

八千穂駅前工務店よりホットな情報をお届けします。

おひさま新聞

令和6年
11月号
No.161

11月22日は「大工の日」
日本建築大工技能士会
が2000年に定めました。
11月は国の技能尊重月間で、
大工の神様・聖徳太子の命日
などから付けられました。



皆さんこんにちは、大栄建設の奥水です。

いつもおひさま新聞をお読み頂きありがとうございます。暑かった夏もあつという間に秋深くってまいりました。秋と言えば味覚の秋、我が家にも栗、りんご、カボチャ、さつまいも等色々な食材が採れたり頂いたりしています。

先日の日曜日に妻と調理師志望の高三の息子が祖母の103歳の誕生日プレゼントに、さつまいもクリームシュークリームとアップルパイを作ってくれました。感謝。

まだまだ日中は暖かいので気を緩めがちですが朝晩の冷えが増してきています。

美味しい物を頂き元気にお過ごしください。

仕事のあつ一杯楽しんで～



大栄建設のほっとにゅーす



こんにちは、大栄建設の工藤です。この原稿を書いている今は10月の中旬ですが、まだ日中は20度以上の暖かな日が多く過ごしやすいですね。このまま冬になると嬉しいのですが、予想では今冬は昨年よりも寒く、冬らしい日が多くなるようです。

暖かい日が続くと忘れがちなのが冬の対策ですが、その一つが水道の凍結防止です。外気温がマイナスになる前に建物の外周部（一部建物内部）にある水道配管の凍結防止帯がコンセントに確実に入っているか確認しましょう。見た目は入っていても実は抜けていたということもあるので実際に触ってみるのが確実です。もう一つが暖房です。ストーブなどの暖房器具も、寒くなる前に試運転することをお勧めします。いざ寒くなってから使い始めて不具合がわかって、メーカーの修理に来てくれる時間や運送の関係で、修理に使う部品の納期が以前に比べ遅い傾向にあるので注意が必要です。

話は変わりますが、窓改修などのリフォーム工事に對する国の補助金はまだ予算に余裕があるので寒さ対策での内窓設置のチャンスです。

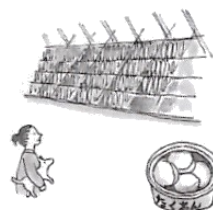


おひさま見聞録 日本再発見！

～缶詰編⑫～

かんづめ
～たくあんの缶詰～（宮崎県宮崎市）

この缶詰で使われている「日向漬」というたくあんは、宮崎県産の冬大根を100%使用し、伝統の製法で作られたものです。昔ながらの味とパリパリとした独特の食感は海外在住の日本人へのお土産や、海外旅行へのお供としても、人気があるとか。味のバリエーションがあるのも嬉しいです。しっかり風味のある味わいの「こんぶ味」、ピリ辛仕立てで後を引くおいしさの「とうがらし味」、梅酢を使用したほど良い酸味の「梅酸味」の3種類。（「職場の教養」より）



Health

髪の乾燥を防ぎましょう



髪の乾燥の原因は、夏のダメージや季節の変わり目の環境によるとも言われています。ケアで髪の元気を復活させましょう！

洗髪後のタオルドライは？

入浴後のタオルドライは、しっかりしましょう。ただし、タオルで髪全体をゴシゴシ拭くのはNG！ 摩擦で髪が傷んでしまいます。まず、タオルで頭皮を軽くもみ込むようにして水気を拭きとり、髪は中間から毛先にかけてポンポンと軽くたたくようにして、タオルに水分を移していきます。

1年中降り注ぐ紫外線に加え、空気の乾燥も気になるこの季節。髪の乾燥はパサツキの原因になりますね。そこで、髪の乾燥対策をご紹介します。丁寧なケアで秋冬もうるツヤ髪を保ちましょう！

●頭皮にも化粧水！？

頭皮に潤いを与えることが大切。顔に化粧水をつけるように、頭皮にも化粧水をつけることで乾燥防止につながります。市販の水分・油分を整える頭皮ローションを取り入れてみてはいかがでしょうか。

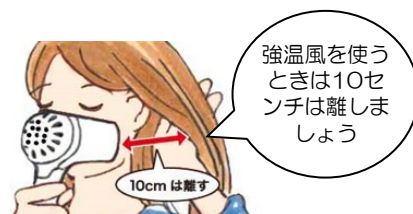
●保湿性の高いシャンプーやコンディショナーを選ぶ

シャンプーやコンディショナーには、サラサラタイプとしっとりタイプがよく見られますね。頭皮や髪の状態にもよりますが、秋冬にはしっとりタイプが良いですよ。さらに、摩擦から髪を守るアミノ酸系のものがおすすめです。

・洗い流さないトリートメントもおすすめ！
タオルでしっかり水気を取ったら、洗い流さないトリートメントでケアをすると、ドライヤー後の仕上がりも上々ですよ！



手に取って伸ばしたら、毛先からつけ、髪の間、余った分を全体に。地肌にはつけないようにしましょう



ドライヤーは強温風で根元など全体の80%程度を乾かします。ドライヤーを下めに向け、髪を軽く手ぐしでとかしながら、弱温風で乾かすと、まとまりやすくなります。仕上げに冷風を使うと、余熱が冷め、ツヤが期待できます



かんたんレシピ

かぼちゃときのこのニョッキ



教えてくれた人 …尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

かぼちゃのほんのりとした甘みとアンチョビの塩気が絶妙にマッチ。秋食材を楽しめるメニューです。

ニョッキは、イタリア語で「塊」「団子」を意味する料理で、じゃがいもと小麦粉から作るもちもちとした食感が魅力のショートパスタです。今回はじゃがいもをかぼちゃに変えて、彩りも楽しめるレシピです。

作り方

材料

(2人分)

- ・かぼちゃ…250g、小麦粉…60g、塩…小さじ1/2
- ・舞茸・しめじ…各1/2パック、マッシュルーム…3個、アンチョビ…25g、ニンニク…1/2かけ
- ・イタリアンパセリみじん切り・塩・黒コショウ・オリーブオイル…適量

①かぼちゃは皮を切り落として茹で、水気を切って塩を加えて潰す。小麦粉を加えて混ぜ合わせ、2センチ幅の円盤状に丸める。たっぷりの湯に塩を加えて茹でる。浮き上がってきたら取り出す。

②舞茸、しめじは石突を取り、手でさく。マッシュルームは薄切りにし、アンチョビ、ニンニクはみじん切りにする。

③フライパンにオリーブオイルを熱し、②を加えて炒める。キノコ類がしんなりしたら、①を合わせ、黒コショウで味をととのえる。

④器に盛りつけ、イタリアンパセリを散らして黒コショウを振り、オリーブオイルを回しかける。



※ニョッキは浮き上がってきたら取り出すサイン。長く茹でると分離することがあるのでご注意ください。

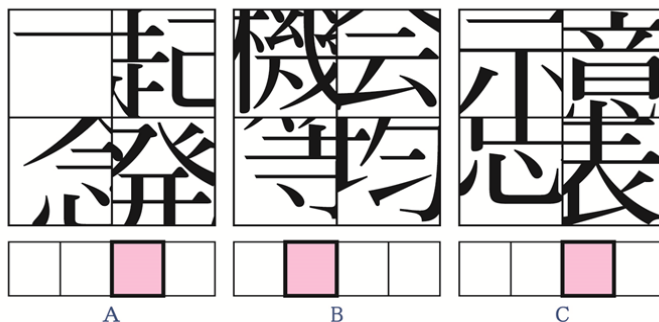


熟語探し

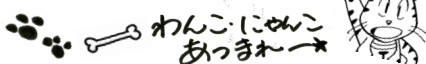


答は左下にあります。

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。

答え

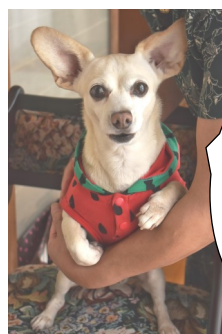
--	--	--

ちいさな家族の
車輪我が家の小さなご家族を
紹介していただくコーナーです。

杉澤さんちのわんちゃん <佐久市>

ゆずちゃん・ななちゃん

ミックス(メス 10才) チワックス(メス 8才) 出生地/不明

でも
わたしはゆずです
いつもみんなの
ためしあわせ♡でも
ななは
みんなの
ためしあわせ♡

<名前の由来>…ゆずは野犬で、千葉の山中で保護され、保護センターで付けられた名前です。

ななは元々高齢の方が飼っていて、そこで付けられた名前だと聞いています。2匹とも保護犬です。

<こんな性格>…ゆずはとってもビビリさん。でも人やワンちゃん大好きです。ななは物怖じしない性格ですがやたらと吠えます(それが原因で飼育放棄されてしまったのです)。

<好きなもの>…食いしん坊の2匹は何でも大好き。特に好きなのは、自家製のヨーグルト! お腹いっぱいでも別腹です。



<杉澤様よりひとこと>…保護犬はゆずが2代目。ななで3匹目になります。野犬の、しかも成犬(10才)でフィリア陽性だったゆずを引き取るのは最初は大変でした。でもすぐに家族になって、それがななを引き取る要因になりました。皆様もしも犬を飼おうかなと思ったときは保護犬という選択肢も考えてみてください。

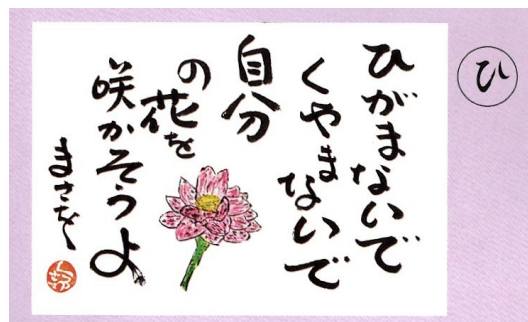
杉澤様、ゆずちゃん、ななちゃん、ありがとうございました。

地元詩人黒沢まさをさんの 心あたまる詩のコーナー

人生っていいなー

第124回

～「いろはうた」より～

黒沢 まさを氏
(本名: 黒澤俊典氏)

黒沢まさを詩画ブログ

<http://ameblo.jp/kurosawamasawo/>

うれいなし ほっとだより



会社で若いスタッフとの会話が

とても楽し"笑"が止まりません。

思いき!!笑うっていいなあ～

皆からパワーをもらっています♡

♡ いちばん 若いのだあ～れ♡

Chottoいいかも

アイアンバーを活用しませんか？ 100円ショップでも手に入るアイアンバーは見た目のおしゃれさと丈夫さで人気！基本はネジで設置します。取り付け方次第で、いろんな使い方ができますよ！

■ いろんなものを吊り下げる



棚板の下に設置し、S字フックを組み合わせれば、マグカップなどを吊り下げられます。

2つを平行に設置すれば、ワイングラスも吊り下げられます！



吊り戸棚の下に設置すれば、普段使いのアトマイザーをスタンバイできます！



天井に設置すれば、植物のハンギングに最適！

■ 壁面に設置する

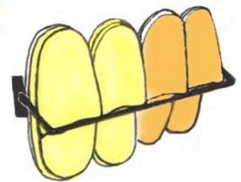


平行に設置すれば、タオルをひとまとめにできます。洗面室におすすめです！



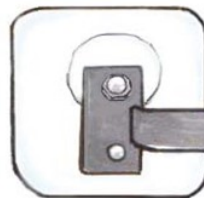
棚板に設置すれば、ストッパー代わりに！

玄関まわりの壁面に設置すれば、スリッパをひっかけて収納できます！



■ ネジが使えないところに付けたい場合は

マグネットが使える場所なら、強力マグネットを数個組み合わせることで使うことができます！



ツルツルした面などは、ナット付きシールフックを使うと良い

今年も あったかりリフォーム！お手伝いします。



先進的窓リノベ事業 2024 補助金

まだ間に合います！

11月25日(月)まで受付けます。



どんな事業なの？

断熱窓への改修を促進し、既存住宅の省エネ化を促すことで、エネルギー費用負担の軽減、健康で快適な暮らしの実現と、家庭からのCO₂排出削減に貢献することを主とするものです。



これからの季節おススメです！

断熱内窓



窓を付けたら嬉しいがいっぱい

- 補助金対象商品は、LOW-Eガラスとなります。
- 補助金額が50,000円以上で補助金対象工事

- ・小～中窓 2～3カ所
- ・掃出し窓は1カ所でもOK

灯油の使用量が減った



冬の活動時間が増加



夜、起きなくなった



窓際の寒さが違うわー



大栄建設株式会社

〒384-0702 南佐久郡佐久穂町穂積1326
TEL(0267)88-3417 ●FAX(0267)88-3923

LIXILリフォームショップ 大栄

検索



今年もおひさま新聞をご覧いただきありがとうございました。