

あけましておめでとうございます。今年の干支である亥（イノシシ）の子どもは、背中の縞模様と楕円形の体形から「うり坊」と呼ばれます。その愛らしさにペットとして飼う人もいますが、縞模様は4カ月ほどで消えて半年後には100キロにもなるとか。イノシシは成長も猪突猛進ですね。今年もよろしくお祈りします！

なるほど！家づくりのママ知識

今月のママ知識：【冬に足元が寒い場合は！】

「断熱」の重要ポイントは、屋根裏・床下・窓です。今のお住まいが冬に足元が寒い場合は床下の断熱を、また夏に2階の部屋が極端に暑い場合には屋根裏の断熱を見直してみましょう。吹き付けの断熱材は膨らんで隙間を埋めるので気密性が高まります。また工事も短期間でできるため、屋根裏や床下の断熱リフォームに適しています。窓は熱の出入りが一番多い場所です。ある調査結果では、窓など開口部からの「熱の出入りの割合」は、冬が約5割、夏は約7割となっています。こうした窓対策には、内窓を取り付けたり、窓ガラスやサッシ本体を交換するなどの方法があります。窓ガラスには、ペアガラスとしてよく知られている複層ガラスがありますが、熱放射を遮断する膜が入ったものや真空のものなどさまざまあります。お住まいの状況や予算に応じて検討されるといいでしょう。またリフォーム工事だけでなく新築工事においても「断熱」は重要ですから、予算などさまざまな点を含めて検討し最適な断熱を選択しましょう。



間を埋めるので気密性が高まります。また工事も短期間でできるため、屋根裏や床下の断熱リフォームに適しています。窓は熱の出入りが一番多い場所です。ある調査結果では、窓など開口部からの「熱の出入りの割合」は、冬が約5割、夏は約7割となっています。こうした窓対策には、内窓を取り付けたり、窓ガラスやサッシ本体を交換するなどの方法があります。窓ガラスには、ペアガラスとしてよく知られている複層ガラスがありますが、熱放射を遮断する膜が入ったものや真空のものなどさまざまあります。お住まいの状況や予算に応じて検討されるといいでしょう。またリフォーム工事だけでなく新築工事においても「断熱」は重要ですから、予算などさまざまな点を含めて検討し最適な断熱を選択しましょう。

ちょっと気になるチマタの話

2019年はアニメ『それいけ！アンパンマン』の原作、童謡『手のひらを太陽に』の作詞などで知られる、やなせたかし氏の生誕100年にあたるメモリアルイヤーです。誕生日の2月6日には、やなせ氏の遺志を継いで創設された「やなせたかし文化賞」の第1回の受賞者も発表されるとか。やなせ氏は自らが育った高知県香美市の公益財団法人「やなせたかし記念アンパンマンミュージアム振興財団」宛ての遺言状に「子どものための良心的な漫画・絵本・作詞作曲の芸術活動に対して2年に一度、やなせたかし賞を贈ること」と記していたのだそうです。選定委員も後進に慕われたお人柄もあってか漫画家の里中満智子氏を委員長に、ちばてつや氏（漫画家）、立原えりか氏（童話作家）らそうそうたる著名人が名を連ねています。2013年に惜しまれながら亡くなったやなせ氏ですが「文化賞」の中にその志が生きているのかもしれない。受賞発表がいまから楽しみです。

試してみたい お取り寄せ

【京都ぼーく 西京味噌漬】

白みそベースで作った特製みそ床に漬け込まれた肩ロースは、大麦やパンなどを食べさせて育てた銘柄豚の「京都ぼーく」です。

焼き上げるとみその香ばしさが食欲をそそり、口の中に肉本来の甘みがあふれます。ご飯が止まらなくなる一品です。



販売業者：株式会社貴与次郎

サイト：<https://kiyojirou.com/>

玉ネギをみじん切りにするときには、切る前に皮をむいてラップにし、5分ほど冷やしておきましょう。玉ネギを冷やすと目に染みる成分があまり出なくなるので、みじん切りをしても涙が出ませんよ。手早く刻むこともポイントです。

知って得する知恵袋



安井レイコの 家族だんらん 健康レシピ

このコーナーでは、簡単につくれて体の中からキレイになれる一品をご紹介します。

ごちそうで胃腸がお疲れ気味の時期ですね。そこで今回は、お正月料理で残った

小豆をおかずにしてみましょ。小豆は体中の不要な水分を排出してくれます。砂糖を入れずにお正月太りの解消をお試しください。



【かぼちゃと小豆のいとこ煮】

【材料】 2人分

かぼちゃ	120 g
小豆（水煮）	40 g
水	140ml
塩	少々

【つくり方】

1. かぼちゃはワタを取り、ひと口大のサイズに切っておく
2. 上記1のかぼちゃと小豆を鍋に入れたら水を入れて火にかけ、かぼちゃが軟らかくなったところで塩を入れてできあがり

※普段かぼちゃを甘く煮ている方は、砂糖を適量加えてもよいでしょう

※小豆はかぶるほどの水に漬けて数時間から一晩置き、そのまま火にかけて軟らかくなるまで煮ておきます

※かぼちゃが軟らかくなる前に水がなくなったら、少しずつ足すようにしてください

今月のあなたの運勢 鑑定：妙慎

A型	B型	O型	AB型
以前からやりたいと思っていたことに挑戦するのに良い月。稽古事を始めると好調なスタートが切れそうです。	新春にふさわしくスムーズに事が進む運勢。身内の世話事が増えそうですが柔軟な態度で心掛けると好結果に！	新しい分野に興味湧いても今はグッと我慢の時期です。やるべき事をこなしつつ今後の計画を立てましょう。	好調な年明けを迎えこれまでの努力が実を結ぶ運勢。謙虚さを忘れずに心穏やかに過ごすとともに吉運アップ！

今月のコレが気になる：【Peti Peto（ツル）】

スポーツ用やパソコン用など種類が多様化しているメガネですが、これと一緒に携帯したいのがクリーニングクロス「Peti Peto」です。折り紙で作ったツルのようなクロスを広げてメガネやスマホなどの画面を拭いたあと、手のひらでポンポンと弾ませてみましょう。形状記憶の力であつという間にツルに戻ります。贈り物に喜ばれますよ。

マサシの現場通信 ~H様邸外構・H様邸外装改修工事~



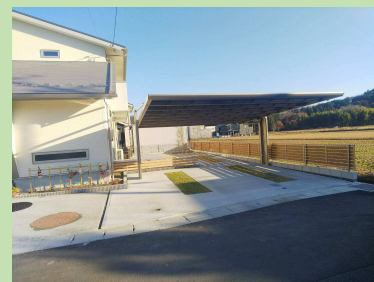
こんにちは兼松です。
今回は先日完成しましたH様邸の外構工事とF様邸の外装の改修工事を紹介します。

~H様邸外構工事~

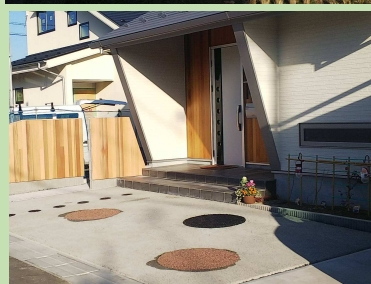
前回お引渡ししましたH様邸の外構工事が完了しましたのでその様子をお伝えします



カーポートは YKK のエフルージュツイン EX で車を 2 台駐車できます。特徴は奥に柱が 2 本で車の出入りがしやすく、シャープなデザインでとてもカッコイイです。



玄関扉の明り取りガラスの丸に合わせアプローチに丸をいくつか配置。玄関扉の壁面と目隠し扉をレッドシダーで施工。フェンスも同色の木目調で、シャープな外観の中にあたたかさのある印象です。デッキをタイルで施工しおしゃれ&高級感のある庭になりました。建物とのデザインや素材や色に統一感を持たせたこだわりの外構です。



~F様邸外装改修工事~

今回は外壁が板金で雨音がうるさいのとサッシの雨戸の開閉が大変ということで、外壁の貼り替えとアルミサッシの交換です。工事内容は簡単ですが仕様にはかなりこだわりました。



防音と断熱を兼ねるため既設の壁に押出法ポリスチレンフォームを貼りました。厚みは 45 mm で、3 種という一番密度あるものにしました。断熱性能はかなり高いです。サッシは LIXIL のサーモスを使い、アルミと樹脂の複合サッシで熱が伝わりにくくなっています。そしてガラスは Low-E ペアガラスでこちらも日差しや熱をカットしてくれます。壁の防水紙に遮熱シートを使い、輻射熱を防ぎます。輻射熱とは熱せられた物の表面から出る遠赤外線による熱のことです。



取替えたサッシにはすべてシャッターを取付け、幅が 2.6m もある幅の広いサッシのシャッターには他よりも強度のある物にしました。仕上げにはサイディングを貼り建物の雰囲気さがらりと変わりました。



不自由なこと、不便なこと、あったらいいなと思うこと、どんな些細なことでも構いません。お困りごとがありましたらいつでも連絡お待ちしております。

今月のキーワード：【Why not?】

以前“Why, Japanese people!?”というフレーズがはまりましたね。“Why?”は「なぜ?」という意味ですが、この否定形の“Why not?”もよく会話に出てきます。これには「どうしてダメなの?」の他に「いいよ」という意味もあります。“Do you want to come to my party?”「うちのパーティーに来ない?」「Why not?」「(断る理由もないし) いいよ」のように使います。親子の会話では“You can't go to the party.”「パーティーには行きませんよ」「Why not?」「何でなの?」という具合です。

家で
愉しむ
英会話

ふり〜と〜く〜2019:年頭の挨拶&新年の抱負〜

明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願い致します。



新年の抱負

武市：『新陳代謝〜新しい時代へ〜』

今年も元号も変わり、新しい時代に突入。。。古いものがだんだんなくなって、新しいものに入れ代わる意味も込めて、会社も自分も仕事もプライベートも必要なものを取り入れ、不必要なものを排出する意識を持ちたいと思います。

※「陳」は古の意。「代謝」は代わり来たり辞し去る意で、新しいものが来て交代し、古いものが辞し去ること。「謝」は衰える、しぼむ意。また、去の意。

兼松：『考』

何事も考えて行動する。一番いい物を選択できるように、1種類だけでなく、いくつかの方法、手段を考える。

日比野：『より良く。』

去年より今年はより良く。昨日より今日、今日より明日はより良く。会社も自分もより良く成長出来るよう意識していきます。



かねぶつ

かねまつ つぶやき



あけましておめでとうございます。最近のお正月の休みは特にどこも出かけず、家でゆっくり過ごすことが多いですね。というとやっぱりテレビを観ることが多くなるのですが、お正月のテレビ番組といえば箱根駅伝ですね。しっかり往路、復路と2日間見たのですが、総合優勝は青山学院大学の5連覇を阻み、東海大学が大会新記録での初優勝でした。往路と復路、そして総合優勝が違う学校という珍しい現象も起き、見どころの多い大会でした。箱根駅伝の選手とはくらべものにはなりませんが、私もランニングを愛するひとりとして気になったのが選手のシューズですね。230人中95人がナイキ製のシューズを履いていたそうです。区間賞も10人中7人がナイキ製で、こんなに早く走れるなら履いてみたいなあと思うのですが、私のスピードではあまり記録はかわらないかなあ・・・



主婦川柳 @

奥様の細道

平成
イベントが
最後
にあおられる
何かやり残した
よう不安に
なるのよね