

# 暮らしの瓦版

2026年  
4月号

(通算第330号)

## ～4月《<sup>うづき</sup>卯月》～

- |     |          |     |        |
|-----|----------|-----|--------|
| 1日  | エイプリルフール | 18日 | よい歯の日  |
| 3日  | シーサーの日   | 22日 | よい夫婦の日 |
| 8日  | 花祭り      | 26日 | よい風呂の日 |
| 15日 | よい子の日    | 29日 | 昭和の日   |



## 「四月一日」

「四月一日」と書いて「わたぬき」と読む名字があります。この名字の背景には、日本人が大切にしてきた「季節の切り替え」へ向けた心が息づいています。

かつての日本では、旧暦四月一日に衣替えを行っていました。厳しい冬を越すために着物に詰められていた「綿」を、暖くなるこの時期に「抜く」ので、日付がそのまま「綿抜き」という行為を指す名字となりました。

「五月七日」は梅雨入りの時期から「つゆり」、「八月一日」は稲穂を摘む時期から「ほずみ」など日付名字は他にもあります。「八月一日」さんは、もともと群馬県の名字で、群馬県吾妻郡を中心に、全国で80名ほどいらっしゃるようです。

## 春キャベツ

春キャベツの旬は、主に3月から5月頃です。他の時期のキャベツと比べて、葉が柔らかく、巻きがゆるくなっています。甘みがあるのが特徴で、生食やサラダに最適です。

春キャベツは、ビタミンCやビタミンU（キャベジン）が豊富で、特に美肌や胃腸の健康維持に効果的です。ビタミンCは抗酸化作用により細胞を保護し、シミの抑制、風邪予防、疲労回復に役立ちます。ビタミンU（キャベジン）には、胃酸の分泌を抑え、胃腸の粘膜を修復する効果があります。

春キャベツは非常に柔らかいので、加熱しすぎると食感が失われてしまうのでご注意ください。芯の部分は細かく切るなどして、葉と食感を合わせるとおいしくいただけます。

## よい歯の日

4月18日は、語呂合わせで「よい歯の日」です。歯医者さんでは、「しっかりと噛めること」、「いろいろな食品を食べることができると」、「バランスの良い栄養素が取れること」以上三つの条件を満たせる歯を「よい歯」と考えるようです。

よい歯を保つためには必要な栄養素があり、カルシウムやタンパク質などが挙げられます。カルシウムは、魚介類、ひじきや昆布、わかめ、といった海藻類、牛乳やチーズなどの乳製品に多く含まれます。タンパク質は、肉・大豆・卵に多く含まれます。

## 四月の夜空

夕暮れの西の空には「宵の明星」金星と、気高く輝く木星が並び、日常を忘れさせるほどの美しさです。

天体望遠鏡や双眼鏡をお持ちであれば、木星の縞模様や土星の環を見ることが出来ます（この時期は非常に細く見えます）。おすすめの時間は18時半から21時頃。高度が下がってしまう前に、西の空が開けた場所で見るのがコツのようです。星々の輝きを味方に、新しい季節を軽やかに歩き出しましょう。

## 花粉症

花粉症の季節になりました。今年は、例年と比べても非常に花粉が多いとのことです。毎日が大変な方も多いのではないのでしょうか。そこで、食生活から花粉症に効く食べ物はなにかを調べてみました。

### ①免疫機能を整える食品

ヨーグルト・納豆・味噌などの発酵食品。キノコ類・海藻類などの水溶性食物繊維。オリゴ糖を多く含む玉ねぎ・バナナなど。

### ②アレルギー症状を抑える食品

青魚類（サバ、イワシ、サンマなど）。れんこん・緑茶などのポリフェノールを含む食品。ビタミンCやDを含む食品も効果があるそうです。

# ブログ記事紹介

## ◎内窓設置工事

4枚建ての掃出し窓に内窓を設置いたしました。お客様には、「雨戸を閉めなくても暖かい」とのお声掛けをいただけました。

窓工事補助金に関して、先日、「先進的窓リノベ2026事業」が発表されました。2026年度から窓サイズに「特大サイズ」の区分が追加されるようになります。

営業部 青木宏義



ブログ記事は毎日更新！！



(3月5日掲載記事)



弊社の4月の定休日は次の通りです。

5日(日)・19日(日)

26日(日)・29日(水・祝)

ご不便、ご迷惑をおかけするかと思いますが、よろしくお願いいたします。

インスタ随時更新中



DAIGO\_KENSETSU

是非ご覧ください！



漢字読めますか？

次の漢字を読んでみてください。

- ① 鶯
- ② 塩梅
- ③ 山女魚
- ④ 岩魚
- ⑤ 沈丁花
- ⑥ 勿忘草
- ⑦ 風信子
- ⑧ 酣

# 絆創膏

日常的に使う「絆創膏」ですが、実は地域によって呼び方が大きく異なるのをご存知でしょうか。

分布を見ると、関東や関西の都市部では「バンドエイド」が主流で、一方、東北や中国・四国地方では「カットバン」、九州地方(特に熊本)では「リバテープ」、そして北海道では「サビオ」という呼び名が定着しています。これらの呼び方の正体なのですが、実はすべて「商品名」です。

かつて各地域のメーカーがシェアを競い、その土地で最も普及したブランド名が、いつしか絆創膏そのものを指す一般名称として根付いてしまったようです。

ふたご座の物語

4月、西の夜空で輝く「ふたご座」には、深い兄弟愛の神話があります。

兄カストルと、弟ポルクスは武勇に優れた仲の良い兄弟でした。しかし、ある日、戦いの中で兄カストルが矢で射貫か

れ、命を落としてしまいました。兄の死を悲しんだ弟ポルクスは、大神ゼウスに「私も死んで兄と一緒にいたい」と願いました。すると、これを聞いたゼウスは二人の兄弟を天へ上げ、寄りそう星にしたということです。

暮らしの雑学・豆知識

～いちご狩り～

12月あたりから5月頃までが、いちご狩りのできるシーズンになります。4月に収穫するいちごは、身が柔らかく、ジューシーなものが多いということです。群馬にもたくさんのいちご農園があり、いちご狩りの入場料は大人一名2,500円前後が多くなっています。

漢字読めますか？  
解答

- ①うぐいす(鶯) 春を告げる鳥。鳴き声は「ホーホケキョ」。
- ②あんばい(塩梅) ものごとの具合。
- ③やまめ(山女魚) 「溪流の女王」とも呼ばれる淡水魚。
- ④いわな(岩魚) 「溪流の王様」とも呼ばれる淡水魚。
- ⑤じんちょうげ(沈丁花) 香りの強い花。「ちんちょうげ」とも読む。
- ⑥わすれなぐさ(勿忘草) ヨーロッパ原産の花。花言葉は「私をわすれないで」。
- ⑦ひやしんす(風信子) 春に花咲く球根植物。「ひあしんす」とも読む。
- ⑧たけなわ(酩) 物事が一番盛りるとき。真っ最中のこと。

LINE相談  
窓口のご案内

大五建設ではLINEによるお客様用の相談窓口を開設しております。  
左記のQRコードからお友達登録していただくと、相談が可能となります。お気軽にお問い合わせください。  
※毎週水曜日はお休みとなりますので、翌営業日の対応となります。ご了承ください。



〈発行〉 次回発行予定 4/25(土)

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

0120-388-406

業務拡大のため

求人募集!!

営業職・施工管理(正社員)

住宅に興味のある方！  
未経験でも大歓迎！

下記までご連絡ください。  
お待ちしております。

0274-67-2721

