

WELCOME TO LIVIC ROOM

リビックホームページ www.livic.co.jp



VOLUME 35

満タニ笑顔deスタート号



- 暮らしにサブリ 賢く、格安に、キッチン収納のコツ。
- リビックのびっくり エネファームは親から子供たちへのエコな贈り物。
- みんなの投稿ボード ふと食べたくなる料理レシピ
- ほのぼの散歩道 製麺練場 風布うどん (埼玉県吉川市)

一足お先に、スカイツリーを見に行きましたの展望台からどんな眺望が楽しめるか、オープンが待ち遠しいですね。



今回の表紙は

リビック関東からお届けします!



熊谷メンバー



吉川メンバー

真っ青な空にそびえる東京スカイツリー。高さ634mは、世界一!

リビック関東のある埼玉県からも、意外な場所で、マッチ棒サイズの東京スカイツリーを見かけることがあります。「でもどうせなら、近くでしっかり見てみよう」ということで、東京都墨田区まで行ってきました。オープン前にもかかわらず、周辺には多くの見物客が見られ、「これから東京の新名所となっていくんだなあ」ということがよくわかります。東京スカイツリーのオープンにあやかって、私たちも新しい季節を元気にスタートしていきたいと思えます。



暮らしにサブリ

調理の時間や手間を減らし、使い勝手をUP!

賢く、格安に、キッチン収納のコツ。



限られたスペースだから、有効に活用することが大切です。コツは、「使う場所の近くに、見やすく、取り出しやすく」しまうこと。さらに使用頻度に合わせて定位置を決めるといちだんと使いやすくなります。

コンロ

調味料・フライパンなど
× 水回り用品は不便

火と関係あるもの

いつも使うフライパンや鍋を取り出しやすくすると便利。湿気は少ないので、調味料なども収納できます。新聞紙やチラシを敷くと、カビが生えたり、虫の隠れ家になるので要注意です。

100円グッズ活用術
フライパンは、立ててファイルスタンドに。



調味料は、取り出しやすいようにラックに入れて。

水回りで使うもの

湿気が溜まるので、食品や調味料などには適していません。湿気対策には、乾燥剤の入ったシンク下乾燥シートも有効です。また8割程度の収納を目安にしておく、通気性も確保できます。

100円グッズ活用術



扉の裏に粘着フックを貼り、カゴを引っかけて収納。

野菜室

立てて収納し、鮮度をキープ

野菜室に野菜を立てておくと、長持ちし、何があるかも分かりやすくなります。立てにくい野菜は、ペットボトルをカットしたものに入れると収納しやすくなります。

100円グッズ活用術



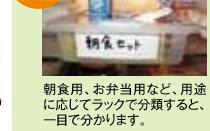
つばり棒で仕切ったり、カットしたペットボトルに入れ、立てて収納。

冷蔵庫

詰め込み過ぎず、空間を確保

ポイントは詰め込み過ぎないこと! 冷蔵庫を効率よく隅々まで対流させ、雑菌の繁殖を防ぐため、容量の約7割までを目安とします。節電対策にもおすすめです。また中央をあけてコの字に収納すると、中がわかりやすいので、開閉時間が短くて済みます。

100円グッズ活用術



朝食用、お弁当用など、用途に応じてラックで分類すると、一目で分かります。

冷凍室

いっぱいまで収納・整理

冷蔵庫とは正反対に、冷凍室いっぱいにはきちんと整理して収納すると節電効果があります。ポイントはきちんと立てて整理していくこと。使いかけの食材は、食材名や日付を書いた保存袋に入れ、クリップで留めておくと、輪ゴムよりかさばらず探しやすくなります。

100円グッズ活用術



ブックスタンドに立てて収納すると収納率がアップ!



あなたもマナー美人

姿勢美人で春を元気にスタート

姿勢が悪いと、第一印象も良くなり、マナーを疑われることも... さらに体に負担がかかり、肩こりや腰痛などの原因になります。美しさ、健康、そしてマナーUPに、姿勢をチェックしてみませんか。

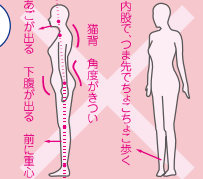
女性に多い悪い姿勢とは?

正しい姿勢は、かっこいい!

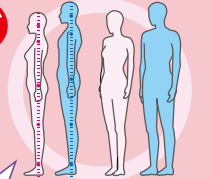
あご出し、猫背、出っ尻、ポッコリお腹になっていませんか。出っ尻は腹筋が弱いため、ポッコリお腹は、ハイヒールを履いたときの上体の起こし方が悪いせいです。また内股で歩くのも、不安定な体を支えようとしているためです。

耳、肩、太もものつけ根、膝、外側のくるぶしが一直線に並び、地面と垂直になっていることが理想です。重い頭が背骨とインナーマッスルで支えられているため、筋肉や関節に負担をかけにくく、シャキッとしてかっこよく見えます。

悪い姿勢



正しい姿勢



正しい姿勢をつくるコツ

- ① 頭頂部から糸で引っ張られていると意識しながら、背筋を伸ばします。
- ② お腹を引き上げ、首を真っ直ぐ伸ばして、鼻の頭を前に向けます。

Point

歯磨き中など、1日のうち5分間でも、この「正しい姿勢」で立つ意識を続けると、次第に姿勢が変わってきます。

リビック

エコレポート

ENE-FARM

月々の光熱費を抑えながらCO₂の排出量も削減する理想的な暮らし。そんな暮らしをちょっとのぞいてみませんか。

既存住宅 担当：リビック長野 南沢



エネファームは親から子供たちへのエコな贈り物。

長野県千曲市 小林さま [5人家族]

導入のきっかけは?

光熱費を節約できることが、エネファーム導入を強く後押し。

使ってみてどうですか?

楽しみながら、ごく自然にエコ意識を高めてくれる。

新しくなったお風呂も、暖房も、手放せない快適さ。

ご夫婦と娘さん3人の5人家族の小林さま宅は、毎月の電気料金と灯油料金が頭痛の種でした。「不便に感じていたお風呂の給湯システムも見直すことで、娘たちもエネファームには大賛成でした。当初は太陽光発電とのW発電も検討しましたが、リビックさんにシミュレーションしてもらって、エネファームだけでも充分に月々の光熱費が節約になることが分かり、導入しました。国から補助金が出ていることも決め手になりましたね。」

導入後、電気料金は大幅に削減でき、小林さま宅の場合、全電気使用量の約60パーセントをエネファームで発電しています。「リモコンは見やすい所に設置し、毎日、みんなで電気の使用量やCO₂の削減効果をチェックするようになりました。」エネファームは家族全員に節電・エコの意識を高めるステキな副産物をもたらしてくれたようです。

光熱費やCO₂量を表示してくれるリモコン画面↑

ご家族から特に好評なのは、自動湯張りができるお風呂やパワフルなガス暖房だそうです。「特に3人の娘達は便利になったお風呂に喜んでます。また、今まで煩わしかった灯油の注文と給油の手間も無くなって助かっています。プラスモニター付のガスファンヒーターも家族みんなお気に入りです。」

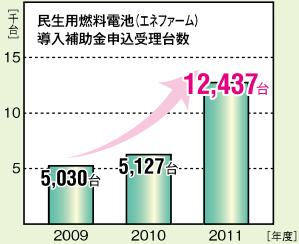
省エネ性能さらに向上! 新型エネファーム、4月上旬デビュー!!

熱効率80%→94%にアップ! 耐久性能が2倍!

ENE-FARM

補助金受付 締切間近

エネファームは、たくさんの方に支持されています!



※実際に設置した台数とは異なります。

震災以降、計画停電や節電意識の高まりを背景に、エネファームの販売が急速に伸びています。また、ひとつのエネファームだけに頼らないという考え方も増えてきたように思われます。

ちよい×ピカ・ノート

ながら掃除で効率的に! 「使いながらキレイに」を習慣づけ。

水アカ、石鹸カスなどは、時間がたつほど落ちにくくなります。顔を洗うついでに、歯を磨きながら、お化粧しながら、鏡や水栓の曇りをサッとひと拭き。「ながら掃除」の習慣で、後の掃除がウンと楽になりますよ。

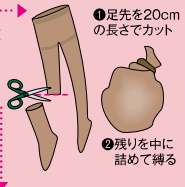
Point 1 掃除用具は手近なところに

ながら時間を有効利用するために、掃除道具をすぐ手に取れるような洗面台のすぐそばに用意しておきましょう。



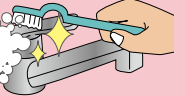
Point 2 身近な材料で道具作り

【ストックングたわし】鏡やホーローなどを傷つけないように汚れを落とします。少し濡らせて、くるくると優しくこすればピカピカに。最後にティッシュや布巾で乾拭きします。
【古歯ブラシ+歯磨き粉】蛇口まわりは、古歯ブラシに歯磨き粉をつけて磨き、水洗いして乾拭きするだけ。仕上げにストックングたわしで磨くとピカピカになります。



Point 3 家族全員でながら掃除

家族全員でながら掃除を心がけて、汚れをためないようにしましょう。



ふと食べたくなる料理レシピ by

新潟県Kさまより♪

きのこ混ぜ込み 和風煮込みハンバーグ

ウチのハンバーグの定番になりそう!



きのこでかさ増し&旨味がアップ! ヘルシーで塩分も控えられるハンバーグです。

材料(6個分)

- ★合いびき肉 300g
- ★パン粉 1カップ
- ★卵 1個
- ★マヨネーズ ... 大さじ1杯
- ★塩コショウ 少々
- ★(あれば)ナツメグ 少々
- えのき・しめじ 各100g
- 大根おろし 1/2本分
- だし汁 1カップ
- ◎酒 大さじ1杯
- ◎砂糖 大さじ1杯
- ◎醤油 大さじ2杯
- サラダ油 適量

【作り方】

- ① 大根はすり下ろし、汁も残しておく。
- ② 細かく切った、きのこをサラダ油で炒め、塩コショウ少々し冷ましておく。
- ③ ★の材料と②をボウルに入れて粘りが出るまでよくこねる。6等分に分け、空気を抜くようにして形成する。
- ④ フライパンにサラダ油を引き、強めの中火で両面をこんがり焼く。
- ⑤ 余分な油を拭取り、だし汁と◎の調味料、おろし汁、大根おろし半量を入れて蓋をして弱火で7~8分煮込む。竹串を刺して、透明の汁が出ればOK。
- ⑥ 醤油で調味し、残りの大根おろしを馴染ませて出来上がり。



温度調節機能で、簡単に調理可能。

石川県Hさまより♪

白菜ニラたっぷり餃子

たくさんの白菜とニラでさっぱり食べられる餃子です。パリパリの羽根もやみつきになります。



さっぱり味だから何個でもいけちゃうおいしさです!

福井県Kさまより♪

甘酢しょうががチーズのはんぺん焼き

おつまみやお弁当にもいいですね。甘酢しょうががいいアクセントになっていて、ふと食べたくなる味です。



kさまの学生時代の思い出の味だそうですよ。

滋賀県Iさまより♪

ツナの押し寿司

甘辛く煮たツナと卵があればOK。牛乳パックで作れて、手軽で華やかな押し寿司です。



Iさまのお袋の味で、今ではお子さんもお気に入りのメニューだそうですよ。

富山県Nさまより♪

おろしレンコンのもっちり揚げ

これがレンコン!?びっくりな食感と味です。大人から子供までリクエスト間違いなしです。



モチモチ食感が、これは、はまる!

作り方はリピックのホームページまで! **リピックグループ**で検索!

投稿募集 次回のテーマは

わが家のスピード
おつまみレシピ
プレゼント



本誌掲載の方にはちょっとしたいいものプレゼント!

「ウチ飲み」が楽しくなるスピード料理を教えてください。

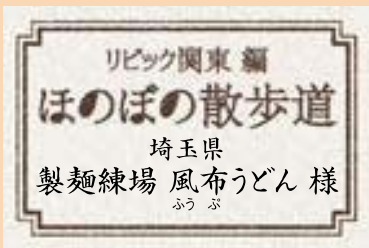
夏にぴったり! わが家のスピードおつまみレシピ! ★本誌掲載で景品進呈! 時間がないときに重宝する、手軽にパクリとできるおつまみのレシピを教えてください。 ※記入はご自由です。お気軽にお書き下さい。

切り取ってご応募ください

アンケートのご協力をお願い致します。抽選でプレゼントをご用意! あてはまるものに✓をお付け下さい。 ※プレゼントの詳細は本誌で。

- ① 今お使いの給湯器は、次のうちどれですか? (1つ選択)
 ガス給湯器 灯油給湯器 電気給湯器
- ② 給湯器で、次のような不便を感じた事はありませんか? (複数回答可)
 シャワーが弱い 音がうるさい
 お風呂をよく溢れさせる 湯温が安定しない
 温度設定ができにくい 湯切れする
 大きく場所をとっている 燃料代が高い
 煙突からススがでている その他()
- ③ もしもあなたが新築・リフォームをしたら
 どんなエコを取り入れたいですか? (複数回答可)
 太陽光発電 ガスで電気とお湯も作る「燃料電池(エネファーム)」
 オール電化 太陽の熱でお湯を作る「太陽熱利用給湯システム」
 その他()

貴重なご意見ありがとうございます。プレゼントの応募締切は平成24年5月10日です。



埼玉県吉川市川藤1805
 TEL・FAX 048-983-2745
 営業時間 /
 火曜日～金曜日 11時～15時
 土曜・日曜・祝日 11時～20時
 定休日 / 月曜日



お話しを伺ったご主人の
 瀧上雅司さん



弓をアレンジした照明はお父様の趣味の弓道から。
 女性一人でも来店しやすい雰囲気はご主人の優しい心遣い
 です。

ガスで応援!親子の夢が詰まった逸品うどん

父と息子、親子の想いが詰まったうどん屋
 うどん屋を始めたきっかけは、料理人として中
 華料理店や料亭で修行していた頃、父から突然
 「うどん屋をやってみないか」と勧められたん
 です。昔から、うどん作りが趣味だった父の20
 年来の夢だったらしく、3人兄弟の末っ子である
 僕が、その夢を叶えたいと思ったんです。「風布
 (ふうぶ)」という店名も、父の実家のある埼玉
 県秩父地方の地名からつけたものです。

うどん一本一本に魂を込めて

ウチのうどんの特徴は加水率が低く固
 めなところ。理想の喉越しと食感
 を引出すため、毎日閉店後、その日の
 気温湿度に合わせて生地を捏ね、足で踏
 んでコシを出します。一晩寝かせて、翌
 日に切って調理しています。私自身、こ
 の地元で生まれ育ったので、地元の人
 に対して手抜きは出来ないし、毎日
 真剣勝負ですね。

美味しいうどんを守るために 私たちにできること

実はうどんのゆで汁が水質悪化の問題
 になっている地域もあるのです。うどん
 のメッカ香川県まで視察に行き、対策
 を学んできました。以前から「ゆで汁浄
 化装置」は設置していましたが、今後さ
 らに浄化機能を高めた「浄化装置」を設
 置する予定です。いつまでも美味し
 いうどんを食べていただくためには環境
 への配慮も必要だと思っています。



美味しさをとことん追求したシンプルなメニュー
 (上) 豚肉と地元で採れたネギ、あげをたっぷり使った
 つけ汁。「肉汁つけうどん」並650円
 (下) 山芋、わかめ、花かつお、青ねぎの冷たいぶっか
 けうどん。「山かけぶっかけ」並600円

おいしいうどんにはやっぱり直火

うどんを茹でるにはやっぱりガス。高火力でゆで
 汁を常に沸騰させておかないと、おいしいう
 どんは茹で上がりません。"ガスがないと料理はで
 きない"と僕は思います。

風布うどんをご家庭でも!



風布特製生うどんの通
 信販売もやっておられま
 す。ぜひご主人の思いが
 詰まったうどんをご賞味く
 ださい。

通信販売ホームページ⇒ <http://foopu.jp/>



下記のハガキ裏のアンケートにお答えいた
 だき、「夏にぴったり わが家のスピード
 おつまみレシピ」(任意)、必要事項を
 ご記入の上、ポストへ投函してください。
 応募締切り: 2012年5月10日



もっと「あごだし」の魅力を知ってほしくて…
 「あご入り鰹ふりだし」
 1袋(30パック入り)をプレゼント!

展示会で大人気!



50
 名様に!

鳥取名産の"あご(飛魚)"と厳選
 素材をぎゅっと詰め込んだ出
 汁バッグです。ご家庭で手軽に
 プロ級の出汁がとれます。毎日
 のおみそ汁はもちろん、炊き込
 みご飯や、お漬物など、お料理
 の幅がぐんと広がりますよ!

※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、賞品の発送やご連
 絡、情報の提供など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。ご協力お
 願いたします。
 ※抽選当選: 応募締切り後、厳正な抽選の
 上、当選者を決定し、賞品の発送をもって
 発表にかえさせていただきます。

9 3 9 8 7 9 0

料金受取人払郵便
 富山南支店承認
3053
 差出有効期限
 平成24年5月
 10日まで
 切手不要

富山市総曲輪三丁目1番7号
 株式会社リビック
 リビックグループ編集室行

フリガナ	お名前	年齢
〒	〒	歳
ご住所	都道府県	
電話番号		



私たちに對するご意見、または日頃の疑問、お困り事など
 など、何でもご自由にお書き下さい。



第26回テニス日本リーグ

リビックの“なでしこ”7連覇! 男子は3位! 勇気と感動をありがとう!

毎年恒例となっている、実業団テニス日本一を決める大会が
2月11-12日に行われ、見事リビックは女子7連覇!
男子は3位となりました。たくさんの応援ありがとうございました!



リビックファミリーからのメッセージ

2011年度に入った新しい仲間です!

テーマ：今年の私の挑戦
今年も精一杯頑張ります。



テニスで培った忍耐力とフットワークで、お客様のお役に立てるよう、頑張っていきます。
リビック金沢 金沢(営) 大石

今年はサービスマンとして、お客様の笑顔のために、一日一日を全力で頑張ります。
リビック金沢 金沢(営) 吉田

昨年はあまりスポーツをする機会がなかったので、今年はおもいっぴりビーチバレーボールをして汗をかきたいです。
リビック富山 入善(営) 浦田

LPガスを通して、より多くのお客様に快適な生活を送っていただくこと! また、今よりもっと多くのお客様に松木ファンになっていただけるよう努力していきたいです。
リビック千葉 松木

くらしを守る LPガス安心教室

LPガスは、心と心をつなぐエネルギー

LPガスは、過去の大規模震災時における復旧の早さから、災害に強いエネルギーとして注目されています。東日本大震災でも、自宅に設置されていたLPガスで住民自ら炊き出しを行い、命を繋いだという話もあつたそうです。(全国地域婦人団体連絡協議会資料より)

私たちリビックも、2007年の新潟県中越沖、能登半島で地震を経験しました。地震発生直後に対策本部を設置し、他県営業所からの応援部隊の派遣や、炊き出し、仮設住宅へのガス供給など復興作業にも協力させていただきました。この経験から、LPガスはただの燃料ではなく、お客様の命を支える「ライフライン」であるということ強く再確認しました。

私たちは、これからもLPガスの安定供給を通してお客様に必ず「安心・安全と心」をお届けしていきます。



日頃からのお客様とのつながりを重視し、万一の災害時にも、きめ細かくサポートできるよう、点検・訓練の強化を図り、よりいっそうの努力を重ねて参ります。

つばやきメモ

編集後記

春は出会いと別れの季節ですね。私は昨年まで首都圏の大学に通っており、卒業式は友人たちと会う学生最後の日になる予定でした。しかし3月11日東日本大震災が起き、卒業式は中止となり、友人と会うことなく社会人となりました。そして無我夢中で過ぎた社会人1年目。今思うと、4年間いつも一緒にいた友人には感謝の気持ちでいっぱいです。もし再会したら伝えたい言葉があります。「4年間本当にありがとう」と。少し照れくさい「ありがとう」の一言。みなさんも勇気を出して身近な人に「ありがとう」と伝えてみませんか?…そういえばまだ両親に「4年間ありがとう」って言ってなかったかな^^ (リビックルーム編集室 森一真)



株式会社リビック 〒930-0083 富山市総曲輪三丁目1番7号 ☎076-424-1721
URL <http://www.livic.co.jp> E-mail info@livic.co.jp



リビックルームは、環境に配慮して、大豆油インキを使用し、印刷時に有害な廃液が出ない「水なし方式」で印刷しています。

2012.03