

いどばた会議

2004
秋号

Vol. 14

Berry's



(写真: 俳聖殿)



伊賀上野・青山・名張

歴史と自然豊かな町

ふるさと散歩

ひと味違う秋を
ゆったり楽しみたいなら

お宅拝見

「イチロー杯」野球大会を訪ねて

家でできる簡単ストレッチ

首、肩、背中の緊張をゆるめて肩こり解消

電気雑学百科

省エネラベリング制度、冷蔵庫の上手な使い方

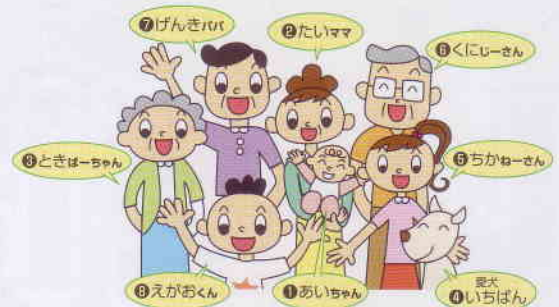
ご存じですか

今年の年金改定の問題点を解説



いどばた会議

2004 Vol. 14 もくじ



私たちがベリーズファミリーです。
会いたい時、一番近くに元気な笑顔
① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧



- 1 ふるさと散歩 vol.14
ひと味違う秋をゆったり楽しみたいなら
歴史と自然豊かな町
「伊賀上野・青山・名張」
- 8 お宅拝見
「イチロー杯」野球大会を訪ねて
- 10 パソコン入門基礎のキソ
UP DATEは小まめに実行しましょう
- 21 電気雑学百科
カラダのメッセージをキャッチしよう
- 12 園芸百科
サフラン
- 13 暮らしのお役立ちアドバイス
すぐできる「100円グッズでアイデア収納②」
- 14 お元気ですか
生活習慣で防げる骨粗鬆症
- 15 ご存じですか
今年の年金改定の問題点を解説
- 16 家でできる簡単ストレッチ
首・肩・背中 of 緊張をゆるめて肩こり解消へ
- 17 クロスワードパズル
- 18 家電アドバイザー発表
- 20 モニター当選者発表
- 26 リフォームしませんか！
- 27 デジタルアドバイザー修了者発表
- 28 ご存じですか？
省エネルギーベリリング制度
- 29 冷蔵庫の上手な選び方と使い方
- 30 **三菱冷蔵庫**
- 31 モニター大募集
東芝IH保温釜



ひと味違う秋をゆったり楽しみたいなら、
歴史と自然豊かな町

「伊賀上野・青山・名張」へGO!

昔ながらの町並みやロマンティックな建築物などが残る、町全体が博物館のような上野、新緑とツツジの春、緑深い夏、銀色のススキがゆれる秋、雪化粧の冬と、四季折々の姿を楽しませてくれる青山、三重県が誇る観光名所、名張・赤目四十八滝。気分に合わせてセレクトできる、エリア別の散策ポイントとその楽しみ方をご案内!





”小京都“と呼ばれるほどに、 自然と城下町が美しく融合する 「伊賀上野」でタイムスリップ気分を満喫!

歴史的な街並みを歩けば、一瞬にしてタイムスリップしたような気分になります。芭蕉や忍者など「伊賀」の歴史を知りたいなら、まずは「上野天満宮」を拠点とする東の外れの「寺町通り」をゆったり散策しよう。白壁の美しい通りに、順序よく立ち並ぶ7つの寺院や、商人の町として栄えた名残が見られる!

上野天神祭の臨場感を感じて!

だんじり会館

全9基、うち3基のだんじりと鬼行列を常設展示しており、上野天神祭の臨場感を味わう事ができる。館内を一周すると、その先には鬼の行列の一部も再現。2階からは“上からのだんじり”を見ることもできる。大迫力の300インチ三面マルチスクリーンとステレオ音響で見られる城下町伊賀の四季の画像も好評。

DATA

三重県上野市丸之内122-4 0595-24-4400
9:00~17:00(ビデオ上映は毎時15分と45分)
休館日 4月第2または第3日曜、10/23~25(天神祭)、12/29~1/1
入館料 大人500円 小人300円



上野天神祭では、疫病退散の祈りを込めて恐ろしくもユーモラスな面を着けた鬼達が町中を練り歩く



実際間近でみると想像以上に大きくてビックリ!半年ごとにシャッフルしているので、どの街のだんじりが来るかは見てのお楽しみ



ひよろつき鬼は「釣鐘(つりがね)鬼」「笈持(おもち)鬼」と、「斧山伏(おのやまぶし)鬼」が2鬼の計4鬼

400年の伝統をもつ祭を開催!

上野天神宮

社名は菅原神社といい、菅原道真公が祀られている。松尾芭蕉が29歳のとき、「貝おほひ」を奉納したとしても有名。正面の「桜門」「鐘楼」は県の指定文化財となっている。上野天神祭では、重さ120kgもの日本一の大御幣を先頭に役の行者や鎮西八郎為朝、百数十体の鬼行列、絢爛豪華な9基のだんじりが城下町を練り歩く。



DATA

三重県上野市東町2929 0595-21-2490



ユーモラスな仕草で大人を笑わせ、子どもを泣かせる愉快的な鬼たち。使用される能面は江戸時代の作品中心

おまつり 1

だんじりと鬼行列が町を練り歩く

上野天神秋祭

毎年10/23・24・25に開催される、400年の伝統を誇る祭り。大御幣を先頭に、役の行者や鎮西八郎為朝、百数十体の鬼行列、絢爛豪華な9基のだんじりが城下町を練り歩く。宵宮では本町・二の町・三の町筋から出す楼車に火が灯され、祭り気分を高めていく。25日の本祭には、城下町のお旅所を出発する行列が、延々2kmも続く。9/9に行われる、巡行するだんじりの順番を決める「籤(くじ)取式」も見もの。



市内の9つの町で大切に受け継がれてきた「だんじり」は、それぞれの趣向を凝らしたもので形態もさまざま

DATA

日時 10/23~25
場所 主に三筋町
問い合わせ 0595-22-9670
(上野市役所観光課)
<http://www.city.umeno.mie.jp/>



▲奈良朝時代から伝わる「組紐」。ストラップ840円、大1260円

▼松尾芭蕉の句碑を巡ろう!「芭蕉カルタ」1700円



▲忍者とくのいちを象った「忍者最中」8ヶ735円



▼伊賀名物「かたやき」525円、あん入り630円、手裏剣かたやき525円

おみやげ
セレクション!



伊賀流忍者とは？

中世に平知盛に仕えた伊賀の豪族・服部家長を祖とする流派。家長は弓の名手で、御所で試合に優勝し、とくに上皇から手車に積んだ矢を賜り、家紋を矢管車に変えた。その後、平家が滅びると源氏の追求を逃れて予野に潜んで忍術を編み出したという。戦国時代まで服部、藤林、百地の三家が伊賀流を伝承したが、服部半蔵正成は伊賀を出て徳川に仕えた。本能寺の変では家康を誘導し、伊賀・甲賀の忍者300余名を集めて護衛隊とし、家康のピンチを救ったとされる。



戦国時代の舞台裏で活躍した 忍びの実体 伊賀流忍者に出会おう！

忍者体験ショー

手裏剣やどんでん返し
が体験できるおもしろ広
場。土日祝日には、本物
の忍者による迫力満点の
忍者アクションショー
(11:00~15:00、毎時15
分、大人200円)が開催
される。ショーを見学した
後は、忍者から直接、手裏
剣技を習おう！



鉄製の重い鎖鎌を、いとも簡単に投げて
敵に巻き付けてしまう。ショーではいろん
な武器の使い方を伝授

現代に息づく、伊賀流忍者の極意 伊賀流忍者博物館

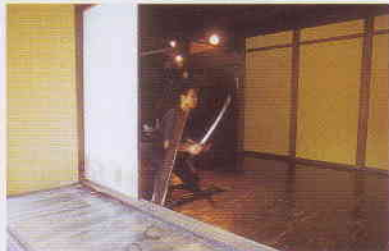
上野公園内に位置。忍者が住んでいたからく
い屋敷で忍者体験をした後は、忍術体験館や伝
承館で伊賀流・甲賀流のルーツを探り、ラスト
は屋外へ出て迫力満点のショーを見学。伊賀流
忍術の根本は「気を見て虚を突け。恐れるな、
悔いるな、考え過ぎるな」。常に心技体の鍛錬を
怠らない忍者の生きた知恵を垣間見よう！



伊賀流の鉄製の手裏剣は、方向を
定めて回転を加えながら打つ。シ
ョーの後に手裏剣体験教室(大人
200円)を実施

忍者屋敷

忍者が住んでいた屋
敷をそのまま移築。どん
でん返しや抜け道、隠し
階段、のぞき窓など、ア
ツと驚く屋敷内に隠され
たヒミツを忍者が実演し
ながら見せてくれる。



板壁が180°回転
したり、物入れ
天井に隠し階段
があり、上から見
張れるようになって
いたり、から
くりがいっぱい！

忍者体験館・忍者伝承館

忍者体験館では、手裏剣や武器など実際に使用されていた忍具
を約400点展示。「水蜘蛛の術」
や「縄はしごの術」などが体験で
きるコーナーも人気。忍者伝承
館では、ジオラマやパソコンを
使った文献資料などで勉強し、
忍術トリックを解明しよう！



お馴染みの忍者の衣装を展
示。なぜ、このようなデザイ
ンになったのかも詳しく説明
してくれる

DATA

三重県上野市丸之内117 上野
公園内
0595-23-0311
9:00~17:00
入館料 大人700円 小人400
円(上野市役所観光課)
<http://www.iganinja.jp/>

おまつり

春の約1ヶ月間、街中で忍者イベントを開催！

伊賀上野NINJAフェスタ

2004年は4/1~5/5まで開催された「伊賀上野NINJAフェスタ」。
期間中、土日祝日は「まちかど忍術道場」が5ヶ所設置され、子
どもたちが忍術を肌で体感。大人も子どもも忍者に変身できるイン
スタントカメラサービスも好評。上野公園内では、忍者の衣装に
身を包んだ市民による創作ダンス「忍ジャーズダンス」も必見！



市民も観光客も忍者衣装に身
を包み、街中を練り歩く。ア
トラクションもいっぱい
で、忍者づくしの1日が楽しめる

DATA

日時 4月初旬~5月初旬
場所 上野公園

忍者バスに乗ろう！

3/1~11/30の期間
限定で、土日祝日のみ
「ミニバス忍者号」を
運行。上野公園入口
からスタートして、上
野高校、崇徳堂、伊賀
くみひもセンター、上
野天神宮、だんじり会
館などをまわる。「い
がうえの語り部」が観
光案内する7種類のコ
ース(10日前までに要
予約)もあり。



DATA

問い合わせ 0595-26-7788 (伊賀上野観光協会)
運行 土日祝日10:30~12:00 (所要時間:1時間30分)
料金 1人100円
受付場所 上野公園入口観光案内所

松尾芭蕉はどんな人？

俳人・松尾芭蕉は、1644年、伊賀上野(三重県上野市)に生まれる。幼少より藤堂藩伊賀付の侍大将・藤堂新七郎家に仕えて俳句を学び、その後は全国を回り、「俳諧七部集」「野晒紀行」「更科紀行」「嵯峨日記」などを残す。もともと有名な「奥の細道」の旅は、1689年3月27日(新暦5月16日)～9月6日(同10月18日)に行われたとされている。「旅に病んで夢は枯れ野をかけ廻る」が辞世句。1694年10月12日、51歳のとき、旅先の大阪でその生涯を閉じる。墓は義仲寺(滋賀県大津市)に建立。全国ゆかりの地で、松尾芭蕉を偲ぶ俳句の会などが行われ現在にいたるまで人々に親しまれている。



俳聖殿の木額は顔をイメージ。殿全体で芭蕉翁の旅姿を表している

DATA

上野公園内 問い合わせ
0595-22-9670(上野市役所観光課)

玄関正面のホールには旅姿の芭蕉翁像を展示

芭蕉翁記念館

松尾芭蕉を顕彰するために建てられた芭蕉翁記念館は、周囲を緑に囲まれた国史跡の上野公園内に位置。記念館は本館と別館からなり、本館は校倉様式を取り入れた高床式鉄筋コンクリート造り平屋建で、資料展示室・芭蕉文庫・事務室などを完備。別館は茶室付きの和室で、俳句会・お茶会・会議などに利用できる。



展示室では近世～現代にいたる連歌俳諧に関する資料などを展示

DATA

上野公園内 8:30～17:00
入館料 大人300円 小人100円 0595-21-2219

江戸へ出てからもたびたび帰郷した生家

芭蕉翁生家

芭蕉が生まれた生家は通りに面し、表は格子構えの古い町家で、玄関から奥まで通り土間となっている。芭蕉は1644年、松尾与左衛門の次男としてここで生まれる。10代の後半、上野の町で盛んであった俳諧に興味を持ち、先輩俳人たちに手ほどきを受け、19歳の頃、藤堂藩の侍大将藤堂新七郎家に奉公に出て、古典や俳諧に必要な学問を修めたといわれている。



通りに面して芭蕉が「笈の小文」の旅で帰郷したとき詠んだ「古里や臍のをに泣としのくれ」の句碑が、翁の270回忌を記念して建てられている

DATA

三重県上野市赤坂町 0595-24-2711 8:30～17:00
入館料 大人300円 小人100円

おまつり 3 芭蕉祭

元禄7年から毎年、芭蕉の命日である10月12日に催されてきた「しぐれ忌」が、昭和22年から芭蕉祭として発足。セレモニーをはじめ、全国俳句大会や芭蕉翁遺跡参観など、文化薫る歴史のまちの風物詩となっている。



毎年、10/12に上野公園「俳聖堂」に全国からたくさんの俳句ファンが集まる

DATA

場所 上野公園俳聖堂
日時 10/12
問い合わせ0595-21-2219 (芭蕉翁顕彰会)



記念撮影におすすめ！

上野駅前・芭蕉翁銅像

近鉄上野駅前に東の空を仰いで立つ松尾芭蕉の銅像。JR伊賀上野駅をはじめ、上野公園、市役所前など約40ヶ所に「芭蕉翁句俳」が立てられているので、MAPを片手にチェックしながら散策しよう。



現在も残る生家のある東の方角を見つめる芭蕉翁の銅像

「みの虫の音を聞きにこよ草の庵」

養虫庵(みのむしあん)

伊賀上野には「芭蕉五庵」(無名庵・養虫庵・東麓庵・西麓庵・瓢竹庵)と呼ばれる芭蕉にゆかりの草庵があり、その中で唯一現存するのがこの「養虫庵」。芭蕉の門弟服部土芳は、1688年3月4日に庵を開き、些中庵と名づけた。「笈の小文」の旅で伊賀上野に帰郷していた芭蕉が、1週間後の11日にこの庵を訪れ、庵開きの祝いに「みのむしの音を聞きにこよ草の庵」の句を贈ったことから、「養虫庵」と呼ばれるようになった。



庭内には、芭蕉堂や芭蕉の代表句「古池や蛙飛こむ水の音」をはじめとする句碑が建ち並んでいる

DATA

三重県上野市西日南町
0595-23-8921
8:30～17:00
入館料 大人300円 小人100円

上野の地でその豊かな感性を育んだ 「奥の細道」で有名な松尾芭蕉の ルーツを探ろう！

旅の人生を過ごした俳人・松尾芭蕉は29歳まで上野で過ごした。旅の生涯においても、生まれ故郷を愛し続けたその証が今に息づく。そんな芭蕉の生誕360年を記念して、2004年は「芭蕉さんがゆく 秘蔵のくに 伊賀の蔵びらき」を開催。5/16(11/21の会期中、「たび」「しぜん」「ひと」「こころの豊かさ」をテーマに、伊賀全域でさまざまなイベントが催される。

情緒たっぷりの城下町が表情豊かに変身！

上野公園

上野城は別名「白鳳城」とも呼ばれる美しさ。天下をめぐる歴史の流れによって、戦国武将・藤堂高虎がこの地上野城とその城下町を創り上げた。高さ30mもの石垣は、黒沢明監督の映画「影武者」のロケ地にもなった。城のまわりは、四季折々に風情を醸し出す憩いの場となっており、とくに春の桜は有名。



ほのかなピンクが美しい城をまわりに引き立たせる。城下町のあちこちで桃色のコントラストが楽しめる



鮮やかな紅葉に彩られた歴史建築物はなんとも風流。上野公園の紅葉は11月頃が見もの

関西の「軽井沢」の壮大な絶景を満喫！

青山高原

青山高原は、布引山地一帯に広がる標高700~800m、南北およそ10kmに及ぶ大草原。新緑とツツジの春、緑深い夏、銀色のススキがゆれる秋、雪化粧の冬と、四季折々の姿を楽しませてくれる。展望台からは見事なパノラマが展開し、伊勢湾、知多半島、伊賀盆地などが手に取るように見渡せ、快晴の日には富士山の雪帽子も眺望できる。広大なブナの原生林も必見！



草原が広がる円山草原も、青山高原の中でもっとも高原気分が味わえる場所。稜線では、青山高原道路沿いに東海自然歩道やふるさと公園の散策路が整備され、四季を通してハイカーで賑わっている

頂上の三角点付近には、緑色の屋根が印象的なレストランや駐車場の観光の拠点となっている



名張川の支流・青蓮寺川に沿う香落溪は、「関西の耶馬溪」と呼ばれる溪谷で、まるで斧で断ち割ったかのような柱状節理の岩肌が約8kmに渡って続く。天狗柱岩・屏風岩などが有名



神秘的な赤目の大自然はオオサンショウウオをはじめ、貴重な生き物たちの宝庫。赤目という名前は、その昔、役の行者が滝で修行をしていると、不動明王が赤い目の牛に乗って現れたという伝えられている

三重県が誇る絶景の名所！

名張(赤目・香落)かおち

澄んだ清流のささやきと、激しい瀑布のとどろきが山々に響きわたる赤目四十八滝は、赤目五瀑(不動滝、千手滝、布曳滝、荷担滝、琵琶滝)の他にも、骸骨滝や霊蛇滝などさまざまな滝を楽しむことができる。青蓮寺からさらに青蓮寺川をさかのぼり、トンネルを抜けると8km続く香落溪は、春にはヤマブキ、ツツジ、秋には紅葉が楽しめる。

ゆったりとした時の流れを感じて…。 伊賀上野・青山・名張の四季を満喫！

歴史の町・伊賀上野の風情あふれる四季の移り変わりはもちろん、周辺には三重県を代表する自然の名所がいっぱい！映画でもお馴染みの「赤目四十八滝」の景観美にうっとりしたり、壮大な景色が望める「青山高原」で山のドライブを楽しんだり…。桜や紅葉など、四季折々に個性的な表情を見せ、自然の演出するあでやかな季節模様を堪能しよう。

郷土料理を
作ろう!

忍者と芭蕉の里・伊賀に伝わる
「田楽豆腐」にチャレンジ!

上野市やその周辺には、江戸時代から伝わる硬めの豆腐を用いた味噌田楽の店が多く点在。最近では伊賀の名物として、城下町を巡り田楽を味わうのがステイタス。作る手間がかかっても、熱々の香ばしい田楽豆腐を堪能して!バーベキューや秋の行楽にも持参すると、風情をめいっぱい感じられるかも!



●豆腐の作り方

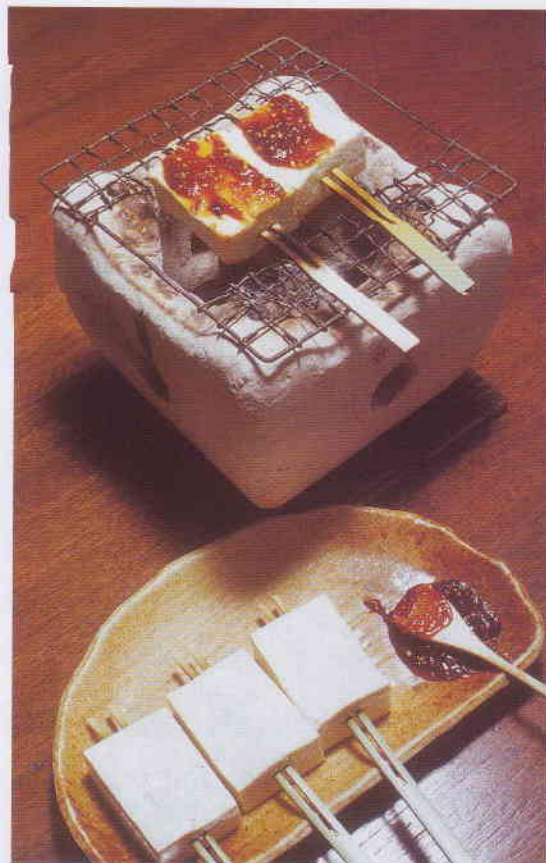
材料

大豆・にがり・水

- 1 大豆を一晩水に漬けておく。
- 2 水を吸って丸くなった大豆に水を加えながらジューサーで細かくする。
- 3 水から鍋で10~15分煮る(沸騰寸前で止める)。*甘味が出たらOK
- 4 ボウルと布巾でこして絞る。
- 5 おから状態のものに「にがり」を入れて、もう1回崩す。
- 6 型箱に布巾を敷いて、豆腐を入れ、上から重石を乗せる。30~1時間置いてできあがり。

伊賀と田楽豆腐

伊賀名物「田楽」は江戸時代より当地の郷土料理として広く親しまれている。昔は、伊賀地方の田の畦道には大豆が植えられ、それが豆腐や味噌の材料となり、味噌玉になったものが各家庭の梁に吊されたもの。水の美しい伊賀で良い豆腐ができ、自家製の味噌を塗り、消炭を用い風味のある「田楽」が焼かれ、農家のご馳走とされた。硬めの木綿豆腐を棒に突き刺しているのは、収穫の祭りで棒に人間が上っているイメージだとか。



●田楽味噌の作り方

材料

材料/味噌:砂糖=10:7(お好みで)・酒・みりん・水

- 1 味噌・砂糖・酒・みりんを鍋に入れ、弱火でよく混ぜ合わせ。
- 2 水やみりんできさを調節しながら好みの質感になるまで混ぜてできあがり。



伊賀の里 モクモク手づくりファーム

伊賀の山里の素晴らしい自然環境に恵まれた農産物を生産し、加工し、販売するエコロジーファーム。1983年に養豚農家が集まり、ハム工房を作ったことから始まる。今では豚の飼育からハム・ウインナー作り、大麦の生産から地ビール作り、小麦の生産からパン・焼き菓子作りなど、「つくる」をキーワードに運営。実際に手作り体験ができるのも魅力。動物とのふれあいの場所もあり、農業を楽しみながら学べる人気スポット。

DATA

三重県阿山郡阿山町西湯舟3609 0595-43-0909
10:00~16:30 (モクモクショップは~21:00)
入園料 400円
休園日 4月~11月は第2水曜日、1月~3月は毎週水曜日(8月・12月は無休)
<http://www.moku-moku.com/>

1000m地下より湧き出た温泉！ 野天もくもくの湯

野天もくもくの湯は、阿山町西湯舟から湧き出た温泉。生源泉の色は黒褐色や茶褐色、うぐいす色と日々、色合いが違う。生源泉の温度は36.6度で、体温とほぼ同じであり、ゆっくりと長く入ってられる。神経痛、筋肉痛、関節症、五十肩などに効果がある。月替わりのお湯も好評。



DATA

平日11:00~21:00
土日祝10:00~21:00
入湯料 大人800円 小人500円(貸しタオル・貸しバスタオル付き)

外の足湯は誰でも利用可能。温泉から眺める星空の美しさが話題。四季の湯は10月は「しいたけ」、11月は「りんご」が登場



家族やカップルで手作り体験！ 手づくり体験教室

手づくりのウインナーづくりやパンづくりなどが体験できる。石窯パン教室では、三重県産小麦を使い、練ってたたいて…。約400gのずっしり重いパンのできあがり！ウインナー教室は、モクモクの豚肉とオリジナルスパイス、天然羊腸で、パリパリのボイル生ウインナーが作れる。

DATA

教室 手づくりウインナー教室・石窯で焼く手づくりパン教室、手づくり生バスター教室・季節限定手づくり教室
料金 2名で3150円
時間 10:30~・13:00~・(15:00~)
事前予約受付 0595-43-0909

モクモクのパン教室は粉をまぜる所から始まる。自分の顔と同じくらい大きなパンができるかな？季節替わりで、いよかん、ごまいも、チーズなどのトッピングもある。所要時間2時間半

ファーム内をミニブタたちが散歩 それゆけミニブタショー



ペット用に改良されたミニブタがお出迎え。園内を自由に散歩しているので、見かけたらお尻のあたりを触ってあげよう。「それゆけミニブタ芸」ステージでは、滑り台やハードルなどポットベリが愛くるしい芸を披露。

「それゆけミニブタ芸」は平日12:30~・14:30~開催。休日は10:30~・12:30~・14:30~



動物と楽しくふれあう！ 小さなのんびり牧場

日本初の「家畜教育ファーム」施設。動物や自然のことを楽しく遊びながら学べる、小学生対象の牧場。のんびり学習教室・ポニーの乗馬体験・乳搾り教室・ミルクあげ教室・ヤギと羊のふれあい教室など楽しい学習を行っている。

のんびり牧場に新しくやってきたポニーの名前は「りんくる」と「クリケット」に決定！来年にはジャージー牛が増える予定



無料のポニー乗馬体験は10:00~12:00/12:30~14:30/15:00~16:00、乳搾り教室は10:30~12:00/15:00~16:00

ポニーよりも重く、自由にコントロールができないのがいい。ポニーのチャレンジ！



チームワークでいかだ漕ぎ いかだ池

小麦館でパンやお菓子をショッピングしたり、PaPaビアレストランでランチビュッフェを堪能した後は、隣接する池でいかだ漕ぎを楽しもう。ライフジャケットを着用するので安心！

一面に香ばしい匂いが漂う 小麦館

ヨーロッパムードたっぷりの店内には、いつも焼き立てのバラエティ豊かなパンやお菓子がズラリ。地麦の発芽小麦を使用し、無添加で本格石窯でじっくりと焼き上げている。日持ちをさせるための保存料や着色料は一切使用せず、低カロリーなので安心していただける。



甘味となる原料は、できるかぎりミネラル分を豊富に含んだ粗糖や黒砂糖などを使い、油脂分は、リノール酸などを多く含む植物性油脂を使用

文・三高亜里子
撮影・小池克也

「イチロー杯」が開催されるようになったのは、豊山町とイチロー後援会の人たちの精力的な活動がきっかけ。豊山町は比較的、野球が盛んな地域。イチローの野球大会ということで地元の人たちが積極的にスタッフとなり、みんなで協力しあって、イチロー杯を盛り立てました。2年目は、ナゴヤドームで大々的に開会式を行いました。イチロー選手も、

野球好きな子どもたちがもっと増えて欲しいと、快く引き受けてくれたそう。「イチロー選手は、自分が大人になっても楽しいと思える野球というスポーツを、多くの子どもたちに理解して欲しいと言ってくれました。最近では、塾通いで忙しかったり、ほかのスポーツをする子どもも多く、昔より野球人口が激減していることを悲しんでいるようです。

大会長を務めるようになってからは、12月末の閉会式には必ずシアトルから駆けつけてくれます。高校生になって甲子園で活躍したり、大人になっても野球を続けてくれる子がいるという話を聞くのが楽しみだと嬉しそうに話してくれます。幼い頃から野球に携わってきたイチロー選手だからこそ、野球に取り組む子ども

イチロー選手「シアトルマリナーズのイチローです。毎年たくさんの選手たちが集まってくれることを大変うれしく思っています。どうか負けることを恐れなくて楽しんでください」。



昨年の優勝チーム、岐阜県多治見市の小泉クラブ。第7回大会で惜しくも3位で終わった悔しさをバネに、練習に練習を重ねて頂上にのぼり詰めた

**優勝旗はなんと
イチロー選手から直々に！**
子どもも父母も、頂上を目指して熱い戦いを繰り広げる「イチロー杯」の存在はご存じ？

MLBシアトルマリナーズのイチロー選手が大会長を務める、

「イチロー杯争奪学童軟式野球大会」が今年で9回目を迎えた。

豊山町をメインに愛知県内の7カ所のグラウンドで、土日曜日に試合が行われる大会について、運営委員長の伊藤弘一さんにお話を伺いました。



大会運営委員長の伊藤弘一さん「参加チーム、各支部の代表者、豊山町をはじめ多くの方々にボランティアとして協力していただき、改めてお礼を申し上げます」

もたちに対する思い入れもひとしお。イチロー杯のために自ら西陣で作らせた大会旗を、直々に優勝チームに渡してくれます。準優勝までは握手ができ、記念撮影をしてもらえるので、どのチームも気合いの入りが違います。

□コミで大会の存在が広まり、大会発足当時は約100チーム程度の参加だったのが、今では215チームにまで発展。毎年、5月末〜11月末まで毎週末、豊山や小牧、阿久比など愛知県内の7カ所のグラウンドで試合が行われます。「会期中は毎週末にいろいろなグラウンドで試合が

行われます。夏場のメインの時期は、1日、豊山グラウンドで10試合、全会場で30試合以上行われることもあります。くじによるトーナメント制なので、試合場所も毎回異なり、尾張のチームが知多の方まで行くことも。三重県度会郡から参加してくれるチームは、試合のたびにバスを貸切り、1日ばかりで来てくれます。各チームとも、地域の試合もありますし、学校や学区のイベント行事を優先して欲しいので、勝ち進むチームの試合場所や日程を決めるのは大変。各チームの責任者と連絡を密に取り合っ

て、段取りをしています」。1日10試合行う場合、審判員を集めるだけでも大変な苦勞。人集めや試合場所の確保は、伊藤運営委員長が忙しい仕事の合間を縫って取り仕切ります。「イチロー杯は、地域の人の協力があるからこそ成り立つんです。豊山グラウンドに5、000人も集まる開会式には、三菱重工さんが駐車場を貸してくれます。地元豊山中学校のブラスバンドが行進曲を演奏してくれて、みんなで盛り上げてくれます。また、審判や監督、親御さんの協力のおかげで9年間もやってこられて、愛知県で屈指の軟式野球大会にまで発展したんです。昨年からは優勝・準優勝チームの監督・コーチにも表彰するようにしました。日々子どもたちと温かく、そして厳しく指導する監督やコーチの情熱なくして良い選手や良いチームはできません。また、大会に参加する選手たちに緊張感ある本物の野球を味わわせてやりたいと試合に臨む審判、子どもたちの思い出となるような大会にと頑張るスタッフ、こういう人たちによってイチロー杯は行われているんです」。

イチロー杯についての詳しいことをお聞きになりたい方は、大会事務局・伊藤弘一さんまで(0568-281245



昨年の優勝チームの皆さん



小牧、半田、尾張旭など各支部の責任者と審判の方々

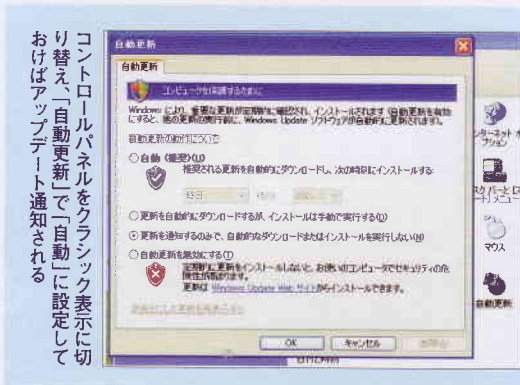
3)。参加資格は監督1名、コーチ2名、選手は20名以内の小学4年生〜6年生で編成された学童野球チーム。参加費用は1チーム10000円。申し込み締め切りは平成17年3月31日まで。

Windowsはパソコンを動かす大切なシステムです。そのシステムのプログラムの弱点をつくハッカーからパソコンを守るために、常に最新のアップデートプログラムをインストールしておきましょう。



アップデート UPDATEは小まめに 実行しましょう

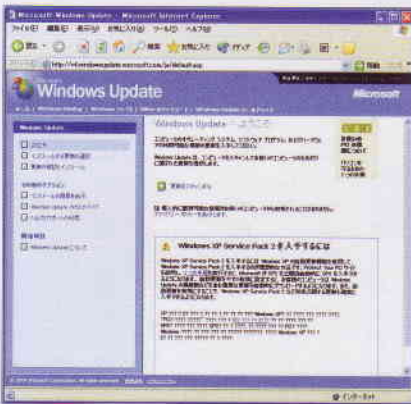
WindowsのUPDATEって?



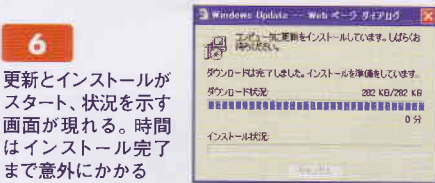
コントロールパネルをクラシック表示に切り替え、「自動更新」で「自動」に設定し、おけばアップデート通知される



手でアップデートする場合は、スタートメニューや、IE(インターネット・エクスプローラー)のメニューから「Windows Update」を選択



3 インストール終了後、この画面に。「更新をスキャンする」をクリック。スキャンは特定のPCについてのみ判断するだけだ



6 更新とインストールがスタート、状況を示す画面が現れる。完了はインストール完了まで意外にかかる



7 インストールが終了すると再起動を求めるダイアログが表示される。あとで起動させても構わない

どうすればいいの?



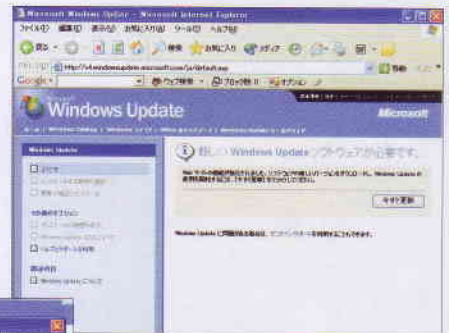
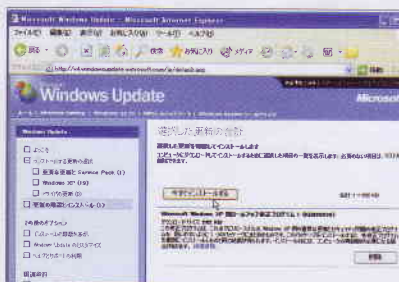
2

アップデートの履歴や状態などをチェックするプログラムのインストールを求めているので「はい」をクリック



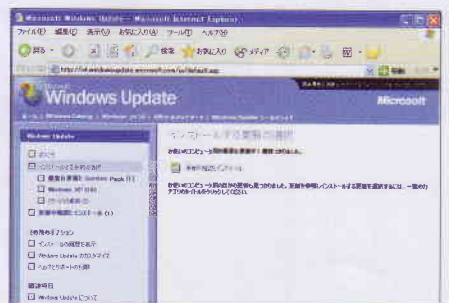
5

重要な更新の内容が表示され、そのうえに「今すぐインストール」ボタンがある。納得したらクリックする



1

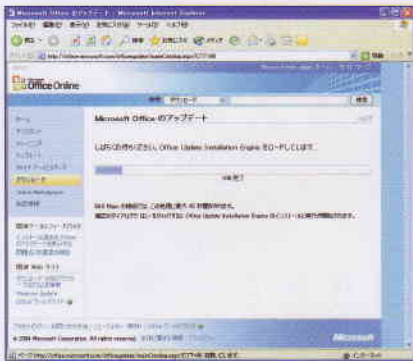
マイクロソフト社の「Windows Update」サイトへジャンプ。アップデートしたことがなければ、このメッセージが表示されるので指示に従う



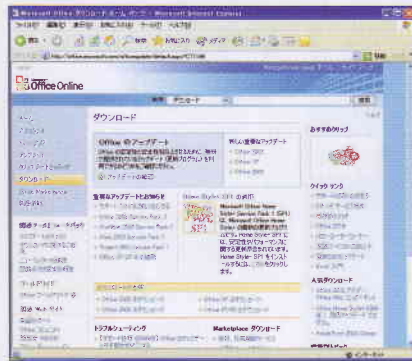
4

ここで見つかる「重要な更新」の数は、パソコンによって異なる。このパソコンでは1つだった。次へ進もう

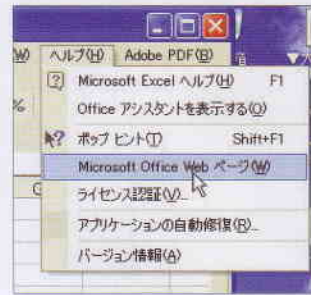
オフィスもアップデートしよう！



3 アップデート用のエンジンが読み込まれる。これで、利用しているパソコンに適したアップデートがチェックされるので、待っている



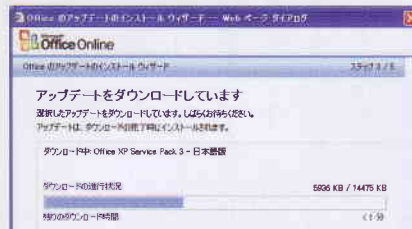
2 オフィスのページから「ダウンロード」コーナーへ。「Officeのアップデート」で「アップデートの確認」が「SP1」を選ぶ



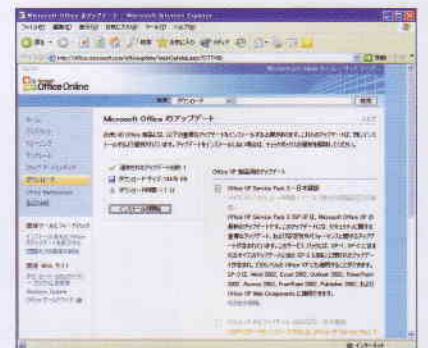
1 ワード、エクセルなどのオフィスソフトもアップデートしてセキュリティ上の弱点をカバーしておこう



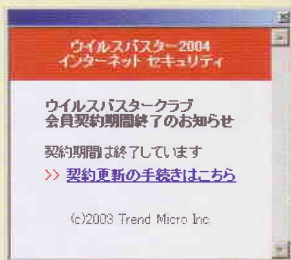
6 オフィス製品のアップデートでは途中で必ず製品CD-ROMとシリアルナンバーが要求されるので、あらかじめ用意



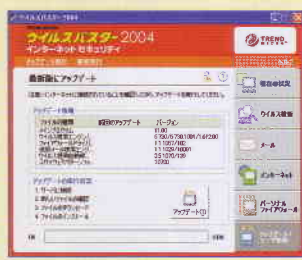
5 ダウンロードがスタート、このあとインストールが始まる。通信環境によって時間は変わる



4 インストールされるアップデートのデータが表示される。ここではこれまでのすべてのデータを含むSP3が表示された



最近のウイルス対策ソフトは1年などの限定でファイル更新を保障する。期限切れでは意味がないので注意



トレンドマイクロの「ウイルスバスター2004」の更新画面。自動に設定できる。前回更新日をチェックしよう

ウイルス対策ソフトのアップデートは絶対忘れないで！

忘れてパソコンが危険にさらされるのは、ウイルス対策ソフトのウイルス定義ファイルなどの更新だ。最新データでチェックしないとウイルスを見逃す。



アップデートはパソコンを守るための手段です

ソフトウェアは常にアップデートを繰り返していますが、ウィンドウズの場合は特別な意味があります。それは、ウィンドウズでのパソコンを動かす基礎である「オペレーションシステム」上のプログラムの欠陥は、システムの不安定につながってしまうためです。ハッカーはそんな欠陥をたえず研究して、その欠陥から侵入したりデータをクラッシュさせてしまうウイルスをネットなどを通じてまくのです。最近のウィンドウズのアップデートは、主にハッカーたちが指摘するセキュリティ上の穴を埋め、攻撃対策を施すものが多いのも特徴です。もちろん新しい機能などもインストールされるので、アップデートすることで常にウィンドウズを最新テクノロジーで武装した状態にできるのです。

また、オフィス製品もハッカーに狙われることが多いので、ウィンドウズと同様にアップデートしておきましょう。それにウイルス対策ソフトも実行すれば、パソコンの安全度はアップします。

花と香り、料理にも楽しめるハーブの仲間

サフラン

古くから有用植物として知られた
秋咲きのクロッカス。

花の種類が少なくなるこの季節に、
庭でも室内でも栽培できる秋植え球根です。

地中海沿岸から小アジア原産、アヤメ科の球根植物で、サフランとはもとはこの花の雌しべを乾燥させたものをいきました。語源は黄色を意味するアラビア語に由来するといわれ、料理の着色や香りづけ、染料に、また薬効にすぐれることから、すでに紀元前15世紀頃には、利用が始まっていました。

しかし、1花から得られる量はごくわずかなため、たいへんな高値で取引きされてきました。そのため、多くの一般庶民は、やむをえず「貧者のサフラン」といわれたキンセンカで代用していました。日本への渡来は江戸時代、栽培の開始は明治に入ってからです。

全体に春咲きのクロッカスより大きめで、草丈は15cm前後になり、白筋の

入った細長く鋭い葉をたくさんつけます。開花は10〜11月、花の大きさは5〜10cm、橙赤色の雌しべがよく目立ち、ほのかな香りを放ちます。球根の大きさにもよりますが、だいたい1球あたり1〜5、6花をつけます。

ひじょうに生育旺盛で、土も水もなほ花を咲かせてしまいます。そのため、地植えや鉢植えばかりでなく、室内で土に汚れることなく、水栽培や水なし栽培など、いろいろな栽培法を試みることもできます。そんなところにも、この花ならではの楽しさがあるといえるでしょう。ハーブとしての利用も盛んで、料理から菓子づくりまで広い用途に供して、食を豊かにしています。

●栽培のポイント

日当たりと排水のよい場所で、有機質に富んだ土壌を好みます。植付け適期は8月下旬。地植えでは球根の2倍程度の間隔で深さ10cmほど、鉢植えでは四号鉢に5〜6球が目安です。翌年5月、休眠期に入り葉が黄変したら球根を掘り上げ、風通しのよい日陰で乾燥させてから保存します。水栽培や水なし栽培では小さな球根しかできませんので、翌年のためには別に求める必要があります。

●よい株の選び方

重さ10g以上、できるだけ大きなものを選びます。



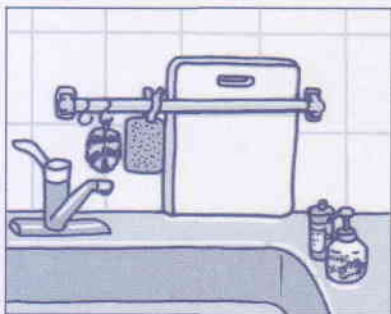
(絵は参考です)

タオルハンガー



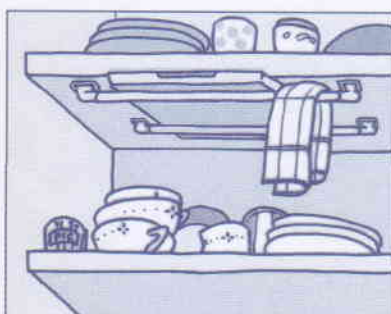
素材もプラスチックや金属などいろいろあるし、取り付け方法も粘着テープや木ねじ止めタイプ、と種類も豊富なタオルハンガー。ものを掛ける、ぶら下げる以外に、薄型のを支えるといった目的にも使えます。掛けるものの重さにより取り付け強度に注意を。

idea 1 | シンク前の 道具置きに



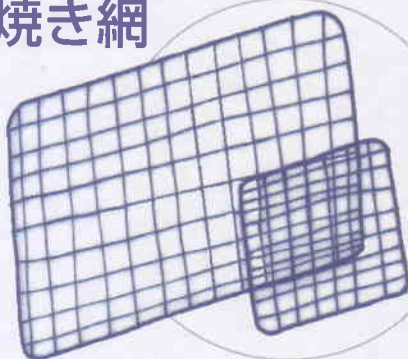
1本か2本のタオルハンガーをシンク前に取り付け、S環やピンチを付けておきます。食器洗い用のスポンジやたわし、布巾などを掛けたり、まな板立てに。

idea 2 | シンク下に 横に2本



戸棚の板の下に2本渡します。食器の上の空きスペースに、置き場の困る小型まな板やトレイをすっと差し込みましょう。手前には布巾なども掛けられます。

焼き網



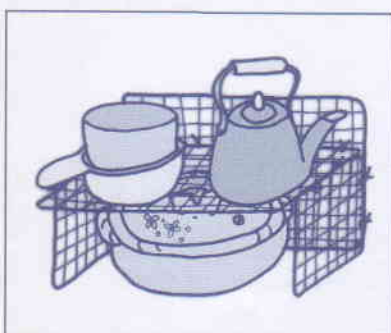
焼き網は100円グッズ達人が好んで使うアイテム。大きさも定番の四角いタイプや丸形、バーベキュー用の大型までさまざまです。結束バンドで組み合わせて立体にしたり、折り曲げてみたり、スチール製なのでマグネットなどでも利用できます。

idea 1 | 冷蔵庫の 小物掛けに



小型の角形をマグネットフックで引っかけて冷蔵庫の扉に付けます。小さなフックやピンチで、なくしやすいメモやクーポン券、キー、レシビなどをちょっと置いておくのに便利。

idea 2 | 清潔で 丈夫な棚に



大小2枚ずつの焼き網を用意し、タテヨコを結束バンドでしっかり止めれば、通気性のいい丈夫な棚の出来上がり。シンクやコンロの下にちょうどいい大きさです。

idea 3 | 曲げて 小物ラックに



折り曲げて事務用リングでつなげるとオリジナルのフリーラックの完成。焼き網は縁が頑丈なので、コンクリートなどの堅い角に当て布をしながらかぐっと曲げます。

ONE POINT

100円ショップに行く前に

今やバラエティースポットともいえる100円ショップ。なにをどうしたいか、目的を決めてから出かけましょう。そうすれば迷ってなににも買えないことも、衝動買いということもありません。

すぐできる！
100円グッズで
アイデア収納

ものの種類も、素材や色のバリエーションもびっくりするほど多彩な100円ショップ。なかでも注目したいのがシンプルなパーツ類です。キッチン収納のオリジナルな工夫や隙間利用に一役買ってくれます。

お元氣ですか？

骨は生きています

身体を支える骨は常に生きており、ホルモンなどの働きによって新陳代謝を行っています。古い骨は破骨細胞により破壊され吸収されますが、そのあとは骨芽細胞によって新しい骨が形成され再生されます。骨の破壊と形成のバランスが何かの原因によってくずれると、破壊が形成を上回り骨量（骨密度）は減り、骨はもろく骨折しやすくなります。これが骨粗鬆症であり、主な原因は老化によるカルシウムの代謝障害と閉経によるエストロゲンの分泌低下が考えられています。老人に多く、しかも女性に圧倒的に多いことが特徴であり、日本では1100万人の罹患者があると推定されています。このほか内分泌異常、栄養障害、薬物服用、他疾患の合併なども原因になります。

症状は初期に何もなく、いつの間にか背中が丸くなった、背中が重い・痛い、身長が短縮したなどで気付かれます。骨折部位は胸、腰椎、手首、肩、股、肋骨、骨盤などですが、胸、腰椎では痛みのないことも多いので注意が

必要です。骨折が多発し円背が進むと、胸部と腹壁が接するため呼吸器や消化器の障害も起こります。

診断には骨密度の測定が重要で、X線写真やカルシウム、リン、アルカリフォスターゼ、骨代謝マーカーなどの検査も参考になります。骨密度は原則として腰椎で測定しますが、橈骨、第二中手骨、踵骨などでも行います。若年成人（22〜44歳）の平均値（男女別）を100%として70%未満を骨粗鬆症、70〜80%未満を骨量減少と診断します。

若い頃から生活習慣に気を付けること

予防には若い頃から骨量増加の生活習慣を心がけ、最大骨量を高くすることが大切です。日本人に不足するカルシウムをはじめ、ビタミンD・K・C、蛋白質、カリウム、マグネシウムなどの十分な摂取が必要です。

食品としては乳製品、大豆製品、魚介類、野菜、海藻などが有用です。極端なダイエット、喫煙、アルコール、カフェイン、ビタミンA、食塩、リンなどの過剰摂取は骨量を減らすので有

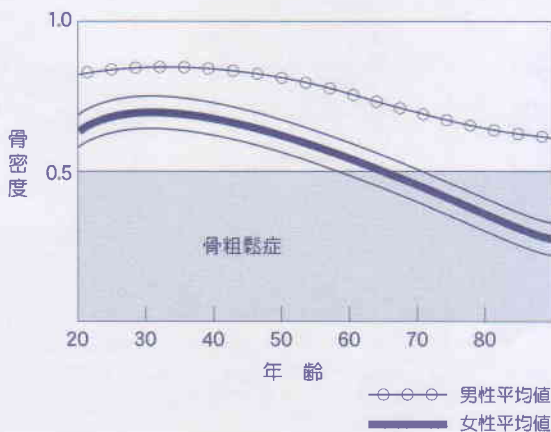
生活習慣で防げる骨粗鬆症

日本は今、平均寿命が男が78歳、女85歳で世界一を争う長寿国になり、いかにして長い老後の健康を守るべきかが課題となっています。厚生省の調査によると寝たきりになる原因のひとつが転倒骨折であり、これを防ぐためには足腰などの運動器をきたえ身体の増進を図る必要があります。

解説 拓也（いわお・たくや）
赤坂中央クリニック院長／東芝病院顧問
東大医学部卒・帝京大学助教授、東芝病院副院長を経て現職
専門：整形外科・痛風・リウマチなど

害です。骨量増加には骨に適度な刺激を与えることが有効なので、散歩、水泳、水中歩行、体操、ジョギングなどの運動が推奨されます。日光浴は紫外線が体内でビタミンDを合成するので有効です。

治療薬は著しく進歩しており、特にビスフォスフォネート製剤は、骨量増加と骨折予防の効果が証明されています。ほかにカルシウム、ビタミンD3、ビタミンK2、カルシトニン、エストロゲン、ラキシフェンなどの製剤があり、これらの併用治療が行われます。



新しい年金法案が成立しました！

多くの国民が賛成していない新年金法案が国会で成立しました。現役世代の保険料負担が増える一方で、給付増は望み薄です。この法案をもとに変更内容を解説します。

経済ジャーナリスト・黒木達也

保険料アップがしだいに重圧に

厚生年金・国民年金ともに長期間負担増になります。厚生年金保険料は、現在年収の13・58%で、これを労使折半しています。これが今年10月から段階的に引き上げられ、2017年には年収の18・30%まで増加します。給与があがらなくても、保険料は増える仕組みです。

国民年金についても月額支払いの保険料が、毎年毎年280円ずつアップします。また国民年金についても、現在毎月1万3300円ですが、来年の4月から毎月の支払額が280円ずつ、2017年まで上がり、1万6900円の支払いになります。

給付減の元凶・マクロスライド方式

その一方で給付は伸びません。給付が増えにくい要素は、今回採用されたマクロスライド方式の問題があります。これまでの支給方式は「物価スライド」といって物価上昇に見合っただけで金額が増えてきました。今回の方式ではそうはなりません。現役収入の50%確保が難しいといわれるのは、この方式を採用したためです。

すなわち、物価上昇が0・9%までの場合は年金の伸び率はゼロで、1・2%上昇した場合に0・3%だけ年金に反映させるものです。かりに物価が毎年1%ずつ20年間上昇した場合、物価上昇を反映した方式と比較して、約15%も年金額が減少します。現在は物価が安定していますが、今後インフレ傾向が強まる可能性もあり、そのときには大きな問題になります。

年金受給者の多くが税金を払う

65歳以上の高齢者に設けられている課税優遇措置が来年から大幅に縮小されます。具体的には、①65歳以上年収1千万円以下の人に適用され一律50万円の「老年者控除」を廃止、②標準世帯で約140万円認められていた「公的年金控除」が約120万円に引下げ、の2点です。すでに38万円の配偶者特別控除が廃止されており、三つの優遇措置が撤廃されます。これにより夫婦2人世帯のケースで、昨年までは約340万円の年収までは非課税でしたが、来年から約205万円以上の年収があれば課税対象になります。

女性の立場からみた改善点

専業主婦の妻が離婚する場合、夫の厚生年金の半分は妻の分とみなし、年金分割が07年から実施されます。これは、夫婦単位で考えてきた年金行政の変化でもあり、妻の社会的な立場を強化すると同時に、離婚の場合などで妻が不利な扱いを受けないようにするための配慮といえます。

また夫の勤務先が専業主婦を年金の第3号被保険者として届け出を忘れていた場合、これまでは年金未納者として扱われ、期間が長ければ基礎年金を受け取ることが出来ませんでした。こうした不合理は解消され、最寄りの社会保険事務所へ届け出れば、全期間にわたり救済されるようになりました。

長期に育児休暇をとった場合の年金保険料の免除措置も緩和されました。これまでは年金保険料の免除期間は1年間だけでしたが、来年4月から3年間まで認められるようになりました。

年金不信の解消は困難か

国民年金未納者の急増は深刻です。国会議員の国民年金への未加入問題が続々と明らかになり、国民の年金不信を大きく増幅させました。現在、国民年金・厚生年金・共済年金と三つに分かれている年金を統合することも検討課題になっていますが、国民の年金不信は払拭されていません。いずれにせよ、今回の改正法案では不十分で、今後とも制度の抜本改革へ向けた議論が不可欠です。

ご存じですか？

暮らしの中で知っておきたい身近な話題

誰でもできる簡単ストレッチ

首・肩・背中の緊張をゆるめて肩こり解消へ



指導
フィットネストレーナー
稲舘久美子

両腕まわし



腕を肩まで上げて肩をまわすことを意識して、前まわしと後ろまわしをします（各8回）

ほぐし体操

体をほぐすだけでなく、ストレッチの準備運動になります。疲れを感じた時に、このうち一つでもやってみるだけで、カラダをほぐすことができます。



2両腕の開閉



腕を開いて胸を広げたら、腕でカラダを抱くようにまきつめます各8回



『なぜ 肩がこるのでしょ』

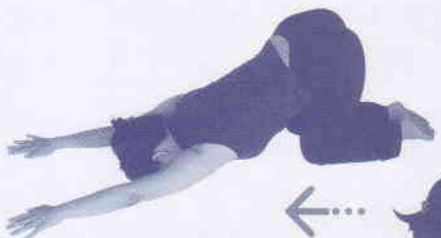
- 姿勢の悪さ・カラダの歪みが原因 → 姿勢の悪さ・カラダの歪みが原因
- 目の疲れ・緊張 → パソコンなどやっている場合は30分毎に目を休める
- 筋力の低下・血行不良 → 筋力トレーニングや有酸素のトレーニング

ストレッチ

反動をつけずに、ゆるやかに伸ばします。鼻から息を吸ってお腹を膨らませ、ゆっくりと吐ききる腹式呼吸で1ポーズ1分を目安に行います。



腕をうしろに上げ、椅子など何か支えをつかんで、膝を曲げカラダを下に沈めます。無理なようでしたら片足をつけてやりましょう。



両手・両膝を床について、背中を高くして丸めていきます。ヨーガでネコのポーズといわれる形です。次に腰をひいて背中をそらせてアゴを床につけます。アゴをつけるのは難しいのでおデコをつけてもかまいません。



片方の手で、もう一方の手首を持ち、頭の後ろ位置で横に引きます。余裕があれば肘をもって左右に引いてみましょう。両手で行います。

クロスワード パズル?

出題
田中 誠

問題

タテとヨコのカギをヒントに、クロスワードを完成させ、二重マスの文字をABCDの順番に並べて下さい。秋から連想される言葉が浮かび上がります。

1	2		3		4		5
							B
6			7	8			
9		A	10		11		12
	13					14	
15				16	17		
18	19		20				21
			23				D
24							

解答欄

A	B	C	D

ヨコのカギ

- 回復や実現の見込みがないこと。
- ギャンブルなどの予想配当。
- 口の中でかんで味わうお菓子。
- 西遊記に出てくる。孫○○。
- 駅伝で受け渡すもの。
- オフィスのこと。
- 1日中、日が沈まない様子。
- 平均株価の代表的なものといえ
- ば…
- 医者 of 古い言い方?
- 出かけた甲斐がないこと。
- サイフなどをこっそり盗む人。
- 秋の七草のひとつ。黄色い花が咲く。
- 驚いた時に使う言葉。

タテのカギ

- 有価証券のひとつ。為替○○、約束○○。
- お弁当などに最適。ご飯を握ったもの。
- 世界的に有名なブロックのおもちゃ。
- 人の言葉を真似する鳥。
- アタマの上。
- 羽根の美しさが特徴の大きな鳥。
- 世界三大珍味。チョウザメの卵の塩漬。
- 料理を作って配達すること。
- 相撲の階級。三役の一番下。
- たくさん群がっている様子。
- イチローの得意分野。打数に対するヒットの割合。
- 読みかけの本の途中で挟むもの。
- 故郷に○を飾る。

(作戦士隊)の読者から 景品の回贈



側面伸ばし

始めは膝をゆるめて腕を前で交差し、次に腕を斜め上に引上げながら膝を伸ばし、わき側面を伸ばします。(左右各8回)



毎日これだけでも!

肩の上げ下ろし

息を吸い込みながら引き上げたら、ストンと脱力します。この時息を吐きます。(8回)次に頭を前に倒し左右にゆっくり移動させます。(8回)



床におお向けになり、両手で床を押して腰を持ち上げ、足を頭の上まで伸ばしつま先を床につけて静止します。戻る時はゆっくりともどります。これもヨガで鋤のポーズと呼ばれています。ここまでできなければ、クッションなどを腰にあてて支えて足を伸ばします。ヒザはゆるめるくらいです。

家電製品アドバイザー

家電アドバイザー資格獲得者数
全国トップクラス



柳引 正文



加藤 正人



中島 達夫

瀬戸本店



山沢 修二



可児 誠



今枝 篤彦



恒川 浩平



西田 美津子



橋爪 日出喜



中山 文広



村田 俊彦

志摩店



宮澤 和男



瀬本 弘巳



野崎 なおみ



佐藤 光重

入野店



夏目 健一



滝浪 隆司



杉山 智美



杉山 匠

静岡豊田店



鈴木 誠



駒井 幸樹



田中 智春



大倉 正人

焼津店



佐野 光司



西川 仁志



近藤 孝

味噌店



大石 浩康



高橋 正光



久保田 将史

瀬名店

確かな知識と技術で
あなたの家電ライフを
サポートします。



(財)家電製品協会認定の新資格!



家電製品のお買い求めの時のご相談、使用方法、廃棄、修理依頼のときにお客様に安心と信頼をお約束する

碧南店



木村 庄太



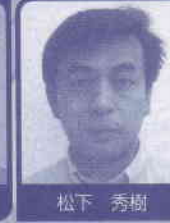
内田 泰弘



武田 将裕



神成 春男



松下 秀樹



小山 由也

岩倉店

鳴海店



木下 裕光



村松 幸一



松井 俊介



久野 益徳



高橋 正江



水野 純

笠寺店

はず店

高岡店



山本 充伸

鹿島店



鈴木 智司



三田 泰久



坪内 俊邦



大木 啓運



伊東 一己



宮本 伸二

由比店

島田東店

ふくいけ店



角岡 和洋

中村本陣店



古川 義則

宮上店



高島 晃一

各務原店



奥村 文博

江南店



田中 英一

島田西店



石川 真人

御津店



佐藤 文彦

印場店



尾崎 功

さぎやま店



真柄 寿樹

松阪店



辻井 千里

大江店



増戸 国見

鳥羽店



橋本 絹代

本部



梅原 孝二



角野 寿典



岡宮 英晴



下平 雅彦



浅野 仁義



北條 呈耳



野田 幸男

春日井店

ECM北條

三好店

アルカリイオン製水器 ミズトピア



「いどばた会議」2004年Vol.12で行った松下電工・アルカリイオン製水器ミズトピアのモニター募集におきまして、多数のご応募ありがとうございました。抽選の結果、5名の方がモニターに当選されました。そこで、当選の方に商品を使用して初めての感想をうかがってみました。

松下電工 アルカリイオン製水器

ミズトピア TK7400-S

ミズトピアなら、水道水から
こんないい水がつかれます

お料理に使うアルカリイオン水はもちろん、料理の下ごしらえのアク抜きやだしを取るための水と、料理のうま味を一段と引き出す最適なpH値の水までも使い分けられる手軽な製水器です。

いろいろなイオン水が使い分けられます

耐性イオン水	アストリンゼント(pH6前後)	美容に	耐性水は肌の引き締め効果があります。肌や髪はもともと弱酸性です
中性	浄水	ミルクや薬の服用に	薬の服用にふさわしい、キレイで中性の水が簡単につくれます
	アルカリ1 (pH8.5)	胃腸にいい水として	胃腸のためにアルカリイオン水を初めて飲む方に
アルカリイオン水	アルカリ2 (pH9.0)	日本茶、炊飯などにも	お茶がよくでて、ご飯もふっくら炊きあがります
	アルカリ3 (9.5pH)	日常飲用、水だし麦茶など	直接飲用はこのpHまで。水だし麦茶も約2倍の早さで仕上がる。ウーロン茶などにも

岐阜県各務原市

左高利江子さん

わが家ではこれまでも水には気を使っていて、主人が近くの名水のポイントへ毎日水を汲みにいていたほどなんです。でも主人が入院してしまって…。そんなときにこのモニターに選ばれてビックリしています。飲み水としてもおいしいし、お米を炊いてもおいしいし。それに、薬を飲むためのお水として「浄水」した水を毎日病院へ持って行って主人に渡しているんです。もう毎日、いろいろな製水機能をフル活用して使っています。

愛知県瀬戸市

原田吉隆さん

とにかくお茶がおいしく感じますね。今まで飲んでいたのとはやはり違うように感じています。この製水器を使うようになってから、ペットボトル入りのお茶を買う機会も少なくなりました。それに、ご飯もおいしいと感じますね。具体的に何が変わったとかいうのはわからないですけども、この水を使って炊いたご飯はもう欠かせなくなりました。使い方も難しくなく、わが家にとって本当にうれしい製水器です。

そのほかの
モニター当選者

愛知県小牧市
三重県鳥羽市

西脇奈津江さん
重松金彦さん

愛知県瀬戸市

生田豊實さん



カラダのメッセージをキャッチしよう!

健康生活への
第一歩

毎日の積み重ねが
健康なカラダをつくります。

体のバランスを知る

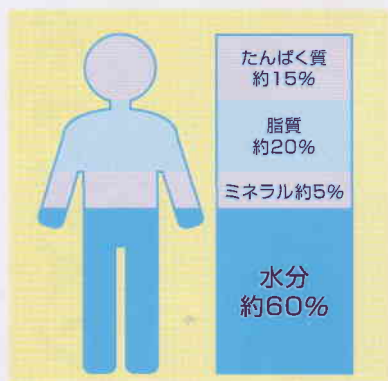
ご自分の肥満度、ご存知ですか？

肥満度を表わす数値として、「BMI値」というのがあります。理想のBMI値は「22」と言われています。「22」より高ければ「肥満型」、低ければ「痩せ型」です。高すぎず低すぎずが、バランスの良い体と言えます。

$$\text{BMI値} = \frac{\text{体重}}{\text{身長}^2}$$

体に含まれる水分量、
ご存じですか？

人間の体は約60%が水分です。ベストコンディションの体水分量の把握が大切です。



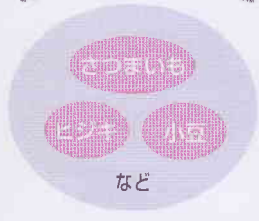
血圧を知る

最高血圧130、最低血圧85を
超えてしまったら、高血圧に
要注意です。

血圧は、「最高血圧」と「最低血圧」
であらわれます。どちらかが、正常
範囲を超えてしまったら注意が
必要です。

●「血圧が高め」の人
カリウムを含んだ食べ物をとりま
しょう。

カリウムを含む主な食べ物



●「血圧が低め」の人
運動による筋力アップがおすすめ
です。



心臓を知る

ご自分の脈拍数、ご存知ですか？

脈拍数は一般的に、1分間に65〜
75回が成人の正常値。この数値を
超えると、不整脈の疑いがあります。

不整脈とは

脈が不規則になっている
状態です。不整脈は動悸や
息苦しさを感じ、ひどく
なると失神やショックを
起こすこともあります。



不整脈の陰には重大な病気が...

不整脈の原因に、心筋梗塞や心筋症
などがあげられることが少なく
ありません。
また高血圧、肥満、動脈硬化、喫煙、
ストレス、加齢なども原因と言わ
れています。

水

毎日の健康は 美味しい水がポイント



アルカリイオン水って何?

健康な水として話題になっている「アルカリイオン水」。水を電気分解してアルカリイオン水を抽出したものです。慢性下痢／消化不良／胃腸内異常発酵／胃酸過多などに効果があるといわれています。

アルカリイオン水の飲み方

- 若い人
健康維持のために、1日体重の2パーセント(体重50kgで約1リットル)が目安。
- 中高年
脳梗塞/心筋梗塞の予防に、就寝前起床直後にコップ一杯がおすすめ。



水道水を美味しく変える

いつもの水道水も、ちよつとした工夫でおいしく、健康的な水に早変わり。ぜひ、お試しください。

レモン汁でおいしく：コップ一杯に対してレモン汁1滴入れる事によって残留塩素がレモンのクエン酸で酸化されて消滅します。

捨て水：朝一番の水は1〜2分間流しつづけます。

置き水：容器に水を汲んで蓋をせずに一晩置いておけば残留塩素が自然に蒸発します。

煮沸水：やかなどで、水道水を沸騰させると残留塩素だけでなく、発ガン性のあるトリハロメタンを蒸発させることができます。



目的別お水選び!

軟水は日本の水の特徴でもあるので、日本茶や料理のだしなどに合います。また、硬水はミネラルの補給が必要な場合に最適です。

硬水：西洋料理、スポーツ、妊婦、入浴、トイレ

軟水：日本茶、日本料理、炊飯、和食

水道水を美味しくするには

- 1 レモン汁で残留塩素を消す
- 2 捨て水
- 3 置き水
- 4 煮沸水

アルカリイオン浄水器

体にいい水をご家庭で!

- おいしくて、胃腸にやさしい「アルカリイオン水」
- 美容やスキンケアにいい「酸性イオン水」
- きれいで飲みやすい「浄水」
- 洗浄や除菌に便利な「衛生水」



フジ医療器
FW-207
メーカー希望小売価格
260,400円(税込)
● 寸法：255×120×360mm
● 質量：約6.6kg
● 定格：AC100V
● 消費電力：250W
● 使用可能水道圧：70～750kPa
【約0.7～7.5kgf/cm²】
● 医療用具承認番号：21600BZZ00158000

耳のケアしてありますか？

風邪の時は特に、鼻をかむ機会が多いです。しかし、風邪の時鼻をかむのは、注意しなくていけません。強く鼻をかむと、耳管が開いて、のどや鼻の病原菌が耳へ侵入する場合があります。鼻をかむ時は、静かにかむ事を心掛けて下さい。

風邪の鼻かみは優しく。

耳あかは耳掃除で取りますが耳には耳あかを自然に外に出す、という自浄作用があります。だからあまり頻繁に耳掃除しすぎると、この自浄作用が働きにくくなって、耳あかがたまりやすくなる場合があります。耳掃除はほどほどが良い様です。

耳掃除のしすぎは注意。

ビタミンB₁₂を含む食品



働きをよくするために、ビタミンB₁₂を取るのも効果的です。

耳や脳は、血行不足では働きは良くありません。運動や入浴などで血行促進しましょう。さらに、末梢神経の働きをよくするために、



耳や脳は、血行不足では働きは良くありません。運動や入浴などで血行促進しましょう。さらに、末梢神経の働きをよくするために、

耳は意外とデリケート

耳の健康は血行促進が基本

補聴器

まったく新しいタイプの補聴器 CANTA

耳かけタイプ



<高出力耳かけ型> <耳かけ型>

耳あなタイプ



<耳あな型> <小型耳あな型> <超小型耳あな型>

- 環境適応型指向性
- 高速14バンド雑音抑制
- 内耳機能シミュレーション
- デジタルハウリング抑制
- 音声スペクトル強調
- マイクロホン特性自動補正

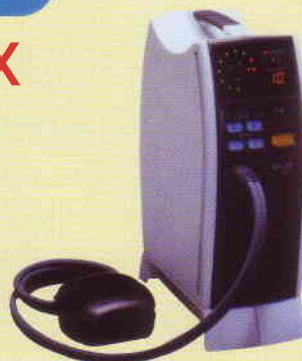
●最新の測定器であなたのきこえの状態をはかります。ご希望の方はお気軽にお店までご相談ください。

温熱効果で疲労回復、血行促進！

超短波治療器 セルウォームDX

超短波がからだを内側からじっくり温め、からだの疲れやコリを緩和し、胃腸のはたらきを活発にします。

- ハイパワー&急速加温
- 高速自動同調
- 室温センサー内蔵
- より使いやすく、安全性を高めた充実機能
- 低ノイズ設計



マルタカ
UWM-02M
メーカー希望小売価格
336,000円(税込)
●外形寸法：430×170×340mm
●質量：約5kg(本体)
●電源電圧：交流100V(50/60Hz)
●定格時間：30分
●消費電力：135W
●発振周波数：27.12MHz
●医療器具承認番号：21100BZZ00681000

肩こり

攻略！ 痛い・辛い、肩こり

？ ナゼ肩こりはおこるの？

肩こりの一番の原因は血行不良です。特に女性は男性に比べて筋肉が細く肩こりになりやすいと言われています。長時間同じ姿勢で首などを動かさないと、筋肉が緊張し、血行が悪くなり酸素不足の状態になります。そこで、乳酸等の老廃物が発生します、この老廃物がこりや痛みを引き起こすのです。

！ 自分でできる解消法！

姿勢に気をつける
悪い姿勢は、肩こりを引き起こす原因の一つです。

水泳は肩こりに効果的
きちんと運動することは、全身の血液の流れを促進して肩こりを防ぎます、特に水泳は、体に負担がかかりにくく肩こりを解消してくれます。



食べ物で肩こり予防
肩こりは、血行を良くすることがポイント。老廃物を少なくして血液の循環を良くすれば、肩こりに強い体をつくることができます。

血液の循環をよくする



老廃物を代謝する



マッサージチェア

体のこりは、全身マッサージで解消！

- 肩ぐう*マッサージ
- 充実の総合施療
- Newフットストレッチ
- 3Dポイントナビセンサー
- 足裏エアーマッサージ
- 自動コース設定

*肩ぐうは、腕の付け根あたりにあり「肩」だけでなく「手・腕」のこりや疲れをほぐすにも効果があるといわれるポイントです。



フジ医療器
SKS-2500
希望小売価格
498,000円(税込)

- 本体寸法：72×122×123cm
- 質量：約75kg
- 電源：AC100V(50/60Hz)
- 定格時間：30分
- 消費電力：115W
- 医療用具許可番号：27BZ0878

不眠

不眠さよなら。
今日からぐっすり快眠生活。

現在不眠症に悩む日本人は推定で1千万人以上いるといわれています。「10人にひとり」は不眠症ということになります。不眠症とは、睡眠できない夜が4週間以上続いた状態をいいますが、不眠症の中で一番多いのが、ストレスや環境的な原因によってたまたま眠れないといった精神生理性不眠です。

入眠障害：床に入ってもなかなか眠りに入れない
中途覚醒：夜中に何度も目が覚める
早朝覚醒：朝早く目が覚めてしまいそれから眠れない
熟睡障害：眠りが浅くてぐっすり眠れず、起きた感じがなく、疲れがとれない
などがあります。

現代人に増える睡眠障害

現代社会では経済利益や生活向上ばかりが優先され、人間の休息や睡眠が犠牲にされてきました。その結果、睡眠障害で悩む人が増えています。中でも圧倒的に多いのが「不眠症」です。



！ 不眠症は10人に1人！

? あなたの症状は？

? スムーズに眠るためのノウハウ

半身浴

ぬるめのお湯での半身浴は血圧を下げ交感神経の緊張を抑えます。心臓への負担も少なく、ゆっくと眠りにつくことができます。

レタス

レタスには、「ラックコピコリン」という成分が含まれています。鎮静・催眠作用があると言われています。



お酒

寝る前の深酒は、寝ている間にトイレに行きたくなったりアルコールが抜ける際の強力な覚醒作用により、夜中に目が覚めてしまうことがあります。



カフェイン・ニコチン

カフェインは覚醒作用がありニコチンは交感神経を活性化させてしまうので、不眠の原因になります。カフェインは、コーヒー・日本茶・紅茶等に含まれ、ニコチンは、タバコに含まれています。



電位治療器

上質な睡眠をサポートします！

- 暖かく清潔、森林浴効果で眠り健やか
- 温熱治療：約22℃～48℃の5段階
電位治療：-150、-300、-400、-500の4段階
- 温熱と電位の交互の治療
- 温熱温度が半面ごとに「調節」「切」
- 見やすいタイマー機能&1日5円の経済性



BRIDGESTONE

ヘルシーリード
BS-23S
メーカー希望小売価格
249,900円(税込)

- 定格電圧：AC100V(50/60Hz)
- 定格消費電力：195W
- 治療導子：特殊カーボン線面発熱体
- 温度調節機構：電子制御回路
- 本体寸法：1000×2000×80mm
- 質量：7.6kg
- 医療用具承認番号：20800BZZ00739000



家電商品・電気工事・防犯・ 増改築・新築・建て替え



しませんか!

お家軒まるごと
おまかせください!



ココデリフォームの登録店に お気軽にお電話ください。

お見積もりは
無料です!

※下記の相談員にお気軽にご相談下さい。

- <味岡店>
大沢 和喜
加藤 健司
- <岩倉市>
小山 由也
松下 秀樹
神成 春男
- <瀬戸本店>
加藤 正人
可児 誠
多湖 哲也
今枝 篤彦
水野 敏春
- <印場店>
高橋 和則
- <江南店>
伊藤 彰利
大竹 浩司

- <平針店>
織田 康彦
加藤 勉
- <三好店>
森山 恭光
磯村 充夫
- <笠寺店>
広沢 信男
久野 益徳
吉田 孝美
- <鳴海店>
小寺 栄蔵
村松 幸一
久納 勉
木下 裕光
斉藤 秀典
竹田 真也

- <ふくいけ店>
角岡 和洋
角岡 美佐子
角岡 弘平
- <中村本陣店>
勅使 義和
伊藤 仁
三宅 雄修
- <ノリタケ店>
山本 政弘
河合 基臣
伊藤 千里
- <高岡店>
山本 勝俊
山本 充伸
- <はす店>
水野 純
岩元 弘幸

- <碧南店>
佐藤 義行
河合 浩司
- <宮上店>
高島 晃一
高島 佳谷子
- <御津店>
佐藤 文彦
佐藤 浩史
山下 裕幸
石黒 勝弘
- <可児店>
山本 道典
- <さぎやま店>
神原 栄治
鎌倉 弘典

- <入野店>
佐藤 光重
宮沢 和男
野嶋 なおみ
滝本 弘己
是永 真
- <島田西店>
石川 真人
- <島田東店>
宮本 伸二
伊東 一己
- <籠上店>
斎藤 一夫
滝 道男
天野 岳志
- <市役所前店>
佐野 良晴

- <新仲見世店>
今井 信之
- <由比店>
伊藤 正典
福嶋 敏洋
大木 啓運
- <焼津店>
大倉 正人
大澤 一彦
- <瀬名店>
塩原 太一郎
久保田 将史
- <静岡豊田店>
杉山 寛
杉山 匠
杉山 高工
滝浪 隆司
夏目 健一

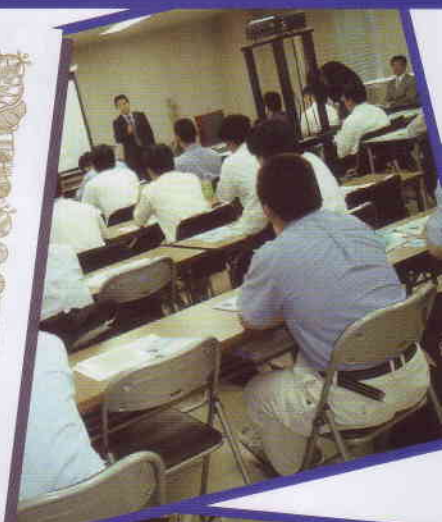
- <浜松北店>
勝俣 芳明
- <松坂店>
辻井 省三
東 一雄
中村 隆之
- <志摩店>
坂本 臣由
村田 俊彦
中山 文広
高見 健太
橋爪 日出喜
- <鳥羽店>
大形 宏之
上野 克美
- <大江店>
佐伯 博
増戸 国見
増戸 治美
木村 明美

- <平坂店>
中前 英雄
- <出来町店>
伊藤 良克
- <アサヒ店>
大森 忍
大森 明美
- <BFC MEGA>
妻鹿 正幸
- <ECM 野村>
野村 稔



デジタルアドバイザー修了者発表


今話題の薄型テレビ、DVDレコーダーなどの
接続、設定作業、取り扱い説明の事なら、確かな知識と技術で、
あなたのデジタルライフをサポートします。



修了証

殿

貴殿は、日本ビクター株式会社主催の
『デジタルアドバイザースクール・基礎講座』
においてその全課程を修了したことを
ここに認定いたします。



2004年6月4日

日本ビクター株式会社
AV&マルチメディアカンパニー
中部統括 統括長 **上青木康夫**

<犬山店>

松本 悟

<味岡店>

佐野 光司

<瀬戸本店>

加藤 正人
多湖 哲也

<印場店>

武田 浩明

<江南店>

伊藤 彰利

<新舞子店>

鈴木 好文

<三好店>

日比野 泰之

<笠寺店>

久野 益徳

<鳴海店>

村松 幸一

<ふくいけ店>

角岡 弘平

<中村本陣店>

勅使 義和

<ノリタケ店>

河合 基臣

<高岡店>

山本 充伸

<鹿島店>

小野 修宏

<碧南店>

河合 浩司

<福岡店>

大出 康明

<宮上店>

高島 晃一

<各務原店>

前橋 昭彦

<可児店>

山本 道典

<入野店>

宮沢 和男

<島田西店>

原 勉

<島田東店>

宮本 伸二

<籠上店>

今西 亨

<市役所前店>

清水 崇匡

<由比店>

伊藤 正典
坪内 俊邦

<焼津店>

田中 智春

<瀬名店>

塩原 太一郎
久保田 将史

<静岡豊田店>

夏目 健一

<浜松北店>

大野 恵孝

<松坂店>

前川 正貴

<志摩店>

井上 長泰

<鳥羽店>

高見 健太

<大江店>

増戸 国見

<平坂店>

中前 英雄

<電化のめがね店>

妻鹿 正幸

ご存じですか？



省エネラベリング制度

新しく電気製品を買い換える際に、商品選びの基準のひとつである省エネ性が大きなウエイトを占める時代となりました。そこで、目安となる省エネ性を誰が見てもひとめでわかるようにしたのが、省エネラベリング制度です。

対象機器は13製品

2000年8月より始まったJIS規格である「省エネラベリング制度」は、エネルギー使用の合理化に関する法律（昭和54年法律第49号、通称「省エネ法」）に基づき、決められた13製品についてその製品の省エネ性能を省エネラベル（マーク）によって表示するようになっています。

●対象製品

- エアコン
- テレビ
- 電気冷蔵庫
- 電気冷凍庫
- 蛍光灯器機
- 電気便座
- 電子計算機
- 電気ディスク装置
- 変圧器
- ストーブ
- ガス調理機器
- ガス温水器機
- 石油温水器機

わかりやすい省エネラベル

省エネラベルは、製品の性能を消費者の誰もがひとめでわかるようにつけられています。そして、省エネラベルには、省エネ性マーク、省エネ基準達成率、エネルギー消費効率、目標年度、の4つの情報が示されています。

●省エネ性マーク

省エネ性の優れた製品（省エネ基準達成率100%以上の製品）については緑色のマーク（例1）が表示されています。未達成（100%未満）の製品には橙色のマーク（例2）がついています。したがって緑色のマーク（例1）の製品のほうが省エネ性能の優れた商品ということがわかります。

●省エネ基準達成率

その製品が属する区分の目標値を、どの程度達成しているかを%で示します。目標値は省エネ法に基づいて、製品ごとに設定されます。

●エネルギー消費効率、目標年度

エネルギー消費効率とは、省エネ法に基づき、製品ごとに定めた測定方法によって得られた数値を示すものです。また、目標年度は省エネ法上で、製品ごとに設定されているものです。



具体的な省エネラベルのイメージ



本体用の簡易ラベル



緑（白）

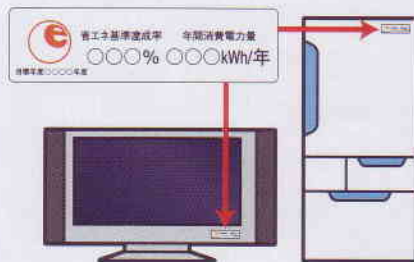


橙（黄赤）（白）

見やすいところに表示

省エネラベルは誰でもわかるように、カタログに表示されます。さらに、製品本体や包装などの見やすい部分に表示される場合もあります。

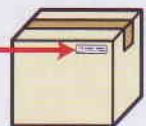
製品本体



カタログ



包装等



省エネにつながる！

冷蔵庫の上手な選び方と使い方

冷蔵庫の買い替えを考えている方、冷蔵庫を選ぶ際にはどんなことをお考えですか。ただ単に大きければいいとか、キッチンが狭いから小さめのもの、といったことだけで選んでいませんか。冷蔵庫を選ぶ時には、家族のライフスタイルや、冷蔵庫の機能に注目して、家庭に最適な1台を選び、上手に使いたいものです。

上手な選び方

冷蔵庫を選ぶ際には、家族の人数、冷蔵庫に入れる食材の買い物は毎日か、まとめ買いか、といったライフスタイルを考慮しながら、冷蔵庫の外形寸法、内容量、冷凍室容量の大きさ、そして消費電力がポイントとなります。

大きさは、多くの場合、外形寸法を基準としますが、中身の容量(リットル)のチェックも忘れずに。外形寸法が同じでも、中に入る容量に違いが出てくるものです。家族の人数に応じた容量のものを選びましょう。また、冷凍室の大きさは消費電力に大きく影響します。この点も考慮しながら、冷蔵庫選びを行いたいものです。

そして、最近では省エネ性能の進んだ製品がどんどん発売されています。大きさが同じでも、消費電力に差の出るものがありますので、省エネラベルを参考にしながら、より省エネ性の高いものを選びましょう。

●買い替えるなら省エネ型がお得です！

省エネ型および普及型(351~400リットル)の使用年数における総コスト比較



省エネ基準達成率80%(☺)と205%(☻)の冷蔵庫消費電力の差は、

690kWh/年-190kWh/年=500kWh/年

省エネ型の冷蔵庫(351~400リットル)を選ぶことで

電気代にすると1年間で約**11,000円**お得!

※消費電力量は、02年10月末時点のメーカーカタログの年間消費電力量から算出

※購入コストは02年12月売上げ集計データによるもの

※冷蔵庫の平均使用年数は、内閣府消費動向調査(平成15年9月)によると11.3年

上手な使い方

いくら消費電力の少ない省エネ型の冷蔵庫でも、上手な使い方をしなければその性能を十分に発揮できません。ちょっとしたチェックや正しい使い方をすれば、省エネ性は大幅に向上します。



食材の詰め込みすぎは禁物



熱いものは冷ましてから庫内へ入れる



ドアのパッキンの傷みに注意



ドアの開閉は短く、手早く



周囲に適当な間隔をあけて設置



1カ月に1度は庫内の整理をして、手早く食品が取り出せるように



直射日光の当たるところやガスコンロの近くは避ける

うまさ瞬冷

約-30℃の吹き出し冷氣※1でおいしく急冷、解凍いらずの新・切れちゃう冷凍

※1 吹き出し冷氣の平均温度。ソフト冷凍、冷凍設定で急冷ボタンを押した場合



三菱冷蔵庫

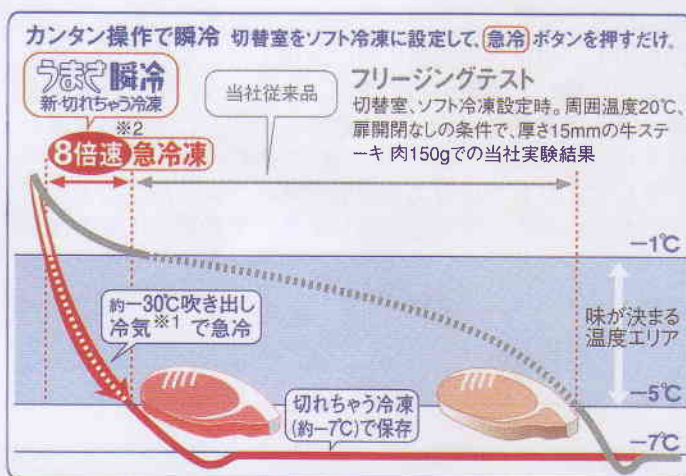
MR-G50NE (495リットル)
オープン価格

グリーン購入法適合商品



04年度省エネ
基準達成率
消費電力量
(kWh/年)

195%
240



※2 当社従来品 (MR-S46D) ソフトフリージング、温度設定「中」、急冷なしでの食品温度-1℃~-5℃の通過時間約200分と、04S新形MR-S46NE切替室ソフト冷凍急冷時での食品温度-1℃~-5℃の通過時間約25分との比較

●強力冷氣で一気に冷却、風味とうまみをとじ込める

約-30℃の強力な吹き出し冷氣でハイスピード冷凍。おいしさまで冷凍します。食品を冷凍する時に、-1℃から-5℃の温度帯で食品中の水分が氷になります。この氷の粒が大きくなると食品の細胞が壊れ、風味が落ちてしまいます。そこで、ハイスピードで凍らせることによって氷の粒を小さくします。これによって、凍ったままのお肉などもサクッと切れて、残りをまた冷蔵庫へとしまえることができるようになりました。

小分け
いらず

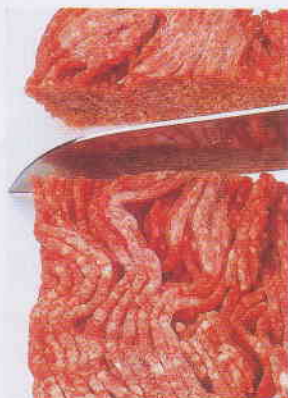
かたまりのまま
冷凍OK



パックのまま冷凍。凍っていても1枚ずつバリッとががせます

解凍
いらず

使う分だけサクッと
切れちゃう※3



サクッと切って残りはまた冷蔵庫へ。解凍しないので味が落ちません

まとめて
できる

手間も省ける、
家計も助かる



いろんな種類を作っておけば、日替わりで食べる分だけ取り出せます

※3 食品の種類や大きさ、凍り方によって、若干の解凍時間が必要になる場合があります

Monitor

モニター募集!

東芝IH保温釜 RC-10KX (SD) のモニターを
ベリーズ会員様の中から抽選で
5名様にモニターしていただきます。

50年間追い続けたおいしさへのこだわりを形に!

スピード・健康!
時代のニーズに応える **圧力**



東芝だけの
1.4気圧

厚さ7mm 丸さ60°

さらに剛熱鍛造厚釜だから熱対流が大きく激しい

剛熱鍛造厚釜

1.4気圧 110°C沸騰

本かまじ **圧力仕込炊**

DSP Digital Super Inverter



TOSHIBA
IH保温釜
RC-10KX (SD)

トップクラス 早さとおいしさを両立した!

おいしい早炊き **約15分**

圧力による高温沸騰だから、短時間でお米に水分をしっかりと浸透 **約15分** でおいしく炊き上げます。



トップクラス お米本来の旨みを引き出す

ごはんの甘みが **約20%UP**

圧力による高温沸騰で、お米に水分をしっかりと浸透。α化を促進。甘みと粘りを引き出します。



トップクラス 玄米がふっくらやわらか!

玄米の炊飯時間従来の約半分 **約58分**

圧力による高温沸騰だから、ヌカ層が厚い玄米でも、白米の部分までしっかりと水分が浸透。



モニター応募方法

綴じ込みの専用応募ハガキ(切手不要)に必要事項を明記の上、ご応募ください。
ベリーズ会員様の中から抽選で5名様にモニターしていただきます。

応募締切 平成16年11月30日(火)当日消印有効

当選発表 当選者の方に直接連絡させていただきます。
なお、当選者の方には後日、取材協力をお願いいたします。

Berry's World

ベリーズ全店舗紹介
(2004年8月末現在)

ハードオフ 有玉店	053-431-0566
ハードオフ 芳川店	053-427-0888
ハードオフ 豊川店	0533-80-3688
コンプオフ とよあけ店	0562-93-8733
DF 浜松店	053-458-5713
リ・コンプ 江南店	0587-54-5684

創庫生活館

総合リサイクルショップ

創庫生活館 春日井店	0568-82-0701
創庫生活館 おぼた店	052-793-2411
創庫生活館 飯田店	054-364-3831

パソコン教室

パソコン寺子屋 犬山塾	0568-67-7304
パソコン寺子屋 江南塾	0587-54-3071
パソコン寺子屋 新舞子塾	0569-43-2203
パソコン寺子屋 高岡塾	0565-52-1998
パソコン寺子屋 碧南塾	0566-41-4711
パソコン寺子屋 籠上塾	054-253-8661
パソコン寺子屋 富士宮塾	0544-25-5258
パソコン寺子屋 藤枝塾	054-643-1272
パソコン寺子屋 藤枝市役所前塾	054-644-8238
ビーボックス 磯部店	0599-55-4811

ビーボックス 松阪店	0598-51-2097
ビーボックス 瀬名店	054-261-7508
ホームコンジゅく こまき教室	0568-42-2888
COMP21 パソコン教室店	0564-55-2511

太陽光発電&環境事業

発電マン 本店	054-273-2828
発電マン 東海本部	052-774-2642

Wonder GOO

音楽CD・書籍・ゲームソフト専門店

ワンダーGoo トヨタ店	0566-33-8855
ワンダーGoo 碧南店	0566-45-2611
ワンダーGoo 藤枝店	054-647-0123

CSC事業・BFC事業

ベリーズフレンドチェーン

ECM 神宮店	052-681-8838
ECM 安田	0587-79-0264
ECM 北條	0543-66-4593
ECM 及川	052-604-3777
ECM 米倉	052-621-6286
ECM 野村	0568-77-8672
ECM すずき	0533-25-2526

ECM 東海	0569-49-0395
ECM せき	0575-21-7077
ECM 勝川	0568-31-8523
ECM 土屋	052-794-6088
ECM かわい	0574-28-8622
ECM ほそえ	0574-25-8754
ECM HAT・トリック	053-471-4698
BFC 電化のMEGA	053-448-5826
BFC レイク店	053-576-0306
BFC ノムラデンキ	0566-82-0230

携帯電話専門店

TELMIX 西可児店	0574-65-2008
ボーダフォンショップ 土岐浅野店	0572-53-3778
TELMIX かじ町店	053-453-1441

ベリーズホーエー福岡店

〒444-0825
愛知県岡崎市福岡町字東市仲76-1
TEL.0564-55-2511
FAX.0564-54-1825

創業38年の実績と経験を大切に、長年の技術の蓄積とお客様に喜んでいただいた経験をさらに磨き上げ、お客様にとって一番良い電気店を目指して従業員一同頑張っております。今話題のデジタルハイビジョンをはじめ、エアコン、パソコン、インターネットなどの高度な商品の数々を、最高の技術と親切丁寧な対応でお届けいたします。



ベリーズホーエー犬山店

〒484-0894
愛知県犬山市羽黒鳳町111
TEL.0568-67-0134
FAX.0568-67-4007

「地域No.1」を自負しながら、困ったときでも安心して買い物ができるお店を目指して頑張っています。あらゆる商品、大きなものからネジ1個までを、お客様のニーズに合わせて取り寄せいたしますので、どんなことでもお気軽にご相談ください。お客様の立場になって精一杯努力させていただきます。



ベリーズホーエー大江店

〒457-0836
愛知県名古屋市南区加福本通2-39
TEL.052-611-7778
FAX.052-611-7666

毎日ワクワクしてますか？ 私たちの家電製品にはワクワクの種がいっぱい詰まっています。「家電製品って難しくて…」という方にも、最新のデジタル家電も貴方にピッタリの1台をお選びします。家電製品を通じて、あなたの毎日をもっともっと楽しく快適にしたいと思っています。私たちは、あなたに一番近い電気のアドバイザーです。



笑顔でネットワーク

家電専門店

愛知県

犬山店	0568-67-0134
味岡店	0568-75-6565
岩倉店	0587-66-3101
瀬戸本店	0561-82-6101
印場店	0561-53-4803
NAPIX店	052-262-6521
江南店	0587-54-3021
新舞子店	0569-43-2118
平針店	052-801-7161
三好店	0561-34-4171
笠寺店	052-823-2011
鳴海店	052-892-1151
ふくいけ店	052-892-0211
中村本陣店	052-471-9191
ノリタケ店	052-551-6623
高岡店	0565-52-1447
はず店	0563-82-6211
鹿島店	0533-68-1200
伝馬通店	0564-26-5000
碧南店	0566-41-2611

福岡店	0584-55-2511
宮上店	0565-32-2250
御津店	0533-76-3388
大江店	052-611-7778
平坂店	0563-59-8778
一条店	0564-86-2000
出来町店	052-935-1846
アザヒ店	0533-86-2657

岐阜県

各務原店	0583-84-6552
可児店	0574-25-3128
さぎやま店	058-231-2476

静岡県

松江店	053-452-0347
入野店	053-447-6161
島田西店	0547-37-3800
島田東店	0547-34-2100
籠上店	054-273-3630
市役所前店	054-644-8100
新仲見世店	0559-51-6868
由比店	0543-75-4000
焼津店	054-627-5101

浜名店	054-261-7508
静岡豊田店	054-281-5963
浜松北店	053-420-3000

三重県

松阪店	0598-51-2097
志摩店	0599-55-0114
鳥羽店	0599-26-3102

ハードオフ店

中古品販売・リサイクル専門店

ハードオフ 尾張旭店	0561-55-0303
ハードオフ 四軒家店	052-777-1109
ハードオフ 高針店	052-703-2321
ハードオフ 多治見店	0572-21-3584
ハードオフ 高蔵寺店	0568-53-4011
ハードオフ シマダ南店	052-800-9000
ハードオフ 徳重店	052-876-7070
ハードオフ & オフH美濃加茂店	0574-24-7811
ハードオフ みどり店	052-621-3690
ハードオフ 岡崎六名店	0564-71-5999
ハードオフ 岡崎上里店	0564-24-7111
ハードオフ 和地山店	053-473-7011
ハードオフ 豊橋店	0532-47-3212

ベリーズホーエー島田西店

〒427-0045
静岡県島田市向島町2857-1
TEL.0547-37-3800
FAX.0547-37-1811

いつも当店をご利用いただきありがとうございます。家電製品の販売から修理・工事まで、どんなことでもお気軽にご相談ください。お客様一人ひとりに適切なアドバイスをさせていただきます。私たちは「あなたの電気係」として、十分にご満足いただけるように努力して参ります。今後ともよろしくお願いいたします。



ベリーズホーエー由比店

〒421-3103
静岡県庵原郡由比町由比709-1
TEL.0543-75-4000
FAX.0543-75-5482

いつもご利用いただきありがとうございます。私たち社員一同「あなたの電気係」として、お客様にあった商品のアドバイス、迅速な配達と修理、丁寧な工事・取り付けをモットーに、お客様を第一に考え、十分ご満足いただけるお店を目指して頑張っております。どんなことでもお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。



ベリーズホーエー岩倉店

〒482-0021
愛知県岩倉市新柳町1-37
TEL.0587-66-3101
FAX.0587-37-8747

デジタル放送を見るには、どうしたらよいかわからない? DVDレコーダーは、いろいろな規格があつてどれを買ったらよいかわからない? ADSLや光ファイバーでインターネットがしたい。などなど、あなたの電気係として、お客様の疑問や要望に親切丁寧にわかりやすくお答えいたしますので、どんなことでもお気軽にご相談ください。

