

古くなって黒ずんだ
木製のまな板！
おいらが削ってあげるよ！
もっといで



たまにちぢりも
頑いじぢりし〜

2022.1

さんさん朝市
あさ9:30~11:00
毎月第1、第3木曜日開催

1月6日
木曜日は
お休み致します

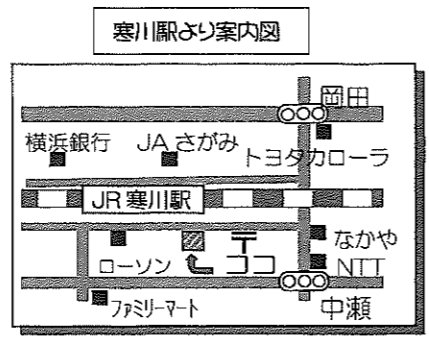


さんさん朝市出展者募集します！
町のみなさんが交流できるふれあいの場として盛り上げましょう！
出展料 300円 詳しくはお問合せください！

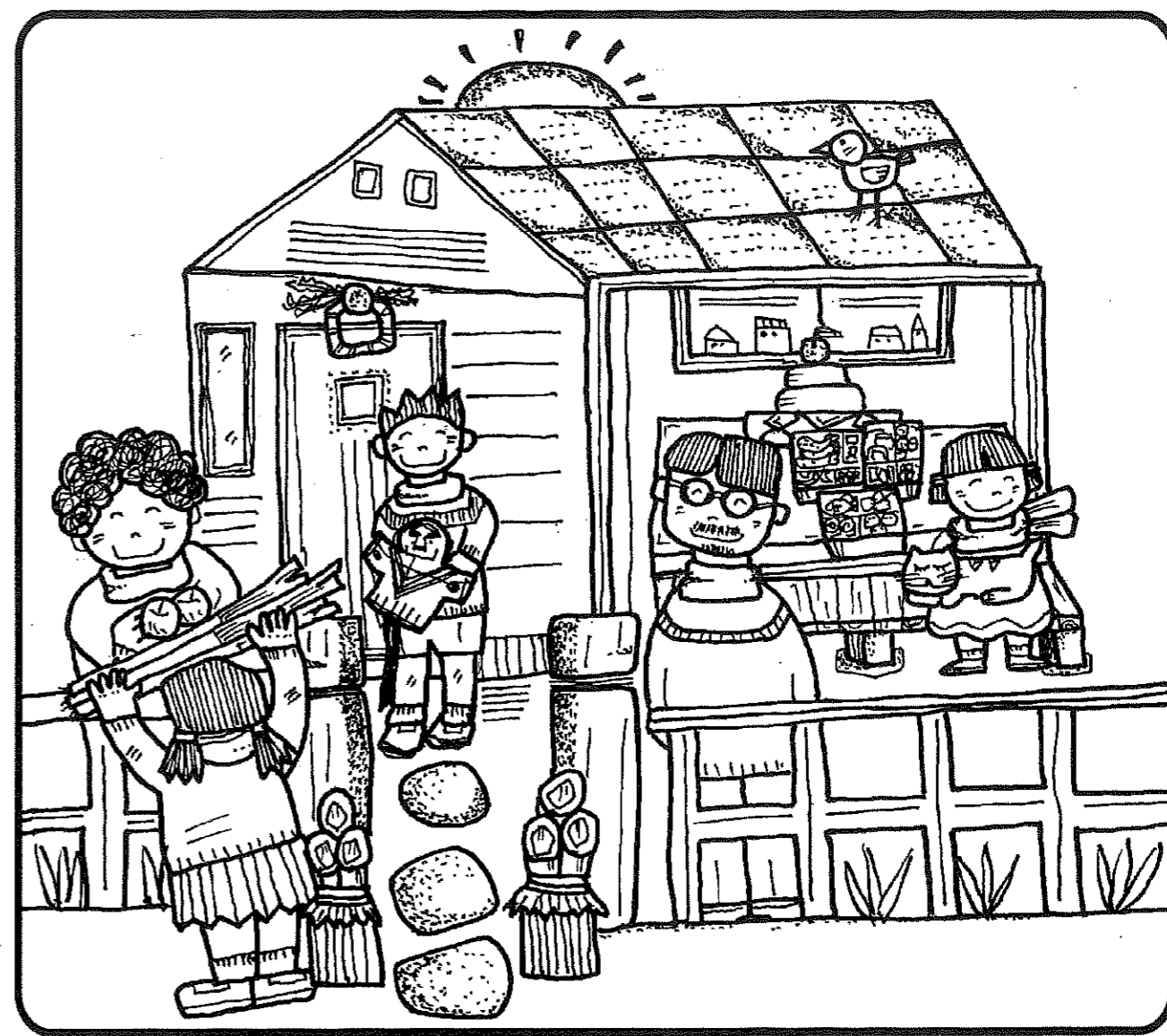
1月20日(木) 出展予定
地元の方が作る新鮮野菜
オリジナル革製・布製バッグ
手作りポーチ・マスクケース
天然石アクリルサリ、洋服
ハンドケア
ガキど焼き芋
サン建設コーナー

毎週月曜日地元の方が作る新鮮野菜を100円にて無人販売しています。朝9時30分くらいより、無くなり次第終了です。

感染予防のため、マスク着用
手指アルコール消毒にご協力ください



「家族団らん」
謹賀新年。本年もどうぞよろしくお願いたします。お年玉やお節料理、お正月遊びを通して家族団らんも自然と深まっていますね。



炭のある暮らし

「備長炭パワー」
備長炭は、硬いウバメガシを千度以上、2週間ほどかけて白炭焼きした高級炭です。マイナスイオン効果、防蟻、防腐、防虫効果など数多くの効果がある優れモノです。

編集後記

明けましておめでとうございます。本年も、ご一緒に、より明るく、より充実した年にして参りましょうね。ご家族やご近所との強く太い絆づくりが、何よりも大切です。



ごはんとお酒・十八子食堂 あけ・おめ!
店主・照井たかし(サン建設社長の次男) こしも待ってるよ〜
茅ヶ崎市共栄1-6-20サン通り沿い(茅ヶ崎駅南口より徒歩5分)
☎0467-67-6990
営業時間 11:30~14:00
16:30~22:00 みんなでほっこり、とりあえずおいで!
定休日 毎週・月曜 たかし

「Cafe PAPA&MAMA」
寒川町岡田1136-3
0467-75-0202
美味しいコーヒー、紅茶でひとときをお過ごしください。

あるえっと美容室
髪もココロも、うっとりつやつや
(リラククスに来てくださいね!)
茅ヶ崎市浜見平 17-11
☎0467-86-6916

サン建設のおすすめ店
ぜひ、ご利用ください!!

クライミングジム 攀〈ハン〉
宮山駅前
0467-50-0576

住まいの相談館 サン建設株式会社
〒253-0111 寒川町一之宮 1-6-41(寒川駅南口・すぐそこ!)
TEL0467-75-8585 FAX0467-75-8587
フリーダイヤル 0120-133-253 ホームページ www.sun-kensetsu.co.jp



「安心の絆」

お互いの持てる力や知恵を、シェアし合う時代です。ご近所同士で力の貸し合いや借り合いも、もっと活発にしていきませんか？高齢者宅の見守りやお世話、小さなお子さんが居るご家庭のちょっとしたお世話、家

庭菜園でのお裾分け、防犯や防災の知恵や力の共有など。家の前の道、各々の家庭の庭先、ベランダなどで、お互いに顔を合わせる機会を増やしていき、住まいのDIYもご近所と一緒に助け合って。安心の強い絆に。

楽しい食事

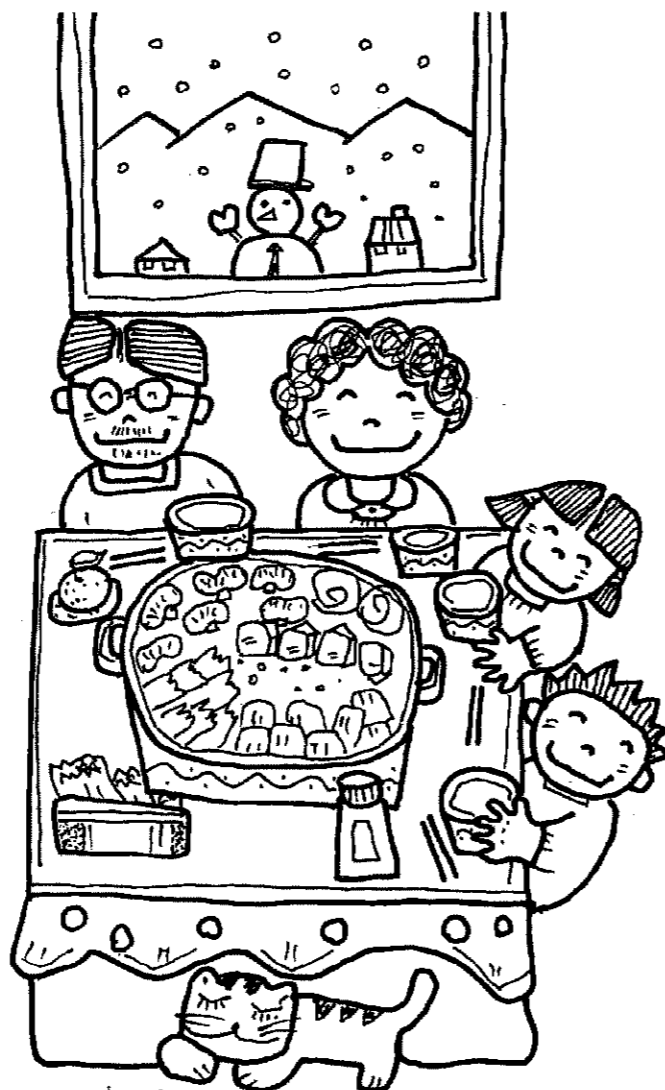
■旬の食材 白菜、長ネギ、大根、せりやほうれん草などの青菜類。ふっくらとした寒しじみのお味噌汁も。

「今夜はあつあつ白菜鍋」

今が旬の白菜と豚肉に、きのこや昆布のうま味を加えた白菜鍋。子供達も手伝い、にぎやかで、楽しい団らんのひと時です。



白菜は4センチ角位に、豚肉の薄切りはひと口大に、生椎茸は半分に、昆布は細く切ります。土鍋に白菜を立てて、円を描くように並べて、その間に豚肉、椎茸、昆布をはさみます。塩を全体に軽くふり、お酒を回し入れ、深さの半分程水を入れ、蓋をして、中火で白菜がしんなりするまで煮ます。味噌仕立てにしたり、ゆず入りポン酢など、お好みで。最後にお餅やご飯を入れて、卵でとじてもいいですね。



食のコラム

「青菜類でもう一品」

寒さと共に甘くなり、緑が濃くなり、栄養価も高くなります。茹でて水気を絞った後に、醤油を軽く振りかけますと、青くさがなくなり、甘さが引き立ちます。ごま和え、酢味噌和え、白和えなど、もう一品添えて、食卓を華やかに。

住マイル通信

「夢実現に向けて」

寒い冬の夜、親子でお風呂に入り、歌を唄ったり、おもちゃを浮かべて遊んだり。ゆったり気分になっていますと、自然と気持ちもほぐれて、会話も弾みますね。リビングも、家族にとり、とても大切な癒しの空間です。みんなの居場所を創ることで、ホッとする時間が増え、楽しみも増えます。映画観賞をしたり、ミニコンサートをしたり。お正月中に、年内に必ずかなえたい楽しい夢計画を、みんなで話し合ってみませんか？その計画表をリビングの壁に張り、いつも、確認して。



住まいの町医者

「お風呂」

お風呂は、一日の疲れを癒してくれます。シャワーだけより、入浴した方が芯から温まり、血行も、寝つきも良くなります。断熱性の高い省エネ浴室にすると冷めにくくヒートショック予防にも効果的。



■住まいの豆知識■

過乾燥を防ぎ、適度な湿度を保つため、各部屋に、水の入ったコップを数か所ずつ置いて、潤いを。