

2026  
1月号  
No.170

# ユトリエニュース

記念日カレンダー

これ知ってる?

めちゃ旨レシピ

季節の話題

知っ得?

最近の太田建設

## 謹賀新年

旧年中は格別のお引き立てを賜り厚く御礼申し上げます。

みなさまにとって、健やかな一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

本年も倍旧のご愛顧のほど、よろしくお願ひ申し上げます。

令和八年 元旦

2026年1月 第170号

### 記念日カレンダー

2026年～丙午～

2026年は丙午。丙午は60年に一度で、1966年以来。

干支の「午」は12年に一度だが、十干の「丙」と組み合わさって「丙午」となります。

江戸時代に、丙午生まれとされた「八百屋お七」※の伝記と重なって、「丙午の年には火災が多い」、「丙午生まれの女性は気性が激しく、夫の命を縮める」などといった女性の結婚に関する迷信に変化して広まってしまいました。

丙も午も「陽の火」の意味を持ち、火が重なる、増幅する年、情熱や行動力が高まり、勢いのある一年と解釈されています。飛躍の大きなチャンスと捉えて、冷静さをもって自分で制御しつつ、行動力のある一年にしたいものです。

※八百屋の娘「お七」には、火事に被災し寺に身を寄せているときに出会った恋人がいた。母親に反対されたが、強い恋心から、また火事になれば寺で恋人に会えると、放火をして処刑されたという物語。

これ、知ってる?

富士山  
の  
標高は?

富士山の標高は、3775.56 m

♪あたまを雲の上に出し～・・・富士は日本一の山～♪

「ふじのやま」の歌詞にあるように、富士山は日本が誇る靈峰だ。2013年にユネスコの世界遺産にも登録された。独立峰で美しい姿に、日本人だけでなく、今や外国人の人気スポットとなっている。

世界に目を向けてみよう。世界一の山は、皆さんご存知、標高8,848mのエベレスト。ヒマラヤ山脈にあり、頂上はネパールと中国の国境にある。

※「標高」は地球の平均海平面からの高さ「海拔」を指標としたものが一般的。

ユトリエホーム

<https://www.yutoriehome.jp>

(太田建設株式会社 テクノ事業部)

太田建設株式会社  
0120-318-093  
フリーダイヤル

[メール] [techno@yutoriehome.jp](mailto:techno@yutoriehome.jp)

[本社] 〒277-0861 千葉県柏市高田1313-4 TEL: 04-7143-0506 FAX: 04-7144-3345

ユトリエホーム

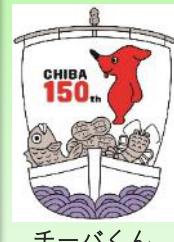
検索

太田建設はZEHビルダーです。



ZEH29B-00279-CTR

千葉県誕生  
150周年



チーバくん

## めちゃ旨レシピ

炊飯器でつくる  
～滋味あふれる参鶏湯～

=材料= 4、5人分

もち米	: 2合 (うるち米でもよい)
骨付き鶏モモ肉	: 2本 (手羽元、手羽先、胸肉などでもよい)
生姜	: 1片
にんにく	: 2片
長ネギ	: 1本
ジャガイモ (小さめ)	: 2個
塩	: 小さじ 1
酒	: 200cc
粉末だし	: 小さじ 1

## ① 準備

**長ネギ** : 数センチの長さに切る。**生姜** : 薄切り。**ジャガイモ** : 皮をむいて、1cm程度の輪切り。

## ② 炊飯器にセット

炊飯器に、もち米、水 800cc（分量外）、塩、酒、粉末だしを入れてかるかき混ぜる。その上に、肉、生姜、にんにく、長ネギ、ジャガイモを入れて、普通米の設定で炊飯する。

## ③ 盛り付ける

炊きあがったら、骨付き肉の骨を除き、身をほぐす。

器によそって熱々を召し上がれ！

※ キムチやゴマ、白髪ねぎなどを添えると、味の変化を楽しめます。

参鶏湯の「参」は高麗人参、「鶏」は鶏肉、「湯」はスープを意味するそうです。高麗人参が手に入るようなら、入れると本格的になります。

もち米は、うるち米と比べて、身体を温める食材とされています。

## 季節の話題

## ～ An apple a day keeps the doctor away ～

「一日1個のりんごは医者しらず」といったイギリスの諺です。

風邪ひきの多い季節ですが、どこにでも売っていて比較的安く手に入りりんごは、風邪予防に最適な食材のひとつです。

ビタミンC、ビタミンB群、カリウム、食物繊維、ポリフェノールなど、さまざまな栄養素が含まれ、風邪予防のほか、美肌効果や抗酸化作用、疲労回復など、様々な効果が期待できます。また、皮に多くの栄養成分が含まれているため（食物繊維やポリフェノール）、捨ててしまうのはもったいない、生で、皮ごと食べることでりんごの栄養を享受することができます。

りんごに含まれる食物繊維を構成する「りんごペクチン」は、水溶性食物繊維の一種です。食物繊維は食べるとゲル状となって、身体をキレイにしながらゆっくりと移動して排泄されます。特にりんごペクチンは他の食材よりも強いパワーを持ち、悪玉菌などを抑え、腸内環境を整える特徴があります。

日本人は水溶性食物繊維の摂取量が不足しているそうです。そんな効果があるなら、風邪予防に、低農薬のりんごで皮ごと食べてみようかしら。



## 知つ得？

新しい年、新しい暮らし  
～目標と家づくりの共通点～

「今年こそ、毎日30分、ウォーキングを続けたい！」「家族との時間を増やしたい！」新年を迎える、そんな願いを胸に計画を立てる方も多いでしょう。実は、この「目標設定」と「家づくり」には、驚くほど共通点があります。

## どちらも大切なのは、優先順位を決めるこ

全てを叶えたいけれど、現実には取捨選択が必要です。そこで役立つのが、「どんな時間を過ごしたいか」という視点です。



心理学の研究によると、人は「空間」より「体験」に幸福を感じる傾向にあるとのこと。

住まいや暮らしに置き換えてみると、「家の広さや設備」よりも、「その家でどんな暮らしをするか」が幸福感をもたらすということになります。

例えば、「休日に家族と一緒に料理をつくって楽したい」、「友人を招いて語り合いたい」、「庭を見て、季節を感じたい」、「趣味に没頭するための空間がほしい」。こうした、自分にとっての「理想の一日」を具体的に思い描くことで、家づくりの優先順位が自然と見えてきます。

## 家も目標も迷わないための3つのヒント

## 1. 理想の一日を言葉にする

「仕事の日は、家を出るまで、仕事から帰ってきたら、どのように過ごしたい？」、「休日は何をしたい？」、「ゆったりとコーヒータイムを楽しむ場所は、リビングがいい？テラスがいい？」、「趣味のガーデニング、どんな庭にしたい？」など、家族と、あるいは自分の心の中で会話をしてみましょう。

## 2. 優先順位を3つに絞る

収納、立地、広さ…理想はたくさんあるけれど、全部は無理。  
最も大事な3つを決めると迷いが減ります。

## 3. 「モノ」より「時間」を考える

家具や間取りより、どんな時間を過ごしたいかを軸に。

「フィギュアのコレクションを収納するスペースが必要」となったときに、コレクションをいつでも眺めて楽しみたいのか、しまっておくだけでよいのか、それによって趣味の部屋を造つてみようか、収納を広めにとってみようか、と自ずと決まってきま



## 鍵は「目標と時間のデザイン」

目標も同じ。「運動を続ける」なら朝の時間をどう使うか、帰宅後の夜に時間をつくれるか、隙間時間を使えばできそうか。「家族との時間を増やす」なら週末の過ごし方をどう変えるか。結局、目標達成も家づくりも、自分がどうしたいかという目標と時間をデザインすることなのではないでしょうか。

## 最近の太田建設

太田建設の動向、施工現場などを  
ご紹介します。

## Pick Up！ 船橋市の高校様～改修工事（教室床・外構 その他）～

船橋市にある高校の外構の改修工事をしました。土留めをし、ブロック塀を施工しました。地盤の高低差があるため土が崩れ落ちてくることを防ぐために行う工事です。

また、教室内の床の張替え作業を行いました。修繕が必要な個所だけを、張替えます。修繕したことがわからないようにするのが、職人の腕のみせどころです。



## なんの写真でしょう？

写真の整理で出てきたものです。水漏れ修理の依頼があり現場を確認すると、水道のパイプがこんなに捻じっていました。これには私たちもびっくり！

水漏れは、捻りすぎが原因でした。前に施工した業者さんが、絞めればいいと力づくで捻ってしまったようです。



新しい年を迎え、こうして穏やかに過ごせていることは幸せなことだと思います。

2025年末に、青森を中心に震度6強の地震がありました。2024年元旦に石川県で起きた能登半島地震を元旦に思い出さずにはいられません。

2026年午年。今年は、災害のない一年となることを心から願っております。

太田建設としては、地域密着型で皆さまのご要望にお応えできるように、大空を自由に駆けまわる天馬のように、駿馬のごとく一年を元気に駆けぬけたいと考えています。

今年も変わらぬご愛顧のほど、よろしくお願ひ申し上げます。

暦の上では大寒、寒さ厳しくなる季節、どうぞ皆さま、健やかにお過ごしください。



代表取締役  
太田 享

今年も変わらぬご愛顧のほど、よろしくお願ひ申し上げます。  
暦の上では大寒、寒さ厳しくなる季節、どうぞ皆さま、健やかにお過ごしください。