

読んでなるほど! 知ってお得!! の情報誌

vol.33

じょーこ通信

~~乙房分譲地完成~~

『乙房BASE』は、13区画の分譲となっています(*^^)v

本通りから1本中に入っているの、とても静かです。近くにJR駅もあり、学生さんは車を利用してイオンまで遊びに行けますよ!!(^_^) 車で5分も走れば、中心地にもあつという間!! 医師会には、5分もかからないので、色々と安心です。今、建設中の志布志道路の乙房インターも2年後には開通するので人気の街になると思っています。とても便利で魅力的な乙房町ですよ。

好評販売中です!!



分譲中!

全13区画

販売価格 **4.5~4.7** /坪 万円

0120-59-3339

http://nagakura-kensetsu.com/



※ 詳しい情報は、ホームページの

『不動産情報』をご覧ください。

写真なども載せています!!

<http://nagakura-kensetsu.com/>



今回の
おすすめ店です!!

『週末肉市場南横市店』



営業時間 10:00~19:00

営業曜日 木・金・土・日

(週4日)

7月2日

OPEN!!!

Meat Create Co.



2月より弊社で建設中でしたミートクリエイトさんの3店舗目が完成しました。安くてキレイなお肉や新鮮で種類が豊富な野菜・果物など、広い店内にたくさん陳列され、明るくて親切なスタッフさんが皆さまのお出迎えをしてくれます(#^^#) 駐車場も広いので車もたくさん停めれますよ!! 木・金・土・日の4日間の営業なので、週末にはカゴ一杯に商品を入れられてるお客様ばかりですよ!! 店舗の隣には、加工工場も新設されました。工場内では、「ふるさと納税の返礼品」としてのお肉も取り扱ってらっしゃるんです。全国各地へ、キレイで美味しいお肉を発送されていて都城のイメージアップに貢献されています。

BBQセットの貸し出しもされていますので、週末肉市場さんでお肉をたくさん買ってBBQでお腹一杯になって下さい!! これからのシーズン、家族や仲間と密にならないよう、屋外で楽しんで頂きたいです(*^^)v 今年の夏はお肉をたくさん食べて元気に乗り切って参りましょう!!



かんたんレシピ

さばとキムチのぶっかけそうめん

さばみそ缶でボリュームたっぷりのそうめん!

キムチ、ごまだれつゆとも相まって、旨みたっぷり

食べごたえのあるメニューです♪



材料 (2人分)

- そうめん(乾麺) … 200g、さばみそ缶 … 140g、
トマト … 1/2個、キムチ … 80g、大葉 … 4枚
- めんつゆ(2倍濃縮) … 100ml、水 … 100ml、
ごまだれ … 大さじ4

①そうめんはゆで、冷水でしめて
水気をとり、器に入れる。

②めんつゆ、水、ごまだれを混ぜ
合わせ、①に注ぐ。

③さばみそ缶、トマト、キムチを盛
りつけ、手でさいた大葉のをせる。

※火を使うのは、そうめんをゆでるときだけなのでとっても手軽です。

※暑い日にはつゆを先につくり、冷蔵庫でしっかり冷やしてからかけるとよりおいしいです。

間違い探し

左右のイラストで間違いは 8か所あります。

※答えは巻末のページにあります。

【中級者用】



間違い探し

左右で間違いは 5か所あります。

※答えは巻末のページにあります。



きいっちゃんの耳より情報室

このコーナーでは、きいっちゃんの釣果情報やコラム、なるほど情報を伝えます！



錦江湾釣りガール

最近ハルアフィッシングのアングラーに押され、針にエビ等の餌を付けて釣るいわゆる『エサ釣り』の人がめっきり少なくなってきた。おかげで毎週のように行っていた内之浦の乗合船がすっかりハルアフィッシングの人達に占領されてしまった。



ハルアフィッシングを楽しむ親子

近くてよく釣れていた『うちのウラ』だったのがすっかり遠い『内之浦』になってしまった。グスン涙...

だからといって僕から釣りを取ってしまったら廃人になっちゃうので何処かに行かなければならない。そんな中、錦江湾の筏でフカセ釣りを始めたら結構タイやメジナが釣れるのでハマっている。

色鮮やかなハルア

そのうちの5回は同じ女性アングラーと一緒に。いつもの赤い車で一人颯爽とやって来て、船頭さんとも親しく話している。長靴にお決まりのダイワのポーチとピンクのクーラーボックスが可愛い。

そのうち僕も親しくなって色々話を聞いていると



ブログもやっていて、そのブログ名がなんと『錦江湾鯛子』さん!!.....

いったいどんだけ釣り好きなんだろう... 先週の釣りの話をしていると



「わたしおととも来たの♡

『錦江湾鯛子』さん

いっぱい釣れたわヨッ」「エーッ.....」絶句!!

いったいこの鯛子さん月にどれ位来ているんだろう!!



帰ってからブログを覗いてみると納得!! 見事な大タイも釣りあげているではないか。脱帽!! やっぱ鯛子さんのファンクラブに入ろっかな...



写真は鯛子さんのブログより

僕の釣果





腹巻は色やデザインがおしゃれで服に響きにくい薄手のものもたくさんありますよ!

体を温める食材・冷やす食材

体を中から温めてくれる食材を積極的に摂るのも良いですね。たとえば、ねぎは、血流を良くして体を温めてくれるほか、胃腸の働きも良くしてくれるそうです。また、しょうがは広く知られていますね。ビタミンEが豊富にんにくや水溶性食物繊維が豊富なごぼうも血行促進に効果的だそうです。逆にパインナップルや柑橘類、トマト、きゅうりなど水分を多く含む食材は体を冷やすので、摂りすぎにはご注意ください。

冷房は熱中症対策として大切ですが、体が冷えることがありますね。冷たい飲み物の摂りすぎも冷えの一因に。体が冷えると、だるさなどの体調不良にもつながります。そこで、解消法をご紹介します。

- ①お腹をカバー…お腹を温めることで、冷えの緩和が期待できます。また、家では首・手首・足首を専用のカバーで温めるのも効果的。
- ②ときどき、温かい飲み物を…暑い日は冷たい飲み物がおいしいですね。でも、摂りすぎは禁物。温かい飲み物で体の中から温めましょう。食事にみそ汁やスープを取り入れるのも良いですね。
- ③夏こそ湯船に浸かる!…暑いといふシャワーで済ませがちでは? 夏こそ、ゆっくり浸かって血流を良くすることで、夏の冷えによるむくみの解消にもつながります。温度は37~39度程度で10~20分浸かるのが良いそうです。



ミントなど清涼感のある入浴剤を使うのもおすすめ♪

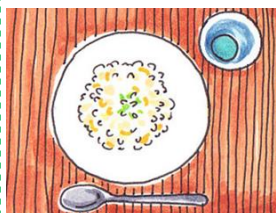


手でふくらはぎを包み、下から上へと揉んだり、さすったりするとむくみ解消が期待できます。

Interior

雑貨店はもちろん、100円ショップにも豊富に揃う竹のざるやカゴを取り入れて涼しげなインテリアを楽しんでみませんか? 素朴な質感もなんだかほっこりしますよ♪

■ 竹のランチョンマットで夏らしい食卓を演出



シンプルな食器でも、竹のランチョンマットを使うだけで、とっても夏らしい雰囲気に。汚れたら拭くだけとお手入れも簡単です。

■ 竹ざるをさまざまに活用!



いつものごはんもちょっと良い感じに♪



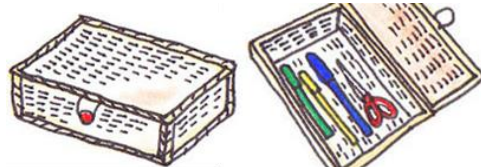
食器代わりにしたり、洗い受けにしたり、普段使いの食器を入れておくだけでもとっても絵になります。

■ 竹かごをお部屋のインテリアに



キッチンではお箸やスプーンなど、玄関ではスリッパを入れるだけでおしゃれ!

■ フタ付きなら、中身が雑多でも見た目が素敵♪



文房具もざっくり♪

フタ付きなら、ハンカチや薬類などを入れられ、多少雑多でもスッキリ見せられます。

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

間違い探しの答え: ①チョウチョの色 ②猫の顔の色 ③モグラのサングラスの形 ④男の子の虫かごの模様 ⑤女の子の髪飾り

【中級者用】 ⑥女の子のバック ⑦クワガタとカブトムシ ⑧木の枝

間違い探し答え: ①お父さんの帽子 ②お母さんの襟元 ③女の子の服 ④お皿の数 ⑤コップの形