中的にはげしく降る雨を○○○豪雨ともいう。
- どうしたの?○○○なんか着込んで!今から面接なんですよ。
- 野球にもボウリングにもある。決まると最高だね!
- 話題の長寿4人姉妹のお母さんは○○さんです。
- “三日はしか”ともいう。
- おまわりさんの必需品はピストルと○○○○です。
- 一生に一度だけ会うこと。一期○○○
- これで全部返しましたよ。これで○○借りはなしね。
- 鳥・ソバ・飯・肉に共通することばは?



〈ヨコのキー〉

- いろんな料理の脇役。これ次第で味も引き立つね。
- 砂漠の中の○○○○!命拾いしたー!
- 、三角、四角
- 綾戸智絵=○○○
- リュックしょって富士登山したよ!
- 私、会社○○○○されて今ブー太郎なのよ。
- 楽譜の中で2つ以上の音符を弧線で結びつける記号。
- 今はマンションやアパートにこれを打ってはダメな所が多い。
- スキーに行くのはいいいんだけと○○○の乗り降りか嫌いな
- 覚えておいて!高いわよこの○○は。後で倍にして返してもらからね!
- アトム
- 桜田門の変の○○大老
- ビールのCMでおなじみ女優○○○由宇
- ハロウィンの主役?
- 水泳の華。○○○○ナイスドスイミング
- 今年の猛暑で庭の○○もダメージをかなり受けたわ

正解者の中から抽選で

“シャボン玉せっけん詰め合わせ”を5名様にプレゼント!!

次回の No.81

生活情報 WANTED ウォンテッド

自分ではない人 (家族・友人・会社の人の) 勝手な新年の目標

大募集!

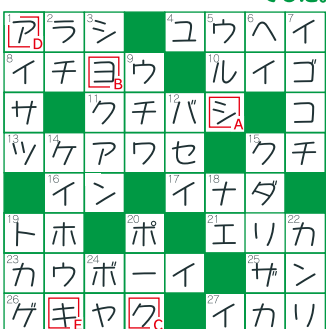
社長の無茶ぶりが大変だから、今年こそ社長に無茶ぶりをやめてもらう(By編集員O)や、結婚式に出席したいから、今年は友達に結婚してもらおう!(By編集員M)など勝手に人の新年の目標を大募集。おもしろおかしい目標から切実な目標までなんでもOKです。送っていただいた方の中から抽選で3名様に、セラミックイックパン7点セットをプレゼントします。たくさんのご応募お待ちしております。



おめでとうございます!

前回のクロスワードクイズの答えは

「シヨクヨクのアキ(食欲の秋)」でした。



《おもちゃの商品券5,000円分当選者》

- 松川町 まゆみママさん
- 南沢又 Wさん
- 南矢野目 Sさん
- 鳥谷野 Wさん
- 笹木野 雪見だいふくさん

《シャボン玉石けん詰め合わせ当選者》

- 保原町 こつちゃんさん
- 桑折町 Wさん
- 二本松 マー君さん
- 保原町 ぺんちゃんママさん
- 上浜町 Wさん

●生活情報Wanted No.81

『自分ではない人の

勝手な新年の目標』

その他、当社へのご意見・ご要望などどうぞ。

☐エリアと姓のみ記載 ☐匿名希望 ☐ペンネーム()

●○○が好きで何が悪い!!

「韓流が好きで何が悪い!」など自分がこよなく愛しているものについて書いて下さい。

クロスワードの答え	A	B	C	C	D
-----------	---	---	---	---	---

※このハガキ1通につき10円が「アポロしあわせ基金」に募金されます。ご協力ありがとうございます。

“せっかくどうも祭2012”

たくさんのご来場ありがとうございました!



日頃お世話になっているお客様へ感謝の気持ちを込めて、アポロガス毎年恒例の“せっかくどうも祭”を10/13(土)・14(日)に曾根田町のMAXふくしまにて開催し、2日間で約4,000名のお客様にご来場いただきました。

いつも好評の社員手作りの豚汁や大人気ビンゴゲームなど、2日間とも大変盛り上がりしました! 赤ちゃんからお年寄りまでたくさんの笑顔を見させていただき、スタッフ一同大変うれしく思っています。ありがとうございました。



アレックスの「住マイル!何でも相談室」

皆さまからのご質問をお待ちしています



水道おたすけ本舗
株式会社 アレックス
☎024(554)6071
瀬上町字南中川原21-2

Q 下水道の切替工事ってどういうこと?
下水道の切替工事って、具体的にはどんな工事をするのですか?

A 家庭から出る汚水を科学的に処理して、環境にも良く、衛生的で快適な街づくりをすすめることを目的として、公共下水道は随時行われています。

下水道の切替工事は、公共下水道施設が整備された後、従来の浄化槽(もしくは便槽)を撤去し、新たに下水管を引く工事のことです。

トイレ、お風呂場、洗面所、キッチンなどの汚水を合理的に処理するための工事です。



ほっとリビングのこだわり

ほっとリビングのオリジナル施工事例マガジン

『ここち2012 vol.7』

が発行になりました。

「ここち」は、ほっとリビングが手掛けた新築・リフォーム事例のご紹介を中心に、様々な特集ページで構成している冊子です。

プロの方に協力頂き、私たちスタッフで悪戦苦闘しながら企画制作をしています。文章力のなさに、毎回反省…!

今回は、東日本大震災以後の新築リフォームや太陽光発電設置の例を取り上げ、「災害」に備える家づくりをご提案しています。

また、住まいが豊かになるインテリアの工夫もいっぱいです。ぜひご覧ください。

ほっとリビング御山本店・MAXふくしま店で配布の他、お電話での郵送も承っております。

フリーダイヤル0800-800-0181 ほっとリビングまで

デザイン室 本多 知子



ほっとリビングのブログ

随時更新中!

●ほっとリビング現場日誌

リフォーム事例多数!



●アポロエナジーブログ

http://ameblo.jp/apo-ene

太陽光発電やエコエネルギー

郵便はがき

料金受取人払

飯坂支店
承認

5

9 6 0 - 0 2 9 0

福島市飯坂町字八景6-17

(株) アポロガス 行

差出有効期間
平成25年4月
30日まで



1通につき10円が「アポロしあわせ基金」に募金されます。

せつかくどうも入手先 (どこで本紙を もらいましたか?)		会社・店舗等	
お名前		生年 月日	MT SH 年 月 日
住所	〒		
世帯主名	TEL		
	FAX		
	E-mail		

※ハガキは一家族1通でお願いします。

アポロガスとの取り引き
開始希望(資料請求)

☐

ファミタン割引申込書希望
11月30日締切(当日消印有効)

☐

リビング キッチンスタジオ情報

吉成和巳先生の蕎麦打ち教室

お一人様500gの蕎麦を打ち、試食後お持ち帰りができます。
先生の特製そばつけ付け!

11/17 土 10:00~12:00

12/15 土 10:00~12:00 6名

参加費/2,800円(メール会員は2,500円)

野田郁子先生の玄米菜食料理教室

マクロビオテックは、肉・魚・卵・乳製品等の
動物性タンパクや砂糖を使わない料理です。

●玄米ボール入りクリームシチュー
(玄米・バターを使用せずホワイトソースを作ります)
●キャベツと小松菜の温かいコールスロー

11/20 火 10:00~13:00

12/18 火 10:00~13:00 8名

参加費/2,800円(メール会員は2,500円)

齋藤幸子先生の洋菓子教室

ゆずのプチフラワーケーキ
林檎のジェラート

11/27 火 10:30~14:30

クリスマスケーキ

12/17 月 10:30~14:30 6名

参加費/3,500円(メール会員は3,300円)

金子道子先生のクレイクラフト教室

●千支飾りづくり

12/14 金 13:00~16:00 6名

参加費/1,200円(メール会員は1,000円)

●ほっとリビング内「キッチンスタジオ」で開催します。(要予約)

キッチンスタジオ参加費
が割引になります!

(メール会員登録方法)
こちらのQRコードを携帯電話で読み取り、
必要事項を入力して送信してください。

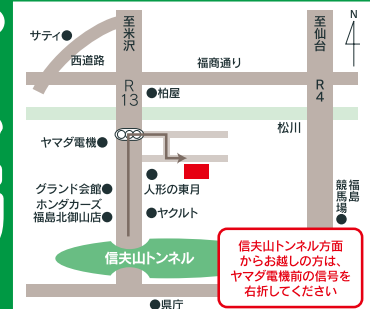


リフォームショールーム



お問い合わせお申し込み
〒960-8252 福島市御山字中川原84-1

●フリーアクセス
通話無料



□営業時間/AM10:00~PM6:00 □定休日/日曜日・祝日

0800-800-0181