

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5年
10月号
No.157

だるまストーブ
明治から昭和45年
ころまで小学校などで使われていた
石炭ストーブ。子供たちはストーブ
当番になると、豆炭や藁の棒を乾
燥させたものを縛った「たき付け」
を家で作り持っていたものです。

～新年に決意した目標～

皆さん、こんにちはは大栄建設の
三石です。いつも「おひさま新聞」
をお読みいただきありがとうございます。
です。

十月も下旬になり朝晩の寒さが
気になります。いつものように愛犬
との通勤時も薄手のウインドブ
レーカーと手袋が必須となりました。
暑さ寒さも彼岸までと言いま
すが、まさしく九月の残暑の厳し
さから今月に入り一気に冷え込み
秋を通り越し冬に突き進みそう
ですね。

今月のささやき



さて、山々の紅葉も進み秋も深
まってきました。とはいっても、毎
日が仕事に追われ休日もなく動
き続けています。そんな日常の唯
一の癒しがやっぱり愛犬とのひと
時です。夕方の散歩は明るいうち
にはできないので、朝のヒヤッとし
た澄み切った空気を感じながらの
徒歩通勤は至福の時間。日ごとこ
進む里山の紅葉や鳥の鳴き
声、すれ違うワンちゃんと散歩

する方々との挨拶など楽しみます。

今年もあと二か月。気の早い話で
すがカレンダー配りや年賀状準備そ
して忘年会の計画などもしなければ
と思っています。家の周りの整備や資
源ごみ片付けなど今年こそは早め
やろうと思います。そして忘れては
ならないのが、新年に決意した目標。
もう一度意識をしてやり遂げたいと
思います。『朝活で沈黙考』4時
起床で一日の段取りをして行きます。
今年もあと少し、寒さに負けず
笑顔でやって行きます。

今年は今月号が最終となります。
いつもご覧いただきありがとうございます。
ました。感謝。



絵 FV

大栄建設の ほっとにゅーす



皆様こんにちは。
大栄建設の工藤です。
暑かった夏も過ぎ、
十月になって一気に涼
しく(寒く)なりまし

た。出来ればもう少し緩やかに気温も下
がってくれると体にも負担が少なくていい
かなと、わがままな事を勝手に思っている
ところですが、自然には逆らえないですよ
ね。

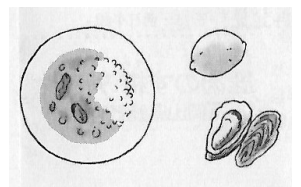
暑いときには冬の寒いことなどあまり意
識しませんが、寒さが増してくると急に暖
房の事や断熱対策を考えてしまいます。
年々光熱費も上がっているのです、少しでも
暖房費など節約したいですね。今月号も取
り上げていますが、断熱対策でコストパ
フォーマンスがいいのは断熱内窓の設置で
す。今ある窓の内側に取り付けるペアガラ
スのサッシです。
今ならまだ国の補助
金が出ます。(補助
率は変わると思いま
すが、来年も引き続
き補助金が継続され
る予定です。)取付
も一ヶ所一時間で取
付できるのでお気軽
にお問い合わせくだ
さい。

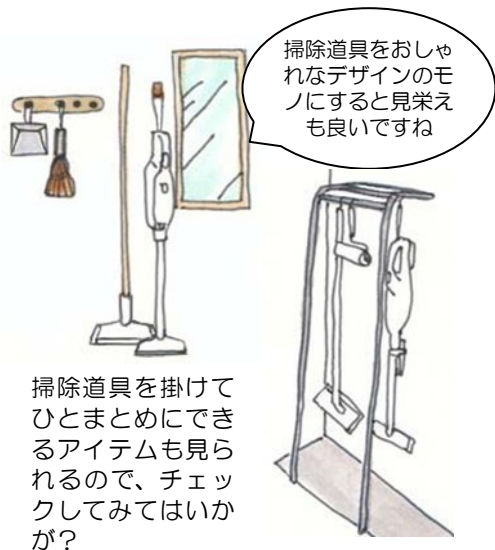


絵 FV

おひさま見聞録 日本再発見! -缶詰編-⑨ ～レモンクリーム牡蠣カレー～ (広島県福山市)

レモンと牡蠣とカレーという、今まで想像もつかなかった柑橘、貝、エスニックの組み合わせを一つの
缶詰にまとめ上げました。レモン、生クリーム、牡蠣はすべて広島産のものを使用。色合いはまさしく
レモンクリームですが、レモンのほのかな香りがカレーをさっぱりとした味わいに。生クリームが辛さを
和らげてくれるので、辛いカレーが苦手な人にも安心して勧められます。ひよこ豆がアクセントにな
り、見た目にも可愛らしく女性に人気です。(「職場の教養」より)





掃除道具をおしゃれなデザインのモノにすると見栄えも良いですね

掃除道具を掛けてひとまとめにできるアイテムも見られるので、チェックしてみたいか？

暮らしのなかでよく使うモノをひとまとめにして出しておく、ラクですよ♪ そんなヒントをご紹介します。

●掃除道具を出しっぱなし

よく通る場所に壁掛けにすることで、すっきりとひとまとめにすることができ、掃除がしたいときに、すぐ使えます。

●ハンドクリームや目薬などの小物をカゴにひとまとめ

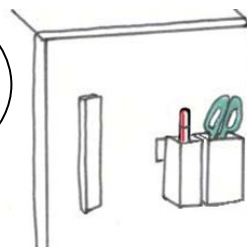
水仕事の後や、アルコール消毒で手が荒れ気味のときなど、ハンドクリームの出番は割と多いのでは？ また、目薬も小さいので、無意識に置くと、つい探してしまうことも。ほかに、よく使う小物をひとまとめにしておく、すぐ使えて便利。藤など、自然素材のカゴに入れば、見た目もおしゃれです。

日常使いのグラスをひとまとめにしてカフェのように！ワイヤーのカゴに入れて、キッチンのカウンターなどに置くだけで絵になりますし、マグカップを出しっぱなしにしても便利です。

マグカップのデザインを統一するとより素敵です



お箸やスプーン、フォークをガラス瓶に入れ、カゴでひとまとめにしてもかわいい♪



ケースの裏にマグネットが



ハサミやペンを冷蔵庫にスタンバイしておけば、食品の開封や、日付の記入にすぐ使えて便利です。

ケースにマグネットがついたハサミは100円ショップでも見られます！



かんたんレシピ

鯖のトマトカレー



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/>

鯖缶を使った、食べ応え抜群のカレーです。
ターメリックライスとともに召し上がれ♪

さばの水煮缶には、カルシウムやビタミンD、DHA、EPAなど特有の栄養素も多く含まれます。
またターメリックには抗酸化物質「クルクミン」が含有されています。

ターメリック



材料

(2人分)

- ・鯖水煮缶…1缶、玉ねぎ…1/2個、人参…1/2本、生姜…1/2かけ、にんにく…1かけ
- ・ホールトマト…400ml、カレー粉…大さじ1、トマトケチャップ・ウスターソース…大さじ2、塩・コショウ・オリーブオイル…適量
- ・米…1合、ターメリックパウダー…小さじ1/2

作り方

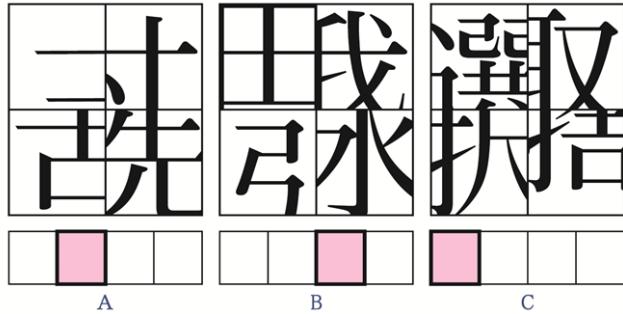
- ①米を洗って分量の水を入れ、ターメリックパウダーを加えて炊く。
 - ②玉ねぎ、人参、にんにくはみじん切りにする。生姜はすりおろす。
 - ③鍋にオリーブオイルを熱し、②をしんなりするまで炒め、カレー粉を加えてさらに炒める。
 - ④③に鯖水煮缶を汁ごと、くずしたホールトマト、トマトケチャップ、ウスターソースを加え、15分程弱火で煮込み、塩・コショウで味を調える。
- 器に①、④を盛りつけ、コショウを振り、オリーブオイルを回しかける。

※鯖缶は、汁も一緒に入れることで出汁となり、コクが出ます。
※カレー粉を入れたら、しっかりと炒めて香りを出しましょう。



熟語探し

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。

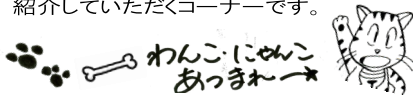


答え

答は左下にあります。

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。



今井さんちのわんちゃん <佐久穂町>

クミちゃん

川上犬 メス 年齢/2.5ヶ月 出生地/川上村



<名前の由来>…9月3日に我が家の一員になった女の子なので『クミ』と名付けました。シンプルで覚えやすく、みんなに愛される名前だと思います。

<こんな性格>…チビのくせに闘争心はとても強いです。

食事の仕方は、女の子と思えないガツつきです。

<好きなもの>… ちゅーる。

<今井様よりひとこと>…おじい

ちゃんとおばあちゃんの二人暮らしに突然やって来てくれたクミちゃん。

ありがとね♥

クミちゃんの顔を見てると自然と笑顔になれちゃう。

これからもよろしくね。



クミは女の子でも強いワン!



じいじ、ばあばを守るんだワン!

今井様、クミちゃん、ありがとうございました。

地元詩人黒沢まさきさんの 心あたたまる詩のコーナー

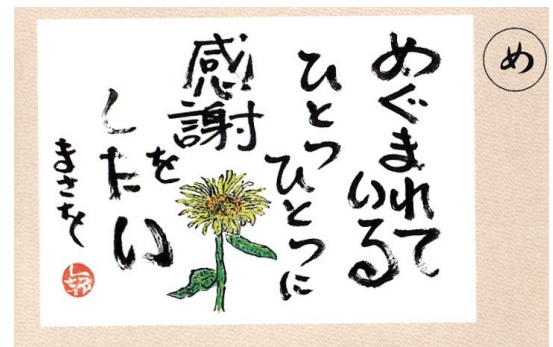
人生っていいなー

第120回

～「いろはうた」より～



黒沢 まさき氏 (本名: 黒澤俊典氏)



黒沢まさきを詩画ブログ

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

うれしたのし ほっとだより



わが家のメダカの赤ちゃんか

順調に育ちFuさんと

Iさん宅へお引越せしれFさん

皆さんかゆいネ!!と喜んで

大事に育ててくれています♡

私もうれしい～ウレウレbyby

Chottoいいかも

袋を再利用してみませんか？ 生活していると、さまざまな袋があります。それらの使い道を考えてみました。ぜひ参考にしてくださいね。

■ 宅配便の袋を再利用



マチがあり、しっかりしているので、雑誌や新聞の整理に便利です。



短く切って切り口を内側に折れば、冷蔵庫内の野菜の保存にも

■ パンや葉物野菜が入った袋は生ごみ入れに



特に食パンの袋はマチ幅があるので、自立しやすいです

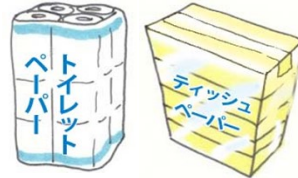
市販のパンが入っている袋は、ポリプロピレン製が多く、防臭効果があるので、生ごみを捨てるのに重宝。葉物野菜が入っている袋もしっかりしているので、そのまま捨てずに、生ごみを入れてから捨てるのもおすすめです。

■ 内側にプチプチがついた袋は ネットフリマの発送に！

宅配時にCDや本が届く際に使われる内側にプチプチがついている袋は、ネットフリマでCDやDVDなどを発送する際に重宝します。



■ トイレトーパーやティッシュペーパーの外袋も使える

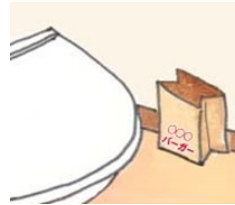


トイレトーパーやティッシュが入った袋は、上の方をハサミで切り、中身を出せば、ゴミ箱の内袋として使えます。



■ ファストフードの紙袋も再利用

ハンバーガーなどを買った際の紙袋は、早めに取り出せば油も染みにくく、きれいな状態で使うことができるので、トイレのゴミ箱代わりに使えます。



トイレトーパーやティッシュの芯や汚物を入れて、そのまま捨てられます！

あったか リフォーム！お手伝いします。



快適な住まいに！

今年も

弊社おススメ NO.1は…
断熱内窓です。



今ある窓の内側に取り付けます。ガラスは断熱仕様のペアガラス。更に性能UPしたLOW-Eガラスがよりお勧めです。

注) 人気商品のため、ご注文頂いてから約1ヶ月お待ち頂くこととなりますがご了承ください。

特にこんな所には…

お風呂・寝室
出窓・リビング

結露で困る～



★お見積りは無料です。



窓を付けたら **嬉しいがいっぱい**

- 家での活動時間が増加。
- 夜トイレに起きる回数が減った。
- 灯油の使用量が減った …… など。



窓際の寒さが違うニャー



詳しくは弊社までお問い合わせください。



冷え込み厳しかった10月6日(金)。例年より一週間ほど早く事務所の薪ストーブが稼働を始めました。ほっとする暖かさににんまり。これから半年間お世話になります。



八千穂  駅前通り
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お読み頂きありがとうございました。次号は令和6年2月号となります。