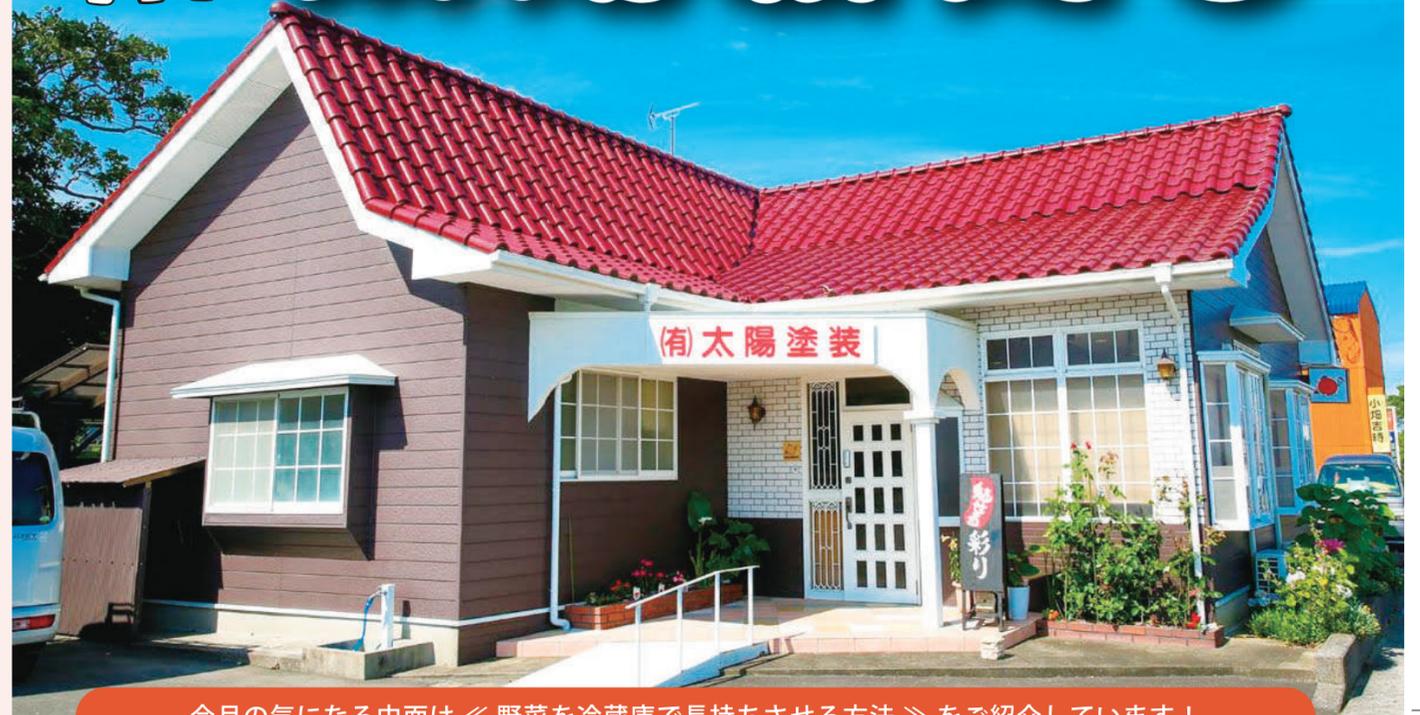
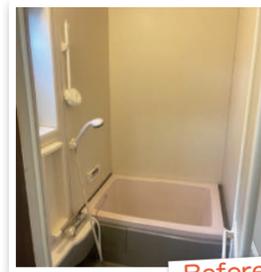


太陽新聞 2025 09



今月の気になる中面は << 野菜を冷蔵庫で長持ちさせる方法 >> をご紹介しています！

太陽塗装の現場レポート



Before



After

寒くなる前に！

暖かくて快適なお風呂にしませんか？



毎日の入浴が
楽しみになりました

今回は、ユニットバスの入れ替え工事をご紹介します！「冬になる前にお風呂を快適にしたい」とご依頼いただいたお宅で、元々はタイル張りの在来浴室で、冬は足元から冷えてとにかく寒かったそうです。昨年の冬は気合いを入れて入浴していたそうで…それはもう修行の域ですね(笑)。今回は断熱性の高いユニットバスに変更し、さらに浴室暖房も設置。工事期間中は脱衣所に仮設の仕切りをつけ、使いやすさも確保しつつ工事を行いました。完成後にお風呂に入った奥様からは「今までのお風呂が別世界だったって気づいた」とうれしいお言葉をいただきました！今年の冬が楽しみです♪最近「今年の冬こそ快適に過ごしたい」という声が多く、同じようなご相談が増えてきています。寒くなってからでは予約がいっぱいになることもありますので、今のうちのご相談がおすすめです(^^)/

ちょっとひとこと

今年は「食欲の秋」ではなく「スポーツの秋」に挑戦しようと思っています！毎朝20分の散歩に加えて、ジムでの筋トレも始める予定です。さらに食事の量も調整して、かつて

の国見高校サッカー一部時代のような動ける体を目指しているところです。…とは言え、三日坊主で終わる可能性もゼロではないので、年末に会ったときの私の体型を見て、成功したかどうかを判断してください(笑)。

Fight!!



みなさんは
“何の秋”を
楽しめますか？

編集後記

秋の食中毒にご用心ください!!

妻が以前、保育園で働いていたのですが、9月は一年の中でも特に食中毒が多い時期なんだそうです。「涼しくなってきたし大丈夫かな」と油断して、冷蔵庫に入れずに保管してしまい、食中毒になるケースが多いとのこと。まだまだ暑い日も続いていますので、食べ物は油断せずしっかり冷蔵庫へ！私もビールだけでなく、ちゃんと食べ物も冷蔵庫に詰めるようにします(笑)。



食べ物は冷蔵庫に
しまいましょう!

穴埋め 二字熟語

□に漢字を入れて、
二字熟語を
完成させましょう！
矢印の方向に熟語が
出来るように考えてね。



答えは中面でCHECK!

最後までお読みくださり
ありがとうございます。
次号もお楽しみに♪



こんにちは
徳永です

例年お盆を過ぎると塗装の問い合わせが増えてくることもあり、当社も少し忙しくなってきました。と言ってもまだまだ繁忙期前で余裕がありますので、ご自宅何か気になることがある場合はお気軽にお尋ねください。今月も元氣にお届けしていきます！



おうちのお困り事は
太陽塗装に
お任せください!!

今月の健康レシピ大百科は
ツナとズッキーニの Pasta



今月のPickup 訪問販売業者にご注意ください

この時期は台風が多いため、棟板金や雨樋の補修に関するお問い合わせをよくいただきます。そんな中で気をつけていただきたいのが「訪問販売業者」の存在です。

実際、太陽塗装で工事をさせていただいたお客様のところでも、福岡や熊本から来たという業者が営業していた…なんてことがありました。弊社の足場にかけてある看板シートを見て、あたかも太陽塗装の関係者であるかのように装い、「今日中に決めてくれたら大幅値引きします」と、近隣のお宅へ営業をかけていたようです。最近こういった事例が本当に増えているので、少しでも怪しいと思ったら、絶対にその場で決めず、いつも付き合いのある業者に一度確認をとってくださいね。



長崎で悪徳な
訪問販売が
増加中!

台風が多いこの時期は
要注意です!!





ペットと楽しく暮らそう フードの好き嫌いが激しい犬になる 「飼い主さんのNG習慣」

食べ物の好き嫌いが激しいわんちゃんに困っている飼い主さんはいませんか？
食べてくれないと心配になって、いろいろ手を尽くす飼い主さんもいると思いますが、
実はそれがさらに好き嫌いを悪化させているかもしれないのです。

Q 好き嫌いが激しくなる原因は…？

01 食いつきが悪いからといって、次々にいろいろなフードを与えている

わんちゃんは、たんぱく質、脂肪がより多いフードが大好き。したがって、小さいころから少し食いつきが悪いからといって、次々にいろいろなフードを与えるような環境にしていると、少しずつ、より高たんぱく、高脂肪のフードを好む傾向となり、それが好き嫌いの原因となってしまいます。



02 おやつやご褒美が高たんぱく高脂肪

おやつやご褒美が高たんぱく高脂肪であると、主食となるべきフードの食味が悪くなります。また、おいしいフードは、高齢になると肥満による関節や循環器の病気、糖尿病など、さまざまな悪影響をもたらすこともあるので、注意が必要です。



Q 好き嫌いのないコにするには…？

子犬のときからあまり次々とフードの種類を変えないよう、
良質な総合栄養食を与えて、フードを食べたら褒めてあげましょう。

わんちゃんを飼い始めたばかりという人は、
子犬のころから意識して気をつけてみて！
すでに好き嫌いのあるコの場合は、
次々とフードを変えることをやめてみましょう。

食事はとても大切。
栄養バランスを
考えた食事を
与えましょう

point /
フードを食べたら
褒めましょう



健康レシピ 大百科

今日の献立 《ツナとズッキーニの Pasta》

【材料】(2人分)

スパゲッティ	160g
オリーブオイル	大さじ 1/2
ズッキーニ	1本
牛乳	160ml
小麦粉	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1
塩	小さじ 1/2
バター	10g
ツナ缶(油漬け)	1缶
粗挽き黒こしょう	少々

【つくりかた】

- ① スパゲッティを任意の時間で茹で、茹で上がったらくっつかないようにオリーブオイルをかけてまぜておく。
- ② ズッキーニは薄い輪切りにする。
- ③ 耐熱ボウルに牛乳、小麦粉、おろしにんにく、塩を入れてよく混ぜた後、ズッキーニ、バター、ツナ缶を缶汁ごと加えて混ぜ合わせる。ラップをせずに電子レンジで約5分加熱する。
- ④ 加熱が終わったら①を加えて混ぜ、器に盛り、粗挽き黒こしょうをふっただけできあがり。

スパゲッティも電子レンジで簡単に調理できます！

ゆで時間6分のスパゲッティを半分に折って耐熱ボウルに十字に入れ、水3カップ、オリーブ油大さじ 1/2 を加え、ふんわりとラップをかけて、電子レンジで約9分加熱すると、芯なくゆで上がります。



穴埋め 二字熟語

次号もお楽しみに！

機
俊 ▶ 敏 ▶ 感
腕

野菜を冷蔵庫で長持ちさせる方法

野菜をなるべく新鮮なまま使い切るには、冷蔵庫での保存がポイントです。野菜の保存にはそれぞれに適した下処理があり、ちょっと一手間かわえるだけで野菜を長持ちさせることができます。その方法を野菜ごとに紹介します。

キャベツやレタス

キャベツやレタスといった葉物野菜は傷みやすいので、すぐに食べないのであれば、購入後すぐに保存するための処理を行いましょう。また、冷凍保存したキャベツやレタスは風味が変化しやすいので加熱調理する料理に使うのがおすすめです。

冷蔵保存

①丸ごと保存する方法

- 芯をくり抜く／包丁で芯をくり抜き、そこに湿らせたキッチンペーパーを詰めて冷蔵庫に入れます。
- 外側を包む／乾いた新聞紙で、丸ごと包んで冷蔵庫に入れておきます。

②切り分けて保存する方法

- 蒸す、茹でる／カット後、蒸したり茹でたりしてから水分が残らないように水を切り、ジッパー付の袋や容器に入れて冷蔵庫に入れます。

冷凍保存

カットした葉をジッパー付きの袋や容器に入れて冷凍室に入れます。

しいたけなどのきのこ類

冷蔵保存より冷凍保存の方がうまみ成分が増えるので、しいたけでだしを取るときには冷凍保存がおすすめです。

冷蔵保存

きのこは湿気によって傷みやすくなるので、乾いたキッチンペーパーや新聞紙で包んで冷蔵庫に入れます。

冷凍保存

購入後、乾いたキッチンペーパーや新聞紙で包んで、ジッパー付きの袋や容器に入れて冷凍室に入れます。

Check! しいたけは冷凍保存して
うまみアップ!

きのこは
乾いた新聞紙
などで包む



小松菜、ほうれん草

小松菜や春菊、ほうれん草といった青菜野菜は、買ったままの状態では傷みやすいので注意が必要ですが、冷凍保存することで1カ月ほど日持ちします。

冷蔵保存

湿らせた新聞紙で包み、立てた状態で冷蔵庫に入れます。

青菜野菜の
冷蔵保存は
塩茹でして
水を切る



冷凍保存

塩茹でし、きれいな冷水にさらしてから水を切り、ジッパー付の袋や容器に入れて冷凍室に入れます。

大根、かぶなどの葉つき野菜

大根、セロリ、かぶといった葉つき野菜は、葉の部分から水分が蒸発したり、葉の成長のために栄養分が使われてしまったりするので切り分けて保存します。葉の部分は日持ちが難しいので早めに使い切るようにしましょう。

冷蔵保存

湿らせた新聞紙で包んで立てた状態で冷蔵庫に入れます。

冷凍保存

カットして、ジッパー付きの袋や容器に入れて冷凍室に入れます。

野菜室の収納方法について

●プラスチックケースを仕切りにする

プラスチックケースで野菜室を仕切るメリットは、見た目がスッキリすることです。さまざまなサイズがあるため、自分好みの仕切りをつくれます。また、プラスチックケースの代用として2リットルのペットボトルの下部を切り取って使うのもOK。プラスチックケースが汚れたときに洗ったり拭いたりするのが面倒な場合は、ケースの中に紙袋をセットして使うあわせ技がおすすめです。紙袋を取り替えるだけできれいになり、掃除の手間が省けます。

暮らしの 防犯豆知識

70歳以上になると「高齢者講習」を受けないと免許が更新できない!

「高齢者講習」は、運転免許証の更新期間満了日の年齢が70歳以上の方が免許を更新する際に受講しなければならない講習です。

高齢者講習はどんなことをするの？

講習の内容は「座学」「運転適性検査」「実車指導」があり、普通自動車対応免許を更新する方は3つとも受ける必要があります。所要時間は2時間ほどで、運転免許センターなどで受けることができます。

高齢者講習を知らせるハガキが更新期間満了日の約190日前(自治体により異なります)に届きますので、記載された自動車教習所などに予約を入れましょう。地域によっては教習所が混み合い、なかなか予約を取れないこともあるので、早めに予約するようにしましょう。

高齢者講習を知らせる
ハガキが届いたら
予約を入れましょう!



高齢者講習には合否はなく、受講すればOK

- ①座学(約30分)
DVDなどを視聴して、道路交通の現状や運転者の心構え、交通ルールや安全運転などに関する知識を確認します。
- ②運転適性検査(約30分)
器材を使って静止視力、動体視力、夜間視力、視野の検査をします。
- ③実車指導(約60分)
課題に合わせて、教習所のコース内を実際に運転します。課題は右左折、信号通過、一時停止、クランク、S字カーブなどがあります。運転の状況に応じて指導員からアドバイスを受けます。

なお、高齢者講習は合否の判定はなく、
受講後、「高齢者講習終了証明書」が交付されます。