



エイシン通信

No.153 平成31年3月号

工事実績 16,288件 / 平成31年2月28日現在

四国の人気お花見スポット



紫雲出山の桜

紫雲出山の標高は352m 山頂展望台からは天気がよければ中国地方や小豆島まで 広大なパノラマが見渡せる。1000本の桜と瀬戸内海が生むコントラストは絶景。

例年の見頃は 3月下旬~4月中旬
住所 香川県三豊市詫間町大浜乙451-1



四季を通じて楽しめる松山城

松山城は四季を通じて訪れる方が多く 春は桜の名所として花見客で賑わう。江戸時代に建てられた天守と桜のコントラストが楽しめる。

例年の見頃は 3月下旬~4月中旬
住所 愛媛県松山市丸の内1



開山公園の桜

約1000本のソメイヨシノが咲き誇り 山頂は花で覆われる。展望台からは瀬戸内の島々としまなみ海道の伯方 大島大橋 大三島橋 多田羅大橋が一望できる。

例年の見頃は 4月上旬~4月中旬
住所 愛媛県今治市伯方町伊方乙108-38



八百万神之御殿の桜

標高400mに位置する八百万神之御殿の境内には ソメイヨシノをはじめ約8000本にもおよぶ桜が咲き誇る。山肌を濃紅色に染める美しさは 人々を魅了する。

例年の見頃は 3月下旬~4月中旬
住所 徳島県美馬市脇町東赤谷1701-2

不動産情報



借家



場所：三豊市三野町吉津
賃料：45000円
間取：6DK
POINT：
ペット可です



名言

うまくいかない時は
別の方法がないか 常に考える

(本庶 佑...ノール医学生理学賞受賞者)

~3月のレシピ~ 3月の旬の食材は「きゃべつ」



βカロテンは血液をサラサラにして動脈硬化を防ぎ 狭心症や心筋梗塞 脳卒中を予防する働きがあります。しかも3月のきゃべつはβカロテンが一番低い時期に比べて3倍以上の量になるのです。

栄養たっぷりなきゃべつの選び方

1. 芯の部分が小さく巻きがソフトで弾力のあるもの
2. 芯の切り口が新しく 変色 褐変していない
3. 外葉の緑色が濃く 葉につやのあるもの 古くなると光沢は消えてしまいます

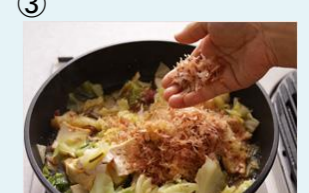
材料 (2人分)

- * きゃべつ 1/2個
 - * 厚揚げ 1枚
 - * かつおぶし 2パック(10g)
- A) 水 1カップ
昆布細切り 1×10センチ
梅干 2個
醤油 みりん 各大1

きゃべつの梅煮

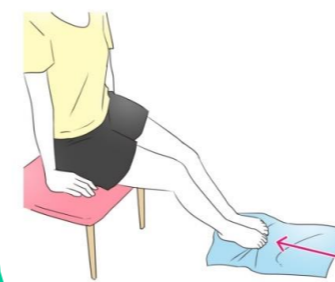
作り方

- ① 厚揚げは1~2センチの厚さに切り きゃべつはざく切りにする。芯は薄切り。
- ② フライパンにA)を入れて煮立てたところに厚揚げときゃべつを入れ ふたをして5分ほど煮る。
- ③ 梅干しをつぶしながら全体を混ぜたら かつおぶしを入れてひと混ぜして火を止める。



タオルがあればできる タオル体操(^_^)/

膝から下の筋肉を鍛える方法♪



- ① 椅子に座って 足の下にタオルを広げます。
- ② そのままかかとを動かさず 足の指だけでタオルをたぐり寄せます。

★かかとは浮かさないのがポイント

四国88箇所御朱印の旅 9番札所

正覚山 菩提院 法輪寺

(しょうかくざん ぼだいいん ほうりんじ)
所在地：徳島県阿波市土成町土成字田中198-2
電話：088-695-2080
お勧め... 足腰に御利益があるお寺
手編み草鞋のお守りが人気で
すぐ売り切れるそうです



(株) エイシン

住所：香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで 30周年

