



愛知

リニア・鉄道館

世代を超え人々の「夢と思い出」が詰まった場所

2011年3月にオープンした名古屋の新名所。時代を駆け抜けた鉄道の「雄姿」やそれを生み出す技術や背景などの「横顔」を見ることが出来ます。新幹線や在来線の運転シミュレータや、東海道新幹線沿線の様子を精緻に再現した鉄道ジオラマが人気。

【場所】愛知県名古屋市長区金城3-2-2
【入場料】大人1000円 小・中学生500円 幼児200円
【開館時間】10:00~17:30(入館は17:00まで)
【休館日】火曜(祭日の場合は翌日)、12/29~1/1
【TEL】050-3772-3910(伊勢湾)



新幹線、在来線車両、
超電導リニアが走り抜ける
鉄道ジオラマ

N700系新幹線シミュレータで
登場する運転操作を体験
(1歳児・有料)

寒い冬でも アクティブインドアスポット

indoor spot

アクティブインドアスポット

いつでも遊びたくてウズウズしている元気キッズ。でも寒いのは苦手...という家族に朗報! アウトドアじゃなくても、体をを使った面白い体験ができたり、ちょっぴりお勉強ができたたり、1日楽しく過ごせるスポットがあります。

山梨

山梨県立科学館

カラフルでポップな「科学」があふれる場所

アスレチックのある公園「愛宕山こどもの国」の中にある科学館。館内はカラフルな展示物にあふれ、まるでおもちゃ箱のよう。実験や工作は50円から体験可。大型望遠鏡を完備した天体観望やプラネタリウムもあり。



【場所】山梨県甲府市愛宕町358-1
【入場料】大学生以上500円(800円) 小・中・高校生200円(320円) 幼児無料(200円)
※()内はプラネタリウムセット券
【開館時間】9:30~17:00(入館は16:30まで)
【休館日】月曜(祭日の場合は翌日)、12/29~1/3
【TEL】055-254-8151



静岡

静岡科学館 3・く・る

駅前という好立地をかなえた都市型科学館

駅前ビルの8~10階にある。「みる」「さく」「さわる」をキーワードに、好奇心を刺激する展示物にあふれた科学館。「あへこべな耳」「さかさま世界」、また「おどろきスライダー」や「まっくら迷路」など、親子で科学を体験しよう。



【場所】静岡市静岡市東区南町14-26
エス(デイトンビル)8~10F
【入場料】大人500円 中学生以下無料
【開館時間】9:30~17:00(入館は16:30まで)
【休館日】月曜(祝日の場合は翌日)、12/13-20、12/29~1/2、2/14-21
【TEL】054-284-6960



長野

諏訪湖時の科学館 儀象堂

時計の組立て体験ができる時のミュージアム

近代時計発祥の地・諏訪にあり、時計の組立体験工房を持つ博物館。時計づくり体験ができるほか、世界で初めて完全復元した巻式時計のルーツである天文観測時計塔「水運儀象台」、ショップ、足湯など、見どころ盛りだくさん。



【場所】長野県諏訪郡下諏訪町3289
【入場料】大人800円 小・中学生400円
【開館時間】9:00~17:00
【休館日】無休(年末年始無休、2月にメンテナンス休2日間あり)
【TEL】0268-27-0001



うごきまわす倶楽部
with mama club



今がお得? 数年後がお得?

太陽光発電システムの「買い時」を徹底検証!

今、太陽光発電の導入を考えているお宅が増えてきています。しかし、毎年制度や補助金が見直されているため、いつ導入するのがお得なのかよくわからないという声も。今回はそんな方々の為に太陽光発電導入のメリットをご紹介します。

1 今の電気代、ずっと払い続けるの...?

ご自宅の電気代は月々どれくらいでしょうか? 年間で計算すると... さらに10年後、20年後まで考えると膨大な金額に。

ご自宅の電気代

月平均	5,000円	10,000円	15,000円	20,000円
1年	300,000	600,000	900,000	1,200,000
2年	600,000	1,200,000	1,800,000	2,400,000
3年	900,000	1,800,000	2,700,000	3,600,000
4年	1,200,000	2,400,000	3,600,000	4,800,000
5年	1,500,000	3,000,000	4,500,000	6,000,000

この金額は電気が必要とする生活を続けていく限り、永遠に支払い続けなくてはならないものですね。



しかし、この月々の電気代をまかなえるくらいに太陽光発電システムを「早め」に設置してみるとどうでしょう。太陽電池は20~30年は発電すると言われており、投資回収が終われば、電気代「0円」生活、もしくは売電収入でプラス生活が出来ます。設置をお考えの方は、毎月払い続ける電気代を考えると早めの設置をおススメします!

2 余剰電力買取制度

「売電」という言われ方もしますが、太陽電池で発電した電力のうち、自宅で使わないで余った電力をお得な金額設定で電力会社が買い取ってくれる制度です。年度内に申込みをすれば10年間買取価格は固定され、今なら買う電力単価の約2倍で売ることが出来ます。

しかし、実はこの単価は毎年下がっています。



一般的に発電量の約6割は、売電できるとされているので、早めの設置でたくさん売電しましょう!

売電収入のおかげで
お得な生活が
できちゃうかも!



3 補助金制度

国を始めとした各種補助金も普及に伴い、減額されています。



まとめると...

「太陽光発電は高いから...」「待っていれば安くなるかも」と考えられている方、早めの設置も検討の価値ありますよ!



「買値のある方は...」
ガス販売店、または給与ガス担当者までお問合せ下さい。



PICK UP!
顧客満足度95%の「温水式」床暖房って?

温水式床暖房の仕組み

ガス・灯油を燃料とした熱源機(給湯暖房機)などで温めた温水を、床下に敷いた温水パネルに循環させてお部屋を暖めます。

温水式床暖房には循環水を使用しているため、水道代はほとんど変わりません。表面温度を26~30℃に保ち、温水によるやわらかな暖かさを感じさせます。



1 部屋中ポカポカ

温水式床暖房なら、床面からの暖かい空気が上の方に移動する「自然対流」と、床に接した足から伝わる「伝導」。そして、赤外線が反射して部屋全体に伝わる「ふく射」のトリプル効果を実感できるのです。

2 乾燥知らず

室温を大きく上げずに部屋を暖めるので乾燥を防ぎます。室内の乾燥や空気の対流も起こらないので、部屋の湿度も変わらず、お肌にとっても優しいのです。乾燥しらず、お肌も髪もイキイキ。加湿器がなくても、快適に過ごすことができます。



床が26~30℃と暖かいため、室温が20℃でも体感温度は暖かく、室温が20℃なら、湿度は40%を保つことができます。

3 安心・安全

室内で燃焼させないから、空気がクリーン。また、室内で直接火を扱ったりしないので、お子様やお年寄り、ペットにも安心です。



今回のエコロ評価
3エコロ!!
話題の温水式床暖房は、足元ほかほか、乾燥知らずでとっても快適! 火を使わないから安心安全だし、コストパフォーマンスもよくて、導入費用以上に大満足です!

お問合せ
ガス販売店、または給与ガス担当者までお問合せください。



セシウムもカットしてくれる あったかリンゴで風邪知らず!

東洋医学では、リンゴは「病気を遠ざける食べ物」という認識があります。旬のリンゴをおいしく頂いて、健康な体を維持しましょう!



リンゴを1日1~2個摂取しましょう!

毎日1~2個のリンゴで風邪予防と体内のセシウムを約60%除去することができるといわれています。

体を温めるおすすめレシピ ホットリンゴ

材料:リンゴ、メープルシロップ

- ① リンゴは皮を剥き、火が通りやすいように少し薄めに切る。
- ② 行平鍋に直接リンゴを入れ、焦げないように弱火で加熱。
- ③ 5分ほどで火が通り、リンゴの水分が出てくるのでジュワッと音がします。
- ④ ジュワジュワがチリチリという音に変わったら完成。お好みでメープルシロップをかけてください。



※ハチミツは喉に刺激を与えることがあるので、メープルシロップがおすすです。

これなら、少ししなげてしまったリンゴでもおいしく食べられますね!



リンゴの効能って? リンゴには、体内へのビタミンCの吸収を助ける働きがあります。さらにリンゴの皮には、セシウムを除去してくれる働きがあることも発見されました。



我が家のレシピ

ジャガのとろ〜りチーズのせ

ジャガイモの皮がついたままお湯の中に入れてゆでる。湯で上がったジャガイモの皮をむき、上にチーズをのせ黒胡椒をふりかけてレンジでチン。(浜松市 磯部さん)

豆腐の豚しそ巻き

豆腐を水切りし、しその葉と豚のうす切りを巻いて片栗粉をまぶして焼く。だしつゆで味を調える。片栗粉のとろみがかけて味がからむ。(焼津市 松山さん)

ラーメンピラフ

炊飯器にお米2合・2合分の水・好きな味のインスタントラーメン(袋)・添付のスープを入れてスイッチオン!!良くかき混ぜてできあがり!!!(興訪郡 富川さん)

イカハンバーグ

小さめのイカの中にハンバーグの具を入れてようじで止めて20分位ふかしてから切る。しょう油ソースなど自分の好みで食べます。(加茂郡 澤入さん)

なんちゃって手羽先

骨つきだと、手が汚れてしまうので鶏ももに片栗粉をつけ、揚げます。タレ(うなぎのタレ・砂糖・黒胡椒)にすくつけ、できあがり!でらうまっ☆(伊豆市 大沼さん)

卵と油揚げの袋煮

油揚げを少し切り、中に生卵を入れる。中身が出ない様に口をつまようじで止めて、砂糖・しょう油・みりんで甘辛く煮る。(浜松市 大平さん)

レモンラッシー

カルピスにヨーグルトを混ぜてレモン汁を入れて混ぜる。おいしいレモンラッシーができます!(松本市 宮澤さん)

豆乳バナナパンケーキ

ホットケーキミックスにつぶしたバナナと豆乳を入れてフライパンで焼くと簡単豆乳バナナケーキができます。(静岡市 石原さん)



にんじんのまろやかさとアンチョビの旨味が、新鮮な野菜を引き立てます!

にんじんの
バーニャカウダソース

4人分 材料

- にんじん...400g(小2本程度) ■にんにく...50g
- オリーブオイル...150cc ■アンチョビ...30g

ここがポイント

コクと旨味が凝縮されたソースひとつで、サラダ、肉料理、パスタの味がプロの味に大変身!

4

粗熱が取れたら、ミキサーでピューレ状にすれば完成!

3

鍋に②とアンチョビを入れ、フオークの背でつぶしながら10分、15分煮る。

2

にんじんとにんにく、オリーブオイルを耐熱皿に入れ、ラップをしてレンジで5分温める。(竹串がすくと通る程度)

1

にんじんは0.5cm×10cm幅にカット。にんにくは包丁でつぶす。

作り方



今すぐ食べたい! いただいたおき

Ristorante CELTIS (セルティス)

【住】静岡県富士市夢原町1589
【☎】0545-87-8823
【営】11:30~14:00/17:30~21:00
【休】月曜日



ヘアケアがキレイ★情報コーナー



トマトのへたの部分だけくりぬいて後はラップにつつんで冷凍しておくとう便利。使う時は水に漬らすだけでスルスル皮がむけるのでサラダに入れたりそのままザク切りにしてカレーにいれたりしています。(静岡市 河西さん)

天ぷらを作る際、水・小麦粉とさらにお酢をいれるととってもサクサクになります。(掛川市 松浦さん)

髪を乾かす時は、毛の生え方が、前に向いているのでドライヤーを後ろからあてるとキレイに乾かせます。最後に冷風をあてるとおさまり長持ち☆(磐田市 青島さん)

重曹を手のひらに五円玉程のせ、その上に液体石鹸をおとして泡立てて洗顔するとしみ・そばかすも消え美白にもいいですよ!(南アルプス市 望月さん)

★教えてください

★焼き魚の油が服やエプロンについてしまいました。すぐ洗っても臭いがなかなかとれません...良い方法があったら教えてください!! (浜松市 朝比奈さん)

★お答えします!

「電子レンジの臭い対策」
★電子レンジにオレンジの皮を入れてチン!その皮で内部を拭けばすっきり良い香りですよ。(蒲郡市 竹尾さん)
★お皿にお酢を大さじ一杯ほど入れ1~2分チンするだけで嫌な臭いが消えます。(西南町 濱野さん)





マザンカ

コミュニケーションボード

みんなはどうなの? ういずママこんだん会

今回のテーマは「秋の夜長の過ごし方」

●岡崎市 大村さん

去年購入した、3000ピースのジグソーパズルをこつこつやっています。

●岡崎市 柏葉さん

秋といえは紅葉!最近では夜遅くまで、スポットライトをあてた紅葉を見れる場所が多いので情報を集めて主人と見に行きたいです。

●豊橋市 伊藤さん

書をすり、毛筆で観心経の写経をしたいと思います。心が落ち着きますよ。

●松本市 伴在さん

ちょっと一杯やった後、部屋を真っ暗にして窓を少し開け、月明かりで虫の声を聞きながらウトウトする事。

●甲府市 藤井さん

最近では子供と一緒にボードゲーム、「人生ゲーム」や「オセロ」はもちろん、自分が幼少期にハマったゲームを引っ張り出して家族で対戦して盛り上がりです。

●豊川市 山本さん

足の指を使って布ぞうりを作ります。タオルで作ったものは気持ちが良いです。

●浜松市 山田さん

スポーツクラブでベリーダンス!ちょっと上手くなってきた自分の姿にうっとりしています。

●一宮市 大角さん

もう着ない服物をほといて洋服に作り変えています。化繊が肌に合わないので綿の服物で作ります。

●浜松市 村松さん

50の手錠、でギターを弾いています。糸の音に負けない位の大音量でー。

●東筑摩郡 若佐さん

お茶を入れて、友達に手紙を書く、使箋を新しく買ったり、切手にもこだわったり、丁寧に心を込めてしていると心落ち着きます。近事も楽しみ。

●松本市 吉畑さん

二階の寝室からお月様を眺めながら、唯一の趣味である短歌作りにかかります。歌はいいですねー。

●湖西市 片山さん

青春時代(40年前)に見た映画のDVDをレンタルビデオで借りてきて一日一本見る。

●浜松市 藤田さん

スーパーの応募券をもらった、新聞の応募欄を見て応募しています。もちろん「ういずママ」にも!

●安曇野市 中村さん

子供が寝た後、子供の洋服を手作りする。ミシンを使うので時間がかからず楽しく過ごせます。

●甲府市 渡辺さん

お月様を眺めます。色や形の变化は秋のお月様が1番きれいです。祖母から聞いた話ですが、シベリアの戦地へ出征する旦那様と別れの日に「毎晩お互いに月を眺めよう」と約束したそうです。日本とシベリア、どんなに離れていてもお月様はただ一つ。結局祖父は帰国できませんでしたが、祖母は亡くなるまでの64年間毎晩お月様を見つめ続けていました。そんな奥で切ない話を思い出しながら私も月を眺めています。

皆さんからのお便りお待ちしております!



鈴与の宅配ボトル



鈴木商事株式会社

TEL 0120-032-293 <http://www.suzuyoshoji.co.jp/creclo/>

ういずママ倶楽部 ★> カンタン <★ プレゼント応募フォーム

QRコードが読めない方/パソコンの方はURLを入力
www.withmamaclub.jp



- ※登録はとーってもカンタン!
- ①上記URLを入力か、QRコードを読み取る
 - ②個人情報等の入力について、規約を必ずお読みいただき、「同意」をクリック
 - ③表示されたアドレスへEメールを送信
 - ④すぐ返信されるメールのURLをクリック
 - ⑤表示された項目にお答えください

ちんぽとちんぽとちんぽ!



20名様 シェフズリザーブ リッチシリーズ
ご家庭で味わえる本格具入りスープシリーズの詰め合わせです。

10名様 QUOカード 3,000円分
QUOマークの付いているコンビニ、ファミリーレストランなどで使えます。

7/31 UOED ういずママ プレゼント

100名様 毎のたまご 10個入り

サクサク、フリーズドライ苺を最高級のクーベルチュールホワイトチョコでコーティング。フリーズドライのイチゴは新鮮なままの甘酸っぱさで、ホワイトチョコがベストマッチ! 抜群の相性がお口の中ですとろけて広がります♪

*当選発表は抽選の結果をもってかえりさせていただきます。*プレゼント内容は、予告なく変更する場合がございます。

未来が変わる。日本が変わる。

25

チャレンジ

25周年記念キャンペーンに参加しています。

ういずママ倶楽部編集後記
暑い季節、家にこもりがちになっていませんか?「ういず」ハイ、私もです。今回、紹介したテーマパークは屋外で誰でも使える様々な体験ができるので、暑さが苦手な私も家族と一緒に出かける予定です! (^▽^)

個人情報の取扱いについて アンケートより収集したお客様の個人情報は「ういずママ倶楽部」の運営にのみ利用させていただきます。アンケートの回答内容については、当社のウェブサイト上で公開する場合があります。個人情報はお客様の同意なく第三者へ提供されず、お客様の個人情報は厳格に管理させていただきます。お問い合わせ先は、〒420-0858 静岡県静岡市駿河区1-3 鈴木商事ビル6F TEL:054-273-7784 FAX:054-273-7780

【ういずママ倶楽部】2011 Vol.60
●平成23年11月号
●発行/発行編集(株)鈴木商事 発行人/鈴木忠志
●〒420-0858 静岡県静岡市駿河区1-3 鈴木商事ビル6F
TEL:054-273-7784 FAX:054-273-7780