

リピックルーム LIVIC Room

vol. 51

2017 Summer

くらしにサブリ

“ビレトン”で
すっきり健康ボディ!

はっしーのこれいいね。

パロマの「ラ・クック」

私の担当エリアを紹介します
日本一アツいまち!?
熊谷市

Photo : 熊谷市 夏の風物詩「雪くま」(埼玉県)

アンケートに答えて当てよう!

お取り寄せ
グルメ

アストモスギフト

10名様に
当たる!



“バレトン”で すっきり健康ボディ！

ニューヨークで大人気の
新エクササイズ！

フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素が合わさった、今大注目の“バレトン”。体を引き締めるのはもちろん、体幹を鍛えて筋肉をほぐし、リラクゼーション効果もあるのです。夏に向けて、始めてみませんか？

くらしに*
* サッパリ *
* Suppli

リズム感が
なくても
大丈夫♪



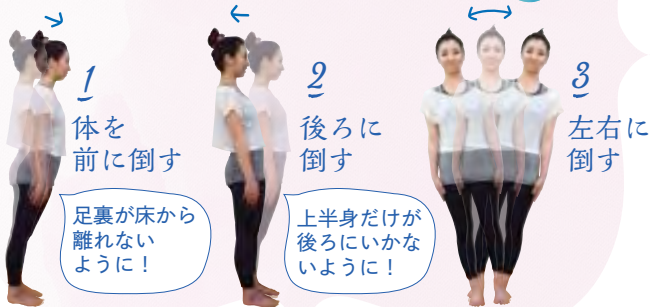
今回の先生 かねまつ はるか
兼松 悠さん
.....
FTP JAPAN 認定
バレトン ソール・シンセシス
インストラクター

「一日10分毎日続けてみましょう。最初はキツくても、慣れればラクに体を動かせるようになりますよ」

Warming Up ウォーミングアップ

“足裏3点バランス”をマスター！

足裏の3点（親指のつけ根、小指のつけ根、かかと）へ均等に重心をおくレッスン。全身の筋肉バランスが整い、美ボディになれる！



ポイント 頭から足裏まで一直線にキープしたまま行って！

3つの要素の
いいとこ取り！

✓フィットネス

筋トレ要素を取り入れ、体の表面の大きな筋肉を鍛える

✓ヨガ

呼吸をコントロールし、コアマッスル（呼吸器）を刺激

✓バレエ

柔軟性を高め、インナーマッスルを整える

効果

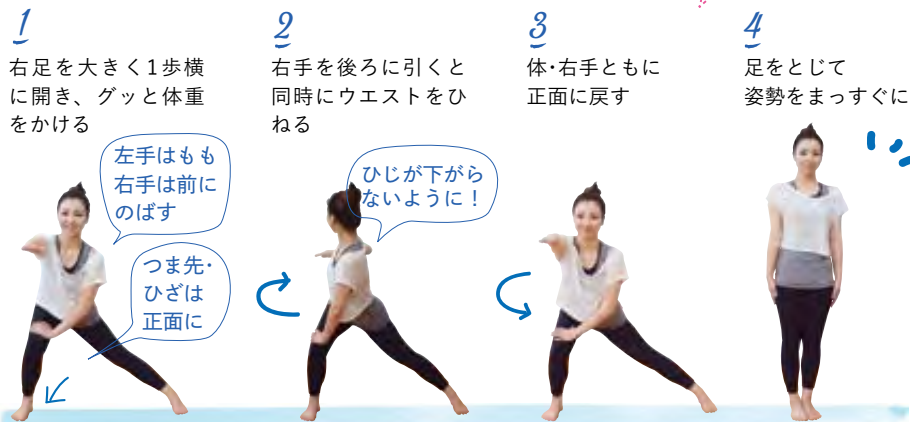
- ・全身シェイプアップ
- ・体幹が鍛えられる
- ・骨盤のゆがみが矯正される
- ・姿勢が美しくなる

家でもできる Let's バレトン！

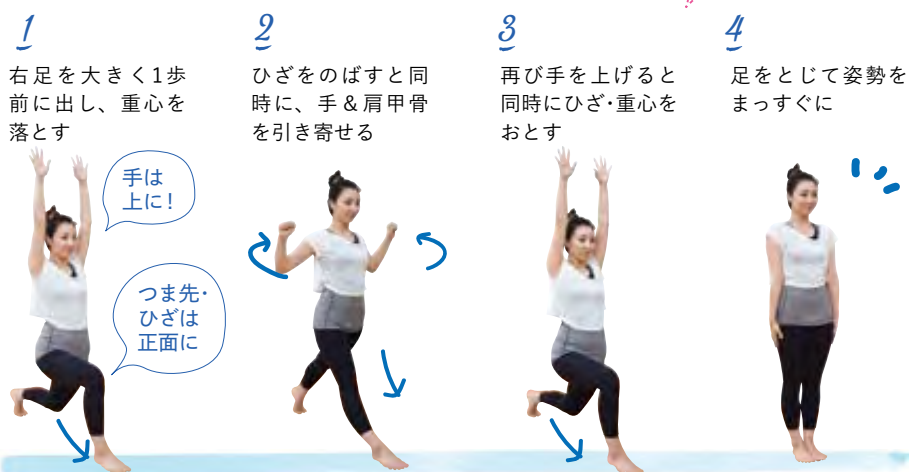
今回は「バレトン」の中の
“フィットネス”部分から、
家でもカンタンにできる動きを2つご紹介！

Point 回数：1～4を左右各12回を目安に繰り返します。無理のないように！
リズム：アップテンポな曲に合わせてリズムよく行ってみて。

ウェストシェイプ



肩こり・全身に効く



くらすと隊がやってみました
初！バレトン体験

ウェストシェイプ



意外と
キツイ…！

肩こり・全身に効く



じわ〜っと
汗をかけて最高！

普段動かさない
筋肉をのばせて
気持ちいい！



詳しく見たい
方はコチラ！

兼松先生の
バレトン動画

1時間やると汗だくに。
体力に合わせて
ムリなく楽しんで下さいね！

Let's Try!



はっしーの
これいいね。

Vol.02

パロマの
「ラ・クック」

魚を焼くだけじゃないんです。
夏こそラクしてグリル料理！

夏は暑くて
料理のやる気が
ダウンしちゃう！

でも家族には
おいしいごはんを
作ってあげたいし…

そんなあなたにおすすめなのが
手間と時間を省いて
料理できる「グリル」！！

「ラ・クック」なら
グリル料理がずっとラクに
なりますよ！

はっしー

こと 橋田 智憲
北日本物産（株）本社
営業部販売課主任

これがグリルの新常識！
今まで使わなかったなんて嘘でしょ!?

調理がラク！

下ごしらえの後は
グリルにおまかせ

下茹で不要。余熱を利用
して味をしみ込ませ
るからエコにもなる！

におい&煙を
大幅カット

調理臭は約40%カット。
煙もカットされるので、
焼き魚も気軽に！

グリルが汚れない

ふたをして調理すれば、
グリル内の油污れは従
来に比べ99.9%カット！

5回焼いた時の比較▶

洗い物もラクラク

使用後は食器と同じよ
うに洗うだけ。グリル
本体を洗う手間なし！

波形底面で
脂が落ちる

余分な脂が落ちるの
でヘルシー。焼き跡
もキレイに！

栄養価も旨みも
逃さない

蒸し焼きにすること
で食材本来の旨みを
引き出す！



ラ・クックセット
(専用レシピ付き)

希望小売価格8,000円(税抜)
製品サイズ(約):25×23×5cm
(ハンドル含まず)／重量:840g

(株)パロマ公式サイト
<https://www.paloma.co.jp/>

※対応機種は、パロマのガスコンロ
に限ります(一部対象外)

今回の はっしー 語録

ラクしたいならこれを買え！

は

「ラ・クック」も
はっしーも
ステキ!!!

カンタン&快適に調理ができて、
家族にも喜ばれる。
「ラ・クック」は、忙しい主婦の強い味方だ！

くらすと隊がゆく！

わが家の自慢レシピ Vol.02

皆さまの暮らしをアシストする
「くらすと隊」が、
今回は「ラ・クック」を使った
カンタン料理をご紹介します！

夏野菜とチキンの重ね蒸し

彩り豊かでおもてなしにもピッタリ♪
水を使わず蒸し焼きにすることで、栄養も逃しません！

「ラ・クック」に
初挑戦！

くらすと隊

材料 2人分

鶏むね肉 1枚
なす 2本
トマト 1個
アスパラ 1束
ズッキーニ 1本
塩粒 大さじ2
玉ねぎ 半分
黒胡椒 適量
オリーブオイル 適量
酒 適量
塩 適量

1



材料を切る

- 鶏むね肉…5mm厚にそぎ切りし
塩粒につけておく
- なす・ズッキーニ…7mm厚に輪切り
- トマト・玉ねぎ…半月切り
- アスパラ…根元の固い部分は
ピーラーで処理する

2



並べる

野菜と肉を、少し斜めにしながら
「ラ・クック」に並べ入れる。

Point ふたがしっかり閉まる
ように並べます。

3



焼く

塩・黒胡椒・酒・オリーブオ
イルをかけて、弱火で15
分焼き、余熱で10分おく。

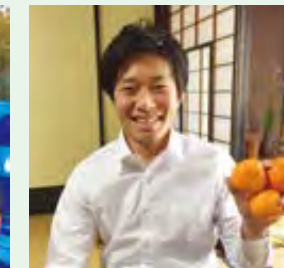
finish!

お好みでとろけるチーズや
ボン酢をかけても good！

ちょっとアレンジ！
茹でたパスタと和えると
一品ランチが完成！

リビスタグラム
Livinstagram

今年度、新しく仲間入りしたフレッシュアーズです！
リビスタスタッフの日常のひとこまを、写真とともに紹介します。



左 リビック富山 富山営業所 遊道 和弥

学生時代はバドミントン社会人サークルに参加。
仕事もプライベートも新しいことに挑戦したいです。

中 リビック金沢 金沢営業所 二口 翔太

6歳から今までサッカーひと筋！元気いっぱい活動
していきますので、よろしくお願いします。

右 リビック長浜 加治 定智

趣味はスポーツで、野球少年でした。
フットワークの軽さを持ち味にがんばります。



私の担当エリアを紹介します

埼玉県北部に位置する熊谷市。
新幹線の停車駅があり、
東京駅からは約40分とアクセスも抜群。
夏の暑さとともに、
熊谷を楽しんでみませんか？

埼玉県

日本一アツいまち!?

くまがやし
熊谷市

妻沼聖天山 本殿「聖天堂」の外壁は華麗な彫刻で飾られている



猛暑を楽しむ熊谷スイーツ



熊谷のおいしい水を使った、雪のようなふんわり食感のかき氷。加盟店それぞれに趣向を凝らしたシロップや食材が使われる。行列ができるお店も！

食べ歩きグルメ.....
いなり寿し



創業から60年以上継ぎ足し続けるタレが肉厚な油揚げにじゅわっと染み込む絶品。

③ 聖天寿し

☎048-588-1644
📍熊谷市妻沼1511
🕒境内自由、
本殿拝観 9:30~16:00
👤本殿拝観 700円

治承3（1179）年に創建された仏教寺院。江戸中期に再建された本殿「聖天堂」は国宝に指定。

① 大福茶屋さわた



毎年変わる「動物シリーズ」が人気

いちご大福



丹精込めて作られた口当たりのよい餡は上品な味わい。いちごの酸味との相性も◎。

④ 出川屋

☎048-522-1891
📍熊谷市末広1-67
🕒10:00~17:00
👤水曜 ¥160円(税込)



ラグビーのまち
熊谷ラグビー場が
2019年ラグビー
W杯の会場に！

暑〜いまち

日本の最高気温
第2位・
40.9℃を保持！

熊谷うちわ祭り



毎年 7月20~22日

江戸時代から続く伝統ある祭。開催中は市街地を見物客が埋め尽くす。勇壮なお囃子と全町の山車が揃う「初叩き合ひ」は圧巻。

ご当地グルメも楽しめるアツ〜い熊谷に遊びにきてね！

リビックけいじばん

僕が案内するよ！



リビックカーくん
好奇心旺盛な性格。お客さまの
困りごとにはすぐに駆けつけるよ。

2017.6.1 ~

リビックWEBサイトがリニューアル！

リビックの提供しているサービスをより分かりやすく、デザインや構成を一新しました。今後もお客様のお役に立てる、新鮮な情報を発信していきますので、ぜひご覧ください。



- ① 会員さま限定サイト
- ② ガスでお困りのときご覧下さい
- ③ 毎月のガス料金が確認できます
- ④ 引っ越し時、お支払い方法のお手続きができます
- ⑤ LPガスの安全なご利用について
- ⑥ リビック事業所一覧はこちら
- ⑦ 新着情報ははこちら
- ⑧ くらすとレシピはこちら



お困りごとは何でもご相談ください！

営業所を紹介します (株)リビック関東

皆さまへ安心とまごころをお届けいたします。

アンケートに答えて当てよう！

応募方法

「アストモスギフト」からお取り寄せグルメをプレゼント！



10 名様に！

「アストモスギフト」カタログ掲載のお取り寄せグルメをプレゼント。何が当たるかは届いてからのお楽しみ！

下記ハガキのアンケートにお答えいただき、必要事項をご記入の上、ポストへ投函してください。（「わが家の自慢レシピ」は任意です）

応募締切:2017年9月10日(日)
(当日消印有効)

※ご記入いただきましたお客様の個人情報は当社で厳重に管理し、商品の発送やご連絡、情報の提供等に使用する以外一切使用いたしません。アンケートは個人を特定しない情報として保管し、今後のサービス向上のために使用させていただきます。ご協力をお願いいたします。

※抽選当選:応募締切後、厳正な抽選の上、当選者を決定し、商品の発送をもって発表にさせていただきます。

キリトリ ✂

リビックルーム vol.51 アンケート (□にレをお付けください)

●本誌記事の中で、良かった記事、興味がなかった記事を教えてください。(複数回答可)

- ① くらしにサブリ (パレトン)
- ② はっしーのこれいいね。(パロマ「ラ・クック」)
- ③ わが家の自慢レシピ
- ④ リビスタグラム
- ⑤ 私の担当エリアを紹介します
- ⑥ リビックけいじばん
- ⑦ 知りたい!リビックのこと
- ⑧ ここいこ! (ボン・ボヤージュ)

●良かった記事

□特になし □① □② □③ □④ □⑤ □⑥ □⑦ □⑧

●興味がなかった記事

□特になし □① □② □③ □④ □⑤ □⑥ □⑦ □⑧

●新しくなった弊社 WEB サイトをご覧になられましたか？

□見た □見ていない □興味がない
□見たいがネット環境がない

●WEB サイトで得たい情報はありますか？

()

わが家の自慢レシピ「冬に食べたい鍋レシピ」募集中! (任意)

●本誌掲載でちょっといいものプレゼント! 応募いただいたレシピはホームページに掲載させて頂くことがあります。
※お名前はイニシャルで掲載します。



知りたい！リビックのこゝ Vol.01

リビックの事業内容を毎号少しずつご紹介します

“リビック”の社名の由来って？

“LIVIC”は“Living information for better communication”の略。“コミュニケーション”には、「情報の伝達」だけでなく「心の通い合い」という意味もあります。リビックは地域の皆さまとのつながりを大切に、今よりもさらに快適な暮らし方を提案していきたいと考えています。

キリトリ ✂



料金受取人払郵便

富山西局承認

9072

差出有効期限
平成29年9月
20日まで
切手不要

9 3 0 - 0 1 9 0

富山県富山市高木 2000 番地
株式会社リビック

リビックルーム編集室 行

お名前	フリガナ	年 齢
様		歳
ご住所	(〒 -) 都道 府県	市区 郡
電話番号		



私たちに對するご意見、または日頃の疑問、
お困りごとなどなど、なんでも自由にお書きください。



せんこく ✂



ブイヤベース
1,998円

私が案内します！



(株)リビック関東
加崎 正夫

ここ
イコ！

リビックのガスを使っているお店を、
営業マンが紹介するコーナー。

Vol.02

ボン・ボヤージュ (埼玉)

気軽に非日常を味わえる 駅から1分のシーフードキッチン！

北浦和駅・東口から徒歩1分のところにある「ボン・ボヤージュ」。2017年4月にオープンしたばかりの、各国のシーフード料理を楽しめるお店です。欧風のオシャレなお店には“お客様に非日常を味わってもらいたい”とのオーナーの思いが込められています。

人気メニューは、トムヤムクン風アレンジの「ブイヤベース」(1,998円)。オマール海老の半身が贅沢に入り、残ったスープでパスタも楽しめる一品です(別途料金)。昼はサラダバーやドリンク付きのランチセット、夜は多種多様なお酒が楽しめるパーティープランもあります。賑やかな非日常を味わいに、気軽に訪れてみては？



SHOP DATA

ボン・ボヤージュ

- 📍 埼玉県さいたま市浦和区北浦和3-3-6
- ☎ 050-3464-4062
- 🕒 ランチ 11:30~14:00 (L.O.14:00)
- 🕒 ディナー 17:00~23:30 (L.O.23:00)
- 🍷 休 不定休

編集 後記

コンロの「グリル」、使ってますか？オーブントースターがない我が家は、焼魚だけでなくパンなどもグリルで焼いています。夏の定番「焼きナス」作りにも、グリルが大活躍。パリッと焼けるグリルの食感が大好きです！(A.S)

発行元 株式会社リビック



〒930-0106 富山県富山市高木2000番地 TEL 076-424-1721

URL <http://www.livic.co.jp/> E-mail info@livic.co.jp

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|------------|
| (株)リビック富山 | (株)リビック福井 | (株)リビック長野 | (株)リビック相模原 |
| (株)リビック金沢 | (株)リビック長浜 | (株)リビック関東 | カントーガス(株) |
| (株)リビック能登 | (株)リビック新潟 | (株)リビック千葉 | (有)リビック松島 |