

旬の味覚

今月は **トウモロコシ**



旬 7~8月

トウモロコシの豆知識

必須脂肪酸であるリノール酸、ビタミンEを多く含みます。

リノール酸・・・血中コレステロールを低下させ、
血圧を下げたり、動脈硬化を予防する。

ビタミンE・・・高い抗酸化作用があり、冷え性、肩こり
更年期障害、疲労回復などに効果があります。

うち新聞

2014年
7月号
No.21

社長の小話

備えあれば憂えなし

災害は、いつ来るかわかりませんね。皆様の自宅では、どのような備えがあるでしょうか？まず飲料水、非常食、トイレツトパー等々：一般的なにはこのような備えが普通ではないでしょうか、一歩踏み込んで：こんなご提案はいかがなものでしょうか？
非常用水の確保に、浴室に新しい灯油用のポリ缶を二、三本常備し、その中に水道水を入れておきます。この水を二日置き位のペースで、洗濯やトイレ、風呂に使用し、水道水を新しく交換するのです。水は時間が経つと腐ります。これを繰り返す習慣づけると、イザという時に役立ちます。
非常食もカップ麺や、缶詰もプル式の物がお勧めです。
対流型の石油ストーブが一台あれば、熱源や明かりの確保にとても便利です。
早めの準備がベストだと思います。



内野徳治

ウチノ☆修理 MENU

〈リフォーム MENU〉

- 水廻り改修工事全般
(お風呂・キッチン・トイレ・洗面)
- 外壁塗装工事
- 内装工事
(壁・床・天井の張り替え)
- ふすま・障子・網戸の張り替え
- 畳の表替え
- 照明器具取り付け (LED 也可)
- 給湯器交換
- オール電化



永谷裕美

〈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・コンロのクリーニング
 - 蛇口パッキン交換
 - 浄水器取り付け
 - 排水管清掃



平塚隆信

■トイレ

- トイレのつまり
- ボールタップ交換
- ウォシュレットの修理
- 水漏れ補修
- 手すり取り付け

■洗面台

- 蛇口交換
- 洗面台ヒビ割れ補修
- 洗面台下の床補修
- 排水ホース交換
- 洗濯機パン交換

ガス・灯油 NEWS

ご家庭のプロパンガスで
電気が手軽につくれる!?

低圧LPガス発電機

- ・燃料はLPガス
- ・手軽で簡単
- ・安定した高品質電源
- ・低温環境でも使える
- ・長く使える省エネ設計
- ・並列運転で出力2倍



人見尚樹

震災時にとっても便利な
アイテムをご紹介します!

さまざまな場面で役立つ!



10月のうちー祭りでもご紹介いたします!

04-2923-2443

〒359-1133 所沢市荒幡 425

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



今が旬! コーンの天ぷら

天つゆをつけてサッパリ♪マヨネーズをつけておやつにも♪



コーンをザルにあげてしっかりと水気を切る。



ボウルに天ぷら粉・水を入れて、ダマが無くなるまでかき混ぜる。



コーンを入れまんべんなく混ぜる。



200度に熱した油にスプーンでコーンを落とす。こんがりしてきたら裏返してカラッと揚げる。

コーン缶 1缶
天ぷら粉 60g
水 100cc
揚げ油



完成~!!

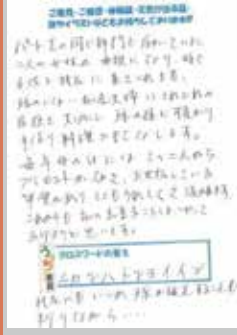


畔本宏美

おたふりをお待ちひてります!

入間市
ままる様

東大和市
M様



毎月たくさんのお言葉やイラストをいただき、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下さい。



内野順子

※いただいたお便りは、ペンネームまたはイニシャルで掲載いたします。また、掲載するはがきは一ヶ月遅れになります。

展示品

大放出 SALE

7月7日(火)~37日(水)

展示商品が40~60%OFF

今月は半期に一度の展示品大放出セールを開催中です!!

今回もオシャレで機能の充実した展示商品9点が対象商品となっております。

是非一度ショールームへお越し下さい!



内野茂広



内野裕崇

こんにちは。ウチノです! 無事梅雨も明け、夏本番ですね! 網戸の張り替えはお済みですか? ウチノでは、お急ぎの場合に当日のお渡しが可能です! お早めにお問い合わせ下さい。

夏間近 網戸の張り替えお早めに		
大	中	小
180cm×90cm	130cm×90cm	90cm×90cm
4,350円	3,500円	2,400円



今年も開催します!

ショールームではおいしいコーヒーをご用意しています。



村松和泉

ペット自慢



♡
三ちゃん4才
♡♡

ひなたぼっこが大好きです!

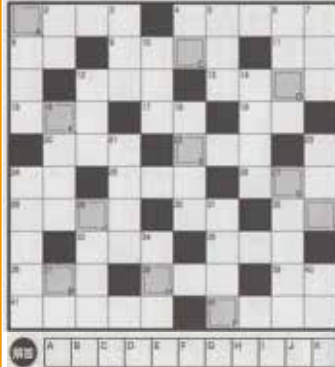
所沢市F様



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! 掲載ご希望の方に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

今日のクロスワード?



前回の答え
クミアワセテオシヤレ

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必要事項をご記入の上ご応募ください。
※締め切り: 7月31日

タテのキー
1 嫁には食わずな、でもおなじみの野菜
2 派手な服ばかり着ないで無難な色にしろ。は毎日
3 嫁も姑もお互い、言葉づかいは食事の時にいちいち上げ下げにうるさいの
4 フラ人形と五寸紅か悪魔からの守り神代わり
5 夜中にお腹が空いたらこっそりつまみ食い
6 嫁も姑もお互いの関係に気遣いが絶えない
7 自分だけのデスクの中を無断で開けられない
8 嫁と姑は小説よりも奇妙な事案山頂に降り積もる雪のごとし心境
9 自家製の梅の漬け方の指導も手取り足取り
10 嫁は姑も考えた実家がある里帰りも考えた実家がある
11 張り込み、聞き込み、アラ探
12 意地悪な嫁と姑同士も互いにイハハッピーから抜け出せない
13 旦那から
14 旦那は嫌らない強気な親分
15 旦那は嫌らない強気な親分
16 旦那は嫌らない強気な親分
17 旦那は嫌らない強気な親分
18 旦那は嫌らない強気な親分
19 旦那は嫌らない強気な親分
20 旦那は嫌らない強気な親分
21 旦那は嫌らない強気な親分
22 旦那は嫌らない強気な親分
23 旦那は嫌らない強気な親分
24 旦那は嫌らない強気な親分
25 旦那は嫌らない強気な親分
26 旦那は嫌らない強気な親分
27 旦那は嫌らない強気な親分
28 旦那は嫌らない強気な親分
29 旦那は嫌らない強気な親分
30 旦那は嫌らない強気な親分
31 旦那は嫌らない強気な親分
32 旦那は嫌らない強気な親分
33 旦那は嫌らない強気な親分
34 旦那は嫌らない強気な親分

ヨコのキー
1 嫁には食わずな、でもおなじみの野菜
2 派手な服ばかり着ないで無難な色にしろ。は毎日
3 嫁も姑もお互い、言葉づかいは食事の時にいちいち上げ下げにうるさいの
4 フラ人形と五寸紅か悪魔からの守り神代わり
5 夜中にお腹が空いたらこっそりつまみ食い
6 嫁も姑もお互いの関係に気遣いが絶えない
7 自分だけのデスクの中を無断で開けられない
8 嫁と姑は小説よりも奇妙な事案山頂に降り積もる雪のごとし心境
9 自家製の梅の漬け方の指導も手取り足取り
10 嫁は姑も考えた実家がある里帰りも考えた実家がある
11 張り込み、聞き込み、アラ探
12 意地悪な嫁と姑同士も互いにイハハッピーから抜け出せない
13 旦那から
14 旦那は嫌らない強気な親分
15 旦那は嫌らない強気な親分
16 旦那は嫌らない強気な親分
17 旦那は嫌らない強気な親分
18 旦那は嫌らない強気な親分
19 旦那は嫌らない強気な親分
20 旦那は嫌らない強気な親分
21 旦那は嫌らない強気な親分
22 旦那は嫌らない強気な親分
23 旦那は嫌らない強気な親分
24 旦那は嫌らない強気な親分
25 旦那は嫌らない強気な親分
26 旦那は嫌らない強気な親分
27 旦那は嫌らない強気な親分
28 旦那は嫌らない強気な親分
29 旦那は嫌らない強気な親分
30 旦那は嫌らない強気な親分
31 旦那は嫌らない強気な親分
32 旦那は嫌らない強気な親分
33 旦那は嫌らない強気な親分
34 旦那は嫌らない強気な親分

嫁と姑バトルのゴングが鳴った

正解者にはウチノでつかえるポイントを15ptプレゼント!



内野晴彰

