

快適生活

イベント情報

イケ麺BATTLE2013in大津祭

場所: 滋賀県庁本館噴水前

10/12(土)~13(日) 12日 16:00~21:00
13日 9:00~17:00

滋賀県の「ラーメン」を集めて当日の来場客の投票によって一番美味しいラーメンを決めるイベント

小江戸彦根の城まつり

場所: 彦根市内

10/5(土)~11/24(日)

毎年、井伊直弼の誕生日である 10/29 を中心に行われる彦根市最大のお祭り

城まつりパレード

場所: 彦根城周辺

11/3(土・祝)
小江戸彦根城まつりのメインイベントが大名行列。



希望が丘ふれあい祭

場所: 希望が丘文化公園スポーツゾーン

10/19(土)~20(日)

希望が丘交流ひろばフリ
- マーケット、のびのび
ペインティング、自然体験
などを開催



第3回とよさと軽音甲子園

場所: 豊郷小学校旧校舎群 講堂
10/26(土) 13:00~16:00

アニメ「けいおん」の劇中の校舎のモデルと言われている場所で高校生バンドにスポットを当てたコンテスト形式のライブイベント。



花と食のマルシェ

場所: グリーンパーク山東

10/12(土)~20(日) 10:00~16:00

グリーンパーク山東の国際花市場と伊吹の天窓がコラボレーションしたイベントです。たくさんの花とお店が来場客を迎えます。

米原曳山まつり

場所: 湯谷神社

10/12(土)~14(月) 12:00~

米原の曳山は三基ありシャガリの音を響かせた曳山巡行と浄瑠璃と三味線に合わせて演じる子供歌舞伎が見もの。



長浜出世まつり

場所: 長浜市一带

10/5(土)~11/19(土)

アートインナガハマ2013 10/5(土)~6(日)

長浜きもの大園遊会 10/12(土)

火縄銃大会 10/12(土)

豊公まつり 10/13(日)

長浜きもの大學 11/9(土)



ご地キャラ博 in 彦根 2013

場所: 四番街スクエア

10/19(土)~20(日)

5年という節目を終え今年から「ご当地キャラ博 in 彦根」と名称を変更して開催することになりました。



鞍馬の火祭

場所: 由岐神社

10/22(火) 18:00~

京都三大奇祭の1つ。武者わらじを履いた里人たちが大松明をかついで町内を練り歩き社頭に集まる。その火の粉の中を2基のみこしが渡御し壮観を極めます。



第19回収穫祭

場所: モクモクてづくりファーム

10/12(土)・13(日)・14(月・祝)

お米と野菜の収穫を祝います
お祭り屋台、家畜追いダービー、お餅つき体験などさまざまなイベントが行われます。



二条城お城まつり

場所: 二条城

10/19(土)~11/24(日)

8:45~16:00

今年のテーマは「花やぎと雅秋の二条城」です。
37日間にわたり多彩なイベントが開催されます。
菊花展、椿の苗木プレゼント、二条城の土プレゼントなど...

陶都・信楽まつり第60回

「信楽陶器まつり」

場所: 滋賀県陶芸の森など周辺

10/12(土)~14(土・祝)

信楽地域市民センター周辺では陶器即売会が行われます。

近江神宮(流鏝馬)

場所: 近江神宮正参道

11/3(土・祝日) 12:30~14:00

大津京遷都の際に天智天皇が狩りを楽しんだ故事にちなんで1990年に法祝行事として始められました。



時代祭

場所: 京都御所~平安神宮

10/22(火) 7:00~

京都の三大祭の一つ。約2000人、約2kmにわたる時代行列



お知らせ

多賀町住宅リフォーム補助金 延長！！

4月1日より受付が開始されていた補助金は終了しましたが10月1日付けで延長されることが決定しました。

補助率は対象工事の20%で最高20万円です。今回は10件の募集となっていますのでリフォームをお考えの方はご連絡下さい。



家が寒い！冬暖かく過ごすリフォームの工夫

家が寒い！そんな悩みを抱えていませんか？特に古い一戸建ては暖房をしても寒いことが多く仕方がないと諦めていらっしゃる方もいると思います。冬のゾクゾク・スースーする寒さは不快だけでなく健康を損ねることさえあります。古い家でもリフォームの工夫で暖かく心地よい環境を考えていきましょう。



熱は窓から逃げる

古い家の窓はアルミの枠に1枚ガラスが入っているだけという家も少なくありません。いくら暖房しても部屋が寒いというのは窓から侵入する冷気が原因になっていることが多いので窓リフォームで対策すれば冬に暖かいだけでなく夏も涼しい家になります。窓の性能を上げるリフォームにはエコガラスと呼ばれる断熱性能が高いガラスに交換する、窓の内側に内窓を取り付け二重窓にする、窓を断熱窓に交換するなどのリフォーム方法があります。手軽なのはガラスの交換リフォームです。ただし枠がアルミ製の場合、熱伝導率が高いためガラス性能を上げて枠も冷え、そこに結露することがあります。この枠の結露を防ぐためには枠ごと覆う内窓の取り付けか枠も断熱されている断熱窓への交換リフォームが効果的です。



ヒートショック

急激な温度変化により血管内に圧力がかかり心臓や脳などに負担をかけるヒートショックによる死亡者数は、交通事故死者数の2倍以上となっています。



2003年より前の住宅は換気設備のチェック

家の断熱・気密性能を上げるリフォームをすれば寒い冬に暖かく過ごせます。しかしそのままでは問題が起きてしまいます。2003年に建築基準法が改正され新築住宅ではシックハウス対策として24時間換気システムの設置が義務化されました。

しかしそれ以前の家ではこのような換気設備が取り付けられていないことが多く、断熱・気密性能を上げるリフォームをするだけでは部屋は暖かくなって空気も汚れてしまうという事態になってしまいます。

断熱・気密性能を上げるリフォームをしたら必ず換気設備の見直しを行い家の中の空気をいつもキレイにしておくよう、断熱・気密・換気は必ずセットにして進めていきましょう。



2階「に比べて1階はなぜ寒い？ 1階を暖かくする工夫

古い一戸建ての場合1階が寒いと言う声をよく聞きます。1階が寒い原因の多くは床下からの冷気と太陽光の恩恵を生かせていないところにあります。

床下に断熱材が入っていないと床材の1枚下は冷たい地面ということもあり足元から冷気が忍び寄りいくら部屋を暖かくしても底冷えがします。

床の断熱は省エネ基準が無かった築33年より古い家では基準が無いため断熱材が全く入っていないこともあります。また築20～14年までの新省エネ基準の家でも今の基準の1/2以下の性能しかありません。

床の断熱性能を確認してみましょう。

床材も無垢のフローリングやコルクフロアなどを使うのも効果的です。

後は1階の部屋の日当たりをよくするリフォームも工夫していきましょう。

2階は屋根が受けた太陽の熱で部屋が暖かくなりやすいのですが1階で日当たりが悪ければ太陽光の恩恵を受けることが出来ず部屋も暖まり難くなります。



第8回 多賀ふるさと楽市



今年も多賀ふるさと楽市が開催されることになりました。
 10月20日(日) 10:00~15:00 場所は多賀大社表参道絵馬通り
 毎年、商工会の技能部として参加していますが今年が多賀の大工職人さん達が集まって
 1つのブースを設けることになりました。
 内容は模擬店、催し物をする予定です。
 (只今、構想中です)
 お客さんも参加していただけるようなことを
 考えていますので是非、お越し下さい。



ガラスブロック

ガラスブロックとは・・・



中が空洞になった箱形の建築用ガラス。内部には低圧の空気が封入されているため普通のガラスより断熱性や遮音性に優れインテリアとしても面白味があるので壁面に使用する建物やコンクリートのトップライトにも使われます。

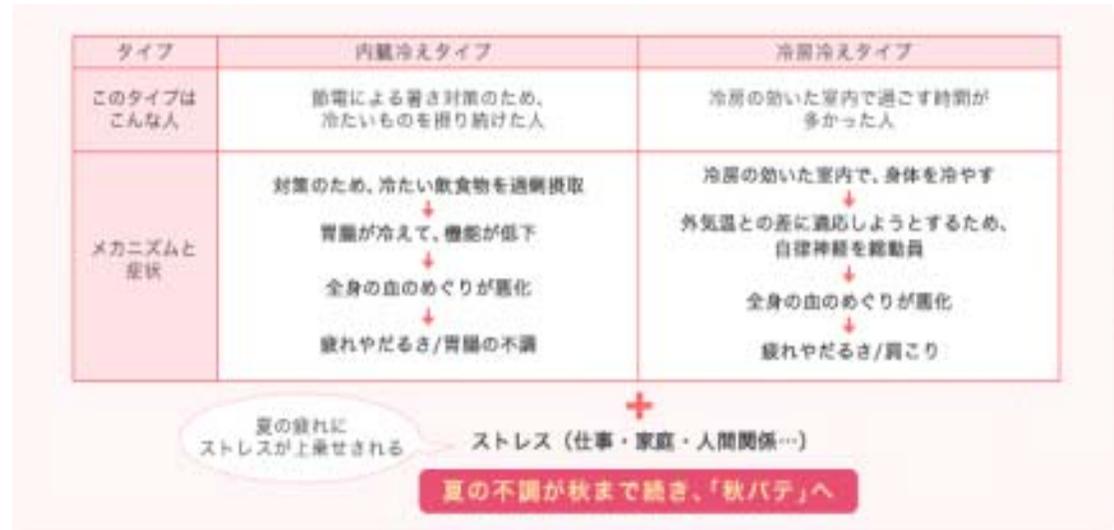
最大の魅力は壁でありながら光を通すことです。パターンによって視線を通すもの通さないものがあり使う場所に応じて選べます。より奥まった室内を明るくするものや太陽の熱線や紫外線をカットするものなどさまざまな機能を持ったものがあります。ガラスブロック間にある目地がルーバーの役目をしますので窓ガラスのようにダイレクトに光を採り入れるのではなく拡散した均一でやわらかい光を室内に取り入れます。ガラスブロックは何度か使っていて今回のリフォームにも使わせて頂きました。光が入ってくることはもちろんですがインテリアとしてもかわいらしくきれいで良い仕上がりになりました。色のついた物もありますのでいろいろな使い方ができます。興味のある方はご検討して下さい。



「秋バテ」

酷暑が和らいで少しずつ秋らしくなってきました。でも今夏、夏バテに悩まされた人は注意！！夏バテの不調が続いて深刻化する新型の「秋バテ」が増加してきています。

夏バテとは夏の暑さで体力や食欲が低下することにより疲れやだるさなどの不調が現れる「暑気あたり」のことです。通常は気候が穏やかになり過ごしやすくなる秋口には不調の症状は回復します。でも、近年冷房で身体を冷やす「冷房冷え」により自律神経のバランスが乱れ、秋になって不調が出てくる「秋バテ」の人が増加しています。さらに、節電による暑さ対策として冷たい物を摂りすぎたことにより起こる「内蔵冷え」が増加しました。内蔵、特に胃腸が冷えることで全身の冷えにつながり「夏バテ」が長期化、深刻化した結果、秋になっても疲れやだるさなどが続く「新型秋バテ」が登場しました。



秋バテ対策

夏に身体を冷やしすぎてしまった結果、全身の血めぐりが悪くなり疲れやだるさ、肩こりとして表れたと言えます。冷えた身体をじんわりと温め、全身の血めぐりを良くすることやゆったりリラックスすることが大切です。

秋バテ対策その1 じんわり温めて身体をリセット

疲れやだるさ、肩こりを軽減するためにぬるめのお湯(38~40℃)にゆっくり入り全身を温めて血めぐりを良くします。身体の芯まで温め、炭酸入りの入浴剤を活用するとぬるめのお湯でも血めぐりをよくすることができます。



秋バテ対策その2 ゆったりリラックスで心と身体をリセット

ストレスで不調がさらに悪化している場合にはリラックスモードの時に優位になる副交感神経を「オン」にしてストレスを和らげましょう。お湯につかる時に好きな入浴剤を入れたり音楽を聴いたりリラックスすることがおすすめです。



鶏肉と栗のさっぱり煮



材料(4人分)

鶏手羽元	8~10本	酢	180cc
塩・コショウ	少々	醤油	大2
醤油	小1	酒	大2
栗の甘露煮	10個~好きなだけ	水	200cc
ごま油・粒コショウ	少々		

作り方

手羽元に の調味料を入れて下味をつけます。

フライパンに油をひいてこんがり焼く。

に酢 180ccの約 1/3 を入れて蓋をして蒸し焼きにして酢が少なくなったらさらに酢を入れ蒸し焼きにします・・・これを繰り返します。

に の調味料を入れて蓋をして 20 分くらい煮込みます

鶏肉がトロツとしてきたら栗の甘露煮を加えごま油・コショウを入れてざっくり混ぜ合わせます。

ネムリエール

ネムリエールとは鼓動に見立てた微振動によりリラックスするきっかけをつくる玩具です。「鼓動」のようにわずかに振動するメカユニットとぬいぐるみ風カバーがセットになったリラックスアイテムです。

「赤ちゃんの頃に感じた鼓動に体を休めるきっかけがある」という研究結果をもとに眠りの専門医と共同開発した製品です人が眠りに入るのに必要だという 20 分間を 1 スパンとし微弱な振動を約 30 回 / 分から 10 回 / 分へと徐々に減少させて人がリラックスしやすい状態へ誘導します。20 分経過すると振動は止まりますが中央のボタンを押すと再び 20 分間動作します。メカユニット大きさ・・・幅 60×奥行き 25×高さ 70 mm

重さ・・・55g

専用のカバーが 1 枚付属していてクマ、うさぎ、ふくろう、キティなどがあるいろいろな種類があります。旅行や移動中の利用にも便利です。価格はカバーにより違い ¥3,500 からあります。



Flower

コキア (ホウキギ)

春にタネをまくと晩秋に枯れる一年草です。枝を束ねてホウキに利用していたことからホウキギの和名があります。

細かく茂る茎葉が美しくこんもりとまとまった草姿がかわいらしいです。

秋に実る果実を食用や薬用にします。若い枝も茹でておひたしなど食用にもできます。

秋田の特産「とんぶり」はこのコキアの果実を加工したものでプチプチとした食感と色合いから「畑のキャビア」などと形容されることもあります。

茨城県の「国営ひたち海浜公園」、岐阜県の「花の駅 ひるがの高原コキアパーク」、滋賀県では「びわこ函館山ゆり園 コキアパーク」でたくさんのコキアを見ることができます 函館山では 7 月ライトグリーン ・ 8 月ダークグリーン ・ 9 月下旬から色づき初めて 10 月には真紅に紅葉します。

【国営ひたち海浜公園】



「とんぶり」

島崎工務の QR コードができました。これで簡単にホームページをご覧いただけるようになりましたので是非、ご利用下さい。



〒522-0341

滋賀県犬上郡多賀町多賀1522-1

島崎工務

TEL 0749-48-0077

FAX 0749-48-0112

ホームページ <http://www.shimazakikoumu.com>

E-mail sima0077@leto.eonet.ne.jp

Letter mail yumi-letter@docomo.ne.jp

ご興味のない方は配信を中止させていただきますので yumi-letter@docomo.ne.jp か FAX の方へ名前だけでも結構ですのでご連絡をお願いします。

