



すまいのアレコレ

寒さや結露が気になるこの季節、ちょっと知りたくなりませんか？

「防音・断熱内窓」「二重窓」ってどう？



結露は毎年、窓回りのアルミ枠など、家の中でも一番冷気のある場所におこりますよね？室内を暖めた時の温度差で起こるので、家の中でも、窓が一番結露しやすいのです。そこに内側から窓をつけると、窓と窓の間に空気の層ができるので、直接冷やされないことで、結露が起きにくくなり、冷気も防げるので暖房がききやすくなり、夏の冷房費もおさえられて**省エネ**です。また、**防音**効果もあり、外の音が防げるばかりでなく、家の中の音も外に聞こえません。赤ちゃんやペットの声も気にならず、室内で音楽を聴くときも役立ちます。気になる工事は意外に簡単で、一日で出来るものがほとんどだそうです。そして**防犯**効果もあるとのこと。ちょうど「復興支援・住宅エコポイント」が再開されたので、窓の工事は**エコポイント**の対象となります。節水型トイレや手すりの設置、耐震工事などもあわせるとお得なので、一度、相談するのがいいと思います。**低コスト**な楽々リフォーム「二重窓」は、快適な暖かい暮らしが簡単にできる、キーワードかもしれません。

省エネ	結露軽減
防音	防犯
エコポイント	低コスト

事務所造作

事務所のテーブルを無垢の檜で製作してみました。かなり重厚に仕上がりました。



事務所移転工事 太陽光発電所 シャープ4.32KW

先月電気代	売電費	買い取り価格
12,654	12,528	48円/k



今日何食べる？ グリルをつかって簡単調理！

寒い外から帰ってきた時も、焼きたてアツアツを召し上がれ♪

● 豚肉のホイル焼き ●

材料：<2人分>

- 豚ロースしゃぶしゃぶ用 … 8枚
- もやし … 80g
- キャベツ … 1枚
- 人参 … 20g
- 塩・こしょう … 適宜

- A**
- おろししょうが … 1片分
 - マヨネーズ … 大さじ1
 - すりごま … 大さじ1
 - しょうゆ … 小さじ1

作り方

- 1 豚肉は塩・こしょうで軽く下味を付ける。野菜は食べやすい大きさに切る。
- 2 アルミ箔を人数分広げ、それぞれに野菜、豚肉、野菜、豚肉の順で重ね、酒をふりかけアルミ箔を閉じる。
- 3 グリルで8～10分(オーブントースターなら10～12分)加熱する。混ぜ合わせたAをかける。



1月の運氣UP! 初詣で開運 参拝の仕方を正しく思い出して、神様に感謝と祈願にいきましょう

- 1 入口の鳥居をくぐる前に会釈をし、気持ちを引き締めてから境内に入ります。
- 2 手水舎の水で心身を清めます。このことを「手水をとる」といいます。
手水をとる作法 (1) 右手で柄杓(ひしゃく)を持ち、水を汲んで左手にかけ左手を清めます。
(2) 次に柄杓を左手に持ち替えて、同じように右手を清めます。
(3) 再び柄杓を右手に持ち、左手のひらに水を受けて口をすすぎます。
(4) 口をすすぎ終えたら、もう一度水を左手に流します。
(5) 最後に水の入った柄杓を立て、柄に水を流してから伏せて置きます。
- 3 参道を通ってご神前へ進みます。
- 4 賽銭箱の前に立ったら会釈をし、神さまに捧げる真心のしるしとして、賽銭箱にお賽銭を入れます。
- 5 二拝二拍手一拝 (1) 深いお辞儀(拝)を二回繰り返します。[二拝]
(2) 次に両手を胸の高さで合わせ、右手を少し手前に引き、肩幅程度に両手を開いて拍手を二回打ちます。[二拍手]
(3) そのあとに両手をきちんと合わせながら心を込めて祈ります。
(4) 両手をおろし、最後にもう一度深いお辞儀(拝)をします。[一拝]



1月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
2012	元旦	振替休日						成人の日																								
	先勝 地鎮祭 上棟吉	友引	先負	仏滅	大安 地鎮祭 上棟吉	赤口 地鎮祭 上棟吉	先勝	友引	先負 地鎮祭 吉日	仏滅 三隣亡	大安	赤口	先勝 地鎮祭 上棟吉	友引 地鎮祭 吉日	先負	仏滅	大安	赤口	先勝 地鎮祭 上棟吉	友引	先負	赤口	先勝 地鎮祭 上棟吉	友引	先負	仏滅	大安	赤口	先勝 地鎮祭 上棟吉	友引	先負	