2025 3月号 No.180 コウノ
Sunらいふ
発行　河野プロパンガス 有限会社 SUNらいふ企画室 TEL. 043-253-4678 FAX. 043-253-4679

住まいの役立つ情報

春の衣替えポイント!

春の衣替えのベストタイミングは、3～4月の最高気温が15～20℃まで上がってきたときと言われています。ただし、春は気温が不安定になりやすいため、衣替えを行う際は数日先まで気温を確認しておきましょう。また、衣替えは晴れの日に行うのがおすすめです。雨の日は湿度が高く、湿気ごとクローゼットに入り込んでしまいます。湿気があるとカビが生えたり、嫌なニオイの元となったりするため注意してくださいね。

●冬物の整理と収納

冬服は洗濯やクリーニングをしてから、コート類・ニット類・小物類など、カテゴリーごとに分類し収納していきます。

防虫剤には衣服の上に置くと効果が高まります。防虫剤にはガスが使われており、ガスは下にたまる特性があるためです。また、防虫剤はある程度の隙間がないと効果を最大限に発揮できないので、衣装ケースに服をしまう際はあまり詰め込まず、スペースに余裕を持たせましょう。

●春服の準備

衣装ケース・クローゼットから春服を取り出し、シワや汚れをチェックし、洗濯やアイロンで整え、すぐに着られる状態にしておきましょう。

春は寒の戻りがやってきたり、朝晩と日中の寒暖差が大きいので、気温差に対応できるよう、薄手のアウターやカーディガンのように羽織れるもの、ストールなども準備しておく安心です。

●クローゼットの整理

まずは冬物を片付けて空いたクローゼットや、引き出し内をお掃除!

服をしまう前に、収納スペースのホコリや汚れをリセットすると気持ちよく使えます。

次に、春服を種類ごとに分類しましょう。シャツや薄手のアウターなどを種類ごとに分け、よく着るものを手前に収納すると取り出しやすく便利です。引き出しは仕切りを使うと整頓しやすく、ハンガーはスリムなものに替えるとスペースが広がります。不要な服は断捨離を検討し、スッキリしたクローゼットで春の準備を整えましょう。

世界の花　毎月咲く花をピックアップしてみました!!

3月 ヒヤシンス

開花時期：3月～4月

春の花壇を彩るボビュラーな秋植え球根です。葉と花とのバランスがよく均整のとれた草姿でボリューム感もあり強い香りを漂わせます。ギリシャ神話にも登場し、古くから観賞されて数多くの品種が栽培されてきました。

サンデーキッチン Vol.96

簡単シリーズ

トマトチーズ鍋

具材の旨みとチーズのコクでメのリゾットまで美味しい!

作り方

—材料(4人分)—

人参	1本
玉ねぎ	2個
冷凍むきエビ	165g
冷凍ブロッコリー	200g
スイートコーン	50g
ニンニク(チューブでも可)	3片
オリーブオイル	適量
塩	適量
ブラックペッパー	適量
★トマトジュース(食塩不使用)	900ml
★顆粒コンソメ	小さじ4
★ケチャップ	大さじ2
ピザ用チーズ	ふたつかみ分
乾燥パセリ	少々
ご飯	お好みの量

1 人参は皮を剥き乱切りに、玉ねぎは厚切りにする。ニンニクは薄皮を取り除き、包丁の腹で潰しておく。

鍋にオリーブオイルと潰したニンニクを加え中火で熱し香りが出てきたら人参、玉ねぎの順番で炒める。(チューブニンニクの場合は焦げないよう注意!)

2 玉ねぎが半透明になったらエビを加え、塩とブラックペッパーで軽く下味をつけながら炒める。

★印の材料とブロッコリー、水切りをしたコーンを加えて弱火で煮込む。全ての具材に火が通ったらチーズを入れて溶かし込む。

3 塩とブラックペッパーで味を調え、乾燥パセリをふり完成!鍋のまま食卓に運び召し上がれ!

余ったスープでメはリゾットに!

ご飯は流水にさらしてぬめりをとりザルにあげる。

鍋にご飯を加えて軽く煮込む。お好みでピザ用チーズ(分量外)も入れてチーズが溶けたら完成。

河野コラム

疑念　～3回表～

11月に入ったというものの残暑が終わらない。これだけ暑いと、さすがに体の小さな我が家の一人娘には辛いと想像した。

事実、ピカの食欲が少しずつ減退しているのである。今までは、規定の食事量を食べ終えるまでにわずか10秒しか掛からなかったが、どこからがとうだ、最近は食べない時があるのである。

「3感になると、さすがに同じご飯では飽きてくるのかな?」

ドッグフードを替える事にしてみた。すると、替えた一日目は旺盛に食べる。しかし二日目には同じように口を付けなくなるのだ。いや、きちんと書くとするなら、朝は食べるが、夕方には食べなくなってしまう。

大仲間の方々に相談してみると

「うちも好き嫌いが多くて、ご飯を色々替えてみたのよね」

「トッピングをすると、食べるようになったよ」

そこから、食事についてのトライ&エラーが始まった。ご飯の種類が増えていく、色々トライしてみても、同じように一度目には食が止まる。トッピングも色々試してみる。5種類、6種類…。

規定量をなんとか食べてもらうために、トッピングを替えてみると、数種類のトッピングがご飯の上を占拠するようになる。作っている私も、妻も混乱して、疲弊するようになった。それでも食べずに山盛りの「ご飯を捨てることが続く。1か月前に「ご飯の時間は10秒だったが、現在、一度のご飯は15分、90倍の時間がかかる事に我々夫婦は戦慄を覚えた。

そんな時に妻が病院に行く事を提案した。

「もしかして、ピカの体に何かが起こっているんじゃない?」

歯磨きをしていると、たまに歯ぐきから血が出る事があるらしいのだ。私はその提案に、何か嫌な感じがして、少し待ってもらう事にした。

「もうちょっと様子をみようよ」

病気なわけがない。とっさに思ったのには訳がある。最近、散歩をしていて頭の片隅にあった、景の色が今までよりも濃くなっている、ような、いや、たぶん思い込みだろう、たぶん、暑い11月がなぜ3「夏バテ」の症状だ、そうであってほしい。

嫌な予感を打ち払いたいという心理が働いたのかもしれない…。

（3回裏へ続く）

お風呂　トイレ　キッチン
洗面　オール電化　太陽光発電　外壁塗装

リフォームのコウノ
Total Reform & Repair Shop
Kouno Reform since1960

河野プロパンガス 有限会社
園生店（本社）／
〒263-0051千葉市稲毛区園生町139-5
FAX. 043-253-4679

おみずのリフォーム
0120 FreeDial 0120-036-146

ホームページはこちら　リフォームのコウノ　検索
http://www.kouno-reform.com/

アクセスマップ

SUNらいふは捨てずに保存してくださいね!!
集めるときっといいことがありますよ!!

千葉市稲毛区園生町139-5
河野プロパンガス有限会社
Sunらいふ企画室　行

（切り取ってポストへ投函ください）
郵便はがき
料金受取人払郵便
美浜局承認
6260
差出有効期間
2027年1月31日まで
切手は貼らずにお出しください。
2 6 1-8 7 9 0

—お願い—
◎皆様からお寄せ頂きましたご意見、ご感想等は「SUNらいふ」への掲載をお願いする場合がございます。お手数ですがご住所、お名前、お電話番号を記載の上お送り下さい。
—個人情報の取り扱いについて—
◎当社は、個人情報保護に関する法令およびその他の規範を遵守いたします。

失敗しないリフォーム できるだけ安くしたら後悔した
―お風呂編―

●工事してまだ1年なのに、水の出がとても悪くなったのよ！
赤い水がでてくるなんて信じられない！
●なんとか安くしますの一声で決めたけど、配管工事まで手抜きでやられた！！
●これじゃ、気持ち悪くてお風呂に入れないわ。昔と一緒じゃない…。
●直すにはお風呂をもう一度分解するなんて、そんな事もうしたくないよ。
事前に説明してくれなきゃ…。

こんな声が数多く寄せられていました。

この問題にならないために

解決策

① 業者が安くすると言うのには、大きく分けて2種類あります。商品を値引きするのと、工事の手間を省く事です。価格を抑えるために、必要な手順や工事を抜いてしまうと、末永く快適に安心してお使いいただけません。

② リフォーム業者には、少なくともどのような工事をするのか、見積もりを取る際にどのような根拠で価格を決めているのか、説明をうけるのがよいでしょう。タイル風呂からユニットバスへの工事に必要な日数は当店では2週間頂いています。工事期間が少ないのは、お客様の為ではなく、手間賃を省いた工事をしているからかもしれません。

リフォームのコウノでは、リフォームについてわかりやすいブログにまとめています。よろしければぜひお読みください。 リフォームコウノアメブロ 検索

次回は、「どのメーカーも一緒です」についての情報をお送りします。

まちがい探しクイズ・雑学クイズ 2月号の答え

まちがい探しクイズ

1	6	9	10	16
雪の結晶	蝋燭の長さ	バケツの色	お餅	スコップ

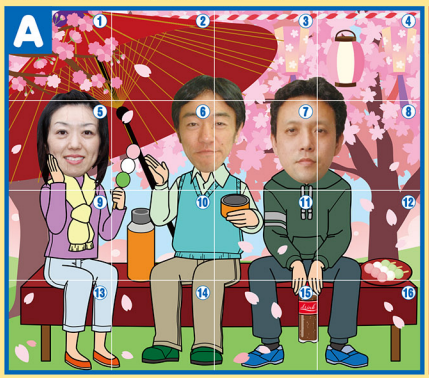
雑学クイズ

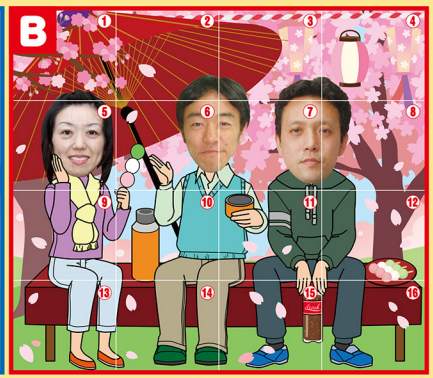
Ⅰ ②B
ニシローランドゴリラはB型しかいません。

Ⅱ ③金平糖
金平糖は1546年ポルトガルから伝わった星の形をしたお菓子で、美しく人々の目を引いたそうです。織田信長も宣教師から贈られた歴史ある綺麗な星のようなお菓子です。

Ⅲ ③徳川光圀
光圀は明からに亡命してきた儒学者から外国文化を学んでいて、その中にラーメンも含まれていたと言われています。

まちがい探しクイズ Aと Bの絵をよく見て、間違っている場所を探してね!!





正解者の中から抽選で1名様に、素敵なプレゼントが当たるラッキークイズ♪
間違っているマスの数字を「付属ハガキ」に記入して、郵送かFAXにてご応募ください!!

応募締め切り 3/20(木)

ちょっと!! おじゃましま～す!! Vol.75

今回は
四街道市 S様
ガスコンロ取替工事の
現場をご紹介致します！

TOTOのシステムキッチンに、TOTOオリジナルコンロがついていました。ガラス面が大きく、清掃性が良いものでしたが、それ以降同じようなサイズの物を販売中止してしまいました。経年劣化で交換したいのですが、同じサイズのものがないので、今回は専用のアダプタを取り付けてから、ノーリツビルトインコンロ「プログレ」に交換しました。

お客様宅へお邪魔した際は、笑顔で迎えて頂けるとうれしいです!!次回もお楽しみに♪

?? 雑学クイズ

Ⅰ ダンゴムシの呼吸法は？
①エラ呼吸 ②肺呼吸 ③皮膚呼吸

Ⅱ 抗酸化ビタミンと言えば？
①ビタミンB群 ②ビタミンC
③ビタミンK

Ⅲ ハムスターは1日にどのくらい走るでしょうか？
①100m ②1km ③5km

Ⅰ、Ⅱ、Ⅲの解答を「付属ハガキ」に記入して、郵送かFAXでご応募ください！

応募締め切り 3/20(木)

な、懐かしい～!! コウノ時間旅行 ラジカセ

ラジオとカセットテープ再生機能を兼ね備え、当時の家庭や学校で欠かせない存在だったラジカセは、昭和から平成初期にかけて大活躍した音楽機器。
特にダブルカセットデッキでテープ同士のダビングができるタイプが憧れの的でした。自分のお気に入りの楽曲を集めてカセットに録音し、ドライブや勉強時など「自分時間」のおともにしたり、友達とシェアをしたり…。今ではデジタル音楽が主流ですが、あの独特の音質やボタン操作の感触には、ノスタルジーを感じる人も多いのではないでしょうか。

・まちがい探しクイズ
・雑学クイズ
各々の正解者の中から
抽選で各1名様に
福岡県産あまおう苺
ひとくちゼリー
プレゼント!!

FAX 043-253-4679

1月号当選者は

・まちがい探しクイズ 千葉市稲毛区 S様
・雑学クイズ 千葉市稲毛区 K様 ペンネーム よっちゃん様

おめでとうございます!!

『Sunらいふ』は皆様に支えられています。

☆2025年3月号まちがい探しクイズの答え
※イラストのマスの数字を5つ記入してください

☆2025年3月号雑学クイズの答え
Ⅰ Ⅱ
Ⅲ

※まちがい探しクイズ・雑学クイズ
どちらか一つだけの解答でもご応募できます！

ご意見・ご感想・コウノスタッフへメッセージなど

〒 -
ご住所
フリガナ ペンネーム
お名前 男・女
お電話番号 ( )

ご記入ありがとうございました！