

快適生活 NO.39



福井

越前清水農園(福井市ハッ俣町)

みかん 10/20~11/30
大人 ¥900 小人 ¥800



みかん狩り園 12 園(敦賀市東浦地区)

みかん 10/20~11/30
大人 ¥1000 小人 ¥700

滋賀

マキノピックランド(マキノ町)

栗拾い 9/18~10月下旬 大人 ¥1500 小人 ¥800
さつまいも 9/11~10月下旬 1株 ¥300
りんご 10月上旬~11月下旬 大人 ¥1000 小人 ¥800



アグリパーク竜王(竜王町)

なし 8月中旬~10月上旬 大人 ¥1100 小人 ¥900



さつまいも 8月下旬~11/3 5株 ¥1000
柿 10/31~12/15 大人 ¥1000 小人 ¥800

よこせ梨園(東近江市石谷町)

なし 9月中旬~10月中旬 大人 ¥1500 小人 ¥900
ぶどう 8月下旬~10月中旬 大人 ¥1600 小人 ¥1000
柿 10月中~11月下旬 大人 ¥1200 小人 ¥800

体験農村 ROCK BAY GARDEN(草津市)

さつまいも 10月上旬~10月下旬 1株 ¥500
落下生 10月上旬~10月下旬 時価
じゃがいも 11月下旬~12月中旬 時価



大阪

観光農園 南楽園(堺市南区別所)

くり 9月下旬~10月上旬 ¥500
さつまいも 9月上旬~10月下旬 2株 ¥500
みかん 10/1~12/15 大人 ¥800 小人 ¥700



井川みかん園(貝塚市三ヶ山)

みかん 10/15~12/10 大人 ¥700 小人 ¥800

フルーツランド天野山(河内長野市天野町)

みかん 10/10~11/30 大人 ¥800 小人 ¥700

遊農園ムラタケ(和泉市みずぎ台)

みかん 10/1~11月下旬 大人 ¥800 小人 ¥700



京都

山城多賀フルーツライン(井手町大字多賀)

みかん・柿 10/10~11/30 大人 ¥800 小人 ¥700

みどり農園(綴喜郡井手町多賀)

ぶどう 8/28~10/11 みかん 10/11~12/5
くり 9/5~10/11 さつまいも 9/12~11/7
きのこ 10/1~12/5(しいたけ)



フルーツ王国やさか(京丹後市)

ぶどう 8月下旬~11月上旬 大人 ¥1200 小人 ¥1000
なし 9月中旬~11月下旬 大人 ¥1000 小人 ¥800

岐阜

山本農園(中津川市落合)

ぶどう 8/7~10月上旬 大人 ¥1200 小人 ¥700
りんご 10月上旬~11月中旬 大人 ¥1200 小人 ¥600
くり 9月上旬~10月上旬 大人 ¥1400 小人 ¥700

フルーツパーク黒内果樹園(飛騨市古川町)

りんご 9/10~11/3 大人 ¥500 小人 ¥300

谷汲しいたけ園(揖斐町谷汲穂積)

くり 9月上旬~10月上旬 大人 ¥200 小人 ¥100



観光農園でのマナー

約束の時間を守る…近年予約で受け付けている所が多く予約をしてもこなかったりすると予約分の果物は無駄になるので約束は守りましょう。

果物の木を傷つけない…子供連れの方に多いようですが木を折ってしまう方がいるそうです。何年、何十年かけて育ててある大切な木なので気をつけましょう。

勝手に返品しない…収穫したものをいらないから放置していく人がいるようです。必ず持ち帰りましょう。

住宅エコポイント

住宅エコポイント制度の延長

平成 22 年 9 月 10 日に閣議決定された経済政策において住宅エコポイントの制度の延長が決定しました。
平成 23 年 12 月 31 日まで延長されます。

住宅エコポイント制度が始まってから何軒も申請をしましたが窓やバリアフリーリフォームなどで思った以上にポイントがつきます。
これから寒くなっていきますので窓のリフォームなどを考えてみてはいかがでしょうか？

窓のリフォーム



二重窓のプラメイクEに浴室タイプができました。
冬の浴室の寒さを和らげる断熱効果があります。浴室の断熱により居室との温度差を少なくし急激な温度変化によって起こるヒートショックが多く発生するといわれる冬の浴室の寒さ対策として効果を発揮します。

バリアフリーリフォーム



衣替え

出す(夏物・冬物を取り出し分ける)

取り出した後はタンスやクローゼットなどの掃除をしましょう。
ポイント1 濡れた雑巾ではふかないこと。衣類がぬれてしまいます。
ポイント2 タオルの面を変えながら一定方向にふきましょう。

捨てる(要る・要らないで服を仕分ける)

捨てる判断は、最近3年間で着たかどうかで判断しましょう。判断のつかない物は後でじっくり考えましょう。

しまう(吊るす・丸める・たたむで場所別に)

1. 厚手のハンガーにかける
2. スカートやスラックスはラップなどの芯を折り目においてたたむ
3. サマーセーターやニット類は丸めて収納
4. 吊るすスペースのないジャケットなどは立体裁断のふくらみをつぶさないようハンカチなどを差し込む

洋服ダンスは右から開くものが多いので右に夏物、左に冬物を入れましょう。このとき、内ポケットに防虫剤を入れておきましょう。また、クリーニングの袋をかぶせておくとホコリよけになり防虫剤も揮発しにくいというメリットがあります。Hシルクやアセテートなどは袋をかけたままだと退色することがあるので袋を外しましょう。

洗濯

特に着る頻度の高かった服はしまう前に2度洗いがおすすめ
早めに気づいた汗シミは繊維に合った漂白剤を使って洗濯しましょう
落としきれない頑固な汚れはクリーニング店で汗シミ抜きの相談をしましょう

虫干し&乾燥

虫食いとカビの原因にもなる「湿気」 お洗濯後の洋服・クリーニングから戻ってきた衣類は収納前に虫干しをして湿気を取り除きましょう。そして収納後も2週間に1度くらいはタンスやクローゼットに風を通し湿気対策をしましょう。

収納ケース

防虫剤がしっかりと行き渡るようにぴったり閉まるものを選びます。異なる素材の衣類をひとつのケースにしまうのはやめましょう。

防虫剤

防虫剤から出る成分は空気より重たいので上から下へと下りていきます。防虫剤は衣服の上に適量を置くようにします。クローゼットのパイプにかけるタイプの防虫剤は等間隔にかけるようにすると効果的です。また、違う成分の防虫剤を一緒に使うと化学反応を起こして衣類にシミをつけたり変色の原因になってしまうことがあるので要注意です。

Flower

真弓(まゆみ)

「壇」とも書きます



日本と朝鮮半島、サハリンの林に自生します。錦木科 ニシキギ属 別名ヤマニシキとも呼ばれています。

10～11月頃、殻がピンク色に染まり12月になると殻がはじけて赤い種子が顔を覗かせやがて種子も殻も地上に落ちます。紅葉を楽しむ庭木として親しまれ盆栽に仕立てられることもあります。

昔、この木で弓を作ったので「真弓」という名前

になりました。印鑑やくし、こけしや将棋の駒がこの木で作られています。新芽は山菜として利用され天ぷらやおひたしなどにして食べるというです。種子に含まれる脂肪油には薬理作用の激しい成分が含まれていて少量でも吐き気や下痢をおこし大量に摂取すると筋肉の麻痺をおこすため種子や種を食べてはいけません。

滋賀のイベント

花と緑のつどい2010 - 奥びわスポーツの森

10/9 10:00～15:00 場所 奥びわスポーツの森(長浜市早崎町) 木工クラフトやヨーヨーつり、ストラッグアウトなどがあり花の苗を先着1000名にプレゼントされます。

びわ湖こどもの国～どんぐりフェスタ～

10/9～11 10:00～17:00 場所 びわ湖こどもの国(高島市安曇川) 大型自動車(パトカーや消防車)が来ます。木の実や竹などの工作教室やお菓子作り教室なども開催されます。

彦根子どもフェスティバル

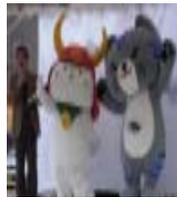
10/17 10:00～15:00 場所 彦根市子どもセンター(彦根市日夏町) お化け屋敷、なわとびクイズ、シャボン玉、バルーンアートコーナー、粘土スイーツ作りなどが行われます。

ゆるキャラ(R)まつりin彦根～キぐるミさみっと2010～

10/23～24 10:00～16:00 場所 夢京橋キャッスルロードや四番町スクエア 全国のゆるキャラが集まります。

Open Studio ヘムスロイド村

10/30～31 10:00～16:00 場所 平成の杜 こうとうヘムスロイド村(東近江市平柳町) ガラス、陶芸、木工、彫金など7人の工房が公開創作および体験、参加型のオープンスタジオを開催



3種のきのこ鶏肉のマヨ炒め

A 酒	小2
しょうゆ	小1/3
塩	少々
こしょう	少々

材料(4人分)

鶏むね肉	1/2枚
しめじ	40g
まいたけ	70g
しいたけ	70g
にんじん	30g
ねぎ	20g
ぎんなん水煮	40g

サラダ油	大2
豆板醤	小1
マヨネーズ	60g
塩	少々
こしょう	少々
ねぎ	適量



作り方

鶏むね肉はそぎ切りにしAで下味をつける。

しめじ、まいたけは石づきを取って小房にする。しいたけは3等分のそぎ切りにする。にんじんは短冊切りにし、ねぎは2cm幅の斜め切りにする。

フライパンに油を熱し豆板醤を入れて炒め、香りがでたらを入れて炒める。

のねぎ・にんじん・しめじ・まいたけ・しいたけの順に加えて炒めマヨネーズ・塩・こしょうで味を調えぎんなんを入れる。

器に盛りねぎを散らす。

急激な温度変化で最近、周りに風邪をひいている人がたくさんいるようです。皆さんも風邪には十分に気をつけてください。

風邪対策

温度・湿度コントロール

風邪をひいている人の場合、寒いと発熱は必要以上に進むので部屋は暖かくしましょう。だからといって部屋を30度にも上げてしまうと身体の方の抵抗力がなくなり良くありません。冬は部屋を20～25度にし、湿度の方を上げましょう。部屋の湿度を上げる方が薬を飲むより予防・回復にも有効です。湿度が50%になるとウイルスは約3%の生存率しかありません。加湿器を用意し60～80%にしましょう。

バランスのとれた栄養を

風邪を治すにはビタミンCが必要です。ウイルスに荒らされた細胞の再生を1～2週間で回復するように助けます。ただ本格的な風邪の時は通常の5～10倍は必要となるのでビタミン剤や健康補助食品に頼ってもいいです。特定保健用食品(トクホ)なら厚生労働省にも認められているので安心です。



