

# ハウジング光正の部屋 清水

今年もうすぐ終わりますね。日々寒くなってきましたが、お元気ですか？  
暖冬なんて言いつつも毎年変わらず寒いので、地球温暖化と言われても首を傾げずにはいられないです。寒いのが苦手だから余計ですが。でも調べてみたら、氷河期の間氷期説というものもありました。色々な意見を読むのは面白いです。こんなニュースもありました。国際的に支持されていた〈CO2による地球温暖化のデータ〉にねつ造疑惑があるというものです。海外ではクライメートゲート事件と呼ばれ大きな話題になっているようですが、日本では現時点では、あまり？全然？話題になっていませんね(海外では11/20に報道されているのですが…)。CO2の削減は業界だけでなく、税金や景気にも関係してくるので重大な事柄だと思うのですが、そうでもないのでしょうか？  
ネットではこの件で改めて、マスコミの報道姿勢が話題になっているようです。〈マスコミ〉を検索してみると面白いですよ。その際、ヤフーではなくグーグルで検索されることをお勧めします。お正月の暇潰しにもなりますし。それではよいお年を。

## 家づくり相談室 Q&Aのコーナー

**Q.** サンプルの増設を考えています。注意点を教えてください。

**A.** サンプルを作ると、部屋に思う存分光を取り入れられます。その分、建材には気を付けなければいけません。床材は熱によって変化しにくい材質を選び、グラスウールなど断熱材をしっかりと入れるといいようです。ガラス張りで外気温の影響が大きく結露しやすいので、ペアガラスや二重サッシを使いましょう。屋根は、もし割れて落下しても被害を最小限に留められるように、網入りガラスか樹脂製の板を使うと安心です。またスペースの一部を土間かコンクリートのたたきにしておくと、プランターを置いて植物を育てるときに便利です。

家づくり・なんでも相談窓口 Eメール [mitsumasa@eos.ocn.ne.jp](mailto:mitsumasa@eos.ocn.ne.jp)

## The Way To Success Of Your Home!

家づくりではじめの一步を踏み出し完成させるまで、いろいろなことが起きます。つらいこと、楽しいことそしてとびきりのアイデア！

あなたの想いをこのノートに書き記して下さい。  
そうすればあなたの家づくりはきっと成功します！

このノートで大切なチェックポイントを確認、住まい作りを成功させるための強力なツールにしてください。

ワクワク系ハウジング光正株式会社

電話 (0749) 26-2666 電話 (0749) 63-3722  
Fax (0749) 26-2667 Fax (0749) 63-7804

E-mail [mitsumasa@eos.ocn.ne.jp](mailto:mitsumasa@eos.ocn.ne.jp)  
滋賀県彦根市大堀町 965-11

滋賀県長浜市神照町 879-1

無料進呈



## 奥様のための お料理教室

年も押し迫ってくると、毎日何かと気ぜわしいですね。ごはんの支度も、いつもに増して手軽に済ませたくになります。でも家族の健康を考えると、やはり身体にいい食事を用意したいのが母ごころ。そんな時は、冷蔵庫の野菜室の大掃除を試みましょう。たいていどこのご家庭でも常備しているキャベツと残り野菜を使って、簡単、ヘルシーで、見た目に子どもたちが大喜びしそうな混ぜご飯をご紹介します。野菜のビタミンで風邪に負けない体を作る上に、冷蔵庫もきれいに整理できる、エコクッキングと言ってい



おいしさを閉じ込めて栄養たっぷり

## 「野菜とウィンナーの混ぜご飯」



材料(4人分)

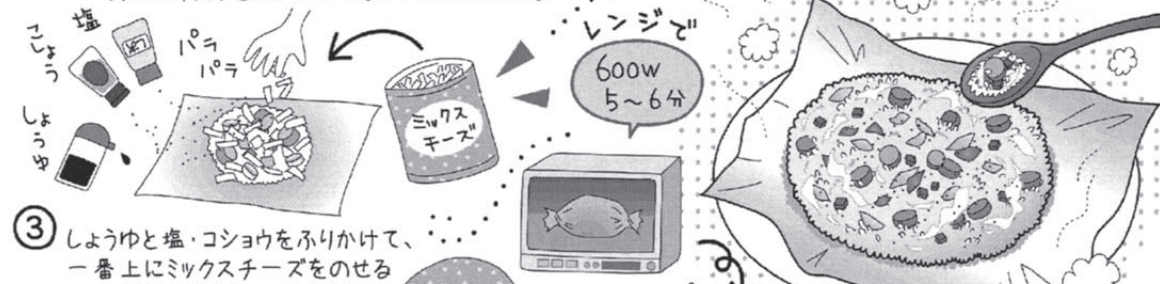
冷やご飯: 茶碗4杯分  
(温かくても可)  
ウィンナー: 8本  
キャベツ: 1枚  
ニンジン: 3/4本  
ピーマン: 2コ  
長ネギ: 1本  
ゴマ: 適量  
しょうゆ: 大さじ3  
ミックスチーズ: 適量  
塩・コショウ: 適量

▼用意するもの  
クッキングシート:  
長さ30cmほどに切ったもの4枚

① ウィンナーと長ネギを小口切り、キャベツ、ニンジン、ピーマンは粗いみじん切りにする



② クッキングシート1枚にお茶碗1杯分ずつご飯をのせ、刻んだ材料を4等分してそれぞれ上にのせる



③ しょうゆと塩・コショウをふりかけて、一番上にミックスチーズをのせる



④ クッキングシートで具材を包み、両端をキャンディーのようにねじる

⑤ 600Wのレンジで5~6分ほど温め、包みを開いて良く混ぜて、ゴマをふりかける

できあがり