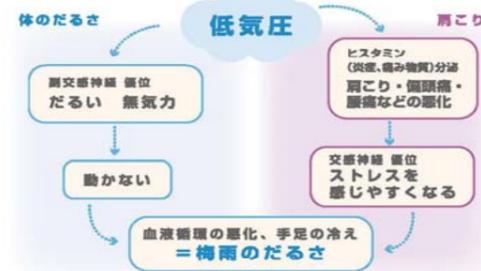


# 梅雨の神経痛・肩こりを上手に予防!

梅雨になると腰痛、関節痛、肩こりがひどくなる、という人もいるのでは? 原因と対策を知り、梅雨の身体のつらさを乗り切りましょう!

## なぜ梅雨時は神経痛・肩こりがひどくなるの?

特に雨の降るような気圧の低い状態になると、炎症に関わる物質・ヒスタミンが増加するためと言われています。血管を拡張して血圧を下げると同時に、身体を緊張させる交感神経を刺激する作用もあるため、自律神経系の働きが乱れて腰痛、関節の痛み、頭痛、そして肩こりの悪化、身体のだるさを余計に感じるのです。



### 対策① 体温調整

#### 汗はこまめに拭く!

湿度の高い梅雨は、汗が蒸発しにくく、体内に熱がこもった状態になる時季。こまめに身体を拭いて体温調整の機能を保ちましょう。



### 対策② 血流改善

#### ランニングなど適度な運動を心がける

不安定な気温や気圧に影響されにくい身体をつくるには、自律神経系や免疫系の安定につながる適度な運動を。軽いランニングやウォーキングで体を芯から温めましょう。ただし、腰や関節に痛みがある場合は、無理をしないで。



### 対策③ 生活リズムの改善

睡眠から生活リズムを整える  
睡眠不足による疲労状態が続くと正常なホルモン分泌が妨げられ、体温調整や代謝が滞り、腰痛や肩こり、頭痛など生じやすくなることも。早寝早起き、良質な食事に加え、入浴やストレッチも併せて健康な身体を保ちましょう。



## 暮らしのトピックス

### 紙袋っていくつあれば安心?

お店などでもらう紙袋。つい何かのためにと取っておくものの、たまってしまいがちになりますよね。整理して適度な数を置いておくと安心です。

まず、紙袋のサイズをおおまかに、大・中・小と分けてみましょう。分けたら、サイズごとに使う可能性のあるシーンを考えてみてください。小さい袋は「何かあげるときに使える」とか、中くらいのサイズは「借りた本を返す」など、使うパターンを考えるとその機会がどれくらいあるかだんだん想像できるそうです。そして、各サイズ5枚ずつ厳選して残せば、いざというときも慌てず、収納場所もコンパクトに。そして、それを取り出しやすい場所にサイズ別で置くことをおすすめします。たまったものを整理すれば、気持ちもスッキリしますよ! ぜひ参考にしてみてください。



## あなたの夢のお手伝い 白石建設株式会社

【平戸本社】〒859-5153 長崎県平戸市戸石川町480番地1  
TEL0950-20-0101 FAX0950-20-0102  
http://shiraishikensetsu.co.jp E-Mail info@shiraishikensetsu.co.jp  
【佐世保営業所】〒857-0032 長崎県佐世保市宮田町11-11  
TEL0956-22-1995 FAX0956-22-1995  
http://asj-sasebo.jp E-Mail asj-sasebo@shiraishikensetsu.com

白石建設 平戸

検索

ホームページ公開中!!

# つきたろう

2015年6月号(第162号)

## (仮称)平戸市情報センターをお引渡ししました!



長期間に渡り施工を進めてきた(仮称)平戸市情報センターを、5月9日、平戸市様にお引渡しいたしました。工事期間中は、近隣の皆さまには多大なご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございました。また、工事に携わった協力業者の皆さまにも感謝いたします。

この建物は、デザイン性に優れたもので、多くにわたって各部の納まりや仕上げなどの施工に苦勞を要しましたが、これもまた大変良い経験となりました。これからこの建物が平戸のシンボリックなものとして、皆さまに末永く活用される施設なれば、幸いと思っています。ぜひ8月の開館にあわせて、ご来館ください!

建築課 山口 義和



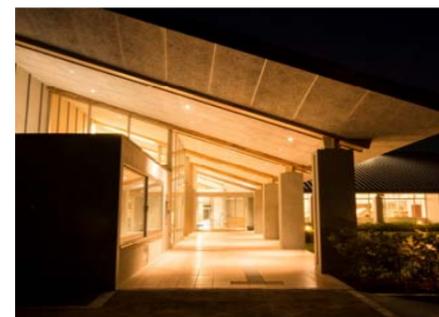
広くて開放的なエントランス



楽しんで本とふれあうことができる図書スペース



各種会合などを行うホール



正面玄関に続くアプローチ



ライトアップした様子



各種サークルなどを行う和室

## 上棟おめでとうございます。

平戸市浦の町の田原様邸の上棟を行いました。田原様、誠におめでとうございます。

天候にも恵まれ、作業もスムーズに進めることができ、大変素晴らしい上棟となりました。

お施主様をはじめ、ご近所にお住いの皆様には今後もお世話になりますが、よろしくお願い致します。

平戸市川内町の松本様邸の上棟を行いました。松本様、誠におめでとうございます。

当日は絶好の上棟日和で、作業員一同「安全第一」で作業を進めることができ、大変素晴らしい上棟となりました。

お施主様をはじめ、ご近所にお住いの皆様には今後もお世話になりますが、よろしくお願い致します。



お施主様自ら家建ての矢に筆入れを行いました。



餅まきも大勢の皆さんにお越しいただき、盛況でした！



## 見学開催を開催しました！

先日、平戸市鏡川町にてK様邸にて、お施主様の御好意により完成見学会を開催いたしました。無垢材と珪藻土を使い光を取り入れ自然の温もりを感じさせてくれ、心地よい雰囲気広がる住まいです。

ご近所の方、家づくりを具体的に検討されている方々がお見えになりこの家の見どころを参考にされていました。



## お引渡しいたしました！

佐世保市桜木町で建築工事中でしたH様邸のお引渡しを行いました。「てと建築工房」の山澤宣勝先生の設計監理による木の香りのする素敵な家です。工事期間中、近隣の方々にはご迷惑をおかけいたしました、ご協力ありがとうございました。



佐世保市日宇町のY様のお宅が完成いたしました。木造3階建てのおしゃれな建物です。「アーキテクト懂」の佐藤正彦先生設計監理により、洗練されたデザインが際立っています。工事期間中、近隣の方々にはご迷惑をおかけいたしました、ご協力ありがとうございました。



## 「ふるさと納税」で地域が元気になります!!

昨年度、ふるさと納税の納付額が14億を超えて、全国トップになった平戸市。何度もテレビや新聞、雑誌等で紹介され、大変話題になりました。その全国からの寄附により、平戸市では、今年度、住宅関連の補助メニューなどが創設されました。こういった活性化策により、地域が元気になれば何よりだと感じています。

今回、ふるさと納税について少しご紹介します?ちょっと参考にさせていただいて、ふるさとを離れた方やご親戚、お知り合いの方にぜひ、自分の町へのふるさと納税を進めてみませんか!

### 【魅力1】2000円の負担だけでブランド肉などの「特産品」がもらえる!

ふるさと納税は、何万円寄付をしようが(控除の範囲内であれば)2000円を除いた全額が戻ります。つまり、上限いっぱいまで寄付をして、その分多くの特産品をもらうほうがオトクになります。

### 【魅力2】申し込み&送金後の商品到着までも早い!すべてが手軽にできるのもうれしい

ふるさとチョイス(<http://www.furusato-tax.jp/>)サイトを使えば、ふるさと納税はとても手軽。時期を選ばないお礼品であれば、申し込みから2週間程度で特産品が届くこともあるそうです。

### 2,000円の自己負担での 寄付上限額の目安

給与収入	単身 (共働きで扶養家族がいない場合も含む)	夫婦 (共働き、大学生1人の扶養家族の場合)
300万円	32,000円	20,000円
400万円	48,000円	36,000円
500万円	68,000円	54,000円

※総務省発表事例を参考に試算

### ぜひ市外にお住まいの方にご紹介ください!



新しくなった平戸市のふるさと納税カタログ

ふるさとチョイスページ。今年度から佐世保市のお礼の品がグレードアップして人気になっています。

## 簡単レシピ

### ●厚揚げのそぼろあんかけ

トロ〜リそぼろあんが、厚揚げにしっかりからんで美味しいです!!



#### 材料

厚揚げ1枚  
豚ひき肉100g  
しょうが1かけ  
★出し汁200cc  
★酒大さじ1  
★砂糖大さじ1  
★みりん大さじ1  
★しょう油大さじ1  
サラダ油適量  
片栗粉小さじ2  
片栗粉を溶く水大さじ2

#### 作り方

- ①厚揚げは熱湯で2分ほど茹でて油抜きし、ざるに上げて食べやすい大きさに切ります。しょうがはみじん切りにします。
- ②フライパンにサラダ油をひき、みじん切りにしたしょうがとひき肉を炒めます。
- ③ひき肉の色が変わったら油抜きした厚揚げと★印の材料を入れて煮立てます。煮汁が半分になったら、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成です♪

### 業者のみなさまへ

平成27年度 安全研修会・業者総会を行います。

- 日時 平成27年度6月25日(水)  
PM14:30~17:00
- 場所 離島総合開発センター(北部公民館) 大ホール  
(平戸市戸石川町482-1 TEL0950-22-2418)

労働災害の撲滅を願って毎年「安全標語」の募集を行っております。奮ってご応募下さいませようお願い申し上げます。

