

発行日 2018年8月

KINOKA めーる

伍代幸夢店

星空に一番近い列車

長野県から山梨県にかけて、日本一標高の高い地点を走る列車があります。山梨県の小淵沢駅から長野県の小諸駅を結ぶ小海線。八ヶ岳高原線の愛称でも親しまれています。小海線は標高1000メートル以上の地点が35キロも続き、星空に最も近いローカル線です。

そのローカル線に去年お目見えしたのが、「HIGH RAIL 1375」。標高の高い位置から天空を楽しんでほしい、と言う事から生まれ、大人から子供まで楽しめる、大人気の列車です。

「HIGH RAIL 1375」の「HIGH」は標高の高さを表し、「1375」は野辺山駅から清里駅間のJR線標高最高地点、1375mを組み合わせたものです。ちなみに日本で最も標高の高いJRの駅は野辺山駅で、1345.67m。そして小海線には標高の高いJR駅のランキングでなんと1位から9位までの駅があるのです。

車両はシルバーにブルーの星空をイメージしたデ

ザインで、車窓から見える八ヶ岳の山々や高原の緑も描かれており、列車が走る姿を見るだけでもワクワクします。

2両編成の列車の中に入ると、1号車は窓を向いて座れるペアシートやゆったり座れる1人掛けのシングルシート、4人掛け用のボックスシートなど、用途に応じて楽しめます。1号車の端には車内販売のカウンターが、2号車の端にはギャラリーがあり、天井には星座が映る投影機があり、星空の説明を聞く事ができます。

また、走る時間帯によっては軽食やスイーツがオプションで予約でき、快適な列車の旅が楽しめます。中でもおすすめなのが、夜間を走行する「HIGH RAIL 星空」で、野辺山駅で1時間3分停車して、駅前の公園で星空の観察会が楽しめます。晴れた日には零れ落ちそうな満天の星空を眺めながら説明を聞く事ができて、ゆっくりと星空に浸る事ができます。

ロマンチックな気分になれる星空に一番近い列車。この夏、星屑たちに会いに出かけてみましょう。

8月 August

効果

災いを寄せつけないお守りとなり、喜びの感覚が湧くといわれています。

誕生石ペリドット

宝石言葉

夫婦の幸福・和合

由来・伝説

古代エジプトの人々は、「太陽が爆発して飛んできた石」「太陽の石」として崇拝してきました。実際に、宇宙から飛来する隕石と同じような成分をしています。

蒸し鶏とゴーヤのしょうが和え

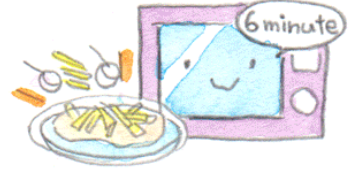
材料(4人分)

- | | | |
|-------------|------|-----------|
| ・しょうが4かけ分 | ・塩 | 少々 |
| ・鶏胸肉(皮なし)2枚 | ・酒 | 大さじ2 |
| ・ゴーヤ 2本 | ・ごま油 | 大さじ2 |
| ・ごま | 適量 | ・黒こしょう 少々 |



①しょうがはせん切りにしておく。ゴーヤは縦半分に切り、ワタを取り除き、薄切りにする。切ったゴーヤに塩をふって混ぜ、水けがでるまで10分程おいておく。

②鶏胸肉は厚みを半分に切り、塩をすりこんで耐熱皿に入れる。しょうがをのせて酒をふり、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで約6分加熱し、取り出しておく。冷めたら、手で裂いて蒸し汁とあえる。



③鍋に湯を沸かし、①のゴーヤを入れてさっとゆで、冷水にとる。その後、しっかりと水けを絞る。



④ボウルに②と③を入れ、ごま油、塩、黒こしょう、ごまを加えてあえれば、できあがり!



* ゴーヤ *

ゴーヤの苦味成分であるモモルデシンには、胃腸の粘膜を保護したり、食欲を増進する効果があります。また、自律神経のバランスを整える働きがあるとも言われています。



たのしいこどもLife

アイスクャンディーを作ろう



楽しい夏休みも中盤になると、ちょっと退屈してしまいます。そんな時は、アイスクャンディーを作ってみませんか?

◆型をそろえよう

まず、アイスクャンディーの型を買います。シリコン製の棒を挿し込んで固めるタイプや、動物やハートの形になったものなど、いろいろな種類が揃っています。市販のアイスクャンディーのように作るなら、棒を挿し込むタイプが一般的です。

◆ジュースで作ろう

果汁100%のジュースをよく振って混ぜ、型に流し込み、棒を挿して冷凍庫へ。あっさりした甘さのアイスクャンディーができます。

◆ミックスジュースにして

バナナやパイナップル、オレンジなどに牛乳を入れ、ミキサーにかけてミックスジュースにします。型に流し込んで固めると、濃厚なアイスクャンディーになります。

◆塩と氷で固めてみよう

冷凍庫に入れなくても塩と氷を使えば、簡単に凍らせる事ができます。塩は水に溶けてなくなる時、まわりの温度を低くする性質があるので、それを利用してアイスクャンディーを作ってみましょう。

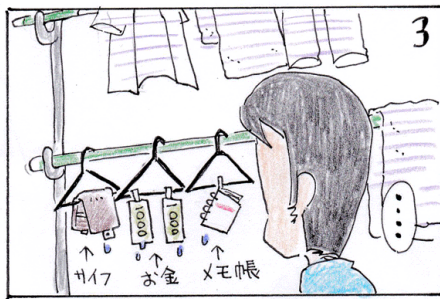
ボウルに氷と、氷がかぶるくらいの塩を用意します。その中に細い入れ物か、ポリ袋に入れたジュースを入れてみましょう。氷が溶けて水になると、塩が水に溶けだして、どんどん温度が低くなります。

◆塩と氷で作るとサクッと凍る

冷凍庫でゆっくり凍らせるより液体の中で凍らせる方が熱が伝わりやすいので、あっという間に凍ります。急速冷凍したアイスクャンディーの方がサクッと凍り、あのシャリシャリ感が味わえます。

一緒に作ったアイスクャンディーが目の前でどんどん凍って行く様子を見ながら待つ時間はとてもワクワクしますね。ぜひ夏休みに作ってみて下さい。

ハッピー住まいる！ ～洗濯機のそうじ入門～



毎日の汚れものを気持ちよく綺麗にしてくれる洗濯機ですが、洗濯機のケアはお忘れではないですか？ 正しいお手入れをして、洗濯機が長く快適に使えるように保ちましょう。

◆洗濯機はなぜ汚れる？

洗濯機は洗剤を常に使い、毎日使用するものです。清潔なイメージですが、実は黒カビや雑菌が洗剤・柔軟剤の溶け残りカス、また水垢などを栄養として繁殖しやすい状態にあるのです。

◆まずは毎日のお手入れ

洗剤の投入口やゴミ取りネットは洗濯毎にチェックし、汚れは落とすようにしましょう。ゴミ取りネットを取り外した後、本体側の汚れも取り除くようにすれば、洗濯効率もあがります。また洗濯物は洗濯機を回す際にも、洗濯機内に入れるようにし、洗濯かごを使いましょう。洗濯物についた雑菌を洗濯機内で繁殖することを防げます。

お子さんのいないご家庭では洗濯機の蓋は開けておき、なるべく洗濯機内の水分を逃がすように心がけましょう。お子さんのいるご家庭の場合にも洗濯後は布などで槽内の水分をサッと拭き取り、しばらくの間は蓋を開け、乾燥させましょう。

◆定期的なお手入れ

定期的に洗濯槽のお掃除もしましょう。洗濯槽の掃除には時間がかかります。洗濯が終わった後、昼過ぎの時間帯で時間に余裕があるタイミングで行うのがおすすめです。

槽洗浄モードがない場合には、水を洗濯槽の最大容量に合わせては、洗濯槽用クリーナーなどで洗濯機を標準運転して、洗濯槽のお掃除をしましょう。

今月のインテリア

アクアリウムで涼もう

今、人気のアクアリウム。見ているだけで心が和みます。この夏、ぜひ挑戦してみましょう。

◆水槽の環境を整えよう

水槽の中に、水草を植えるためのアクアリウム専用の砂を入れます。専用の砂は、微生物やバクテリアが定着しやすいので、水槽の中をきれいに保つことができます。

◆育てやすい水草と熱帯魚

アヌビアス・ナナやアナカリスなどが、葉がきれいで見栄えがします。グッピー、ネオンテトラ、アカヒシなどの熱帯魚は丈夫で飼いやすく、色も鮮やかできれいです。





沢山のご参加本当にありがとうございました！！

8月5日(日) 猛暑の中開催された木工教室は 20 家族、総勢約 100 名の参加で大盛況となりました！それぞれの作品作りに汗を流し、その後流しそうめん&BBQ を楽しみました♪暑さも吹っ飛ばすくらいの盛り上がりにお手伝いしたスタッフも大満足でした☆木を使った手作りの楽しさをご家族みんなで体験して頂ける機会を来年も予定しています！今回参加してくれた方、まだ参加したことのない方、ぜひチャレンジしてくださいね(*^_^*)



暮らしのワンポイントアドバイス

今回は花を長持ちさせるポイント☆

- 花瓶に浸かる葉は取る
- 水は毎日替える
- 直射日光を避ける
- 湯あげする(ボウルに 2, 3 センチの熱湯を入れ、そこに茎を数センチ残して新聞を巻いた花の茎 2 センチ程を約 10 秒付け、たっぷりの水に新聞紙を巻いたまま約 1 時間付ける。取り出したら熱湯に付けた部分を切って飾る



少しの工夫で夏でも長持ちさせたいですね♪ぜひお試しあれ！

8/11(土)-8/15(水)まで夏季休暇とさせていただきます。皆様にはご不便をおかけして申し訳ございませんが、何卒宜しくお願い致します。

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。

今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ 「肝っ玉母さん」 ささやかな事にも感謝できれば豊かな気持ちになり乗り切れそう。
- 2月生まれ 「帽子が似合う人」 焦りは後悔の元。じっくり考えてから決断を。
- 3月生まれ 「健康的な女性」 冷蔵・冷凍庫の掃除が吉。消費期限のチェックや処分して運氣 Up を。
- 4月生まれ 「声の大きな人」 あまり忍耐強くなれそうに無い模様。無駄な争いや口論は避ける努力を。
- 5月生まれ 「ヨガティーチャー」 自然体がイチバンです。自信を持って。
- 6月生まれ 「ワイルドな人」 内面を磨く努力で、視野が広がる見込み。
- 7月生まれ 「ショートヘアの女性」 気を引き締めて。深呼吸することで丁寧に取り組めそう。
- 8月生まれ 「美容師さん」 人の目を集める時なので、お洒落の手抜きは禁物。
- 9月生まれ 「音楽家」 いつもと違うスーパーに立ち寄りたり、新商品を使うとお得な発見がありそう。
- 10月生まれ 「小柄な人」 将来に向けて、隠れた才能や特技を意識してみましよう。
- 11月生まれ 「若々しい男性」 社交運活発。普段は質素な生活をするなど儉約を心掛けて吉。
- 12月生まれ 「サングラスの似合う人」 物事のグレーな側面も柔軟に受け入れられる器にして。

