1年間に渡って
アメリカ・東京の流行
を教えてくれる
せっかくどうも
インターン特派員
が決定しました!

せっかくどうも!
アメリカ&東京
特派員決定!!

アメリカ特派員



森智也(もりともや)★自己紹介

みなさん、はじめまして!
現在アメリカ東海岸のロードアイランド州にある、ブラウン大学に通う大学3年生の森智也と申します。幼い頃から宇宙に興味があり、現在大学で宇宙物理学を専攻しております。
将来の夢は宇宙飛行士として火星に行くことです。

流行

Taylor Swift(テイラー・スウィフト)

アメリカでは最近Taylor Swift(テイラー・スウィフト)という女性の歌手が人気です。
僕はアメリカのポップソングをあまり聞かないのですが、その僕の耳にも入ってくる程です。大学キャンパス内のレストランでよく彼女のミュージックビデオが流れているのを目にします。最近発売された新曲「Shake It Off」では彼女の七変化が見れるということで若者の間で盛り上がっています。みなさんも、次に買い物に出かける際は、ぜひテイラーの曲を探してみてはいかがでしょうか?



東京特派員



佐藤彩乃(さとうあやの)★自己紹介

はじめまして! 佐藤彩乃と申します。この度、東京特派員に任命していただきました。今号から1年間、東京で流行っているものなどを中心に、ホットな情報をお伝えします。どうぞよろしくお願いします。
ここで少し、自己紹介させてください。私は福島市の出身で、県立橘高校を卒業後、早稲田大学に進学しました。東京では自分の夢に向かって頑張る日々を送っています。趣味はラジオを聴くことと、エレクトーンを演奏することです。

流行

ポップコーン専門店

突然ですが、質問です。あなたは、ひと袋のお菓子を手に入れるのに、どれくらいの時間待っていられますか。いま東京では「ポップコーン専門店」が人気です。2013年の夏頃から始まったこのブーム。1年以上経ったいまでも、その人気は加熱しているようです。なんでも、原宿にある専門店では商品を買うのに1時間以上並ぶことがしばしばだとか。今秋には、表参道に新しい専門店もオープンしました。たかがポップコーン、されどポップコーン。私も近々、列に並んで商品を獲得するのに挑戦してみようと思います。



抽選で2名様にアイリスオーヤマコードレスふとんクリーナーをプレゼント



せっかくどうも

2014年 No.168

(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

おすすめおそうじグッズ

前号でみなさんに教えてもらったおそうじグッズをご紹介しちゃいます♪
年末の大掃除、コレを使ってぜひお掃除してみてください!

消しゴムスポンジ

洗剤を使わず、水分を含ませてこするだけ! 水回りの汚れに強く、浴室・蛇口・洗面台・茶渋汚れにも有効です。おハガキの中には、"やっぱり消しゴムスポンジが最高です。洗剤がなくてもお風呂のカビも落とせます。"とのご意見もありました。

スチームモップ

熱いスチーム蒸気で汚れを落とします。フローリングの床だけでなく、畳やじゅうたん・カーペットにも使用できます。100℃を超えるドライスチームは瞬く間に蒸発するので、使用後の床はサラサラピカピカになります。

ふとんクリーナー



いま話題のふとんクリーナー。ハウスダストやダニを取り除きます。天日で干すよりもキレイになります。私(編集長)も使っていますが、初めてレイコップで布団を掃除したときは、あまりのゴミの吸いとり量に驚きました。こんな汚い布団に毎日寝ていたのかと…。

EM活性液



自然派洗剤なので、トイレ・お洗濯・食器洗いなど日常よく使う場所のお掃除におすすめです。"トイレ掃除はEMでやっています。塩素系の洗剤と違って刺激臭がないのがおすすめです。"とのご意見もありました。トイレの水洗タンクに少量入れておくと便器も汚れにくくなります。

使い古しのタオルや服

タオルや服を切り刻み、雑巾を何枚も作っておくとキッチンの油汚れを拭いたり、ちょっと汚れが気になったときにパパッと使えて、雑巾を使った後の洗う手間が省けます。



10/18(土)19(日)

第11回

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)

せっかくどうも祭

2014

今年もたくさんのご来場 誠にありがとうございました!!





脱衣所やトイレが寒い！と感じたら

ヒートショック対策

入浴中の突然死を防ぐ



ヒートショックとは、暖かい場所から寒い場所、またはその逆の寒い場所から暖かい場所に移動する際、血圧や脈拍が上昇または下降して、**心臓や血管に大きな負担をかける現象**です。ヒートショックが最もおきやすいのは、**冬場のトイレや浴室**といわれ、入浴中にお亡くなりになる方は**年間推定1万人**以上、その多くは**高齢者**です。また、浴室事故が12月から2月の厳寒期に集中していることも知られています。

ヒートショック対策として、**38℃**くらいのぬるめの湯で入浴する、浴室・脱衣所ともにおよそ**25℃**にしてから衣服を脱ぎ入浴する、また**浴室換気乾燥暖房機**などのお取り付けをおすすめしています。

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

http://www.hot-living.com http://www.hot-living.com http://www.hot-living.com

http://www.hot-living.com http://www.hot-living.com

ほっとリビングのこだわり

「エコカラットプラス」で きれいな空気をかなえませんか?

調湿・消臭機能で知られるLIXIL「エコカラット」がパワーアップ。空気孔の面積と容積をさらに増やして「エコカラットプラス」へと進化しました!

冬になると気になるのが「結露」ですよね。エコカラットプラスは珪藻土よりも微細な孔をもち、たっぷりとした調湿力を発揮します。「浴室に隣接した脱衣所」や「部屋干しの洗濯物」のジメジメもすっきり防いでくれます。

また、80%以上の高い湿度はカビやダニの繁殖が進み、反対に40%以下の低い湿度はノドや鼻の痛みの原因やインフルエンザにかかりやすくなるという危険もあります。空気の乾燥にも効果を発揮するエコカラットプラスなら、快適な湿度を保ってくれるので安心です。

脱臭機能や有害物質の吸着、清掃性もアップしていますので、詳しくはほっとリビングにお問い合わせくださいね。

ほっとリビングMAX店に、エコカラットプラスのサンプルをご用意しております。

お持ち帰りいただいて、ぜひ効果を試してみてください♪

デザイン室　本多 知子



エコカラットプラスのサンプル





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
3

差出有効期間
平成27年4月
30日まで

960-0290

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。

ファミたん申し込み希望 □

わくわくBANK申し込み希望(幸せの桃色ハガキ) □

快適!安心!お得!!

灯油定期配送キャンペーン

1 リッターあたりの単価が注文より約2円も安くなる

2 ポリ缶やファンヒーターへの入れ替えができるタンクの下にバルブを付けて入れ替えが簡単

3 ご使用量をアポロガスで確認しながら、お電話いただかなくても定期的にお届け

4 わくわくバンクご加入でポイントがどんどん貯まる 貯まったポイントでスーパーなどの商品券と交換できる



※灯油配送には配達エリアがございますので、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先 株式会社アポロガス ☎542-1122 担当:佐藤

アポロガスからのお知らせ

ガスファンヒーターはいかがですか？ 4つの特徴

①スピーディー…スイッチONから、わずか5秒でポカポカ温風。
②簡単…ガスだから面倒な燃料補給の手間がかかりません。
③快適…設定温度に暖まると自動的に暖めすぎを防ぎ快適さを保ちます。
④セーフティー…不完全燃焼防止装置をはじめ、万が一に備えた安心機能を搭載。

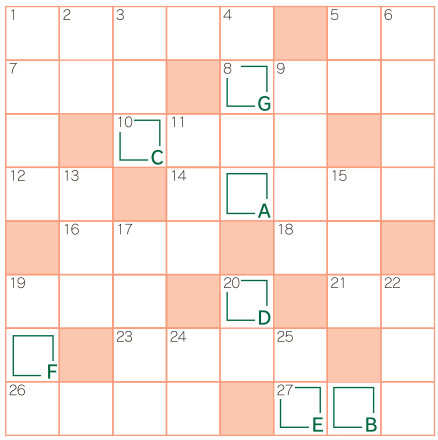
クロスワード

●A～G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	G

〈タテのキー〉

1. 10月に行われた世界選手権。男子団体は銀、個人総合 内村は金。
2. 今年も二本松の○○人形、千本菊は見事だね。
3. いわし類・しらうお類などの幼魚、大根おろしやかき揚げなどで召し上がれ。
4. 昔は家庭でも作られていたお酒。白く濁っている。
5. 卓球女子・平野○○選手。
6. ひき肉ともやしが主役の辛い○○○○麺。おいしいよね。
9. 今年もカミナリが多くて、近くに○○○○があって停電になった。
11. 裏磐梯にあるキレイな沼。行ったことある？？
13. 何事も○○○あれば憂いなし。
15. ダテ○○○・色○○○・○○○ザル。
17. 固い土を掘り起こすときなどに使う金属製の土木用具。
19. 10月8日に3年ぶりに見られた○○○月食。
20. 京都に行ったら一度は会いたい○○妓さん。
22. 出産してもなお衰えない○○○曽根。お子さんも大食いだって。
24. 小さくて粗末なつくりの建物。
25. クルミなどの木の実を集めて冬ごもりの準備はできたかな？



〈ヨコのキー〉

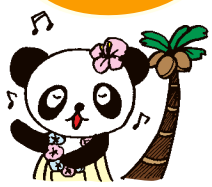
1. 教会の結婚式では花嫁さんはウエディングドレス、花婿さんは○○○○○を着るよね。
5. いつまでも若々しく美しい女優・○○佳子さん。
7. サザエさんに出てくるタイ子さんの愛息子は？
8. 今回のせっかくどうもに載っているアメリカの大学生・森くんの大学名は？
10. 正月にはコタツを囲んでみんなでやろう。誰が先に上がるかな？
12. ○○も方便・○○八百。
14. 冬の代表的な鉢植えの植物。白もいいけど赤もいいね。
16. ○○○陽子さん・○○○陽介さん。2人ともステキな人ね。
18. 栗の○○、ウニはなんて言うのかな。
19. 玄関先に置く縁起物。このモチーフをよく見るね、無事○○○って。
21. 神社の神主さんの下の位。
23. 大事に育てられた○○○○娘。簡単に嫁にはやらんぞ！
26. 頑丈の反対。
27. キャー！！○○○満点ね、このジェットコースター。

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.93 生活情報ウォンテッド

『いつかはやってみたい年末年始の過ごし方』大募集！

「2週間くらいの休みをとって、芸能人のようにハワイで優雅にバカンスしてみたい」や、「タイムズスクエアで大勢の人たちとカウントダウンを叫びたい」など、いつかはやってみたい年末年始の過ごし方を教えてください。ハガキをお送りいただいた方の中のから抽選で**2名様**にコードレスの**「ふとんクリーナー」**をプレゼントいたします。ご応募お待ちしています。



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『ロボット』でした。



1 ル	ー	2 ビ	3 ッ	4 ク		5 オ	6 イ
ロA		7 ユ	ウ	ガ	8 タ		トD
9 ウ	10 セ	ツ		11 ツ	ン	12 ク	
	13 ロ	フ	14 ト		15 バ	ル	プ
16 ウ		17 エ	ン	18 ト	リ	ー	
19 オ	20 ノ		21 ボB	キ	ン		22 オ
23 ツC	ウ	24 カ		ワ		25 タ	デ
26 チ	チ	ウ	エ		27 サ	イ	ン

《ミキサー当選者》

●飯坂町　M.Kさん
●森合　あら？フォー？さん
●伊達市　ぱん子さん
●永井川　ももじぃさん
●八島田　S.Kさん

《シャボン玉石けん詰め合わせ当選者》

●蓬莱町　S.Mさん
●大森　2LDKさん
●鎌田　農耕ママさん
●飯坂町　G.Yさん
●平野　ゆぴぴさん

●生活情報Wanted　No.93
『いつかはやってみたい年末年始の過ごし方』

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（　　）

●2015年　あなたの目標を教えてください。

●ラジオへのファンレター　会社へのご意見・ご感想

クロスワードの答え	A	B	C	D	E	F	G

※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。



着け方で漏れが防げる!?
パンツや紙オムツのはき方

●パンツ

①前後に広げ、足を通す
②上部を折り曲げ上げ、たるまないように引き上げ、折り曲げた部分を戻す



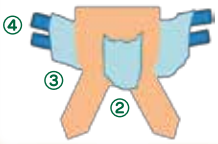
●パット

ギャザーを立て、山折りにして体に合わせパットをあてる



オムツと重ねて使う場合は、平なまま立体ギャザーの内側にパットを収めように重ねる

●紙オムツ



①背中側のギャザーが、骨盤の少し上にあたるようにセットする
②ギャザーを持って斜めにあて、内側付け根に添わせ広げる
③下のテープ手前の本体を引っ張り、足に添わせテープを上向きに止める
④上のテープは腰部のゴムを伸ばし、骨盤にひっかけるようなイメージで斜め下に向け止める
※左右対称になっているか、お腹周りが苦しくないか確認してください

※メーカーによって違いがありますが、肌に負担の少ない通気性のよいものをお選びください。アポロガスでは薬局やスーパーには置いていない、介護専門店用のオムツ・パットをお取り扱いしております。

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
おいしい食事を楽しんで心が満たされると、豊かな運がやってきます。旬の食材にトライして、食べる喜びを満喫しましょう。また、なにかと発見が多いときです！　発見が増えると運気が活性化し、幸運が舞い込みやすくなります。洞察力を発揮して！	変化が運気の上昇をもたらします。小さい変化でも、数が多いほど効果的！ また、人の集まる場所がラッキープレイスとなります。パーティーや年越しのイベントには進んで参加して！　食事はシーフード料理がおすすめ。みんなで食べると、幸運をもたらします。	直感が冴える時期なので、勘やひらめきを信じて行動すると○。即断即決が幸運のカギです。運気はゆるやかに流れているので、慌ただしく過ごして運に負担をかけないよう注意しましょう。「ロマンティック」をキーワードに、スイートなファッションや映画にふれて開運を。
四緑木星	**五黄土星**	**六白金星**
暖色系を取り入れ、落ち着いたインテリアに模様替えを。暖かみのある住空間に運が宿ります。また、ちょっとしたプレゼントは金運を上昇させてくれます。今期は一年の努力が実を結び、大きな喜びが感じられる好調期。この達成感を来年の成長につなげましょう。	周囲に感謝することで「実り」の運気が高まり、運の土台がグレードアップする時期。歌舞伎などの伝統芸能にふれ、歴史的建造物を訪れることも運を開きます。また、運気の流れがスピードアップするとき。運をつかむためにはなにごとも効率化をはかり、迅速に行動を。	ゆとりのある生活が豊かな運を生む時期。食事や睡眠、自分のための時間に運が育ちやすいので、プライベートをしっかり確保しましょう。初めての土地を訪れると良縁が。今ある大切な縁も、旅行や食事をともにすることでいっそう深めて。「縁」の気を弱める喉荒れに注意！
七赤金星	**八白土星**	**九紫火星**
人間関係が充実することで、すべての運気が好転します。人が集まる場所が今期のラッキースポット！　イベントやコンサートなどに出かけて新しい出会いを広げつつ、今ある身近な縁をいっそう深めましょう。また、来年の未来手帳に今後の目標を記入すると、運が動きだします。	やってみたいと思うことを行動に移すことで運が動きだします。休日は博物館や美術館、図書館などの知的スポットへ出かけて、多くのことを吸収しましょう。また、ステータスの高い人が集まる場所やゴージャスな空間に足を運ぶと、ワンランク上の運を招きます。	向上心とやる気が高まります。スキルアップをはかり、新しいことにトライして。また、日々の暮らしを楽しむことも開運につながります。花を飾る、新しい趣味を始めるなど、自分なりの楽しみをたくさん実施して。プレゼントは黄色やゴールドの包装紙が○。

※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。

『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』こと **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。

根菜のあったかサラダ





材料

- ●れんこん……小1節
- ●さつまいも……小1本
- ●じゃがいも……小2コ
- ●にんじん……1/2本
- ●ブロッコリー……1/2株
- ●水……150cc
- ●固形ブイヨン…1コ
- ●しょうゆ…大さじ1
- ●酢……小さじ1
- ●黒こしょう……適量

①材料の野菜をそれぞれ食べやすい大きさに切ります。れんこんは切って酢水にさらし、さつまいもとじゃがいもは切って水にさらします。
②にんじんとブロッコリーを食べやすい固さに茹でます。
③れんこん・さつまいも・じゃがいもは水分を拭き取り、オリーブオイルで素揚げします。
④お鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したらブイヨンを入れて溶かします。ブイヨンが溶けたら火を止め、しょうゆと酢を加えます。
⑤④にブロッコリー以外の野菜を入れて和えます。ブロッコリーは崩れやすいので最後に和えます。
⑥器に盛り、黒こしょうをふったらできあがりです。

生活情報 WANTED ウォンテッド

No.92

『うっかりバレてしまった私のちょっとした秘密』発表



本当はAKB48のファンなのに、ずっと隠していた。話が盛り上がりメンバーのことを詳しく話してしまいバレた。

（八島田　S·Kさん）

旦那が買ってきたシュークリーム。食べる気配がなかったので黙って食べた。数日後なにも言ってこなかったので忘れていると思ったらテレビでシュークリームが出てきて、「そういえばお前食べただろ!」っておこられました

（永井川　ももじぃさん）



昼間、友達とあちこちランチしている私。旦那には、たまにしか話していなかったのですが、土日に旦那と食事に行ったときに、うっかりメニューの説明をしてしまい、旦那には「おれが働いているとき、こんなうまいもの食べてるんだー、いいなー。」と言われてしまいました。

（伊達市　ぱん子さん）

中学生の娘に私の歳をずっと秘密にしていましたが、2人でパスポートが必要となりました。受け取りの時窓口の人に「お母さん!生年月日を言ってください」と言われバレました。

（森合　あら?フォー?さん）

ハンドルをにぎるとスピード狂になること(笑)となりに人をのせるときには注意していたのに気付いたら"速い×2"と隣でさわぐ友人…気をつけます

（飯坂町　M.Kさん）



足ツボで血行促進

冬の足先の冷えは血行不良が原因。血液の循環が滞ると体が冷え、風邪をひきやすく、肌が荒れたり、肩こりがひどくなったりと良いことなし。今年の冬は足ツボを押してポカポカに過ごしましょう♪

八風（はっぷう）

＜ツボの場所＞

足指の付け根の間、足の甲と裏の境にあるツボ。
足の左右合わせて8つのツボがあります。



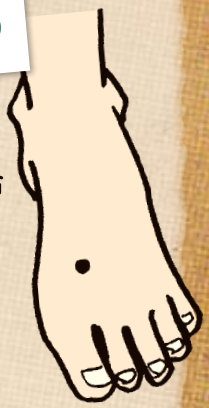
＜押し方＞

足の裏側から各指の間に手の指を奥まで差し込み、そのまま足首をグルグル回すと片足の全ての八風を一度に刺激できます。ゆっくり10秒くらいずつ左右の足を回しましょう。

太衝（たいしょう）

＜ツボの場所＞

足の甲の親指と人差し指の骨が合うところにあるツボです。



＜押し方＞

手の親指でこの部分を揉むように息を吐きながら3秒押し、息を吸って3秒離します。

ツボ押しポイント① お風呂上がりなど**カラダを温めて**から押すと効果があがります。

ツボ押しポイント② 場所が分からないときはツボを押してみて**"痛気持ちいい"**ところがジャストポイントです。

ツボ押しポイント③ 体調が悪い時、**お酒を飲んだ後、妊娠中の方**はツボ押しは控えてください。

ガスの24時間保安監視システムを利用した無料の見守りサービス!

あんしんメール



※ガスの使用状況を毎日携帯メールにお知らせすることも可能です(有料)



ガスを24時間使用しなかった場合に

例えばお年寄りのいるお宅で、万が一のことが起きても

ガスの消し忘れがあった場合に

出かけたあとで気がついて

お知らせが届くので安心!



ガスの使用に異常があったら、指定の携帯電話へメールいたします。

ガスの24時間保安監視システム

家族や民生員の携帯電話にメールが届きます。

仕事で出張中、母が心配なので安心します!
東京に住んでいても安心です。

5分前に携帯メールにお知らせのうえ、自動的にガスの供給を遮断します。

外出先での不安も解消されます。

アポロガスならお正月でもお盆でも24時間365日見守り お問い合わせはアポロガスまで ☎542-1122

アポロガスご利用のお客様特典が!

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毎月のガス料金を口座引落としでお支払いいただいており、わくわくBANKにご加入いただいている方
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。 ※お申し込み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。