

(株)なごみ建築工房より大切なあなたへお届けします

# すまいる通信

2024年1月号

〒630-8036 奈良市五条畑1丁目3番13号 電話 0800-111-0753

ホームページ：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp> 電子メール：[info@nagomikenchikukoubou.jp](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)

## プロ野球2軍への新規参入の意味

日本野球機構（NPB）は2024年シーズンからの、プロ野球2軍への新規参戦チームを決定しました。

プロ野球2軍の公式戦に、静岡に本拠地を置く「ハヤテ223（ふじさん）」と新潟県に本拠地を置く「新潟アルビレックス・ベースボール・クラブ」の2チームが新たに参入します。

### 【基本理念は野球のすそ野を広げよう】

野球のすそ野を広げることが目的に2軍の試合に参加する新たな球団を公募し、3つの企業などが申請していました。

この企業を日本野球機構と12球団による実行委員会が審査を進め、前述した2球団の新規参入が認められました。

### 【新規参入の目的】

東京都内に本社を置くハヤテグループは、2軍リーグへの参

戦に対して、公式ホームページで「野球振興に加えて、地域振興、ひいては『このような挑戦が許されるのだ』と日本社会の温度が上がるのが我々の目指すところですよ」と述べており、地域振興のために本拠地を野球の盛んな地域に求めたことを明らかにしています。

ハヤテ223が本拠地とするのは静岡市清水区の清水庵球場であり、これまでに清水区の住民や地元野球団体などとの意見交換会を開催し、運営会社「ハヤテ223」を静岡市葵区に設立するなど、地域に密着した球団づくりを標榜しています。

とはいえ、2023年10月の時点で、参加する選手や監督は決まっておらず、プロ野球を戦力外となった選手を集めたり、トライアウトを行ったりして、チーム作りを進めています。

### 【球団経営の困難は克服できるか？】

新規参入を歓迎する声は上がっているものの、球団経営の難しさも懸念されています。これから2軍リーグへの参入を希望しているチームもいくつかあり、その中でも熊本県の「火の国サラマンダース」は、侍ジャパン代表も経験した馬原孝浩監督がチームを指揮しており、他にコーチや選手にも、NPB経験者が所属することで戦力は十分。特に2022シーズンは独立リーグ選手権で優勝し、日本一を達成しているほどの実力があります。

今後、2軍リーグだけではなく、プロ野球そのものが発展することが大いに期待できます。

新規参入  
2球団



1軍	セ・リーグ 6球団 パ・リーグ 6球団
2軍	イースタン 7球団 ウエスタン 5球団
3軍	3球団

# 健康そうだん室

## レーザー

### 慎重な治療が必要

レーザーを角膜に照射させることで近視・乱視・遠視を改善する、視力回復手術のことを言います。「角膜」にレーザーを照射して、その形状を調整

することにより、屈折異常を矯正させて、視力を改善させることが目的とされています。

#### ● レーシック手術とは

角膜の歪んでいる部分をレーザーで削り、正確にピントが合うように角膜そのものを矯正します。手術そのものは、約10分で完了します。手術前後の時間を合わせて1時間半〜2時間程度で終わり、すぐ帰宅が出来るの

で、日常生活への支障が少なく済み、週末を利用して手術を受けるサラリーマンも多くなっています。ただし、正確に角膜を補正するために、術後の経過観察をする必要はあります。

#### ● 手術にもデメリットはある

視力の回復が早く、比較的費用も安価なレーザー、目の手術となると非常にリスクを感じてしまいますが、安全性が非常に高い手術であり、多くの人がちが恩恵を受けています。

とはいえ、手術である限りリスクが全く無いとは言えません。例えば、レーザーは眼の組織である角膜を直接削る手術ですから、術後に視野の違和感を覚えたり、視力回復が思ったほどできていなかったりなど、思わしくない症状が出てきて

も、復元することができません。

#### ● 効果はいつまで続く?

レーザー発祥の地であるアメリカで行われた、手術後10年の追跡調査では、88%の人が良好との報告があります。

技術は年々進化していますから、手術のリスクはさらに軽減され、視力の維持も十分可能ではないかと考えられます。

すでに、レーザーが普及して20年が経過し、手術により失明した医療事故はありませんが、最終的な判断と責任は自身で担うことになるため、慎重に検討することが大切です。



## 雪道での安全確保

### 家事の知恵



スタッドレスタイヤは、雪道走行時にタイヤのスリップ・スタックを防ぐために欠かせません。特に早朝や深夜に気温が氷点下となることがあり、積雪がなくても路面の凍結があるため、常にスタッドレスタイヤを装着していると、安心して運転することができます。しかし、スタッドレスタイヤを装着しているから安心と考えるのは早計です。特に、劣化したスタッドレスタイヤは、本来の制動性能が失われることもあるので、必ずチェックが必要です。また、地域によってはスタッドレスタイヤやチェーンの装着などの滑り止め対策をせずに雪道を走行すると、道路交通法違反となって反則金が課せられてしまう場合があります。お住まいの地域の交通法規についてももしっかり確認しましょう。

# がんたん レシピ

## 鶏肉の薬膳・七草がゆ



### 材料



【4人分】

米（洗ったもの）…1合 ニンニク…1/2 かけ  
 鶏肉（手羽元）…8本分 生姜…1 かけ  
 水…1000cc 酒…大さじ1 強  
 塩…小さじ1クコの実…12粒  
 春の七草…1パック [その他] 塩…少々  
 胡麻油…大さじ1 \* \* \* \*

七草粥と言えば、1月7日の人日（じんじつ）に食べる行事食。七草とは、芹（せり）、薺（なずな）、御形（ごぎょう）、繁縷（はこべら）、仏の座（ほとけのざ）、菘（すずな）、蘿蔔（すずしろ）の七種類を指しています。

春の七草が入った七草粥を食べると、1年間を無病息災で過ごせると言われています。正月の疲れた胃腸にも優しい食事になりますよ。

①鶏肉（手羽元）は熱湯で湯通しし、水で洗っておく。ニンニクと生姜は薄切りにする。

②鍋に湯を沸かし、七草の芹、薺、御形、繁縷、仏の座、菘、蘿蔔、塩少々を入れて、さっと茹でる。茹でたらザルにあげ、冷水にとる。

③鍋に胡麻油を入れ、中火で熱する。鍋に洗った米を入れて炒める。塩小さじ1を加える。

④水、ニンニク、生姜、酒を加え、鶏肉（手羽元）を加え、強火で沸騰させる。

⑤弱火にし、1時間ほど煮る。途中でお湯を足す。炊いてあるお米で作る場合、ご飯はザルに入れ、流水でさっと洗う。粘りをとったら鍋に水などと一緒に入れ、5～10分ほど火にかける。

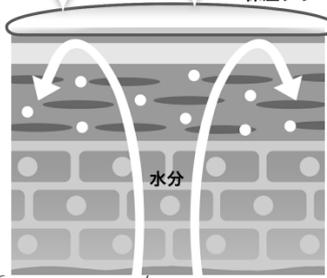
⑥出来上がったら鶏肉（手羽元）をほぐし、七草、クコの実をちらす。味を見て足りなければ好みに塩を加えたり、醤油を加えたり、胡麻油を足してもよい。七草の量は好みに合わせて増減するとよい。【ポイントメモ】お粥は好みの状態まで火にかけてください。



### ビューティ サロン

保湿をすることで肌の水分が  
保たれ、刺激から守られる

保湿クリーム



### 保湿をして、美肌になろう

美肌のための保湿は、肌に適切な水分を与え、その水分を保持することを意味します。適切な保湿は肌を柔らかくし、健康な見た目を維持するのに役立ちます。保湿を疎かにするとシミや肌荒れの原因となりますので、保湿剤やクリームを使用して肌に水分を補給し、適度な水分を保つことが重要です。

また、クレンジングに関しても肌に刺激の少ないものを選び、ゴシゴシこすらずやさしく洗顔するようにしましょう。洗顔後は化粧水で水分を補給し、乳液や保湿クリームで保護してください。乾燥を防ぎ肌の潤いが保たれます。

十分な水分摂取はもちろん、健康的な食事を摂りよく眠る。そんな規則正しい生活習慣も美肌の一環として考えましょう。



## 暮らし の雑学



# 服のしわ取り

ワイシャツなどに残ってしまった服のしわ、アイロンを使わなくても取ることができます。そんな方法を、いくつかご紹介しましょう。

しわ取りの基本は「湿らせて丁寧に乾かす」ことです。スチームアイロンはまさにその原理を応用した家電製品ですが、霧吹きで衣類を軽く湿らせてから、叩いたり引っ張ったりすれば、しわを伸ばすことが可能です。消臭スプレーを使えば衣服のにおいも取れ、好みの香りを付けることができます。急いでいる時はドライヤーを使って温風を当てるとスピードアップもできます。それでもとれない頑固なシワには、ホットタオルを当てるのもおすすめです。ホットタオルは、水で濡らしたタオルをラップに包み、電子レンジで90秒ほど温めます。衣服のしわを伸ばした状態で、しわの部分にホットタオルを当てたまま、しばらく置くだけで、頑固なしわも取り除くことができます。

## 社長のつぶやき



### 謹賀新年

旧年中は格別なご高配を賜り、誠に有難く厚く御礼申し上げます。

本年もより一層尽力をしてみたいと思いますので、昨年同様のご愛顧を賜りますよう、従業員一同心よりお願い申し上げます。

令和六年 元旦

今年は3月から不動産事業部が始動致しますので、皆様により良い物を御提供出来る様頑張ります。

皆様楽しい休日をお過ごし下さい。

本年も何卒よろしくお願い致します。

### ～年末年始休業のご案内～

12/26(月) 正午～1/8(月)迄 年末年始休業とさせていただきます。

1/9は通常通りAM8:00から営業させていただきます。

期間中ご迷惑お掛け致しますが、何卒よろしくお願い致します。

- 発行：株式会社なごみ建築工房
- 担当：小林 哲也
- 住所：〒630-8036  
奈良市五条畑1丁目3番13号
- フリーコール：0800-111-0753
- TEL：0742-31-6780
- FAX：0742-31-1269
- URL：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp>
- e-mail：[info@nagomikenchikukoubou.jp](mailto:info@nagomikenchikukoubou.jp)

ラインお友達追加  
こちらのQRを  
カメラで読み込んで  
ください



なごみ建築工房