

作ってみよう!

かんたん手料理レシピ

丸ごとレンチン新玉ねぎ & ノンオイル胡麻ドレッシング



材料

(1人分)

- 玉ねぎ 1個
- みじん切りパセリ 適宜
- ～ドレッシング～
- すりごま 大さじ1
- 酢 大さじ1
- ヨーグルト 大さじ1
- しょう油 小さじ1/2



旬の新玉ねぎを丸ごと電子レンジで簡単調理。クリーミーなノンオイルの胡麻ドレッシングでどうぞ!

①玉ねぎは、根と上部をカットして皮をむく。下部を切り離さないよう1cmほど残し、6~8等分で切り込みを入れる。

②玉ねぎを耐熱容器にのせ、ラップをして500Wの電子レンジで4~5分加熱。

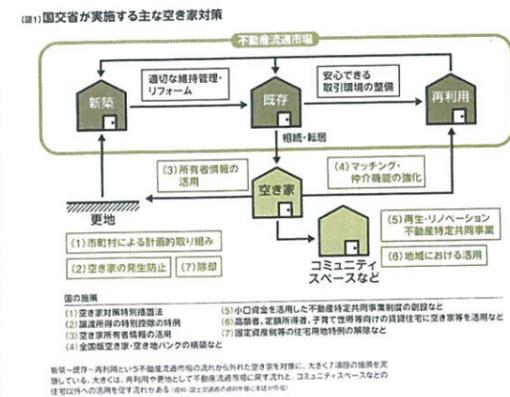
③ドレッシングは全ての材料を混ぜるだけ。ドレッシングをかけたらパセリをふる。甘味が欲しい方は砂糖や蜂蜜をお好みで。

※加熱時間はご家庭の電子レンジにより調節してください。かつお節とポン酢でも美味しいですよ。

日経ホームビルダー 4月号より 空家に対する国の施策、紹介します

使えるニュース 法制度

国の空き家対策、次の一手は



民間のビジネスを活性化

総務省の住宅・土地統計調査で、2013年の空き家の総数は820万戸と20年間で1.8割増加した。空き家率は13.5%となり、野村総合研究所の予測では2023年に20%、33年には30%を超える。

空き家・空き地が放置されたままでは、防災・防犯力の低下、生活環境・景観の悪化などの「外部不経済」が

今月の中原のひとり言

春なのに・・・

四月、新年度、新しいスタートの季節です。ちょっと肌寒い日が続きますが、皆様におかれましてはお体ご自愛ください。

今年は、中学の息子は新二年生に、小学校の娘は新五年生にそれぞれ進学します。なので、今年度の年度末は娘のクラス替えくらいで激動の年度末という感じではないと思っていました。ところが・・・息子の中学野球部の顧問先生が転任となり、お別れすることになってしまいました。先生は卒業する三年生の担任でしたが、まだ赤穂中学校に来られて一巡しただけで、野球部の顧問になってまだ二年、絶対大丈夫だと確信していたので、ショックは倍増です。今年は、県大会出場を先生と一緒に目標としていただけに、その先生と一緒に戦っていくことが出来ず本当に残念です。



教職の先生方は本当に大変だと思います。転任される場合でも、卒業式が終わっても、顧問となる部活動を三月中には指導するようになっていくみたいで、学校内の引継ぎや、卒業生とのお別れ、部活の引継ぎ、転任先の準備、引越越し、自分に置き換えた絶対できません。そんな中、3/20の最後の練習試合と、3/24のお別れ会に参加していただきました。昨年揃えた真っ赤な赤中野球部Tシャツをみんな着て、最後に写真を撮りました。自分も子供達一人一人の写真を撮って、先生と一緒に写真に整理して記念にお渡ししました。お別れ会では、息子と一緒に撮っていただいた写真に先生からの一言を書いていただきました。お別れ会には、卒業となった三年生10名、現在の野球部15名と、親御さん大勢が参加して、思い出話などをして、さびしいですが、とても楽しい会となりました。

最後に先生から一言がありました。先生からは、この会は自分の送別会ではないこと、そして、卒業する三年生へのはなむけの言葉と、現在の野球部の子供たちへの叱咤激励、保護者の皆さんへのお礼、そして、これからの自分の中学校の教師としての夢が語られました。先生が中学校の先生を目指した理由は、ご自身が中学校の時の野球部の先生の影響が強かったとのことでした。その方を目指して、若いときから先生になることを目指して頑張ってきたことを初めて知りました。その先生は今も野球に携わっていて、今までに教え子が五人ほど甲子園に行っていて、自分もそんな教え子を育てたいとのことでした。先生のお別れの言葉は、ご自身の今後の決意表明にも聞こえました。

先生の言葉は、いつもはっきりとした大きな声で、分かりやすく、説得力があります。自分も野球に携わっているので、大声で怒鳴ったり、怒ったりする野球監督をよく見ますが、先生は厳しいですが優しさがあり、言葉に魂が入っています。そんな先生とお別れするのは本当に残念だったのですが、最後の先生の挨拶を聞いて、自分の小ささを反省するとともに、先生の今後を本当に応援したいと思いました。先生は次の転任先で野球部の顧問になれるか分からないとのことでしたが、またいつか一緒に野球ができることを楽しみに、自分も息子も頑張っていきたいです。先生ありがとう!

快適な暮らしに ちょっと使えるお話

4月10日

「インテリアを考える日」です

4月は入学・入社・新学期など新しいこと始まる月で、10日は「住」と「十」が同音であることから日本インテリアアソシエーション協会が制定しました。

春めいてくると、インテリアにも「春感」を取り入れたいですね。冬の間は暖かそうフワモコした物を選んでいたら、そろそろ「さわやか色で薄手の軽い素材」に替えてみましょう。ベッドカバーやテーブルクロスは広い面を覆うので、一気にイメージチェンジできます。ランチョンマットやクッションなども効果的な小物です。スリッパや小さなラグも替えてみたくなってきましたね。小窓のカーテンも簡単で効果は大ですよ。「春のウキウキインテリア」を考えてみては?



大物カーテンには 宅配クリーニングという手があった!

カーテンも春らしくしたいけれど、大物だからクリーニングと保管が悩みという方に。24時間受付で、自分の都合に合わせて集荷と配達をしてもらえ「宅配クリーニング」があります。クリーニングした物を無料で預かってくれるサービス付きも!



窪田建設株式会社 LIXILリフォームショップ 窪田建設

〒399-4106 駒ヶ根市東町9-22 TEL:0265-82-3201 FAX:0265-82-3393

間違え探しの答え

当社HPへは... <http://kubocon.co.jp/housing/>



一般住宅

こちらが 目印!



一般住宅

快適Life

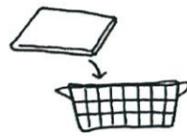
ワイヤーバスケットを使う！



見て見て！

こんな方法で！

ジーンズやシャツにワイヤーの跡が付くのが嫌！そんな場合は一番下に薄いプラスチックボードを敷きましょう。また、小物が隙間から落ちるのが嫌！そんな場合は透明のジッパー袋にまとめて入れると行方不明も防げます。



クローゼットの中でも活躍！

籐や布製のバスケットは散らかった物をさっと入れて隠すことができる便利アイテム…でも！あえてワイヤーバスケットを使い、見える(見られる)ことを意識するのもインテリアや収納を楽しむコツかもしれません。

ステンレス製は錆や水に強いので、キッチンや洗面脱衣室に最適。クロスやタオルをたたんで入れるだけで素敵に見えるのはワイヤーならではの魅力でしょうか？トレーに置いていた物をハンドル付きのバスケットに入れば移動もお掃除も簡単！機能性とデザイン性で男前インテリアにもバッチリです。

鉄製の塗装タイプは色を選べるので、女性らしさが欲しい場所で使ったり、アンティーク調インテリアにも合わせやすいですね。自分好みの色を塗ることもできます。

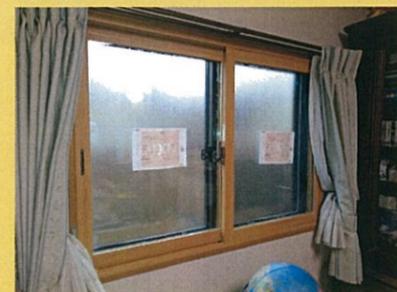
只今 新しい住まい施工中 伊那市・南箕輪村・箕輪町



伊那市の様邸新築工事、完成しました。外壁はジョリパット仕上げで、目地もなくとてもきれいな仕上がりとなりました。リビングダイニングはパインの無垢床フローリングでぬくもりを感じます。洗面脱衣室には、物干しのハンガーパイプを室内に設置したり、外のサンルームに直接出入りできる扉も付けました。合わせて脱衣室内には、大工さん造り付けの洗濯物をたたんだり、仮置きができるカウンター棚も作って、洗濯をされる奥様の家事のしやすい空間となりました。I様お世話になりました。完成おめでとございます。



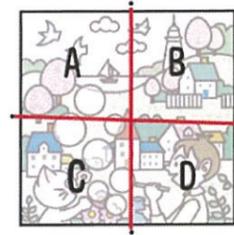
南箕輪村のA様邸新築工事、完成しました。伊那市のフォーラムさんの設計で建てられたA様邸は、外観も重厚感があってとても素晴らしい住宅が出来上がりました。内部のリビングは、大屋根を利用した吹き抜けの天井になっていて解放感抜群の空間になっています。内部には一部トリプルガラスを用いたり、断熱にも十分配慮しています。設備機器も最新鋭の暖房機器が入り、冬の寒さもへっちゃらです。A様大変お世話になりました。完成おめでとございます。フォーラム様ありがとうございました。



箕輪町のS様邸の内窓取付工事完了しました。LIXIL松本ショールームで、弊社を紹介いただき、工事をさせていただき事となりました。窓は全部で12ヶ所。国のストック循環支援事業を活用しました。大きさによって補助金が工が変わりますが、12ヶ所で総額132,000円の補助金となりました。以前の住宅エコポイントと同じ制度ですが、今度は申請もネットを活用したり、入力が複雑だったり、少し手間がかかります。S様お世話になりました。ありがとうございました。

間違い探し

左右のイラストで違う箇所が7つあります。左の表から間違いのないエリアをアルファベットで答えてください。



●答えは最終面のシカクの中に！

Beauty

自分ではよく見えない、でも人からは見られていて年齢も現れがちなのが『背中』ですね。春になりコートやジャケットを脱ぐとなんだか気になる部分です。背中中の筋力が落ちてくると猫背にもなりやすく、ムダなお肉もついてしまいます。背中中のラインと姿勢を美しく整える、肩甲骨まわりのストレッチと筋力をつける軽い運動のご紹介です。



① ストレッチ&ぐるぐる回し

つまじから尾てい骨までまっすぐになるように。



1. 椅子に座り、図のように手のひらを上に向け背筋と脇をストレッチします。顔は正面にして呼吸を止めずに10秒程度。

2. 上体はそのまま、図のように指を肩先につけて腕を身体の内側におろします。肘で大きな円を描くように前まわしと後ろ回しを10回づつします。それを3~5セットを目安に。

② 羽ばたき運動

上半身は①のまま、腕は肘を少し上げて後ろに。バレリーナのように、肩を上げずに指先から腕を羽のように動かします。肩甲骨が動いているのを感じながら、10回づつ、3~5セットを目安に。お腹が出ないように気をつけます。



■ 椅子に座っている時も

仕事や食事の時にも、姿勢に気をつけるだけで、かなり腹筋や背筋を使っています。肩を下げて後ろに引き、お腹と顎を出さないように意識してみましょう。

平成27年4月より LIFA駒ヶ根店が

LIXILリフォームショップ として生まれ変わりました。