

## 今月の中原の独り言

## やっぱり野球は空の下

長野市のオリンピックスタジアムで行われた、巨人対ヤクルトの試合を息子と観戦に行きました。

6時の試合開始にあわせて昼に出発。駒ヶ根は快晴でしたが、天気予報では北信はなにやら怪しい雲行きが…。スマホの天気予報を逐一チェックしながら、高速を北へと向かいました。松本を過ぎると、北のほうは雨雲が見えます。そして、ついに、姨捨のトンネルを抜けると……。大粒の雨がフロントガラスをたたき始めました。息子は何やら呪文を唱え始めました。高速を降りても雨。シャトルバスに乗り換えても雨。カッパを着ての試合観戦を覚悟しました。が、ついたらとんにパタッと雨がやみました。息子のなぞの呪文が利いたのでしょうか？息子が出発前に父に線香をあげてきたからでしょうか？(呪文の神様と、亡き父に感謝です)



いつも試合前の練習から見ののですが、いつも以上に近くで見られ、ちょっと勇気を出して「長野選手！」と呼びかけましたが、あえなく撃沈。しかし、バックネット裏から、ピンポン球のように飛んでいくフリーバッティングをしっかりと見られました。

プロ野球の観戦は、ドームばかりで、屋根の付いていない球場での野球観戦は久しぶりです。それと鳴り物つきの私設応援団も少ないのと、ドームに反響する音響もないため、とてもよい感じ。何より風を感じるのが心地よいです。

試合は、わずか4安打のジャイアンツが、ロペスのツーランで、確か8安打のヤクルトに2-0で競り勝ちました。時間も2時間45分くらいでした。シャトルバスが混むといけなないので、急いで球場を後にし、帰路につきました。高速を

乗ると、再び雨が。試合の間だけ止んでいてくれました。野球の神様に感謝です。

薄暮、ナイター、ボールを受けるミットの音、カッパという乾いた打球音。歓声。やっぱり、空の下の野球って最高です。それがしかもプロ野球。強いて言えば、おいしい生ビールが飲めればもっと最高だったんですが。

## 快適な暮らしに ちょっと役立つお話



## 防災 備蓄という防災

9月1日は防災の日、お住まいの地域により、重要な防災対策等に違いがありますね。ここでは日々自分で出来る、備蓄などに焦点を絞ってみました。

### ■ ランニングストック ■ 通常のバッグにプラス ■ 入院バッグ

ランニングストックとは、普段食べている食品をある程度多めに確保しておき、賞味期限の近いものから使い、消費すると同時に新しい物を補充していく方法です。お米・缶詰・カップ麺・レトルト食品・スキムミルク・赤ちゃんのいる家庭は粉ミルクなどをこの方法でストックしてあると、災害時に心強いですね。

通勤者に限らず、誰もが帰宅困難になる可能性があります。バッグには小さな携帯用ラジオ・携帯電話やスマホ用補助バッテリー・アメやバランス栄養食・ビニール袋・テレホンカード・マスク・IDカード付きホイッスルを追加しておくことと安心です。

入院も急に起こることです。このバッグを用意しておけば「あれを持って来て」と頼めますし、災害の避難時にも役立ちます。

中には、軽量運動靴・プラスチックマグカップ・タオル・歯磨きセット・下着・部屋着兼パジャマ・ビニール袋・マスク・常備薬1週間分・保険証コピー・印鑑を。

栄養バランスの考えられたパーティタイプの商品などもオヤツや携帯食として購入してあると火が使えない時に便利です。



そこに、懐中電灯&電池・各自その時の状況に必要なと思われる物を足すと避難時に使えます。

### ■ 意外な便利グッズと…

水は2Lと280~500mlサイズが良いでしょう。お出かけのときにバッグの中に小サイズを、2Lの空きボトルは、断水の給水時に容器としても使えます。

ビニール袋、大・中・小サイズで、透明と不透明の2タイプを用意しておくこと、片付けや汚物入れに利用できます。寒さや雨よけにも役立ちます。



電池・ガソリンその他、非常時に使えそうな物は半分減ったら補

作ってみよう!

## かんたん手料理レシピ

ごはんがおいしい~!



生姜の様々な効能はもうご存知ですね。糖質や脂肪の吸収を抑える脂肪の分解・燃焼を促進し、エネルギー代謝を上げる、などダイエットにも効果的なんですって。1日の目安は10gです。

## ふりかけしょうが Cooking

お腹を温め疲労回復にも役立つしょうがと、胃腸の機能を高める効果があるカツオを使ったふりかけです。夏バテ解消にどうぞ!



- 1 Aの桜エビ、カツオブシはミキサーで粉状にする。
- 2 小鍋にしょうがのみじん切りとしょう油・みりんを入れ火にかける。
- 3 水分が少なくなったらAを加え、水気を飛ばすように炒め、最後に白ごま・黒ごま・青のり、七味唐辛子を加えざっくりと混ぜる。

材料 (4人分)
しょうが 60g
しょう油・みりん 各大さじ4
白ごま・黒ごま・青のり 各小さじ1
七味唐辛子 小さじ1/2
カツオブシ 20g
桜エビ 10g

※冷蔵庫で1週間程度保存できます。

## ゼロ・エネルギー住宅のオーナー様を募集します

### ゼロ・エネルギー住宅を お考えの方 必見 窪田建設の創る ゼロ・エネルギー住宅

#### オーナー様募集



- 1 国の「平成25年度住宅のゼロ・エネルギー化推進事業」  
(住宅の省エネルギーをさらに促進するため、戸建住宅供給の中小企業における躯体と設備を一体化したゼロエネルギー住宅の取り組みを公募によって募り、最大1軒あたり165万円の補助金を支援する国の補助事業)に当社は申請をして採択されました。  
➡165万円の国からの補助金が適用されます
- 2 今なら更に太陽光発電設備 5.28kwサービス
- 3 土地付 駒ヶ根市内バイパス沿(駒ヶ根駅から約1km)
- 4 エネルギー削減率122% Q値1.59を実現
- 5 高気密・高断熱のLIXIL W スーパーウォール工法を採用
- 6 耐震等級3相当で耐震補償付きのLIXIL スーパーストロンク構造体で地震にも安心
- 7 高性能エコキュート(3.80)、高性能エアコン(稼働COP5.33)断熱窓、節水、省エネ設備を採用した高機能住宅
- 8 これら全てこみこみ土地付き税込みで2,730万円のゼロエネ住宅のオーナー様を募集します

お問い合わせはお電話で 0120-809-333 TEL.0265-82-3201  
窪田建設株式会社 TEL.0265-81-8301

2020年に法令化される、次世代省エネルギー住宅。多分、ほとんどの方が知らないと思います。車で例えると、今から10年前はあまり乗られていなかった、ハイブリット車が、今の世の中では普通になっているように、住宅も2020年には、国の決めた数値の断熱性能を満たした住宅でないと建てる事が出来なくなります。

その為、国は今から建設会社に対して、数値を満たす住宅を建てる仕組みづくりを進めています。性能のよい住宅は、それだけ初期費用が掛かります。ただし、性能がよいため、暖房費が少なくなり、冬でも快適な生活がおくれ、太陽光発電の売電による収入もあり、掛かる費用を回収することが可能になります。

そのような住宅に、最大で165万円の補助金が出ます。この補助金は、簡単にはもらえません。住宅の性能を国に提出し、認められないと採択されませんが、当社では、一件採択をしていただくことが出来ました。

この住宅のオーナー様を募集します。補助金の他に、太陽光発電設備(5.28kw)をサービスします。土地も付いています。性能は保証できます。

ご興味のある方は、中原までご相談ください。一件だけなので、早い者勝ちですよ!!!

## 窪田建設株式会社 ライファ駒ヶ根

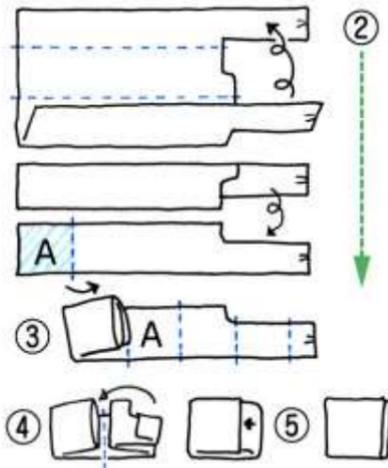
〒399-4106 駒ヶ根市東町9-22 TEL:0265-82-3201 FAX:0265-82-3393

。。☆。。 知っていました？ 。。☆。。

## Life ビニール袋のたたみ方

キューツと絞りひと結び？細く折ってから三角に折っていく方法？でもちょっと収まりが悪い...  
このたたみ方だと、正方形になるので見た目もすっきりかさばらないので、小箱に立てて収納すれば取り出しもしやすいですよ！

- ①ビニール袋を手で平らにする。
- ②手前から均等にたたみひっくり返す。
- ③袋の底分部に作りたい大きさ(A)を折る。
- ④持ち手側も(A)のサイズに折りたたむ。
- ⑤持ち手側を③に差し込み完成。  
※イラストを参考にしてください。



覚えてしまえば簡単ですよ！

持ち手が穴だけのビニール袋にも応用できます。

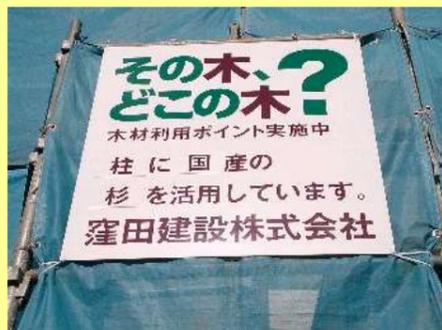
只今 工事中

新しい住まい施工中

駒ヶ根市・中川村



駒ヶ根市内のM様邸完成しました。  
お盆までの工期で、8/9に完成し、8/10にお引渡し。  
その日から早速お引越となりました。  
屋根の上と、敷地内にソーラーパネルがぎっしりです。  
発電が楽しみです。  
小さな子供さんが家の中を飛び回り、とても楽しそうでした。  
M様、お世話になりました。ありがとうございました。



中川村の住宅、仕上げ工事に入りました。  
この住宅は、国の補助事業「木材利用ポイント」の適用を受けています。  
外部足場に「その木、どこの木？」という看板が目印です。  
この適用を受けると、昔のエコポイントのように現金ではないですがポイントが発行され、地域の商品と交換することが出来ます。  
そのポイントは、30万ポイント。  
地域の産業の活性化にも貢献できる制度です。



駒ヶ根市内のH様邸、内部造作工事真っ最中です。  
神奈川の設計事務所の所長さんの別荘です。  
所長ご自身の設計で、素敵な住宅です。  
斜面を利用した建物にもなっていて、眺めも楽しめます。  
完成は10月頃を予定しています。  
新しい住まいの完成楽しみです。

充をおすすめします。

(へそくり) ですね。

## 快適生活 見せられます？

対面式やアイランド型キッチン、家族やお客さんと会話しながら調理ができ便利です。冷蔵庫もお客さまから見える位置も多いのでは？

お客様から扉の中が見られている物のTOPは冷蔵庫かもしれません。お客様の目線で冷蔵庫をチェックして、見られている→見せられる！を意識してお片づけしてみませんか？



こまごまとした物を入れるドアポケット、少し残ったドレッシングやチューブ類、期限が切れていませんか？ちょっと使ったけれども気に入らずそのままの目新しい調味料、使わない物は処分しましょう！小物はまとめてBOXに入れ、ラベルを貼り誰にでも分かるようにすると便利。  
棚側はトレーで分類しているけれど、すっきりしないと感じている方、もうワンランク上を目指すならば、色と形を揃えます。  
容器を統一させ、中身を移しかえラベルを自作すると完璧ですね。



庫内に1段分の空きを常に確保できていると、作った料理の保存、お客様の手土産のデザートなどを入れられ、更に使いやすくなりますよ。

## 頭の体操 共通一字パズル

① 矢印が示す順に組合わせたとき、4つの漢字とも熟語になる1文字を、空いたマスに入れましょう。  
入れた4つの漢字を組み合わせ、できた四文字熟語を教えてください。  
ヒント 気持ちが合って仲良くなること。互いに気持ちが一致すること。

誠	色	答え
決 → □ → 注	天 → □ → 温	
見	合	
力	会	
書 → □ → 稿	統 → □ → 鍵	
手	成	

② 例にしたがって解き①から④でできる四文字熟語を教えてください。

例 3文字熟語をつくる。

好	猫
奇	心
的	

①力のかぎりを出す。  
②わずかの月日、短い期間。秋のよく晴れてさわやかな天気。  
③価は値とも書きます。  
④初〇のころに立つ霧。芝居・相撲など、興行の最後の日。

ヒント 待ち遠しいことのたとえ。

精	人	短	秋	答え
①		②		
倍	杯	和	月	
③		④		
価	八	初	千	
代	金	楽	霧	

