

アイライクホーム通信

2015年 秋号

秋の裏磐梯でアウトドアを満喫

裏磐梯には標高 800m前後の高原に大小 300 を超す湖沼があり、裏磐梯最大の桧原湖では遊覧船（大人 1100 円）で島めぐりが楽しめます。五色沼湖沼群では昆沙門沼、赤沼、みどろ沼、弁天沼、瑠璃沼、青沼などを巡る『五色沼自然探勝路』（片道約 3.6 km・所要時間 1 時間 10 分）があります。



裏磐梯には初心者から上級者までの幅広い 19 のトレッキングコースがあります。バードウォッチング、カヌー・カヤック（初心者向けのスクールがあります）、溪流釣りやワカサギ釣り（11 月～3 月）等も楽しめます。

ドライブには紅葉の名所を走る『磐梯吾妻レークライン』『磐梯山ゴールドライン』『磐梯吾妻スカイライン』『西吾妻スカイバレー』等無料の観光道路があります。



〈諸橋近代美術館〉

『諸橋近代美術館』はサルバドール・ダリの絵画・彫刻・版画を中心にピカソやルノワール等の絵画を展示しています。（福島県耶麻郡北塩原村大字桧原字剣ヶ峰 1093-23 TEL0241-37-1088 観覧料 950 円 12 月～4 月中旬は休館）

裏磐梯秋まつり『お客様感謝デー』が 10 月 4 日（日）11～15 時 休暇村裏磐梯（福島県耶麻郡北塩原村桧原）多目的広場で開催。3 m の大鍋で作るきのこ大鍋（100 円でおかわり自由）。魚のつかみ取りやフリーマーケットも予定。お問合せ先 裏磐梯観光協会 TEL0241-32-2349

各トレッキングコースや宿泊施設等は『裏磐梯観光協会のホームページ』をご参照ください。



〈磐梯吾妻レークラインの中津川渓谷〉



マイナンバーがスタート

10 月より住民票のある市区町村（又は地方公共団体情報システム機構）から 12 桁の個人番号が記載された「通知カード」が簡易書留で送られます。個人番号カードを希望する人は、送付された交付申請書に、写真を添付し、署名又は記名押印して返信します。WEB による申請もあります。平成 28 年 1 月以降に発行通知書が届いたら、記載された交付場所に交付通知書と通知カード、本人確認書類（運転免許証・住民基本台帳カード・旅券等）を持参して個人カードを受け取れます。（初回発行は無料） ※住民基本台帳カードをお持ちの場合は個人番号カード交付時に返却。

個人番号カードは写真付きなので身分証明に使えます。（有効期限 20 歳以上は 10 年）また IC チップに電子証明書も搭載されますので e-Tax に使用出来ます。（電子証明書の有効期限は 5 年）

社会保障面、納税（確定申告等）で番号が必要な為、勤め先や金融機関等にマイナンバーの通知も必要になります。マイナンバーは個人を特定できる一生使う重要な番号ですので、取り扱いには慎重にしましょう。マイナンバー制度に便乗した不正な勧誘や個人情報の流出にご注意下さい。不審な電話等には対応せずに警察署等に相談ください。（警察相談の電話は #9110 へ） 「総務省のホームページ マイナンバー制度と個人番号カード」を参考にしました。

10月17日（土）、18日（日）10時～16時

かすかべ商工まつり(大沼運動公園)の屋外 会場にアイライクホームが出展します。

遊びに来て
下さい！



春日部駅西口から徒歩 25 分（無料送迎バスもあります）の大沼運動公園に市内の商工業者や団体が多数出展して即売会や展示会を開催します。飲食コーナーあり、アトラクションもありと一日を楽しめますので、ぜひお越しください。アイライクホームではアンケートに答えての抽選会や屋根、エコトイレ、プラマードを展示しリフォーム相談会を実施します。

「アイライクホーム通信」を当社のコーナーにお持ち下さい。粗品を進呈いたします。

今日の晩ごはん

スイートチリポテト

材料(4人分)

●じゃがいも	2個	●バセリ	少々
●塩	少々	●スイートチリソース	大さじ2
●揚げ油	適量	●サワークリーム	適量

●料理作成：チーム服部 ●参考資料：「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)

- 1 じゃがいもはたわしで皮をよく洗ったら、8等分のくし切りに。バセリはみじん切りにします。
- 2 水気を切ったじゃがいもを160℃の油でじっくり揚げ、浮き上がってきたら温度を上げて色よくカリッと揚げます。
- 3 2をボウルに入れて熱いうちに塩を軽く振り、スイートチリソース、バセリをからませます。
- 4 器に盛り付け、サワークリームをのせたら完成！

知っておきたい！**体の健康豆知識**

“魚介”を毎日の食事に取り入れよう！

魚介類に含まれる成分には、体の健康を促す効果があります。さんまなどの青背魚に含まれるEPAやDHAは、中性脂肪を減らしてHDLコレステロール（善玉）を増やす作用や、血液をサラサラにし、動脈硬化を予防する働きがあります。いかやたこ、貝類などに含まれるタウリンには、血圧の上昇を抑制したり、コレステロール値を低下させる効果も。また、白身魚は脂質が少なく低カロリーなので、肥満対策にもぴったりです。

調理の際は、フライや天ぷらなどの揚げ物ではなく、お刺身や焼き魚、煮物、蒸し料理などでさっぱり食べるのが○。油を多く使うと、一気に高カロリーになるので要注意です。ぜひ、1日1食は魚介を使ったメニューを取り入れましょう。

魚介の種類と特徴	
青背魚 （さんま、いわし など） EPA・DHAが豊富だが、酸化に注意。高カロリーなので、摂取量は控えめに。	白身魚 （たら、きす、たい など） 低脂肪、高たんぱくのヘルシー食材。揚げ物よりも煮物や蒸し料理が○。
いか、えび、たこ タウリンの宝庫。ただし、コレステロールが高めなので、食べ過ぎは禁物。	貝類 （しじみ、あさり など） タウリンのほか、鉄、亜鉛などのミネラルも多く含む。比較的低カロリー。

参考文献 「最新版 よくわかる血糖値」(学習研究社)／「最新版 よくわかるコレステロール」(学習研究社)

【編集後記】

まもなく当社は創業 20 年を迎えます。これもひとえに皆様のごひいきがあつての今日があります。本当にありがとうございました。20 年前、家内と二人で自宅マンションの一室からのスタートでした。現在の本店と茨城県土浦の営業所の 2 拠点で従業員 18 人の会社に成長することが出来ました。当時 6 歳だった私の子供が当社で営業現場監督に従事しております。リーマンショックの影響や東日本大震災や越谷の竜巻や平成大雪害などを経て今日があります。これからも色々なことがあるでしょうが負けてはいられません。創業 20 年を記念しこれから 1 年間は、お客様感謝セール等を次々催していきます。これからも何卒アイライクホームをよろしくお願い致します。



代表取締役 小野寺 邦彦