

ISO14001：2004 認証取得企業

LPガスは燃焼による排出ガス中のCO<sub>2</sub>量は、石油や石炭に比べて非常に少ないことから地球に優しいエネルギーと言えます。  
当社ではLPガスを利用した冷暖房器や給湯器・発電システム、高効率燃焼機などのエコロジー・省エネルギー機器の普及に努めております。

# ざつがくかわら版 Vol. 36



須賀川瓦斯株式会社

須賀川市 TEL0248-75-2188  
卸町 44 FAX0248-76-5596

## 電気の販売4月から始まりました！

電力自由化に伴い、平成28年4月から、一般家庭（低圧）の電気が一般送配電事業者（東北電力など）だけでなく、  
**須賀川ガスからも電気を買えるようになりました！**

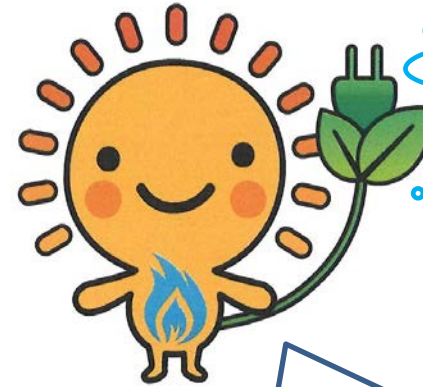
## 期間限定キャッシュバックキャンペーン！

大感謝祭開催中の3日間（10月22日、23日、24日）  
限定で、期間中に電気のご契約をいただいたお客様には、  
**須賀川ガス各事業所でご利用いただける  
5000円分の商品券**をキャッシュバックいたします！  
すでにご契約いただいているお客様にも、新規のお客様ご紹介で、  
**ご紹介者様と、ご契約者様にそれぞれ5000円分の商品券をキャッシュバック！**

ご契約をお求めのお客様は、  
**検針票とキャッシュバッククーポン**を必ずお持ちください！  
削減額は、右下のQRコードを読み込んで今すぐかんたん試算！



## 東北初！地域電力須賀川ガス！



お申し込みはたったの**2ステップ!**

弊社事業所に**電気の検針票**  
をお持ちください！

削減額を試算いたします！

新キャラクター  
決定！  
名前募集中です！

ご契約は署名のご記入だけで  
**！契約完了！**



ガス器具の交換は当社へご相談下さい



第48回大感謝祭のお知らせ

10月22日（土）・23日（日）・24日（月）、第48回大感謝祭を開催いたします。  
暖房機器をはじめガス器具・省エネ家電・スタッドレスタイヤ・中古車・お酒等様々な商品を取り揃えておりますので、皆様のご来場を心よりお待ちしております。

◆栄養素のお話 その36◆ コラーゲン巻

コラーゲンはタンパク質の一種で、体の皮膚や筋肉・内臓・骨・関節・目・髪などあらゆる全身の組織に含まれていて、主にそれらの細胞をつなぎとめる働きをしているそうです。たとえば、皮膚をみずみずしく保ち、ハリを与える。ひじや膝といった関節などではクッションの役割をして体重を支える部位の負担を軽減する。血管をしなやかに保ち、臓器が円滑に働くように助けていたりするのです。ただし、コラーゲンは口から摂取しても、一度分解されてしまうのです。これは他のたんぱく質も同様のことが言えます。たんぱく質(アミノ酸)で消化吸収したのち、その吸収した「アミノ酸」を使って、体の中で再びたんぱく質の合成を行うのです。そしてコラーゲンを体内で作るにはビタミンCが不可欠になります。これは体内でコラーゲンが安定して維持されるためだそうです。また、コラーゲンは健康や美容以前に、最低限「生きる」ために絶対に必要不可欠で、人間の体は吸収した成分は優先順位をつけて使用するそうなので期待する部位での再生が行われるかはわからないそうです。コラーゲンは摂取すればするほどよいというものではないことも知っておくべきでしょう。アミノ酸に分解されますが、輩出しきれない余分なアミノ酸は脂肪になり、セルライトの原因になるそうです。また、コラーゲン鍋などの食事は脂肪分が多いため、ニキビや肥満の原因にも。コラーゲンの1日の摂取量の目安量は5~10gと覚えておくといいかもしれませんね

コラーゲンの多い食材…

エビ・ほたて・かかれい・手羽先など…



かんたんクッキング

じゃがいもとエビのそぼろ煮



材 料 (1人分)

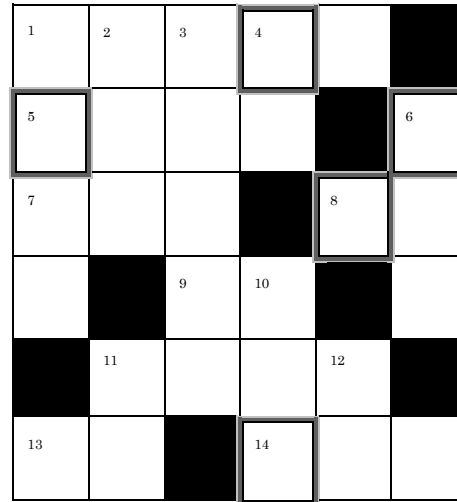
じゃがいも：大1個 むきエビ：50g グリーンアスパラ：1/3束  
 ショウガ：少々 だし汁：1/2~1カップ 薄口しょうゆ：大さじ1/2  
 酒：大さじ1 砂糖：小さじ1 塩：少々 片栗粉：小さじ1/2  
 サラダ油：少々

作り方

1. じゃがいもは一口大の角切りにして水にさらす。エビは包丁で細かくたたき、酒と塩を混ぜる。アスパラは3cmほどに切る。ショウガはみじん切りに。
2. 鍋にサラダ油を熱し、中火でショウガとじゃがいもを炒める。
3. だし汁と酒を加え、沸騰したら、しょうゆ、砂糖、エビを加える。箸でエビが固まらないようにさばきながら、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
4. アスパラを加えてさっと煮て、残った汁に水溶き片栗粉でとろみをつける。

\*お好みで、エビをホタテ(生でも水煮缶でも)に変えても美味しくできます。

クロスワードパズル



答


よこのかぎ

- 1 元旦の日の出
- 5 ○○○○キック 角・隅
- 7 雪○○○・○○○落とし
- 8 まな○○・○○前
- 9 ○○渡り・○○引き
- 11 寒い時に首に巻く
- 13 リビングルーム
- 14 エンゲージ○○○

たてのかぎ

- 1 五稜郭や日本三大夜景の1つ
- 2 ○○○・ド・フランス(自転車レース)
- 3 桃の節句
- 4 イエス⇄○○
- 6 須賀川市の花、○○○園
- 10 話し方で出身地が分かる
- 11 祈願のため、奉納する木の板
- 12 ○○・銀・銅

前号のクロスワードの答え … シーリング

クロスワードパズルを解いて、□の中の文字を並べ替えてできる言葉を探してくださいね。  
 答をハガキかFAXで当社クロスワード係まで送ってください。  
 住所・氏名を忘れずに書いてくださいネ！ 今後もクイズの答え・ご意見ご感想・ご要望などお寄せください。

あて先 〒962-0053 須賀川市御町44 FAX 0248-76-5596  
 正解の方の中から抽選で10名の方に[ソトガワ君]を差し上げます。  
 締めきりは10月15日必着！ 答は次号にて…  
 当選された皆様には賞品を持参させていただきます。  
 楽しみに待っていてくださいね。



いつも当社をご利用いただき心より感謝しております。昨年も発行が1回だけとなってしまい申し訳ありませんでした。4月には「平成28年熊本地震」が発生し、5年前の地震を思い出された方もいることでしょうか。当社も今年の4月からは身近で生活のお手伝いができるよう「小売電気事業者」として新たなスタートをすることとなりました。より一層皆様の生活に密着してお手伝いができるよう努力しています。また器具の不調などありましたらいつでも気軽にお声をおかけください。より安全にガスをお使いいただけるようより身近でお客様のご要望に応えられるよう社員一同努力していきます。クイズの答え、ご意見・ご感想・ご要望などをいただければ紙面及び活動に反映させていきたいと思っております。皆様と一緒によりよい日常をおくれることを祈りながら…今回も作成させていただきました。

\*お困りごとなどございましたら、なんでもお気軽にご相談下さい。 スタッフ一同

須賀川ガス 酒のまいどや

酒スーパーのチラシ掲載商品、店頭商品の配達をいたします。  
 お気軽にお問い合わせ下さい。

- 配達地域： 須賀川市限定
- 基本配達料： 300円(税込)

但し、ビール、発泡酒、第3のビールは  
 1ケースにつき100円(税込)別途頂戴します。

※調味料の配達もいたします。

しょう油 1.8L 357円(税込) 750ml 255円(税込)  
 本みりん 1.5L 450円(税込)

前日夕方5時までのご注文で、翌日配達いたします。  
 お会計は商品配達時、現金引換えとなります。



ご注文、お問い合わせは  
 0248(75)2188

エアコン丸洗い



- ・嫌な臭いがする・・・
- ・エアコンの効きが悪い
- ・電気代が高い

カビ・ダニ・ホコリ・たばこの煙が原因です！

家庭用エアコン  
 (壁掛けタイプ)

2台目以降割引！！

1台 12,000円

2台目~ 9,000円(税込)