

# マイクホーム 住まいのかわら版

第96号

平成22年8月1日



記念日カレンダー

## 8月7日は、「バナナの日」



よくバナナの木と言われますが、本当は木ではなくてとても高さのある大きな草なのだそうです。この大きな草はバナナが収穫された後も、また新しい芽が出てきてバナナの実がなるそうです。世界では300種類以上のバナナがあるそうです。



バナナは黄色い皮の部分に褐色の斑点（シュガースポット）が出てきたぐらいが食べ頃で、もっとも味がよいときです。皮をむいたバナナは空気に触れると変色するので、レモン果汁やパイナップル果汁などを振りかけておくとよいでしょう。

バナナは消化が良く、即効性と持続性を兼ね備えたスタミナ源。エネルギーが絶え間なく補給され、長時間持続します。ベビーフードなどにも適しています。夏バテや残暑などで体調を崩しがちですが、バナナを食べて元気に乗り切りたいですね。



## まだまだ 暑く！！

こんにちは。皆さんお元気ですか？  
暑い日が続いていますがみなさん体調管理大丈夫でしょうか？元気にされてますか？  
実際、青森もここは何処？というほど暑い！それも蒸し暑い！湿度が80%近く？！どうなっているのでしょうか？クーラーの要らない青森だったはずが…  
文明の力、クーラーも必需品になってくるのでしょうか。でも冷えは大敵。健康の為に自然に汗を流しながら短い夏を肌で感じていたいですね。

暦の上では、立秋。今年は8月7日だそうです。

夏が過ぎて秋の気配がたち始める頃だそうです

すが風邪などひかないよう元気！にいきましょうね。

今年もすでに後半突入。このところ土地のご相談が多くなってきております。金額はもちろん、立地、地盤、通勤経路や学校区。お悩みはそれぞれです。売り地は、多くありますが100%希望通りとなる少々難しいですね。また、不動産屋さんだけでは分からないところ。建築の立場からも見て話を聞くのも大切です。

見学会でも“土地セミナー”を開催しております。お気軽にご参加ください。

原子





# 我が家の基礎知識



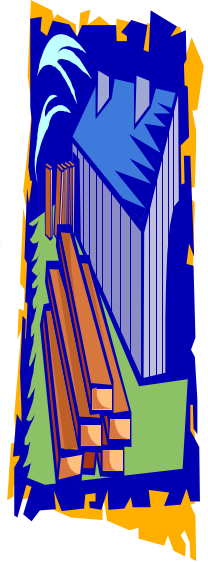
## ECOな暮らし ~環境先進国！ドイツに学ぶ生ゴミのエコ



### 庭にはコンポスト



ドイツでは庭のある家庭からは市が生ごみを回収してくれないので、コンポストを作らなければならないという事情があります。ホームセンターで売っている木製のコンポスト（要するに、木の枠）を2個買ってきて庭に置きます。2つ並べて1年目用と2年目用に分け、まずは1年目用のコンポストにだけ生ごみを入れていきます。コンポストの生ごみは1年で土に戻るので、1年交代で2つのコンポストを使い分けします。たまにコンポストをちょっと掘ってみると、ミミズがたくさん出てくる事があります。ミミズが一生懸命土を作っているわけですが、ミミズがたくさんいるのはまだ土になっていない証拠。コンポストはちゃんと土に返ってから畑にまきます。また夏の直射日光が強いとなかなか土に返ってくれません。コンポストの横に木を植えて日陰を作るようにしたり、カボチャなどをコンポストの上に直接植えてもいいそうです。おいしいカボチャが収穫できますよ。

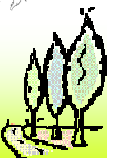


## ともに子育て『感情的に怒りそうになった時は、深呼吸を・・・』



子どもと1日中関わっている中で、お母さんが忙しい時や疲れている時、子どもが自分の思うように行動してくれない時など、ついイライラして感情的になったりしてしまうことがあります。まずはお母さんが感情的に怒りそうになった時に、深呼吸をしてみてください。一度深呼吸をしてから子どもに話しかけると気持ちも落ち着いてきて穏やかに話せるようになります。親が落ち着いて話しかけると子どももトーンダウンしてきて言葉の勢いもかわってくるようです。

またお父さんが仕事で忙しく 育児も家事もすべてお母さんまかせだったりすると 心のどこかで負担を感じてしまったりすることがあります。お父さんがお母さんの話を聞いてあげるのもいいですね。もしかしたらお母さん自身がイライラの原因に気付いてないこともあります。お父さんがお母さんの話を 時間をかけて話を聞いてあげることで お母さんのイライラのガスを抜いてあげるのです。ほかに子どもを保育園に預けるなどして、子どもから離れる時間をつくることで お母さんにも自分の時間ができ、子どもとの時間をゆったりと過ごせるようになると思います。





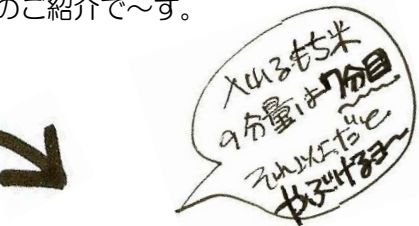
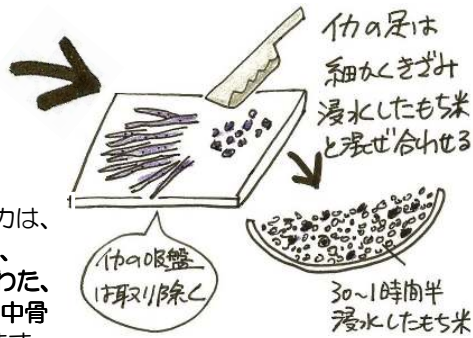
# メイクのお料理術 ママ必見!! 炊飯器で、簡単♪イカめし



★今回は、お弁当や行楽のおともにも簡単♪ おいしいイカめしのご紹介で～す。



生イカは、  
足、  
イカわた、  
イカの中骨  
をはずす



## イカめし

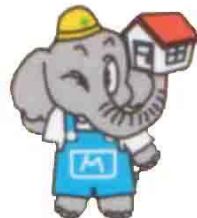
好きな大きさに切って出来上がり

炊飯器に、調味料・生姜・イカを入れて炊飯器のスイッチを入れて

- 材料**
- 生イカ・・・3杯
  - もち米・・・1合  
(30分～1時間浸水)
  - 水・・・150cc
  - 酒・・・100cc
  - みりん・・・大さじ1
  - 砂糖・・・大さじ1
  - 砂糖・・・大さじ1
  - ほんだし(顆粒)  
・・・大さじ1
  - 生姜・・・適宜



## メイクくん

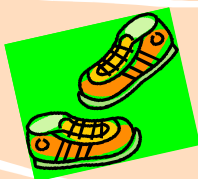


## お役立ちノート

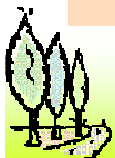
### 30分で靴の臭いを消す裏ワザ



1日中履き続けた靴を、玄関で脱いだとたんにひどいニオイ!  
そんな時は、10円玉を5～6枚靴の中に入れて一晩置くとウソのよ  
うに靴の悪臭が消えちゃいます。また10円玉の代わりに石鹸を入れて  
おいてもいいですよ♪ 頑固なニオイでも3日くらいで消えてし  
まいます。石鹸にもニオイは移りますが、しばらく風にあてておけば  
そのニオイも抜けてなくなりますよ。



靴のニオイとともに気になるのは、梅雨  
時期の湿気!  
湿気を取るには靴を休ませるのが基本です  
が、このときにお菓子や海苔についでる乾  
燥剤やコーヒーの出がらし粉を靴のつま先  
に絡入れておくと効果大!





## メイク情報室

～土地さがして難しそう?! いったい何からはじめたらいい



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、土地探して失敗する方は、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きます。

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

ホームページアドレス meiku-home.jp  
新ホームページアドレス meikuhome.com

新旧どちらもご覧ください!!

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。  
暑いですね、少々夏バテ?を感じておりますが皆様お元気ですか?先日お客様から『キャンプ』のお話を伺いうらやまし  
～!!とうなっております(笑)お盆ですから帰省される方も多いのでしょうね。

また、ご好評いただいております資金セミナー・土地セミナーも開催!大切な資金を無駄にしない!!そんな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。毎週土曜日メイクホーム事務所にて開催しています。

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。

