



## すてきな新生活を 豊富な知識で アドバイス

株式会社石川商会住宅機材

齋藤 啓介さん(32歳)

株式会社石川商会住宅機材は、昭和54年に創業した住宅設備機器・建材の販売や施工などをする千葉県最大級の住宅専門卸売会社です。千葉で約3万件以上の工事実績とノウハウを生かし、地元密着の工務店や大工の皆さんと共に、豊かな暮らしの創造と住環境の向上に貢献する会社です。

### —どんな仕事をしていますか

新築・リフォームを問わず、キッチンやトイレなどの住宅資材の営業と、窓ガラスや引き戸などの組み立てや設置をするほか、設置した住宅資材の修理などを担当しています。家づくりという人生の節目に携わり、お客さんが喜んでいる表情を見るとやりがいを感じます。就職を機に市原市から旭市へ転入してきました。仕事を始めて大変だった

株式会社石川商会住宅機材

所在地／旭市二の1710

電話番号／62-1341

のは、土地勘が全くなかったことです。地域密着型の会社なので、効率よく訪問修理をするために地図を覚えるのが大変でした。

### —休日の過ごし方は

妻と生まれたばかりの赤ちゃんとの3人暮らしなので、赤ちゃんと遊んだり、分担して家事をしたりしています。学生のころから続けているテニスでは、大会にも出場しました。暖かくなったら、家族でディズニーランドに行きたいです。

### —今後の抱負は

会社から「齋藤に任せておけば大丈夫」と思われるくらい信頼された存在になりたいです。そのために、取り扱っている製品の特長をたくさん覚えて、サッシを担当している大先輩の技術を現場で学んでいます。



納品した建具を組み立て



いつも一緒にの相棒



## VOL.156 里芋入りカレーうどん

1人分の栄養価 エネルギー660kcal、食塩相当量2.7g



### 材料(4人分)

里芋……………8個  
「玉ネギ……………1個(200g)  
A「ニンニク……………1かけ(10g)  
「ショウガ……………1かけ(10g)  
豚バラ肉(薄切り)……………300g  
トマト……………1個(200g)  
かつおだし……………800ml  
「しょうゆ……………大さじ2  
B「みりん……………大さじ3  
「オイスターソース……………大さじ1  
サラダ油……………大さじ1  
カレー粉……………大さじ2  
小麦粉……………大さじ2  
うどん……………4玉

里芋は、他の芋類と比べてエネルギーが低く、カリウムが豊富に含まれます。カリウムは、摂取し過ぎたナトリウムを体外に排出し、血圧を安定させる働きがあります。特に芋類は調理によるカリウムの損失も少ないため、効率的に摂取することができます。

### 作り方

- ①皮をむいた里芋、トマト、豚バラ肉は一口大に切り、玉ネギは薄切り、ニンニク、ショウガはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油をひき、Aを炒める。玉ネギがしんなりしたら肉を加え、さらに炒める。
- ③肉の色が変わったら、カレー粉、小麦粉を全体に振りかけ、なじむまで炒める。
- ④③に里芋、トマト、かつおだしを加え、15分程煮る。里芋が軟らかくなったらBを加え、さらに5分程煮る。
- ⑤鍋でうどんをゆでて器に盛る。
- ⑥うどんに④をかけ、完成。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8711・健康づくり課母子保健班内)

### データシート

| 火災     |         | 交通事故  |              | 人のうごき    |      | 【1月1日現在】 |          |
|--------|---------|-------|--------------|----------|------|----------|----------|
| 【12月】  | 令和4年の累計 | 【12月】 | 令和4年の累計      | 【12月の移動】 |      | 人        | 口        |
| 建物火災   | 3件(18件) | 事故件数  | 165件(1,693件) | 転入       | 151人 | 出生       | 19人      |
| その他の火災 | 1件(15件) | 死亡者数  | 0人(3人)       | 転出       | 159人 | 死亡       | 102人     |
|        |         |       |              |          |      | 世帯数      | 26,974世帯 |
|        |         |       |              |          |      |          | 前月比      |
|        |         |       |              |          |      |          | (▲91人)   |
|        |         |       |              |          |      |          | (▲52人)   |
|        |         |       |              |          |      |          | (▲39人)   |
|        |         |       |              |          |      |          | (▲18世帯)  |

令和5年1月15日発行[毎月2回 1日・15日発行] 編集:旭市役所秘書広報課  
〒289-2595 千葉県旭市二の2132番地 ☎0479-62-1212(代表)

旭市ホームページ <https://www.city.asahi.lg.jp/>

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

※広報あさひは、グリーン購入法に基づく基本方針の判断基準を満たす用紙、誰にでも読みやすいUD(ユニバーサルデザイン)フォント、環境にやさしい植物油インキを使用しています。