11月イベント キャンペーン情報



★11/1(日)~12/28(月)

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(火・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年までは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(月・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。

今月の逸品

TOSHIBA

ステーションタイプコードレス
スティッククリーナー
VC-SL55D(T)

TORNEO トルネオ コードレス cordless



同封の特選品カタログ
11ページ及び
メーカーWEBサイト
もご覧ください。









アトムでんきだより

2026年 11月号



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が、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“和牛すき焼きセット”や“ローストビーフ&ハムギフト”“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月は経済産業省が「製品安全総点検月間」として、製品を安全に使用いただくため、安全点検を呼びかけています。生活を便利にするための家電や、ストーブなど日常に欠かせない製品がありますが、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、誤った使い方をしたり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？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。



暮らしの情報板

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

なんとなく不調…は季節のせい？「秋うつ」を乗り越えるセルフケア



「秋うつ」とは、「季節性感情障害（SAD）」と呼ばれるうつ病の一種。
季節が移行すれば自然に治るのが基本ですが、
そのまま一般的なうつ病へと進行するケースもあります。

秋うつの特徴



- 過眠 ⇝ いくら寝ても眠い
- 過食 ⇝ 特に炭水化物・甘いものを欲する
- エネルギーの低下と気分の落ち込み
  ↳ 体の疲れだけでなく心のエネルギーも低下

原因は日照時間の減少

夏と比べ日照時間が大幅に減少するため、
精神の安定を保つセロトニンの分泌が減少し、
気分の落ち込みや意欲の低下を
引き起こすと言われています。

秋うつを防ぐための生活習慣ポイント

朝の光を浴びる

セロトニンの分泌が促進され、体内時計が整います。
起きたらまずカーテンを開け、朝の光を浴びましょう。

バランスの良い食事

特にトリプトファンが含まれている食材（乳製品、鮭やマグロ、大豆製品等）を意識的に摂りましょう。
セロトニンの生成が促進され、気分の安定や睡眠に影響を与えます。

適度な運動を取り入れる

軽いウォーキングやストレッチなどは血流を良くしストレス解消に。
運動によりセロトニンが増え、気分が安定しやすくなります。



〃高血圧が気になる方へ〃 ♪今月のヘルシーレシピ♪

エリンギのバター醤油焼き





エネルギー /72kcal
たんぱく質 /5.7g
塩分 /0.7g

季節の食材 エリンギ



血圧の調整に寄与するカリウムが豊富なエリンギ。エネルギーの代謝アップや体細胞の再生に不可欠なビタミンB群も多く含みます。ビタミンは、柔軟な血管の維持に役立ちます。切り方や加熱法、また、味付けによって帆立やアワビに似た食感も楽しめます。

材料〈1人分〉

- エリンギ……1本(50g)
- ブロッコリー……4房(40g)
- にんにく(おろし)……適宜
- バター……小さじ1(4g)
- 醤油……小さじ1/2(3g)
- こしょう……適宜
- 水……大さじ1

作り方

1. エリンギは2cm厚の輪切りにして、天日で2時間干す。
2. 小さなフライパンを火にかけ、半量のバターとおろしにんにくをとかし、ブロッコリーとエリンギを加えてからめる。
   水を加え、蓋をして2分蒸し焼きする。
3. 残りのバターと醤油とこしょうを加えてからめ、器に盛り付ける。

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」



その数約70件！

11月11日には記念日がたくさんあります

ポッキー＆プリッツの日



最も認知度が高い？！
ポッキーやプリッツが
4本並んだように
見えることにちなんで
江崎グリコが制定。

第一次世界大戦停戦記念日

約４年続いた第一次世界大戦が
終結した日。「世界平和デー」
「世界大戦休戦記念日」とも言われ、
主戦場となったヨーロッパの
各国では祝日となっています。



ジャックポットの日



ジャックポットには
「大当たり」「成功」「ラッキー」
などの意味があり、
同じ数字が４つ並ぶ1年の中の
唯一の日であることから記念日に。

恋人たちの日



静岡県伊豆市にある
観光スポット「恋人岬」に
ちなんで制定。脚が4本、
恋人同士が並んでいるように
見えることからこの日が選ばれました。

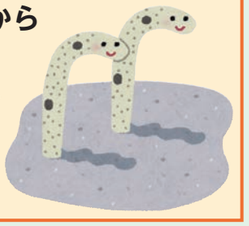
ととのえの日



サウナ用語で、心身ともに
リラックスした状態を
「ととのう」と言い、
暦の上で最も整った数字が
並んだ日であることから
記念日となりました。

チンアナゴの日

「1」がチンアナゴが砂から
姿を見せている様子に
見えることにちなんで、
すみだ水族館が暦上
「1」の最も多く並ぶ
この日に制定。



電池の日



電池には「＋（プラス）」と「－（マイナス）」があり、
11月11日の漢数字「十一十一」が
プラスとマイナスに見えることから
日本乾電池工業会（現・電池工業会）
が制定。

配線器具の日



コンセントの差込口の
形状を「11 11」に見立て、
平成11年11月11日に
日本配線器具工業会
（現・日本配線システム工業会）が制定。

配線器具による事故を防ぎましょう

トラッキング現象…コンセントとプラグの隙間にホコリが溜まり、そのホコリが空気中の湿気を吸収することで、漏電し発火する現象

①感電を防ぐため、電源を切る → ②ハンディモップなどでホコリを払う
→ ③柔らかい乾いた布で空拭きをする