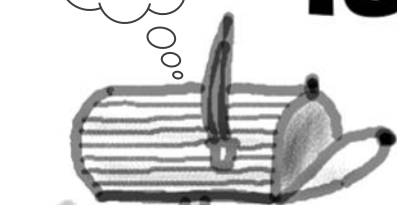


6月号

ほほえみ Hohoemi

ぽすと Post



まぶしいですね。

激しい雨が続き、例年より早い梅雨入りに成るのかと思ったらまだ先に成りそうですね。でも、この時期は寒暖の差が激しいので、体調管理には気を付けたいですね。

お田植えも終わり苗もすくすく青々と伸びて、いつも通りの昼間の光景は目に眩しい（まぶしい）のですが、夕方は何か？違うなぁと思っていました。

そう、耳にやかましいくらいの蛙の合唱がいつもと違う気がして、たまたま早い出勤の時、

ふと水田を見ると、そこに **首の長い白いヤツ** が居ました。

隣にはグレーの羽が混ざった背中が **黒いやツ** も居て・・・

サギ です。『こいつがみんな、食べちゃうんだなあ！』

生き物の生態系も変わりつつ有るようです。

環境の変化も有る意味必要ですが、守るべきものは将来に残すことも大切なことだと思います。



詳しくは
同封のチラシを
ご覧ください

ひとの生活を通して環境保全と安心の両方を確保した、

快適な生活を基本に考えた家の **構造見学会** を **今月開催** します。

ぜひ、お出掛けください。

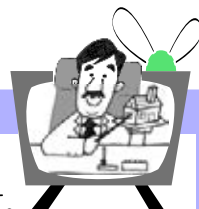


有限会社 松崎工務店

〒399-4301 長野県上伊那郡宮田村1235-1

電話 0265-85-3958 Fax 0265-85-4658

ホームページ <http://www.matsuzaki-komuten.co.jp/> メール info@matsuzaki-komuten.co.jp



家族の独立などで、使っていない部屋ができれば、部屋全体をウォークインクローゼットにすることもできます。方法は3通りあります。大工さんに依頼して、壁に棚やパイプを取り付けてもらう方法。比較的リーズナブルな点がメリットです。次に、収納家具をオーダーメイドして設置す

る方法。引き出しのサイズなど、こまかく依頼することができますが、やや高額となります。そして、既製品のシステム家具を設置する方法。オーダーメイドよりは安く済むものの、サイズに制限があるのが難点です。

快適なウォークインクローゼットにするためには、いくつか

のポイントがあります。

まず、換気扇を設置したり、調湿性のある壁材を使ったりすること。収納だけでなく、ある程度の通路スペースも作ること。他にも、棚を可動式にしたり、背面側からも使えるようにしたりと、デッドスペースが生まれにくいような工夫も必要です。

自分らしい、理想の住まい 空間の印象を変える壁面のDIY

新年度もスタートして気分も一新。手軽なDIYで、自分好みにイメージチェンジ。理想の住まいでお家時間も幸せに。

壁面を好きな色に塗り替えよう

壁面をはじめ、部屋の中で大きなスペースの色を変えるだけで、印象はガラリと変わります。全面を塗るのは大変ですが、壁の一面だけ、ドアだけなど、手軽なところからチャレンジしてみましょう。

たとえば初夏はグリーン系、夏向きにはオレンジなどのビタミンカラーは気持ちもあがります。また、簡単に取り付けられるウォールシェルフの活用もセンスアップに役立ちます。



子どもと一緒に手軽DIY

- キッチンやバスルームなどの水回りには市販のタイルを、また子ども部屋にはウォールステッカーを利用して。シールタイプならば、誰でも簡単に仕上げられます。

- 紙粘土で小物をハンドメイド。子どもの自由な発想は、ほかにない素敵なインテリアになります。四季折々で小物をチェンジするだけで、空間の模様替えも簡単です。壁面を飾る以外にも棚に置いてオブジェとしても。



＼ おすすめ商品 ／

Lasissa (ラシッサ)

本物志向のモノでつくる、「私らしい」暮らしをつくる室内建具と床材

POINT 1 豊富なバリエーション

「クリエ」「パレット」「ヴィンティア」「ラテオ」の4つのレーベルがあり、業界最多クラスのカラーバリエーションがあります。また、個性を表現する取っ手と金物色、ガラスの種類も豊富なので、自分らしいインテリアを自由自在にお選びいただけます。



POINT 2 細部にこだわる本物志向

表面に凹凸をつけて、木肌をリアルに表現しています。手触りも本物のような仕上がりです。

POINT 3 選べる便利機能

ソフトモーションやドアに内蔵されるドアストッパー、チャイルドロックなど、安心して使用していただける便利機能を用意しています。

いきいき趣味らいふ

カルトナージュは18世紀にフランスで生まれた伝統工芸。フランス語で「厚紙細工」の意味です。

カルトン（厚紙）で作った箱に布や紙を貼って、美しく装飾していきます。カルトナージュのやり方は、大きく分けて3種類あります。

（1）フランス伝統の作り方を忠実に再現したもの。（2）空き箱を切り開き、キルト綿と布を貼り、針と糸で縫い合わせ元に戻すもの。（3）空き箱にそのまま布や紙を貼り、美しく仕上げるもの…です。ちなみに、日本では（3）が広がっています。

カルトナージュの楽しさは、デザイ

カルトナージュ



ンを考えて材料を探すプロセスにあると言えます。最初の「柄選び」がポイントで、どの柄を選ぶかはその人の感覚によります。完成したら何を入れようか、どこに飾ろうかと考えることも醍醐味の一つです。材料としては、自分の家にある余った布や紙を再利用できます。必要な道具もハサミやカッター、マスキングテープといった身近なもので始められます。

近所に習いに行ける教室などがない場合は、本やネットなどで始めることも可能です。最近ではカルトナージュのキットも売られていますので、購入してみるのも良いでしょう。

ペットと暮らそう♪

時に9センチにもなる大物が現れるオオクワガタは、一時期値段が高騰し、1000万円という値がついてニュースにもなりました。現在も生息地域によってブランド化されていたり、珍しい個体に高値がついたりします。ただそれらは熱心な愛好家の話で、通常は安価で手に入られるので、初心者でも飼育に問題はありません。価格の相場は、一匹（一頭）2000円、オスとメスのセットで3000〜4000円程度です。常温で飼育でき、幼虫飼育・産卵にも簡単なので飼育が初めての人にもおすすめです。初心者に嬉しい飼育セットも市販されていて、比較的容易にケースや付属品を揃えることができます。

★オオクワガタを飼いたい★



★プライベートブランドを活用★



プライベートブランド（PB）とは、大手スーパーや小売店が独自で生産・販売している商品のことで、セブンプレミアムやトップバリューなどが有名です。オリジナルのブランドよりも低価格でありながら（自社生産だけでなく）オリジナルの工場に委託しているケースも多いので、同等の品質のものを非常にお得に購入できることが多々あります。一方で、オリジナル商品しか取り扱っていないお店はその価格をギリギリまで値下げするため、場合によっては別店のPB商品よりも安くなる場合があります。しかし、PBは、基本的には節約になるありがたいシステムです。上手に見極め、活用しましょう。

節約王手箱

いつまでも美しく

～ スニーカーをおしゃれに履く～

スニーカーは、一歩間違えるとカジュアル過ぎて、子どもっぽく見えてしまうという落とし穴がありますが、足が疲れずに快適に過ごせ、取り入れ方次第では肩の力を抜いた女性らしさを演出できます。アウトドアを楽しむ休日や、通勤でも活躍します。

大人の女性がスニーカーをコーデに投入しておしゃれに見せたいとき、間違いないのがスカートと合わせることです。特に、エレガントなスカートがおすすめです。もしスニーカー選びに迷ったら、コンバースのような、どんな洋服にも合わせやすい定番スニーカーを選ぶようにしましょう。ハイカットはショートブーツ感覚で履けますが、小柄な方や履きこなす自信のない方は、難易度の低いローカット

が良いでしょう。どんなボトムスとも合わせやすいので、活用頻度が上がります。おしゃれ上級者でしたら、あまり知られていないようなコアなスニーカーを選んで良いでしょう。色は、ブラックやホワイト、グレーといった無彩色を選ぶと、どんなコーデともマッチする上、スニーカー特有のカジュアル感が軽減されます。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～ キャンプのマナー ～

本格的な夏の到来によって、キャンプに出かける人が増加します。本人もそして周りの人たちも快適に過ごすためには、それぞれの心がけが重要です。

以下の6点に気をつけましょう。

① キャンプ場のルールを厳守……キャンプ場には快適に安全に過ごせるよう、いくつかのルールが設けられています。それを守るのは最低限のマナー。特に、ゴミの捨て方は徹底して守りましょう。



② 夜は静かに……キャンプの夜の物音は自分が思っている以上に響きます。決められた就寝時間がきたら他の宿泊者の迷惑にならないよう静かに過ごしましょう。お酒もほどほどに。

③ 共同施設を綺麗に使う……炊事場、トイレ、洗面所など、キャンプ場では多くの人々が利用する共同施設があります。それらを綺麗に使い、譲り合いの精神を持ちましょう。

④ プライバシーに配慮……テントを張った区画サイトはキャンプ中の「自分の家」。勝手に他人の空間に侵入するようなことのないよう、注意しましょう。

⑤ 挨拶をする……キャンプ場スタッフや他の宿泊客、すれ違った人などに気持ちよく挨拶を。

⑥ 自然を大切に……豊かな自然に感謝と敬意を持ちましょう。薪が必要だと枝を折ったり、川に油や洗剤を流したりといった行為はNG。火の始末も厳重に。



これで今夜のおかずはおまかせ！

かんたん・おいしいヘルシー料理

トマトフォー

材料(2人分)

フォー(乾麺).....200g
玉ねぎ.....1/4個
鶏むね肉.....1/2枚
酒.....適量
サニーレタス.....1枚
レモン.....適量
パクチー.....適量

(A)

トマトソース.....1/2袋
鶏ガラ顆粒スープ...大さじ1
ナンプラー.....小さじ1
水.....2カップ

①フォーはたっぷりの湯でゆで、ざるに上げて水気をきる。



フォー

②玉ねぎは薄切りにする。

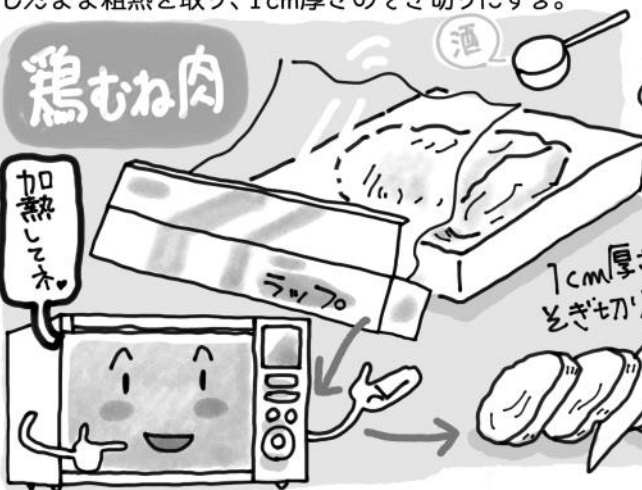
玉ねぎ



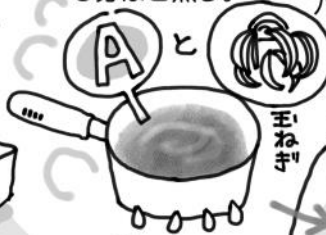
せんいにと
薄切りに。

③耐熱皿に鶏むね肉をのせ、酒をふりかけ、ラップをかけて電子レンジで3~4分加熱する。火が通ったら、ラップをしながら粗熱を取り、1cm厚さのそぎ切りにする。

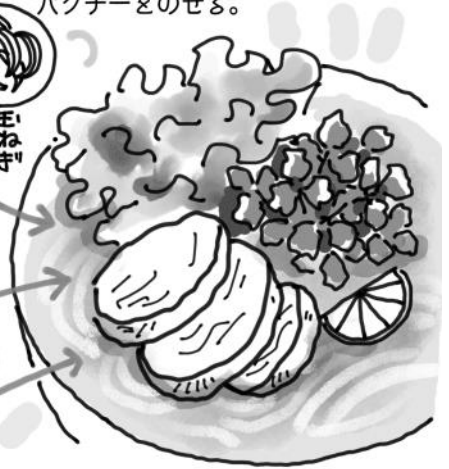
鶏むね肉



④鍋に(A)を熱し、玉ねぎを加えて5分ほど煮る。



⑤フォーを器に盛りつけ、④を注ぎ、③の鶏むね肉、サニーレタス、レモン、パクチーをのせる。



辛いエスニック料理「フォー」

【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

日本で「エスニック料理」という場合、かつてはタイ料理やインド料理が主流でしたが、近年はベトナム料理・ネパール料理などのお店も増えています。辛いイメージのエスニック料理ですが、ベトナム料理には辛いものはほとんど存在しません。ベトナムの食文化は、過去に長い間ベトナムを支配していた中国の影響を強く受けており、炒める、蒸す、煮るなど、中華の手法が多く取り入れられています。最も知られている「フォー」は、米粉と水で作るライスヌードルです。見た目は細いきしめんのような形をしています。ベトナムの一般的な朝食メニューであり、家庭で食べられるだけでなく、屋台や食堂なども数多くあります。梅雨という鬱陶しい季節、体調が悪い時や食欲がない時などもさっぱりいただけるメニューの一つであり、家庭で簡単に作れるものです。

