

# イシホーム鯖江店展示場 発電量報告

6/1~6/30の発電量は **¥88,790**でした!

梅雨に入り、雨の日が続いたからか、  
先月より約3万減りました。  
梅雨明けをお楽しみに!



# イシホーム鯖江店 NEWS



見学ご希望のお客様は  
フリーダイヤル **0120-124-255**  
までご連絡くださいませ(^\_^)

鯖江市北野町にて  
イシホーム鯖江店、  
一人目のお客様の  
家が着実に建てあがってきております。



SIソーラーもしっかり乗ってます★



# KINOKAめーる

2015年8月

伍代幸夢店

## 野菜を味方に♪

夏真っ盛りです。暑さにまいりがちな体には、旬の野菜や果物で、水分とパワーを補給したいですね。

夏が旬の野菜や果物といえば?代表的なものは、野菜ではトマトやきゅうり、カボチャ。そして果物ではスイカ、桃、葡萄などでしょうか。これらの野菜や果物たちには、夏の暑さでほてった身体をクールダウンしたり、夏バテを防いだりと、暑い夏を乗り切る効果がたくさんあります。でも、ハウス栽培で野菜や果物が一年中手に入るようになったこの頃では、逆に何が旬なのかかわりなくなってしまうかもしれません。旬の食べ物を家族に美味しく食べさせたい、主婦なら誰でも思うことですよね。

「野菜ソムリエ」という資格をご存知ですか? 野菜ソムリエとは野菜や果物の専門家のこと。野菜や果物の種類や栄養、食べ方だけでなく、生産から流通までの幅広い知識を持ち、それを人に伝えることができる、まさに野菜と果物のスペシャリストなのです。元々「ベジタブル&フルーツマイスター」という名前でしたが、2010年に「野菜ソムリエ」に改称され、難しさによってジュニア野菜ソムリエ、野菜ソムリエ、シニア野菜ソムリエの3階級に分かれています。

階級ごとに、講習を受けて課題を提出し、試験に合格すると資格を取得できますが、必ず初級のジュニア野菜ソムリエから順番に受けなければならず、それぞれの階級で時間も費用もかかります。元は青果販売業者など専門家向けの資格でしたが、最近では芸能人も多く取得し、一般の主婦にも人気になってきているようです。

実際に「野菜ソムリエ」を名乗れるのは2番目の階級からですが、ジュニアの階級でも、スーパーで美味しい野菜を見分けることができるようになったり、買った野菜をその特性に合わせてうまく料理できるようになったりと、野菜や果物に十分に詳しくなれるので、主婦にも嬉しい資格です。また、必須となっている講習の中で、普段は知ることのない農家の人たちの生の声を聞けたりするのも、新鮮で貴重な体験のようです。実際に資格を取得するのは難しいですが、野菜や果物について勉強しておくことは、長い主婦生活には必要不可欠なことかもしれませんね。

家族の健康を守ることは、私たちの務めであり願いでもあります。野菜や果物を上手に味方につけて、季節を元気に乗り切りましょう。

## 木工教室開催します😊

夏休み恒例 **木工教室開催**

**8月9日(日)** 先着20組 **今年もやっちゃいます!**

場所:伍代工務店作業場 AM10:00~PM3:00

お子様の夏休みの宿題は進んでいますでしょうか? 伍代工務店では、夏休みの宿題のお手伝いをさせて頂こうと、木工体験を開催します。優しい大工さんと一緒に作ってみませんか? 今回は木製カレンダー、LEDを使った作品を作ります♪ ぜひご家族皆様で遊びに来てください!

カフトムシプレゼント 虫かごもってきてね!

無料だよ! **株式会社伍代工務店**

おなががいなら、BVAやかき水も用意してます。材料準備のため、事前に参加人数のご連絡をお願いします。必ず保護者同伴をお願いします。8月7日までご連絡ください。

住所 鯖江市下野田町25-7-2  
連絡先 0778-62-1258 (代)  
フリーダイヤル 0120-124-255

今年も木工教室を開催することになりました(^\_^)今回は、木製カレンダーとソーラーライトを作ります★

数に限りがございますので、**8月7日**までに事前予約お願いいたします。

ご家族皆様でのご参加、社員一同、お待ちしております。



会社名 株式会社 伍代工務店  
住所 鯖江市下野田町25-7-2  
連絡先 0778-62-1258 (代)  
ホームページ http://www.kinokanoie.co.jp  
Facebook www.facebook.com/godai.koumnten



『木の香の家』は伍代のこだわり!  
新築・リフォーム・増改築・古民家の再生など  
適材適所を考え 皆様にご提案しています。  
※配信の停止を希望される方は、弊社までご連絡下さい。

8/14(金)~8/16(日)を  
夏季休暇とさせていただきます。



## 2015 August

旬 あじ うなぎ しじみ  
いちじく とろろにし ゴーヤ

### 誕生石

ペリドット



石=たまご... 夫婦の幸福 和合  
予期しない鮮烈な愛をもたらすパワーが有。  
災いを寄せつけないお守りにもなります。

### 今月の豆知識

シャワーで快適に

汗ばむ季節は、汗かきを洗い流すことでスッキリ感と涼しさを感じます。

### Point

- シャワーの勢いを弱くし、短時間で済ませる。
- お湯の温度は高くすぎない。



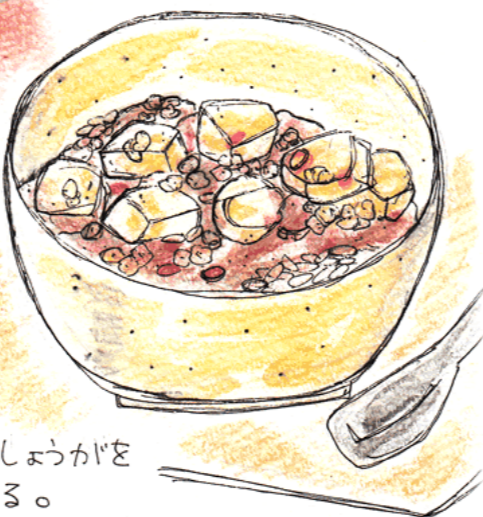
# 『みんな-ごはんにするよ』

## カレー麻婆丼

### 材料(4人分)

豚ひき肉	160g
絹ごし豆腐	2丁
長ネギ	1本
にんにく	2片
しょうが	2かけ
豆ばんじやん	小土じ1
カレールー	2皿分
ご飯	小どんぶり4杯分
サラダ油	大土じ2
酒	大土じ1
砂糖	小土じ1
しょう油	大土じ2
水	1カップ
ゴマ油	適量

ヒールと  
スパイスが  
夏になかく



### 作り方

- ① 長ネギ、にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- ② 中華鍋又はフライパンを熱し、サラダ油をひき①を炒め、香りが立ったら、豚ひき肉をよく炒める。
- ③ ②に豆ばんじやん、酒、砂糖、しょう油を加え、ザッと炒め、水を注ぐ。
- ④ ③が煮立ってから、2cm角に切った豆腐を加え、3~4分煮る。カレールーをおし金ですって和えたら、ゴマ油で香りづけをする。
- ⑤ どんぶりにご飯を盛り、④をかける。

# 誕生月の占い



1月  
生まれ

八方美人は卒業。余計な愛想を無くして精神的負担激減。本業に専念できて実力がついてまさに一石二鳥。

2月  
生まれ

無駄な出来事はありません。何気ない話から突然重要な話を聞くことに…。聞き逃さないことが大事。

3月  
生まれ

あなたが知らなかった事実が発覚するかも。力が抜けてしまう可能性も。常に平常心を保つ事が課題。

4月  
生まれ

親切心が裏目に出ることあり。他人の金銭問題の後始末をする羽目になる恐れも…。お節介は禁物。

5月  
生まれ

刺激的な関係も魅力はありますが、今月は古いつながりのある人を大切にしたい。

6月  
生まれ

いくら頭で考えても本当に納得できていないと体は動きません。心がどこに向かっているのか自問自答。

7月  
生まれ

発展運。交際範囲が広がり新たな人脈ができ、価値観にも変化あり。公私ともに有益な時間を過ごせそう。

8月  
生まれ

協力的な人が周りに増え少し手を抜いても大丈夫。頭皮や髪のお手入れに時間をかければ運氣アップ効果大。

9月  
生まれ

先延ばしにすると運氣はダウンします。苦手なことでも積極的に取り組めばその分見返りも期待できそう。

10月  
生まれ

休暇を利用して趣味に没頭するか、遠出して日常生活から離れることでリフレッシュされる見込み。

11月  
生まれ

強いこだわりがあなたの足を引っ張っている様子。余計なこだわりを捨てることでご縁も広がり運氣も上昇。

12月  
生まれ

ちょっとした変化が波紋として広がる模様。様々な動きが察知できるよう情報収取が鍵になります。

# Kid's

## ペットボトルで水遊び

身近な道具で  
楽しく水遊び



楽しい夏休みを過ごしていらっしゃいますか？  
身近なペットボトルで水遊びの道具を作ってみましょう。

### ◆ペットボトルのシャワー

①1.5Lのペットボトルの底の部分を取り除きます。②切った部分の両横に穴を開け、ひもを通します。③ふたに近い部分に、キリか目打ちで穴を開けます。④ふたをして逆さまにし、水を入れるとシャワーの出来上がり。高い場所にひもで吊ると楽しいですね。

### ◆飛び出す水鉄砲

①500mlのペットボトルのふたの部分にいくつもの穴を開け、水を入れて蓋を閉めます。②両手でペットボトルを握り、ぎゅっと押し、水が勢いよく飛び出す水鉄砲になります。

### ◆ペットボトルを浮かせて

ペットボトルの中にキラキラの紙を小さく切って入れます。中にお水を入れて、お風呂やビニールプールの中へ。キラキラの紙がペットボトルの中を行ったり来たり。お魚の形に切ると楽しいですね。ペットボトルにお水を入れずに水面に浮かべても遊べます。

### ◆漏斗(ろうと)で水遊び

底の部分を取って、ふたにひとつ穴を開けます。逆三角形のろうとを作ってみましょう。小さなペットボトルでいくつも作って、ろうとでお水を入れて遊びましょう。食用色素などで色水を作るとカラフルになります。ペットボトルの切り口はケガをしないように、ビニールテープを貼りましょう。

# 居心地のいい家づくり

## ~冷蔵庫を使いやすくする~

冷蔵庫の整理収納をして、調理時間の短縮を！

### 1. 冷蔵庫をみなおす

毎日使う冷蔵庫の中を見直しましょう。冷蔵庫の中は入れるものをまとめてエリアに分けます。・飲み物エリア・日常エリア(ハム・豆腐・チーズなど)・今日明日エリア(すぐに使うお肉お魚など)・朝食エリア(ジャム・バターなど朝食専用にする物)・空白エリア(突然のもの・残り物など)それぞれの家の使い方に合わせて、エリアを作りましょう。エリアに分けておくことで、家族にも分かりやすく、使いやすい冷蔵庫になります。冷蔵庫の前で探し物をする時間を短縮できます。

### 2. ケースにまとめる

エリアが決まったら、ケースにまとめて収納すると、使いやすくなります。たとえば朝食に必要な物をまとめてケースに入れておくと、それだけをサッと取り出せます。冷蔵庫は奥行きがあるので、それに合わせたケースにすると、奥行きが使いこなせます。ケースにはそれぞれの入っている物の名前のラベルを付けましょう。例えば、ヨーグルトをまとめたケースには『ヨーグルト』と付けます。そうしておけば、買物して帰った時にも場所を考えなくて片づけることができます。

### 3. 冷凍室は立てて収納

冷凍室は出来るだけ立てて収納しましょう。立てて収納すると、何が入っているかが分かりやすくなります。立ちにくい場合は、ブックエンドを入れると、収納物を立たせることができます。さらにブックエンドでエリアに分けることもできます。

### 冷蔵庫の断面図

