

令和8年2月11日大安

誕生石 トルコ石

花 梅、椿、黄梅、福寿草、  
マーガレット、パンジー釣 フナ、ワカサギ、カレイ、  
メバル、カワハギ、ヒメ鯛、  
クロダイ (アタリ小さめ)

★

—花ことば—  
今のままで良い

日本花ことば協会

—花ことば—

氣づかぬように

このまま あなたが

染まらぬように

私が 紅く

吹いていて

風さん、ずっと

マーガレット

★

こんにちは！

このお手紙は、住宅に関することや、その時々話題などを取り入れお話しさせていただきます。  
毎月1度だけ皆様にお届けしています。よろしければ、暇なとき、お読み下さい。

## 今月の目次

- 如月の便り
- けんじのチョットいいかも
- けんじの現場奮闘記
- 奥様のための料理教室
- 予約制見学会のご案内



## 如月の便り

皆さんこんにちは、今月は、寒波が来て、雪が降り寒くなったり、急に暖かくなったりしていますね。  
「御身体は、大丈夫ですか？」

寒波が来ると、水道の凍結による、水道管の破裂、井戸ポンプ等の破損等、が起きますね……

寒波が来るとき又は、氷点下に、なる時は、水道引込部分又は、井戸ポンプから遠い、蛇口の水をチョロチョロと、流しておきますと、流れてる水は、凍りにくいので、水道管の破裂、井戸ポンプ等の破損等の被害を少なくすることが可能です。

私も寒波が来る前日、蛇口を出しておこうとしたら、健司に、「便器に凍結防止機能付いてるんだよ」といわれて、「え！ そうなの」と、教えてもらいました。私も勉強不足でした……(笑)

自動洗浄機能が付いている便器には、凍結防止機能が付いていることが多いです。

どのような機能かと言いますと、10分～20分おき位に、チョロチョロと便器が洗浄されて、水の流れを作ってくれる機能です。最近の便器は、賢いですね(笑)

完成予約制見学会をつくば市で行います。

お時間が有りましたら、ご参加頂けると嬉しいです。

「なぜ予約制なの？」それは、チラシ等派手に宣伝すると、沢山の方々がいらしてくるのですが……

お家の間取りは、お客様の大切な個人情報ですから不特定多数の方に公開したく無いので、予約制にさせて頂いております。」

鈴木将央でした。

# けんじのチョットいいかも

皆さんこんにちは。

2月になり風の強い日が多かったり雪が降ったりと今年の冬はいつもよりも寒く感じます。

ワクケンも打ち感染対策もしておりましたが、今年はインフルエンザに2回も感染してしまい辛い思いをしました。

皆さんも体調管理に気をつけてお過ごしください。

気温や、台風などによる気圧の変化によって頭が痛くなるという人が多いと聞きます。

そんな時の対処法をお話しさせていただきます。

## ●気象病とは？

気温や気圧、湿度など天気の変化に誘発されて起きる心身の不調は気象病と呼ばれます。

医学的な病名ではないのですが、天気によって頭痛や関節痛、めまいなどの症状が起きたり、悪化したりすると言われてきました。

気象病での頭痛の多くは偏頭痛で、中には日常生活に支障が出るほど慢性的なものもありますが、検査では原因となる異常が見つかりません。

ズキンズキンと脈打つような頭痛と共に吐き気や嘔吐を伴うこともあるといいます。

天候の他、ストレスや月経周期、強い日差しなども頭痛の誘発因子と考えられています。

また、耳の奥にある内耳が気圧の変化を感知し、神経細胞の集合体に信号を送って頭痛を誘発する可能性もあるそうです。

治療としては、痛みを抑えるための急性期治療と、頭痛の頻度を減らすための予防的治療があります。

急性期のための鎮痛剤を頻繁に使っていると薬が効かなくなることがありますので、頭痛回数が増えて生活への支障が続くようなら頭痛外来などで診察を受け、予防的治療をする必要があるでしょう。

## ●ふだんの生活でできること

まずは規則正しい生活を心がけ、ストレスをためこまず、心身をリラックスさせる時間を作ります。

ぬるめのお湯にゆっくりつかる、ヨガやストレッチなどもおすすめです。

そして頭痛の有無や天気や日常の出来事などを記録して、何が頭痛を誘発してしまうのか、要因を探ります。

この記録は医師に相談する時にもとても役立ちます。

## 頭痛の記録

- 頭痛の有無
- 薬の服用
- 天気
- 出来事



# けんじの現場奮闘気

建物と外構のデザインに統一感がある住宅は、スッキリとオシャレに見えます。

洋風、和風、折衷タイプ、といったそれぞれのタイプの建物に合わせた外構を考えましょう。

色調や素材を調和させるのか、何かアクセントを置くのか、理想の外観を思い描くのが第一歩です。

建物の外壁の色や住宅の形によって、理想の外観デザインは異なってくるでしょう。

## < 外観デザインを統一する >

建物の中で、印象の強い玄関ドアと門扉、フェンス、ポストユニット、車庫のアップゲートなどをシリーズで発売している商品もあります。



住宅メーカーが揃えているシリーズ商品などを参考にしたりすると、外観全体を調和させることが簡単にできると思います。



長い文章をお読みいただき、ありがとうございます。

# 奥様のための お料理教室

カリフラワーは、地中海東部沿岸原産で、ブロッコリーの突然変異によって生まれました。日本には明治時代初めに来ましたが、市場に出回るようになったのは戦後になってから。当時はブロッコリーよりもカリフラワーの方が広く普及していて、セロリ、アスパラガスと共に「洋菜の三白」などとも言われていたそうです。しかしその後ブロッコリーの栄養価が注目されるようになり、立場が逆転してしまいました。

ところが、最近ではアクの少ない小ぶりなものや、カラフルな品種が登場するなどして、再び人気が高まっているようです。

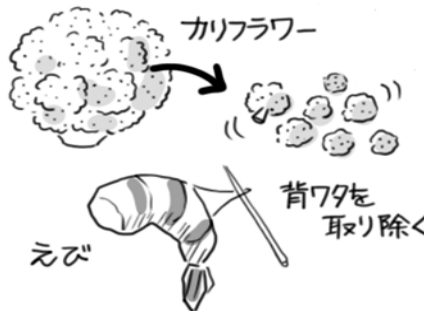


## にんにくをきかせてピリ辛の味付けに♪♥ 「カリフラワーとえびのガーリックソテー」

### 材料 (4人分)

カリフラワー：300g  
えび(無頭・殻付き)：10尾  
にんにく(薄切り)：2かけ  
カイエンペッパー：小さじ2/3  
イタリアンパセリ：適量  
塩：適量  
黒こしょう：適量  
オリーブ油：カップ1/4

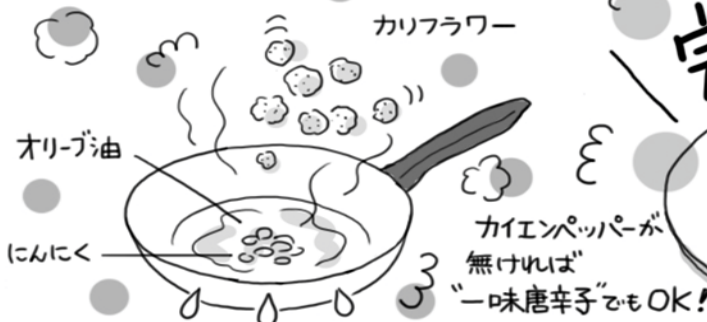
① カリフラワーは小房に分け、食べやすい大きさに切る。えびは殻をむいて、背ワタを取り除く。



② 鍋に湯を沸かし、塩少々を入れ、カリフラワーを加える。30秒間ほどゆでてざるに上げ、水気を切る。



③ オリーブ油とにんにくをフライパンに入れ、中火でじっくりと炒める。香りが立ったら、カリフラワーを加えて炒める。



④ えびを加え、色づくまで炒めたらカイエンペッパーをふる。イタリアンパセリを加え、塩、黒こしょうを各適量で味を調える。

完成!



【参考】 みんなのきょうの料理 <https://www.kyounoryouri.jp/>

# 檜乃アットホーム OBのお客様へ

## エアコンを増設する方

ブレーカー等が飛ばないように、電気のアンペア等が、解らない場合は、ご連絡を。

「当社の造る建物は、高気密高断熱とまでいきませんが、気密性がよく、高断熱のお家なのです。

(特にサーモウール(羊毛)を使用しているお客様)ですからあまり大きなエアコンは、どちらかというと必要では、ないかもしれません)(過去お客様アンケートによると)

## 水道の凍結

寒い日が続いています。水道の蛇口が凍って出ないお宅もあると思います。この時期は蛇口からお水を「チョロチョロ」と出しつばなしにしていると凍りにくいです。

(自動水栓機能が付いている便器は、凍結防止機能が有りますので、ご確認して頂けると嬉しいです)

ガス給湯器をご使用のお客様へこの時期ガス給湯器のコンセントを抜かないでください。

抜いてしまいますと給湯器内部が凍結してしまいますので抜かないでください。

## サーモ付蛇口について

サーモ蛇口は、稀に狂う事があります。お湯を使う際には、必ず手で確かめてからお使い下さい。

## 室内建具、アルミサッシの調整について

建具は、ユニットドアのネジの緩みや無垢ドアの反り等から、完成後必ず、微調整が必要になります。

同様、アルミサッシも狂いが出る場合がありますので、完成後必ず、微調整が必要になります。

ご自身で簡単に出来る場合が有りますが、謝ってネジ山を壊してしまうと調整できなくなりますので、解らないときは、遠慮なく連絡下さい。

## 照明器具の電球、蛍光灯交換について

お引渡し後、電球、蛍光灯は、消耗品なので必ず切れます。その際交換方法が照明器具によっては、わかりにくい場合が有ります。無理に外すと壊れる事が有りますので、解らない時には、遠慮なく連絡下さい。

## 玄関ドアの鍵が回りにくくなった！場合について

玄関ドアの鍵の動きが悪い場合、鍵穴に潤滑油(CRC556、オイルスプレー、シリコンスプレー等)は、つけなくて下さい！鍵穴に潤滑油をつけると、最初は、良く動くのですが、だんだんホコリが油にくつきホコリや塵で動き難くなります。鍵の動きが悪くなったら「エンピツで鍵を黒く塗ってください！」鉛筆の芯が潤滑材になり動きがスムーズになります。

鍵穴は、精密なものなので要注意です！(動きが悪くなったらまず私達に、ご連絡を下さい！)

---

リフォーム工事について、お客様に良く言われるのですが「檜乃さんは、新築しかしてないの？」

と良く聞かれますが、リフォーム工事もしています。特にチラシ営業は、していませんが、リフォーム工事も得意です。特に、OB様のリフォーム工事、愛和総合病院さんと総合守谷第一病院さんと済生会病院さんの協力の下、介護住宅改修工事、病院内改修工事は、沢山行っております。そして、ひたちの牛久幼稚園、牛久幼稚園、みほ白帆幼稚園、荒川幼稚園、阿見幼稚園の改修・補修工事もしています。

### 1. ひのきは、自然のエアコン

ひのきの家は、人体の最適湿度（60%）を維持する機能を持っています

### 2. ひのきでストレスを和らげる

ひのきの香りに含まれるフィトンチドやヒノキチオールなどが神経を安定させ、  
ストレスを和らげてくれます。血圧を下げたり脳の働きの活性化などの効果もあります。

### 3. 殺菌作用のあるひのき

大腸菌やブドウ球菌をはじめとする病原菌や細菌の増殖を抑制する働きがあります。

### 4. ひのきの防虫作用

喘息やアトピーの原因となるダニやシロアリの繁殖を抑制する働きがあります。

### 5. 防臭・吸臭の強いひのき

ひのきは、アンモニア臭や腐敗臭・タバコの臭いなど不快な臭いに対し、防臭やマスキング効果で  
威力を発揮します。

### ◎ 吉野檜（よしのひのき）

吉野には、500年の歴史を持つ吉野檜の森林があります。日本三台美林のひとつに数えられる  
森林吉野の檜は、タツプリと肥えた土壌と豊かな自然環境（特に吉野地区は多雨地帯）の恵みを  
受けて育ち、その品質の確かさは全国的にも知られております。国産材の中でも特に油分が多く  
香りが強く赤身が多くピンク色の木肌が特徴です。世界遺産の法隆寺は、世界最古（1400年）の  
木造建築です。法隆寺もヒノキで造られています。一説によると吉野ヒノキではないかといわれてます。

私共の建てたお家に、実際に住んでいる方のお家見学も出来ます。

今建設中 守谷市・牛久市下根・牛久市中央・つくば市 の工事現場も見学出来ます。

無料見積・無料敷地調査・無料プランニングをご希望の方は気軽にご連絡下さい！

鈴木 将央 携帯電話 090-3244-8129（現場に出ていることが多いので、携帯電話でしたら直ぐ連絡取れます。）

鈴木 健司 携帯電話 080-1351-3610

何か御座いましたら、お気軽に、ご連絡下さい！

ニュースレターの配布がご迷惑な場合または、

ご意見ご希望が御座いましたら下記にご連絡下さい。

製作 檜乃アットホーム株式会社

茨城県牛久市岡見町1234-1

TEL 029-872-2721

FAX 029-872-2722

E-mail info@hinokino-at-home.com

ホームページ <http://www.hinokino-at-home.com>



QRコード  
携帯電話を  
お持ちの方は、  
こちらからどうぞ  
ご連絡してください。

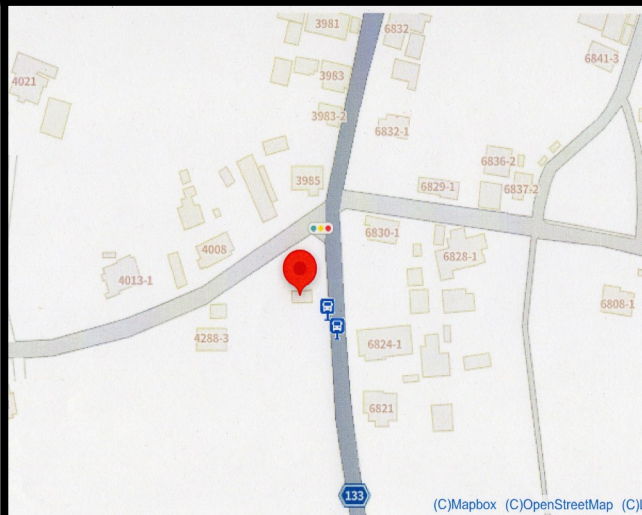
検索

檜乃アットホーム

# 90%完成予約制見学会



付近拡大案内図



もし、道に迷ったら  
鈴木健司携帯 080-1351-3610  
鈴木将央携帯 090-3244-8129  
にお電話ください。

カーナビに、「茨城県つくば市上郷4290-2又は、4288」と入力して  
検索してみてください。近くまで、来れると思います。  
近隣の方々に迷惑になる、駐車を避けるため、予約制にしております。  
駐車場は、当日、会場で、ご案内いたします。  
ご予約のっていない時間は、閉会している場合がございます。

# 90%完成予約制現場見学会

会場 つくば市上郷



日時 2月28日(土)3月1日(日)

時間 10時～16時迄

(※注意！予約の無い時間は会場を閉めている場合があります)

「この日は、都合悪いんだ…」と言う方は、ご連絡頂けましたら、開催前日でも見学可能です

(ご見学ご希望の場合、必ず、メール、お電話で、ご連絡をください)

お施主様のご好意で、見学会を行っておりますので、ご近所の方々にご迷惑な駐車を避ける為と、大切なお客様の個人情報なので不特定多数の方に、ご見学させたくないの、予約制にさせて頂いております。ご理解頂けると嬉しいです！

## 見学現場の見所

- お客様のご希望とご予算に合わせたフルオーダー仕様です。
- 36坪2階建て3LDK+和「使いやすい間取り」のお家です。
- 広々玄関に吉野檜無垢耳付き板で、ベンチを作りました。
- 玄関ホールの建具は、ハイドア(h2300)を使用しています
- リビング天井は「吉野檜無垢羽目板を使用して斜め天井です」  
檜乃人気の吉野檜羽目板の斜め天井「必見です！」
- とても使いやすい家事回線も必見です！  
お風呂→3帖の洗面脱衣→ファミリークローク
- 畳コーナーに、丸い窓と違い柵風の檜無垢板の柵「素敵です」
- お子さんが、2階に上がるのが吹抜けから見える2階ホール！
- 階段は、途中ストリップ階段、階段の下をくぐると……？
- 2階寢室は、大きなウォークインクローゼットが付いております。
- 床は、もちろん「吉野檜無垢21mmフローア」です。  
(檜乃オリジナルフローア)綺麗なピンク色が特徴の吉野檜です！