

八千穂駅前工務店よりホットな情報をお届けします。

今月のささやき

～美しいツーリングスポットへ～



最高景色が広がっており、まだまだ走り尽

りにはバイクで走るには最高の景色が広がっており、まだまだ走り尽

県外から佐久穂町に移り住んで三年、大栄建設に入社して二年が経ちましたが、この辺りはバイクで走るには最高の景色が広がっており、まだまだ走り尽

梅雨の季節となりましたが、今年の雨の降り具合はいかがでしょう？

梅雨の季節となりましたが、今年の雨の降り具合はいかがでしょう？

梅雨の季節となりましたが、今年の雨の降り具合はいかがでしょう？

梅雨の季節となりましたが、今年の雨の降り具合はいかがでしょう？

梅雨の季節となりましたが、今年の雨の降り具合はいかがでしょう？

おひさま新聞

令和7年
6-7月号
No. 163

ほたるの点滅
ゲンジボタルは西日本では2秒に1回、東日本では4秒に1回点滅します。ほたるの種類や地域で異なるそうです。



季節は梅雨。恵みの雨とともに、バイクに乗れない残念な日が続きますが、皆様も体調にお気を付けてお過ごしください。

最近のお気に入りのコースは、夢科湖でソフトクリームを食べて帰ってくることに、子供たちには内緒ですが……

以前は宿を取って八ヶ岳付近や浅間山周辺へツーリングに来ていましたが、今では休みの日に少し早く目が覚めた時、お天道様が顔を出していれば、気軽に美しいツーリングスポットへ。日帰り……いや、午前中に行つて帰ってくることもできるのです。

以前は宿を取って八ヶ岳付近や浅間山周辺へツーリングに来ていましたが、今では休みの日に少し早く目が覚めた時、お天道様が顔を出していれば、気軽に美しいツーリングスポットへ。日帰り……いや、午前中に行つて帰ってくることもできるのです。

以前は宿を取って八ヶ岳付近や浅間山周辺へツーリングに来ていましたが、今では休みの日に少し早く目が覚めた時、お天道様が顔を出していれば、気軽に美しいツーリングスポットへ。日帰り……いや、午前中に行つて帰ってくることもできるのです。

大栄建設のほっとにゅーす

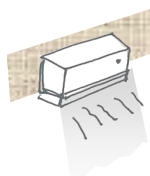


こんにちは、大栄建設の工藤です。

5月の中旬で梅雨入り前ですが、もうすでに気温が30度。夏はまだ先のはずですが暑

いです。ニユースではご老人が熱中症で亡くなったとありました。気象庁の予想では今年の夏もかなり暑くなると言っています。お米などの食料品の値上がりに加えてエアコンの使用で電気代が気になる季節にもなってきましたね。ただ省エネを心がける一方、体調管理がより大切です。エアコン等を上手に使い、健康に夏を乗り切りましょう。

2年位前から住宅の省エネ、断熱性の向上に対して大型の補助金制度が行われています。今年も引き続き行われていますが、補助金率が良いのは今年が最後と言われています。断熱と聞くと寒い冬にならないとピンとこない人も多いかと思いますが、この信州でも夏にはエアコンが欠かせなくなってきました。補助金対象となる断熱内窓を設置すると、実はエアコンの効率も上がります。電気代の節約にもつながります。窓の大きさにもよりますが、工事費の半分程度の補助金が出る場合もあります。本当にお得だと思います。



おひさま見聞録 日本再発見！

～缶詰編⑭～

～あまがし～ (沖縄県那覇市)

「あまがし」とは、沖縄風ぜんざいのこと。御願(うがん)行事である旧暦5月5日の「グングアッチグニチ」で、子供の健康を祈って地域住民が食べていました。その特徴は、押し麦が入っていること。黒糖と金時豆を使用し、とろりとした甘さも魅力の一つ。あまがし缶詰には、すべてが一缶に詰まっており、冷やしてかき氷に乗せても、温めてもおいしいという優れもの。好みによって白玉を入れてみるなど、いつでも食べられる缶詰ならではのアレンジを試してみてもは。(「職場の教養」より)



ご存知ですか？



スティックシュガー（3g）に換算すると市販飲料に含まれる糖分は？

- ・コーヒー飲料…200ml前後6本、350ml程度8本
- ・コーヒー乳飲料（コップ1杯）…11～12本
- ・濃縮還元ジュース（各コップ1杯）…グレープフルーツ7本、温州みかん8本、りんご9本、ぶどう10本
- ・スポーツドリンク（500ml）…10本

大量に飲み続けると危険も

暑くなると、水分補給として、つい大量に飲みたくなりますが、大量に飲み続けると、高血糖状態となり「ペットボトル症候群（清涼飲料水ケトosis）」の危険も。世界保健機関（WHO）によると、1日に摂る砂糖の量は25g以下がいいそうなので、日ごろの食事も含めて、バランスを考えながら摂ると良いですね！

市販の飲料と上手に付き合おう

ジュースやスポーツドリンクなど、いろんな飲料がありますね。甘くて美味しいものもありますが、実は糖分が多く含まれているので、たくさん飲むと、糖分の摂りすぎにつながります。

●飲料のエネルギー量を砂糖のエネルギー量に置き換え、スティックシュガー（1本3g）に換算してみると…

炭酸飲料（350ml程度）は12～15本！紙パック（200ml前後）の野菜ジュースは3本など、結構な量が含まれています

●どういう飲み方をすればいい？

糖分が含まれない水やお茶を主に飲みながら、糖分が含まれた飲料はたまに飲む程度、という飲み方をおすすめします。



200ml前後の紙パックなど小さいサイズのモノを選ぶのもおすすめです！



かんたんレシピ

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/>

タコとアボカドのわさびマリネ



アボカドとゆでだこを、わさびとレモン汁を効かせたソースで和えたさわやかな一品。お酒のおつまみにも良いですよ♪

タコは低糖質なので、たんぱく質をしっかりとりつつ血糖値の急上昇を抑えることができます。またタコもアボカドもビタミンEが多く、活性酸素の働きを抑える強い抗酸化力があります。



材料

（2人分）

- ・アボカド…1/2個、ゆでだこ…70g
- ・わさび…小さじ1/2、レモン汁…小さじ2、にんにくチューブ…小さじ1、オリーブオイル…大さじ2、醤油…小さじ1/2、すりごま…小さじ2

作り方

- ①アボカドは種と皮を取り、食べやすい大きさに切る。ゆでだこは乱切りにする。
- ②わさび、レモン汁、にんにくを混ぜ、オリーブオイルを加えてさらに混ぜ合わせたところで、醤油を加える。
- ③①と②、すりごまを合わせ、器に盛りつける。

※にんにくはチューブを使うと混ぜやすく、臭みもきつくないので食べやすいです。
※アボカドはレモン汁を加えることで色止めにもなります。

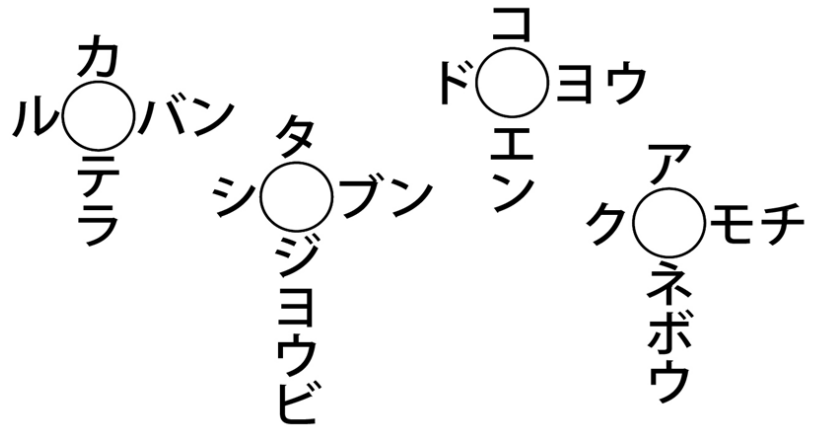


簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



答は左下にあります。



地元詩人黒沢まさをさんの 心あたたまる詩のコーナー

人生っていいなー

～「いろはうた」より～

第126回



黒沢 まさを氏
(本名: 黒澤俊典氏)



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

うれいなし ほっとだより



事務所2Fからの眺めは最高!!

辺りの山々は日増しに緑が濃く

なっています。四季折々の風景が

楽しみ特に私の席はプレイアです!!

Fはホッジョン取りにあたりこち

動き回ってます!!

by Mi

おらせ

～日頃の感謝を込めて～ ほっほっ ほーたるこい



ほたるの舞いと オカリナの調べ

今宵 オカリナの優しい音色をご堪能ください

入場無料

とき 6/28(土) 夕方6時30分～7時30分

ところ 弊社「住宅創造館」赤いドアが目印です。

お願い 席に限りがございますのでご予約頂けますと嬉しいです。

会社近くの線路ぎわの水路の周りにはたくさんのホテルが現れます。会社に居ながら、気づいたのは3年ほど前。素晴らしい景色を皆さんと共有できたらいいなあ... そんな思いから今回のコンサートを企画しました。

オカリナ演奏は...



佐久市田口在住のオカリナ奏者 小林洋子さんです。

全国にオカリナのすばらしさ、そして音楽の楽しさを届けてくださっています。

お話もとても楽しいです😊

ぜひ、ご家族、お友達とお出掛けください。

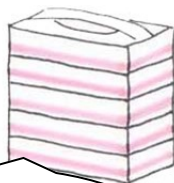
(先生の生徒さんもご参加くださいます)

Chottoいいかも

日用品は急にないと気づくと慌てるがゆえに、ついストックを多く持ちがちになっていませんか？ そこで、日用品のストックについてのヒントをご紹介します！

■ トイレトーパーや箱ティッシュ

毎日使うモノなので、なくてはならない！ と思い、つい、特売のたびに買っていますか？ これらは、かさばり、収納する場所も取るので、買いすぎると大変です。そこで「残りどれくらいになったら買い足す」というルールを決めてはいかがでしょうか。



たとえば、箱ティッシュはストックの5個パックの封を切ったら買い足すなど、マイルールを決めると良いですね！



ひとつの案として、トイレトーパーは残り2個になったら買い足すなど。また、100mや250m巻きなど、ロールが大きいモノは交換の手間も省け、長く使えるので、買う頻度が減らせておすすめです！

■ 歯ブラシ

歯ブラシは、その家によって取り換えるタイミングもさまざま。1カ月で交換なら度々買いに行くのは面倒ですね。そこで、6カ月分などある程度幅を持たせてストックするのも良いですね！

■ 綿棒

綿棒は多いと200本入りがあり、急には減らないですね。たとえば、家族4人で1日ひとり1本使っても、使いきるまで50日、さらに掃除で10〜20本程度使っても、1カ月以上は持つので、ストックは1個でも十分かも。どのスパンで使いきるか、確認してみることをおすすめします！

ストックを複数、持ちたい場合は、1つの収納ケースに入る分だけなど、量を決めると良いですね



歯ブラシのパッケージを開封し、100円ショップなどのチャック付きクリアケースや、ジッパー付き袋に家族別にに入れておけば、さらに省スペースでストックできます！

● ストック、ココがポイント！

- ・どれくらい残っているか、見える化することが大事！ 管理できる量を持ちましょう。
- ・どれくらいの期間でなくなるか、消耗するスパンを把握することも大切。使い始めたときに日付をメモっておくと、わかりやすいです！

創

住まいの相談会

ご都合のよい日にお出かけください。

6/21± 7/19± 8/23±

補助金活用でお得なリフォーム

どんな工事で補助金でるの？



開催時間

10:00-15:00

水廻りリフォーム

使い勝手をよくしたい？
時短できる家事スペースが欲しい。



弊社 **住宅創造館**
赤いドアが目印です。
事前にご予約頂け
ますと、とてもありが
たいです。

フルリノベ（家中まるごとリフォーム）

住み慣れた家だから、大切に住み続けたい。
でも寒いし、古いし、快適にしたい etc...



ご予約・お問い合わせは

☎ 0120(59)3417まで
お気軽にご連絡ください。

様々な物価上昇の声が聞こえる中、補助金活用で満足、納得のリフォームのチャンスです。



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

