地域にわくわく情報をお届けします!!

Sunらいふ

2025
2月号
No.179
コウノ

発行　河野プロパンガス 有限会社 SUNらいふ企画室 TEL. 043-253-4678 FAX. 043-253-4679

サンデーキッチン Vol.95

簡単シリーズ

ソース焼きうどん

2種類のソースを合わせることで味に深みがでます！

作り方

—材料(2人分)—

うどん	2玉
にんじん	1/3本
玉ねぎ	1/4個
キャベツ	2〜3枚
豚こま肉	90g
ニンニク(チューブ)	1cm分
白だし	大さじ2
塩コショウ	少々
おたふくソース	大さじ2
ウスターソース	大さじ1
サラダ油	大さじ1
かつお節	1袋
紅生姜	適量

1 にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切り、キャベツは食べやすい大きさにざく切りにする。

ボウルに野菜、ニンニク、白だしを入れてかき混ぜ下味を馴染ませておく。

2 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、野菜を炒める。
軽く火が通ったら豚こま肉も加えて炒め、肉の色が変わったら塩コショウを少々振る。

3 2のフライパンにうどんと2種類のソースを加え、麺をほぐすように混ぜながら炒める。

ソースの水気が飛び、うどんに火が通ったら皿に盛り、かつお節をトッピング。お好みで紅生姜を添えて完成！

河野コラム

予兆　〜2回裏〜

まだアスファルトが熱い10月の夕暮れ。

私はゴシュジンに引き回されている。おそらく「トックン」と言われている、あれだ。

特訓とは、およそ6キロの道程を速足で散歩をするという荒行である。

なにか大きな勘違いをしているであろうゴシュジンが自己達成感を得るために、私は巻き込まれているのだ。

こうなってしまった以上は仕方がない。とにかくこの迷惑なイベントを少しでも早く終わらせることに集中しよう。

ぐいぐいとゴシュジンを先導するように私は歩いた。いや、走ったといってもよいだろう。大きな車、小さな車が列をなして動く広い道路に差し掛かる。

私は昔から車の通る地響きが嫌いだった。おしりから出る臭い煙も苦手だった。車のいななくけたたましい声は聞くのがしんどかった。一度歩を止めると、なぜかその日は体が動かなくなってしまった。疲れているのかもしれない。頭がクラクラする。薄暮の道路を行きかうヘッドライトがぐるぐると「ウルトラQのタイトル画面」の様に回っている。

ふと気づくと鼻の前におやつがぶら下がっている。ゴシュジンが私の事を心配になったのだろう。しかし、今の私は食べる気にならない。さすがに、3歳ともなると疲れやすくなるのかもしれない。

今回の特訓は2キロで終了。

珍しくゴシュジンに抱っこをしてもらい、今回の特訓は終了となった。

その時はそう思った。その後の事も知らずに…。

（3回表へ続く）

Sunらいふ

住まいの役立つ情報

花粉症の対策と予防

花粉症の方にはつらい季節が今年もやってきましたね…。今回は花粉症対策をご紹介。すでに発症している方や、ご家族に花粉症をお持ちの方がいる場合は「症状緩和」のために。また、まだ花粉症ではないという方は、これからの発症リスクを低減する「予防策」としてぜひお試しください。

●花粉情報をチェック!

テレビやインターネットで気象情報や花粉情報を入手し、可能ならば花粉の飛散が特に多い日の外出はなるべく控えましょう。

●外出時は完全防備を！

帽子・メガネ・マスク・マフラーなどを身につけて、アウターも花粉が付着しにくいツルツルした素材のものを選びましょう。

マスクに関しては衛生面・性能面から使い捨ての不織布マスクがおすすめ。様々な形状が販売されていますが、ご自身にあったサイズとフィットする形状を身につけましょう。

●帰宅時は玄関前で花粉をシャットアウト

帰宅したら玄関に入る前に、まず体についた花粉を落とすことを意識しましょう。払った花粉は上から下に落ちるので、髪→上半身→下半身と上から順にはたいていくと効率的です。この時、手で払うのは面倒だからといって、衣類をばさばさ振るのはNGです。衣類を振り回すと、花粉が周囲に飛び散り、髪や肌、コートの下の衣類などに花粉が付着してしまうおそれがあります。多少手間でも、衣類の花粉は手やブラシなどを使って静かに落とすことを心がけましょう。

●帰宅後は洗顔やうがいを

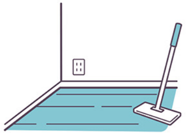
体についた花粉をしっかり洗い流すことを、毎日の習慣として心がけましょう。

●ドア・窓など、開口部は閉め切る

花粉の飛散が多いときはドアや窓を閉めて、花粉の侵入を防ぎましょう。

●掃除はこまめに

気をつけているつもりでも、室内にはかなりの量の花粉が侵入しているので掃除をこまめに行いましょう。床がフローリングであれば毎日拭き掃除を行うと効果的です。



世界の花

毎月咲く花をピックアップしてみました!!

2月　ウメ

開花時期：1月〜3月

ウメは中国原産の花木で、朝鮮半島を経由して日本に渡ってきたといわれています。観賞対象は花のほかに香りや幹の形や枝ぶりです。寿命の長い樹木なので、年月をかけて樹形をつくるのも楽しみの一つです。

（切り取ってポストへ投函ください）

郵便はがき

料金受取人払郵便
美浜局承認
6260
差出有効期間
2027年1月31日まで
切手は貼らずにお出しください。

2 6 1-8 7 9 0

千葉市稲毛区園生町139-5
河野プロパンガス有限会社
Sunらいふ企画室　行

—お願い—
◎皆様からお寄せ頂きましたご意見、ご感想等は『SUNらいふ』への掲載をお願いする場合がございます。お手数ですがご住所、お名前、お電話番号を記載の上お送り下さい。
—個人情報の取り扱いについて—
◎当社は、個人情報保護に関する法令およびその他の規範を遵守いたします。

お風呂　トイレ　キッチン
洗面　オール電化　太陽光発電　外壁塗装

リフォームのコウノ

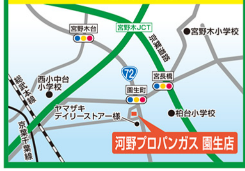
Total Reform & Repair Shop
Kouno Reform since1960

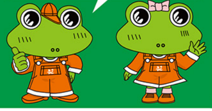
河野プロパンガス 有限会社
園生店（本社）／
〒263-0051千葉市稲毛区園生町139-5
FAX. 043-253-4679

FreeDial 0120-036-146（おみずのリフォーム）

ホームページはこちら　リフォームのコウノ　検索
http://www.kouno-reform.com/

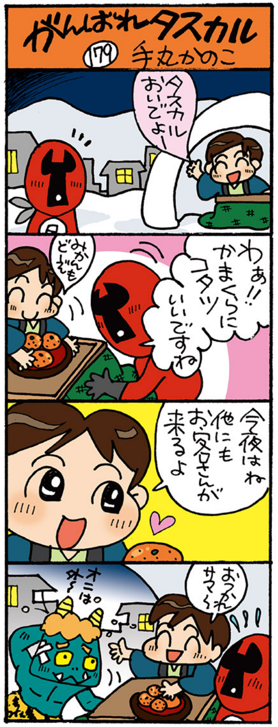
アクセスマップ




SUNらいふは捨てずに
保存してくださいね!!
集めるときっと
いいことがありますよ!!

がんばれタスカル

⑰⑨ 手丸かのこ


タスカルおいでよー
わぁ!! かまくらにコタツ いいですね
みかんもどうぞ
今夜はね 他にもお客さんが来るよ
おつかれサマ～
オニは外～

失敗しないリフォーム 窓から冷気がやってくる！

—お風呂編—

- ●冬場も暖かいと聞いてユニットバスにしたのに、なんだかとても寒いわ！
- ●洗い場にいると、寒くて風邪をひいてしまいそうじゃ！
- ●窓から寒い冷気がやってきているなんてそんな話知らなかった。
- ●窓の断熱なんて、リフォームの前に提案してくれないとわからないじゃないか…。

こんな声が数多く寄せられていました。

この問題にならないために

解決策

① 断熱性の高い、ペアガラス等をリフォームの際に交換するのがいいです。ユニットバスは、タイルのお風呂よりも暖かいですが、だからこそ余計に窓からの冷気が気になり、不満のもとになってしまいます。

② リフォームをした後にも、ガラスを入れ替える事も可能ですが、より暖かいお風呂にするには、リフォーム時にサッシも取り替える事が一番効果的です。金額が変わる場合がありますので、聞いてみてくださいね。

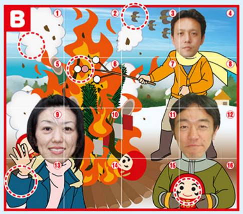
リフォームのコウノでは、リフォームについてわかりやすいブログにまとめています。よろしければぜひお読みください。 リフォームコウノアメブロ 検索

次回は、「打ち合わせたものと違うじゃないか！」についての情報をお送りします。

まちがい探しクイズ・雑学クイズ 1月号の答え

まちがい探しクイズ

1	3	6	13	16
炎	鳥の数	白玉	袖のパーツ	だるまの顔


B
①
②
③
④
⑤
⑥
⑦
⑧
⑨
⑩
⑪
⑫
⑬
⑭
⑮
⑯

雑学クイズ

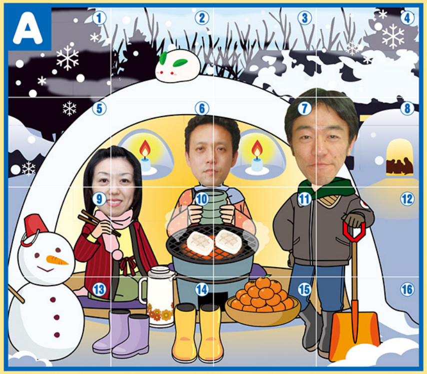
Ⅰ ③お寺
お寺にある、伽藍（がらん）という建物からです。伽藍に人がいない事から言われるようになりました。

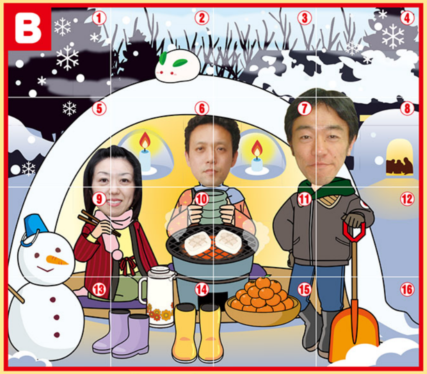
Ⅱ ②マリー・アントワネット
幼少期に出会った際、『君と結婚してあげる』と言ったとされています。

Ⅲ ②センチュリー
センチュリーは2008万円となっていて、NSX（生産はアメリカ）が販売終了した時点で日本一高い国産車となっています。

まちがい探しクイズ

AとBの絵をよく見て、間違っている場所を探してね!!

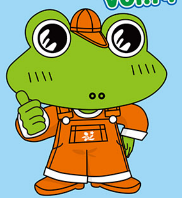

A
①
②
③
④
⑤
⑥
⑦
⑧
⑨
⑩
⑪
⑫
⑬
⑭
⑮
⑯


B
①
②
③
④
⑤
⑥
⑦
⑧
⑨
⑩
⑪
⑫
⑬
⑭
⑮
⑯

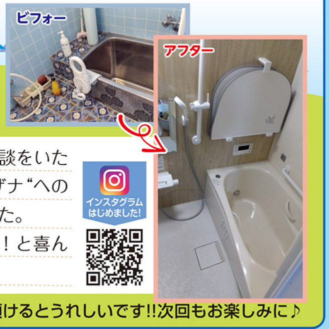
正解者の中から抽選で1名様に、素敵なプレゼントが当たるラッキークイズ♪
間違っているマスの数字を「付属ハガキ」に記入して、郵送かFAXにてご応募ください!!

応募締め切り 2/20(木)

ちょっと!! おじゃましま～す!! Vol.74



今回は
千葉市稲毛区 N様
浴室リフォーム工事の
現場をご紹介致します！



冬の寒いお風呂が耐えられない！とご相談をいただき、タイルのお風呂からＴＯＴＯ”サザナ“へのシステムバスリフォーム工事となりました。
これで、寒い冬も乗り越えられそうです！と喜んでいただけました。

インスタグラムはじめました!

お客様宅へお邪魔した際は、笑顔で迎えて頂けるとうれしいです!!次回もお楽しみに♪

雑学クイズ

Ⅰ ニシローランドゴリラに1番多い血液型は何型でしょうか？
①A ②B ③O ④AB

Ⅱ 星の形をした飴は何というでしょうか？
①星飴 ②スターキャンディ ③金平糖

Ⅲ 日本で一番最初にラーメンを食べた人は誰でしょうか？
①徳川家康 ②徳川吉宗 ③徳川光圀

Ⅰ、Ⅱ、Ⅲの解答を「付属ハガキ」に記入して、郵送かFAXでご応募ください！

応募締め切り 2/20(木)

な、懐かしい～!! コウノ時間旅行 フラフープ

フラフープは、昭和時代に大流行した遊び道具で、1958年頃にブームの頂点を迎えました。
プラスチック製の輪を腰で回すというシンプルな仕組みが特徴で、子どもから大人まで幅広い層に親しまれたアイテムです。
遊びとしてだけでなく、腹筋や腰回りを鍛える効果があることから、ダイエット器具としても当時注目を集めました。熱狂的なブームは過ぎ去ったものの、現在でも競技やパフォーマンス、エクササイズアイテムとして使われています。

〈切り取ってポストへ投函ください〉

・まちがい探しクイズ ・雑学クイズ 各々の正解者の中から

抽選で各1名様に

加賀の芋菓子 プレゼント!!

FAX 043-253-4679

12月号当選者は

・まちがい探しクイズ 千葉市中央区 T様
・雑学クイズ 千葉市稲毛区 S様
おめでとうございます!!

12月号プレゼント
羽二重餅
織福
お届けをおたのしみに!!

『Sunらいふ』は皆様に支えられています。

☆2025年2月号まちがい探しクイズの答え
※イラストのマスの数字を5つ記入してください

□ □ □ □ □

☆2025年2月号雑学クイズの答え
Ⅰ　　Ⅱ
Ⅲ

※まちがい探しクイズ・雑学クイズ どちらか一つだけの解答でもご応募できます！

ご意見・ご感想・コウノスタッフへメッセージなど

ご住所 〒　-
フリガナ
お名前　　男・女　　ペンネーム
お電話番号 (　　)

ご記入ありがとうございました！