

INFORMATION

秋葉事務所 住まいの相談ショップ

【秋葉区山谷町3丁目35番24号（新津駅西口まつむら歯科医院横近く）】

毎週 月～金曜日 OPEN AM10:00～PM4:00

土・日・祝 相談ご希望の方

土・日・祝日のご相談はご予約にて承っております。
ご希望の日時をお電話ください。



出張訪問も致します！！

お住まいの「困った…」家づくりを
検討中などなど、どんなことでも
ご相談ください！

住 まいのお困りごと
無料相談会

AM10:00 ▶ PM 3:00

毎月
第3土曜日…

12月
20日



【お問合せはコチラ】0250-47-3313

ボロいい雑貨店

NEW! 雑貨のご紹介♪



端材もあるよ！
DIYなど使い方いろいろ…♪



奥さん3倍元気になる
SNS

Instagram

YouTube

LINE



木ごころ通信



11月 スワイガニ

11月から漁解禁される蟹は、栄養豊富でダイエットにも向いており、美容や健康にも良い効果が期待できますが、食べ過ぎると痛風や下痢などの症状が起きる可能性もあるので要注意！ネギと一緒に調理することで、蟹に含まれるアスタキサンチンなどの栄養素をより効果的に摂取でき、美容や健康維持に◎

12月 牡蠣 (カキ)

牡蠣は特に冬の12月～2月が旬。牡蠣に含まれる亜鉛やタウリンには免疫力を高め、肝機能をサポートします。またビタミン12や鉄分の摂取により、貧血予防やエネルギーの維持が期待できます。牡蠣を食べる際は、ビタミンCを含む食品と一緒に摂ることで、鉄分の吸収を高めることができます。



今月のしやちよう

今年には新潟県内で熊の出没が増え、五泉市でも早出川周辺での目撃が続いています。こうした状況を前に、私は改めて「里山」という存在の大切さを考えさせられました。

「里山」とは、人の暮らしと奥山の間にある生活の山です。五泉市の森林は市域の約七割を占め、スギを中心とした人工林が多い一方、菅名岳周辺にはブナやトチ、コナラなど広葉樹が豊かに混じる森が今も残っています。かつては薪を割り、山菜をいただき、季節ごとに草刈りや間伐を行いながら、人が手を入れることで、これらの広葉樹は光が差し込み、動物が循環する健全な姿を保っていました。

しかし暮らしが便利になるにつれ、私たちは山へ足を運ぶ機会を失い、「里山」に人の気配が届かなくなりました。手入れの途絶えた森は暗く荒れ、広葉樹の実りも減り、動物たちが餌を求めて里に下りてくる背景には、こうした変化があります。今回の熊被害は、「里山」のバランスが静かに崩れつつあることを示すサインではないでしょうか。

木に関わる仕事をしている者として、里山の価値や広葉樹の恵みを次の世代に伝えていくことも大切な役割なのではないかと感じています。

子どもたちが四季を感じ、大人が自然の恵みを楽しみ、動物たちも無理なく暮らせる、そんな『森と人の距離』をどう守るか、山の恵みを受けて暮らす私たち一人一人の課題です。今回の出来事を機に、もう一度「里山」のあり方を考えていければと思います。

神尾 健二



木ごころ通信
No.146

編集後記

木ごころ通信 146 号も無事発行することができました。日頃よりご愛読いただき、心から御礼申し上げます。

今年も残りわずかとなりました。年末が近づき、年賀状の販売が開始され、お天気ニュースでも雪の話題が気になるようになってきました。心なしか気持ちばかり焦ってしまっているように感じます。その焦りのひとつとして、年末の大イベント「大掃除」があります。私が一番苦手とする家事です。何から手を付けていいモノか…まずそこから悩み、しまいには考え疲れやる気ダウンしてしまう始末。今年は自分に喝を入れ、やる気スイッチをオンにして頑張りたいと思っています。皆様も健康に気を付けてお過ごしください。

また来年も「奥さんが3倍元気になる家」をよろしく
お願いいたします。



木ごころ通信編集長 板垣 朋美

ホームページ：奥さんが3倍元気 検索
または <https://www.kamiozaimoku.jp>

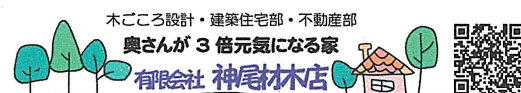
TEL: 0250-58-1277

FAX: 0250-58-1278

Mail: okusan3bai@kamiozaimoku.jp

〒959-1701
住所: 新潟県五泉市石曾根 7034

新築・リフォーム・増築・資金相談・土地探しなど、
お家のことならなんでもお気軽にご相談ください。



住まいのワンポイント

冬も気になる結露対策！

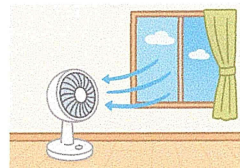
こんにちは！めっきり寒くなってきましたね。寒い季節になると、窓やサッシにびっしり結露が...という悩みが増えてきます。放っておくとカビやダニの原因にもなります。そこで今回は簡単にできる結露対策を3つご紹介し

ます！

【1】室内の湿気を減らす
加湿器などの使い過ぎに注意し、洗濯物はできれば室外に。換気扇を1日数回まわすだけでも効果があります。

【2】空気を動かす

カーテンを少し開けて空気の通り道を作りましょう。サーキュレーターで窓際



【3】窓の断熱を強化する

内窓や断熱シートの設置で、冷たい外気との温度差を小さくできます。特に内窓は熱の伝わりを大幅に減らし、結露対策だけでなく暖房費の節約にもなります。

内窓リフォームのご相談などございましたら、「馬場」までお気軽にお問い合わせください。

小さな工夫の積み重ねで、冬の快適さがグンとアップします！参考してみてください。

0250-58-1277
okusan3bai@kamiozaimoku.jp

すみ江会長の『開運』コーナー

寒暖差に要注意!!ヒートショック

寒い季節になりました。特に冬の寒暖差がきっかけで起こりやすいのがヒートショック。特に高齢者は要注意！少しでもヒートショックのリスクを防ぐためのポイントを上げてみました。

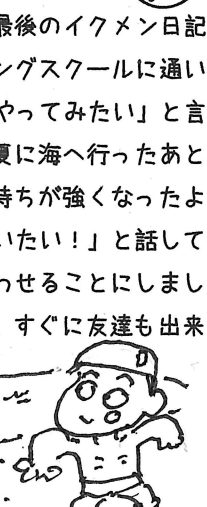
- 【1】お湯の温度は41℃以下にする
- 【2】脱衣場と浴室の温度差を少なくするためなるべく日中に入浴する
- 【3】食事や飲酒、服薬の直後の入浴は避ける
- 【4】入浴前にコップ1杯の水分を忘れずに摂取
- 【5】浴槽から出るときは、浴槽の淵や手すりなどにつかまりゆっくりと立ち上がる

などの少しの心掛け注意を忘れずに！最悪の場合死にも繋がりがねないヒートショックを起こさないためにも、環境づくりや入浴時の工夫を心掛け、寒い冬も元気にお過ごしください。

ケンパの『修行中』

長男の習い事

2025年もあつという間に11月。年内最後のイクメン日記です。長男のゆーくんは10月よりスイミングスクールに通い始めました。これまで習い事は、本人が「やってみたい」と言わない限り特にさせていませんでしたが、夏に海へ行ったあとから「泳げるようになりたい!」という気持ちが強くなったようで、自分から「スイミングスクールに通いたい!」と話してくれたんです。その言葉がうれしくて、通わせることにしました。最初はちゃんと通えるか不安でしたが、すぐに友達も出来たようで安心です。新しいことに挑戦する長男の姿に、家族みんな元気をもらっています。



『お客様の声』-ありがとうの声-

お客様より直筆でいただいた、工事をしてのご感想やご意見をご紹介します！

阿賀町 S様 【リフォーム工事】

S様ご感想ありがとうございます。

夏、汗をかきタオルをまいて食事作りをしたのが、今では懐かしいです。きたる冬も寒さを感じずにキッチンに立てるので「冬よ来い!」と言っています

家族の顔を見ながら、会話をしながら料理するのが楽しく3倍元気では足りなく4倍元気になりました。

皆様よりいただいた貴重なご意見やご感想は、大切に受け止めます!!

感謝

感謝市

10/18(土)開催しました!

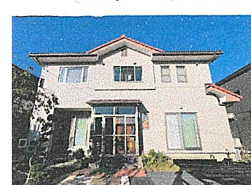


ご来場いただきありがとうございました。

ありがとうの現場

阿賀野市 I様邸 外壁張替工事

外壁が変わるとお家の表情ガラッと変わりますよね。パッと明るくなりました。



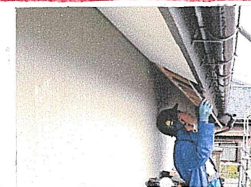
五泉市 S様邸 屋根・外壁塗装工事

塗装工事には屋根や外壁が日々受けるダメージから守る役割があります。定期的なメンテナンスが必要です。

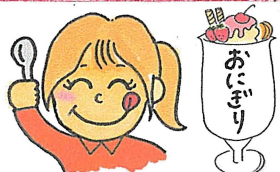


秋葉区 T様邸 軒天張替工事

軒天通気口から鳥やコウモリが侵入。軒天を張替を行い、ホッと安心です。



ガッキーのモグモグペロリッ



物価が高騰しどれを見ても「高いッ!」という声がついつい出てしまいますよね...ですが、やっぱり待ちに待った新米の季節。おいしいごはんを食べねばならん!ということで三条市にあります【豚田汁米(トンダジュウベイ)】に行ってきました。おにぎりや豚汁の専門店です。おにぎりの具材も豊富で、あれもおいしそう〜こっちはおいしそう〜と悩んじゃいます。豚汁の具材も大きくゴロゴロ。食べ応え満点☆日本人はやっぱり「米」皆さんも実りの秋をぜひ味わってみてください。



【豚田汁米】
三条市片口357
定休日 / 毎月第4水曜日
営業時間 / お食事 10:00~16:00
テイクアウト 10:00~18:00



今からやっておく! 水道管の支度

最低気温が-4℃以下になると水道管が凍結しやすくなります

1.外にある配管・蛇口を保温する

露出した水道管に保温材を巻き、ビニールテープで防水します。ご家庭にあるタオルや毛布で代用できます。

2.給湯器の配管の凍結防止も!

浴槽の「循環口の上」まで水を張っておくとお湯側の配管の凍結防止になります

また夜間は、お湯側の蛇口から5円玉の穴くらいの量を出し放ししておきましょう!



Rinnai ガス衣類乾燥機 乾太くん

乾太くんは家事の強い味方

- 外に干さないから天気も花粉も気にせずOK!
- 干す手間いらずでお洗濯がとっても楽に♪
- 天日干しよりふっくら柔らかな仕上がりに

子育て中はもう〜バタバタ乾太くんの無い生活は考えられません!! by. ケンパ

婦笑 夫随の日常

「働いて」「働いて」「働いて」
と言ったのはサナエさん
口に出さずに「働いて」るのは
すみ江さん。本当に!
寒くなりました
わが家も暖房機「スイッチ・オン」
あったかー
すみ江さんはひと時も休まず働いています
「二階の外に干してあるの入れておいてー」
「雨の前に!」と小生へ声をかけます
小生、早速トン、トン、トンと二階へ
大物二枚を暖房機前へ「ドサッ」
「持って来なくてもいいのよ、内に干し変えておけば!」
「余計なことをして」
「気をきかしてスミマセン」
背中が更にくくなった
Mr. ターとんのInstagram

(気をきかして怒られる Mr. ターとんでした)

