

お客様とベリーズぐるーぷを結ぶ地域生活情報マガジン

# いどばた会議

ベリーズぐるーぷ 情報誌

2004  
冬号 Vol. 15

ふるさと散歩

## 「愛・地球博」 見学ガイド

EXPO 2005 AICHI JAPAN  
Guide Map



世界の郷土料理を食べよう  
愛知万博の行きや帰りにかかわらず食べたい  
話題の多国籍料理店をピックアップ

お宅拝見

エコキュートと  
IHクッキングヒーターを思い切って導入  
オール電化で安心生活

電気雑学百科

ビデオテープの録画からHDD&DVD録画の時代へ

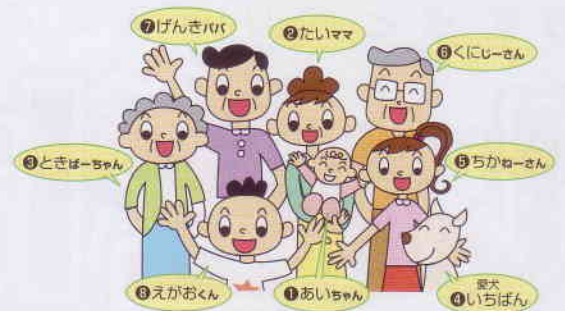
暮らしのお役立ちアドバイス

表情筋トレーニングで笑顔を美しく



# いどばた会議

2004 Vol.15 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.15

## 「愛・地球博」 見学ガイド

6 世界の郷土料理を食べよう

愛知万博の行きや帰りに寄り道してでも  
食べたい話題の多国籍料理店をピックアップ

8 お宅拝見

## エコキュートとIHクッキングヒーターを 思い切って導入 オール電化で安心生活

10 パソコン入門基礎のキソ

## 外付け周辺機器で パソコンをてがるにパワーアップ

21 電気雑学百科

## ビデオテープの録画から HDD&DVD録画の時代へ

12 園芸百科

## 北風の季節をほのぼのと彩る花木 「ロウバイ」

13 暮らしのお役立ちアドバイス

## 表情筋トレーニングで笑顔を美しく

14 お元気ですか

## 喫煙の害から子供を守ろう

15 ご存じですか

## 民間有料老人ホームが利用しやすくなりました

16 家でできる簡単ストレッチ

## 腰痛を軽くするストレッチ

17 クロスワードパズル

18 家電アドバイザー紹介

20 モニター当選者発表

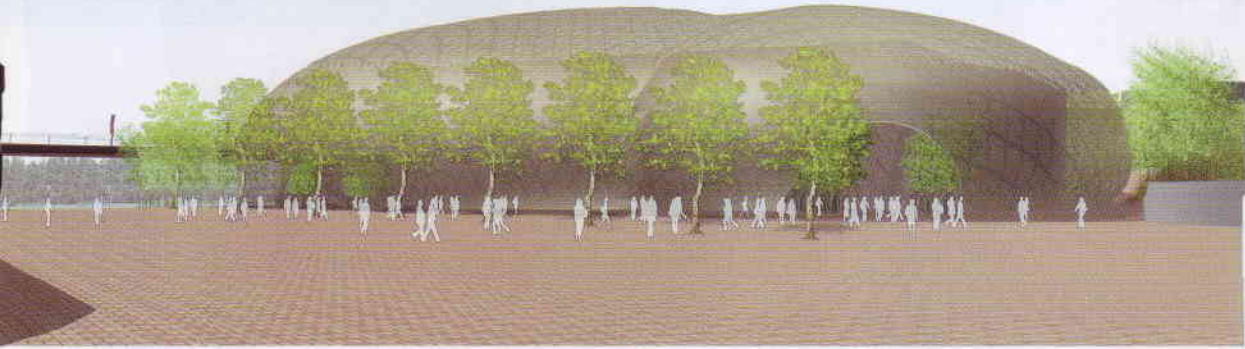
24 パナソニックDVDレコーダー「DIGAディーガ」

26 広がっています、「地上波デジタル放送」!

31 モニター大募集

## ナショナル食器洗い乾燥機「NP-60SS5」

AICHIに集まろう！  
2005年3月25日、いよいよ開幕、  
愛知万博「愛・地球博」！



# 「愛・地球博」見学全ガイド

2005年3月25日〜9月25日の185日間、  
日本国際博覧会「愛・地球博」が開催される。  
多数の国・国際機関の参加の下  
”自然の劉智“をテーマとした新しい  
文化・文明の創造を目指した博覧会。  
互いに見つめ合い、微笑み交わり、抱き合い、  
多彩な知恵の交流する世界を、  
全身で体験し、全感覚で楽しもう！



知っておかなきゃ！

## 愛知万博「愛・地球博」DATA

- 開催期間：2005年3月25日～9月25日  
会場：名古屋東部丘陵（長久手町・豊田市・瀬戸市）  
入場券：普通当日入場券 大人4600円 中人2500円 小人1500円 シニア3700円  
前売り入場券（3/24まで） 大人4100円 中人2300円 小人1400円 シニア3300円  
夜間割引入場券（17時以降） 大人2300円 中人1300円 小人800円 シニア1900円  
入場券購入方法：全国の旅行代理店 鉄道・バス等の交通機関 コンビニエンスストア  
インターネット「<http://expo1.jtb.co.jp/jpn/>」など  
バリアフリー情報：来場者が利用する全ての施設に完備  
アクセス：**電車・バスの場合** 地下鉄東山線・藤ヶ丘駅からリニモで長久手会場へ  
愛知環状鉄道・万博八草駅からリニモまたはシャトルバスで両会場へ  
**マイカーの場合** 名古屋空港・尾張旭・長久手・ながくて南・三好・藤岡に設置したパーク&ライド駐車場（有料）に  
駐車しシャトルバスで会場へ



## グローバル・ループ

会場をほぼ水平に一周できる空中の回廊「グローバル・ループ」を設置。自然の地形に適するように配置された、グローバル・コモンと結び全長約2.6km、標準幅約21mの回廊。最も地面から高いところで約14mになる。自然環境に配慮した構造で、段差などをなくしたバリアフリーになっている。



## グローバル・コモン

「グローバル・コモン」は、公式参加国や国際機関が出展する展示空間。「コモン」とは、入会地や共有地や公用地を表す言葉。アジア・アメリカ大陸・西ヨーロッパ・東ヨーロッパ・アフリカ・オセアニアの6つに分かれる。

### グローバル・コモン1

北ゲートに最も近く、センターゾーンである愛・地球広場に隣接。同広場から直接入場できる。アラブ諸国から中国、韓国まで、広い範囲のアジアを体験できる。

参加国

イエメン共和国 イラン・イスラム共和国 インド カタール国 サウジアラビア王国 シリア・アラブ共和国 スリランカ民主社会主義共和国 大韓民国 中華人民共和国 ネパール王国 パキスタン・イスラム共和国 バングラデシュ人民共和国 ブータン王国 モンゴル国 中央アジア共同館

### グローバル・コモン3

西ゲートや日本ゾーンの近くにあり、イタリアやギリシャ、モロッコなどヨーロッパと北アフリカ、地中海を中心とした地域を紹介。グローバルループに囲まれ、複数(4ヶ所)の入り口から入場できる。

参加国

イタリア共和国 ギリシャ共和国 クロアチア共和国 社会主義人民リビア・アラブ国 スペイン チュニジア共和国 ドイツ連邦共和国 トルコ共和国 フランス共和国 ブルガリア共和国 ボスニア・ヘルツェゴビヤ モロッコ王国 ヨルダン・ハンミテ王国 国際機関

### グローバル・コモン5

管理棟の上に構築され、アフリカ各国のパビリオンが集まっている。「とびだす日本のテクノロジー」をテーマに、展示と映像のパビリオンを展開。新エネルギープラント見学も設け、日常ではなかなか目にするのできる技術も体感できる。

参加国

エジプト・アラブ共和国 南アフリカ共和国 アフリカ共同館(アンゴラ共和国・ウガンダ共和国・エチオピア連邦共和国・エリトリア国・ガーナ共和国・ガボン共和国・カメルーン共和国・ギニア共和国・ギニアビサウ共和国・ケニア共和国・コートジボワール共和国・コンゴ民主共和国・コンゴ共和国・サントメプリンシペ民主共和国・ザンビア共和国・ジブチ共和国・ジンバブエ共和国・スーダン共和国・セネガル共和国・タンザニア連合共和国・チャド共和国・ナイジェリア連邦共和国・ブルキナファソ・ブルンジ共和国・ベナン共和国・マダガスカル共和国・マリ共和国・モーリタニアイスラム共和国・ルワンダ共和国)

## 長久手会場

地球の記憶と未来、伝統のわざと最先端技術、世界の文化とまつり、その豊かな地球交流を体感する「長久手会場」。「グローバル・コモン(外国館)」と「グローバル・ループ(水平回廊)」を基本骨格に構成されている。日本文化や海外のカルチャー、自然、最新テクノロジーと、広大な敷地に見どころ盛りだくさん!



### グローバル・コモン2

グローバルハウスに最も近く、センターゾーンである愛・地球広場に隣接し、同広場から直接入場できる。中央に池を配置し、周りを林に囲まれるという、自然の豊かさが存分に感じられるシチュエーションも魅力。

参加国

アメリカ合衆国 アルゼンチン共和国 カナダ キューバ共和国 ドミニカ共和国 メキシコ合衆国 アンデス共同館(エクアドル共和国・ベネズエラボリバル共和国・ペルー共和国・ボリビア共和国) 中米共同館(エルサルバドル共和国・グアテマラ共和国・コスタリカ共和国・ニカラグア共和国・パナマ共和国・ペリズ・ホンジュラス共和国 国際機関

### グローバル・コモン4

最も大きなコモンで、美しい眺望を楽しめる。大型イベントが行なわれるEXPOドーム配置もされている。北ゲートとは会場を見渡せるゴンドラで結ばれ、民間ゾーンからは無人走行型バス(IMTS)で移動が可能。

参加国

アイルランド ウクライナ オーストリア共和国 オランダ王国 グレートブリテン・北アイルランド連合王国(英国) スイス連邦 チェコ共和国 ベルギー王国 ポーランド共和国 ポルトガル共和国 リトアニア共和国 ルーマニア ロシア連邦 コーカサス共同館(アゼルバイジャン共和国・アルメニア共和国・グルジア) 北欧共同館(アイスランド共和国・スウェーデン王国・デンマーク王国・ノルウェー王国・フィンランド共和国)

### グローバル・コモン6

インドネシアやベトナム、オーストラリアなどオセアニア・東南アジアを中心としたゾーンで、高低差のある景観が特徴。「こいの池」に最も近く、常に人が集まるエリア。夜間の賑わいもみせる。

参加国

インドネシア共和国 オーストラリア カンボジア王国 シンガポール共和国 タイ王国 ニュージーランド フィリピン共和国 ブルネイ・ダルサラーム国 ベトナム社会主義共和国 マレーシア ラオス人民民主共和国 南太平洋共同館(キリバス共和国・サモア独立国・ソロモン諸島・ツバル・トンガ王国・バヌアツ共和国・バブアニューギニア・パラオ共和国・フィジー諸島共和国・マーシャル諸島共和国・ミクロネシア連邦)

## 森林体験ゾーン

自然の叡智や自然と人との親密な関係を、自然のままに残している会場で見ることができるゾーン。「森の自然学校」は、森の中での参加・体験を通して、自然と人との関係性を見直す“気づき”を得るきっかけを提供。「サツキとメイの家」は、宮崎駿作品の「となりのトトロ」に登場する家を再現。スローライフを体感できる。



## 日本ゾーン

出展者：日本政府・愛知県・中部広域出店実行委員会・名古屋市  
地球時代に貢献する日本の役割を力強く訴えると同時に、日本文化の魅力を総合的に情報発信する場として展開。「長久手日本館」は、地球の内側から眺める世界初の映像体験が見られる。「長久手愛知館」は、愛知県が誇る伝統の技と先端技術を再現。「あいち・おまつり広場」を中心に、パワフルなイベントも盛りだくさん。「中部千年共生村」は、石油などの地下資源に頼れない千年先の子どもたちに、この豊かな社会を引き継ぐために、再生可能な生物資源を活用した“1000年先まで持続可能なモノづくり”を提案。「大地の塔」は、光・風・水が生み出す偶然のパフォーマンスアートを感じるパビリオン。



## 企業パビリオンゾーン

出展者：電気事業連合会・JR東海・日本自動車工業会・三菱愛知万博総合委員会・トヨタグループ・日立グループ・愛地球博三井グループ出展会・中日新聞プロデュース共同館組織委員会・社会法人日本ガス協会

## センターゾーン

大芝生苑や「こいの池」に囲まれた癒しのゾーン。「愛・地球広場」は、「愛・地球博」のコンセプト“地球大交流”を実体感するコミュニケーション広場。「グローバルハウス」は、超高精細映像フィルムや世界最大のワイドシームレススクリーン、各国の宝物が集結する展示館など見どころ満載。アメリカの現代舞台演出家ロバートウィルソンの演出「こいの池・ナイトイベント」は、博覧会史上最大級の屋外型ナイトイベントを展開。“時空を超えた旅”へと誘う。



## 遊びと参加ゾーン

いろいろな人々との交流や遊びを通して、環境や平和など地球上のさまざまな問題を楽しみながら学べる。「モリゾー・キッコロメッセ」は、期間限定のプログラムが次々と実施されるタイムシェアード型パビリオン。「市民地球村」は、世界に広がるNPOやNGOの活動や取り組みを紹介。「わんぱく宝島」は、食と遊びをテーマにした、小学生～家族向きのパビリオン。原始時代の暮らしを体験できる。たっぷり遊んだあとは、「水の広場」「風の広場」「散歩の森」「グローイングヴィレッジ」でのんびり休憩しよう。



驚きと夢いっぱいの最新テクノロジーが体感できる企業パビリオンが集まるエリア。ゾーンAには「ワンダーサーカス電力館」「JR東海 超電導リニア館」「ワンダーホイール展・覧・車」「三菱未来館@earthもしも月がなかったら」などハイテクを駆使したパビリオンが集結。ゾーンBは「トヨタグループ館」「日立グループ館」「三井・東芝館」、中日新聞の「夢見る山」「ガスパビリオン 炎のマジックシアター」などエンターテイメント性あふれる個性豊かなパビリオンが揃う。



## 瀬戸愛知県館



出展者：日本政府（経済産業省）

起伏のある土地に沿った3層の展示構成で表現する、自然発見の場。シアター空間「森の劇場」は、森の鼓動と呼吸に包み込まれる“生命シアター”。高精細・高感度のハイビジョン映像と臨場感あふれる音響システムを駆使して、生命の営みをドラマチックに表現・演出する。ギャラリー「森の回廊」は、子どもたちの手によって創られる“不思議な生きもの”の楽園。1万点近くに及ぶ工作が回廊に広がる。

## 市民パビリオン



市民参加パビリオンは、21世紀の原動力「市民のちから」の実験場。400人収容できる1階の「対話劇場」では、市民が中心となって企画したシンポジウムやフォーラムを開催。2階の「対話ギャラリー」では、市民が活動する実践的な取り組みを展示している。

## 里山遊歩ゾーン

出展者：日本政府（経済産業省）

人と自然の関わりである「土」「里山」をテーマに環境共生のしくみや先人の知恵・技術を体験できるゾーン。「里の自然学校」は、人と里山自然の関わり合いについて「気づき」を得るきっかけを提供。

日本独特の自然風景である古窯、雑木林など、里山自然の中で、土や木々にふれるプログラムの体験や、里山自然の体感をとおして里山の持つ優れた環境共生のしくみや、先人の知恵、技術などを学ぶ。

## 瀬戸会場

“自然と人“人と人”とがじっくり触れ合い、語り合う愛・地球博の原点「瀬戸会場」。テーマである“自然の叡智”をモットーに、海上の森の自然環境の保全に最大限の配慮をしながら、個性豊かな企画やイベントを展開。「長久手会場」とは Gondola で繋がっており、気軽に行き来ができる。

## 瀬戸日本館



出展者：日本政府（経済産業省）

日本の伝統工法を取り入れた、自然融合型パビリオン。外壁水質パネルの採用、ソーラーチムニーによる自然通風の確保など、里山に調和する“パッシブ型建築”が特徴。日本を代表する演劇スタッフが、1日に約20回「群読」の舞台を公演する

## 瀬戸日本館



「海上広場」は、市民の方々が修景演出を行うとともに、その場で参加できるワークショップを開催。直径80mの広大な円形のスペースの中に、ワークショップが軒を連ねる。屋外ステージのイベントも見逃せない！「ウエルカムハウス」は、海上の自然の大切さや、市民プロジェクトなどを紹介。市民による「市民放送局」やケーブルテレビのスタジオも設置。敷地内に築山（山）と池（水）を設け、瀬戸の里山の風情を演出している。



## トラム

グローバルループ上における、安全で快適な回遊環境に配慮した観覧や移動するための交通手段。約2.6kmに及ぶグローバルループ上において、小さな子どもからお年寄、歩行に障害のある方まで幅広く利用できる。



## ゴンドラ

長久手会場内の移動や、長久手会場と瀬戸会場の両会場間の移動を円滑にするため、2つのルートで運行する。長久手と瀬戸を結ぶゴンドラは、離れた会場の一体感を演出する。

## 会場へはこんな画期的な乗りものを使ってGO!

長久手会場内の移動は、グローバル・ループを主動線とする歩行環境に加えて、移動負担の軽減や移動自体が楽しみになるような、先進の場内移動システムを取り入れている。長久手会場と瀬戸会場の2会場を結ぶ移動手段として、シャトルバスに加えて移動自体が楽しみの一つとなるようゴンドラを移動手段として導入。

## IMTS

(インテリジェント・マルチモード・トランジットシステム)



新しい交通システムとして開発された「IMTS」は、最先端のIT技術等を活用し、大型低公害バス3台が連結器の無い電子的に編成を組み、自動運転による隊列走行をする。3台の隊列走行から、1台に運転手が乗り込み、通常のバスとして有人運転で分岐したり、隊列に合流するデュアルモード走行を組合わせた自動運転も計画。

## 透き通るような美声にうっとり!

### 公式イメージソング


テレビやラジオでお馴染みの公式イメージソングは、「愛」をテーマにした美しいバラード曲で、タイトルは「I'LL BE YOUR LOVE」。元X JAPANのYOSHIKI氏が作詞・作曲、女性ヴォーカリスト・DAHLIAがボーカルを担当している。



## FC (燃料電池) ハイブリッドバス

長久手会場と瀬戸会場の両会場を結ぶ「燃料電池ハイブリッドバス」は、高圧水素ガスを燃料とする燃料電池と2次電池(ニッケル水素電池)を動力源として、モーターを駆動して走行する。ガソリン車やディーゼル車とは異なり、二酸化炭素や窒素酸化物などの有害物質を出さず水しか排出しない。エネルギー効率がが高く、静粛性にも優れているなどの特徴がある21世紀にふさわしい乗り物。

郷土料理を  
食べよう!

 **インド** India

カレーの語源は、一説にはインド南部地域のタミール語で汁を意味するカリからきているという。日本ではチキンやマトン、ダール(豆)、キーマ(挽き肉)を用いたものが一般的だが、インド人にはジャガイモとカリフラワーのカレー「アル・ゴビー」がもっとも好まれている。北部は乳製品を使ったこってり味、南部はスパイスをたくさん入れた辛い味付けが多い。

**【カシミール】**

**ランチbuffetが超おトク!  
食後はチャイで温まろう!**

スタッフは全員、インドやネパール出身。現地のスパイスを取り寄せて作るカレーを常時50種類用意。ウィークデーのランチ限定のバイキングは、日替わりのカレーが3種類、サフランライス、サラダ、スープが食べ放題。サラダや野菜カレー、フルーツライタなどがたっぷり味わえる土日のみのランチも好評。



1.インド製のお香が癒される。現地で人気の音楽を聴きながらゆったりと過ごそう  
2.日替わりカレーはマトンとチキン、野菜を用意。小ぶりの皿に取り分けて、いろいろ味わおう。タンドール料理も人気



**DATA**  
名古屋市中東区明が丘124-1  
GAZAビルB1F  
☎052-773-8773  
11:00~15:00、17:00~22:00  
無休  
Pなし

 **ベトナム** Vietnam

ベトナムの民族は、1000年にわたる中国の支配の後に独立を果たしたり、19世紀末にフランスの侵略をうけ植民地統治された。このような歴史的背景から、ベトナムの食文化はさまざまな影響を受けてきた。南部はメコンデルタの川魚料理、中部は王宮料理やベトナム風中華、北部はフォー(うどん)やライスペーパーなど米を用いたものがある。

**【トゥ・アン】**

**名古屋ベトナム料理界の老舗。  
本場そのものの味を堪能**

野菜をふんだんに用いたヘルシーな料理が多く、とくに女性に人気。フレンチの要素が入った南部地方のメニューが充実。ランチバイキングは広い店内にズラリと、総菜から肉・魚、主食のフォー(ベトナムうどん)、タピオカのデザートまで20種類以上並ぶ。評判の揚げ春巻きもたっぷり味わえるとあって、常に人でいっぱい。



1.ピーズを用いたサンダルやバッグなど、ベトナムで買付けたキュートな雑貨も販売  
2.20種類以上並ぶランチバイキング。1人880円。米麺炒めやフライドライス、煮物、和え物とバラエティーに富んでいる



**DATA**  
名古屋市中東区明が丘50  
☎052-773-9221  
11:30~14:00、18:00~23:00  
水曜定休  
Pなし

 **インドネシア** Indonesia

インドネシアは、大小10000を超える島と200の民族の国。環境や言語、文化も島ごとに異なり、料理もさまざま。インドネシアは香辛料の原産地で、スパイスを多く用いることは共通している。イスラム教徒の多いジャワ島では豚肉を食べず、隣のバリ島はヒンズー教徒なので子豚の丸焼きを神に捧げる。大部分の地域では米を主食としている。

**【バリハウス】**

**南国ビーチサイドのような雰囲気。  
ガムランを聴きながらゆったり…**

オーナーシェフは、27年前にバリ島へ行ってからとりに。何度も出向き、現地で勉強を重ねたからこそ、どれも、インドネシア人お墨付きの本格的な味に仕上がっている。人気のテンベゴレンもいち早く取り入れ、ヘルシーで香ばしさがグセになると評判。インドネシアビールやアラック(焼酎)と種類が豊富な料理を楽しんで。



1.蚊帳やバンブーでできた屋根が、バリのリゾートを思わせる。マスターとバリの舌で盛り上がるのもいい  
2.香ばしいエビせんべいと一緒には味わおう!「ナシゴレン(バリの焼き飯)」800円、「タフィシンプン」600円



**DATA**  
名古屋市中東区一社1-11  
☎052-703-2628  
11:30~14:00、18:00~22:00 (LO)  
不定休  
P2台

愛知万博の行きや帰り寄り道してでも食べたい、  
**話題の多国籍料理店を  
ピックアップ!**

万博会場からほど近い名東区・天白区周辺の多国籍料理店を大特集!参加する国の中から、インド・ベトナム・インドネシア・韓国・トルコの郷土料理を紹介。昼に夜にとフル活用して、世界をまるっと食べつくそう!





韓国

Korea

ソウルをはじめとする北部地方は、夏が短く冬は長いので、料理の味付けは薄めで辛さも控えめ。南部へ行くほど味が濃くなり、塩辛や調味料をふんだんに用いる。韓国全体的に、ふだんのおかずは野菜中心。汁物と保存食であるキムチや塩辛、漬物は必ず一緒に味わう。主食は日本と同じ米。雑穀米やお粥もよく食べられる。

【栄 (ヨソ)】

本格的な韓国王宮料理まで味わえる本場仕込みの店

王宮料理から家庭料理、焼肉までメニューが幅広い。スタッフは全員、韓国出身で、現地で流行りのメニューまで揃う。冬場に人気のチゲ(鍋)は、どれもボリュームが自慢。キムチチゲや海鮮チゲなどは、真っ赤な色に驚くが、意外とあっさりして辛さもほど良い。キムチまで全て手作りの、心のこもった愛情料理にきっと大満足!



座敷席とテーブル席を用意。広い店内で心ゆくまで韓国料理を楽しもう。2階には大人数用の座敷も用意

DATA

名古屋市名東区香流1-1117 ☎052-760-0808  
11:30~14:00、17:00~23:00 第1・3火曜定休 P10台



海鮮ネギチヂミ1350円、海鮮鍋(2人前以上)1人前1450円、石焼きビビンバ980円、キムチ420円



トルコ

Turkey

フレンチや中華と並び、世界三大料理のひとつに数えられる。トルコ料理の起源は、オスマントルク時代に、広大な領土から集められた食材や調理法が宮廷料理となって完成され庶民に伝わっていった。羊肉や野菜、オリーブオイルを用いたヘルシーなメニューが多い。代表的なのは「ドナルケバブ(肉の串焼き)」。ヨーグルトもよく食べるので胃腸が健康な人が多い。

【マーウィアイ・オリエンタル】

肉と野菜がバランスよく味わえる、ヘルシーなトルコ料理を!

ヨーグルトなどで味付けした肉を、じっくりと炙り焼きする「ドナルケバブ」が有名。脂が落ちるまでジワジワと焼き上げる「シシケバブ」もはずせない。オーナーシェフは、伸びるアイスクリーム「ドルドム」の作り方が受け継がれる地方の出身で、本物が味わえる。食後のチャイはおかわり自由なので、のんびりいただく。

DATA

名古屋市天白区天白町植田西ノ川原55-1  
☎052-833-7799  
18:00~23:00(土日祝は11:00~)  
水曜定休  
P2台



焼きトマトやピタパン、ライスもセットでボリュームたっぷり!「シシケバブ」950円



ブルーを基調とした開放的な店内。色とりどりのランプがたくさん飾ってあり、明るい雰囲気がい

トルコのお守り「ナザーウボンジュウ」はプローチから壁掛け、ストラップと多彩。「キュタフヤ」陶器も豊富



ゆっくり脂を落としたヘルシーな「ドナルバブ&ピラフ」700円、半熟玉子が絶妙な「トルコピザ」1100円

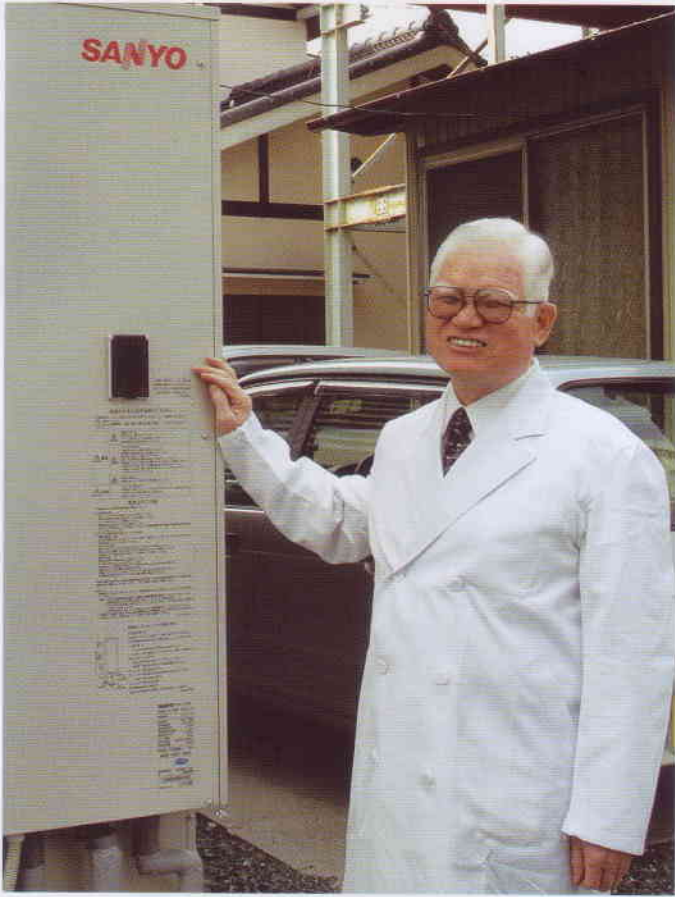


文・高亜里子  
撮影・小池克也

# 築30年の家に思い切って導入。 オール電化で安心生活。

## 静岡県三方原町の柴田博さん

浜名湖畔の静かな住宅地・三方原で針灸治療院をメインに、工場も営む柴田博さんの本宅に、1年前、エコキュート（電気給湯機）とIHクッキングヒーターを、今春、太陽光発電システムを導入。高齢のご両親が安心して暮らせるようにと、家の中にはガスを使用する器具が一切なくなりました。あまりの快適さに、治療院の患者さんにも自信を持っておすすめしているとか。



空気中の熱を吸収して、湯を沸かし、タンク内で貯湯するシステム。外に設置してあっても、ガスと比べて無音なのがよい

紹介者  
ベリースホーエー浜松北店  
村井俊文社長  
「柴田さんとは長いお付き合いをさせていただいています。地球環境を考え、1年間ほどエコキュート・IHクッキングヒーター・太陽光発電について相談させていただきました。今ではご両親も使いこなしていらっしゃるようで、お役に立てたと実感しています」

家族が安心して暮らせるよう、  
オール電化と太陽光発電を  
積極的に導入。  
地球環境にも一役買っています。

健康的に過ごせ、経済的であることから、快適な暮らしを実現するスタイルとして「電化住宅」が注目されています。柴田さんが「オール電化」と「太陽光発電」を導入する決め手となったのは、テレビや雑誌で特集されていた「CO<sub>2</sub>による地球温暖化問題」に感心を抱いたから。火力などで発電する際に排出され

る「温室効果ガス」が、「太陽光発電」の場合は一切排出されず、深刻な環境問題に一役買っています。「今年誕生した初孫の将来のためにも、CO<sub>2</sub>削減に率先して取り組みたいと思っています」。

ベリースホーエー浜松北店に相談して、まずは2003年11月に、給湯機をエコキュートに、キッチンのガス台をIHクッキングヒーターに換えました。80歳のお母様に安心して家事を楽しんでいただきたいという思いからです。「使い方を覚えてくれるか心配でしたが、高齢者でも簡単に使いこなせるシステムで、母はもちろん、父も私よりも詳しくなりましたよ。操作に失敗しても、お知らせランプがつくので心強いです。IHクッキングヒーターは、火を使わないので、私が外出している時でも安心。ガスよりも強い火力で、料理のスピードも上がりました。凹凸がないので、使用後はサッと拭

くだけでキレイになるのがいいですね。エコキュートは、夜中に貯湯タンクいっぱい湯を沸き上げるシス

テム。風呂もキッチンも、豊富な湯量で便利です」  
オイル電化の次は太陽光発電、と



考え、2004年1月に導入。築30年のお宅に取り付けたので、大変大がかりな工事だったそうです。それと同時に、玄関をバリアフリーにするなど、大改造をされました。「2004年は初孫が生まれて、家もおして、過渡期ともいえるべき心機一転の年でした」。太陽光発電にしてからは、もちろん電気料金はナシ。電気が余った場合は、電力会社に売ることもできます。システム導入のための費用は安くはありませんが、地球環境貢献と電気代無料は、長い目で考えれば決して高くはありません。「導入する前までは、鍼灸治療院や工場で電気を使うことも多く、電気とガス代は月に2万円でした。孫の代まで使うことを考えると十分納得できます」。

鍼灸治療院には高齢の患者さんが多く、エコキュート・IHクッキングヒーター・太陽光発電をおすすめしているとか。「とくに年配の方に興味を持ってもらえます。地震や火事など、どんな天災や災害が起こるか分からない時勢です。そんな時にもガスを使わないのは安心できますからね。安全“なのは、何にもかえられないですよ”。もともと家電に興味があり、パソコンや食器洗浄機



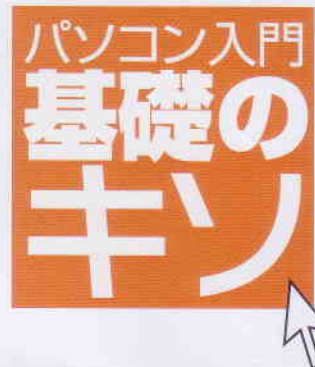
はり・灸・マッサージ・電気治療を行う「柴田治療院」。  
静岡県浜松市三方原町648  
TEL053-436-1808 毎週日曜定休



柴田ふささん。最初は操作を覚えるのに手こずりましたが、今ではどんな調理も思いのまま。「湯を沸かすのも、ガスよりずっと早いんですよ」

など、何でもイチ早く取り入れていたといいます。家電が多いお宅だけに、太陽光発電にすれば、安心して電気を消費できます。今後はより一層、快適で効率的な生活を大いに楽しまれることでしょう。

# 外付け周辺機器で パソコンを手軽に パワーアップ！



パソコン用の周辺機器というと難しそうですが、パソコンに内蔵されているドライブなどはすべてパーツごと  
に買い足せるのです。でも交換するのは大変ですから、手軽な外付け型を利用してみましょう。



## 外付け型

USB2.0/1.1、IEEE1394で接続します。ケーブルを接続すれば増設できます。現在発売されているほとんどのパソコンで利用でき、手軽なので初心者向けです



## 内蔵型

パソコンのケースを開け、セットします。ハードディスクをもう1台増設できるようにになっているパソコンなら取り付けは難しくありませんが知識が必要になります

## 内蔵型より簡単な 外付け型周辺機器

ハードディスクやCD/DVDドライブなどの周辺機器をパソコンに取り付けるには、ケース内にセットする内蔵型と、USBやIEEEなどの端子にケーブル接続する外付け型の2種類があります。初心者におすすめしたいのが、セットアップも簡単な外付け型。自分のパソコンに端子があれば外付け型は利用できます。知識も不要でセットアップできるのが、いちばんの魅力です。

## HD-HBIBU2シリーズ

### スリムで高速・静音を 実現したハードディスク

電源内蔵でACアダプタ不要、それでも縦長スリムなデザインを実現したハードディスクドライブ。接続はIEEE1394b / USB2.0対応。7,200回転/秒の高速でデータを読み出し、駆動音も極力抑えたモデル。省エネ機能も搭載しており、一定時間以上アクセスがなければ自動的にシャットダウン（バッファロー）

### ネットワークドライブとして 利用できる

LAN接続でネットワークに組み込める外付けハードディスクドライブ。複数台のパソコンからローカルディスクとして共有できるのが特徴。セットアップは専用CD-ROMですぐにでき、手軽に利用できる。USBでの接続も対応しているので環境が変わっても使えるドライブだ（アイ・オー・データ機器）



### バスパワー駆動モデル だからモバイルに最適

ノートパソコンでの利用に便利な小型ハードディスクドライブ。電源はUSBで給電、バスパワーで駆動できるため、モバイルでの使用にも向いている。また、Windows98SE/98でもパソコンのハードディスクからドライブを自動で探してインストールしてくれるので、出先の環境によって困ることもない（バッファロー）



## HD-PHU2/UCシリーズ

## HDH-ULシリーズ



増え続けるデータ専用  
ハードディスクを1台

ノートパソコンでも  
手軽に増設できるね





## DVRP-UM8

### スロットインの縦型 万能ドライブ

メディアの出し入れがスムーズなスロットイン方式を採用した最新の薄型DVDスーパーマルチドライブ。DVD±Rへの書き込みは8倍速にも対応している。DVD-RAM/±R/±RW Portable、DVD±Rライトに対応の万能ドライブ。これさえあれば、当面はドライブ買い替え不要だ（アイ・オー・データ機器）



## DVM-RD12U2

### 片面2層への書き込み 対応の高速ドライブ

話題の片面2層式DVDディスクへの書き込みにも対応したDVDマルチドライブ。DVDは最大16倍での書き込みが可能な高速ライティングにも対応。また、書き込みエラー防止機能で書き込み中もほかの作業を行うことができる（バッファロー）

# DVDドライブを 手軽に増設できる



## DVR-UEH16W

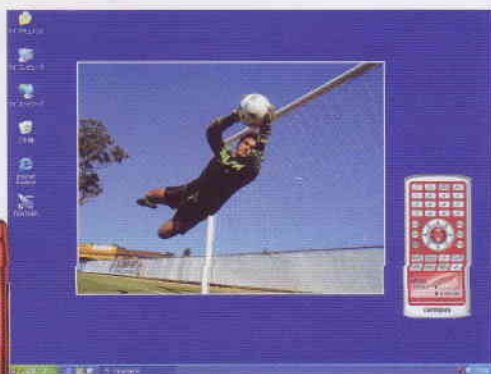
### DVD-VRにも対応、 DVDレコーダーユーザーに

横置き型のDVDスーパーマルチドライブで、片面2層式DVDディスクへの書き込みにも対応。家電用DVDレコーダーで利用するDVD-RAMへのDVD-VRフォーマットにも対応したソフトを同梱。両方使いたい人には便利（アイ・オー・データ機器）

カンタンだね！



## MTVX2004USB



### コンパクトでも高性能 高画質を実現！

コンパクトな筐体で高性能な外付け型TVチューナー/キャプチャボックス。デジタル放送のコピーワンスにも対応。ハードウェアエンコーダー搭載で高画質を実現。予約・視聴も直感的に操作できる（カノープス）

# パソコンでTVも ビデオも楽しめる

## PCast PC-MV5DX/U2



### ノートパソコンでも 利用できる小型ボックス

ノートパソコンでも手軽に利用できる小型の外付け型TVチューナー/キャプチャボックス。鮮明画像を実現するハードウェアエンコーダー搭載。USB2.0の高速転送で映像をハードディスクに録画することも可能だ（バッファロー）

ハードディスクがいっぱいになってしまった。CD-ROMドライブしかないがDVDを見たり書き込み対応のドライブを買いたい。など、パソコンを使っているうちに、機能に物足りなさを感じたなら周辺機器を買い足すといいでしよう。その時に外付け型を選べば、パソコンを買い換えた時でも使えるというメリットがあります。値段は、ケースがあるぶん外付け型のほうが高いのですが、内蔵型ではパソコンのケースを開けて内部のドライブベイなどに取り付けるという作業が必要です。こうなると、初心者には敬遠しがち。その点、外付け型では付属のドライバソフトをインストールしてしまえば、あとはケーブルをつなぐだけ。認識させる方法もウィンドウズXPならほとんど自動です。最近ではサイズも小型・スリム化が進んでいます。自分の目的にあわせて好みのデザイン、サイズのものを選びます。よくわからないときはショップの店員さんに相談すれば、自分のパソコンにあった周辺機器がわかります。こんなときこそ、プロに相談してみましょう。

欲しい機能だけを買えば足りることができているのが周辺機器

北風の季節をほのぼのと彩る花木

# ロウバイ

ウメが綻ぶにはまだ早い寒さのなか、小さい黄花を枝いっぱいにつけます。ぼつぼつと灯を点したようなその姿には、とりわけ心を和ませるものがあります。



草木が枯れて寂しくなった冬の庭に、蠟細工のような光沢をおびた花を咲かせます。開花はふつう1〜2月で、花は冷気の中によい香りを放ちます。この花が咲きだすと、まだまだ先なのにウメを通り越して、春が垣間見えたような気にさせられます。

漢字で書くと蠟梅、ウメの仲間のように思われますが、それとはまったく縁の遠いロウバイ科の落葉低木で、原産地は中国中部、17世紀はじめに朝鮮半島を経由して渡ってきたといわれます。唐梅の別名もありますが、江戸時代の文献には、ランの香りに似ているとして蘭梅という名も見られます。英名はウインタースウィート、開花期と香りにちなんだものです。

樹高は2〜4m、たくさんの枝を斜上させてやや横広がりぎみの樹形をつ

くります。葉は先の尖った卵状楕円形で、秋の深まりとともに黄変し、若い蕾をつけ始める頃に落葉します。花は盃状で径2cmほど、葉を開く前に下向きにつけます。内側の花弁は短く褐色、それを包み込むように、外側を細長く黄色い花弁が取り巻きます。

いくつかの変種があり、トウロウバイは花弁の幅が広く、花径3cm以上になる大形種、ソシンロウバイは花弁が内外とも黄色で、とくに香りが豊かです。また、園芸品種の“満月”は大形の早咲き種で、年内から花を咲かせます。

おもに庭木として利用されますが、ベランダや室内で鉢栽培もできますし、生け花材料としても好まれています。中国では、花から香料をとり、蕾や根は薬用にと、広い用途に供しています。

## ●栽培のポイント

日当たりよく、冬の北風や西日を避けられる場所に植えます。適期は3〜4月か10〜11月、移植を嫌います。土質は肥沃で、適度な湿り気が必要。鉢植えでは開花中は日当たりのよい窓べに置き、土の表面が乾いたらたっぷりと水を与えます。花後は秋まで屋外で日に当てます。ロウバイは実生、その他は接ぎ木や取り木で殖やします。

## ●よい苗木の選び方

接ぎ木で殖やす種類は、接ぎ目がしっかりしていて、旺盛にたくさんの根を出しているものにします。

# 表情筋トレーニングで 笑顔美しく

①

どんな人でも笑顔はその人を美しくします。  
知らない人でも笑顔を見るとホッとして、幸せな気持ちになります。  
毎日15分で魅力的な笑顔をつくれるトレーニングをご紹介します。  
笑顔で毎日が過ごせたら、とても幸せな人生です。  
さあ、美しい笑顔のためにトレーニングをはじめましょう！

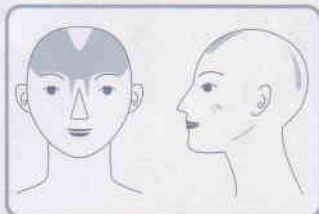
ビューティー・スマイル・デザインは、正しい表情筋の動かし方を覚えれば、いつでもどこでもできる便利なトレーニング

- POINT 1 ▶ なりたい自分をしっかりイメージしましょう。
- POINT 2 ▶ 正しく表情筋を動かすために、はじめは鏡を見ながら行いましょう。
- POINT 3 ▶ 動かそうとする筋肉に意識を向け、その動きを感じましょう。
- POINT 4 ▶ ゆっくりゆっくり動かします。

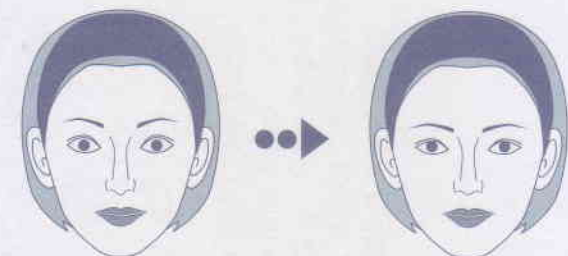
## LESSON1

### ひたいの横シワ予防

#### ●前頭筋・後頭筋



前頭筋はひたいをおおっている幅の広い筋肉、後頭筋とは帽状腱膜とつながって連動しています。ひたいの横シワの予防と解消に役立ちます。

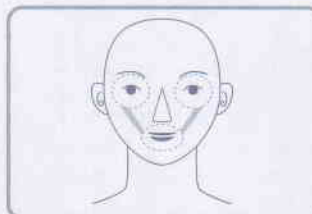


- ①目を見開いて5つ数えながらゆっくり眉を上げます
  - ②そのままの状態でも5つ数えます。
  - ③5つで自然な表情に戻します。
- ①～③＝15秒 3回行います。

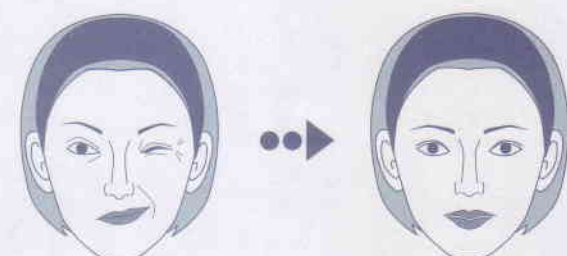
## LESSON2

### ほおのたるみを抑え引き締める

#### ●小頬骨筋



ほおと上唇を引き上げる筋肉でほおを支えています。笑顔に大切な筋肉で無表情な人はこの筋肉が弱っています。ほおのたるみを抑え引き締まった顔にしましょう。



- ①唇を閉じたまま笑顔をつくり、5つ数えながらゆっくり口角を上げ左目を閉じます。
  - ②そのままの状態でも5つ数えます。
  - ③5つで自然な表情に戻します。
- ①～③＝15秒 3回行います。右も同じように。

### 3カ月後の私



人生に自信がもてるようになりました。  
樋口百代さん (31歳)

### フェイス トレーニングを 実践して

表情が変わった方・シミやたるみが改善された方など、みなさん年齢もなりたい自分の姿も違いますが、生き生きとした表情に変化しています。

**指導：森 美栄**  
福岡県出身名古屋在住。ビューティー・スマイル講師、クリエイティブ・ボディ講師、マナーコーディネーター。若さと健やかさを目指す女性のためのサロン「ヴェーネレ名古屋」の立ち上げに参加。美しい生き方をプロデュース。

ヴェーネレ名古屋  
〒464-0850 名古屋市千種区今池1-5-6 ヴェーネレビル3F  
☎ 052-744-5671

毎日文化センターにて男性のためのビューティースマイル講座開講中。  
毎日文化センター  
〒450-0002 名古屋市中村区名駅3-28-12  
☎ 052-581-1366

問い合わせ先

## お元気ですか？

### タバコの煙

タバコの煙は、吸っている人の口に入る「主流煙」とこれが吐き出された「呼出煙」、さらにタバコの火のついているところから立ち昇る「副流煙」に分かれます。タバコの有害物質はこの「副流煙」から発生することが多く、目や鼻の粘膜を刺激します。そして、自分はタバコを吸わないのに、「呼出煙」と「副流煙」の二種類の煙を吸うことを「受動喫煙」といいます。

タバコの煙は、きわめて小さな粒子のために気流とともに浮遊しています。とくに閉鎖された室内では、この粒子が数分後には部屋中に広がって薄められ、目に見えなくなりません。この粒子のうち壁などに沈着するのはごくわずかです。そこで閉め切った部屋では、長時間にわたったりたさんの粒子が空気中に滞留します。タバコの臭いもなく、一見きれいな空気と錯覚することが、子供への注意を怠る原因になります。

### タバコの煙が子供に与える悪い影響

子供のそばでタバコを吸えば、誰しも子供に「受動喫煙」の害が及ぶことがわかります。子供は「受動喫煙」により、気道アレルギーを発症したりぜんそくが治りにくくなります。

乳幼児の、特別な原因なしに突然に亡くなる乳幼児突然死症候群（SIDS）では、子供の両親がともに喫煙者であることが多いとされています。また、喫煙習慣のある母親が乳幼児に「添い寝」することが、この病気を誘発するともいわれています。これらが事実であれば、「受動喫煙」は乳幼児に重大な影響をもたらすこととなります。

また「受動喫煙」では、室内の空气中に滞留しているタバコの煙を知らず知らずのうちに長時間にわたって吸うことが問題になります。タバコを吸った後、閉め切ったままの部屋では、目に見えない、けむたさも感じない状況で、実は人体に刺激性のある物質が空気中に滞留すること

## 喫煙の害から子供を守ろう

最近ではタバコを吸う人が減っていますが、しかし実際の喫煙率は、男性はいまだに50%以上です。女性は男性の三分の一ですが、40歳以下の喫煙者が増えていることが問題です。ここでは、喫煙が小さな子供に与える悪い影響について、家庭内でタバコを吸うすべての人に警鐘を鳴らすことにします。

解説 龜谷学（かめがい・まなぶ）  
聖マリアンナ医科大学総合診療内科・助教  
同大卒。デンマーク（航空宇宙医学）、米国（家庭医療学）留学を経て現職

になります。最近の気密性の高い住宅では、この状態が長く続きます。そしてタバコの煙から発生する物質は、室内の浮遊粉塵の30〜80%をも占めるとされています。

そこで、家庭内での「受動喫煙」は、乳幼児ばかりでなく小児にも悪い影響をもたらします。つまり、家族が喫煙した後しばらくして、子供が帰宅しその部屋に数時間いる場合、子供は完全に「受動喫煙」することになります。ここでは、他の家族より長い時間家の中にいる母親の喫煙習慣が大きく影響します。とかく喫煙者は、自分が吸ったタバコの煙に

は無頓着で、部屋を閉め切ったまま子供を迎えることもありがちです。このことを意識しなければ、子供の「受動喫煙」の容量は増える一方です。とくに40歳以下の女性の喫煙率が増えていることから、子供への悪い影響が懸念されます。

**子供の「受動喫煙」を減らすには**  
家族の禁煙が第一です。つぎは、室内では吸わずに屋外で吸うことです。そして、もし室内で吸った場合は、向い合う二ヶ所の窓を開けて十分に自然換気することが大切です。



# 民間有料老人ホームが 利用しやすくなりました

誰でも健康に自信が持てなくなると「終のすみか」を考えるようになります。親族に頼るだけでなく、生活をサポートしてくれる施設への入居も視野に入れておきたいものです。

経済ジャーナリスト・黒木 達也

## 有料老人ホームは増えている

民間の有料老人ホームは、居住性を追求した高齢者の福祉施設で、国や地方が運営する介護目的の特別擁護老人ホームとは区別されます。国などからの補助がないため、利用者は入居一時金と月単位の利用料を払う必要があります。従来は入居金も高く富裕層を対象とした施設と考えられていましたが、社員寮や単身者用マンションなど既存の施設を活用し、建設コストを抑え利用しやすいタイプの施設が増えてきました。新規参入が多いため誰でも比較的容易に入居でき、利用する側で選択できる環境が整いつつあります。

## なぜ入居したいのかを明確に

「夫婦単位で楽しく暮らしたい」「早めに入居し具合が悪くなったら介護サービスを受けたい」「すでに介護が必要なので入居したい」など、入居の目的を決めてください。それによって入居する施設やスペースが違ってきます。活動的に暮らしたい場合は、快適な居住空間が大切です。介護が重要な場合は、介護サービスやスタッフの質が大切になります。公営の老人ホームの場合、費用は割安ですが設備が不十分な施設もあり、入居待ちも多く健康状態が変わると強制退去させられることもあります。民間の場合は、設備も比較的に快適なところが多く、継続入居がで

## 入居を決める際の注意

きるというメリットがあります。

民間老人ホームは大別して三つの方式があり、利用者のニーズに応じて選択できます。①ケア対応型マンション自体を購入する方式、②その施設の利用権を買う方式、③入居一時金はなしで通常経費だけを払う方式です。最近開設される有料老人ホームの場合、利用権を買う②の方式が多くなりました。さらに一時金を必要としない③の方式も増えつつあります。ケア対応型の分譲マンションを購入する場合は、通常でも5千万円程度で1億円を超える豪華な物件もあります。最近主流となっている利用権を買う場合は、入居一時金は1人当たり300〜1500万円が標準的ですが、中には5千万円を超えるタイプもあります。入居金とは別に月々10〜25万円ほどの利用費（食事代など）がかかります。入居一時金ゼロの場合は、月々の利用費のみで1人当たり月に20〜40万円、入居金がない分や高めの設定になっています。入居期間が「最大5年」

など限定される場合もあります。

## 利用権を買うタイプが主流に

入居を検討する際には、まず有料老人ホーム協会や官民の紹介センターなどから資料を取り寄せ、ニーズに合ったホームをいくつか選んでください。そのホームの経営が堅実で、監督官庁の正式認可を受けていればまず安心できます。その上で、医療や介護の内容やスタッフの数などを施設側からよく聞いてください。説明書の記載事項の中で、①夜間看護師の存在など医療体制は整備されているか、②提携病院以外への通院への付き添いはあるか、③ホーム内で介護サービスが受けられるか、④介護の内容やレベルを入居者側がチェックする仕組みがあるか、などの項目をよく調べ、後で「話が違う」と後悔しないためにも、疑問点はしっかり確認しましょう。最後に、入居を希望するホームに体験入居されることを是非お勧めします。入居者の様子もわかりますし、スタッフのレベルについても知ることができます。

## ご存じですか？

暮らしの中で知っておきたい身近な話題

命でできる簡単ストレッチ

# 背中・腰・太もも裏の 筋肉の緊張をゆるめ 腰痛を軽くする ストレッチ



指導  
フィットネストレーナー  
稲舘久美子

『なぜ・腰痛になるのでしょうか』

カラダが歪んでいる

→ 左右対称のカラダに  
整えましょう

筋力の低下

→ 筋力トレーニングを  
しましょう

同じ姿勢を長く続ける

→ こり固まった筋肉を  
ゆるめましょう

## ② 腰を前後に

軽くヒザを曲げ、腰を少し前に押し出し、次に上体を90度ほどに前に倒して腰を後ろに移動させ、お尻を突き出すようにします。(8回)



## ① 腰まわし

腰に手を当てて、だ円を描くように腰を回します。(左右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るだけで、腰の痛みを和らげられます。

## ⑥ 毎日これだけでも!

片足を曲げ、反対側の手を添えて、もう一方の手とは反対側へ倒します。片方のヒザは曲げていてもかまいません。



## 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。

## ⑦

片足を上げて少し曲げ、太ももの裏がピンと張る角度で止めます。両手で支えるといいでしょう。



⑤ 両膝を抱えます。ヒザを胸の方へひき、腰をそらさないように気をつけます。



# 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ABCDEの順番に並べて下さい。冬から連想される言葉が浮かび上がります。

1		2		3	4	5
B					A	
		6	7			
8	9				10	11
12			13	14		
	15	16			17	18
19				20	21	
		22	23			
24					25	

解答欄	A	B	C	D	E

### ヨコのカギ

- スキー場でスキーヤーを上へ運ぶ機械。
- 中国では新年の厄よけにも使われる、火をつけると大きな音がするもの。
- “白い妖精”と呼ばれたルーミアの元体操選手。
- 外国語が苦手でもこの人がいれば大丈夫。
- ノドやクチの中をゆすぐこと。
- 英語で言うとタイガー。
- 経験が豊かな人。熟練者。
- 他人の機嫌を取ること。
- 派手の反対。
- 西洋風の将棋。
- 熱中してやめられなくなること。
- 1日も休まずに出勤や出席をすること。
- 合唱。
- 食器などを運ぶお盆のこと。

### タテのカギ

- 雑炊のようなイタリアの米料理。
- 理髪店の俗称。
- スプリングのこと。
- 事前に打ち合わせをしておくこと。○○○○を合わせる。
- おせち料理にもよく使われる大きな芽を付けた食べ物。
- シェークスピアの4大悲劇の1つ。
- ファルセットとも言う。
- 1月1日のこと。
- 肉や魚に醤油とみりんを混ぜたタレを付けて焼く料理。
- まつ毛を濃く、長く見せる効果がある化粧品。
- フルーツや野菜などのジュースを作る機械。
- 甘いお菓子。バレンタインデーの必需品?
- ハーブの一種。和名はハッカ。
- 腰かける道具。

(中略) ♪♪♪♪ 景回の回覧

### ③ 伸びて丸めて



腕を斜め上に伸ばし、胸を広げたらヒザをゆるめ腰を丸めながら前に倒します。(8回)

### ④ カラダをねじって

背骨を軸にしてカラダをねじり、腕を巻きつけます。(左右8回)



### ⑧

脚を広げてヒザを曲げ、背中を丸めて前に倒します。無理な方は椅子に座ってやるといいでしょう。

\*できれば、腹筋と背筋のトレーニングも加えてやるとう効果的です。

# 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



楠引 正文



加藤 正人



中島 通夫

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 日出彦



中山 文広



村田 俊彦

志摩店



宮澤 和男



藤本 弘巳



野嶋 なおみ



佐藤 光里

入野店



夏目 健一



瀧浪 隆司



杉山 智美



杉山 匠

静岡豊田店



鈴木 誠



駒井 孝樹



田中 晋春



大倉 正人

焼津店



木村 庄太



内田 泰弘



武田 将裕

碧南店

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!



家電のドクター

## 瀬名店



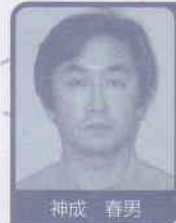
大石 浩康



高橋 正光



久保田 将史



神成 春男



松下 秀樹



小山 由也

## 岩倉店

## 鹿島店



鈴木 智司



三田 泰久

## はず店



高橋 正江

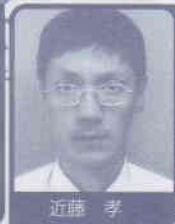


水野 純

## 味岡店



西川 仁志



近藤 孝

## 高岡店



山本 充伸

## 島田西店



石川 眞人

## 島田東店



伊東 一己



宮本 伸二

## 鳴海店



木下 裕光



村松 幸一

## 由比店



坪内 俊邦



大木 啓運

## 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

## 笠寺店



久野 益徳

## 各務原店



吳村 文博

## 江南店



田中 英一

お客様に安心して信頼をお約束する  
 家電製品のお買い物の時にご相談  
 使用方法、廃棄、修理の依頼の時に

## 御津店



佐藤 文彦

## 印場店



尾崎 功

## さぎやま店



眞柄 寿樹

## 松阪店



辻井 千里

## 大江店



増戸 匡見

## 鳥羽店



橋本 絹代

## 本部



梅原 孝二



角野 寿典



間宮 英晴



下平 雅彦

## 春日井店



浅野 仁義

## ECM北條



北條 望吾

## 三好店



野田 幸男

# 酸素エアチャージャー MS-X2

「いどばた会議」2004年Vol.13で行ったナショナル・酸素エアチャージャー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いただく感想をうかがってみました。

愛知県西加茂郡

西村桂子さん

ほとんど毎日、酸素エアチャージャーを使っています。私は血圧が高くて薬を服用しているのですが、そのために偏頭痛があったり、パソコンを使っているために目の疲れを感じるが多かったのです。でもこれを使い始めて疲れが取れるような爽快感を得ることができるようになりました。爽快なので、睡眠前のエアチャージャーが習慣のようになっています。

静岡県静岡市

須藤規子さん

わが家では、子供が受験を控えており視力も低下してきたりしていたので、酸素エアチャージャーの購入を以前から考えていたところだったんです。実際に使ってみても、気分がスッキリしすごく楽になるような気がします。子供も勉強の合間や、集中力を高めたりリフレッシュしたいというときには使っていますので、気に入っているようです。



ナショナル

酸素エアチャージャー  
MS-X2

愛知県岩倉市

山田のりさん

酸素エアチャージャーは気持ちよくリフレッシュできる感じで、お風呂上がりとか寝る前に使っています。主人は仕事で疲れて帰ってくるのですが、これを使うことでだいぶ楽になるようで、ほぼ毎日使っています。また、朝起きた直後、ボーッとした状態の子供にも使ってみたのですが、スッキリ目が覚めてくるようなので、効果はしっかりあるみたいです。

そのほかの  
モニター当選者

愛知県西加茂郡 加藤 健さん

愛知県愛知郡 篠原直人さん



# ビデオテープ録画から HDD&DVD録画の 時代へ!

【DVDレコーダー特集】

これまでビデオテープで楽しんでいた自宅でのテレビ録画や映画鑑賞は、HDD(ハードディスクドライブ)そしてDVDへ取って代わろうとしています。そこで、新しいメディアであるDVDについてを解説していきましょう。

すでにDVDレコーダーの主流となっているのは、長時間の録画が可能なHDDを搭載したHDD+DVD一体型のもの。さらに、ビデオもHDDも使えるビデオ+HDD+DVD一体型。そして、ビデオとDVDを使うことができるビデオ+DVD一体型があります。

この中から、あなたの必要としているDVDレコーダーを選び出し、新しいメディアであるDVDを上手に使いこなしてください。

自宅でのテレビ録画になくはならないものだったビデオ。しかしテクノロジーの進歩とともに、ビデオはその役目をDVDへ譲ろうとしています。これまでビデオに録りためた思い出深い番組や映画、さらにはホームビデオは、そのままでは数年後には見る事ができなくなってしまうかもしれないのです。

現在販売されているDVDレコーダーは、大きく分けて3つのタイプに分かれます。

今、あなたには  
どんなDVDレコーダーが  
必要ですか?



VHS+DVD一体型 Panasonic DIGA E75V

## 録画したビデオテープを持っており DVDへダビングしたい人

たとえば、これまで多くのテレビ番組や映画をビデオに録画して、大切なビデオライブラリーとして保管している人。こんな人は、ビデオに録画してある画像をそのままDVDへダビングして保存したいはず。こんな使い方をする人には、お手軽なビデオ+DVD一体型がおすすめといえるでしょう。



VHS+HDD+DVD一体型 Panasonic DIGA E250V

## 録画したビデオテープを持っており 編集してからDVDへダビングしたい人

録画したビデオをたくさん持っており、DVDへ保存し直したい。しかし、その際には録画してあるビデオの内容をすっきりと編集、整理してからにしたい。そんな人にはビデオ+HDD+DVD一体型。複数のビデオに録画してある内容をいったんHDにダビングし、編集しDVDへと保存することができます。



HDD+DVD一体型 Panasonic DIGA E330H

## 新しくDVD録画しか 考えられない人

もちろん、すでにビデオを使っていないのであれば、HDD+DVD一体型がおすすめ。長時間録画が可能なHDDにどんどん録画して、お気に入りの部分だけを編集してからDVDに保存することができます。最新型なら、HDDに2番組同時録画やDVDへの高速ダビングといった機能性もアップしているので、より使いやすいはずです。



# DVDの規格には どんなものがあるの？

DVDは「デジタル・ヴァーサイル・ディスク」の略で、映像ソフトとして楽しんだり、録画を楽しんだり、さらにデータも記録できる、多用途（ヴァーサイル）なディスクです。しかし、DVDと一口にいても、現在はさまざまな規格を持ったDVDが存在しています。メーカーによって採用している規格が異なっており、規格によっては互換性のないものもあるので、DVDレコーダーやDVDディスクを購入する際には、どの規格が使えるのかを確認しておく必要があります。

現在あるDVDの規格にはDVD-ROM（データー・ディスク）、DVD-R（データー・ディスク）、DVD+R（データー・ディスク）、DVD-RW（データー・ディスク）、DVD+RW（データー・ディスク）、DVD-RAM（データー・ディスク）といったものがあります。

これだけたくさんさんのDVD規格が混在しているため、どれを使えばいいのか一般には混乱しているのは事実です。さらに技術革新から新しいディスクも開発されつつあるので、各メーカー間で規格が統一されるまでは、購入の際には少しばかり悩まれている方も少なくはないはず。

DVDには、すでにパソコンやゲームなどのソフトや、映画などが記録されて販売されている再生専用のもので、1度だけデータを書き込める書き込み型、何回もの書き換えが可能な書き換え型があることも覚えておきましょう。大まかに、DVDに続いてR（Recordable）が表記されているもの（DVD-R、DVD+R）は書き込み型。DVDに続いてRW（Rewritable）が表記されているもの（DVD-RW、DVD+RW）が書き換え型と覚えておけばわかりやすいでしょう。さらに、下の表を参考に、DVDの特徴と互換性を確認しておきましょう。

## DVDの種類と特徴

種類	メディア	特徴
再生専用	DVD-Video	映画など映像の記録されているDVD（市販ソフトなど）
	DVD-Audio	CDより長時間、高音質で録音されているDVD（静止画等の画像収録もあり）
	DVD-ROM	パソコンやゲームなどのソフトが記録されたもの
書き込み型	DVD-R	1回書き込めるが、書き換えはできない（消去も不可）
	DVD+R	DVD-Rとほぼ同じ（録画機器に依存）
書き換え型	DVD-RW	AVの記録用メディアとして開発され、約1000回の書き換えが可能。DVD-ROMプレーヤーとの互換性が高い
	DVD+RW	約1000回の書き換えが可能。DVD-RWに比べて書き込みスピードが速い（録画機器に依存）
	DVD-RAM	パソコンの記憶メディアとして開発され、約10万回の書き換えが可能。一般的なDVD-ROMドライブでは読めない

※DVD-VideoとDVD-Audioは、DVD-ROMに含まれて解説される場合もある

## DVD規格の互換性

	DVD-ROM	DVD-R	DVD-RW	DVD+R	DVD+RW	DVD-RAM
DVD-ROM	○	○	○	△	△	×
DVD-R/-RW	○	○	○	×	△	×
DVD+R/+RW	○	○	○	○	○	×
DVD-RAM	○	○	△	×	×	○

○読み込める △製品によって読み込めない場合がある ×読み込めない





# 大容量HDD&DVDなら 長時間のテレビ録画に最適

すでに最新のDVDレコーダーは、ビデオ機能をなくしたHDD+DVD一体型が主流となっています。搭載されているHDDは、パソコンで

使われているHDDと同様なものですが、なんといっても他のメディアに比べて大容量データを記録できるという特徴があります。最新のパナソニック「ディーガ」E330Hなら、250ギガバイトの容量で、最長でなんと約443時間もの録画が可能。このHDDに時間を気にせずどんどん録画して、気に入ったものだけを編集してDVDに保存する、といったことが可能となります。

DVDも、これまでのディスクメディアとしては飛び抜けた容量を記録することができるようになっていきます。下の図にもあるように、CDに比べたなら、なんと7枚分のデータを1枚のDVDに保存できるのです。高画質で持ち運びや保存性に手軽なDVD。そしてより長時間の記録が可能なHDD。この2つのメデ

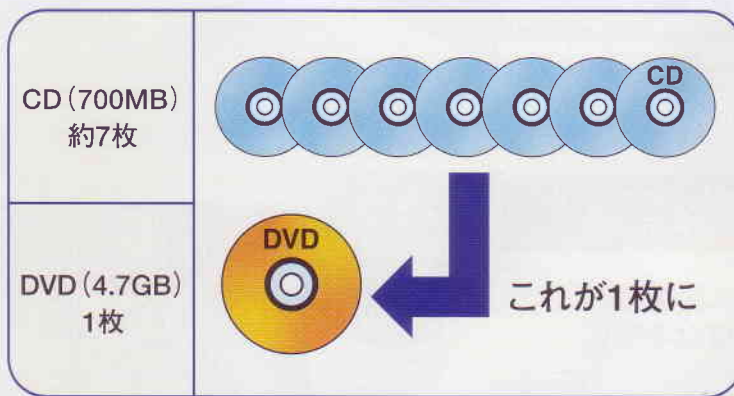
ィアが一体となったことで、思う存分のテレビ録画が可能となっているのです。

さらに、HDDに録画したものを編集し、お気に入りの部分をDVDに残す場合、ダビング速度も気になるところ。ダビング時間が長くなってしまつと、長時間録画ができるだけに、逆に使い勝手が悪くなつてしまうことが考えられます。しかし、DVDへのダビングなら、1時間の番組をダビングするのに、最速なら約56秒(パナソニック「ディーガ」E330Hの場合)で終了してしまいます。このスピードもDVDの魅力のひとつといえるでしょう。

録画した番組の整理が苦手な人でも、残りを気にせずどんどん録画できる大容量HDD。そして整理・編集の上手な人が使いやすく、保存性の高いDVDも使える。こんなHDD+DVD一体型レコーダーは、より多くの楽しみを我々に与えてくれるでしょう。

## CDの約7倍の 大容量データを記録

DVDディスクは直径12cm、厚さ1.2mmとCDと同じサイズ。なのに記録できるデータはCDが700MBに対してDVD-Rなら4.7GB(片面1層記録の場合)と約7倍の大容量。これはトラックピッチ(データの列の間隔)を狭く、ビット長(データを記録した部分の長さ)を短くすることで実現している



## HDDからDVDへ アツという間の高速ダビング!

普段はHDDに録画しておいて、気に入ったものや編集したものだけをDVDに残す。そんな時にDVDへのダビング速度が気になるところ。でもHDDからDVDへは、驚くほどのスピードでストレスを感じることはないはず。

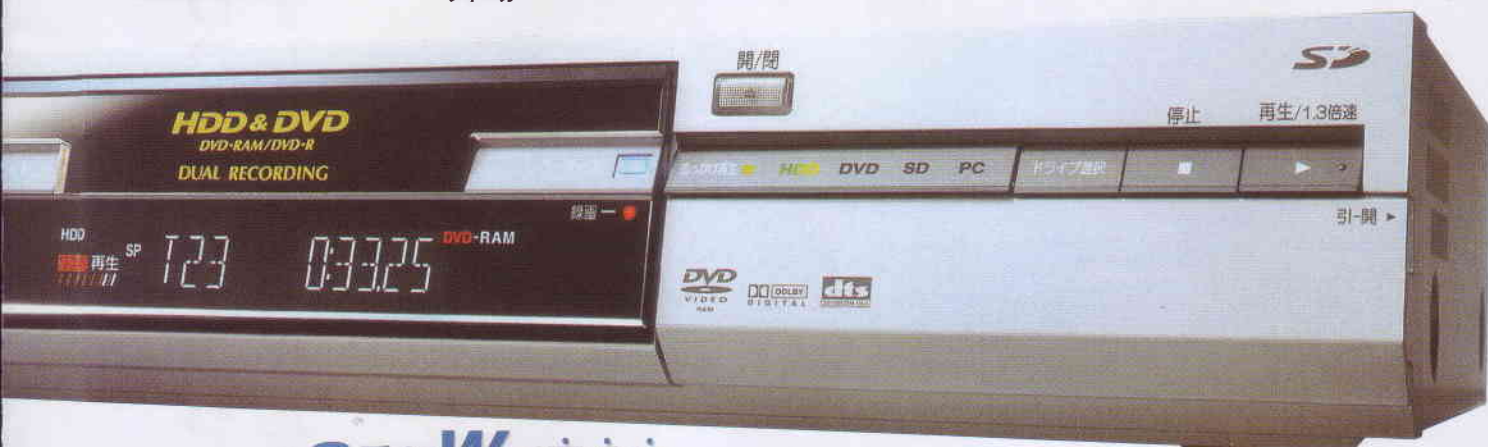
■録画モードと録画時間 (Panasonic DIGA E330Hの例)

録画モード	250GBHDD	DVD-RAM		DVD-R
		片面	両面	
XP (高画質)	約55時間	約1時間	約2時間	約1時間
SP (標準)	約111時間	約2時間	約4時間	約2時間
LP (長時間)	約222時間	約4時間	約8時間	約4時間
EP (8時間モード)	約443時間	約8時間	約16時間	約8時間

# 2番組同時にHDDに録って DVDへ最大64倍速ダビング

ハードディスク

**DIGA**  
ディーガ



2番組Wで同時に  
**どっちも録り**  
ハードディスクへ

Panasonic DVDレコーダー  
**DIGA ディーガ**  
**DMR-E330H**  
オープン価格

## 2番組同時録画

ゴールデンタイムなど、  
録りたい番組が重なる時に

ゴールデンタイムなどの時間帯に、どうしても録画したい番組が重なってしまった！なんてことも多いはず。そんな時にHDDに2番組同時録画が可能だから、これからはどちらかの録画をあきらめる必要はありません。

誰かが録画中でも、  
別番組を録画できる

家族で1台のレコーダーを使っているなら「録画したいけど、誰かが録画していて……」お好みの番組を録画できないことも。でも、2番組同時録画が可能だから、リモコンでレコーダー選択ボタンを押せば、別チャンネルの番組をすぐに録画できます。

あっ

録りたい  
番組が  
重なった！

1	視聴中 NHN総合	6	SBS	19	テレビ関東
18	00 サッカーワールドリーグ 門真スタジアム 横須賀レッツ×世界選抜	00 雪の恋唄「再会」 出演・水元美郷 山緒誠人 井伊学 大田真理	00 わんわん	30 ドラマ◇因	00 陽だまりり
19				30 ショッピング	00 おしゃれ◇魔法の瓶◇
20				00 おしゃれ◇魔法の瓶◇	00 おしゃれ◇魔法の瓶◇
21	00 芸術探訪 30 坂道新発見	00 海岸物語 第4話		00 おしゃれ◇魔法の瓶◇	00 おしゃれ◇魔法の瓶◇

ディーガ  
なら  
大丈夫！

スポーツも！



ドラマも！





## テレビ番組ガイド (EPG)

番組を選ぶだけで録画予約。  
タイトル名も自動入力

新聞や雑誌のテレビ番組欄のような、慣れ親しんだ表示スタイルのパナソニックならではのテレビ番組ガイド (EPG) を搭載。わかりやすく録りたい番組を探して、番組を選ぶだけで簡単に予約できます。

## テレビ番組ガイド (EPG) 野球延長機能搭載

野球中継の延長に合わせて、録画時間を自動で延長

野球などのスポーツ中継の後に続いて放送されるドラマ。録画予約したけど、野球中継が延長したためドラマの開始が遅れて「最後のクライマックスが録画できなくて見逃した……」なんていう経験をしたこともあるはず。でも野球中継の延長に合わせて、自動的に録画時間を延長してくれるので、その後のドラマもしっかり録画できます。



## ジョグシャトルリモコン

クルクル回してサーチ&コマ送り。再生や編集に便利

見たいシーンの再生に便利なのはもちろん、HDDでの映像編集にも便利なジョグシャトルリモコンを付属。外側のシャトルリングを回してすばやく編集シーンの近くをサーチ。さらに内側のジョグダイヤルを回せば、編集点まで正確にコマ送りできます。

## 大容量HDD&DVD-Rへ高速ダビング

HDDに約443時間録画。  
DVDに最大64倍速ダビング

長時間番組もたっぷり録り貯めできる大容量HDDを内蔵。しかも「新・長時間モード」により、さらなる長時間録画を実現。そして、HDDに録ったものをお気に入りだけDVDへダビングできます。また、HDDで編集したプレイリストも、画質劣化なしにDVDへダビングできます。

録画モードと録画時間

録画モード	250GB HDD (E330H)	160GB HDD (E320H)	DVD-RAM		DVD-R**
			片面	両面*	
XP (高画質)	約55時間	約36時間	約1時間	約2時間	約1時間
SP (標準)	約111時間	約70時間	約2時間	約4時間	約2時間
LP (長時間)	約222時間	約138時間	約4時間	約8時間	約4時間
EP (8時間モード)	約443時間	約284時間	約8時間	約16時間	約8時間

\*デュアル面への連続録画はできません。 \*\*DVD-Rへの連続録画はできません。DVD-RへはHDDから高速ダビングしてご利用ください。

HDDからDVD-R/DVD-RAMへのダビング所要時間 (最高速時)

録画モード/録画時間	DVD-R (6X高速対応)		DVD-RAM (6X高速対応)	
	所要時間	スピード	所要時間	スピード
XP (高画質) モードで録画した1時間映像	約8.7分	最大8倍速	約12分	5倍速
SP (標準) モードで録画した1時間映像	約3.8分	最大16倍速	約6分	10倍速
LP (長時間) モードで録画した1時間映像	約1.9分	最大32倍速	約3分	20倍速
EP (8時間モード) で録画した1時間映像	約56秒	最大64倍速	約1.5分	40倍速



# 広がっています、「地上波デジタル放送」!

テレビの放送方式が、「アナログ放送」から「デジタル放送」へ変わるのをご存知ですか?

## キレイ

迫力の高画質!、感動の高音質!

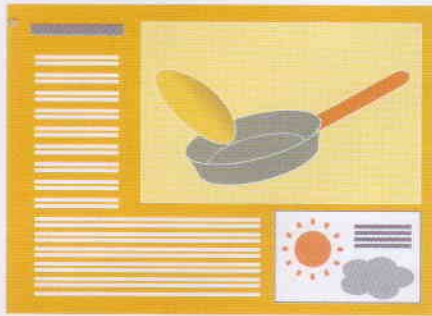


ちらつきがない  
.....  
ゴーストがない

※公開イメージです。

## 便利

“見る”テレビから“使う”テレビへ



料理レシピ  
などを表示

天気予報や  
ニュース・災害情報を表示

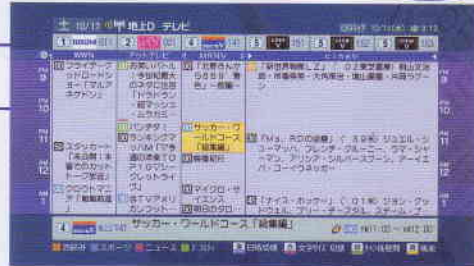
クイズ番組に参加  
など



## 使いやすい

### 電子番組表 (EPG)

テレビ画面上の番組表から録画予約したり、見たい番組を簡単に選べます。



地上波デジタル放送は  
東京・大阪、そして名古屋では  
すでに放送が開始  
されています!

### 地上波デジタル放送移行スケジュール



地上波デジタル放送が簡単に観られます。

地上波デジタル  
チューナー  
内蔵テレビ



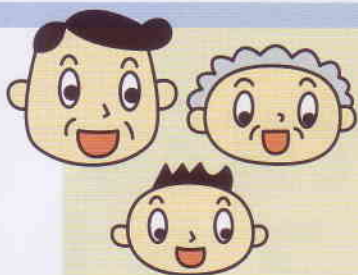
簡単な配線接続で  
ハイビジョン画質が  
楽しめます。

●アパートやマンションなどの共同住宅にお住まいの方や、ケーブルテレビに加入されている方は詳しくは設備の管理者やご加入の事業者にお問い合わせください。

その場で  
録画もできます  
便利です！

ボタンひとつで、  
インターネット。

※ パソコンに番組を録画



パソコン



インターネット  
リモコンのボタンひとつで  
すぐにアクセスできます！

高画質でたっぷり録画！



HDD (ハードディスク) &  
DVDレコーダー

※ Eメールができる環境なら  
外出先から  
録画予約が可能！



LAN対応  
HDD (ハードディスク)

※ パソコン専用のハードディスクでも  
番組をきれいに録画可能！



i.LINK



デジタルハイビジョン  
HDD (ハードディスク)  
レコーダー

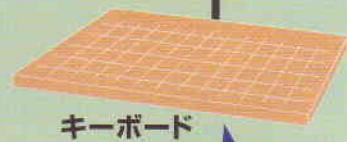
デジタルハイビジョン放送を  
きれいな画質のまま  
録画することができます。



デジタルカメラ

USB端子

撮った写真を  
大画面で  
見られます！



キーボード

キーボードも接続できて、  
インターネットにつないで  
情報検索だってできちゃう！

携帯電話で  
録画した番組を  
見られます！

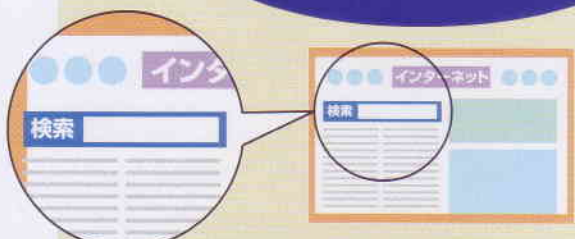


SDカード

SDカード対応  
携帯電話

豆知識

- LAN.....パソコンなどを結んで画像や音楽などの情報を通  
信するネットワーク
- HDD.....画像や音声大容量記録することができる、  
(ハードディスク) 記録媒体
- SDカード...デジタルカメラなどに使用され、画像や音楽などの  
(エスディー) 情報を記録する媒体
- USB端子...プリンターやデジカメなど、様々な周辺機器をつな  
(ユーエスピー) ぐ共通の接続口の規格



検索時のキーワード入力もいつもどおりに！

TOSHIBA

地上・BS・110度CSデジタルハイビジョン液晶テレビ

faceからどんどん広がる新しいテレビの世界

beautiful  
face

インターネットからデジタルカメラの写真まで、  
高次元のホームネットワークを使いこなす、液晶ビューティフル[フェイス]誕生。

37LZ150 32LZ150 ●上記図中の※は、LZ150シリーズの機能です。

ハイスタンダードモデル

37LZ100 32LZ100

※価格については、お近くのベリーズホーエーまでお尋ねください。

東芝の液晶は  
立体美



新デジタル  
スマートリモコン

家庭用食器洗い乾燥機において  
世界初

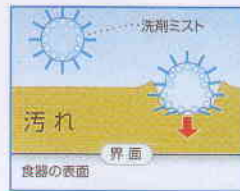
# 霧状の洗剤で浮かして落とす 「汚れはがしミスト」

National食器洗い乾燥機  
NP-60SS5 オープン価格

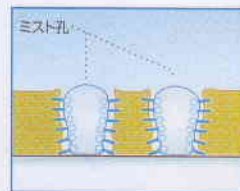


## 約30倍濃縮洗剤のミストが、 頑固な汚れも浮かせる

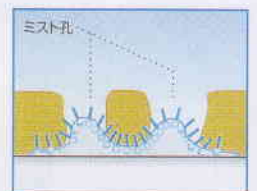
超音波のエネルギーを内在した約30倍濃縮洗剤のミストが汚れにアタック。汚れの膜に多数の孔を開け、浸透して一気にはがし取るように落とします。



濃縮ミストの洗剤パワーが、汚れに触れた部分に集中的に働き、汚れの膜にマイクロの孔を開ける



汚れの膜に開けた多数の孔から、汚れの内部に洗剤が一気に浸透して広がる



食器と汚れのすき間に高濃度の洗剤が濡れ広がって、汚れを浮かしてはがしやすくする

### 洗浄・すすぎ、の後は ヒーターの温風で 清潔に乾燥仕上げ

#### 汚れはがしミスト

約30倍の高濃度洗剤のミストが、庫内のすみずみまで行き渡り、頑固な汚れを浮かしてスッキリ落ちやすくします。

#### 4段切り替え洗浄

上下4カ所のノズルから高圧の洗浄水を噴射。効果的な角度から、ミストで浮かした汚れを落とします。

#### すすぎ

きれいな水と入れ替えながら洗いすすぎます。

#### 乾燥

ヒーターの温風でカラッと乾燥。ふきんを使わないから衛生的です。

### 口紅の跡もスッキリ！



汚れの主な成分はワックス。約30倍濃縮洗剤ミストのアルカリ成分が汚れに強力に浸透し、汚れを浮かしてスッキリ落とします

### 茶渋のリングも真っ白に！



汚れの主な成分はタンニン。約30倍に濃縮された専用洗剤の漂白効果で、しつこい茶渋のリングもきれいに落とします

# 1年間で、手洗いより約80,000円節約

食器洗い乾燥機NP-60SS5を1日3回使用の場合、手洗いに比べて大幅な節水ができる上にガス代や電気代はほんのわずか。トータルで比べるとなんと！ 1年間で約8万円も節約できるのです。

※1=1回60点の食器を洗った場合



手洗いの約1/14の水量でOK！ 1日3回でお風呂約1杯分節水



ガス代などを含めると1回約73円もお得！

## 食器の汚れや目的に合わせて 選べる8つのコース

頑固な汚れの時、ごく軽い汚れの時、深夜の時に運転音を抑えたコースなど8つのコースを選ぶことができるので、目的にあった洗い方が効率よく選べます。



### パワフル洗浄

調理器具などの頑固な汚れもすっきり(高温すすぎも選べます)

### 標準

ふだんの汚れの食器を洗って乾燥(高温すすぎも選べます)

### ナイト

標準コースに比べ運転音を抑えて、深夜でも静かに運転します(高温すすぎも選べます)

### 2~3人用

少量(2~3人)の食器の洗浄・乾燥に。水・洗剤・電気を節約

### スピーディ

前洗いした食器をスピーディに洗浄

### 洗剤なし

ごく軽い汚れの時は洗剤を使わずに節約

### 予洗

洗剤を使わずに軽く下洗い

### 乾燥のみ

30分・45分・60分に乾燥時間を設定



洗えるまな板は43×23×厚さ1.5cm以下、耐熱温度80℃以上の樹脂製

## 大容量！ 食器60点を一度に洗浄

中段を折り畳めば、庫内はさらに広々。調理に使った鍋やフライパンなどもラクラクセットできます。

# 購入資金 20,000円プレゼント!!

ご購入資金を抽選で合計15名様に20,000円プレゼント! 抽選に選ばれなかった方にもこの商品をお買上げの方に限り、全員に5,000円をプレゼントします。

## 驚きの節水・省エネ性、そして「汚れはがしミスト」で洗淨力を高めた食器洗い乾燥機

フライパンも洗えて  
これなら置ける!



最大の高さ約60cm

奥行約28cm

幅約50cm

National 食器洗い乾燥機  
(NP-60SS5)

ベリーズ特価 **79,800円**



シンクサイドが狭い場合は、ステンレス置き台を使ってコンパクトに設置



ステンレス置き台と高さ調節脚を使って、出窓にも省スペースで設置

### 庫内容量は卓上型6人用クラスNo.1

6人用の食器類がたっぷり入る容積52リットルだから、1度にしかも経済的に食器を洗淨・乾燥します。しかも、いろいろ食器が入れやすい「中段がついた新3段かご」と、ワンプッシュで開くワイドな開口部で出し入れ簡単。あなたの家のキッチンがラクラクキッチンに変身します。

### キッチンの条件や使い勝手に合わせて、いろいろな置き方ができます

庫内が広いのにボディはコンパクト設計。限りあるキッチンの広さにも十分に対応して、シンクサイド、出窓スペースなど、どんな場所でも省スペースで設置できます。

■応募方法 専用ハガキ(切手不要)に必要事項を明記の上、お送り下さい。

抽選で15名様に、購入資金といたしまして、20,000円をプレゼントします。

■抽選日 12月末、1月末、2月末の3回抽選!

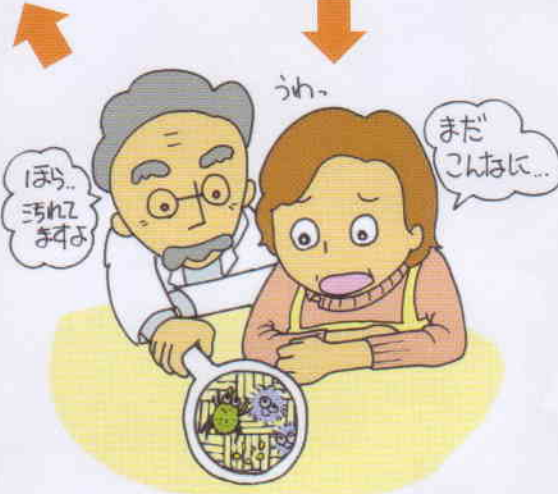
■当選発表 当選された方には、1、2、3月中旬頃、「ベリーズホーエー」よりお電話させていただきます。商品のお届けは、1、2、3月末頃となります。

※官製ハガキでも応募いただけます。  
※ナショナル食器洗い乾燥機NP-60SS5をご購入の場合に限ります。  
※抽選ではずれた方にも上記商品をお買上げの方に限り、もれなく5,000円をプレゼントします。  
※届付工事費別途



# ビッグニュース!

今まで吸い取れなかった  
細かいゴミ、ダニ、ホコリまで、  
驚くほどよく吸い取る  
超強力最高級クリーナー!



## 安心と信頼の専門メーカー

ヘルスマア・インタストリーズ社は一般の家電製品とは異なり、米国が誇る輸出品のひとつとなっています。得に、先進国に対する輸出が中心で、1989年にはその品質の確かさと米国輸出政策への貢献に対して大統領の名において贈られるE-AWARDという荣誉ある賞を受賞しました。

# 「スーパー・マジスティック」

30年以上使用できる最高級クリーナー

## 親子二代でも大丈夫!

標準小売価格  
417,900円 (税込)

ダニをはじめとするハウスダストが原因の喘息やアトピーなどアレルギー疾患が、世界中で増えています。室内の空気は予想以上に汚染されているといわれ、とくに、小さなお子さまのいる家庭での不安は尽きません。そんななか、ひそかなブームを巻き起こしているのが、米国ヘルスマア・インタストリーズ社のクリーナー「スーパー・マジスティック」。従来の掃除機と比べ、考えられないほどの威力で、細かいペットの毛やハウスダストをもすごいパワーで吸い上げます。テレビや雑誌で話題になっていることもあり、最近急激に、使ってみたいと言われるお客さまが増えたといえます。ベリーズホーエー瀬戸本店の中島さんの方からお話を伺いました。

「決して安いものではないのですが、使用された方からの口コミで、利用者が広がっていききました。じゅうたんの奥に絡んでいるペットの毛まで吸い取れる、とアレルギー体質の方にはとくに喜ばれています。レースのカーテンやマットレスなど、洗濯しにくいものも掃除機を用いれば驚くほど埃が取れます。日本製では見かけたことがないのですが、このクリーナーはノズルが360度回転するのでとても使いやすいんです。さらに、いろいろなブラシャノズルが付属品としてセットされているので、どんな場所の掃除も可能になりました。この機会にぜひお試しください。」

# Berry's World

ベリーズ全店舗紹介  
(2004年10月末現在)

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	053-576-0306
BFC瑞浪コバヤシ電器	0572-68-3253
BFC鈴鹿コバヤシデンキ	0593-78-0054
BFCギフトバイ	052-689-6887
BFCファミリー家電	055-935-1100

## 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 おばた店	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
ホームコンじゅく 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	0565-33-8855
ワンダーGoo 碧南店	0566-45-2611
ワンダーGoo 藤枝店	054-647-0123

## 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
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
ハードオフ 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

## 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

### ベリーズホーエー焼津店

〒425-0035  
静岡県焼津市東小川5-11-14  
TEL.054-627-5101  
FAX.054-627-5145

いつもご利用いただきありがとうございます。これからも、地域に密着した電気店を目指して頑張っていきます。家電製品はもちろんエアコン、パソコン、アンテナ、デジタル関連など、どんなことでも困ったことがありましたら、まずお電話ください。ベテランスタッフが、問題解決に努力させていただきます。



### ベリーズホーエー島田東

〒427-0053  
静岡県島田市御飯屋町7523-1  
TEL.0547-34-2100  
FAX.0547-34-2102

買う前よりも買った後、最近のデジタル家電、使いこなせますか？ 話題のDVDレコーダー、予約の仕方がわからない……。デジタル放送ってどうやったら見れるの？ などなど。わからないことはなんでも気軽に相談できる、そんな『あなたの電気係』を目指しています。これからもよろしくお願いたします。



### ベリーズホーエー笠寺店

〒457-0051  
愛知県名古屋南区笠寺町西之門52  
TEL.052-823-2011  
FAX.052-823-2018

こんにちは！ ベリーズホーエー笠寺店です。当店は日頃のお付き合いを大切にしながら、お客様に最適な商品をおすすめします。電気製品についてわからないことや困った時は、気軽にご相談ください。あなたの立場で親身にお答えいたしますので、これからもよろしくお願いたします。



# 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
ふくいげ店	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	0563-62-6211
鹿島店	0533-68-1200
伝馬通店	0564-26-5000
碧南店	0566-41-2611

福岡店	0564-55-2511
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
アサヒ店	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
筆上店	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

瀬名店	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

## 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	0539-25-2526
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

### ベリーズホーエー志摩店

〒517-0213  
三重県志摩市磯部町アグリ1183-27  
TEL.0599-55-0114  
FAX.0599-55-1319

あなたの「ベリーズ」、わたしの「ベリーズ」、みんなの「ベリーズ」。ベリーズホーエー志摩店は「あなたの電気係」を目指して頑張ります。どんなことでも、お気軽にお問い合わせ＆お立ち寄りください。お水の配達もやっていますので、こちらもよろしくお願ひします。



### ベリーズホーエー印場店

〒488-0832  
愛知県尾張旭市東印場一里山3292-1  
TEL.0561-53-4803  
FAX.0561-53-3691

いつもご利用いただきありがとうございます。地域で一番お客様に頼られるお店を目標に、全員で頑張っています。デジタル家電をはじめ、住宅リフォーム、エアコン工事、家電修理など、ちょっとしたことから大きなことまで、お気軽にご相談ください。「あなたの電気係」をモットーに頑張ります。ご来店をお待ちしています。



### ベリーズホーエー一条店

〒444-3241  
愛知県東加茂郡下山村東大沼新井前東92  
TEL.0564-86-2000  
FAX.0564-86-4000

日頃、お引き立ていただきありがとうございます。当店では今話題のデジタル家電をはじめ、カーオーディオ、健康商品、写真現像、電気工事・修理等を4人4様の持ち味を生かし、少しでもご満足いただけるよう頑張っております。今回のおすすめは、足、腰、膝に「ジョーバ」です。健康一番、快適な毎日でありますように。

