

～未来の子供達のために 子供達の未来のために～ 私たちはゼロエネルギー住宅や省エネルギー住宅を推進しています。

LIXILリフォームショップ 岩切建設

かかりつけ工務店をめぐって

4月158号 担当: 吉田 早希



早いもので入社して1年が経ちました。この「かかりつけ」も、ますますパワーアップしていきたいと思っています！
楽しい情報誌にするために、いろんな内容の記事を考案中です。ご意見等ございましたら、ぜひお聞かせ下さい♪
さて今回は**新年度第1弾**ということで、弊社のお客様でもある以下の店舗等をご紹介しますと思います。実際に私が取材して参りました！ぜひ遊びに行ってみてください♪(※詳細につきましては直接お問合せください)

長谷川だんご

おいしい和菓子でほっこり♪「長谷川だんご」さんです。
高鍋農業高校 園芸学科と、**カーネーション**を使った新商品を考案中との事。
「母の日」にもピッタリですね！

- ・住所 北高鍋3495-1(高鍋中央郵便局そば)
- ・電話 (0983) 22-5400
- ・営業時間 9:00～18:30
- ※GW(4/29～5/7)は休まず営業してます！

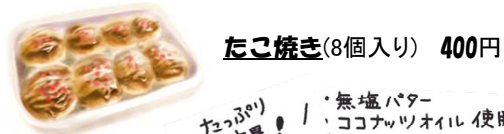


4月・5月は
かしわもちと
ちまきがオススメです！

あーchan家

「たこ焼きのお店 あーchan家」さんです。
アツアツのたこ焼きは野菜たっぷり！おいしいです☆
新作「いちごミルク」味のポップコーンも気になるところ。
夏期にはふわふわのかき氷も販売します！

- ・住所 高鍋町大字持田1389-4 (海老原病院の通り)
- ・電話 (080) 5289-7928
- ・営業時間 平日/15:30～17:30
土曜日/10:30～17:00
- ※不定休(営業時間ともに変更することがあります)



- たこ焼き(8個入り) 400円
- ポップコーン
- ・塩 200円
- ・いちごミルク 500円

たっぷり！大容量！
・無塩バター
・ココナッツオイル 使用



石井秀隣展

2017年**5月1日(月)～6日(土)**
機 画 廊 東京都中央区銀座7-10-12 第2柳屋ビルB1
tel. 03-3571-0347

第16回 高鍋高校OB美術展

2017年**4月1日(土)～9日(日)** ※4月3日(月)は休館日
高鍋町美術館
tel. 0983-23-8887
《入場無料》午前10時～午後5時(最終日は午後3時まで)

日常の喧噪から離れて、静かに芸術の世界に浸ってみてはいかがでしょうか？

ヤマトヤ

ノスタルジックな雰囲気のお店「有ヤマトヤ」さんです。
店内に流れる生レコードを聴きながら、ゆったりとお買い物をする事が出来ます。

- ・住所 北高鍋1063
- ・電話 (0983) 23-2840
- ・営業時間 10:00～18:00
- ※不定休



生レコード演奏中..

版画をはじめ、ご主人お手製の作品も店内に展示してます！

- ・洋服・雑貨
- ・紙ハンガー(50円) など



2017年1月21日(土) 木材トレーサビリティ 報告

「家づくりバスツアー」と題し、お客様、弊社社員と実際に使われる木材の一連の流れを見学しました。どんな山で育ち、伐採され、どのように製材加工され現場に届くのか。私たちが肌で感じる事ができました。耐震性など、安心な住まいづくりを考える良い機会になったと思います。

伐採地見学



北郷町国有林現場



伐採された木が重機によって丸太になっていく様子は大迫力でした！

製材加工場

ここで製材され、丸太から角材になります。木によってそれぞれ大きさなども異なるため、芯を見極めてカットするそうです。



薬剤注入工場



防腐、防蟻効果のある薬剤を加圧注入します。注薬缶を真空にして圧力をかけるため、表面だけではなく内部までしっかりと液が染みこみ、非常に高い効果が持続します。これによりシロアリや腐敗などの被害から守られ、耐久性を保つことができます。弊社の標準仕様です。

改めて、木が身近に感じられた一日でした。
弊社のスローガンである「未来の子供達のために 子供達の未来のために」を念頭に、これからも地球にやさしい、家計にやさしい、そして人にやさしい住まいづくりを一緒につくっていきたくと思っています。参加された皆さま、お疲れ様でした。ありがとうございました！

社員募集！

リフォーム部門 現場管理

弊社は新築部門とリフォーム部門があり、リフォーム部門の現場担当をしていただきます。現場調査、見積り算出提出、現場管理、引渡し、請求書提出、集金まで一連のリフォーム工事を担当していくスタイルです。2級建築士の資格があるとベストですが、建築に興味がある方なら大丈夫！一緒に頑張りましょう！お待ちしております！

- ・年齢: 59歳以下
- ・資格: パソコン操作 (Excel、Word程度。CAD入力できればベスト)
- ・学歴: 高卒以上

※男性、女性は問いません

お問合せ▼

(株)岩切建設 (高鍋西中学校前)
〒884-0005 高鍋町大字持田1582
☎ 0120-93-0552



快適Life

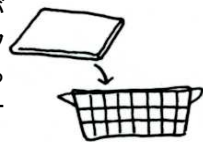
ワイヤーバスケットを使う!



見て見て!

こんな方法で!

ジーンズやシャツにワイヤーの跡が付くのが嫌! そんな場合は一番下に薄いプラスチックボードを敷きましょう。また、小物が隙間から落ちるのが嫌! そんな場合は透明のジッパー袋にまとめて入れると行方不明も防げます。



クローゼットの中でも活躍!

旬の新玉ねぎを丸ごと電子レンジで簡単調理。クリーミーなノンオイルの胡麻ドレッシングでどうぞ!

かんたんレシピ

丸ごとレンチン新玉ねぎ

&

ノンオイル胡麻ドレッシング



材料

(1人分)

- 玉ねぎ 1個
- みじん切りパセリ 適宜

ドレッシング

- すりごま 大さじ1
- 酢 大さじ1
- ヨーグルト 大さじ1
- しょう油 小さじ1/2



- ①玉ねぎは、根と上部をカットして皮をむく。下部を切り離さないよう1cmほど残し、6~8等分で切り込みを入れる。
- ②玉ねぎを耐熱容器にのせ、ラップをして500Wの電子レンジで4~5分加熱。
- ③ドレッシングは全ての材料を混ぜるだけ。ドレッシングをかけたらパセリをふる。甘味が欲しい方は砂糖や蜂蜜をお好みで。

※加熱時間はご家庭の電子レンジにより調節してください。かつお節とポン酢でも美味しいですよ。

Beauty

自分ではよく見えない、でも人からは見られていて年齢も現れがちなのが『背中』ですね。春になりコートやジャケットを脱ぐとなんだか気になる部分です。背中筋力が落ちてくると猫背にもなりやすく、ムダなお肉もついてしまいます。背中ラインと姿勢を美しく整える、肩甲骨まわりのストレッチと筋力をつける軽い運動のご紹介です。



① ストレッチ&ぐるぐる回し

つむじから尾てい骨までまっすぐになるように。



1. 椅子に座り、図のように手のひらを上に向け背筋と脇をストレッチします。顔は正面にして呼吸を止めずに10秒程度。

2. 上体はそのまま、図のように指を肩先につけて腕を身体の内側におろします。肘で大きな円を描くように前まわしと後ろ回しを10回づつします。それを3~5セットを目安に。

② 羽ばたき運動

上半身は①のまま、腕は肘を少しまげて後ろに。バレリーナのように、肩を上げずに指先から腕を羽のように動かします。肩甲骨が動いているのを感じながら、10回づつ、3~5セットを目安に。お腹が出ないように気をつけます。

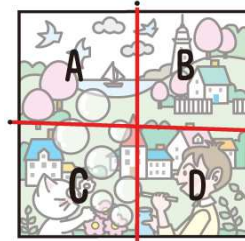


■ 椅子に座っている時も

仕事や食事の時に、姿勢に気をつけるだけで、かなり腹筋や背筋を使っています。肩を下げて後ろに引き、お腹と顎を出さないように意識してみましょう。

間違い探し

左右のイラストで違う箇所が7つあります。左の表から間違いのないエリアをアルファベットで教えてください。



答えは左下にあります。

