

発行日 2023年 1月

KINOKA めーる



伍代幸夢店

五節句のお話

新年明けましておめでとうございます。

いつもご愛読いただきましてありがとうございます。
今年も楽しい話題をお届けできますよう、スタッフ一同頑
張ってまいります。本年もどうぞよろしくお願ひいたしま
す。

三が日を過ぎるとあっという間に七草粥の日になりま
すね。お正月に食べ過ぎた胃を休める日ともいわれていま
すが、実は日本の五節句の行事なのです。

「節句」は季節の節目となる日のことで、無病息災や豊
作、子孫繁栄などを願って神様にお供え物をして、皆でそ
のおさがりをいただく行事で、奈良時代に中国から伝わり
ました。当初いくつもあった節句は江戸時代に五つの節句
となり、やがて節目の日に家族でお祝いする形となり、日
本の五節句として現在に伝わっています。

五節句の日には皆さんもよく知っているお祝いの日
です。中国では奇数は縁起の良い陽の数とされています
が、奇数が重なる3月3日、5月5日、7月7日、9月9
日はおめでたい数字が重なり、逆に陰に転じるとして、こ
の日に厄払いの意味を込めて節句の日としました。これに
1月7日が加わり、五節句になりました。お正月の1月1
日は別格と捉えられています。

3月3日は上巳の節句（雛祭り）、5月5日は端午の節
句、7月7日は七夕、9月9日は重陽の節句。この4つは
多く知られていますが、1月7日の人日（じんじつ）の節
句は、あまり知られていないのではないのでしょうか？

人日の節句は、一年で最初の節句で一年の無病息災を
願う節句です。別名七草の節句ともいわれています。「七
草の節句」といえば皆さんピンときますよね。そう、行事
食として七草粥をいただきます。ではなぜ「人日」という
名前がついたのでしょうか？

古代中国では毎年1月1日から6日までの間に毎日動
物をあてはめた占いが行われていました。1日は鶏、2日
は狗（犬）、3日は羊、4日は猪、5日は牛、6日は馬、
そして7日は人、8日は穀の日と定められており、それぞ
れの動物の日にはその日に決められた動物は殺さない
（食べない）とされていました。7日は人を殺さない（処
刑をしない）、8日は穀類を食べない、という決まりごと
から、7日が人日の日となりました。

江戸時代から伝わる、季節の節目の節句。これからも
代々伝えて行きたい行事ですね。健康をお願いしながら
七草粥をいただいて、元気に頑張りましょう。今年一年が
素晴らしい年になりますように。



1月 January

由来

酪農と漁業が盛んだったフランスの
ブルターニュ地方。特産のグラント塩田の
塩を加えて漁場でも使える保存性の
高いバターが作られ、この有塩バターを
活かしたお菓子が生まれました。



焼菓子

ガレット・ブルトンヌ

小麦粉と同量のバターを
たっぷり使い、ザクザク、
ほろほろした食感。しかりと
塩味が交わっている甘じょっぱい
風味が特徴の厚焼きサブレ。

つくね青菜鍋

材料(4人分)

・鶏ひき肉	600g	・小松菜	3わ
・ネギ	1本	・昆布(乾)	10cm角
・塩	少々	醤油	大さじ4
・卵	2個	みりん	大さじ4
・春菊	2わ	ごま油	大さじ2
・水菜	2わ	塩	小さじ1/2

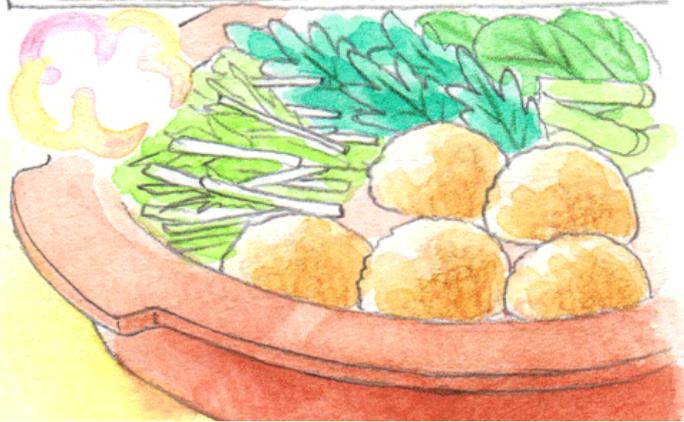


①ネギをみじん切りにする。鶏ひき肉にネギ、塩、卵を加えて、練り混ぜる。

②春菊、水菜、小松菜は食べやすい大きさに切る。



③鍋に水8カップと昆布を入れて温め、※で味つけする。①を丸めて入れ、煮えたら②を加え、火が通ったらできあがり。



★青菜★ ~ 選び方 ~

「青菜」とは緑色の濃い葉野菜のこと。

- ・緑色が鮮やかでみずみずしいもの。
- ・根元から葉先までハリがあるもの。
- ・軸がしっかりしているもの、がおすすめ。



たのしいこどもLife

小学生の肥満

「うちの子は、少し太っている」、「学校からの発育測定で『肥満傾向』と書かれていた」など、思い当たる方もいらっしゃることでしょ。実は小学生の肥満傾向のお子さんは年々増加しており、小児科のお医者さんたちは大変心配しています。

◆小学生の肥満が問題になる理由

食生活の変化により、子供でも高血圧・睡眠時無呼吸症候群・2型糖尿病などの「成人病」にかかるリスクがあります。また、小児肥満はそのまま成人肥満になっていく可能性が高めなので、将来心筋梗塞や2型糖尿病などの発症リスクも高くなってしまいます。自尊心の低下やいじめ、不登校につながる可能性もあるので、心と体の健康のためにも肥満対策をしましょう。

◆どのような対策をすればいいの？

①食生活を見直そう

食事を抜く、ご飯を食べないなどの無理なダイエットはおすすめしません。三食きちんと食べ、スナック菓子や

外遊びで
楽しく♡



一緒に♡
取り組む!

清涼飲料水を摂りすぎないことです。ゲームをしながら、だらだらとお菓子を食べたり、甘い飲み物を飲んだりというのは、一番よくありません。また、スポーツドリンク500mlの中には30gの砂糖が含まれており、知らないうちに砂糖を摂っています。まずは食生活から気を付けましょう。

②体を動かそう

- ・休日は、公園などに連れ出して、体を使った遊びを家族で楽しむ。
- ・早朝などに、親子で一緒にウォーキングをする。
- ・YouTubeなどの動画を見ながら、体操やダンスをする。
- ・運動系の習い事をする。

お子さんが楽しくできそうな活動を、親子で一緒にやると長続きします。いろいろチャレンジしてみましょう。

ハッピー住まいる！

～ 玄関収納を新しく ～



お家の顔ともいえる玄関。せっかく玄関収納があるのに、物が入り切らず出しっぱなしになってはいませんか？ いつもスッキリとした玄関にするために、玄関収納を改善しましょう！

■リフォームする前に考えよう

玄関収納といえば靴箱ですが、置きたい物はそれだけではありません。傘、コート、外遊び用のおもちゃ、ゴルフバッグ、自転車の整備道具、脚立、玄関周りの掃除道具など様々ですね。収納することでスッキリする上に、出し入れがスムーズに。玄関スペースや収納したい物を考えて、どのような玄関収納にしたいのか希望を出してみましょう。

■リフォーム方法、それぞれのメリット・デメリット

★既製品の玄関収納を取り付ける方法

- ・天板に物が乗せられるカウンタータイプ
- ・カウンタータイプの上に吊戸棚が付いたセパレートタイプ
- ・床から天井まで一面が収納になっている壁面収納タイプ
- ・コの字型タイプ...など。

メリット...既製品を取り付けるだけなので施工費が安く済む、色々なメーカーが作っているので色・柄・素材のバリエーションが豊富、など。

デメリット...既製品なのでサイズや形状の選択が自由ではない、こだわりすぎると高くなる、など。

★オーダーメイドで造作する方法

玄関スペースに合わせて玄関収納を作ったり、一つの部屋のように壁や扉を作るシューズクロークタイプがあります。

メリット...好きなサイズや形状で自由に設計できる、造り方によっては壁と扉を付けるだけなので安く済む。

デメリット...造り方によっては高くなる、玄関が狭くなる、使いにくい玄関収納になるかもしれない。

◆ひとくちメモ◆

玄関収納リフォームは、水回りに比べ費用が少なくすむ割に満足度の高い項目です。数万円からできる物もあるので、現在の収納に不満がある方はぜひ施工会社に相談してみてくださいね。

今月のインテリア

マフラーをリメイクしよう

数年前のマフラーをリメイクしていろんなものに変身させましょう。

◆ひざ掛けに変身

何本かのマフラーを縫い合わせて、膝掛けにしてみましょう。膝が暖かで手放せません。配色を組み合わせるのも楽しいですね。

◆スナップひとつでオーバースカートに

腰骨で止まるくらいの位置に巻き、左右の生地が重なる部分に大きめのスナップを縫い付けます。縫い目が気になる方は上から大き目のかざりボタンをつけましょう。スカートの上に巻いて家事をすると、体が冷えないので安心です。スナップを2か所につけておくと、サイズを変えて、肩掛けにもなります。お部屋で過ごす時間が楽しくなりますよ。



「こどもエコすまい支援事業」とは？

子育て・若者世帯による**新築**と、すべての世帯の省エネ**リフォーム**を支援する補助事業です。
補助内容（令和4年11月8日以降に着工したものに限る。）



【住宅の新築】

対象住宅	補助額
ZEH 住宅のみ	100 万円/戸

【対象】

子育て世帯（18歳未満の子を有する）
 or
 若者世帯夫婦（どちらかが39歳以下）

【住宅のリフォーム】 1戸あたり上限：30万円

対象工事等	補助額	
断熱改修	ガラス交換	0.3~1.2万円/枚
	内窓設置、外窓交換	1.5~3.1万円/枚
	ドア交換	3.0~4.5万円/戸
	外壁断熱	5.6~15.1万円/戸
	屋根・天井断熱	2.0~5.4万円/戸
エコ住宅設備	太陽熱利用システム	2.7万円/戸
	節水型トイレ	1.9or2.0万円/台
子育て世代対応改修	高断熱浴槽・高効率給湯器	2.7万円/戸
	節湯水栓	0.5万円/台
	蓄電池	6.4万円/戸
	ビルトイン食器洗器	2.1万円/戸
	掃除しやすいレンジフード	1.1万円/戸
	ビルトイン自動調理対応コンロ	1.4万円/戸
	浴室乾燥機	2.1万円/戸
	手すりの設置	0.5万円/戸
	段差解消	.6万円/戸
	廊下幅等の拡張	2.8万円/戸
衝撃緩和畳の設置	1.8万円/戸	
空気清浄・換気機能付エアコン	1.9~2.5万円/台	

*子育て世代の場合

上限：45万円

いずれか必須

※ただし合計

5万円未満は

対象外

新築に関しては、条件が限定されているので難しいかもしれませんが、リフォームに関しては全世帯が対象になるので、リフォームをお考えの方には嬉しいニュースです！

新年明けましておめでとうございます。

旧年中は皆さまに大変お世話になり誠にありがとうございました。

2023年も社員一同、初心を忘れずに皆さまの家づくりのお手伝いをさせていただけるよう精進して参ります！

皆さまにとって素晴らしい1年でありますよう心よりお祈り申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞ宜しくお願い致します。

社員一同

今月のラッキーパーソン

- 1月生まれ**「師匠的な人」「コレだ」というものが見つかりそう。勉強も必要ですが頑張りすぎないことが鍵。
- 2月生まれ**「スタイリストさん」美容院でヘアスタイルを変えたり、ネイルサロンで爪を整えて吉。
- 3月生まれ**「いつも前向きな人」今まで先送りしていた件に着手するのが Good。
- 4月生まれ**「コミュカ高い人」取り繕ったり無理のある付き合いはできなくなりそう。
- 5月生まれ**「考え方が近い人」車の運転や通勤、通学などでは絶対に気を緩めないで。
- 6月生まれ**「アスリート」健康面で不安を抱えることも。家に籠らず太陽に当たってエネルギーチャージを。
- 7月生まれ**「昔の仲間」幸せの方へ進むなら「自由」にどの道を選んでも正解。
- 8月生まれ**「自由人」流行りや皆と同じでなくて構いません。好きなことを貫く個性が最大の武器。
- 9月生まれ**「ナチュラルリスト」大切な情報は自分で探し、自分の頭と心で考えて。
- 10月生まれ**「元気な人」筋を通し誠実に対応することで、傍観者も味方してくれ余計な不和は解消できます。
- 11月生まれ**「マイペースな人」順調だったことにも暗雲が立ち込めそう。現状を冷静に把握し対策を。
- 12月生まれ**「情報通の友人」身体のコンディションを整えると集中力もUP。



会社名 株式会社 伍代工務店
 住所 鯖江市下野田町 25-7-2
 連絡先 0778-62-1258(代)
 ホームページ <http://www.kinokanoie.co.jp>
 Facebook www.facebook.com/godai.koumuten



『木の香の家』は伍代のこだわり！

新築・リフォーム・増改築・古民家の再生など
 適材適所を考え 皆様にご提案しています。

※配信の停止を希望される方は、弊社までご連絡下さい。