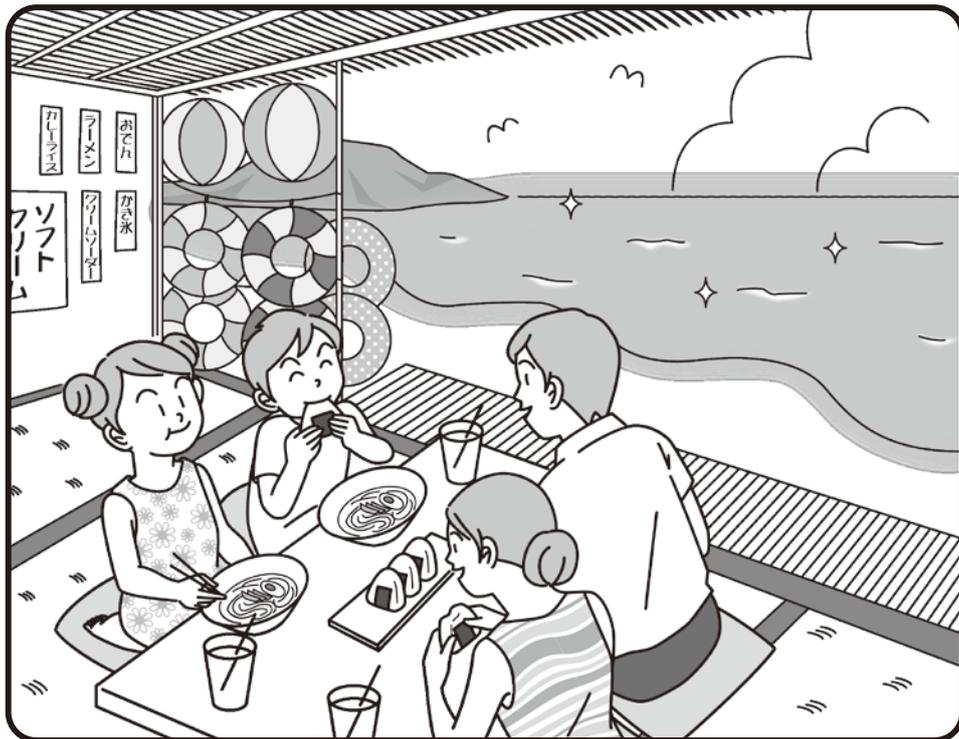


夏になりますと、海が恋しくなります。海水浴をしたり、砂浜で遊んだり、寝転んだり。海の家に入ると日陰があり、潮風が心地よいですね。かき氷を食べ、おにぎりやラーメンを食べてみんなお腹一杯。もうすぐ、夏休みです。



### 家事上手

#### 「涼を呼ぶ」



蒸し暑い季節になりました。涼を呼ぶ知恵の出番です。庭やベランダ、家の前の道路には、打ち水。軒下には、風鈴。リビングには、金魚鉢が涼しげです。窓の外には、ゴーヤや朝顔の緑のカーテンが。カーテン類は、水色系。水琴窟の音色も。

### 準備万端

#### 「早朝散歩」

夏だからと一日中クーラーの効いた部屋にいるのは、ちょっと考えもの。やはり、夏は汗をかかないといけませんね。早朝散歩をおすすめします。高齢者の健康長寿のためにも、子どもたちの引きこもり防止のためにも。ご近所も、一緒に!

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：



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 「アジの煮こみトマト風味」



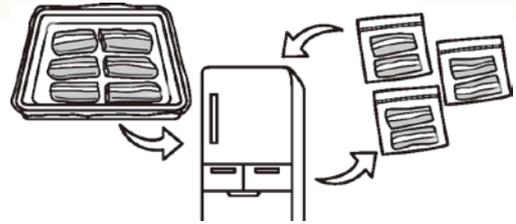
真アジの水揚げが盛んになる頃です。新鮮なうちはお刺身が一番ですが、火を通してトマトの酸味を加えますと、アジのうま味が引き立つ美味しい一品に。アジを三枚におろし、お酒と醤油、生姜汁に15分ほど浸してから、片栗粉をまぶし、両面を油でカリッと炒めます。鍋にアジが浸る程度の和風のだし汁を入れ、煮立たせてから、炒めたアジを入れます。これに、トマトのみじん切り1個分に対し、ケチャップ半カップ、醤油、砂糖少々を入れて、弱火で数分間煮込みます。とろみがついたら、器にアジを並べ、残りのタレをかけ、小葱をちらし、レモンを添えます。お好みで、ミョウガや青じそなどの香味野菜も添えてみてください。青臭さがないので、お弁当のおかずにも。



## キッチン物語

### 「美味しく冷凍」

暑い時期に食料品のまとめ買いをしますと、冷凍庫が満杯状態に。アルミやステンレスのバットに広げ、ラップをしてから冷凍しますと、急速冷凍でき、新鮮さを保つことができます。あとで、透明の袋に1回分ずつ平らに入れておきますと、解凍時間も短縮でき、とても便利です。



## 楽しい食卓

### 「土用の丑の日」

「ご飯ですよ」といい香りに誘われて、すぐ全員集合しました。食卓にはうなぎの炊き込みご飯としじみ汁が並んでいます。「土用の丑の日には、『う』のつくモノや、しじみのような黒いモノを食べて、夏の暑さを乗り切る先人の知恵があるの」お母さん自慢のうりのぬか漬けも添えられ、話が尽きない夏の夕食のひと時です。



## 住マイル通信

### 「居心地の良い住まい」

住まいは、家族にとり居心地の良さが求められます。現状は、いかがでしょうか。ご近所や知り合いの家族なども、温かくお迎えしたいですね。気のおけない友人をいつでも招くことができる住環境に保たれていると、家族にとっても、居心地の良い住まいになります。まずは、玄関から。シューズクローゼットを設け、そこを經由して家の中に入れるようにしますと、靴類が玄関に散らかるのを防いでくれます。玄関とトイレのすぐ近くに、簡易手洗い器を設けますと、子どもにも来客時にも便利です。リビングでは、いつも視線を合わせていると窮屈に感じることもあります。同じ空間に居ながら、別々のことができるよう、テーブルやソファなどの配置を工夫してみましょう。



## 健康&エコ&癒し

### 「クールシェア」

クールシェアする季節です。各家庭では、各々の部屋で過ごさず、リビング中心に暮らすことで節電できます。昼間の暑いときはお友だちやご近所ともシェアして。省エネ工事をしたり、調湿性の高い内装にしますと扇風機程度の風でも涼しさが実感できます。自然の恵みを感じながら。



## 住まいの町医者

### 「住まいを改善するとき」

住まいをリフォームしようか、建替えしようか、悩むところですね。この場合、ご家族の今後の人生設計を、まずは、よく考え練ることからスタートしましょう。現状の住まい方で、改善する余地がないかもよく検討します。その上で、ずっと住み続けると判断したら、住まいのプロの診断と判断を参考に、最終決断します。



7月のテーマは…

# 暑さ対策は窓まわりにあり!

窓の外で日差しを遮れば、過ごしやすい室内に

厳しい夏の日差しが差し込む室内はどうしても暑くなるもの。とはいえ、エアコンの設定温度を下げると、電気代が気になります。窓まわりを工夫すれば、部屋の温度上昇も光熱費も抑えられますよ。



## 室内の暑さは窓が原因

夏場に室内が暑くなるのは、屋根や外壁、窓から外の熱が入り込むから。中でも窓から入り込む熱の割合は70%を越えると言われています。つまり、夏の室内を左右するのは『窓』ということ。窓まわりを工夫すれば、暑さがぐっと抑えられます。



## 日差しは外側でカット

太陽の熱を窓でカットする際に効果的なのは、外側から遮ること。カーテンだと45%ほどしかカットできない熱が、外側からだると80%以上もカットできます。室内の温度上昇が抑えられるので、冷房効率もアップ。室内の熱中症対策にもなります。

## 取り付け簡単なシェード

外側から熱を遮るのに便利なアイテムはいろいろあります。

たとえばシェード。使いたいときだけ引き下ろして使え、使わないときには窓の上にすっきりと収納できます。デザインも豊富で、取り付けも簡単。1つの窓なら30分ほどで設置できるので気軽に取り入れられます。

## 夏の日差しを遮るひさし

ひさしも、夏の日差しを遮ってくれるアイテムの1つ。夏の高い位置からの太陽の日差しは遮りつつ、冬の低い位置からの日差しは取り込めるのがメリットです。こちらでも簡単に後付けできる上、厚みや幅のラインナップも豊富です。

また、ひさしにフックを付けられるタイプなら、すだれも夏の暑い西日もカットできます。

## ルーバーなら通風も確保

日差しを遮りながら風も取り込みたい場所には、羽の角度を調整できるルーバーという選択も。直射日光をカットしながら、爽やかな風を取り込みます。

羽の角度で部屋の明るさも調整できるので、室内の明るさを確保しながら熱の侵入を抑えられます。

窓まわりで上手に熱をコントロールすれば、夏の室内がもっと快適になりますよ。



羽の角度を調節することによって、日差しをカットしながら、明るさや風も取り込める。



# 最新リフォーム 施工事例のご紹介

## 水廻り部の増築工事

建物  
データ

在来木造建て住宅  
築年数=44年

今回宇都宮市今泉町のH様より古くなって使用できなくなった水廻り（トイレ・洗面・浴室）の改修工事依頼がありました。

外廻りに透温シートをサッシ周辺に防水テープを貼り、防水対策を行いました。



お客様の要望で敷地があるので母屋自体の劣化状況を判断して水廻り部全体の増築工事を希望されました。そこで、お客様の要望に沿ったかたちでプラン作成をいくつか行い工事を開始する運びとなりました。



外壁に金属製サイディングを貼り、見違えるほどになりました。

基礎作成後、建方を行い骨組みが出来上がりました。



### 【お客様の声】

工事当初は図面とプラン絵柄でのイメージであまり想像は出来なかったが、だんだんと工事が進むにつれて実態を見る事で、本当に今までになかった新たな空間が想像以上に嬉しく感じられます。

今回思い切って工事を行って良かったと思いました。



初めは少し老朽化している母屋の状況をかみしながら作業を進めて行き土間コンクリートで増築部の強度を高めてから躯体木工事を進めて行きました。少しずつ内部も出来上がって行く状況でお客様が新たな空間を楽しまれているのを強く感じました。

今回のように増築工事の一番の変化は新たな空間作りだと実感できました。

### 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

# 《 友悠倶楽部通信7月号 》

お申し込みは、担当 秋葉まで

**028-683-7077**

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 7月 15日(月)

8月 19日(月)

8月のテーマ：フラワーゼリー

第3月曜 10:00～12:30

参加費 2,200円～(材料費込)/回

## 【絵本教室】

講師：宮内 綾子先生

日時 7月 6、20日

8月 3、17日

毎回土曜 10:00～12:30

参加費 1,000円～(材料費別)/回

絵本キット3,000円

## 【スタンドグラス教室】

講師：国府田 博子先生

日時 7月2、9、16、23、30日

8月6、20、27日

各回(火) 10:00～12:00

参加費 1,500円～(材料費別)/回

## 【絵手紙教室】

講師：大和田 初子先生

日時 7月18日(木)10:00～12:00

テーマ：暑中見舞い

8月 8日(木)10:00～12:00

テーマ：野菜・果物

参加費 1,000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 7月 24日

8月 28日

毎回水曜 10:30～12:30

参加費 1,000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 7月 25日

8月 22日

毎回木曜 10:00～12:00

参加費 2,000円～(材料費別)/回

体験の方は1,000円(材料費込)

## 【ビーズ教室】

講師：高橋 敦子先生

日時 7月 12(金)17日(水)

8月 9(金)21日(水)

各回 10:00～12:00

参加費 2,000円～(材料費別)/回

体験の方は1,000円(材料費込)

## 【パンフラワー教室】

講師：杉山 璃花子先生

日時 7月 5、19日

8月 2、30日

毎回金曜 10:00～12:00

参加費 3,000円/回～(月2回材料費別)

体験は2回で2,000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 7月 27日

8月 24日

毎回土曜 13:30～15:30

参加費 1,500円～(材料費別)/回

## 【初級英会話教室】

講師：荒井 明子先生

日時 7月 4、18、25日

8月 1、22、29日

毎回木曜 13:30～15:00

参加費 4,500円/月

体験の方は1,000円/回

## 【手相教室】

講師：小口 登志子先生

日時 7月 12日

8月 9日

毎回金曜 13:00～15:30

参加費 3,000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 7月 10日

8月 7日

毎回水曜 10:30～12:30

参加費 銀粘土2,000円～(材料費込)

ペーパー3,000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 7月 8、22日

8月 26日

毎回月曜 10:00～12:30

参加費 1,500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 7月4日(木)、13日(土)

8月1日(木)、10日(土)

各回 10:00～12:00

参加費 1,500円～(材料費込)/回

体験の方は1,000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 7月1(月)、2(火)

8月5(月)、6(火)

月 10:00～12:00

火 13:30～15:00

参加費 2,200円～(材料費込)/回

体験の方は3,500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♪

# おたのしみ 揭示版

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  
とーく

## 『気づいたら癒されていた…』

私の家族は、妻と息子と私の3人家族です。妻が猫好きで10年ほど前に猫が2匹我が家にやってきました。1匹は日本猫で「ミーちゃん」と名付け、少々オテンパでキカンボウの女子です。もう1匹はスコティッシュで「ケリー」と名付け、ドッシリとした風格のある男子です。

もともと私は動物に興味はなく、我が家の猫にも無関心でした。しかし今思うと、普段は近くにいないのに、落込んでいたり、体調が悪かったりすると、不思議と2匹の猫がそばに来て優しく鳴くのです。まるで「大丈夫？」と声をかけられているようで、無条件に愛されている感じがし癒されている自分に気づきました。「アニマルセラピーって本当にあるんだな」と実感した今日この頃です。今では、関心を持ち、近くに来たときは優しくなできるようにしています。そうすると体をゴロンとさせて、「もっともっと…」と言わんばかりのしぐさが可愛くてたまりません。

担当：中見



住まい  
ぽすと

## ☆ お便りやアンケートからのご意見・ご感想 ☆

この度は大変お世話になりました。外装工事及び、お風呂のリフォームをお願いして、丁寧でわかりやすく、一生懸命にやっていただき、ありがとうございました。気に入っております。今後ともよろしく申し上げます。

泉ヶ丘の S様

この度の工事につきましては、会社代表の方および、職人さんも真剣に取り組んでいただき感謝しております。

菊水町の Y様

丁寧に施工して頂き、仕上げも満足しています。見えない屋根の部分も施工時の写真を見せていただき、安心しました。ありがとうございました。

宿郷の ひでぞう 様

☆ 沢山のお便り有難うございました。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。

## ☆☆7月号のお楽しみプレゼントコーナー☆☆



「いかの沖漬」  
3名様

今月のおいしいものプレゼントは「いかの沖漬」です。北海道産の真いかを丸ごと醤油樽に入れて漬け込み、独自のタレを使用し、低温熟成した釧路の「いかの沖漬」です。

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・メール等にて応募ください。抽選で3名の方にプレゼントいたします。7月20日締切です。ご応募お待ちしております！

6月号の「こんぶ茶」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。

5月号「松尾焼きのり」の当選者は下岡本町の U 様、下岡本町の I 様、横山の M 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★ 「かわら版のリニューアル」

おかげさまで「かわら版」も今月で195号となりました。途中何度も紙面のリニューアルを繰り返しながら、休むことなく今月まで継続してることが出来たのも、配布にご協力いただいた、たくさんのポスティングレディーの方々や読者の皆様によるご支援があればこそと深く感謝申し上げます。

現在かわら版の大幅なリニューアルを予定しております。かわら版は「黄色い紙にモノクロ印刷」がステータスでした。しかし、今はすべてがスマホ中心の時代。画像から動画へとシフトし、すべての情報はアナログからデジタルになろうとしています。

今年の2月から「すまいるくらぶ」をスタートし、同時にLINE@も開設いたしました。スマホやパソコンで、このページの下にあるQRコードから入っていた

だと、一部がカラーになったかわら版をご覧いただくことが出来ます。

今までご愛読いただいていた皆様から、ご意見などいただけましたら、新しいかわら版の制作スタッフも励みになることと思います。

是非「こんな記事があったらいいな」などのご意見やスタッフへの励ましの言葉などいただけましたら幸いです。

当社ホームページのお問い合わせフォーム又は下記のメール又はFAXからお願いいたします。

皆様からのご意見を心よりお待ちしております。

E-mail: reform@sumairu.biz

FAX: 028-683-7078



担当: 知久

### ●今月のイベントのご案内●

今年の夏もまたまた暑くなるのでしょうか。今月は「お風呂特集」です。新しいお風呂でゆっくり・さっぱり、気分もリフレッシュしてこの夏を乗り切りましょう。

#### 第126回 宇都宮市民 夏のリフォーム祭 in TOTO

日時: 7月13日(土)、14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▶▶▶



●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