

だん らん

2022年2月号No.137

発行…株式会社トウエキ
責任者…根本昌芳
住所…郡山市安積2-165



今月の花の種*タイム

ちいさな葉がかわいらしいタイムは色々な料理に合わせやすく育てやすいハーブです。生育も旺盛で少々踏まれても大丈夫。香りを楽しむためにガーデニングではわざと踏まれやすいところに植えるくらいのタフさです。タイムの種は小さいので、重ならないようにばらまき、土は薄くかけ、発芽するまで霧吹きで水をあげてください。

まきどき：2～7月 / 9～12月
はなどき：春～初夏の頃

2月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

… トウエキ休業日です。

今月の会長筆文字名言



丸くとも一かどあれやん心
あまりまろきやころびやすきぞ

※人の心持ちは温厚なだけではなく、なにかしら譲れない部分を持っていよう。他人に合わせすぎるのも良くない。 坂本龍馬

日本三大虚空蔵菩薩

柳津圓蔵寺の福満虚空蔵菩薩

日本三大虚空蔵菩薩と言われる福満虚空蔵菩薩様は、弘法大師が唐で修業を積まれ帰国される際に、三鈷と霊木を伝授されました。途中、日本に於ける仏法興隆有縁の霊地を求め祈祷せられ、三鈷と霊木を海になげました。三鈷は不思議にも紀伊の国に流れ着き、真言宗総本山高野山金剛峰寺が建立されました。霊木は少し遅れて、紀伊国那智之浦に漂着し、帰国後それを見つけられた大師は、霊木を三断し再度海に投げられました。後日、元木は安房国天津に流れ着き、その霊木に刻まれたのが**能満虚空蔵菩薩**であり、中の木は常陸国村松に至り**大満虚空蔵菩薩**が刻まれました。末木は、越後の海より只見川を遡り柳津まで至りました。それを土地の漁翁が拾い上げ斧で切ろうとしたところ、突然大音響を発したので驚いて、その木を割るのをやめました。その夜、夢に白髪の老人が現れ「その流木は天竺よりの霊木なり、大師巡錫ある時はそれを捧ぐべし」と告げました。その頃、大師は会津を巡錫されており、それを聞いた大師は非常に喜び、尊像を刻まれ、これが**福満虚空蔵菩薩**であると伝えられています。

三大虚空蔵菩薩

能満虚空蔵菩薩	千光山清澄寺	(千葉県鴨川市清澄)
大満虚空蔵菩薩	村松山日高寺	(茨城県那珂郡東海村)
福満虚空蔵菩薩	霊巖山圓蔵寺	(福島県河沼郡柳津町)



令和4年1月9日撮影

記事担当：根本 昇



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

持続可能な開発目標

SDGs とは？

SDGs(エス・ディー・ジーズ)とは、2015年9月の国連サミットで採択されたもので、国連加盟193カ国が2016年から2030年までの15年間でより良い世界を目指すため、17のゴールと169のターゲットで構成された国際目標です。



これらは主に開発途上国の基礎的な目標が中心と考えられます。ですが貧困やジェンダー平等については日本でも多くの課題があります。

現在とこれからの経済活動の在り方を追求する内容になっています。これらは先進国にとっても開発途上国にとっても取り組むべき目標といえます。

気候変動、海洋資源、生物多様性などグローバルな課題です。目標16では世界平和、目標17では国や企業の人々への協力を呼びかけています。

糖尿病が気になる方へ！

今日のヘルシーレシピ



エネルギー / 283kcal、
食物繊維 / 3.6g、
塩分 / 2.7g

材料(1人分)

- ・かき……3個(100g)
- ・溶き卵……大さじ1(17g)
- ・小麦粉……大さじ3(27g)
- ・水……大さじ2
- ・パン粉……大さじ4(16g)
- ・揚げ油……適宜
- ・キャベツ……1枚(85g)
- ・トマト……1/4個(5g)
- ・レモン……1/8切れ(10g)
- ・粉かつお節……小さじ1/2(3g)
- ・めんつゆ……小さじ1(6g)
- ・おろし玉ねぎ……大さじ1/2(5g)
- ・水……大さじ1/2



かきのレモンフライ

季節の食材 レモン

果汁に豊富に含まれるクエン酸は食欲を促し、糖尿病の治療に有用なインスリン生成に不可欠な亜鉛やマグネシウムをはじめとするミネラルの吸収率を高めます。果汁と果皮に含まれるビタミンC、フラボノイドには血管強化、抗酸化作用があり、果皮にはビタミンPが含まれます。

作り方

- ① かきをさっと水で洗って、ざるに上げて水を切る。ペーパータオルに並べ、レモンの皮をおろしかける。
- ② 小麦粉、水、溶き卵を器に入れて、混ぜて衣を作る。かきをくぐらせてパン粉をつけ、トレーに並べ、冷蔵庫で10分休ませる。
- ③ キャベツを千切りにする。ポウルに入れて、水をくぐらせて水気を切り、冷蔵庫でぱりりとさせる。トマトを半分に切る。おろし玉ねぎ、めんつゆ、水、かつお節を小皿に入れ、混ぜる。
- ④ 170度に熱した揚げ油に、②のかきを入れて揚げ、油を切る。キャベツとトマトを盛った皿に盛り付けて、レモンと玉ねぎだれを添える。

※かきは100gに1.3gの塩分を含むので、ソースのかけ過ぎにご注意ください。



2月3日は節分ですね。

「鬼は外！福は内！」今年は鬼のお面をかぶってみようかと赤鬼にしようか？青鬼にしようか？迷い中です。



節分は年に一回だけではなく実は四回もあるのをご存知でしょうか？

節分には季節をわけるといふ意味があり、春夏秋冬それぞれが始まる日（春は「立春」夏は「立夏」秋は「立秋」冬は「立冬」）の前日のことを「節分」と言います。

季節の変わり目には邪気（鬼）が生じると考えられており、その鬼を追い払う、また無病息災を願う儀式として中国から伝わってきた風習が「豆まき」になります。

また魔よけのために飾られる柗鯛（ひいらぎいわし）の風習も古くからあります。鯛のおいと柗のとげによって、鬼が家の中に入ってくるのを防ぐことができると考えられています。

他にも鬼が嫌う「臭うもの」としてニンニクやラッキョウを飾る地域、鯛のしっぽを飾る地域、鯛を食べる地域などがあります。



最近では恵方巻も人気ですね。

恵方を向いて一本丸ごと食べることで無病息災や様々な運を一気にいただくことを意味しており、途中で止めると運を逃すとも考えられています。

2022年の恵方は「北北西」です！



記事担当：水野 貴大

寒さが本格的になり週に雪が降る日がしばしばありますね福島に引っ越してきまして一年弱となり始めての冬を経験しています。

夜は氷点下になりとても寒いと感じています。福島に越してきて感じたことを挙げていきたいと思いません。

水道管の凍結

水道管が凍結するのがおよそ-5℃くらいと言われています

福島では夜中-5℃になる日が時々あってどのご家庭も凍結対策は行っていると思います。

関東では-5℃になる機会ほとんどなく凍結に関して気にする必要がなかったです。

公園のトイレの水が出ない

私は知らずに公園に立ち寄るとトイレが使えずに困ったことがあります。こちらも水道管の凍結防止のためだと後日知りました。

いずれも寒冷地の福島ならではの事だと思えます。

また、雪道の運転が初めてなので事故を起こぬように細心の注意を払って運転したいと思えます！



記事担当：金子 裕太



Piece Net Owners Club

オーナーズクラブ

永久不減 ご登録 **10** 大特典

1 年1回オーナー限定
感謝祭ご招待

感謝を込めて
楽しい企画が
いっぱいです!

2 お家の
点検出張費 **無料**

いつでも

お家のお困り事・悩み何でもご相談下さい。

3 **割引クーポン**

飲食店・商業施設・お店
割引クーポン配布

※雑貨屋・飲食店・衣服店など

4 イベント時
オーナー様限定
来場特典

イベントの
度に限定の
豪華特典を
プレゼント!

5 QUO SMILE

LINE経由お見積りで
Quoカード500円

6 **70%OFF**

工事や商品に使える
最大70%OFF
クーポンの定期配布

7 ご紹介者・
ご契約者共に
豪華特典!

ご紹介制度

8 **特価品
先行販売**

9 ●オンライン相談
●オンライン見積

10 住まいの
お役立ち情報配信

上記特典の使用方法や条件等は公式LINE内にて通知・ご案内させていただきます。

登録方法はここから》》》》

弊社LINEへの登録で
手続き完了です!

1 まずは下の
QRコードを読み
取ってください!

スマホのカメラで読み取れますよ!



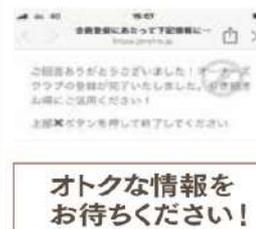
2 QRコードを
読み込んだら
「追加」を押して
ください



3 アンケートを
ご記入ください!



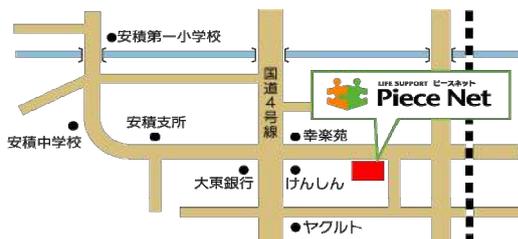
4 登録完了!
この画面が出たら
完了です!



オトクな情報をお待ちください!



株式会社トウエキ
〒963-0107 福島県郡山市安積2丁目165
TEL. 024-945-2269 FAX. 024-945-2274 <http://toueki.com>



Piece Net Home
ピースネットホーム

Piece Net Energy
ピースネットエナジー

Piece Net Care
ピースネットケア

Piece Net Eco
ピースネットエコロジー

Piece Net Electronics
ピースネットエレクトロニクス