我が子自慢

「わが子自慢」に掲載するペット大募集!! 恥ずかしがりやさんでもOK! 詳しくはオハナ編集部へ。

暑です、暑いんです!!

ヒートアイランド現象で、涼しい日が続いてます。

ワンちゃん、ネコちゃんがお留守番のとき、お部屋のエアコンはつけてあげていますか?

熱中症の要因は、気温、湿度、風が弱い等で、お家の中でも熱中症はおこるんです。

熱中症は、脱水症状や倦怠・下痢、ケイレンなどを引き起こし、命を落とすこともある怖い病気です。

汗をかいて熱を放散する人間と違って、口の周りにしか汗をかかない犬や猫は、呼吸で熱放散しています。ケージで留守番のコは、さらに閉じられた空間にいるので要注意!

夏の留守番にエアコンは必須です。日の当たるお部屋ならカーテンを閉めて、2階建ての地面が冷えてたら、でんでんちゃんにもられないでしょう。

お散歩もアスファルトでヤケドしないよう、地面が冷えている時間(早朝か夜)に行くようにしましょう。

特に赤ちゃんとかパグ、フレンチブルドッグなどは、夜気が苦手で熱中症になりやすいので気をつけてあげてください。

きたむら動物病院
診療時間/9:00〜12:00
15:00〜18:00
休診日/日曜・祝日
TEL.044-982-4422

どうぶつのことなら、ご相談ください。

Blog:http://ameblo.jp/kitamura-ah/

よみうりランドマルシェ 毎週火・木・土・日曜日は、"むくむくファーマーズマーケット"

多摩区西生田にある「家づくり工房むくむく」では、毎週火・木・土・日曜日に朝市を開催しております。

朝採れたての新鮮野菜が並びます!

もちろん、農薬未使用・生産者の顔が見える安心・安全なお野菜たち。

【生産者情報】
中沢 敦さん
(横浜市青葉区)

相模原出身。
大学卒業後、実業団アメリカンフットボールチームに所属。
スポーツを通して、食と健康の大切さを感じ、いつかは自分で有機動物性飲料をつくりたいとの想いから一念発起。
南アルプスのふもとでの農業研修を経て、相模原の地で有機動物(酪農本業用)の飼育がいを始めました。

中沢さん一番のこだわりは、「朝採れたての野菜をその日に食べてもらいたい」ということ。

さっきまで土に埋まっていたお野菜を食べるチャンスは、早のありませんよね!

詳しくは、家づくり工房むくむく で検索

家づくり工房むくむく
address:川崎市多摩区西生田4-3-29 よみうランド前駅徒歩1分 TEL:044-982-5110

プレゼント

オハナに対するご意見・ご感想や多摩区・麻生区の情報などをお書きください!

お寄せいただいた皆様の中から、抽選で「ヒマラヤンワールドフェアトレードコーヒー」を5名様にプレゼント!

2010年9月末日消印有効

スパークの力の源の中で、人間のための安心、大切に育てられたコーヒーです。農薬や化学肥料を一切使っていないので、赤ちゃんにとっても、お年よりにとっても、安全で安心です。

お買い物で国際協力ができる「フェアトレード」の品がプレゼントは、フェアトレードのフェアトレードコーヒーとスパークの品がもらえます。

スペシャルサポート 通販ショップサイト
http://www.veeda.biz/

ご応募は、ホームページかハガキにて

□ホームページからは リフォームプロ オハナ 検索
オハナのページから、専用フォームにて

□ハガキでは ①お名前 ②年齢住所 ③オハナの感想など を書いて、
あて先:〒214-0037 多摩区西生田4-3-29
リフォームプロ Ohana編集部までご郵送ください。

応募者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※お送いただいた住所などの個人情報はプレゼントの発送・情報サービス提供以外には使用いたしません。

Ohana 設置店舗ご紹介!!

多摩区エリア	麻生区エリア
ネイチャーワークスマーケット中野島店/es&Co きたむら動物病院/NPO法人 ぐるすかわさき/ぎぎとんきっず	高!!青少年野外活動センター/カンガルー Hair BULB(ヘアーバルブ)
稲城市エリア	**宅配エリア**
	天然酵母のパン SOLALA

オハナを設置して下さるお店を大募集!! 設置して頂けるお店、オハナ編集部へ TEL.044-982-5110

発行:リフォームプロオハナ編集部
〒214-0037 川崎市多摩区西生田4-3-29 TEL.044-982-5110/FAX.044-982-5120

編集ホームページはこちらで
リフォームプロ オハナ 検索
www.reform-pro.jp

●創刊 平成20年
●発行部数 10,000部
●発行日 毎月1回(隔月)
●発行 川崎市多摩区西生田4-3-29 リフォームプロ オハナ編集部
〒214-0037 川崎市多摩区西生田4-3-29
TEL.044-982-5110/FAX.044-982-5120

Ohana とは…
ハワイ語で「家族」「仲間」を意味する言葉です。
太陽の香りあふれる、ゆったりとした空間の家造りを目指したいという想いと、
そこへ集まる皆様がOhana(家族)になれたらという想いを込めてこの名前をつけました。

R100 古紙配合率100%再生紙を使用しています。

PRINTED WITH SOY INK 植物性インクを使用しています。

Ohana

多摩区・麻生区を元気にするフリーペーパー
環境に優しいライフスタイル

[おはな] Vol.9 2010.8

www.reform-pro.jp

ガーデニングの楽しみとは…。

有機栽培を実践し、植物と共生する暮らしのすばらしさを語り続けている 神田 陸さん

神田 陸さん(多摩区菅北浦在住)
一級フロムネイチャー主宰
ガーデンデザイナー、写真家、花人
http://www.from-nature.com/

お今の健康志向ブームにより有機野菜が注目を浴び、比較的簡単に手にも入るようになってきました。食べるものに安全性を求める私たちですが、肥の事情はどうでしょう。手に大きく育てたい、花を咲かせたいという思いから、ついつい化学肥料を多くまいの方、虫がつけば殺虫剤を噴霧したりしていませんか。

「自然のサイクルの中で育てると人間も楽なんです。」

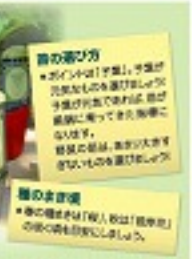
神田さんが提唱されているのは、野菜も草花も種をとることなく、自然のサイクルの中で育てるという事。化学肥料を与えすぎると、ちゃんと根が張らないうちに茎や葉が成長してしまい虚弱でやすくなる。逆ちやすいと虫が寄ってくる。虫が寄ってくると、人間が薬をまくという悪循環なのだそう。試しに化学肥料なしで育ててみてください。有機肥料に代えてみるのもよいそうです。無虫が減り、その青々を食べる虫がそのうちやってくるそうです。そうすると結果的に人間のやることが減り、楽になるのです。

ガーデニングの楽しみとは、そのように自然のサイクルを感じることができるという楽しみなのではないでしょうか。

有機栽培を実践されるのは、「おいしい」野菜と「楽しい」草花。野菜づくりにおいては、年間1～3種ものの肥を用で、おいしく育つものを選別しているそうです。

また、ガーデンデザイナーとしても著名である神田さん。「ガーデンシンパーズ」誌上環境を使する人」をテーマに全国各地で講演や講演を行うほか、自ら撮影した美しい花々の写真集も出されています。私たちが買ったときはちょうど来年度版のカレンダーを制作中でした。

現在、群馬県にて古民家を改造した和風スタイルの住宅展示場を併設する「フロムネイチャー」の村づくりを行っているそうです。



肥の選び方

- ポイントは「手堅」。手堅が元気なものを選び、しっかり手堅が元気であれば、肥が最期に残ってきた肥料にならない。
- 根菜の場合、あまり大きすぎないものを選び肥しっぷり。

種の蒔き時

- 春の種蒔きは「種人」秋は「種年」の頃の時を目安にしましょう。

庭場のガーデニングワンポイントアドバイス

- 庭場に肥料を与えるのは NG! 庭に虫が寄ってくる原因になります。植物が成長するのは春・秋。
- くりくりやすい植栽 とお思いの方は、マルチ(敷き)方法がベスト。地面を被覆して種・ちょい、肥料の蒸発を抑えましょう。
- 水もとんとん与えるのでなくちゃいけませが、庭場に与えるのは必要無。

環境コンサルティング ペオ・エクベリさんと「循環型の家造り」、始まっています。

リフォームプロ 広報 松本 博樹

私たちリフォームプロは、暮らしてより住まう人のココロ・カラダに優しい自然素材にこだわったリフォームを心掛けて、歩いりました。

その中で語られ思っていた思い、それは家造りに携わる私たちが、人だけでなく「地球にも優しい家造り」に今、実際に取り組まなくてはならないということ。

そんな時に出会ったのが、環境コンサルタントのペオ・エクベリ氏。

ペオ氏の目指す家造りのコンセプトを用い、ぜひ弊社も共に取り組みたい…と、本年6月および現在竣のリフォームを担当させて頂いております。(7月末完工)

ペオ氏が目指す家造りとは、「環境循環型のマンションリフォーム」。

「私たちが今のまま生活を続けるには、あと3つ分の地球が必要です。サステナブル(持続可能)な社会にするために「自然に優しくすることができる以上には、無駄しない」といったシンプルな環境を守るルールを知って生活しようと思ってくれました。

皆様一度は「3R」という言葉は聞いたことがあると思います。

3Rとは、リデュース(Reduce)、リユース(Reuse)、リサイクル(Recycle)の3つの行の略称です。

3Rの意味は、R(リデュース):物を大切に使い、ごみを減らすこと。例えば、必要ない物は買わない、もらわない、買い物にはマイバッグを持参する。R(リユース)とは、使える物は繰り返し使うこと。例えば、詰め替え用の製品を選ぶ、いらなくなった物を譲り合う。R(リサイクル)とは、ごみを資源として再び利用すること。例えば、ごみをよしく分別する。ごみを再生して作られた製品を購入・利用するペオ氏の考え方は3R+1R=4R。

4Rとは、リデュース・リユース・リサイクル・リターンの意味。+1の「RETURN」。

このリターンの意味は、「自然に還す・返す」という意味。例えば、生ゴミがいずれ、土に還り栄養分となること。

この度のリフォーム工事の中では、解体現場のゴミの削減と、木材・ボード・プラスチック資材・紙資材・金属資材の5種の分別を行っています。

使用する建材も、自然環境を破壊しない環境型&環境保全材(環境ラベル認定のFSC材)。予めて自然が回復することができる、土に還る素材などにこだわっています。

日本は先進国の中で最も住宅の寿命が短く、多くの産業廃棄物を排出させ、貴重な資源を使い捨てしています。廃棄物でなく、使い捨てでなく、それぞれの家族の想い出が詰った家具・アンティークの家を残すことも大切です。

それと同時に、再でリ利用可能な素材で家造りを進めていくこと。今まさに私たちリフォームプロができるエコ活動だと思っています。

環境コンサルタント
エコライフスタイルアドバイザー
ペオ・エクベリ
Leo Ekbery

PROFILE

スウェーデン・マルメ(MALMO)市生まれ。NGO平和(環境団体)のリーダー、ジャーナリストを経て、1997年OneWorld(ワンワールド)国際環境ビジネスネットワークを設立。日本全国でサステナビリティのための環境教育の講演会、コラム執筆、テレビやラジオ出演(J-WAVE)を通じ、30のエコロジーロハウス展示に49回レギュラー、2000年をかけ200年後まで世界一周15大陸の環境マーケットを行なう。国連の海洋環境会議に参加。ヒューマンカテドラル「スウェーデン・エコスマート調査/エコ検定」の開発および講師、武蔵野大学(東京)非常勤講師、15年間の環境保護活動の経験、在住24年目。

●さらに詳細:うちエコ入門

※上記のスウェーデン・エコスマート調査/エコ検定はこちらへ スウェーデン・エコスマート調査 検索

自然素材リフォームのリフォームプロ リフォームプロ 上溝 検索
住所:川崎市多摩区西生田4-3-29 1F URL http://www.reform-pro.jp/ tel.044-982-5110

家呑みレシピ

材料をオリーブ油で炒め、軽く焼こしようしたら、そこに白ワイン・オリーブ油・水を少量足して煮詰め、白胡椒。たソースを作る。
中でたパスタを加えて和え、パセリをちらす。

ブッキーニとしらすのパスタ(2人分)

- パスタ 160g位
- 黒こしょう 少
- 白ワイン 少々
- オリーブ油 適量
- ペペロンチーノ(ドンペリ)
- ブッキーニ 1本 サイコロ状に切る。
- しらす 1P 約70g(100g)
- にんにく 1個

作り方

つぶやき

しらすの種類が色々ので、塩こしょうは慎ひめがいるかも。 編集スタッフより

料理/神奈川県千代田 T さん

自家製ジンジャーエールをつくってみませんか?

●夏は冷やさない、熱中かな飲み物

●まずジンジャーシロップを作ります。

材料(シロップ約400ml分/ジンジャーエール10杯分)

- ショウガ(スライスしたもの)…250g
- 黒砂糖 砂糖…250g
- (少少砂糖、黒糖、三温糖などこの分量でシロップの色が違ってきます。)
- 水…500cc
- レモンジュース 大さじ1杯
- シナモンスティック…1本
- クローブ…5個
- ブラックペッパー…5粒
- 赤唐辛子 種をとったもの(1～2本)

※スパイスはお茶パックに入れておく。

作り方

1. ちゃペロ(スライスしたしょうが)を入れ、砂糖をまぶして30分ほどおく。
2. 水、レモン汁、スパイスを加えて、沸騰したら弱火で30～40分煮詰める。
3. ホットしたら、あこしながらでこしながら保存容器に入れる。
4. 200mlの炭酸水に、40mlのシロップとたっぷりの氷を入れる。

自家のシロップのできあがり!

他にも、牛乳で割って、チャイ風ミルクに、紅茶に入れて、ジンジャーティーに。

しょうがチップは、きざんでクッキーに入れたり、煮物に使ったり、そのまま食べることもできますよ。

地域連動「生活のつぶやきコラム」

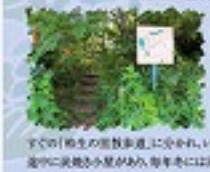
「ぶらり地元さんぽ」

— 早野緑地公園 —

多摩区民

今回は、「早野緑地公園」を紹介しよう。

多摩区民の一角に昭和40年に市地方の公園緑地として計画され、昭和45年から開発されてきた。広さは全体で約23ヘクタールがあるが、現在は最後の約9ヘクタール。他は「桜の里散歩道」のコースの一部や遊具園、外観散策路などがあり、里山の姿が残されている。



ユニークなのは、食用・生活の7つの種の池がある公園として知られ、この種の池の自然環境と調査、と公園整備のために水質や生物分布等の調査を行われている。

「桜の里散歩道」の入口は「第十五小学校バス停」からすぐ北西方向に行ったところにある。入ってすぐ右に左へ歩く「東屋散策」はすぐ右の「桜の里散歩道」に分かれ、いずれも豊富な自然林の中で細い道が続く。道中に民地から見がかり、毎年春には原木(クヌギ、コナラ)の民地を行っている。また「上池」や「五郎池」などの種の池やハンノキ林等の湿地帯を保存した自然公園もある。この辺りに来ると道も民地的に多く開発されている。

やはりこの辺りは、ボランティアの人たちが炭焼き広場にも、手や種を知った教育の場を増えたりすると、緑と自然を守る地道な活動によって支えられているのである。

アクセス:バス/「新百合ヶ丘駅」or「柿生」から「早野下車」に乗車入口に停車
URL http://www.kawasaki-green.or.jp

新バスターミナル(ルミネ1)[illegible]

地域連動

地域を元気に!"世界から本当に良い物を子供たちに"

輸入玩具・子供服パウムガング

2008年2月にオープンした「パウムガング」。ヨーロッパを中心に厳選した子供服や玩具が所狭しと並ぶ。お子様にはたまらない「楽しさいっぱいのショールーム型ショップ」。

パウムガングは、オーナーの奥氏がサラリーマン時代に始めた「国産雑貨・モノづくり」の豊富な経験とノウハウを活かして、11年前に開業。「上には大手デパートへの玩具・子供服の卸し、商品選びからオリジナルデザインのドールハウス・布製本の製作まで、幅広く手がけています。

安全性や品質にもこだわり、新規メーカーの商品を取り扱う場合は、必ず現地まで見に行って、自分の目で確かめ納得したものを厳選している様の製品から。

新百合ヶ丘のショールーム型ショップの片隅には、お子様が遊べるスペースもあるので、お出かけの方は立ち寄ってみては???

パウムガング

〒215-0001 川崎市麻生区上麻生3-20-6 KCCビル TEL 044-371-6370

地域ハナ編集部が取材に伺います! 取材をご希望の方は、お気軽に編集部へ