

# 暮らしの瓦版

2012年  
3月号

(通算第161号)

この瓦版は再生紙使用です

## ～3月《弥生》～

1 日 運動の日  
2 日 労働の日  
3 日 春分の日  
6 日 地球の日  
7 日 世界気象の日  
8 日 世界気象の日  
14 日 世界気象の日

17 日 地球の日  
20 日 地球の日  
22 日 地球の日  
22 日 地球の日  
23 日 地球の日  
23 日 地球の日  
25 日 地球の日

彼春国世彼電  
岸分連NHK世彼電  
入の水NHK世彼電  
り日のNHK世彼電  
り日のNHK世彼電  
り日のNHK世彼電  
り日のNHK世彼電



### 新春特別企画!

クロスワードパズル  
当選者発表!!

新年号の新春特別企画のクロスワードパズルの応募総数は44通でした。正解者は、43名です!! たくさんの方にご応募いただき、誠にありがとうございました。

厳正なる抽選の結果、左記の通り10名の当選者の方が決定いたしました。本当におめでとうございます。当選者の方には三千円分のQUOカードをプレゼントいたします。

#### 【当選者】(五十音順)

- ・富岡市七日市 相田武様
- ・下仁田町馬山 石井紀美子様
- ・富岡市宇田 磯貝敏寿様
- ・富岡市蚊沼 市川亮善様
- ・富岡市上高瀬 佐々木茜様
- ・富岡市七日市 高橋秀雄様
- ・富岡市七日市 松井和世様
- ・富岡市宇田 黛元浩様
- ・富岡市七日市 三谷莉央様
- ・富岡市中沢 横尾直様

おしくも当選されなかった方も、今度こそ当選するよう、次回のクイズに再度ご応募いただけると幸いです。

#### 【タテ】

- 1 〳 「ミンエイカ」
- 2 〳 「カサ」
- 3 〳 「オノ」
- 4 〳 「リカイ」
- 6 〳 「ワニ」
- 8 〳 「スロベニア」
- 9 〳 「メヤニ」
- 13 〳 「キエ」
- 15 〳 「チキ」
- 17 〳 「カン」
- 18 〳 「シマ」
- 1 〳 「ミンカ」
- 3 〳 「オナリ」
- 5 〳 「サワノ」
- 7 〳 「エス」
- 9 〳 「メイ」
- 10 〳 「イロリ」
- 11 〳 「コヤ」
- 12 〳 「カベ」
- 14 〳 「ニチ」
- 16 〳 「ニカエシ」
- 19 〳 「イアン」
- 20 〳 「マキ」

#### 【ヨコ】

#### 【解答】「ナミエマチ」

※今回は、幾つか難しい問題がありましたね。キエ、チキ、ニチなどです。左の写真は、社長の小井土が抽選を行っている様子です。



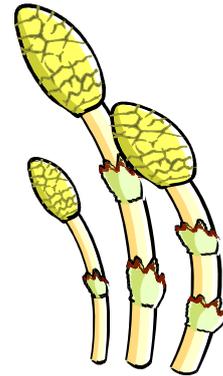


## 生活習慣

世帯の所得が低い人ほど生活習慣に課題がある傾向がわかりました。仕事に追われて慌ただしく、健康管理が難しくなっているようです。また、喫煙率が調査開始以来初めて二割を割り込みました。年間所得が比較的高い「六百万円以上」（構成比二十一％）と、低めの「二百万円未満」（同二十三％）で、男女別比較してみましよう。

このうち喫煙率は、高所得層では男性が二十七％、女性は約六％でした。しかし、低所得層では男性が約三十七％、女性は約十一％と、所得が低いほど高いです。一日当たりの野菜の平均摂取量は、高所得層の男女ともに約三百グラムだったのに対し、低所得層では男女とも約二百六十グラムにとどまっていました。

自然を大切に  
ゴミは持ち帰りましよう！！



## 諺クイズ

次の諺を完成させてください。

- ① 艱難かんなん汝を（ ）にす
- ② 株を守りて（ ）を待つ
- ③ 好く（ ）より破る
- ④ 愛は（ ）出しにせよ

## 脳の老化・栄養足りてますか？

① 肉・魚・卵で脳細胞をつくる

脳細胞をつくるためのたんぱく質の中で特に良質なのが、肉や魚などの動物性たんぱく質です。

② 糖分で脳に栄養を供給する

脳は糖質を蓄えておけません。不足すると、思考力や記憶力に影響が出てきます。

③ ビタミンB群で脳の栄養の代謝をよくする

食事で摂った栄養素を、脳へのエネルギー、脳内神経伝達物質、脳を有害物質から守る成分に変える為に必要な栄養素です。

④ 魚の脂で脳の血流を促す

脳の血液の健康を保つ、魚には豊富なEPAとDHA。脳をつくる要素である神経細胞に、十分な酸素と栄養を送るためには、さらさらの血液が必要です。

⑤ 大豆で脳の情報網をつくる

大豆イソフラボンは神経細胞の先端を伸ばし神経網を張りめぐらせて、脳内の情報ネットワークを発展させます。さらに、納豆に含まれるナットウキナーゼは、脳の血流をよくし、動脈硬化や痴呆の予防効果があります。

# 荷物

ショッピングセンターで、  
店員が作業員に

「そちらのエレベーターは  
荷物専用ですよ。」

と声を掛けました。すると、  
作業員は、

「私は会社のお荷物です」

と言い残し、エレベーター  
に乗り込みました。

## ◇ 諺クイズ 答え

① 玉。苦勞・困難を乗り越えるこ  
とによってりっぴな人物になりま  
す。

② 兎。いつまでも古い習慣にこだ  
わって、融通がきかないことのた  
とえ。

③ 道。得意なことほど、油断しが  
ちで、かえって失敗するというこ  
と。

④ 小。激しい愛は長続きしないか  
ら、少しずつ長く愛しなさいとい  
うこと。  
皆さんは、何問わかりましたか？

## 暮らしの雑学・豆知識



### 飛行機の制限速度

飛行機は、各国の技術者が  
少しでも速く空を飛べるよ  
う、研究に日々費やしてきて  
います。しかし、飛行機にも  
自動車と同じように制限速度  
が定められています。ただし、  
制限速度があるのは指定区  
域内だけです。管制圏内と各国  
が告示した指定区域でのみ速  
度が制限されているよう  
です。ちなみに一般の管制圏内  
では、高度3000フィート以  
下で、ジェット機が時速約3  
70キロ、プロペラ機が時速  
約300キロ以内、指定区域で  
は、高度1万フィート以内で、  
時速約460キロ以内とされて  
います。

パイロットには、安全飛行  
に徹してもらいたいですね。

## 急募

株式会社大五建設では、  
求人を行っております。  
募集職種：施工管理、  
営業、外注の大工  
年齢：三十五歳以下  
詳細は、お問い合わせ下  
さい。ご連絡お待ち申  
上げております。

並榎展示場の近くに  
お越しの際には是非、  
お立ち寄り下さい。



高崎市並榎町41-1  
027-384-4777

発行 リフォーム・増築・改築・新築は 地元

## 株式会社大五建設

本社 TEL 0274-67-2721  
富岡市上小林216-2

## 四季の住まい株式会社

本社 TEL 027-328-6544  
高崎市中豊岡町824-1

ブログ 【<http://daigo.kazelog.jp/>】  
ホームページ 【<http://www.daigo-kensetu.co.jp/>】  
Eメール 【[daigo-tm@daigo-shiki.jp](mailto:daigo-tm@daigo-shiki.jp)】

ブログ 【<http://shikinosumai-blog.net/>】  
ホームページ 【<http://www.shikinosumai.net/>】  
Eメール 【[shiki@daigo-shiki.jp](mailto:shiki@daigo-shiki.jp)】