

暮らしの「快適・素敵」を応援する、北陸電力からの生活情報誌

えるふらぎ

2015
Autumn
No.97

秋号

北陸風土彩々

秋に染まる、
北陸の名寺。

GUEST 女優

鈴木砂羽さん

我が家のごちそうレシピ
ホタテのポワレ
秋野菜添え&
ベーコン風味
栗のカプチーノ

私も知りたい!
エネルギーのいろは

ニュース & トピックス

インフォメーション

ライフ & カルチャー

顔のストレッチでイキイキした表情に!
フェイシャルヨガ

秋に染まる、北陸の名寺。

北陸の歴史を見守り続ける名寺に、
 幾たびも繰り返してきた秋が、またやってきます。
 数百年間変わらない風景の中にも
 その一瞬にしかない秋の風景を見つける。
 そんな小さな旅に、出かけてみませんか。

福井

大原山 西福寺

さいふくじ

敦 賀市街の西、大原山麓にある浄土宗
 鎮西派の中本山「西福寺」は、応安
 元年(1368)に良如上人によって創建されま
 した。1400坪の書院庭園は国の名勝に指定
 されています。極楽浄土を地上に表現したと
 言われるこの庭園は江戸中期の作庭とされ、
 特に紅葉の時期には別世界のような美しさ
 に出会うことができます。また西福寺には応仁
 の乱を避けて都から移されたという国指定重
 要文化財の絵画や書も多く所蔵されており、
 毎年11月3日には一般にも公開されています。

所在地 / 福井県敦賀市原13-7
 拝観料 / 大人 300円、中学生以下無料
 拝観時間 / 9:00~17:00



石川

那谷寺

なたでら



真 言宗の別格本山「那谷寺」は
 養老元年(717)に泰澄大師
 が千手観音を岩窟に安置したのが
 はじまりとされ、現在は7棟の国指
 定重要文化財と名勝指定園があり
 ます。美しい岩山と豊かな草花に囲
 まれる広い境内は奇岩遊仙境と称
 され、紅葉の名所としても人気です。

所在地 / 石川県小松市那谷町ユ122
 拝観料 / 中学生以上 600円、
 小学生 300円、
 幼児 無料
 重文書院・庭園の拝観には
 特別拝観料(+200円・中学生
 以上のみ)が必要です。
 拝観時間 / [3/1~11/30]8:30~16:45
 [12/1~2/28]8:45~16:30

富山

高岡山 瑞龍寺

ずいりゅうじ



曹 洞宗「瑞龍寺」は、加賀藩二代藩主利長公の菩提寺として三代藩
 主利常公により約20年の歳月をかけて建立されました。国宝に
 指定されている山門・仏殿・法堂をはじめ、典型的な伽藍配置様式の
 美しさは、江戸初期の禅宗寺院建築の傑作と評価されています。

所在地 / 富山県高岡市関本町35
 拝観料 / 大人500円、中学生200円、小学生100円
 拝観時間 / 9:00~16:30 (12/10~1/31は16:00閉門)

これまで何度も訪れた北陸。
 いつかは満喫してみたい。

撮影や公演で何度も訪れた北陸の思い出

ドラマ「まれ」の撮影で能登を訪れたのは昨年の秋。撮影の
 空き時間は雨が多かったのですが、晴れた日には日本海が
 とても澄んできれいだったことが印象に残っています。同じ年
 の6月には金沢で初めての舞台公演を行いましたし、以前には
 富山と福井それぞれへ舞台と映画の撮影で訪れています。

富山では立山連峰の麓に数日間滞在しての撮影でした。
 私は山に登ることはできませんでしたが、連峰を見上げる大
 パノラマの風景の美しさに圧倒されました。

福井では、映画のロケで行った恐竜博物館がとても楽し
 かったですね。また、大河ドラマに出演していた頃には、演じ
 た役に縁の深い福井のお寺を巡る番組に出演したこともあり
 ます。秋というにはまだ早い時期だったので紅葉の風景が
 見られなかったことは心残りですが、こうして振り返ると北陸
 を訪れた機会は多く、その時々思い出もたくさん残って
 います。

いつかゆっくりと北陸を満喫したい

撮影や舞台公演などで北陸をはじめ全国各地を訪れますが、
 自由な時間はあまりなく、行きたい場所にも行けないことが
 ほとんどです。またドラマの仕事が続くと、お休みがあっても
 紅葉の見頃には早いとか満開の桜には間に合わないとか、
 ベストな季節を逃してしまうことが多いんです。

限られた時間の中で、その土地の食べ物やお酒をいただく
 のが私の楽しみのひとつです。福井に行く機会があると、
 ソースカツ丼と地元人気店の焼鳥は必ず食べに行きます。
 最近では富山の旅館でいただいた白えびのお刺身がとても
 美味しかったですね。有名な富山のブラックラーメンも食べて
 みたかったですし、石川でもカニなど海の幸を食べたいなど
 思いましたが、こちらは残念ながら時間がありませんでした。

北陸は、自然にも食べ物にもお酒にも恵まれた土地です
 よね。いつかゆっくりと北陸を満喫したいですね。



女優
鈴木砂羽さん
 (すずき・さわ)

また北陸の皆さんにお会いできるように

昨年の金沢の舞台公演では、観客の皆さんの反応が非常に
 よくてとても盛り上がりました。2012年の福井での舞台公演
 でも、満員の観客からスタンディングオベーションをいただき、
 北陸のお客様はあたたかいという印象を持っています。

どちらも公演終了後に「北陸では演劇を観る機会が少ない
 のでぜひまた来てほしい」「俳優さんたちを見られて嬉しかった」
 というメッセージをいただいて、出演者みんなで「来てよかった
 ね」と話したんです。私たち俳優は、呼んでくれるお客様が
 いるならどこへでも飛んで行きたいと思っています。特に私は舞台が
 好きで、年に1、2回は地方公演に行きます。ぜひまた北陸の
 地で公演をして、富山、石川、福井のあたたかい観客の皆さん
 とお会いしたいですね。その時には、北陸の美味しいものや
 美しい風景を存分に楽しみたいと思います。

【今公開中!】鈴木さんのさらなる魅力は『えるふぶらざNet』で!
 → <http://www.elfplaza.jp>

1972年静岡県生まれ。1994年に、映画『愛の新世界』で主演デビューを果たす。
 この作品で第37回ブルーリボン新人賞、キネマ旬報新人賞、毎日映画コンクール
 スポニチグランプリ新人賞受賞などを受賞した。最近は、まれ(NHK)、婚活刑事
 (日本テレビ系)、ポンビーガール(日本テレビ系)など出演多数。また10月15日
 より放送の『オトナ女子』(フジテレビ系)に出演中。10月31日より映画『俺物語!!』
 に出演。趣味は「占い」、特技は「漫画を描くこと」。ホリプロ所属

私も知りたい！

エネルギーの

いろは

疑問が晴れると、気持ちいい。知識が増えると、心地いい。
あなたが感じるエネルギーの「?」、わかりやすくお答えします。

今回の
ギモン

電気料金が気になるんだけど？

?

毎月の電気料金、高く感じるんだけど実際はどうなの？

北陸電力の電気料金は、日本一安い電気料金になっています。(下図1参照)

この日本一安い電気料金を支えるひとつが、水力発電です(右下図2参照)。2014年度の発電電力量構成比では、水力25%、石炭65%、石油8%、新エネルギー2%となっています。この水力比率は日本に10ある電力会社で一番高く、10社平均の9%と比べても、抜き出しています。北陸地域は水資源に恵まれており、明治時代から水力発電に力を入れてきました。水力発電の強みは、燃料を海外から調達する必要がなく、一度発電所を建設すれば長い間安定して、かつ安価に電力を作ることができることです。

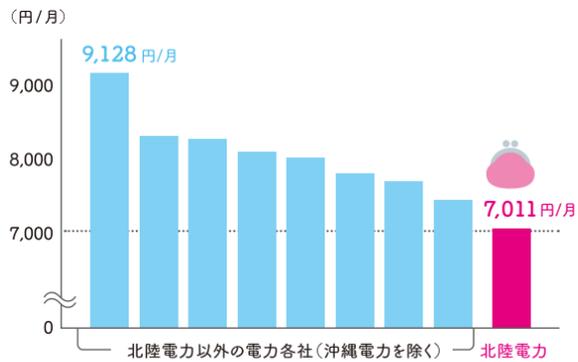
また、もうひとつが石炭火力発電です。石炭火力は、燃料の調達にかかるコストが比較的安定して安いことが特徴です。

東日本大震災以降、原子力発電が停止している分を、石炭火力でカバーすることで、北陸電力は電気料金を値上げせず、日本一安い電気料金をなんとか維持しています。

私たち電力会社にとって大切なことは、安全であることを大前提に、できるだけ安い電気料金で、毎日いつでも電気をお使い頂けて、環境にやさしいことです。

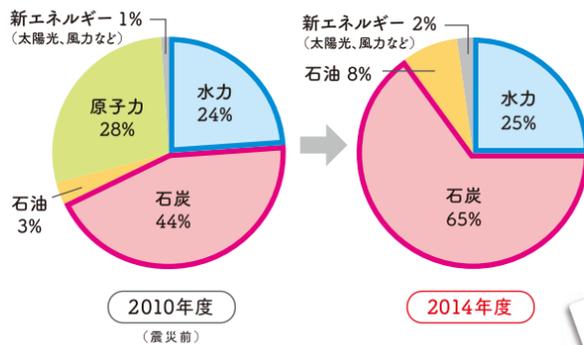
北陸電力は水力、火力、原子力、太陽光などをバランスよく組み合わせて、電気のお届けに努めています。

図1 一般家庭用電気料金の各社比較



【2015年7月分(当社試算値、従量電灯のモデルによる)】
・基本料金の場合: 従量電灯B、契約電流30A、使用量300kWh/月
・最低料金制の場合: 従量電灯A、使用量300kWh/月
・初回口座振替割引額(北海道電力、東北電力除く)
・再生可能エネルギー発電促進賦課金、燃料費調整額および消費税等相当額を含む

図2 北陸電力の発電電力量構成比



?

勝間和代さんにも聞いてみましょう。

私にとって、
便利な電化製品は
かせません。

こんにちは、勝間和代です。実は私、電化製品が大好きです。父親がテープレコーダーのヘッドケースを作る小さな工場を経営していたので、生まれた時から家には電化製品があふれていました。住んでいた葛飾区の長屋で「一番先に洗濯機を買った」というのが当時の父の自慢でした。

その影響からか、私には「電気は生活を豊かにしてくれる、自分たちを助けてくれるもの」という意識にあふれています。たとえば食器洗い。人手だと1日10分くらいかかりますが、なんと10分というのは、1日の起きている生活時間のおよそ1%です。これを自動食器洗い機で行えば、人が行うよりも少ない水と洗剤でピカピカになります。

その10分間を使ってよりおいしいご飯を作ったり、家族との団らんにあてることができるからうれしいですね。

工場では、電気代が高くなると機械の稼働コストが増え、人件費を削減しないといけなくなります。そう、人と機械が協同で作業を行っている工場では、経営していくために、片方の賃金が高くなると、もう一方の賃金にしわ寄せがいくってしまうのです。

経済評論家
勝間和代さん
(かつま・かずよ)



1968年東京都生まれ。少子化問題、雇用問題、ワークライフバランス、ITを活用した個人の生産性向上など幅広い分野で発言しており、若年層を中心に高い支持を受けている。著作も多く累計発行部数は500万部を超える。

生活費も同じで、生活を支える電気代が上がると、その分他の何かの消費を抑えることになります。それは食費かもしれないし、お小遣いかもしれません。でもそうすると、その分だけきちんと景気が悪くなり、私たちの給与や年金にダイレクトに影響を及ぼします。

だからといって生活や賃金の安定だけを考えると、日本や地球の環境破壊をしてしまったら本末転倒です。環境に優しく、私たちの生き方や働き方にも優しい発電方法が必要です。

私は毎日忙しく過ごしていますが、料理もします。その時、キッチン家電は簡単に温度や、遠火・近火などの調節ができます。素人の私でも、玄人はだしの料理ができてしまうのです。そして、それをみんなにふるまったときのおいしそうな顔をみるのが大好きです。

それもこれも、安くて安定した電気があるからできていくことですので、それをありがたいと思いながら、楽しみたいと思います。

みなさんもぜひ、生活、働き方、そして自分の好きなものを支えている電気を再確認してみてください。

皆さまの声

読者の皆さまからいただいたご意見をご紹介します。

前号の「エネルギーのいろは」を読んで>>>>>

再生可能エネルギーについて「一長一短」があるという結論は本当によく分かりました。(50代/女性)

これからの電力はどうなっていくのか気になります。原発も必要かとも思いますがやはり安全性が気になります。(70代/男性)

原子力は確かに不安…だけれども、再生可能エネルギー1本でやるのも無理ですね。やはりバランスが大切と改めて感じました。(30代/女性)



ホタテのポワレ 秋野菜添え & ベーコン風味 栗のカプチャーノ

北陸の有名店のシェフが「ワンランク上の家庭料理」の作り方とプロのテクニックをアドバイス。今回は、秋の実りを味わうフランス料理2品をご紹介します。

今回の料理人

レストラン「ベルナール」オーナーシェフ

牛山 隆之氏

(うしやま・たかゆき)

1977年金沢市生まれ。大阪あべの調理師専門学校卒業後、同フランス校を卒業。金沢市のフランス料理店で勤務した後、28歳で再度フランスで修業。帰国後「ベルナール」を開店。訪れる人に食べる楽しみを感じていただけるよう、心を配りフランス料理の技法を駆使して料理を創作している。レストラン「ベルナール」/金沢市武蔵町6-1レジデンス第2武蔵102 TEL:076-225-8682



ホタテのポワレ 秋野菜添え

肉厚なホタテと秋の野菜のマッチングを味わうメインディッシュ。

材料(2人分)

1人前/272kcal

- | | |
|----------|-------|
| ホタテ貝(殻付) | …4枚 |
| ホタテのヒモ | …4枚分 |
| 玉ねぎ | …1/4個 |
| セロリ | …1/2本 |
| 白ワイン | …50cc |
| ローリエ | …1枚 |
| 水 | …適量 |
| バター | …5g |
| コーンスターチ | …適量 |
| レモン汁 | …適量 |
- ソース
- | | |
|---------------------|-------|
| キノコ(なめこ、しめじ、エリンギなど) | …50g |
| 小玉ねぎ | …2個 |
| サツマイモ | …1/2本 |
| 塩 | … |
| こしょう | … |
| オリーブ油 | … |
- 付け合わせ



1. 殻からホタテの身を外して貝柱を取り出し、ヒモはワタを取り除く。玉ねぎとセロリはうすくスライスしておく。付け合わせの小玉ねぎは皮をむいて横半分に、キノコと茹でたサツマイモは一口大に切っておく。



2. 鍋にホタテのヒモ、玉ねぎ、セロリ、白ワイン、ローリエ、具材が浸るぐらいの水を加えて沸騰させ、ダシをとる。弱火で20分程度煮てからこし、さらにダシのみを煮詰めてソースを作る。バターとコーンスターチ、レモン汁を加え、こげないように注意しながらとろみがつくまで煮詰める。



3. フライパンにオリーブ油をひき、貝柱をソテーする。片面に焦げ目がついたら裏返し、すぐに取り出す。同じフライパンで小玉ねぎ、キノコ、サツマイモを炒め、塩こしょうで味を調える。皿に盛りつけ2のソースをかけてできあがり。

ベーコン風味 栗のカプチャーノ

栗のポターージュにベーコン風味の泡をトッピング。

材料(2人分)

1人前/216kcal

- | | |
|------|-------|
| 栗 | …8個 |
| 玉ねぎ | …1/8個 |
| ベーコン | …30g |
| バター | …10g |
| 牛乳 | …75cc |
| 塩 | … |
| こしょう | … |
- 適量



1. 下ゆでした栗は実を取り出し、玉ねぎ、ベーコンはうすくスライスする。鍋にバターを溶かし、玉ねぎを弱火で透明になるまで、こげつかないように注意して炒める。さらに栗を加えて軽く炒め、具材が浸る量の水を加えて沸騰させる。



2. 栗が柔らかくなったなら中身をミキサーにうつす。滑らかになるまでミキサーにかけ、塩で味を調える。



3. 別の鍋に牛乳を沸かしてベーコンを加え、弱火で15分程度煮てダシをとる。ダシがでたらベーコンを取り除き、ハンドミキサーで泡立てる。器に2を注ぎ、牛乳の泡をのせる。お好みでこしょうをふってできあがり。

シェフの技



●ホタテのポワレ 秋野菜添え

ホタテは片面だけをしっかりとソテーして柔らかく!

ホタテの貝柱は火が通りすぎると固くなってしまいます。片面はしっかりとソテーし、もう片面をさっと焼くだけにすると、柔らかく仕上がります。



●ベーコン風味 栗のカプチャーノ

ミキサーに具材を入れすぎないのがより滑らかに仕上げるコツ!

一度にミキサーに入れる具材の量はミキサーカップの半分程度を目安にし、分量が多い場合は数回に分けましょう。具材をまんべんなく細かくすることで、口あたりが滑らかになります。

郷土の味わい。里芋の田楽



福井県大野市上庄地区の「上庄里芋」は煮込んでも煮崩れない身の締まりが特徴で、全国的に人気の高いブランド里芋です。地元には数々の里芋料理が伝えられ、味噌をつけて焼く田楽もそのひとつです。

材料(2人分)

- | | |
|-------------|---------|
| 里芋 | …8個 |
| しょうゆ | …大さじ1/2 |
| 砂糖 | …小さじ1/2 |
| 塩 | …少々 |
| 赤味噌 | …大さじ2 |
| 砂糖 | …大さじ1 |
| 酒 | …小さじ1/2 |
| しょうが(みじん切り) | …少々 |

1. 里芋は薄く皮をむく。鍋に里芋が浸る程度の水を入れ、しょうゆ、砂糖、塩を加え沸騰したら里芋を入れて中火で煮る。
2. 赤味噌に、Aを加えてよく混ぜる。
3. 里芋を竹串に刺して2の田楽味噌をつけ、グリルで軽く焦げ目がつくまで焼いてできあがり。

志賀原子力発電所について

敷地内シームについて当社意見書を提出

原子力規制委員会による第7回評価会合(7月17日)において示された評価書案に対し、当社の意見を取りまとめ、8月10日、有識者会合に意見書を提出しました。

評価書案は、シームが「明確な根拠は認められないが、変位・変形を生じた可能性は否定できない」とまとめられましたが、当社の調査結果を考慮されたものとは考えられません。

当社は、国の指示に基づき3年にわたり追加調査を行い、2,000ページ以上の資料を有識者会合に提出してきました。

当社の科学的な調査データを総合的に検討すれば、**敷地内シームは後期更新世以降(12万~13万年以降)には活動していないと判断でき、「将来活動する可能性のある断層等ではない」と評価**できると考えています。

建設当時の国の審査で耐震安全上問題ないとは判断いただいています

敷地内シームは、建設当時、国による安全審査で直接ご確認いただき、**耐震安全上問題ない**というご判断をいただいています。

専門の審査委員による現地調査の様子(S-1確認状況)[昭和63年1~2月] ▶



社外学識者からの見解

3人の社外学識者から、**当社の意見は、「妥当である」と**の見解をいただいています。

東京大学名誉教授(地質工学・地質学) 小島 圭二氏
元富士常葉大学学長(地質学・構造地質学) 徳山 明氏
首都大学東京教授(地震地質学・第四紀学・地形学) 山崎 晴雄氏

今後の流れ

- ① 8月10日 当社意見書提出
- ② 有識者によるピア・レビュー会合
- ③ 正式な評価書として原子力規制委員会に報告
- ④ 2号機の「新規制基準への適合性確認審査」で、本格的に国の審査が開始

今後は、2号機の「新規制基準への適合性確認審査」の場で審議されることになります。今回の意見書の内容やデータの拡充など、しっかりと説明し、「活動性はない」との当社評価をご理解いただけるよう取り組んでまいります。

北陸電力では、福島第一原子力発電所の事故による教訓等を踏まえ、さまざまな安全対策に取り組んでいます。



安全への強い思いを、一人ひとりがその胸に。

福島第一のような重大事故に至らないために



私たち北陸電力では、福島第一原子力発電所のような事故を起こさない決意のもと志賀原子力発電所の安全対策に全力で取り組んでいます。

志賀原子力発電所2号機における新規制基準への適合性確認に係る申請について



炉心損傷防止対策や電源車の配備、緊急時対策棟の設置など、新規制基準をクリアするとともに、志賀原子力発電所の安全性をより一層高める対策に継続的に取り組んでいます。

発電所を守る仕組み



万々に備えて安全対策を確実に実施できるように継続的に訓練を実施しています。

●各種訓練の実績(実施回数)

2011年度	2012年度	2013年度	2014年度	合計
259回	487回	488回	467回	1,701回

詳細については当社ホームページに掲載しております。ぜひご覧ください。 <http://www.rikuden.co.jp/anzentaisaku/>

「電気料金・使用量照会サービス」Webでお手軽にご登録 会員登録 無料

続々入会中! (平成27年8月末2万件)

ここが便利!

- パソコンやスマホでいつでも確認
- 最新の検針結果の照会・印刷
- 過去24ヶ月分のご使用量と電気料金のグラフ表示
- 上記データのダウンロード
- よく似たご家庭と使用量を比較 (平成28年4月予定)



〈その他会員サービス〉

- 暮らしに役立つメールマガジン
- 暮らしに関するお困りごとと解決 (平成28年4月予定)

入会キャンペーン実施中!

抽選で合計1,000名さまにプレゼント **北陸3県の名産品 (10,000円相当) 100名さま**
 富山県氷見牛、石川県神子原産米。福井県越前がになど、複数から1品お選びいただけます!

Wチャンス QUOカード (500円分) 900名さま
応募締切 平成27年11月1日 (日) まで
 (写真はイメージです) (申込書の場合は、当日消印有効または受領分)

会員登録やキャンペーンの詳細は、webまたは下記までご連絡ください

Web 「北陸電力ホームページ」にアクセスし、バナーをクリック



(QRコード)



お電話 「北陸電力リビングサービス」(受付時間 月～金曜日:9時～17時/祝日・年末年始を除く)

- | | | |
|------------------------|------------------------|--------------------|
| 富山営業所 ☎0120-024909 | 金沢営業所 ☎0120-134909 | 福井営業所 ☎0120-384909 |
| 神岡営業所 tel.0578-82-0009 | 七尾営業所 ☎0120-174909 | 奥越営業所 ☎0120-704909 |
| 高岡営業所 ☎0120-044909 | 珠洲営業所 tel.0768-82-5545 | 丹南営業所 ☎0120-100909 |
| となみ野営業所 ☎0120-504909 | 輪島営業所 tel.0768-22-0898 | 敦賀営業所 ☎0120-992952 |
| 魚津営業所 ☎0120-064909 | 小松営業所 ☎0120-154909 | |

〔北陸電力〕
 顧客サービスセンター ☎0120-776453

一部の電気料金メニューの新規加入を停止いたします

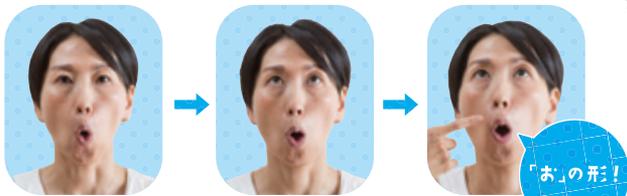
平成28年4月1日から小売全面自由化が始まります。より一層お客さまのニーズにお応えするため、現在、新しい電気料金メニューを検討しています。これに伴い、深夜電力や時間帯別電灯などの一部の電気料金メニューの新規加入を停止いたします。

新規加入を停止する電気料金メニュー	電気料金メニュー	夜間時間	メニュー概要	新規加入停止日
	深夜電力A	23-7時	電気給湯機などで夜間に限り 電気をご使用される場合	平成28年3月31日 をもって新規加入停止
	深夜電力B	23-7時		
	深夜電力C	22-8時		
	深夜電力D	1-6時		
	エルフナイト8	23-7時	夜間に電気のご使用が多いご家庭向き	平成28年7月31日 をもって新規加入停止
	エルフナイト10	22-8時	電気のご使用が多く 電気給湯機などをご使用のご家庭向き	
エルフナイト10プラス	22-8時	昼間の電気のご使用が比較的少なく 電気給湯機などをご使用のご家庭向き		

- 【注】**●既にご加入いただいているお客さまや、新規加入停止の日までにご加入いただいたお客さまについては、引き続き現行の電気料金メニューをご利用いただけます。
- 新規加入停止の日以降は、他の新規加入停止メニューへの変更や割引プランの新規加入・変更はできません。

ムク顔

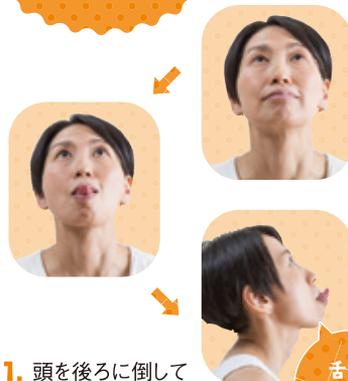
【効果】
目の下のたるみやむくみを解消。
クマを消し若々しい
目元に。



1. 顔を正面に向けて、口を縦長の「お」の形にし、鼻の下を伸ばします。ほうれい線が消えるようにしっかり伸ばしましょう。
2. ゆっくりと鼻で呼吸し、目線だけを上げます。その際、あごはしっかりと引いて天井を見るようにし、目の下が伸びているのを感じてください。
3. ゆっくりと元に戻していきます。

三角の舌ポーズ

【効果】
首のたるみや二重アゴの解消、
バストアップ効果も。



1. 頭を後ろに倒して喉を伸ばします。
2. 舌を出して舌尖をとがらせ、まっすぐに伸ばしていきます。この時、舌が「三角形」になるよう意識してください。
3. 舌を戻し、ゆっくりと頭を元に戻していきます。

顔のストレッチでイキイキした表情に！

フェイシャルヨガ

「フェイシャルヨガ」は表情筋を鍛え、ストレッチする顔のヨガです。
呼吸を止めずにゆっくりとした動きで行うのがポイントです。
朝起きた時や寝る前など、1日2〜3分を目安に挑戦しましょう。

監修：フェイシャルヨガインストラクター 羽鳥 美奈さん

こめかみリフト

【効果】
顔全体のリフトアップ、
ほうれい線を消すには
効果的。



1. 右手を斜めに伸ばします。手を握り、親指・人差し指・小指の3本を伸ばします。この時、頭はまっすぐにします。
※手の甲は上に向けてください。
2. 左手を右目の目尻に添えて斜め上に引き上げます。ほうれい線が消えるように引き上げましょう。
3. 息を吐きながら頭を左に倒します。このとき右手が上がらないよう、目尻から指先まで伸びていることを意識してください。
4. 口から息を吐きながら、左下に舌を長く出します。そのまま息を吸い、息を長く吐き出します。
5. 呼吸を3回行ったらゆっくりと元に戻します。反対側も同様に。

Present & Enquete



富山発

アルミニウムの熱伝導率の高さを利用し、体温を伝えることでカチカチに凍ったアイスもすくいやすくなるスプーンです。
アイスクリームスプーン(バナナ) サイズ:全長10.5cm

レムノス 15.0%アイスクリームスプーンを15名様にプレゼントします。

応募方法

ハガキに郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記のうえ、アンケートのお答え、本誌を読んだ感想をご記入いただき、下記宛先までお送りください。

〒930-8686 富山市牛島町15-1
北陸電力(株)地域広報部 プレゼント係

平成27年11月11日(水) 必着

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
※お客様からお預かりした個人情報は賞品発送のみに利用し、その他の目的に利用したり第三者に開示したりすることはありません。
※いただいたご感想などは誌面でご紹介する場合がありますので、予めご了承ください。その場合には、個人を特定しない形で記載させていただきます。

アンケート

本誌で関心を持たれた記事はどれですか？

- Ⓐ 北陸風土彩々
- Ⓑ エネルギーのいろは
- Ⓒ 我が家のごちそうレシピ
- Ⓓ ニュース&トピックス
- Ⓔ インフォメーション
- Ⓕ ライフ&カルチャー