

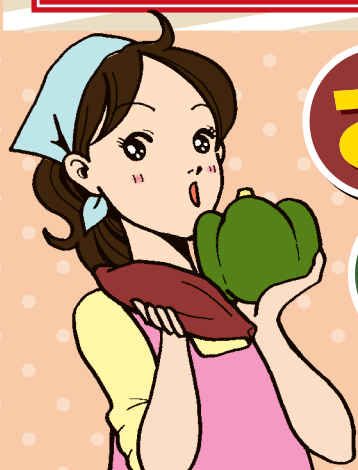
抽選で5名様に「ロクシタンのハンドケアセット」をプレゼント!



せつがく どろも

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 かぼちゃ を使った おすすめレシピ発表

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

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。

(八木田 Y.Wさん)



じゃがいもサラダ (の代わりのようなもの)

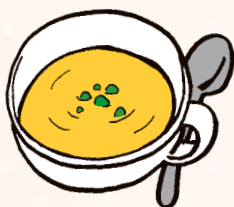
- ・さつまいも→ふかして皮をむく
- ・きゅうり
- ・たまねぎ→薄切り
- ・ハム
- ・レーズン
- ・マヨネーズと
ヨーグルト(無糖)

ポイント!



かぼちゃスープ

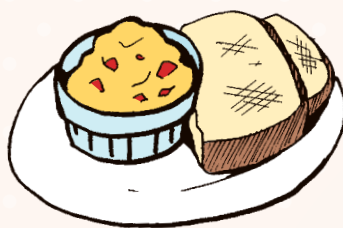
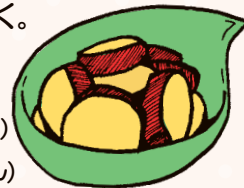
- ①かぼちゃをレンジでやわらかくしておき、
たまねぎの薄切りをコンソメスープで煮る
- ②やわらかくしたかぼちゃを入れ合わせて
煮て、ミキサーにかける
- ③牛乳と生クリームを
入れ、塩こしょうで出
来上がり
(野田町 のんのんさん)



さつまいものオレンジジュース煮

さつまいもを切って水にさらしておく。
100%オレンジジュースに
バターを入れて弱火で煮る。
(煮くずれしない程度にやわらかくなるまで)

(方木田 匿名希望さん)



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)

『ボーナスで買って失敗したもの』発表



エプロン隊の
目からウロコ

野菜を
長持ちさせる
保存法

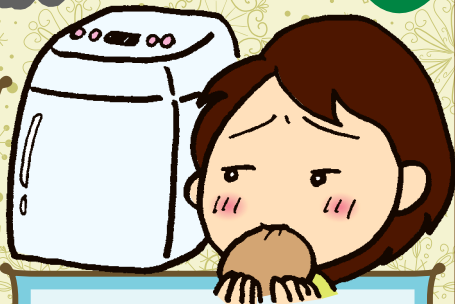
野菜	特徴	保存方法	冷凍
にんじん	湿気に弱い	新聞紙に包み冷蔵野菜室へ	調理するまで切らずに
さつまいも	寒さに弱い	新聞紙に包み常温保存	洗って調理するまで切らずに
玉ねぎ	乾燥や直射日光を避けたい	新聞紙に包み冷蔵野菜室へ	右向きを切り落とすように切らずに
しめじ	水気をつけておくと傷みやすい	日光を避けて冷蔵野菜室へ	皮を剥いて
小松菜	傷みやすい	濡らした新聞紙に包み冷蔵野菜室へ立てて入れる	水気を絞って包みに入れて冷蔵野菜室へ

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がっかりでした。

(伊達市 匿名希望さん)



ホームベーカリー。パンが好きで買ったものの粉の調合や調達がめんどろで、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)



手は女の命? 「ささくれケア」でもっと美しい手に!

ささくれの原因

①乾燥



②血行不良



③栄養バランスの崩れ

※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。



なりすまし詐欺

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
「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

息子を名乗る男から
「保証人になってしまい…」
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

被害に遭わないために

福島県警4つの対策呼びかけ

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

シャープ



シャープ
JD-AT80CL
親機+子機1台
¥17,800円(税別)

パナソニック



パナソニック
VE-GD24DL
親機+子機1台
¥10,500円(税別)

※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 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しょう。	二 黒土星 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、さらなる運を招きます。	三 碧木星 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よう。
四 緑木星 運気が絶好調なので、なにこ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。	五 黄土星 身近な関係を大切に、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よう。	六 白金星 「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〇。
七 赤金星 いつも生活に変化を与え、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。	八 白土星 大勢でにぎやかに過ごす運気が活性化し、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積極的に参加して! また、月が幸運を招くので、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しょう。	九 紫火星 夢が叶う予感。夢を叶えた自分をイメージし、現実を引き寄せ。また、無理に急いだり焦ったりせずに落ち着いて過ごしましょう。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。

せっかくどうも! あったか情報局

福島に元気をお届けしたいから! 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



アフリカ特派員

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年間にわたりアフリカ取材中。

流行 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。



アメリカ特派員

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

ただいま就活真っ最中! ~コーヒーはいつも身近に~

みなさんお久しぶりです! もう大学4年生ということで、仕事探しに励む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?



※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。



東京特派員

ア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。

流行 歌舞伎デビューいざ参らん! ~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10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「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、そんな心配は瞬時に吹き飛ばされました。特に、女形・坂東玉三郎の姿は忘れられません。舞台上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、劇場を探索してみたりと、たっぷり楽しめました。私にとって、初めての歌舞伎体験。この日わった感動は、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。

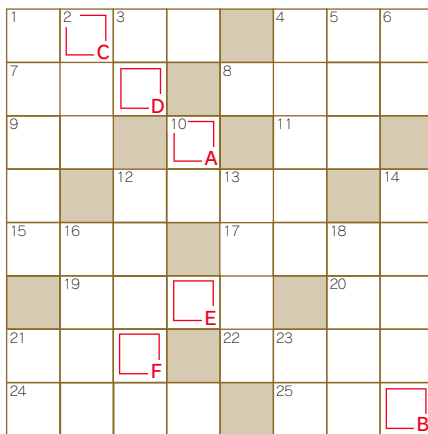


●A～Fをつないだものが答えです(締切:12月15日当日消印有効)

A	B	C	D	E	F

〈タテのキー〉

1. 携帯電話のCMに出ていた桃太郎のお嫁さんは?
2. 磁束密度の電磁単位をなんと? 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. ソツとするほどいとわしいこと。嫌な感じ。
5. 肝心○○○。
6. ○○を埋める。○○が深まる。
10. ○○ばらし。○○を考える。つまらない○○。
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○○○○。
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. あなたの旦那様は○○○○面白? いいえ、愛妻家よ。
21. 1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・漁猫などのために鉄のカゴに入れて燃やす火。
4. 旅館は○○○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○○ どっちが得?
11. ○○しほりの手ぬぐい。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○○○○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○○○○、骨髄○○○○。
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ましょう!
24. 頭にかぶるものの総称。
25. ○○○情。○○○愛。○○○真。

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!!

●生活情報Wanted 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)』

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甘い思い出・苦い思い出

●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

※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。

次のNo.99

生活情報
WANTED
ウォンテッド

『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)』

大募集!

今年こそイット〜!!



「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「ロクシダンのハンドケアセット」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

『ウンドウカイ(運動会)』でした。



《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 |
| ●蓬萊町 | 匿名希望さん |
| ●大森 | F.Kさん |

《シャボン玉せっけん詰め合わせ当選者》

- | | |
|------|--------|
| ●御山 | W.Mさん |
| ●野田町 | のんのんさん |
| ●南沢又 | W.Mさん |
| ●八木田 | Y.Wさん |
| ●方木田 | 匿名希望さん |

応援 ありがとう ございました!



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!!』 絶賛放送中!!

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!



ほんだ ちひろ

本田千尋



ごとう こうすけ

五島宏介



せいの ゆき

清野由紀



はが 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ことです。みなさまのお力をぜひお貸しください。あたたかい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!

ファミたん割引
冬場のガス基本料金

半額!



ファミたん
カード

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てお支払い
いただいております、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らっしゃるご家庭
- 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也大募集中!

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

アポロしあわせ基金特集

中面にあります!

↓↓めくってみよう↓↓

10/17±18日

第12回

会場●MAXふくしま
北側広場
十ほっとリビング
MAXふくしま店(3F)

来場者数
6,103人

せつかくどうも祭

2015

今年もたくさんのご来場
誠にありがとうございました!!



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・アカデ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!!

※無料体験へのご参加、及びご入会については福島ユナイテッド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

サッカー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」詐欺を他人だと思っていないですか? 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て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。

