



2018
長野マラソン
チームtamai 4人完走!!



第29号

たまご(便り)



たまい建設の
お便りです

玉井建設の大切なお客様のためにお届けします

20回目の長野マラソンが4月15日に開催されました。社長と同級生(女子)二人で走り始めた長野マラソンも4年目を迎え、8名のチームとして完走を目指しました。(残念ながら2名は足を痛め、無念の不参加(T_T))社長の趣味が高じて、廻りを巻き込む巻き込む(苦笑)。特に運動を日常的にしていない中年男子に、42.195キロを走らせるなんて、もしやパワハラ? いえいえ、社員の健康増進のためです(笑)



社長 3時間26分

サブ3.5達成!タイム的にはこれで限界だそうです。モチベーションの維持が課題だそう。

たそうです。結果は6人中4名完走することができました。昨年は2名だけでしたがからチームとしても進歩ですし、個人もタイムを伸ばすことができました。

内河 30kmリタイヤ



火災保険などでお世話になってます。中学時代はハードルランナー。長距離と短距離は全然違うとのこと。来年こそは!!

石坂 25kmリタイヤ

最年少33歳、大工。走ってる最中、接触で足を捻挫してしまい、タイムは伸びずバスに撤収されてしまいました。



鬼久保 4時間00分

東京在中の同級生。高校卒業時に一家で長野を去ってしまい、こういう機会に長野に戻れることが嬉しいそうです。中学時代は陸上で全国大会出場しました。

竹内 4時間50分

3回目の挑戦で見事完走!



坂田 4時間33分

土地測量の仕事をしています。3回目の挑戦。



篠田 キケン

唯一の女性メンバー。1年目より参加。ジムのインストラクターで体力はばっちり。名古屋ウイメンズマラソンにも出場しています。

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/>



K様邸

無垢のパインの
床が気持ちいい
可愛いお住まい



肌触りが気持ちよく、温かみがある無垢のパイン材のLDK。梁を見せてアクセントにしています。



主寝室は、壁の1面を張り替えて。アーチ型の入り口の先はウオークインクローゼット。天井は華やかな花柄のアクセントクロスを選んで。



オーダーメイドの洗面。タイル、水栓、ボウル、鏡、照明、全てにこだわりました。システム洗面台とは一味違います。棚も造り付け、使い勝手よく。

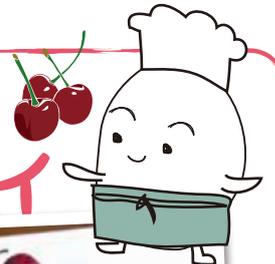
珍しいブラウンとベージュの市松模様の畳。洋のイメージが強いリビングの隣にあるので、モダンな和室に。クロスや照明など、細部にもこだわりました。



個性ある照明の数々はお施主様が自ら手配されたもの。センスが光ります。

編集長の簡単レシピ

アメリカンチェリーのクラフティ



アメリカンチェリーの季節になりました。日本のさくらんぼより一足はやく店頭に並び、お値段も少し安い。いちごが終わったあと、我が家でよく登場するフルーツです。今回はフランスの伝統的なお菓子「クラフティ」に入れてみました。

材料(21cmタルト型1台分)

アメリカンチェリー… 20~25個	牛乳・生クリーム
卵 ……………… 2個	……………各1/2カップ
卵黄 ……………… 1個分	バター…………… 少量
薄力粉…………… 50g(大さじ6)	粉糖…………… 適宜
砂糖…………… 40g	



1 アメリカンチェリーは水洗いし、へたと種を取り除く。

2 タルト型にバターを塗り、オーブンを180度に温めておく。

3 ボールに全卵と卵黄を入れてほぐし、グラニュー糖、ふるった薄力粉を加え、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。

4 牛乳と生クリームを人肌に温めて加え、万能こし器でこす。

5 アメリカンチェリーを並べた型に④を流し入れ、オーブンで35~40分焼く。

6 冷めたら粉糖をふる。

中に入れるフルーツは、いちご・バナナ・ブルーベリー・ぶどうなどもOK。あつあつでも、冷やしても美味しいですよ! 甘さ控えめなので、ホイップクリームかアイスクリームを添えても。

種のとり方…カニフォーク(細い方)でへたの部分をぐるりと回して取り出すか、竹串でへたの部分をぐるりと回して反対側から割り箸を刺して種をぽんと押し出す方法があります。

紙上見学会

No.2



平成29年前半に完成したお住まいをご紹介します。

N様邸

リビング収納階段と アーチ型のデザイン壁 がアクセント



階段下を収納棚に。リビングに奥行きが出ました。しかもだけでなく見せる収納や飾り戸棚にも。



随所に設けられたアーチ型のたれ壁が開放感と可愛らしさを演出。右側は食品庫、左側は洗面所へ続きます。



ご主人が焼き付けた杉板でつくった壁。リビングのアクセントになっています。後ろは冷蔵庫を置くスペース。



踊り場を広くとってフリースペースに。雨の日の洗濯干しや、テレビを見たりごろ寝したり。使い方はいろいろ。



R型の框がおしゃれな玄関。左奥にシューズクロークを設けました。

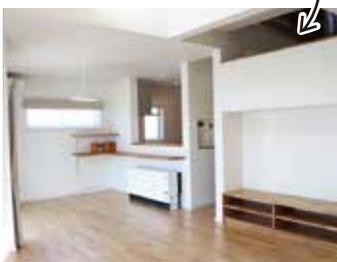
玄関と洗面脱衣室の間にファミリークロークをしつらえました。人数分に仕切られたクロークに、日々の着替えやランドセル、翌日の持ち物なども置いて忘れ物防止にも。



平成29年4月竣工



1.5階の吹抜けのあるリビング。テレビコーナーの上部はスキップフロアのお子様が見えるように設計してあります。



みんなが集まれるスキップフロア。掘りごたつ風に足を入れられるデスクと照明、棚を造り付けました。お子様たちは揃ってここで勉強をします。リビングとキッチンが見えるようになっていて、パパ、ママと視線を合わせられます。

M様邸

ゆるやかにつながる スキップフロアが 家族の中心に



スキップフロアからキッチンを見下ろす。

主寝室の上にはさらに2層の収納部屋が。1.5階の吹抜けリビングの上部を活用。



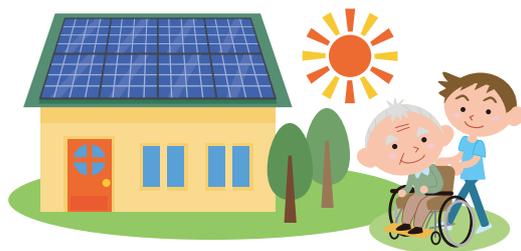
ロフト付きのお子様のお部屋。こども空間を上手に利用しています。



縁無しの畳を市松模様に配し、モダンな印象の和室。

住宅関連の補助金について

平成30年度の長野市の住宅関連の補助金のご案内です。玉井建設では申請も承っています。賢く利用してお得に工事しましょう！長野市以外の市区町村についてはお問い合わせください。



知ッ得!

快適番長メモ

住まいのおはなし



介護保険住宅改修費

対象 要介護または要支援の認定を受けた被保険者が住む住宅を改修した場合

金額 支給対象工事の9割。上限は18万円(1人につき)

太陽光発電システム補助金

対象 住宅に太陽光発電システムを設置する工事。

金額 1万4千円/1kw。上限は6万円。

空き家解体跡地の利活用事業補助金

こちらは受付開始後から2ヶ月で予定件数に達し、終了しています。来年度もあるようですので、お早めにご相談ください。

対象 1年以上の空き家を解体後、戸建住宅又は店舗を建設する工事

金額 建設工事費に直接かかる費用の10分の2の額。上限は100万円

既存木造住宅の耐震改修工事補助金

対象 既存木造住宅の耐震改修工事。

金額 耐震改修工事に直接かかる費用の2分の1以内の額。上限は100万円

左記以外にも補助金等の助成制度があります。また、様々な要件もありますので、まずはご相談を！



編集後記
今月の一言

応援ありがとうございました。

今年も無事長野マラソンを完走することができました。「調子どう?」「頑張ってるね」という声をかけていただいたり、「新聞見たよ」「早かったね」というお電話を頂いたり、とても有り難いです。そういう言葉で頑張ることができます。沿道の応援も本当に後押しになり、あの応援がなければ完走なんてできないかもしれません。本当にありがとうございました。

2017年の長野マラソンからこの1年間、

出場したマラソン大会を調べてみました。

2017年

- ◆4月 長野(フル) ◆5月 千曲(ハーフ)
- ◆6月 安曇野(ハーフ) ◆7月 小布施(ハーフ)
- ◆9月 戸隠トレイル(27キロ)、北信州(ハーフ)
- ◆10月 松本(フル)、大町(フル)、軽井沢(ハーフ)
- ◆11月 富士山(フル)、若穂とびっくラン(ハーフ)

2018年

- ◆2月 稲毛(フル)
- ◆3月 多摩川(フル)、松本(ハーフ)、柏(30キロ)
- ◆4月 長野(フル)

実戦を積んで本番(長野マラソン)に備えるのですが、チームtamaiも流石に



戸隠トレイル

トレイルランは結構きついです。山下りが特に。景色は最高なんですけどね。足が傷だらけになってしまいました。



富士山マラソン

富士山マラソンで、初めてサブ3.5になりました。ここでのペース配分などの経験が本番に役立ちました！

ここまで付き合ってくれるメンバーがいません(笑)。休日でも一人で走ることが多いです。一人で走るより仲間と走るほうが楽しいし、不思議と走れてしまうもの。最近健康が気になるな、ちょっとマラソンしてみたいと思う方、一緒に練習したり大会に出たりしませんか?メンバー募集しています。お気軽に声をかけてくださいね!!!

玉井社長