

# 八千穂駅前工務店よりホットな情報をお届けします。

## 今月のささやき

## ～バレンタインはご自愛しましょう～



てしまい眉間にしわが寄っていることが多々あります。心に余裕が

毎日生活していると、知らず知らずのうちにストレスがたまって、気づいた頃には爆発していることも。私もストレスがたまる余裕がなくなり、周りに優しくできず、イライラして

皆さんこんにちは、大栄建設のmです。  
いつもおひさま新聞をお読み頂きありがとうございます。  
二月といえば、バレンタイン。海外では家族や恋人、友達などがそれぞれにプレゼントを贈り合って感謝を伝える日だそうです。日本だとなんとなく「女性から男性へ」送る文化が根付いていますが、最近ではご褒美として自分にチョコを買う人も多々見たいです。

ないと大切な人に感謝の気持ちや伝えるのは難しいなと思いついて、イベントをきっかけにして、「頑張っている自分」にも感謝するのでもいいかもしれません。自分の好きなものを食べるもよし、体を動かすのもよし、「推し」を眺めて心を潤すのもよし…自分への「ご褒美をたくさん用意して」ご自愛していきましょ。自分が十分元気になつたら、日々お世話になつている方への感謝の気持ちも持てるはず。周りの人を大切にできるように、自分のことも大切にできたらいいなと思う今年のバレンタインでした。



# おひさま新聞

令和7年  
3月号  
No.162

「ひしもち」の色  
緑・白・ピンクの色  
色は、緑が子孫  
繁栄と長寿を表す草萌  
える大地、白は厄除け  
の純白の雪、ピンクは魔  
除けの桃の花をそれぞれ  
れ表しているそうです。



## 大栄建設の ほっとにゅーす



こんにちは、大栄建設の工藤です。  
日が長くなってきていますが、本当に暖かく春になるのももう少し時間がかかりそうですね。今年の冬は昨年よりは雪は少ないですが、寒さは強いように感じています。

さて、埼玉県八潮市の道路陥没事故ですが現在も救助活動が続いています。早く解決することを願っています。全国でもいろいろなところで道路の陥没のニュースが出ていますが、私たちの近くでも下水道や上水道などの影響で道路の陥没がいつ起こってもおかしくないのが現状と見えます。国や県の行政も点検等は行っていますが限度があります。また点検していてもいつまで大丈夫ということも言えないのが難しいところです。

道路もそうですが住宅でも敷地内に下水道管や上水道の配管が埋設されているのが普通です。日々経年変化で劣化してしまします。土の中に入っているので直接確認することはできませんが、年に何回かは建物廻りを見て回ることをお勧めします。北側は見ることが少ないと思いますが、例えば、土が濡れているとか何かいつもと違うと感じたときは私たちのような専門の会社に相談してください。



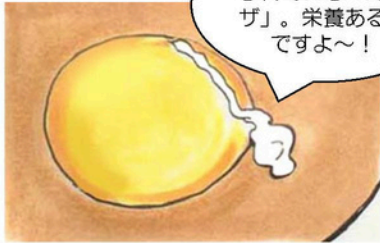
## おひさま見聞録 日本再発見！ -缶詰編-⑬ ～ハイ! どうぞ!!～ (鹿児島県垂水市)

「ハイ!! どうぞ!!」と手渡されたら戸惑いそうな、一風変わったお土産として人気。その正体は、なんと火山灰。桜島の降灰量の多い垂水市では、市役所の屋上等に積もった灰を詰めた缶を、道の駅たるみずなどで販売しています。内容量には「ありがたくない、空からの恵み100cc」、原材料名には「桜島の降灰、垂水市民の苦悩」、ラベルには「また灰か…」とうんざりしながら傘をさして歩く子どものシルエットなど、ユーモラスたっぷりの缶詰となっています。(「職場の教養」より)



## ご存知ですか？

## 卵にまつわるいろんな話



人によっては捨てられている「カラザ」。栄養あるのですよ～！

カラザには、実は免疫向上や美肌にも良いと言われるシアル酸という成分が含まれているので、捨てるのはもったいないそうです。

### 効率的！ ゆで卵のつくり方

少量のお湯でOK！ 省エネにもなる作り方があります♪

- ①鍋に卵を入れ、鍋底から1センチの高さまで水を入れ、中火にかける。
- ②水が沸騰したら蓋をして中火で4分加熱。火を止めてそのまま5分、黄身をトロトロにしたい場合は3分おく。
- ③卵を冷やしたら完成！

私たちに身近な食材「卵」。そのいろんな話を集めてみました！

### ●卵の種類

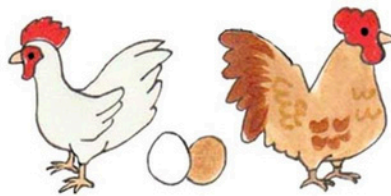
卵には、無精卵と、オスとメスが交尾をして受精した有精卵があり、普段私たちがよく食べているものは無精卵です。

### ●卵は1日、何個まで？

以前は1日1個までと言われていましたが、近年の研究結果からあまり影響がないことがわかり、健康な人なら2、3個食べてもコレステロールの異常を引き起こすことはないそうです。

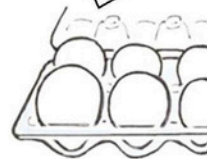
### ●卵のサイズとは？

農林水産省で定められており、SS～LLまで6種あります。ポピュラーなSが46g以上52g未満、MSが52g以上58g未満、Mは58g以上64g未満、Lサイズが64g以上70g未満だそうです。



赤玉と白玉がありますが、羽の色が褐色の鶏は赤玉、羽の白い鶏が白玉を産むという違いで、栄養的には違いはないそうです。

卵の置き方は尖っている方を下にすると割れにくいです



殻の表面に水滴がつくと、卵のなかに微生物が侵入してしまうため、温度が一定な冷蔵庫での保存がおすすめです。



## かんたんレシピ

## ケールとひき肉のお好み焼き



教えてくれた人 …尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
<http://ryo-ri.net/>

ケールは青汁のイメージで苦いかと思いきや、葉自体は苦みが少なく食べやすいです。粉チーズがアクセントのお好み焼きどうぞ♪

ケールは、同じアブラナ科の野菜であるキャベツのように丸く結球せず、大きな葉っぱを広げるように成長するのが特徴。ケールに含まれるβカロテンやビタミンEは、油と一緒に摂取することで吸収されやすくなります。



### 材料

(2人分)

- ・ケール…4枚、長ネギ…5センチ、牛豚ひき肉…150g、
- ・小麦粉…100g、水…100ml、卵…2個、だしの素…小さじ1、サラダ油…大さじ1
- ・お好みソース…大さじ3、マヨネーズ…大さじ1、粉チーズ…小さじ2、塩・コショウ…適量

### 作り方

- ①ケールは千切りにする。長ネギは小口切りにする。
- ②ケール、塩・コショウをふったひき肉、小麦粉、卵1個、だしの素、水を、多少粉が残る程度に、さっくりと混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を流し入れて両面焼く。
- ④③を器に盛りつけ、お好みソース、マヨネーズをかけ、長ネギと卵黄のをせ、粉チーズをふる。

※ひき肉にしっかりと火を入れるために、裏に返したらフタをして蒸し焼きにしましょう。



# 簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



答は左下にあります。

エ  
ジ  
ン  
○  
ン  
ン  
 シ  
ア  
○  
ミ  
ツ  
ブ  
ン  
 カ  
ッ  
パ  
ア  
○  
ヤ  
ド  
リ  
キ  
 カ  
ン  
シ  
○  
ユ  
リ  
ン  
シ  
ヤ

地元詩人黒沢まささんの 心あたたまる詩のコーナー

## 人生っていいなー

～「いろはうた」より～

第125回



黒沢 まさを氏  
(本名:黒澤俊典氏)



<http://ameblo.jp/kurosawamasawo/>

うれいたし ほっとだより



会社のイベントでビンゴ大会があり  
 昔は1等の商品は100円決めて  
 いましたが、今は当たった方が好き  
 ば商品を選ぶとスタッフから教  
 えてもらい...やってみるとビンゴ大会  
 大成功!! 皆さん楽しんで頂きました。  
 今と昔は違いますが心と心と話し合  
 った

by Mi



こころ  
5才に  
なりました。

総監督  
がんばるワン!!



2025年 スタッフ一同 熱いところで頑張ります。  
どうぞ よろしくお願い致します。



LIXIL これからの季節も 快適・安心に

最大  
今なら 補助金で 50%!  
相当還元

今すぐ診断!

補助金・省エネ  
シミュレーション



※補助金の適用には条件があります

部屋の寒さが気になるなら「断熱窓リフォーム」

補助金で一棟まるごとあたたかく快適にしませんか?

Before



ヒートショック  
のリスクも

1部屋だけリフォームしたけど、  
他の部屋は寒いまま...

After



熱をガード  
して快適に

窓・ドア全体を補助金でお得にリフォーム  
一棟全体であたたかく



温度変化を  
動画で確認!

先進的窓リノベ2025事業

【補助対象】世帯を問わず対象工事を実施するリフォーム  
【対象工事】窓(ガラス・サッシ)・ドアの断熱改修工事(熱貫流率<math>Uw</math>値>1.9以下等、  
建材トップランナー制度2030目標水準値を超えるもの、一定の基準を満たすもの)  
【対象期間】令和6年11月22日以降に対象工事に着手※1し、令和7年12月31日までに工事完了するもの  
※1:工事請負契約後に行われる工事であること  
○1申請あたりの合計補助額が5万円未満の場合は申請できません

先進的窓リノベ  
2025事業  
詳細はこちら



LIXIL 先進的窓リノベ2025事業 検索

2/7土

リフォーム相談会&おもちつき大会



ご来場ありがとうございました。

よいしょ!!



みんなでまらめてます!



おにのお面づくり



いたっ! いたっ!

逃げる おにたち



イェー!



イケメンおにたち



熱くなりました

ビンゴ大会



大漁だ~!!

たくさん釣ってね!

釣れたよ!



活用例に~なるほど~

補助金セミナー

また遊びに  
来てね



スタッフも  
につこり!

皆さん  
ありがとうございました。



大栄建設株式会社

〒384-0702 南佐久郡佐久穂町穂積1326  
TEL(0267)88-3417 ●FAX(0267)88-3923

LIXILリフォームショップ  
大栄

検索

