

10月

Oct-10-2009

第2号



たまご便利

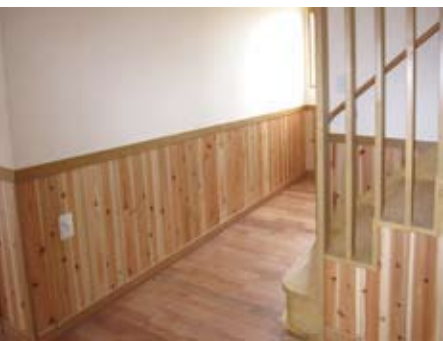


たまご建設のお便りです

玉井建設の大切なお客様のために隔月でお届けします

長野市 N様邸 完成間近!!

5月より着工してきたN様邸、内装工事もほぼ終わり、完成間近になりました。N様邸は太陽光発電の家。地球温暖化の原因とされるCO₂を排出しない発電方法として、近年関心が高まってきています。一般住宅の屋根等に太陽電池を設置し、太陽光から電気を作ります。設置費用は割高ですが、国や自治体も補助金を交付するなど、普及に積極的な姿勢を示しています(補助金については裏面へGOー)。



1階のほとんどに腰板を使っています。エルちゃんのいたずらもへっちゃらです。



たまごクン

Mウェブにも太陽光発電の設置が検討されてますね。日当り、抜群ですもんね。

(N様、ご協力ありがとうございます)

パニエルのエルちゃんがあります。腰板を選んだり、くぐり戸付のドアをつけたりとエルちゃん仕様に工夫しています。もはやペットではなく、

家族の一員ですね。WB工法は湿気だけでなく、臭いも透過クロスから通気層を通って外に排出されるため、ペットと暮らすお客様にもおススメの工法なんですよ。^{W^_^N}完成後には内覧会も予定していますので、皆様お誘いの上是非お越し下さいね。追ってご案内させていただきます。

今月の特集は

- 1 暮らしのレシピ
- 2 簡単! クッキング
- 3 玉井建設のゆかいな仲間たち
- 4 快適番長メモ 知ッ得! 住まいのおはなし
- 5 編集長のプチ日常

発行・編集

(和)玉井建設株式会社

〒381-0023 長野県長野市大字風間 1478
TEL:026-221-5531 FAX:026-221-5532
http://www.tamai-k.com/

WE 通気断熱WB工法

みんなで止めよう温暖化
ホーム・メディア26号 www.tamam-k.jp

暮らしの

ハロウィンって何のお祭り？

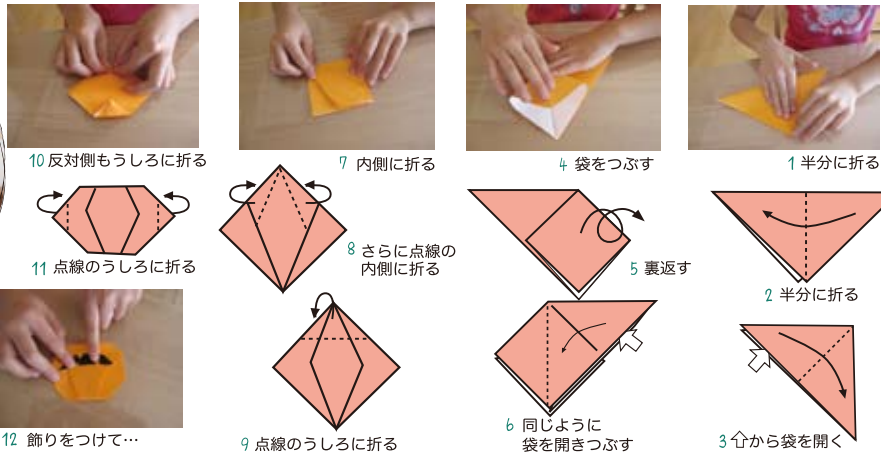
カトリックの諸聖人の日（万聖節）の前晩（10月31日）に行われる伝統行事。もともとはケルト人の祭り、秋の収穫を祝い、悪い霊や魔女などを追い出すお祭りだったそうです。それが子供の祭りとしてぎやかに騒ぎ、御馳走を食べる収穫の祝いの行事になっていきました。

カボチャをくりぬいた中にロウソクを立てて『ジャック・オー・ランタン』（お化けカボチャ）を作り、魔女やお化けに仮装した子供たちが「トリック・オア・トリート」（お菓子をくれなきゃ、いたずらするぞ）と唱えて近くの家を1軒ずつ訪ね、貰ったお菓子を持ちよりハロウィンパーティーを開いたりするのが慣習化されています。日本でも徐々に広がってきていますね。

かぼちゃおぼけの折り紙を作ろう！



完成です！簡単でしょ！



テレビ見て居間でくつろいでいる間にしっかり基礎代謝アップ！

健康のタネ
定期的ニコニコと自宅で簡単！基礎代謝アップ！

運動での消費エネルギーは、限界があるといわれています。でも消費エネルギーを増やす方法はありません。それは、筋肉を鍛えることです。人は、寝ているだけでも血液を循環させたり、呼吸をしたりして毎日1200カロリー前後のエネルギーを消費（基礎代謝）しています。筋肉を鍛えることで、この基礎代謝量がさらに増えるのです。

そこで、誰でも簡単に取り組めるエクササイズをご紹介します。

Point
床に足がつかないようにすると負荷がかかりますよ。

あげる：息をすう
さげる：息をはく

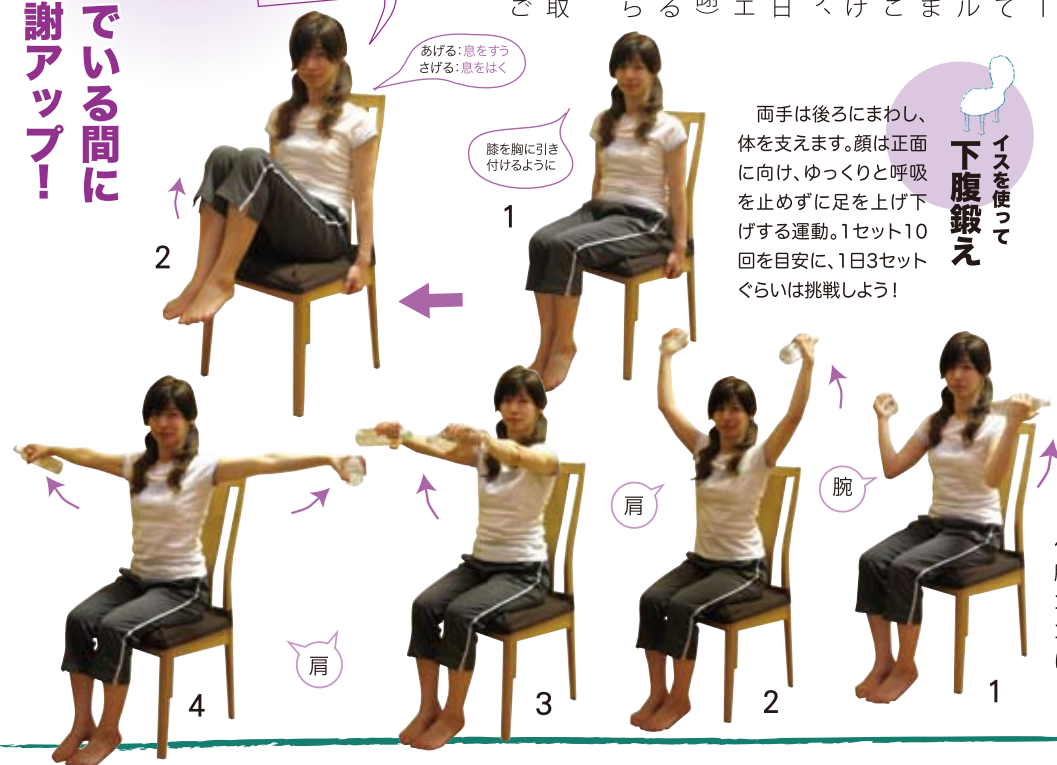
イスを使って
下腹鍛え

両手は後ろにまわし、体を支えます。顔は正面に向け、ゆっくりと呼吸を止めずに足を上げ下げする運動。1セット10回を目安に、1日3セットぐらいは挑戦しよう！



ペットボトルを使って
腕・肩をシェイプ

ペットボトルを使った腕、肩の筋力トレーニング。負荷は1kgでカンタンなので、暇な時はいつでも行えます。



鶏肉ときのこのとろーりチーズかけ

とろーりチーズがトマト風味のきのこよく合います。きのこはえのきやエリンギでもおいしいですよ。



きのこを使って
カロリーオフ！



2人分

- 鶏もも肉/200g ●ぶなしめじ/1パック
- ぶなびー/1パック ●玉ねぎ/1/2個
- 顆粒コンソメ/小さじ1 ●ケチャップ/大さじ3
- こしょう/少々 ●ピザ用チーズ/1皿に40~50g

1. 鶏もも肉、玉ねぎを切り(玉ねぎは細切り)、きのこをほぐす。
2. フライパンに油を熱し、お肉をこんがりと焼きます。いい色になったらお肉をフライパンの端に寄せ、玉ねぎを炒めます。
3. お肉に火が通り、玉ねぎがしんなりしてきたら、きのこ類とコンソメを加え、こしょうをふって炒めます。
4. ③にケチャップを加え、絡ませたらグラタン皿や耐熱容器に移し、チーズをのせて200度のオーブンで約5分焼きます。チーズがとろっとしたら出来上がり！

簡単



クッキング

食欲の秋と言うだけあって、秋は旬の食材が盛りだくさん！旬の素材をもっと簡単に美味しく食べられる料理を紹介しちゃいます。

メープル風味のかぼちゃマフィン

ふんわり生地からあま〜いかぼちゃとメープルの香り。冷めてもしっとりおいしいですよ。

マフィン型 6個分

- 薄力粉/120g ●B.P./小1 ●かぼちゃ(皮つき)/100g
- バター(無塩)/50g ●砂糖/30g
- メープルシロップ/大3 ●たまご(M)/1個 ●牛乳/大2

1. 薄力粉とB.P.を合わせてふるっておく。カボチャは乱切りにし、レンジで柔らかくなるまでチンして、温かいうちにつぶします。
2. バターは室温に戻し、クリーム状に練る。そこに砂糖を加え、すり混ぜます。
3. ②にメープルシロップを加え、さらに混ぜる。次に溶いたたまごを少しずつ加え、そのつどよく混ぜます。
4. ③につぶしておいたかぼちゃと牛乳を加えて混ぜます。木べらかゴムべらに持ち替えて粉類を加え、切る様に混ぜます。
5. 型にアルミカップを敷き、生地をスプーンなどで落とし入れます。
6. 180度のオーブンで20~30分焼いて出来上がり！

メープルシロップを
多めにすると
風味が増すよ！



全員無事完歩(?)



熊の湯バス停から大沼駅入口のバス停まで、約10kmを3時間ほどかけて元気に歩いてきました。あいにくの天候で池には霧が立ち込めシャッターチャンスは逃しましたが、50年来の友人たちとおいしい空気のなかで握り飯をほおぼるのは、なにより楽しみです。あと10年はこのハイキングを続けたいものです。

志賀高原へハイキング♪

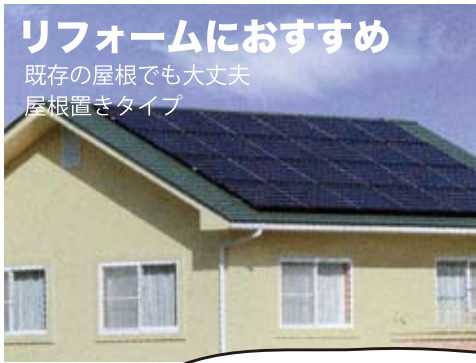
社長 玉井 利治

長商同級生と結成している火曜会(火曜日に集まるので)のメンバー有志で志賀高原池めぐりにハイキングへでかけてきました。健康のために歩く機会をもとと、年に4回ほど計画しています。ハイキングとは名ばかりで、山道はきついものですが、日ごろからウォーキングで足腰を鍛えている面々なので、熊の湯バス停から大沼駅入口のバス停まで、約10kmを3時間ほどかけて元気に歩いてきました。あいにくの天候で池には霧が立ち込めシャッターチャンスは逃しましたが、50年来の友人たちとおいしい空気のなかで握り飯をほおぼるのは、なにより楽しみです。あと10年はこのハイキングを続けたいものです。



古希を迎えました。まだまだ若い!!

玉井建設の
ゆかいな仲間たち



リフォームにおすすめ

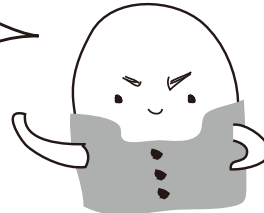
既存の屋根でも大丈夫
屋根置きタイプ



新築におすすめ

「専用瓦」不要の
びたっとタイプ

環境にも、おサイフにもやさしい
太陽光発電システム



導入時の補助金っていくら？

太陽光発電システム導入時に国や地方自治体からでる補助金。国による補助金は、太陽電池出力1kWあたり7万円となっています。さらに長野市から補助金が、4kW以下で3万円/kW、4kWを超える部分は7万円/kW（ただし、補助金上限は33万円<7kW>）。 ※他の市町村についてはお問い合わせください。

3kWの場合

国と長野市からの補助金をあわせて30万円だね

太陽光余剰電力買い取り制度

電力会社に売る余剰電力の単価が従来の倍額提示に！

経済産業省・省エネルギー庁は、太陽光余剰電力買い取りについて、当初の買い取り金額を一般家庭向けで現行の2倍程度の48円/kWh、期間を10年間とする方針を示しています。新制度は年内には開始されます。

さらに！



詳しくは当社まで

知ッ得!

快適番長メモ

住まいのおはなし



このままじゃいけない！
日本のエネルギー自給率

日本のエネルギー自給率って知っていますか？ わずか4%なんです。主要国の中でも特に低いんです。

今回紹介している太陽光発電システムは無限にある自然の力を活用して、エネルギーを生み出します。

ほんとに温暖化対策になるの？

家一軒につき、1年間で杉の木約200本が吸い込むCO2と同じぐらいの量が減らせるんです。



なかなか更新されない 紙面ブログ

編集長のプチ日常・・・
子供と一緒に楽しもう!!

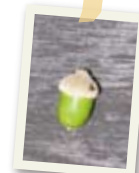
やっぱり ロフトが好き♡

先 日なべくら高原へ森林浴に出かけてきました。コテージに宿泊したのですが、ロフト付きとあって子供たちは大喜び v(^_^)/ 持参したおもちゃや本やらをロフトへ持ち込んでずっとそこそそやってました。やっぱり秘密基地的ところが子供の冒険心をくすぐるんだろうなあ・・・これは男の子も女の子も一緒ですね。2段ベッドも上の方が人気なん

じゃないかな。「ロフト作ってえ～」とロフトコール。それはパパと相談してください(笑)。なべくらといえばブナ林。お散歩していると、もうほんとう気持ちいい～。癒される～。子供たちはまだ青いどんぐりやせみの抜け殻や巨大なアリに大喜び！ブナ林、いいですよ。また紅葉の季節や雪解けの季節にも行ってみたいね。



癒しの森・・・



青どんぐり

