温達・5名様。「ロクシタンのハンドケアセット」。テレゼシトは



2015年 No.174

(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



さつまいもサラダ

レンジでやわらかくし、 たまねぎの千切りと 混ぜてサラダに!

かぼちゃサラダ

レンジでやわらかくし、 塩、こしょう、マヨネーズで シンプルに!

りんごとさつまいもの重ね煮

さつまいもを切って水にさらしておく。

(煮くずれしない程度にやわらかくなるまで)

さつまいものオレンジジュース煮

(方木田 匿名希望さん)

砂糖少々としょうゆで煮る。 ほんのり甘ずっぱさでおいしい。 (八太田 Y.Wさん)



じゃがいもサラダ(の代わりのようなもの)

- ·さつまいも→ふかして皮をむく
- ・きゅうり
- ·たまねぎ→薄切り
- ・ハム
- ・レーズン



ヨーグルト(無糖)





かぼちゃスープ

- ①かぼちゃをレンジでやわらかくしておき、 たまねぎの薄切りをコンソメスープで煮る ②やわらかくしたかぼちゃを入れ合わせて
- 煮て、ミキサーにかける
- ③牛乳と生クリームを 入れ、塩こしょうで出 来上がり

(野田町 のんのんさん)



いつも作っているポテトサ ラダのいもを、かぼちゃや さつまいもに秋は替えま す。パンに挟んでも、クラッ カーにのせても、ほんのり 甘く、子どもも大好きです。 (南沢又 W.Mさん)

- ①かぼちゃをひと口大に 切り、レンジでやわらか くする(塩少々)
- ②フライパンにハムひと 口大、しめじ、コーンを 入れて炒め、塩こしょう する。そこにかぼちゃ も加えて炒める
- ③とろけるチーズをのせ て、とけるまで炒めて 出来上がり

(御山 W.Mさん)



100%オレンジジュースに

バターを入れて弱火で煮る。

ボーナスを頂き気が大 きくなり化粧品店(エ ステ)で数年分すすめ られて購入!!いま考え れば考えられませんが …。数年たたないうち に肌に合わず人にあげ ました。

(南向台 ばあばあ☆さん)

冷風機と空気清浄機。どち らも通販で購入したが、電 気代ばかりかかって音がう るさく、冷風機は冷たい風 があまり出ずに、かえって 熱がこもってしまう感じで がっかりでした。

(伊達市 匿名希望さん)



好きで買ったものの粉の 調合や調達がめんどうで、 結局ヨークベニマルのパ ン屋で購入。あまり使って いません…。

(大森 F.Kさん)



健康のため、坂もスイス イの予定でマウンテン バイク(18段変速)を 買ったけれど、やっぱり 自動車バンザイ。

(蓬萊町 匿名希望さん)

ボーナスで買ったもの →「ダイエット食品」 やたらと見た目が気にな る、まだ20代の頃のことで す。夏のボーナスでダイエッ ト食品をまとめ買い(いわゆ る置きかえダイエット)。とこ ろがおいしくなくて三日坊 主(T_T)ダイエットも失敗し ました。

(笹木野 ねもえもんさん)

女の命で「ささくれケア」でもっと美しい手に!

れの原因





②血行不民



※ささくれは無理に引きはがすと、そこからばい菌が入ります。 先の細いハサミで、できるだけ根元からカットしましょう。

簡単!ささくれケア

①ハンドクリームで予防

こまめにハンドクリームを塗りましょう。

②指先マッサージ

爪の横をもみほぐすように1本1本 マッサージをしましょう。

指の根元から指先までしっかりマッ サージすると血行が良くなります。

③水分補給

ささくれがひどいときには、化粧水で 水分補給を!

化粧水で水分を浸透させてから保湿 クリームを塗りましょう。





目からウロ

福島県内の被害3億2,000万円超 120件余り (H27.10.1現在)

複数回にわたり息子を名乗る男から、息子を名乗る男から 「書類の入ったかばんを なくしてしまった。・・・・」 などといった電話があった

「保証火になってしまい」 などといった電話を信じ

息子や甥を名乗る男 からの電話を信じ

に遭わないために

- 1.家族と合言葉を決めておく
- 2.留守番電話機能を活用し、相手 を確認してから電話に出る
- 3.金を要求する電話は信用しない
- 4.警察や家族に通報・相談する





《配線を伴う場合のみ別途設置料金がかかります。



お近くで「どっこいしよ」が聞こえたら アポロガス へお問い合わせください。 2542-1122

いつも心にゆとりをもち、穏や かに過ごしましょう。気分転換 &リラックスを意識して!歌舞 **伎や寄席、茶道や華道などの** 日本の文化にふれると豊かな 運を招きます。また、普段以上 に体調管理を徹底し、来年に 向けて安定した運気を保ちま

言霊の力が強まり、願いを口 に出すと叶いやすくなります。 人に話すのが難しいなら紙に 書いてもOK! また、好きなこと を楽しみ、自分磨きに励むな どして毎日をイキイキと過ご すと、さらなる運を招きます。

悩みや問題を抱えている人は 窓ガラスや鏡を、いつもより綺 麗に磨いて。物事がクリアに なり、良い解決策を見いだせ ます。また、願いは口に出すと 叶いやすくなるので、まわりの 人や鏡の中の自分に話してみ ましょう。

運気が絶好調なので、なにご とも良い方向に進みそう。アク ティブに行動すること、豊かな 人間関係を築くことが開運の 秘訣です。人と会う機会が増え ます。出会いは自分に見合っ たものが引き寄せられるので、 自分磨きに励み、ワンランク上 の縁を招いて。

身近な関係を大切にし、絆を 深めると運の土台が強くなり ます。また、クリスマスパー ティーや年越しイベントなど、 華やかな場に出かけると幸運 を招きます。服装は派手さより 品の良さを心がけ、上品な言 葉遣いや優美な振る舞いに努 めましょう

「楽しい!」と感じる瞬間に運気 が上昇し、多くの幸運を引き 寄せます。旅行やイベントに 出かけたり、おいしいものを 食べたりして、楽しい時間を過 ごしましょう。特に好きなこと や実用的なことに取り組むと

六白金

いつもの生活に変化を与え、 運気を活性化させましょう。模 様替えをする、髪型を変える、 習い事を始めるなど、できる だけ多くの変化を楽しんで! また、にんにくやしょうが、香 辛料などで代謝を促すと運気 の流れが良くなります。

大勢でにぎやかに過ごすと運 気が活性化し、新年に大きな 運を招きます。パーティーや イベントごとには積極的に参 ので、月が綺麗な夜はぜひ月 光浴を。キャンドルのゆらめ く炎も豊かな運をもたらすで

夢が叶う予感。夢を叶えた自 分をイメージし、現実に引き 寄せて。また、無理に急いだり **隹ったりせずに落ち着いて渦** でしましょう。水回りや押し入 れの掃除をすると、「陰」の気 が逃げて運気がアップします!

※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。

福島に元気をお届けしたいからり私たちがアフリカ・アメリカ・東京から福島への想いを込めて



人類発祥の地アフリカと日本を行っ たり来たり。「戦場から家庭の台所まで」 23年間にわたリアフリカを取材中。

自分の身を守るため

~安全のための体力づくり~

日本では見られない大自然や、どこまでも優 しい人々がたくさんいるアフリカですが、残念 ながらまだ戦争が続いている国や地域もあり ます。仕事柄そういう場所に行くこともあるの ですが、もちろん最優先は安全の確保。通常は 軍隊と一緒に行動します。

そして最前線に行くときは防弾チョッキ (20kg)と防弾ヘルメット(2kg)は必須。日々 の体力づくりが欠かせません。



日々が続いております。自分がこの4

年間で培ってきたスキルが実社会で

どう通用するのか?自分はこの会社

の文化に合っているのか?

火星宇宙飛行士を目指しアメリカの ブラウン大学で勉強中。夏にロシアで 開催されたスペースキャンプに参加す るなど夢の実現に向けて歩んでいる。

流行

まるで大学受験のようです。

きちんと頭の中で自分の気持ちを整 理して、心の声に耳を傾けるにはやは り朝のエスプレッソが欠かせません。例





プナウンサーを目指す早稲田大学教育学部学 生。福島市出身で、高校時代は橘高校の生徒会長 を務める。2014年ラジオバトル選手権優勝者。

歌舞伎デビューいざ参らん! 流行 ~目で見て肌で感じ、心に響く~

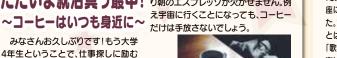
東京に住んで5年目の私、ついに果たしました。 「歌舞伎デビュー」です!東京・東銀座にある歌舞伎 座に「芸術祭十月大歌舞伎」を観に行ってきまし た。前々から「日本人なら一度は観ておきたい!」 とは思っていた歌舞伎。でも、いざ行くとなると 「歌舞伎って高級な感じがするし・・・初めてでも、 楽しめるかな?」と、ちょっぴり不安な気持ちに。

しかし、そんな心配は一瞬にして吹き飛んでし まいました。特に、女形・坂東玉三郎の姿は忘れら れません。舞台に座っているだけで放たれる存在 感、やわらかな女性のしぐさ…劇場を出た時に

は、「ああ、今すぐもう一度観たい」とため息がもれ てしまうほどでした。その他にも、幕の内弁当を食 べたり、劇場を探検してみたりと、たっぷり楽しみま した。私にとって、初めての歌舞伎体験。この日味 わった感動は、一生忘れないことでしょう。



日本の伝統の心 と美しさに感動し、 幸せな気持ちで家 路についた私なの でした。



※アポロガスのアポロは、人類が初めて月に向かったアポロ計画が由来。森くんとは同じ宇宙という共通点があります。



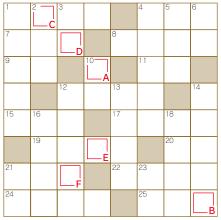
■A~Fをつないだものが答えです〈締切:12月15日当日消印有効〉

Α В

〈タテのキー〉

- 1. 携帯電話のCMに出ている桃太郎のお嫁さんは?
- 2. 磁束密度の電磁単位をなんと言う? 記号G。
- 3. 団体や法人を代表し、その事務を処理する役職。
- 4. ゾッとするほどいとわしいこと。嫌な感じ。
- 5. 肝心〇〇〇。

- ○○を埋める。○○が深まる。
- 10. $\bigcirc\bigcirc$ ばらし。 $\bigcirc\bigcirc$ を考える。つまらない $\bigcirc\bigcirc$ 。
- 12. これが不足するとイライラしたり骨折などしやす くなるよ。
- 13. ことわざ。無くて〇〇〇〇。
- 14. 人生の春にあたる若く元気な時代。
- 16. これからの季節、煮物にかかせない野菜!
- 18. あなたのだんな様は〇〇〇〇関白? いいえ、愛妻家よ。
- 21. ♪さいたさいたチューリップの花が 並んだ並んだ○○しろきいろ♪
- 23. 道が十字形にまじわっているところ。



〈ヨコのキー〉

- 1. 夜間の警備・照明・漁猟などのために鉄のカゴに入れて 燃やす火。
- **4.** 旅館は〇〇〇さんでもつんだってね。
- **7.** 神社の最高の神宮。
- 8. 遠まわしに問いかけ、それがなにかを当てさせる遊び。
- 9. 円高・円〇〇 どっちが得?
- 11. ○○しぼりの手ぬぐい。今はカラフルな物もいっぱい あるね。
- 12. 無精ヒゲではイケメンも〇〇〇〇ね!
- 15. 東京オリンピックでは何個取れるかな?
- 17. 第一志望の会社に就職が○○○○した。
- 19. 心臓〇〇〇〇、骨髄〇〇〇〇。
- 20. ○○の上にも三年。
- 21. ○○○の天塩。
- 22. 今年も早めに予防○○○○を受けてインフルエンザに かからないようにしよう!
- **24.** 頭にかぶるものの総称。
- 25.000情。000愛。000真。

●生活情報Wanted No.99

『2016年こそ克服しようとしている

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()

バレンタインデーのせい思い虫、芋い思い虫

O) LI O IOI O LI CIO I LI CIO	

●ラジオへのファンレター	会社へのご意見・ご感想
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。

次回の No.99 「2016年こそ 克服しようとしている コンプレックス(苦手なこと)』

「水を飲むのが苦手なので、克服してガブガブ 飲めるようになりたい/(社員K)」「まわりくど い口調をなおし、明瞭に話せるようにしたい! (社員M)」など、2016年こそ克服したいと思っ ているコンプレックス、苦手なことへの意気込 みを募集します。ハガキをお送りいただいた方 の中から抽選で5名様に「ロクシタンの八 **ンドケアセット」**をプレゼントいたします。ご 応募お待ちしています!



前回のクロスワードクイズの答えは

『ウンドウカイ(運動会)』でした。

•						•	
	²	3 1		4/\	⁵ ラ		79
$^{\circ}\nabla$	1)	ン	⁹ / \"		¹⁰ ح		۱Ņ
	Ē	\Box	1	12		\perp	
13	ク		¹⁴	Х	15 5	ル	16_#
Ŧ		¹⁷ /	ル	ガ	ン		ク
18_	¹⁹ /	1		ネ	Ľ _c	21	
²² / _D	ン	9	²³ 7		24	ス	²⁵ 7
26	ワ		27	ュ	1	1	___________________

《新米当選者》

- ●伊達市 匿名希望さん
- ●南 向 台 ばあばあ☆さん
- ●笹 木 野 ねもえもんさん 匿名希望さん ●蓬 萊 町
- ●大 森 F.Kさん

《シャボン玉石けん詰め合わせ当選者》

- ●御 Ш W.Mさん
- ●野田町 のんのんさん
- ●南 沢 又 W.Mさん
- Y.Wah ●八 木 田
- 匿名希望さん ●方 木 田

な援しありがとう。



10月10日(土)に卓球全国大会に出場してきました。残念ながら初戦で敗退してしまいましたが、みなさまから激励をいただいたおかげで力を出し尽くすことができました。

アポロガスの社員・開発課(新規のお客様募集中!) として卓球と両立して頑張っていきますので、今後と も応援いただけたら嬉しいです。

応援、本当にありがとうございました。

清野由紀

「せっかくどうもアポロガスです!!」 **絶費が送中!!!**

FMポコ (76.2MHz) 毎週水曜日 13:18~13:28

アポロガス新入社員4名が 笑顔と元気をお届けします!







五島宏介





まが なな **芳賀南奈**

ファンレターを集めています!!

このラジオDJ研修には、重大なミッションがあります。それは1年間で、1人100通ずつファンレターを集めるというものです。みなさまのお力をぜひお貸しください。あたたかいお言葉お待ちしております。

あて先は右記住所へお送りいただくか、もしくは付属のハガキまたは 右記Eメールにてお送りください。 〒960-0201 福島市飯坂町字八景6-17

株式会社 アポロガス

本田·五島·清野·芳賀 行 E-mail apollo@jeans.ocn.ne.jp

アポロガスご利用のお客様特典が!



, 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 ^{申込締切は} 12/ **15**まで

- ①アポロガスのガスをご利用いただいている方
- 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
- ②高校生以下のお子様がいるご家庭
- ④ファミたんカードをお持ちの方
- 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。

アポロガスをご利用いただけるお客様も大募集中!

ファミたん割引も適用になりますので、ぜひご検討ください。

ご連絡は開発課 大槻・片岡・清野(新入社員)へ

アポロレあわせ基金特集

・ ・ ゆくってみよう ↓ ↓



福島ユナイテッドFC ~NEWS~

福島ユナイテッドFCサッカースクールでは、トップチーム選手・スクールマスター・アカテミーコーチによる指導のもと、体を動かすことの楽しさやサッカー技術の習得、向上、またコミュニケーション能力と健全な心身の育成を目指し活動しています。

3歳から小学6年生までを対象に、福島校・渡利校・鎌田校・猪 苗代校・相馬校・伊達校・会津若松校・本宮校・郡山校・須賀川 校の10ヶ所で開校しています。

無料体験も随時受付中!

サッカー未経験のお子さまも大歓迎です!!

※無対体験へのご参加、及びご入会については福島コナイテッドFCオフィシャルHPをご確認ください



福島ユナイテッドFC 試合日程

日付		時 間	対戦相手	会 場
11月15日	日	13:00	FC琉球	とうほう・みんなのスタジアム
11月23日	日	13:00	グルージャ盛岡	盛岡南公園球技場

ナッカーJ3リーグで活動している福島ユナイテッドFC/!/ 今シーズンも残りあとわずか・・・・選手たちに熱いエールを送りましょう/!/

交番からこんにちは

笹谷交番から安心と元気をお届けします!



みなさん、こんにちは!今年から笹谷交番に 着任しました國嶋雅敏です!

みなさん、「なりすまし」詐欺を他人事だと思っていませんか? 福島市内でも息子や孫を騙る電話が実際に掛かってきています。「カゼで声が変わった」「還付金がある」などの言葉には充分にご注意ください。最近は金銭を手渡しで要求される事案が多くなっています。このような電話がきたら、お金を渡す前にすぐに福島北警察署に通報してください。

地域の安心・安全を守り、地域のみなさんが 笑顔で毎日を過ごせるように、巡回パトロール などを頑張っていきますので、困ったことがあ ればぜひご相談してください。









み木は、おままごとで小さい子から大きい子まで大切に使っていま









お互いに貸し借りをしながら、仲良くブロック遊びをしてい

ます。想像力を働かせ、いろいろなものを作って遊んでいま

す。合同保育のときにも活躍しています。

紙芝居と絵本を購入させていただきました。毎日楽しく読んでいます。



カプラ積木を購入させていただきました。

ありがとうございました。

全国・全世界からのあたたかい想いのつまった支援金や、寄稿集「こころの幻燈会」の売上金、 わくわくバンクポイント、せっかくどうも付属ハガキを子どもたち1人1人の笑顔に変える活動につなげています。

絵手紙セットを購入させていただきました。

ありがとうございました。



豆自転車、バランスボールを購入させていただきました。

紙芝居を購入させていただきました。

ありがとうございました。

ありがとうございました。

図鑑と砂遊び用具を購入させていただきました。外遊びが大好きな子どもたち。花壇 の花を見ては「これは、なんの花?」、小さな虫を見つけては「この虫、なんて言うの?」「こ の虫はなにを食べるのかな?」と常に不思議でいっぱいです。 図鑑を見ながら同じ虫や

花を調べてわかった時の喜びは格別です。砂遊び用具は 0,1 歳児でも使いやすい柔ら

かい素材のものを購入させていただきました。水遊びにも使えたため、今年の猛暑の中

も違かたくぐん遊ばせてもらったお蔭で、ちょっぴりくたびれモードに…新しいおもちゃが欲

しいなぁ~と思っていた矢先の事!!アポロガスさんからの嬉しい知らせがありました。早速、

和食・洋食・野菜・果物、その他調理に使う道具をたくさん買って頂きました。当保

育園では『食育』を一本の柱とし保育を行っており、小さい頃から実際に給食のお手

伝いもしています。その『食育』に繋がる遊びでもある"ままごとごっこ"。"ごっこあそび"は、

子ども達の遊びの中で、なくてはならない再現遊びの一つです。この遊びを通して、子

青と赤のカラーマットを2枚購入させていただきました。 ありがとうございます!

ども達の心と身体が益々豊かになっていくことでしょう。

でも楽しく快適に遊ぶことができました。









たんぽぽ保育園では、放射能の心配で戸外活動が制 限されている時、アポロしあわせ基金からの温かいご寄





「冬でも室内でも使って遊べる鉄棒があるといいね。」といっていた矢先に願いが叶いました。子 でいてもない。 たわたちとても喜んでいます。練習して送上ができるようにかんはすうう。」「豚の丸焼きがおも しろいね。」と外でなくても室内で思いっきり繰り返し遊んでいます。 体力低下といわれていますが、森合幼稚園はしっかり筋力もついてきています。とてもうれしいブ

レゼントにPTA一同感謝しております。









しろいこと、読み込んでいくと楽しみが変わること。子どもたちも実感しているようです。幸い、めばえ

外で遊ぶことができないので、寄付金で室内用の鉄棒を購入しました。子どもたちが楽しみな

から体力作りをすることができています。外の遊具にも鉄棒はなかったので、逆上がりや前上 かりをする練習になって助かっています。











生まれつき耳が不自由でも訓練をするとある程度音が聞こえるようになります。そこで、聾学校で は、遊びなから訓練ができるようにおもちゃを使用します。訓練である程度音が聞こえるようにな は、地グ・カリコの18%としており、このからにはいるもの18m、はのでは反目が、同しくなど にゃったも 普通の人よりは本ちら移りれる情観が少ななかりますかので、本などで作儀組収集する必要があります。今回購入させて頂くブックスタンドは、表紙が見えるように並べることができるので、子ども たちが本に興味を持ち読む習慣を身に着ける手助けになります。 生徒の理解を深めるために視覚情報として活用できる。



がりたたみいす用台車 折りたたみいすを整然と収納することができたので、限りあるスペースを有効に活用して児 童生徒が活動できる。 小太鼓を安定して設置することができるので、児童生徒が小太鼓を安全に演奏すること ⋒図鑑、DvD、標本 医大分校の子どもにちの多くは、外に出て活動することが制限されていることから、児童

料金受取人払

飯坂支店

差出有効期間

平成29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

日本一の元気エネルギー供給企業をめざして 15年先の未来、福島を担う子どもたちに 「ぜひアポログループに入社したいなあ!」 と思ってもらえる会社を目指していきます。

アポロガスには、アインシュタイン博士の言葉=「人の生き

る目的は、まわりの人をしあわせにすること」という共通の価 値観を持つている人が多く集まっています。それは、採用条 件として、この価値観に共感できる人に入社してもらい、入 社する若者がいろんな研修や社会貢献活動を体験・経験す ることで自然とこの価値観が身に着いていくからです。その 志が基本となっている様々な活動=ふくしまの子どもたちに 笑顔を届ける「アポロおもうこころプロジェクト」や少子高 齢化の人口減少社会に対応した20年先の安心をお届けす る日本初の見守りサービス「あんしんメール」の無償提供、 キャンドルと音楽の幻想的なイベント「ふくしまアカリトラ イブ」、福島の子どもたちの412作品を集めた寄稿集「ここ ろの幻燈会」の発刊および全国への無償配布等、福島を元

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 もらいましたか?) お名前

- իրիկնիսիսիների այնդնդնդնդնդնդնդնդնդնդնդնինի

TEL 世帯主名 FAX ※ハガキは一家族1通でお願いします。 申し込み希望

気にする活動に積極的に取り組んでいます。 アポロガスは、人を大切にしその成長を心から願い育て る「あったかいこころの社風」を大切にして、これからも「福 島を元気」に、そして福島から日本と世界を元気にしていき 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。



サッカーボール 14 個とビブスを購入致しました。 ボールを受け取っ

た子どもたちは、「トップチームの久野選手のような選手になりたい」

今までは、大きい子が乗る三輪車の方が多かったので、小さい

子も乗って遊べるように台数を増やしました。 子どもたちは遊びの

中で自然なルールを身に着け、譲り合って三輪車で遊んでいます。

をつけ学ぶことは大切なこと。そして全国からの支援が、本

という形になり「みんなが福島を応援してくれている」ことが

となることを確信して贈呈しました。

アポロしあわせ基金 代表 篠木雄司

触って細胞分裂の様子を勉強することが

伝わり、それはこれからの若い人たちの復興へのエネルギー

また福島高校生がキャンドルナイトの時に、"FUKUSHIMA

FILLED WITH LOVE"という英語のメッセージを考えてくれ

て、キャンドルの灯で全世界へ発信してくれました。



ニアの女子ソフトボールチームです。

りも多く勝てるようにがんばります。





紙芝居を購入させていただきました。

ありがとうございました。





