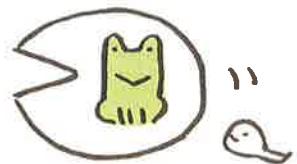


# くろちゃんだより



こんにちは、多治見地区担当の宮川です。

多治見は蒸し暑い日が増えましたが、皆様お元気ですか？

今年の梅雨入りは少し早めで雨も多いそうです。農作物にとっては恵みの雨ですが、あまり多いのも困りますよね。

6月はホタルの季節でもあります。多治見市天然記念物「<sup>きたおぎ</sup>北小木のホタル」が飛び始めました。幻想的なホタルの光は癒されますよね…

梅雨に入り曇り空が続き気分がめいってしまいそうなときは、ホタルを見て癒されはどうでしょうか。

暑い夏に向けて、体も心も整えて、健やかにお過ごしください。



## 梅雨時の住まいのお手入れ



### ●梅雨時の湿気は掃除に効果的

梅雨になると雨の日が多くて窓も開けにくいからお掃除しづらい…そんなイメージもありますが、梅雨時の湿気はお掃除をするのにカビの胞子が飛び散りにくく、静電気が発生しにくくホコリが取りやすいです。カビの栄養源となるホコリはこまめに取り除きましょう。夏から秋は家の中にダニやカビが大量発生する時期なのでその前に掃除をして大量発生を防ぐ点でもメリットがあります。



### ●窓や網戸のお手入れ

窓ガラスの汚れは温氣がある方が落ちやすいため、小雨の日などは窓拭きをするのがおすすめです。

網戸に大量のホコリがついている場合は、裏側に新聞を当てながら掃除機で吸い取り、次にお掃除シートやぞうきんで拭き取ります。同時に網戸に破れやはつれがないか点検して修理が必要なところは直しておきましょう。



### ●晴れ間には換気

梅雨の晴れ間には、窓やドアを開けて家中に風を通して温氣を取り、カビの発生を防ぎましょう。

クローゼット、シンクの下、洗面所など空気がたまりやすいところは、扉を開けて風を通しましょう。扇風機を当てるのも効果的です。外出する時も家のドアや扉を開けておき、換気扇を回しておくと空気を通すことができます。

サンヨーホームズ住まいのお手入れカレンダー参考

## 子どもと楽しむ♪ 天候に左右されない 東濃エリアのお出かけ情報



### ◆中津川温泉 クアリゾート湯舟沢

温水屋内プールでスライダーや小さい子どもさんでも遊べるキッズプールがあります。

中津川市神坂 280 電話 0573-69-5000

### ◆中津川市子ども科学館

「ロボットコーナー」や「音の科学」を体感！

中津川市駒場 1657-1 電話 0573-66-9090

### ◆多治見市モザイクタイルミュージアム

モザイクタイルの博物館、工作、貼子体験

多治見市笠原町 2082-5 電話 0572-43-5101

### ◆織部本店 & ねんびパーク

陶芸体験とショッピング

多治見市旭ヶ丘 10-6 電話 0572-26-9555



当社の『LINE公式アカウント』始めました！

アカウント開設を記念して、お友達登録をしていただいた方に

「ガソリン5円/L引きのクーポン※」  
をプレゼントします！

(※2022年6月30日(木)までにお友達登録していただいた方が対象となります。)

7月からもお得な情報を配信していきます♪  
ぜひこの機会にお友達になってくださいね！



石黒商事(株) 公式インスタグラム  
[https://www.instagram.com/ishiguro\\_inc](https://www.instagram.com/ishiguro_inc)  
イイネ！ フォローお願いします。



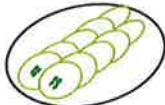


## ももちゃんの暮らししきらめく豆知識!

### 日本の食文化「漬物」

漬物はもともと、旬にたくさん採れた野菜や山菜などを長期間食べるためには生まれた保存食です。ご飯に合う生野菜といえば、やっぱり漬物ですね！でも、いざ作るとなるとハードルが高いのも確か！そんな時は時短＆簡単に漬けられる「浅漬け」はいかがでしょうか？

#### 「野菜の袋漬け」



##### ① 塩漬け

- 材料：塩小さじ1～2+だし昆布3cm
- 手順：野菜300g（大根、白菜、ナス、キュウリなど）を半月切り、短冊切りなど適当に切り、ポリ袋に入れてよくもむ。重石代わりになるような皿などを置いて、冷蔵庫に半日～1日ほど入れる。

##### ② 甘酢漬け

- 材料：酢大さじ6+砂糖大さじ4+塩小さじ1
- 手順：野菜200g（キュウリ、パプリカ、大根など）を1cm角、長さ6cmに切り、酢・砂糖・塩と一緒にポリ袋に入れてよくもむ。袋の空気をしっかり抜き、冷蔵庫に入れます。



##### ③ 塩麹漬け

- 材料：塩麹大さじ1.5+しょうが1かけ
- 手順：野菜200g（キャベツ、かぶ、にんじんなど）を適当な大きさに切り、市販の塩麹としょうがの千切りをポリ袋に入れて、よくもむ。袋の空気をしっかり抜き冷蔵庫に入れます。



##### ④ みそ漬け

- 材料：みそ大さじ3+みりん大さじ1
- 手順：野菜300g（キャベツ、セロリ、パプリカなど）を適当な大きさに切り、みそ・みりんとともにポリ袋に入れてよくもむ。袋の空気をしっかり抜き冷蔵庫に入れます。



##### ⑤ 和風ピクルス

- 材料：めんつゆ大さじ2（3倍希釈）+砂糖大さじ1+赤トウガラシ1/2本
- 手順：野菜300g（大根、キュウリ、にんじんなど）を適当な大きさに切り、めんつゆ・砂糖・赤トウガラシとともにポリ袋に入れてよくもむ。袋の空気をしっかり抜き冷蔵庫に入れます。



## くろちゃん川柳俱楽部からのお知らせ

「夏野菜（なつやさい）」をテーマにした川柳を募集中！！

夏野菜をテーマに、川柳作り

を楽しみましょう！心のゆとりが生まれます。

皆様の作品をお待ちしております。

＜応募先＞ 葉書又はfaxでお願いします。

「氏名・住所・年齢・電話番号」をご記入の上  
〒509-5122 土岐市土岐津町土岐口705-4



石黒商事㈱東濃エネルギーセンター

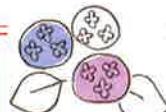
くろちゃん川柳俱楽部 担当 三浦・井戸

Tel:0572-55-2169, Fax:0572-55-2173

＜夏野菜をテーマにした川柳応募締切＞ 令和4年8月末日（当日消印有効）

## 川柳作品紹介「春に咲く花」

- ・農励む 我を見守る 黄水仙 美恵子さん
- ・今年こそ 届くぞきっと カーネーション カズカズさん
- ・その昔 れんげ畑で 首飾り 八千代さん
- ・花づぼみ 人はとし重ね めぐる春 清恵さん
- ・桜散る ジュータンのように 綺麗になり 富美子さん
- ・雪柳 春の香りに 元気出る 真由美さん



## 『お花で防犯』

- ・お花がイキイキと育っているということは、お花の世話で家の外と中を行き来するので、自然に監視の目が行き届くようになります。
- ・お花が咲いていれば、近所の人からも視線を集めるので人の目によって守られます。



## 『睡眠で免疫力をアップする』

NK細胞とは、ウイルスやがん細胞を高い殺傷能力で退治する免疫細胞です。日中活動に働き夜に弱まります。だから免疫細胞が活性化していない夜間（夜10時～深夜2時くらいまで）は、できるだけ休めましょう。

理想は夜10時に寝ること、朝は早く起き太陽の光を浴びて脳内のスイッチをオンに。そうすることで日中の活動がスムーズになり、一日の終わりには心地いい疲労を感じてすぐに眠れます。

入浴はシャワーだけでなくお湯にゆっくりつかることでNK細胞が活性化され、副交感神経も優位になってリラックスできます。

