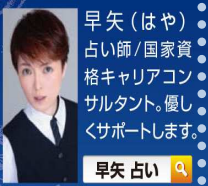




占星術研究家・早矢が占う、素敵に暮らすためのちょっとしたヒント。
 住まいを快適に導く 2023年3月～5月の運勢
 12星座別 インテリア占い

<p>牡羊座 3/21～4/19</p> <p>3月中旬から社交運上昇。無機質な素材のフラワーベースに明るい色の花を飾ると元気に。ラッキーアイテムは輝くイヤリングやピアス。</p>	<p>牡牛座 4/20～5/20</p> <p>3月中旬～4月上旬は人気運が高まるでしょう。5月中旬以降はクローゼットの整理を。ラッキーアイテムはパステルカラーのバッグ。</p>	<p>双子座 5/21～6/21</p> <p>3月は行動力アップ。4月中旬～5月初旬は対人運好調。5月下旬はヨガでリフレッシュを。ラッキーアイテムはラベンダーのアロマオイル。</p>
<p>蟹座 6/22～7/22</p> <p>3月下旬～4月初旬は積極的に行動を。5月は水辺を散歩するとデトックス効果が得られます。ラッキーアイテムはホットミルク。</p>	<p>獅子座 7/23～8/22</p> <p>何か挑戦するなら5月中旬までがチャンス。5月下旬からはピビッドなカラーを選んで。ラッキーアイテムはハーブ系香水。</p>	<p>乙女座 8/23～9/22</p> <p>3月～4月は忙しく感じるけど金運は上昇。イメージチェンジは5月中旬以降がオススメ。ラッキーアイテムはすずらんの香り。</p>
<p>天秤座 9/23～10/23</p> <p>3月は人間関係が楽しい時期。5月中旬以降はリネンやコスメをグレードアップしてみてください。ラッキーアイテムはキシリトールのガム。</p>	<p>蠍座 10/24～11/22</p> <p>3月中旬から金運アップ。健康診断は5月中旬までに。大きなお金を動かすなら5月中旬以降がオススメです。ラッキーアイテムはボトス。</p>	<p>射手座 11/23～12/21</p> <p>3月～4月は学びや売りの多い時期。ゴールデンウィークは避け、5月下旬以降の旅行がオススメです。ラッキーアイテムはオーク材の棚。</p>
<p>山羊座 12/22～1/20</p> <p>3月は柔軟な発想が吉。5月中旬以降は日ごろの努力が評価され、役割にうれしい変化が。ラッキーアイテムは炭入りの歯磨き粉。</p>	<p>水瓶座 1/21～2/18</p> <p>3月は勢いのある時期。対人関係も良好。家族の問題は5月中旬以降に明るい兆しが。ラッキーアイテムはオーガニックのジャム。</p>	<p>魚座 2/19～3/20</p> <p>3月は日常に多くの幸せを感じられそう。4月～5月は、部屋を自分の好きなイメージにコーディネート。ラッキーアイテムは水族館。</p>



早矢 占い

社長のつぶやき

アフターコロナの新年度がスタート。寒い冬が終わり、陽気の下で心躍る季節がやってきました。新型コロナウイルス感染拡大から4年、マスク着用が原則、個人の判断に委ねられ、初めての春を迎えました。新年度が始まる4月は原材料高で食品やエネルギーなどさまざまな分野での値上げが続く、暮らしの重荷は増すばかりですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

私は予定どおり「花粉症」に苦しめられ、鼻水、目のかゆみ、くしゃみに悪戦苦闘の日々を送っていますが、早く花粉症から抜け出したいと願うばかりです。そんな中、コロナ過が始まった3年程前から孫の学校行事などで家族らの観戦が制限されていた運動会や競技等が緩和され、初めて孫娘(中学1年)の記録会を見に柿泊陸上競技場に行きました。100メートルに出場することによって、スタンドから観戦しました。私の家系は足が速く、私も足に自信がありましたので、先頭でゴールテープを切る孫の姿を期待しましたが、かないませんでした。しかし一生懸命に走る孫の姿に元気をもらい拍手を送りました。その後孫息子(小学3年)の野球の練習を見に行きました。去年から長崎中央リトル(硬式野球)チームに入り週末練習に励んでいるようです。しかし、少子化の影響か部員が少なく孫の同級生は2人で5、6年生入れても14人と少数です。このままだと試合が出来ない状況だそうです。私たちの時代は「巨人・大鵬・卵焼き」と野球少年がほとんどでしたが、今はサッカー・バスケット等の人気があるようです。先月、「ワールド・ベースボール・クラシック」で日本が優勝し大いに盛り上がりました。これを機に野球人気が増し部員が増えることを願うばかりです。孫も将来プロ野球選手を目指すとか大きな夢を持っているようで楽しみです。まだまだ私も健康寿命を20年伸ばし孫の成長を見守りたいと願う今日この頃です。(良)



● 施工事例 ● トイレ改修工事

① 施工場所：長崎市 N様 工期：約1日間



【着工前】



【完成】



【完成】

【施工のきっかけ】
 便器が古くなってきたので、機能的で掃除がしやすいものに取り替えたい。

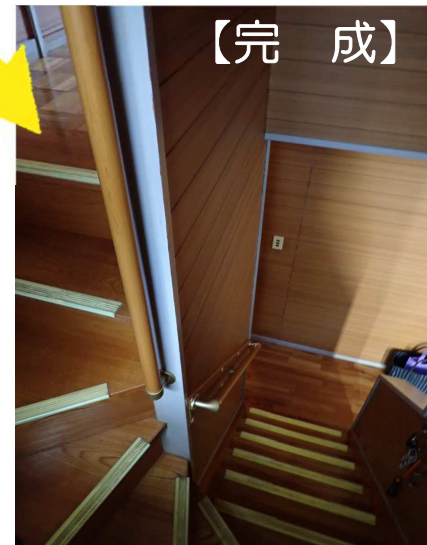
【施工のポイント】
 機能的に最上級グレードのネオレストLSを設置。手洗がなくなるので別途、手洗器(自動水栓)を設置した。一緒に内装もやり替えた。

● 施工事例 ● 手摺り取付工事

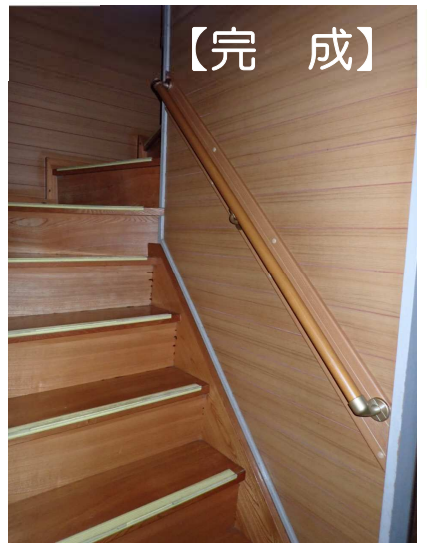
② 施工場所：長崎市 S様 工期：約1日間



【着工前】



【完成】



【完成】

【施工のきっかけ】
 手摺りがないので、階段の上り下りに不安を感じはじめた。

【施工のポイント】
 手触りがいい木製の手摺りで、現場でカットして取付けられる手摺りを設置。

水のポタポタから増改築・新築まで

株式会社 **カワミチ**

〒851-2212 長崎市畝刈町1088-3

長崎畝刈店 ☎ 0120-3202-56

カワミチ 検索 クリック!

※配信の停止を希望される場合は、お手数ですが、弊社までご連絡下さい。

長崎市内在住の方対象! 長崎市リフォーム補助金制度

「ながさき住みよ家リフォーム補助金等」

今年度は、従来のリフォーム工事に追加して、省エネ化工事に対して最大20%(最大20万円)のリフォーム補助制度が始まります! 詳しくは弊社へお問い合わせください。予算消化時点で受け付け終了しますので、お早めに!

少しの工夫で
おウチが快適!

住まいのスッキリ!! “収納”術

万々に備える、非常食の上手なストック法

防災意識が高まり、日ごろから万々に備えて準備をしているという方も多いのではないのでしょうか。最近では避難所ではなく、在宅避難を選択するケースも増えているので、自宅に備えがあると安心です。ただ、困るのが収納の方法。主に非常食について、上手にストックするアイデアを紹介します。

非常食は最低でも3日分、できれば1週間分備蓄することが望ましいとされています。家族の人数分を用意するとすると収納場所に困りますが、普段使う物ではないとはいえ、いざという時にすぐに取り出せないようでは意味がありません。棚や納戸、押入など、収納の手前のほうに場所を確保しましょう。水など重さのあるものはキャスター付きの台に乗せておくと便利です。

意外にお勧めなのが、旅行用のスーツケースの中。頑丈なので保管に最適で、キャスターも付いているので出し入れがしやすいというメリットがあります。備蓄している食料の内容と数、賞味期限をメモして目につくところに貼っておけば、期限切れなどの心配もありません。

また、非常食だけを1週間分備蓄するのも大変なので、日常的にストックしている賞味期限の長い食品を非常食の一部として考えるとよいでしょう。1人分ずつポリ袋に入れて湯せん調理するという調理法が注目されていて、カセットコンロを常備していれば停電時でも温かい

食事が食べられると、さまざまなレシピが考案されています。ポリ袋に米を入れて湯せんで炊いたり、具材と一緒に湯せんしてパスタを作ることも可能です。

日常的に食べている物であれば、非常食と違って安心感も生まれます。非常時にはインターネットで検索できない可能性もありますので、ぜひ一度試して調理法をマスターしておきましょう。



イラスト：福井典子

野村高子

Home&Family代表。整理収納アドバイザー。親・子の片づけマスターインストラクター。自宅を公開しての収納セミナーや、お客様のお宅へ伺ってのお片付けサポートを実施。ホームオーガナイザー、ライフオーガナイザー2級。オフィシャルブログ：<https://ameblo.jp/nomunomuuk/>

今日の晩ごはん ペンネ・アマトリチャーナ

材料 4人分

- ペンネ.....200g
- オリーブ油.....70ml
- にんにく(みじん切り).....1かけ
- 赤唐辛子.....2本
- ベーコン(ブロック).....70g
- 玉ねぎ.....1/2個
- トマト水煮缶.....400g
- イタリアンパセリ(みじん切り).....少々
- 粉チーズ.....適量
- 塩.....適量



- 1 玉ねぎは薄切りに、ベーコンは5mmの棒状にカット。赤唐辛子は種を除く。
- 2 フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかけ、にんにくに色がついたらベーコンを加えて炒める。ベーコンが良い色になったら玉ねぎを加える。
- 3 玉ねぎがしんなりしたらトマト水煮を加え、水分が半分程度の量になるまで煮る。
- 4 ペンネをやや固めにゆで、3のフライパンに入れて和える。
- 5 塩で味を調えたら器に盛り付け、イタリアンパセリと粉チーズをかける。

●料理作成：チーム服部 ●参考資料：「服部幸應の健康レシピ」(学研教育出版)

トマトの酸味が
胃液の分泌を促し、
たんぱく質の
消化を
助けます!



INFORMATION

TOTOシステムキッチン ミッテ

新商品

施工取付のご用命は
当社まで!!

ココがすごい! すっきりシンプルな見た目と使いやすさを両立



広々洗えて
サッと流せる
節水効果も高い
「水ほうき水栓」



取り出しやすく
しましやすい
「センターライン
キャビネット」



水もごみも
スワイスイ流れる
「すべり台
シンク」



サッとひとふき
お手入れカンタン
「スーパ
クリーンフード」