

アイライクホーム通信

2016年 夏号

科学の町つくばの研究機関を巡る サイエンスツアー

つくば市には公的な研究機関がたくさんあり、展示場を併設して一般公開をしています。お子様・お客様の夏休みの自由研究の材料に、たまには童心に帰って、『社会見学』気分で行ってみませんか。



筑波実験植物園 つくば市天久保4-1-1 TEL 029-851-5159
多様な植物を収集・保全しています。屋外や温室で日本・世界の植生環境を再現し植物の形態や生態の多様性を学習できるように展示植栽をしています。
様々な絶滅危惧植物を保全、展示しているエリアもあります。
入園料 一般・大学生 310円、高校生以下・65歳以上は無料 駐車場無料
開園時間 9時～16時30分 休園 毎週月曜日(祝・休日は開園)、祝・休日の翌日(土・日曜日は除く)、年末年始

筑波宇宙センター つくば市千現2-1-1 TEL 029-868-2023
展示館のスペースドーム内に様々な人工衛星やロケットエンジン等を展示。別館の企画展示場(プラネットキューブ)や屋外にはH-IIロケット(全長50m)がある。
開館時間 10時～17時 休館日 月曜日(祝日、夏休み等は開館)、年末年始等
入場料 無料 見学ツアーは一般500円(予約が必要) 駐車場無料(50台)



つくばエキスポセンター つくば市吾妻2-9 TEL 029-858-1100
直径25.6mの大型プラネタリウムで四季の星座や天文現象が見られる。おもしろサイエンスゾーンやエネルギーゾーン等の展示もあります。
開園時間 9時50分～17時
休園 原則毎週月曜日・月末最終火曜日・夏休みは開園、年末年始
入館料(プラネタリウムと展示場)大人820円 こども410円
駐車場は夏休み等の繁忙期は普通車200円

地質標本館 つくば市東1-1-1 TEL 029-861-3750
日本の地質、地球環境、火山と地熱、地震と活断層などのテーマごとに展示。
開館時間 9時30分～16時30分 休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌平日)、年末年始 入館無料 駐車場は無料ですが台数が少ない。守衛所で入構手続きが必要。産業技術のショールーム『サイエンス・スクエアつくば』が隣接しています。



地図と測定の科学館 つくば市北郷1番国土地理院 TEL 029-864-1872 開館時間 9時30分～16時30分
世界最古の地球儀、地図や測量に関する歴史、原理や仕組み、新しい技術などを総合的に展示しています。
休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌平日)、年末年始 入館無料 駐車場無料

参考ホームページ 一般財団法人 茨城県科学技術振興財団『つくばサイエンスツアーオフィス』

秋号は10月頃の予定です。

日頃のご愛顧に感謝

当社が加盟しているTOTO越谷リモデルクラブ主催

TOTO夏の感謝祭にお越し下さい

7月30日(土)10時～17時、31日(日)10時～16時
TOTO越谷ショールーム(埼玉県越谷市東大沢3-14-12)にて開催



お楽しみが盛りだくさんです。
豪華景品が当たる大抽選会
焼きそば、かき氷等の飲食コーナー
御来場プレゼント、お見積りプレゼント
キッズ向け『スーパーボールすくい』等

30(土)12時～「夏バテ解消お料理教室」要予約です。
30(土)、31(日)11時～、14時～「からだに住まいセミナー」

★当日はご案内状をご持参ください。お見積りは予約が必要です。担当者または当社にご連絡下さい。



しじみの ミルクみそスープ

材料(4人分)

●しじみ 200g ●水 3カップ
●白みそ 大さじ5 ●牛乳 1/2カップ
●万能ねぎ 適量

- 1 しじみは砂抜きをして、殻をこすりあわせてよく洗います。
- 2 鍋にしじみと水を入れて加熱します。アクが出てきたら取り除きましょう。
- 3 しじみの口が開いたら白みそを溶き入れ、牛乳を加えて火を止めます。
- 4 器に盛り付け、小口切りにした万能ねぎを飾ったら完成!



●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)

Beauty Life

理想の“美ボディ”を手に入れよう!

美容のプロが“健康的に美しくなる”ための秘訣を伝授!

「コーヒー」が美と健康をサポート!?

どこのご家庭にもある「コーヒー」が、実は、美と健康に良い効果をもたらしてくれることをご存知でしょうか。もちろん諸説ありますが、私が実証した内容を少しご紹介したいと思います。例えばお酒を飲んだあと。カフェインはアルコール分解作用が非常に高いので、コーヒーを1杯飲んでおくと、翌日の体の状態が整えられます。水を10杯飲んで酔いはなかなかさめませんが、コーヒーは1杯でも効果が期待できます。さらに、食べ過ぎてしまったときの消化促進作用や、代謝をアップさせる作用もあります。挽いた豆でも、インスタントでも、缶コーヒーでも、「コーヒー」というものであれば効果は変わりませんが、できればブラックで飲んだほうが効果はより高まりますし、代謝アップのためにはホットがおススメ。コーヒーの効果を知り、意識しながら取り入れてみましょう。



長瀬サエコ「肩甲骨スクワット」の第一人者。ビューティーデザイナーとして美容法・エクササイズ・ライフスタイル・メンタルなどトータルにアドバイス。ほかにもアーティスト活動やエッセイ、コラムの執筆など多方面で活躍中。著書に「ナガセ式「肩甲骨スクワット」で【即効】美やせ!」(扶桑社)などがある。HP <http://www.st-preciousone.com/>



【ごあいさつ】

この度、私は社団法人日本屋根診断士協会の関東支部長に就任しました。この業界は経験と技術的裏付けが非常に大切なのですが、残念ながら悪徳訪問販売業者やいい加減な業者が多いので、一般の方は業者選びの判断に混乱してしまいます。22年間続いた前身のセキスイ屋根診断士から現在の形態に変わって2年半。屋根、防水業界の社会貢献と診断士の技術向上に、また新たな組織の発展と健全化に微力ながらも貢献できればと使命感を持って臨みたいと思っています。

代表取締役 小野寺 邦彦



2016年 夏号 (有)アイライクホーム 春日部本店 TEL 0470-0120-76-6636 茨城営業所 TEL 029-835-3051