

■「ワクワク健康通信」は弊社とお客様を結ぶ月刊ニュースレターです。
興味深い話題や実用的な情報を満載し無料でお届けしています。
発行は毎月発行予定です。どうぞご覧ください。
ミッション：絶対に後悔しない住まい創りをお手伝い

ワクワク健康通信

第74号 平成23年1月号

「安くていい家をつくる会」城東エリア担当
NPO日本良質住宅協会員 ・ 墨田住宅センター
発行元：(株)五十嵐繁勝工務店/アイホームズ
発行人：長谷川 有美
〒131-0041 墨田区八広5-25-4
電話 3613-2834 FAX 3613-6149
ホームページ：<http://www.igarasi.com>
ひのきのアイホームズ をクリック
お客様専用フリーダイヤル 0120-647-147



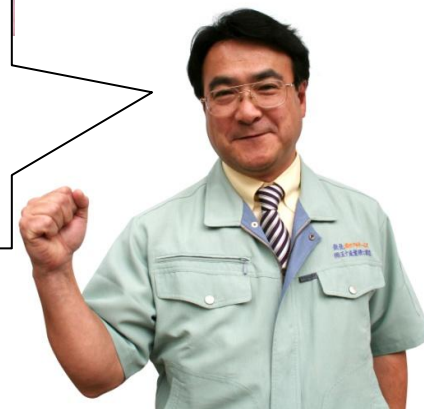
新年明けましておめでとうございます！
2011年も、内容をより充実させて住まいづくりと毎日の暮らしに役立つ情報をたっぷりお届けします。
本年もどうぞよろしく願いいたします。



明けまして、おめでとうございます。
本年もどうぞ宜しく
お願い申し上げます。

謹んで新春のご挨拶を申し上げます。
旧年中はひとかたならぬお世話になり、誠にありがとうございました。
当社も皆様のお陰をもちまして、無事に新春を迎えることができました。
これを機に社員一同一層気を引き締めて、皆様のご愛顧にお応えいたすよう努力いたしたいと存じます。
今後とも一層のお引き立てをお願い申し上げます。

代表取締役
一級建築士 五十嵐 照勝



平成23年1月30日（日）「建てては行けない家」発刊記念「家づくり無料勉強会」開催

日本建築出版社さんが主催される

「建てては行けない家」発刊記念で「家づくり無料勉強会」が
一般社団法人全国優良住宅協議会の後援で開催されます。



子育て世代現場監督
金子です
新年おめでとう
ございます

開催場所：「すみだ女性センター」

押上2-12-7-111（押上・業平駅徒歩3分）

（別紙の地図をご覧ください）

開催日時：平成23年1月30日（日曜日） 14:00～16:30（受付13:30～）

参加費：無料

今回も、家づくりを考えられている多くの皆さんに喜んで頂けるお知らせです。

将来的に家づくりをご検討されている皆様にとって、

絶対に知っておいて頂きたい貴重な情報をお伝えできる今回の勉強会に、

私たち五十嵐繁勝工務店が関わらせて頂くことになりました。

そこで（株）日本建築出版社さんの主催、社団法人全国優良住宅協議会の後援によって、
おこなわれる「無料勉強会」に皆様をご招待致します。

どうすれば満足できる住まいを手に入れられるのか？を分かりやすくお伝えします。

本当に満足できる家づくりのために必要な知識をこの機会に身につけていただければ幸いです。

ご連絡は

（株）五十嵐繁勝工務店/アイホームズ
お客様フリーダイヤル 0120-934-147
FAX 3613-6149
Eメール info@igarasi.com 担当：長谷川
PM5:00以降は 090-3340-3231（五十嵐携帯）まで



ラブです。
今年もヨロシク・・・ワン

暮らし楽しむ♪

庭付き一戸建ての魅力は…？と聞かれると、「家庭菜園！」とおっしゃる方も多いのではないのでしょうか。やってみたいけど何から始めればいいのかかわからない…という方、今年こそは始めるぞ！という方、家庭菜園は1月から準備を始めるのがおすすめですよ～。一戸建てならではの楽しみ、「家庭菜園」についてあれこれランキング&菜園づくりのポイントをQ&Aでご紹介します♪

<家庭菜園あれこれランキング>

●家庭菜園をやっていてよかったことは何ですか？

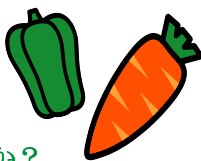
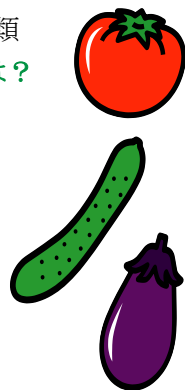
- 1位: 農薬を使わない野菜を安心して食べられる！
- 2位: 野菜が足りないときに買いに行かなくてもすぐ手に入る
- 3位: 子どもに自然の触れ合いを体験させることができる(一緒に育てることで野菜嫌いの子どもの野菜を食べられるようになった！)
- 4位: 家族と一緒に農作業をすることで、コミュニケーションが増えた。また、お裾分けのおかげでご近所さんとの会話が増えて仲良くなった。

●人気野菜ランキング！

- 1位: トマトまたはプチトマト
- 2位: キュウリ 3位: ナス 4位: イモ類

●その野菜を育てたいと思う理由は？

- 1位: 育てやすい、簡単
- 2位: 料理によく使う
- 3位: 好き、食べたい、美味しい



<家庭菜園づくり Q&A>

Q: 野菜を植える時期は決まっていますか？

A: 人気野菜のトマト、ナス、ピーマンの植えは2月から。ということは、そろそろ菜園計画や土のお手入れを始める時期ですね。ビギナーの方は苗の段階から育てると比較的簡単です。苗の場合はトマト、ナスは4月頃、サツマイモ、ピーマンは5月頃がベストです。キュウリの植えは4月頃、苗植えは5月頃です。

Q: 日当たりが良くなくても育つ野菜はありますか？

A: おいしい野菜には太陽の光が大切ですが、弱い光で育つものもあります。日当たりを考慮して植える場所を工夫すると収穫アップが見込めますよ～。

<日陰でも育つ>

ミツバ、セリ、ミョウガ、フキなど

<日向を好む>

トマト、ナス、ピーマン、キュウリ、ニンジンなど

<日向を好むが半日陰でも育つ>

ホウレンソウ、コマツナ、シュンギク、パセリなど

Q: 同じ場所で同じ野菜を作り続けると、できが悪くなるの？

A: 「連鎖障害」と呼ばれるもので、同じ場所で同じ科の野菜を作り続けると生育不良が起こりやすくなります。これは土壌病害や土壌養分の均衡が崩れるため。連鎖障害を防ぐために、毎年畑ごとに区分けしてローテーションで植える場所を変えながら育てるとよいでしょう。種まきの2週間ほど前には石灰をすき込み、1週間前には元肥を施しよく耕して、準備しましょう！



新年あけましておめでとうございます。今年も一年よろしく願いいたします。担当のお客様を直ぐに好きになってもらう。超真面目な工事主任
武田



暮らしの豆知識 ~冬のエコ技！みかんの皮の活用法~

寒～い冬、あったかいコタツで食べるみかんは美味しいですね♪ お正月はみかんを何個食べましたか？ 私は数えきれないくらいたくさん食べました…(笑) この冬、まだまだたくさんみかんを食べると思いますが、食べ終わった後のみかんの皮はどうされていますか？「どうするって…捨てるしかないでしょう!？」と思われた方！もったいないですよ～。

みかんの皮には、リモネン・クエン酸という油などの汚れやおいのもとを分解する成分がたっぷり含まれているんです。また、リモネンには血行促進作用が、柑橘系の香りには精神を癒す効果があるといわれています。ほら、捨てるのはもったいないでしょう？みかんの成分を活用したポプリや洗剤、入浴剤をつくってみてはいかがでしょうか！

<みかんの皮ポプリ&入浴剤> ★柑橘系の香りに癒されます。入浴剤として使えば血行促進効果抜群！

- ① 皮の内側の白い部分をできるだけ取り除く
- ② 日当たりのよい場所に新聞紙を敷き、その上に皮を並べる
- ③ 皮がパリパリになるまで乾燥させる
- ④ 袋に詰め、玄関やトイレなどにおいが気になる場所に吊るしたり置いたり。大きめのティーバッグに入れて浴槽に浮かべると入浴剤として使えます♪

<みかんの皮洗剤> ★油汚れに強いのでコンロの掃除にうってつけ！

- ① みかんの皮4個分を用意する
- ② お酒など、アルコール分を含んだ布でみかんの皮をふく
- ③ 水400ccの中に②を入れ、中火で10～15分煮る
- ④ ③をこして冷ます
- ⑤ ④をスプレー容器に入れて完成！



だれとでもすぐに友達になってしまう明るく、楽しいプランニングサポーター
長谷川



皆さん、あけましておめでとうございます。今年はずき年です。うさぎといえば、真っ先に思い浮かぶのがあの耳ですね。そうです。人の話に耳を傾け大切な事柄を聞き漏らさないようにするという、用意周到な準備の大切さを示していますね。

お客様の声を聞き漏らす事なく、出来る限りご要望に添った家づくりのお手伝いをしていければ幸いです。今年も宜しく願いいたします。

