

令和7年1月11日大安

誕生石 トルコ石

花 蘭、ロウバイ、水仙、ベコニア

釣 ムツ、タナゴ、キンメ鯛、
ブリ、ヒラメ、ヒラスズキ、
クロダイ (アタリ小さめ)

淋しがらせないで

日本花ことば協会

—花ことば—

かぞえたわ

とつくに 百まで

ないけど

まっつてなんかい

まだこない

今日の電話が

水仙(すいせん)

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

- 睦月の便り
- けんじのチョットいいかも
- けんじの現場奮闘記
- 奥様のためのお料理教室
- お客様漆喰塗り施工中現場見学会



睦月の便り

皆さん！「あけましておめでとうございます！」

皆様は、どんな年末年始でしたか？私は年末に鹿島神宮様に行きまして、大祓いの儀に、ご参列して年越しの大祓いをお受けてきました。

元日は、お雑煮を食べてから、ご近所の神社様に初詣に行きました。混んでいる日時を避けて、東国三社様にも、初詣に行く予定です。ご存じの方も多いと思いますが、東国三社様とは、鹿島神宮様・香取神宮様・息栖神社様の三社様を言います。東国三社様を廻ると東国三社守を作る事が出来ます。

そして、1月4日は、牛久市柔道協会の鏡開きでした。今年、ボーリング大会でした(笑)

皆様、今年も応援よろしく願いいたします。

(新築・リフォームのご紹介も宜しく御願い致します)



けんじのチョットいいかも

皆さん明けましておめでとうございます。
今年もお付き合いの程よろしくお願い致します。

お正月休みを終え、忙しい日々を過ごし外食や中食の利用が多くなってはいませんか？
そんな時でも栄養バランスのとれたスマートミールを選ぶ環境を整えようとする取り組みが徐々に広がっているそうです。

●スマートミールとは？

スマートミールは、主食・主菜・副菜が揃い、野菜がたっぷり入って、食塩の摂り過ぎにも配慮した食事のことを言います。

日本栄養改善学会などで構成する一般社団法人「健康な食事・食環境コンソーシアム」が提唱し、一食当たりの基準を規定しました。

この基準を満たす食事やお弁当を提供するレストランやスーパー、社員食堂などを認証する事業を2018年から行っているのです。

●その基準とは？

基本は女性向けの「ちゃんと」と男性や身体活動量の多い女性向けの「しっかり」の2種類。
オフショーンで「スマートミールが一日2種類以上ある」「ソースやマヨネーズなどの調味料を別添えて出している」など19項目に及びます。

満たす数により最高で三ツ星が与えられるとのこと。認証数は現在500事業者を超えています。
食事を提供する側にとっても、メニュー作りに取り組んだ努力の証となるのではないのでしょうか。

●利用する価値あり！

現在企業の社員食堂などが多いそうですが、外食・中食を扱う業者でも行政などと連携し取り組む地域の店舗も増えているそうです。

まだまだ認知度が低いようですが、スマートミールを取り入れたレストランなど見かけたらどんなメニューなのか覗いてみたくなるでしょう。

もちろん一度食べただけで健康になれるわけではありませんが、野菜の量、味付けなど栄養バランスのとれた食事を体験することで、日々の食事がどうあるべきかの目安になるのではないのでしょうか。



けんじの現場奮闘気

マイホームの建築予定地として、実家の水田を考えています。

しかし知人から、『田んぼだった土地は、地盤が弱いからやめた方が良い。』
と言われ迷っています。

【地盤】家を建てる時、地表から3mぐらいまでの地盤層はとても
大切です。

地盤が弱い場合、杭を打つ、土地改良工事を行う等の必要があります。

【田んぼ】田んぼとして利用するため、粘土などが入っているのは地表から
50cm程度までです。 <田んぼに家を建てても大丈夫？>

この層よりもう少し下の層
が、家の地盤としては大切で
す。

一概に、田んぼだから地盤が
弱いとは言えません。

【盛土】田んぼは道路より
低い位置にあるため、盛土で
造成することがあります。

造成後の地盤を調査し、
判断すると良いでしょう。



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

キャベツのミニチュアのような可愛い姿の芽キャベツ。分類上もキャベツの仲間です。原種となるケールから分化する過程で、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツなどと共に生まれました。100gあたりの栄養素をキャベツと比べると、ビタミンCは約4倍、食物繊維は約3倍、ビタミンB2は約7倍、β-カロテンはなんと約14倍も含まれているのだとか。小さいながらも栄養がギュウ！と詰まっているのです。秋から冬にかけてが甘みが増す芽キャベツを、この季節にたくさんいただきましょう！



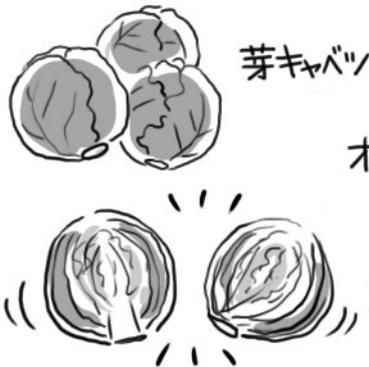
コロコロかわいい芽キャベツとうずらの卵を使って…

「芽キャベツのグリル」

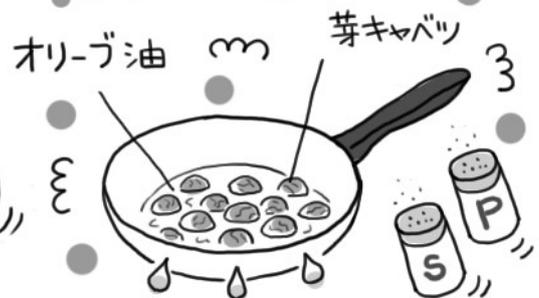
材料(4人分)

芽キャベツ: 16コ
うずらの卵: 10コ
パルメザンチーズ: 適量
(おろしおろす)
オリーブ油: 大さじ2
塩: 少々
こしょう: 少々
バター: 20g
黒こしょう: 少々

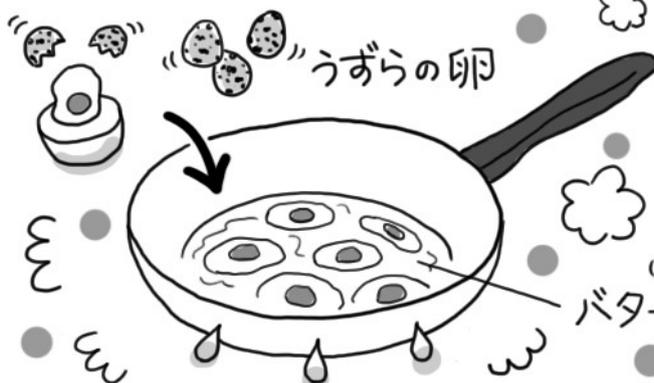
① 芽キャベツは下側を少し切り、縦半分にする。



② フライパンにオリーブ油を中火で熱し、芽キャベツの切り口を下にして並べる。焼き色がついたら返して中まで火を通し、塩・こしょうをふり、器に盛る。



③ うずらの卵は小さな容器に1コずつ割り入れる。フライパンにバターを中火で熱し、うずらの卵を間隔をあけて入れ、目玉焼きをつくる。



④ ②にのせ、黒こしょうをふり、パルメザンチーズをかける。

完成!



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、高气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)

フルオート便器をお使いのお客様へ

フルオート洋式便器、またはリモコン付便器をご使用のお客様、リモコンの乾電池は、交換されていますか？お引渡し後2年～4年位で交換してください。乾電池が弱くなってくると誤作動や機能ストップいたしますので、一度ご確認して頂けると嬉しいです。

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！）

防水ベランダの排水ドレンについて

防水ベランダの排水(ドレイン排水口)にお子様の玩具・枯葉・土等が詰り、ベランダがに水が溜まり、
プール状態になると、雨漏れがする時が有ります。梅雨時前やゲリラ豪雨前台風前等に、ベランダの
排水口のお掃除をお願い致します。

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、愛和総合病院さん総合守谷第一病院さん龍ヶ崎再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、阿見認定こども園、荒川沖幼稚園の改修・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。

建設中（取手市・鹿嶋市緑ヶ丘・つくば市・牛久市着工予定）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。）

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-athome.com

ホームページ <http://www.hinokino-athome.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

完成予約制現場見学会会場



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

カーナビに、「茨城県鹿嶋市緑ヶ丘1丁目8-1」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。ご予約の入っていない時間は、閉会している場合がございます。

完成現場見学会(完工95%)

「人気の平屋です」

会場 鹿嶋市緑ヶ丘



日時 2月15日(土)～16日(日)

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

◎「平屋検討のお客様は、是非ご見学を！」

- 窓枠・建具・床・天井等全て檜「必見です」
- リビングの斜め天井は檜無垢羽目板(無節)を張っています。
- 外観、ガルバリウムサイディングに軒天は、木目「素敵です」
- 玄関→パントリー→キッチン→リビング「使いやすい動線です」
- 内観は、檜無垢無節羽目板・檜無垢21mmフロア・檜無垢ドア
リビングからバックヤードを隠す壁も必見です。
- 外観とは違い中は、木が沢山のお部屋です。
- サッシは、トリプルガラスを使用しています。
- HEAT20-G-2相当の性能住宅です。
- 羊毛断熱材を使用した、木を沢山使用した、
「長期優良住宅」です。