

ソラノイロ LOCAL MERIT

ソラノイロローカルメリット通信

ローカル メリット ソラノイロ LOCAL MERIT 加盟店紹介

甘味処 雪屋Conco



かき氷で有名な上田市にあるお店。かき氷の他にも魅力的なメニューがたくさんあるのをご存知ですか？インスタ映えするとろとろパンケーキやポテサラたい焼きが乗ったクリームシチュー。昔懐かしいソフト麺や季節限定のあんみつまで多彩。着席したら充実のメニュー表とにらめっこが始まります。

上田市天神1-3-3 / TEL.090-8843-8898
 ■営業時間 11:00~19:00(18:00ラストオーダー)
 ■定休日:火・水(第2・第4)

ローカルメリット
 竹炭焙煎コーヒー・梅こぶ茶・
 こんぶ茶・紅茶 限定で200円引き

ローカルメリットクラブのホームページはこちらから
<https://localcolor.or.jp/>

3 ソラノイロクラブカードを忘れずに!
 ●加盟店及びサービス内容は変更になる場合がございますので、ホームページにて最新情報をご確認のうえご利用ください。

お手数ですが110円切手を貼ってください

3 8 6 0 1 5 1

上田市芳田516-2 2F
 株式会社エナキス
 テラ係

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:花粉症対策
- ②知っ得情報:ガス乾燥機
- ③知恵袋:桜の豆知識
- ④新卒採用募集
- ⑤料理レシピ
- ⑥メッセージ:地震が起きたら
- ⑦あるなしクイズ
- ⑧ソラノイロローカルメリット
- ⑨「グルメカタログギフト」プレゼント

1 2 3

present

抽選で5名様に

「グルメカタログギフト」をプレゼント!!

全国から集められた選りすぐりの「ごちそう」の中から好きな一品をお選びいただけるグルメカタログギフトです。

応募方法 // **応募フォームはこちらから**

テラ応募フォームの「つぶやき欄」に「ギフトカタログ応募」とコメントいただきご応募ください!!

※応募の締め切りは2025年3月31日(月)まで。
 ※当選者の発表は景品の発送をもって代えさせていただきます。
 ※景品は、2025年4月15日(火)以降順次お届けいたします。

愛されて30周年 なんかワクワクする、生活のための情報誌!

Terra



2025年
3月号
 Vol. 366

~ テラ ~

発行元:株式会社エナキス <https://www.enakiss.co.jp>

質の良い睡眠で 花粉症を「ヤー!!」

■花粉症を和らげるには…



なぜなら
 睡眠中に増える「成長ホルモン」が傷んだ細胞の修復をしたり、疲労を回復させたりすることで、身体機能を正常に保ちます。また、睡眠によって自律神経が整い免疫システムを正常に働かせる力を上げる効果が期待できます。



■睡眠の質を高めるには、眠り始めの90分深く眠ることが大事

眠り始めの90分の間に、免疫力を高める成長ホルモンがもっとも多く分泌されます(睡眠全体の分泌量のうち70~80%)。*成長ホルモンは何歳になっても分泌されます。

■90分深く眠るためには?

昼夜のメリハリを意識して1日を過ごすのがポイント。



今月の原料費調整額は+9円(税込+9.9円)です。

Web明細サービス <https://enakiss.co.jp/service/myenakiss/>
まいエナキス 新規登録受付中!

エナキス ENAKISS

- 株式会社エナキス
- 本社: 〒386-0151 上田市芳田516-2 2F 電話: 0268-36-0709
 - 東北信支店: 〒386-0151 上田市芳田516-2 電話: 0268-36-3636
 - 塩尻支店: 〒399-0702 塩尻市広丘野村1613 電話: 0263-52-0672
 - 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

当誌「Terra」の著作権は株式会社エナキスに帰属します。一切の転用・転載を禁じます。 All rights reserved. copyright(c) ENAKISS, Inc. 2025

Information 知っ得情報! 秘密はガスならではのパワーとスピード!! /

花粉・砂埃・生乾き洗濯干しの悩みを「乾太くん」が解決!!

「乾太くん」が選ばれる3つの特長

- スピード乾燥
●上質乾燥
●清潔乾燥



Knowledge おばあちゃんの知恵袋 生活に役立つマメ知識

桜に関する豆知識 意外と知らない!? 人に話したくなる桜の雑学

- ソメイヨシノはクローン!?
●街で見る桜に、なぜサクランボができないの?



Cook 2025年3月20日のレシピ /



- 材料(2人分)
■調味料A
■作り方

- ①【調味料A】を鍋に入れて混ぜ合わせ、中火にかけてひと煮立ちさせたら、冷ましておく。
②冷めた①に、卵黄を加えて混ぜ合わせる。
③②に鯛を加えてからめる。
④茶碗にご飯を盛って大葉をしき、③の鯛をのせ、きざみのりとゴマを散らす。



のりしろ

どっちに入る? あるなしクイズ
今月のお題は「ある」「なし」どちらに入る?
折一り一線

カタログギフト応募
応募の方はこちらに○をしてください。
おたよりお待ちしております。

キリトリせん

エナキスNEWS

2026年卒の新卒採用募集!

勤務形態等
就業時間 / 8:30~17:30
加入保険 / 各種社会保険
福利厚生 / 慶弔見舞金制度

マイナビ QRコード
お客様へのサービスを担当する方を募集します。
お客様に喜んでいただき、「ありがとう」をいただけたなら、その喜びはひとしおです。

2025年3月 当社休日のご案内
2025年4月

Message ガス器具を安全にお使いいただくために

地震が起きたら

- ①自分の身を守りましょう!
②火の始末をしましょう!



のりしろ

お名前 () 歳
ご住所 (〒 -)
お電話番号

※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。
ハガキのご利用方法
Terra 3月号

