住まいの役立つ情報 防災月間に見直そう!5分でできる わが家の防災チェック

7月には熊本県で大きな地震が発生し、改めて日頃の備えの大切さを感じました。防災月間をきっかけに、ご家庭でもできることから始めてみませんか?

●枕元に「足元セット」を

夜中の地震や停電では、暗い部屋の中を移動することになります。慌てて歩くと転倒したり、割れたガラスなどで足をケガしたりすることもあります。懐中電灯・メガネ・スリッパ(または履き慣れた運動靴)を枕元に置いておくと、落ち着いて安全に行動しやすくなります。

●明かりと連絡手段を備えよう

災害時、スマートフォンは家族との連絡や災害情報を確認する大切な手段になります。日頃から充電残量を気にかけ、できるだけ十分な充電を心がけましょう。モバイルバッテリーをお持ちの方は、一緒に充電しておくと安心です。あわせて、懐中電灯などに使う乾電池の予備も用意しておくと、いざという時も慌てずに済みます。

●避難経路をスッキリ

玄関や廊下に荷物が置かれていないか確認しましょう。避難しやすいだけでなく、普段のつまずきや転倒防止にもつながります。

●大切なものの置き場所を確認

保険証やお薬手帳、常備薬など、必要なものをすぐ持ち出せる場所にまとめておくと、いざという時も慌てずに行動できます。

いくつできましたか? わが家の防災チェック

- □ 枕元に懐中電灯・メガネ・スリッパ(または運動靴)を置いた
- □ スマートフォンを充電し、モバイルバッテリーや乾電池も準備した
- □ 玄関や廊下に避難の妨げになる物がないか確認した
- □ 保険証やお薬手帳、常備薬の置き場所を確認した

マーケティング事業部 石川 ゆう子

マキ★フェス開催についてのお知らせ

毎年秋に開催しております「マキ★フェス」につきまして、本年は諸般の事情により開催を見送ることとなりました。

毎年楽しみにしてくださっている皆様には申し訳ございませんが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

今後も皆様にお楽しみいただける企画をお届けしてまいりますので、引き続きよろしくお願いいたします。

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 8068

差出有効期間 2028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 9 0

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

54th 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!!

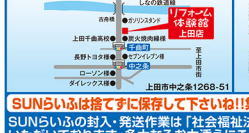
お フ ロ の リフォーム

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。

—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、当社のご案内や商品の発送以外の目的では利用いたしません。

2026 9月号 No.314 マキノ
Sunらいふ
おかげさまでマキノは創業54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.114

本格シリーズ

塩麹山賊焼き

外はサクサク、塩麹の効果でお肉はジューシー!

※フライパンは写真と変わっている場合があります。

作り方

—材料(4人分)—

鶏もも肉	800g
サラダ油	適量
★塩麹	100g
★味噌	30g
★醤油	50cc
★おろしニンニク	40g
★おろし生姜	20g
★甘酒	大さじ2
★ごま油	大さじ1
★黒胡椒	3g
片栗粉	160g
米粉	40g
カット野菜	適量
ミニトマト	適量

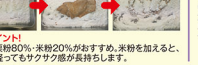
1 鶏もも肉は表面をキッチンペーパーで拭い、余計な水分をとったら大きめにカット。

★の調味料をチャック付き保存袋に入れて混ぜ合わせ、鶏肉を加えて軽くもみ込み、そのまま冷蔵庫で12~24時間漬け込む。

ワンポイント!
塩麹や甘酒に含まれる酵素の働きで、お肉がやわらかくなり、よりジューシーに仕上がります。

2 バットに片栗粉と米粉を入れて衣の準備をする。

片栗粉と米粉をよく混ぜたら、鶏肉の両面に衣がつくようまぶす。



ワンポイント!
衣は片栗粉80%・米粉20%がおすすめ。米粉を加えると、時間が経ってもサクサク感が長持ちします。

3 揚げ物用鍋にサラダ油を熱し、170℃で5~6分両面揚げ焼きにする。一度取り出して2~3分休ませたら、185℃で30秒~1分ほどご度揚げする。揚げ時間は肉の厚みに合わせて調節する。

中まで火が通ったら、食べやすいひと口サイズに切り分ける。
皿にサラダ野菜やミニトマトと一緒に盛り付けて完成!

社長コラム

「自分で辞書を引いて調べなさい。」

子どもの頃、「分からないことがあると、すぐ母に尋ねていました。漢字の読み方や言葉の意味、分からないことがあったらまず母に聞く、するとしっかり教えてくれていたのかもしれません。

「自分で辞書を引いて調べなさい。」

当時の私は、この言葉が嫌で仕方ありませんでした。「分からない漢字があれば、分厚い漢字辞典を引っ張り出し、部首や画数を調べながら探す。初めて見る漢字ともなると、目的の文字にたどり着くだけでも一苦労でした。

でも、苦労して自分で調べた漢字は、不思議と覚えているものです。面倒だからと、「一度と調べなくて済むように覚えておこう」と思ったのかもしれません。振り返ってみると、当時は答えにたどり着くまでに、それなりの時間がかかりました。

「分からない」
↓
「自分で考える」
↓
「自分で調べる」
↓
「見つける」
↓
「理解する」
↓
「覚える」

今はどうでしょう。

分からない漢字があれば、スマホをかざせばいい。

分からないことがあれば、AIに聞けばいい。

「分からない」↓「自分で考える」↓「自分で調べる」↓「見つける」↓「理解する」↓「覚える」

ほんの数秒です。

もちろん、便利になることは悪いことではありません。私自身、スマホもAIも日常的に使っています。ただ、便利になればなるほど、答えと自分との間にあった、「自分で考える」「自分で調べる」という時間が、少しずつなくなっているように感じます。

そして少し怖いのは、「覚えなくなったこと」以上に、「考える前に答えが手に入るようになったこと」です。今やAIは、分からないことを教えてくれるだけではありません。文章を書き、アイデアを考え、資料を作り、ときには判断することまで手伝ってくれます。技術は確実に進化しています。

では、それを使う私たち人間の「考える力」も進化しているのでしょうか。便利な道具を使わないのではなく、便利な道具に「考えること」まを任せない。大切なのは、そこなのかもしれません。

今になって思います。

母は、答えを知らなかったわけではありません。すぐに答えを教える代わりに、「自分で辞書を引いて調べなさい。」と言った。あの言葉は、答えを教えてくれなかったのではなく、「答えの見つけ方」を教えてくれていたのかもしれません。

がんばれタスカル2 213 手丸かのこ

まだまだ油断出来ない! 秋の台風にご注意を!!

秋の台風は夏の台風よりも「速くて強い」のが特徴です。
この後もしばらく台風シーズンは続くので油断はできません。台風による「もしもの被害」に遭われたら、すぐにマキノまでご連絡ください。迅速対応致します!!

強風による損傷

●壁の剥がれ（サイディング・漆喰）

- 屋根瓦のズレや剥がれ
- 雨樋の破損
- 波板の剥がれ
- 雨漏り
- 飛来物によるガラス割れ
- ベランダ床の破損
- カーポート、物置の転倒
- 倒木の撤去・処分
- アンテナの修理

水害による損傷

- 地盤沈下場所の修繕・復旧工事
- 畳の取替など内装改修
- 家屋の消毒

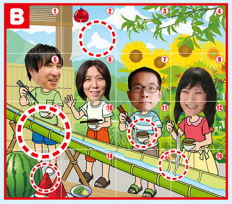
修理・修繕、点検のご依頼はマキノまで!! 0120 FreeDial 0120-026-146

知ってビックリ!! 信州弁 138

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 とてつもなく多い
↓
信州弁 だだくさもない

まちがい探しクイズ 8月号の答え・当選者発表

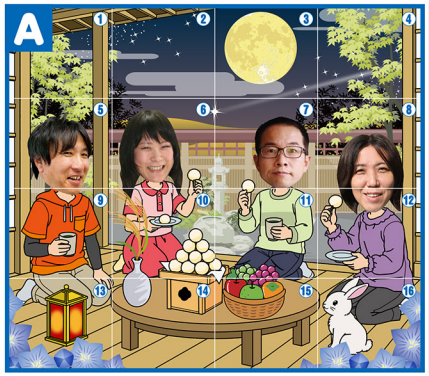


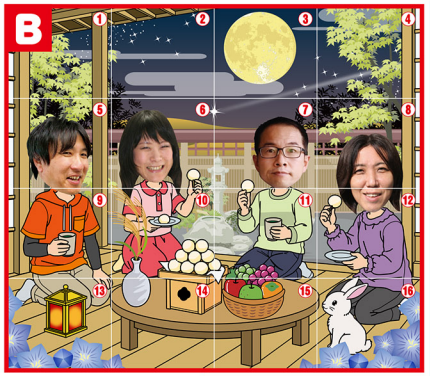
答え	2	9	11	13	16
	雲	ズボンの色	ツユの量	スイカの種	そうめん

当選者は
長野市 うっちゃん様
上田市 Y.K.様
上田市 ここもか様
長野市 コップ様
上田市 みっちゃん様
おめでとうございます

8月号プレゼント くるみゆべし
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 9/15(火)

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!

暑すぎる日は続き、雷雨はこない。おかしな気候です。断捨離、家のこと、お墓のこと。未来に向けて考えること、行動しなければいけないことがいっぱいあり、ひとつひとつクリアして行きたいと思います。
上田市 日和見ひまわり様

サンデーキッチンの冷やし豆乳担々そうめんはこの夏乗り切れそうなレシピですね。麺をうどんや蕎麦にしても おいしそうです。
上田市 中ちゃん様

4コマ漫画の花火の音。笛がつけられていたなんて知りませんでした。てっきり風を切る音かと思っていたので、今後見るときはそう思いながら見られます。誰かに自慢したくなりました。
須坂市 元気パワー様

まちがい探し 最後のひとつ11番がなかなか見つからずにいたところ、91歳の母が「めがねの人の茶碗の中身がちょっと違うよ」と教えてくれました。わからないまま出さずに済みました。
上田市 toyotoyo様

「サクマドロップス」懐かしいな。真っ白なハッカは出る度に戻すを繰り返し最後はハッカだけになるという…。今は好きですけどね、ハッカ味。チョコ味も好きじゃなかったな。
長野市 チリーン様

今月もたくさんのお便りをありがとうございます。「懐かしい! 初めて知った! やってみたい!」など、皆さまから嬉しくお声をスタッフも楽しく読ませていただいています。これからも毎月、ちょっと楽しみになるような話題をお届けしていきますね!

住まいの役立つ情報は毎回初めて知ることや「なるほど〜」と思ったり役に立たせていただいています。ありがとうございます!
長野市 うっちゃん様

専務取締役 宮下 岳久

暑中お見舞い申し上げます。信州弁の[やふちゃ]は「みんな「大勢」という意味。知らなかったです。クイズ、頭の体操に良いですね。毎回楽しんでいます。ありがとうございます。
坂城町 アッキー様

貴社のまちがい探しクイズは毎回みつけにくく大変です。またサンデーキッチンは毎回献立のヒントになりありがたいです。
長野市 Y.Y様

皆さまから届く何気ないひと言や感想も、私たちにとってすべて嬉しいメッセージです。これからも皆さまの声をたくさん聞かせてくださいね!

マーケティング事業部 田中 武文

2026年 11月8日(日) ティラノサウルスレース in 信州上田 開催!!

恐竜になって、秋の上田を駆け抜けろ!!

会場 上田城跡公園陸上競技場（上田市二の丸4-58）
※雨天の場合は上田城跡公園体育館で開催

開催時間 9:30〜16:00

募集人数
成獣オス…80名
成獣メス…80名
幼獣……20名
※成獣(中学生〜成人) 幼獣の部(〜小学生)

参加費
成獣の部 2,500円(税込)
幼獣の部 1,100円(税込)

公認レース
日本ティラノサウルス競技連盟 JAPAN T-REX SPORTS FEDERATION

マキノが地域貢献事業の一環として取り組む「ティラノサウルスレース」を今年も開催!! ティラノサウルスに扮した参加者たちが、50m走や肉投げ、仮装コンテスト、フォークダンスなど、さまざまな種目に挑戦します。当日はスペシャルゲストにスカチャン、MCに斉藤美穂さんをお迎えし、大会を盛り上げます!! ただいま参加者募集中! 全国から集まる恐竜たちの奮闘を応援や観戦したい方も、お気軽にご来場くださいね!

定員間近 エントリーはお早めに!
参加のお申し込み、お問い合わせは大会公式LINEからお気軽に!!
LINE @300fymut

な、懐かしい〜!! マキノ時間旅行 ポップアップトースター

「チント」ではなく、「ポンッ!」。
焼き上がった食パンが勢いよく飛び出すポップアップトースターは、昭和の朝食を彩った家電のひとつ。
焼き上がるまでのワクワク感や、飛び出したパンを受け取る楽しさで、多くの家庭に親しまれました。
その後、パンだけでなくピザやお餅なども焼けるオーブントースターの普及により徐々に姿を消していきましたが、現在も、懐かしい雰囲気を楽しめるレトロ家電として販売が続いています。

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 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 焼き芋ようかん 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

☆9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 ペンネーム
お電話番号 ( )

ご記入ありがとうございました!