

かわ

ら版

特集



- ・ すまいる情報局
- ・ リフォーム・リノベーション施工事例
- ・ 3月のお役立ち情報&豆知識
- ・ 今月号の職人さん

すまいる会報誌

2021.3月号

vol.212



今月表紙のテーマ：「本物の花もまもなく…」

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 <https://www.sumairu.biz>

連絡先：TEL: 028-683-7077 FAX: 028-683-7078 ✉ reform@sumairu.biz

ホームページ：

住まい
情報局



好評配信中!!

住まいのお悩み解決
住宅設備最新の情報

新鮮情報配信中!!



YouTube チャンネル➡

住まいの工務店

検索

トイレ、バス、システムキッチンなどの新商品や各ショールームで開催される見学会の情報、モデルハウスの見学会情報など、新しい情報を新鮮なうちに配信していきます。



皆さまのリフォームやお家に関するお悩みにリアルタイムでお答えします。日頃お困りになっていることや聞きたいことをお寄せください。



現在配信中の新鮮情報です。スマホでも簡単にご覧いただけます!!

住まいの工務店情報局
プレーカーが落ちて……



プレーカーが落ちてしまうのは、なぜですか?

住まいの情報局 解決編①



タカラショールーム
キッチン編【Part4】



タカラショールーム
キッチン編【Part5】



タカラショールーム
キッチン編【Part6】



▼チャンネル登録はこちらから

簡単アクセス▶

https://www.youtube.com/channel/UCJ_QypG64RvJqmsLGWBw3lg



友悠倶楽部

2021年3月・4月

午前10:00~12:00 午後13:00~15:00
10:30~ 13:30~

体験参加随時受付けております。ご予約、**簡単アクセス**
空き状況等お気軽にお問い合わせ下さい。
☎028-683-7077
詳しい情報やスケジュールは、
ホームページからもご覧いただけます。



2021	月	火	水	木	金	土
3	1 ドライフラワー教室	2 スタンドグラス教室 ドライフラワー教室	3	4 シルバーアクセサリ教室 13:30~英会話教室	5 パンフラワー教室	6 瞑想教室
	8 トールペイント教室	9 スタンドグラス教室	10	11 手相教室 ポーセラーツ教室	12 ビーズ教室	13 パステル和アート教室
	15 シュガーアート教室	16 スタンドグラス教室	17 ビーズ教室	18 絵手紙教室 13:30~英会話教室	19 パンフラワー教室	20 春分の日
	22 トールペイント教室	23 スタンドグラス教室	24 10:30~華道教室	25 七宝焼教室 13:30~英会話教室	26 エコクラフト教室 エコクラフト教室	27 13:30~レンカ&押し花教室

2021	月	火	水	木	金	土
4				1 13:30~英会話教室	2 パンフラワー教室	3 瞑想教室
	5 ドライフラワー教室	6 スタンドグラス教室 ドライフラワー教室	7 瞑想教室	8 手相教室 ポーセラーツ教室	9 ビーズ教室	10 パステル和アート教室
	12 トールペイント教室	13 スタンドグラス教室	14 シルバーアクセサリ教室	15 絵手紙教室 13:30~英会話教室	16 パンフラワー教室	17 瞑想教室
	19 シュガーアート教室	20 スタンドグラス教室	21 ビーズ教室	22 七宝焼教室 13:30~英会話教室	23 エコクラフト教室 エコクラフト教室	24 13:30~レンカ&押し花教室
	26 トールペイント教室	27 スタンドグラス教室	28 10:30~華道教室	29 昭和の日	30	

- ① **エコクラフト教室**
講師：柳田 利子 先生
申し訳ございません現在、満席です。
体験の方は1,000円(材料費込)
- ② **絵手紙教室**
講師：大和田 初子 先生
■参加費 1,000円(はがき代別) / 回
体験の方は1,000円(はがき代別)
- ③ **華道教室**
講師：五月女 恵子 先生
■参加費 1,000円(材料費別) / 回
体験の方は1,500円(材料費込)
- ④ **七宝焼教室**
講師：馬場 桃堂 先生
■参加費 2,000円(材料費別) / 回
体験の方は1,000円(材料費込)
- ⑤ **シュガーアート教室**
講師：梶野 直美 先生
■参加費 2,200円~(材料費込)
- ⑥ **初級英会話教室**
講師：荒井 明子 先生
■参加費 4,500円 / 月
体験の方は1,000円 / 回
- ⑦ **シルバーアクセサリ教室**
講師：西條 理絵子 先生
■参加費 2,000円(材料費別)
体験の方は、2,500円(材料費込)
- ⑧ **スタンドグラス教室**
講師：田府田 博子 先生
■参加費 1,500円(材料費別) / 回
- ⑨ **手相教室**
講師：小口 登志江 先生
■参加費 体験共に1,000円(材料費込)
- ⑩ **トールペイント教室**
講師：虻川 貴美子 先生
■参加費 1,500円(材料費別) / 回
体験の方は1,000円(材料費込)
- ⑪ **ドライフラワー教室**
講師：金子 真由美 先生
■参加費 5000円~(材料費) / 回
体験の方は3,500円(材料費込)
- ⑫ **パステル和アート教室**
講師：本田 妙子 先生
■参加費 1,500円~(材料費込) / 回
体験の方は1,000円(材料費込)
- ⑬ **パンフラワー教室**
講師：杉山 璃花子 先生
■参加費 1,500円(材料費込) / 回
体験の方は1,000円(材料費込)
- ⑭ **ビーズ教室**
講師：高橋 敦子 先生
■参加費：2,000円(材料費別) / 回
体験の方は1,000円(材料費込)
- ⑮ **ポーセラーツ教室**
講師：佐々木 茂美 先生
申し訳ありません。現在、満席です。
体験も受付できません。
- ⑯ **レンカ&押し花教室**
講師：佐久間 幸子 先生
■参加費 1,500円(材料費別) / 回
体験の方は1,000円(材料費込)
- ⑰ **NEW 瞑想教室 にじ**
講師：保坂 利恵子 先生
■参加費 2,000円/回(ヨガマット・水持参)

現在、新型コロナウイルス拡散防止措置を行っており、ご希望に添えない場合がございます。まずは、お問い合わせください。

(感染防止対策で、安全のため住まいの工務店が実施していること)

検温 マスク 消毒 手指消毒 換気 パネル設置

今月のテーマ

「鍵のギザギザ部分を鉛筆でなぞる!!」



家に帰って、鍵をさしたら、何かさしずらさや回りずらさを感じたということはありませんか？つい、やってしまう行為として、クレ556やオールマイティー用潤滑油をさす、などを行いがちですが、実は、ほとんどの場合、汚れやほこりが原因のため、かえって油をさすのは逆効果になってしまいます。そこで、身近な物で簡単に対処できるのが、なんと！**鉛筆**です!!Σ(´Д`)

鉛筆の芯の黒鉛が潤滑剤の役目となり、鍵の抜き差しがスムーズになるそうです。Bや2Bの鉛筆で、鍵のギザギザ部分をなぞって塗り、何度か抜き差しをおこなってみてください。すーっと動くようになります。

今日の晩ごはん



ふわふわチキンナゲット

材料(2人分)

●鶏胸肉	200g	●塩、コショウ	少々
●小麦とうみ	1丁	●片栗粉	大さじ4〜5

- 1 鶏肉はキッチンペーパーを使い、水気をしっかりと拭き取っておきます。
- 2 ホウチン紙すべての材料を入れ、よく混ぜます。
- 3 スプーンで一口大の生地をまとめ、180℃の油できつね色になるまで揚げます。
- 4 お皿に盛り付けたらさあぞろ!



●料理レシピ ナムコ提供 ●お役立ち:「暮らしの健康レシピ」(主婦の友社)

知っておきたい! **体の健康豆知識**

食事の理想的なバランスを考える



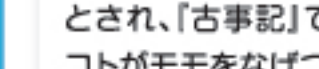
生きていくために欠かせない「三大栄養素」の炭水化物(糖質)、たんぱく質、脂質に、ビタミン、ミネラルを加えて「五大栄養素」といいます。三大栄養素は、体を構成する成分や、体を動かすエネルギー源に。ビタミンとミネラルは、体のさまざまな機能を維持、調節するはたらきを担います。健康維持には、五大栄養素を過不足なく摂取することが大切。三大栄養素は、図のような割合を参考に適正な配分で摂取する必要があります。ビタミンとミネラルの必要量はわずかですが、不足しがちなので野菜、海藻、果物などからしっかり摂取を。主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質+脂質)、副菜(ビタミン+ミネラル)と3品揃えた食事にとすると、五大栄養素を過不足なく摂取しやすくなります。この「定食スタイル」を参考に献立を考えてみてください。

食事の理想的な
バランスを考える

脂質

総摂取カロリーの20~25%

ミネラル

炭水化物(糖質)

総摂取カロリーの55~60%

たんぱく質

総摂取カロリーの15~20%

ビタミン

参考文献 「最新版 よくわかる由精糖」(学習研究社) / 「最新版 よくわかるコレステロール」(学習研究社)

3月の花「桃の花」



花言葉 / 「私はあなたのとりこ」
「天下無敵」
「気立ての良さ」

モモの伝説・・・中国でモモは仙木・仙果(神仙に力を与える樹木・果実の意)と呼ばれ、古くからモモには不老長寿を与え、邪気を払う神聖な力があると信じられてきました。日本でも同様に邪気を払う力があるとされ、「古事記」ではイザナギノミコトがモモをなげつけて鬼女を退散させます。また、民話「桃太郎」もモモから生まれた男児が鬼を退治する話で有名ですね。

今月のスタッフのつぶやき 『思い出の1曲』



社長

過去にさかのぼること∞走馬灯のように頭をよぎるタイムトンネルの瞬間を切り抜く一曲、それは「フォーギー・マウンテン・ブレイクダウン」初めてチャレンジしたインスト曲です。



知久晋也

思い出の曲は、スピッツの「チェリー」です。学生の頃、合唱コンクールで歌った曲でした。毎日帰りに練習をして、コンクール当日、緊張して歌ったのを今でも覚えています。歌はその時その時の思い出になっていたりしていることがあっていいですね。



引地一重

思い出と言うか感動した曲としては初めてコンサートに行って聞いた山口百恵の「秋桜」になります。さよならコンサートの全国ツアーで宇都宮市文化会館に来られた際に生で聞いて感動した思い出があります。ちなみに座席位置にも恵まれしっかりと容姿も目に焼き付けておりますです。



上野和洋

学生の頃に初めて買ったレコードが渡辺美里の「マイレボリューション」でした。学校帰りに自転車で発売日に自分の小遣いで購入し、少しだけ大人になったな(?)と感じ、わくわくした感覚が今でも忘れられません。



仙波 甚一

私の思い出の曲は、杉良太郎の「すきま風」小学生低学年の頃、親戚があつまった時に「人をあいて〜」と意味もわからず歌っていた事を思い出しました。あの頃は可愛かったんだろうな(^_^A



色々ありますが、シャ乱Qの「シングルベッド」ですね。子供のサッカー大会の打上で、カラオケを歌うのに、当時流行りの歌を知らなくて、覚えるのに通勤時、毎日聞いてました。



銅川 隆



櫻井真由美

1曲を選ぶのが難しかったですが、Janne Da Arc(ジャンヌダルク)の「RED ZONE」ですかね。ある人がくれた1枚のCD(10・N・A)。これをきっかけにヴィジュアル系バンドが好きになったのです。



橋本 麻理

沢山ありすぎて、どれにしようかとかなり迷いましたが、Earth,Wind&Fireの「SEPTEMBER」ですね。父の影響で洋楽を聞く事がとても多く、この曲やJACKSON5の曲を聞きながら、子供ながらに踊っていたのを思い出します(笑)

今月号の職人さん

《解体工事のUさん》



今回はベビークラッシャーという機器を使って幅15cmコンクリート壁の解体工事の様子です。

壊さない部分との境界にカッターで区切りを作ってから、上から挟み込んで圧力で粉砕していきます。ホコリも少なく、30分程度で壁が無くなってしまいました。機器の進化ってほんとうにすごいですね。20数年前、コンクリートブレーカーを使って壁に穴を開けて数日間勝手に振動が残っていたことを思い出しました。

職人さんお疲れさまでした。

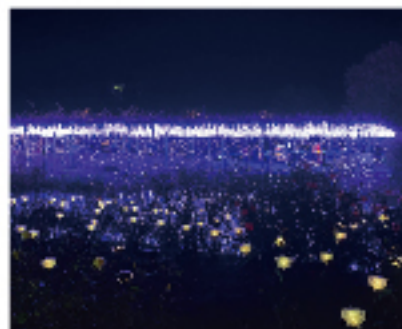


表紙のコメント

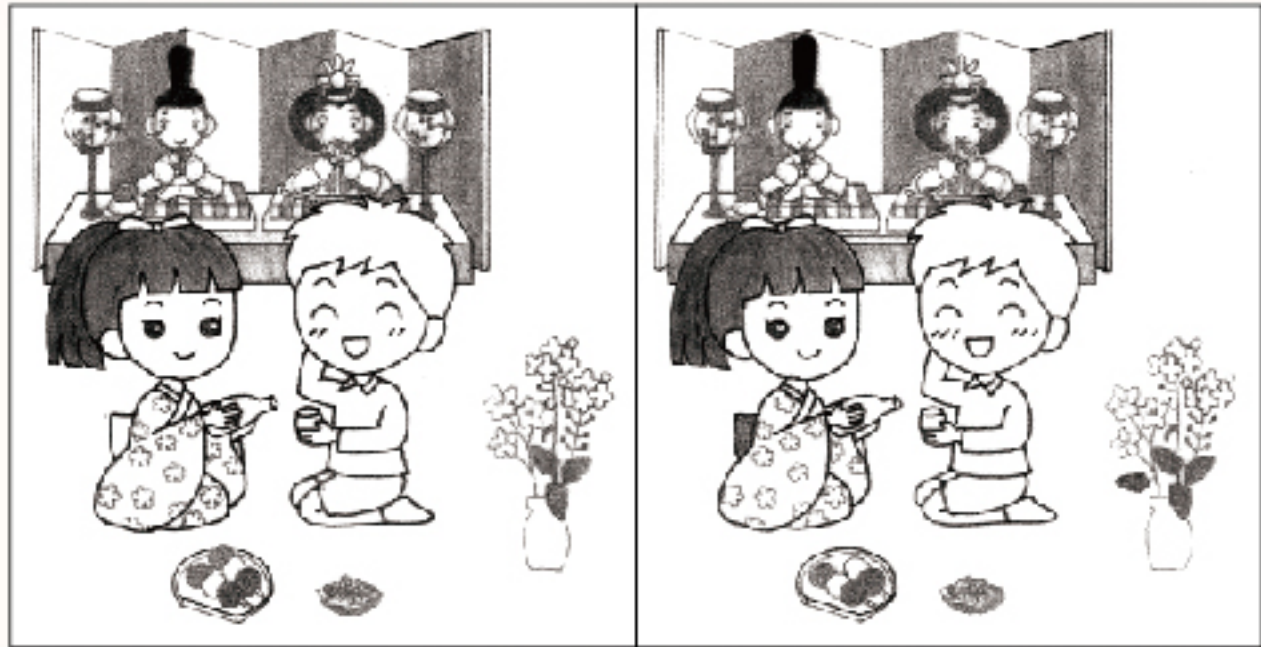
撮影者:知久 晋也

足利フラワーパーク イルミネーション

全国1位を5年連続獲得している足利フラワーパークのイルミネーション。藤のイルミネーションは圧倒的綺麗さでした。寒さも忘れるくらいの綺麗さで癒されました。地元、栃木県の知らないところが、まだまだ沢山あるなと痛感。これからも探して地元愛を深めていきたいと思えます。



下の2枚の絵には、**5つのまちがい**があります。まちがいをさがして同封のハガキに答えを書きご応募ください。



先月号の答え

え
ほ
う
ま
き

我が家のペット

今月のペット

宇都宮市城南の
Y様宅の
ふーちゃん
3才♀



写真を撮られるのが大嫌いなふーちゃん。撮ろうとすると、暴風のように逃げ回ります。抱っこをされるのも、触られるのもあまり得意ではありません。「そーとしておいて〜!!」と、かなりナイーブなふーちゃんとの出会いは、動物愛護センターです。1時間の講習を受け譲っていただきました。家に来た時は、数百円だったふーちゃんは、あっという間に成長し、今では、宅配で届いたダンボールの中見を取り出すと、とたんに中に入り夢中になって遊んでいます。何とも愛らしい姿♡♡♡ふーちゃんの大好物は肉系のチュールです!(=^・^=)

「かわいいペット」、「アンケート」、「クロスワードパズル」にご応募ください!

かわいいペット、クイズの答え、ご意見、ご要望をお寄せいただいた中から抽選で毎月3名の方にプレゼントが当たります。当選者は、ハガキにてお知らせいたします。また、当社ホームページにも発表いたしますので、ぜひご覧ください。(ペットを探

用させていただく際には、事前にご連絡させていただきます。) 応募方法: 同封のはがき、当社ホームページの【すまいるくらぶ】が【かわら版】をクリック! お申込、お問い合わせコーナーからご応募いただけます。(締切り: 毎月25日必着)

編集 後記

随分陽が伸びましたね。1番夜が長い冬至から2ヶ月以上経っているのですから当然ですね。(^^)でも日の入りは冬至よりも前から伸びているそうです。12月5日頃から少しずつ伸びていたんですね。

仕事が終わって会社を出た時、まだ陽が残っていたりすると、「まだ暗くなってない〜☆♡」と、ちょっとワクワクしませんか? 別に遊びに行くわけでもないのに、何となく嬉しい気がします。日に日に陽が伸びて、昼と夜が同じとされる春分の日を目指し(?) 進んでいくんですね。但し、「昼と夜が同じ」と言われる日

も太陽1個分昼が長いんです。これは「日の出」が太陽が地平線から出てくる時、「日の入り」は太陽が地平線から全て隠れた時とされているからですね。

ともあれ、3月に入ればもう「春」。視覚的にも茶色だった風景に色彩を添えてくれる事でしょう。早い所はもう桃の花が咲いている所もあります。通勤途中、ふと土手の方に目をやると、水仙が迎えてくれているかもしれません。



住友銀行工務部「かわら版」
編集長 櫻井 真由美

こんなこともやっています!!



《安心な住まいで快適な暮らし》を応援します!!

こんな小さなことも得意です。お気軽にお問合せ下さい

室内水廻り

バックヤコマの交換
蛇口の水もれ修理
水栓金具の交換
浄水器の取付
排水の管の洗浄
トイレのタンクの調整
ボールタップ調整交換
トイレの詰まり修理
排水の詰まり修理
トイレの暖房便座交換
シャワーホース交換
タオル掛け取付
浴槽廻りのコーキング

サッシ・建具

サッシの錠交換
ドアクローサー交換
玄関の錠の交換
シャッター雨戸の取付
面格子の取付
ペアガラスに交換
網戸張り替え
障子紙貼り換え
襖紙貼り換え
ドア取っ手の交換
敷居滑りの貼り換え
戸車の交換
建具・サッシの調整

内装・壁紙

ブラインド取付
カーテン・レール取付
壁紙の補修・貼替
壁の穴ボード補修
階段のすべり止め
各種手摺の取付
塗り壁の塗り直し

電気工事

TVインターホン交換
LED電球の交換
照明器具の交換
プロペラ換気扇の交換
コンセントの増設
スイッチの移動
テレビ・LANの配線

屋外水廻り

オイルタンクの水抜き
給湯器廻りの保温
排水樹詰まり修理
排水樹の取り換え
外水道の移動・増設

外まわり

雨樋詰まり清掃
ひび割れのシール
波板の張り替え
瓦のずれ修繕
瓦のシクイ修繕

リフォームのことなら小さな事でも
住まいの工務店にお任せください!!