

快適生活



NO. 4

今月のコンテンツ

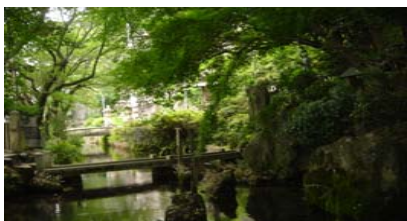


- 梅花藻
- おすすめ映画情報
- MEDICAL
- 通気断熱 WB 工法
- 家族でお出かけ
- 滋賀の花火大会
- Flower
- Let's クッキング
- お弁当デビュー
- 暮らしのワンポイント

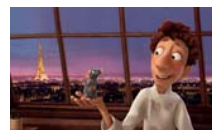
梅花藻



先月のニュースレターでご紹介しました醒井の梅花藻を見に行ってきました。あいにく見に行った日は涼しくて水が冷たかったので梅花藻がたくさん咲いているのを見ることができませんでした。でも、水がものすごくきれいで左下の写真の所では水が湧き出ていて飲むことができるし持って帰る人もいます。花の写真はどこか咲いていないかと地蔵川沿いを探すと運良く見つけられました。「ちょっと失礼!!」と畑の細い淵を通らせていただいて見に行きました。きれいな！と言うよりかわいい！という印象を受けました。来年、もう一度チャレンジして見に行こうと思います。近くにこんないい所があるとは……新しい発見です。



おすすめ映画情報



レミーのおいしいレストラン
料理が苦手な見習いシェフと一流シェフになりたいネズミがタッグを組んだ!!
7/28公開

ハリー・ポッターと不死鳥の騎士団

ハリー・ポッターとその仲間たちが邪悪なヴォルデモート卿相手に協力して戦う。



7/20公開



トランスフォーマー
あらゆるテクノロジー機器にトランスフォーマー(変身)する能力を持つ「金属の生命体」の暴走により人類滅亡の危機がおとずれる。
8/4公開

- ピアノの森…7/21
- ゴーストハウス…7/21
- TOKKO -特攻- …7/21
- 馬頭琴夜想曲…7/21
- 幸せの絆…7/21
- 河童のクウと夏休み…7/28
- 天然コケッコ…7/28
- リトル・チルドレン…7/28
- ヒロシマナガサキ…7/28
- 夕凧の街 桜の国…7/28
- オープンウォーター…7/28
- 陸に上った軍艦…7/28

夏休みにはたくさんの映画が公開されます。アニメや戦争の事を描いた作品が多いと思います。子供はレミーのおいしいレストランを見たがっています。個人的にはトランスフォーマーを見たと思います。

MEDICAL (8月7日は鼻の日です。)



1961年に日本耳鼻咽喉科学会により制定されました。鼻の病気といえば、花粉症などのアレルギー性鼻炎や副鼻腔炎(ちくのう症)などがありますが慢性的なもののせいかあまり鼻の健康を意識したことは少ないのではないのでしょうか?鼻が悪いと中耳や咽喉頭、肺などの病気にかかりやすく、いびきや口呼吸をすることで嗅覚の低下も起こってくる。ちくのう症予防には鼻歌を歌うといいそうです。

鼻血は誰でも目にしたり経験してると思います。

正しい止血の仕方は…

体位…衣服をゆるめ楽にさせ、座らせるか少し寄りかからせる。寝かせたとしても頭は高くする。飲み込むと嘔吐する原因になるので吐き出させる。

出血の勢いを止める…親指の頭くらいの大きさの綿花、ティッシュを用意し出血している鼻腔に挿入する。

安心感を与える…濡れたタオルを前頭部だけでなくなじや心臓部にあてるなどしてもよい。



WB 通気断熱WB工法



今回は高気密住宅と WB 工法住宅との違いを比較してみました。従来の高気密高断熱住宅の構造では、室内の湿気や臭い、有害な化学物質までも閉じ込めてしまいます。そのため、機械による換気システムが必要不可欠になりました。快適さを求めるあまりに家は窒息してしまいシックハウス症候群といった弊害を生み出したのです。機械換気システムは住む人の健康を保つための人工呼吸器みたくです。住む人が健康に暮らせる為の透湿気密という構造。WB 工法は、化学物質が湿気とともに透湿壁を透過することで、室内の環境をクリーンに保ちます。

従来との比較

『呼吸する家でシックハウスは解消します』

夏		
通気断熱 WB 工法	比較項目	窒息気密・・・合板パネル住宅
ホルムアルデヒド平均値 0.064ppm	科学物質	ホルムアルデヒド平均値 0.7~0.5ppm
エアコン不要又は 1/5 の使用量	省エネ効率	エアコン運転 10 倍
なし	結露	あり
なし	臭い	あり
冷却層	壁体内	蓄熱層

冬		
通気断熱 WB 工法	比較項目	窒息気密・・・合板パネル住宅
ホルムアルデヒド平均値 0.034ppm	科学物質	ホルムアルデヒド平均値 0.35~0.48ppm
既存住宅の暖房費 1/2~1/3	省エネ効率	強制換気による熱ロス 2 倍
なし(外気温-9℃、室温 20℃時)	結露	あり
なし	臭い	あり
冷却層	壁体内	断熱層

WB 工法の家づくり

従来工法の家づくり

家族でお出かけ

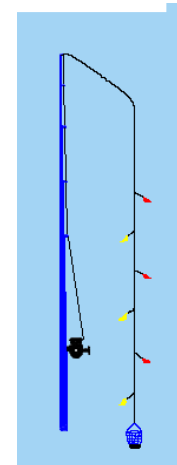
『敦賀新港 海釣り公園』



ここは福井県敦賀市鞠山の敦賀新港海釣り公園です。全長が 1 km(海釣り公園は 500m)の南北が海に面する突堤です。北海道への大型フェリー乗り場があり水深は 5~10m

午前 3 時に起床・午前 3 時 30 分に出発、途中の釣具店でエサを買って釣り公園に到着は午前 5 時頃でした。行ってみると駐車場もいっぱいだし釣る場所もいっぱいでした。なんとか隙間を見つけて釣りを開始！さびき釣りという釣りで挑戦しました。私は釣

サビキ釣り



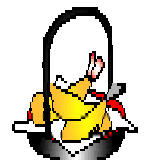
りは始めてです。まず驚いたのがエサでした。冷凍のエビのブロックです。これをどうするの？と思っていたら主人と息子は手馴れた様子で用意していきます。えさを下のかごにいれ準備 OK ではじめました。まず始めに釣れたのはフグでした。食べることもできないし逃がすことにしました。残念！！ 前回、主人と息子と 2 人で行った時は竿を入れるすぐに釣れたそうです。しかし今回は・・・なかなか釣れません。少して「きたっ！」の声に見てみると小あじが釣れました。私は生きて跳ね回っている



魚など触ったこともなく針からははずせずに四苦八苦していると見かねた隣のおじさんが魚を挟む道具を貸してくれました。(ありがとうございます。)こういう場所は知らない隣の人の会話や親切があつてうれしくなります。私は釣れた魚を針からははずさず係りで始めはゆっくり挟んで取っていましたがみんなが釣れだすと追いつかなくなります。そんな時と

いうのは不思議なもので出来なかったことができてしまうのです。全く触れなかったのに突然魚をつかんで取っていました。子供に「触れるようになったな～」と褒められてしまいました。午後 14 時ごろまで釣っていたのでたくさん釣ることができました。帰ってからあじの頭、腹を取って天ぷらにし揚げたてを食べるのはとてもおいしかったです。小さいので骨もそのまま食べられ子供も喜んでたべました。

この海釣り公園は柵もしてあって安全で景色もいいです。大きな船が見えたり山がきれいだったり釣り以外でもゆっくりした気分になります。やっぱり海っていいですね。今回はアジしか釣れませんがキス・サヨリグレなども釣れます。(名前のわからない魚も釣れます。食べていいのかわかるか・・・)今度はもう少し大きな魚が釣れるようにチャレンジしてみたいと思います。



滋賀の花火大会

8月



- 1日 ■ 彦根北びわ湖花火大会
彦根市松原水泳場 19:45~20:30 約10,000発
- おごと温泉納涼花火大会
大津市雄琴温泉港 20:00~20:30 約1,200発
- 4日 ■ 湖南省夏まつり
湖南省夏見 野洲川河川敷 20:00~21:00 約1,500発
- マキノサマーカーニバル 2007 → (イベントは14:00から)
マキノサニービーチ高木浜 21:00~21:20 約1,500発
- 5日 ■ 第22回八幡てんびんまつり → (イベントもあります)
近江八幡市北之庄町 西の湖付近 20:00~20:45 約1,200発
- 長浜・北びわ湖大花火大会
長浜市 長浜港湾内一帯 19:30~20:45 約10,000発
- 第33回 忍者の里 夏まつり → (イベントもあります)
甲南庁舎前 イベント広場 17:00~21:20 約350発
- 8日 ■ 2007 びわこ大花火大会
大津市大津港周辺 19:30~20:30 約10,000発
- 9日 ■ 石山寺千日会と瀬田川に煌く炎のページェント → (イベント18:00から)
大津市石山寺瀬田川畔一帯 20:15~20:45 約1,000発
- 14日 ■ 第25回 朽木ふる里まつり花火大会
高島市朽木市場 20:00~20:30 約400発
- 16日 ■ 杣川夏まつり → (イベント17:30から)
杣川河畔 20:00~20:30 約300発
- 17日 ■ サマーフェスタ 2007 in せた 瀬田川花火大会
瀬田川湖畔 瀬田唐橋付近 19:50~21:00 約1,200発
- 25日 ■ 木之本大花火大会
木之本町民グラウンド 20:00~ 約1,000発




『夏』といえば花火です。今まで知らなかった花火大会やイベントと一緒にあった花火大会など8月にはたくさん開催されます。どこに行こうか迷います。ぜひ、夏の思い出に出かけてみて下さい。

Flower

涼感を誘う水生植物の中でも、ひときわ華やかなハスとスイレン。水辺に咲く大きな美しい花ということで同じように思いがちですがどんな違いがあるのでしょうか？

ハスとスイレンの違いは……

	ハス	スイレン
葉	<ul style="list-style-type: none"> ● 水面から突き出ている 	<ul style="list-style-type: none"> ● 水面に浮かんでいる 
花	<ul style="list-style-type: none"> ● 水面より高く咲く(茎が硬いのでしっかりと花を支えることができる) 	<ul style="list-style-type: none"> ● 品種によっては水面から出て咲くがハスのように1m以上の高さでは咲くことはない。 
開花時間	<ul style="list-style-type: none"> ● 4日間開花する。 1日目…午前4時~5時頃に先端だけ開き、8時頃に閉じる。 2日目…午前1時~2時頃に開き始め7時~9時頃に最大に開き、お昼には閉じる。 3日目…午前1時~2時頃に開き、9時頃に最大に開き、半閉じの状態でお昼頃には終わる。 4日目…午前1時~2時頃に開き、6時頃に最大に開いて、午後には散ってしまう。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱帯性は昼咲きと夜咲きがある。 昼咲き…午前8時頃に開き午後3時頃に閉じる。 夜咲き…午後8時頃に開いて午前10時頃に閉じる。 耐寒性は昼咲き 昼咲き…午前8時頃に開いて昼過ぎに閉じる。

スイレンは水生植物公園みずの森でハスは隣接する鳥丸半島ハスの群生地で見ることができます。

水生植物公園みずの森

草津市下物町(鳥丸半島) 7/11~8/20 午前7:00~午後17:00 月曜日休み
入場料…大人 300円 高大生 250円 小中生 150円

Let'sクッキング!



新じゃがいもの季節になりました。我が家も母がたくさん作ってくれました。今月は新じゃがいもを使ったレシピをご紹介します。



作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさのざく切りにし、固めにゆでる
- ② フライパンに油を熱し①をこんがりいためる。
- ③ ②にウスターソースをまわし入れ塩・こしょうをし、全体にからめる。
- ④ 火を弱め、卵を割り落とし、蓋をして2~3分蒸し焼きにする。仕上げにパセリをふる。



新じゃがいものウスターソース焼き

材料	じゃがいも	2個
	ウスターソース	大さじ2
	卵	1個
	油	大さじ1
	塩・こしょう	少々
	パセリ	少々

お弁当デビュー にんじんのきんぴら



作り方

にんじんは皮をむきスライサーか包丁でせん切りにする。
フライパンにごま油を中火で熱しにんじんに1分くらい炒める。
砂糖を加えてさらに炒め、にんじんがしんなりしたらしょうゆを加え全体になじませ火を止める。
仕上げに白ごまをふりかける。

材料	にんじん	1/4本
	ごま油	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	白ごま	小さじ1/2



子供は人参が大嫌いです。でも・きんぴらという料理とお弁当に入っていることでしかたなく?食べています。お試しください。

暮らしのワンポイント 家庭での地震対策

非常時に備えて、次のものは家族全員の最低3日分を用意しておきましょう。家族構成なども考慮して、各家庭に必要なものを用意しましょう。

■一次持ち出し品

- 水・食料・・・●飲料水(水筒) ●カンパン・缶詰など調理せずに食べられるもの
- 生活用品・・・●懐中電灯 ●ラジオ ●電池 ●ロウソク ●マッチ ●ライター ●ナイフ ●缶きり ●タオル ●ティシュペーパー ●石鹸 ●毛布・寝袋
- 衣類・・・●セーター ●ジャンパー ●下着1~2枚 ●靴下 ●軍手
- 貴重品・・・●現金 ●預金通帳 ●印鑑 ●証書類
- 救急医療品・・・●消毒薬 ●傷薬 ●脱脂綿 ●包帯 ●ガーゼ ●ばんそうこう ●はさみ ●家庭常備薬

■二次持ち出し品

- 水・食糧・・・●飲料水・生活用水(ポリ容器) ●米・インスタント食品・レトルト食品など簡単な調理で食べられるもの
- 生活用品・・・●食器 ●洗面具 ●防水ビニールシート ●ロープ ●バケツ・卓上コンロ(ガスボンベ)・固形燃料 ●携帯トイレ

■その他

- 赤ちゃんがいる場合・・・●粉ミルク ●ほ乳瓶 ●紙おむつなど
- 高齢者など要介助者がいる場合・・・●たんか ●看護用品 ●常備薬 ●紙おむつなど



〒522-0341

滋賀県犬上郡多賀町多賀 1522-1

島崎工務

TEL・FAX 0749-48-0077

ホームページ <http://www.shimazakikoumu.com>

E-mail simasima@pcm.ne.jp

Letter mail yumi-letter@docomo.ne.jp

ご興味のない方は配信を中止させていただきますので yumi-letter@docomo.ne.jpの方へ名前だけで結構ですのでメールをお願いします。

