



住まいの役立つ情報 ポイントは空気の層! 暖かく過ごすための「重ね着」のコツ

冬になると防寒対策として何枚も重ね着することが増えてきますが、服と服の間に「空気の層」を作ることで体温がとどまり、より暖かになります!

最近では重ね着のことを「レイヤリング」といって、重ねる順に「ベースレイヤー」「ミドルレイヤー」「アウターレイヤー」と呼びます。それぞれのレイヤーの目的を意識して着用することで、必要以上に着ぶくれすることなく保温性をよく高めることができるのです。



年末年始休業のお知らせ 誠に勝手ながら下記日程を休業とさせていただきます



郵便はがき

3 8 6 - 8 7 6 2

差出有効期間
2024年3月31日まで

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

お問い合わせくださいましたこと、誠にありがとうございました。ご感想は「Sunらいふへ掲載させていたい場合」がございます。
一部の情報取扱いについて
◎ご住所、お名前、お電話番号等の記載の上お問い合わせください。お寄せ頂いた個人情報は厳密に管理し、当社にて業内に漏洩することはありません。

ベースレイヤー … 肌着など、肌に密着する服(インナー)

インナーは、体温を保つために保温するための必須アイテムですが、何枚も重ねると着ぶくれて見てしまうので、一枚でも暖かい素材を選びましょう。素材は暖かく汗をかいてもすぐ乾くウールがおすすめ。また、なるべく体のサイズとぴったり合うものを選ぶと熱を逃がさず暖かさが持続します。

ミドルレイヤー … ベースとアウターの間に着用する服

ミドルレイヤーの役割[保温効果]を高めるために大切なのは、空気の層を作ること。厚手の服を1枚着るよりも、薄手の服を何枚か重ねて着るようすれば、空気の層もできる上、気温・温度によって衣服を脱ぎ着して調節しやすくなります。フリースなどの保温性の高い素材をおすすめです。

アウターレイヤー … 最も外側に着る服

アウターレイヤーはベース・ミドルとは異なり、保温よりも防水・防風という意味での防寒性が重要。また、ミドルレイヤー同様に空気の層ができる方が暖かさを保てる上、少し大きめのサイズを選ぶことをおすすめします。



急募 おとなのアルバイト大募集!!

マキノ本社にて月末に5日間ほど
SUNらいふ封入作業をしてくださる方を募集中!

- 勤務地…マキノ本社 (〒386-0034 上田市中之条1268-51)
- 勤務日数…月末に5日間ほど
- 勤務時間…9:30~17:00 (応相談)

どんなお仕事? 工賃はどのくらい? …など、お気軽にお問い合わせください!!
お友達と一緒に応募も大歓迎!! ☎ 0268-71-8118 (担当 石川まで)

2023
12月号
No.281
マキノ

おかげさまでマキノは創業51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

サンデニーキッチン Vol.81



作り方

材料(2人分) —

鶏手羽元
生姜
ニンニク
長ネギ
第2グラスープの素
米
水
ゴマ油
塩
ショウガ
青ネギ

6本
15g
2片
1/2本
小さじ2
大さじ3
800cc
適量
適量
適量

1 下準備

生姜を洗い、皮ごと
2mmの輪切りに。
ニンニクは包丁の腹で上から押すようにして切る。
長ネギは斜め切りにする。



2 アク出るまで

鍋に水、生姜、生姜、ニンニク、青ネギ、水、ゴマ油、塩を加え、弱火で
沸騰したら火を止める。(沸騰するまでの弱火で、
沸騰したら火を止める。)



3 簡単に

作り

完成

召し上がり

お好みでごま油、塩、ショウガをかけて召し上がれ!!

毎月SUNらいふの表紙を飾るサンデーキッズ
このコーナーを私が担当するようになります。
これがこれまでの半ばになります。



0120-026-146
FreeDial

リフォームの駆け込み館

上田店 長野長池店

ショールーム休館日に於ける最新情報はHDDでお知らせしています

上田店

長野長池店

HDD

リフォームの駆け込み館

上田店 長野長池店

ショールーム休館日に於ける最新情報はHDDでお知らせしています

上田店

長野長池店

HDD

リフォームの駆け込み館

上田店 長野長池店

ショールーム休館日に於ける最新情報はHDDでお知らせしています

LINE

ホームページ

QRコード

「にんにく鍋作ってみましたか?」

毎月SUNらいふの表紙を飾るサンデーキッズ
このコーナーを私が担当するようになります。
これがこれまでの半ばになります。

「SUNらいふ」5月号のサンデーキッズで
紹介した「にんにく鍋」が予想以上の反響で
とても好評でした! みんなで作るやうで、主
に自分たちで作って楽しんでいます。簡単なレシピ
でも、普段はなかなか手付かないやうで、誰
も喜んでいます!! などたくさんの
お問い合わせがあり、本当に嬉しいです!!

「SUNらいふ」5月号のサンデーキッズで
紹介した「にんにく鍋」が予想以上の反響で
とても好評でした! みんなで作るやうで、主
に自分たちで作って楽しんでいます。簡単なレシピ
でも、普段はなかなか手付かないやうで、誰
も喜んでいます!! などたくさんの
お問い合わせがあり、本当に嬉しいです!!

「SUNらいふ」5月号のサンデーキッズで
紹介した「にんにく鍋」が予想以上の反響で
とても好評でした! みんなで作るやうで、主
に自分たちで作って楽しんでいます。簡単なレシピ
でも、普段はなかなか手付かないやうで、誰
も喜んでいます!! などたくさんの
お問い合わせがあり、本当に嬉しいです!!

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

SUNらいふの封入・発送作業は「社会福祉法人 まるご福祉会」の皆様にご協力を

いただいてあります。多大なるお力添えにこの場を借りてお詫び申し上げます。

Sunらいふ

イデムは「ホーラスカル」2 (B) 手丸かのこ



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5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!!
当選者発表
ハガキ返信期限
FAX送信期限
12/15(金)

みんなのマキ★フェス ご来場ありがとうございました

第5回 MAKINO Festival

上田会場（10月14日・15日）と長野会場（11月10日・11日）で開催されたみんなのマキ★フェス2023は、おかげさまで両会場合わせて356組のお客様にご来場いただきました。ご来場くださった方々から「今回ブースがたくさんあって、コロナ禍に戻った様で楽しいね!」「この季節、いつもイベント招待状が届くのを楽しみにしてるよ!」…多くのあなたたかいお言葉を頂戴し、スタッフ一同感謝の想いでいっぱいです。あらためてこの場をかりて心より厚く御礼申し上げます。

超難解まちがい探しクイズ答え

1	5	18	21	24
25	28	36	43	47
51	54	59	67	72
78	80	85	93	97

マキノ三択クイズ当選者
ふとんクリーナープレゼント!
上田市 M.S様 長野市 K.S様

知ってビックリ!! 信州弁 105

標準語 それで・そして

信州弁 ほんで、ほひで

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 11月号の答え・当選者発表

答え 1 5 11 13 15

ライトの高さ 音符 横の形 パンの数 スカート丈

当選者は 上田市 みちゃん様 羽一重風呂敷 大納言
千曲市 酒屋人様 上田市 萱ちゃん様
上田市 Y.K様 上田市 booちゃん様
おめでとうございます!

皆様からのおハガキ紹介!

SUNらいふ感想 スペシャル

皆様からのご意見・ご感想に感謝!

SUNらいふを毎月楽しにしています。
サンデーキッチンの編集部に編集部に
ちょうどいいところがあつてうれしいです。
そして床下換気扇で寒くななくて
考えませんでした。ありがとうございます。

本当に立派な情報ありがとうございます。

上田市 N.M様

今まで冬の間は
入浴時のみ浴室の内側から
発泡スローブルで温めていましたが、毎月で
「床下換気扇」を「見てなるほど、
こんな風に作ってみたい」と
思ってきました。

上田市 みちゃん様

OHP! 僕かしがて思わず声が
出でました。当時、参観日の時などに
スタッフを使っての発表を多用していました。
いろんな色のマスクで「参観日の仕込み?」も
ペラペラの赤い矢印もかわいいな。

長野市 モルコ様

いつも楽しく読ませていただきています。
まちがい探しクイズが面白いので、毎回挑戦しています。茅野市 みちゃん様

千曲市 道鶴人様

SUNらいふを見ると
「またかわいいった事
商品紹介などいろいろあり
楽しく見ています。上田市 チコちゃん様

取締役部長 山浦 淳子

上田市活力あるまちづくり支援金事業

第3回 モルック講習会

特別講師／山口 順氏(東京都)

- 開催日時 …2023年12月16日(土) 13:00~15:00(2時間ほど)
- 開催場所 …上田創造館(体育館)(上田市上原1丁目)
- 募集対象 …上田市在住・在勤・在学の方(年齢不問)
※市外の方もご参加可能です。ご相談ください。
- 参加費 …500円(税込)

話題のスポーツ・モルックを体験してみませんか?

第2回に引き続き、講師に山口順さんをお迎えして第3回モルック講習会を開催します! モルックはルールも簡単で体力を必要とせず、3世代が一緒に楽しめるのがモルックです。講習会ではルール説明から実戦体験までありますので、すぐにモルックが楽しめるようになります。お子様から高齢の方まで、どなたでもご参加可能です。モルックに興味がある初心者の方から、レベルアップを図りたい経験者の方までご応募お待ちしております!

特別講師…山口 順さん

2016年知人に説いてからモルックと出会う。その後選手として多くの大会で優秀な成績を残す一方、モルックの普及にも尽力!全ての人が分け隔てなくモルックと一緒にどう理念を共有。日本ユーハー・モルック協会を設立し会長に就任しています。

お問い合わせ・お申し込み

お申し込みは

①氏名②電話番号③メールアドレス④年齢⑤参加人数を
お電話またはLINE(@412vqzaf)でお知らせください

0268-71-8118 (担当:田中)

な、懐かしい!! マキノ時間旅行 ルーズソックス

1990年代、平成の女子高生の間で一大ブームとなったりーズソックス。その起源は意外なことにアメリカ合衆国で製造され輸出されていた登山用の防寒用靴下なのだと。その名通り、厚手で丈夫が長い靴下をわざと弛ませて「ルーズ」に履くのが当時の流行で、その長さは20cm台からなんと最大で200cmに達するものまであったのだと。

懐かしいあの品、あの風景
写真とコメントを
大募集!!

LINEからも
写真の添付が
可能ですね!!
マキノID@03koazu



SUNらいふは 皆様に支えられています

☆12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
氏名
男・女
ベンネーム

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5名様に
しあわせの
キャラメルラスク
プレゼント!!



FAXでの
ご応募も可能!
FAX 0268-71-0162