

## 住まいの役立つ情報 冬の節電と、おうちで快適に過ごす工夫!!

1年で最も冷え込む季節がやってきました。でも、暖房機器をフル稼働すると電気代が心配ですよね。今回は、冬の節電方法をご紹介します!

- エアコンを上手に使って節電!
  - ★ずっと家にいる場合…基本的につけっぱなしでOK。自分でこまめに調節するよりも、エアコンの自動運転を活用した方が電気代を節約できます。
  - ★30分程度の外出…冬は暖房を切るとすぐに室温が低くなってしまい、再度電源を入れた際にフル稼働で運転する時間が長くなります。近所への買い物や散歩など、30分程度の短い時間の外出はつけっぱなしの方が電気代の節約になります。
  - ★1〜2時間程度の外出…1〜2時間外出する際は「外気温3℃」を目安に、3℃未満のときは、オフにすると部屋がすぐに冷えてしまい、設定温度に戻すためのフル稼働時間が長くなるため、つけっぱなしにした方が節電に。3℃以上あるときは、暖房を消しても室内の温度が急激に下がることは考えにくいため、オフにした方が電気代を節約できます。
  - ★仕事など数時間以上の外出…仕事に行っているなど、長時間家を空ける場合は、基本的に暖房をオフにした方がよいでしょう。

●ぬれた日の中はカーテンを開ける  
日中はカーテンを開けて太陽光を取り入れ、部屋を自然に暖めます。夜間は厚手のカーテンで窓からの冷気を防ぎましょう。

●温度を上げて体感温度を高めよう  
湿度30%と60%では温度が同じでも体感温度は1〜2℃違うと言われています。加湿器や濡れタオルを使い、室内湿度を40〜60%に保ちましょう。また、風邪が流行るこの時期の加湿はウイルス感染対策としても有効ですので、一石二鳥です!

●衣類で調整  
室内でも厚着をして体感温度をしましょう。また、手触りのよいひざ掛けやスリッパ、ルームシューズなどお気に入りのアイテムを見つけ取り入れると、暖かきに加え、おうちで過ごす楽しさや快適さが倍増します。



マキノ公式LINE 友だち大募集! 中田 長文

## 年始の営業日のお知らせ

リフォームのマキノ/リフォーム体験館

1月6日(月)より通常営業!

急なお困りごとが発生した場合は休業期間中もお電話にてご相談を承ります!!

ご相談は 0120-026-146

Unionplus 1月4日(土)より通常営業!

LINE マキノ公式LINE 友だち大募集!  
QRを読み込んで友だち追加をしてください!  
ID @034koazu

SUNらifuのご送付先について  
宛名(世帯主様)のご変更、お届け先住所のご変更、DMの停止をご希望の場合は、お電話もしくはSUNらifu付属「力ガキ」にてご記入の上郵送にてマキノまでお知らせください。



ご期待新年!!

料金受取人払郵便  
上田局承認  
6052  
3 8 6 8 7 6 2

差出有効期間  
2026年3月31日まで

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  
52nd Anniversary Total Reform & Repair Shop  
株式会社 マキノ  
本社 〒386-0034 上田市中条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/>

住まいのお困りごと、まずはお電話でご相談ください!!

おフロのリフォーム  
0120-026-146  
リフォーム体験館  
上田店 長野長池店

上田店 長野長池店  
上田店: 〒386-0034 上田市中条1268-51  
長野長池店: 〒381-0024 長野市南長池991-8

SUNらifu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るよ!!  
SUNらifuの封入、発送作業は「社会福祉法人 まるご福祉会」の皆様にご協力をお願いしております。多大なるお力添えにこの場を借りてお礼申し上げます。

2025 1月号 No.294  
おかげさまでマキノは創業52周年!! 発行 株式会社マキノ SUNらifu企画室 TEL.0268-71-0161 FAX.0268-71-0162

## サンデーキッチン Vol.94

### 簡単シリーズ チーズリゾット

チーズのコクやぎょこの旨みを感じる優しい一品

愛知県野村社長が作りました!!

一材料(2人分)

米	1合
牛乳	500ml
ニンニク	1片
玉ねぎ	1/4個
きのこ(お好みのもの)	適量
ペコロン	適量
ビザ用チーズ	1個
コンソメキューブ	少々
塩	少々
オリーブオイル	大匙1/2
乾燥パセリ	適量

作り方

- ニンニク 玉ねぎはみじん切りに。きのこはペコロンはみじん切りにしておく。
- 1をボウルに取り出す。空いたフライパンはキッチンペーパーで軽く拭いておく。
- 米に牛乳とコンソメ、炒めた具材を入れ、時々かき混ぜながら中火で15〜20分煮る。(焦がさないよう注意)

裏面に盛り乾燥パセリを振って完成!

## 社長コラム

### 「上田でくまにキム」を半世紀

「10年を迎え」

上田に生まれ育ったマキノは半世紀以上が過ぎました。この間一度もこの地を離れては、日々を過ごしてきました。この間に上田は大きく変わり、日々を過ごして来た場所、今はまた違った場所へと変わって来ています。でも現在のままだと、半世紀前と同じような場所を歩くと、心に残る思い出の場所が今も残っています。昔の思い出の場所を歩くと、心に残る思い出の場所が今も残っています。昔の思い出の場所を歩くと、心に残る思い出の場所が今も残っています。



—お祝い—  
○掲載がお客様に大変お喜びいただき、誠にありがとうございます。SUNらifu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、お電話番号を掲載の上送付いたします。お寄せいただいた個人情報は厳重に管理し、当社の営業内や営業外の発送以外の目的では利用いたしません。

### がんばれタスカル!

193 手丸かのこ

タスカル  
初音で  
こころね

タスカル  
タスカル

タスカル  
タスカル

タスカル  
タスカル

## 必読! 水道管の凍結にご注意を!!

- 1月から2月上旬は冷え込みのピーク! 冷え込みが激しい晩には下記の下5点に注意です!!
- 1 瞬間沸かし器など、水抜きが必要な器具は必ず水抜きをしましょう。  
※冬期の間は、毎晩忘れずに行ってください。
  - 2 冷え込みが激しい晩には、台所の蛇口やシャワー水栓にタオルを巻き、室内での凍結を防ぎましょう。
  - 3 水を垂れ流しにして凍結予防をする場合は、箸の太さぐらいを目安に垂れ流しましょう。  
※あまり絞らずでと、排水管が凍結してしまう場合がありますので注意しましょう。
  - 4 ふる給湯器をお使いの方は、浴槽の残り湯は抜かず、常に水が張られた状態にしましょう。  
※外気温が下がると、給湯器のポンプが自動で動き、残り湯を循環させ凍結を防ぐ仕組みになっています。
  - 5 浴室の窓は閉め切ってください。  
※窓を開け放しにしておくと、シャワーなどの蛇口類が破裂するおそれがあります。

凍結修理のご依頼はマキノにご用命ください **0120-026-146**

### 知ってビックリ!!

標準語 きつい・窮屈な

## 信州弁 118

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!!

信州弁 つもり

## まちがい探しクイズ 12月号の答え・当選者発表

答え **5 8 10 12 13**

奥の木 部屋の灯り 飾り マフラーの長さ 足の向き

当選者は 須坂市 元気(ワ)様 12月号プレゼント  
上田市 Y.N様 上田市 まめた様  
上田市 K.S様 上田市 シハ様

おめでとうございます お届けをおたのじみに!!

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

**A**

**B**

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またはLINEにてご応募を!!

ハガキ抽選期間 **1/15(水)**  
FAX・LINE 必着電報

## 皆様からのおハガキ紹介!

SUNらifu ご感想 皆様からのご意見・ご感想に感謝!

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、応援や励ましのおハガキを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!

お世話様です。今年もあつちがです。今月のヒーロー賞のトホフいでです。たくさんのお便りに感謝して体にも励高です。毎日お便りの記事を作った半日があつちがです。いい年になりました。健康で楽しく、そんな日々を送っています。 上田市 M様

住まの役目情報が役に立っています。今月のヒーロー賞について飲んべーの息子を注意しました。 上田市 K様

いつもお便りを楽しみにしています。9月頃、初めてクイズに挑戦したところ素晴らしいお便りを読みました。さらにクイズに当たって嬉しいお菓子も頂き本当にありがとうございます。 上田市 スーちゃん様

2025年初のSUNらifuをいかけていたか? 皆様はまた一年楽しんでいただけるような新年の企画も楽しみにしています。 上田市 ちやん様

サンデーキッチンのおボフ、美味しそうです。冬にピッタリですね。作ってみたいです。 上田市 M様

まぢが探しクイズは背景がその野のイラストになっていてとても気に入っています。 上田市 T様

社長コラムを見て笑ってしまいました。「抱きつい資格」一歳ととて集中力が長続きしないのを覚悟するようですね。みんなおんじです。いろんなことに挑戦してみると知らなかった自分を発見できそうです。抱きつけない人生を送りたいのでね。SUNらifuありがとうございます。 上田市 日野昭夫様

社長コラムを楽しみに読んでいます。今回の「抱きつけない人生を送る」のめもありません。私も今年の目標を、抱きつけないように、何だかんだで後悔しないよう目標を決めて動くつもりです。 長門市 M様

抱きつけない人生を送るの事はとても嬉しいことなのかも知れません。私も自分の年の目標を定め、それに合わせて「抱きつけない」ように行きたいと思っています! 専修学校 松下 上田市

ハガキにご感想・ご意見などのメッセージを添えて返送して下さる方への絵手紙プレゼントは、絵手紙の在庫が無くなり次第終了いたしますことをご了承ください

## 2024年もたくさんのおハガキに感謝!!

なんとその数 **739 通!!**

LINEからも沢山の便りを頂戴しております!

皆様に支えられている月刊SUNらifu。最近ではおハガキによる投稿だけでなく、LINEで写真付きのメッセージを送ってくださる方も増え、スタッフも毎月、皆様から寄せられるメッセージを心待ちにしております! SUNらifuは、お客様とマキノスタッフを繋ぐ架け橋でもあります。今年も楽しく、お役に立てる情報を発信できるよう、スタッフ一丸となり皆で知恵を出し合いながら誌面を作っておりますので、引き続きマキノスタッフ&SUNらifuをどうかよろしくお願ひ申し上げます!!

## な、懐かしい~! マキノ時間旅行 プラフ

プラフは、昭和時代に大流行した遊び道具で、1958年頃にプームの頂点を迎えました。プラスチックの輪を腰で回すというシンプルなお仕組みが特徴で、子どもから大人まで幅広い層が楽しめたアイテムです。遊びとだけでなく、腹筋や腰回りを鍛える効果があることから、ダイエット器具としても当時注目されました。熱狂的なプームは過ぎ去ったものの、現在でも競技やパフォーマンス、エクササイズアイテムとして使われています。

懐かしいあの日、あの風景 写真の応募が大募集!!

LINEからも写真の応募が可能です!!

LINE @034koazu

「SUNらifu」は皆様を支えています

★1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

--	--	--	--	--

サンデーキッチンレシピ集の先行予約開始! お申し込みはこちらに  チェックを!!

先着100名様限定 サンデーキッチンレシピ集プレゼント!!

※ご意見・ご感想・マキノスタッフへメッセージなどご自由にどうぞ

## まちがい探しクイズ 正解者の中から抽選で5名様に

### 加賀の芋菓子プレゼント!!

FAX・LINEにてのご応募も可能!

0268-71-0162

LINE @034koazu

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す!