

旬の味覚

今月は にんじん

にんじんは緑黄色野菜のひとつで、βカロテンが豊富に含まれます。このβカロテンは抗酸化作用があり、がん予防や老化防止に役立ちます。また、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にして、免疫力を高めます。ビタミンAは皮膚や目の、気管支、肺などの上皮組織を正常に保ち、肌をうるおいを与えて、風邪の予防にも効果があります。栄養分のほか、香りやうまみは皮に多く含まれます。たわしなどを使ってきれいに洗って皮ごと調理するのがおすすめです。



旬 10~11月

にんじんの豆知識

【保存方法】

ポリ袋などにいれて、野菜室で保存しましょう。ヘタや葉付きのまま保存すると、栄養がどんどん吸い取られていってしまうので必ず切ってから保存しましょう。また、使いやすい大きさに切って生のまま冷凍保存も可能です。

うちの新聞

2015年
10月号
No.36

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

ガス・灯油 NEWS

～灯油販売についてのお知らせ～

灯油の店頭販売のサービスデーは、11月第2週土曜日(14日)より開始致します。(寒さによって変更になる場合がございます。)

また、スタンプカードの期限が無くなりました！是非ご利用ください。



内野茂広

社長の小話

ご支援の賜物です



内野徳治

お忙しい中を、大勢の皆様方にご来場戴きまして誠に、ありがとうございます。お楽しみ戴けましたでしょうか？

ちびっ子さんへの当社のキャタクトツアーであります。ビートルも、お馴染み成りゴム風船が大人気となつて参りました。

ちびっ子がゲームに参加すると妖怪物オツチがプレゼントされまして。こちらにもニコニコと笑顔が、彼方此方で見られたのも主催者として、有難い事でした。

食べ物のコーナーは急遽変更が生じ、ご迷惑をお掛けし誠に申し訳ございませんでした。今後の課題として、

駐車場をご提供頂きました地主様、チームUの皆さん、商社、メーカーの皆さんに心より感謝申し上げます。

04-2923-2443

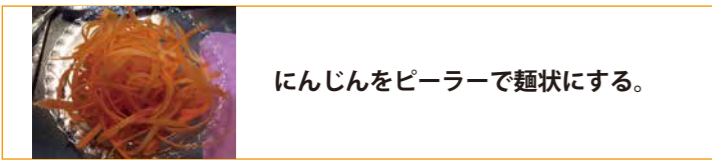
〒359-1133 所沢市荒幡 425

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

うちのウチノ



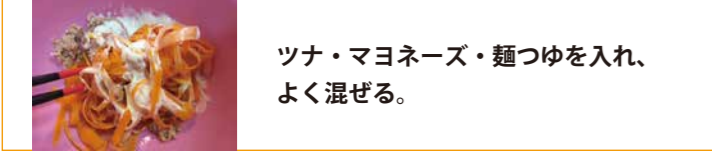
ちがひ!
にんじんのパスタサラダ
手軽に出来ておしゃれな一品です♪



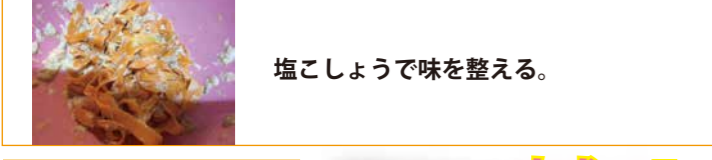
にんじんをピーラーで麺状にする。



沸騰したお湯で1分程サットゆでる。



ツナ・マヨネーズ・麺つゆを入れ、よく混ぜる。



塩こしょうで味を整える。

- にんじん 1本
- ツナ缶 1缶
- マヨネーズ 大さじ2
- 麺つゆ 大さじ1
- 塩こしょう 少々



完成〜!!



畔本宏美

おたよりをお待ちしております!

<p>入間市 I様</p> <p>ご意見・ご感想・体験談・元氣が出る話・詩やイラストなどお待ちしております!</p> <p>三種の神器</p> <p>我々の生活スタイルを大きく変えた30年代。(カラ-TV,カー,クーラー) 現在では携帯電話,宅配便,そしてコンビニはないでしょうか。 小売業の主流から落ちこぼれるはずだった個人商店を商売の主流に集める方法を提示したのは偉大な社会革命ではないでしょうか。7</p> <p>クロスワードの答え タカギミホ</p>	<p>東村山市 O様</p> <p>ご意見・ご感想・体験談・元氣が出る話・詩やイラストなどお待ちしております!</p> <p>お暑うございます! いやと読みのほうは熱中症には甘酒が予防にいいかと。 早速試してみよう。 どうか皆様ご健康で過ごして下さい。</p> <p>クロスワードの答え タカギミホ</p>
--	---

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、掲載するはがきは一ヶ月遅れになります。

内野順子

第5回感謝祭 地元の皆様に日頃の感謝を込めて!!
ウキウキ
らっちー祭り
猫員御礼

今年で5回目のウキウキらっちー祭りでした! 毎年沢山の方にご来場いただきまして、誠にありがとうございます!! お陰様で今年も無事開催できました事、スタッフ一同心より感謝申し上げます。

ウチノイベント情報

内野裕崇

今日のクロスワード?

解答

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

タカギミホ

みなさんこんにちは。うっちー祭りへのご来場誠にありがとうございました!! ショールームでは住宅リフォームのお問い合わせを随時受け付けております。冬に向けてお風呂場や脱衣所、窓などの断熱リフォームは今がオススメです。詳しくはショールームへ是非お越し下さい。

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

あるんだらう? 新しいモノはあまり引寄せられてもらえない。アパレルで働かないから、猫カフェへ行って遊ぼうかな。新しい製品、あまりしゃべりません。

42 41 40 38

前回の答え
ノゾミハオオキク

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で応募ください。
※締め切り: 10月31日

Happy Halloween!

新商品に囲まれて!!
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

ショールームからこんにちは

みなさんこんにちは。うっちー祭りへのご来場誠にありがとうございました!! ショールームでは住宅リフォームのお問い合わせを随時受け付けております。冬に向けてお風呂場や脱衣所、窓などの断熱リフォームは今がオススメです。詳しくはショールームへ是非お越し下さい。

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 850円~(試用期間820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

☆メロンくん 5才☆

奥さん子どもももたくなり早33年経ちますが、元気な父鳥です!

所沢市S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