

# ホッとひといき

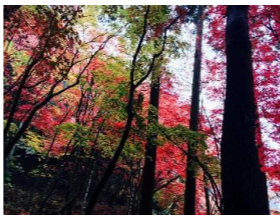
MIYAMOTO GUMI

2016年 12月 発行  
2016年 冬号

いつもお世話になりましてありがとうございます！  
師走に入り、いよいよ今年も残りわずかとなってきましたね！  
新年を迎えるにあたって、日用品など身の回りのものを一新するという方も多いことと思います。  
毎年10月頃になると、お店の店頭で新しい年の手帳やカレンダーが数多く並ぶ光景を目にしますが、最近は見ただ目にも機能的にもバラエティに富んだものが多く、お気に入りを探すのにも一苦労、ということが少なくありません。  
かくゆう私も、毎年悩んでしまいますが、A4サイズでたくさん書き込めるタイプのものを購入しました。  
今年の手帳からの引継ぎ事項(?)を記入して、新しい手帳へとボタンタッチです。  
皆さまも、お正月の準備等で忙しい時期かと思いますが、この「ホッとひといき」をお読みいただき、文字通りホッとしていただければ幸いです。今号が年内最後の発行となります。  
今年も一年間ご愛読いただきましてありがとうございました。  
来年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



写真は、11月に木ノ本町の鶏足寺に紅葉を見に行つたときのものです。近年テレビや新聞等でよく取上げられているだけあって、大変美しい紅葉を見ることができました。



代表取締役 宮本 武蔵

※イタリアンドレッシング※  
さわやかな酸味を活かしてマリネがおすすめ。サーモンの刺身もしくはイカやタコ、鯛などにきゅうり、薄くスライスした玉ねぎを器に入れ、イタリアンドレッシングを混ぜ、冷蔵庫で1

※中華ドレスッシング※  
チャーハンや焼きそばがおすすめ！どちらも、具を炒める時にドレッシングで味をつけてからご飯や麺を入れて、具とからめ

※和風ドレスッシング※  
シーフードミックスを軽く炒めてからドレッシングをかけてさらに炒めれば海鮮炒めの出来上がり！ほかに、和風パスタにも。きのこ類や玉ねぎを最初に炒め、和風ドレスッシングを少し入れて味をつけ、ゆでたパスタを入れてさらにドレッシ

※青じそドレスッシング※  
お酢が入っているため、ちらしずし風の混ぜごはんに！炊きたてのご飯に青じそドレスッシングを味ながら入れます。具はきゅうりやかにかまぼこ、スイートコーンなどを使えば、彩り鮮やかです。ほかに、鶏もも肉を焼いて、仕上げに青じそドレ

## イマドキトピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！

ドレスッシングを有効活用しましょう！

今回のテーマは「ドレスッシングの活用」です。いろんな味を試したくて買って試してみても、使いきれずに冷蔵庫の中で眠っているものもあるのでは？そこでサラダ以外に使える時短アイデアをご紹介します。皆さんもぜひ試してみてくださいね。



## キャンペーン情報!

宮本組のリフォーム工事



『Tポイントが貯まります』

- ・蛇口の取替え
- ・網戸の修理交換
- ・建具の調整
- etc.



\*リフォーム工事金額200円につき、Tポイントを1ポイント付与します。(上限200万円まで)

リフォーム応援キャンペーン中!

20万円~2,000万円(60回)まで  
金利・分割手数料は宮本組が負担!

金利0円!

※28,12/31契約分まで

・少しまとまった費用のかかる水回り工事はこのチャンスをお早めに!

お早めに!

## イベント情報!

北欧ナチュラルなモデル

ハウスができました! Pre



長浜市高月町にて、建設中の2x6(ツーバイシックス)工法のモデルハウスが完成しました。多くの人に愛されるナチュラルなデザインをモチーフにしました。床には無塗装の木材を使用し、無垢のぬくもりを感じられる仕上がり。内装は白に統一され、北欧な家具の質感も良く、お気に入りのインテリアや雑貨に囲まれて日々の暮らしをより素敵に。。。詳しくは、同封のチラシをぜひ読んで頂ければと思います。

お気軽にお問い合わせください。お待ちしております!!



## 株式会社 宮本組

〒526-0033 滋賀県長浜市平方町837  
TEL:0749-62-6874 FAX:0749-62-6900  
【E-mail】info@miyamoto-gumi.com  
【HP】http://www.miyamoto-gumi.com  
特定建設業 滋賀県知事(特-27)第60812号  
宅地建物取引業 滋賀県知事(5)第2489号  
日本住宅保所検査機構登録 A5200460

お客様専用ダイヤル

0120-939-941

宮本組 検索

## おすすめ! 土地情報

★ 陽あたりの良い南東の角地です  
緊急値下げしました!

長浜市室町(残り1区画)

長浜南小学校・長浜南中学校区

【価格】11,000,000円(坪単価 202,803円)

【面積】179.30㎡(54.24坪)

詳しくは  
お問い合わせ  
下さい!

お客様専用ダイヤル  
0120-939-941



よこやま まさき  
横山 正樹

編集部だより

年末の大掃除に向けて、ぼちぼち片付けを始めています。一年以上使用していない普段着や消耗品はお別れして、順調!かと思いきや...。小さい頃に集めたシールなど、思い出のある

(ホッとひといき編集部 木)

- 知らないと損する「住宅マネーシミュレーションサービス(無料)」
- 「エコ地盤改良」で安心安全+エコな家づくり
- 建てた後も安心できる書類管理「住宅履歴サービス」

MIYAMOTO GUMI



宮本組  
公式サイト

家づくりに  
役立つ  
情報満載!

facebook



facebook

X  
MIYAMOTO  
GUMI  
更新中★

## ♪ げんざい かこ みらい ♪

今年は、柿やみかん、じねんじょ？がよく育った年だったようですが、家庭菜園などをされている方はいかがでしたか。

このような年は、大雪と相場が決まっているのですが、昨年の雪の量があまりにも少なかった(頼りないくらいでした。)ので、余計に今年は少しの雪でも嬉しさが隠せないかもしれません。

浜育ち(長浜育ちの方をこのように言うそうです?)の方々は、毎年雪が少なくなったと喜んでおられるようですが、他所から移住してきた身としては、雪の降らない長浜なんて、寂しい以外何ものでもありません。

実際、わが家では、お正月あたりは、冷蔵庫に食べ物を保存できない分を屋外の小型かまくら内に保存しており、すごく便利なんですよ。また、ご近所総出の夜中の雪かきも、なれば生活の一部に思えて、良い運動に感じるのも不思議なものです。

普段、運動不足にお悩みの方は、是非今年、冬の長浜で思い切り雪かきをして、心地いい汗を流しにこられては、いかがですか？

昨年も雪が多いと予想して、懲りもせずに今年も同じ予想をしているだけの実は雪かき大好き！

青木でした。



## 主に設計・積算 時々営業 たまーに現場を担当している 堀江です。

先日、建築士の定期講習に参加してきました。以前も紹介しましたが、建築士事務所に所属する建築士は3年に一度受講することが義務づけられています。建築士の定期講習は、建築士の設計・工事監理に必要な能力が維持向上するという目的があります。制度が開始されてから7年が経過していて、私も3回目の受講となりました。この間も滋賀県から受講確認の通知もありました。さて、講習の中では基準法令や関連背景の動向の説明がありました。我が国の温暖効果ガス排出量の排出量を削減するために住宅、建築物の性能向上の必要性が求められていることや、近年地震の発生が増えているので耐震性能が求められている事等の説明がありました。今、長浜市の

工事で市民庭球場クラブハウス新築工事にたずさわっていますが、基礎杭の施工があり、講習で受けた工事監理のガイドラインや適正な施工を確保するために講ずべき措置など大変ためになりました。今後も適切な施工を心掛けていきたいと思っています。では、また。



今年もいよいよ残りわずかとなってしまいましたね。12月に入り、冬本番に突入しますが、私が、『今年も冬が来たなー』と思うのは、びわ町の早崎内湖ピオトープにコハクチョウが飛来した時です。この時期になると、通勤時、湖岸道路を走っていると、ピオトープ周辺にはカメラを片手にコハクチョウを見に来ている方々をよく見ます。今年の10月19日に初飛来が確認され、現在も少しずつ増えてきているそうです。湖北地区には毎年、300羽近くのコハクチョウが4000kmも離れたシベリアから2週間以上をかけてやってきます。ちなみに、コハクチョウは時速60km~70kmくらいで追い風では時速80km飛来するピークは来年1月中旬頃から2月頃で、2月下旬頃からシベリア方面へ帰っていくそうなので、ぜひ、湖の女王と呼ばれるコハクチョウを一目見に行かれてはいかがで

まるおか けいすけ  
丸岡 恵輔



## 寒くなると、

これから寒くなるにつれ、流行ってくるインフルエンザ。対策としては一般に予防接種がありますが、今回は予防接種の打つ時期や効果、また副作用などをご紹介します。

インフルエンザワクチンを接種してから効果があらわれるまで約2週間かかるといわれています。ですから、1月ごろから猛威を振るうインフルエンザに対して打つ時期は12月中旬までが良いようです。

ワクチンは発症を抑える効果はありますが、人からの感染を抑える効果はありません。

「予防接種を受けたからインフルエンザにはかからない」といった事は間違いでマスク、うがいが必要なのです。体調の悪い時や発熱のあるときは接種することができませんので注意しましょう。また、赤くなった鼻や咳が止まらないようですが通常2~3日で消えますので心配されることはないでしょう。

インフルエンザにかかってし



いそぎ よしのぶ  
磯崎 吉伸

# 「入浴」で癒しの時間

住まいの

日本人にとってお風呂の時間は、疲れを癒し、リフレッシュできる大切なひととき。



## ぬるめ？熱め？どちらにもそれぞれに良いことが・・・

◎ぬるめのお湯はだいたい38~40度とされています。ゆっくり浸かることで、緩やかに体温が上昇し、入浴後も体温がさめにくい特徴があります。また、自律神経系の副交感神経に作用し、リラックスした状態になります。

◎熱めのお湯は42度程度で、リフレッシュに効果的。朝風呂にも最適で、短時間に入ることによって、頭がスキッと冴えます。自律神経の交感神経に作用。汗もかきやすくなり、新陳代謝も活発になります。

《自律神経とは、無意識に動かしている体の機能（呼吸・血液循環・体温調節など）

を維持している神経のことで、交感神経と副交感神経の2種類があります。

交感神経は主に昼間に、副交感神経は主に夜に強く働きます。



## ゆっくり入浴はニオイ対策やシェイプアップにも効果的

◎入浴は、最近、注目されている体のニオイ対策にも最適です。仕事で疲れたり、帰宅時間が遅くなったりで夜の入浴をせず、朝だけシャワーを浴びれば前日から翌朝の汗をすべて流せるかと思いきや、それでは不十分。夜に湯船に浸かって汗を流すことで、血液の循環をよくし、ニオイ対策にも効果的です。

◎お風呂には水圧があるので、エクササイズやマッサージにも最適！浮力がある分、お部屋ではキツイ体制もお風呂ならできます。たとえば、お尻をついて足を上げるだけでも太ももの裏の筋肉や腹筋などを使います。また、お腹を膨らませたりへこませたり、体を左右にひねったりすることでウエストの引き締めにもつながります。また、イ



## おすすめ商品『 Arise -アライズ- 』▼あったかバ

冬は寒くてお風呂に行くのが憂鬱になる方も多いと思います。

そこで、冬のお悩みを解決してくれるバスルーム LIXILの「アライズ」

最後に入るとお湯が冷めている...

解決

断熱材ですっぽり包んだ高断熱浴槽なら、数時間後に入っても温かく入



冬場は寒くてヒートショックが心配。

解決

浴室暖房乾燥機があれば、



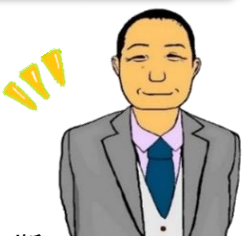
タイルの床で滑りそうになった...

解決

床の表面が細かい凹凸になっており、足の裏をとらえて滑りにくく、また、断



お気軽にお問い合わせ



おがわ いたつお  
尾川 逸夫