

11月イベント情報



★11/1(金)~12/28(土)

アトムチェーン
年末謝恩キャンペーン

年末恒例の特選グルメプレゼントセール♪
テレビ・エアコン・冷蔵庫・洗濯機から
リフォームまで!お家一軒、丸ごとお任せください。

★11/3(日・祝) 文化の日

「自由と平和を愛し、文化をすすめる」ことを趣旨として
定められました。1947年まで明治天皇の誕生日であること
から「明治節」という祝日でした。

★11/23(土・祝) 勤労感謝の日

勤労感謝の日は、新嘗祭という祭事が由来で、働
くことや仕事そのものを大切な習慣として重んじ、
国民同士が互いに感謝を示し合う日として制定され
ました。



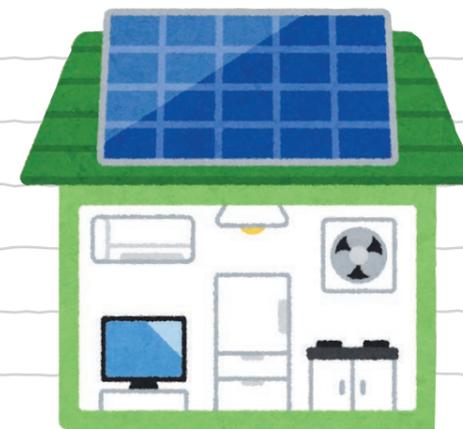
アトム でんきだより



11月 日に日に秋が深まり、紅葉の美しい季節となりました。いかがお過ごしでしょうか?本日アトムでんきだよりとお買得情報満載の特選品カタログ



をお届けしました。ご一読いただければ幸いです。アトムチェーンでは本年も11月、12月の2ヶ月にわたり今年一年のご愛顧に感謝致しまして『年末謝恩キャンペーン』を開催いたします。アトムチェーンはテレビやエアコンなどの家電製品にとどまらずLED照明・キッチン・バスなどのリフォーム関連商品も豊富に取り揃えていますので、ぜひこの機会にお声がけください。キャンペーン期間中は“国産牛もも肉・黒豚ロース”や“ローストビーフギフト”“スイーツセット”などの特選グルメをご用意して皆様のご利用をスタッフ一同お待ちしております。また、11月は経済産業省から「製品安全総点検月間」として、製品を安全に使用していただくため、安全点検を呼びかけられています。家電やストーブなど、清掃や点検をせずに長い間使い続けたり、不具合や違和感を無視して使い続けたり、誤った使い方をすると火災などの思わぬ事故につながるおそれがあります。アトムのキャンペーン開催中のこの機会に、古くなった家電製品の見直しを検討されてみてはいかがでしょうか?最新家電のメリットや上手な使い方など、家電製品のプロであるアトムチェーンスタッフが丁寧にご説明させていただきますのでお気軽にご相談ください!日増しに朝夕の寒さが身にしみる時季となりました。どうぞ十分にご自愛ください。



今月の逸品

ATEX
ハイバックマッサージャー
AX-HP210(br)(gr)

もみ範囲上下最大47cmの
本格マッサージ機能を備え、
肩～腰までしっかり届きます。



(br)

どこでもサッと
コードレス



約3時間の充電で約70分(約7回分)使えます。
コードレスだから気軽に持ち運んで、
お好みの場所でマッサージでき、
コードが邪魔にならずに快適!
※環境、負荷によって使用時間は異なります。



同封の特選品カタログ
22ページ及び
メーカーWEBサイト
もご覧ください。

充実のマッサージ機能

左右交互



左、右、左、右と
交互に指圧します

左右対称



左右同時に
指圧します

ローラー



もみ玉が上下に動き
背筋を伸ばします

医療機器認証番号:305AABZX00047000



下側2つのもみ玉にヒーターを搭載しているので、
体をあたためながらマッサージを楽しめます。



アトム電器は
安全・快適・スマートな暮らしの
サポーターを目指します！



暮らしの
ワンポイント
情報

肩こり改善

寒さで体がこわばってしまう冬は、肩こりを感じることも
増えてきます。冬になるとひどくなる肩こりの対処法って？

肩の緊張を和らげる

机やテーブルに肘をつく。
肘掛椅子に座る。など
肩の緊張を和らげましょう。



猫背の改善

寒いときに背中を丸めるクセは
肩こりの症状が出やすくなります。
適度にストレッチをしましょう。

温める

温めて血流を良くしましょう。
冬の肩こりは血流の悪化で
起こることがあります。

厚着はほどほどに

服の重みで筋肉に負担が
かかり、筋肉の緊張などから
肩こりが誘発されやすくなります。



脂質が気になる方へ！
今日のヘルシーレシピ

なめこのけんちん汁

季節の食材 なめこ

天然のなめこは、紅葉が見頃となる時期にブナなどの倒木や切り株から見
つかります。市販のなめこは、菌床栽培されたものがほとんどです。なめ
こは、100g当たり15kcalと低エネルギーで、食物繊維の多い食材です。
表面を覆っているゼリー状のぬめりに食物繊維が多く含まれ、余分な糖や
脂肪を吸収して排出させる働きがあります。食べ過ぎによって太ったり、
体脂肪が増加したりすると、無理なダイエットで痩せようと考えがちです
が、エネルギーの低いなめこや野菜などを積極的に活用して、たっぷり食
べても太らない食事を工夫してみましょう。

作り方

- 1 なめこはさっと水洗いする。
- 2 大根とにんじん、しいたけはいちょう形に切り、
ねぎは小口切りにする。
- 3 鍋にごま油を熱して、大根、にんじん、しいたけ、ねぎの順に加える。
- 4 炒め合わせたら、だしと干しいたけの戻し汁を加えて中火で煮る。
- 5 野菜が煮えたら焼き豆腐となめこを加えて、
酒、しょうゆ、塩で味をととのえる。
- 6 器に盛りつける。

エネルギー /64kcal
コレステロール /0mg
食物繊維 /2.1g

材料(1人分)

- ・なめこ.....20g
- ・ごま油.....小さじ1/2(2g)
- ・大根.....10g
- ・だし.....3/4カップ(150g)
- ・にんじん.....10g
- ・干しいたけの戻し汁.....50g
- ・干しいたけ(戻し).....1枚(10g)
- ・酒.....小さじ1(5g)
- ・ねぎ.....10g
- ・しょうゆ.....小さじ1/2(3g)
- ・焼き豆腐(粗く崩す).....20g
- ・塩.....ミニスプーン1/2(0.5g)

出典：オムロンヘルスケア株式会社様ウェブサイト「ヘルシーメニュー」

2024年

11月から！



自転車の法律が変わります！！

11月からどう変わるの？

- ・ながら運転（スマートフォン、携帯電話）
- ・酒気帯び運転に、**罰則&罰金** が科せられます。



(※酒類を提供した人も酒気帯び運転ほう助の罪に問われます。)

危険行為には。。。

ながら運転の場合 **最大1年以下の懲役又は30万円以下の罰金**
酒気帯び運転の場合 **3年以下の懲役又は50万円以下の罰金**



対象者は？

16歳以上の利用者 に適用されます。
違反となる行為の項目数は100以上にのぼります。

16歳以上とは？

高校生を含む「**学生**」も反則金の支払い対象となります。
交通違反をしてしまうと、車やオートバイと同様に
青切符が交付 され反則金を支払わなくてはなりません。
また、危険行為には自転車運転者講習の受講が義務づけられます。
(※受講しなければ命令違反として5万円以下の罰金が科せられます。)



違反行為を挙げてみると...



- ・信号無視
- ・例外的に歩道を通行できる場合でも徐行などをしない
- ・一時不停止
- ・右側通行などの通行区分違反
- ・遮断機が下りている踏切に立ち入る
- ・傘をさしたりイヤホンをつけながら運転する

自動車のドライバーにもかわりがある改正があります。

※車が自転車の右側を通過する際、自転車との間隔に応じた
安全な速度で進行しなければなりません(罰則付き義務)



改正道路交通法は2年後の2026年を目途に施行されますが、
「ながら運転」と「酒気帯び運転」は11月から罰則付き違反となります。

また、上記違反についても「2年後からだから今はいいや」ではなく、
ご自身と大切なご家族を守るためにも、今から皆で注意していきましょう。