

# 住まいる

— “ステキな街をつくりたい！” スタッフ一同の願いです。 —

Vol. **273**  
(2014/12/01 発行)

**東洋ビルホーム(株)**  
**BHカルチャー**

守山市下之郷1丁目2-32-101

☎077-582-0500

eメール:

honten@builhome.co.jp

HP: www.builhome.co.jp

## らりる あっぴ

### 「リフォームの苦しい追加工事」

住宅のリフォームを実施する時に悩み迷うのが、予算との相談でどこまで我慢するかなのです。お金を掛ければいくらでも良いものは出来ます。

でも出せる予算には限りがありますから、どこまでリフォームするかが思案のしどころです。住宅は長く住むものですから、耐久性の確保と快適性を考えてリフォームしなければなりません。それに美観の向上が加わってきます。

最初はローンと手持ち資金を検討して、無理しないでこの工事範囲まで決めてスタートしても、途中で欲が出てくるのが人情です。工事が進むにつれて当初思った以上に出来映えが良くなったりすると、我慢して断念した部分が気になって仕方なくなります。そこで何とか資金目処を付けて追加工事を頼むことになります。ところが中途変更は工事業者泣かせなのです。

もう一度工程段取りを組み直し、解体があれば一旦取り外した養生(汚れない、壊さない防護)をまた

付け直さねばなりません。廃材の排出、運搬もやり直しです。一度で済ませたい辛い仕事の繰り返しです。さらに次客の受注工事の段取り変更など、こちらが思う以上に複雑なのです。そのため割高な工事費とならざるを得なくなって一悶着となります。追加工事はなかなか良い仕事にならない理由なのです。

このトラブルを避けるには、計画段階で工事専門家と十分話し合いしてキッチリ腹を決めることです。決めた後は目をつむって信頼業者に任せて完成を楽しみに待つことでしょうか。でも言うは易しです。追加変更は日常茶飯事に生じているのですから。

長年使う家のリフォームでは思い入れが強い分仕方無いのところかもしれません。

出来れば長期計画をたてて、今回工事はここまで、次回は…となれば理想的なのでしょうね。



ビルホームグループ



T. 酒井

## ～食や栄養に関する常識、非常識、うそ?!、本当!!～

今年最後のヘルシートークになりました。1年はとても早く感じます。食や栄養に関する情報が飛び交い、皆様方も健康オタク気味なものでしょうか？食に対する常識や非常識、少しは心に残りましたでしょうか？

### 1) タバコを吸うとストレス解消できる?!

ストレス解消にタバコを吸う人が多いですが、タバコ1本でビタミンCは25mg消費してしまいます。抗ストレスのビタミンC不足は、ストレス解消にはなりません！タバコを吸う人はビタミンCをたっぷり食べて下さいね！

### 2) 風邪をひいたら栄養をたっぷり摂る?!

風邪をひいたら「栄養・安静・保温」が重要。食事は高エネルギーではなく、のどの粘膜を強化するビタミンA、消費した体を強化するミネラル食です。野菜スープやゆず湯、梅干し入りのおかゆでぐっすり休みましょう。

### 3) りんごは皮ごと食べた方がよい?!

りんごやみかんの皮には栄養素がたっぷり含まれますが、農薬や肥料の含まれた皮は毒の方が多くあります。皮はしっかりむいてください。こだわって作った物は皮が汚れていますが、イヤでなければ…良いでしょうね！

### 4) 病気の部位を治療すれば病気は治る?!

人間の体は一体です。部分的に治すのではなく病状を軽くするだけ。熱が出れば解熱剤、痛ければ痛み止め、抑えることが薬の役割です。しかし私たちの体には治そうとする力があります。その力を出すためには腸の中をきれいにして有益な菌を増やす食事が必要です。おならが臭う時は血液も汚れているかもしれませんよ！

### 風邪予防レシピ

- 鶏ささみとたっぷり野菜のスープ…鶏ささみ・じゃがいも・人参・かぶ・ニンニク・ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ブロッコリー以外を鍋に入れミネラル水で煮込む。天然塩で味を整え、仕上げにブロッコリーを入れて柔らかくなれば少量の水溶性葛を入れ、とろみ付けする。
- 春菊と柿と大根の白和え…大根は千切りにして春菊といっしょに少量の水でサッとゆでる。柿は細い千切りにする。豆腐はサッとゆで、水気を切ってゴマペースト・しょうゆ・ミネラルシュガーでソースを作る。水気を切った野菜を和える。
- ネパネパ和え…長芋・エノキ・人参・青ネギは千切りにして低温のオリーブオイルでサッと炒める。大根おろしにレモン汁(カボス・ゆず等)しょうゆ・はちみつ・だし汁を入れてドレッシングを作り和える。

★免疫力を高め風邪にかからないよう注意してくださいね！くるぶしを温めると寒さ対策できますよ！

### 第94回 よーこママと語ろう…12月は休みさせていただきます

### 幸津川町あれこれ

守山市幸津川町と言えば、真っ先に浮かぶのは下新川神社の「すし切り祭り」であろう。この「すし切り祭り」は一体、何時頃から始まったのであろうか。第10代崇神天皇の第1皇子「豊城入彦命(とよきいりひこのみこと)」が東国を平定せんと湖西より鴛鴦(おしどり)に導かれ、丸太筏でこの地に着いた時にこの地を「幸津川」と命名。その時に村人達が鮒ずしを献上したのが始まりであるとか。現在も古式に倣い執り行われる「包丁式」は、実は源流が存在するのだ。「君がため 春の野に出でて若菜つむ わが衣手に雪は降りつつ」おなじみ百人一首は15番「光孝天皇」彼はその在位中に偉大な日本料理の革命を成し遂げている。彼の命を受けた「四条中納言藤原山蔭」は「四条流」と呼ばれる朝廷の料理法を確立させたのである。現在の祭りに伝わる「包丁式」



### プリンス木村のエッセイ

はこの「四条流」の流れを汲むものである。真魚箸(まなばし:魚を料理する時に用いる長い箸)の使用や、まな板検め等々、四条流の作法を今日に色濃く伝えているのだ。平安時代、貴族文化が花開き各地に荘園制度が広がると、地方の有力な社寺や領主達は統治の権威付けの為に都の祭の様式をこぞって取り入れた経緯が存在する。恐らくこの頃に包丁式は取り入れられたものであろう。守山では有名な「すし切り祭り」ではあるが、隣の草津市にも「すし切り神事」は存在する。津田江・下寺に伝わる「鮒すし切り神事」である。これは、文政2年(1819)大津坂本日吉大社から当地に天満宮に巫女を迎えて行う制度が定まり、1月9日の年中行事が神事化したものであり幸津川とは全く別の派生である。その他、ご当地幸津川町には永正年間(1504～20)に築地された室町幕府代官・日向半兵衛の館「幸津川城」の跡も存在する。

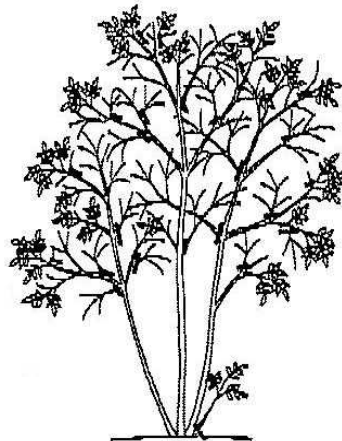
## 「ザ、ガーでにんぐ」シリーズ(118)

庭師 ウエダ



### ★シマトネリコの剪定

伸びすぎた枝や込んでる枝、からみ枝、逆方向に伸びる枝、ヒコバエなどの忌み枝をつけ根から間引いて樹形を整えるとともに、古い枝を切って新しい枝に更新する



## クイズDE図書券

### 「ある」なしクイズ

問題) 難★

まちがいにあって

せいはいにはない

おやこにあって

きょうだいはない

いたずらにあって

けんかにはない

「～にあって～に

はない

さあ、何でしょう？

あるものを見つけ

てください。



## ★当選者発表★

- ・大林 西田しず枝 様
- ・赤野井 田中と志江 様
- ・守山 宮川 育子 様
- ・浮気 宮塚 滋 様
- ・播磨田 角尾千寿子 様

### ◆先月のクイズの答え

「後ろに「とんぼ」がつく」  
(正解 17)

### 応募方法

- ①クイズの答え
- ②郵便番号
- ③住所
- ④氏名
- ⑤年齢
- ⑥電話番号
- ⑦読面へのご意見

左の裏側でハガキでご応募下さい。正解者の中から5名様に図書券1000円分を贈ります。締切は10日。答えと当選者は次月号で発表します。

〒524-0013  
守山市下之郷1-2-32-101  
東洋ビルホーム(株) BHカルチャー係まで

## ♪ 読者の声 ♪

- ♪「陽なた村」秋フェスタに行ってきました。にぎやかな祭りで楽しいひとときを過ごしました。評判のピザ、最高においしかったです。
- ♪「よーこママのヘルシートーク」思いあたることばかりです。満腹でも太らないレシピ…今からでも遅くない(?)参考にします。
- ♪プリンス木村さんのエッセイで、家の近くの木浜の歴史について書かれていて、とても興味深く読ませていただきました。以前から、川や石垣が多く迷路のような街並みだと思っていたのですが、「お城」があったのですね。渡し舟は夫の子供のころ、まだ利用されていたとのこと、交通の要所であったことがよくわかりました。

## ♥「フラワーアレンジメント」体験教室♥

### 「クリスマス」のアレンジメント

かわいいお花でクリスマスのアレンジメントを作りませんか…

★日 時: 12/11(木)  
13:30～15:00

★参加費: ¥1,000  
(花材費)

★締 切: 12/8(月)迄

★申 込:  
(tel:582-0500 BHカルチャー)  
(インストラクター) 高田恭子

★場 所: 守山市石田町「BHカルチャー2番館」

