

旬の味覚

今月はピーマン

うちうち新聞



旬
5月～
8月

ピーマンはトウガラシの品種の一つです。緑色のほかに、赤色、黄色、橙色、黒色(紫色)など様々な色のものが存在しますが、日本でパプリカと呼ばれる品種は、肉厚で果実の部屋数が3〜4に分かれた綺麗なベル形の品種です。高温を好み、多湿と乾燥には弱いため、日本では冬から春にかけての時期はハウス栽培が行われています。これらの栽培は日本でも温暖な気候となっている宮崎県と高知県で特に盛んに行われ、日本国内で冬から春に出回るピーマンは両県産のものが多くなります。

ピーマンの豆知識

ビタミンCが多く、またフラボノイドが含まれており、これがビタミンCの熱による破壊を軽減していると考えられている。このため、レモンよりも遥かに多くのビタミンCの摂取ができるんです!!

2013年
6月号
No.8

社長の小話

誕生日

寒暖の差が激しいこの時季、皆様方がお過ごしでしょうか。
先月のファン感謝デーウチノ駅も好天に恵まれまして大勢のお客様に、ご来場賜り、誠にありがとうございました。イベントの内容は如何でしたでしょうか?

お気付きの点がございましたら、うちー新聞企画室まで、お声を頂ければ幸いです。

さて、私事ですが十五日で六十五歳となります。月日の経つのは全く早いものです。

この間、世の為・人の為に何が出来たか?振り返ってみますと疑問ですね。友人の一人が春の叙勲で瑞宝単光章の栄に同級生では初めての輝きであり、誠に素晴らしい事ですネ。相棒として、心よりエールを送りました。内助の功があればこそその事です。

奥方に感謝しろヨ。今まで以上に大事にした方がいいぞ。

内野徳治

ウチノ★修理 MENU

<リフォーム MENU>

- 水回り改修工事全般
(お風呂・キッチン・トイレ・洗面)
- 外壁塗装
- 内装工事
(壁・床・天井張替)
- ふすま・障子・網戸張替
- 畳の表替え
- 照明器具取り付け(LEDも可)
- 給湯器交換
- オール電化

<お助け修理 MENU>

- お風呂
 - 浴槽まわり水漏れ補修
 - タイル目地割れ補修
 - シャワーヘッド・ホース取り替え
 - 浴室内クリーニング
- 台所
 - 換気扇交換
 - 換気扇・コンロクリーニング
 - 蛇口パッキン交換
 - 浄水器取り付け
 - 排水管清掃
- トイレ
 - トイレのつまり
 - ボールタップ
 - ウォシュレットの修理
 - 水漏れ修理
 - 手すり取り付け
- 洗面
 - 蛇口交換
 - 洗面台ひび割れ補修
 - 洗面台下の床修繕工事
 - 排水ホース交換
 - 洗濯機トレー交換



内野裕崇



内野茂広

ガス・灯油 NEWS

ウチノのポイント得々情報

毎月のガスの使用量やうちー新聞のクロスワードでたまったポイントは、1ポイント10円として、住まいの修理やリフォーム・プチリフォーム等にご利用いただけます。

灯油のスタンプカードの有効期限は10月31日までとなりますので、これからの季節も灯油をお買い求めいただく際は、スタンプカードをご提示ください!!

●ポイントご利用例

- ・ガス器具(コンロ・給湯器など)の交換・修理
- ・住宅機器(お風呂・キッチン・トイレなど)の入れ替え・修理
- ・外壁塗装
- ・網戸の張り替え
- ・畳の表替え
- などなど



中島厚洋



リフォーム事業部 0120-472-146

エネルギー事業部 04-2923-2443

うちのウチノ 検索 <http://www.ouchino-uchino.com>

〒359-1133
埼玉県所沢市荒幡425
FAX. 04-2928-9513



旬味賞 Cooking

今が旬!! ピーマンたっぷりドライカレー

父の日にビタミンがたっぷり入った健康ドライカレーはいかがですか?

-  ピーマン・パプリカ・玉ねぎをそれぞれみじん切りにする。
-  フライパンにオリーブオイルをひき玉ねぎを炒める。
-  玉ねぎが透き通ってきたら鶏ひき肉を入れ、パラパラになるようにつぶしながら炒めていく。
-  ピーマンとパプリカも入れて更に炒め、すりおろしたカレールーを入れてよく絡める。

- (2人分)
- ピーマン 3個
 - パプリカ(赤・黄) 各 1/4個
 - 玉ねぎ 1/2個
 - 鶏ひき肉 200g
 - カレールー 1~2カケ
 - オリーブオイル 少々
 - (サラダ油)
 - お好みで温泉卵



畔本宏美

おたよいをお待ちしてます!!

ご意見・ご感想・体験談・お祝いが出る話・読者イラストなどもお待ちしております!!

先日は楽しませてもらいました。全色つり。初めて苔玉を制作者さんの元へご意見を伺ったし子供に降参りして楽しませてもらいました。ありがとうございました。

ご意見・ご感想・体験談・お祝いが出る話・読者イラストなどもお待ちしております!!

最近では、おウチノペンギンと一緒にご覧になっていました。

クロスワードの答え
イロズクヤマヤマ

クロスワードの答え
イロズクヤマヤマ

所沢市 S様

所沢市 H様

毎月たくさんのお言葉をいただき、誠にありがとうございます!!!
うっちー新聞企画室では皆様からのお便りをお待ちしています!!!
付属のはがきをご利用ください。

※いただいたお便りはペンネームまたは匿名で掲載いたします。

内野順子

第2回ファン感謝デーウチノ駅

5月19日(日) 開催致しました!!!

沢山のご来場ありがとうございました!

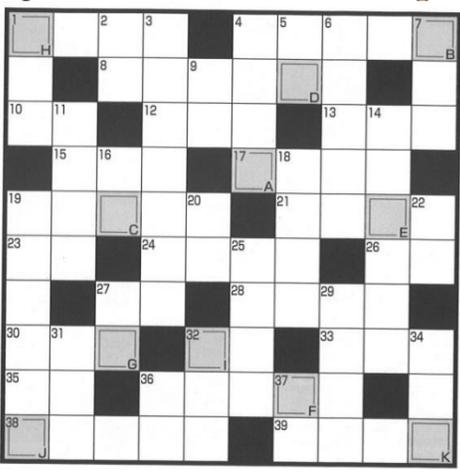
つげ玉作り



※写真はプライバシー保護の為、一部加工してあります。



? 今日のクロスワード?



前回の答え
イロズクヤマヤマ

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

正解者の方おめでとうございます!!
■応募方法
付属のはがきにクロスワードの答えと応募事項をご記入の上ご応募ください。
※締め切り: 6月30日 (当日印有効)

タテのキー

- 相手の知らねえから、モシモシと呼びかけて喧嘩したア?
- ついてはかりいると間違ってホの字抜かれるぞ、ク、ク、クラスメートによ
- 情けもこいつもあつたもんじゃねえや
- そんなこと言う面かよ、池で泳いでるアライの方だろ
- 口説きのせりふの繰り返し、稽古?
- ボリヤがって、高利なんてもんじゃねえや
- 親分って言葉よ
- 始まり始まり、芝居だこれよ
- 似合ってるじゃねえか、あの2人組
- 左派もこっちも俺には関係ねえや
- 馬鹿でかい野郎だねえ
- 残念で流してやる?
- 身を食うって言うじゃねえか
- おめえこんなデカイの履いてるのか。何文あるんだ?
- 見合いの時や世話になるぜ相手のいる娘に惚れるたあ筋が通らねえや
- 全員かき集める
- 神社に奉納した? ご利益がありやいな
- ダメだ、そいつはいけねえ
- 後味が悪いや、引っかかるもんが残っちゃったぜ
- 飛行機で運ぶたあ豪儀だな俺は巨人、阪神のおめえとは口を利かねえぜ
- 多目的温泉施設? おめえには湯治場が似合ってるあ
- てめえの家専門の飛行機や車、景気がいいじゃねえか、真っ赤な顔しやがって、ゆでたのとそっくりだぜ
- 埋まって沈んで、どうなっただか分りやねえ
- 火消しじゃねえんだ、おめえが振ったって誰もついて来やしねえ
- 指にあるグルグルよ
- コタツで丸くなんなよ、ピコと姿勢をよくしろよ
- 銭湯にあるのは洗面器じゃねえよ
- 縄よりや太えや
- 夫婦わかれて子どもは嫁さんに? 毎月〇〇〇〇費を払ってんだらうな
- 俺もすつかりまわってしまつて、もう無理だわ
- 大臣や議員の先生方よ、紙をクルクルと丸めて出上り
- おめえな、結婚式に鯖はねえだらう
- 巻物のどんじり
- つかみ所のねえ野郎だな、コノワタの材料みてえだ
- 友を選ばば〇〇を讀みて、だど? マンガだらうが
- 値切りもしねえで相手のつけたままで買ったのか?
- 黄門様のご出身地よ
- はまりやがったな、こつちの考え通りに
- てえへんだ、てえへんだ!
- …って一体どんな〇〇〇〇〇〇が起こつたつてんでえ
- この暑いのに襦ろとはしようがねえ奴だ

MLSGキー

- 見合いの時や世話になるぜ相手のいる娘に惚れるたあ筋が通らねえや
- 全員かき集める
- 神社に奉納した? ご利益がありやいな
- ダメだ、そいつはいけねえ
- 後味が悪いや、引っかかるもんが残っちゃったぜ
- 飛行機で運ぶたあ豪儀だな俺は巨人、阪神のおめえとは口を利かねえぜ
- 多目的温泉施設? おめえには湯治場が似合ってるあ
- てめえの家専門の飛行機や車、景気がいいじゃねえか、真っ赤な顔しやがって、ゆでたのとそっくりだぜ
- 埋まって沈んで、どうなっただか分りやねえ
- 火消しじゃねえんだ、おめえが振ったって誰もついて来やしねえ
- 指にあるグルグルよ
- コタツで丸くなんなよ、ピコと姿勢をよくしろよ
- 銭湯にあるのは洗面器じゃねえよ
- 縄よりや太えや
- 夫婦わかれて子どもは嫁さんに? 毎月〇〇〇〇費を払ってんだらうな
- 俺もすつかりまわってしまつて、もう無理だわ
- 大臣や議員の先生方よ、紙をクルクルと丸めて出上り
- おめえな、結婚式に鯖はねえだらう
- 巻物のどんじり
- つかみ所のねえ野郎だな、コノワタの材料みてえだ
- 友を選ばば〇〇を讀みて、だど? マンガだらうが
- 値切りもしねえで相手のつけたままで買ったのか?
- 黄門様のご出身地よ
- はまりやがったな、こつちの考え通りに
- てえへんだ、てえへんだ!
- …って一体どんな〇〇〇〇〇〇が起こつたつてんでえ
- この暑いのに襦ろとはしようがねえ奴だ



はじめましてこんにちは。
5月から入社した内野晴彰です!
今はまだ右も左も分からない状態ですが、全ての仕事が出来るように努力していこうと思っております。
初めのうちは、工事や修理の際に同行し、勉強していきます。

様々な場面でお客様とも顔を合わせることがあると思いますので、これから宜しくお願い致します。



ペット自慢



ラブラドル
レトリバー
ぽっきーちゃん
11才

体は大きいけど
気弱なので小さな
犬に吠えられても怖がります。
いくつになってもやんちゃな
いたずらっ子です!!

(株)ウチノ看板犬

ショールームから
ついに
さば



ペット自慢のコーナーでは、我が家の可愛いペットを募集中心!!
掲載ご希望の方は写真とコメントをうっちー新聞企画室までお送りください。
〒359-1133
所沢市荒幡 425
株式会社ウチノ うっちー新聞企画室