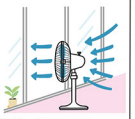
## 住まいの役立つ情報 梅雨時に行いたい、効率的な換気のポイント!

「なんだか空気がこもっているかも…」と、湿気が気になるこの季節。
ちょっとした工夫で快適な空間に変えられます。今日からできる換気と、湿気対策のコツをご紹介します。

**●基本は、部屋の窓やドアを2カ所以上開けて換気**

部屋の窓やドアを2カ所以上開けて、空気の流れを作りましょう。
特に対角線上にある窓を開けると、外気を取り入れつつ、室内の湿気を効率よく排出できます。あわせて、押入れやクローゼット、シンク下など、空気がこもりやすい場所の扉も開けて換気するとより効果的です。
窓が1つしかない部屋は、部屋のドアと窓を開け、窓に向かってサーキュレーター(扇風機)を置きましょう。これにより室内の湿った空気が、風に乗って窓から排出されます。



**●短時間の換気をこまめに**

長時間換気を行うと、かえって湿気が室内に入り込む場合があります。
特に湿度が高くなる梅雨時は、1回あたり5~10分程度の短時間換気をこまめに繰り返すのがおすすめです。

**●湿気対策として窓を開けるなら、タイミングも重要**

換気に最適なのは、外の気温が室内より低くなる「早朝」や「夜間」。
加えて、気象情報を確認し、湿度が低い日を選んで換気すると、より効果的に湿気を排出できます。

**●湿度を上げないための予防策**

**■家具は隙間を空けて配置**

家具の配置も湿気対策に大きく関わります。
家具同士の間に隙間を確保し、壁からは5cmほど離して設置しましょう。
風の通り道ができ、通気性が向上します。

**■浴室からの湿気に注意**

浴槽にお湯を残す場合は、必ずフタを閉めておきましょう。
使用していないときも、浴室の扉は閉めておくことが大切です。
湿気が室内に広がるのを防ぐため、浴室の換気扇を活用して、定期的に換気を行いましょう。

マーケティング事業部
石川 ひろ子

## 一緒に楽しい誌面を作りましょう!

**こんなお便りや情報もお待ちしております!!**

- 「住まいの役立つ情報」コーナーで知りたいことや、特集してほしいことなど
- 「マキノ時間旅行」でみんなに紹介したい懐かしい品や風景
- マキノのイベントでもらったお花が綺麗に咲いたからみんなにも写真を見て欲しいな!

…などなど、ぜひマキノまでお知らせください!!

LINE お写真の投稿はLINEから♪
QRを読み込んで友だち追加をしてくださいね!
ID @034koazu

**SUNらいふ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停止をご希望の場合
上記に当てはまる方はお電話、もしくはSUNらいふ付属ハガキにご記入の上ご郵送にてお知らせください

(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
6052
差出有効期間
2026年3月31日まで
切手は貼らずにお出しください。

3 8 6-8 7 6 2

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
53rd 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 FreeDial 0120-026-146
リフォーム体験館
上田店 長野長池店
ショールーム体験日に関する最新情報はHPでもお知らせしています
上田店
長野長池店
上田市中之条1268-51
長野市南長池991-8

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!!
SUNらいふの封入・発送作業は「社会福祉法人 まるこ福祉会」の皆様にご協力をいただいております。多大なるお力添えにこの場を借りてお礼申し上げます。

—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とお送りくださいた。お寄せ頂いた個人情報は厳重に管理し、当社のご案内や商品の発送以外の目的では利用いたしません。

2025 6月号 No.299 マキノ
Sunらいふ
おかげさまでマキノは創業53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

# サンデーキッチン Vol.99

本格シリーズ

## 台湾油飯 タイワンヨウファン

乾物のうまみがたっぷり!風味豊かで味わい深い台湾風おこわ!!



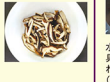

### 作り方

—材料(3人分)—

| | |
|---|---|
| もち米 | 2合 |
| 白米 | 1合 |
| 豚こま肉 | 200g |
| 干し椎茸 | 6個(30gほど) |
| 干しエビ | 5g |
| 油揚豚(フライドオニオン) | 1/2色 |
| すりおろし玉葱 | 小さじ2 |
| ゴマ油 | 大さじ2 |
| うずら卵の水煮 | 6個 |
| 青ネギ(小口切り) | 適量 |
| ★醤油 | 大さじ4 |
| ★料理酒 | 小さじ2 |
| ★砂糖 | 大さじ1 |
| 水 | 椎茸の戻し汁と合わせて450cc |

**1** もち米と白米を洗い、2時間ほど水に浸した後、ザルに上げて水を切っておく。

干し椎茸は水で戻したら軽く絞り、石づきを切り落として細切りにする。



[ポイント]
干し椎茸の戻し汁に水を足し、炊飯用に計450ccになるよう計量しておく。

**2** フライパンにゴマ油をひき、豚肉と生姜を中火で炒め、肉の色が変わり始めたら油揚豚も加える。豚肉に完全に火が通ったら椎茸と干しエビを追加して炒める。

水切りしておいた米を追加し、米と具材が馴染むようしっかりと混ぜ合わせる。
(米は炒めず混ぜるだけでOK!)

**3** 手順2の具材を炊飯釜に移し★印の材料と、手順1で用意しておいた水、うずら卵を加える。もち米モード(ない場合は通常モード)で炊飯し、炊き上がったら軽く混ぜ返す。

器に盛り、青ネギを散らして完成!

## 社長コラム

### 「正月ビンタ」

SUNらいふの人気コーナーとして長年紙面を飾っている「知ってビックリ!!信州弁」は、今月号で第123回を迎えました。創刊当初からの人気コーナーですが、連載開始当時は「知ってビックリ!!上田弁」としてスタートしました。

長年にわたり連載をしてきたことで、上田弁は網羅されたため、その後は信州(全域の方言を ご紹介する形で、「知ってビックリ!!信州弁」としてリスタートしたのです。

各地には今も方言が根強く残っており、その独特の表現や言い回しには、どこか懐かしさや親しみを感じます。年配の方にお話をする際には方言がよく使われ、私自身もいつの間にか、それにつられて方言で話してしまうことがあります。

また、日常会話の中で何気なく使っている言葉が、実は方言だったと気づかされて驚くこともしばしばです。

今から30年前、都内から友人が上田に遊びに来たときのこと。朝の気温はマイナス7℃という凍てつく寒さでした。上田駅の改札口で迎えた友人に、歩きながら「都内と比べると、さぶいでしょ?」と声をかけると、「えっ? さぶい? もしかしてて“さむい”ってことを」と聞き返されたことがありました。

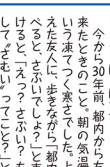
若い頃は県外の友人に方言をからかわれるのが嫌で、それ以降「さぶい」という言葉は私の言葉の引き出しから削除しましたが、今でもふとした拍子に「さぶい」が口をついて出ることがあります。

ある日、寄り道をして帰宅した日のこと。「ただいま」と元気よく帰宅すると、妻が私の顔を見るなり笑いながら、「なに? 正月ビンタなの!!」と言いました。

その言葉の意味がわからず戸惑いましたが、「正月ビンタ」という表現は、なんとなく九州の方言ではないかという予感がありました。けれど、いくら考えても意味が見当つかず、妻に聞いてみたところ、鹿児島地方の方言で「正月らしく整った髪型」という意味だと教えてくれました。

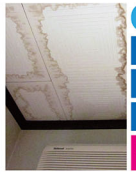
九州の人たちは、一面白い比喩を方言に取り入れるものだと感じました。

上田弁にも「ずくなし」や「ひっくら」という言葉があります。これからも夫婦で、お互いの奇った地域の方言を交えながら、楽しく会話をしていきたいと思います。



## がんばれ！タスカル2 ⑲⑧ 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。

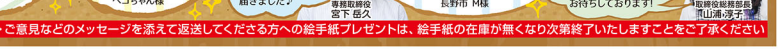
**予防には定期的な点検とメンテナンスが大切です!!**

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**

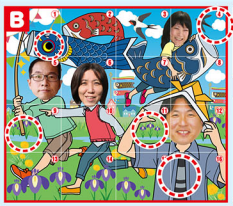
## 知ってビックリ!! 標準語 来て下さい・いらっしゃい

## 信州弁 123

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 5月号の答え・当選者発表



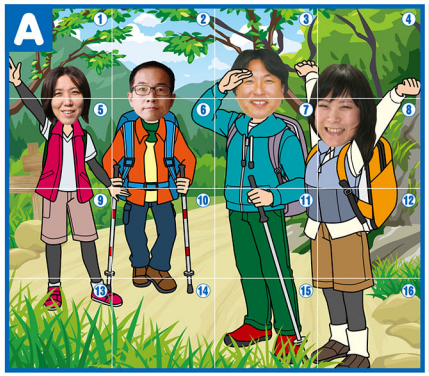

| 答え | 1 | 4 | 9 | 11 | 16 |
|---|---|---|---|---|---|
| | 鯉の目線 | 雲の高さ | 竿の長さ | 花の数 | 模様 |

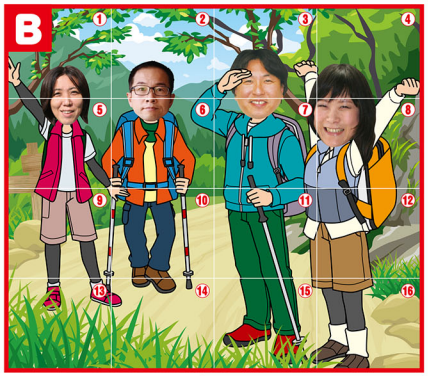
**当選者は**
上田市 K.O様　坂城町 MY様
上田市 O様　上田市 ペコちゃん様　上田市 ペちょ様
おめでとうございます

5月号プレゼント 焼き芋ようかん

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!!
ハガキ投函期限 FAX・LINE送信期限 **6/15(日)**

## 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!

### SUNらいふご感想
皆様からのご意見・ご感想に感謝!

53周年おめでとうございます。長いような短いような山あり谷あり、いろいろとご苦労されたことと思います。感謝とご自分をほめることを忘れずにこれからもファイトです。
上田市 日和見ひろわり様

この度はとても早く丁寧な対応をしていただき、気持ちよくお風呂に入ることが出来ます。ありがとうございました。すーっと気になっている「unionplus」にもおじゃましたいです。次号の「SUNらいふ」も楽しみです。
上田市 ペコちゃん様

牧野社長が行かれた中之嶽神社に連休に孫を連れて行ってくることができました。神社めぐりと神玉集めもできたらうれしいです。前から行きたいと思っていた神社が偶然社長さんが行ってきた神社と同じで驚きました。
上田市 toyotoyo様

皆様はどんな連休を過ごされましたか？今回はGW中にサンデーキッチンのレシピに挑戦をしてみた！という方のお便りがたくさん届きました♪
専務取締役 宮下岳久

信州弁、いつも楽しみにしており、わかるわかる、昔はよく聞いたよねーと夫婦で懐かしんでいます。方言ってなにかあったかい感じがしますよね。今回の信州弁は聞いたことがありません。信州って広いんですね。
上田市 みみみみ様

社長コラム楽しみに見させていただいております。三色揚げパンやってみました。おいしく出来ました。ありがとう!!
上田市 T.M様

「簡単＆エコな湿気対策」とても参考になりました。色々な値上がり、物価高、小さなことからコツコツとと思う毎日です。
長野市 M様

まちがい探しクイズ、いつも楽しくやっています。ありがとうございます。
上田市 中ちゃん様

サンデーキッチンの三色揚げパン懐かしいです。小学校の給食にありました。おいしくてもっと食べたかったことを覚えています。小さいながら食欲が人一倍ありましたネ。53年目のスタート、良き社員に恵まれ社長様の意気込みを感じます。応援しています。
上田市 Y.N様

各コーナーへ、たくさんのメッセージありがとうございます。今月号のご感想もゆふりお待ちしております!
取締役総務部長 山浦浮子

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くだ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

## 第2回 ティラノサウルスレース 出走者大募集!!

2025年 9月21日(日) ※雨天延期(2025年11月15日(土))
in信州上田
開催時間／10:00～17:00
会場／上田市染屋台多目的グラウンド 長野県上田市古里2033-1
公認レース 日本ティラノサウルス競技連盟 JAPAN T-REX SPORTS FEDERATION

参加者がティラノサウルスに扮して行われる「ティラノサウルスレース」。当日はスペシャルゲストにGO！皆川さん、そして大会を盛り上げるMCに牧野としこさんをお迎えして開催されます!!
参加申し込み方法や参加費など、イベントに関する詳細はhubオフィシャルwebサイトの特設ページでご確認いただけます!!
すでに応募多数のため、出走をご希望の方はお急ぎくださいね！

**当日は公認レース他、様々な種目をご用意!!**
参加申し込み方法や大会概要など詳しくはhub特設ページをチェック!
hub 特設ページ

## な、懐かしい～!! マキノ時間旅行 香り玉(匂い玉)

昭和の小学生女子にとって、香り玉(匂い玉)は小さな宝物でした。文房具屋や駄菓子屋で手に入るカラフルで甘い香りの玉は、お小遣いで買えるちょっとした"おしゃれアイテム"。花や果物などの香りがするこの小さな玉を、ペンケースにしのばせたり、好きな子への手紙に添えたりして楽しんでいました。「どの香りが好き？」と友達と盛り上がる時間も楽しく、香り玉は子どもたちのささやかな流行の中心にあったのです。

**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 @034koazu

## まちがい探しクイズ 正解者の中から抽選で5名様に
## 夕張メロン ひとくちゼリー プレゼント!!

FAX・LINEでのご応募も可能!
FAX 0268-71-0162 LINE

(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

☆6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!