2022
7月号
No.264
マキノ
Sunらいふ
おかげさまで今年マキノは創業50周年!!　発行　株式会社マキノ SUNらいふ企画室 TEL.0268-71-0161 FAX.0268-71-0162

住まいの役立つ情報

節電の夏！ペットボトルでひと工夫

寝苦しい夏…。人が暑さを感じるのは気温（室温）だけではなく、湿度によっても体感温度が大きく左右されてしまうことをご存知ですか？
日本の夏は湿度が非常に高くなるので、快適に過ごすためには「除湿」が不可欠。夏の蒸し暑さを解消し、少しでも不快指数を下げるために今回は「凍らせたペットボトルの活用方法」をご紹介いたします！

●結露の原理を使った簡易除湿器

就寝時に凍らせたペットボトルを枕元に置いてみましょう。これだけでは部屋全体の除湿まではできませんが、設置した周辺の余分な湿気は取り除いてくれます。結露がたくさん出ますのでボウルか洗面器などを受け皿に。ステンレス製のボウルは熱効率が高く、効果も表れやすいですがボウルにも結露が発生しますので、下にタオルを敷くなどの対策をしましょう。

●冷凍庫でペットボトルを凍らせるコツ

凍った時にペットボトルが膨張し破裂してしまわないよう、水の量は7〜8分目までにしてください。フタをする際にはペットボトルをギュッと押して中の空気をできるだけ少なくします。除湿目的の場合、1.5〜2ℓぐらいのなるべく大きなペットボトルを、できれば強度のある厚いものを用意しましょう。大きなボトルは完全に凍るまで1日かかることもありますので、冷凍庫のスペースに余裕がある方は2本ストックがおすすめです。

●快適納涼＆節電生活

凍らせたペットボトルを扇風機の前か後ろに置けば簡易冷風機になります。後ろに置く場合は、扇風機に吸い込まれる空気がしっかりとペットボトルに当たるように、高さや置く場所に工夫を。前に置く場合はペットボトルに直接風が当たればいいので、手軽に試したい人は前に置くのがおすすめです。この時も結露が出ますので受け皿を忘れずに! 節電が叫ばれている昨今、小さな工夫で少しでも省エネに貢献できれば嬉しいですね。ただし、真夏は体調不良や熱中症のリスクも高まるので、暑くて辛い時は我慢せずにエアコンを上手に活用しましょう。

取締役総務部長
山浦 淳子

重要 リフォーム体験館からのお知らせ

皆様に安心してショールームにご来館いただくために上田店・長野長池店ともに

新型コロナウイルス感染拡大防止策実施中!!

マキノのお約束

- **スタッフ・職人の検温義務化** 37度以上の熱があるスタッフは出勤およびお客様宅への立ち入りを禁止しております。
- **マスクの着用** スタッフはマスクを着用して接客・訪問をさせていただきます。
- **換気の徹底** 空気の入れ替えを徹底しています。
- **パーテーション設置** 商談席にはアクリル板を設けて、飛沫感染を予防しております。
- **ショールームの消毒対応** 毎日、展示品やテーブル・椅子、備品などの消毒をしております。
- **消毒用スプレー設置** ショールーム入り口付近に消毒用アルコールスプレーを設置。
- **予防の徹底** 日頃から手洗い・うがい・消毒を徹底し予防に努めております。

✂〈切り取ってポストへ投函ください〉

郵便はがき

料金受取人払郵便
上田局承認
4065
差出有効期間
2024年3月31日まで
切手は貼らずにお出しください。

386-8762

上田市中之条1268-51
株式会社マキノ本社
Sunらいふ企画室　行

—お願い—
◎皆様からお寄せいただきましたご意見・ご感想は「Sunらいふ」へ掲載させていただく場合がございます。
—個人情報の取り扱いについて—
◎ご住所、お名前、お電話番号を記載の上お送りください。お寄せ頂いた個人情報は厳重に管理し、当社のご案内や景品の発送以外の目的では利用いたしません。

お風呂　トイレ　キッチン
洗面　オール電化　太陽光発電　外壁塗装

50th since1972 Anniversary
Total Reform & Repair Shop
makino co., since1972
マキノ

株式会社 マキノ
■本　社／〒386-0034 上田市中之条1268-51
■長野営業所／〒381-0024 長野市南長池991-8

リフォームのマキノ　検索　https://makino-reform.com/

住まいに関するご相談、ご来館予約はこちらまで!!

おフロのリフォーム
FreeDial **0120-026-146**

リフォーム体験館
上田店　長野長池店
ショールーム休館日に関する最新情報はHPでもお知らせしています

SUNらいふは捨てずに保存して下さいね!!集めるときっといいことがありますよ!!

サンデーキッチン Vol.64

簡単シリーズ

ミルフィーユハムカツ

ロースハムとチーズで作る「揚げないカツ」

ファイルに綴じて保存しておくと便利です。

作り方

—材料(2人前)—

薄切りロースハム	16枚
スライスチーズ(とろけるタイプ)	3枚
マヨネーズ	大さじ3
衣	
★パン粉	50g
★粉チーズ	大さじ3
彩り用サラダ	
レタスなどお好みの野菜	適量
ミニトマト	3個

1 ロースハムは2枚ずつ重ねて使うので予め重ねて準備をしておく。
スライスチーズは4等分に切る。

2枚重ねたハムの上に4等分したチーズを2枚のせる。
同じようにもう2回、ハムとチーズを交互に重ね、最後にロースハムをのせる。
(これを2組分作る)

2 1のハムの上側と側面にマヨネーズを塗る。

バットに★印の材料を入れて混ぜ合わせたら、マヨネーズを塗った面が下になるようハムを移す。
新たに上になった面にもマヨネーズを塗り、全体に衣をつける。

3 魚焼きグリルにクッキングシート(ガスコンロをお使いの方はアルミホイル)を敷き2を並べたら、両面に焼き色がつくまで中火で焼く。

ワンポイント
焦げやすいので加熱中は目を離さないでください。

お皿にサラダ用の野菜とハムカツを盛り付け、ミニトマトを添えて完成!

社長コラム

「misosiru」

日本の伝統的な朝食と言えば、白いご飯を主食に、みそ汁、焼き魚、納豆、海苔、お漬け物などが添えられます。栄養バランスも良く、長寿食として確立されていますが、現在ではトーストとサラダなど簡単に済ませる人も多いようです。今回は〝みそ汁〟についての出来事をお伝えしましょう。

小学五年生の時のこと。家庭科の調理実習でみそ汁を作ることになりました。みそ汁の具材は二種類と決められ、各班ごと話し合って決めることに。「ジャガイモ・わかめ」「ジャガイモ・玉ねぎ」「お豆腐・ねぎ」「油揚げ・大根」など様々な組み合わせが意見として出されましたが、私たちは他の班と絶対に被らない少し変わったメニューにしようとなりました。その組み合わせはジャガイモ・とうもろこし!! 当時はコーン缶のような便利なものがなかったので、とうもろこしを茹でてから、一粒一粒綺麗にもぎ取らなくてはなりません。この作業が予想以上に手間取り、みそ汁が完成したのは一番最後になりました。完成したみそ汁を早速試食することに。熱々のみそ汁を口にすると、それはみそ汁ともスープとも言い難い味でしたが、班の仲間達と新感覚のみそ汁作りにチャレンジできたことが嬉しかったですね。

この出来事から40年。まかない料理で社員達にみそ汁を振る舞うことになるとは。定食系のメニューの時はみそ汁が付き物。私はなめこと油揚げが入ったみそ汁が好きなので、まかない料理ではこの具材のみそ汁を良く作ります。毎回人数分より少し多めに作るのですが「美味しい!!」と言ってお代わりをしてくれる社員もいて嬉しくなります。

宮崎県出身の妻によると、宮崎県南ではみそ汁の具材に鶏肉やさつま芋を入れた甘いみそ汁を作るそうです。そして麦味噌を使うというのも特徴です。麦味噌を手に入れたら宮崎風のみそ汁を作ってみたいと思います。みそ汁の具材でおすすめの組み合わせがありましたら是非教えてください!! お便りお待ちしております!!

がんばれ！タスカル2 163 手丸かのこ

クロスや天井に見慣れないシミができていたら要注意

もしかしたら 雨漏りが起きているかもしれません！

雨漏りが起きる主な原因

1 屋根瓦の割れやズレ
瓦に異常があると、屋根の下の防水シートが剥き出しになるため劣化し、やがて防水機能が失われます。

2 外壁の劣化
外壁のひび割れやシーリングが劣化した場合はそこからじわじわと雨水が流れ込みます。

3 雨樋の破損やつまり
破損や、落ち葉で雨樋がつまると行き場を無くした雨水が瓦の隙間に入り込み雨漏りの原因に。

予防には定期的な点検とメンテナンスが大切です!!

修理、点検のご依頼、ご相談は
マキノまでお気軽にお電話ください!! 0120 FreeDial **0120-026-146**

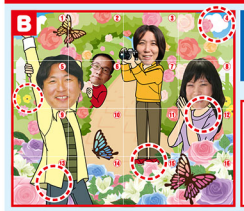
知ってビックリ!! 信州弁 88

標準語 いよいよ、どんどん

信州弁 めったためった

日常会話の中にも、意外と方言が使われているんですね。信州弁を調べてみました!!

まちがい探しクイズ 6月号の答え・当選者発表

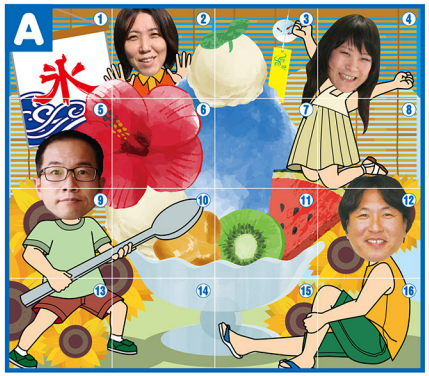


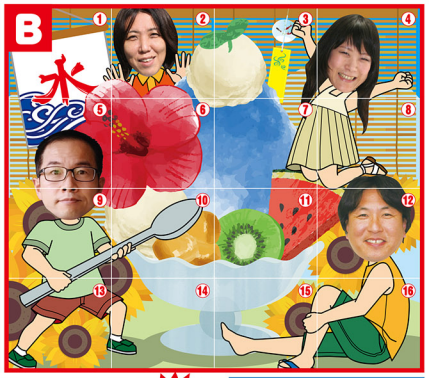
答え	4	5	12	13	15
	雲	お花	様の形	シャツの裾	靴の色

当選者は 上田市 マッキー様
上田市 M・N様 長野市 Y・K様
須坂市 M.H様 上田市 いっちゃん様
おめでとうございます

6月号プレゼント 伊勢茶入り伊勢のくず餅 お届けをおたのしみに!!

まちがい探しクイズ A と B の絵をよく見て、5ヶ所の間違いを探してね!!





正解者の中から抽選で10名様に、素敵なプレゼントが当たるラッキークイズ♪
間違っているマスの数字を「付属ハガキ」に記入して、郵送かFAXにてご応募を!!
当選確率アップ!!
ハガキ投函期限 FAX送信期限 7/15(金)

皆様からのおハガキ紹介!

毎月マキノへ寄せられる沢山のメッセージ。貴重なご意見、応援や励ましのメッセージなど、毎月スタッフ全員で1枚1枚大切に読ませて頂いています!

社長コラム
スタッフへのまかないランチや番組へのレシピ応募に関する皆様のご感想を紹介!

社長さんの釜飯レシピが紹介されますよう祈っております。地元に50年ぶりに戻って1年強経ちました。(昨年御社との御縁をいただいてからもそろそろ1年でしょうか)
普段はほとんどテレビを見ませんが、相葉クンの番組は見なくてはいけませんね!
いつも楽しい読面をありがとうございます!
須坂市 ちろる様より

社長コラム、まちがい探し、住まいの役立つ情報など、毎月楽しみにしています。社長さんの料理好きに感心します。いくつになっても新しいことに挑戦する気力。すごいと思います。
上田市 H・N様より

社長コラムを読んで社員にまかないランチをふるまっているとは良い話ですね。自分は料理はまったくしないのでうらやましい限りです。同じ男として頭が下がります。これからも体に気をつけて頑張ってください!
上田市 H.H様より

まかないランチはいつも絶品ですよ社長が料理を準備しスタッフ皆で協力し配膳をする光景はマキノの名物かも!?
専務取締役 さドもズ

皆様からのご意見・ご感想に感謝!
SUNらいふの感想

SUNらいふが届いて真っ先にまちがい探しクイズをします。すぐにわから時と、すいふんと悩む時もあります。わかると嬉しいものです。しかしイラストが上手すぎいなぁと思っています。
千曲市 サンサン様より

SUNらいふ楽しみです。特にまちがい探し&役立つ情報を欠かさず読んでいます。楽しい情報に満ちていてとても良いです。
上田市 チャリキチすつ様より

いつも楽しくSUNらいふを見させていただいております。また信州弁の解説を読みあやしとお袋を思い出しています。朝晩は肌寒い時もあります。皆様も体調管理にご注意を!
上田市 カズ様より

今月もたくさんのお便りをくださりありがとうございました!まちがい探しクイズは毎月季節感を大切にイラストを描いています。今回のクイズもお楽しみくださいね♪
コンサルティング事業部 石川ろろ子

Lab Re:beaute Epi salon & Lingerie

ラボ・リ・ボーテ 上田店

宮崎県で人気の女性専用プライベート脱毛サロンが、5月下旬に長野県上田市にオープンしました!
安心と安全、品質と結果にこだわるラボ・リ・ボーテさんの脱毛は、国産美容保険適合最新高速脱毛を採用しているので、痛みが苦手な方や初めて美容脱毛に挑戦する方にも安心です。
また、隠れ家的なプライベートサロンなので、落ち着いた癒しの空間でリラックスして施術を受けることができます。
「いつもかわいく、もっと綺麗に」…そんな、女性なら誰でも描く夢を叶えるため、オーナー様は一人一人の肌に真摯に向き合い、女性が輝くためのサポートをしてくれますので、今年こそ素肌美人を目指したい方はラボ・リ・ボーテさんへ♪

ラボ・リ・ボーテ上田店公式Instagramではサロンからの最新ニュースの他に綺麗になるためのヒントがたくさん!右のQRコードを読み込んでぜひチェックを!!

Lab Re:beaute(ラボ・リ・ボーテ) 完全予約制
●住所／上田市中央4丁目5-27 ●電話 080-1987-6557
●営業時間／平日10:00～20:00 土日祝10:00～19:00(水曜日定休)

な、懐かしい～!! マキノ時間旅行 笑い袋 わらいぶくろ

「笑い袋」はピエロのイラストが描かれた巾着袋の中に小型のレコードプレーヤーが入っていて、ボタンを押すと、延々と笑い声が再生されるジョークグッズ。1960年代にアメリカで人形内蔵型が発売されましたが全く売れず、袋入りにしたところ1969年に大ブレーク、翌年には日本でも大ヒット商品となりました。レコードの衰退とともに姿を消しましたが、現在はボタン電池で稼働する電子音声型が市販されています。

懐かしいあの品、あの風景 大募集!! 写真とコメントをSunらいふ企画室までお送りください。
LINEからも写真の応募が可能です!! マキノID @933tzfsf

(切り取ってポストへ投面ください)

『SUNらいふ』は皆様に支えられています

☆7月号マキノのまちがい探しクイズの答え
※イラストのマスの数字を5つ記入してください

☆ご意見・ご感想・マキノスタッフへメッセージ
住まいに関するご相談ごとなど、ご自由にどうぞ

〒 -
ご住所
フリガナ ペンネーム
氏 名 男・女
お電話番号 ( )

ご記入ありがとうございました!

まちがい探しクイズ正解者の中から抽選で10名様に

BBQ芸人たけだバーベキューが提案する簡単で最高に美味しい焼きそばと鉄板料理のレシピ集!
「鉄板！バーベキュー焼きそば」
著者：たけだバーベキュー／オールフルカラー127ページ

プレゼント!!

FAXでのご応募も可能! FAX 0268-71-0162