

人と人と、つなぐ見守る広報誌



株式会社 明治商会

KIZUNA

キズナ

2016

春号

Vol. 05



春の特集

潮干狩りに行こう！

よかっぺ地元 VOL5 新富鮨

健康住まいル 春のトラブル

特集 もうすぐ電力自由化が始まります。
お知らせ 春のキャンペーン



春に潮干狩りをするのは何で？

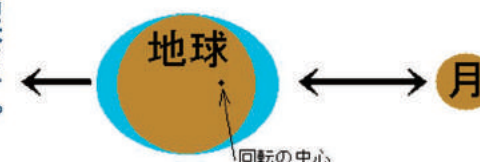
潮干狩りはどうして春しかやらないのでしょうか。

簡単にいえば春に一番潮が引き潮干狩りがやりやすいからです。アサリも産卵を前に丸々と太り美味しい季節でもあります。

潮の干満は月の影響と地球の自転による遠心力、そして太陽の位置で決まります。

下は大潮の満潮の図です。図の左右が満潮、正面が干潮になります。

下の図の様に回転の中心と月、太陽が一直線になると一番潮位に干満の差が出来ます。それが春と秋なのです。秋も干満の差は大きいのですが、必ず引くほうの干潮が真夜中になるため潮干狩りには不向きです。



潮干狩りに便利な七つ道具をご紹介します！

其の一、熊手

砂を掻きだす時に使用。だんだん手が痛くなるのでスコップもおすすめ。

其の二、バケツ

貝を入れるのに使用。網があるともっと便利！

其の三、帽子

日焼け止め防止が目的。熱中症予防にも。

其の四、タオル

やはり濡れてしまうので2枚は準備したいところ。着替えもあるといいですね。

其の五、ペットボトル

水分をとりつつ空になれば海水をいれて帰るため！特に貝がいた所の海水を使うと砂がきれいに抜けやすいのです。

其の六、クーラーボックス

貝は腐りやすいので氷や保冷剤の準備も。

其の七、ザル

貝を選別するとき役に立ちます。

アサリの習性を知ろう！

まずは【砂地が盛り上がっている部分】と

【海水が溜まっている部分】の境目の斜面に注目してください。

次に小さくポツポツと砂地にあいている【アサリの目の跡】を探してください。それが見つかればその下にアサリがいます。

またアサリは固まって住む習性があるので1個見つければ結構採れます！

ここで焦らないで下さい。掘る深さは5〜10cm前後でその周辺をよく見て小さく移動するのがコツです。

あさりの目



アサリ

これを見つけたらその下にあさりがいるよ。

どんな貝が採れるの？

一番採れるのはやっぱりアサリ！

次にシオフキ。

丸い三角形のような形をしており場所によってはアサリより採れることがあります。

ただ塩抜きの手間がかかり大変です。塩抜きすればアサリ同様料理に活躍します。次にカガミガイ。

全体的にふっくらとした貝です。

カガミガイはあまり食用に向いていません。その理由として旨みがないことや中身が硬いからだそうです。

次にサルボウガイ。

他の貝に比べて大きい模様も目を引く特徴のある貝です。

サルボウガイは赤貝の缶詰が販売されており食べた方も多いと思います。

次にバカガイ。

貝は大き目で茶色っぽい色をしている貝です。

バカガイは刺身や天ぷらといった料理ができます。

やっぱり潮干狩りといえばアサリのイメージですが、意外といろいろな種類の貝が採れます。ちょっとご紹介！



シオフキ



サルボウガイ



バカガイ

いばらきで

Let's Enjoy

潮干狩り



茨城県潮干狩りスポット

●大洗第2サンビーチ●

潮干狩り期間…4月中旬〜5月下旬

取れる貝の種類（アサリ・ハマグリ・バカ貝・ホッキ貝・コタマ貝）

料金…無料

北関東最大級の広大な砂浜を誇る大洗サンビーチ。

使用する道具の制限や一人あたりの採取量

（1日1kgまで）の制限、貝の大きさなどの

ルール有。

●大竹海岸ハマグリまつり●

潮干狩り期間…4月中旬〜6月下旬

毎週土曜・日曜・祝日

採れる貝の種類（ハマグリ）

料金…大人1500円（中学生以上）

こども1000円（4歳以上）

家族割引 一家族3000円

1日券 一家族4500円（午前午後）

放流時間…10時／14時

売店やバーベキューがあり、一日中楽しめます。

ゴールデンウィークには混雑が予想されますので事前にご確認ください。

※各会場にはそれぞれ潮干狩りに関するルールがあります。ルールを守って楽しみましょう。

カガミガイ

春のトラブルは花粉症だけじゃない！ 季節の変わり目の体調管理。

健康
住まいル

待ちに待った春がやってきました。暖かい気候は気持ちも前向きになり、何か行動したくてウズウズ。それなのに、なんだか気持ちの浮き沈みが激しく、体調もイマイチ…。それは身体が冬眠した省エネ冬モードのままだからかも？春を健やかに楽しむために、自分でできる方法で春の憂鬱を吹き飛ばしましょう。

寒い冬の身体は大忙し。 ようやく春でもお疲れモード！？

夏は少しの運動でも汗をかくため代謝が良く、逆に冬は汗もあまりかかないため代謝が悪い気がします。しかし、実は逆なんです。夏よりも冬のほうが基礎代謝が高い状態なんです。

人間は体温維持の為、血管の収縮によって血流を減少させ、体内の熱が外に逃げないようにしたり、骨格筋の収縮によってふるえを起こし、熱を産生したりします。これらはいわゆる血流不足と体の震え・こわばりです。代謝を上げて寒い冬を乗り越えた私たちの体は春にはもうガチガチです。

春はさまざまな環境の変化で不調 を起こしやすい

新しい環境がスタートする時期でもあるので、環境に対応する為に知らず知らずのうちに心も身体も緊張して、体調を崩しやすくなります。冬の間に縮こまった身体を開いて、気持ちも身体もリフレッシュしましょう。

☆スツキリのポイント

1. 縮こまった首から肩周りをほぐし、胸周りが開くように柔軟性を取り戻す

胸を開くストレッチ

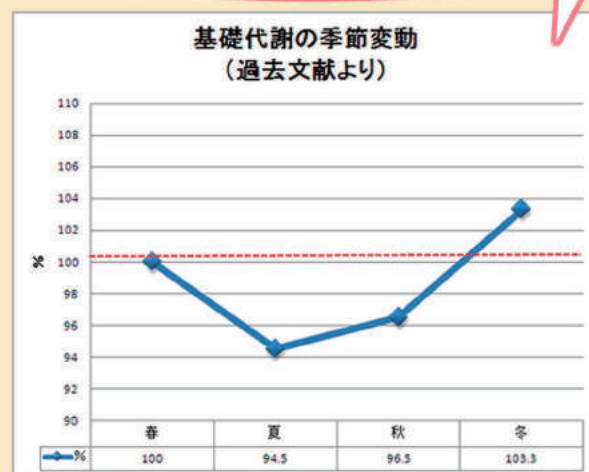
【ポイント】

首周りのストレッチの後には肩と胸を開くストレッチを！用意するもの。タオル一枚。

- ①長方形のタオルを一本用意します。
- ②左手でタオルの先端を持ち、左腕を天井に向かって上げます。
- ③左腕を上げたまま、肘を内側に曲げてタオルを背中へ垂らします。
- ④背中に回したタオルの端を右腕で握り、腕と肩が痛くない程度までタオルの持つ位置を狭めて微調整します。
- ⑤頭の後ろにある左腕を、無理のない範囲で頭で押し返し胸を張ります。
- ⑥その状態で10呼吸キープします。
- ⑦腕を解き、腕から肩周りの刺激が抜けるまで脱力します。
- ⑧タオルを持ち替え、反対も同様に行います。



意外と勘違いしがちの基礎代謝の季節変動。
冬に太りやすいはもう使えませんか…。



※ 藤本ら1954; 小池五郎『やさしい栄養学』 女子栄養大学出版部より

2. 体内時計を調整しよう

春になるにつれて、日中の日照時間が長くなっていきます。冬の短い日照時間から明るい時間が伸び、体内時計のバランスが崩れやすくなります。普段よりも規則正しい生活を心がけ、なるべく日光に当たる時間を増やしながら、春の身体への移行をスムーズにしていきたいと思います。

3. 軽いウォーキング程度のお散歩がおすすめ

環境の変化が多い春のストレスにも、外を歩くのは効果的です。日光にあたりながら、軽いウォーキングのつもりで散歩をしてみましょう。

4. 解毒作用のある春野菜を積極的に摂る

冬の間に体内に溜まった老廃物を体外に出すために、春の野菜はお勧めです。春野菜には、解毒作用のあるものが沢山ありますよ！

お勧めの春野菜

命が芽吹く春は、植物もエネルギーを冬の間に溜め込み、春に開く準備をしています。春野菜の特徴は苦味。その苦味が胃腸を刺激し体内を解毒してくれます。

春に積極的に食べて欲しい食材はコレ！

- ・ふきのとう
- ・菜の花
- ・筍
- ・春キャベツ
- ・新玉ねぎ



効果的に栄養を取るには、あまり炒めすぎないようにして、苦味の強いものは、天ぷらなどにするのもお勧めです。

冬から春にかけての時期は、環境の変化からくる緊張感もあり、体調を崩しやすい時です。早め早めのケアで、快適に過ごしましょう。

よかつへ地元 VOL5



1 しばらくするとランチ登場です！地魚御膳は生しらす井、地魚天ぷら、南蛮漬け、茶碗蒸し、デザートまでついています。三品御膳はお刺身、揚げ物、炊き合わせの三品、ご飯、吸い物、漬物、茶碗蒸し、デザートがついています。どれをとっても美味しくて、天ぷらは歯ごたえがパリッ！サクサク！

今回お邪魔しましたお店は、創業48年、地元で愛される寿司屋『新富鮎』さんです。ランチの時間にお邪魔しました。店内に入ると「いらっしゃいませ」とカウンターから2代目大将の声が響きます。座席はカウンターと掘りごたつの小上がりや落ち着いた個室もあって美味しい食事の時間をゆっくりと過ごせる空間になっています。早速、ランチを注文します。ランチメニューには御膳のランチセットとお寿司のセットなど豊富にあります。お子様ランチセットもあり、ご家族連れにもうれしいですね。お店の方にお薦めを聞いたところ、『日立の地魚御膳』が人気とのこと。今回は人気の『日立の地魚御膳』と『三品の御膳』を注文しました。

①落ち着いたカウンター席で大将と語りながらお寿司を楽しむのもGood！予約もできるので、特別な日にもどうぞ。



②確かな腕と魚を知り尽くした調理方法でとってもおいしくいただけます。価格もリーズナブルでうれしいですね。

③今回注文した『日立の地魚御膳』です。こんなにたくさんついて、たったの1,080円とは驚きました。生しらすは臭みもなく、余分な水分がとれていて旨みたっぷりでした。是非、ご賞味あれ！！



とされています。あまりにパリッとした歯ごたえが気になり、店員さんに「天ぷらは何か秘策があるのですか？」と尋ねたところ・「粉がいいんです！あつ！大将の腕です」と笑わせてもらいました。お店の方も明るく楽しく接してくださりとっても緩やかな気分になるランチをいただきました。地元の美味しいお寿司をご家族でいかがですか？



新富鮎 (シントミズシ)

所在地 茨城県日立市多賀町1-19-9

TEL 0294-33-0719

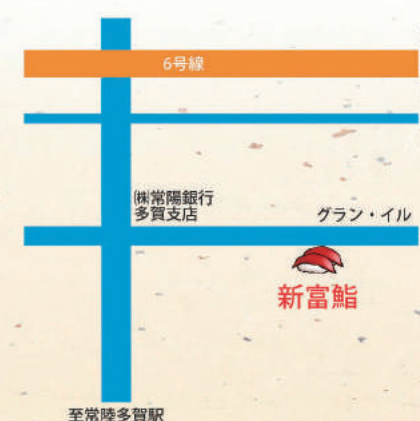
営業時間 11:30-14:00 16:00-21:30

定休日 日曜日

座席数 50席 (個室あり)

予約 駐車場
予約可 あり10台

平均予算 (昼)1000円～ (夜)3000円





おすすめ商品キャンペーン 良い商品を自信をもってご提案。

開催期間 2016年4月1日～4月30日

Humanwater
ヒューマンウォーター HU-121

《30代から始める抗酸化。いつまでも若々しく健康に。》

2016年 キャンペーン企画 第1弾！

毎年大好評の「電解水素水キャンペーン」のお知らせです。

酸化を防ぐ水素水は手軽にとれて頼もしい存在ですよね。

でも、意外な落とし穴もあります。

水素はご存知の通り最も小さな分子であり、ペットボトルなどの容器ではすぐに逃げ出してしまいます。抜けにくいとされるアルミパウチ容器でも100%ではありません。

水素水を最も効果的に摂取する方法は、スバリ「すぐに飲む」です。

電解水素水生成器なら水素たっぷりなお水を
ご自宅でいつでも気軽にお楽しみいただけます。

OSGコーポレーションのヒューマンウォーターで
あなたも「水素生活」始めてみませんか？

快適で健やかな暮らしのために、毎日の水を見直してみませんか。

ヒューマンウォーターが作り出す電解水素水は、水素をたっぷりと含んだアルカリ性の水。

毎日の水を選ぶところから、元気で心地いい暮らしがはじまります。

毎日使う水にこだわれば
水素たっぷり、電解水素水



効果効能：胃腸症状の改善

胃腸症状の改善とは：胃もたれや胃の不快感をやわらげます。胃腸の働きを助け、お通じを良好にします。

指定管理医療機器製造販売認証番号 第222AFBZX00079000号



電解水素水とは

水を電気分解することによって、電極部に水素が発生します。水素は還元作用を持つとされています。また、この水素が発生することによって、マイナス電極(陰極側)は水酸化水素イオンや陽イオン(カルシウムイオンなど)が多くなり、電解水素水(アルカリイオン水)になります。



もうすぐ電力自由化が始まります。 スマートメーターとは？

電力事業者が各家庭に設置するスマートメーター
スマートメーターは読んで字のごとく「賢い電力計」であり、従来のアナログの電力メーターとは異なり多くの機能を有しています。電気の使用量を常時把握するとともに使用量を30分ごとに自動で計測し、通信機能を使って電力会社に自動で送ります。

東京電力は2020年に営業エリアに配備へ

スマートメーターは、国の政策として、全国の10電力が責任を持って設置することになっています。

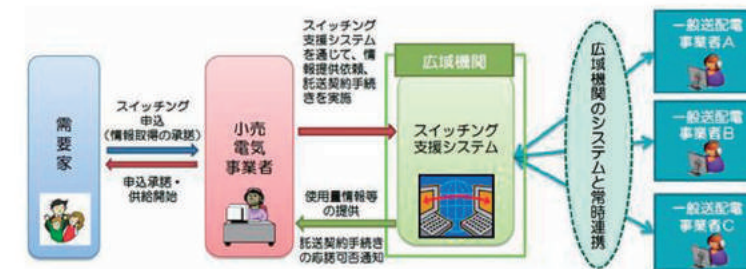
現在は基本的にアナログの電力メーターの検定有効期間(10年)満了に伴うメーター取り換えにあわせて交換を実施しており、20年までに供給地域の全域に設置する方向です。国内全体では、15年度中に普及台数が1000万台を突破する見通しです。

スマートメーター設置の電力会社にとってのメリット

電力会社は、利用者が希望すれば速やかに切り替えを行う方針です。家庭や商店など小口向けの導入台数は約7800万台になるとみられます。電力会社にとっては、検針員が訪問せず済むなど、業務の効率化とコスト削減につながるメリットがあるのです。

電力会社乗り換え(スイッチング)にもスマートメーターは不可欠。2016年4月から電力小売りの全面自由化によって解禁される、「電力会社の乗り換え(スイッチング)」にあたってはスマートメーターが必須になります。

新電力会社は、日本全国に検針員がいるわけではないので、遠隔で料金を確認するためにはスマートメーターが必要だからです。



「スイッチング支援システム」の役割。出典：広域的運営推進機関設立準備組合

スマートメーターの工事はすみやかに行われる

乗り換え時スマートメーターが家に既に設置されていればいいですが、ない場合はどうなるでしょうか。結論は、需要家から申し込みがあったら、取り替え工事にはすぐに対応しないといけないということです。※仮に設置が間に合わない場合でも検針員による通常の検針作業で対応できるよう調整が進められています。

一方、すでにスマートメーターが設置されていて取り替え工事が不要な場合でも、スイッチングが可能な日は、標準処理期間満了日(契約が成立した日から起算して8営業日に2暦日を加えた日)より若干の時間が必要になりそうです。

まとめ

電力自由化の効果を最大限発揮するために、スマートメーターの活用は不可欠です。安価でかつ高性能な機器が機能を発揮することが期待されますが、東京電力と関西電力でスマートメーターの仕様が統一されていないなど、気になる点もあります。こうした点を克服して電力自由化がその目的を十分に達成できるか。消費者の側もしっかり注目してゆく必要があるといえます。

明治商會は電力の取扱いを開始いたします。

東京ガスの電力を取り扱います。



2016年3月末日までの
お申し込みがお得です。

2016年、当社は家庭用・業務用のお客さまへ電力販売を開始します。

2016年4月より、電力小売が全面自由化され、一般のご家庭・業務用のお客さまが電気のご契約先を自由にお選びいただけるようになります。

株式会社明治商會

2016年4月よりはじまる電力小売自由化にあたり、明治商會は一般のご家庭・業務用のお客さま向け電力の取扱いを開始いたします。明治商會では東京ガス株式会社の電力を取扱い、お客様の満足を追求したサービスを今まで以上に展開してまいります。2016年3月末日までの間、事前予約お申込み特典などもご用意いたしております。今後とも明治商會を宜しくお願い申し上げます。

電力に関するお問い合わせ・ご相談は下記連絡先まで、お気軽にご連絡ください。

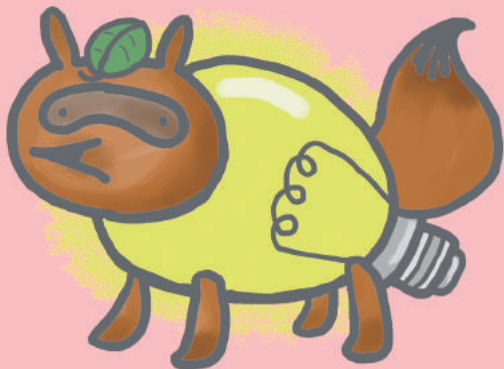


日立支店(北茨城営業所共通)
0294-36-1221
常陸太田支店
0294-78-0225

重要なお知らせです。

これから始まる電力自由化。
今注目だからこそ気をつける！

電力自由化詐欺 にご注意を



様々な分野からの参入が見込まれる今回の電力自由化。
注目度が高いからこそ悪い業者も集まってきます。

電力自由化詐欺に
ご注意ください。

電力自由化とは？



現在は国で決められた10社の企業のみ、一般家庭向けに電力を供給することが出来ます。しかしこれからは他の企業も一般家庭向けの電力販売が可能になります。

なぜ今注意が必要なのか？

最近では新聞やテレビなど様々なメディアで目にするが増えた電力自由化。それでもわからないことの多いのも事実です。そのためしっかりとした知識もない曖昧な時期に、騙してお金を取ろうとする人が出てくるというわけです。だからこそ今、特に注意が必要です。

こんな言葉に要注意！

供給先の変更に伴って有償による設備の交換は必要ありません。
※一部設備の交換が必要な場合もあります。

「この機会に変えれば初期投資は高くても電気料金が下がるので必ず元は取れますよ」

「お得になる」「無料で使える」

悪い人は決まって相手に甘い言葉を使ってきます。

「これを買わないと大変なことになる」

ときには恐怖心や不安をおぼえるような言動もみられます。

実際に太陽光発電設備やエコキュートの販売を電力自由化に伴って助めてくる業者が確認されています。

「今買い換えたほうがお得ですよ」

株式会社 明治商會

安心と快適な暮らしのお手伝い

365日24時間体制でガス漏れなどの万が一にも対応
住宅設備機器から水回りのリフォームまでお任せ

ホームページも是非ご覧ください
<http://www.meiji-trading.co.jp>

日立支店

316-0013
日立市千石町4-4-5
TEL:0294-36-1221

常陸太田支店

311-0321
常陸太田市春友町332
TEL:0294-78-0225

北茨城営業所

319-1541
北茨城市磯原町磯原5-12-1
TEL:0293-42-8223

お客様地域
担当の

です。

読者プレゼントクイズ

Q、これから楽しみな潮干狩り。そんな潮干狩りに欠かせない道具の中で、砂をかき出すために使用する手のような形の道具は何だったのでしょうか？

前号の答え：どぶ汁

広報誌「絆」読者プレゼントに関するご注意

ご応募受付期間：平成28年3月1日～4月30日まで（4/30当日消印有効）

ハガキにご住所・お名前、問題の答えをご記入の上、右記宛先までご応募ください。

ご応募はお1人様1回までとさせていただきます。

当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

ご応募の際に発生いたします通信費等はお客様のご負担になります。

<お客様の個人情報の取り扱いについて>

- ・ご応募時の個人情報は、抽選、商品の発送、関連するお問い合わせ対応の為にのみ利用し、それ以外の目的には利用いたしません。
- ・ご応募時の個人情報は、法令の要請を除き、お客様の同意なく業務委託先以外の第三者に開示・提出いたしません。
- ・ご応募時の個人情報は、広報誌プレゼント係にて厳重に管理し、応募期間終了後は安全・適切に廃棄いたします。

※写真はイメージです。実際とは異なる場合があります。予めご了承ください。



五浦ハム
手造り焼豚とベーコンのセットを2名様
茨城県結核の奥久慈しやもや常陸牛、茨城県産豚肉を、肉の素材を厳選し
ひとつひとつ丁寧に手間と時間をかけて手造りしました。

〒103-0012
東京都中央区日本橋堀留町
1-3-21
ササ堂日本橋ビル7F
(株)明治商會
広報誌プレゼント係 宛
おとこ
お名前
表側

問題の答え
「〇〇〇〇」
広報誌「絆」に対するご意見・ご感想
当社に関するご意見・ご要望など
ございましたら是非ご記入ください。
裏側

株式会社 明治商會

安心と快適な暮らしのお手伝い

365日24時間体制でガス漏れなどの万が一にも対応
住宅設備機器から水回りのリフォームまでお任せ



ホームページも是非ご覧ください。
<http://www.meiji-trading.co.jp>

日立支店

316-0013
日立市千石町4-4-5
TEL:0294-36-1221

常陸太田支店

311-0321
常陸太田市春友町332
TEL:0294-78-0225

北茨城営業所

319-1541
北茨城市磯原町磯原5-12-1
TEL:0293-42-8223