窓工房しんぶん ひだまり

vol.12
平成28年2月
窓工房

窓工房店長海野です。いつもひだまりをお読み下さりありがとうございます。
今年はどうやら暖冬のようですね。私は自転車で通勤しているのですが、朝の寒さも昨年よりは楽なようです。そのおかげもあり、この冬は師走の寒い時期になっても、毎朝5時起床、6時半出社が続けられています。
この「続ける」ということはすごく大事で、これからもいい習慣を一つずつ身に付けていきたいものです。
会社としては、平成26年に、内モンゴルのガラス屋に見学に行きました。昨年は、タイのガラス工場見学会を予定していましたが、タイの干ヨ事件発生のため、やむなく中止しました。
なかなか見学には行けない視察旅行は、これからも続けていきたいです。そして、ひだまりでまた報告しますので楽しみに待ってて下さい。
また1年、どうぞよろしくお願い致します。

特集!!

今回は、窓工房の本店があります東京都青梅市で開催される青梅マラソンについての情報を特集します。

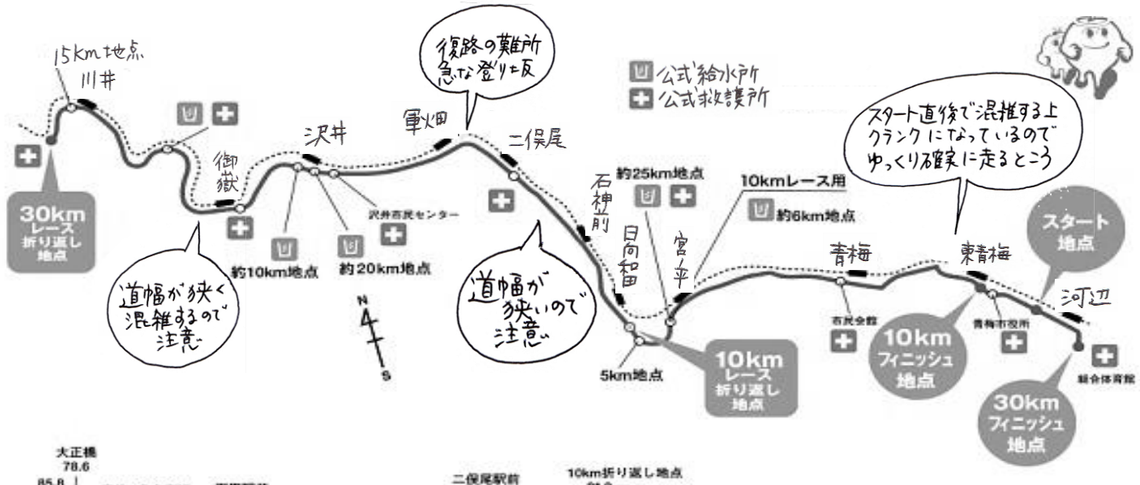
第50回記念! 青梅マラソン
THE OHME 30&10Km ROAD RACE

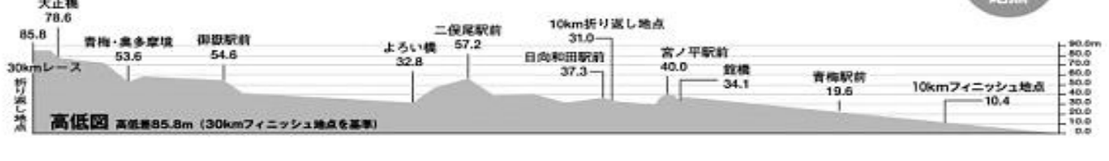
開催日： 平成28年 2月21日(日)

(公式HPより引用。エントリーはすでに終了しています。)

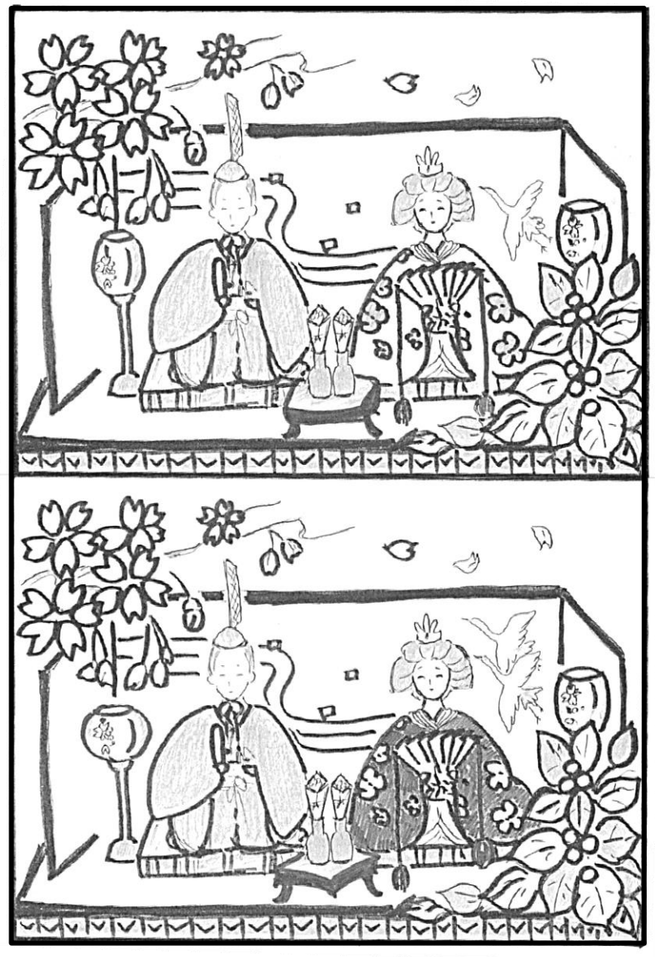
◉東京JR青梅線 河辺(かべ)駅から川井駅までの、線路に沿った青梅街道を往復して走る、30kmと10kmのコースのマラソン大会。

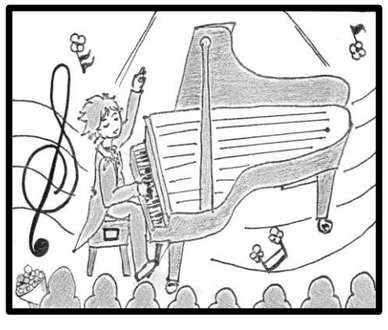
http://www.ohme-marathon.jp





まちがい探して クオカードもらおう!





◉まちがいが5ヶあります。
◉ハガキ・FAX・メール等なんでもOK!
(古年賀状の書き損じ等もうまく使って下さいね)
◉大当たり 1名 (クオカード1,000円分)
◉当たり 5名 (〃 500円分)

◉〆切 3月31日(木)消印有効

11号 当選者発表!!

おめでとうございます!!

- 大当たり(青梅市) T.Mさま
- 当たり(さいたま市) Y.Tさま
- (八王子市) T.Tさま
- (ふじみ野市) M.Kさま
- (川崎市) T.Kさま
- (八王子市) T.Nさま

応募総数45通。

2月中にクオカードをお送りします。
地域とイニシャルが同じでも別の方の場合もございます。ご了承下さい。

どのような書き方でも大丈夫ですよ〜。

★11号こたえあわせ

① 五線譜 5本 → 4本
② ト音記号の向き
③ イスのかざり ○ → □
④ イスの足 →
⑤ 左下に花束がある

「ペット紹介」&「簡単レシピ」募集!

- まちがい探しのご応募のついでにでも、用紙のすみっこに、「ペットいるヨ」「いいレシピ知ってるヨ」など、お気軽に一言お書き添えいただければ、こちらからご連絡し、詳しくおうかがいいたします。
かわいいペットの写真を紙面に載せてみませんか?!
- もちろん初めから内容をバッチリ書いて送って下さるのも大歓迎です。
- 郵便・FAX・メールなんでもOK。お待ちしています。

◉この新聞は、工事をさせて頂いたお客様にお送りしています。今後ご不要な方は、お手数ですが、その旨ご一報下さいませ。

〒 0120-797-348 FAX 04-2936-9708

◉本店 〒198-0023 東京都 青梅市 今井 2-1036-4
◉入間店 〒358-0034 埼玉県 入間市 根岸 425-1

郵送はどちらでも!!

窓工房(有限会社サンヨーアルミ) hello@34al.com

ちょこっとレシピ

今回も、お客様から教えていただいたレシピをご紹介します!

簡単な蒸し鶏

練馬区M様

鍋の湯はスープとして活用してください!

① とり胸肉に塩をもみこむ。
② 酒、しょうが1かけ、①の肉を袋に入れて、一晩冷蔵庫でねかす。
③ 鍋に皿を置き蒸し器状態を作り、沸騰させ、肉を皿に入れ、約3~5分蒸す。
④ そのまま放置する。フタを開けない!
⑤ 冷めたら、サラダ、棒棒鶏、うす切りにして薬味などアレンジを……。万能ですよ!

ほうれん草の玉子とじ

いつもご協力をありがとうございます。

八王子市 K様

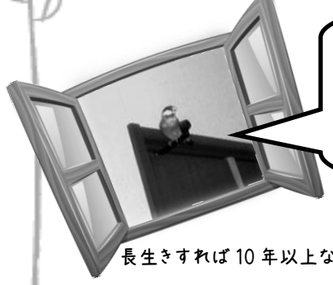
味を変えて、朝食に作っています。

〈材料〉冷凍ほうれん草
玉子、チーズ(ばらばらのとろけるチーズ)
ベーコンや魚肉ソーセージなど

① 玉子をといて、とろけるチーズと混ぜておく。
② フライパンでほうれん草と、食べやすい大きさにしたベーコンや魚肉ソーセージを炒め、塩、こしょうで味付けする。
③ 玉子汁をまわしかけて、できあがり!!

※味付けはお好みで、しょうゆ、塩こうじ、カレーフレーク、とりがら顆粒など。

あなたのお家のかわいいペット紹介します!!



ほんとはオスだけど呼び名は『ピーコ(♂)』
静岡生まれの1歳です。文鳥の雄はくちばしが赤いのだそうです。もちろんピーコ君もきれいな赤い色のくちばしです。

♥ 府中市にお住まいの古市様からお便りを頂きました。

長生きすれば10年以上なんてことも!

朝から寝るまで籠の外でのびのび!捕まるのが嫌なので、すぐそばまでは来るけれど指には来ないとか…
そんなピーコ君、食いしん坊で食事の時は手からつまんで食べるそうです。
ご飯粒や麺類が好みだそうです。

古市様がよくつかわれる学芸大学駅の前のペット屋さんに1羽残っていたのだそうです。
これから先を考えたうえで、文鳥なら飼えるかな?と決心されたそう。
運命の出会いに拍手!!

~ピーコ君の事件簿!!~
実は一度うっかり窓を開けた時に逃げてしまったことがあるそうで、ご近所様を巻き込んで大騒動に!!その時は残念ながら見つからなかったのですがある時なんと自分で戻って窓辺で鳴き声が!!
無事大好きな古市さんの元に♥♥

皆様からの色々な情報お待ちしております!

コース	スタート	終了	定員
30km	11:30~	15:30	15,000人
10km	9:30~	10:50	4,000人

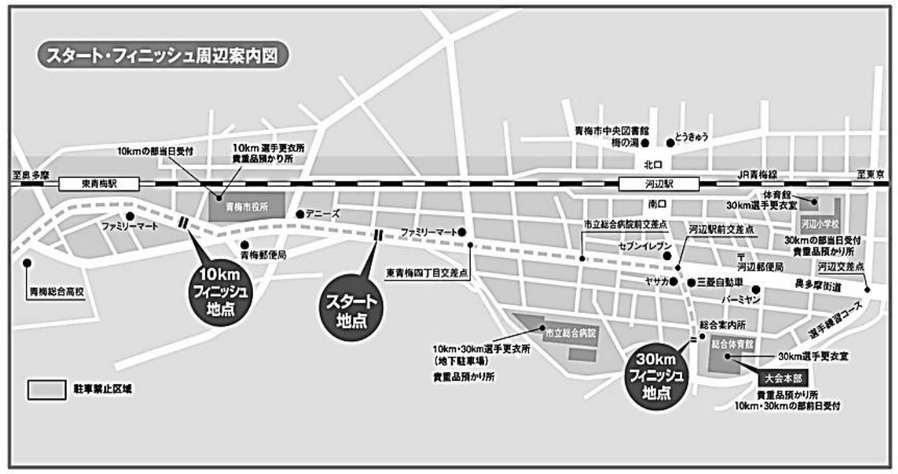
受付はすでに締切っています。

もし出場される方がいらっしゃいましたらぜひぜひ感想や体験談を聞かせて下さい。過去のお話でもぜひぜひ!!

第1回 1967(S42)

「マラソンの普及と強化」を目的に、誰でも参加できる大衆マラソンとして始まる。
合言葉は
「円谷選手と走ろう!」

円谷幸吉:
1964 東京オリンピック
銅メダリスト
(この大会では2位)
(参加337人)



- 第11回(1977・S52) 前年のモントリオール五輪、バレーボール金メダリスト18名が出場。
- 第18回(1984・S59) 前々日から降った大雪でコースが埋まり、開催が危ぶまれたが、市民総出で除雪。当日は快晴のマラソン日和となった。
- 第26回(1992・H4) 青梅市民で構成されたマラソン合唱団が誕生。
- 第35回(2001・H13) 前年のシドニー五輪金メダリスト、高橋尚子選手が優勝。
- 第38回(2004・H16) アテネ五輪(2004)出場が決まっていた野口みずき選手が驚異的な記録で優勝。その夏、アテネで金メダル。
- 第47回(2013・H25) 09~12年の箱根駅伝で、4年連続5区区間賞を果たした柏原竜二選手が出場。(3位)
- 第49回(2015、H27) スペシャルゲスト 高橋尚子さんとエリック・ワイナイナさん(96アトランタ銅・2000シドニー銀)のトークショー。(前日イベント)

プチ情報 店長・海野が小・中学生の頃、「青梅マラソンコースを歩く会」なるものがあり、10年連続完歩し表彰された、そうで、調べたら、今もその会は続いていました。
今年は第36回で、3月27日(日)に開催。コースはまさに、1ページ目のコース地図、左端から右端までの17km。
申し込みはこれから。(1/31~2/27) ご興味のある方は「青梅市体育協会」へ問合せ、またはホームページへGO!!

今までスターターを務めた方々。

長嶋茂雄さん。瀬古利彦さん。
高橋尚子さん。吉田沙保里さん。
当時 東京都知事・石原慎太郎さん。
北京五輪400リレー銅・朝原宣治さん。
テニスの杉山愛さん。
女子体操 田中理恵さん。他。
今年は誰かな?

青梅マラソン × B-1グランプリ コラボします!!

場所 10kmの部フィニッシュ地点。
(青梅市役所前 駐車場)
(グルメフェスティバル会場内)

走ったあとや、応援の方たちもご当地グルメをぜひ味わって下さい。(約5団体)

B-1グランプリとは……。
日本全国のまちおこし目的で、地域の団体がご当地グルメをきっかけにしてPR活動を展開するイベント。

沿道で応援、B-1グルメも楽しみに、ぜひ青梅市へいらしてみて下さい。