

令和6年2月20日大安

誕生石 トルコ石

花 梅、椿、黄梅、福寿草、
マーガレット、パンジー釣 フナ、ワカサギ、カレイ、
メバル、カワハギ、ヒメ鯛、
クロダイ(アタリ小さめ)

★

—花ことば—
今のままで良い

日本花ことば協会

—花ことば—

氣づかぬように

このまま あなたが

染まらぬように

私が 紅く

吹いていて

風さん、ずっと

マーガレット

★

こんにちは!

このお手紙は、住宅に関することや、その時々話題などを取り入れお話しさせていただきます。
毎月1度だけ皆様にお届けしています。よろしければ、暇なとき、お読み下さい。

今月の目次

- 如月の便り
- けんじのチョットいいかも
- けんじの現場奮闘記
- 奥様のための料理教室
- 予約制見学会のご案内



如月の便り

皆さんこんにちは、今月は、寒波が来て、雪が降り寒くなったり、急に暖かくなったり、春一番?
「御身体は、大丈夫ですか?」

寒波が来ると、水道の凍結による、水道管の破裂、井戸ポンプ等の破損等、が起きますね……

寒波が来るとき又は、氷点下に、なる時は、水道引込部分又は、井戸ポンプから遠い、蛇口の水をチョロチョロと、流しておきますと、流れてる水は、凍りにくいので、水道管の破裂、井戸ポンプ等の破損等の被害を少なくすることが可能です。

私も寒波が来る前日、蛇口を出しておこうとしたら、健司に、「便器に凍結防止機能付いてるんだよ」といわれて、「え! そうなの」と、教えてもらいました。私も勉強不足でした……(笑)

自動洗浄機能が付いている便器には、凍結防止機能が付いていることが多いです。

どのような機能かと言いますと、10分~20分おき位に、チョロチョロと便器が洗浄されて、水の流れを作ってくれる機能です。最近の便器は、賢いですね(笑)

予約制見学会を牛久市南5丁目で行います。

お時間が有りましたら、ご参加頂けると嬉しいです。

「なぜ予約制なの?」それは、チラシ等派手に宣伝すると、沢山の方々がいらしてくるのですが……

お家の間取りは、お客様の大切な個人情報ですから不特定多数の方に公開したく無いので、予約制にさせて頂いております。それと、新型コロナウイルス感染防止の為、人数、時間を制限させて頂いております。ご理解頂けると嬉しいです。宜しく願い致します。」

鈴木将央でした。

けんじのチョットいいかも

皆さん、こんにちは！

2月になり雪が降ったり寒い日が続いたと思ったら2月とは思えないほど暖かい日があったりと変な陽気ですね…。

インフルエンザなど流行っているので体調管理には十分、気を付けて下さい。

今年は寒暖差の影響なのか分りませんが、いつもより疲労が溜まり疲れがなかなか取れません…。

疲れてくると作るのも食べるのも億劫になりませんか？

そんな負のスパイラルから抜け出す食の知恵こそ日本の発酵食！

発酵調味料の塩麴のパワーで、健康を保ちましょう！

●塩麴とは？

麴は蒸した穀類や豆類に、日本の国菌でもある麴菌を繁殖させたものです。

米に繁殖させれば米麴、麦なら麦麴になります。

米麴に塩と水を加えて発酵させた調味料が塩麴で、

料理の味付けに使ったり、漬物の床などにします。

でんぷんが糖化された甘味と塩の辛味が混ざったほんのりとした甘辛い味が特徴です。

塩麴は江戸時代の書物「本朝食鑑」にも調味料として記されていることから、古くから人々に親しまれていたことがわかります。

●塩麴の健康効果

塩麴には糖質やたんぱく質、脂質をエネルギーに変換してくれるビタミンBが多く含まれており、酵素が腸で栄養素の消化吸収率を高めてくれます。

そのため心身をリラックスさせ、ストレス解消や疲労回復を早める効果があるとされています。

さらに塩麴に含まれているオリゴ糖は、腸内の善玉菌を増やす働きをもっており、継続的に食べることで、腸の調子を整え、便秘や下痢を予防してくれるといえます。

●気軽に使おう！

例えば短冊切りにした長いもなどの野菜(120g程)と塩麴小さじ1、さらにお好みでワサビ少々を和えるだけでちょっとした一品になります。薄く輪切りにしたきゅうり(5本分)と塩麴大さじ2、砂糖小さじ1、お好みで赤唐辛子の小口切り(1本分)を漬け込めば立派な漬物になります。

更に塩麴小さじ2、輪切りにした柑橘類(例:すだち 4個)、蜂蜜大さじ2、とお湯(又は冷えた炭酸水)300mlを合わせれば、塩麴の塩味と柑橘の酸味が絶妙に合わさる飲み物にもなります。

塩麴の健康効果

疲労回復

腸内環境を整える

免疫力の向上

動脈硬化の予防

美肌効果



けんじの現場奮闘気

トイレをプライベート空間と考え、トイレタイムを大切にしている人は意外と多いようです。

狭いながらもすっきりと落ち着いて過ごせるよう収納に工夫を凝らしたり、全体の色調をコーディネートしたりと、狭い空間だからこそ楽しいプランを考えたいものです。

たとえば壁の厚みを利用したオープン棚は、奥行きが10センチ程あるので予備のトイレットペーパーをすっきり収納できます。

また、小さな置物の飾り棚としても目を楽しませてくれそうです。

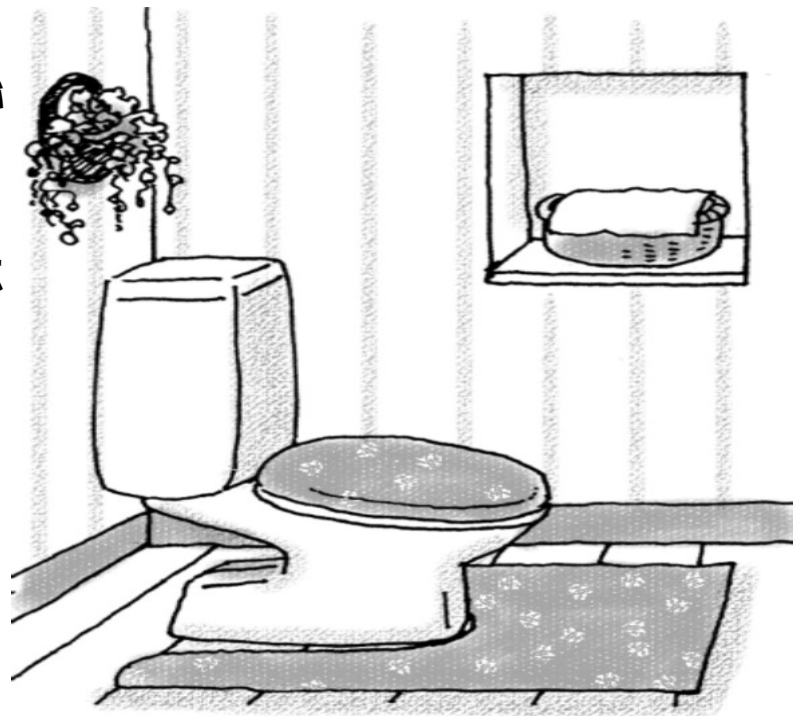
トイレの照明は眩しすぎると

落ち着かず、寝る前なら目が冴えてしまうかもしれません。

ダウンライトにすれば必要に応じて明るさを調節でき、

見た目もスッキリするでしょう。

<居心地の良いトイレ空間>



長い文章をお読みいただき、ありがとうございます。

奥様のための お料理教室

手こね寿司は、漁師が船の上で獲れた魚をその場でさばいて、手で混ぜ合わせたことからその名が付き、主に海沿いの地域で食われてきました。現在では農山漁村の郷土料理百選にも選ばれ、三重県を代表する郷土料理の一品となりました。三重県にはカツオやマグロなどが豊富に獲れる漁場に恵まれています。新鮮な魚が容易に手に入ることから、多くの家庭でこの手こね寿司が好まれてきました。比較的簡単に作ることができるのも、共働きや子育て世代などの食卓に多く登場する要因なのでしょう。



三重県の郷土料理をまぐろを使って♪ 「手こね寿司」

- 材料斗 (4人分)**
- ★すし飯★
米：カップ2
水：カップ2+1/4
 - 【合わせ酢】
酢：大さじ3
土皿：小さじ2/3
砂糖：大さじ1+1/2
まぐろ(刺身用のさく)：240g
 - 【つけ汁】
しょうゆ：大さじ2
みりん：小さじ2
しょうが：1かけ
青じそ：6枚

① ★すし飯★
洗って水気を切った米を炊飯器に入れ、水を加え炊く。炊き上がったら飯を飯台に移し、【合わせ酢】を全体に回しかけ、混ぜる。



② まぐろは水気をふき取り、6mm厚さに切る。バットに【つけ汁】の調味料を合わせ、まぐろを加えて15分間つけおく。



③ しょうがは皮をむいて細めのせん切りに、青じそもせん切りにする。



④ ②の【つけ汁】を【すし飯】に加えてさっくり混ぜ、味をつける。



⑤ ④にしょうが、青じそ、まぐろの各半量を加えて混ぜ、器に盛る。残りのまぐろを全体に均一にのせ、残りのしょうが、青じそを散らす。



【参考】 みんなのきょうの料理 <http://www.kyounoryouri.jp/>

檜乃アットホーム OBのお客様へ

エアコンを増設する方

ブレーカー等が飛ばないように、電気のアンペア等が、解らない場合は、ご連絡を。

「当社の造る建物は、高気密高断熱とまでいきませんが、気密性がよく、高断熱のお家なのです。

(特にサーモウール(羊毛)を使用しているお客様)ですからあまり大きなエアコンは、どちらかというと必要では、ないかもしれません)(過去お客様アンケートによると)

水道の凍結

寒い日が続いています。水道の蛇口が凍って出ないお宅もあると思います。この時期は蛇口からお水を「チョロチョロ」と出しつばなしにしていると凍りにくいです。

(自動水栓機能が付いている便器は、凍結防止機能が有りますので、ご確認して頂けると嬉しいです)

ガス給湯器をご使用のお客様へこの時期ガス給湯器のコンセントを抜かないでください。

抜いてしまいますと給湯器内部が凍結してしまいますので抜かないでください。

サーモ付蛇口について

サーモ蛇口は、稀に狂う事があります。お湯を使う際には、必ず手で確かめてからお使い下さい。

室内建具、アルミサッシの調整について

建具は、ユニットドアのネジの緩みや無垢ドアの反り等から、完成後必ず、微調整が必要になります。

同様、アルミサッシも狂いが出る場合がありますので、完成後必ず、微調整が必要になります。

ご自身で簡単に出来る場合が有りますが、謝ってネジ山を壊してしまうと調整できなくなりますので、解らないときは、遠慮なく連絡下さい。

照明器具の電球、蛍光灯交換について

お引渡し後、電球、蛍光灯は、消耗品なので必ず切れます。その際交換方法が照明器具によっては、わかりにくい場合が有ります。無理に外すと壊れる事が有りますので、解らない時には、遠慮なく連絡下さい。

玄関ドアの鍵が回りにくくなった！場合について

玄関ドアの鍵の動きが悪い場合、鍵穴に潤滑油(CRC556、オイルスプレー、シリコンスプレー等)は、つけなくて下さい！鍵穴に潤滑油をつけると、最初は、良く動くのですが、だんだんホコリが油にくつきホコリや塵で動き難くなります。鍵の動きが悪くなったら「エンピツで鍵を黒く塗ってください！」鉛筆の芯が潤滑材になり動きがスムーズになります。

鍵穴は、精密なものなので要注意です！(動きが悪くなったらまず私達に、ご連絡を下さい！)

リフォーム工事について、お客様に良く言われるのですが「檜乃さんは、新築しかしてないの？」

と良く聞かれますが、リフォーム工事もしています。特にチラシ営業は、していませんが、リフォーム工事も得意です。特に、OB様のリフォーム工事、愛和総合病院さんと総合守谷第一病院さんと済生会病院さんの協力の下、介護住宅改修工事、病院内改修工事は、沢山行っております。そして、ひたちの牛久幼稚園、牛久幼稚園、みほ白帆幼稚園、荒川幼稚園、阿見幼稚園の改修・補修工事もしています。

1. ひのきは、自然のエアコン

ひのきの家は、人体の最適湿度（60%）を維持する機能を持っています

2. ひのきでストレスを和らげる

ひのきの香りに含まれるフィトンチドやヒノキチオールなどが神経を安定させ、ストレスを和らげてくれます。血圧を下げたり脳の働きの活性化などの効果もあります。

3. 殺菌作用のあるひのき

大腸菌やブドウ球菌をはじめとする病原菌や細菌の増殖を抑制する働きがあります。

4. ひのきの防虫作用

喘息やアトピーの原因となるダニやシロアリの繁殖を抑制する働きがあります。

5. 防臭・吸臭の強いひのき

ひのきは、アンモニア臭や腐敗臭・タバコの臭いなど不快な臭いに対し、防臭やマスキング効果で威力を発揮します。

◎ 吉野檜（よしのひのき）

吉野には、500年の歴史を持つ吉野檜の森林があります。日本三台美林のひとつに数えられる森林吉野の檜は、タツプリと肥えた土壌と豊かな自然環境（特に吉野地区は多雨地帯）の恵みを受けて育ち、その品質の確かさは全国的にも知られております。国産材の中でも特に油分が多く香りが強く赤身が多くピンク色の木肌が特徴です。世界遺産の法隆寺は、世界最古（1400年）の木造建築です。法隆寺もヒノキで造られています。一説によると吉野ヒノキではないかといわれています。

私共の建てたお家に、実際に住んでいる方のお家見学も出来ます。

今建設中 牛久市南・鹿嶋市緑ヶ丘・鹿嶋市荒野 の工事現場も見学出来ます。

無料見積・無料敷地調査・無料プランニングをご希望の方は気軽にご連絡下さい！

鈴木 将央 携帯電話 090-3244-8129（現場に出ていることが多いので、携帯電話でしたら直ぐ連絡取れます。）

鈴木 健司 携帯電話 080-1351-3610

何か御座いましたら、お気軽に、ご連絡下さい！

ニュースレターの配布がご迷惑な場合または、

ご意見ご希望が御座いましたら下記にご連絡下さい。

製作 檜乃アットホーム株式会社

茨城県牛久市岡見町1234-1

TEL 029-872-2721

FAX 029-872-2722

E-mail info@hinokino-at-home.com

ホームページ <http://www.hinokino-at-home.com>

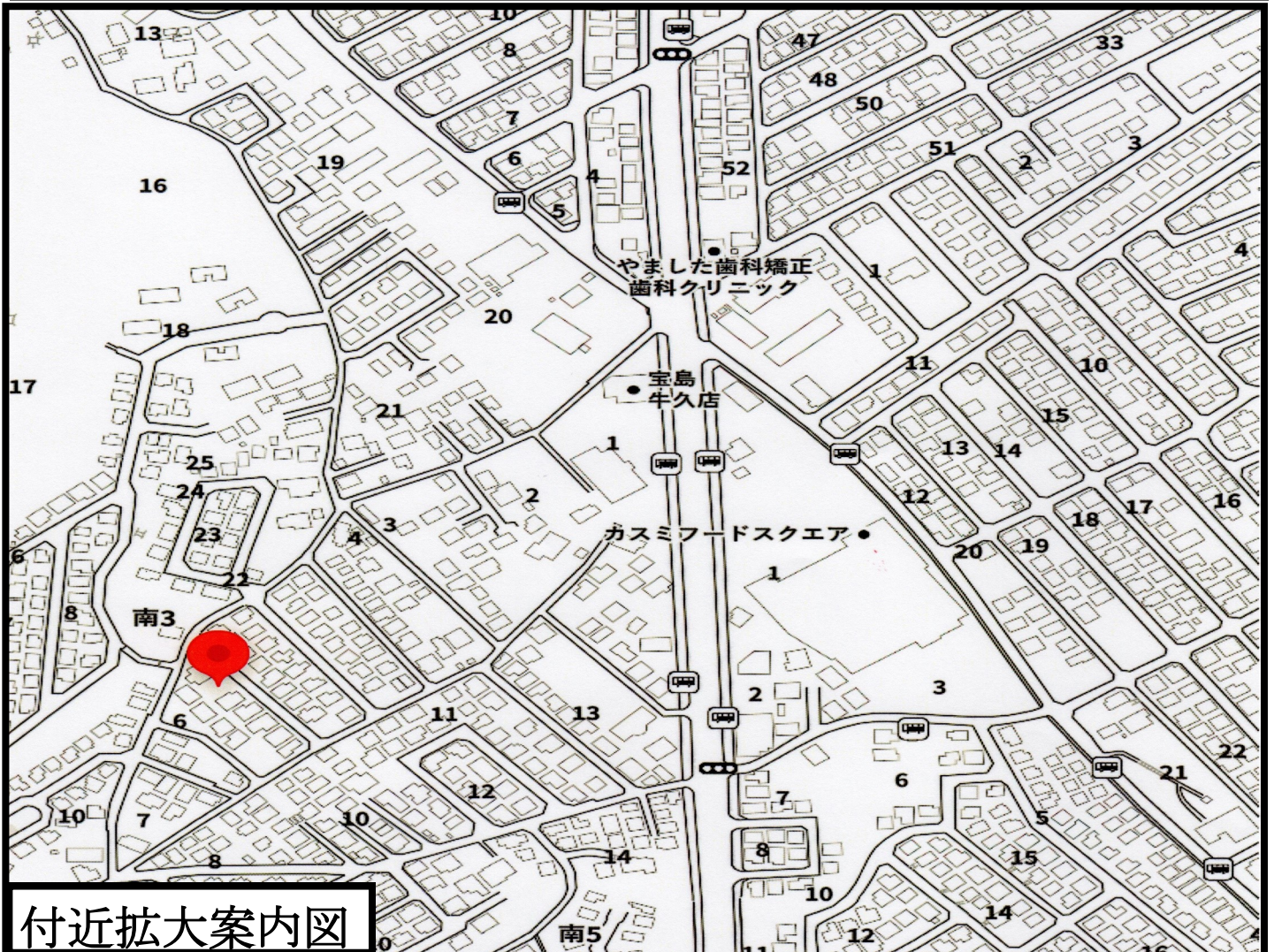


QRコード
携帯電話を
お持ちの方は、
こちらからどうぞ
ご連絡してください。

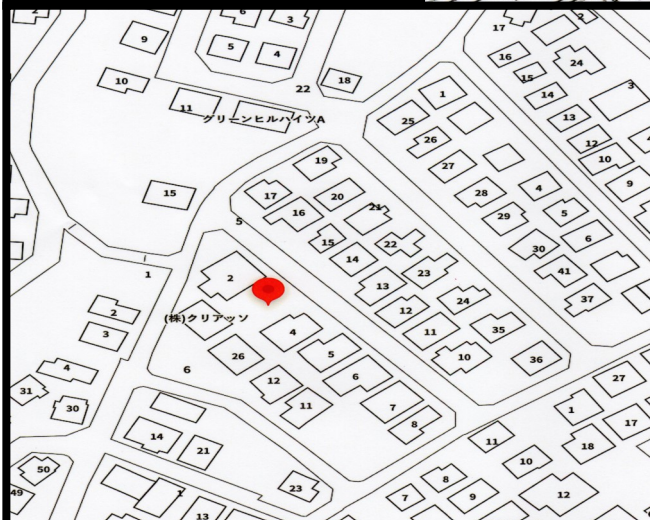
検索

檜乃アットホーム

お客様DIY漆喰塗り施工中 現場見学会



付近拡大案内図



もし、道に迷ったら
鈴木健司携帯 080-1351-3610
鈴木将央携帯 090-3244-8129
にお電話ください。

カーナビに、「茨城県牛久市南5丁目6-2」と入力して
検索してみてください。近くまで、来れると思います。
近隣の方々に迷惑になる、駐車を避けるため、予約制にしております。
駐車場は、当日、会場で、ご案内いたします。
ご予約のっていない時間は、閉会している場合がございます。

お客様DIY漆喰塗り施工中・現場見学会

会場 牛久市南5丁目



日時 2月17日(土)～3月9日(土)

(日曜日・祭日は、見学不可、行政の規定で、工事等が出来ないエリアなので、ご理解して頂けると嬉しいです。)

時間 10時～16時迄

(※注意！予約の無い時間は会場を閉めている場合があります)

「この日は、都合悪いんだ…」と言う方は、ご連絡頂けましたら希望日でも見学可能です

(ご見学ご希望の場合、必ず、メール、電話、FAXでご連絡をください)

お施主様のご好意で、見学会を行っておりますので、ご近所の方々にご迷惑な駐車を避ける為と、大切なお客様の個人情報なので不特定多数の方に、ご見学させたくないの、予約制にさせて頂いております。ご理解頂けると嬉しいです！

見学現場の見所

- **オーナー様が、楽しみながら施工している、お家です。**
オーナー様がDIYで漆喰塗りを楽しんでいるお家です。
自分のお家を自分の手で楽しみたい方「必見です！」
「檜乃さん」こんな事、出来るんだ！【笑】
- フルオーダー
お客様のご希望とご予算に合わせたフルオーダー仕様です。
- 外観、ガルバリウムサイディングにアクセントで、
「本物の木製サイディング」施工しました。「必見です！」
- 玄関の床は、タイルではなく「檜の床、必見です！」
- 内観は、檜無垢無節羽目板・檜無垢21mmフロア・檜無垢ドア
- 外観とは違い中は、和室が2ヶ所ある和モダンなお家です。
- 24坪2階建て「使いやすい間取り」のお家です。