

旬の味覚

今月は きゅうり



旬 6~8月

きゅうりは古くから食用の野菜として栽培されており、栄養価は非常に低いが、歯ごたえのある食感とすっきりとした味わいがあり、そして全体の90%以上が水分であることから暑い地方では水分補給用として珍重されてきました。また、1987年にはギネスブックに「世界一カロリー」の低い果実」として掲載されたこともあり、栄養価こそ低いものの、日本を代表する夏野菜の一つとして長く親しまれていきますね。最近ではグリーンカーテンとして栽培するひとも多いようです！

きゅうりの豆知識

うすくスライスしたものや、みじん切りにしたきゅうりを顔の上のせるきゅうりパックがあります。ビタミンCによるコラーゲン形成作用により肌を引き締める効果があります。また、熱を吸収するので日中浴びた日光による火照りをおさえます。

うちうち新聞

2015年
7月号
No.33

社長の小話

夏の太祭(山開き)



内野徳治

七月一日は午前八時半に氏子総代が全員集合し、荒幡富士の麓にある浅間神社で、夏の太祭が厳正に取り行われました。山開きで今日から登山客が多くなる為、山の安全を祈願し無事を願う神事でもあります。新前のウチノは、この様な経験は、春の例太祭に続き二度目と成り、少しづつ解って参りました。先月十五日で満六十七歳になり、大人らしく成って来た感じもしますねエス(笑)

今日の為に先月十四日には、我が町内会を上げて富士山の清掃に二百名以上の参加の下、草刈り・木々の枝の剪定などが二時間程で、綺麗さっぱりと成りました。大勢の力は凄いです。皆様方のご協力に総代一同ご低頭であります。感謝 感謝 感謝 感謝 感謝 感謝

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も可)
 - 給湯器交換
 - オール電化

- 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

- 〈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

今回はコレ!

ウチノショッピング!!

ウチノショッピングではウチノでオススメの商品をご紹介します!

衣類ガス乾燥機-ガスの乾太くん-
洗濯物が少ないご家族に手軽なコンパクトタイプ
乾燥容量 3.0kg 品番 RTD-30A



乾太くんの満足度 約95%
メーカー希望小売価格 ¥90,000 (税別)
ウチノ価格 ¥63,000 (税別)

内野茂広



1回目の洗濯物の乾燥まで終わらないと、2回目の洗濯物を投入できない

2回目の洗濯をしている間に、1回目分の乾燥ができる!

04-2923-2443


〒359-1133 所沢市荒幡 425


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





旬味覚Cooking

ちが旬!
やみつききゅうり 2品盛り
おつまみが簡単に2品作れちゃいます♪

 きゅうりの皮が縞模様になるように
間隔をあけてむく。

 ジップのついた袋にいれ、みりん・
塩・鷹の爪をいれ2~3時間置けば
完成。

 きゅうりを輪切りにする。

 フライパンに油をしき、炒めて、
顆粒コンソメで味付けする。

- 【浅漬け】
きゅうり 1本
みりん 大さじ2
塩 小さじ1
鷹の爪 少々
- 【きゅうり炒め】
きゅうり 1本
顆粒コンソメ 少々



畔本宏美

おたふりをお待ちひてゆます!

入間市
ままちゃん様

ご風情・ご感想・体験談・元氣が出る話・
詩やイラストなどもお待ちしております!

たけのこの節、夏にだけ採れる、
毎年同様に、現存の節を
ゆでるか、石臼でこくする。
ご飯、煮物、炒め物と毎日
夕飯ノコアとして、同じ味わい、
たけのこ御飯を、おこし、
パート仲間におすそ分けして
喜んで頂之、季節感と有る
楽しみ、日本人としての幸せも
味わえる「節」に、拍子!

クロスワードの答え
ツツレイデスワ

入間市
I様

ご風情・ご感想・体験談・元氣が出る話・
詩やイラストなどもお待ちしております!

流水ゆく日々
定年退職してから、現在まで、生活上
変化はほとんどない。
良くいえば安泰、悪くいえば停滞。
交際の範囲は、お友だち、
これに自然の成り行きである。
心配するのは、主に老後の資金、
健康、生きがい(仕事、趣味)の
うっせである。

クロスワードの答え
シツレイデスワ

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
お待ちしております!
付属のはがきをご利用下さい。

※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1ヶ月遅れになります。

内野順子

ウキウキ うっちー祭り

第5回 感謝祭 地元の皆様に日頃の感謝を込めて!!

来場記念品 プレゼント
ご来場頂いたお客様 全員にプレゼント!!

予約記念品
トイレットペーパー 12ロール
付属のハガキにてご予約を
頂いたお客様にプレゼント!!!

豪華景品が勢揃い!!
三角くじ・紙袋抽選会
ビンゴゲーム

ダイノジハンディ WiiU ジューサー 電気ケトル

ちびっこも大集合!! 楽しいあそびがいっぱいだよ!!
かためき ターゲット ふるせん フレゼント!!
慎重に慎重に... まとめめがけて!

KIDS けいひんに登場!
妖怪ウォッチ アニメ 雪の女王

美味しさいっぱい! ケータリング
HOT DOG ケバブ ドリコウ

内野裕崇

? 今日のクロスワード? ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

解答 A B C D E F G

前回の答え フルサトノアジ

正解者の方おめでとうございます!!

タネクニ

夏はみんな大胆になるからア
バンチュールも生まれやすい
伝記に載るような立派な人
やま・さつま・じゃがなどが
ある

世間、社会
日本を飛び出して現地の人と
アバンチュール

期待して待つ時に長くなる?
1度会っただけで恋の花が咲
く

古い紙
気分が重い
月の出とともに満ちてくる潮
そんな大胆な水着を見せられ
たら、子供の僕にはよくない
よ

回り道
他人どうしが同じ乗り物に一
緒に乗る

今年の夏こそ彼女と組んで歩
くぞ

朝早く
我が家のかわいい犬が恋人な
んです

1年中夏の島ならいつでもア
バンチュール

人が並んでる
会社を休む
私との関係は真剣じゃなかつ
たのね!!
私の○○○が目的だったのね
?

パートで食料品売り場があ
る場所

42 41 40 38 37 35 34 32 29 27 25 24 23 21 19 17 15 13 11 10 9 8 5 1

エトクニ

アバンチュールを求めて海へ
学校に通う費用
頑固者が張る

口説いて彼女を○○にするぞ
今はアツアツの2人

アバンチュールなんだからそ
んなに「真剣」になられても
困るよ

やまとがくつと清楚な日本女
性

化粧も服もはっちりきめて街
へ

航空母艦の略
自分の配下、手下

キング
この夏に絶対見つけるわ
穴を開ける道具
ドラえもんが出すのは「どこ
でも○○」

会社で仕事ばかりしていたか
ら、なかなかめぐりあいがな
いわ

アバンチュールは「あとをひ
く」ことなくその場限りの恋
から、男たちに声をかけられ
てもう大変

ばあとおばあ、ぐうとぐう
ひっかけるようにしてはくサ
ンダル

アバンチュールを求めて女の
子に声をかける
期を取り乱して理性を失いこ
んな騒ぎを:
ちよつと熱っぽい
こぶがある動物
ピンとムリにサイクルしよ

アバンチュールに憧れて

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

みなさんこんにちは。今年もあつ～
い夏がやってきますね!! 水分補給
はこまめに、熱中症には十分お気を
つけください。

さて、今月は展示品大放しセールを
開催しております。ショールームの
展示商品が最大60%OFFです!
詳しくは付属のチラシをご覧ください。
お電話、ショールームへのお問
い合わせもお待ちしております!

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

パートさん募集

勤務 週3日以上できる方
8:30~17:30
1日3時間より相談に応じます

時給 800円~

仕事内容 顧客訪問 (広報誌のお届け)

※詳細はお電話にてお問い合わせ下さい。 ☎04-2923-2443

ペット自慢



☆ ラッキーくん ☆
トイプードル 9才

ハムが大好きです♥

朝霞市M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中!
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。

内野あけみ

〒359-1133
所沢市荒幡 425
株式会社ウチノ うっちー新聞企画室