

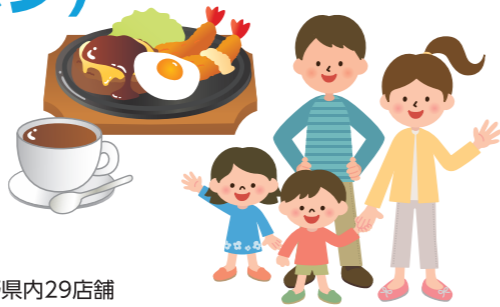
ソラノイロ CLUB CARD

ソラノイロCLUBを活用しよう! / 人気のお店でもお得に活用!

Pick up! 全国 カジュアルグルメ 申込No.5007779 画面提示クーポン  
**ガスト (スマホ限定クーポン)**



Caféレストラン **ガスト**



長野県内29店舗

**会員特典**

- 【テイクアウト限定】5%OFF
- セットドリンクバー: 219円(税込241円) → **99円(税込109円)**

ご利用日当日に、必ずスマートフォンにてクーポンを表示の上、ご提示ください。

【特典備考】  
 ※他優待との併用不可  
 ※詳細はクーポンページをご参照ください。  
 ※全国のガストでご利用いただけます。店舗情報は公式ホームページにてご確認ください。

料 金 受 取 人 払 郵 便  
 上 田 局 承 認  
**194**  
 差 出 有 効 期 限  
 2022 年  
 12 月 4 日 まで  
 ( 切 手 不 要 )

郵便はがき  
**3 8 6 - 8 7 9 0**

上田市富士山2412-6  
**株式会社エナキス**  
**テラ係**

6月号 **カレンダークイズ**

当社オリジナルカレンダー6月のページを見て、クイズに答えて景品を当てよう!

問題: [B]のイラストではハートは何色になっている?  
 ①青色 ②黄色 ③緑色

←ハガキに答えの番号を記入して応募してね! 毎月10日、ホームページにクイズと解答を公開しています! ホームページからの応募も受付中!!

前号の答え: ①右

正解者の中から抽選で **10名様に景品をプレゼント!!**

※応募の締め切りは、7/15(木)消印まで有効。当選の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

**ソラノイロCLUBラッキーナンバー**

会員カードの下3桁が、下の数字と同じであれば当たりです。テラのハガキに会員番号を書いて送ってね!

当選番号は **863 562 720**

当選者には、「テラオリジナルエコバッグ」をプレゼント!

ココを見てね!

※応募の締め切りは、7/15(木)消印まで有効。景品は、応募締め切り以降のお届けになります。

Q. 今回のテラの記事で “いいね” と思ったものを順番にお答えください。

①特集: 歯の健康	⑦クロスワードパズル
②知っ得情報: 新電力	⑧ソラノイロCLUB紹介
③おばあちゃんの知恵袋	⑨カレンダークイズ
④おたよりコーナー	⑩ラッキーナンバー
⑤料理レシピ	
⑥エナキスの休業日	

1 2 3

なんかワクワクする、生活のための情報誌!

**Terra** 2021年 6月号 Vol. 321  
 ~ テラ ~ 発行元: 株式会社エナキス https://www.enakiss.co.jp

**歯の健康 いっまでも自分の歯で!**

世界一の長寿国となった日本ですが、歯の健康についてはまだまだ遅れているようです。国民医療費における歯科医療費は、心臓病や脳卒中などの循環器系の病気やがんに次いで高くなっていきます。歯周病やむし歯で歯を失い、食べ物をきちんとかめなくなると、胃腸障害が起こったり、栄養が偏ったりして全身の健康に影響します。歯周病やむし歯は口から始まる生活習慣病という認識をもち、さまざまな場面で生活習慣を改めることが大切です。



- 歯周病・むし歯をまねく生活習慣病チェック!**
- 歯磨きにかかる時間は1回3分未満
  - 甘い食品や甘いジュースが好き
  - 毎食後に歯磨きをしていない
  - 口で呼吸することが多い
  - 歯医者には痛みが出てから行く
  - お茶を飲む習慣がない
  - 歯間ブラシなどを使ったことがない
  - 硬い食品はあまり食べない
  - 歯ブラシをしばらく交換していない
  - 口の中がネバつくことが多い

6個以上チェックが入ったら、歯周病・むし歯にかかるリスクが高い状態といえます。できることから改善しましょう!

**からだの健康は口の中から!**

歯周病やむし歯になっても、それは口の中だけのことと思いませんか? 実は、歯と歯ぐきの健康は全身にも影響をおよぼします。歯は、私たちが健康で快適な毎日を送るために欠かすことのできない、力強いサポーターなのです。

**健康な歯と歯ぐきの効果**

<b>消化吸収がよくなる</b> 健康な歯はよくかむことができ、食べ物も細くなるので、胃腸への負担が少なくなります。	<b>抵抗力が高まる</b> よくかむことで分泌が増える唾液には、消化作用のほか、抗菌作用もあります。	<b>肥満の防止</b> よくかんで、味わいながらゆっくりと食事をとると、少量で満腹感が得られ、肥満の防止に役立ちます。	<b>脳の活性化</b> 咀嚼による筋肉の動きが脳への血液の循環を促し、脳細胞の活動を活発にします。	<b>発音の改善 表情も豊かに</b> 歯がそろっていれば、言葉をハッキリと発音でき、表情も明るく、豊かになります。
---	--	---	---	---

**定期的に歯科検診に行きましょう**

初期症状の少ない歯周病やむし歯は、痛みや出血などの自覚症状が出るころにはかなり悪化していることがあります。たとえ症状が出ていなくても、定期的に歯科医師と歯科衛生士にチェックをしてもらえば早い段階で治療ができます。家族みんなで、かかりつけ歯科医を決めて通うようにしましょう。

今月の原料費調整額は-11円(税込:12.1円)です。

**エナキス ENAKISS**

株式会社エナキス

- 本社: 〒386-1212 上田市富士山 2412-6 電話 0268-38-8103
- 上田支店: 〒386-1212 上田市富士山 2412-6 電話 0268-38-8585
- 塩尻支店: 〒399-0702 塩尻市広丘野村 1613 電話 0263-52-0672
- 長野営業所: 〒381-2222 長野市金井田 37-1 電話 026-293-9110
- 佐久営業所: 〒385-0025 佐久市塚原 237-13 電話 0267-66-7020
- 諏訪営業所: 〒392-0131 諏訪市湖南字大曲 222 電話 0266-52-4353
- 飯田営業所: 〒399-3103 下伊那郡高森町下市田 2851-18 電話 0265-34-3121

Information 知っ得情報! 新電力の疑問を解決!

電力会社の見直しで無理なく光熱費を削減しよう

最近よく聞く「新電力」ってなに?

公式な定義はありませんが、2016年電力小売全面自由化により新たに電力販売に参入した企業のことを指します。エナキスのグループ会社「株式会社EPOWER」も新電力の一つです。

新電力が安いって聞くけどなんで?

中部電力などの地域電力会社と異なり、大規模な設備の維持管理費・人件費といったコストの高い部分を抑え、お客様に安価で供給できるように運営されています。それにより、新電力はお得な電気プランや魅力あるサービスを提供する事が出来るのです。

電気の品質は変わったり、停電が多くなったりするの?

電気の送配電については、政府が許可した企業(各地域の電力会社(中部電力等))が担当します。そのため、どの新電力から電気を買っても、電気の品質や信頼性(停電の可能性など)は今までと変わりません。

違約金や解約金は発生しないの?

一定の契約期間を定め、途中で解約すると違約金が発生する新電力もありますが、エナキスのでんきは大丈夫!契約期限の制限が無いので違約金や解約手数料はかかりません!!



エナキスが光熱費削減をサポート

でんきとガスのセットのご契約で

電気代基本料金0円! ガス代基本料金最大385円割引!

生活がちょっとおトクに、ちょっとラクになるお手伝い。お電話やホームページからぜひお問い合わせください。

「おトクなでんき」

詳しくはココをチェック➡



Knowledge おばあちゃんの知恵袋 生活に役立つマメ知識

鏡のウロコ取り ~おたよりでお問い合わせいただきました!~

気がつくとお風呂場などの鏡に、白く「ウロコ」がこびりついて、よく見えず困りますよね。しかも、こすっても取れないのが厄介です。原因は、水道水に含まれるカルキやカルシウムが、蒸発とともにこびりついたもの。今回は家にあるものでできるウロコ取り方法をご紹介します。

●お酢のチカラでウロコを落とす「お酢パック」

- ①鏡をざっと洗い、酢と水1:1の溶液をスプレーで吹き付けます。
②上からティッシュで覆い、その上からさらにラップでパック。
③1時間~半日待ち、はがしたラップをまとめてこすります。
すぐ簡単で、思いついたらすぐ、家にあるものだけでできるののでオススメな方法ですが、お酢のニオイが充満するので、換気をよくして作業しましょう。



Letter おたよりコーナー

いつもたくさんのお便りありがとうございます!!

Terra

情報誌の中には、沢山のお役立ち情報が詰まっています。必ず目を通す様にしています。クロスワードクイズも、ポケ防止にピッタリです! 上市市 信州の鎌倉さま

☆テラをお手に取っていただき誠にありがとうございます。クロスワードパズルが「脳トレ」になると皆様から多くの反響をいただき驚きとともに大変うれしく思います。これからも楽しんでいただける情報やゲームを掲載していきますので引き続きよろしくお願いたします。

おたより掲載のお客さまには テラオリジナル エコバッグ プレゼント



ココルパズルシールを集めてね!

『ココルパズルシール』を切り取り、2021年1月号に同封されている専用台紙に貼って集めてね!



■ガスコンロ新しくしました。

とても丁寧に対応して頂いて、使い方もしっかり教えて下さいました。楽しく調理できそうです。ありがとうございます! 諏訪市 R・Mさま

☆弊社よりご購入いただき誠にありがとうございます!!ガスコンロの使い心地はその後いかがでしょうか。今後も何かわからないことや気になることがございましたらお気軽にご連絡ください!

Table with 2 columns: 2021年6月 and 2021年7月. It shows a calendar grid with circled dates indicating company holidays.

※○で囲んである日は休業日です。
※緊急対応は、24時間365日行っております。

- 2 - ※7月の休業日が変更となっております。ご注意ください。

Cook 6月が旬の梅ときゅうりで

きゅうりの梅肉和え



■材料(2人分)

- きゅうり.....2本
梅干し.....大ぶり1個
みりん.....小さじ1
塩.....小さじ1
砂糖.....適量
鰹節.....2g



■作り方

- ①きゅうりは洗ったらまな板に置き、塩をかけて板ずりする。塩を洗い流したら水気を拭いて、麺棒で叩いて食べやすい大きさにする。
②梅干しは種を外し、包丁で叩いて滑らかにする。
③ボウルに梅干しとみりんを入れて混ぜ、そこにきゅうりと鰹節を入れて全体を混ぜる。
④味見をして、酸っぱいようだったらお好みで砂糖を少量加える。

甘めの梅干しがお好きな方は甘めのもので作ってください。ポリポリ食べ始めたら止まらない箸受けです!

Message

東京2020 オリンピック・パラリンピック開催に伴い

エナキスの休業日も移動します

Table showing holiday dates: 7/19 (海の日), 10/11 (スポーツの日), 8/11 (山の日・振替休日).

2020年12月に配布いたしましたエナキスオリジナルカレンダーは、祝日改定前の情報が記載されております。お客様にはご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

クロスワードパズル

マスの文字A~Cの順に並べてできる言葉は何でしょう?

前号の答え:「キオン」

正解者の中から抽選で5名様に景品をプレゼント!!

※当選の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

Crossword puzzle grid with letters A, B, C in some cells.

答え

A

B

C

タテのカギ

- ②ここで、力を加える場所。「支点と〇〇〇〇」
③自然界のものについて学ぶ教科。「〇〇の実験」「〇〇大学」
④計算の順序や関係・法則などを記号や数字で表したものの。「〇〇と答え」「計算〇〇」
⑤手で持てるくらいの岩の小さいもの。「〇〇垣」「漬物〇〇」

ヨコのカギ

- ①魚釣りに使う先のとがった針。
④師と弟子。先生と生徒。「〇〇〇〇関係」
⑥ある物質のどの部分をとっても物理的・化学的に同じ性質を持っていること。「〇〇〇〇と異質」「〇〇〇〇性」「〇〇〇〇化」

カレンダークイズの答え

答えの番号をご記入ください。

おたよりお待ちしております。

●ペンネーム

Form for customer name, address, and phone number.

※お客様から頂いた個人情報については、テラに関する目的以外第三者に揭示したり、譲渡はいたしません。

「のりしろ」にのりづけしてください

ハガキのご利用方法

- ハガキに必要な事項をご記入の上切り取ってください。
●折り線に沿って折り返して、のりづけし、ポストへ投函してください。(切手は不要です。)

Terra 6月号

のりしろ

キリトリせん

のりしろ