

暮らしの広場

2024年
11月号
VOL.

地元の皆さまに支えられて
リフォーム一筋 35 年

(発行元)
Panasonic リフォームClub
リファイン佐賀
株式会社山口新建木材センター

「リファイン佐賀 会長のコメント」

「秋がいなくなつた」

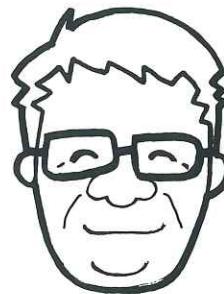
暑い夏から寒い冬に移行する「秋」…なくなったのかな?この夏、暑すぎたのか夜の虫の音が聞こえる時季も遅くなつたような気がしました。この11月号が配布される頃は秋真っ盛りであることを願います。

さて、マレーシアの旅も最終回となります。今回はシンガポール。旅の三日目は、旅の定番、クアラルンプール市内観光、王宮、戦没者慰靈記念塔、イスラム教会、そして三井グループが行っているアウトレットモール街に寄り、四日目は娘が、私たちが行ったことがないところを案内してくれました。世界中の淡水魚が飼育されている淡水魚ばかりの水族館や、鼻の頭が黒くない肌色のパンダ、竹を食している最中のパンダも見学しました。

博物館も初めてで、シンガポールが独立した経過がとても勉強になりました。マレーシアのガイドさんによればマレーシアは13州あり、国王が5年ごとに順番に交代します。シンガポールは、マラヤ連邦、サバ・サラワク州とともに1963年にマレーシアを結成しましたが、その当時華人の多いシンガポールは、マレー人が70%を占める他の州と富の分配でもめたそうです。そこで1965年にリークワンユー率いるシンガポールが、マレーシアから追放される形で独立し、現在につながっているとのことでした。彼は国を守るために外国資本の工場を誘致し労働力を育成、中央積立基金を設立し国の自己資金を増やして国家主導型の開発を行い、国を発展させました。現在では国が4つのファンドを持っているそうです。そのように国の指導者が国民のために頑張ってきた歴史を知り大変尊敬しました。

そして、旅と言えば楽しみはやっぱり食事ですね。娘にはローカルフードを案内してくれと頼んでいたので対応してくれ、お昼は官庁街にある『109 ヨントーフ(釀豆腐)』のお店に案内してくれました。バイキング式のラーメン屋さん・うどん屋さんといった感じで、練り物(かまぼこ・はんぺんに似たもの)・キノコ類・ゆで卵・あげ餃子・葉野菜・ヌードルなど6品目を選び、どんぶりに入れて渡すと店員さんがお湯でゆで、スープを足してくれて出来上がり。○○うどんの逆回転バージョンのようなお店でしたがとても美味しかったです。夜は、「バクテー」をごちそうしてもらいました。植民地時代、中国本土からの貧しい労働者の食事で豚の骨をスパイスで煮込んだ料理で、現在は肉がついている骨付きポークリブです。骨付きの肉を食べ終わつた後、白ご飯や揚げパンにスープをかけて食べます。“東南アジア風ねこまんま”でした。どちらも人気店の為、行かれる機会がありましたら繁忙時間をさけて行くのをオススメします。

今回の旅では国の歴史や、風習、文化などを知る良い機会となり、また新たな旅の楽しみが増えたような気がします。皆さんも旅を通して普段味わえない楽しみを見つけられてみてはいかがでしょうか。



目 次

表紙・会長コメント	1 ページ	ウォンバット新聞	5 ページ
リファインな風景	2 ページ	I H クッキングレシピ	6 ページ
今月のご案内	3 ページ	リフォームQ&A	7 ページ
ウォンバット新聞	4 ページ	やさしいおうちの体験館ご案内	8 ページ

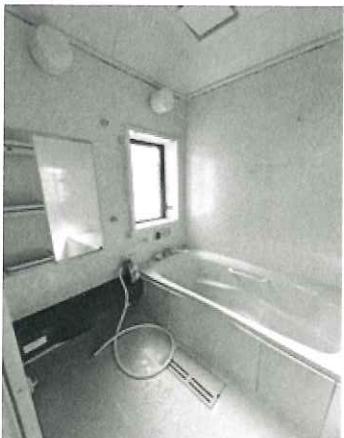
リファインな『佐賀あうちの風景』



★ 浴室改修をされました!様邸です。

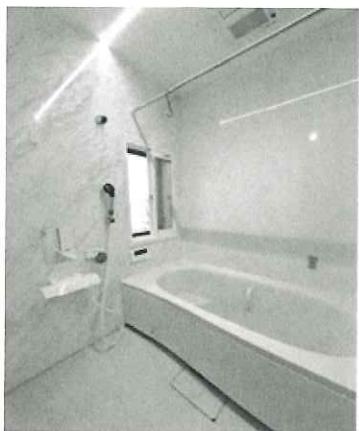
【改修前】

換気扇の故障や、お掃除がしにくくなっていた浴室。



【改修後】

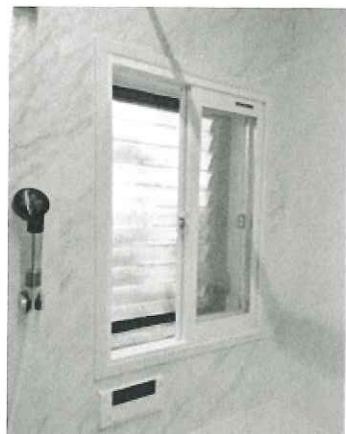
カウンター棚をなくしたことにより、お掃除がしやすく、スッキリとした印象になりました。



ジャロジー窓は、断熱性、気密性が低いので、寒さの原因になっていました。



内窓を設置し、断熱性、気密性を上げました。



浴室換気扇の取替え、もしくはユニットバスの取替えを検討している、とご相談いただきました。お話を伺うと、費用面では換気扇のみの取替えの方が費用を抑えられるが、物価高騰や補助金が受けられることを考えるとユニットバスごと取り替えた方が良いのか悩んでいるとのことでした。状態はキレイなのですが、20年以上使用されていることと、今後の浴室掃除の負担軽減の観点からユニットバスの取替えをご提案させていただきました。内装は鏡やカウンター棚、シャンプーなどの備え付けの収納棚を極力なくし、お掃除のしやすさを最優先にしました。最近ではマグネットタイプの収納棚も市販品でありますので、それらを使って、棚の高さや位置を後から自由に変更できるようにしています。また、断熱性を上げる為に内窓を設置させていただきました。！様より「思い切って浴室改修してよかったです。水切れがよく、掃除が楽になりました」とお言葉をいただきました。これから寒さが本格的に来る前に浴室改修のご検討、いかがでしょうか？

！様、取材のご協力ありがとうございました！

今月のご案内

本格的な冬が始まる前に。 部屋の熱を逃がさない住まい

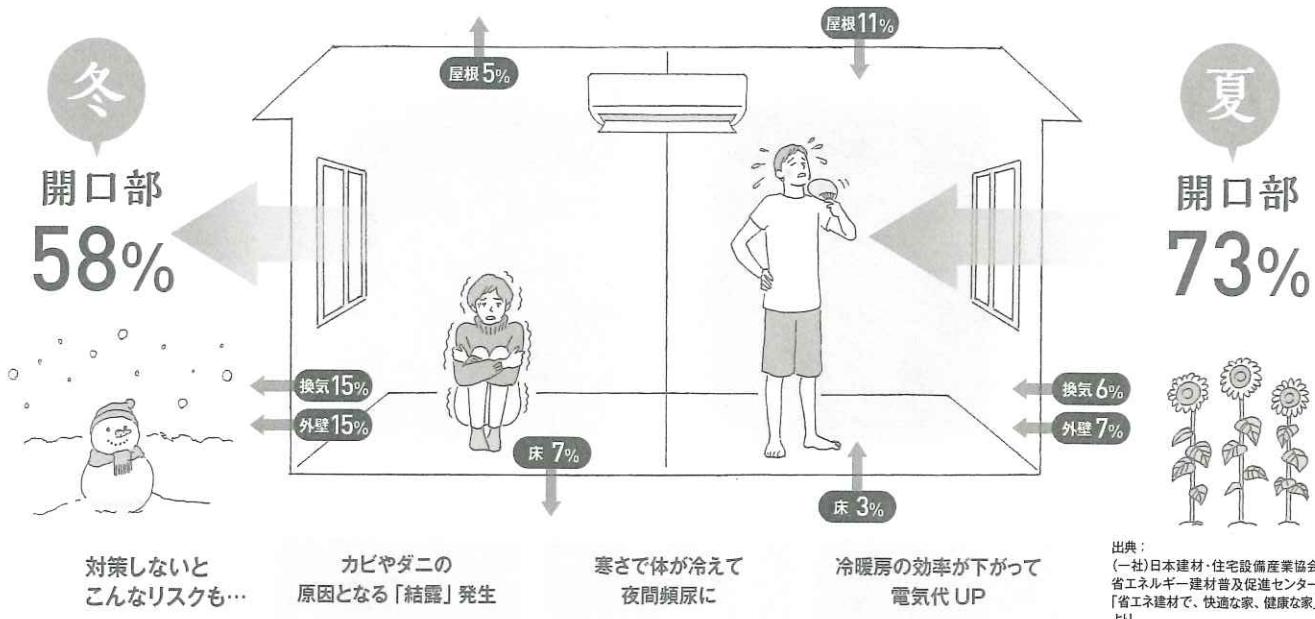
なかなか部屋が暖まらない、足元だけ寒い……。その原因は、「窓」にあるかもしれません。光熱費が気になる冬、暖房の効きを良くするためにも、窓周りの冬支度を始めませんか？

11月8日は
リノベーションの日
「断熱リフォーム」
を考える

熱の出入りが1番多いのは、「窓」！／

熱の出入りの割合
(夏季 冷房時の量／冬季 暖房時の量)

住まいへの熱の出入りは、窓を含む開口部からが半分以上を占めています。
室温を快適に保つには、窓の断熱対策が大切なのです。



窓リフォームで、住まいの断熱性をアップ！



内窓を取り付ければ、外窓との間にできる空気の層で断熱効果を高められます。冬はもちろん、夏の冷房効率もアップ！

補助金の対象となる場合があります。



詳しくは、「先進的窓リノベ2024事業」をご確認ください。

お住まいに関するご相談はお気軽にリファイン佐賀へ！

『山野草を楽しむ』

山や野原など自然の中で自生する「山野草」。季節ごとに咲く山野草には自然な美しさがあり、清楚で可憐な花姿がとても素敵です。園芸種としても流通しているものもたくさんあるので、ご自宅で楽しんでみられてはいかがですか。

『富貴蘭（風蘭）』

科..ラン科

原産地..日本・中国・朝鮮半島

花の色..白・ピンク・緑

開花期間..6~7月

耐寒性..普通 耐暑性..強

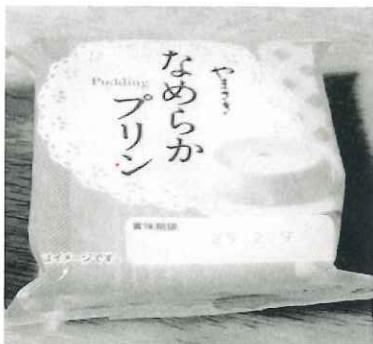
耐陰性があり日陰でも育てることができます。富貴蘭（風蘭）は白く太い気根を長く伸ばし、樹木や岩の上に自生します。葉姿は小型で、端正で美しく、土は使わず水苔で植えるので、軽く乾燥にも強いです。病虫害の被害も少なく、江戸時代から園芸に利用されていました。

店長の訪問日記

店長の山口です。

今回は「リフォーム補助金」のご案内です。今年4月より「子育てエコホーム支援事業」「先進的窓リノベ事業」「給湯省エネ事業」と3つの補助金が申請を開始し、これらを活用して多くの方がリフォームをされました。この補助金は今年12月末までに申請が必要な補助事業となっています。申請は工事が完了してから行う為、遅くとも12月下旬には工事を完了させなければなりません。その為、リフォーム規模にはよりますが、11月中には工事を行つていないと申請が出来なくなる可能性があります。浴室や窓、給湯器のリフォームで大きい補助が受けられます。活用されたい方はお早めにご相談ください。

SHOP 100均で買える
節約主婦の必須アイテム
100均はおとなの駄菓子屋
↓なめらかプリン



2個100円でお馴染みのヤマザキの商品です(ダイソー)。



小さめの食べやすい大きさです。
中にはキャラメルなどは入ってません。
ミルクプリンっぽい味です。



「冬太り」を防ぐポイントは？（ヘルス＆ケア）

一般的に、冬は体温維持のために脂肪が燃焼するため「痩せやすい」と言われています。なのに冬に太りやすい人は、食べ過ぎ・運動不足のほか次のことにも注意しましょう。

● 塩分を控えよう

摂りすぎると、塩分濃度を薄めるために体が水分を貯えるようになり、これが「むくみ」の原因となります。むくみは血流を悪くし、脂肪を燃焼させる基礎代謝を下げてしまいます。食事量だけではなく塩分量にも気を配りたいですね。



● お腹の冷えに注意

手足が冷えることはもちろん、特に内蔵が冷えると基礎代謝が落ちると言われています。日ごろから温かい飲み物・食事を心がけましょう。

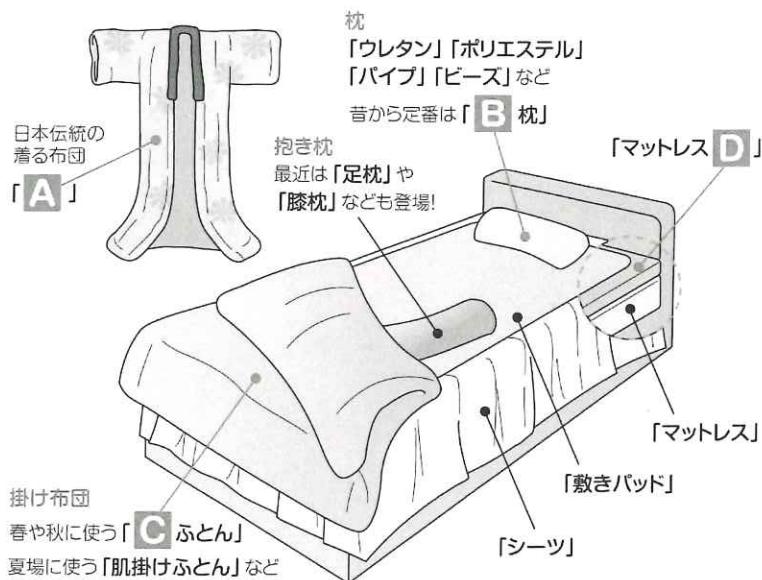


？ «Quiz» クイズでリフレッシュ！ ＊正しく名前を当てはめよう＊



下は、ベッド周りで使われる「寝具・寝装品」のイメージイラストです。それぞれA～Dに入る名前がわかりますか？

ヒント：右の①～④がそれぞれあります！



① トッパー

厚みを増やしたり、硬さを変えたり、寝心地をさらによくしてくれます。

② かいまき

冬が寒い東北地方で愛用。体周りの隙間を減らしてくれます

③ 合い掛け

冬と夏の「合い間」が名前の由来。中程度の厚みで、最近は薄手の羽毛も人気！

④ そば殻

「そば」の実を取った後のカラを素材に。吸湿性・放熱性がよく、安定性もグッド！

※答えはP.7にあります

ウォンバット君のIH簡単おいしいレシピ



チャーシュー丼

■ 材料／4人分

- ・豚バラかたまり肉 500g ・かいわれ菜（または豆苗）適量
- ・白ごはん 茶わん4杯分 ・白ごま（好みで）適量
- <つけ汁>
- ・オイスタークリーミー 3大さじ ・しょうゆ 大さじ3
- ・紹興酒 大さじ1 ・ごま油 大さじ1 ・砂糖 大さじ5
- ・玉ねぎ（みじん切り）1/4個(50g)
- ・にんにく（みじん切り）1片



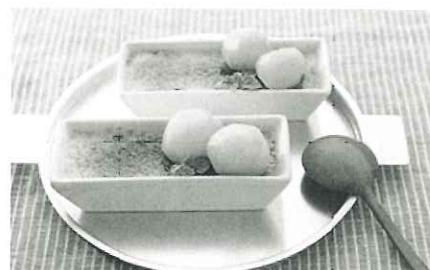
■ 作り方

- ① 豚肉は厚さ1.5cm程度の一口大に切る。
- ② ジッパー付き袋などにつけ汁の材料を合わせ、豚肉を入れ、1時間程度つける。
- ③ グリル皿にたれを切った豚肉を並べ、グリル（オープン）メニューで【220】℃に合わせ、10～15分焼く。
- ④ 焼いているあいだに、つけ汁をフライパンに移し、【加熱】メニューで火力[4]～[5]に合わせ、とろみがつくまで煮詰める。
- ⑤ 器にごはんを入れ、焼いた豚肉を並べ、煮つめたたれをかける。かいわれ菜を載せ、好みで白ごまをかける。

栗のクリームブリュレ

■ 材料／約60gの容器で7個分

- ・卵黄 3個分
- ・マロンクリーム 100g
(なければ、栗の甘露煮100gをフードプロセッサーでつぶしたもの)
- ・バニラビーンズ 1本 (なければ、バニラエッセンス数滴)
- ・牛乳 50cc ・生クリーム（乳脂肪47%）300cc
- ・栗の甘露煮 適量 ・グラニュー糖 大さじ1/適量



■ 作り方

- ① 鍋に牛乳と生クリーム、切れ目を入れたバニラビーンズを入れて加熱し、沸騰直前（80度くらい）まで温めて火を止める。
 - ② ボウルに卵黄を割りほぐしグラニュー糖大さじ1を入れて、泡立て器で泡立たないようにしながら、白っぽくなるまですり混ぜる。マロンクリームも加えて混ぜ合わせる。①を加えてゴムべらで混ぜ合わせ、ザルで漉す。
 - ③ ②をココット皿に入れてグリル皿に並べ、グリル【温度設定】メニュー【100度】で40分焼く。
 - ④ 粗熱を取ったら冷蔵庫で冷やす。
 - ⑤ 表面にグラニュー糖を薄く均一にまぶして、バーナーで焦がしながら焼き目をつける（キャラメリーゼ）。飾り用に栗の甘露煮を乗せ、ミントを飾る。
- 他の種類の生クリームでも代用可能ですが、乳脂肪40%以上の方がおいしく仕上がります。
- 混ぜ合わせるときは泡立てないようにするのがポイントです。泡立てると気泡ができ、食感が変わります。

※ 火力及び加熱時間は鍋の種類、形状、材料の量などによって異なってきます。様子を見て火力調節してください。（レシピではパナソニックIHクッキングヒーターを使用しています。）

<リフォームQ&A>

リフォームについて多くの方が持たれる基本的なQ&Aをご紹介します。
ぜひ今後の参考になさってください。

Q : 浴室はどのように商品を選べばいいの？

A : まず浴室のサイズ（1616・1621など）を検討してください。
次に浴室の種類（Lクラス・ビバス・オフローラ等）、色や機能、ドアの種類などを選択していきます。お客様の要望をおうかがいして最適な浴室のご提案をいたします。

Q : 浴室が寒いので、暖かくすることはできる？

A : 暖房換気乾燥機を設置し、予熱暖房機能で入浴前に暖めておくことができます。また床・壁・天井に断熱材を入れることで熱を逃がしにくい浴室になります。

Q : 今の浴室に新しく浴室乾燥機はつけられるの？

A : 浴室乾燥機には、電気式で100Vと200Vの2タイプがあります。ほとんどの浴室に取り付けは可能ですが、念のため現地確認が必要です。

～編集後記～

♪マレーシア・シンガポールの夏休み旅行紀行(！？)を三ヶ月に渡って紹介させていただきました。旅に行くならローカルフードが一番です。国を知るには、地元の人たちが食している食べ物にチャレンジですね。衣・食・住、きたなシュランが大好きです。
by 夏はパンツ1枚のおじいさん

♪9月から減量を始めて、2か月が経ちました。2か月で4kg減！身体も軽くなり、ますますダイエットに励みが出てきました。
by ぐっさん

♪家族全員体調不良になり、復帰できるかと思いきや子どもから再度もらってしまいました。季節の変わり目、皆様も体調には十分お気をつけ下さい。
by えが

♪大相撲九州場所が始まりますね。注目すべきは「大の里」。最短で横綱も夢じゃないと思うので応援にも力が入ります。個人的には「飛猿」ファンですが…
by ぺこり

♪10月に入ってもまだまだ暑かったある日、我が家桜の木に花が咲いているのを見つけてビックリ！まさか秋に桜の花をみるとは(^-^；来春、忘れずに咲いてくれますように！
by sakky

♪宮崎県高千穂にある天岩戸神社に行きました。天照皇大神の物語や古事記の世界が個人的に好きなので、楽しかったです。神聖な雰囲気と大自然を味わうことができました。

by さやえんどう

P.5 の答え…A=② B=④ C=③ D=①

おうちのことなら【やさしいおうちの体験館】へ ここには満足できるリフォームの秘訣があります!

当社のご案内

■ 営業時間…9:00~18:00 ■ 店休日…GW・お盆・正月

大小問わず、まごころ込めて取り組みます。

◆リフォーム全般
(台所、お風呂、その他)

◆バリアフリーの
ご提案・工事

◆設備商品・工事
(洗面台、エアコン、その他)



◆太陽光発電
(電気交換率
家庭用世界最高水準)

◆エコキュート

◆IHクッキングヒーター

お知らせ!

★大人のものづくり教室 陶芸講座★

※材料・電気炉光熱費4,000円が必要です。エプロンをご持参下さい。

11月12日(火) 午前10時~午後2時

12月10日(火) 午前10時~午後2時

システムキッチン・システムバス・トイレほか、Panasonic設備機器ショールームに展示中!

★11月16日(土)・17日(日)『秋のリフォームフェア』

リファイン佐賀ショールームにて開催!

【リファイン佐賀ホームページ】

<http://saga-reform.jp>



【リファイン佐賀Instagram】



11月のイベント

日	月	火	水	木	金	土
					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

<ポスティングレディ募集>

この「暮らしの広場」を毎月、月初めに定期的に配布してくださる方を募集しています。日々の運動不足解消にいかがでしょうか? その他、詳細はお気軽にお電話ください。お待ちしております。



〈お家の困った解決フリーダイヤル〉

0120-168-234

Panasonic リフォームClub
リファイン佐賀

Panasonic
リフォームClub

株式会社山口新建木材センター

〒849-0924 佐賀市新中町8-20

TEL:0952-30-2388 FAX:0952-32-2889

URL:<http://saga-reform.jp>

建設業許可/佐賀県知事許可(般-4)第8021号

● PanasonicリフォームClubは、独立・自営の会社が運営しています。

● 工事請負契約は、お客様とPanasonicリフォームClub運営会社との間で行われます。

