

# 何の日？

## 3月3日は「耳の日」

3月3日は耳の日。耳や聴力について関心を持ってほしいという思いのほかに、難聴と言語障害を持つ人々の悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから、日本耳鼻咽喉科学会の提案により、1956年(昭和31年)に制定されました。3=み、3=みと語呂合わせから来ているようで、ほかにも「3」という数字が耳に似ていることから来ているという話もあります。

ちなみに、電話を発明したグラハム・ベルは、なんと3月3日生まれだそう。まさに3月3日は耳の日にふさわしい日ですね。

耳かきをつい頻繁にやりたくりますが、耳垢は実は自然と外にこぼれ落ちるのだそう。頻繁にやると、耳の中が傷つくこともあるので、綿棒で入口付近を掃除する程度が良いようです。



耳って人間はもちろん、動物も2つありますね。それは、音を方向や角度など、立体的に捉えるため。動物の話で言うと、敵の足音などを察知するなど、生存するうえで大切なのだそうです。

### スマホ難聴とは？

スマホ難聴とは、ヘッドホンやイヤホンを使い、長時間大きな音で音楽などを聴くことによって起こる難聴のこと。スマートフォンの普及に伴い、世界的にも多く見られるそうです。イヤホンなどの音量は控えめにし、聴く時間も1日1時間程度という感じで、ほどほどにしましょうね。

## 春の野菜を味わおう！

新じゃが、新玉ねぎ、アスパラガス、たけのこ、セロリにスナップエンドウ…。みずみずしくて、栄養も満点の春野菜をぜひこの季節に食べましょう。まずは春野菜について豆知識をご覧ください。

### 「新じゃが」と「新玉ねぎ」はどこが違う？

じゃがいもや玉ねぎは1年中食卓に上る野菜ですが、実は収穫した後に長期保存され、お店に運ばれています。本来の旬は春なのです。新じゃがは水分たっぷり、よく洗って皮ごといただけます。新玉ねぎも水分豊富、辛みがマイルドで食べやすいものが特徴です。

### 「春キャベツ」と「冬キャベツ」の違いは？

実はこの2つは別の品種で、生産地も収穫時期も違います。春キャベツは4~6月頃に収穫されるもので、葉が薄く、巻きもゆるめです。甘くてみずみずしいので、サラダなどの生食にも向いています。

### 野菜を美味しく食べよう！

薬物を生食する時は、3分ほど水につけ置きすることでシャキシャキに。ただし、カットした後に水にさらすと栄養が失われてしまうので要注意。

炒め物なら、火の通りを考えて、香味野菜→根菜→きのこ→薬物の順にフライパンに投入します。

茹でる際は、根菜なら水からじっくり火を通しましょう。薬物は沸騰してから、塩ひとつまみを加えて短時間でさっと茹で上げます。



LIXILリフォームショップ 増淵組 小山店が、知っておくとちょっとお得な情報をお届けします

LIXILリフォームショップ  
増淵組 小山店  
(株)増淵組  
☎ 0120-25-5194  
営業時間 9:00~18:00  
定休日 第2・4・5土曜・日曜・祝日



# ますと通信 と

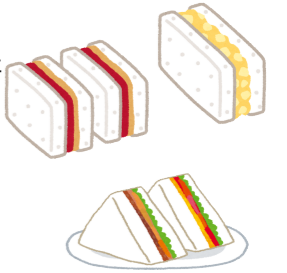
No.20

### 今月の店長ひとこと

私たちは、信頼に応え続ける強い思い「MUST」を胸に住環境づくりに取り組んでいます

こんにちは！ 店長の袖山(そでやま)です。

3月13日は東日本大震災が起こった日でもあります。1が3に挟まれる語呂からサンドイッチデーでもあるそうですよ。ちなみに11月3日もサンドイッチデーだそう。11月3日はサンドイッチの由来となっている「第4代サンドウィッチ伯爵」である「ジョン・モンタギュー」の誕生日にあたるため。いい(11)サン(3)ドの日ですね。今年13日は日曜日ですので、朝やランチにサンドイッチはいかがでしょう。専門店も増えているので色々な味を食べてみるのも面白いですよ。食事系とデザート系と味を変えて選ぶと満足度も高そうですね。



### ～ 国策・キャンペーン情報 ～

リフォームのタイミングはお客様によって様々ですが、壊れてしまってからでは遅い設備もあります。見逃せない制度やお得なキャンペーンを利用して、先々にリフォームされるのも一つの手です。高額商品ほど早めにご計画ください。

### 子どもみらい住宅支援事業の概要

国土交通省 令和3年度補正予算案 642億円

1 制度の目的  
子育て支援及び2050年カーボンニュートラルの実現の観点から、子育て世帯や若者夫婦世帯により高い省エネ性能を有する新築住宅の加速や住宅の省エネ性能の向上に資することにより、子育て世帯や若者夫婦世帯の住宅取得に伴う負担軽減を図るとともに、省エネ性能を有する住宅ストックの形成を図る。

2 補償対象  
高い省エネ性能を有する住宅の新築、一定のリフォームが対象(事業者が申請)

子育て世帯・若者夫婦世帯による住宅の新築		住宅のリフォーム	
対象住宅	補助額	対象工事	補助額
①ZEH、Nearly ZEH、ZEH Ready、ZEH Oriented (※住宅性能表示等級2以上かつ省エネ性能表示等級2以上)	100万円/戸	①(必須)住宅の省エネ改修	リフォーム工事内容に応じて定額(上限30万円/戸)
②高い省エネ性能を有する住宅 (住宅性能表示等級2以上かつ省エネ性能表示等級2以上)	80万円/戸	②(任意)住宅の子育て対応改修、耐震改修、バリアフリー改修、空気清浄機・換気機能付きエアコン設置工事等	※子育て世帯や若者夫婦世帯のみに適用(住宅性能表示等級2以上かつ省エネ性能表示等級2以上)
③省エネ基準に適合する住宅 (省エネ性能表示等級2以上かつ省エネ性能表示等級2以上)	60万円/戸		

※対象となる住宅の延べ面積は、50㎡以上とする。

3 手続き  
補正予算案 閣議決定 → 補正予算 成立 → 契約締結 → 着工 → 交付申請(補助額) → 交付 → 完了報告(補助額) → 完了報告(補助額) → 完了報告(補助額)

### 子どもみらい住宅支援事業 スタートします！



新築で 補助100万円  
リフォームで 補助60万円

子どもみらい住宅支援事業がはじまります。登録されている商品を使い、事前に登録している事業者で工事を行うと、工事内容に応じて補助額が出ます。前回のグリーン住宅ポイントが間に合わなかったお客様！前回は考えてなかったけど、今はリフォームを考えているお客様！ぜひお早目&お気軽にご相談ください。

## イマドキ・トピックス ～今話題のHOTなニュースをご紹介します～

### 暖かさを効果的に感じる知恵

まだまだ寒さが続く時期、防寒対策に効果的なアイテムの使い方を紹介します。首元を暖めてくれるマフラーの、より暖かさをを感じる巻き方のポイントは空気層をつくること。おすすめは、マフラーを二重にして輪っかに端を通す「ワンループ」巻き。ほかに、マフラーを首で1周させて両端を前で結び、結び目ごと後ろに回す「バック巻き」は、暖かいうえにかわいさもあります。また、カイロも重宝しますね。より効率的な位置はお腹。お腹の近くには、体でいちばん太い血管である腹部大動脈があるので、そこを通る血液が温められ、全身に巡ります。また、首の後ろの下あたりの「大椎(だいつい)」と呼ばれるツボは、ふだんの風邪防止や風邪気味の時に貼ると効果が期待できるそうです。冷えを防いで元気に過ごしましょうね。

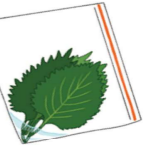


### オートミールはこう活用する！

昨日、食物繊維やたんぱく質、鉄分など栄養豊富で、白米や食パンに比べて糖質が低いことから、ダイエットにも良いと話題のオートミール。ぜひ活用してみましょ。たとえばクッキーは、オートミールならオーブンで焼かずにつくれます。バター、砂糖、牛乳、お好みでココアパウダーなどを鍋に入れ、火にかけて混ぜます。火からおろしたらオートミールとピーナッツバターを加えてさらに混ぜ、クッキングシートにひたかたまみりずつ並べ、常温、または冷蔵庫で1時間ほど置けばサクサク食感のクッキーの出来上がり。また、雑炊もおすすめ。白だしを表示通りの水またはお湯でうすめ、しょうゆなど、お好みの調味料を入れます。にんじんなど、お好みの野菜と、オートミールを入れて2~3分ほど煮ます。仕上げに溶き卵を回しかければ完成。ベースは鍋つゆの薬や余った鍋の汁はもちろん、お茶漬けの素など使うのも良いですね。サクフレックや鯖缶を加えてもおいしいですよ。

### 食のちょっとしたお困り事を解決！

食のちょっとしたお困り事の解決法を集めてみました。たとえば、ケーキの保存。ラップだと崩れる心配が。そこで、深型の保存容器を使い、フタを皿代わりにして、上から容器をかぶせれば形をきれいな状態で保存できます。また、余らせがちな大葉は、保存袋に大葉と水を少量入れ、斜めにした状態で保存すれば、茎の部分にのみ水が浸かり、新鮮さを保てます。水は毎日交換を。洗いづらい野菜代表・ブロッコリーは、ボウルに水を張り、株のまま逆さにして15~20分漬けた後、水の中でふりふりすると汚れが取れます。大さじ1杯のお酢を加えると殺菌の効果も期待できるそうです。あさりの砂抜きするとき、3%の海水を用意するのに計るの面倒。でもペットボトルなら、500mlの水に対してキャップ2杯分が約15gとなるので手軽につくれます。ぜひお試しあれ！

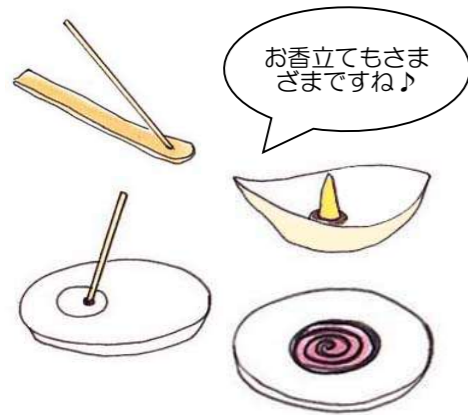




ホワイトデーのお返しは決めましたか？有名なところでお返しに「ハンカチ」は「手巾」。「てぎれ」とも表記でき、「手切れ」=別れを意味するとして、ふさわしくないとも言われているそうですよ。



## chottoいいかも お香を楽しみましょう♪



お香立てもさまざまです♪

専門店だけでなく、おしゃれなインテリアショップなどでも見られるお香。リラックスタイムに取り入れてみては？

### ●香りの種類もさまざま

伽羅(きやら)、沈香(じんこう)、白檀(びやくだん)といった香木系だけでなく、香水系、ウッディ系、花の香りなど、多彩にあります。

### ●形もいろいろでかわいい

スティック型は一般的なタイプ。太さや長さによって燃焼時間が変わり、香りが豊富です。円すい形がかわいいコーン型は、燃える部分が多いので、短時間で香りを広げたいときにおすすめ。渦巻き型は蚊取り線香のイメージ。燃焼時間が長いので、ゆっくりと香りを楽しみたいときや、アウトドアにもおすすめです。

### お香とエッセンシャルオイルの違い

アロマオイルの中でもエッセンシャルオイルとの比較だと、どちらも自然の香料を使っています。エッセンシャルオイルは、初めから香りを強く実感しますが、お香は、最初は控えめで、時間とともに強く香るのが特徴。ちなみに、お香は火をつけるタイプだけでなく、温めて使うタイプ、常温でも香るタイプもあります。お線香を扱うメーカーでもいろいろなお香が見られるので、手軽に取り入れてみてはいかがでしょうか。

匂い袋は常温で香るお香です



香木や香りの原料を袋に入れたものです。

### ■こんな時にいかが？

- 朝起きた後、ゆっくり目を閉じてめい想
- 来客時に玄関に香りをプラス
- 湿気が多いとき、雨でじめじめしたときは空気を爽やかにしてくれる
- 夜寝る前に気持ちを落ち着けたいとき

お茶を飲みながらお香の香りでリラックス♪



## かんたんレシピ

### フルーツサンドのミニどら焼き

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/>

ホットケーキミックスを使った簡単にできるどら焼きです。季節のフルーツなど、お好みでトッピングを楽しんでください♪



### 材料

(6個分)

- ホットケーキミックス…100g、はちみつ…大さじ2、牛乳…50ml、卵…1個、サラダ油…適量
- ゆであずき…100g、クリームチーズ…60g、いちご…3個、バナナ…1/2本

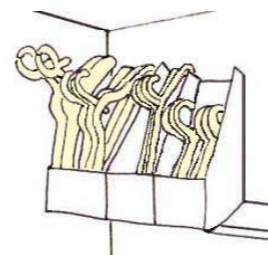
※クリームチーズは伸ばしやすいよう、常温で柔らかくしておくことをおすすめします。

- ①ボウルにホットケーキミックス、はちみつ、牛乳、卵を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②フライパンにサラダ油をうすく引いて熱し、①を直径4～5センチになるように流し入れる。
- ③②を両面焼き、取り出して12枚つくる。
- ④いちごはヘタを取り、バナナは皮をむいて、それぞれ薄切りにする。
- ⑤③の生地にクリームチーズを塗り、ゆであずき、いちごかバナナをのせてもう1枚で挟む。

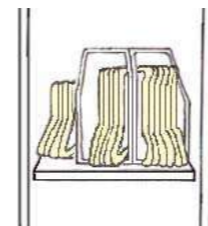
## 快適Life

意外とかさばるハンガーの収納、どうしてますか？ ついつい雑多になりがちなハンガーをすっきりまとめるアイデアを紹介します。

### ■ファイルケースにまとめる



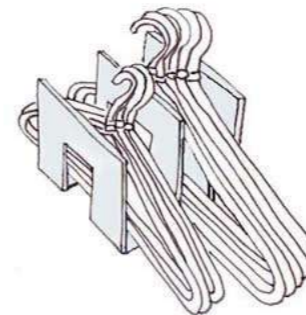
ファイルケースに入れ、形違いの物はそれぞれにまとめるだけでスッキリ見えます♪



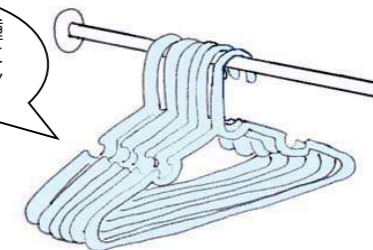
ファイルケースの形はいろいろあるので置く場所によって選んでみてください

### ■ブックエンドでまとめる

ブックエンド(本立て)にまとめるだけでもスッキリ。省スペースで置けるところも良いですよ。



### ■突っ張り棒でまとめる



ハンガーの種類を揃えると見た目もキレイです！

突っ張り棒1本あればできる！ 掛けるだけなので手軽ですね♪

### ■ワゴンでまとめる

ワゴンに洗濯グッズをひとまとめにし、その一部にまとめて置くだけ。出し入れしやすいです。



### ■大きめのカゴにざっくりまとめる



超お手軽！ ハンガーが半分くらい隠れていれば、雑多な感じも減りますね。

※材料・道具の取り扱いに気を付けて作業してください

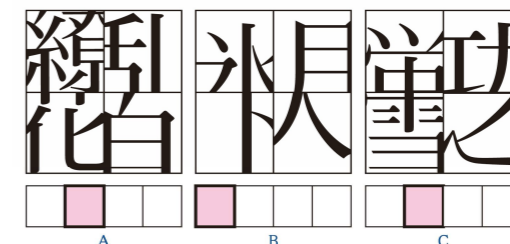
## 頭の体操コーナー

## 熟語探し

前号の答えは  
**アケボノ**

でした！  
「春はあけぼの」から始まる清少納言の「枕草子」。一度は聞いたことがあるのでは？

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



ご連絡頂いた正解者には粗品をプレゼント!(^^)!

編集・制作：LIXILリフォームショップ増渕組 小山店

〒323-0807 栃木県小山市城東5-23-3  
TEL:0285-25-1194 FAX:0285-23-6634  
<https://lixil-reformshop.jp/shop/SC00091006/>

