

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



思い出ができました。
少しずつ日が短くな

今年の夏も厳しい暑さが続いて
いきましたが、皆さんはどんな夏を
過ごされましたか？
私事ですが、我が家では毎年、
海水浴に行くのが恒例となつて
おり、先日家族で出かけてきま
した。数年前までは、浜辺で砂
遊びをしたり貝殻を拾って楽し
んでいた子どもたちでしたが、今
では浮き輪を片手に海へダイブ
「海だーっ」と元気いっぱい遊ぶ姿
に、成長の早さを感じました。厳
しい暑さでしたが、景色や波の音
にも癒されて、心も体もリフレッ
シュでき、最高な夏の

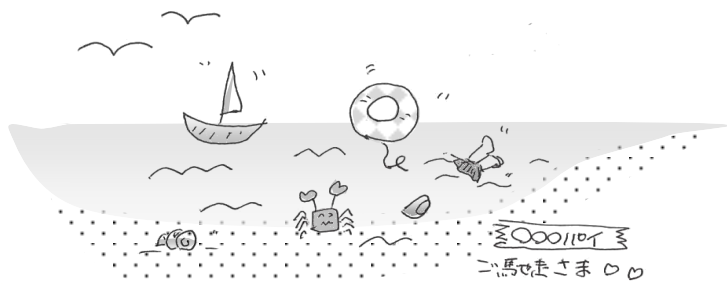
～家族で過ごす夏の海～

おひさま新聞

令和7年
9-10月号
No. 164

敬老の日
昭和22年に兵庫県
現在の多可町で「お年
寄りの大切にし、お年
寄りの知恵を生かし
た村作りをしよう」と
いう考えのもと「とし
よりの日」が提唱され
たのが始まりです

り、朝晩は涼しい風が吹くよう
になつてきましたね。夏の疲れが
出やすい時期ですので、体調に
気を付けてお過ごしください。
私もこれからやってくる秋を、元
気に迎えたいと思います。



絵 F4

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。
今年の夏も暑いです
ね。ここ数年、毎年同
じことを言っているよ
うに感じますが、長野

県でも三十五度以上が当たり前のようになつてきました。さらに全国的には四十度を超える地域が増加傾向にあります。また気象の変化もあり以前はゲリラ豪雨と言われ急な大雨でしたが、今は線状降水帯と呼ばれる集中豪雨が甚大な被害をもたらすことも増えていますね。線状降水帯は、次々と発生する発達した積乱雲群によって、数時間にわたってほぼ同じ場所を通過または停滞することで作られられます。

雨と家との関係で考えると、今までの雨ではなにもなかったことが、急激な大雨で雨漏れすることがあります。また普段あまり気にしない場所ですが、ベランダの排水口がゴミなどで詰まっていると、普通の雨の量では流れていても、ゲリラ豪雨などの大雨では流れる量が追い付かずベランダに溢れてしまい、最悪の場合家に雨が侵入してしまいます。たまにはベランダの排水口の掃除をすることをお勧めします。また雨樋も、雨の降っている時にちゃんと流れているか見える範囲で確認することも大切です。



絵 F4

おひさま見聞録

日本再発見！

～県境の名所①

たたらおはし
～多々羅大橋～ (広島県尾道市～愛媛県今治市)

瀬戸内海の穏やかな海をまたぎ、本州と四国を結ぶしまなみ海道。生口島と大三島を結ぶ多々羅大橋は、世界最大級の斜張橋として知られ、白く優美な高さ226mの主塔が空に溶け込むように立っています。主塔の下で手を叩けば、龍が鳴いているような音が聞こえる「鳴き龍」という現象を体験できます。徒歩や自転車でも渡れる橋の上では、潮風が頬を撫で、眼下には煌めく海、背には山々が連なります。不思議な浮遊感に包まれるひとときです。 (「職場の教養」より)



ご存知ですか？

災害時以外でも体験利用ができる期間があるので、試しておくといざという時に慌てません！



＜体験利用期間＞

- 毎月1日と15日
- 正月三日
- 防災週間（8月30日9時～9月5日17時）
- 防災とボランティア週間（1月15日9時～1月21日17時）

災害用伝言ダイヤル

災害時に離れている家族や友達が心配なとき、災害用伝言ダイヤル(171)で、お互いの安否を確認することができます。

●使い方は？

- ①171に電話
- ②ガイダンスが流れるので、伝言を録音する場合は1、音声を聞きたい場合は2を押す
- ③ガイダンスに沿って伝言を入れる先の電話番号、または、伝言を聞きたい電話番号を入力
- ④「伝言ダイヤルセンターに接続します」と流れ、その後のガイダンスに沿って、伝言を録音、再生する
- ⑤伝言の録音を訂正する場合は8を、確認の再生が不要なら9を押す。

●録音できる時間は30秒！

緊張や混乱で必要なことが伝えられないともったいないので、必要なことをあらかじめ、決めておくといいですね！

どんなメッセージを残す？

たとえば…

- ・録音時の日時・無事かどうか
 - ・今いる場所・その後、どう行動するか（避難所へ向かう、自宅へ歩いて帰る）
 - など、家族や友達と話し合っ
- て決め、メモしておくといいですね！

今は1人1台スマホなど通信機器を持つ時代、その分、電話番号の数も増えるので、自宅の固定電話など、メッセージを録音・再生する共通の電話番号を決めるのもいいですね！



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/>

鮭とグレープフルーツのカルパッチョ

鮭とアボカドにグレープフルーツの爽やかな味わいが絶妙♪
お酒のおつまみにもぴったりです！

鮭には、EPAやDHAなどのオメガ3脂肪酸が含まれていて、免疫力アップや疲労回復にいいといわれており、血液の流れをよくし、コレステロール値を下げる効果があります。オメガ3脂肪酸は酸化しやすいので、鮮度のいいものを生で食べるのがおすすめです。



材料

(2人分)

- ・鮭刺身用…1/2冊、アボカド…1/2個、グレープフルーツ…1/2個
- ・A：ハチミツ…小さじ1、ナンプラー…小さじ2、オリーブオイル…小さじ2、グレープフルーツの果汁…大さじ1、黒コショウ…適量
- ・パセリ、ミント…適量

作り方

- ①鮭は薄く切る。アボカドは種と皮を取り、薄切りにする。グレープフルーツは1/2個分の果肉を包丁できれいに取り出し、さらに2等分にし、残りの一部を絞って果汁にする。
- ②①を交互に並べる。
- ③Aを混ぜ合わせ、②の全体にかけ、パセリ、ミントをのせる。

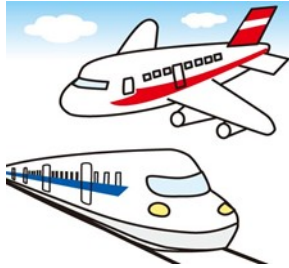
※グレープフルーツの果肉の色はお好みで。1種類のみ使うのもいいですが、ホワイトとピンクを混ぜれば、彩りがよりきれいになります。



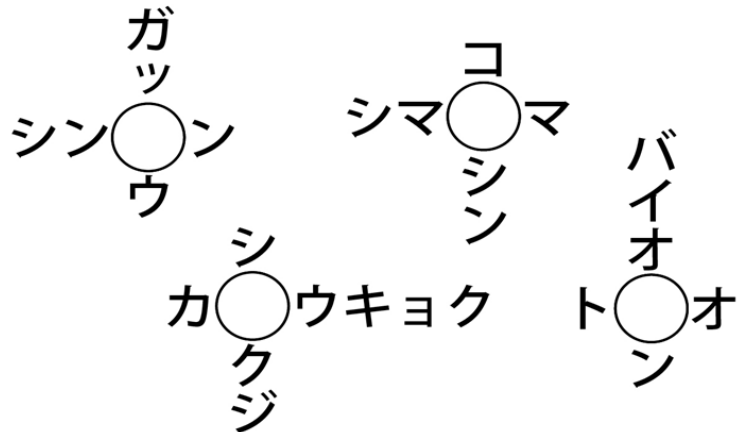


簡単クロスワード

○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つで出来る言葉を教えてください。



答は左下にあります。



地元詩人黒沢まさをさんの 心あたまる詩のコーナー

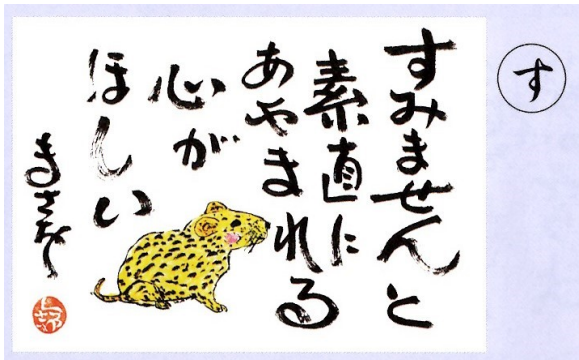
人生っていいなー

～「いろはうた」より～

第127回



黒沢 まさを氏
(本名：黒澤優典氏)



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

うれいたのし ほっとだより



今年ほ ツバメ さんが 巣立つ前に
天敵に狙われてしまい残念でした
今ほ すずめが ツバメのお宿を
すみかにし、せっせと枯れ草を
運んでいます。同じ鳥でも巣作りの
材料が違うんだへと掃除をしながら
観察 しています。 “㊄㊄”

by Mi

おいしい! 行ってきました

佐久穂町にある串かつ屋さん
大阪仕込みの **串かつ 真** さん

佐久穂町海瀬畑ケ中 ☎0267(86)0948

営業時間 pm5:00～pm10:00

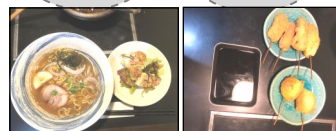
月曜定休 臨休もあります
ご確認ください

ご来店の際は
お電話ください
出来立てをお出ししたいので!



和風だしの
効いた
ラーメンも
Good

串かつは
揚げ立てを
特製だれに
付けて



ご来場ありがとうございました

6/28(土)

ほたるの舞いと
オカリナの調べ



当日は、オカリナ奏者の小
林洋子さんの優しい音色&
明るいパワフルなお話に、
夏の夜のひとときを満喫し
ました。

蛸は少な目でしたが、
姿を見せてくれました。
ありがとう～蛸さん♪
また来年も・・・
ほっ ほっ ほったる来い♪♪



Chottoいいかも

金属製のパウンドケーキの型を別の用途に活用しませんか？
100円ショップでも手に入り、見た目や形がシンプルなので、インテリアとしても楽しめますよ♪

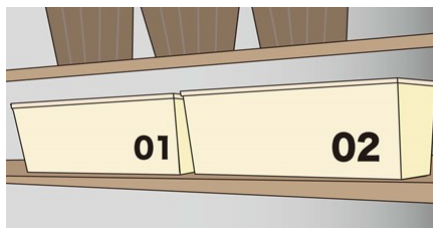
■ キッチンアイテムの分類に使う

ランチョンマットなどを分類し、引き出しに入ればスッキリ！ 使うモノだけ外に出しておいても素敵です。



引き出しに入れる場合は、購入前に引き出し内のサイズを測っておきましょう。

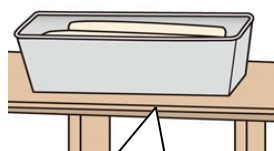
■ ステンシルや転写シールでアレンジしても素敵！



おしゃれにアレンジすれば、見せる収納として活かせます。お弁当グッズなどこまごまとしたモノの分類にも便利！ キッチングッズのほかに、文房具などを入れても良いですね！

■ グリーンと合わせる

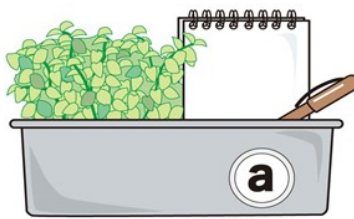
植物でもフェイクグリーンでも合わせると、とっても絵になります。植物の鉢に使う場合は、底に水抜け用の穴をキリなどで開けてから使いましょう。



インテリアアイテムとしてもグッド



お箸やスプーン＆フォーク、調理道具をそれぞれビンなどに入れてひとまとめにするのもおすすめ！



フェイクグリーンと普段使いの文房具と一緒に。おしゃれなマグネットでアクセント♪



多肉植物の寄せ植えにもおすすめ！



創 住まいの相談会

ご都合のよい日にお出かけください。

9/20± 10/18± 11/22±

補助金活用でお得にリフォーム



- 断熱内窓の取付（今ある窓の内側に設置）
- キッチンや洗面台の水栓交換、段差解消、手すり設置、浴室交換etc.などが対象です。必須条件がありますので確認が必要です。

水廻りリフォーム



みんなが使い易く＆時短できる家事スペースにしたいなあ



フルリノベ（家中まるごとリフォーム）



将来

住み慣れた家、家族の変化、体の変化、気候の変化……より快適な生活空間って出来るの？ etc.

開催時間

10:00-15:00



弊社 **住宅創造館**
赤いドアが目印です。



6月の相談会の様子

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。
事前にご予約頂きますと
とてもありがたいです。



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

