

だん らん

2026年 3月号No.186

発行 : (株)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～
 ミニヒマワリ

まきどき : 3月～6月
 はなどき : 6月～9月

太陽の花といわれるヒマワリ。人の心に強いインパクトを与える親しみを感じさせる魅力を持っています。草丈は50cmと非常にコンパクトです。



《今月の会長筆文字四字熟語》



「たいぜんじじゃく」

泰然自若

※単に静かなだけでなく、緊迫した状況やトラブルの中でも揺らがない、強いメンタルや冷静さに対して使われます。



宇和島城



今月は令和4年4月に行った現存天守十二城の一つ「宇和島城」をご紹介します。この城は1601年に城造りの名人と言われた藤堂高虎が築城しました。山を利用した平山城で、石垣は野面積み～打ち込み接ぎが混在し、築城技術の変遷が見られます。海城としての構造を持ち、敵を惑わす「不等辺三角形」の縄張りなど、巧みなアイデアが随所に光ります。城山は300年以上火災や伐採を免れてきたため、巨木や珍しい植物が約400種生い茂る宝庫となっています。宇和島城には、1614年の大坂冬の陣での功績により伊達政宗の庶長子（側室に生まれた最初の男子）・秀宗が宇和郡10万石を与えられ、翌元和元年（1615年）初代藩主となりました。伊達家の世子としての自負を持っていたのですが、正室の愛姫に出来た忠宗が伊達家世子となったため、秀宗は伊達家の分家としてこの宇和島で藩主となりました。



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

ご存じですか？

春のお出かけ前に違いをチェック！



開花順



梅

1月下旬～4月下旬

- ・花柄かへいがないので、枝にくっつくように花が咲く
- ・花びらの先が丸い
- ・「松竹梅」のひとつで縁起物とされている



桃

3月上旬～4月下旬

- ・花柄かへいが非常に短いので、枝に沿うように花が咲く
- ・花びらの先が尖っている
- ・邪気を払う力がある、神聖な物とされている



桜

3月中旬～4月下旬

- ・花柄かへいが非常に長いので、枝からこぼれんばかりに花が咲く
- ・花びらの先が割れている
- ・平安時代から花の代名詞とも言われている

糖尿病が気になる方へ！ ♪今日のヘルシーレシピ♪

鯛めし



エネルギー / 260kcal
食物繊維 / 0.4g
塩分 / 0.3g

作りやすい分量(5食分)



季節の食材 鯛(マダイ)



養殖物の鯛は年間を通じて出回っていますが、天然物の旬はこの季節です。天然物はエサと運動量の違いから、養殖物とは脂肪をはじめとする各栄養成分の量や質に差があります。多く含まれるタンパク質や脂肪は糖尿病の予防や改善に有効。また、血管の老化を防ぐセレンや、血中コレステロールや中性脂肪を下げるナイアシンも多く含まれています。

作り方

- ① 米を洗米し、炊飯釜に入れて、普通の水加減で30分浸水する。
- ② 鯛のかぶとはうろこを取り、水洗いをして焼く。
- ③ 炊飯釜に酒と薄口醤油を加えて混ぜて、表面を平らにする。
- ④ 昆布を置き、焼いた鯛をのせて、普通に炊飯する。
- ⑤ 器に170gを盛り付け、小口切りの万能ねぎをちらす。

- ・鯛かぶと.....半尾分(正味100g)
- ・米.....2合
- ・昆布.....10cm長さ
- ・酒.....大さじ2(30g)
- ・薄口醤油.....小さじ2(12g)
- ・万能ねぎ.....お好みで

ビルトインコンロ取り替えQ&A

Q1. ガスコンロの取替時期っていつ？

A. 約10年が点検・取替時期の目安時期です。

Q2. 修理？取替？迷ってます。

A. 2008年以前に製造されたガスコンロは安心センサーがついていないコンロバーナーがあります。

※安心センサーは鍋底の温度を感知するセンサー。自動で火力を調整して異常高温を防止します。



Before



After



これ、なあに？

こちらはラクックという
グリルプレートになります。
材料を入れたのち、加熱。完成！
アツアツの状態でラクックごと
テーブルへ運べます。
面倒なグリル庫内や焼き皿、焼き網を洗
う手間を省くことができます！



※「火がつきにくい」「火が安定しない」「バーナーの炎がまばらになる」などの症状がありましたら、弊社にお問い合わせください。

担当：佐久間 純夫

省エネ家電買換応援キャンペーンが復活！！

対象の省エネ家電購入で1種類につき最大8万円相当の補助額！

福島県 省エネ家電買換応援事業（2026年度・予定）は、省エネ性能の高い家電へ買い換えた県内世帯に対し、キャッシュレスポイントを付与する支援事業です。

事業概要

【補助事業名】 省エネ家電購入応援事業 【対象者】 福島県民（個人）

【事業内容】 期間中、対象店舗において対象製品を購入した福島県民（個人）に対し、購入品目や省エネ性能に応じたポイント等を交付

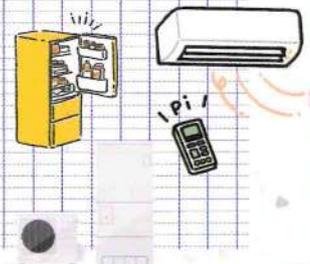
【対象製品】 エアコン・冷蔵庫・エコキュート・照明器具額（現時点で、以下の補助額（予定）が公表されています。

製品

- ◆ エアコン
- ◆ エコキュート
- ◆ 照明器具(LED等)
- ◆ 冷蔵庫

キャッシュレスポイント

- 20,000～40,000ポイント
- 30,000ポイント
- 5,000ポイント
- 10,000～40,000ポイント



※エアコン・冷蔵庫は、容量や省エネ性能に応じて還元ポイントが設定されます。

担当：根本 昌芳

灯油を買いに行くのは大変ではありませんか？

灯油配達 いたします！！



- お電話でご注文承ります。ご注文は前日17時までにお電話ください
- ポリ容器2本以上から配達致します。タンクへの配達も可能です。



Check



配送日：月～金（祝日除く）

※配達時間について※

8：30～17：00（お時間の指定はできません）

前日17時までのご注文で翌日配達致します。

緊急の場合はご相談に応じます。

余裕をもったご注文をお願い致します。

※お支払いについて※

口座引落しも対応しておりますので、ご希望のお客様については配達担当者、もしくは弊社までお問合せください。



この車が目印！
ピースネットの
マークがついています



お問い合わせ先

☎024-945-2269

株式会社トウエキ 安積2丁目165



灯油配達の外、石油給湯器やオイルタンク等取扱いございます。
不具合等ございましたらお気軽にご相談ください。



LIFE SUPPORT ピースネット

Piece Net

株式会社トウエキ

963-0107 福島県郡山市安積2-165

TEL：024-945-2269 FAX：024-945-2274

LINEお友達追加は
こちらから！

小工事&リフォーム専門店

対応スピード 地域1番に挑戦中

住まいの
困ったを 即解決



人気機種を
見て比べられる
ショールーム

