

# (仮)ローカルで儲かる！通信

令和4年6月 第79号  
発行:ローカルパワーエンジン(株)  
本社:東京都台東区台東 1-29-4  
第一共和ビル2階  
TEL:03-4455-9265

■■■私達がこれまでご縁のあった方にだけ差し上げているニュースレターです■■■

梅雨に突入しましたね！紫陽花や菖蒲がキレイに咲いています。こういう時こそ、室内でできる運動や読書に適した時期かもしれません。今年の梅雨はどのように過ごされますか？



曾根田

## 姉一家と那須でコテージキャンプ！

姉一家と一緒に栃木県的那珂川町（なかがわまち）でコテージキャンプを楽しんできました。我が家は基本的に火起こし担当。今は着火剤が優秀ですぐに火が点きますね。外で食べる料理とお酒は格別に美味しかったです！



コテージの近くには日帰り温泉がありました。その露天風呂からは川を眼下に、素晴らしい解放感。調べてみたら夕焼けが一番綺麗な

温泉で有名だそうです。冬に来たら最高に気持ちいいだろうなと思います。夜はみんなで久しぶりの花



火。



子供は花火大好きですね。ただ、虫がたくさんいたので、子供たちはビビりながらの花火。でも少しずつ虫にも慣れていったようで、

最後には笑顔と笑い声で包まれました。宿泊しての旅行は久しぶり。リフレッシュできました！



曾根田

## ランニング中に見つけた初夏の訪れ

休日は必ずランニングしています。最近は水元公園を走ることが多い。この時期走っていたら、たまたま菖蒲まつりが開催されていました。ランニング中はめったに足を止めないのですが、今回ばかりは、色とりどりの菖蒲に美しさに魅せられ足が止まり、パシヤリ。季節の変化を感じられるのもランニングの魅力の一つですね。



曾根田

## ドスドスと聞こえそう…

息子の小学校で運動会がありました。コロナ対策のためか、プログラムは少数。息子が参加するのは全員リレーと短距離走のみ。

息子が走る順番になり、スタート！走って来る様子を見ていたら、走り方がタタタではなくドスドス。重い！普段ゲームばかりしているから肥えてしまっている影響をまざまざと感じました。

結果、短距離走は5人中、3位。本人は頑張ったので、満足げでした。これから息子の減量計画を立てて実行しなければいけないかも!?



曾根田

## 取材に行ってきました！

先日、私もやろう！と思い立ち、ある地域のお店の取材をしました。

4つの飲食店を訪問しインタビューを実施。その中で、ある老舗の和菓子屋さんには地域の人々のために原材料が高騰しているにもかかわらず並々ならぬ努力で価格を据え置いていました。大変な状況で頑張っているんだと、改めて感じます。こうしたお店の方々の話を聞くと、地元のお店で買おう！という気持ちが沸き起こります。働く人の想いは人を動かしますね。そしてお店は、どんな思いで営業しているのかどんどん発信してもらいたいと感じます。

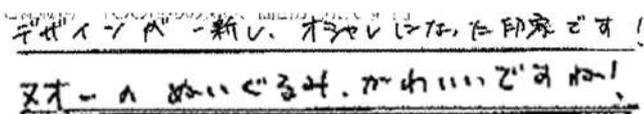
でも現実的には忙しかったり、経験が無かったりできないことも多いのでしょう。だからこそお店の頑張りを伝えていくことが私たちの大きな役割なんだと改めて実感させていただきました。

## 嬉しい声をおすそわけ♪

私たちが運営している地元紹介メディア。各方面から様々な声をいただいていますので、その一部をご紹介します。

### 私たちのニュースレターへの声を頂きました！

保谷の緑の鳥さんからニュースレターへの声を頂きました！ありがとうございます！



デザインが一新し、オシャレな印象です！  
又オ-ハ ぬいぐるみ、かわいいでいいね！

### 千葉県で取材したカフェさんからの声

『掲載後、常より多くのお問い合わせをいただきました。小さな店ですが、悩みをもつ子供たちの受け皿となればと日々活動していますので、取り上げていただいたことを感謝しております。ありがとうございました』

### 茨城県のメディア読者の声

今日、●●駅前で開催されているイベントを検索して貴社のメディアサイトに気が付きました。●●に8年ぐらい住んでいるのですが、知らないお店が色々が載っていて面白かったです。ネットに載っている以前の記事もあるようでしたら、ぜひ掲載してください。

よろしくご検討下さい。

これからも楽しい記事を期待しています。

### 神奈川県で取材したライター様の声

ご納品したこちらの記事ですが、自身のSNSで紹介しましたところ、大河の人気もあって、たくさんの反響をいただきました。

「行ってみたい」「美味しそう！」

というご意見のほか、

●●(鉄道会社名)さんは、重忠号とか企画してもいいんじゃないかな。

〇〇(他の鉄道会社名)さんもできそうだけど、やっぱり●●さん!

という、沿線の者には嬉しいコメントをいただきましたので、ご連絡させていただきました。

### ブログサイトに読者の声を頂く機能を追加します

セキュリティのため、メディアサイトに読者様の声を頂く機能を設置しておりませんでした。

- ① 声を伝えたいと強く考えている読者がいらっしやること(左の茨城県のメディア読者様はブログサイトではなく企業サイトの問い合わせ機能からコメントをいただきました)
- ② 声を頂くことで、メディアサイトの改善・改良につなげ、メディアの魅力を向上できること
- ③ セキュリティを一定レベル担保できる方法を見つけることができたこと

以上の3点から、問い合わせ機能を実装することといたしました。

私たち含め、全ての関係者様にメリットがあることですので無料で実施させていただきます。

私たちが管理するメディアサイトへ順次追加してまいります。実装完了いたしましたらご連絡させていただきます。

頂戴した声は、ご利用会社様にご報告いたしますので、ご承知おき頂けましたら幸いです。

さらにたくさんの人々に喜んでいただけるよう、試行錯誤していきます！ご意見、ご感想、巻末のQRコードからぜひお寄せくださいね！

### お詫び

前回同封しました、「笑ってしまったの一言でも大歓迎」と題した、皆様の声をいただくためのFAX用紙、FAX番号に誤りがございました。送付頂いた方にはご迷惑をおかけし、深くお詫び申し上げます。



## 話題の完全食！！

各地で梅雨入りし始め、ランニングや運動に出ようにも難しい季節になってきました。

私は自宅で相変わらず筋トレに励んでいるのですが、まだまだ目に見えた効果は感じられず…。何事も継続ではありますが、早くシュッとしたボディになりたいものです。

しかし！外見にこだわるのも大事ですが、同時に中身も！ということで実は私、半年ほど「完全食」をお昼に摂取しております！

「完全食」とはざっくり言うと、一日に必要な栄養素をバランスよく摂取できるプロテインの簡易版のようなものです。亜鉛やビタミンなど、意識していないと取り入れられないですからね。

一食分 166 円で置き換え食としても高コスパ！味もそこそこ美味しいので無理なく続けられております。

もちろんこれだけでは体に負担がかかるので、あくまで健康補助として取り入れるものです。

これのおかげ？だと思いたいですが、取り入れてから

体調不良や風邪にはなっておりません！体重も 3kg ほど落ちましたので、気になる方は是非お気軽に下里まで！（決して回し者ではございません）



←あまり美味しそうには見えませんが、味はまあまあです。



## 名古屋に行ってきました。

最近梅雨に入りましたが、これが明けるともうすぐ夏！というわけでダイエットと運動不足解消のためにランニングをはじめました！

最初はもちろん長いこと走ることもできず、ほぼウォーキングでしたが、徐々に走れるようになってきました。

引っ越しをしてから家のまわりをまったく散策していなかったこともあり「こんなお店近くにあったんだ」と日々驚きの連続で飽きずに走れています。（今のところ）



そんな中、先日のランニングで海の近くの埋立地を通った際、すごい景色がきれいだったので、ぜひ写真をみてほしいので共有です。

夏に向けてこれからランニングに加え、筋トレもがんばっていきます！



## 原宿でディナー♪

こんにちは！木原です！暖かい日が続いていてうれしいなーと思っていたら、もう梅雨ですね！

先日、友達と夜ご飯を一緒に食べようということになり、話し合った結果、夜の原宿へ繰り出しました。ディナー時間の原宿はたくさんのお店のライトアップをしていて、こんなに原宿って綺麗だったんだなーと感動しちゃいました♪

いつも地面ばかり見て歩いているので、たまには上を向いて歩くことも必要だと反省！（笑）美しいものを見る機会を、自ら減らしてしまうのはもったいないですね。

そんななか向かったのは「ローストビーフ 大野」。ヘルシーでボリュームなローストビーフ丼を食べられるお店なのです。

量が多そうということで並盛を注文したのですが、運ばれてきたらビックリ、私たちから思ったよりも小さかったんです。

隣の席にいた大学生くらいの男の子たちは大盛を食べていて、それを見たら「いや、大盛でもよかったね」となりました(笑)。

それくらいヘルシーなローストビーフ丼を完食し、他のお店でデザートも食べて帰ってきました！



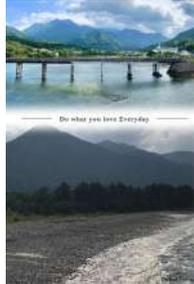
ダイエット中なのに…。「ダイエットは明日から！」のお手本ですね。頑張ります。

## 屋久杉を追い求めて…(山下)

前回の記事で、豪華客席ばしふいっくびいなす号の、船内の様子をアップしましたが～乗船したツアーは、世界遺産である屋久島と、奄美大島を巡るコース！

今回は、寄港した屋久島での模様です！

この時世ですから、下船出来るのは2時間と限られており、現地での飲食も禁止されていた為、屋久杉を追い求め、大自然を堪能！！絵葉書かと思うほど



見惚れる絶景☆  
ほんの束の間のリフレッシュタイム(^3^)-☆  
またの機会があれば、やはり縄文杉を拝みたいものです☆



## 鬼滅の刃では宇随さんが好きでした(清見)

こんにちは！最近髪の毛を紫にした清見です！

派手な髪色が好きでいろいろ試していたのですが、好きなアイドルが紫っぽくしていた画像を見つけて、すぐに真似したんです。



天才的に似合いました。びっくりしました。

友人からもこれまでの人生のヘアカラーすべてを否定する勢いでほめられました。いい気分です。

自己肯定感が爆上がりしました。

美容室の方には参考としてこの画像を見せました。もし髪の毛を紫にしたい方がいらっしゃったら、ぜひこの画像を見せてみてください。

ちなみにこの髪の毛の持ち主は「宇宙少女 ウンソ」です。検索したら幸運が訪れますよ。

おすすめはPinterestでの検索です。



今月号はいかがでしたでしょうか？ぜひコメントをお寄せください！

梅雨でランニングができない日が続いています。1週間以上走れなかったときには、体がうずうずしてしまいました。まさか自分がこんな体になるとは。新国立競技場でリレーマラソン大会に参加予定です。楽しみです。



曾根田



HPでバックナンバー公開中！

## 炊飯器棄てました！(瀧本)

我が家ではごはんを土鍋で炊いています。土鍋で炊くと明らかにお米が立って、ツヤツヤしていて美味しい。

炊飯器と比べて面倒なことは

【保温ができない】こと。私は炊飯器でも保温機能は使っていなかったのですがこの点はクリア。

【水加減】は計量カップでやればよい。

【時間のカウント】沸騰したら弱火で10～12分。蒸らし15分。これもタイマーがあればクリア。

【おこげができる】(これはメリットかも)そのため鍋を洗う前につけ置きが必要。

スイッチひとつの炊飯器に比べたら面倒かもだけど、絶対土鍋生活をしたい！と思い土鍋を購入してはや1年。もう炊飯器には戻れません。

急ぎの時のためにとか、たくさん炊く時のためにとかっておいした炊飯器も結局一度も活躍しなかったで思い切って処分しました！

土鍋で炊いた白米に、焼き魚と納豆にお味噌汁。最高に贅沢な朝食です。



## ◆ ありがとうのコーナー ◆

ここでは弊社の社員が最近お世話になった方に改めてお礼をお伝えさせていただきます。

- ・遠藤さん 声をいただきありがとうございます！
- ・松本さん 情報共有、ありがとうございます！
- ・鈴木さん ご協力、ありがとうございます！
- ・青野さん ご協力、ありがとうございます！
- ・与那覇さん ご協力、ありがとうございます！
- ・内田さん デザイン、ありがとうございます！
- ・高田さん ご対応、ありがとうございます！
- ・金子さん ご相談、ありがとうございます！
- ・森さん ご対応、ありがとうございます！

他にもここには書ききれない皆様へ。いつもありがとうございます！