

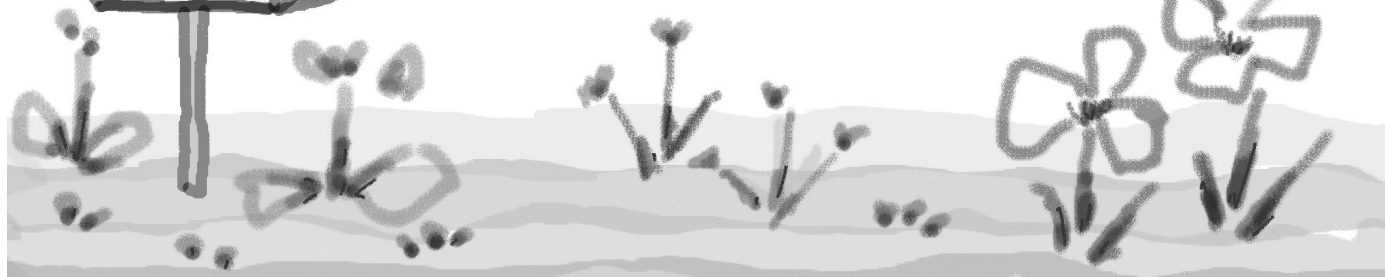
8 月号

ほほえみ

Hohoemi

ぽすと

Post



小林一茶と流山

こんにちは、バウハウスの三品です。毎日暑いですね。暑いと言っても半端ない暑さです。外気温が体温を超えているのですから危険ですね。外はもちろん、家にいる時も熱中症に気を配り事故のないようにお過ごしください。という私も溪流釣りに夢中になり熱中症になりかけたことがありました。幸い途中で気が付き事なきを得ましたが、涼しい溪流で熱中症になるとは思いもしませんでした。釣り糸を垂れて川面を見つめ頸動脈に日光が当たる姿勢をとっていたため頭がぼーっとしてきたのです。これは熱中症の前兆と気が付き木陰で小一時間ほど休み回避しました。気が付かなければ誰もいない山中で倒れていたかもしれません・・・。

さて、皆さん江戸時代の俳人小林一茶をご存じですよ。一茶は松尾芭蕉や与謝蕪村とともに江戸時代を代表する俳人として有名です。その小林一茶がお隣の流山市と深いかわりがあったことを私は知りませんでした。何気なく見ていた地元のローカルテレビで流山には50回以上も来訪していたことを初めて知り「へ～、そうだったのか」です。番組の紹介によると流山で醸造業を営み、みりんの開発者の一人と言われている秋元家5代目三左衛門と俳句を通じて親交があったということです。三左衛門は俳号を双樹と号し、「伊勢派選集」に入選するほどの腕前で趣味の範囲を超えておりました。

一茶はもともと北信濃の中農の長男として生まれました。幼くして母親と死別し、そのあと沿いとなった継母と折り合いが悪く15歳の時に一人江戸に出ることになります。やがて俳諧と出会い「一茶調」という独特の俳風を確立します。あどけない子供や、スズメ、カエルといった小動物を題材とした俳句は誰もが一度は聞いたことがあると思います。そんな一茶と双樹にかかわる資料館が流山にあるというのです。安政年間（19世紀中頃）の建物を解体修理した資料館「一茶双樹記念館」に展示されており一般の人にも公開されているそうです。記念館はお抹茶の飲み物も用意されているというので早速出かけてみたいと思っています。ちなみに私の好きな句は「痩せガエル負けるな一茶これにあり」

住まい設計工房バウハウス(株式会社バウハウス)

〒278-0051 千葉県野田市七光台45-1(ショッピングセンター「ロックタウン七光台」向かい)

電話04-7127-8200 FAX04-7127-8201 メール info@bauhouse.co.jp

ホームページ <http://www.bauhouse.co.jp/> ブログ <http://bauhouse.livedoor.biz/>

いきいき趣味らいふ

色とりどりの布を何枚も手縫いやミシンでつなぎ合わせて作るパッチワークは昔から人気が高い趣味の一つです。近年はお子さんのためにと、出産・子育てを機に始めるママが多いそうです。

子ども用グッズはもちろん、髪の毛を結ぶシュシュやバッグ、ランチョンマット、エプロンなどいろいろな小物への活用ができますし、完成品をそのままタペストリーとして飾って楽しむこともできます。余った布地や端切れを使えるのも魅力の一つで、着られなくなった洋服をカットしてリメイクしてもOK。リサイクルとしても有

パッチワーク



効ですね。また、世界に一つだけのオリジナルアイテムを作ることができるので、大切な人への贈り物としても喜ばれます。

パッチワークを始めたいと思ったら、必要な生地（専用のカットクロスも売られています）、針、生成りの糸、定規、鉛筆などを準備しましょう。作品によって、ファスナーやヒモなどが必要になることもあります。どれも100円ショップで購入できるため、初期費用が高額になることはほとんどありません。手芸店などには必要なものが入った「初心者用キット」もあるのでご活用ください。

ペットと暮らそう♪

★フェレットを飼いたい?★



ペットとして「フェレット」の人が年々高まっています。今回はそのメリット・デメリットのポイントをまとめてみました。

メリット／見た目が可愛い・性格が可愛い・留守番が得意・飼い主の生活リズムに合わせられる・多頭飼育だとフェレット同士で遊んでくれる・しつけがしやすい・鳴き声が小さく響かないなど。

デメリット／毎日の放牧時間の確保・足音がうるさく響く・イタズラ好き・誤飲や転落などの事故が多い・エアコンの長時間稼働による高い光熱費・診察できる動物病院が少ない・医療費が高いなど。

飼育を検討している方は、参考にされてください。

★「節約レシピ」を活用★

節約玉手箱



ひとりの暮らしの学生から主婦まで、幅広い年代で「節約レシピ」への注目度が高まっています。そもそも昔から「節約生活では自炊することが大切なポイント」と言われてきましたが、さらに、お得な食材を使ったり、うまく組み合わせたりすることで、より効果的な節約が可能です。「もやし・ちくわ・カニカマなどの安価な節約食材を上手く使う」「めんつゆや焼き肉のタレなど万能調味料を活用する」といった、美味しくくてボリュームある料理への工夫がいっぱいです。場合によっては、同じ食材で副菜やおつまみ・おやつまで作ることができます。様々な料理本やレシピサイトで特集されているので、ご活用ください。

いつまでも美しく

～室内でも紫外線対策はしっかり～

紫外線は窓を通過して室内に侵入してくるので、屋内にいても UV 対策をしっかり行う必要があります。外出時と同様に日焼け止めクリームを塗ることは必須です。それに加えて、室内への紫外線侵入を防ぐことも大切です。

例えば、UV カット率の高いレースカーテンをつけるという方法があります。普通のカーテンやブラインドでも陽光は多少遮断できるものの、その分、室内が暗くなってしまっていていろいろと支障が出るおそれがあります。UV カット率の高い（80～90%）レースカーテンというものがあり、それなら明るさを確保しつつ、紫外線だけを上手にカットすることができます。

また、窓に UV カットフィルムを貼る方法もあります。フィルムそのものは透明なので、窓ガラスに貼り付けても部屋の明るさを損なわずに済みます。なお、UV カットフィルムの中には、貼り直し不可のものと、貼り直し可能なものの 2 タイプがありますので購入時にチェックしてみましょう。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～受章・受賞の知らせを受けたら～

芸術、スポーツ、文化などさまざまな分野でうける賞のことを「受賞」、国が贈る勲章（くんしょう）や褒章（ほうしょう）のことを「受章」といいます。

受賞(章)の連絡を受けたら、できるだけ早く電話や電報でお祝いの気持ちを伝えるか、親しい間柄(親族)ならお祝いに駆けつけるようにしましょう。但し、受賞(章)直後は相手も忙しいことが予想されますので、友人など親しい間柄であったとしても親族

以外ではできるだけ遠慮した方がよいでしょう。

親族などがすぐにかけてくれるとき、お祝いの金品を必ず持参と決まっているわけではないですが、やはり、何らかの品物は用意していくのがマナーでしょう。お花やワインなどのお酒、お菓子、果物といった品物がよく選ばれます。ポイントは、お祝いに来てくれた方のもてなしに使えるような品物を選ぶようにすることです。お祝い金額の相場は、5000円～30000円程度といわれています。親族の場合が多めの金額になります。電話や電報でお祝いを伝えた後でお祝いの金品を贈るときは、正式決定後1週間以内に自宅を訪問して渡すようにする方がよいでしょう。遠方の場合は自宅に送るようにしますが、そのときはお祝いの手紙を添えるのがマナーです。手紙を添えることでより丁寧になり、今後の親交も深まるはずですよ。ご参考にしてください。





これで今夜のおかずはおまかせ!

かたたん・おいしいヘルシー料理

牛肉の冷しゃぶ 黒ごまだれ

材料(2人分)

- 牛肉(しゃぶしゃぶ用).....8個
- ねぎ1本
- 青ねぎ2本
- いりごま(黒).....大さじ2
- 粗びき黒こしょう.....少々

【A】

- しょうゆ大さじ1
- 砂糖大さじ1/2
- 酢.....大さじ1
- かつおだし大さじ1
- ごま油.....大さじ1/2

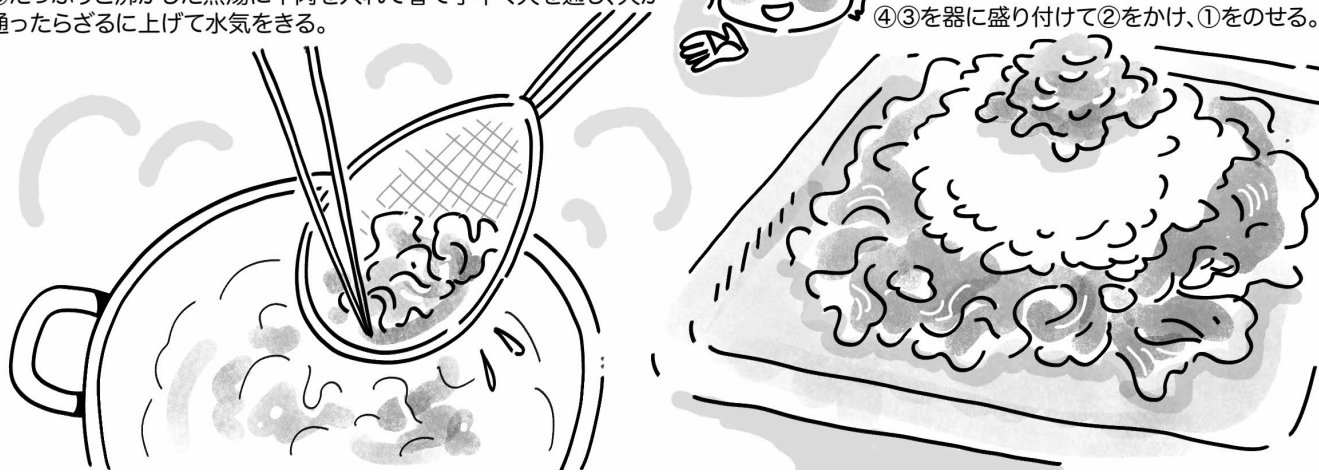
①ねぎ、青ねぎはそれぞれ小口切りにしてたっぷりの水に5分ほどさらし、もんでぬめりを出した後、ざるに上げて水をきり、キッチンペーパーで包み、水気を絞る。

②ごまと【A】を合わせ、ミキサーにかけてたれをつくる。



③たっぷりと沸かした熱湯に牛肉を入れて箸で手早く火を通し、火が通ったらざるに上げて水気をきる。

④③を器に盛り付けて②をかけ、①のをせる。



「白ごま」と「黒ごま」

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

ごまには「白ごま」と「黒ごま」がありますが、植物学上は同じ品種です。そのため、基本的に含まれている栄養成分もほぼ同じですが、白ごまは外皮の色が白めで薄いのが特徴で、黒ごまの方は色の黒さに加え、白ごまより皮が厚めなのが特徴です。それらの影響もあって、栄養成分の比率や風味には違いがあります。白ごまは黒ごまに比べてセサミンと脂質が多めとなっています。一方の黒ごまは、白ごまに比べてポリフェノールが多めと言われています。

また、黒ごまはコクや風味が強めなので、クセが強い料理でもきちんと存在感を出すと考えられています。料理だけでなく、プリンやクッキーにも使われるなど乳製品やお菓子との相性もばっちりなのです。



Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



押し入れの天袋は出し入れしにくいので、めったに使わないものを入れるケースが多くなります。実際、引っ越してから一度も天袋を開けていない……ということにも。それでは、せっかくの収納スペースが活用できません。逆転の発想で、天袋を床側にした「地袋」にし、押し入れ全体を

<今月のヒント> 天袋をやめて地袋にする

押し上げるリフォームはいかがでしょうか。

このとき、地袋は重たいものを入れるスペースにするか、引き出しにして奥に入れたものを出し入れしやすくします。

押し入れが60cmほど全体に高くなることで、布団の出し入れがラクになるのもメリット。天袋がある状態だと、下段にふとんを入れると、かがむことで腰を痛めやすくなります。かといって上段にふとんを入れると、手が届かな

い高さになりがちです。地袋にすることで、それらを解消できるのです。



こんにちは スタッフ 鈴木 知也 です。

はじめまして、この度6月に入社致しました、鈴木知也と申します。前職ではハウスメーカーにて施工管理をしておりました。現場での経験を活かし、設計業に携わりたいと考え、この度入社致しました。設計や現場管理等をさせていただくこととなりますので、どうぞよろしくお願い致します。

さて、現在野球界はWBC優勝や大谷選手の活躍などで、大変賑わっておりますが、この季節での野球の話題と言ったら、高校野球ではないでしょうか。毎年多くのドラマが生まれ、今年も強豪校が敗戦するなど、各地で熱戦が繰り広げられております。千葉県大会の決勝も専大松戸高校のサヨナラ勝ちという劇的な形で幕を下ろしました。是非甲子園大会では、千葉県勢約50年ぶりの優勝旗を持ち帰ってくださることを楽しみにしたいと思います。今はテレビの前でただただ観戦している私も、数年前はばりばりの高校球児でした。毎日毎日汗を流し、苦しい練習をしていた日々は今となってはいい思い出ですが、決して戻りたいとは思いません……。そんな苦しい練習を頑張っている高校球児達は本当に凄いなと感じます。悔いの残らない日々を送ってほしいと思います。これから、甲子園大会やプロ野球も後半戦突入など、野球好きにとってはたまらない季節になってくるのではないのでしょうか。私自身も昔を思い出し、テレビの前から離れ、少しは体を動かすなどしていきたいなと思います。まだまだ暑くなりますので、みなさまお体には気を付けてお過ごしください。また、皆様にお会いできるのを楽しみにしております。

