

旬の味覚

今月は

ひじき

ひじきには、私たちの体に必要不可欠な成分がぎっしり詰まっています。ひじきを食べれば、体を健康的に保つことができるのです。主な栄養成分は、ミネラル、食物繊維、カルシウム、鉄分です。それぞれとっても重要な栄養素です。良質な干しひじきは大きさが揃っていて色が黒く、つやがあるものです。生ひじきはつやつやとして、ふっくらしたものを選びましょう。乾燥ひじきは水につけて戻しますが、短時間で戻すには、水を加え電子レンジで約2分加熱します。戻すと3倍位に増量します。



旬3~4月

ひじきの豆知識

ヒジキはカルシウムと鉄分の効果が抜群で、貧血や骨量が減少する更年期以降に欠かせません。また精神安定作用がありイライラや不眠を解消します。食物繊維も豊富で便秘の解消や大腸がんの予防に役立ちます。

うちの新聞

2016年
4月号
No.42

社長の小話

人事異動

異動の時期となりました。所沢警察署では署長が埼玉警察学校の校長さんに、ご栄転となりました。後任には、県警総務課長が、ご就任されて参ります。交通課長もご栄転で県警本部に：
埼玉西部消防局でも局長さんが定年退職され、後任に企画総務次長兼総務課長が二代目の局長の座に、お就きに成りました。
以前に予防課長経験者の面々が、消防局内の企画総務部長や、総務部次長や総務課長にご昇任されました。
中央署管内でも署長が統括監を兼務され、管理課長が参事を兼任と成り、ご昇任です。
東署管内では署長は留任され、予防指導課長が入間消防署へ移動され、入れ替わりに、入間署の予防指導課長が戻って参りました。
このお二方も次期部長、次長のポストを、期待できる実力であります。それぞれの皆様方にカンパニー！



内野徳治

うちの★修理 MENU

●浴室 (税抜)	
・浴室水栓交換	¥40,900~
・給湯器取り替え	¥186,700~
・水漏れ	¥3,000~
・浴室換気扇交換	¥30,800~
・換気乾燥暖房機取り付け	¥132,800~
・浴室手すり取り付け	¥21,100~
●洗面所 (税抜)	
・洗面水栓交換	¥34,500~
・水漏れ	¥3,000~
・洗面台交換	¥85,500~
・洗濯機用水栓交換	¥10,000~
・洗濯パン交換	¥23,700~
・クロス貼り替え 1坪	¥35,000~
・クッションフロア貼り換え 1坪	¥40,000~
・洗面照明付け替え	¥7,900~
●クリーニング (税抜)	
・キッチン(レンジフード含)	¥20,000~
・レンジフード(換気扇含)	¥15,000~
・浴室(浴槽含)	¥20,000~
・洗面台	¥9,000~
・鏡のうろこ取り 1㎡	¥2,500~
・トイレ	¥9,000~
・ガラス・網戸・サッシ	¥6,000~
・床洗浄ワックス塗布 1㎡	¥650~
・草むしり 1時間	¥3,000~
・カーペット 1帖	¥2,500~
・エアコン	¥12,000~

●台所 (税抜)	
・台所水栓交換	¥30,400~
・台所換気扇交換	¥22,400~
・水漏れ	¥3,000~
・ビルトインコンロ交換	¥117,500~
・ガステーブル交換	¥30,300~
●トイレ (税抜)	
・ウォシュレット交換	¥66,000~
・ボールタップ交換	¥13,200~
・水漏れ	¥3,000~
・トイレ詰り	¥8,000~
・トイレ手すり取り付け	¥10,000~
・クロス貼り替え	¥34,000~
・クッションフロア貼り換え 0.5坪	¥34,000~
・トイレ照明付け替え 0.5坪	¥8,500~
・タオルリング取り付け	¥6,400~
●その他 (税抜)	
・畳表替え	¥8,000~
・襖紙貼り換え 6尺	¥6,300~
・網戸張り替え 6尺	¥4,400~
・障子貼り換え 6尺	¥3,300~
・ドア交換	¥30,000~
・京壁塗り替え 1㎡	¥5,300~
・照明付け替え 6畳用	¥17,400~
・クロス貼り替え 6帖間	¥58,000~
・フローリング張り換え 6帖間	¥100,000~

※すべて商品と工事費込みの金額となっております。 ※お住まいの状況(寸法等)によって商品が設置できない場合がございます。予めご了承ください。



平塚隆信

ガス・灯油 NEWS

サービスデーについて

灯油シーズン中におこなっているサービスデーは、
4月第1周土曜・日曜(2日・3日)で終了
致しました。
なお、スタンプカードは引き続き灯油をお買い上げの際にご利用いただけます。



内野茂広



04-2923-2443

〒359-1133 所沢市荒幡 425

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



旬味覚Cooking

ひじきごはん

これ一つで栄養満点!



乾燥ひじきを最低30分水につけてもどす。



にんじん・しいたけ・油揚げを切っておく。



研いだお米にしょうゆ・酒・塩を入れ、お米の号数の水を入れてから具材を入れて炊飯。



炊きあがったら枝豆を入れてまんべんなくかき混ぜる。

- 米 4合
- 乾燥ひじき 大さじ4個
- しいたけ 1/3本
- にんじん 1枚
- 油揚げ 適量
- 枝豆 大さじ4
- しょうゆ 大さじ4
- 酒 少々
- 塩 少々
- お好みで大葉



完成~!!



畔本宏美

おたふりをお待ちしております!

所沢市
I様

所沢市
ペンネーム
ミイちゃん様

ご意見・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!

毎度うちの新聞が大好きです。特に、ミイちゃん様のイラストが大好きです。毎月楽しみにしています。おたふりを楽しみにしています。おたふりを楽しみにしています。おたふりを楽しみにしています。

クロスワードの答え
A 7個

ご意見・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!

毎度うちの新聞が大好きです。特に、ミイちゃん様のイラストが大好きです。毎月楽しみにしています。おたふりを楽しみにしています。おたふりを楽しみにしています。おたふりを楽しみにしています。

クロスワードの答え
A 7個

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、掲載するはがきはヶ月遅れになります。



日時 5月21日(土)
11:00~15:00

今年も開催
いたします!!

ご予約
受付中

ウチノイベント情報



流しそばめん

夏を先取り!

美味しゅう たのしゅう



竹を使った本格流しそばめんです! ご来場いただいたお客様全員にお楽しみいただけます。竹の器で是非ご賞味ください!



帰って来た!! 金魚つり

金魚すくいもあるよ!



定番!! ふうせん

みんなもらえるよ!

ちびっこ大集合!

チャレンジ!! スマートボール

ウチノの定番ゲームです!

うっちー祭りでも人気!



大人気!! ポップコーン

とっても美味しい!

みんなもらえるよ!

Rinnai ビルトインコンロ実演

安全性・利便性・使いやすさに優れた最新のガスコンロを、実演しながらご紹介いたします。



内野裕崇

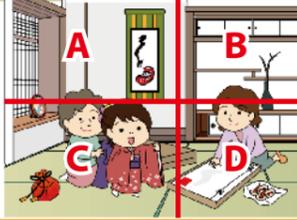
※イラスト・写真はイメージです。※景品・飲食物は数に限りがございますので、ご了承下さい。※イベント内容は予告なく変更する場合がございます。

? まちがいさがし?

まちがいの一番多い場所はA~Dのうちどこですか?



前回の答え
B 8個



正解者にはウチノでつかえるポイント15ptプレゼント!

正解者の方
おめでとう
ございます!



内野晴彰

■応募方法...付属のはがきに答えと必要事項をご記入の上で応募ください。
■締め切り...4月30日

皆さんこんにちは。
今月も、お風呂リフォームがお得なキャンペーンを実施中です!
ウチノのショールームでは、多数のメーカーの商品の展示をしておりますので、見比べていただく事が出来ます!
この機会を是非お見逃しなく! お電話、もしくはショールームへお問い合わせください!!

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

ショールームから
つんにちは

ペット自慢



トイプードル しゅんくん

人間大好き!
ヤンチャだけど、ビビリ!
そして甘えん坊の半歳!!

所沢市N様



内野あけみ

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・お名前・年齢とコメントをメールで添付してお送りください!

r_uchino@ever.ocn.ne.jp