TAKE FREE

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

アポログループをもっと知って！もっと快適に！

モッカクドーモ

11月号 2026年
VOL.277

APOLLO GROUP

PRESENTCROSSWORD PUZZLE 答えて応募しよう！
読者プレゼントクロスワード

正解者の方の中から抽選で
今治365フェイスタオル
４枚セット
10名様



応募締切 2026年11月30日(月)まで

APOLLO HOT NEWS | 冬場のガス基本料金半額 !! ファミたん割引サービス

おすすめレシピ | 熟れたバナナで♪ 濃厚アイスクリーム

おすすめ情報 | カレー食堂 アルカ（飯坂）

ふくしま information

福島で続ける啓発活動から未来へつなぐ絵本づくりまで

被災経験を伝える力に。イラストで広げる身近な防災。

福島市在住のイラストレーター・ico.（イコ）さんは、自身の被災経験を生かし、イラストを通して防災を身近に伝える活動を続けています。東日本大震災で実家が被災し、福島市へ移住後の2019年には東日本台風による床上浸水も経験。防災士の資格を取得し、現在は福島県危機管理課の仕事にも携わりながら、県内各地で防災講話や講座を行い、防災を自分事として考えるきっかけを届けています。2025年には、親子で自宅の避難訓練を考える防災絵本「はなちゃんとひなんくんれん」を出版。

現在は、故郷・宮城県名取市の海岸林の役割や震災の教訓を次世代へ伝える新たな絵本も制作中です。ico.さんの絵本をきっかけに、家族で防災や日頃の備えについて考えてみませんか。

取材協力
ico. 様



Writer
齋藤幸子 SAITO SACHIKO

東京都出身福島市在住、２児の母。フリーライターとして福島市の観光情報や地域情報を中心に、各種 WEB 媒体などで執筆中。



1 防災士の資格を持つイラストレーターの ico. さん



2 絵本「はなちゃんとひなんくんれん」の表紙



3 子ども食堂で「はなちゃんとひなんくんれん」を読み聞かせ



4 「被災シミュレーション もしもすごろく」をシリーズで発表（画像はペット避難編）

▲ico. さん Instagram

SDGs REPORT

商店街と宿に見る、「壊さず活かす」という選択

レモンの産地・瀬戸田で見つけたサステナブルな知恵。

広島県尾道市の生口島(いくちじま)・瀬戸田地区は、日本有数のレモン産地。街を歩くと、古いものを壊さず活かす姿勢に出会いました。瀬戸田の「しおまち商店街」は、約500mの通りに50～60店舗が並ぶ商店街。「しおまち(汐待ち・潮待ち)」は、江戸時代に船乗りが潮の流れを待った港町の歴史に由来する名前です。古くからの商店に新しい店が混ざり合い、空き店舗を活かしたニューレトロな雰囲気が魅力です。

今回泊まった宿Azumi Setodaも、古い邸宅を壊さず改修して生まれた宿。壊して建て替えるのではなく、受け継がれてきたものをそのまま活かす。古いものを未来へつなぐ、瀬戸田らしいサステナブルのかたちでした。

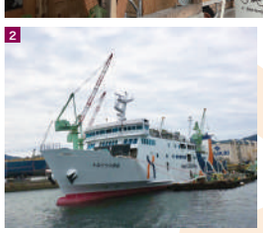


Writer
山口幸穂 YAMAGUCHI SACHIHO

長野県出身。スタートアップ企業を中心に PR・ライターとして、複数案件に関わる。また全国のサステナブルなスポットを訪れ、その魅力を発信中。栃木県小山市のコミュニティ FM 局「おーラジ」パーソナリティとしても活動中！



1 古い店と新しい店が共存し、街そのものが呼吸しているように感じられます。



2 瀬戸田港（生口島）へは、尾道駅前港からフェリーで約 40 分。途中に広がる造船所の風景も圧巻です。



3 2021 年開業「Azumi Setoda」。エイドリアン・ゼッカが設立した旅館ブランド「Azumi」の 1 号店。

私たちアポログループは、「エネルギー」と「家づくり」を通して、
福島の再生可能エネルギー自給率100%を目指しています。

F100 ENE-CON FOR FUKUSHIMA

APOLLO HOT NEWS　TOPICS.01

冬場のガス基本料金半額 !!



ハガキでの申し込みは行っておりませんのでご注意下さい。

ファミたん割引サービス
12月～2月のガス基本料金半額分をポイント還元!!

割引対象（※下記の 1～4 の条件を満たす方）

①アポロガスをご利用のお客様（でんき・灯油のみの契約の方は対象外）
②同居する高校生（18 才）以下のお子様がいる家庭
③支払方法が**口座自動振替の方**
　わくわく BANK に加入している方
④ファミたんカードをお持ちの方



お問合せ　(株)アポロガス　TEL：024-542-1122

ご相談フォーム

不動産相談コーナーを開設!!

土地建物の売却や購入、その他ご相談を
お受けいたします。物件情報も随時掲載中♪
詳しくは QR コードをご覧ください。

物件情報

エコ レシピ　今月のお料理　熟れたバナナで♪ 濃厚アイスクリーム

熟しすぎたバナナも、おいしく活用！バナナにピーナツバターとオリゴ糖を合わせて、濃厚でクリーミーなアイスクリームに変身！

作り方

❶熟したバナナは皮をむき、適当な大きさにカットする。
❷バナナ、ピーナツバター、オリゴ糖をミキサーまたはフードプロセッサーに入れる。
❸全体がなめらかでクリーミーになるまで撹拌する。
❹冷凍庫で3時間ほど冷やして固まったら完成！



材料
・熟したバナナ……2本
・ピーナツバター…大さじ2
・オリゴ糖……大さじ2

Recommend AG INFO Information

本格インド・ネパールカレーが味わえる アルカが１周年！特別イベントも開催！

おすすめメニュー　**チーズナンセット**　スープ・サラダ・飲み物付　**¥1,200**（税込）

ネパール出身の店主が営むアルカのカレーは約20種類以上が揃い、本格的なタンドール釜で焼くナンは、あんこナン、明太チーズナンなど珍しいナンも含めて12種類を提供。お弁当のテイクアウトも可能。オープン1周年イベントを12月26～31日まで開催。全商品を20%引きでご提供。詳しくはインスタグラムをチェック!!



カレー食堂 アルカ
TEL.024-563-3151
所 〒960-0201 福島県福島市飯坂町桜町４１－９
営 ランチ11:00～15:00／ディナー17:00～21:00
休 定休日　火曜日
@curryaruka



PRESENT CROSSWORD PUZZLE

セッカクロスワード

読者プレゼントクロスワード

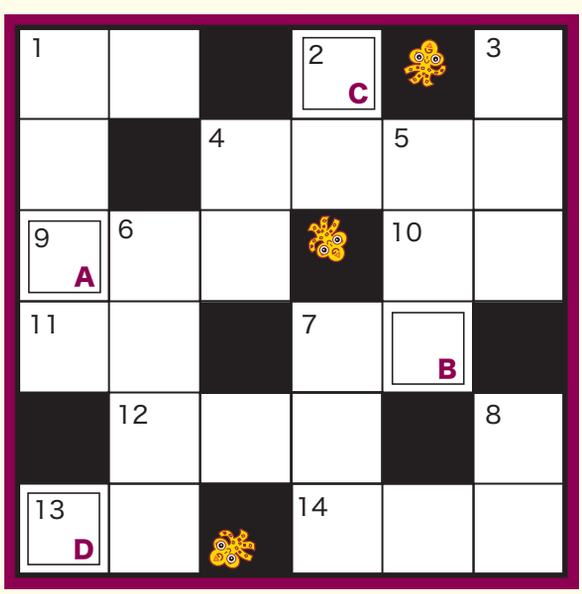
ワタシノ名前、募集中デス!!

タテの鍵

❶ 自ら負けを認めるときにあげるもの
❷ アポログループの始まりの商品は？
❸ 良くないことが起こる予感を○○○な予感
❹ ○○ーン ○○ズ ○○しん坊
❺ 店先に目隠しや目印に使われる吊り下げる布
❻ 病気に対する抵抗力をあらかじめ作らせる薬、注射
❼ 福島県昭和村の名産品○○○草
❽ ○○う ○○帰り ふる○○ ○○いも

ヨコの鍵

❶ 裏磐梯の温泉から精製されるまろやかな調味料は？
❹ 日本で一番太くなる樹木 福島ではあまり生息していない
❼ ○○ニング ○○字 ○○壁 ○○想文
❾ 高度成長期の海外旅行、行先と言えば？
❿ Excel で横セルの並びは行 では縦セルの並びは？
⓫ ○○あん ○○シー ○○上コンロ
⓬ チェックメイトが王手のボードゲーム 別名「西洋将棋」
⓭ 国会などで敬称はコレに統一されている
⓮ シソ科ハッカ属 スペア、ペパー、アップルが有名



正解者の方の中から抽選で
今治365フェイスタオル
４枚セットプレゼント!!



10名様

応募締切 / 2026年11月30日まで

答え記入欄　A　B　C　D

ヒント：ガスの基本料金がファミタンカードで

8月号の答え　マ　ン　ゲ　ツ　たくさんのご応募ありがとうございました!

クロスワード 読者プレゼントへの応募方法

アポログループの LINE ページからご応募頂くか、はがきに
①セッカクロスの答え、②郵便番号、③住所、④氏名、⑤電話番号、⑥セッカクドーモ応募月の感想をご記入の上、セッカクドーモクロスワード係までお送りください。
（〒960-8251 福島市北沢又字上日行壇 3-36）

【LINE からのお申込み方法】
❶右の QR コードより、LINE 友だち追加
❷LINE ページへ「セッカクドーモ」とメッセージを送信
❸「クロスワードプレゼント応募フォーム」からご応募ください
・当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

【お問合せ先】080-3137-5623

https://www.apollogas.co.jp

アポロガス　アレックス　リビング　太陽発電　アポロエナジー　APOLLO　ふくしま新電力　アポロプラス