

●●●アリさんからのお知らせ●●●

事故がおきる前に メーターでガスをストップ!

☆こんな時にメーターがガスを遮断します☆

- ・地震 (震度5弱相当以上の時)
- ・多量のガス漏れ

ガス使用中に地震が発生!

ついでに
・ガス器具の消し忘れ
・ガス器具の長時間使用

多量のガス漏れ
ゴムホースが外れた配管が破損したなど

メーターの表示によって遮断原因がわかります。
必ず、当社までご連絡ください! (365日24時間対応)

ガスを再び使用する為の復帰作業のしかた

- ①ガス器具を止め、元栓を閉めて下さい。
- ②ガスメーターの復帰ボタンを押して...
- ③1分間待って下さい。

この手順のあとでもガスが出ない場合、または、遮断原因に覚えがない場合は調査にお伺いさせていただきます!

勝手にパワースポット! 第130回 - じゃこつじぞうどう

蛇骨地蔵堂

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!

蛇骨地蔵堂は養老7年(732年)に松浦佐世姫が開山したと伝わる御堂で、本尊は蛇骨延命地蔵菩薩です。慶長4年(1599年)の大火で消失し、享保3年(1718年)二本松藩藩主丹羽秀延の時に東勝寺と共に再建されたと伝えられています。ここに伝わる伝説があります。昔、日和田の領主安積家に、あやめという姫がいました。家臣が求婚しましたが拒絶され、それを怨んだ家臣は安積家を滅ぼしました。残された姫は沼に身を投げ大蛇と化し、この地方を荒らし続けました。困った村人は毎年娘をひとりずつ人身御供として差し出していました。この話を聞いた佐保姫は33人目の人身御供の代わりになり、沼のほとりで一心に法華経を唱えました。現れた大蛇は天女の姿に変わり、蛇の骨を残して消え去りました。その残された蛇骨で地蔵を作り祀ったところ、日和田の里は平和になったということです。

お堂の裏には人身御供となった娘達とあやめ姫の霊を慰める33体の観音像があるよ

所在地: 郡山市日和田町日和田125

2022年11月号

★アリさんの難読地名クイズ!★

クイズの答え

| | | | | |
|-----|--------|---|----|---|
| お名前 | 【ハッネム】 | | | 必ずチェック ✓願います 当選時及び特選記事・ご意見掲載の場合名前・住所の <input type="checkbox"/> 掲載OK <input type="checkbox"/> ハッネムでOK <input type="checkbox"/> 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 ヒートショックに注意しましょう
- ② 家事ラクキャンペーン
- ③ 「お客様のお声」にアリさんが答えます
- ④ アリタ食堂 ⑤ アリさんの あ、そーなんだ
- ⑥ アリさんからのお知らせ ⑦ 勝手にパワースポット
- ⑧ アリさんの難読地名クイズ

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

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? 『叶津』

只見町の地名。県の重要文化財の「叶津番所」や、国重要文化財「旧五十嵐家住宅」があります。

A:かのうづ B:きょうづ

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ひします。正解者の中から5名様に【日本酒(720ml)】をお届けします。
応募締切は【2022年11月末日】です。

おめでとうございます。
9月号当選者発表!

会津若松市天寧寺町 PN: ニヤンタロウさま
会津若松市門田町 PN: mimibあちゃんさま
会津若松市白虎町 匿名希望さま
会津若松市河東町 PN: ぶーちゃんママさま
会津坂下町松ノ目 PN: チョーさんさま

【akabeko hiroba キャンノストートバック】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 (https://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

2022年11月号 vol.332
編集部 TEL 0242-29-1111 FAX 0242-29-1177

会津ガス株式会社
https://www.aizugas.com
E-mail arinco@aizugas.com

自分は大丈夫と思っていませんか? ヒートショックに注意しましょう

お風呂は、冷えた身体をあたためる癒しの空間ですよね。そんなお風呂で、事故が多く発生しています。厚生労働省によると、11月～4月の冬季を中心に多く発生しているんです。事故の原因には、【ヒートショック】が関係しています。安全に入浴するためのポイントを確認しておきましょう。

【ヒートショック】
家の中の急激な温度差により、血圧が大きく変動することで体へ悪影響を及ぼします。
「暖房のきいた部屋 → 寒い脱衣所・浴室 → 熱い湯船」この流れの中で発生する温度差によって、心臓に負担がかかり引き起こされます。

安全に入浴するために以下の点を意識しましょう

～ポイント①～
入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
脱衣所や浴室を暖めて温度差をなくすことが大事!浴室暖房機やファンヒーターを使用するのがおすすめです!

～ポイント②～
湯温は41度以下
入浴は10分を目安に
入浴中にのぼせて、意識障害が起きると大変。あくまで目安ですが、10分ほどで湯船からあがるようにしましょう。

～ポイント③～
浴槽から急に立ち上がらない
急に立ち上がると体にかかっていた水圧が無くなり、血管が広がって脳に血液が回らず貧血状態に...危険ですので、気をつけましょう

食後すぐ、飲酒后、医薬品服用後の入浴は避けよう!

入浴する前に同居者に一声掛けておくことも大切よ!

ポイントを意識して、安全に入浴時間をたのしみましょう!

暖房器具のお困りごとや、気になることなどがあれば弊社営業担当までお気軽にお問合せください!



家事ラクキャンペーン!

今年はプロにまかせて年末ゆっくりしましょう

ミニコミ読者限定のパックプラン!

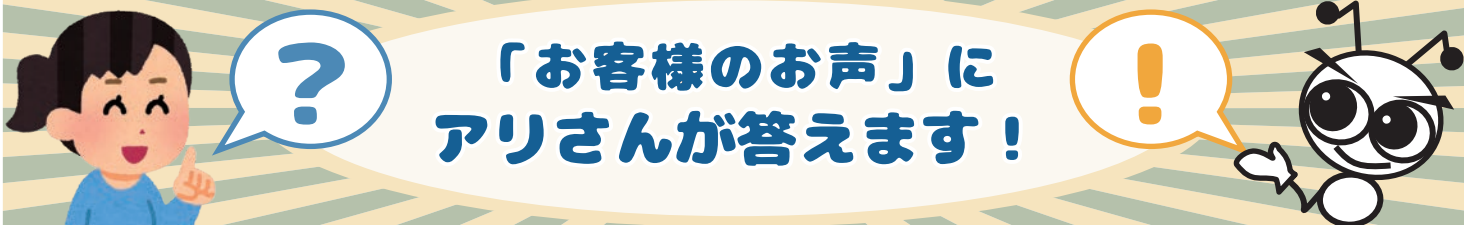
基本の
【2点パック】 ☆壁掛けエアコンクリーニング (防カビチタンコーティング付) ☆換気扇 定価31,900円(税込)のところ **28,000円(税込)**

面倒な浴室も!
【3点パック】 ☆壁掛けエアコンクリーニング (防カビチタンコーティング付) ☆換気扇 ☆浴室 定価48,400円(税込)のところ **42,500円(税込)**

これで楽ちん!
【4点パック】 ☆壁掛けエアコンクリーニング (防カビチタンコーティング付) ☆換気扇 ☆浴室 ☆トイレ (1か所) 定価58,300円(税込)のところ **51,500円(税込)**

※汚れの状態によって別途お見積りさせていただく場合がございます
※おそうじ機能付エアコンの場合は、上記料金に7,500円(税込)が加算されます

まずはお問合せください!
おそうじ本舗 会津若松南店 0120-291-230
電話受付: 月~金 8:15~17:15



「お客様のお声」に アリさんが答えます!

本誌「アリさんのおつかい」最終ページにある返信ハガキで、ご意見やリクエストなどたくさんのお客様のお声を掲載しております。その中から随時ピックアップしてお答えいたします。

今回のお声は...

寒さが体にこたえる時期になってきました。お金をあまりかけずに暖まる方法があったら知りたいです。



日に日に寒くなってきましたね。エアコンやストーブをガンガンつければ暖かくはなりますが、暖房費が心配……。

そこで、今回は **お金をあまりかけずに暖まる方法**をご紹介します。

① カーテンの長さをチェック

窓とカーテンを閉めていても、冷気はカーテンの下から入ってきます。寒い時期は床スレスレの長さにするのがポイントです。丈の長いカーテンに替えるか、カーテンフックがアジャスター付きのものなら、そこで長さを出しましょう。

② 布団やベッドは窓から離す

冷気は下に行く性質があるため、窓とベッドの間を20cm~30cmほど開ける事で、窓からの冷気がベッドの上ではなく床へと降りてくれます。布団の場合でもできるだけ窓から離しましょう。

③ 羽毛布団と毛布を使うポイント

毛布をかけてより暖かくしたいとき、毛布の素材によって使い方が違ってきます。汗を吸わない化学繊維の場合、羽毛布団の下に入れると布団の中の湿度を調整することができません。湿度と温度を調整する羽毛の良さを損ねてしまうため、化学繊維の毛布は羽毛布団の外にかけた方が良いです。ウールやコットン、シルクなどの自然素材の毛布は湿気の調節が出来るため、羽毛布団の内ですべると暖かく眠れます。

④ カーペットの下にもう一枚

フローリングの上にカーペットやラグを敷くときに、アルミ断熱シートを間に敷くと、床から伝わる冷気を防ぐことができます。アルミ断熱シートは100均などでも売っています。

⑤ 足首を温める

足首が冷えると全身の冷えに繋がります。足首には熱を生む大きな筋肉がないため、一度冷えてしまうとなかなか温まりません。冷気の解消には足首ウォーマーが良いです。また、足が冷えるからと寝るときに靴下を履くのはNG! 足裏の放熱や汗の蒸散が妨げられます。寝るときに足下の冷えが気になるなら、足首ウォーマーを使いましょう。

身体にいいね! **アリタ食堂** 発酵食品のまかす

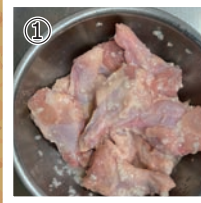
今月の発酵食品は **チーズと甘酒**

甘酒には糖分やアミノ酸、種類豊富なビタミン類が含まれています。チーズは熟成の過程でたんぱく質や脂質が消化吸収されやすくなっています。発酵×発酵で最強の健康レシピを!

あったまる〜♪ チーズと甘酒の発酵鍋

【材料】 3~4人分

手羽元…10本 ジャがいも…3個 しめじ…1パック
長ねぎ…1本 ☆甘酒(米麹)…250~300ml ☆みそ…60g
☆クリームチーズ…60g ★水…600ml
★料理酒…100ml ◎ピザ用チーズ…適量
◎有塩バター…20g ◎粗挽き黒こしょう…適量



前準備) クリームチーズは常温に戻しておく。

① 鶏手羽元をポウルに入れ ☆甘酒から大さじ3を取って加えてよく揉みこむ。



② ジャがいもは皮を剥いて一口大に切る。

③ しめじは石づきを落とし手でほぐす。長ねぎは3cm幅の斜め切りにする。



④ 別のポウルに☆を入れてよく混ぜ合わせておく。

⑤ 鍋に①と②と★を入れて蓋をし中火で熱する。沸騰してきたらアクを取り、弱火にして15分ほど煮る。



⑥ 手羽元に火が通ったら、③と④を加えて中火で5分ほど煮る。ぐらぐら煮立たせないよう注意。

⑦ ピザ用チーズと有塩バターを入れて蓋をする。チーズがとろけたら出来上り。お好みで粗挽き黒こしょうを振る。



甘酒の米粒がとろけてクリームシチューのような鍋です。発酵パワーで暖まって下さいね!

アリさんの/ 「あ、そ〜なんだ!」

今回のテーマは、
「食欲の秋」

おいしい食べ物が増える秋。「何食べてもおいしくてつい食欲の秋になってしまう」なんて会話耳にしますよね。

実はこれ人間や動物の本能なんです

- 理由としては…
- ①夏の暑さで疲れた体の不調を戻すため
 - ②寒い冬に向けて体温・体力を保つため

秋は涼しくなり自然と食欲が増すようになってきます。冬の準備は秋の段階から始まるんですね。

秋に食べた分が脂肪となり、ふっくらとしてしまう為「冬は太る」と言われがちですが、動かないからではないんです。



料金受取人払郵便 965-8790

会津若松局 承認 425

差出有効期間 2023年 7月31日まで [切手不要]

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 アリさんのおつかい編集部 行

FREE SPACE