

暮らしに
ぽかぽか

SCRUM
POSTING

すくぽかぽか

vol.50

発行エリア/海安市・紀美野町・紀三井寺周辺に
新聞折込、海安市中心部にポストイン
新聞折込は毎月15日折込
ポストインは毎月15日～3日以内に
発行部数/45,000部

※地域によっては新聞折込とポストインが重なる場合があります。
※ポストインの配布日によって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 和歌山県海安市南赤坂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

Twitter @2kai_net_scrum

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

印刷のしなやかさを私たちに
感じてほしいです。

和歌山県海安市南赤坂5-3
TEL073-483-5211

海南 協和

介護のくらしは充実の施設とスタッフにおまかせを…

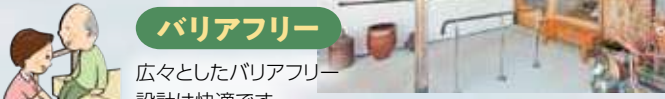
古民家

家庭的な環境のもと過ごせます。



バリアフリー

広々としたバリアフリー設計は快適です。



地域密着型通所介護

自宅で日常生活を送りながら、送迎付きで食事や入浴などが受けられる介護サービスです。

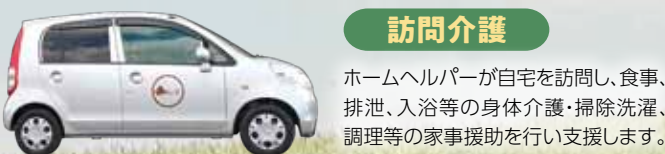
野菜も育てられる農園

広い庭にある東屋



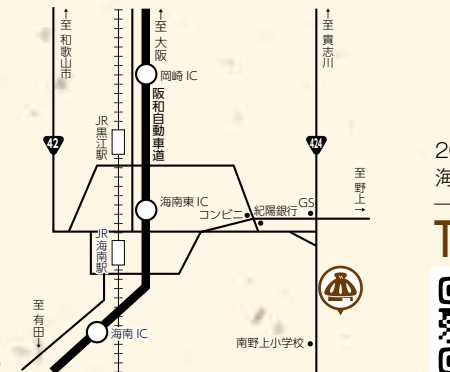
訪問介護

ホームヘルパーが自宅を訪問し、食事、排泄、入浴等の身体介護・掃除洗濯、調理等の家事援助を行い支援します。



美容室

バリアフリーな利用者にやさしい施設です。送迎サービスもあります。

海南在宅福祉企業組合

和が家

2005.11.29日 法人設立
海南在宅福祉企業組合 代表理事 前田順司

TEL.073-485-3001

和歌山県海安市木津273
営業時間:9:00~17:30
定休日:日曜日
HP:<https://kainan-wagaya.jp/>

スタッフ大募集中!!

サービス提供責任者 月額 18.5万円～

介護支援専門員 月額 21万円～(担当者手当あり)

登録ヘルパー 時給 1,200円～

●賞与あり(年2回) ●処遇改善交付金あり(年3回) ●通勤手当あり
●毎月ベースアップ加算あり

夢をかなえるお手伝い★
きのくに信用金庫

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

正しい家づくり 自然の力で湿度は15%ダウン!!

WB 通気断熱WB工法

呼吸をする家

2つの通気層と形状記憶バネの力で、家自身が呼吸して自然な通気を生み出します。

株式会社 橋爪建設 TEL.093-492-0373

超大型補助金でリフォームチャンス到来!!

窓リフォームとセットならトイレの取替えだけで補助金が受けられます

2つの補助金を活用

トイレリフォーム (子育てエコホーム支援事業)

トイレ本体価格 247,000円 税込価格。工費が別途かかります。

補助額 22,000円

省エネ効果額 約284,000円 (20年間使用した場合)

トイレ・洗面室の窓リフォーム (先進的窓リノベ2024事業)

トイレの窓 内窓「インプラス」Low-E複層ガラス(クリアグリーン透明) Sグレード 1カ所 29,000円

洗面室の窓 内窓「インプラス」Low-E複層ガラス(クリアグリーン透明) Sグレード 1カ所 29,000円

内窓本体価格 88,000円 税込価格。工費が別途かかります。

補助額 58,000円

省エネ効果額 約42,000円 (20年間使用した場合)

省エネ効果額合計 約326,000円 (20年間使用した場合)

プラン補助額合計 80,000円

LIXXLE 海南トヨ一住器(株) (松尾建具)

マドリエ海南 和歌山県海安市名高450-2 TEL.073-482-7711

☎0120-960-168 <http://www.maido-kainan.net/>

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 和歌山県海安市多田408番地 TEL.(073)482-8281(代) <http://www.hoshida-home.com>

地元で生まれ育ち音響に愛を込めて

50年の安心・実績

屋根・外壁のリフォームは当社へ!

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

カラーストレート ¥13,800 (同時に見える)

ヘアカラー+カット ¥5,800

パーマ+カット ¥8,800

リタッチカラー(セルフプロ-) ¥3,300 (3cmまで伸びた所をカラーします)

やわらかストレート ¥11,000

パーマ+ヘアカラー ¥12,500

美容室 あとれ [海南店] ☎073-483-7572 [あびの店] ☎073-489-6666 有効期限 2024.6.30

古物・着物買取

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・プリキのおもちゃ類
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 海安市野上中286-4 (臨時休業の場合あり) 問合せ ☎090-3490-1697

イベント情報や広告のお申し込みに関するお問い合わせは、スクラム編集部までお願いします。

広告のお申し込み・お問い合わせは ☎073-484-5233

ツーカーネットスクラム <http://www.2kai-scrum.net>

快眠 ふとん屋 ヤマグチ 布団のお手入れ相談 **おでんわ相談OK!**

羽毛ふとんのリフォーム
プレミアムダウンウォッシュ仕上げで安心!

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

こんなお悩みありませんか?
羽毛ふとんはリフォームできます!
サイズ変更や合掛・肌掛ふとんに
仕立直すこともできます。

今ならSL→SLサイズ 24,200円〜
●ご来店・ご訪問予約でスムーズに

夏はさわやかパシーマが一番人気です
pasima SALE
これを一度使った人は
手放せなくなります!!

●キルトケット(S) 9,350円
●パットスーツ(S) 11,000円
●お布団の水洗いクリーニング承り中!
◎プレミアムクーポン券ご利用できます!

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

暮らしインフォメーション (広報かいなんより)

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
○16日(日)しながきクリニック(海南市) ☎483-5252
○23日(日)谷田クリニック(紀美野町) ☎489-6800
○30日(日)細部病院(下津町) ☎492-2164
☆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
○16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

■子育てひろば
今月は、小麦粉粘土を作って自由に創作しましょう。まるで料理のお手伝いをしているみたい!

午前10時〜11時30分 参加費無料
持ち物 飲み物、タオル、汚れても良い服装
○18日(火)大野公民館
○20日(木)亀川公民館
○21日(金)内海公民館
○25日(火)巽コミュニティセンター
○26日(水)下津防災コミュニティセンター

海南省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からだづくりと日頃から体調管理をしましょう。
□海南省消防本部警防課 ☎483-8713

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・ストレッチを紹介。運動は免疫力を高めます。少しでも体を動かすことを習慣づけることが大事です!

筋トレ リバースプッシュアップ

椅子を背中にした状態で両手を座面につけて体を支え、両足を前に出し、膝を軽く曲げます。そのまま尻を床近くまで下ろし、床につけずに元の姿勢に戻ります。この時、脚腰の力ではなく、上腕三頭筋の筋力で支えて動作をしましょう。体が手から離れすぎないように注意。肘が90度になるようにすると効果UP。

編集後記

太陽の日差しが眩しく、汗に悩まされる季節になりました。ところで汗にも良悪があるそうです。匂いも少なくサラサラしているのが良い汗で、保湿作用もあるので美肌づくりにも◎。一方、悪い汗は蒸発しにくく雑菌

も繁殖し体臭のもとになります。なぜ違いが生じるのでしょうか?一言でいうと発汗による新陳代謝がうまく行われていないのが悪い汗です。要するに適度に汗をかく生活こそが「良い汗」につながるみたいです。(汗)

身近で見られる野鳥
アオバト(はと科)
文・写真/有本 智(自然回復を試みる会・ビोटープ孟子理事)

森林性のハトの仲間です。写真のように美しい姿はなかなか観察することができませんが、山道を歩いていると「オーアオーアオー」と鳥の声とは思えない鳴き声で鳴いているのを聞くことがあります。森に棲んでいるものの、塩水を飲む習性があり、磯に飛んでくることが折見られます。

撮影場所/石生山(紀美野町)

私のお気に入り! (スクラムおすすめのアレコレを紹介!)

My Favorite Things

「猫(グッズ)」

最近、猫プリントのTシャツを買いました。猫のプリントがされているだけではなく、物語を感じさせるイラストで自分なりにストーリーを思い浮かべながら愛でております♡猫好きの方は同感していただけと思いますが、世の中猫グッズが溢れまくって!!街中、インターネット、ありとあらゆるところに猫様が現れて「僕を買ってよ!」と言わんばかりに私の懐にもぐりこんでくれます。おかげで我が家は猫まみれ(ΦωΦ)

この映画はヨカッタ! (スクラム)

お気に入り作品トピック
Perfectly Natural
2018年 アメリカ

AIの恩恵で育児からは解放されたけれど、子どもに会うにはAIの同意が必要になってしまったという設定が特徴の近未来SF映画です。この独特の設定により、親と子供の関係性が新たな視点で描かれています。

物語は、AI技術がもたらす倫理的な問題や感情的な葛藤を探る内容で、親が子供に会うためにAIの判断を仰ぐ緊張感が見所です。AIと人間の関係を通じて、家族の在り方や人間の本質について深く考えさせられる作品です。

投稿広場

「今年も元気な雛が4羽も産まれました。いっぱい食べて大きくなってね!」
海南市 えるもさん

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。

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!

シンガポールチキンライス
炊飯器に入れてスイッチオン!!忙しい日にピッタリ☆

材料 (2人分)
鶏もも肉…1枚 / お米…2合 / (A) 醤油・酒…各大さじ2 / ごま油…大さじ1 / しょうがにんにく…各チューブ3cm / (B) 醤油…大さじ2 / 酢・砂糖・みりん…各大さじ1 / コチジャンごま油…各小さじ1 / 長ネギのみじん切り…大さじ2

作り方
① お米を研いで炊飯器にお米と(A)を入れ、2合の線まで水を足す。その上に鶏肉をのせ、スイッチオン!
② (B)のタレを全て合わせてレンジで50秒チン!
③ 炊けたらチキンを取り出してご飯を器に盛り、その上に一口大に切ったチキンとタレをかける。レタスやキュウリ、トマトなどの野菜を添えると栄養満点!!

クイズに答えて賞品をゲット!!
SEPO-QUIZ
すぽQ

応募方法
クイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、ハガキ・FAX・メールにて応募をお願いします。正解者の中から抽選で5名様にamazonギフト券2,000円分を差し上げます。
【メ切】令和6年6月30日(日)消印有効

■宛先:〒642-0017 海南市南赤坂5-3 ツーカーネットスクラム「すぽQ係」まで
■FAX:073-484-5266 ■Eメール:info@2kai-scrum.net

※当選者の発表は景品の発送をもってさせていただきます。

問題 マッチ棒を2本動かして正しい計算式を成立させよう!
※本数を変えずに移動させてください

20-18=30

【ヒント】-(マイナス)を+(プラス)に変えてみて!

不動産のことならアズマハウスにお任せください!
新築分譲住宅情報 (完成済・即入居可!)

ライフフィールド 亀川中学校西NTⅢ・Ⅳ

●所在地/海南市且来 ●交通/コミュニティバス[瀧川どうぶつ病院前]徒歩8分 ●校区/亀川小学校・亀川中学校 ●設備/関西電力・公営水道・オール電化・合併浄化槽 ●道路幅員/6.2m(NTⅢ)、6.25m(NTⅣ) ●構造/木造 ●取引/専任/売主

●小・中学校近くでお母さんも安心!
●LDKと和室で20帖超のゆったり空間!
●県道近くで交通便利!

5号地 価格 **2,580万円** (税込)
借入金2,580万円の返済例
金利0.34% 40年返済
●頭金0円 ●ボーナス0円
支払月 57,496円

6号地 価格 **2,680万円** (税込)
借入金2,680万円の返済例
金利0.34% 40年返済
●頭金0円 ●ボーナス0円
支払月 59,724円

8号地 価格 **2,480万円** (税込)
借入金2,480万円の返済例
金利0.34% 40年返済
●頭金0円 ●ボーナス0円
支払月 55,267円

8号地 価格 **2,380万円** (税込)
借入金2,380万円の返済例
金利0.34% 40年返済
●頭金0円 ●ボーナス0円
支払月 53,039円

ライフフィールド海南中学校前

●松源海南日方店徒歩約12分
●セブンイレブン海南井田店徒歩2〜4分
●県道まですぐ! アクセス便利

●所在地/海南市井田 ●交通/コミュニティバス[保健所前]徒歩3分 ●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) ●設備/関西電力・公営水道・オール電化・合併浄化槽 ●道路幅員/5〜6m ●構造/木造 ●取引/専任/売主

5号地 価格 **2,580万円** (税込)
借入金2,580万円の返済例
金利0.34% 40年返済
●頭金0円 ●ボーナス0円
支払月 57,496円

6号地 価格 **2,680万円** (税込)
借入金2,680万円の返済例
金利0.34% 40年返済
●頭金0円 ●ボーナス0円
支払月 59,724円

8号地 価格 **2,480万円** (税込)
借入金2,480万円の返済例
金利0.34% 40年返済
●頭金0円 ●ボーナス0円
支払月 55,267円

重根東2丁目 (詳細情報はコチラ)

分譲地

坪単価 **26.8万円** (税込)
面積増減相談可 建築条件なし

●所在地/海南市重根東2丁目 ●交通/大十オンレニア[重根東]徒歩1分 ●土地面積/160.00㎡(48.40坪)〜191.77㎡(58.01坪) ●販売価格/13,455,200円〜15,546,680円 ●校区/興小学校・興中学校 ●地目/宅地 ●用途地域/第一種住居地域 ●建ぺい率/60% ●容積率/200% ●団地設備/関西電力・公営水道・プロパンガス・合併浄化槽 ●総区画数/5区画 ●販売区画数/3区画 ●道路幅員/6〜16m ●私道負担なし ●海管理第438-1号 ●建築条件なし ●取引/専任/売主