



## お花見

桜は日本全国に広く見られる樹木です。春の一時期に、ある地域で一斉に咲き競わずに2週間足らずで散るため、日本人の季節感形成する重要な風物となっています。桜の開花予想日は、毎年2月から4月にかけて各民間気象会社から発表され「桜前線」はマスコミによる造語であり、気象庁の公式用語ではないのです。サクラの開花日とは、標本木で5～6輪以上の花が開いた状態となった最初の日を指し、満開日とは、標本木で80%以上のつぼみが開いた状態となった最初の日をいいます。今まででは、桜といえば入学の時期で4月でしたが、近年では地球温暖化や気候変動の原因で桜の開花や見頃(満開)時期が観測史上記録的な早さだった2002年を皮切りに従来の4、5月から3月にほぼ毎年開花するようになりました。

### お近くでも楽しめます♪是非お花見をしに出掛けませんか？

- ・大宮公園 3月下旬～4月上旬1000本 さいたま市大宮区高鼻町4
- ・天覧山 3月下旬～4月中旬400本 飯能市大字飯能
- ・国営武蔵丘陵森林公園 3月下旬～4月上旬500本 滑川町山田1920
- ・都幾川桜堤 3月下旬～4月上旬252本 嵐山町大蔵～鎌形
- ・熊谷桜堤 4月上旬～中旬500本 熊谷市河原町(荒川河畔)
- ・羊山公園 4月上旬～中旬、4月中旬～5月上旬(芝桜) 秩父市大宮6360
- ・狭山湖(山口貯水池) 4月上旬2万本 所沢市勝楽寺、上山口

## 北本建設からのお知らせ

### 2月14日に関東では記録的な大雪が降りました。

交通機関の混乱、農作物被害、建物の破損、など大変な被害が出ました。大雪の後の雨で雪は重くなり、建物の倒壊、破損、の被害の連絡が当社にも沢山寄せられました。とくに多かったのが雨漏れ、カーポートの破損でした。今回の記録的な大雪は、関東では想定されていなかった積雪量の為、被害が多くなってしまったことが考えられます。



しかし、今後の事を考えますと雪対策は勿論ですが、大切なのは普段からの備えなのです。定期的に屋根や外壁も、メンテナンスをしている建物は今回の大雪でも被害が無かったと嬉しいお声を頂きました。

ここ数年大雨、大雪など、温暖化の影響で、災害の多い日本強い建物にする為に一緒に考えてみませんか？是非ご相談下さいませ。

## ウォーキングしませんか？

春風に誘われて体を動かしたくなる季節です。冬の間の運動不足が気になっている方も多いのではありませんか？さっそく、健康づくりの為に運動を始めませんか？無理なく誰にでもできて、お金もかからないのが“歩く”こと！体脂肪を減らす楽しいウォーキングをお勧め致します♪この冬は休日の天気も悪かったので家にいる事が多く、脂肪が増えてしまった！でも、雪かきを沢山したのに、運動不足・・・なぜ？と思われた方答えは極めて簡単です。供給するエネルギーより消費するエネルギーが少ないので余分なエネルギーが脂肪に変身してしまうからです。脂肪貯金を減らすには、供給の制限、すなわち食事制限と消費の促進、運動がとても大切なのです。

### その運動として最も適しているのが、ウォーキングです！

脂肪を減らすための歩き方には、少々コツがあります。30分間連続して、やや早足で歩いて下さい。

POINT 歩き始めの10分～15分間は血液中の糖分がエネルギーとして使用されその後、やっと脂肪が燃焼しはじめます。ですから、体脂肪を減らすためには、最低でも20分以上歩く必要があります。春の花々の甘い香りを感じながら爽やかな風の中を、颯爽と歩きましょう。

## 農事暦 3月

農＝苗代田の除草耕耘。水路整理。甘藍、玉葱、ほうれん草等の収穫。露地栽培のウド、アスパラガス、みつば等土寄せ。趣＝夏咲き球根グラジオラス、アマリリス、カンナ等の定植。一般草花の播種。花＝桜、アンズ、桃、海棠、牡丹、木蓮、フリージア。釣＝ヤマメ、マス、ハヤ、モロコ。海では、メバル、カサゴ、ハタ。一粒万倍日 8日 15日 20日 27日 (いちりゅうまんばいび) 一粒の種が万倍にふえる吉日です。そのため諸事成功を願って事始めに用いられます。

## 北本建設株式会社

〒364-0003 埼玉県北本市古市場三丁目131番地  
TEL:048-591-1234 FAX:048-591-0019

※耳寄り情報を求めています。  
喜んでお伺いいたします。

担当者 薩美・太田まで

