メイクホーム 住まいのかわら版

第103号
平成２３年３月号

記念日カレンダー

3月15日は「世界消費者権利デー」

世界的な記念日。国際消費者機構が1983年から提唱していますが、消費者の権利確立などを訴える日。1962年3月15日にアメリカのジョン・F・ケネディ大統領が「消費者には権利がある」と一般教書で発表した日に由来するそうです。

さて皆さん、消費者にはどんな権利があるかご存知でした？

ケネディが提唱した
- 安全である権利
- 知らされる権利
- 選択できる権利
- 意見を反映させる権利

に加えて、
- 消費者教育を受ける権利
- 生活の基本的ニーズが保障される権利
- 救済を求める権利
- 健康な環境を求める権利

→ 消費者8つの権利

これらの権利は「消費者8つの権利」と呼ばれ、2004年施行の消費者基本法にも明記され、日本国内において消費者が持っている権利であるということが明文化されました。

春の到来！

こんにちは。皆さんお元気ですか？
ここ数日暖かい日が続き雪解けも進みましたね。この冬は、大変な雪に見舞われましたがこうして春を感じると嬉しくなるのは皆さんも一緒ではないでしょうか。

例年春を知らせる桜のニュース。
３月本州で一番はじめに咲く伊豆の河津桜。ご覧になった方もいらっしゃるでしょう、ソメイヨシノよりもピンク色が鮮やかで桜色とはこの色か！と見とれてしまいます。桜の散るのは早いと言いますがこの河津桜一ヶ月も楽しめるそうで『桜祭り』も開催中だそうです（宣伝のようですね(笑)）
このようなニュースに癒され日々がんばっております、みなさんはどんなことに春の訪れを感じていますか？

春というと新入学や新入園とお子様にまつわる行事も多いことでしょう。
毎年入学、進級などに合わせて新築のご計画を立てる方も多くいらっしゃいます。
「家は、来年・・・ね」「再来年かしら・・・」とお考えのかたは、わりとのんびりされていることでしょう。
意外に『家づくり』はあまりのんびり気分では後になってバタバタしてしまうもの！ですよ。

何から勉強したら善いのか。
ご自分達の感覚だけで決めて不安はないか。
夢の我家は、本当に持てるのか。
業者選びも大切！長いお付き合い。相性は？

そんなひとつひとつを解決しつつ前に一歩一歩進みましょう。
メイクホームもお手伝い致します。

ECOな暮らし ～室内で野菜栽培～かんたん・お手軽・おいしぃ

目の前の春の息吹を感じながら、日当たりのいい窓際で野菜の室内栽培を始めてみませんか。虫が苦手な方でも大丈夫ですよ。最近はプランター専用の組立て式防虫ネットなども販売されてますので、ベランダでもOK！

野菜では、レタスの室内栽培が静かなブームを呼んでいます。種蒔きからおよそ２ヶ月程で収穫できるようです。葉もの野菜が高いので、家庭の主婦としては大助かり・・・しかも無農薬で健康にもいい、一石二鳥ですね！

また去年の秋頃からちまたで販売が始まった人気商品の「なべ野菜栽培セット」や「そらまめ栽培セット」、ご存知ですか。

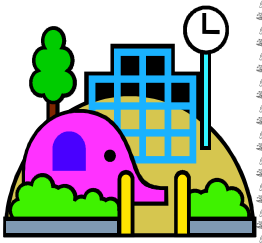
「そらまめ栽培セット」は、ビールジョッキそっくりの鉢に栽培用の土と種を入れ、水を与えるだけ。もう一つの「なべ野菜栽培セット」は、鍋料理に欠かせない春菊と水菜を、直径約１５センチの土鍋風の鉢で育てる。こちらは１カ月ほどでシャキッとした歯ごたえの野菜ができるという。いずれも水を与えるだけで室内でも十分に育つのが 特徴！ 最近では癒しを求めて、男性の購入が多いそうです。

ともに子育て 『 子供からのSOS・・・指しゃぶり 』

子供の癖にはさまざまなものがあります。たとえば指しゃぶりですが、これはもともとは赤ちゃんがおっぱいを吸うために生まれながらにして持っている機能で、赤ちゃんが眠るときの指しゃぶりは心配ありません。

３歳を過ぎてから指しゃぶりをしたり さらに吸いダコができるような場合には、昼寝と夜間の睡眠リズムが乱れていないか子どもを観察してみましょう。

日中の指しゃぶりでも 遊びに疲れた時や、おなかがすいた時など断片的に見られる指しゃぶりはそんなに心配ありません。が、子どもが お母さんや友達との遊びで自分の欲求を満足させていなかったり、あるいはお母さんに叱られてばかりいると それがかえってストレスになり指しゃぶりをしてしまうことがあります。また妹や弟が生まれてかまってもらえない時にも、親への欲求不満を指しゃぶりで解消しているのです。たまには家族みんなで外に出かけて、子どもと思いっきり遊んでストレスを解消してあげるのも必要だと思います。



『家づくりのはじまり』

やってますね～

全員が息を合わせておめでたい建上げです

雪の降らない天気が良い内に…

今日には上棟できますね(^O^)/

さあ～頑張るぞ

〇〇様おめでとう(*^▽^)/おめでとう(*^▽^)/

おめでとう(*^▽^)/ございます(*^▽^)/

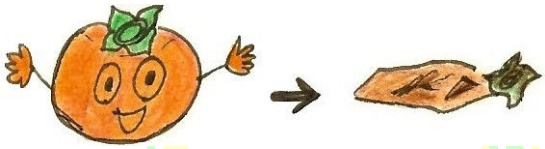
メイクのお料理術　ママ必見！

超簡単！疲れを吹き飛ばす食べ物

どうも疲れたなあと感じた時には、身近なもので体を癒しましょう！

疲労解消には・・・

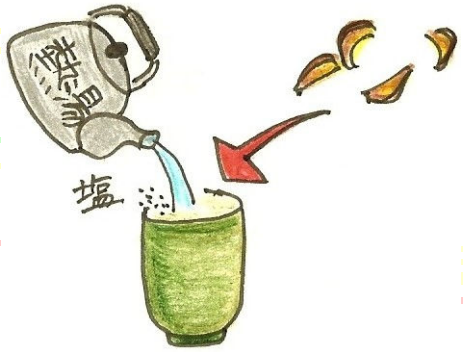
干し柿をデザートで！



干し柿にすると水分が抜けて栄養価が凝縮するので、生の柿よりもさらに疲労回復効果がＵＰ！

気分爽快には・・・

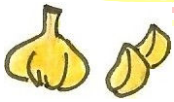
干ししいたけ茶で！



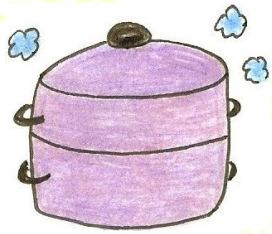
干ししいたけ２枚を刻んで湯のみに入れ、熱湯を注ぐ。そこに塩をひとつまみ加え、少し冷ませば出来上が

脱力感解消には・・・

ニンニク味噌漬けで！



ニンニクの皮と薄皮をむいて、蒸し器で１５分ほど蒸す。



粗熱を取ったら、ニンニクが隠れるくらいの味噌に漬けて、４～５日間ねかせる（味噌は２～３種類混ぜた方がおいしくてコクが出る）
食べるときにスライスする。

メイク君　お役立ちノート

春は自然界のエネルギー変動が激しいので、体に負担がかかります。また食の影響は大きく体に作用します。そして４月頃まで、通常の３～５倍、食によるアレルギー反応がおこるそうです。また、季節的に新陳代謝がおちているので、痛みや炎症が強くなりやすいようです。

花粉症

気をつけたい症状

皮フではまず眼や眼の周囲、そして鼻粘膜が充血しやすくなり、そこに杉花粉でも飛んでくればたちまち杉花粉症となり、鼻や眼に症状（炎症）が現れます。もともとアレルギー体質で皮フの弱い人だと、アトピー性皮膚炎がひどくなったり、じんましんができやすくなります。

避けたい食品

上記の症状が出やすい人は、魚介では、魚卵類・青身の魚・赤貝・平貝・エビ・カニ、野菜ではタケノコをはじめアクの強い山菜類・餅米、菓子類・飲料ではチョコレート・ナッツ類・ココア・コーヒー、香辛料のカレーなども極力避けましょう。特に炎症の強い時には、熱性の食品・トウガラシ・肉・餅類・高カロリー食品は控えましょう。

メイク情報室　～土地さがしって難しそう？！いったい何からはじめたらいいの～

土地探しは、家づくりにとって、一番大切なことです。しかし、土地探しで失敗する方は、後を絶ちません。それは、その土地にどのような建物が建つのかが不動産屋さんには判らないからです。まして一般の方にはもっと難しいことですね。
２０数年もの間、家づくりに携わってきたメイクホームでは、一級・二級建築士・宅建主任者が分かりやすく土地探しについての疑問などご相談にのっております。もちろん宅建免許もあり土地・建物合わせてのアドバイスもさせていただいています。

お客様の土地を安く買うのを得意としています。

お気軽に下記まで電話・ＦＡＸ・メールでどんどん聞いてくださいね。

Tel（017）739−6400　Fax（017）739−6377
E-mail　info@meiku-home.jp

住宅･店舗総合プランナー

株式会社　メイクホーム
〒030-0852
青森市大野山下177-20
TEL　017 (739) 6400 (代)
FAX　017 (739) 6377
E-mail　info@meiku-home.jp

最後までお読み頂きありがとうございました。やっと除雪から解放されぽっかぽっかの日差しで土もみえてきて嬉しいかぎり！とはいえ皆様まだまだ気温差が激しいですので風邪などひかないように気をつけてくださいね。

ご公表いただいております資金セミナー・土地セミナーも開催！我家だけのオンリーワン！へのご協力ができたら嬉しいです。お気軽にお声をかけてくださいね。お待ちしております。

かわら版出版室

緊急案内

住宅ローンには、保証金というものが必ずかかります。 金融機関により多少金額は変わりますが2000万円の借り入れでだいたい40万～50万程が必要です。
そこで、『この保証金が0円だったら…』　知りたい方は、“あの話教えて～”と見学会で声をかけてくださいね。大切なお話！！です。

締め切りは今年中？家を建てた人だけがもらえる
国からのボーナスとは･･･
その答えは見学会場またはお気軽にお電話ください。