

# 快適生活



## おすすめ！クリスマスイルミネーション

### 京都



京都イルミエール2015 天空の森 繋がる光の輪  
(南丹市園部)

10月31日～2016年4月3日 16:30～21:30  
関西最大級のイルミネーションの祭典  
オーロラショー・3Dプロジェクションマッピング



ROHM ILLUMINATION2015 (右京区西院溝崎町)  
11月26日～12月25日 16:45～22:00  
並木道を中心とした82本の木々に80万個の電球が点  
灯されます。



嵐小 花灯路 (嵯峨野・嵐山地域)  
12月11日～12月20日 17:00～20:30  
渡月橋・竹林のライトアップがあり「灯り」と花で彩ら  
れる冬の風物詩

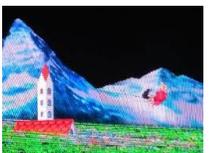


### 大阪

OSAKA光のルネサンス2015(大阪市役所周辺、中之島)  
12月12日～12月25日 17:00～22:00  
図書館をスクリーンにしたウォールタペストリーなどが  
あります。



海遊館ウィンターイルミネーション  
11月25日～2016年3月6日 17:00～22:00  
海遊館史上最大130万球の壮大なイルミネーション



### 三重

なばなの里(桑名市長島町)  
10月24日～2016年5月8日 17:00～閉園  
アルプスの少女ハイジとコラボ。なばな史上最大の  
高さ35m 横幅120mの巨大スクリーン！！



## 除夜の鐘



一年をしめくくる大晦日。どこからともなく除夜の鐘が……  
「除夜」とは「1年の迷いを除く夜」という意味です。  
その除夜に鐘を人間の煩惱の数108回ついて鐘の音と共にそ  
れらを打ち払って清らかにします。  
ただ鐘をつくのではなく1年を振り返って反省しまつさらな気持ち  
で新年を迎えましょう

### 滋賀

真如寺 多賀大社の参道にあるお寺です。23:40くらいから先着順で  
比叡山延暦寺 整理券で1000円(幸先矢)を受けた方が5人1組でつきます  
整理券配布21:30～ 除夜の鐘 23:45～  
甘酒や大根焚きの無料接待、年越しそばもあります

三井寺 「日本三名鐘」であり近江八景でも有名な「三井の晩鐘」  
22:30から整理券配布

彦根城 天守へ向かう石段の途中にある「時報鐘」  
108人 23:30から現地先着順

百濟寺 受付 22:30～23:00 除夜の鐘 23:15～  
西明寺 23:40 ふるまい酒、お茶の接待があります  
金剛輪寺 23:00より108人 先着100名に「年越しうどん」が振る舞われます  
石山寺 元旦2時より先着108人



### 京都

高台寺 22時頃より整理券の配布。除夜の鐘 23:50～  
甘酒の無料接待。22:00から新年の午前2時まで庭園ライトアップ

東福寺 境内2カ所の鐘で各108回まで。整理券は(108枚)は無くなり次第終了  
23:00より日下門のみ開門し整理券配布、除夜の鐘は23:30～

知恩院 「えーいひとつ!」「そーれ」の掛け声のもと親綱、子綱を17人の僧侶  
が体全体で鐘をつきます。行く年、来る年の風物詩としておなじみの  
光景です。一般の参拝者はつくことは出来ません。

清水寺 12月25日の9時頃より寺務所で1人1枚整理券が配布されます。  
2人で1回なので必ず2人で行く。除夜の鐘 23:30～

南禅寺 12月1日から方丈庭園拝観受付で整理券を配布。  
整理券1枚で2人まで鐘をつけます。 除夜の鐘23:30～



醍醐寺 鐘楼は国宝金堂の前と大講堂の横にあり除夜の鐘は1月1日午前0時  
からつくことが出来ます。予約は12月10日9時より整理券配布。

# 危険！！ヒートショック

ヒートショックへの対策として重要なのは寒い季節、脱衣所や浴室、トイレを暖かくすること。

## ヒートショックとは？

ヒートショックとは温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することなどが原因となり起こる健康被害のことです。失神や心筋梗塞、不整脈、脳梗塞を起こすことがあります。入浴時に急激な血圧低下により失神し溺れて死亡するケースは入浴時のヒートショックの典型的な例だと言われています。このヒートショックで亡くなる方は年間約1万7000人でその数は交通事故による死者数(4611人)を大きく上回っています。

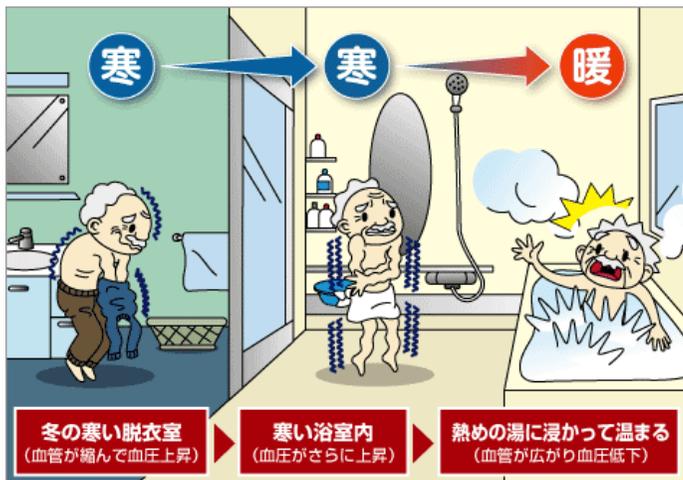
## 住宅で温度差が出やすい場所とは？

脱衣所、洗面所、浴室、トイレ、廊下、玄関  
住宅内で温度差が出やすい場所は上にあげた場所です。特に肌を露出する「お風呂」や「トイレ」では注意がひつようとなります。これらの場所を20℃程度の室温へと調整することで血圧変動のリスクを減らすことができます。

# ヒートショックの死者数は交通事故の4倍！！

対策

温度差によって変動す血圧のイメージ



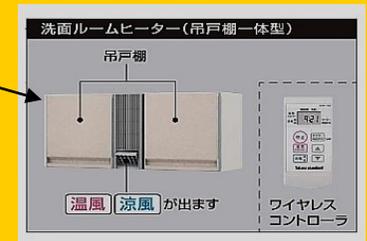
## 暖房器具で暖める

暖房器具のご紹介

タカラスタンダードの洗面ルームヒーター

- ・ワイヤレスコントローラ付
- ・吊戸棚と一体型なのでスッキリ設置
- ・予備暖房に最適なタイマー予約
- ・両手が自由に使える便利なドライヤー機能付

10分間の暖房運転で室内温度が5℃から24℃まで暖まります。



## 内窓設置・断熱改修



窓まわりは熱が逃げやすいため内窓を設置したり天井、床の断熱改修で外気温の影響を最少限に抑えることができます。サッシの内側に付ける樹脂製の窓で簡単に取り付けられ大きな断熱効果があります。

## 浴室をユニットバスに！



タイルのお風呂は家の躯体が一体になっているので外気の影響を受けやすいです。ユニットバスは家の躯体とは完全に別構造になっているので外気の影響を受けにくいです。浴室の素材でも大きく違ってきます。

# コンビニスイーツ



♡近くで買える本格スイーツ♡



最近のコンビニスイーツはクオリティが高くてどれを食べても美味しいです。

近くで買える美味しいスイーツをご紹介します。



## セブンイレブン



### とろ〜い苺ソースのレアチーズ大福 ¥120

淡いピンクの大福生地はととても柔らかい中で中はなめらかなクリームチーズが入っていて真ん中には苺ソースが入っています。



### チョコムース&チョコプリン ¥320

上の層はチョコレートムースで下の層にはちょっとかためのチョコプリンが入っています。上にかかっているキャラメルソースの甘香ばしさが目立ちます。



### クリームソースで食べる濃厚あずきプリン ¥170

あずきのサラッとした甘みが良い感じにミックスしたプリン。上のクリームソースとあずきプリンを絡めて食べると美味しさアップ！



## ローソン



### 苺のプレミアムロールケーキ ¥295

ショートケーキのような感じでスポンジケーキはキメが細かくほんのり甘くてしっとりしています。クリームはととてもミルクーな感じです。



### カカオ香るチョコレートケーキ ¥320

まわりのチョコレートはトロツとして柔らかく中はチョコレートムースが入っています。その中に2種のクリームが入っています。



### メロンパンみたいなシュークリーム ¥150

メロンパンの皮に見立てたクッキー生地をシュー生地の上のせて焼き上げ中にカスタードホイップが入っています。



## ファミリーマート



### ミルフィーユシャンティ ¥348

ショートケーキのような感じになっていてスポンジケーキの下にはサクッと厚めのパイ生地が入っています。中には卵風味たっぷりのカスタードクリームが入っていて甘さは控えめなっています。

## ドライフルーツのヨーグルト漬け

流行ってます！！



作り方は簡単です。用意するものはヨーグルトとお好きなドライフルーツ！！ドライフルーツの大きいものはハサミで小さく切ります。これをヨーグルトに漬けるだけです。数時間から一晩つければ出来上がりです。すぐに食べることはできません。ドライフルーツがヨーグルトの水分を吸ってプルプルになります。

乳酸菌だけでなくフルーツの食物繊維、ビタミンCと一緒に摂れて腸にもお肌にもいいそうです。生のフルーツよりもしっかり噛む必要があるので満腹中枢を刺激されます。またドライフルーツの糖質は分解するのに時間が必要になり腹もちがいいのでダイエット効果が生まれます。



ヨーグルトは無糖でおススメのドライフルーツはマゴーです！お試ください

# 『EXPOCITY』 大阪(吹田市) 万博記念公園跡地に オープン!!!

2015年11月19日、国内最大級の大型複合施設「EXPOCITY」がオープンしました。万博公園内に作られる施設の敷地面積は約17万㎡で甲子園球場4つ以上入る広さです。



**ららぽーと EXPOCITY**  
有名グローバルブランドをはじめ国内初出店、関西初出店の店舗が多数あり全305店舗。



**ポケモンEXPOジム**  
悩みを抱えたポケモンにアドバイスをしたりワザを教えてもらったり会話を楽しまつつ子供のコミュニケーションスキルを育むという知育プログラム体験ができます。



**NIFRE (ニフレ)**  
海遊館が初プロデュースする水族館です。



**109シネマズ大阪エキスポシティ**  
日本最大高さ18mの巨大スクリーンに日本初の「次世代IMAX」シアター「4DX」シアターが世界で初、併設されます。

他にも高さが日本一の観覧車や留学気分英語を学べる施設、動物たちの移動遊園地、大自然超体感ミュージアムなどもあります。

## 住設建材祭り In 彦根

12月5日(土) 10:00~16:00  
TOTO彦根ショールーム



TOTOの水まわり製品  
大建工業の最新の住宅建材を展示しています。  
島崎工務も協賛していますので同封のチラシをご持参頂いたら軽食やスタンプラリー、お子様には木工教室、スーパーボールすくいなど楽しいイベントに参加いただけます!! **お買い物帰りにでもお立ち寄りください!**

**お待ちしております!**



ご購入予定の無い方でも大歓迎!!  
楽しいイベントがありますのでご家族で遊びに来てください!!  
同封のチラシをご持参下さい。



〒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](mailto:sima0077@leto.eonet.ne.jp)  
Letter mail [yumi-letter@docomo.ne.jp](mailto: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](mailto:yumi-letter.docomo.ne.jp) か FAXの方へ名前だけでも結構です。ご連絡をお願いします。

