



みつけた!

# 名東区のス・テ・キ



## Q さくら

### 隠れ家的な存在の町中華

中国料理一筋40数年を数える店主が、腕によりをかけた絶品料理がウリ。特製の味噌や自家製の胡麻ダレなど、無添加にこだわった料理が味わえます。さらに野菜をふんだんに使っているので後味すっきり。カラダに優しく女性にもおすすめです。

### 毎日通いたくなる多彩な料理



麺類、ご飯類、一品料理、点心など豊富なメニューも見逃せません。中国料理の定番のメニューはおさえつつ、日替わりメニューもあります。食材があればメニュー以外の料理も要望に応じてくれるというのも嬉しい。気軽に相談してみてください。

ランチも好評です♪  
ボリュームたっぷり!  
ぜひお試しください

#### 店舗情報 さくら

- 住所/名古屋市名東区上社2-221  
ダイヤパレス上社第2 1F
- 電話番号/052-776-6557
- 営業時間/11:30~14:00  
17:30~22:00
- ※都合により変更になる場合があります
- 定休日/日曜日



## Q カフェ サブヒロ

### 美と健康にこだわった人気カフェ

「食を通じて美と健康を考える」がコンセプトのカフェ。無添加など身体に優しいメニューが楽しめます。「有機」「無添加」「手作り」にとことんこだわった取り組みが評価され、名東区役所から食育についての相談や出張カフェの依頼を受けるほど。

### おいしさに感動するメニューの数々

コーヒーはスペシャルティコーヒーを使用し、フィルターや淹れ方にまでこだわったおいしいコーヒーが評判です。自家製スイーツも人気。中でも純氷の名物かき氷は、独自の製法で細かくさらさらに仕上げ唯一無二のちとどけ。この感動を是非!



食材選びに  
こだわり  
妥協はしません!

#### 店舗情報 カフェ サブヒロ

- 住所/名古屋市名東区一社2-55
- 電話番号/052-704-0788
- 営業時間  
平日/9:00~18:00(L.O.17:00)  
土・日・祝/7:00~18:00(L.O.17:00)  
モーニング/開店~11:00
- 定休日/火曜日



## 編集後記

門松に飾られる植物ってご存じですか? 松・竹・南天、梅もかな!? その他にも、万年青・万両・葉牡丹といったところのようですが、関東と関西、それぞれの地域によっても少しずつ違うみたいです。いずれにしても、長寿・繁栄・健康・子孫繁栄など縁起が良いとされる植物を用いています。



※掲載の情報は2024年12月時点のもので変更になる場合がございます



2025 冬号  
ホーム建材NEWS | VOL.12

### ホーム建材株式会社

愛知県名古屋市名東区上社四丁目162番地  
TEL:052-703-0611  
<https://home-kenzai.co.jp/>



ホーム建材NEWS 地元・名東区のグルメや魅力と、ホーム建材の最新ニュースをお伝えします。

# かわらばん

2025  
冬号 vol.12

TAKE FREE

## みつけた! 名東区のス・テ・キ

カフェ サブヒロ  
さくら

ホーム建材ニュース

訪問業者にはご注意ください!

## 増えています、訪問業者による被害

きたえる一む名古屋藤里

### セルフストレッチ講座

## 「腰回り伸ばし」「股関節伸ばし」

現場レポート 訪問業者にはご注意ください!

## 増えています、訪問業者による被害

「近くで工事をしている」「キャンペーンでこの辺りを回っている」などと言って、突然訪問し、工事を勧めてくる業者が増えています。弊社にも、突然訪問してきた知らない業者に、「屋根にズレがある。外壁が割れている。」と言われたので見て欲しいというご相談をいただくことが増えてきました。



### ！悪徳業者の特徴

- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 急な訪問で点検無料を語り、屋根工事を急がせる      | <input checked="" type="checkbox"/> イメージ写真だけで具体的な施工事例が無い |
| <input checked="" type="checkbox"/> 屋根に上がりたがる                   | <input checked="" type="checkbox"/> スタッフの紹介写真が無い         |
| <input checked="" type="checkbox"/> 不安をおおる言葉や態度で威圧する            | <input checked="" type="checkbox"/> キャンペーンや値引きばかりアピールする  |
| <input checked="" type="checkbox"/> 根拠のない地域NO.1を挙げてくる           | <input checked="" type="checkbox"/> 請負業者賠償責任保険に加入していない   |
| <input checked="" type="checkbox"/> 専門用語の見積りで分かりにくく、費用項目は大雑把で高い | <input checked="" type="checkbox"/> クーリング・オフ記載や説明が無い     |

### もしも悪徳業者の訪問をうけたら…こんな対策をしましょう！

#### 毅然とした態度で対応

まずは、修理を勧められる状況をつくらないことが大切です。「**興味がない**」「**必要がない**」ことを**ハッキリ伝え**、無料で点検しますと言われても**キッパリと断り**ましょう。屋根に上がらせると、お客様が見えない部分を巧みに指摘して**不安をおおってきます**。

不安な時は…

#### 他の業者と見積りを比較

他の業者と比較することで**金額が適正なのか判断**することができます。また、訪問業者が来てすぐ契約せず、必ず**他の業者と比較**することをおすすめします。そして、確認書などの書類にもすぐにサインや捺印はせず、**内容をしっかり確認**しましょう。**ご家族や友人に相談**しアドバイスを聞いて判断することも大切なポイントです。



### 〈街の屋根やさん 名古屋東店〉へご相談ください!!

悪質な「訪問営業」にご注意ください

無料点検・ご相談は、50年の実績と技術力

街の屋根やさん NAGOYA HIGASHI 名古屋東店

0120-969-687

受付時間/9:00~17:00



こちらでは、訪問販売トラブル事例を掲載しています。是非ご覧ください!



▲訪問販売トラブル事例はこちら

今回のテーマ ローリングストック

## 防災対策

もしもの時に備えよう!

非常食って、味が薄い、美味しくない…そんなイメージがありますよね? また、気がついたら賞味期限が切れてたなんてこともあります。そこで、ふだんから食品を少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足す「ローリングストック」という方法があります。



万一の災害時には、食品が手に入らないことが想定されるだけでなく、アレルギーや持病、乳幼児・高齢者などそれぞれに合った食事をとらないといけない人もいます。災害時はストレス等によって食欲が低下することもあり、食べ慣れたものを用意することも大切であるとされています。



「きたえる〜む名古屋藤里」

簡単にできる!

# セルフストレッチ講座

「きたえる〜む」は、個別機能訓練による各種プログラムを短時間制で提供するデイサービス施設です。自立生活を送るための歩行訓練や転倒予防のために、楽しく健康的な運動で身体機能の回復を目指します。

～ 筋肉をほぐし体の悩みを解決していきましょう! ～

1 セルフストレッチ『腰回り伸ばし』と『股関節伸ばし』のご紹介です。

痛気持ちのいい位置で10~20秒ほどキープします。  
左右の足を変えて、3回~5回程度やってみてください。



きたえる〜む名古屋藤里 機能訓練指導員 阿部



▲きたえる〜むのホームページはこちら

### ① 腰回り伸ばし



1 軽く足を組み、背筋を伸ばします。



呼吸を止めないこともポイントです!



2 膝の横と背もたれを持ちながら、組んだ足の方へ上体を捻ります(左右)。

### ② 股関節伸ばし



1 足を広げ、両手で両足の膝の内側に手を置きまします。



2 手を膝に置いたまま、片方の肩を前方へ捻りながら倒していき、股関節~腰にかけて伸ばしていきます(左右)。

※股関節や膝関節などを痛めている方は行わないでください。痛みやしびれを感じたら、絶対に無理をせずストレッチを中止してください。  
※業務時ご利用者の健康を考慮し、検温・マスク着用・健康管理に配慮しています。

### 名東区制50周年 おめでとうございます!

1975年(昭和50年)に千種区から分区して誕生した名東区、2025年(令和7年)2月1日に区制50周年を迎えられます。ホーム建材は、地震・風災害などの際に避難拠点となる建物の早期復旧への支援と、応急処置に利用するブルーシートの備蓄等を行う「災害時の支援協定」を2022年に締結させていただきました。これからも名東区の一員として、みなさまと共に歩んでまいりたいと思います。



アトリエポヌール ●名東区上社2-158 ベルコーポ高善1F ●052-773-1102 ●火・水定休

アトリエポヌールさんに、ステキなケーキをつくっていただきました。

