

●●●アリさんからのお知らせ●●●

### 警報器の設置をおすすめします

ガスメーターやヒューズガス栓など、ガス設備の安全性は日々向上していますが、それでも万が一ガスもれが発生した場合に、音や声でガス漏れを知らせしてくれるのが『**ガスもれ警報器**』です。

警報器の有効期限は**5年**。期限が切れたらお取替えが必要です。

また、マイコンメーターと連動させれば、警報器作動と同時にメーターがガスをストップするのでより安全です。

プロパンガスは、空気よりも重い気体なので、もれた場合には下の方にたまりやすいため、警報器は下部に設置されています。

**ガスの臭いを感じられなくてもこんな時にも警報器がなる場合があります**

- ・水や殺虫剤などのスプレーをかけてしまった
- ・アルコール類が近くに置いてあった

原因がお分かりにならない場合は、ガス使用をやめ十分に部屋の換気を行ってから当社へご連絡ください。そのときに、換気扇などの電気のスイッチの入切は絶対にしないでください。

勝手に**パワースポット!** 第101回 - そうまなかむらじんじゃ

## 相馬中村神社

編集員が勝手に認定した「福島県のパワースポット」をご紹介します。信じるかどうかはあなた次第!

慶長16年(1611年)に相馬利胤(相馬氏第17代当主)が初代藩主となって、この地に中村藩を立てました。その際に中村城内に建立した相馬氏の守護社である妙見社が、現在の相馬中村神社の起源です。現在の社殿は寛永20年(1643年)に中村藩2代藩主相馬義胤(相馬氏第18代当主)により建立されたもので、桃山様式の本殿・幣殿・拝殿は国の重要文化財に指定されています。明治時代に入って廃仏毀釈により本尊の妙見菩薩が廃棄されて、相馬中村神社と改称しました。神社入口には相馬野馬追にちなんだ馬の像があります。



相馬野馬追の出陣式はここで行われるよ! 朱印にも馬の絵が入っているよ

■所在地: 相馬市中村北町140

会津ガスからの生活情報誌

# アリさんのおつかい

2020年6月号 vol.303

編集部 TEL 0242-29-1111 FAX 0242-29-1177

会津ガス株式会社  
URL <http://www.aizugas.com/>  
E-mail [arinco@aizugas.com](mailto:arinco@aizugas.com)

## 『給湯器』を点検してみよう。

毎日の生活に欠かせないお湯。でもお湯をつくる機械《給湯器》をじっくりと見たことがある方は少ないかもしれません。いざという時に備えて、ご自宅の設備を確認しておきましょう。

お使いの給湯器は?

ガス 電気 灯油

設置されている場所は?

屋内 屋外

2020年6月号

### ★アリさんの 難読地名クイズ! ★

クイズの答え

お名前	【ペンネーム: _____】	<b>必ずチェック</b> ✓ 願います 当選及び投稿記事・ご意見掲載の場合、名前・住所の <input type="checkbox"/> 掲載OK <input type="checkbox"/> ペンネームでOK <input type="checkbox"/> 掲載ダメ
ご住所	〒 _____	
TEL ( _____ ) - _____	年齢 _____ 歳	

アリさんの**難読地名クイズ!** 福島県内の難読地名にチャレンジ!

### この地名の読み方は?

## 『両竹』

この地に、一本が二股に分かれている竹があったことが由来とされています。

A: 両うちく B: もろだけ

どちらの読み方が正しいか答えてね

Q. 今回の「アリさんのおつかい」の記事で「なるほど」と思ったものを順番に3つお答え下さい。

①「給湯器」を点検してみよう。  
 ②アリさんの快適生活なじゃ? ③ちよっとくらふと  
 ④暮らしの雑学 ⑤アリタ食堂  
 ⑥健康コラム ⑦アリさんからのお知らせ  
 ⑧勝手にパワースポット ⑨アリさんの難読地名クイズ

1	2	3
---	---	---

＜応募方法＞左記のはがきに必要事項を明記し切り取って切手を貼らずにご応募下さい。

FAX・E-mailで応募される方はご感想・ご意見もよろしくお願ひします。正解者の中から5名様に【図書カード1,000円分】をお届けします。応募締切は【2020年6月末日】です。

おめでとうございます。**4月号当選者発表!**

会津坂下町船杉 会津若松市柳原町 喜多方市関柴町 会津若松市白虎町 会津若松市一箕町	匿名希望 PN: ワクちゃんさま 大湊 久美子さま PN: ラナさま PN: つくたんさま
--	---

【Panfee! SHUN様のクッキーとお買い物バッグ】をお届けします

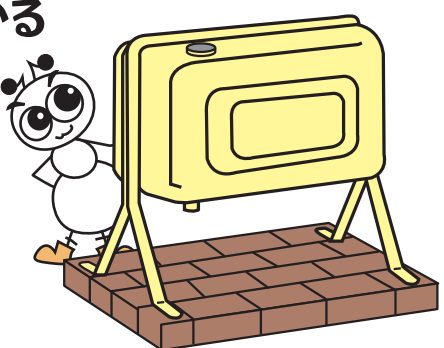
当社がお預かりしているお客様情報に関しましては、詳しくは当社のホームページ(<http://www.aizugas.com/>)をご参照下さい。

こんな症状はありませんか?

- 本体がサビている
- 排気口の周りが黒い
- リモコンの調子が悪い
- お湯が出てくるのが遅い

★燃料が【灯油】の場合は、ホームタンクも確認しておきましょう。

- 表面にサビがでている
- 灯油が漏れている
- タンクが傾いている



- お湯の温度が上がらない
- 急に水になったりする
- 使用中異臭がする
- 使用中異音がする

気になる症状がある場合は、お早目に担当者までご相談下さい。

特に、10年以上使用している給湯器は『交換時期』の可能性もあります。家族構成や生活スタイルに合った給湯器を選ぶには、前もっての情報収集が◎

担当者が『お客様に合った給湯器』をご提案いたします。

汚れてしまった換気扇お取り替えできます！  
エアプロ

# レンジフードAirPRO

「吸い込みが悪い」「音が大きい」「コンロだけ交換した」「汚れがひどくて掃除サービス会社に掃除を依頼したい」等、レンジフードでお困りなら、丸ごと取り替え可能！\*  
高機能で掃除も楽々のレンジフードをご紹介します。

希望小売価格 ¥193,000(税抜)

FUJIOH AirPRO OGR-REC-AP601SV

取り替えられるのはコンロだけじゃないんです

※設置環境によってはお取り替えできない場合があります。

## クリーンでお掃除も楽々！

ファンやフード内部に付着する油はわずか**約2%**  
普及品に比べ**約1/10**以下に削減。  
だから**10年間**ファンとフード内部のお掃除不要！

※「お掃除不要」とはレンジフード内部が汚れないという意味ではありません。普及製品(富士工業製の1年間相当の油が付着する期間が、オイルスマッシャー搭載製品は約10年となるため、製品設計上の標準使用期間中はお掃除をする必要がないとしています。普及製品については1年に1回ファンを清掃することを前提としています。

しかも親水系コート等の表面処理によりお掃除時間も水も節約！

### 【オイルスマッシャー】

1分間に1500回転するディスク(オイルスマッシャー)が煙の中の油を**約90%**もキャッチ！  
キャッチした油は遠心力で分離して、オイルガードに回収します。

暮らしの雑学

## ロハスってなあに？

「ロハス」という言葉は良く耳にするのではないのでしょうか。何となく使っているけど、実はその意味、よく分からなかったりしませんか？今回は「ロハス」についてご紹介します。

### ・ロハス(LOHAS)とは

Lifestyles of Health and Sustainability(健康と地球環境保護を重視するライフスタイル)の頭文字をとった略語です。1990年代後半にアメリカで提唱され、日本では2000年代前半から徐々に浸透してきました。

### ・エコとはどう違うの？

エコは「環境に優しい」ことに重点を置いた考え方です。地球環境が「主」で人間は「従」となり、リサイクル活動も積極的に行わなければならない等、ややストイックな面があります。一方、ロハスは「自分も心地よく、地球にも役に立ちたい」という考え方です。無理をせず自分に合ったペースで、環境や健康に関連した商品やサービスを取り入れていこうという生活スタイルなのです。

### ・無理なくロハスを実践してみよう

例えばスーパーで、今までは価格だけを見て決めていた商品も、原材料表示を確認して非遺伝子組み換え品や化学的な添加物の少ないものを選ぶことは、ロハスの実践になります。また、上質なものを長く使う、天然素材を選ぶ、地産地消等もロハスな行動と言えますね。無理のない自分に合ったやり方で、ロハスな行動を生活に取り入れてみませんか？

## アピタ食堂 糖質制限のおかず

### 鶏ももと大根のバター醤油炒め

材料(約4人分)  
鶏もも…1枚(約250g)  
大根…1/3本 しめじ…1/2株  
塩・コショウ…ひとつまみ ごま油…小さじ2  
★バターかマーガリン…10g ★醤油…小さじ3  
水…150cc 豆苗や大根の葉などの青味(あれば)

- 鶏ももはひと口大に切り塩コショウする。大根は厚さ1.5cmくらいのイチヨウ切りに、しめじは石づきを取ってほぐす。
- フライパンにごま油を熱し大根を入れる。両面に焼き目がついたら火を止めて大根を取り出す。
- フライパンに鶏ももを入れて炒める。両面に焼き目がついたらしめじと大根を入れて★を入れる。バターがなじんだら水を加え、蓋をして時々かき混ぜながら中火で煮込む。
- 汁けがなくなったら出来上がり。あれば青味を上に乗らす。

大根のカロリーは100g当たり18kcal、糖質は3.5gです。カロリー、糖質ともトマトやレタスと同じくらいの低さ。食物繊維も豊富なので整腸効果もあります♪

アリさんの「暮らしを楽しく」

## Chotto Kraft

ちよっとくらふと

### 「ハーブの寄せ植え」を作ろう

【用意するもの】  
●好きなハーブ苗 ●寄せ植え用の鉢 ●園芸用の土

使い勝手の良いハーブが手元にあると便利ですね。栽培しておけば、使うだけ新鮮なものを収穫できます。ハーブは病害虫に強いので、農薬等を使用せずに栽培できるのも嬉しいポイント。安心安全に使えます。数種類を寄せ植えにすれば目にも楽しいですよ。

植えた直後の寄せ植え  
ひと月ほどでこれくらいに育ちます！

イタリアンパセリ  
スペアミント  
クレソソ  
レモンタイム  
ローマンカモミール

育てたハーブは…  
●ローマンカモミール：乾燥させてハーブティー、入浴剤、ポプリなどに。  
●クレソソ：生のままサラダに入れても美味しい。  
●イタリアンパセリ：生でサラダに、茹でておひたしに。乾燥させて保存し料理の彩りに。  
●レモンタイム：料理の臭み消しや香りづけに。乾燥させてハーブのポプリに。  
●スペアミント：生の葉をアイスやケーキに添えて。ハーブティーにしても良い。

Point! ハーブはやや乾燥気味を好みます。土がいつも湿っていると根が伸びにくくなります。水やりは基本少なめにします。

## 健康コラム

### ウォーキングのススメ

ウォーキングは簡単にすぐ始められる健康法のひとつです。効果的な歩き方と、どんな効果があるのかをご紹介します。

### ・どんな歩き方をすれば良いの？

健康寿命を延ばすために最適な運動強度は「中強度」とされています。歩行でいうと、大股で地面を力強く蹴る歩行、うっすらと汗ばむ程度の速歩き、会話が何とかなる程度の息が弾む歩行です。生活習慣病を予防するためには「1日8,000歩、そのうち中強度の歩行が20分」が適切とされています。

### ・ウォーキングの歩数と病気予防

東京都健康長寿医療センター研究所が出した報告(\*1)から一部をご紹介します。あくまで「予防(改善)出来る可能性」ですので、ご注意ください。

歩数	速歩き時間(*2)	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	ねたきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、心疾患(狭心症、心筋梗塞) 認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) 脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん)、動脈硬化、骨粗鬆症、骨折
7,500歩	17.5分	サルコペニア(筋減少症)、体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム(75歳以上の場合)

(\*1) 中之条研究から見てきた「病気になる生活法」 研究所NEWS No.265 地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所  
(\*2) 歩数のうちの速歩き時間。例えば4,000歩の中で5分速く歩くという意味。

料金受取人払郵便

965-8790

会津若松局 承認 69

差出有効期間 2021年 7月31日まで [切手不要]

会津ガス株式会社  
アリさんのおつがい編集部 行

きりとり

FREE SPACE  
会津ガスへの要望・ご意見など、なんでもご記入下さい。