

# いしぐる通信

平成23年 夏号  
発行元  
株式会社 石黒工務店

## 住まいのちょこちょこ修理

おはようございます、お困りの方はぜひご相談下さい。  
ご心配なこと、どこに聞いたらいいかわからないこと、ぜひご相談下さい。

例えば・・・

- 玄関や階段・廊下にちょっとした 手摺がほしい
- 今ある和室を洋室にリフォームしたい
- コンセントの位置を変更したい、コンセント増設したい



住まいの「こーしたい!」「あーしたい!」何なりとお申し付け下さい♪

## 第33回小金井阿波おどり大会 開催!

小金井市の夏の一大イベント、「阿波おどり大会」が開催されました。



「小金井阿波おどり大会」  
実行委員の方からお話聞いてきました♪

7月23日(土)・24日(日)の2日間「第33回小金井阿波おどり大会」が盛大に催されました。  
今大会は、東日本大震災で被災された方々に少しでも元気を!と「がんばろう!日本!」をスローガンに、電力事情に考慮して、土・日曜日の開催時間も2時間繰上げて午後5時~7時にそれぞれ変更し、地元連のみの参加にて行われました。  
大会当日は両日とも比較的気温が低く、当初心配されていた熱中症等の報告も無く、出場連、観客の皆様にも大変楽しんでいただき、小金井にもまだ活力があると、再認識した大会ともなりました。  
今大会の優勝連は、大人の部が立正校成会連、子供の部は西部こども会連が受賞されました。  
お忙しい中、お話し頂きありがとうございました。来年も楽しみにしています。

写真は、去年の優勝連の「りすむ連」の方々です。  
着替えや準備のために毎年、当社の2階のフリースペースを借りて頂いています。  
皆さま、本当にお疲れ様でした。



## 「青少年のための科学の祭典」東京大会 in 小金井

「青少年のための科学の祭典」は、理科や数学、科学技術といった分野の実験やいろいろな工作を実際に体感、体験してもらえらるイベントです。  
普段、科学と触れ合える機会はなかなか少ないので、お子様はもちろん、大人の方でも楽しめる祭典です。

日時:平成23年9月1日(日) 場所:東京学芸大学  
10:00~16:30

## 小金井市のイベント紹介

平成23年 9月11日(日)	青少年のための 科学の祭典
10月17日(土)	小金井市民まつり
10月18日(日)	小金井市民まつり



## お客様 ☆ ご紹介

第7回

小金井市お住まい

ホク ノホ アウプニ  
HOKU NOHO AUPUNI  
富岡様 ご夫妻

東小金井の駅前でカフェを営業されています、富岡様をご紹介します。  
当社で、店舗の改修工事をさせて頂きました。

ハワイアンでのんびりゆったりできるお店です。  
お店のお名前「HOKUNOHOAUPUNI」は  
ハワイ語です。日本語では「天の川」ととても素敵な  
お名前です。

《営業時間》

ランチ 11:30~14:30  
カフェ 14:30~18:30  
ディナー18:30~22:30  
(ラストオーダー22:00)



ランチ・カフェ・ディナーのメニュー紹介

ランチ (800円~) サラダ・ドリンク付  
ホワイトカレー スタミナスステーキ丼 冷麺 冷し中華  
カフェ カップケーキ 他  
ディナー (850円~)

ハワイアンステーキ丼 ハワイアンつくね丼 アヒボキ丼  
テイクアウトでお弁当・カップケーキあります!  
☆☆☆貸切パーティできます☆☆☆



おススメのカップケーキ



東小金井南口の駅前郵便局の  
目の前にあるお店です

是非一度、お立ち寄り下さい。とってもいいお店です。

営業部 中川京子

## 夏野菜で健康に夏を過ごす

~ 今日からできるエコライフ ② ~

いよいよ夏本番です! 体力の消耗の激しい夏だからこそ、バランスのとれた食事をすることが大切です。  
栄養をしっかりとって、夏バテ対策をしましょう。

★ 夏野菜の栄養素 ★



★主な夏野菜★

夏野菜に含まれるビタミン・ミネラルは体調を整える大切な栄養素、カロテンは体内で必要な分だけビタミンAに変わり疲れ目や肌の健康に役立ちます。  
ビタミンCは日に焼けた肌をケアしてくれます。  
カリウムは体内のナトリウムを体外へ排出して血圧の上昇を予防し、むくみの解消につながります。  
また、薬膳の世界では夏が旬の野菜は体を冷ますと言われます。  
季節の野菜で健康で快適に夏を乗り切りましょう!

- ・ゴーヤ
- ・オクラ
- ・トマト
- ・ナス
- ・キュウリ
- ・インゲン
- ・ピーマン
- ・カボチャ
- ・モロヘイヤ
- ・トウモロコシ などなど



毎日の食事に取入れ  
夏バテを予防しましょう

## ★ 職人さん紹介 ★

第2回  
宮坂大工さん

当社の大工の宮坂さんです。  
主に改修工事専門です。  
こちらもガンコなおじさんですが  
ベテラン大工さんです。



これからもよろしくお願ひします。



いよいよ夏本番となりました!  
エアコンがフル活動の季節です。  
今年は、極力エアコンに頼らず  
健康と節電を意識して  
暑い夏を乗り切ろうと思います。

## お問い合わせ

株式会社 石黒工務店

東京都小金井市本町6丁目9番41号

TEL 042-381-6154 FAX 042-385-0296

