

快適生活 NO.58

滋賀の花火大会2012



7月開催の花火大会

| | | |
|-------|-------------|--------|
| 7月14日 | 愛知川祇園納涼花火大会 | 19:30~ |
| 7月28日 | 大津志賀花火大会 | 19:45~ |
| 7月28日 | こうか夏まつり | 19:45~ |

8月開催の花火大会

| | | |
|-------|---------------------------|--------|
| 8月1日 | おごと温泉納涼花火大会 | 20:00~ |
| 8月1日 | 彦根大花火大会 | 19:45~ |
| 8月8日 | びわ湖大花火大会 | 19:30~ |
| 8月9日 | 石山寺千日会と瀬田川に 煌く炎のページェント | 20:15~ |
| 8月17日 | 船幸祭花火大会 | 20:00~ |

関西花火大会人気ランキング

- | | | | |
|----|------------------------------------|-----|-------------------------------------|
| 1位 | 第42回みなとこうべ会場花火大会(兵庫) (開催日 8月4日) | 6位 | 第64回淡路島まつり大会(兵庫) (開催日 8月7日) |
| 2位 | 天神祭奉納花火(大阪) (開催日 7月25日) | 7位 | 加古川まつり花火大会(兵庫) (開催日 8月1日) |
| 3位 | 第24回なにわ淀川花火大会(大阪) (開催日 8月4日) | 8位 | 長浜・北びわ湖花火大会(滋賀) (開催日 8月4日) |
| 4位 | 第63回猪名川花火大会(大阪) (開催日 8月20日) | 9位 | 第33回姫路みなと祭海上花火大会(兵庫) (開催日 7月30日) |
| 5位 | 第52回宇治川花火大会(京都) (開催日 8月10日) | 10位 | 第60回岸和田港まつり花火大会(大阪) (開催日 7月28日) |



花火豆知識

【花火一発あたりの値段】
 開花した時の直径が100mとなる3号玉で4000~5000円・150mの5号玉で1万5000円と以外にお手ごろ値段です。7号玉になると3万円~・10号玉(尺玉)で10万円~となりますが開花すると450mにもなる20号玉(2尺玉)となると80万円程度と一気に値段が跳ね上がります。
 これは花火単体の値段で打ち上げのための設備や人件費、警備などの経費も入れると1万発の規模で5000万円~1億円ほどかかるそうです。



Flower

アカンサス



原産地は南ヨーロッパ、北アフリカ、西南アジアといわれ日当たりと排水の良い土、温暖な気候を好みます。日本には明治末期に観賞目的のために渡来しました。花は6~7月頃に咲きます。根はゴボウのように多肉質でこの根を10cm程カットして埋め込むと簡単に芽が出ます。耐寒性はありますが、厳寒期に大きく茂った葉は枯れます。成分は葉と根にタンニンを含みます。アカンサスは現在でも民間療法として葉や根が利尿、止血、下痢止め薬として使用され根はやヘルニアにも使われるそうです。食用にはならないのでその姿を楽しんで下さい。葉と花は大きなフラワー・アレンジの時にありがたい存在ですが、生の花は強烈な匂いがしますので置く場所には注意が必要です。葉は染色に使えます。アカンサスは古代ギリシャの時代より彫刻師や彫金師の芸術のインスピレーションの元になったり様々な美術、工芸のモチーフにされてきました。



現場の様子

これは店舗に階段を刻んでかけています。
 始めは階段をかけるだけだったのですが施主さんとお話して
 いくうちに解体で持って帰ってきた丸太(築200年
 くらいの家)を立てたり竹で手すりを作ったりと大変な工事に
 なりました。
 写真では階段にまだ色が付いていませんがこれから塗装さ
 れるそうです。
 階段の下も上もこれから店舗に変わっていくのですが出来
 上がりが楽しみです。



かなり木が曲がっていた
 ので立てる向きや順番
 や角度など考えるのが
 大変でした



足元は見える所もあるので見えてもいい
 ような飾り石として使ったのは昔の漬物
 石です。意外な発想で、すえてみると良
 い仕上がりになっています。



Let'sチャレンジ!!

<ケンタッキー> オリジナルチキン食べ放題!!
 創業日である7月4日の午後1時~4時、全国362店
 舗でオリジナルチキンの食べ放題が行われます。
 制限時間 45分
 「オリジナルチキン」・「フライドポテト」・「ソフトドリンク」も
 対象になります。
 最初にオリジナルチキン3ピースとフライドポテト(S)1個
 ソフトドリンク(M)が用意されます。
 以降は制限時間の中で食べ放題となります。
 価格は¥1,200です。



滋賀県では堅田店と長浜店で
 チャレンジしてみてください!!



えのき氷

えのき氷というのをご存知ですか?
 最近ブームになっているのですが私
 も使ってみようかと思っています。

えのき氷とは・・・

信州の特産品で長野県中野市が発祥です。
 えのきたけをミキサーでペースト状にして煮出して
 凍らせたもの。長期間保存できて煮物、炒め物、味
 噌汁、カレーなどの使用します。
 長期間保存できる「だし汁」としてもどんな料理の中
 にでも簡単に入れられます。

えのき氷の作り方

材料・・・ えのき茸 400g 水 400g



えのき茸は石づき部分を切り落とし軽く洗いざく切りカットにします。
 ミキサーにカットしたえのき茸を入れて水400ccも入れて30秒ミキサー
 にかけてペースト状にします。

を鍋にうつして焦げないように弱火で60分混ぜながら煮詰めます。
 あら熱をとる。
 製氷皿に入れて冷凍庫で凍らせ完成!!

効果・・・

1. ダイエット効果 ……ダイエットに効果的な成分が多く含まれていて脂肪分を便として体外へ排泄する働きがある。
2. お通じ改善効果 ……えのき茸の食物繊維は腸の中の消化酵素に破壊されず腸をしっかり運動させる。食物繊維はキャベツの2倍!
3. 美肌効果 ……肌の保湿成分の「トレハロース」が多く含まれていてトレハロースは乾燥、皮膚のシワなどを防止する働きがある

もたぽんこ



電動スクーター
 全長1m弱、重量約35kg
 と軽量です。
 車と一緒に乗せて現地で下
 して乗ることも出来ます。

自宅用のコンセントからの3時間充電で約20kmの
 走行が可能です。
 自動車用DC12(V)シガーライター充電も可能で
 す。(オプション)
 時速は約30キロ出ます。
 価格は98,000円の予定です。
 発売日はまだ決まっていま
 せん。



計画停電

計画停電は原則は実施されませんが万一の備えとして準備されています。その内容が決定しました。

【万一計画停電があった場合の仕組み】

計画停電を実施する可能性がある時間・時間帯
 期間：7月2日(月)～9月7日(金)
 (土・日・祝日および8月13日～8月15日は除きます)
 時間帯：8:30～21:00
 万一計画停電が実施される場合は原則、各グループ1日につき1つの時間帯(2時間程度)の停電になります。



計画停電をする単位(グループ・サブグループ)

供給エリアを1～6の6つのグループに分け、停電をできるだけ小さくするためさらにそのグループをA～Hの8つのサブグループに細分化されます。

<表記例>

1-A

(グループ) (サブグループ)

【グループの確認方法】

グループを確認する際は「電気ご使用量のお知らせ」(検針票)などに記載のお客様番号(14桁の番号)を準備します。

- ・7月初旬に届くDMを確認
 - ・HPでお「お客様番号」から検索
 - ・専用ダイヤル0120-911-777
- 受付時間 月～金 9:00～20:00
 土・日・祝日 9:00～17:30



【停電時間帯】

- 第1時間帯・・・8:30～11:00
- 第2時間帯・・・10:30～13:00
- 第3時間帯・・・12:30～15:00
- 第4時間帯・・・14:30～17:00
- 第5時間帯・・・16:30～19:00
- 第6時間帯・・・18:30～21:00

各時間帯のうち
2時間程度

【万一計画停電があるときのスケジュールの確認方法】

| | 需給逼迫時 (使用率97%超過が予想される場合) | 計画停電時 (使用率100%超過が予想される場合) |
|-------------|--|--|
| お知らせ内容 | 97%を超過すると見込まれる時間帯 | 計画停電の翌日予定、当日予定 (計画停電をお願いする時間帯、グループ・サブグループ) |
| お知らせするタイミング | <ul style="list-style-type: none"> ●前日18時頃に、翌日の電気の使用率が97%を超過すると見込まれる場合 ●当日8時頃に、当日の電気の使用率が97%を超過すると見込まれる場合 ●当日8時以降にでんき予報が更新され、電気の使用率が97%超過する見込みが変更となった場合 | <ul style="list-style-type: none"> ●前日18時頃 翌日予定：翌日に計画停電をお願いする可能性のある時間帯、グループ・サブグループ ●各時間帯の2時間程度前までに 当日予定：当日に計画停電をお願いする(確定情報)時間帯、グループ・サブグループ |

需給逼迫のお知らせメール

でんき予報で需給状況が「非常に厳しい」(電気の使用率が97%を超過する)見込みとなった際、電子メールでその時間帯を知らせてくれます。万一計画停電になった際は翌日予定・当日予定を知らせてくれます。

需給逼迫時のお知らせ



計画停電時のお知らせ



- 携帯電話 <http://kanden.jp/s-onegai/>
 パソコン <http://www.kepco.co.jp/s-onegai/>
 スマートフォン http://www.kepco.co.jp/sp/oshirase_mail/



夏バテ!!対策

猛暑が続くと体調を崩す夏バテ。その典型は食欲不振型の夏バテです。夏が終わる頃には痩せてしまうというのが従来よくみられる夏バテでしたが最近では「夏バテしたのに太った」と言う人が増えてきているそうです。夏は暑いから体力をつけなくてはならないという昔からの思い込みなどが夏太り型の増加の背景にあります。
まず、生活習慣や食生活から自分の夏バテタイプを知って対策することが大切です。

夏バテタイプ別対策

食欲不振型夏バテ

冷たいものを取り過ぎると胃酸が弱まり食欲不振につながるの水分摂取に要注意
規則正しい生活をこころがけ睡眠をしっかりとする
1日3食栄養バランスのよい食事をきちんととる



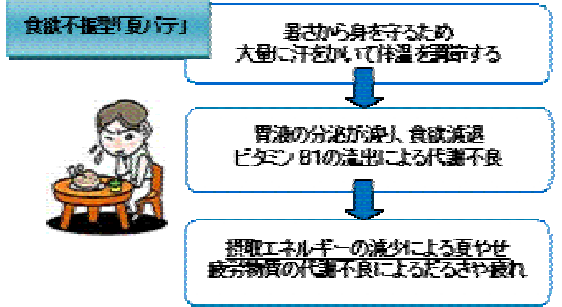
夏太り型夏バテ

冷たいジュースやビール、アイスクリームなどを摂り過ぎないように心がける
冷房のきいたところでは温かい飲み物をとる
体温調節のしやすい服装をする
適度な運動をする
入浴はシャワーですませず湯船につかる
低カロリーでもバランスの良い食事をこころがける



食欲不振型「夏バテ」 食欲不振と代謝不良が強い疲労感に

夏の食欲不振で痩せる。これがいわゆる夏バテです。人は汗をかくことによって体温調節をします。汗をかくのは正常な体の機能ですが、大量の汗をかくと食欲減退につながります。大量に汗をかくと特に塩分が多く排出され胃液が薄くなり消化力が落ちて食欲減退につながります。また、塩分とともにビタミン B1 も体外に放出されてしまいます。
ビタミン B1 は不足すると疲労物質が上手く代謝されず疲労を感じるようになります。

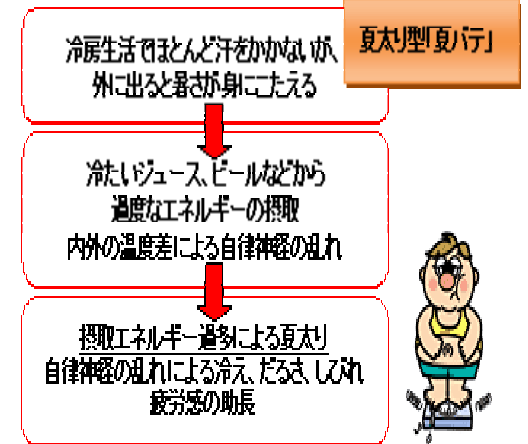


夏太り型「夏バテ」体はだるいのに食欲は落ちず、むしろ太る

最近増えているのが夏バテしていても逆に太ってしまう夏バテです。人は冬と比較すると夏の基礎代謝(じっとしていても消費するエネルギー)は低下します。暑いから運動もせずに1日中冷房のきいた部屋にいて汗をかくことがほとんどないためエネルギー消費がさらに少なくなります。外に出ると冷房になれて体が暑さがたえ冷たいものなどを摂ってしまいがちです。
汗とともに塩分が流れでることもないため極端に食欲が落ちることもありません。



さらに夏は食事で体力をつけないと・・・という勘違い夏バテ対策などが重なり夏太りします。エネルギー摂取過多とエネルギー消費低下、そして勘違い夏バテ対策という負のスパイラルが体はだるいのに太るという結果につながります。また内と外の温度差から自律神経が乱れ手足の冷え、だるさやしびれ、抵抗力の衰えによって疲労感を助成します。



夏バテ対策 冷たいお茶漬け



作り方

お豆腐は軽く崩します。
オクラはサツと茹で混ぜる用と飾り用に分けて混ぜる方は少し細かく切り飾る方は星型に見えるように切ります。
お豆腐としらす、オクラをざっくり和えます。
ご飯に を載せて、オクラを飾ったらお好みの出汁を水で割ったものを注ぎます。
薬味と白ゴマを散らして出来上がり!



材料

| | |
|---------------------|---------|
| お豆腐 | お好み(多め) |
| おくら | 適量 |
| しらす | 少々 |
| 白ゴマ | 少々 |
| 昆布茶 or 梅昆布茶 or ほんだし | お好み |
| 水 | 適量 |
| 薬味(ネギ、かいわれ) | お好み |
| ご飯(冷 or 常温) | 適量 |

522-0341

滋賀県犬上郡多賀町多賀1522-1

島崎工務

TEL 0749-48-0077

FAX 0749-48-0112

ホームページ <http://www.shimazakikoumu.com>

E-mail sima0077@leto.eonet.ne.jp

Letter mail yumi-letter@docomo.ne.jp



ご興味のない方は配信を中止させていただきますので yumi-letter@docomo.ne.jp か FAX の方へ名前だけでも結構です。ご連絡をお願いします。