



野瀬建築便り



手紙を書こう

朝晩しのぎやすくなりましたね。気温が下がって涼しくなると、夜の時間に何かをしたくなります。秋の夜長、手紙を書いてみませんか…。

最近はSNSが発達して、何でもメールで済ませてしまうことが多くなり、手紙を書く機会が少なくなっていました。しかし、お礼の言葉などを、手紙でもらうと嬉しいものですよ。同じ「ありがとう」の言葉でも、手書きだとよりいっそう気持ちが伝わってきます。そして手書きの文字は、何より温かさが感じられます。文字で書く時候の挨拶は、とても柔らかく、しみじみと季節を感じ取ることができます。ついついメールや電話で済ませてしまう、お礼や近況伺いなどを、さらさらと手紙で書けたら良いですね。

でもいざ便箋を前にすると、最初の言葉は？季節の挨拶は？と戸惑ってしまいます。最初の言葉は起首、または頭語といい、「拝啓」が一般的です。次に時候の挨拶です。九月なら「初秋の候」や「新秋の候」などが使われます。起首に「前略」を使う時は時候の挨拶は書きません。そして相手の安否を気遣う言葉、こちらの近況などを書いて、本文に入ります。最後の結語は、拝啓なら「敬具」。前略なら「早々」。女性専用の使い方として「かしこ」があります。「初秋の候」も女性の場合は「初秋のみぎり」と書くとも柔らかい印象になります。

季節感のある便箋を揃えるのも楽しいですね。秋らしいコスモスや、ススキ、赤とんぼの模様などはきっと喜ばれることでしょう。和紙の便箋も風流で素敵です。秋の夜長、たまには親しいお友達に、手紙を書いてみませんか？



きれいのたね

『秋のいちじく』

なめらかで柔らかな食感が特徴のいちじく。甘酸っぱい美味しさも人気です。ところで、いちじくには夏に実をつけるものと、秋に実をつけるものの2種類があることはご存知ですか？「秋果」は小さめですが、その分甘みが凝縮されています。

【皮ごと食べるのがおすすめ】

生が手に入る時期は、皮を剥かずに食べることをおすすめします。栄養が多く含まれていることはもちろんですが、皮に近いほど甘みがあるので美味しくいただけます。

【もっと知ろう！栄養豊富ないちじく】

いちじくには水溶性の食物繊維「ペクチン」が豊富に含まれており、下痢や便秘を改善し腸内環境を整えてくれます。血糖値の急激な上昇を抑え、コレステロール値の上昇を抑制する働きもあります。



体内の余分な水分や塩分を排出する役目を持つ「カリウム」も含まれていて、むくみ対策をしてくれることも嬉しいですね。

「カルシウム」や「鉄分」などのミネラルもバランスよく含んでいるので、イライラや貧血などの予防・改善が期待できます。

またメラニン色素を作ったりポリフェノールの一種である、「ザクロエラグ酸」や「アントシアニン」も含まれているので、アンチエイジングにも良いようです。

このように、身体と美容に良い効果が多くあるいちじく。美味しくいただきましょう！

暮らしのエッセンス

料理とワイン

秋は美味しいワインの季節です。
お料理にあったワインを選んでみましょう。



◆ワインと料理のマリアージュ

どんなに美味しいワインでも、お料理との相性が合わなければ、ワインの味が引き立ちません。ワインは食を楽しみながら飲むお酒です。食事とワインの味がマッチした時に、マリアージュが生まれます。マリアージュとはフランス語で「結婚」という意味なのです。

◆どんなお料理とマリアージュ？

肉料理に合うのは、しっかりした深みのある「カベルネソーヴィニヨン」です。重めのコクのある味わいはステーキなどに合います。同じ赤ワインでも、もう少し柔らかな味は

「メルロー」です。ハンバーグやミートボールなどによく合います。

◆白ワインには

有名な「シャルドネ」は、クリーム煮やリゾットなどが合います。コクのある味わいが特徴です。ドイツ原産の「リースリング」はトロピカルフルーツのような味わいで、白身魚や豚肉料理、ソーセージなどに合います。和食は日本の「甲州」で。天ぷらなどにおすすめです。お料理との相性がとても重要なワイン選び。秋の食卓を楽しんでください。

あたまストロツ子

●まちがいさがし●

下の2つの絵には、違うところが5つあるよ！あなたはいくつ見つけれられる？？

(正)

(誤)



答えはページ下にあるよ！

Healthy de Happy ～ 秋の食中毒 ～

体力が落ち免疫力が低下したこの時期に、特に注意が必要なのは食中毒です。

◆秋にも注意！食中毒！

夏も終わりを告げ、「実りの秋」がやってきます。家族や友人とバーベキューを計画する方も多いことでしょう。でも、ちょっと待ってください。実は夏よりも秋の方が、「食中毒」を起こしやすいことをご存知ですか？この時期は夏の暑さで体力が落ち、免疫力が低下しています。そこに朝晩の気温差が大きいことが加わって、体調を崩しやすくなっています。運動会や地域のお祭りなどが開催され、野外で食事をする機会が増えることも、食中毒が増える原因と考えられています。

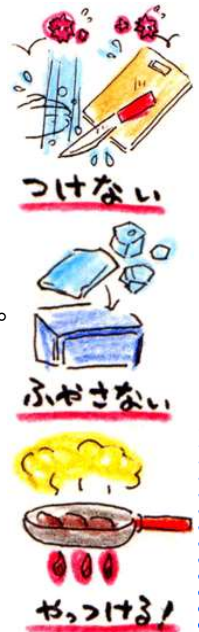
◆どんな症状があるの？

症状の多くは腹痛や下痢、嘔吐などです。発熱や頭痛を伴うこともあります。原因と

して最も多いのは、細菌やウイルスによる感染性によるものですが、秋にはキノコやフグといった、自然毒によるものも増えるので、注意が必要です。

◆予防の3原則！

季節を問わず、食中毒を予防するための基本は、原因菌を「つけない・増やさない・やっつける」です。つけないために、手や調理器具をしっかりと洗いましょう。野外で調理する際は、特に気をつけてください。増やさないためには、保冷剤などを上手に使って食材を低温に保ってください。バーベキューなどでは、お肉にしっかり火を通してから食べるよう、心がけましょう。



まちがいさがし答え：①後ろのサルさんのしっぽの長さが違う②右上のマラカスの向きが違う③後ろのサルさんのぼんそうこの形が違う④右下のマラカスに書いてある線の数が違う⑤つなぎのあて布の形が違う

今どきリフォーム事情

～リフォームの融資制度～

リフォームしたいけど、資金が気になるという方にはリフォームに特化した融資制度があります。支援制度をうまく利用して、快適で安全な将来につながる住宅を実現しましょう。

◆リフォームローン

リフォームローンは金額が大きくなければ、無担保で借りることもできます。借りられる金額も住宅ローンに比べると少ないため、返済する年数も短くなります。そのため、住宅ローンに比べると審査がゆるい傾向にあります。住宅ローンと比較すると、団体信用生命保険に入る必要がないものもあり、審査の期間も短いのが特徴です。また、住宅ローンと同様に固定金利、変動金利が選べます。



◆リフォームローンと住宅ローンの併用

住宅ローンの返済中でも、リフォームローンとの併用は可能です。ただ、返済中のローンやその他のローンも審査の対象となるため、審査が厳しくなる場合があります。ですので、ローンを別々に組むのではなく、住宅ローンとリフォームローンがセットになった一体型の住宅ローンを借り換えたり、住宅ローンを見直して金利の低いものに借り換え、浮いた資金をリフォーム費用に利用することもできます。

◆お住まいの土地を相続する方がいない場合

60歳以上を対象とした「高齢者向け返済特例」という融資があります。月々のお支払いは利息のみとなり、申込人が亡くなられた時に、相続人から一括して返済するか、担保物件の売却により返済する方法があります。

棟梁の日記

皆さんこんにちは！

9月は夜空の月が気になります。満月、新月、半月など、月には色々な名前があります。半月には、月を弓に見立てた「弦月」という呼び方があり、さらに「上弦の月」と「下弦の月」という二つの呼び方があります。

上弦の月と下弦の月の見分け方は、弦にあたる真っ直ぐの部分を上側を向いている時を上弦の月、下側を向いている時を下弦の月と呼ぶ、というものです。しかしこれはあくまでも月が沈む時のことで、沈む時に弦が上を向いている、実は登る時には弦は下を向いているので、ややこしいのです。そこでもう一つの見分け方として、月の満ち欠けを基準とした太陰暦を使う方法があります。

太陰暦では、新月を月初の日、満月が15日目となるので、月の前半、つまり上旬に見える半月が上弦の月、月の後半、下旬に見える半月が下弦の月となります。

太陰暦を知らなくても新月と満月を気にしていれば、上弦の月か下弦の月か、分かりそうですね。

今年の十五夜は10月1日。美しい満月が見られたらいいですね。

- ・会社名 有限会社 野瀬建築（創業昭和37年）地域と共に五十九年 建設業許可（般-28）第6685号 設計事務所登録第2-1154号
- ・提供できるもの 住宅全般・耐震工事
（天然乾燥材住宅（ともいきの家）を予算に応じてご提供します）
- ・モットー 安くて丈夫な木の温もりを感じる家を提供したい。
- ・会社の場所 三重県津市高茶屋七丁目6番36号
- ・連絡先 フリーダイヤル 0120-34-1829
- ・E-mail nose@noken.jp
- ・ホームページ <https://www.noken.jp/>

※配信の停止を希望される場合は、お手数ですが、弊社までご連絡ください。

暑い日が続いています。コロナウイルスに加え熱中症が室内外を問わず発症しています。室内での空調管理にはお気を付け下さい。来月も一生懸命造ります。お楽しみに！

