



おひさま新聞

令和6年
8月号
No.160

つばめなりの野鳥は
守られています
日本では「鳥獣の保護
及び管理並びに狩猟の
適正化に関する法律」によ
り、都道府県知事の許可なし
に、卵やヒナがいる巣を壊す
ことは違法。違反した場合は
一年以下の懲役または百万円
以下の罰金が科せられます。

～テレビの取材を通して～

今月のささやき



「信州どどどどどー」という番組の取材中とのこと。あ、いいですよと気軽に返事をしたものの、スタッフを巻き込んだ取材となり、反省の一日。撮影に同行したス

皆さん、こんにちはは大栄建設の三石ふじ江です。いつも「おひさま新聞」をお読みいただきありがとうございます。今年も半年が過ぎました。「年をとると一日が早いもんだ」とよく祖母が口づさんでいたことを思い出します。五月月上旬、女性スタッフとの朝礼後、事務所に戻る途中「お話聞かせてくださいませんか」とどこかで見かけたことのある男性から声を掛けられ「あーNHKアナウンサーさんですね、どうされたんですか」と逆質問。(今思うと、ずうずうしいおばさんしてたなあと反省)



スタッフからは「いい経験でした。」「(犬)のアドリブが最高で、私たちも楽しかった。番組を作るの大変さがわかり、テレビの味方もわかりますね」とスタッフ。色んな意味で収穫の多い一日となりました。後日、放映後、「テレビ見たぞ！元氣そうで良かった。変わらないなあ」と三十年ぶりに電話くれた元同僚。繋がる瞬間をつくってくれたNHKさん、ありがとうございました。日々の楽しみを見つけて、夏を乗り切りたいと思います。それでは。

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。今年梅雨入りがとも遅かったですね。また気象庁予報では、



今年の夏も暑く、特に8月は厳しい暑さになるとされています。条件次第では、観測史上最も暑かった昨年に匹敵する「災害級の暑さ」となる可能性が高いそうです。熱中症での死亡数は令和4年の一年間で1千人以上。特に65歳以上が全体の8割となつてい

ます。その理由の一つとして65歳以上の人は定年もあり家にいる事が多く、室温が上昇していることに気付かず高温の中で過してしまうケースが多くなるためだと考えられています。また、熱中症の約4割が住居内で発生しています。そうなる前に、室内での熱中症対策を再確認してみましょう。

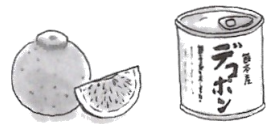
- ①日射遮蔽は必ずやすすだれ、シェードなど外でする方が効果的です。
- ②熱くなる前にエアコンを使用しましょう。
- ③エアコン使用時は扇風機やサーキュレーターを使い、室内の空気を循環させましょう。
- ④③は電気代がもつたいたないと感じるところですが、室内が高温になつてからエアコンを使用しても返って効率が悪くなつてしまいます。

皆さん、暑さ対策をマメにし、今年の夏も元気に乗り切りましょう。



おひさま見聞録 日本再発見！ -缶詰編-⑫ ～デコボン缶詰～(熊本県芦北市)

熊本県産の新鮮なデコポンを缶詰に。缶詰にしたことで、大粒デコポンを一年中、好きな時に食べられます。柑橘の王様といわれるデコポンは、糖度13度以上の甘味濃厚なミカン。缶詰には細かくカットせず、肉厚な果実を感じられる形で詰めています。同じくJAあしきたから出ている「甘夏缶詰」よりも柔らかい歯ごたえなので、お年寄りでも安心して食べられます。みずみずしくて、美容や健康にも効果抜群。老若男女にお勧めできる果物缶詰となっています。(「職場の教養」より)





泡切れのいい洗剤を使うのもおすすめです！

洗剤をつけたスポンジで食器を洗うとき、無意識に水を出しっぱなしにしていませんか？ 洗い物のときは、予洗いとスポンジを水で濡らせるとき、食器をすすぐときなど以外は水を止めることで、かなりの節水になります！

節水につながる！ 便利アイテム

お皿や調理器具を洗うとき、スクレーパーで汚れをある程度すくうと、節水はもちろん、洗剤の節約に。シリコン製がおすすめです。ほかに、油が多い場合は固めて捨てる、カップ麺などの汁を流すとそれを流す水もムダなので、100円ショップなどにある汁を固める粉を使うと、そのまま捨てられて便利です♪

暑い夏。水をたくさん使いたくなりますが、水道料金が気になりますね。そこで、身近にできる節水の知恵をご紹介します。

●水の使用時に、こまめに水を止める

洗面所で歯を磨いているとき、顔を洗うときなど、水を出しっぱなしにしていませんか？ 歯磨きの際は、歯ブラシを洗うときや、うがいでコップに水を入れるとき以外は水を止める、洗顔時は洗顔フォームなどを泡立てるときや顔を洗い流すとき、必要な時以外は水を止めましょう。

●湯船のお湯を使う、残り湯を活用する

シャンプーのすすぎや最初に体を流すときなど、ためたお湯を使うのはいかが？ 後に入る家族のことを考え、湯船のお湯が極端に減らない程度のお湯を使い、最終的なすすぎをシャワーにすると、水の量を減らせます。また、風呂の残り湯は、外回りの掃除に使ったり、入浴剤を使っていなければ、植木などの散水に使うことで節水につながります。

●洗車をバケツ洗いにする！

ホースの水で洗えばなしにするより、バケツに水をためて洗うと大幅な節水につながります。



●最新の機能を使う！

食洗機は手洗いより効率良く洗うといわれているので、節水はもちろん、家事の手間も減りますね。

最新の水栓は、手をかざせば吐水・止水ができて節水に効果的！トイレも節水タイプが主流。古いトイレよりも少ない水量で流せるので検討してみるのも良いですね！



かんたんレシピ

漬けアジのビビンバ



教えてくれた人 …尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アセットドキヌ」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/>

タレに漬け込んだアジを、シンプルかつ手軽に仕上げた野菜のナムルとともに♪ 豪快に混ぜてお召し上がりください！

アジは良質の動物性たんぱく質、カリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、ビタミンAが豊富です。さらに人の体ではつくることができない必須脂肪酸DHA、EPAもたっぷり含まれていて、血液をサラサラにしてくれます。



材料

(2人分)

- ・アジ(刺身用)…1尾、人参…1/4本、ほうれん草…1/4束、もやし…1/3袋
- ・A: コチュジャン・ゴマ油・醤油…各大さじ1/2
- ・B: ゴマ油…小さじ3、鶏ガラスープの素…小さじ1
- ・卵黄…2個、ご飯…2膳、かいわれ大根…1/4パック、白いりゴマ…大さじ1/2

作り方

- ①アジは3枚におろし、骨、薄皮を取ってそぎ切りにし、混ぜ合わせたAに漬け込む。
- ②人参は千切りにし、ほうれん草は3センチ幅に切ってラップをかけ、電子レンジに1分かける。もやしはラップをして電子レンジで1分かける。それぞれの野菜に、Bをゴマ油小さじ1、鶏がらスープの素小さじ1/3ずつ分けて混ぜ合わせる。
- ③器にご飯を盛り、①、②、卵黄をのせ、かいわれ大根を添えて、白いりゴマをかける。

※アジは刺身用の切り身を使うと手軽にできます。
※コチュジャンの辛みはお好みで調整してください。
※ビビンバはピビンバ、ビビンバなどいろんな呼び方があります。



熟語探し



A~Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。

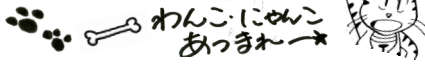
花	水	王	套
落	流	駱	手
□	□	□	□
□	□	□	□
A	B	C	

答え

答は左下にあります。

ちいさな家族の車輪

我が家の小さなご家族を紹介していただくコーナーです。



島崎さんちのにゃんちゃん <佐久市>

シシャモちゃん スコティッシュフォールド (メス 10か月)
出生地/不明 (娘さんがピパホームにて)



長い毛
いいでしょ
いつもみんな
ケアして
くれるよ

<名前の由来>...毛がモシャモシャしているから。

<こんな性格>...人間への警戒心が全くなく誰にでもなつきます。やんちゃで何でもオモチャにして遊びまわります。

<好きなもの>...何でも食べますが、今は特に子猫用の「ロイヤルカミン」を与えているようです。

<島崎様よりひとこと>...

先住猫が2匹いて、なかなか仲良くならなくて。特に先住猫のメスのエマが「シャー」「ウー」と威嚇するのですが、あまり本人(本猫)は怖がりません。

元気に大きくなって3匹仲良く生活して欲しいです。

みんな仲良くなるのが楽しみだね



島崎様、シシャモちゃん、ありがとうございました。

地元詩人黒沢まさきさんの 心あたたまる詩のコーナー

人生っていいなー

第123回

~「いろはうた」より~



黒沢 まさき氏
(本名: 黒澤俊典氏)



黒沢まさきを詩画ブログ

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

うれしたのし ほっとだより



今年もツバメがやって来ました〜☆
すでに1回目のツバメが巣立ち☆
2回目にやってきたツバメが子育中です。
カラスやハビに狙われるので、ツバメは集団で
鳴きはじめてます。鳴き声に注意です!!
無事巣立ってね! "カラス 1対 ツバメ 20"

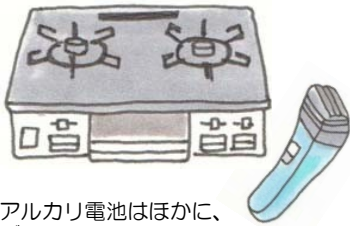
by mi

ごんい...
すずい道打
びあふ!

ご存知ですか？

電池には大きさはもちろん、アルカリとマンガンといった違いも。そこで、電池の使い方や捨て方についてご紹介します！

■ アルカリ電池とマンガン電池の特徴



アルカリ電池はほかに、ガスコンロ、シェーバー、懐中電灯、電子辞書、防犯ブザー、電動歯ブラシなどにも適しています。

- アルカリ電池の特徴
大容量で長持ちし、大電流を必要とする機器に適しています。たとえば…頻繁に使うリモコンや時計、音楽プレーヤー、玩具など
- マンガン電池の特徴
容量が小さく、電圧が弱いものの、休み休み使うことで限度はあれ、多少電圧を回復することができます。たとえば…使用頻度の少ないリモコン、懐中電灯など

■ 電池の保管は10～25℃がおすすめ



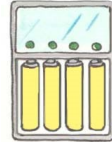
専用のケースなどに収納を。100円ショップでも見られます！

直射日光や高温多湿の場所は電池の寿命が短くなったり、液漏れを起こす恐れが。冷蔵庫での保管もおすすめしません。電池を取り出したときに結露が発生し、錆の原因につながります。

■ 電池を使うときの注意点

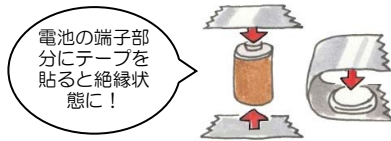
- アルカリとマンガンの併用はNG！ お互い特性が違い、その長所が活かされません。
- 新旧での併用もやめましょう。古い電池のせいで全体の力が弱くなるほか、先に使いきった電池の液漏れにもつながります。
- もし、液漏れをしていたら、アルカリ電池の白い液は強いアルカリ性の電解液なので素手で触るのはNG！ 失明や化学やけどの危険があります。機器側についたら、すぐに湿らせたティッシュなどで拭き取りを。白い粉が手に付かないよう、ビニール手袋などを着用することをおすすめします。

■ 繰り返し使える充電電池



使い捨てが一次電池といわれ、二次電池といわれるのが充電して使う充電電池。繰り返し使えるので経済的でゴミも減らせるので注目されています。

■ どうやって捨てる？



電池の端子部分にテープを貼ると絶縁状態に！

電池には使用推奨期限があります。期限後にも使えますが、大幅に過ぎたモノは処分したほうがいいかもしれません。

乾電池やボタン電池などを捨てるときは、電流が流れない状態（絶縁状態）にし、自治体の指示に従って処分を。充電電池も端子部分にテープを貼り、協力店などに置かれたリサイクルボックスへ。

夏 超大型補助金 の省エネ・節電リフォーム

暮らしをずっと 省エネ・快適に

先進的窓リノベ2024 事業

子育てエコホーム支援事業

内窓・インプラス

1窓1時間で施工できます



株式会社 LIXIL

断熱効果 動画はこちら

今ある窓につけるだけで、空気層が断熱効果を発揮！



断熱性UP
1ヶ月 ※1
約1,620円もおトク！

日射熱
約61%
カット

遮音効果
騒音を低減
静かな環境に

冬になっても
快適！

結露を大幅に軽減
カビ・ダニ発生を低減

補助金対象
先進的窓リノベ2024 事業

Sグレード 大 1カ所
(補助額) 68,000円
Sグレード 中 1カ所
(補助額) 46,000円

内窓 インプラス 参考商品価格:

引違い窓2枚建 Low-E複層ガラス(ガスなし)
大: W1,700×H1,800mm 165,000円
中: W1,650×H1,100mm 98,000円

先進的窓リノベ2024 事業: 制度の適用には条件があります。補助額が合計5万円以上で補助対象となります。

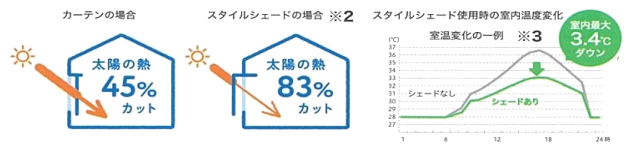
日よけ・スタイルシェード



株式会社 LIXIL

太陽の熱を窓の外でカット 室内温度を心地よくキープ

遮熱効果 動画はこちら



日射熱
約80%
カット

紫外線
最大99%
カット

冬になっても
快適！

使わない時は
キレイに収納



日差しをたっぷり
取り込めます

外付日よけ スタイルシェード 参考商品価格:

枠付フック固定タイプデザインタイプ <補助金対象外>
W1,820×H1,210mm 50,200円



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



次号は令和6年10月号です。