



2013 暑い夏!

夏を快適に過ごすには、健康を維持する事が大切です。体力を消耗しやすい夏は栄養バランスの取れた食事を心がけたいものです。

Q夏バテや夏風邪の予防回復に役立つ栄養は?

夏を健康で過ごす為には、良質のタンパク質とビタミンAとビタミンCが有効です! ビタミンAはレバー、うなぎ、鮎のはらわたのりなど。ビタミンCはパセリのり、キャベツ、ピーマン、小松菜、大根の葉などが多く含む食品になります。

また、胃腸の動きをよくする食品は、にがうり、茎にんにく、オクラ、しょうが、にらなど。きゅうりやトマト、すいか、ナスなど旬の野菜は体内の熱を冷ましてくれます。

夏バテに効果がある良質のタンパク質とビタミンB1が豊富に含まれた食べ物がうなぎです!

「土用の丑の日」は7月22日と8月3日です。

花火大会&夏祭り

- | | |
|----------------|----------------------|
| 7/12・18 久喜提燈祭 | 7/27 小川町七夕まつり花火大会 |
| 7/15・16 桶川祇園祭 | 7/30 さいたま市花火大会 大和田公園 |
| 7/20~22 熊谷うちわ祭 | 8/3 第18回あげお花火大会 |
| 8/15 長瀬船玉祭 | 8/10 第64回熊谷花火大会 |
| | 8/17 さいたま市花火大会岩槻文化公園 |



線香花火...日本の夏の情緒を代表する花火。こよりや細い竹ひごの先端に火薬を付け火を付けると火薬が丸くなり、小さな火花を散らします。燃え方に様々な名前が付いてます。長く安定させて楽しむには45度の角度に傾けるのが良いそうです。

...この夏試してみてもは如何ですか?

北本建設からのお知らせ

我社では、倉庫、工場、店舗、各施設をyess建築でお安く建てる事が出来ます。どうして? お安く?と思われた方の為に!

yess建築では専門の工場で一貫生産を致しております。橋梁のシステムを活かし鋼重が在来工法の※約60%。屋根と母屋とフレームが一体化した合理的な構造設計。ボルト接合を全て標準化致しました。現場での溶接は一切不要です。工期も短縮できるのです。

※建設面積2,000㎡物件の鉄骨工事費を比較。

坪単価10万円台も可能に致します!

2014年4月以降消費税の引き上げ前に是非お考えの案件がございましたらご相談下さい。

改修工事、改築、各所修繕、建物の事ならお気軽にお声掛け下さい。

農事暦 7月

農=水田の雑草。干害に備え水田の注水管理。

西瓜、胡瓜、茄子等の収穫、桃、葡萄、無花果等の収穫。

一般果樹園の病害虫駆除。

趣=大輪菊定植。各種菊、葉牡丹、バラに追肥、日覆をし充分駆除する。花=柏、ききょう、はぎ。

釣=鮎、うなぎ。海ではイシ鯛、スズキ、シロギス、アナゴ、小あじ

一粒万倍日 2日 3日 15日 18日 27日 30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