

ひだ まり

あなたと辰巳開発グループを結ぶ暮らしまガジン
春 ~はる~ 2012 SPRING Vol. 17

“今すぐできる”
理想の空間づくり

あの人の暮らし

教えて! 住まいの相談室

体にうれしい食材NAVI

素敵にグリーンライフ

暮らしのジャーナル

思い出写真は家族の絆を深める
最大のインテリア

武田 修宏さん

コンセント・スイッチ・照明のリフォームQ&A

本日の食材“春キャベツ”

ちつちやな果樹園をつくろう!

衣替えのコツはココをおさえて!



春がきた

えもじきよひこ K



辰巳開発グループ

家族とつながる家

家族のつながりを生む家

田舎暮らし
The Country Living Of Mind

木の優しさの中での子育て。

ポコタウン水巻中央 新モデルハウス見学会開催中!

開催時間 / AM10:00~PM6:00



家族の笑顔が見える家。

このモデルハウスは、木の地肌の温もりが心地良い家だと思います。
また、キッチン越しにお母さんとお子さんが向き合っておしゃべりしたり、
2階の手すり越しにお子さんの笑い声が聞こえてくるような楽しさがいっぱい。
高い勾配天井の下で、開放的な子育てを楽しんでください。



お問い合わせ
フリーダイヤル

0120-603-250

■詳しい情報はホームページをご覧ください。
(株)田舎暮らし | 検索
<http://inakagurashi.tatsumi.com>

建物売主
田舎暮らし

家族のつながりを生む家
田舎暮らし
The Country Living Of Mind

●宅建業免許番号/福岡県知事(2)第15687号
●建設業許可番号/福岡県知事許可(般-19)第102195号
●全日本不動産協会会員
●本社 福岡県遠賀郡岡垣町松ヶ台2丁目1-1
TEL:093-281-1057

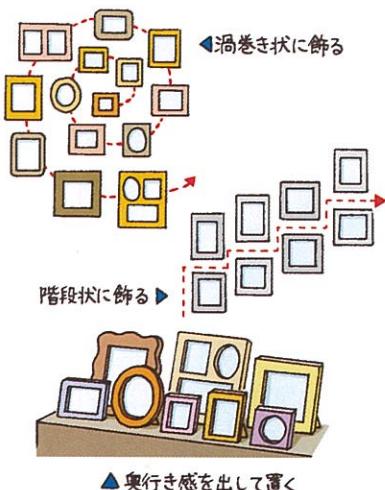
『今すぐできる!』

理想の空間づくり



住まいの格言

思い出写真は 家族の絆を深める 最大のインテリア



震災で家族のつながりを再確認!
絆を深める飾り方って?

東日本大震災後、家族の絆を意識する人が増え、今、家族写の大切さが見直されています。今までアルバムやPCに眠っていた思い出の写真で、素敵な家族ミュージアムをつくってみましょう。

まずは、家族が集まるリビングの壁面には、夫婦が出会った時や恋人同士時代、結婚式、子どもが赤ちゃんの頃の写真、初めての運動会の写真など思い出の写真を時系列に飾りましょう。飾り方のポイントは、時の流れを表現するように並べること。階段のように徐々に上っていくように飾つたり、渦巻き状にしたり、家族が辿つ

てきた「軌跡」を表現しましょう。そのまま残しておくのが難しい子どもの夏休みの工作も、写真に撮って飾つておけば素敵な思い出になります。

カウンター置きは奥行き感が鍵!
フォトフレーム選びも楽しんで

複数の写真をカウンターに並べて飾る時は横並びに置くと単調なイメージになってしまいますので、大きいものは後方に、小さいものは前方に置くなどして奥行き感を出しましょう。スカラスに置くのではなく、重ねるようにぎっしり置くようにすると、センスよくまとまりてくれます。

カウンター置きにする時はフォトフレーム選びにもこだわりましょう。無理にデザインを統一する必要はありませんが、立てる角度を揃えるとスッキリして見えます。

アップライト・ピアノの上など、高い位置に飾りたい時は、大きなフレームになると不安定な印象になりますので、小さいフレームでまとめましょう。フォトフレームたちの脇にさりげなく一輪挿しや小さな観葉植物を置くと、部屋のインテリアを盛り上げてくれる素敵なお一人になります。

思い出の写真を飾ってセンスアップする6つのPOINT



- POINT 1 思い出の写真を時系列に飾る
- POINT 2 軌跡を感じさせるように配置
- POINT 3 写真立ては奥行き感を出して置く
- POINT 4 スカラスではなく、ぎっしり置く
- POINT 5 繰り返し使える粘着ラバーが便利
- POINT 6 取り付けの際は安全性にも注意

繰り返し使える粘着シートが便利!
フォトフレームは重量にも注意して

写真をそのまま壁にとめる場合は、ワイヤーを渡してクリップで挟んだり、飾りのついたピンでとめる方法があります。剥がす時に簡単な粘着シートや、繰り返し使える粘着ラバーも便利です。また、重いフォトフレームの場合は重量を確認し、重さに耐えられるフックを用いて、ガラスの代わりにアクリルパネルを使うなど、安全性にも注意しましょう。



コンセントの数が足りず増設を検討しています。

取り付けておくと便利な場所はありますか？

リフォームのタイミングについても教えてください。



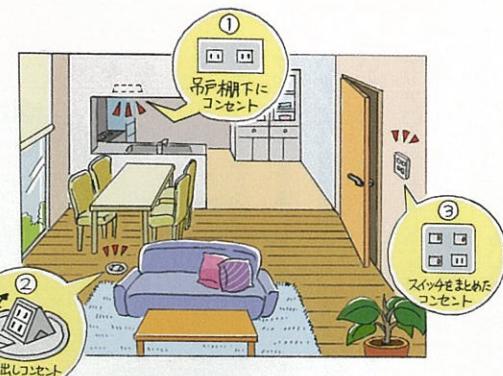
A

コンセントやスイッチ、照明の移動・増設は内装リフォーム時がチャンス！

ホコリをかぶったまま放置されているコンセントは危険なので使わないようにして

昔に比べて便利な家電製品が増えていますので、コンセントが足りなくなるご家庭も多いことでしょう。生活スタイルの変化によっても、必要なコンセントの位置や数は変わります。延長コードや無理なタコ足配線の使用はやめて適所へのコンセントの増設を行いましょう。コンセントやスイッチ、照明の移動・増設工事は、単独で行うと壁紙の補修が必要になったり、配線が露出してしまったりすることがあります。工事の二度手間を防いでキレイに仕上げるには、壁紙の張り替えなど内装リフォームの時がチャンスです。内装リフォームの際には、どこ

の部屋でどんな電化製品を使うのか、暮らしを再確認しながら使いやすいコンセント、スイッチ、照明の計画を立て、一緒にリフォームしましょう。家具の裏にあって掃除が行き届かないコンセントは、ホコリによる火災の恐れがあり危険ですので、コンセントキャップでフタをして使わないようにしてください。



リフォームの
プロが
アドバイス!!



アドバイザー 一級建築士事務所 Office Yuu 代表。「リフォームコーディネーター」としてTVや雑誌、講演会等で活躍中。

ト・スイッチ・ フォーム

イチがあつたら！と思うこ
に照明器具も見直して、
取り入れ、もっと快適で便
しよう。



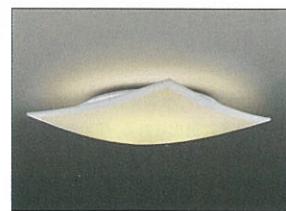
あつたら便利なコンセントリスト	キッチン	吊戸棚下 キッチン＆カウンター	ハンドミキサー用に水がかかりにくく、コードもジャマにならず便利 キッチン家電用として必要に応じて計画する ・定位置用(電子レンジ、オーブントースター、クッキングヒーター、コーヒーメーカー、ミキサー、ホームベーカリーなど) ・出して使うもの(ハンドミキサー、フードプロセッサー、ホットサンドトースターなど)	イラスト①
	足元	足元	生ゴミ処理機や足を温めるヒーター用に	
	洗面所・トイレ	洗面所の収納内部 洗面所の天井近く 洗面所・トイレの床近く	髭剃りや電動歯ブラシの充電用に 夏のお風呂上がりに使う壁付けタイプの扇風機用に 冬の寒い時期のセラミックファンヒーター用に	
	居室	リビングの床(床出し) スイッチの高さに ダイニングテーブルの高さに AV機器・パソコン機器まわり 寝室のベッド枕元 寝室のベッド足元 充電スペース	部屋の中心に置きたいプロアスタンドや暖房器具用に 掃除機用に(かがまないでも抜き差しができる) ホットプレート、卓上電気鍋用に ホームシアターやゲーム、スキャナーなど今後増える機器類も考慮して多めに計画する 電気スタンドや携帯充電用、充電式懐中電灯用に 電気毛布や布団乾燥機用に デジカメ、携帯電話、子機用に	イラスト② イラスト③
	玄関・廊下・階段	玄関ドアの外側の脇 玄関カウンターの脇の壁 掃除機入れの内部 階段の踊り場	クリスマスツリーの電球用に(防水タイプ) 装飾用ランプなどに 充電式タイプの掃除機用に 掃除機用に	
	エクステリア	庭・ベランダ・屋上 カーポート・ガレージ	照明や芝刈り機用に(防水タイプ) 電気自動車用や掃除機、電動工具用に(防水タイプ)	

編集部 はみだし情報

足を引っかけても安心コンセント

コードについうっかり足を引っかけてしまってもポンと外してくれる安全なマグネット式コンセント。お年寄りや小さな子どもがいる家庭におすすめ。

▲パナソニック
「マグネットコンセント」
WTF 13404WK



▲ゴイズミ照明
「LEDシーリングライト」
AH35095L

明るさや光の色も自由自在なLED照明

広い範囲を明るく照らすことができるシーリング型のLED照明。光の明るさ、光の色モリモロひとつで簡単に操作できる。

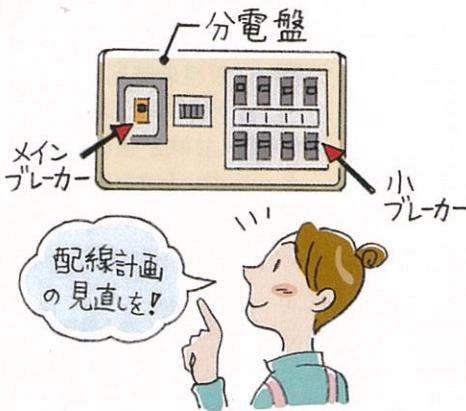




分電盤のブレーカーがよく落ちてしまします。 同時に使い過ぎなんでしょうか？

A

家中が一気に停電するときは、全体の容量不足なので契約容量を増やして。
一部だけが停電する場合は、1つの回路に集中しないように配線を分けて！



各家庭には、電気を使い過ぎた時に、安全のために自動的に切れる遮断機（ブレーカー）をまとめた分電盤といわれる箱が設置されています。電力会社と契約した電気容量を超えて電気を使用すると、メインブレーカーが落ちて家中が一気に停電します。メインブレーカーが落ちる場合は、全体の電気容量不足が考えられますので、契約容量を増やすといいでしょう。メインブレーカーを通ってきた電気は、分電盤の中でいくつかの回路に分けられて各部屋に配線され、それぞれの回路に小ブレーカーと呼ばれる小さなスイッチがついています。小ブレーカーが落ちて家の中の一部だけが停電する場合は、その回路に消費電力が大きい家電製品が集中していることが考えられます。大型電子レンジと炊飯器は回路を分けるなど、配線計画を練り直してもらいましょう。



省エネなLED照明に交換しようと 思っているのですが、 ポイントと注意する点を教えてください。

A

電球の交換が大変な吹き抜けや階段の天井は長寿命なLEDに。
選ぶ時はワット数より光の量「ルーメン」をチェックして！

LED照明は極小サイズであり、デザインも豊富で長寿命で省エネ、紫外線をほとんど出さないなど多くの優れた特徴を持っています。熱線量も少なく、電球が熱くなりにくいため、デスクスタンドやテーブルの上のペンダントなど、身に近い場所で使っても温度変化が少なく快適に過ごすことができます。また、LED電球の寿命は白熱電球の約40倍。吹き抜けや階段など高所にある照明をLEDに交換しておくと便利です。LED電球は白熱球や蛍光灯に比べて光の広がり方が狭いので、局所を照らすのに向いています。40W相当と書かれても、メーカーにより明るさが異なりますので、光の量を表す単位「ルーメン」で比較チェックして選んでいきましょう。



〈テーマ〉コンセント 照明のリ

ここにコンセントやスとはありませんか？同時安全で省エネな生活を利な暮らしを実現しま



極意 其の壱 シンクそばには フタ付きコンセント

コンセントは水がかかると危険です。水がかりが心配なシンクの近くには、フタ付きコンセントがおすすめ。使う時だけ開けるようになっているので安心です。

極意 其の弐 キッチンリフォームで 容量配線を見直す

キッチンリフォーム後、家電製品が増えるケースが目立ちます。リフォームの時は契約容量と配線計画の見直しをしましょう。

極意 其の参 LED照明は重さにも注意

LED電球は白熱球より重いので、たくさんの電球がついたシャンデリアの電球をLEDに交換すると、全体が重くなり過ぎることがあるので要注意です。





本日の食材は…

[春キャベツ]

キャベツは年中出回っていますが、実は品種により種まき・収穫の時期が異なります。

今が旬なのは春キャベツ。やわらかく甘味が強い春キャベツのおいしさを楽しみましょう。



芯まで甘味がしつかり！

春キャベツは、正確には「春系キャベツ」といわれる品種の名前で、同じ品種のキャベツが収穫される時期によって「春キャベツ」「冬キャベツ」と呼ばれているわけではありません。「春キャベツ」は、お店によって「新キャベツ」と表示されることもあります。

春キャベツは、みずみずしくてやわらかく、芯まで甘味がしつかりしているのが魅力です。甘味を活かす生食にも向いていますし、今回のように煮ても、やわらかくホクッとした、冬キャベツとはまた違った食感が楽しめます。

芯にもビタミンCが豊富

キャベツには、抵抗力を高め、美白作用やコラーゲンを生成する上で不可欠な栄養素ビタミンCが100g中41mgと豊富に含まれています。キャベツに含まれるビタミンCは、外側の緑の濃い葉に多く含まれ、内側になるほど少なくなり、また芯で多くなります。芯には春キャベツの甘味がしつかりがあるので、捨てずに食べ切るようにしたいものです。ビタミンCやビタミンEは水溶性ですから、茹ると溶け出でしまいますので、加熱調理する時は汁ごといただける料理にするとよいでしょう。

〈主な栄養成分&働き〉

● ビタミンC(ビタミン様物質)

胃腸粘膜の新陳代謝を活発にし、胃潰瘍・十二指腸潰瘍などの予防・改善に。また肝機能を高めると考えられます。

● インチオシアネット

キャベツなどのアブラナ科に含まれる成分で、発ガン性物質の活性化を抑える働きや、血栓予防の作用があります。

選び方のポイント&保存方法

» 選び方

葉がみずみずしく、弾力があり、ふんわり巻いているものを選びましょう。

» 保存方法

冬キャベツほど日持ちしないので早めに食べ、芯をくり抜いて濡れたキッチンペーパーを詰めておきます。

RECIPE

春キャベツのエビロール

[1人分のエネルギー]：約173kcal



材料(2人分)

キャベツ(4枚)	160g	ブイヨン	200cc
エビ	150g	油	大さじ1/2
レンコン	60g	塩・コショウ	少々
タマネギ	50g	薄力粉	適量
パセリ	少々		

① キャベツは、蒸したあとザルに広げて冷まし、芯の部分をそぎます。

② エビは、殻と背わたをとり、包丁で細かくたたき、粘りを出します。レンコンはすりおろして水分を擠ります。タマネギはみじん切りにし、フライパンに油を熱して弱火で炒めます。キャベツの芯とパセリは、みじん切りにします。

③ ボールに②、塩・コショウを加えてよく混ぜ合わせます。

④ キャベツの水分をふきとります。1枚のキャベツに薄力粉を薄く振り、③の1/2量を乗せて、クルクルと巻き込みます。さらにもう1枚のキャベツで巻き、楊枝で端をとめます。もう一つ同様にしてつくります。

⑤ 鍋に④とブイヨンを入れて煮立て、アクをすくい、あとは落としブタをして弱火で10分程度煮ます。味をみて、好みで塩を加えて味を調整たらできあがりです。

Point 1

レンコンを加えることで、エビがかたくならず、ふくら仕上がります。代わりに水切りした豆腐等を使ってもよいでしょう。

Point 2

春キャベツの芯は、やわらかく甘味もあるので、細かく刻んで具に混ぜ込んで一緒に食べてしましょう。

活用術 使い切り

1

量が多ければ用途に応じて切って干します。半干しは甘味が凝縮するので炒め物に。よく干したものは汁物の具に。

2

キャベツの芯を水につけておくと葉が出ます。土に植え替え、うまく育てば大きくキャベツに再復活も可能。



石原 和幸

PROFILE

庭園デザイナー。ガーデニングの本場イギリスの「チャルシーフラワーショー」では、コケを使った独自の世界観が高く評価され、史上初の3年連続金メダルを受賞。小さな鉢植えや花束からランズケープデザイン、緑化事業まで多方面で活躍中。

素敵に
グリーン

実りを楽しめる寄せ植え
ちつちやな
果樹園をつくるう!



僕

がまだ小さかつた頃には、家のまわりにはいつも何かしらの食べられる

果実が実っていました。柿の木や栗の木はもちろん、イチジクやナシ、グミやキンカン、ザボンなど。それらの熟れた実を食べるのが僕の楽しみの一つでしたね。間違えて渋柿を食べて口の中が渋くなつたことも今ではいい思い出です(笑)。

実を楽しむ寄せ植えで、僕がおすすめするのはキンカン。宮崎にはとても甘いキンカンがあるんですよ。

観賞期が長いのでたっぷり楽しむことができます。今回は、盆栽や寄せ植えに適したヒメキンカン(キンズ)

を使います。ヒメキンカンを主木にして足元にハーブを植え、そしてアツツザクラで彩りをつければ小さな果樹園のでき上がり。

キンカンは美味しいだけでなく、昔から風邪の引きかけなどに食したりするなど、ちょうどした薬代わりにも使われてきた果実です。ぜひ、見て

も食べても楽しめる実のなる寄せ植えにチャレンジしてみてください!



風花
KAZAHANA
TOKYO

ガーデニングの世界チャンピオン
石原和幸がプロデュースする…
里山のようなお店が東京の青山にあります。
都会の中の驚きの光景、都会の中の里山、
都会の中の隠れ家、都会の中の秘密基地を
ぜひ一度ご覧ください。

季節に合わせて実のなる寄せ植えを楽しもう!

実のなる植物は、今回使用したヒメキンカンのほかにもたくさんあります!
季節に合わせて、観賞用や食用として寄せ植えを楽しんでみましょう。

今回使用した植物

- ヒメキンカン
- アツツザクラ
- キャンディキャンズ
ラベンダー
- エリカ
- ワイヤーブランツ
(斑入り)

春の寄せ植え例



来春は、主木をコデマリ、下草をワイルドストロベリーにしても◎。バンジーピオラや季節のハーブも植えると華やかですよ。

秋の寄せ植え例



秋の主木はやっぱり柿の木(老爺柿など)。下草は、ツワブキ、フッキ草、カレックス、ススキ、モミジにして和を楽しみましょう。

夏の寄せ植え例



夏は、主木をブルーベリーにしてみましょう。下草はバジルやミントなど季節のハーブにして、すべて食べられる寄せ植えを!

冬の寄せ植え例



冬は、ちょうど色づくヒメみかんを主木にすると◎。下草は、クリスマスローズ、ヘリクリサム、ワイヤーブランツが相性抜群です。

読者
プレゼント

石原和幸プロデュースの「実りのある寄せ植え」を
抽選で5名様にプレゼントします。
応募は綴じ込みのハガキをご利用ください。
たくさんのご応募をお待ちしています。
※写真はイメージです。季節の状況により花や花器が異なる場合があります。

締め切り 平成24年6月30日(当日消印有効)



暮らしのジャーナル

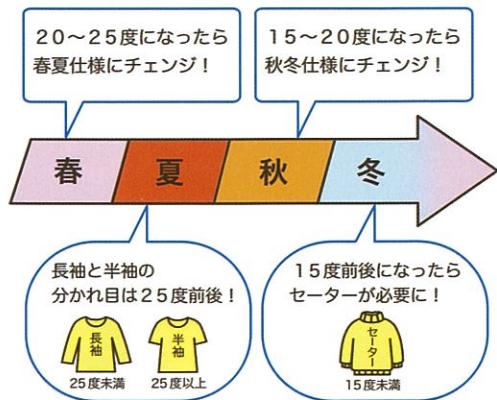
衣替えのコツは ココを押さえて！

衣替えに最適なタイミングと
分類の仕方、収納方法を伝授！

01 入れ替えは年2回、 適期の目安は最高気温。 不用なものの処分のチャンス

季節の変わり目に慌ててやってしまう衣替え。もう冬物は必要ないとコート類をしまい込んだあとに、予想外に寒い日が続いたりすることもありますね。では、衣替えのタイミングは、どう考えるとよいでしょうか。まず、衣替えは春夏秋冬の4回必要と考えず、春には秋冬物から春夏物へ、秋には春夏物から秋冬物へと、年に2回に絞りましょう。では、その適切な時期は？ 目安は最高気温の変化です。春夏仕様に入れ替えるのは20～25℃を前後するようになった時。秋冬仕様は、20℃を下回り15℃近くになった時が適期です。

また、衣替えは、着なくなったものの処分のチャンス。そのコツは、ズバリ、思い切って手放すこと。1年間着用しなかったものは不用品と、よくいわれます。そこで、もう少し長く、過去2～3年を振り返って、使ったものと使わなかったものを振り分けましょう。その上で汚れや傷があるなど、使用するのはちょっと…を感じるものは処分です。使わなかったもので状態のよいものは、リサイクルショップなどに引き取ってもらうのもいいですね。クローゼットや押し入れに収納する時は、詰め込み過ぎないことが肝要です。容量全体の8割ほどを目標にしましょう。



02 季節ごと、アイテムごとの 細かな分類が、まず大事。 畳む、ではなく丸める方法も！

クローゼットに収める前に、一番大切なのは衣類の分類。まず、年間を通して着るものと、春夏・真夏・秋冬・真冬と、着用するものを5つに分類します。さらに、それらをコートやジャケット類、スーツ類、ワンピース類、シャツ・ブラウス類など、アイテムごとに分けていきましょう。

続いて、吊るしておくものと、畳んで収納するものとに分けます。また、引き出しや衣類ケースに入れるものは、「畳んで重ねる」ではなく、「丸めて(巻いて)縦に」という方法がおすすめ。見やすく、出しやすく、シワになりにくい収納法です。吊るしておくべきと思いがちなコートやジャケット類も、シワになりにくいものは丸める(巻く)収納でコンパクトに。

最後に、ちょっとやっかいな小物類の分類と収納。スカーフ、マフラー、帽子、手袋など、来年も使うなら分散させないことが重要。取っ手のついた折り畳み収納ケースや、軽量・コンパクトな透明ケースに入れて、クローゼット上部の棚や、下にできた空きスペースに。ケースの中は、空き箱などを使って仕切っておくと便利です。何を入れてあるか、ラベルをつけておくと来年の衣替えに慌てなくてすみますね。



“こんな家があったら”を形に

あなたも建築家の家を建てませんか。



「浮く」「透く」「抜ける」がテーマ。
有名建築家とのコラボレーションハウス。

テレビ朝日系列「大改造!! 劇的ビフォーアフター」の匠
健康住宅の赤ひげ先生 TAU設計工房の小宮成元氏プロデュース

BDAC PROJECT
ビーダックプロジェクト



モデルハウス見学会 開催中

[古賀市花見南1丁目3-31]



未来のあたりまえを、今、はじめています。

●宅地建物取引業免許番号／福岡県知事(2)第14811号
●建設業許可番号／福岡県知事許可(般-22)第94357号
●全日本不動産協会会員



辰巳住研 株式会社

福岡店／古賀市美明3丁目1-30 TEL:092-941-1110

0120-267-611

社休日／毎週水曜日、第1・3火曜日

お住まい情報満載!! [辰巳住研](#)

検索



カーボンオフセット
シャバーン会員として
の社会貢献



廃棄物の「環境
コンプライアンス」に
よる社会責任



経済的で地球環境
にやさしい太陽光
発電システム



「地産地消」による
森林保護を考えた
家づくり



大気浄化効果が期
待できる屋上緑化
計画の推進

NEW MODEL HOUSE OPEN

ポコタウン永犬丸 モデルハウス



4LDK+書斎

コンセプトハウス

延床面積: 118.00m² (35.69坪)

存在感あるスタイリッシュモダンな外観が印象的なモデルハウス



自転車置場にも最適な広々ポーチ
リビングには広々ウッドテッキ
奥様に大好評な効率の良い家事動線
2階には趣味に仕事に便利な書斎を設置

モデルハウスにお越しの際はカーナビで
八幡西区永犬丸1丁目5番と入力して下さい



ポコタウンハ幡南:全13区画
ポコタウン永犬丸東:全4区画
ポコタウン水巻東:全3区画

詳しい内容は
お問い合わせ
下さい

【お問い合わせは】
辰巳住宅株式会社 0120-30-2501
辰巳住宅 Free Dial
辰巳住宅 検索 Webもチェック!!



表紙デザイン
木版画家
えもと きよひこ
Emoto Kiyohiko

フクロウなどの動物や自然との交流をモチーフにメルヘン世界を生み出す。福岡県産の
ハガキや色刷りをした木版画を制作。全国各地で250回を超える個展を開催。

●日本美術家連盟会員 ●太平洋美術界会員優秀作品受賞5回
ホームページ: <http://yumemokuhana.com/>