

# 長期優良住宅が増えていきます!



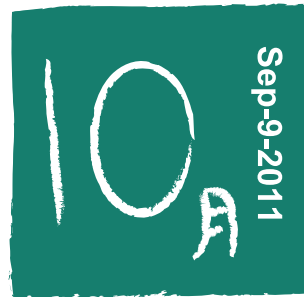
建前



高い～(汗)職人さんは軽やかに歩いています



8月に長野市吉田にて建前、  
9月に千曲市若宮にて地鎮祭がとり行なわれました



第12号

# たまご(便り)

玉井建設の大切なお客様のために隔月でお届けします



たまご建設のお便りです

N様邸もK様邸ももちろん長期優良住宅です。



地鎮祭

## NEWS

ここ数年『すまいの手引き～いい家のつくりかた』という住宅雑誌にお客様のお住まいを紹介させて頂いています。今年は3月に完成したM様邸を掲載予定で、取材に行ってきました。(M様、ご協力ありがとうございます) 11月発行予定ですので、書店で探してみてくださいね!



取材の様子。天気にも恵まれました(^\_^)



## 長野市住宅補助事業、継続!?

住宅リフォームの補助事業について、9月1日の開始日に申込者殺到で同日の午前中に受付が終了したニュースが報じられました。それを受けて長野市長は10月の市議会にてつなぎの補正予算案を提出する意向だそうです(9月6日現在)。詳細は未定ですが、12月受け付け予定になりそうです。リフォームをお考えの方は当社までお早めにご相談を!

### 適用要件

- ・長野市にお住まいの方
- ・個人用住宅や併用住宅の居住部分
- ・15万円以上の工事で、**地元施工会社**の施工

**補助金額** 工事費の15%(上限15万円まで)

※変更の可能性もあります。  
尚、24年度に同様の補助事業がある予定です。

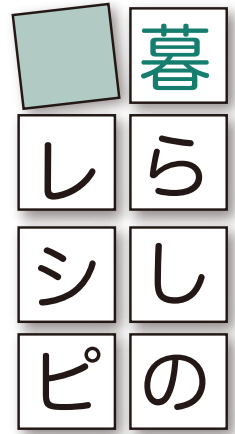
発行・編集

**(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/>



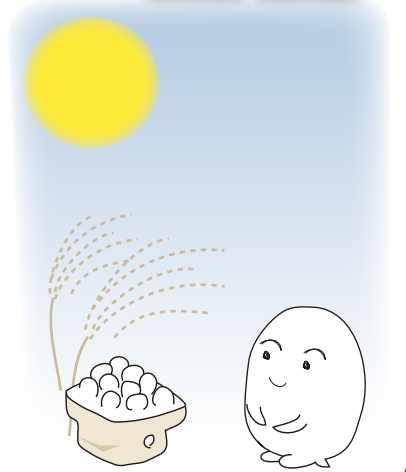
# 意外と知らないお月見の話



秋は名月の季節です。夜空に光るお月様は、何とも言えない美しさですよ。今回は『お月見』についてのお話です。

お月見とは、旧暦の8月15日と9月13日にお月さまを鑑賞することをいいます。前者の夜または月の状態を『十五夜（じゅうごや）』『中秋の名月』、後者を『十三夜（じゅうさんや）』『後の月』と呼びます。今年は、9月12日と10月9日がその日に当たります。中秋の名月を鑑賞することは、中国から伝わってきました。奈良時代にはすでに宮中などで月見の宴を開いていたと歌集や物語に書かれています。庶民の間では、お月見の日には秋の収穫物を供えて五穀豊穡を祝い感謝するお祭りをしていました。

中秋の名月でのお供えは、月



が出てくる方角へ月見団子、お神酒、秋に収穫される果物などや秋の七草をお供えします。また、十三夜では月見団子の他に、大豆や栗などを供えることから『豆名月』（まめめいげ）または『栗名月』という地方も。東日本では稲の収穫を祝うお祭りとして『十日夜』もあるそうです。

昔から十五夜、十三夜、十日夜の3日間が晴れてお月見ができる縁起が良いとされているそうですよ。十五夜が有名ですが、十三夜のお月見もい



## ウォーキングでストレス解消!!

ウォーキングを行うと神経伝達物質、いわゆる脳内ホルモンが分泌されます。ウォーキングによって分泌される脳内ホルモンはやる気が出たり、リラックスしたりする効果をもたらします。

ドーパミン…はつらつとした気分になり、やる気も湧いてきます。  
セロトニン…脳をリラックスさせ、集中力を高める。  
セロトニンは一定の規則正しいリズムの運動によって増加すると言われています。



よって、身体の健康だけでなく脳が活性化され、さらにはこころも元気になってくるんですね!

秋と言えばスポーツ！ですよ。運動会もあるので、まずは体慣らしをしようなんていう方も多いのではないのでしょうか。今回は、誰でも気軽にはじめられる『ウォーキング』についてご紹介！  
ウォーキングは、最も手軽にはじめられる有酸素運動！有酸素運動は、脂肪燃焼効果があるので継続して取り組んでいければベストですね。

## 健康のタネ

### ウォーキングを始めよう

## ウォーキングのいろいろ

### ルディックウォーク

ポール（スキーのストックに似たもの）を両手に持ってウォーキングする方法。下半身のみならず上半身の筋群を強化しつつ安全に行なえるエクササイズです。足や膝への負担が軽く上半身の運動により血液の循環も良くなり、肩こりなどの解消に効果があると言われとても人気。

### 水中ウォーキング

水中ウォーキングは泳げない人、体力のない人、年配の人でも気楽に行なえます。水の特性である抵抗・水圧・浮力・水温をフルに利用してストレッチ効果、筋力運動、有酸素運動と優れた効果をもたらします。





秋はやっぱりきのこ



# エリンギと豚肉の ピリ辛みそ炒め

- ・エリンギ.....3パック
- ・豚バラ薄切り肉.....200g
- ・きぬさや.....50g
- ・にんにくの薄切り.....1かけ
- ・甜麺醬.....大さじ3
- ・豆板醬.....大さじ1
- ・酒、しょうゆ、ごま油.....適宜

- 1 エリンギは石づきを切って長さを半分に、縦に2〜3つに切る。  
豚肉は4センチの長さに切り、きぬさやは筋をとって色よくゆでて冷水にとる。
- 2 フライパンに油大さじ1、にんにくを入れ、弱火で炒める。香りが立ったら豚肉を入れ(中火)色が変わったらエリンギを加える。
- 3 エリンギがしんなりしたら、豆板醬、酒大さじ1、甜麺醬、しょうゆ大さじ1/2を順に加えて炒め合わせる。
- 4 きぬさやを加えてひとまぜし、ごま油大さじ1/2を混ぜ合わせる。



編集長の

## 簡単 クッキング

やっぱり秋になると、きのこが食べたく  
なります。お値段も手ごろでローカ  
ロリーで食物繊維も豊富。大好きな食  
材のひとつです (^\_^)



スタッフのお気に入りのお店を  
勝手に紹介しちゃいます



前菜の盛り合わせ 1,500円



ラビオリ 1,400円

イタリア郷土料理 Terla テルラ

TEL 026-255-4533

- 住 上水内郡信濃町  
黒姫高原 3884-682
- 営 ランチ/11:30~15:00  
ディナー/17:30~21:00
- 休 水曜、第2・4木曜



## 玉井建設の ゆかいな仲間たち

わたしのおススメは

イタリア郷土料理

Terla (テルラ)

事務 玉井 幸枝



この夏、黒姫高原にあるイタリアンレストラン『テルラ』に行ってみました。とてもおいしかったので紹介します。

可愛らしい外観に落ち着いた店内、窓から涼しい風が入ってなかなかいい雰囲気のお店です。パスタはロングパスタではなく、ラザニアとラビオリを注文しました。ラビオリはバター、トマト、生クリームからソースを選べます。どれも丁寧に作られているのが分かります。デザートもこっくりと

して本当においしいです。今回はピザを注文できなかったのですが、窯がフロアの真ん中にあつてピザ作りを間近で眺められるんですよ。

窓から山の景色を楽しんでおいしい料理を堪能し、贅沢なひとときを過ごせました。みなさん、ぜひ一度行ってみてくださいね。

# 『エコ』についておさらいしよう

最近「エコ」と名のつく製品が多いですね。数年前は「エコキュート」ぐらいだったのですが、区別がつかない方も多いのではないのでしょうか？でもこれからの暮らしを考える上でなくてはならないキーワードの「エコ」。ちょっとおさらいしましょう！



知ッ得!

快適番長メモ

住まいのおはなし



## 給湯設備

### エコキュート(電気)

大気中の熱を取り込んでお湯を沸かす給湯機

いつもたっぷりのお湯が出来る上から同時に使っても容量も温度も一定です。



### エコジョーズ(ガス)

ガス使用の際捨てられていたガスや熱を回収し、再利用してお湯を沸かす



### エコフィール(灯油)

今まで捨てられていた排熱を利用した高効率の給湯器

## 発電+給湯

一番身近な発電といえば太陽光発電ですが、こんな発電設備もあります。

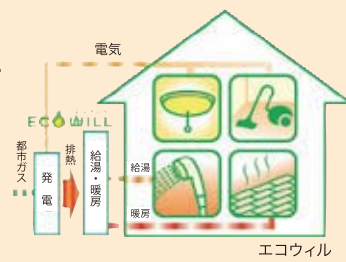
### エコウィル

ガスで発電し、その際発生する熱でお湯を沸かす

### エネファーム(家庭用燃料電池)

ガスで発電し、発生した熱でお湯を沸かす(エコウィルとの違いは発電の方法)

もちろん太陽光発電とのダブル発電も可能!



## その他

### エコアイス

深夜電力を利用し夜間に氷や温水を蓄熱層に蓄え、昼間の冷暖房に利用(業務用が中心)

エコがつくものが住宅設備だけでこれだけあります。住宅以外にもエコカー・エコナビ・エコポイントなど、快適な暮らしを求めつつ、環境に優しいエネルギーの使い方を考える時代になっています。



## なかなか更新されない紙面ブログ

編集長のプチ日常・・・子供と一緒ににしよう!!

## 我が家の目覚まし事情

寝てますが、それぞれの目覚ましのベルが4回鳴ります(みんな時間がバラバラなので)。でもみんな自分の目覚ましの音でないと起きません。不思議だな～。

**下** の娘の小学校入学から早や6ヶ月。入学前の心配ごとに朝起きられるか、というのがありました。上の娘は入学3ヶ月前から少しずつ起床時間を早め、無事目覚まし時計で起床できるようになったので下の子も同じ作戦でいきました。が、みんな同じようにうまくいくとは限らず、3月になっても私が起こしに行かないと駄目な状態でした。

そこで目に付いたのがおなじみ、『ちゃれんじ』の付録の目覚まし時計。これ欲しさに入会しましたよ。ただのベルだけでなく「おはよう、朝だよ」と起こしてくれる。止めると「今日も一日頑張ろう!」と言ってくれる、なかなかウルサイ時計です。しかし、これにした途端、娘が自分で起きてくれるようになりました! 助かるよ～、コラシヨ(嬉) ちなみに我が家は一部屋で川の字で

