

# 暮らしの瓦版

2016年  
4月号

(通算第210号)

## ～4月《卯月》～

- |                |           |
|----------------|-----------|
| 1日 エイプリルフール    | 18日 発明の日  |
| 4日 交通反戦デー      | 19日 地図の日  |
| 7日 世界保健デー      | 20日 郵政記念日 |
| 11日 メートル法公布記念日 | 29日 昭和の日  |



### 桜茶のつくり方

#### 【桜の塩漬けの作り方】

#### ◎材料

- ・ 軸ごと摘み取った桜（三〜五分咲きの八重桜）…二百グラム
- ・ 塩…五十グラム
- ・ 保存用の塩…適量
- ・ 梅酢（白梅酢）…大さじ4
- ・ キッチンペーパー
- ・ 重石

- ① 枝から摘み取った桜の花を、水で洗います。
- ② ざるに上げた後、キッチンペーパーで水分を拭き取ります。
- ③ 桜と塩を五十グラム混ぜ、タッパに入れて、上から重石を乗せます。
- ④ 一晚漬け込んだら、花の水分を絞って取り除きます。
- ⑤ 梅酢を入れます。
- ⑥ 再び重石を乗せます。二〜三日ほどで

- 水が上がるので、それを捨てます。少量梅酢を加え、三日ほど置きます。
- ⑦ キッチンペーパーに広げて、二〜三日陰干しします。（日光に当ててしまうと変色する原因となります。）
  - ⑧ 保存用のビンに入れて塩を適量加えます。

#### 【桜茶の入れ方】

- ① 桜の塩漬けを湯呑みに一房入れます。
- ② ぬるま湯を注ぎ、五分ほど塩抜きをします。
- ③ 別の湯呑みに塩抜きした桜を入れ、お湯を注ぐと閉じていた花が開きます。
- ④ 塩抜きに使ったぬるま湯の上澄みをもスプーン一杯ほど加え、味を整えます。

桜は、バラ科の植物なので、抗菌作用、咳止め、リラックス効果、美白、保湿、抗炎症効果が期待できます。



## 春の選抜高等学校野球大会

現在、選抜高等学校野球大会（センバツ）が開催中です。今回はこの大会に関して意外と知られていないことをご紹介いたします。

まず現在の大会出場枠についてです。夏の選手権では各県の優勝校が出場しますが、センバツでは出場校は大会選考委員会が選びます。大会出場枠は一般選考枠・明治神宮大会枠・二十一世紀枠があります。一般選考枠は、秋の地方大会の各地区上位校が選抜されやすいです。各地区の内訳は、北海道から一校、東北から二校、関東から四校、東京から一校（さらに関東・東京のどちらかから一校）、東海から一校、北信越から二校、近畿から六校、中国から二校、四国から二校（さらに中国・四国のどちらかから一校）、九州から四校の計二十八校です。明治神宮大会枠は、秋季大会各地区優勝校が出場する明治神宮大会で優勝した高校が属する地区の出場枠が一つ

増えるというものです。二十一世紀枠とは、

他校の模範となる学校を各都道府県で一校ずつ推薦し、その中から三校を選出するもので

す。その選出の基準は地区大会の成績、公立

校であるか、大会に未出場もしくは長年出場

していないかどうかなどです。群馬県では、

二〇一五年に富岡高校が最終選考まで残りま

したが、残念ながら出場できませんでした。

また、センバツでの県勢の活躍としては、

一九七八年に県立前橋高校の松本稔投手（現、

中央中等監督）が春夏通じて初の完全試合を

達成したことが挙げられます。因みにこの大

会は桐生高校がベスト四に入り、阿久沢毅選

手、木暮洋選手も

活躍しました。

今年も桐生第一

高校が出場するの

で、是非とも活躍

してほしいですね。



## 卯月

四月のことを陰暦で「卯月（うづき）」  
といいます。この語源にはいくつかの説  
があります。

四月が卯の花の咲く季節であるため、

「卯の花月」を略して「卯月」となった

という説。卯月の「う」は「初」や「産」

を意味し、春夏秋冬の始まりを意味した

とする説。十二支の四番目が「うさぎ」

であることから、干支に当てはめて卯月

となった説。一年の循環の最初を意味し

たとする説。稲を植える月で「植月」が

転じたとする説も

あります。

このように、様

々な説があります

が、「卯の花月」が

最も有力な説とさ



## 太陽光発電

① 太陽光発電は二酸化炭素を削減でき、地球温暖化の防止につながります。

例えば、四・二五キロワットの太陽光発電システムが作る一年間の発電量と同じ量の電気を買った場合、排出される二酸化炭素の量は、縦横八十四メートルの広大な森林が一年間に吸収する二酸化炭素の量と同じです。

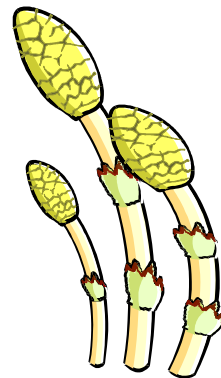
② 使い切れなかった電気は、電力会社が買ってくれます。

発電できない夜間や、発電量の少ない時は、従来通り電力会社から電気を買うのですが、発電している日中は発電した電気を使用し、使わなかった電気は電力会社に売ることが出来ます。

③ いざという時にも安心。停電時は頼もしい味方になります。

台風や地震などで停電になっても、日中の発電している時間帯なら、自立運転に切り替えるだけで、AC百ボルトで最大千五百ワットまで電気製品が使えます。

自然を大切に  
ゴミは持ち帰りましょう！！



### 漢字読めますか？

次の漢字を読んでみてください。

- ① 要塞
- ② 造詣
- ③ 煎餅
- ④ 養蜂場
- ⑤ 端数
- ⑥ 麓
- ⑦ 風采
- ⑧ 牙
- ⑨ 丁寧
- ⑩ 核心

## ウエストを細くする

ウエストを細くするコツは、体幹を鍛えるのと、便秘を解消させることです。簡単に体幹を鍛えるエクササイズをご紹介します。

### 【ドローイン呼吸法】

① 背筋を伸ばして胸を張り、息を大きくゆっくり吸い込みます。この時もお腹はへこませたままで、胸を膨らませる為に、たくさん息を吸い込みます。

② 次に、息をゆっくり吐きながら、さらにお腹をへこませますイメージをします。この時、お尻にも力を入れる（肛門を締めるイメージ）と尚良いです。

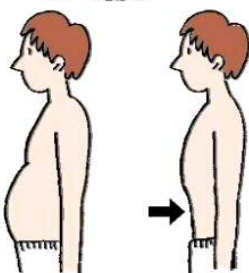
③ お腹をへこませたまま、浅く長い呼吸を行うようにし、お腹をへこませたまま、十五秒間呼吸を繰り返します。

これにより、くび

れを作る腹横筋が鍛えられます。ぜひ、

挑戦してみてください。

◆ドローインの動き



## 大五建設ブログ

大五建設ブログの中から記事の一つご紹介いたします。  
気になる方はホームページからチェック！

### 床の増し張り

築年数およそ30年のお宅の床が部分的に弱くなったと  
のご相談でした。下地材の根太等は、しっかりしてい  
た為、既存の床の上に新たに桧の床材を張る工事とな  
りました。木の香りも良く、きれいになったとお喜び  
頂きました。ありがとうございます。

リフォーム部 安藤金光



## 求人募集

大五建設では現在、求人を行  
っております。

職種…施工管理

リフォーム営業

詳しくは下記、電話番号まで  
お問い合わせください。お電  
話お待ちしております。

0274-67-2721



漢字読めますか？

解答

- ①ようさい
  - ②ぞうけい
  - ③せんべい
  - ④ようほうじょう
  - ⑤はすう
  - ⑥ふもと
  - ⑦ふうさい
  - ⑧きば
  - ⑨ていねい
  - ⑩かくしん
- 防衛を目的とした軍事施設。  
ある分野に対する広く深い  
知識やすぐれた技量。  
干し菓子の一つ。  
ミツバチを育て、蜜を採取  
している所。  
はんばの数。  
山のすその部分。  
人の見かけ上のようす。  
哺乳類の歯の中で、特に大  
きく鋭く上がった歯。  
細かい点まで注意が行き届  
いていること。  
物事を中心となる大切なと  
ころ。

### 発行

住まいの事なら  
何でもご相談ください！



株式会社大五建設

住所 富岡市上小林216-2

TEL 0274-67-2721

「大五建設ブログ」  
過去の「暮らしの瓦版」は

大五建設のホームページ  
からご覧いただけます。

大五建設 で 検索