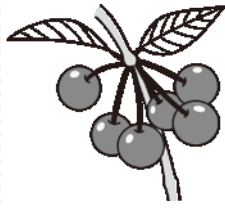


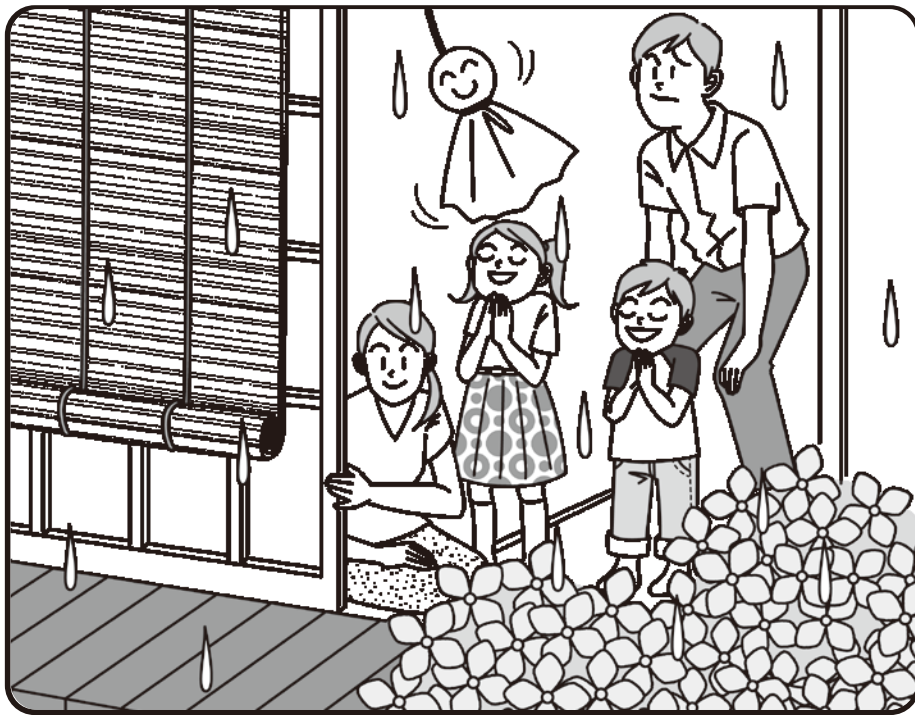
# かわ ら版

2019.6月号  
vol.194



衣替えの6月。梅雨空が続いています。てるてる坊主を軒先に吊るして、明日天気になくれ、とみんなで大合唱をしています。田畑や草花にとっては恵みの雨ですが、家族みんなでお出掛けをする大切な日です。お願い!!

「てるてる坊主」



## 家事上手

### 「カビの予防策」

ムシムシ、ジメジメする季節は、カビが繁殖しやすくなります。家具類は壁から離し、水回りでは収納の扉をしばらく開け放ち、扇風機などで風を送り込むようにします。ちょっとした油断が、カビを増やす原因に。予防が何より大切です。

## 準備万端

### 「傘とスマホ」

傘をさしながらスマホをやっていると、前が見えず、雨の音で気配を感じず、歩行者や自転車などと衝突する危険性が高まります。やはり、歩きスマホは止めましょうね。子どもの頃のように、合羽を着て、元気に手を振って歩きませんか？

発行 **株式会社 住まいる工務店**

住所 〒321-0962 栃木県宇都宮市今泉町3020-91

ホームページ：

リフォームならおまかせ!  
**住まいる工務店**

人生に豊かさとお金を  
**住まいる** プラス



電話 028-683-7077 FAX 028-683-7078

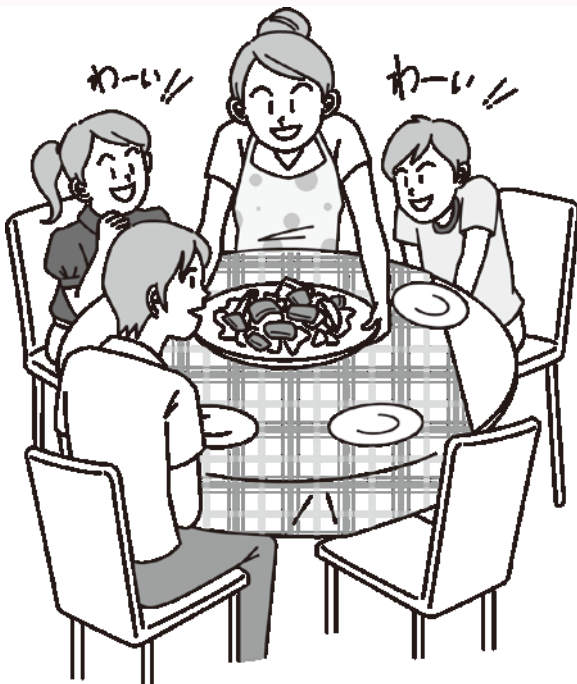
E-mail: reform@sumairu.biz

「かわら版」は宇都宮市周辺にお住まいの方へお配りしております。ご迷惑な場合には、恐れ入りますがメールまたはお電話等でご連絡下さい。

## 今晚のおかず 「牛肉と蒸し野菜のサラダ」



夏野菜が出始めるころです。牛肉を一人50gくらいと旬の野菜をたっぷり使います。ボールに、にんにくのすりおろし、白すりごま、ごま油に、醤油と砂糖を1対1で入れ、合わせ調味料を作ります。お好みで鷹の爪を入れますとピリ辛味に。薄切りの牛肉を、沸騰したお湯で、色が変わる程度にさっとゆでて、湯切りをし、合わせ調味料に漬けます。フライパンにざく切りにしたキャベツ、千切りの人参とピーマン、ミニトマトの順に重ね、一つまみの塩をふりかけて、水を少し入れ、蓋をして弱火で蒸します。蒸しあがったら、お皿に盛り、漬け込んだ牛肉をのせて漬け汁もかけます。肉のうま味とキャベツの甘味と、トマトの酸味がよく合います。今晚のおかずに、いかがですか？



## キッチン物語

### 「ピクルス」

湿度が高くなると、モノが腐りやすくなり、冷蔵庫の野菜も早く使い切りたいですね。酢と水を3対1、砂糖と塩少々を沸騰させたピクルス液があれば、中途半端に残った野菜は、なんでも入れておけます。酢の力で保存がきくことと、サラダや炒め野菜に使えて、とても便利です。



## 楽しい食卓

### 「梅ジュース」

「ただいま～。梅のいい香り!」今日は恒例の梅ジュース作りです。娘の友だちも一緒にお手伝いに来てくれています。青梅に穴を開けるのが大変ですが、手がたくさんあるので早い!ひと仕事をした後は、おやつタイムです。梅ジュースで、乾杯!充実したひと時に、子どもたちもニコニコ顔。外は、しとしと雨降りです。



## 住マイル通信

### 「住まいの騒音対策」



静かな雨音は心が休まりますが、大雨の時は、ちょっと心配になりますね。ストレスが溜まりやすくなるので、快適性と健康面に影響が出てきます。中でも睡眠を妨害する騒音は困りますね。音の大きさ（dB：デシベル）で表しますと、リビングなどで60dB以下、睡眠時では40dB以下にしておきます。外部騒音に対しては、寝室の位置を騒音がする道路と反対側に設けるようにします。上下階の内部騒音は、遮音シートやグラスウールを使用しますと、ある程度は軽減できます。寝室の直上に騒音源を配置しないよう配慮します。寝室は、下階より上階が望ましいですね。遮音性能をある程度高めておくことは、心身の健康上大切。家族の音が響くリビングは癒し空間です。



## 健康&エコ&癒し

### 「家飲みでいい気分」

家でもお店のように美味しいお酒をつくるコツは、冷たいモノはきちんと冷やしておくことですね。冷蔵庫にグラスやボトルをそのまま入れる空冷よりも、水を張ったボウルなどの容器にグラスやボトルを入れ、冷蔵庫に入れておく水冷方式がおススメです。今晚は、白ワインでも。



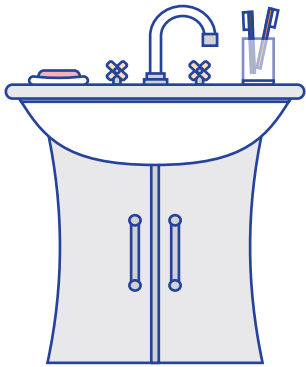
## 住まいの町医者

### 「根本的な原因を探る」

内装材の傷みや汚れ、はがれなど、お住まいに不具合が生じたとき、傷んだ部分だけの補修を考えず、なぜ、そういう状況になったのか、根本的な原因を探る必要があります。すぐにまた再発する可能性があるからです。広い視野から考察し、根本的な対策をするようにします。お困りことがあれば、「住まいの町医者」へ。

おまかせ  
下さい!!





6月のテーマは…

## 伸びて便利な洗面水栓

高さのない水栓は、隅まで水が届かず不便を感じませんか？  
そんな小さな困ったを解消してくれるすぐれもの水栓があります。

### すみずみまで水が届く「シャワーホースタイプ」

水栓の吐水口が引き出せる、シャワータイプの水栓があります。ホースの様に伸びるので、引き出してハンドシャワーとして使えます。

吐水口が自由に動かせるため、洗面ボウルのフチ近くまでホースが届きます。隅まできれいに洗い流すことができ、掃除がぐんとしやすくなります。

洗面台でパパッとシャンプーをするのにも便利。高さのある容器にも楽に水をくむことができます。



### 水栓の高さを変えられる「リフトアップ水栓」



吐水口の高さを高くできるリフトアップ水栓もあります。高さが上がる分、水栓の下の空間を広く、使えるのが特徴です。水栓が邪魔にならず、両手も自由に使えるので、シャワーホースタイプと同様、洗髪や高さのあるバケツや花瓶などへの水くみがしやすくなっていきます。

洗面所の水栓は家族みんなが毎日使うもの。今の水栓に不満を感じているなら、新しい水栓に交換してみませんか？



# 最新リフォーム 施工事例のご紹介

## LDK と水廻りのリフォーム LDK を広く明るく、 水廻りはお掃除が楽に

築 25 年が経過した I 様邸。今回 LDK と水廻りのリフォームを施工させていただきました。  
LDK を広く明るく、水廻りはお掃除が楽にという奥様ご希望のリフォームです。



**Before**

既存の浴室です。綺麗にお手入れはされていますが、壁はタイルでお掃除が大変。出入口には段差がありこれからの老後を考えると大変危険です。浴室の寒さも気になります。

浴室解体後の状況です。壁には断熱材が入っていましたが、高性能グラスウールに入れ替え、断熱対策ばっちりです。既存がシステムバスということもあって白蟻被害も全くなく、土台や柱の状態がとても綺麗です。



**After**

システムバス入替完了です。TOTOシステムバスのサザナを採用していただきました。仕様は奥様にショールームに行ってお選びいただいたこだわり仕様です。壁パネルは清掃性も良く、4面大理石調のとても清潔感のある明るい感じ。手すりの設置や片引き戸にすることで、これからも安心して入浴していただけます。さらに換気暖房乾燥機を設置することで、ヒートショック対策や雨の日の洗濯干しにも利用できる優れものです☆

浴室リフォームをご検討の方

宇都宮市のいろいろな補助金を活用して、安心・快適・賢く浴室リフォームをしませんか？

今すぐ検討している方、

時期は未定だけど考えてる方、

弊社までお気軽にお問い合わせください。

担当：引地



住まいる工務店のカルチャー教室

お申し込みは、担当 秋葉まで

028-683-7077

# 《 友悠倶楽部通信6月号 》

Webからも申し込みいただけます  
「住まいる工務店」で検索

## 【シュガーアート教室】

講師：星野直美先生

日時 6月 17日(月)  
7月 15日(月)  
7月のテーマ：フラワーゼリー♪  
第3月曜 10:00～12:30  
参加費 2200円～(材料費込)/回

## 【絵本教室】

講師：宮内 綾子先生

日時 6月 1、15日  
7月 6、20日  
毎回土曜 10:00～12:30  
参加費 1000円～(材料費別)/回  
絵本キット3000円

## 【ステンドグラス教室】

講師：国府田 博子先生

日時 6月4、11、18、25日  
7月2、9、16、23、30日  
各回(火) 10:00～12:00  
参加費 1500円～(材料費別)/回

## 【絵手紙教室】

講師：大和田 初子先生

日時 6月20日(木)10:00～12:00  
テーマ：花  
7月18日(木)10:00～12:00  
テーマ：暑中見舞い  
参加費 1000円～(ハガキ代別)/回  
体験の方は1000円・ハガキ代込

## 【華道教室】

講師：五月女 恵子先生

日時 6月 26日  
7月 24日  
毎回水曜 10:30～12:30  
参加費 1000円～(材料費別)/回  
体験の方は1500円(材料費込)

## 【七宝焼教室】

講師：馬場 桃堂先生

日時 6月 27日  
7月 25日  
毎回木曜 10:00～12:00  
参加費 2000円～(材料費別)/回  
体験の方は1000円(材料費込)

## 【ビーズ教室】

講師：高橋 敦子先生

日時 6月 14(金)19日(水)  
7月 12(金)17日(水)  
各回 10:00～12:00  
参加費 2000円～(材料費別)/回  
体験の方は1000円(材料費込)

## 【パンフラワー教室】

講師：杉山 璃花子先生

日時 6月 7、21日  
7月 5、19日  
毎回金曜 10:00～12:00  
参加費 3000円/回～(月2回材料費別)  
体験は2回で2000円(材料費込)

## 【レカン&押し花教室教室】

講師：佐久間 幸子先生

日時 6月 22日  
7月 27日  
毎回土曜 13:30～15:30  
参加費 1500円～(材料費別)/回

## 【初級英会話教室】

講師：荒井 明子先生

日時 6月 6、20、27日  
7月 4、18、25日  
毎回木曜 13:30～15:00  
参加費 4500円/月  
体験の方は1000円/回

## 【手相教室】

講師：小口 登志子先生

日時 6月 14日  
7月 12日  
毎回金曜 13:00～15:30  
参加費 3000円～(材料費込)/回

## 【シルバーアクセサリー教室】

講師：西條 理絵子先生

日時 6月 12日  
7月 10日  
毎回水曜 10:30～12:30  
参加費 銀粘土2000円～(材料費込)  
ペーパー3000円/2回(材料費込)

## 【トールペイント教室】

講師：虻川 貴美子先生

日時 6月 10、24日  
7月 8、22日  
毎月月曜 10:00～12:30  
参加費 1500円～(材料費別)/回

## 【パステル和アート教室】

講師：本田 妙子先生

日時 6月6日(木)、8日(土)  
7月4日(木)、13日(土)  
各回 10:00～12:00  
参加費 1500円～(材料費込)/回  
体験の方は1000円(材料費込)

## 【ドライフラワー教室】

講師：金子 真由美先生

日時 6月3日(月)、4日(火)  
7月1日(月)、2日(火)  
月 10:00～12:00  
火 13:30～15:00  
参加費 2200円～(材料費込)/回  
体験の方は3500円(材料費込)

各教室の体験ご予約随時受付けております。空き状況等お気軽にお問合せ下さい♪



# 住まいのおたのしみ 掲示版

皆様からのご意見やご感想をお待ちいたしております。



住まい  
とく

## 『自分へのご褒美』



5月の大型連休も終わり、皆様、通常の日々を送っていることと思います。先日、主人の経営する居酒屋にいらしていただいた男性のお客様、遠方から足をのばし、お越しいただきました。その方の話によると、連休中に家族サービスをめいっぱい行ったので、最終日は自分へのご褒美にと一人呑みにいらしてくださいました。お酒、お料理、やきとり、時間をゆっくりと楽しんでいただき「おいしかった〜!!!」と大変ご満足いただけただようです。ふと自分に置き換えてみると、仕事、子育て、家事、炊事に日々奮闘し、自分へのご褒美を考える隙がないことに気づきました。今、改めて、どんなご褒美だったら嬉しいか、自問自答しているところです。みなさんは、ご自身にどんなご褒美をお考えですか???

すぐに叶う小さなご褒美から子育て後の大きなご褒美まで、じっ〜くりと考えてリストでも作ろうかと思っている今日この頃です。まずは、甘いデザートをご褒美に、明日への励みにしてこうと思っています笑笑



担当：橋本



住まい  
ぽすと

たくさんのお便り、ありがとうございました！  
皆様の体験や暮らしの情報等お便りお待ちしております。

かわら版の住まいるセミナーいつも楽しみにしに拝読しています。日差しが強くなるこれからの屋根対策とてもためになりました。リフォームはいつも住まいるさんをお願いしています。これからもよろしく。

横山町の W 様

日程表をいただき、その日の心がまえができ良かったです。職人さん皆様気持ちよく仕事をしていただきました。

下岡本町の U 様

いつもかわら版楽しく、又参考になることも多く、住まいる情報ありがとう!!今回は浴室を改装して大変快適です!ありがとうございます。

下岡本町の I 様

## 住まいるプレゼント 6月号

「こんぶ茶」

今月のおいしいものプレゼントは…

「こんぶ茶」です。

大正5年創業以来100年を越えるこんぶ茶の玉露園からの贈りもの。お茶だけではなく、お料理の味も一層引き立てます。



3名様

ご希望の方は、お名前・年齢・住所・電話番号・メールアドレス・ご意見やご感想をご記入の上、はがき・FAX・メール等にてご応募ください。  
抽選で3名の方にプレゼントいたします。6月20日締切です。ご応募お待ち致しております!

5月号の「松尾焼きのり」の当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。当社HPにも掲載いたします。

当選者  
発表

4月号「さめきうどん」の当選者は、  
豊郷台の K 様、陽東の K 様、東宿郷の I 様

以上3名の方です。  
おめでとうございます!



★こんなこと・ひとりごと★ 「ひさびさのウォーキング」

ゴールデンウィークに日帰りで平泉に行ってまいりました。30年くらい前に行ったことがあります。金色堂くらいしか記憶に残っておらず、もう少し事前準備で歴史的知識を頭に入れてから行くと、それぞれの観光スポットで感動がもっと大きくなったのかもしれない。ちょっと残念だったのと反省でした。でも当時の藤原一族の繁栄やスケールの大きさには驚嘆させられました。今回から車での遠乗りはできるだけ避けて、極力公共機関を使っただけの移動に切り替えて計画にすることにしました。結構前に予約は取っておいたのですが、GWも終盤になると新幹線もガラガラで下りの新幹線は指定席の予約もいらなかったくらいでした。平泉駅に降りてから毛越寺へ、管理の行き届いた敷地内をゆっくりと時間をかけて見て回り、中尊寺に向かい、

途中にある平泉文化遺産センターに向かって軽快に歩いていたのですが、途中の上り坂から股関節に異変が…。久しぶりのウォーキングなので張り切って大きな歩幅で元気に歩いていたのが無謀だったのか。急遽スピードを緩め、ゆっくりと小幅に変えたことで何とか大事には至りませんでした。ちょっと冷や汗ものでした。中尊寺参道の上り坂もちょっときつかったですが、何とか無事予定していたコースの観光と、お土産、食事を無事済ませ岐路につきました。翌々日に体中のあちこちが筋肉痛になったのは予想通り。もう少し小旅行の頻度を上げたいと考えています。



担当：知久

●今月のイベントのご案内●

10月の消費税導入を前に、夏以降は職人さん不足やリフォーム工事の混雑が予想されます。今年リフォームを検討されている方は早めにご準備ください。

**第125回**  
**宇都宮市民リフォーム祭 in TOTO**  
日時：6月15日(土)、16日(日)  
午前10:00～午後5:00

会場 TOTO 宇都宮ショールーム 宇都宮市元今泉 2-22-22

ホームページ・LINE@からの来場予約でクオカードをプレゼント、さらにLINE@ならポイントもGet!!



来場予約はコチラから▶▶▶



SUMAIRU CLUB  
**すまいるくらぶ**  
おとくな会員募集中! 詳しくは▶▶▶

**LINE@** お友だち募集中!  
簡単15秒登録! 登録はこちらから▶▶▶

**陽東、豊郷台 方面**で  
かわら版をポスティングして下さる方を募集しています。経験等は特に必要はありません。少ない枚数でもOKです。「健康増進のため、ウォーキングついでに、ちょっとお小遣い稼ぎに」などお気軽にお問い合わせ下さい。  
詳しくは担当・秋葉まで

かわら版のポスティングさん募集中です!

- 発行/株式会社 住まいる工務店
- 編集/かわら版編集委員会
- 住所：宇都宮市今泉町3020-91
- 電話/028-683-7077
- E-mail/reform@sumairu.biz