

料金受取人払郵便  
富山西局承認

528

差出有効期限  
2023年8月  
31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 2 階  
北日本物産株式会社  
リビックルーム編集室 行

|      |                |     |   |
|------|----------------|-----|---|
| お名前  | フリガナ           |     | 様 |
| ご住所  | (〒 - )<br>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、なんでも自由にお書きください。

インターネットからも  
すぐ応募できます！



スマホの  
カメラで  
読み込んで  
ください！

キリトリ✂

発行元 北日本物産株式会社 リビックルーム編集室



〒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](mailto:info@livic.co.jp)

(株)リビック富山 (株)リビック金沢 (株)リビック能登 (株)リビック福井  
(株)リビック長浜 (株)リビック長野 (株)リビック相模 (有)リビック松島  
北日本物産(株)

富山東(営)リビックカスタマーセンター 小 松(営)リビックカスタマーセンター  
長 岡(営)リビックカスタマーセンター 新 潟(営)リビックカスタマーセンター  
上 越(営)リビックカスタマーセンター 熊 谷(営)リビックカスタマーセンター  
吉 川(営)リビックカスタマーセンター 千 葉(営)リビックカスタマーセンター

2023.6



リビックのガスをお使いのお店を、営業マンが紹介します！

私が  
案内します！



(株)リビック相模  
相模原〈営〉  
伊藤 哲博



インドセット (1400円) ・ モナ製しそジュース (550円)

## Vol.19 モナの丘 おか 神奈川県 相模原市

収穫体験ができる農園にレストランまで！  
ハーブの香りに癒やされる農業体験施設

相模原市下溝の小高い丘の上にある「モナの丘」。農と自然に触れ合える都市型グリーンツーリズムの場として、県内外から多くの人々が訪れています。約3.5ヘクタールの広大な敷地には、野菜畑やハーブガーデン、ヤギ牧場、バーベキュー施設などがあり、さらに直売所では季節ごとに採れる野菜や自社で生産加工する黒にんにくも販売。併設しているレストラン「MONA SANSAR (モナ・サンサール)」ではネパール出身のシェフが作る本格スパイス料理も味わえます。季節によってはイチゴ狩りや草花の摘み取り体験なども楽しめます。自然に癒され、心身共に元気になるスポットです。



◀直売所では  
新鮮な野菜や  
加工品、ハー  
ブティーなどを  
販売



▲季節の草花が咲き  
誇るハーブガーデン



▲涼やかな森の中にある  
バーベキュー施設

リビックの  
ガス使用中！

### SHOP DATA おか モナの丘

📍 神奈川県相模原市南区下溝4390  
☎ 042-777-8586  
🕒 10:00～18:00、  
レストラン11:00～18:00  
(L.O.17:00)

📅 月曜(祝日の場合は翌日休)  
🚶 アクセス JR相模線・下溝駅から徒歩8分

モナの丘特製  
「熟成黒にんにく  
大地のちから」  
1袋(約200g入)

20名様にプレゼント！



くらし・おいしい・あたらしい ようこそエネルギーのあしたへ。

# リビックルーム LIVIC Room

vol. 68  
2023 Summer

くらしにサブリ

骨と筋肉を鍛えて  
健康寿命を  
延ばそう！

私の担当エリアを紹介します  
オススメグルメ教えます！  
相模原市周辺

Photo: モナの丘のヤギ 太郎くん (神奈川県)

アンケートに答えて当てよう！

20 名様に  
当たる！

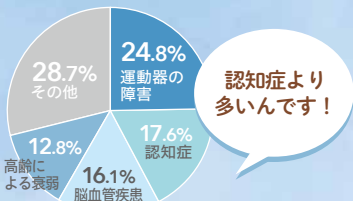


モナの丘特製  
「熟成黒にんにく  
大地のちから」  
1袋(約200g入)

体力増進  
疲労回復！

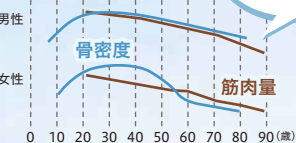


なんと要介護・要支援になった  
要因は【運動器の障害】がトップ！



※運動器の障害：骨折転倒・関節疾患・脊髄損傷の合計 厚生労働省2019年国民生活基礎調査の概況より改変

筋肉量の低下と  
骨密度の低下



※大正製薬（株）HPより作成

骨や筋肉は40歳頃から衰え  
始め、50歳を過ぎた頃から  
急激に低下します。普段の  
生活での予防が大切です！

今回の先生

リライト 健康運動指導士  
宮下 雅登さん

くらしに  
サポリ  
Suppli

骨と筋肉を鍛えて  
健康寿命を延ばそう！

あなたは大丈夫？

## ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドローム＝運動器症候群（通称：ロコモ）とは、カラダを動かすために必要な運動器（筋肉、骨など）に障害が起こり、立つ、歩くといった動作に困難がある状態のこと。進行すると、介護が必要になる危険性が高くなります。便利な生活に慣れている現代人は、自覚症状がなくてもすでにロコモが進行している場合が多いのです。

### チェックしよう！ ロコモ度テスト

次の3つのテストで  
自分がロコモかどうか簡単に調べられます

#### ① 立ち上がりテスト

●両脚の場合



両腕を組んで腰かけ  
る。両脚は肩幅ぐら  
いに広げ、反動をつ  
けずに立ち上がり、  
3秒間保持する。

●片脚の場合

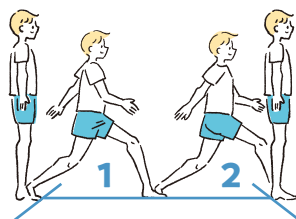


左右どちらかの脚を  
上げる。反動をつけ  
ずに立ち上がり、3  
秒間保持する。

結果はこちらで  
チェック！



#### ② 2ステップテスト



結果は  
こちらで  
チェック！



スタートラインを決め、  
1 両足のつま先を合わせる  
2 できる限り大股で2歩歩き、両足を揃える  
3 2歩分の歩幅を測る  
4 2回行って良かった方の記録を採用  
5 次の計算式で2ステップ値を算出  
[2歩幅 (cm) ÷ 身長 (cm) = 2ステップ値]

#### ③ ロコモ25

身体の状態・生活状況をチェ  
ック！25の設問に答えること  
でロコモ度を測定します。

こちらから  
診断しよう！



### もっと知りたい方は スマホからチェック

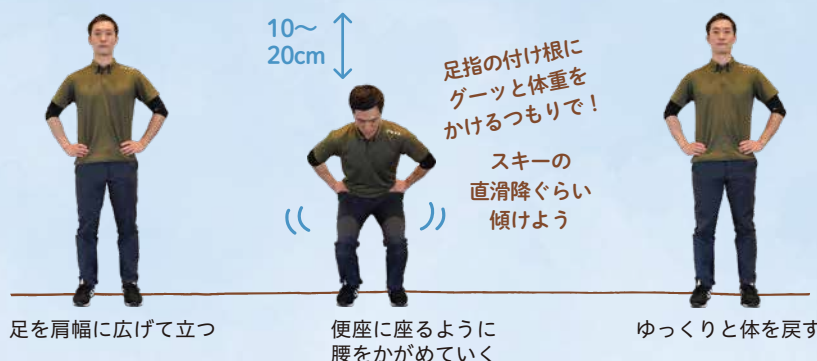
ロコモチャレンジ！  
推進協議会が運営する  
専門サイトです  
<https://locomo-joa.jp/>



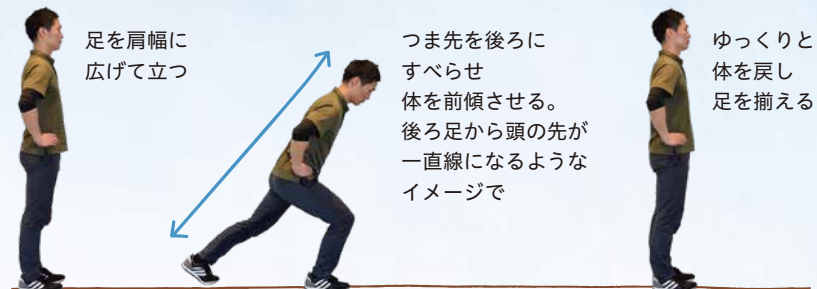
Let's try!!

## 毎日の「すきま時間」でロコモを予防しよう！

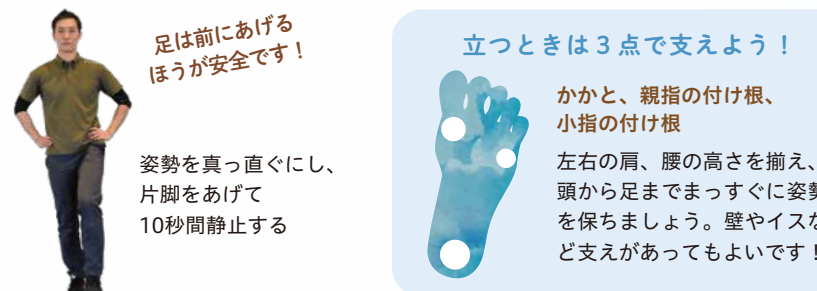
### 両脚で体重を支える ①スクワット【10回×2セット】



### 片脚に体重をのせる ②片足ひき【片側10回×両脚】



### 片側で体重を支える ③片足立ち【片足10秒間×両脚】



Column

あなたは摂れていますか？

## 10食品群



たんぱく質は1日5種類必要って知っ  
てましたか？副菜やおやつで工夫し  
て、無理なく取り入れるようにし  
ましょう。

くらすと隊が  
やってみました！

#### 立ち上がりテスト



### 今回お世話になった施設 リライト

整形外科をはじめ地域  
医療に携わる、西能病院  
が監修する運動施設。運  
動と食生活の両面から  
個別にサポート！

富山県富山市羽根110-1  
9:00～18:00 休 土曜午後・日曜  
076-461-7702

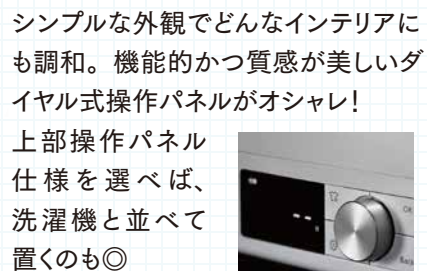




乾太くんがモデルチェンジ！



1 いつまでも眺めていたい…  
スタイリッシュなデザイン!



**2** 大量の洗濯物も任せて!  
4人分6kgを1時間で!



A close-up photograph showing a person's hand reaching into the dark interior of a washing machine drum. The hand is positioned near the bottom edge of the drum, and a small, dark object is visible being removed. The image is framed with a blue border and has two yellow starburst graphics in the bottom left corner.

**3** 自宅でここまでできちゃうなんて♪  
**プラスクラスター搭載!**



ドラム回転と送風を加え、  
衣類に付着した花粉を除去！



北日本物産(株)公式  
YouTube



両面がきつね色になるまで揚げ、器に盛り付けて出来上がり。

冷たい麺の  
おかずに  
ぴったり！

余りがちなお麩を  
有効活用  
できそう！



## カンタン調節!





私の担当エリアを紹介します

相模原市

神奈川県

## オススメグルメ教えます！ 相模原市周辺

ギネス記録を持つ話題のパン屋！

### 1 PainPati こむぎのおはなし

東京・町田に本店を構える。  
8時間に5947個を売り上げた  
絶品カレーパンをはじめ、豊富  
な種類の焼き立てパンが人気。

☎ 相模原市緑区川尻 1556-4  
☎ 042-851-2066 ☎ 6:55～19:00  
☎ 水曜（祝日の場合は翌日休）

一度食べたら  
忘れられない味！

左：プレミアムフルーツサンド  
（1100円）下：ふわふわ天使の  
たまごサンド（800円）

宮ヶ瀬湖を眺望する居心地良いカフェ

### 4 カフェ・オギッソ

宮ヶ瀬湖畔にある、自家焙煎コー  
ヒーと焼き立てパンを使ったふ  
わふわの自家製サンドイッチが  
絶品の店。

☎ 愛甲郡清川村宮ヶ瀬 377-1  
☎ 046-280-4715 ☎ 11:30～16:30  
☎ 月・火曜



せっかく相模原に来たんだったら…  
旨いグルメ食べてって～！

この辺りとはにかく旨い飲食店  
が多い！と豪語する、リビック  
相模のスタッフ一同。ラーメン  
に居酒屋、人気のパン屋…と外  
食好きにはたまらない街。今回  
はスタッフの個人的オススメゲ  
ルメをご紹介します。

青森出身、3児のパパです。  
相模原のグルメまだまだ  
開拓中です！



（株）リビック相模  
相模原〈営〉  
清野 友貴



リビックスタッフも  
足繁く通ってます！

### 2 居酒屋千鳥

親しみやすく温かい、地元民に愛され  
るアットホームな店。特にチャーハン  
は絶品でオススメ。

☎ 相模原市緑区相原 4-14-1  
☎ 042-773-5587 ☎ 17:00～24:00 ☎ 日曜

濃厚豚骨スープにハマる！

### 3 ら～めん 村田屋

相模原を代表するといっても過言ではない  
老舗店。自家製麺に絡むがっつり濃厚スー  
プ、柔らかチャーシューにやみつきになる！

☎ 相模原市中央区中央 1-9-20 ☎ 042-759-5585  
☎ 11:00～翌 4:00（日曜は翌 2:00 まで）☎ 月曜



リビックの  
ガスをご利用  
いただいています！



昔懐かしいレトロ自販機が楽しすぎる！

### 5 中古タイヤ市場相模原店

昭和～平成時代に活躍した自販機がずらり。若い世代には珍  
しく、遠方からもファンが駆けつける知る人ぞ知るスポット。

☎ 相模原市南区下溝 2661-1  
☎ 042-714-5333  
☎ 自動販売機コーナーは無休



常にお客さんが絶えない！



「きつねうどん」を  
美食！（300円）



自販機とは  
思えない  
クオリティ！

## 営業所を紹介します



常に笑いが絶えない  
メンバーです。  
それをお客様に届けられるよう  
日々活動しています。

（株）リビック相模  
相模原〈営〉  
神奈川県相模原市緑区  
西橋本 3 丁目 11 番 11 号



お越しの際にはぜひ  
「相模原グルメ探訪」  
してみてくださいね♪

リビスタグラム  
Livistagram

リビックスタッフの日常を  
写真とともに紹介するコーナーです。  
今年度、新しく仲間入りした  
フレッシュヤーズをご紹介します！

私の自慢は…  
行動力！



旅行が好きで、暇さえあれば北  
海道や広島、京都などに一人旅  
に行っていました！

いらい はるき  
岩井晴希

私の自慢は…  
粘り強さ！



高校時代、テニスで県大会団体  
戦優勝を経験しました！

たちか けん  
田近健斗

## リビックルーム vol.68 アンケート（□に✓をお付けください）

●今年度、過去最大規模の補助金額で国が行っている  
「住宅省エネ2023キャンペーン」の3つの補助金はご存じですか？

- ①こどもエコすまい支援事業  
②先進的窓リノベ事業 ③給湯省エネ事業  
☐知っている ☐あまり知らない ☐知らない

●以下の補助金対象のリフォームに興味のある箇所はありますか？

- ☐窓ガラス交換や内窓 ☐省エネ給湯器の交換 ☐太陽熱システム  
☐蓄電池 ☐キッチン・浴室・トイレなどの水廻りリフォーム  
☐外壁・屋根・床などの断熱改修  
☐食洗機・レンジフード・コンロの交換  
☐バリアフリー改修 ☐エアコンの設置  
☐その他（ ）

「おもちゃアレンジレシピ」教えてください！（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。



貴重なご意見  
ありがとう  
ございました！



## アンケートに答えて当てよう！

アンケートと必要事項をWEBフォームにご  
入力、もしくは上記ハガキにご記入のうえ、  
送付してください。「レシピ」は任意です。

応募締切：2023年8月21日①  
（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。  
※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かえさせていただきます。

20名様に当たる！

モナの丘特製  
「熟成黒にんにく  
大地のちから」  
1袋（約200g入）



無添加で  
じっくり  
熟成発酵！