水彩工房の家 きずな 絆 きずな つうしん

VOL.203 ´26年夏号 (5･6月号)

杜長のつぶやき

新緑がまぶしい季節となりました。5月から6月にかけては、一年の中でも過ごしやすい時期ですが、近年は気候の変化が大きく、春と夏の境目が分かりにくくなったように感じます。突然の大雨や気温の上昇など、これまでの常識では考えられなかった天候も増えており、住まいに求められる役割も少しずつ変わってきています。 また、世の中に目を向けると、ホルムズ海峡問題で、ナフサ関連の資材等の不足が物価の上昇を呼び、食品や日用品も含め、住宅設備や建築資材の価格や納期にも影響が出ています。

そのような暗い話題が多いご時世ですが、良いニュースもあります。そう、バスケットボールの長崎ヴェルカがBリーグ年間チャンピオンになりました。パチパチ！創部5年でチャンピンとは大したものですね。こうなってくると、サッカーのVファーレン長崎も、今期からJ1でプレーしてますので、是非、来期は頑張っていただきたい。（今期はイマイチですので） こうみえて、私はスポーツ（観戦）が好きで、直近でワクワクしたスポーツは、ボクシング、井上尚哉VS中谷潤人の日本人頂上対決でした。中谷選手は、今売り出し中のとても強い選手ですが、「モンスター」井上選手には、かないませんでした。ボクシングに詳しくない方は、井上選手が如何に強いか調べてみてください。

今からの楽しみは、何といってもサッカーのFIFAワールドカップ2026でしょう。日本も出場しますが、今の日本代表、レベルがかなり上がり、過去一強いチームになっていると思います。一昔前は、日本がワールドカップで優勝などもってのほかでしたが、今は、優勝も夢でない？！って感じです。とても楽しみです。

（徹）

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。

2026年 6月～8月の運勢

住まいを快適に導く 12星座別 インテリア占い

早矢（はや）
占い師／国家資格キャリアコンサルタント。優しくサポートします。
早矢 占い

牡羊座 3/21-4/19

6月は玄関や窓まわりを整えると運気がアップ。8月はダイニングを整え、家族の絆を深めて。ラッキーアイテムは赤いランチョンマット。

牡牛座 4/20-5/20

7月は住まいを整えることで自身の輝きがアップ。8月は寝室に好きな香りを取り入れて。ラッキーアイテムはアイボリーのクッション。

双子座 5/21-6/21

6月は本棚やデスクを整えるとアイデアが湧いてきます。8月は玄関に鏡を飾り、笑顔で出かける習慣を。ラッキーアイテムは小さな観葉植物。

蟹座 6/22-7/22

6月はテーブルに花を。7月は思い出の品を飾って。8月は不要な物を手放し、豊かさを呼び込んで。ラッキーアイテムは貝殻のオブジェ。

獅子座 7/23-8/22

6月は玄関やリビングを好みの空間に。8月は個性的なこだわりのアイテムを部屋に加えて。ラッキーアイテムはゴールドのフォトフレーム。

乙女座 8/23-9/22

6月は暮らしを見直すと家事がスムーズに。7月は香りや照明を整えて。8月は水まわりの掃除を重視。ラッキーアイテムは天然素材のカゴ。

天秤座 9/23-10/23

6月はリネンやクッションカバーを変更して。8月は皿やカトラリーを新調すると縁が広がります。ラッキーアイテムはペアのキャンドル。

蠍座 10/24～11/22

6月はバスグッズにこだわってみて。8月は深い色のファブリックで落ち着いた空間の演出を。ラッキーアイテムはアロマディフューザー。

射手座 11/23-12/21

6月は気持ちのまま模様替えを。8月は旅気分が味わえる小物を取り入れると日常にときめきが。ラッキーアイテムは地図柄のファブリック。

山羊座 12/22-1/20

6月はデスクや書斎の整理を。7月は本物志向の家具や器が暮らしの格を静かに上げてくれます。ラッキーアイテムは上質な木製アイテム。

水瓶座 1/21-2/18

7月はパートナーと2人で楽しめる空間づくりを。8月は対話が生まれるリビングを意識して。ラッキーアイテムはボタニカル柄のアイテム。

魚座 2/19-3/20

6月は間接照明やキャンドルで演出を。水場に花を飾ると開運に。8月は心落ち着く場所を大切に。ラッキーアイテムはブルーグレーのリネン。

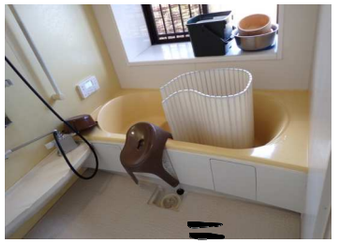
施工事例 浴室改修工事

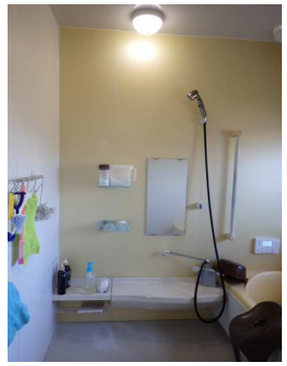
①施工場所：長崎市　Y様邸　工期：５日間

【施工のきっかけ】
浴室の扉の折り戸が故障した。暖房換気扇がついていなかったので、冬場が寒い。

【施工のポイント】
新たなユニットバスは暖房換気扇をつけ、冬場も快適に入浴できるようになった。
扉も折り戸から引戸にして、開閉がスムーズになった。

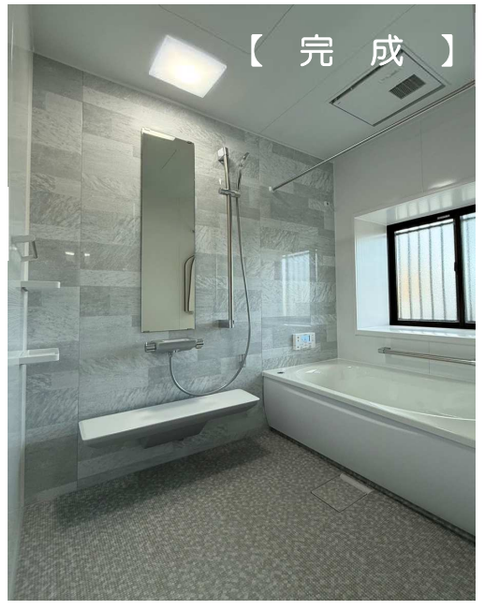
【着工前】





（徹）

長崎市すみよか補助金を利用しました！



長崎市内在住の方対象！ 長崎市リフォーム補助金制度「長崎市快適住まいづくり支援費補助金」

住まいの住宅性能向上リフォーム工事に対して費用の20%（最大10万円）のリフォーム補助制度！（従来のすみよか補助金とは内容が異なります。）
補助金申請は、抽選式で申込期間が限られています。詳しくは弊社へお問い合わせください。または、長崎市のホームページをご覧ください。

水彩工房 TOTO 水まわりのコンビニ
長崎畝刈店

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
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。

少しの工夫でおウチが快適！

住まいのスッキリ!! “収納”術

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/

冷蔵庫の“見える化”でエコ&節約！

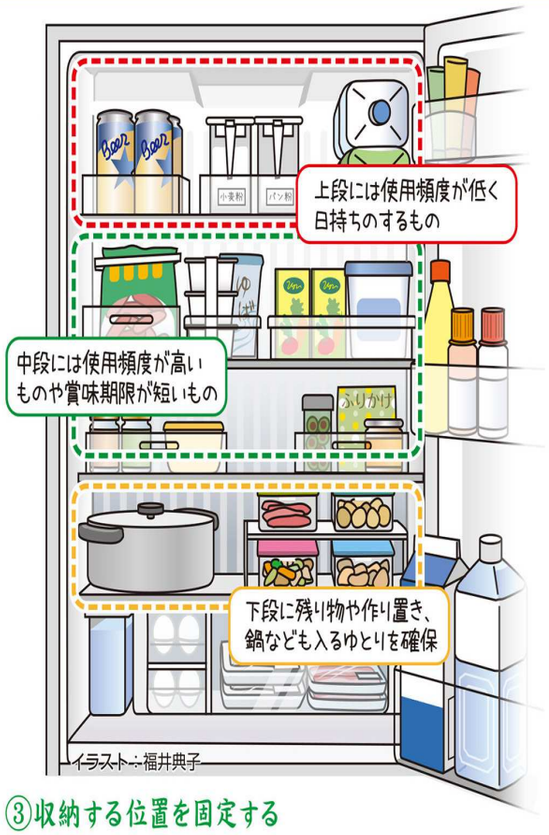
特売などのタイミングで食料品をまとめ買いすることがありますが、適当に冷蔵庫に入れると、存在を忘れて賞味期限切れになったり、同じ物を購入したり、逆にムダになってしまうことも。冷蔵庫の中を分かりやすく“見える化”するコツを紹介します。

①冷蔵庫の中の物を整理する

すべて取り出し、どのような物が入っているか確認します。同じ物がいくつも入っていたり、賞味期限切れの物や傷んでいる物が入っていることも。使わない物は思い切って処分し、使う物だけ選び取りましょう。冷蔵庫内は、ゆとりがあるくらいが適量です。

②同じ用途の物をまとめる

ドレッシング類、調味料類など、用途ごとにまとめましょう。パンに塗るバターやジャム、ご飯のお供のふりかけや佃煮という具合にまとめるのもオススメです。中身が把握しやすい透明のトレーなどを使うと、出し入れもしやすくなって便利です。



③収納する位置を固定する

「使いかけの物があったはずなのに…」「この前買った気がするのに…」となる原因は、置く位置が決まっていないから。特に大型の冷蔵庫は奥まで見通せず、行方不明になりがちです。使用頻度の高い物や日持ちのしない物ほど目に入りやすく、出し入れしやすい位置に。目に入りにくい一番上の段には、あまり使用しない物、日持ちのする物と決めましょう。小さな物はトレーを使って奥に入っても取り出しやすいように工夫を。収納する場所が決まれば、片付けもしやすくなります。

一番下の段は詰め込まず、保存容器に入れた作り置きや残り物、鍋などを一時的に収納できるゆとりを持たせておくと良いでしょう。結果的に冷気が効率よく行き渡り、電気代の節約にも。エコ&節約のために、冷蔵庫の整理を実践してみてください。

今日の晩ごはん

モロヘイヤとおくらのスープ

材料 4人分

- モロヘイヤ（葉）……50g
- おくら……6本
- 鶏ガラスープ……4カップ
- ごま油……適量
- 塩、コショウ……少々
- 白ごま……少々

1 モロヘイヤは葉を摘んで水で洗い、みじん切りにする。おくらは少量の塩で表面をこすって（板ずり）うぶ毛を取り、5mm角に切る。

2 鍋にごま油を入れて熱し、1 のモロヘイヤ、おくらをサッと炒める。

3 鶏ガラスープを加えて、煮立ったらアクを取り除き、塩、コショウで味を調える。

4 器に盛り付け、白ごまを振る。

モロヘイヤとおくらでスタミナを増強。ビタミンAたっぷりで美肌にも！

●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）

暮らしの知恵袋

～寝苦しい夜の快眠法～

夜になっても気温が下がらず、熱帯夜で寝苦しい…。健康のためには適切にエアコンも使いながら、睡眠を確保することが大切です。設定温度は26～28℃がオススメ。このとき、風が直接体に当たると体温調節がうまくできなくなるので、風向きに気を付けましょう。そのほか、快眠のためのアイデアを紹介します。

- 入浴は就寝の１～２時間前に。夏はシャワーだけで済ませてしまいがちですが、38℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かるのが理想。入浴で上がった体温が、90分後くらいから下がり始めるので、そのタイミングでベッドに入ると自然に眠りにつくことができます。
- 後頭部を冷やすのもオススメ。ゲルなどが入った保冷枕を冷凍庫などで冷やして使用するとよいでしょう。ただし、冷やしすぎは良くないので、タオルを巻いて使ってください。