

●●●アリさんからのお知らせ●●●
こんなこともやっています。
 会津ガスでは、ご家庭用のプロパンガスやガス器具の他にも様々な分野で専門のスタッフが安心と快適をご提供しております。

医療用ガス
 医療用の酸素ガスをはじめ、様々なガスをお届けしています。

院内保安講習会
 医療ガスを安全にお使いいただく為に、看護師の方々に保安講習会を実施しています。

ドライアイス
 ドライアイスは自社工場で製造しております。また、ドライアイスを使った実験教室も保育園や学校などで実施させて頂いております。

みんな興味深々♪
 ドライアイス実験中

★院内保安講習会や実験教室に関するお申込み・お問い合わせはお気軽に当社までご連絡ください

産業用ガス
 工場で使用されるガスをはじめ溶材・産業機械等の取扱をしています。

レントライフ (不動産部門)
 アパートや賃貸物件などのお部屋探しはもちろん、オーナー様のアパート経営に関するご相談も承っております。

勝手にパワースポット! 第102回 - はりゅうじ (はったちやくし)
波立寺 (波立薬師)
 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!

このお寺はいわき三大薬師のひとつに数えられ、大同元年(806年)に徳一上人が創建したとされています。海上鎮めの守護として海上安全・大漁祈願のご利益があると信仰されています。仁王門、庫裡などの建造物は、文明年間(1469~1487年)に磐城平城主親隆公の寄進によって造営されました。あじさい寺の名称でも親しまれているこのお寺の境内には、たくさんのあじさいが植えられています。門前の道を挟んだ向かいには波立海岸で、その先には遊歩道で結ばれた弁天島があり、島には鳥居が設置されています。ここは渦潮が見られるほか、初日の出のスポットとしても有名です。

波立海岸の小石を持ち帰ると目を患うと伝えられているよ

■所在地：いわき市久之浜田之網字横内89

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?
『甲子』
 州安和尚によって「甲子(きのえね(干支))」の年に発見されたことからこの名前がついたそうです。
 A:かし B:こうし
 どちらの読み方が正しいか答えてね

<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い致します。正解者の中から5名様に【クオカード1,000円分】をお届けします。あつたら嬉しいクオカード
 応募締切は【2020年7月末日】です。

2020年7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: 】	必ずチェック ✓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 □掲載OK □ペンネームでOK □掲載ダメ
ご住所	〒	
TEL	() -	年齢 歳

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魚焼きグリルでお料理してみよう
- ②アリさんの快適生活なじよ?
- ③ちょっとクラフト
- 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
---	---	---

おめでとうございます。
5月号当選者発表!

会津若松市南花畑	PN: 月Pさま
南会津町田島	PN: ベーくんさま
会津美里町和田目	匿名希望さま
会津若松市古川町	PN: じいさま
会津若松市門田町	PN: てっちゃんさま

5月号の問題
 「福良」の読み方は?
 A. ふくらでした

【猪苗代地ビール館様の地ビール】をお届けします

当社がご予約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。

会津ガスからの生活情報誌
アリさんのおつかい
 2020年7月号 vol.304
 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

『魚焼きグリル』でお料理してみよう。
 魚焼きグリルは『焼き魚専用』? いいえ、『グリル』は、お肉や野菜を、もっとカンタンにおいしく調理できる優れもの。ぜひ毎日のお料理に活用してみてください。

Let's try!
★鶏むね肉を魚焼きグリルで焼く

皮はパリッと
お肉はジューシー♪

①鶏むね肉は厚さを均等にするように、厚い部分をひらいて、肉の両面にフォークで穴をあけておきます

②むね肉にお好みの味をつけ、30分~一晩程度つけ置き
 醤油+ニンニク+酒を適量に
 もみこみして冷蔵庫で一晩

③グリルで焼く。
 両面焼きの場合、強火で8~10分が目安。表面が焦げてきた場合は上火の火力を調整、またはアルミホイル※を上にものせてもOK
 (※バーナーにふれないよう注意)
 片面焼きの場合は途中で裏返します。

焼きすぎると水分がなくなって固くなってしまいますので、時間は様子を見ながら。切ってみて『もう少し?』と思った時は、グリル内の余熱で火を通して下さい。

グリルは【高温】+【短時間】で焼き上げるので旨みをぎゅっと、とじこめます。
 『ココットプレート』などのグリル用器具がある場合は、さらに簡単&おいしくつくれます。もちろん、普通のグリル用焼き網でもOK!

Instagramはじめました
 会社のこと、仕事のこと、お買い得情報などなど。
 どんどん掲載していきます!

アプリ内で検索 @aizugas_official

ぜひご覧ください!

触らないからキレイ。

LIXIL Navish

キッチン用タッチレス水栓

ナビッシュ

GOOD DESIGN

キッチン用タッチレス水栓ナビッシュ 希望小売価格 A7タイプ SF-NA471SU ¥126,500(税込)

水栓に触れなくても、センサーに手をかざすだけで吐水/止水ができる便利なタッチレス水栓。節水・省エネにもなる優れものです。

【ホース引き出し機能】ホースを引き出せばハンドシャワーに早変わり！シンク洗いもラクラク

【グースネックスタイル】従来の水栓より懐が深くシンク内広々で大きな洗い物もラクラク

タッチレス水栓とスポット微細シャワーで効果的に省エネ！

節水		省エネ(都市ガス)	
普通型シングルレバー 【節水流量 SL/分】	ナビッシュ 【手止水あり】 【節水流量 SL/分】	普通型シングルレバー 【節水流量 SL/分】	ナビッシュ 【手止水あり】 【節水流量 SL/分】
約35,810 L/年	約27,220 L/年 約24%節水	約115.3 m ³ /年	約87.6 m ³ /年 約24%省エネ
年間約2,300円節約できます。		年間約4,700円節約できます。	

【スポット微細シャワー】中抜けのない、密度の高いスポット微細シャワーで水ハネを大幅低減

【試算条件】(国研) 建築研究所「平成28年省エネルギー基準に準拠したエネルギー消費性能の評価に関する技術情報(住宅)」における、「東京・4人世帯」の条件にて算出。
【引用元】(国研) 建築研究所「平成28年省エネルギー基準に準拠したエネルギー消費性能の評価に関する技術情報(住宅)」および「(一社) 日本VPL工業会自主基準」【単価】上下水道：265円/㎥(税込)、都市ガス：168円/㎥(税込) ※消費税率10%

暮らしの雑学

朝顔のマメ知識

朝顔は誰でも一度は育てたことがあるのではないのでしょうか。身近な花である朝顔のマメ知識をご紹介します。

- ・中国原産の葉草だった
朝顔の原産は中国で、奈良時代末期～平安時代に日本に伝わったとされています。中国では「牽牛(けんぎょ)」と呼ばれ、貴重な薬用植物でした。牽牛という名前は高値で取引されていた牛と朝顔の種子が交換された事に由来します。日本にも、やはり葉草として伝えられました。
- ・江戸時代に大ブームに！
江戸時代は草花の品種改良が盛んに行われており、朝顔の変異種のほとんどは江戸時代に生まれました。文政期(1804～1830年)には「変化朝顔」と呼ばれる八重咲きなど変わった姿の朝顔が人気を集めました。
- ・黄色と黒色は「幻の朝顔」
黄色と黒色の朝顔は「幻の朝顔」と呼ばれていました。黄色い朝顔は江戸時代に記録がありますが、その後途絶えていました。昭和40年代に再現が試みられ開花に成功しましたが、定着せずにこちらも絶えてしまったようです。その後2014年に鹿児島大学等の合同チームが、キンギョソウから黄色色素の遺伝子を導入することで黄色い朝顔を開花させることに成功しました。黒色については、2010年にイギリスで世界初の黒色の朝顔「黒ベルベッド」の栽培に成功しました。

番外編 アリタ食堂

子供と一緒に！

豆腐とバナナのアイスクリーム

材料(約2人分)
絹ごし豆腐…1/2丁 バナナ…2本
砂糖…大さじ1 練乳…大さじ1
レモン汁…小さじ2
★チョコチップやクルミなど…適量

① バナナとレモン汁をミキサーで混ぜ、そこに豆腐と砂糖、練乳を加え、滑らかになるまで攪拌します。
② 味見をして、甘さが足りなければ砂糖を足します。冷やすと甘みを感じにくくなるので、少し甘すぎると感じるくらいがちょうど良いです。
③ バット等に流し込んで、空気が入らないよう上からラップをぴったり被せます。(空気が入ると変色しやすくなります)冷凍庫に入れ3時間ほど冷やし固めます。
④ 器に盛って、チョコチップやクルミなどをトッピングして出来上がり。

★冷やす時間が長すぎると固くなりすぎるので注意！

Chotto Kraft

ちょっとくらふと

「夏の花の寄せ植え」を作ろう

一つの鉢の中にさまざまな植物を植えることで、華やかさや調和を味わえるのが、寄せ植えです。庭がなくても季節の花を楽しめるのも、寄せ植えの良いところ。夏の花を寄せ植えで楽しんでみませんか

【用意するもの】 ●お好きな花の苗 ●寄せ植え用の鉢 ●園芸用の土

今回使った花
ミニバラ ラベンダー ノースポール パーベナ アメリカンブルー

Point! 植物は、日当たりや土の乾き具合など、それぞれ好きな環境があります。好きな環境が似ている植物を組み合わせると、失敗しにくい寄せ植えになります。

約一か月後

Point! 背が高く育つ花と、茎や葉が這うように伸びる花を選び、ひと鉢の中で高低差をつけると、見た目にも変化が出てバランスが取れます。色がまとまらず、ごちゃっとした雰囲気になってしまう時は、白い花を入れるとまとまりやすくなりますよ!

その「いびき」大丈夫？

いびきに悩んでいる方、悩まされている方は、けっこういらっしゃるのではないのでしょうか？実はいびきをかいているときは、体にかかなり負担がかかっている状態なのです。

・どうしていびきをかくの？

上気道(鼻から喉までの空気の通り道)が何らかの理由で狭くなってしまい空気が通りにくくなった時、鼻からではなく口で呼吸するようになります。吸い込んだ空気は喉の粘膜を擦るようにして通るため、摩擦音が起こります。これが「いびき」です。

・気道が狭くなる原因

寝ているときは、軟口蓋(口の奥の柔らかい部分)や舌の付根など喉の周りの筋肉が緩んで喉の奥に落ち込むため、気道が狭くなりがちです。睡眠時に口で呼吸をしていると鼻呼吸に比べ軟口蓋が落ち込みやすく、より狭くなります。気道は、風邪・飲酒・疲労などで一時的に狭くなることもあります。また、肥満によって喉の周囲に脂肪がついて圧迫されるケース、鼻炎などの鼻づまりによって狭くなる場合もあります。

・危険ないびきの見分け方

風邪・飲酒・疲労などによる一過性のいびきは、さほど気にすることはありません。しかし、常にいびきをかいているという習慣性のものは、放っておくと危険な場合があります。いびきが出る＝呼吸がしづらくなっているという事だからです。

ひどい場合には肺に送られる空気の量が減ってしまったり(低呼吸)、気道が完全に閉塞して一時的に呼吸が停止すること(無呼吸)もあります。以下のような症状がある場合は、一度病院に相談したほうが良いでしょう。

- ・睡眠時に常にいびきをかき、その音が大きい
- ・時々呼吸が止まるなど、はたから見て苦しそうなとき

また、急に大きないびきをかきだしたときは、脳卒中の疑いがあります。意識状態を確認し、すぐに救急車を呼ぶようにしましょう。

・一過性のいびきの対策方法

一過性のいびきは、さほど気にすることはないとは言っても、周りになるべく迷惑はかけたくないですね。いびきを軽減する方法をいくつかご紹介します。

- ★寝る前のツボマッサージ：喉仏より指2本分外の両側に脈を感じる部分があります。ここを親指と人差し指で、左右に80回程揺らします。このツボは首の余分な脂肪を落とし、喉の炎症や腫れを抑え、いびきの原因である気道の狭さを解消するため、いびきが発生しにくくなります。
- ★自分に合った枕を使う：位置が高すぎる枕は喉を圧迫するため、いびきをかきやすい状態になります。枕は顔から胸までが真っ直ぐとなる高さが理想的です。
- ★口呼吸防止テープ等：口呼吸防止テープは口呼吸を防いで自然に鼻呼吸を促してくれるため、口呼吸が原因のいびきに有効です。また、鼻詰まりが原因のいびきには、鼻の通りをよくして呼吸を楽にしてくれる「鼻腔拡張テープ」が効果的です。両方ともドラッグストア等で購入できます。

健康コラム

料金受取人払郵便 965-8790

会津若松局 承認 69

会津若松市神指町大字 南四台字オノ神325-1

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。