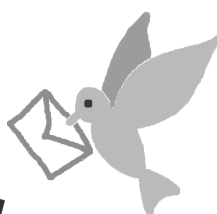


ほほえみ



Hohoemi



ぽすと

Post



夏が、もうそこまで・・・。

楽しみに待ちわびていた大型連休も終わってしまいましたね。
家に居る時間が長かった分、どこかに出掛けられた方も多かったのではないのでしょうか？ 毎度の、楽しみの後のコロナの第6波、7波が心配されるところです。もう一度注意をしましょう。



お田植えが終わった水田には、稲が綺麗に並び風に揺れてます。
暖かめの夕方には、昔からの風情を思い出すように蛙の聲がして、聞かたびに『どんな話をしているのかなぁ？ 蛙の言葉がわかると面白いのに』と思います。

お田植えが終わると梅雨に入りますね。温暖化の影響により、予想を超える豪雨災害も心配されます。

今月は『父の日』が有ります。**お家時間**の楽しみ方をぜひ工夫してもらって、いつもより会話が増えたとか、お父さんと一緒に過ごせて楽しかったとか、家族の絆が一層強くなるキッカケになる、良い日にしてほしいと思います。

月末前には、もう**夏至**です。一年で最も高く太陽が昇り、昼間の時間が長い日です。この日を過ぎるといよいよ『本格的な夏』がやってきます。
ただこのところは、寒暖の差が激しく体調を崩しやすくなっているので、夏物と一緒に『外出用の厚めの上着』を少し混ぜておくのも良いと思います。

住宅の省エネ基準 が今年また変わります。

国も本気で考え出し、より高度な数値になります。弊社はこれを標準値として考え、これを**超える数値を当社基準にした家づくり** をご提案いたします。



有限会社 松崎工務店

〒399-4301 長野県上伊那郡宮田村北割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

皆様こんにちは。営業の田村 譲です。色鮮やかな花々が終わりを迎え、新緑の眩しい季節となりました。今年は例年に比べ、梅雨が早まりそうですね。さて、前月号まで私の趣味「多肉植物」についてお伝えしていました。まだまだお伝えしたいことがたくさんあるのですが、今月はお休みいたします。今月号では、新しいテーマについてご報告があります。

私は宮田村に移住するにあたり、チャレンジしてみたいことがありました。それは「野菜づくり」です！ 冬の厳しい寒さが終わり、ようやくスタートさせることが出来ました。今月号は「野菜づくり」の初報告をいたします。



1. 畑を借りました

宮田村の「村民農園」を借りました。約50坪です。2月頃、宮田村役場に相談し、空いている村民農園を教えてくださいました。運良く、空いている土地があり、借りる手続きができました。

2. どんな野菜を育てようか・・・

無事に畑を借りることが出来ましたので、何を栽培するか計画を考えました。春に苗を植え、夏・秋頃に収穫できる野菜を10種類以上選びました。少量多品種栽培です。少し欲張り過ぎましたが、色々な野菜栽培に挑戦です。「失敗しても経験値を増やしたい！」その思いで選びました。

4. 苗を植えました

苗を購入し、一心不乱に植えていきました。うまく育ちますように。



ジャガイモの芽



ミニトマトの花

3. 土づくり

村の図書館からお借りした「野菜づくり」の本とにらめっこしながら、土づくりスタートです。道具を揃え、必要な肥料等を播きました。土の準備に3週間程時間が必要なのに驚きました。今回は雑草を取り除くのも、土を耕すのも「手」で行いました。鎌・鍬・スコップ、使い慣れていない道具です。次の日は体が「ごしたい」・・・大変でした。



ネギ

最近の様子

苗を植えてから、時々様子を見に行きます。少し弱っている苗もあり、「大丈夫かな・・・？」と心配しています。無事に収穫できることを切に願っております。もしよろしければ、皆様にお会いした際には、「野菜づくり」について色々教えていただけますと大変嬉しいです。また、報告いたします！
それでは、一日一日を楽しみ、大切に。
また、来月もよろしくお願いいたします。



Mr.ビルドのわくわくりフォームのヒント

<今月のヒント> キッチン的一角にパントリーを作る

いつも片づいていて、すっきりしたキッチンにするためには、乾物や缶詰、イモや玉ネギなどの根菜類、漬け物などを保管するパントリーが活躍します。そもそも、現代の家は暖かく、冬でも暖房のおかげで10℃を下回ることが少なくなっています。つまり、冷暗所には適しません。

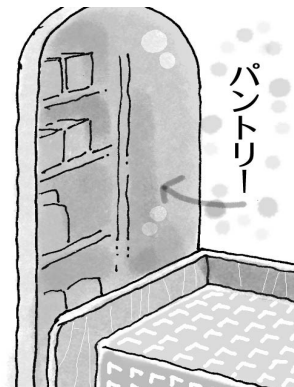
そこで、キッチン的一角や隣に小部屋を作り、パントリーとする

リフォームがおすすめです。

パントリーには買い置きの食品以外に、普段使わない来客用の食器や、たまにしか使わない調理器具、季節ごとの小物なども収納できます。

パントリーを作るときの注意点は、太陽熱の影響を受けやすい西側や南側は避けること。また、換気が十分行えるようにすることも大切です。たとえば、キッチンが1階なら勝手口の隣りに設ける、2階

ならバルコニーを併設するなどで、換気を確保できるような設計にしましょう。



オープンスタイルの収納を活用

飾って魅せる収納アイデアで心地いい空間を

シェルフやラックなど、オープンスタイルの収納家具が近年人気です。魅せる収納のコツをつかんで、快適な暮らしを実践。

これだけは
押さえておきたい

収納の 基本ルール

- 使用頻度や動線を考慮して、取り出しやすさを優先。
- しまうものと、見せるものをあらかじめ選別・仕分けをする。
- 見せる収納は、色調などトーンを揃えることが美しさへの近道。
- 壁面やデッドスペースを上手に活用して、収納スペースを確保。
- 収納スペースに入りきらないものは、思い切って断捨離を。

リビング

- 生活感が出やすい小物類は、引き出しやカゴを利用して目隠し。「見せる」と「隠す」をバランスよく取り入れましょう。
- 雑誌類は、サイズ感を合わせて並べましょう。また、郵便物や書類などは、同色のファイルボックスにまとめてシェルフ棚に。
- 子供のランドセルや上着などは、帰ってきてそのままリビングに置きっぱなしになりがち。物が散乱しやすいリビングは、大きなコンテナボックスなど、一時的仮置き場を設けておくことでスッキリします。

キッチン

- 食品ストックは、大きなバスケットを利用して、目隠し収納がおすすめ。
- ラックや吊り下げフックを活用して収納スペースを確保します。スパイスケースやキャニスター、調理器具などのトーンや形を合わせると、並べた時に統一感が出ます。またアクセントに小さなグリーンなどを飾ると、格段にセンスアップできます。

いきいき趣味らいふ

電子ピアノとは、鍵盤をたたくことでサンプリングされた音（あらかじめ録音されている楽器の音）を鳴らすという楽器です。ピアノ音に限らず、トランペットやギターなど多彩な音色を自由に鍵盤で弾くことができます。音色や音量を変えることができたり、デモ演奏機能で楽しめたりと、従来のピアノとは異なる魅力があります。もちろんピアノの音も出せるうえ、コンパクトなので、「ピアノを始めてみたい」「子供にピアノを習わせたい」という方でも、リーズナブルに、かつ、置き場所や騒音といった問題に悩まされることなく取り組

電子ピアノ



めるものと言えます。

椅子付きの据え置き一体型から、足が付いていないキーボードだけのタイプなど様々あり、近年はiPhoneをホストコンピュータとしてネットと接続し、楽曲や楽譜をダウンロードできたり、光る鍵盤による指追機能体験できたりもします。

当然、ピアノ教室に通えば上達は早いですが、ある程度弾けるという方は、YouTubeなどで学ぶことも可能です。前述の、光る鍵盤機能や指追レッスン機能のある機種を使えば、楽譜が読めなくても曲を弾くことができるようになるでしょう。

ペットと暮らそう♪

うさぎのトレードマークとも言えるあの大きな耳には、外敵から身を守るための高い聴力が備わっているだけではなく、体温調節という大きな役割があります。健康チェックのバロメーターにもなるので意識しましょう。例えば、耳がいつもより冷たくなっているときは、動いたり食べたりしたあとに改善が見られるかどうかを注意してみます。耳の冷たさがすぐ解消されず続くようであれば、まず居住スペースが寒くないかどうか確認し、調節してあげることが大切です。住環境が改善されても耳が冷たいままだったり、合わせて気になる症状があったりする場合は、病院に相談しましょう。

★うさぎの耳★



★欲しいものを「待つ」ルール★



「欲しいものができたら1週間待ちなさい。それでも欲しいものは、もう1週間待ちなさい」というユダヤ人の富豪の言葉があるそうですが、その実践は節約や貯蓄のためにはとても効果的です。食糧などの生活必需品とは別に「欲しいもの」の多くは、「なくても生きていけるもの」という場合がほとんど。仮に「読みたい本」があったとします。あえて1週間ほど待つと、その本が図書館にあることがわかったり、似たような本を持つてくることを思い出したり。1週間待つと、今買わないでよい商品だと気付くことが多々あるのです。待つ期間を10日間や1ヵ月にしてみるなど、マイルールを設けても良いでしょう。

節約王手箱

～ 梅雨の肌ケア ～

梅雨は暑さ・湿気のせいで皮脂や汗の分泌が多くなり、「ベタつき」「毛穴の開き」「ニキビ」「化粧崩れ」などの悩みが起こりやすい時期です。過剰な皮脂を抑える化粧下地や、毛穴を引き締める効果がある収れん化粧水などを取り入れて、肌をサラッと保つようにしましょう。

さらに、湿度が高くベタつきを感じる時期だからこそ、肌表面の保湿バリア機能の低下に気づきにくく、自覚のない「隠れ乾燥」状態になりやすい傾向も。そんな時は、「ベタつきを感じない保湿ケア」を取り入れるのがおすすめ。みずみずしいジェル状の保湿アイテムや、さっぱりしたテクスチャーの乳液などを使用すると、肌の水分と油分のバランスが整

いつまでも美しく

い、うるおった柔らか肌をキープできるでしょう。

また、梅雨の晴れ間はもちろん、長い時間外出する時はしっかり紫外線対策を行いましょう。汗や水に強くて、マスクなどのこすれにもよれにくいウォータープルーフタイプの日焼け止めをセレクトすると安心です。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～ 【会話のマナー】上司を褒めるとき ～

上司や目上の方を褒める場合、例えば、身につけているものを褒められるとするなら、「素敵なお召し物ですね」と着ている服そのものよりも、「センスがいいですね」「華やかなお召し物がよく似合っている」などと言うように意識しましょう。モノではなく、自分自身を褒められた方が嬉しいものなのです。さらに「ヘアスタイルを変えて、ますますオシャレになりましたね」といった具合に、変化したことや

工夫したことを見逃さず褒めるようにすると、あなたの好感度はアップするでしょう。

また、上司や先輩など目上の人を「ねぎらう」のは、失礼になることが多いので注意しましょう。例えば、遅くまで残業し、部下の面倒を見ている上司に対して、「頑張っているじゃいますね」などというのはNG。このような言葉は、上司が部下に使うもの。たとえ「いらっしゃいますね」と尊敬語を使っても、上司にはいってはならないフレーズなのです。

「課長はやっぱり企画書がお上手ですね」も、課長はバカにされたような気になるでしょう。このようなときは、ひと言「敬服しました」「勉強になりました」「大変参考になりました」と言いましょう。ゴルフでは、「うまいですねえ」より「今度教えてください」「どうやったら、あんなふうに打てるんですか?」と教えるを乞うような言い方が効果的です。





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

うにのクリームスパゲティ

材料(2人分)

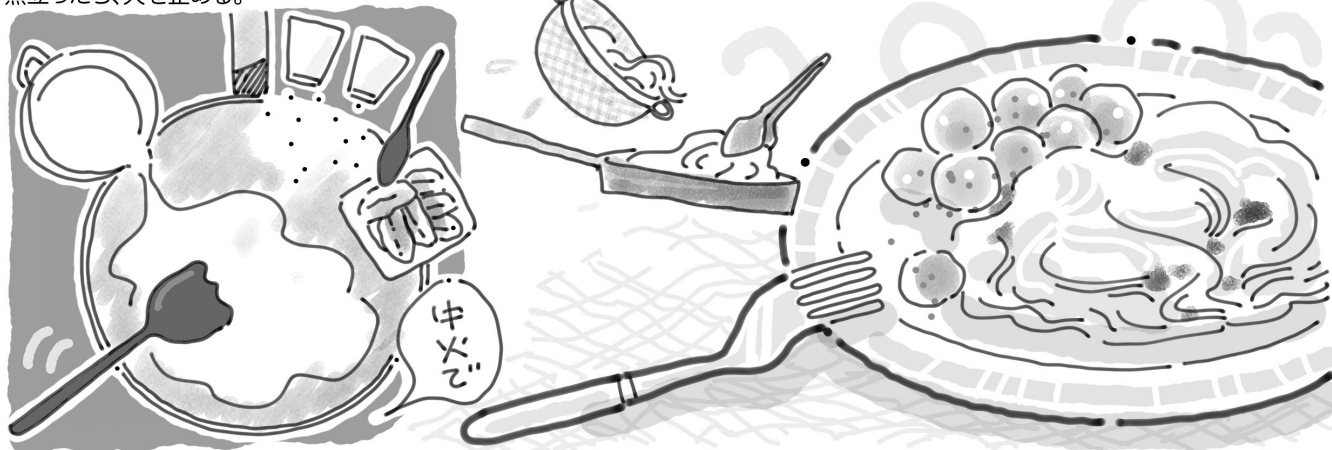
スパゲティ ……………180g
スパゲティをゆでる塩 ………適宜
生うに……………50g
生クリーム……………1/2カップ
塩……………少々
こしょう……………少々
プチトマト……………1パック
オリーブ油……………大さじ1
パセリのみじん切り……………少々

①プチトマトはへたを取る。
フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、プチトマトを中火で炒める。かるく火が通り、皮が破れてきたら、パセリのみじん切りをふり混ぜ、皿に盛っておく。



②フライパンを洗い、生クリームと生うに、塩、こしょうを入れて、中火にかける。木べらでうにをかるくほぐし、煮立ったら、火を止める。

③フライパンにゆでたてのスパゲティを加えて、あえる。クリームが固まっていれば、かるく火にかけて。



日本人が大好きなうに

オレンジページnet <https://www.orangepage.net/>

うには北海道から九州に至るまで全国の海に分布し、岸近くの石の下や岩礁に生息しています。その種類は、日本近海だけでも 100 種類以上観測されています。日本はうにの消費量は世界一で、なんと世界のウニの9割は日本人が食べているという話もあります。

当然、養殖技術も世界一と言われるほど高いのですが、それでも国内では消費量をまかないきれいていません。国産の天然ウニは高級食材で、消費量の多きを海外からの輸入に頼っているそうです。

私たちが食べているのは、うにの殻の中にあるオレンジ色の部分ですが、これはうにの生殖体です。ちなみにうにはオスでもメスでも生殖体の見た目はほとんど同じなので、オスカメスカの見分けはとても難しいと言われています。

