

# アイライクホーム通信

## 2016年 秋号

### 近くのローカル線に乗ってみませんか

10月14日は「鉄道の日」。この秋は関東のローカル線で小さな旅に出てみては。



**わたらせ渓谷鉄道** わたらせ渓谷鉄道は群馬県桐生市から栃木県足尾町を走っています。H・Pは「わてつ」で検索できます。浅草発の両毛号（東武動物公園停車）で相老駅へ、わたらせ鉄道に乗り換える。わたらせ鉄道ではトロッコ列車が走っています。10,11月は約20日間運行（整理券が必要 大人510円）

**大間々駅**（群馬県みどり市大間々町）には駐車場（500円/1日）があります。駅より300mの所には「ながめ公園」（駐車場が隣接）があり、高津戸峡がよく見えます。10月22日～11月23日に関東菊花大会（入園料大人400円）が開催される。赤い橋の高津戸橋とはねたき橋間の「高津戸峡遊歩道」約500mがあり、紅葉を見ながら渓谷散策ができます。（紅葉は例年10月下旬頃）



**神戸駅**（ごうどえき 群馬県みどり市東町）にはロマンスカー「けごん」の車両を使ったレストラン「清流」（4～11月無休、11時～16時半 Tel.0277-97-3681）があり、きのこカレーや舞茸ごはん定食等がある。お弁当販売もあります（要予約）。

**水沼駅**は温泉に入れる駅、水沼駅温泉センター（Tel.0277-96-2500）があります。（入館料 大人600円）無料駐車場があります。お弁当の予約販売もしています。



**通洞駅**より徒歩5分で「足尾銅山観光」があり、足尾銅山の坑内観光ができます。（栃木県日光市足尾町通洞9-2 Tel.0288-93-3240）無休、入場料大人820円

**ひたちなか海浜鉄道** ひたちなか海浜鉄道は茨城県の勝田から阿字ヶ浦を結んでいます。H・Pは「ひたちなか鉄道」で検索できます。柏駅からJR特急「ときわ」で約1時間、接続する勝田駅に到着。



**那珂湊駅**（茨城県ひたちなか市釈迦町）にはパーク＆ライド用に駅専用駐車場（40台）がある。また、徒歩10分の所に年間100万人が訪れるという「那珂湊おさかな市場」があり、たくさんのお店でにぎわっております。ここでは新鮮な魚介類をリーズナブルに買ったり、食べたりできます。

**勝田駅**（ひたちなか市）からバスで約20分（大人運賃400円）の所に国営ひたち海浜公園がある。10月は無休で、コキアの紅葉、大きなススキのようなパンパスグラス、コスモス等が楽しめます。入園料大人410円。駐車場料金510円。



**磯崎駅**から徒歩10分に「平磯白亜紀層」がある。のこぎり状の歯のような岩が海岸に連なっているのが中生代白亜紀層の地層で、この地層からアンモナイト、ウニ、2枚貝等の化石が発見されています。

10月15日（土）、16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

#### 鰹と長いものロールサラダ (つけダレ3種)

##### 材料(4人分)

● 鰹	1/2節	[B] ■ マヨネーズ	大さじ2
● 長いも	200g	■ バルサミコ酢	小さじ2
● 大葉	8枚	■ ブラックペッパー	適量
● みょうが(せん切り)	2個分	[C] ■ ごま油	小さじ2
● のり	2枚	■ コチュジャン	小さじ1
		■ 白すりごま	小さじ1
[A] ■ にんにく(おろし)	1かけ分	■ しょうゆ	大さじ2
■ しょうゆ	20ml	■ みりん	小さじ2
		■ 砂糖	小さじ1

- 1 長いものは巻きやすいように細切りに。鰹は1cm程度の太さで細長く切ります。
- 2 のりの上に大葉を並べ、長いも、みょうが、鰹の順にのせて巻いたら、3cm程度の長さでカット。
- 3 [A] [B] [C] をそれぞれ混ぜ合わせたら、つけダレにしてくださいませ!

●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)

#### 体の健康豆知識

#### 有酸素運動をはじめよう!

運動には、ウォーキングや水泳などのように、酸素を取り入れながら長時間続けて行う有酸素運動と、短距離走や筋力トレーニングなど、短時間で強い力を発揮する無酸素運動があります。無酸素運動では主に糖質がエネルギー源として使われますが、有酸素運動は主に脂質を燃焼させてエネルギー源とするので、肥満の改善に有効。また、酸素を消費しながらエネルギーを作り出すため、長時間続けることができ、疲労物質である乳酸を生じさせにくく、体への負担が少ないという特徴もあります。有酸素運動で脂肪を燃焼させるには、1回約15分以上の運動が効果的です。1日約30分以上の運動が望ましいですが、15分の運動を2回行ってもOK。もちろん毎日行うのが理想ですが、難しい場合は週4日以上、合計4時間以上を目標に。自分の体力を考慮しながら、無理なく、長く続けましょう。

#### 有酸素運動の種類と1分間の消費カロリー量の目安

消費カロリー量算出方法  
1分間の消費カロリー量(kcal)×体重(kg)×持続時間(分)=消費カロリー量(kcal)

ウォーキング 0.053kcal/分	サイクリング 0.08kcal/分
ジョギング 0.138kcal/分	水泳 0.196kcal/分

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】

8月は1週間に3つの台風が日本列島に上陸し、多大な被害をもたらしました。その中でも台風10号は関東の近海で発生し、南下してからUターンして東北地方に観測史上初めて上陸するという、今までの常識を覆す進路でびっくりしました。

この時期は住まいの点検や保険の見直しで、万一にそなえておく事が本当に大事です。でも前代未聞の出来事が次々に起こると、ちょっと不安になってしまいます。

代表取締役 小野寺 邦彦

