

だんだん

2023年4月号No.151

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*マリーゴールド

黄色やオレンジの明るい花を咲かせ、寄せ植えや花壇などで人気のマリーゴールド。開花期間が長いというのが特徴で、強い日光や高温にも強く、初心者でも育てやすい花です。発芽適温は20℃~25℃とされ、水はけの良い土と明るく日の当たる場所で育てます。

まきどき：4~5月

はなどき：5~11月



※種まきの時期による

4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	29
30						

… トウエキ休業日です。

今月の会長筆文字名言



不自由と
常と思えば
不足なし

徳川 家康

白河街道の歴史探訪

会津藩内を通過する基本道路は、白河街道、南山街道、越後街道、二本松街道、米沢街道があり、これらの道路は保科正之が会津入りして間もなく、白河街道が江戸城から会津若松城迄の白河街道で65里と幕府に報告したそうです。今回は、小峰城から強清水までのルートで歴史探訪して来ました。小峰城を出て、大信地区の隈戸に入ると屋号の看板が目を引き、昔を感じさせています。天栄村では安養寺の一理塚と法燈国師座像を見て、道の駅のすぐ近くに有る「天栄村ふるさと文化伝承館」に立ち寄りしました。こちらには、村内で発掘された遺物や民族資料などが展示されています。そしてこの場所には昔、難攻不落と言われた大里牛ヶ城がありました。伊達政宗が小田原へ出向く前に、陥落させるつもりだったのですが落とせなかった城です。長沼に入ると秀吉が奥州仕置の時に宿営した長沼城があります。勢至堂峠に入ると一理塚があり、近くに馬頭観音と勢至堂大杉も見ることができます。勢至堂峠をさらに登ると道谷坂陣屋があります。ここは、1600年徳川家康の会津征伐軍を迎え撃つため上杉景勝が築いた防護拠点でしたが、石田三成が挙兵し関ヶ原で戦が始まりましたので、こちらでは戦いにはなりません。いよいよ湖南町の宿場町、三代宿、福良宿（戊辰戦争時に土方歳三がここで采配）、を抜け会津に入ります。最後に強清水で天ぷら饅頭を買って歴史探訪を終了しました。

スタート



小峰城スタート



大信隈戸旧家呼称の看板



白河街道ルート(ピンクの線)

ゴール



戸ノ口原古戦場
(白虎隊と薩長軍の激戦地)



道谷陣跡
(上杉軍 8000 人配備)



法燈国師座像



長沼城跡



頭観音



勢至堂大杉



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

心身の リラクゼーション

「快眠体操」

春は心身の疲れに
気を付けて！

就寝前などに心と体をほぐす運動をしましょう！
寝る前に行えば、心身がリラックスしてよりよい眠りへの導入になります。

背伸び

ゆっくり3回

仰向けに寝て、両手を頭の上で組みます。
手のひらを外向きに返したら、
思いきり背伸びをしましょう。



お尻伸ばし

左右交互3~5回

仰向けに寝て、左右どちらかの
足で両手を抱え、ゆっくり引き寄
せます。



腰ひねり

左右交互3回

仰向けに寝て、両手を真横に広げ膝
を立てる。顔を左側に向け、両膝を
揃えたまま足を右側に倒します。



脱力

仰向けに寝て、両手・両足を上げて手足を
ふるふる震わせませす。全身の緊張、筋肉が
ほぐれたら手足を自然に下ろします。



出典：全国健康保険協会ホームページより

♪脂質が気になる方へ♪ ♪今日のヘルシーレシピ♪

菜の花の洋風お浸し



エネルギー / 44kcal
コレステロール / 0mg
食物繊維 / 3.3g



季節の食材 菜の花

春の訪れを感じさせる菜の花。今回は旬の菜の花をだしの効いたドレッシングであえました。さっとゆでるだけで食べられ、カリウム、カルシウム、β-カロテン、ビタミンC、E、葉酸、食物繊維などが取れる動脈硬化の予防に役立つ春野菜の料理です。菜の花はほろ苦さが特徴ですが、油を加えると苦手な人も食べやすくなり、β-カロテンの吸収率もアップします。適量の油を上手に使いましょ。また、抗酸化作用のある栄養素は調理で失われやすいので、ゆで時間は短めにと覚えておきましょう。

材料(1人分)

- ・菜の花.....70g
- ・塩昆布.....2g
- ・かつおだし(冷ましたもの).....大さじ1(15g)
- ・サラダ油.....小さじ1/2(2g)

作り方

- ① 菜の花は根元を切ってゆで、水気を絞って3~5cmの長さに切り揃える。
- ② 塩昆布は粗く刻む。
- ③ かつおだしにサラダ油を入れてかき混ぜ、②の塩昆布を加える。
- ④ ゆでた菜の花に③のドレッシングをかけてさっと和える。
- ⑤ 器に盛りつける。



佐久間のおすすめ★地元スポット



藤田川ふれあい桜

郡山市喜久田町の喜久田駅付近で約3kmにわたって川の両岸に植えられたソメイヨシノの桜並木。1959年（昭和34年）に皇太子（現上皇明仁）の成婚記念に植樹されたものが始まり。開花時期の桜まつりでは、出店やステージショーなどが開催されます。（今年はコロナの影響で中止になりました。）

アクセス ・JR 東日本磐越西線喜久田駅から徒歩5分



四季の里 緑水苑

秀峰安達太良山を背景に、清流五百川と隣接する面積およそ3万坪（10ha）におよぶ、自然型の池泉回遊式「花の庭園」。重度なる五百川の氾濫による、川流れ跡の荒地に平成6年より工事に着手し現在に至ります。主な花々の開花は4月より始まります。水芭蕉・梅・さくら・芝桜・フジ・アヤメ・ハス・バラなど様々な花が咲き誇ります。池泉を中心に四季それぞれに装いを変えながら、癒しと感動の里として皆様をお迎えします。

アクセス ・JR 東日本磐越西線喜久田駅から車で約10分位



一回行ってみっせえ～



記事担当：佐久間 純夫



ラベルの★の数をチェック!!

省エネ家電の買い替えなら今がチャンス！対象の省エネ家電を購入した福島県民の皆様にはキャッシュレスポイントをプレゼント！

品目	能力・容量	統一省エネラベル 省エネ性能	ポイント額	
			通常コース	ポイント2倍コース
エアコン (申請できる台数 2台まで)	～2.2kW	★3以上 旧基準製品については★4以上	20,000	40,000
	2.5kW～2.8kW	★3以上 旧基準製品については★4以上	30,000	60,000
	3.6kW～	★1.5以上 旧基準製品については★4以上	40,000	80,000
電気空気乾燥機 (申請できる台数 1台まで)	51L～350L	★2以上 かつ省エネ基準達成率100%以上	10,000	20,000
	351L～450L	★3以上 かつ省エネ基準達成率100%以上	30,000	60,000
	451L～	★4以上 かつ省エネ基準達成率100%以上	40,000	80,000
LED照明器具 (申請できる台数 4台まで)	シーリングライト ペンダントライト	★4以上	5,000	10,000
エレクトロニクス (申請できる台数 1台まで)	—	★4以上 (寒冷地仕様にあつては★3.5以上)	80,000	160,000

【購入対象期間】

2023年2月27日～7月20日

【申請受付期間】

2023年2月27日～7月31日

※予算の上限に達し次第、予定より早期に終了する場合あり

地域協力店で購入するとポイント二倍！弊社は地域協力店なのでポイント二倍がもらえます！

ご不明な点がございましたらお気軽に弊社までご連絡ください。

記事担当：水野 由花

エアコンクリーニング 早割キャンペーン!

こんな症状
ありませんか?



エアコンの
効きがわるい

電気代が
高くなった

いや～な
臭いがする

音がうるさい

部屋にいるときだけ
なぜか咳が出る...

2023年
3月1日(水)
～
5月31日(水)



本格的なシーズン前の、
クリーニングがおすすめ!



こんなに汚れていた
なんてビックリ!!

エアコン内部のカビや汚れを
本格洗浄!プロの技でいやな臭いや
ハウスダストをしっかり除去!

花粉症・アレルギー・アトピー体質
の方がいるご家庭にもおすすめ!

作業時間 約90分
(1台につき)

夏にフル稼働し、冬場に使われなくなったエアコンはカビの温床になりやすいと言います。また、家屋の高気密性が、カビの繁殖に適した室内環境をつくるとも!中でもトリコスポロンというカビは、夏型過敏性肺炎を引き起こします。ご家族の健康のため、本格的なエアコンシーズンの前に、エアコンを丸洗いしてみませんか。

今だけ! 通常1台 税込13,200円のところ

5/31までのご予約で!
早割特価 11,000円 (税込)

2台以上のご依頼で2台目以降が1,000円引き! 税込9,900円!

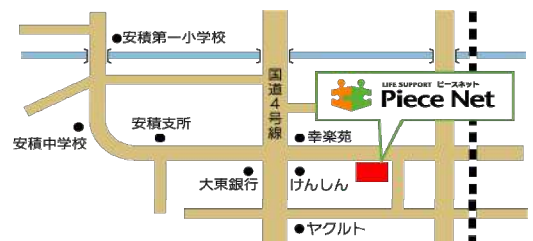
※自動お掃除機能付きエアコンは金額が変わります。また、機種によっては洗浄できない場合もありますのでご相談ください。

きれいな空気で心もリフレッシュ! ご予約は TEL.024-945-2269



LIFE SUPPORT ピースネット

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