Sunらいふ

2025 12月号 No.305 マキノ

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

住まいの役立つ情報　寒い日も快適さを保つ湿度管理のポイント

冬は空気が乾燥しやすく、風邪などの感染症や肌・喉の不調が起こりやすくなります。湿度が低いと、同じ室温でも寒く感じることもあります。
快適に過ごすには、室内の湿度を40～60%に保つことが大切！今回は、冬の湿度管理の基本を紹介します。

●湿度計を置いて湿度を確認

暑さや寒さと違い、湿度は感覚ではわかりにくいため湿度計で確認しましょう。
湿度計を置く場所は、普段過ごす位置の近くが目安です。リビングなら座ったときの目の高さ、寝室ならベッドやふとんの高さに合わせます。
エアコンの風が直接当たる場所は避けましょう。

●湿度を保って暖房効率アップ

湿度が低いと肌の水分が奪われ、体の熱も逃げやすくなります。そのため、同じ温度でも寒く感じます。
湿度を保てば体感温度が上がり暖房効率も向上しますので、設定温度を上げる前に、室内の湿度をチェックしましょう。

●加湿器を使うときは「過加湿」に注意

乾燥対策には加湿器が効果的ですが、湿度が60%を超えると今度はカビやダニの発生など、別のリスクにつながります。室温と外気の差が大きいと結露も起こりやすくなるため、湿度が60%を超えないよう湿度計で確認しながら調整をしましょう。

●節電にもつながる手軽な乾燥対策

▶洗濯物を部屋干しする

洗濯物に含まれた水分が室内に放出され、自然に湿度を上げることができます。部屋干しを避けたい場合は、清潔なタオルを濡らして干すのもおすすめです。

▶風呂の湿気を利用する

入浴後、浴槽のフタと浴室のドアを開けておくのも有効です。湿気は乾燥した空気へと移動するため、手軽に加湿することができますよ。

営業アシスタント 松本 薫

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。お客様には大変ご不便をお掛けいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

マキノ　2025年 12月27日（土）～2026年 1月4日（日）

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!!

ご相談はこちらまで　FreeDial 0120-026-146（おフロのリフォーム）

unionplus.　2025年 12月29日（月）～2026年 1月9日（金）

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の停止をご希望の場合は、お電話もしくはSUNらいふ付属ハガキにご記入の上郵送にてマキノまでお知らせください。

（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。

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

53rd Anniversary since1972　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!!

FreeDial 0120-026-146（おフロのリフォーム）

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

上田店

上田市中之条1268-51

長野長池店

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。

ファイルに綴じて保存しておく事が可能です。

サンデーキッチン Vol.105

パーティーシリーズ

ガーリックシュリンプ

香りと旨みで食卓華やぐ、パーティーにピッタリな一品

作り方

—材料（4人分）—

エビ（殻つき）	12尾
ニンニク	2片
オリーブオイル	大さじ8（120ml）
鷹の爪	2本
塩	適量
ブラックペッパー	適量
白ワイン	100ml
有塩バター	20g
パプリカパウダー	適量
刻みパセリ	適量
レモン（またはレモン汁）	適量
彩り用の野菜	適量
バケット	お好みの量

1【下準備】
エビは背ワタを取り除きキッチンペーパーで水気を拭っておく。
ニンニクはみじん切りにする。

ワンポイント!
今回のレシピのエビは、殻を剥かずに使います。殻ごと食べるため、殻が柔らかく大ぶりなエビを選びましょう!

2 フライパンにオリーブオイル、ニンニク、鷹の爪を入れて弱火で熱し、香りが立ってきたらエビを加え中火で炒める。

エビの色が鮮やかになったら塩とブラックペッパーで味をつける。白ワインも加え、中火のまま蒸し焼きにする。

3 エビに火が通ったら、有塩バターとパプリカパウダーを加えて和える。

皿に野菜とエビを盛り付けて刻みパセリを散らして完成。お好みでレモン汁をかけて召し上がれ!!

バケットと一緒に♪
余ったソースはエビの旨みがたっぷり入っているので、バケットにつけると美味しく召し上がれます♪

社長コラム

「一喜一憂」

毎年、師走を迎えると、いつも以上に慌ただしい日々を過ごします。それにしても、なぜ師走だけは過ぎ行く時間がこんなにも早く感じるのでしょうか。

そんな慌ただしさに流されてばかりではいけないと感じ、私は意識的に心を落ち着け、今年一年を振り返る時間を持つようにしています。年初に立てた目標がどれほど達成できたのかを振り返りながら、「もっとできたんじゃないかな？」「いやいや、精一杯頑張った結果だから仕方ない」と、一喜一憂します。そして、その気持ちの波を受け止めた上で、来年の目標を考えるのです。

以前、コラムにも書きましたが、私は毎年100個の目標を立てることにこだわっています。大きな目標から小さな目標までさまざまですが、「100個」という数に意味があると思っています。「そんなにたくさんの目標を立てるなんて大変では？」と思われるかもしれません。しかし、最初に「仕事」「家庭」「健康」「趣味」など、10のジャンルを設定し、それぞれに対して10個ずつ目標を立てれば、自然と100個の目標が完成します。

たとえば、私は毎月1日にお墓参りとお朔日詣りをするので、これだけで年間24個の目標になります。また、社員たちに振る舞うまかない料理を年間30回ほど作ることも目標に含めれば、すでに50個を超えます。

歳を重ねるごとに、考え方にも少しずつ変化が見られるようになりました。30代、40代の頃は夢に向かってがむしゃらにチャレンジしていましたが、50代も後半に差し掛かると、チャレンジ精神が少し薄れて、「できない理由」を自分の中で探してしまうこともあります。

そんな私に、後ろ向きな発言を聞いた妻がピシャリと一言――「カッコわるっ」と叱ってくれます。その言葉に背中を押され、昔のように無理はできなくとも、体力が衰えた分は知恵と工夫でカバーしながら、来る2026年が充実した一年になるよう努力したいと思います。

今年も一年間、多くの方々から励ましのお手紙を頂戴いたしました。この場を借りて、心より御礼申し上げます。来年もどうぞよろしくお願いいたします。

皆さま、どうぞ佳いお年をお迎えください。

感謝越年。

急な故障にご注意を!

真冬は給湯器に大きな負荷がかかります!!
下記の状態なら早めに交換をしましょう!!

ひとつでもあてはまったら要注意です!!

チェック☑してみましょう!!

- □ お湯の温度調節がうまくいかない…
- □ 給湯器から異音がする…
- □ 設置して10年以上経っている…

給湯器の寿命は約10年。2015年以前から設置されている給湯器は、少しでも異変を感じたら故障する前に早めの交換を!!

お早めに! 給湯器交換のご依頼はマキノにご用命ください 0120 FreeDial 0120-026-146

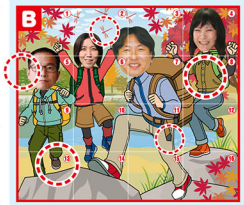
知ってビックリ!! 信州弁 129

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!!

標準語 ～だろう、～でしょう

信州弁 ～ずら

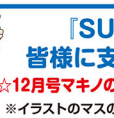
まちがい探しクイズ 11月号の答え・当選者発表



答え	2	5	8	11	13
	トンボ	紅葉	ボタンの数	ベルトの先	足

当選者は
須坂市 しろくん様
上田市 N.M様
安曇野市 ドキドキぱーぱ様
上田市 Y.M様
上田市 A.O様
おめでとうございます

11月号プレゼント 川越達也シェフセット



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 12/15(月)

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!

「SUNらいふ」
毎月楽しみです。
一番先に目に入れるのが「社長コラム」です。
お料理上手、文章も人を楽しませる上手さには毎月感心しています。
お元気の秘訣は奥様の「週知表」のおかげですね。
お元気でお仕事にお励みください。
長野市 きりちゃん様

マキ★フェス
いつも楽しみに参加させていただいております。参加できませんでしたがクッキング&トークショーが好評だったよって次回はぜひ参加してみたいです。
須坂市 元気パワー様

この一年、SUNらいふやマキ★フェスを通して皆様にお楽しみいただけたことを心から嬉しく感じています! SUNらいふの感想のお便りやイベントで皆様に励ましをいただくことが次の仕事への活力にもなります! 感謝感年!!
専務取締役 宮下 岳久

サンデーキッチンの
レシピ集いただきました! ありがとうございました!!
わかりやすいレイアウト、リッチな紙質、
とても使いやすそう! 作ってみたい、食べてみたいが多くて
わくわくするサンデーキッチンのメニュー。
今月のピーフェッペッパーライスも
とてもおいしかったです!!
長野市 カピコン様

毎回楽しく拝見させていただいています。
今回は"床下換気口を発泡スチロールでふさぐ!"がとても参考になりました。なるほど～、そうだったのか～。
早速やってみます。次号も楽しみにしています!
須坂市 しろくん様

先頃は
有難うございました。
友人に契められ給湯器の工事をしていただきました。早急な対応等評判通り。今度は私が知り合いに契めたいと思います。
上田市 ばあたん様

いつもありがとうございます。
ピーフェッペッパーライスおいしそうですネ。
牛肉最高です。毎日の食事の中に取り入れます。
助かります、ありがとうございます。
これからも宜しくお願い致します。
上田市 T.Y様

マキノさんは
本当に「セッコウイイ」ですね。
この方言分かりますか?
上田市 いじこ様

通常の「まちがい探しクイズ」は2～3分で分かる時がありますが「超難解まちがい探しクイズ」は2～3ケ所分かりませんでした。解答を教えてもらいました。片手間では無理です。次回を楽しみにしています。悔しいです!
上田市 丘の船長様

今年最後の「SUNらいふ」のお届けとなりました。
1年を通して皆様から多くのお便りをいただき感謝感激!
2026年初となる1月号もどうかお楽しみに!!
マーケティング事業部 石川 ひろ子

60代からの健康維持と転倒予防
ワンコイン貯筋教室

講師／健康運動指導士　高野 秀樹氏

- 会 場…株式会社マキノ本社3F(上田市中之条1268-51)
- 日 時…12/4(木)・11(木)・18(木)・25(木) 10:00～11:00
- 会 費…500円(税込)

持ち物／室内運動靴・タオル・飲み物(水分補給)
ヨガマット(第2・第4木曜日の教室にご参加の方)

人生100年時代!健脚づくりは転ばぬ先の杖。

いつまでも健康で元気に生活していくためには、運動習慣と筋力アップが重要です。ワンコイン貯筋教室では、筋力アップを中心に自宅でも行える健康づくり運動を行います。楽しく、運動習慣を身につけましょう。
第1、第3木曜日は椅子での運動を、第2、第4木曜日はマット運動を開催。
ご予約不要、参加希望の方は開催日当日、直接会場へお越しください!!

開催時の様子

マット運動も始まりました!

お問い合わせはこちらまで!

☎ 080-1727-8079 (高野秀樹氏直通)

まちがい探しクイズ 正解者の中から抽選で5名様にエンガディナープレゼント!!

FAX・LINEでのご応募も可能!

FAX 0268-71-0162 LINE

な、懐かしい～!! マキノ時間旅行 竹とんぼ

竹とんぼは、細長い羽根と尾部の重心調整により、手で回して空中に放つと高く飛ぶ昔ながらの玩具です。
風の強さや角度を調整することで、飛び方や距離が変わるため、遊びながら物理の基本も学べます。
子どもから大人まで楽しめ、そのシンプルながらも美しいデザインは、海外でも広く知られています。
自然素材を使っているため、環境に優しいおもちゃとしても評価されています。

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 @034koazu

(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

☆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　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!