

一笑快適新聞

For Customers News Letter



彦根市日夏町 770-6

(有)宮川建築工房 発行



社長歳時記

皆さん、こんにちは。

社長の宮川です。

後三条モデル「NEKO・びと」が完成しました。早速、当社の中條君の飼っている猫たちと県立大学の環境建築デザイン学科に通う娘さんに3泊4日で宿泊体感をしてもらいました。最初は恐る恐る匂いを嗅ぎまわる猫たち。次第に吹抜けに登ったり、探検が始まります。吹き抜けのキャットウォークは、特に暖かく居心地が良いのか、そこから満足そうに私たちを見おろしています。慣れてきた3日目には、階段を使って追っかけっこをするほどになりました。暖房は1階のエアコン1台です。23℃の設定で、部屋の温度計は、23℃を指しています。就

寝前は、エアコンをOFFに。7時間後起床時の室温は、19℃。いつもはなかなか布団から出られない中條君の娘さんですが、この家では、朝起きてすぐに猫たちの世話ができたそうです。

さて、今年度もサッシ交換や、内窓の設置、エコキュートの交換工事に経済産業省や環境省より、かなりの予算で補助金の利用が出来ます。随時、情報をお届けしたいと思います。

寒い日が続きます。ご自愛ください。

宮川



現場速報

このコーナーでは当社がただ今施工しております、新築やリフォームの現場についてレポートいたしております。今回は2月13日現在の進行状況についてご紹介させていただきます。

★新築工事★ 彦根市E製作所様

倉庫棟の上棟です。当社は木造住宅の新築やリフォームの会社ですが、重量鉄骨の建物も実は得意です。鉄筋コンクリートの建物も扱えます。鉄やコンクリートの建物で求めるものは、広い空間と、物がぶつかっても大丈夫な強さです。木造建物が求めるものは自由で快適な空間。状況に応じてご提案いたします。



住宅省エネ 2024キャンペーン

スタートしました！

住宅省エネ 2024 キャンペーンは
国交省・経済産業省・環境省の三省連携事業です



子育てエコホーム
支援事業



先進的窓リノベ
2024事業



給湯省エネ
2024事業



賃貸集合給湯
省エネ2024事業

4つの事業はまとめて申請（ワンストップ申請）できます！



リフォーム相談帖



既存の床面を補強する場合は、下地材の状態によって工事の内容が変わってきます。状態がよければ床仕上げのみを撤去し、既存の下地の上に直接合板などを貼ります。一方、

既存の床面を補強する場合は、下地材の状態によって工事の内容が変わってきます。状態がよければ床仕上げのみを撤去し、既存の下地の上に直接合板などを貼ります。一方、

床の合板がゆるんできたときや防音効果を高めたいというとき、「床の二重貼り」リフォームを行うことがあります。二重床は転倒による衝撃を緩和してくれるので、とくに小さな子どもや高齢者がいる家庭からの要望が多くあります。

「床の二重貼り」リフォームは
どんなときに行いますか？

こんにちは、成宮です。
暖冬とはいえ、彦根でも
すっかり降雪があり、先日
も早朝から町内総出の雪か
きに出動しました。年々歳
を重ねる毎に体にこたえる
ようになりだした今日この
頃。皆様はいかがお過ごし
でしょうか。

元日に発生した能登地震
の事もあり、心からは祝え
ない気分が過ぎた年始休
暇。初詣も控えていたとこ
ろ、以前から知人に強く勧
められていた奈良県十津川
村の玉置神社へお参りする
ことになりました。

普段、外出嫌いの妻が急
に(前日夜言いだしたので
迷うことなく決めたのです
が、地図で確認すると片道
250キロ約5時間は運転
手の身としては…

早朝とは云えない午前3
時半に出発し、ほぼ下道の
奈良県へ続く道をひたすら
走りますが、日曜日の冬
の旅路、多少の遅延も覚悟
していました。なんなく
スイスイ進みます。神社の
在る山岳地帯は降雪と路面
凍結のおかげ?か、人気ス

日々彩々



推定樹齢3,000年超の大杉

ポットにも関わらず境内に
人影はなく、雪と朝日が相
まり神秘的な、まるで異世
界のような空間が形成され
ていました。もちろんのこ
と夢中でシャッターを切り
続けました(笑)
紙面では書ききれませんが、
帰路や食事や温泉など
經由地もあまりにもスム
ズ。そしていろんな出会い
も…。夕刻には無事に自宅
へと到着しました。
帰宅後この神社の事を詳
しく調べてみると、「呼ばれ
た人のみ訪れる処」と記載
された記事が多くありまし
た。スピリチュアルな事には
関心の無い自分でした
が、ちよつと不思議な感覚
を経験した冬のある日の出
来事でした。

Q 心理テスト「あなたに幸福を運ぶ存在」

自分の心の
ぞいてみたい?

次の絵の犬に名前をつけてください。

4つの中から選びましょう。

- A ココ B フー
C 茶々丸 D モカ



A

名づけはやる気を起こすシチュ
エーションを意味し、犬は人を成功
へと導くものを暗示します。
A 賢く、何でも上手にこなせる人。
そんなあなたに幸運を運んでくれる
のは、コミュニケーション能力が高
い後輩です。連絡や報告を欠かさな
い後輩が、あなたをサポートしてく
れます。
B 人づき合いが得意で、まわりか
ら好かれるあなたを幸運に導いてく
れるのは、目上の人。人生経験が豊
富で、上手に心配りできる先輩が、
あなたの苦手な面をカバーしてくれ
ます。
C 真面目な性格で、何事にも真剣
にとり組むあなた。そんなあなたに
幸運を運んでくれるのは、「推し」
の存在です。推し活すること、ス
トレスを発散し、幸せな気持ちにな
れます。
D どんなことにも一生懸命にとり
組む人。そんなあなたに幸運をもた
らしてくれるのは、ペットの存在で
す。ペットと一緒にいるだけで心が
癒され、元気いっぱいになるはずで
す。

みんなの健康日安箱

その不調、「噛み合わせ症候群」かも

噛み合わせが原因で起こる不快症状は「噛み合わせ症候群」とも呼ばれます。代表例は「顎関節症」ですが、ほかにもしつこい頭痛や肩こり、顔面や目の奥の痛み、手足のしびれ、不眠症、倦怠感、イライラ、精神の落ち込み、無気力やうつなど様々な症状が噛み合わせ異常から起こることがあります。

■噛み合わせ症候群の誘因

噛み合わせの悪さは全身の健康に大きな影響を与えます。噛み合わせの異常による不快症状を通称「噛み合わせ症候群」と呼び、日本では2000万人以上が噛み合わせ症候群に悩んでいるとされます。

■慢性疼痛症候群の恐れも

噛み合わせの異常を感じている人がまず行くのは歯科でしょう。ところが、噛み合わせ症候群に対する十分な知識を持っていない歯科医に当たると、患者さんは適切な治療を受けられないまま症状に苦しみ続けます。次に向かうのは個別の症状に対応した専門医のようです。しかし、たとえば頭痛の原因が噛み合わせにある場合、頭痛薬を処方してもらっても対処療法に過ぎません。

■噛み合わせチェック

「治療」より「予防」に力を入れる予防歯科やスポーツ歯科では噛み合わせを重視します。また、噛み合わせの専門歯科もあります。虫歯が痛み始めるからいやいや出かけることが多い歯医者ですが、健康管理の一貫として、一度噛み合わせをチェックしてみましょう。

症状が長引き、治療法もわか



正面から見た理想的な噛み合わせ

『ふわふわエビカツ』

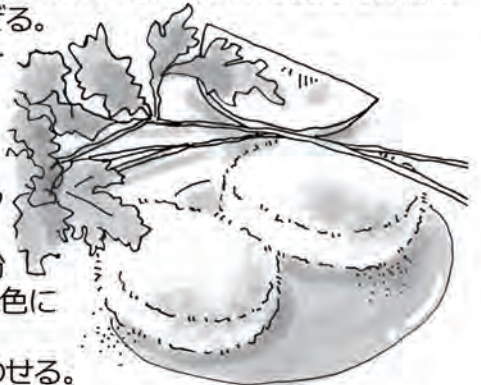
顎関節症でも食べやすい「やわらかレシピ」

材料(2人分・4個)

むきエビ : 50g
はんぺん : 120g
マヨネーズ・酒 : 各小さじ1/2
こしょう : 少々
塩 : ひとつまみ
揚げ油・パン粉 : 各適量
＜卵液＞
溶き卵 : 1/3個
水 : 大さじ2
小麦粉 : 15g
＜トマトソース＞
トマト(完熟) : 1個
はちみつ : 小さじ1/2

＜作り方＞

- ①むきエビは塩(分量外)を溶かした水に浸し(立て塩)、真水で洗って水気を切り、粗みじんに叩く。卵液の材料を混ぜる。
- ②トマトは皮つきのままフードプロセッサーにかけて、滑らかになったらはちみつを加えて混ぜて、冷蔵庫で冷やしておく
- ③ポウルにはんぺんを入れて手で粗く潰し、むきエビ、マヨネーズ、酒、塩、こしょうを加えて練る
- ④③を4等分にして卵液にくぐらせ、パン粉をまぶす。170度に熱した揚げ油できつね色に揚げる
- ⑤お皿にトマトソースを敷き、エビカツをのせる。





今月の見直し〈常備菜のストック〉



食材を買ってきたら、ひと手間かけておく。

冷蔵庫に常備菜があれば、忙しい日でも助かります。朝ごはんなら、汁もののごはんだけ用意すれば、あとは常備菜を並べるだけで十分。夕ごはんなら、メインのおかずだけ用意して常備菜を添えれば、満足なメニューになります。週末など、時間があるときに常備菜を作りおきしませんか。

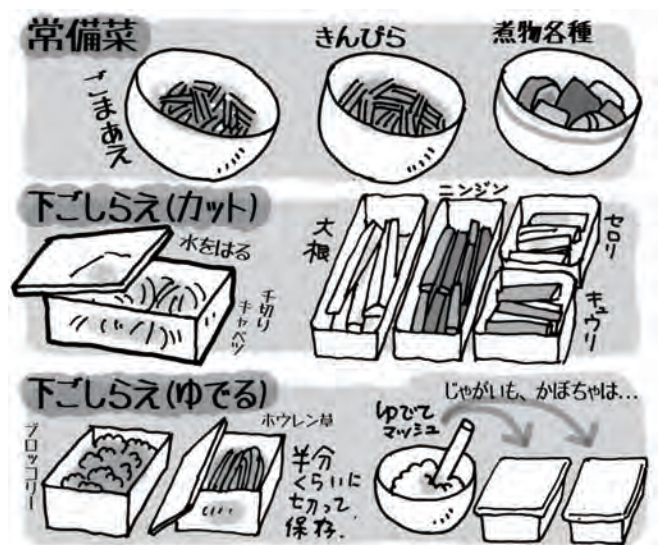
おすすめの常備菜を紹介しましょう。まず、青菜のごまあえ。ほうれん草や小松菜、菜の花、ツルムラサキ、水菜などと、季節の青菜をごまあえにしておけば、食卓に野菜が足りないなというときに重宝します。次に、キンピラ。ゴボウのキンピラ、ニンジンのキンピラ、レンコンのキンピラ……。根菜などを甘辛く煮ておくと、ちょっとした箸休めになります。ごはんと一緒に、炊き込みご飯風にしてもいいでしょう。そして、和風の煮物。ヒジキの煮物やおからの煮物、切り干し大根の煮物、小イモの煮物、カボチャの煮物……。時間をおくと味がしみ込む煮物は、常備菜にぴったりです。

常備菜のほか、野菜の下ごしらえをして、冷蔵庫にストックするのもおすすめです。家族の健康のために野菜は欠かせません。ですが、野菜は洗ったり、皮をむいたり、切ったりと、結構手間がかかります。時間のあるときに、まとめて下ごしらえしておくのです。たとえば、キャベツはせん切りに。揚げ物や焼き物に添えたり、サラダにしたりと、助かります。大根やキュウリ、ニンジン、セロリなども切っておきましょう。スティック状に切ったり、せん切りにしたりと、切り

方を変えてみます。それぞれを容器に入れてストックしておけば、すぐに使えます。スティック状のものは、小腹がすいたときのおやつとしても。プチトマトは洗ってヘタをとって容器にストック。

そして、ゆで野菜。ブロッコリーやカリフラワー、オクラ、アスパラなどは、ゆでて容器に保存を。そのままサラダにしてもいいですし、炒め物、グラタン、あえものと、バリエーションが広がります。また、ほうれん草や小松菜などの葉ものも、小分けにして使うよりは、一度にゆでて適当な長さにカットしてストックがおすすめ。ごまあえや白あえにしたり、カツオ節をかけたりと、すぐに一品でき上がります。

それに、野菜の下ごしらえはポウルやザル、鍋と、調理器具があればこれ必要ですが、まとめて処理すれば、それら調理器具を洗うのも一度で済むというメリットも。野菜をゆでるために鍋に湯をたっぷり沸かしますが、これも、使い回しできますよね。



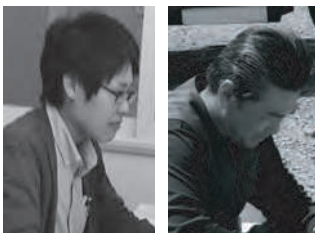
見直し塾 change myself, change my life.

宮川建築工房ってどんなところ？

快適な住まいづくりをお手伝いする
宮川建築工房のスタッフです。



社長 宮川 営業 成宮



CAD等 岡部 大工 中條

(有) 宮川建築工房

日夏営業所

〒522-0047

滋賀県彦根市日夏町 770-6

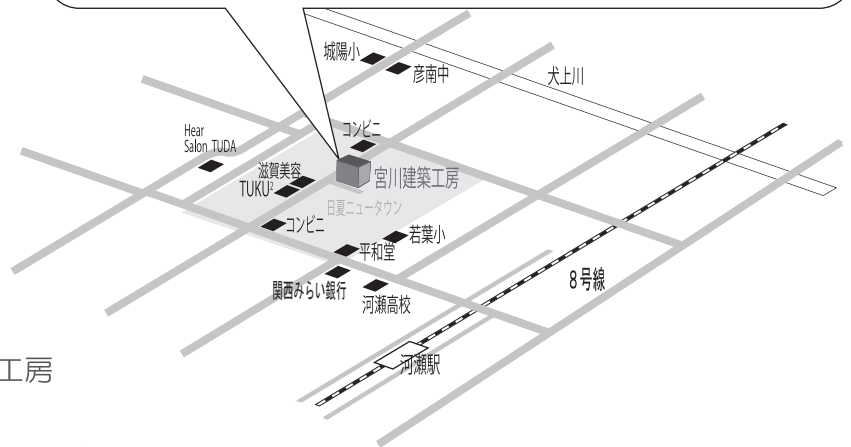
電話番号

0749-28-1931

Fax (0749) 25-4521

MAIL info@miyaken.co.jp

URL <http://www.miyaken.co.jp>



- ◆会社名 有限会社 宮川建築工房
- ◆社員の人数 4名
- ◆業務内容 新築・増改築の設計、施工、管理
- ◆提供するもの 『夏涼しく、冬暖かい』が自慢の**外貼り断熱工法**の家
(ランニングコストが安い家)
- ◆モットー お客様と共に考えて、快適住宅の提供

座右の銘におすすめの 四字熟語

□の中に漢字を入れて、四字熟語を完成させてください。

- ① 初□貫徹
- ② 心□滅却
- ③ 冥冥之□
- ④ 万里一□
- ⑤ □言実行
- ⑥ □外蒼天
- ⑦ □疾勁草

編集後記

年が明け、早くも1ヶ月が過ぎました。今年には4年に一度のうるう年。暦のズレを調整するために存在しているのは何となく知っていましたが、なぜ2月なのか。

現在私たちが使っている暦は古代ローマで使用されていた暦が元になっていて、古代ローマでは2月が1年の終わりの月だったため、そこに付け加えられていたとのこと。

今月も最後までお読みいただき、ありがとうございます。そして来月もお楽しみに♪

編集担当 / 岡部