札都30周年記念！OB様感謝祭

たくさんのOB様に支えられ札都は今年ついに創業30周年を迎える事ができました。
感謝の気持ちを伝える為に2014年10月5日　シャトレーゼガトーキングダムにて約70組200人を
超えるOB様をご招待して感謝祭を開催致しました。みなさまの笑顔が札都の発展の原動力です。

株式会社札都

Sattomoだより

2014年 秋号

最近はすっかり寒くなりました、本格的な冬到来まで後少し！皆様お家の冬支度はお済でしょうか？

さっとんが教えるおうちの冬支度

ドレンヒーターのスイッチを入れましょう。
（ドレン配管凍結防止）

ダクトの落ち葉やゴミを掃除しましょう。
（ドレン配管の詰まり防止）

**只今りりぶによる
オーナ様のお家の
外回りの点検実施中！
気になる方はお気軽にご連絡を♪**

基礎換気口を閉めましょう。
（床下への冷気侵入防止）

散水栓の水落としをしましょう。
（散水栓凍結防止）

ウッドデッキをビニールシート等で養生しましょう。
（塗装を長持ちさせる為）

新　入　社　員　ご　挨　拶

はじめまして!!こんにちは!!

名前　山田 巧輝
出身　江別市
趣味　さんぽ・お酒

7月より営業部でお世話になっています。
山田 巧輝です。
営業マンとしてまだまだですが、
がんばっていきますのでよろしくお願いします。

異動してきました!!　工事部 金令木です

名前…金令木 旬文介
趣味…お酒
特技…バスケットボール
以前は現場中心で
作業する傍らでしたが
これからは現場監督として
今までの経験を生かしつつ 日々努力を
重ねていきたいと思ってます。
今後共 宜しくお願いします!!

こんなに大きくなりました！

早いもので、入社して半年が経ちました。
この半年、様々なことを学び経験させていただきました。まだまだわからないことばかりですが、社員の方々に支えられ、同期と共に日々頑張っています。
まだまだ未熟な私たちですが、さらに成長していけるよう頑張っていきますので、宜しくお願いします。

営業部　保川、本川
リフォーム部　小栗、濵嵜
設計部　布施

お酒と友達になる方法は？

こんにちは！6ヶ月の期間限定インターンシップでお世話になっております、かわうちと申します！短い間ですが、札都のホームページブログの更新などもしておりますので、よろしければご覧ください！美味しい秋の味覚が増え、お酒も一緒に飲みたくなる時期ですね！この記事では
「お酒は飲みたいけど、すぐに酔っぱらってしまう…。」
「次の日になるべくアルコールを残したくない！」
そんなあなたにおすすめなものたちをご紹介します。

飲む前に！

■ウコン【サプリメント　お茶　ドリンク剤】
胆汁の分泌の促進と肝臓全体の解毒作用の向上が期待できます。

■脂肪【ヨーグルト　牛乳】胃の粘膜の保護をしてくれます。

飲んでいる最中におつまみで！

■タンパク質【チーズ　鶏肉　豆腐】
急激なアルコールの吸収を避けてくれます。

■ビタミンC【イモ類】　■ビタミンB1【ネギ　にんにく】

■ビタミンE【ナッツ系】

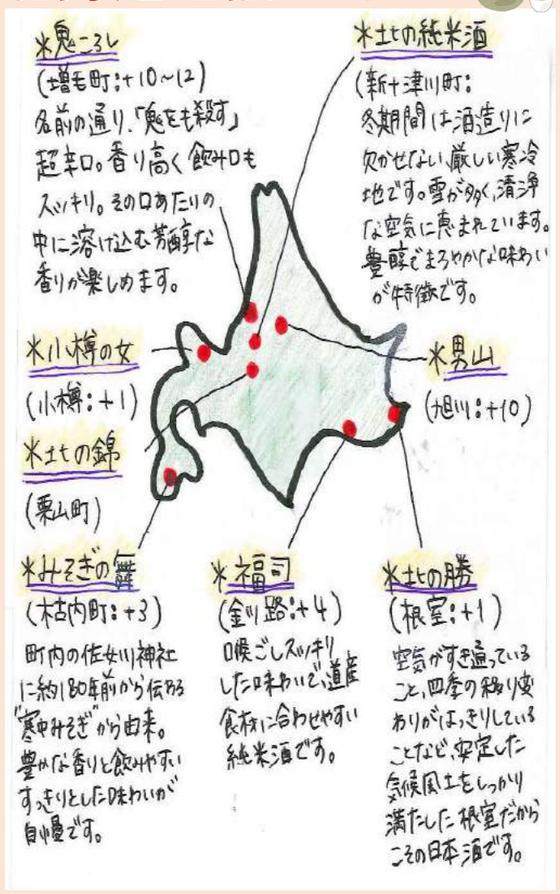
上記のビタミンたちはアルコールの代謝を助けてくれます。

二日酔いになってしまったとき注意すること！！

■シメチジン、ラニチジン、ファモチジンなど、H2 ブロッカー系とよばれる成分が入った胃薬は、アルコールによる胃痛には逆効果になることがあるみたいです。
また、鎮痛の効果は高いアスピリンやイブプロフェンなどが含まれる鎮痛剤は、吐き気や消化不良をまねくことがあります。

いかがでしょう？みなさまの為になることはありましたでしょうか。
自分のからだのことを考えつつ、ぜひぜひ美味しい秋の味覚とお酒を楽しんでくださいね！！！

北海道地酒めぐり



気になるものはありましたか？是非ご賞味あれ♪

栄養士かんちゃんの お手軽レシピ

ご飯もビールもすすむ！

鶏肉ときのこのガリバタ炒め

- 一口大に切って塩こしょうで下味を付けた鶏もも肉(1枚)をフライパンで焼き色が付くまで焼き、一度皿に取り出す。
- 鶏肉から出た油でしめじ(1袋)、えのき(1袋)、ねぎ(½本)を炒め取り出した鶏肉をもどし、おろしにんにく(小さじ½)、しょうゆ(大さじ1)、バター(大さじ½)、砂糖(小さじ1)で味付けし、完成☆

旬のきのこには食物繊維がたくさん含まれているのでお肌にもよく、また、肝臓の負担になる肝脂肪の予防にもなるので、おつまみにもぴったり！

ワインにぴったり

カイワレの生ハム巻き

- 生ハムを広げ、マヨネーズをつけ、塩こしょうを振り、その上にカイワレ大根を乗せ、くるくる巻くだけ☆

その他にも、きゅうりやたまねぎ、アルコールの分解をスムーズにするチーズを巻いても良いですよ！

そろそろお家が冷える、そんな時期。暖房をお使いになる、その前に…

■本格的に冬になる前に
暖房がきちんとつくかどうかの点検を！

■セントラル暖房の場合は、冬になってから一度全室暖房をつけて部屋を暖めます。その後、使用していない部屋に関しては温度を下げましょう！(切ってしまうと結露の原因になります)

■暖房を使用する部屋だけつけて温度を上げるよりも、全部屋暖房をつけて温度調整を行った方が電気代がお得になるんです！

大工１日体験者大募集！

やりがいのある大工さんの仕事を
一日体験してみませんか？

時間：10:00~15:00
(予定)
交通費：一律 2000 円
場所：札幌市内各現場
昼食支給

お気軽にお問合せください♪

〒001-0022
札幌市北区北 22 条西 3 丁目 1-37
株式会社　札都　Tel 011-758-4505