

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

少雪で暖冬でしたが、やはり冬は厳しいものです。皆様いかがお過ごしでしょうか。お得な情報をお届けいたしますので、是非ご覧下さいませ。

### 大好評!

## ふじくん 料理コーナー



<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♪>

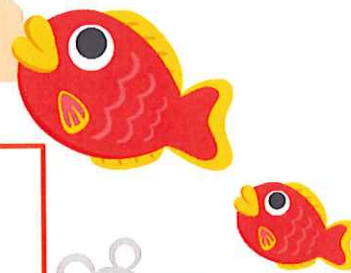
### 鯛のおにぎり茶漬け



※イメージ図

#### 材 料

- ・ごはん 1合
- ・鯛 200g
- ・オリーブオイル 適量
- ・塩昆布 適量
- ・粉末昆布 スプーン3杯
- ・お湯 適量
- ・塩 少々



お好みで大葉や海苔を入れてもおいしいよ!

#### 作り方

- 1 フライパンにオリーブオイルを入れ鯛を皮から焼く。
- 2 フライパンを傾けてオリーブオイルをすくって鯛にかける。
- 3 皮を十分焼き、焼き色がついたら裏返して火を通す（オリーブオイルを捨てる）
- 4 キッチンペーパーに取り出す。
- 5 焼いた鯛の半分を使いおにぎりを作る。（塩、塩昆布をつけて）
- 6 茶碗におにぎりともう半分の鯛、粉末昆布茶を入れお湯を入れて完成。

— 監修 藤原幸汰 —

今年も「春キャンペーン」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

2020年7月東京オリンピックが開催されます。前回1964年の開催時は5歳でしたが、何となく記憶があります。亀倉雄策が描いた1964年東京オリンピックのポスターは衝撃的でした。近所のお家の窓にずっと張ってあって、それを毎日見ていたせいか強く印象に残っているのかも知れません。当時は高度経済成長真っ盛りな時代で、給料も倍増していき金利も今と違って高く、年金を預けておけば利息で生活ができると言われておりました。あれから半世紀。日本は、いや世界は大きく変貌しました。

経済成長がある程度のところまで行きつき、今は1%台の低成長。大量消費する時代は終わりました。その結果大きなツケが回ってきております。世界的な経済成長によるCO2排出による地球温暖化です。この数年世界中で異常気象に見舞われております。日本でも毎年大きな災害が頻発してます。観測史上初めてという言葉は何度も耳にして、普段ではありえないことが起きているのです。このままでは未来の子どもたちにきれいな地球を残すことができません。環境活動家グレタ・トゥーンベリさんは「大人が私の未来を台無しにしようとしている」というメッセージを掲げて気候変動のための学校ストライキを行ないました。パリ協定もほとんどの国で守られておらず、温暖化のピッチは早まるばかり。彼女は「状況はとても悲惨であり、私たちはパニックに陥るべきである」と発言しています。

経済活動と地球温暖化対策をどう両立させていくか喫緊の課題です。エネルギーを極力少なく済ませるような高断熱住宅、自然エネルギーを利用した発電、地産地消の考え方(自ら消費するのは自ら作る)エネルギーの無駄遣いをやめる。きょうから始められることはたくさんあります。

わが社では環境委員会を立ち上げました。ガソリンの消費を減らすために近くの現場は徒歩や自転車。車の急加速急発進はしない。現場では産業廃棄物をなるべく出さないような仕事の進め方。断熱改修の推奨。LED照明への切替。ホームページ上にエコ通信コーナーを設けエコ商品の紹介など自社でできるところからやっいていこうと始めました。ぜひ皆さまも自分のことから始めませんか。誰かがやるのではなく、自らが行動を起こすことが大事です。50年後の未来を想像してください。私たちの孫の代、そしてずっと将来にわたって持続できる社会を築いていきましょう。



## 激安大特価!

8 ※材料代、施工費込  
8 万円～(税込)

浴室の事故で危険度が  
高い転倒による**事故**と**ヒー  
トショック**。床材にやわらかい  
クッション性あり!!色は6種類。  
今ある床の上から  
貼れます。



OBのお客様

**限定!**

外構工事の

**チャンス!**

今年こそはという方、いつかはやりたいと思っていた方などなど、ご相談ください。  
工事代金**10%OFF**にてご提供いたします。 ※令和2年4月30日まで



カーポート  
(大切な車を守ります  
雪かき不要)



フェンス工事  
(取付、塗装など)

他にも…

ブロック塀積みなおし  
インターロッキング  
アスファルト舗装  
コンクリート施工  
タイル張替  
その他各種相談お受けします!

腕のいい職人  
そろっています!



## ドリーのちょこっと通信教室!



今回から始めさせていただきます、「ちょこっと通信教室!」スマホや携帯電話を中心に簡単に分かりやすく、苦手な方でも気軽に楽しく読んで頂けるように頑張りたいと思います。

さて1回目となります今回は、「5G(ファイブジー)」について取り上げていこうと思います。

※「G」はGeneraition(ジェネレイション)の略。世代という意味。

オリンピックイヤーと言われている今年の2020年は、通信が大きく変化する年とも言われています。既にメディアやCMでも騒がれていてご存じの方もいらっしゃるかと思いますが、いよいよ5Gが始まります。そこで「5Gってなに?」という方もいらっしゃるかと思うので、簡単にどのようなことが出来るのか、ご説明していきたいと思います。

身近な物でいうと「傘」なんです。なんと傘に通信機能がつき、降水確率が高い日は「傘」が光って教えてくれるんですって。

また、小さなお子様が履いている「靴」にも通信機能がつき、親御様の限られたエリアから離れると、「時計」や「眼鏡」にお知らせをしてくれたり、お子様に車が近づくと危険を予知し、親御様へお知らせしたりと……。当然ペットにも同じようなことが出来るか。。。

あと、玄関の「鍵」を無くした時など、どこに鍵があるのか調べることもできるようになるんですって! 5Gって通信速度が速くなるだけではないんですね。

今まで通信に関して携帯やスマホ、タブレット、パソコンなどが中心となってきましたが、次世代からはいよいよ身近なものが、通信と繋がる時代になって来るんです!

アニメや漫画の世界がもうすぐそこまで来ているんですね。。。

でも、新しいものや新しい時代にとらわれすぎず、古い物や古き良き時代も大切にしていきたいものですね。



## 一戸のポジティブライフ

息子の小学校生活最後の話になります。

6年間出来なかった『冬休みの宿題、余裕をもって終わらせる!(自由研究含む)』を今回こそはやりたいね!と息子と話しながら突入した今年の冬休み。

クリスマス~お正月~大好きなお兄ちゃん(長男)も帰省~次から次に楽しいイベント!冬休み満喫の結果…今年もまた、始業式前日・前々日のやつつけ仕事になってしまいました(=\_=)

…6年間、夏も冬も長期休みの終わりには泣きながら宿題をやる息子の姿でした…  
もっと声をかけてあげれば良かったかな…怒りすぎたな…とテンションだだ下がり  
の私…始業式の日夜「ママ!全部提出してきた!忘れ物なし!!(^)!!」と笑顔の息子…

よく考えたら6年間12回も同じことしてたわーっ!と親子で大反省です!





お楽しみコーナー♪  
~社員のおあれこれ~

- ① “春” と言って連想するもの
- ② 行きたいところ、やりたいこと



中村

- ① バイクシーズン到来！  
ばんざ〜い♪
- ② 早朝ウォーキング再開！



小野

- ① 山菜、いちご、春キャベツ  
食べ物ばかり…♪
- ② コストコ(初!)  
沖縄〜水牛・ツサー・リキそば〜



都鳥

- ① 「桜」  
花見をしながら散歩
- ② 北海道の温泉でゆっくり  
まったりと…♪



日々の暮らしを  
思いつくまに…

### おのっちの「徒然日記」

皆様、こんにちは♪我が家2大ブーム！

#### ①思春期

心身ともに大きく成長し、身体的にも心理的にも子どもから大人への移行期。それまでは素直に受け入れてきた大人の言動に対し、反抗する。たくさん悩み、反抗し、自分で考えながら大人として自立する時期。

#### ②更年期

更年期の「更」という字には「あらたまる」という意味もあり、新しい自分に更新、更改、変更する時期。

焦らずくじけず、ゆっくりと(^-^)



藤原

- ① 花粉症  
人類の敵です！
- ② タイへ行きゴルフ旅行！！



一戸

- ① 今年は…  
卒業式・入学式！
- ② ディズニーシー  
「ディズニーイースター」

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（2）第2506号

スタッフ：中村喜一・小野康子・藤原幸汰・都鳥勝則・一戸智津子



無料ダイヤル 0120-559-454