

作ってみよう!

## かんたん料理レシピ

### かんたんレシピ

旬のいちじくを使って、冷製パスタをどうぞ！いちじくの甘さと生ハムの塩気が良くあいますよ。

### いちじくと生ハムのカペリーニ



材料

(1人分)

- カペリーニ 1人分
- いちじく 大1個
- 生ハム 3~4枚
- レモン汁 大さじ1
- パセリ 適宜
- 黒オリーブ(種抜き) 適宜
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩・黒こしょう 適宜



- ①いちじくはヘタを切り、くし型に8つ切りにして皮をむく。ボウルに入れレモン汁をかけて、冷蔵庫で冷やしておく。この時お皿も冷蔵庫へ。
- ②カペリーニは時間どおり茹でる。氷水で冷やして水気を切り、分量外のオリーブオイルを振って、冷やしておいた皿にのせる。
- ③いちじくのボウルに生ハム、スライスした黒オリーブ、刻みパセリ、オリーブオイルを加えざっくりと混ぜ、塩味を確かめる。②の上に乗せれば完成。

※お好みで黒こしょうを。

## 月刊かみいな9月号 PRレポート見てください！ モニタールームも募集しています



伊那市の山で、60年、樹齢30以上のカマツキ松を伐採し、林業の継承(継ぎ)を担う「かみいな」のモニターハウスに採用される予定です。9月20日現在、モニターハウスの募集状況は「山の住まい社」のモニターハウスに採用される予定です。

「山の住まい社」は、創業から1世紀にわたる伊那谷に密着した家づくりを続ける窪田建設が培った技術と伊那谷の風土に対する深い知識を惜しみなくつぎ代へ、山の住まい社が伊那谷の山で育った木です。ただ、ま

PRレポート  
窪田建設駒ヶ根の注目ブランド！  
山と暮らしを循環する流れ

「山の住まい社」は、地元伊那谷産の木材を元気にし、地元の暮らしを豊かにするために、上質な生活を追求した家を自由設計で創造するとともに、山と人の暮らしが伊那谷の中で循環する流れを生み出すブランドとして、注目が高まっています。

地元の山を元気にし、暮らしを豊かにするために、上質な生活を追求した家を自由設計で創造するとともに、山と人の暮らしが伊那谷の中で循環する流れを生み出すブランドとして、注目が高まっています。

ドラコンにふれた「山の住まい社」は、地元の暮らしを豊かにするために、上質な生活を追求した家を自由設計で創造するとともに、山と人の暮らしが伊那谷の中で循環する流れを生み出すブランドとして、注目が高まっています。

林業士や製材乾燥加工業者と連携する

林業士や製材乾燥加工業者と連携する

林業士や製材乾燥加工業者と連携する



①林業士の金井さん(左)と、伐採現場を見学した「山の住まい社」設計担当の1級建築士酒井宏文さん(34) =窪田建設2有賀製材所の有賀社長=有賀製材所での製材風景

## 快適な暮らしに ちょっと使えるお話

### Chottoいいかも!

### バッグをリセット?

家に帰ったらもうクタクタ...バッグの中もお疲れかもしれません。鉛の袋やゴミ箱に捨てに行けなかったティッシュ、チラシやメモが入ったままでは？

帰宅したら、バッグの中身を全て出してリセットしてみはどうでしょう？専用のトレイを用意すると小物が行方不明にならずに便利です。全て出してみたら、必要のない物を発見しちゃうかも？バッグの中にも空気を入れてあげると、バッグも長持ちするそう。

持って行く目的や場所、服装に合わせて、取りかえることも多いバッグ。明日持っていきたい物が一目でわかるトレイで整理をすると、忘れ物防止にも役立ちそうですね！



バッグの中と外側も軽くお掃除するといいわね!



Business!  
バッグの中を整理するのに便利なバグインバッグ。この中もたまに、掃除してあげましょう。ホコリなどが意外と溜まっています。女性が仕事で使えるリュックも流行中ですね。リュック用のバグインバッグもあるので、底に溜まりがちな荷物もスッキリさせられそう!

**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  
 熟語探しの答え 十五夜  
 当社HPへは... <http://kubocon.co.jp/housing/>  
 こちらが目印!  
 くぼたの家 一般住宅



# 快適 Life

## 夏バテ解消 入浴術！



残暑で夏バテ～！自律神経も暑さや冷房、ストレスなどで乱れがち…。1日2回の入浴で夏バテを解消してみませんか？

朝はシャワーがおすすめ！水分を摂って3～4分程度浴びるだけで自律神経は“働きモード”の交感神経に変わって頭もスッキリ！身体もサッパリして今日も一日頑張れそう！

夜はお風呂がおすすめ！38～40℃のぬるめのお湯は“リラックスモード”の副交感神経にチェンジしやすくなります。疲労回復には15分程度の入浴が効果的。更におすすめはバスルームの電気を消して暗くしてみることです。目も休ませてあげると良いですね。

入浴前の水分補給を忘れずに。電気を消したら、転倒などに注意してください。入浴は眠る1時間前には済ませましょう。9月は十五夜もあり、月明かりで入浴…いいですね。

### バスライト

“バスライト”でインターネット検索すると、色々なタイプのLED照明が出てきます。浮かべるアヒル、クラゲ、ボール。縁に置くキノコ、キャンドル。お湯に沈めるタイプやプロジェクターもあります。光の色を変えられたりする物もあり、バスタイムのヒーリングセラピーに役立ててはいかがですか？



## 只今 新しい住まい施工中 駒ヶ根市・箕輪町



駒ヶ根市のT様邸新築工事、外壁工事終了しました。T様のお宅は平屋建ての、屋根は寄せ棟です。外壁は、ケミー製の「光セラ」の窯業系サイディングを張りました。光セラの外壁は、光触媒の効果で、表面に付いた汚れを分解し、洗い流すことで、汚れを付きにくくしてくれます。色は二色にして、玄関周りを少し明るめにして、ポイントで張って見ました。これからは内部の仕上げ工事に入っていきます。完成が楽しみです。



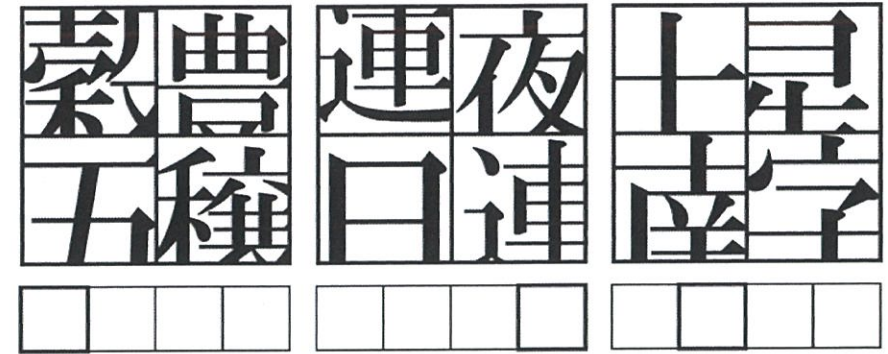
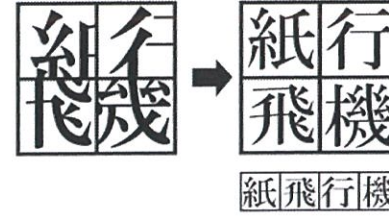
駒ヶ根市の様邸改修工事、完成しました。二階のお孫さん夫婦のための、部屋の内装の模様替えと断熱のための内窓の設置、網戸の張替え、カーテンレールの取替を行ないました。床は畳からすべてフローリングに張り替えて、天井と壁のクロスも張り替えたので、まったく新しい部屋に変わったみたいです。トイレも新設し、キッチン周りも給湯を備えて、新しい生活をする準備が整いました。I様お世話になりました。ありがとうございました。



箕輪町のK様邸キッチン取替他改修工事、完成しました。弊社で工事と一緒にいる電気業者さんからのご紹介で、キッチンの取替と床の張替え、玄関ドアの取替を行いました。キッチンは床の下地から撤去新設し、断熱材も入替えて、床の下地も二重にして、クッションフロアを新しくしました。キッチンはスライド引き出しで収納もたっぷり、ガスからIHクッキングヒーターに替えて安心もアップです。玄関はリシント。気密性、断熱性に優れた開きドアに替えました。K様お世話になりました。ありがとうございました。

## 熟語探し

A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を教えてください。



●答えは最終面のシカクの中に！



## 防災

8月30日～9月5日までが防災週間、9月1日は防災の日です。日々の備えや点検をされている方も、再度確認をしておきませんか？家庭内の地震対策ポイントをリストアップしてみました。



### ■ 室内

- 家具、大型家電の固定。
  - ガラス飛散防止対策。
  - 出口までの経路の安全。
  - ドアを塞がないように家具を配置。
  - 厚手スリッパ、スニーカー等の用意。
  - 懐中電灯やヘッドランプの電池の確認。
  - 消火器等の設置。
- 室内の整理整頓、不要な物が無い状態にしておくより安心ですね。

### ■ 非常持出しバッグ・備蓄など

- バッグの中の確認と補充。
  - バッグはすぐ持ち出せる場所にある。
  - 使いながら補充するローリングストックが機能している。(水や缶詰など)
  - ガソリンが半分になったら満タンに。
  - 車のトランクの防災用品の確認。
  - 皮手袋が安全で便利。
  - 色々なサイズのビニール袋も便利。
- キャンプやDIYの用品は、災害時に使える物が多いので、安全で取り出しやすい場所に保管。



### ■ ハザードマップ・連絡など

- ハザードマップで避難場所や経路、危険箇所の確認。
  - 家族の連絡方法を確認。
  - スマホ・携帯電話が使えない場合も想定して、合流場所などを確認。
- 連絡先などを書いたノート、家族の写真を持出しバッグに入れておくと安心。

### ■ その他

- ★非常持出しバッグの中味は、各家庭の状況により用意する物が変わります。今の状況に合わせて準備をしておくようにしましょう。
- ★備えると便利な物や情報、位置情報、非常ブザーなど便利な機能もある“防災アプリ”を、防災意識を高めるためにも使ってみるのもよいですね。
- ★屋外に置いてある物も固定や安全確認、避難の妨げになっていないか確認しましょう。



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。