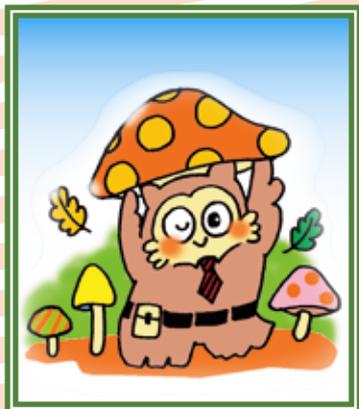


抽選で**5名様**に**スミージー**「**ミキサー**」を**プレゼント**
が作れる



せっかく どろも

2014年
No.167

(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>

おかげさまで第11回

せ	っ	か	く
ど	ろ	も	祭

2014

10/18(土)19(日)

AM10:00~PM5:00

会場 ● MAXふくしま 北側広場
+ ほっとリビング MAXふくしま店 (3F)

〒960-8051 福島市曾根田町1番18号 ● お問い合わせ先 ほっとリビング ● 0088-22-3333 TEL.024-526-1326

今年も
やります!!

お世話になった皆様に
感謝を込めて

『周りの人に言いたくても言えないこと』

発表



夫の靴下。いまにも穴が空きそうな靴下を捨てません。現場の仕事では、皆、こんな靴下だと言ひ張ります。こんなグチ、恥ずかしくて周りの人には言えません。
(桑折町 ひなこさん)

誘ってくれば飲みに行くのに、なぜ誘ってくれないの？
(太田町 アフロ波平さん)



私はよっぽどの汚れてないと手をセッケンで洗いません。調理の前であろうが…。夫は美味しいと言って食べています。あまり神経質になって除菌とかすると、良い菌をも殺してしまうことになりそうですが…。
(南沢又 C・Mさん)

「本当は甘い物は苦手。特にアンコはダメなんです」と言いたい。ぼっちゃり体型のために甘い物好きに見られる私。みなさん好意から「どうぞ遠慮なく…」と何度もすすめられます。断るのもカドが立つので仕方なく、モグモグと。けっこう悲しいものです。
(黒岩 ニヤンさん)



ううう

義母は認知症になっているのに「認知症にはなりたくない」と。「とくになつてますよ」とはつきり言えない。でもそれらしきことは言うけどわかってない？
(町庭坂 シロバラさん)



すっきり快眠

1. 就寝前はリラックスモードに切り替える。

体が温まり、体温が低下していくときに眠気がおこります。就寝1時間前くらいに入浴し、就寝準備をしましょう。カフェインなどは口にせず、スマートフォンやPCなどの電子機器の使用は就寝前には控えましょう。心身への刺激はリラックス状態を阻害します。

2. 睡眠環境を整える。

室温を夏は26～28℃、冬は18～23℃に、湿度は50%前後に保てるように調整しましょう。自分の体に合った寝具を使いましょう。合わない枕やベッドは体に余計な負荷がかかり深い睡眠がとれず、肩こり・腰痛の原因にもなります。

3. 生活リズムを安定させる。

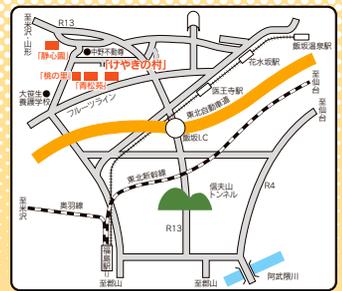
起きる時間、食事の時間など毎日できるだけ同じ時間に行動し、生活リズムを整えると体もそのリズムに合わせて活動・就寝の状態になってくれます。太陽光を浴びるとセロトニンという覚醒ホルモンが分泌され、このホルモンが分泌されてから14～16時間後くらいにメロトニンという眠気を促すホルモンが分泌されるので、朝起きたらまず太陽の光を浴びましょう。



第38回 けやき祭

～ふれあいのつどい～
9/28(日) 9:30～15:00
社会福祉法人 けやきの村
福島市飯坂町中野字高田前2-7
雨天決行 お問い合わせは ☎024-542-3275

9:30～	開会式
10:00～	飯坂太鼓 バザー・模擬店開始
11:30～	津軽三味線
13:00～	ハラトミ太鼓
14:00～	ピンゴゲーム
15:00～	閉会式



エプロン隊の
目からウロコ
ガズ代
節約
術

〈お風呂〉

シャワー
対
湯船につかる

●半分くらいお湯をはり、ゆっくりにゆっくりリラックスして疲れをとる
●浴槽のお湯で体を洗い、残り湯は洗濯や掃除に使う

夏場はシャワーで短時間で済ませます

給湯器のお湯をばる
対
水から沸かす

●給湯器の熱効率が良い
夏夏日は朝、水をはって夜沸かす

〈台所〉

強火
対
中火

●鍋から炎がはみ出さない火力に
手袋を使って洗いをする

〈洗面所〉

●水で顔を洗う
ワンレバー水栓は右端にする



遠くのトイレより 安心自空

新色、シックな『ミステイアブル』と深みのある『モカブラウン』

●座面の角度を変えられる

- 立ち上がりしやすい
- 排泄しやすい
- 尿漏れしにくい

●肘掛が上下移動する

乗り降りしやすい

●強力脱臭

光触媒で分解+活性炭で吸着

- ①座ると脱臭自動開始
- ②ファンが素早くニオイを吸い取る
- ③タイマーで自動停止

●他にも機能選べます

- 長穴便座
- ソフト便座
- 暖房便座



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ください。 ☎542-1122

せっかく流

九星占い



一 白水星	二 黒土星	三 碧木星
自分をじっくり見つめ直すのに最適な時期。常に優しい心を保ち、思いやりのある行動を心がけることで、人としてのグレードも上がり運氣も上昇! 迷いや不安を感じたときは深呼吸しましょう。秋の旅行は西の方角のパワースポットが◎。	心にゆとりのない状態が続くと運氣がダウン。睡眠を充分にとり、消耗した運をチャージしましょう。言葉の力が強い時期なので、楽しい気持ちを言葉で表すとさらにハッピーな気分! 暗い表情や不機嫌な顔は運氣ダウンになるので封印を。	旅行や趣味などを楽しみ、日常生活も楽しくなるよう工夫しましょう。秋空や虫の声に季節を感じることで豊かな運を呼び込みます。月がきれいな夜は月光浴をして、いい気をたっぷりもらって! スパイスが効いた料理は体を温め、運氣の流れを活発にします。
四 緑木星	五 黄土星	六 白金星
家の掃除と換気をこまめにして気の流れを促すと運氣UP! また、さまざまなことに興味が広がる時期なので、最新情報をチェックすることで新たな運氣が得られます! 不満やストレスは辛いものを食べて発散しましょう。夜はヘッドスパがおススメ。	健康的な美しさを磨くこと、美しいものをたくさん見ることによって運氣がぐんぐん上昇! 秋の夜長に充実した時間を過ごすので、運が育ちます。仕事面では、ミスをしたり、ネガティブな思考に偏りがちになるので、運氣を下げる悪口や愚痴は控えて、気分転換をしてください。	休日は高原などの涼しい場所で夏の疲れを癒して。質のいい十分な睡眠が、豊かな金運をもたらしてくれます。自分の体を健康に保ち、家族との絆を深めることで、さらなる運氣を招きます! ラッキーアイテムはバラのモチーフです。
七 赤金星	八 白土星	九 紫火星
住環境が運に影響を与えやすいので、メンテナンスやプチ大掃除をしましょう。ハリと潤いのある肌に豊かな金運が宿るので、むくみや乾燥はNG! スキンケアは念入り!! また、日々の日課をテキパキこなすと幸運が次々と舞い込みます。	初体験が運氣に刺激を与え、新たな運をもたらします。とくに初対面の人との交流で運が開けます。必要な交際費は惜しまず、自己投資と割りければ、後々大きな財産となります。着古した服や何年も着てない服を一掃すると新たな縁を呼び込みます。	自分の興味や好みに限らず、とにかく新しい経験をするといい出会いがありそう! 自信をもつことで、物事がいい方向に向かいます。自信がないことも前向きに努力すれば道が開けるので、自分を信じて行動をしましょう。シフォンのワンピースで女子力UP!

※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)をお願いします。

『幸せの桃色ハガキ』

アポロガスお客様限定のサービス

『幸せの桃色ハガキ』を

わくわく BANK!



幸せの桃色ハガキで
みんなはポカポカ!

まだご存じないというお客様のためにご説明させていただきます!!

ガスや灯油の料金をポイントが貯まり、500ポイント貯まることにアポロガスの各種料金のお支払いや商品券、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)への申し込み要件

- 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』申し込みご希望の方は、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。

『ラジオバトル選手権』優勝者決定!

👑 優勝 佐藤彩乃さん(早稲田大学)

就活準備中の学生を対象とした「せっかくどうも!インターンシップ杯ラジオバトル選手権」が開催されました。200字程度の自己PRをプロのアナウンサーにジャッジしてもらい、その場で講評をいただき優勝・2位・3位の方には、ラジオ福島の番組枠がプレゼントされました。番組内容については、学生たちにお任せしています。



放送日
9/2(火)・10(水)
16(火)・24(水)

放送時間
13:40~

アポロガスからの
お知らせ

次号、ファミたん割引

(ガス料金)の
申し込み開始!!

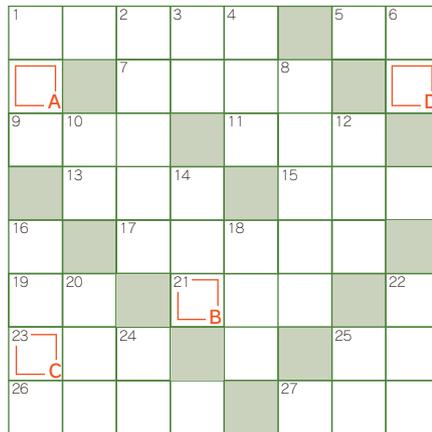
クロスワード

●A~Dをつないだものが答えです(締切:10月15日当日消印有効)

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

〈タテのキー〉

1. 話題の映画。佐藤健さん主演の〇〇〇に剣心
2. 最近のホテルはこのスタイルの食事が多くなつたわね
3. 〇〇と言えばカー
4. 中秋の名月が見られるのは今の何月?
6. 運命の?赤い?ちがうわよ、針と〇〇の方よ!
8. カラオケに行くとコレが置いてあるよね。マラカスと?
10. 三年ぶりに見事なトリックを見せてくれた、マジシャン〇〇
12. 船などの乗組員を英語で言うとは?
14. 手作り体験教室もあるね。ガラスで作る色々な模様の玉
16. 子どもたちに大人気!妖怪〇〇〇〇
18. 牛若丸のお母さん。〇〇〇御前
20. 農業のために使われる土地
22. 寒くなってくるとこれが恋しくなってくるかな?
24. 飲む・打つ・〇〇
25. 腐っても〇〇



〈ヨコのキー〉

1. 根強く続いている〇〇〇〇〇キューブの人気
5. 〇〇の一徹。〇〇も若きも
7. 〇〇〇〇から咲きはじめる月見草。夜になると見頃に
9. えー!!〇〇〇禁止?!左に曲がったら遠回りなのに困ったなあ...
11. モーニング娘。をプロデュースしたのは?
13. 〇〇〇付きワンルームに住んでみたい
15. ガスボンベの〇〇〇を締めたままコンロなどを点火するとガスが止まるよ
17. カラオケ大会に〇〇〇〇〇したけどトップバッターだったさ
19. 私が川に落ちたのは金でも銀でもありません
21. チャリティー〇〇〇。歳末〇〇〇
23. 日本最古の〇〇〇は和同開珎
25. 〇〇食う虫も好き好き
26. 武士の子はお父さんをこう呼んでいた
27. 印鑑がなければ〇〇〇でもいいですよ

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.92

生活情報
WANTED
ウォンテッド

『うっかりバれてしまった私のちょっとした秘密』

大募集!

実は身長と体重を3cmと3kgサバをよんでいたのが友達にバレてしまった(>_<)!!まだ若いのに実は白髪染めしているのが彼氏にバレた!など、あなたの秘密がバレてしまったことがあったら教えてください。ハガキをお送りいただいた方の中から抽選で**5名様**にスムーズが作れる「**ミキサー**」をプレゼントいたします。ご応募お待ちしております。



●生活情報Wanted No.92

『うっかりバれてしまった私のちょっとした秘密』

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()

●教えてください!おすすめおそうじグッズ

●ラジオへのファンレター 会社へのご意見・ご感想

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

『アウトドア』でした。



コ	ウ	カ	イ	フ	ラ	イ
マ	ー	メ	イ	ド	テ	ン
		メ	ラ	ウ	コ	ン
パ	ン		ア	ガ	リ	ソ
リ		タ	ダ	シ	ニ	ア
シ	ダ	ン		シ	ヨ	ツ
ゴ	ミ		シ	ヨ	ウ	コ
ク	ール		ウ		ウ	ソ

《ESTEBAN当選者》

- 桑折町 ひなこさん
- 町庭坂 シロバラさん
- 南沢又 C・Mさん
- 太田町 アフロ波平さん
- 黒岩 ニヤンさん

《シャボン玉せっけん詰め合わせ当選者》

- 渡利 イ又画伯さん
- 大森 ここまあとまさん
- 永井川 E・Mさん
- 御山 I・Tさん
- 西中央 ちゃみベコさん

クロスワードの答え	A	B	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。ご協力いつもありがとうございます。



▲齊月楼廊下

宿泊日

11月21日(金)

※この日限定となります。

ペア宿泊券1組様限定

となっております。

ご希望の方は、

せっかくどうも付属ハガキ

にて9月30日必着で

お申し込みください。

こちらは、抽選となります。

歴史の宿 金具屋 **ペア** 宿泊券 プレゼント!



▲龍瑞露天風呂



▲浪漫風呂

1758年創業で、館内の「齊月楼」「大広間」の2棟が国の有形登録文化財に登録。スタジオジブリ「千と千尋の神隠し」のモデルの1つと言われている旅館です。館内には8つのお風呂があり、どのお風呂も源泉かけ流しとなっています。5つの貸切風呂や石に囲まれた洞窟のようなお風呂、打たせ湯などいろいろな趣向を凝らしたお風呂があります。

アポロガスで2011年に、福島の子どもたち中心に“こころのあたたかさ”というテーマで寄稿集「こころの幻燈会」を発行いたしました。それを金具屋さんで読んでいただき、自分たちも『福島を応援したい! 元気にしたい!』と協力をいただき、今回、金具屋さんのペア宿泊券をプレゼントできることになりました。歴史ある素敵な旅館、趣向を凝らしたお風呂、館主の方をはじめとする心あたたかいスタッフの方々がいらっしゃいます。金具屋さんで、素晴らしいひと時をお過ごしください。

歴史の宿 金具屋 長野県下高井郡山ノ内町平穏2202



★ 米国、ブラウン大学からインターンシップ社員来福!

アポロ計画から「チャレンジ精神」というDNAを社名に刻み今年44年目を迎えたアポロガス。そのアポロガスに2日間の短い間ですが、『本気で人類初の火星宇宙飛行士を目指している』米国・ブラウン大学現役学生の21歳の森智也君が8月25・26日、インターンシップ社員として昨年に引き続き今年も来てくれました。

森くんは、「ふくしまの子ども

ちに笑顔を届けること」を目的としているアポロガス元気エネルギー供給事業部で幼稚園・保育所・小学校・中学校を訪問し、子どもたちに「夢を持つことのすばらしさ・挑戦することの大切さ」を教えてくださいました。そして、10年～20年後、火星宇宙飛行士の夢が叶った際には、また福島に戻ってきてくれることを子どもたちと約束していただきました。



▲あいあい保育園の園児たちと

ほっとリビングのこだわり

ああ、憧れの薪ストーブ

少しずつ秋の気配を感じるようになりましね。今回は「薪ストーブ」の基本についてご紹介します。よくご質問をいただく内容をまとめてみましたので、導入のヒントにしてくださいね。

選ぶ基準ってなに？

薪ストーブ選びは、「どれだけあたためるか」から始まります。暖房範囲や間取り、他の機器との併用など複合的に検討します。お料理がしたい、オシャレなデザインがいいなど、どんなストーブライフを送りたいかでも変わってきます。



↑ 設置費用はどのくらい？

機種や煙突、設置場所など条件によって変わりますが、およそ、80～100万円といわれています。

● ランニングコストの目安はどれくらいですか？

状況によりませんが、薪をすべて購入するとして、1シーズン10万円ほどといわれています。その他、メンテナンスの費用がかかります。年に一度の煙突掃除の他、3～5年に一度は専門業者によるフルメンテナンスがオススメです。

🍄 何年くらい使えるの？

使用頻度によりませんが、一般的に10～25年ほどといわれます。正しく使用すれば30年以上は使用可能です。

ゆらめく炎の中で
癒しのときを
過ごしてみませんか♪

🌲 薪の材料ってどんなものがあるの？

基本的には火持ちのよい広葉樹ですが、十分に乾燥させれば針葉樹も使用できます。針葉樹は密度が低いので着火性が高く、焚き付けに向いています。使い分けるとよいでしょう。薪販売店の他、森林組合などで入手します。

MAXふくしま店では薪ストーブの展示と薪ストーブ用品の販売を行っております。ご来店お待ちしております。

🌲 デザイン室 本多 知子 🌲

郵便はがき

料金受取人払

9 6 0 - 0 2 9 0

飯坂支店
承認
3

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27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	M T S H 年 月 日
住所	〒		
世帯主名	TEL		
	FAX		
	E-mail		

歴史の宿 金具屋
ペア宿泊券希望
(宿泊日 11月21日(金))

※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)



農地転用型 太陽光発電

面倒な
申請手続き
お手伝い
します!

お困りごとはありませんか？

- ・草刈りが大変・荒れ放題にしておけない
 - ・周囲の目が気になる・資産を残したい など
- お気軽にご相談ください。

通話無料
フリーコール **0088-22-3333**

太陽光発電

アポロエナジー

MAXふくしま3F

福島北警察署で取材してきました!



アポロガス
代表取締役社長
篠木 雄司

アポロガス
インターンシップ社員
芳賀 南奈



なりすまし詐欺の現状と対策法
についてお聞きしました。



福島北警察署にて、一日警察官を体験してきました。制服を着て、朝礼やパトロールにも参加しました。普段の生活のなかで、警察とはあまり接点がないように思っていたのですが、パトロールを通じて私たちの生活の安全を守ってくれていたり、様々な企業へ出向いて地域とのコミュニケーションをはかったりと、実は警察が私たちにとって身近な存在であったことに気が付きました。



朝礼
警察署長からの委嘱状交付



一日警察署長講話



パトカー車両点検実施



パトカーに乗り、
管内状況視察



警察活動の概要について
説明を受ける



貴重な体験をさせて
いただきました!!

福島県警察発足60周年記念 逮捕術大会 **2連覇!**

アポロガス新入社員がラジオパーソナリティーを務める「せっかくどうも!アポロガス新入社員の加藤桃子です!」に出演していただいた、福島北警察署の高木夏織さんが福島県内の各署・交通機動隊の代表で行われた逮捕術の大会(参加者25名)で、女性警察官個人の部で2連覇を果たしました。逮捕術用の警棒を持ち、打突部位をたたく3本勝負の競技です。この大会で優勝し、新聞などに取り上げられたことで「福島北警察署に女性警察官がいたことを知ってもらえて嬉しい。今まで相談をためらっていた人が来やすいイメージになってくれることを期待します」とおっしゃっていました。



本当に息子さんですか?
一度深呼吸して冷静に!



! 息子・孫を名乗る オレオレ詐欺

- 携帯電話番号が変わった
- 電車の中にカバンを忘れた
- 会社のお金を使い込んだ
- カゼで声が変わった
- 妊娠させてしまった

! 警察官を名乗る オレオレ詐欺

- 押収品にあなたの通帳があった
- あなたの預金口座が狙われている
- 口座が凍結される
- 銀行から連絡がいく



警察署からのお知らせ

「なりすまし詐欺」にご注意ください!

福島県内の
振り込め詐欺の発生状況

発生94件
被害額:3億1716万円

※県内:平成26年7月末まで

! 還付金詐欺

- 医療費の還付金がある
- 税金の還付金がある
- ATMまで行って電話で
ATMの操作方法を教える

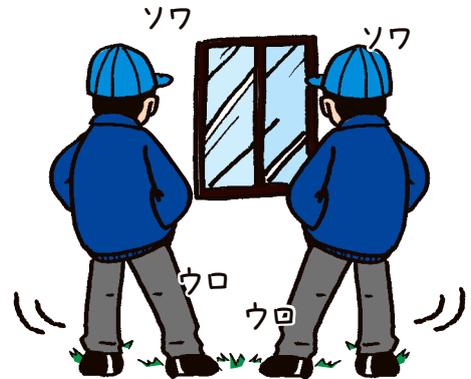
! こんな場合は **すぐ110番!**

- 無断で敷地に入ってウロウロ
- 「帰ってください」と言っても退去しない
- 押し売りをしてきた
- 渡した口座振替依頼書の個人情報を振り込め詐欺に
悪用された



大丈夫ですよ!

相談して
よかった!



おかしいと思ったら、**すぐ最寄りの警察署へご相談ください!**

福島警察署 ☎024-522-2151 伊達警察署 ☎024-575-2251
福島北警察署 ☎024-554-0110 二本松警察署 ☎0243-23-1212