

抽選で2名様にル・クルーゼをプレゼント!!



# せっかく どうも

2013年  
No.162

(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>

## “凍み豆腐”的ちから

### ■凍み豆腐ってなに?

豆腐を1度凍らせたあと解凍してから水気を絞り、乾燥させた保存食。高野豆腐も同じ意味をもちます。

### ■何に効果があるの?

便秘解消・疲労回復・貧血予防・高血圧予防・老化防止など。消化が良いので胃腸の弱い人や病中病後の食事の栄養補給源として最適!またコレステロール値を下げたり、脂肪を燃焼させ、基礎代謝がアップするのでダイエット効果バツグン。



### ■どうすればダイエットに効果があるの?

- 運動前に食べると血液中の脂肪酸がエネルギーとして燃焼して消費されやすくなります。
- ビタミンB2と一緒に摂る。ほうれん草やキノコなどビタミンB2を含む食材と一緒に摂ると脂肪燃焼作用のあるアミノ酸の働きがよくなります。
- 1日に30g(約2枚)を食事に摂りいれる。夕食に凍み豆腐を使うと、睡眠中に代謝が活発になりダイエット効果がアップ。

### ■どんな栄養があるの?

たんぱく質・脂質・カルシウム・鉄が豊富に含まれます。たんぱく質・脂質は普通の豆腐より約7~8倍も含まれます。

### ■保存方法

直射日光や空気にふれると豊富な脂質が変化してしまうので冷暗所に保存しておきましょう。

## 凍み豆腐を使った ブラマンジエ

材料(6個分)

凍み豆腐	15g(約1枚)	▲生クリーム	75cc
●牛乳	260cc	▲砂糖	7g
●砂糖	55g	◆ゼラチン	5g
●バニラエッセンス	少々	◆水	50cc



1.凍み豆腐は水で戻し、電子レンジで1分チンして柔らかくしてから4等分に切ります。

2.◆のゼラチンを水でふやかす。

3.①の凍み豆腐と●の材料をミキサーでよく混ぜて鍋に入れる。

その鍋に②のゼラチンを加えて火にかける。軽く煮立ったら火を止めて粗熱をとる。

4.ボウルにの材料を入れて、少しソノが立つまでかき混ぜる。

5.③と④をよく混ぜ合わせたら、うつわに盛り、冷蔵庫で冷やしたらできあがり!

# 最近気になつてゐる 小さな疑問? 発表

子育てしながらも、キレイなママ。いったいどんな生活してるのでだろう…?  
私もキレイなママを目指してたはずなのに…。

(リエママさん)

いつも毛抜きでまゆ毛の手入れをしていると、必ずくしゃみがでます。どうしてでしょう? 私だけ?

(保原町 Aさん)



なぜ一緒に眠っている子供が朝になると逆さまになっているのか? 両脇に廻れるスペースが無いにも関わらず…

(二本松 Kさん)



スマホ? ライン?? もはや恥ずかしくて誰にも聞けません…世の中についていけない! <\_<

(宮代 Tさん)



どこまでが方言でどこまでが標準語なのか気になつています。自分が話す言葉は全部標準語だと思っているんですが、通じない事があるので。  
(例)「外がぬかるんでるけど、ゴミなげてきてー」  
(例)「食器うるかしといてー」  
(田舎のねずみさん)

## 秋の夜長の自分だけの楽しみ 発表

キャンドル(3つ)に火をつけて外を眺める♥♥  
いやされます…♥♥

●とらまきさん

おふろのバスタブにゆっくりつかる事。  
お気に入りの入浴剤と静かなBGMでリフレッシュ…

●ボッチャリ子さん

子供らが寝た後に、ちょっと高いアイスを一人で食べる事。

●スマーフーさん

マカダミアオイルとアロマで、足のマッサー  
ジ♪ 乾燥の季節を前に、ケアしてます♥いい香り♥♥

●ローヤルカイザーひろさん

涼しくなってきたので、お肌の手入れもじっくり取り組めます。美肌マスクを貼ったり、アイマスクタイプの目の疲れを取るマスクをしたり香りのいいものを使って、リラックスタイムにしています。

●梅しそさん

## 祝当番組がナニコレ珍百景に登録されました!

アポロガスの新人研修が10月2日水曜日放送の「ナニコレ珍百景3時間スペシャル」で「会社の珍百景」として取り上げられました! 研修の内容は、新入社員がラジオ番組のパーソナリティーを1年間務めるというもので、毎週ラジオ局に行って放送する光景が珍百景として登録されました。



毎週水曜日 午後1時18分から FMポコ76.2MHzにて放送

ファンレターを募集しています!

番組では「ファンレター100通」を目標としています!  
このせっかくどうも付属のはがきでファンレターを送ってください! ラジオ番組をぜひ聞いてくださいね!

# エプロン隊のいいもの見つけ フライパン一つで簡単グラタン

お家の中も“スイスイ移動”  
**トレウォーカスリム** 介護保険適用時  
月々400円

- 自分のペースで歩行速度を調節できる
- ストッパー付でベッドからの移動が安全
- ひじかけの高さ・幅の調整が出来ます
- 狭い室内もスイスイ小回りがきく

高さ調節はワンタッチ  
肘受けの高さをレバー一本で簡単に調整できます。

ベース部分をヘッドの下に入れやすい低フレーム設計。  
前輪を前に出した安定性重視設計です。

★廊下との段差はゴム製スロープで  
1cm~6cm(5mm単位) 介護保険適用時  
月々50円

ストッパー  
ベッドへの移動・ベッドからの立ち上がりを安全に行うためのストッパー機能つき。

お近くで『どっこいしょ』が聞こえたら  
アポロガスへお問い合わせ下さい。☎542-1122

## せっかく流 九星占い

一白水星	二黒土星	三碧木星
多くの人と縁を結ぶことで運気が大きくなります。にぎやかなところに多くの幸運が眠っています。ただ、慌ただしい生活や心に余裕のない状態は運を逃すことになるので穏やかさを忘れないようにしましょう。	来年の手帳を購入し、目標達成のイメージをしましょう。11月中旬に夢を叶える準備を始めると運に勢いがつきます。年末は率先して親切な行動をとることで人としての成長が見られます。出かける時は車で東へ行くと◎	博物館や美術館などの知的好奇心を満たすスポットへ出かけると幸運を招きます。また、紅葉狩りや天気のいい日の散歩など秋を楽しむことは運を豊かにします。今月は娛樂費や交際費・食費はケチらないほうが良いでしょう。
四緑木星	五黄土星	六白金星
笑顔があるところに運が宿ります。自分が笑顔であることにより接する相手にも幸運がもたらされます。予想外の出来事が起きた時には笑顔でポジティブに対応することで運気が良い方向に向かいます。星を眺めるといい事があるかも。	秋の催しこと、クリスマスや忘年会のイベントには積極的に参加しましょう。人が大勢集まるところに幸運が宿ります。ただ、嫌な雰囲気や気が進まないときには無理に出かけることはやめましょう。女性はワンピースを着ると◎	自分自身を見つめ直すのに周囲の人から率直な意見をもらいましょう。いい点は素直に喜び、悪い点は謙虚に受け止め改善をし、レベルアップを図りましょう。向上する姿勢に運気が引き寄せられます。年末の大掃除は気合を入れると◎
七赤金星	八白土星	九紫火星
上品でしやかに振る舞いと、フェミニンなファッションやマイクで女性らしさを大切にすると、すべての運が好調になります。一家団欒も大切なことで離れて暮らしている家族とはメールや電話で近況報告をするのも良いでしょう。	家事や仕事を効率よくこなすと幸運をキープできます。怠慢な態度や優柔不断な行動は、運の勢いを止めてしまうので気をつけて。インテリアを秋冬らしいものに替えると運気UPに効果的です。	「軽やかさ」をテーマに髪色やファッション、生活空間などすべてにおいて重たい印象の物を取り除き、明るい色を取り入れると幸運を招きます。朝は少し早めに起きて朝食をしっかり摂るなど、朝の時間を充実させましょう。

※自分の九星が分からない方はアポロガス(モギ)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。

## おかげさまで10周年 累計125,898枚発行! 『幸せの桃色ハガキ』



幸運  
寒い冬も  
こうこうは  
ボカボカ!

アポロガスお客様限定のサービス  
『幸せの桃色ハガキ』と

わくわく  
BANK!

まだご存じないというお客様のためにご説明させて頂きます!!

ガスや灯油の料金でポイントが貯まり、500ポイント貯まるごとにアポロガスの各種料金のお支払や商品券、図書カード等と交換することができます。

### ●幸せの桃色ハガキ(わくわくBANK)への申込み要件

- ①当社のガス、灯油をご利用の方
- ②毎月のお支払い方法が  
口座引き落としの方

①、②を満たしている方で『幸せの桃色ハガキ』申込み希望の方は、せっかくどうも付属のハガキの「幸せの桃色ハガキ希望欄」にチェックを入れて、お送りください。

さらにアポロガスご利用のお客様特典が!  
ファミたん割引半額!  
冬場のガス基本料金

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毎月の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。

2014年1/4(土) 2015年春卒業者向け 合同企業説明会に  
福島県文化センター アポロガスも参加します!

午前 「伝え方が9割」の作者  
佐々木圭一さんの講演会

午後 合同企業説明会

「佐々木さんの講演会を聞きたい!」という学生の皆様!!  
先着10名様に特別チケットを準備しておりますので、  
ご希望の方はアポロガス菅野(024-542-1122)まで  
お問い合わせください。締切は2013年12月14日(土)です。



アポロガスからの  
お知らせ

10/19(土)  
20(日)

せっかくどうも祭2013

満員御礼

日曜日は大変な雨にもかかわらず、2日間で合わせて3,952人の方に  
ご来場いただきました!ありがとうございました。来年もお楽しみに♪

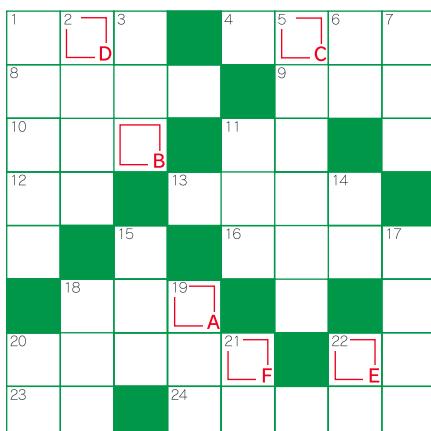


●A~Fをつないだものが答えです(締切:12月15日当日消印有効)

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

### 〈タテのキー〉

- 真央ちゃん、大輔君といえば何スケート?
- 赤穂浪士が吉良邸に
- そのゴミは燃えないから〇〇〇物の日に出してね
- 社会事業などのために自分からすんで
- 私は〇〇も名誉も捨てて君と一緒になるよ
- 机の角がさざくれだっているから、紙〇〇〇でなめらかにして!
- 日本は〇〇〇、フランスはヨーロッパ
- 〇〇ようじ 刺身の〇〇
- 漢字につく〇〇〇がな
- 〇〇〇〇を叩いて渡る
- 豚の油部位を溶かしてできたのが…
- お寺にとって大事な〇〇〇の人たち
- 転ばぬ先の〇〇
- おちよこより大きい〇〇飲み
- 1000メートル=1〇〇メートル



### 〈ヨコのキー〉

- 11月22日は『いい〇〇〇の日』
- ハロウィーンと冬至にかかる野菜といえば?
- 〇〇〇〇岩をも通す
- カレー〇〇〇 ハヤシ〇〇〇
- 国会、県会、市会、村会、…
- 朝ドラ「ごちそうさん」のヒロインは?
- 山〇〇、鬼〇〇 すかし〇〇
- 「〇〇〇〇を食らわす」ってそのままの意味の他に、相手の申し出や誘いをはねつけるという意味もあるんだってさ。
- そんな〇〇〇〇な返事では相手は納得しないわよ
- 砂漠といえばこの動物
- これでいろいろな所へ行ったけど、やっぱり北海道が一番かなあ
- あの犬、〇〇をむいて怒っているよ!
- 〇〇の仇を長崎で討つ
- えー何もさせてもらえないの? それじゃ〇〇〇〇〇 同然の扱いじゃない!

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.87

生活  
情報  
Wanted

### 寒い冬になると 思い出すこと 大募集!

小さい時に雪が積もると必ず犬をそりにつないで“犬そり”とか言って嫌がる犬に無理やりそりを引かせようとしたつけ…など、寒くなると思い出すことを書いて送ってください。ハガキをお送りいただいた方の中から抽選で2名様にル・クルーゼをプレゼントいたします。どしどしご応募ください。



●生活情報Wanted No.87

### 寒い冬になると思い出すこと

その他、当社へのご意見・ご要望などもどうぞ。

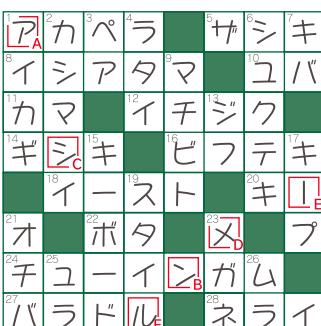
エリアと姓のみ記載 匿名希望 ペンネーム( )

### ●ラジオファンレター募集!

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

「アンシンメール」(あんしんメール)でした。



#### 《新米5kg当選者》

- 宮 代 Tさん
  - 保 原 町 Aさん
  - 二本松市 Kさん
  - 南矢野目 リエママさん
  - 伊 達 市 田舎のねずみさん
- 《シャボン玉石けん詰め合わせ当選者》
- 蓬 菜 町 とらままさん
  - 笛 谷 ローヤルカイザーひろさん
  - 野 田 町 ポツチヤリ子さん
  - 丸 子 梅しそさん
  - 大 笹 生 スマーフさん

クロス ワード の答え	A	B	C	D	E	F
-------------------	---	---	---	---	---	---

※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。  
ご協力いつもありがとうございます。

ご家族みなさまでお越しください

フェニーチェホーム



ゼロエネルギー住宅

# モデルハウス Mezzanine メザニン

南矢野目に  
**OPEN!**



プラスαの住空間

## あなたならどう使う?!



ご主人様や奥様の趣味の部屋、お子様の遊べる空間……  
そして来客用のお部屋などとして使い方は十人十色。  
さあ、プラスαの住空間をどう活用しますか?!



平屋建てプラン「メザニンタイプ」

太陽光発電(4.0kW)標準装備!!

●建築面積 113.85 m<sup>2</sup> (34.43坪)



## 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

**Q** 冬になると水道管が凍り水が出ない時があります。どうすれば良いでしょうか。



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

**A** 通常の保温では、日中の温度も上がらず寒い日が続くと凍結します。

保温材の中にヒーター線(凍結防止器)を施工すると解消すると思われます。量販店でも扱っていると思いますので御覧になってください。ご自分で施工する際は、取扱説明書をよく読んで施工してください。安全に使用するための注意書きを読まずに施工すると、人が軽傷を負ったり物質的損害がおきることがあります。冬季期間以外はコンセントを抜かれている方は、確認してください。凍結防止器は電気器具です。必要なとき点検、交換が出来るように取付けてください。

ほっとリビングのこだわり

# 重厚な天然木のテーブルはいかが??



MAXふくしま3階にある「ほっとリビング×アポロエナジー」に新しいコーナーが誕生!!天然木無垢の「一枚板」の展示販売を開始しました。樟(クス)、山桜、欅(ケヤキ)など様々な一枚板をご用意しています。樹種によって木目や色が違い、天然木ならではの味わいです。香りも良く見ているだけで癒されます。今回は展示中の板材を、一部ご紹介いたします。



●**ケヤキ**: 楓(ケヤキ)日本の代表的な広葉樹で堅く板目が美しいことから、社寺仏閣はじめ優良材として様々に活用されてきました。湿気によく耐え、濡れ色が非常に綺麗で、テーブルはウレタン塗料で仕上げると最高の仕上がりになります。

●**椿(ナラ)**: 繊維が綿密で水や病害虫に強い耐久性があります。その最大の特徴は「曲げ木」と言えばナラ」と言われるほど、粘りがある材質と、柾目に見られる「虎斑」(虎の模様に似ているため)と呼ばれる木目です。

●**樟(クス)**: 30~40mの巨木になり御神木や鎮守の森として昔から親しまれています。防虫効果や腐りにくい性質がありタンスや建材(寺社)につかわれ、耐久性と保存性が高いことで知られています。

●**山桜**: ヤマザクラ(本桜)は、木肌は緻密で堅さがあり、色味は赤みを含んでいます。磨くととても綺麗な光沢がでます。浮世絵の版木にも使われました。

●**ボプラ**: マッチの軸などに利用してきたように材質は柔らかく加工性がよい樹種です。木目が特徴的で、辺材は黄白色、心材は淡い褐色をしており、チューリップソリーとも呼ばれます。

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

960-0290

料金受取人払

飯坂支店  
承認  
3

差出有効期間  
平成27年4月  
30日まで

福島市飯坂町字八景6-17

(株)アポロガス 行

1通につき、10円が「アポロしあわせ基金」に募金されます

せっかくどうも入手先 (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	M T S H 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。

わくわくBANK申し込み希望  
(幸せの桃色ハガキ)

ファミタン申し込み希望



## リビング キッチンスタジオ情報

大変申し訳ございません。  
只今、店内改裝中につき  
お休みさせて  
いただいております。

ほっとリビング  
LIVING

お問い合わせ

〒960-8252 福島市御山字中川原84-1

**TEL.024-525-0525**

□定休日/日曜日・祝日

御山店改装中のため、  
リフォームの御相談、雑貨の御購入、ポイント  
交換の方はMAX店を  
御利用下さい。  
御不便をおかけいたし  
ますが、宜しくお願いい  
たします。

