

SCRUM POSTING

すくぽか

暮らしに
ぽかぽか

vol.38

発行エリア/海南市・紀美野町・紀三井寺周辺に
新聞折込、海南海市中心部にポストイング
新聞折込は毎月15日折込
ポストイングは毎月15日～3日間以内
発行部数/45,000部

※地域によっては新聞折込とポストイングが重なる場合があります。
※ポストイングの配布日にはイベントが終了している場合があります。ご了承ください。

<http://www.2kai-scrum.net>
発行所/ツーカーネットスクラム編集部
〒642-0017 和歌山県海南市南赤坂5-3
TEL.073-484-5233 FAX.073-484-5266
info@2kai-scrum.net

6月15日号

次回7月中旬発行

スクラムは
7月1日発行

見やすく
楽しい
スクラム
サイト

ツイッター始めました! @2kai_net_scrum

ツーカーネットスクラム

50年以上の実績に裏打ちされた知識と
経験を基に広告・印刷のコンシェルジュとして、
お客様のご要望にお応えします。

株式会社 協和
KYOWA
広告・印刷のコンシェルジュ

印刷のしごき、私たち
「協和」にお任せください!

和歌山県海南市南赤坂5-3
TEL073-483-5211

海南 協和

検索



深呼吸したくなる家

深呼吸したくなる家は、空気づくりを考えて作られています。人の呼吸と同じように家の呼吸も大事です。現在の多くの家は24時間換気扇を使用することで空気環境を改善するようになっていますが、弊社が採用している通気断熱WB工法は、自然の力で家が呼吸します。家が呼吸すると、結露やカビの発生を抑制し、空気もキレイに!しかも、室内だけでなく、家全体が呼吸するので、屋根裏や壁の中も空気環境も良くなります。

お客様ファーストな打合せ

橋爪建設は、腕利きのベテラン大工と若くてエネルギッシュな大工さんや職人さんが自信と責任と誇りをもって心を込めて施工します。「自分の住む、自分の家族の住む家と同じように建てる」をモットーに、日々、努力と研究を重ねてまいります。

自然素材をふんだんに 使用したナチュラルハウス

床は無垢材のフローリングを使用して足ざわりが良く、天井や壁はドイツ漆喰(しっくい)を塗っています。漆喰のおかげで呼吸する家がさらにグレードアップ!天井や壁の中に入った湿気もWB工法のしくみにより、屋外に排出され、壁の中の結露も心配ございません。

長期優良住宅 完成見学会

6.24 SAT・25 SUN

AM10:00~PM5:00

紀美野町

紀美野町長谷

Kimino cho Nagatani

QRコードを読み込むと、
地図の詳細をご確認
いただけます。



完成見学会 | 当日連絡先(橋爪)
☎090-9540-5594

事前にご連絡いただいた方には、優先的にご案内させていただきます。

~木と住まいの健康工房~

総合建設業 **株式会社 橋爪建設** 〒649-0141海南市下津町小南129-5
☎(073)492-0373(代)

お問い合わせはホームページ、橋爪建設 検索
もしくはお電話にてお願いいたします。
太陽光発電に関するご相談も承っております。



夢をかなえるお手伝い★
きのくに信用金庫

■海南支店: 海南市日方210-1 ☎073(482)5333
■内海支店: 海南市名高508-7 ☎073(482)0820
■黒江駅前支店: 海南市岡田588-2 ☎073(482)3741

地元で生まれ、育ち皆様の愛を込めて

50年の **安心・実績**

屋根・外壁の **当社へ!**

リフォームは **当社へ!**

SAKAGUCHI TOSOU 有限会社 阪口塗装
海南市重根 258-5
<http://www.sakaguchitosou.com/> ☎0120-533-218

古物・着物買取り

倉庫蔵 いろいろ整理させていただきます

- 掛軸・茶道具・屏風・鉄瓶
- 古い着物・帯・布
- 古銭・時計・カメラ
- 壺・徳利・茶碗・ガラス瓶
- ランプ・ブリキのおもちゃ類
- 膳・碗・小皿・大皿・鉢
- タンス・火鉢・重箱

骨董品・古美術品

藤川古美術店

海南市野上中286-4
(臨時休業の場合あり)

☎090-3490-1697

**オリジナル!!
あなた好みに
作りませんか?**

好きな生地をチョイス!
上下サイズが違って大丈夫!
(S~8L、10LまでOK)

在庫品 **20%OFF~半額!!**
6/20迄~30迄まで

水着専門店 ひかる

海南市船尾342 棟イモト内
☎073-482-2278
ご来店時にお電話いただくと幸いです。

カラーストレート 縮毛矯正とヘアカラーが 同時にできる ¥13,800	リタッチカラー (セルフフロー) 30分まで伸びた所を カラーします ¥3,300
ヘアカラー+カット ¥5,800	やわらかストレート ¥11,000
パーマ+カット ¥8,800	パーマ+ヘアカラー ¥12,500

美容室 **あちん** [海南店] ☎073-483-7572 [黒江店] ☎073-489-6666

**大切なお家の
耐震診断**

耐震改修に関する補助金制度など詳しくは当社まで

(株)星田建設 和歌山県海南市多田408番地
TEL (073) 482-8281(代)
<http://www.hoshida-home.com>

オーガニック専門店 NEW OPEN!

Organic salon バジル

お肌や体の「本来の活力を取り戻す」ことを目的として、人にも地球にも優しいことをしませんか?

フェイシャルエステ
機械を使用したシミケア、リフトアップ、美容液導入のエステが主になります。

脳内ヒーリング 上半身、頭部のオイルマッサージです。30分、60分コースがあります。肉体的アプローチで身体と心の緊張をほぐし本来の活力を取り戻すことを目的としています。

*オーガニックのスキンケア、コスメ、ドライフルーツ、ハーブティ等の販売もしています。

海南市重根1122-1 TEL.073-460-4239 営業時間/9:30~18:00 定休日/土日祝
当店のInstagramで最新情報や予約状況などをお知らせしています! インスタのリンクからLINE予約をお願いします。

**一人ひとりのお肌に寄りそう
アットホームなサロン**

サレーヌは、オーラルケアで有名なサンスターと提供しているフェイシャルサロンです。和漢植物の天然由来成分を配合した化粧品を使い、トリートメントをおこないます。

- ・ハンドフェイシャル(50分)
- ・持ち上げコース
- ・美白コース
- ・毛穴洗浄コース

各通常3,000円(税込/ビクター料金)
初回限定 **4,700円**

**サレーヌフェイシャルサロン
和歌山店**

和歌山市新中島155-2 プチH05-102号
tel.073-474-5547
営業/10:00~19:00 日曜・月曜定休

快眠 ふとん屋 ヤマグチ 布団お手入れ相談 **おでんわ相談OK!**

羽毛ふとんのリフォーム
価格変更前のチャンスです!

ふくらまない へり元の汗じみ
スカスカ片寄り 羽毛の飛び出し

ご安心下さい
羽毛ふとんはリフォームできます!
解体→洗浄→充填&仕上げまで
丁寧に仕上げでお届けします。

今年SL→SLサイズ 24,200円〜
◎ご来店・ご訪問予約でスムーズに

一年中、やっぱりパシーマは人気です
pasima ガーゼと脱脂綿 ビックリの季節!!
洗うほど気持ちいい 羽毛合掛ふとんSL
●キルトケット 羽毛肌掛ふとんSL
●パットシーツ
●ピロケース **数量限定 特別価格で大奉仕!**

●お布団のクリーニングもおまかせ下さい

パシーマの店(ふとんの相談所)
寝装・寝具 **ヤマグチ**
(有限会社 山口ふとん店) 火・水・木・金・土・日・祭日
海南駅前通り2丁目 P 当店北隣(65) (66)
お問合せ ☎(073)482-0285

**地元の会社や店舗、施設、事業所などで
海南市立異中学校2年生による
恒例の“職業体験”が行なわれました。**

地元本屋「ブックス青天堂」で、5月17日から19日までの3日間、業務の体験をした仲良しの3人。職業体験に対して「緊張したけれど、楽しさや達成感を味わえました」と口を揃える。

今は学業やクラブ活動(テニス)に専念中という彼らも今回の体験は将来きっと役立つことでしょう。
(写真右:向かって左より玉置虎太郎くん、川端悠和くん、村皇煌大くん)

【協力】ブックス青天堂 ☎073-484-0115



スクラムキッチン
スクラム編集部おすすめのひと味違ったレシピをご紹介します!

【厚揚げのお好み焼き風】
カリッと香ばしく焼いた厚揚げをお好み焼き風にアレンジ! 簡単に美味しいおつまみメニューです!

材料(2人分)
厚揚げ...1枚(200g)/九条ネギ(青ネギでもOK)...1〜2本(約20g)/お好みソース・マヨネーズ・かつお節・紅しょうが...お好みで適量

作り方
①厚揚げを6等分に切ります。九条ネギは小口切りに。
②厚揚げをアルミホイルにのせ、魚焼きグリル(またはトースター)で焼き色がつくまで焼きます。
③②を器に盛り、お好みソースとマヨネーズをかけ、九条ネギ、紅しょうが、かつお節をのせたら完成!



Let's exercise!
おすすめエクササイズ! **健康で強い体を作る!**

免疫カアップ! ストレス解消!

運動不足で体がなまっていませんか? そこで、スクラムおすすめの有酸素運動・筋トレ・ストレッチをご紹介します。運動は免疫力を高めたり、ストレスを解消したりできます。少しでも体を動かすことを習慣づけることが大事ですよ!

ストレッチ
腹部のストレッチ

猫背や座りっぱなしで、縮こまりがちなお腹の筋肉を伸ばします。

身体の前側を伸ばす腹部のストレッチです。まず、うつぶせになって足を少し開きます。両手のひらをついて上体を起こし、腕を伸ばして顔も上へ向けてみましょう。このとき、あごも上げるようにします。身体の硬い人や腰痛持ちの人は、手のひらではなく、ヒジをついた状態で顔を上に向けて伸ばしましょう。



暮らしインフォメーション (広範囲いなんより)

健康情報
■休日在宅当番医
受付午前9時〜午後4時 ※一部変更の場合あり
○18日(日)さいかクリニック(下津町) ☎494-1111
○25日(日)恵友病院(海南市) ☎483-1033
☆夜間のお問い合わせ☆
和歌山県救急医療情報センター ☎426-1199

■献血にご協力ください
○18日(日)スーパーセンターオークワ海南店
午前10時〜12時/午後1時〜4時30分

子育て情報
教育委員会生涯学習課 ☎492-3349
■子育てひろば
今月は製作遊び「魚つり遊び」をします。
午前10時〜11時30分 参加費無料
持ち物 お茶、タオルなど
○15日(木)亀川公民館

○16日(金)内海公民館
○20日(火)大野公民館
○27日(火)異コミュニティセンター
○28日(水)下津防災コミュニティセンター

海南市消防本部からのお知らせ
■熱中症に注意しましょう

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。熱中症は予防が大切です。

○暑さを避けましょう。
○のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
○日頃から暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう。

□海南市消防本部警防課 ☎483-8713

投稿広場

皆様の投稿を募集いたしております。
ご住所・ご氏名・年齢・電話番号を明記して郵送・メールにて編集部までご応募下さい。
〒642-0017 海南市南赤坂5-3 ツーカーネットスクラム「投稿広場係」迄


「食べることで遊ぶことが大好きなトルちゃんです。」
海南市 トマト梅さん

「お散歩大好き。おしとやかなナギちゃんです。」
海南市 うーさん



身近で見られる野鳥
トウネン(しぎ科)
文・写真/有本 智(海南市わんぱく公園長)

漢字で表記すると「当年」その年生まれの子どものように小さいという語源の標準和名です。スズメくらい大きさの小型のシギです。日本遺産登録地の絶景の宝庫、和歌浦にある和歌川河口干潟は、近畿最大の干潟として有名です。干潟の砂の中には上流の森林から運ばれた栄養分が蓄積されカニやゴカイなど多くの底生動物が生息しています。その底生動物を目当てに、1年間で地球を一周する大旅行家のシギたちが和歌川河口干潟に集結するのです。



私のお気に入り! スクラムおすすめのアレコレをご紹介します!
My Favorite Things

「ハラペーニョソース」

皆さんは「ハラペーニョソース」を知っていますか? あの赤いタバスコの緑色バージョンといえばわかるでしょうか。最近、これにハマってしまいました。なにが違うかというと、タバスコは「赤唐辛子」で、ハラペーニョは「青唐辛子」。タバスコに比べて辛さがマイルドで、風味は野菜か果物のように爽やか。定番のシーフードからパスタにピザ、焼肉やサラダなど何にでも合いそう。タバスコが苦手な人でも、これならいけるかも!

謹啓 梅雨の候 平素は弊紙ツーカーネットスクラムをご愛読いただき誠にありがとうございます。さて先頃の大雨災害により被災された皆様ならびにそのご家族の皆様へ心よりお見舞い申し上げます。皆様の安全と被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

ツーカーネットスクラム スタッフ一同

新生活応援フェア

ライフフィールド海南中学校前

全13区画

坪単価 **19.8万円** (税込)
面積増減可 建築条件付

●所在地/海南市井田●交通/コミュニティバス「保徳所前」徒歩3分●土地面積/137㎡(41.44坪)〜144.00㎡●販売価格/838.53万円〜10区画●校区/日方小学校・海南中学校・大野小学校・第三中学校(複合区)●都市計画/非線引き区域●用途地域/第一種中高層住居専用地域●建ぺい率/60%●容積率/200%●印地設備/関西電力・公営水道・プロパンガス・合併浄化槽●建築条件付き宅地●総区画数/13区画●販売区画数/10区画●道路幅員/6m●私道負担なし●郵政番号04010004号の6●完成予定時期/2023年1月末●開発総面積/2677.15㎡●取引態様/売主

●県道まですぐ!アクセス便利!
●海南駅まで徒歩圏内!通勤通学に最適!
●日方小学校・海南中学校・大野小学校、第三中学校の複合学区です!
●松源海南日方店徒歩10分〜12分
●セブンイレブン海南井田店徒歩2分〜4分



ライフフィールド阪井

全25区画

建築条件無

●即入居可、収納充実!
●LDKと和室で20帖超のゆったり空間!
●整理を助ける収納力の多さで片付けや掃除をラクに!

2号地モデルハウス 詳細情報はコチラ
価格 **2,280万円** (税込)
借入金2,280万円の返済例 頭金0円 ポーナス100,380円 月々 **41,918円**

3号地モデルハウス 詳細情報はコチラ
価格 **2,080万円** (税込)
借入金2,080万円の返済例 頭金0円 ポーナス100,380円 月々 **36,775円**

●所在地/海南市阪井●交通/コミュニティバス「浄光寺原北」徒歩3分●校区/異小学校・異中学校・オール電化・合併浄化槽・e+光●道路幅員/6m●土地/120.30㎡(36.39坪)●建物/99.36㎡(30.05坪)●築年数/22-8554号●構造/木造●完成日/2023年2月●取引態様/売主

●所在地/海南市阪井●交通/コミュニティバス「浄光寺原北」徒歩3分●校区/異小学校・異中学校・オール電化・合併浄化槽・e+光●道路幅員/6m●土地/120.30㎡(36.39坪)●建物/88.33㎡(26.71坪)●築年数/22-8583号●構造/木造●完成日/2023年3月●取引態様/売主

