



ここでは、社員の色々な情報をお知らせしていきます♪

- ①食欲の秋♪  
秋の好きな食材、または料理
- ②読書の秋♪  
おすすめの本
- ③スポーツの秋♪  
好きなスポーツ(観る、動く何でも…)



日々の暮らしを  
思いつくままに…

### おのっちの「徒然日記」

皆様、こんにちは♪年々月日の流れが早く感じるお年頃…早くも上半期が過ぎましたね(^\_^)  
先日の24時間テレビでの“みやぞん”の力走!!!  
感動しました♪頑張る姿は周りに感動と勇気を与えられると改めて実感しました。

さて、私の活力である、我が子達も日々奮闘しております。思春期真っ只中の中学二年生の娘は学校生活、部活動、友人関係と時に悩み、時に苛立ち(+\_+), 頑張っております。そんな時は娘の好きなフルーツをお弁当に忍ばせ、影ながら見守る母なのであります。



中村

- ①秋と言えば  
“秋刀魚”です。
- ②**劔岳**＜点の記＞ 新田次郎
- ③**登山**(秋もいいものです)



藤原

- ①**椎茸の肉詰め**
- ②**百舌**(モズ) 逢坂剛
- ③**格闘技全般**



小野

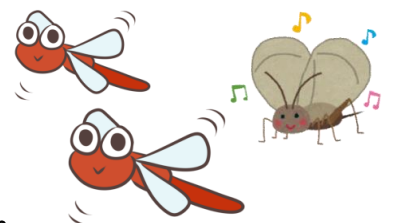
- ①**なす田楽**
- ②**絶対零度**(ドラマも面白い!!!)
- ③**テニス&サッカー観戦**♪  
(子供たちの追っかけ三昧)



一戸

- ①**芋の子汁**
- ②**推理小説** 湊かなえ
- ③**マラソン**  
(子供の応援楽しいです)

営業部長石田は7月を持ちまして退職いたしました。  
皆様には、大変お世話になりました、誠にありがとうございます。



お住まいのことでこまったことがありましたら、お気軽にご相談ください。

### 有限会社くらし建築工房

営業時間8:00~17:30/定休日 日曜・祝祭日

〒020-0004 盛岡市山岸三丁目1-4

TEL: 019-665-1616/FAX: 019-661-5151

URL: www.kurashi-inc.com

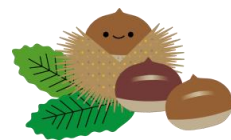
建設業許可(般-27)第20446号/建築士事務所登録岩手第3233号

宅地建物取引業免許 岩手県知事(1)第2506号

スタッフ: 中村喜一・小野康子・藤原幸汰・一戸智津子



無料ダイヤル 0120-559-454



皆様の「こまった」を「よかったに」をモットーに、笑顔のあるくらしを共に創る住宅リフォーム専門店

皆様、いつも読んでいただき、ありがとうございます今号より、紙面を少しリニューアルさせていただきました。皆様のお役にたてる情報があれば幸いです。8月より新体制となり、今まで以上に励みますので、今後よろしくお願いいたします。

## 新企画!

# ふじくん 料理コーナー

くここでは、営業藤原による季節のおすすめ料理を紹介します♪>



## 鮭ときのごたっぷりペペロンチーノ



※イメージ図

### 材 料

- ・鮭切り身 2切れ
- ・しいたけ 50g
- ・マッシュルーム 2ヶ
- ・オリーブオイル 適量
- ・黒コショウ 少々
- ・パスタ 100g
- ・パスタ茹で汁 お玉1杯
- ・しめじ 50g
- ・ニンニク 1片
- ・鷹の爪 1本
- ・塩 少々
- ・コンソメ 少々

旬の材料で  
美味しく!  
楽しく♪

### 作り方

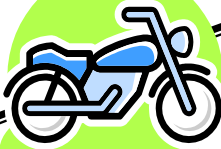
- ①鮭はあらかじめ火を通し骨と皮を抜いておく。
- ②ニンニク、マッシュルームはスライス、鷹の爪は輪切りしておく。
- ③オリーブオイルでニンニクを中火で炒め色が変われば鷹の爪を入れ、鮭ときのごたを入れる。
- ④塩コショウとコンソメを入れ強火で炒めてパスタのゆで汁を入れ味付けをする（味は自分で濃いと思うくらい）。
- ⑤最後に茹でたパスタを入れソースと絡めて完成!!(味見はしっかり)

— 監修 藤原幸汰 —



今年も「わくわくキャンペーン」開催します♪  
詳しくは中の広告をご覧くださいませ!

わんちゃんや  
ねこちゃんの  
「こまった」も  
「よかった」に!!



## 喜っちゃんコラム

「ちびまる子ちゃん」の作者さくらももこさんの訃報が飛び込んできました。くったくの  
ない笑いを届けてくれた「ちびまる子ちゃん」昭和ではどこでも見られた遊び風景や家庭の  
様子が懐かしく感じられます。昭和生まれの自分にとって百恵ちゃんや西條秀樹はど真ん中  
で、アイドル全盛時代でした。通学路には駄菓子屋さんが必ずあって、帰り道5円くじを引  
いたり飴や綿菓子なんかを買ったりしたものです。

平成に入り昭和を懐かしむ間もなく、その平成が終わりを告げようとしています。皇太子  
さまと同級生の私は（学習院の学友ではありません 笑）なぜかとても親近感を持って  
いて、新しい元号には強い関心があります。宮様と一緒に成長してきたんだと妙な感覚があっ  
て、来年は自分も一段階上のステージにあがる、これからが私たちの時代なんだと還暦をむ  
かえますが意気軒昂としております。

振り返ってみると、平成という時代はどんな時代だったのでしょうか。バブルがあり、就職  
氷河期があり、ゆとり教育の弊害、そして阪神淡路、東日本大震災をはじめとする多くの災  
害、国際情勢の大きな変化。平成の由来は『史記』の「内平らかに外成る」『書経』「地平  
らかに天成る」からで「国の内外、天地とも平和が達成される」という意味でつけられました。  
それにもかかわらず激動の30年だったような気がします。

経済的な発展を遂げて、豊かになったはずなのに、心の豊かさ  
を感じられないのは私だけではないと思います。毎日のように新  
聞やテレビ、Web上では悲しいニュースが流れます。

そんな時、毎週日曜日の夕方♪ピーヒャラ ピーヒャラ パッパ  
パラパ♪と音楽が流れてくると、なぜかほっこりと心があたたか  
くなるのです。平成が終わり新しい時代がやってきます。次の時  
代にも私たちの「ちびまる子ちゃん」がいてくれることを願っ  
ております。



## ～ 2018年 「紅葉」 ランキング ～

### <第1位> 八幡平



全国でも屈指の絶景ドライ  
ブルート♪サイクリングもおす  
すめ、近くの温泉も楽しめます。

### <第2位> 須川高原



火山特有の高原ならではの景観に  
ナナカマド、カエデ、モミジの色  
合いが実に見事！高原の秘湯はリ  
ウマチなどに効くと言われる強い  
酸性の湯。

### <第3位> 中尊寺



世界遺産に登録された天台宗の東北  
大本山。寺や神社など、日本の風景  
と共に紅葉が楽しめます♪

<第4位> 猊鼻溪 深く切り立つ溪谷を眺めながら遊覧船や川下りを楽しめます♪

<第5位> 巖美溪 磐井川沿いのダイナミックな溪谷美。国の天然記念物にも指定！

<第6位> 毛越寺 世界遺産、平泉にある風情ある寺院。

お団子、紅葉、  
温泉。秋を満喫  
しましょう♪





# 秋冬 おすすめリフォーム!

～今年こそあったか&快適にすごしましょう～



## 魔法瓶浴槽

朝になっても  
お風呂が暖かい♪



## 風除室

吹雪や風の強い  
日は安心♪



## 床下断熱

床下への後付け  
断熱で快適足元♪



## 断熱内窓

お部屋側にもう  
一枚の窓。冷気の  
違いはハッキリ♪



お得な  
耳寄り情報!

浴室床用シート、「**バスナフローレ**」をご存知ですか?  
浴室の事故で危険度が高いと言われているのが転倒による事故とヒートショック。バスナフローレは、やわらかいクッション性を持つことで高い衝撃吸収性を発揮。  
また断熱性があるため、冬場の床の冷たさにより発生するヒートショックも軽減!!

接触温熱感

冷たかった  
お風呂の床が...



素足で触れてもヒヤッと  
しにくく、冬場の  
ヒートショックを軽減します。



介護保険  
住宅改修  
にも使用  
可能です。



【施工例】

防滑性

滑って危険だった  
床が...



表面の微細な凹凸が足裏に  
フィットし、水に濡れても  
滑りにくい構造になっています。



## 一戸のポジティブライフ♪

極めなくてもやりたいことはやってみよう!の一戸です。  
今年は暑かったり寒かったり...やりたいことが計画通りにいかないな...と天候のせいにしています。低い山に登る機会も2度ほどありましたが、天候に恵まれず次回へ...秋は子供のマラソンの練習で一緒に走ろうと思っていますが、とても暑い雨...という毎日...さて、どうしようと考え、今年のやってみようを大幅変更!頂いた野菜は何でも料理して使いきろう!...野菜を大量に頂くと、実家やお友達におすそ分けしていたのですが、今年はクックパッド『〇〇大量消費』を検索して作っています。今はみょうがに挑戦中です!ちょっと味が苦手...と思っていましたが、おいしいですね、みょうが!

