我が子自慢

黒いしん坊で、甘えん坊のビーグルです。

ビビ（[illegible]）

いたずら大好き!! わが家のアイドルです。

[illegible]

ヴェルディ（[illegible]）

メイ（[illegible]）

コロ（[illegible]）

つぶらなひとみがかわいくて、癒されますね!

チャイ（[illegible]）

「わが子自慢」に掲載するペット大募集!!

[illegible] 詳しくはオハナ編集部へ。

夏です、暑いんです!!

ヒートアイランド現象で、厳しい暑い日が続いてます。

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?

熱中症の原因は、高温、多湿、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、脱水症状や嘔吐、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。

汗をかいて熱を発散する人間と違って、[illegible]イヌやネコは、呼吸で熱を発散しています。ケージでお留守番のコは、さらに限られた空間にいるので要注意!

夏のお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、[illegible]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。

特に鼻ぺちゃわんこ（パグ、フレンチブルドッグなど）は、[illegible]熱中症になりやすいので気をつけてあげてくださいね。

きたむら動物病院
診察時間／9:00～12:00
15:00～19:00
休診日／日曜・祝日
TEL.044-982-4422
Blog：http://ameblo.jp/kitamura-ah/

毎週火・木・土・日曜日は、“むくむくファーマーズマーケット”

よみうりランドマルシェ

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。

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、なかなかありませんよね!

【生産者情報】
中沢 [illegible]さん
（[illegible]）

[illegible]

詳しくは、［家づくり工房むくむく］検索 で検索

家づくり工房むくむく
[illegible]

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
お寄せください!
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3名様にプレゼント!

2010年9月末日消印有効

[illegible]

お買い物で国際協力ができる「フェアトレード」
[illegible]
ネパリ・バザーロ 通販ショップサイト
http://www.verda.[illegible]/

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〒御住所 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。

当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

[illegible]

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 ぐらすかわさき／[illegible]	黒川青少年野外活動センター／カンガルー Hair [illegible]
稲城市エリア	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!! 設置して頂けるかたは、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
リフォームプロ オハナ 検索
www.reform-pro.jp

[illegible]

ohana とは—
[illegible]

R100 [illegible]

SOY INK [illegible]

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

特集1 環境コンサルティングのペオ・エクベリさんと
“循環型の家造り”はじまっています

特集2 夏場のガーデニング、ワンポイントアドバイスも!
フロムネイチャー 神田 隆さん

- ＊ぶらり地元散歩
- ＊カラダを冷やさない自家製ジンジャーエールレシピ
- ＊朝採れたての野菜が並ぶ“むくむく朝市”—多摩区西生田—
- ＊オハナプレス

photo by Junko Murakami

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提唱し続けている 神田 隆さん

神田 隆さん（[illegible]）
〜プロムネイチャー主宰
ガーデンデザイナー、写真家、詩人
http://www.hren-nature.com/

昨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。食べるものには安全性を追求する私たちですが、庭の草花はどうでしょうか。早く大きく育てたい、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たり、気がつけば除草剤を撒い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健康なんです。」

神田さんが提唱されているのは、[illegible]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葉や茎が成長してしまい[illegible]やすくなる。[illegible]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。害虫が減り、その害虫を食べる虫がそのうちやってくるそうですよ。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、そのように身近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。

有機栽培を提唱されるのは、「おいしい」野菜と「美しい」草花。野菜づくりにおいては、年間150種もの野菜を育て、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[illegible]・庭と環境を愛する人」をテーマに全国各地で執筆や講演を行うほか、自身が撮影した美しい花々の写真集も出されています。私たちが伺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[illegible]スタイルの自然施設を併設する「プロムネイチャー」の村づくりを行っているそうです。

苗の選び方
- ポイントは「子葉」。子葉が元気なものを選びましょう。子葉が元気であれば、苗が順調に育ってきた[illegible]になります。[illegible]

種のまき時
- [illegible]

夏場のガーデニングワンポイントアドバイス

- 夏場に肥料を与えるのはNG！ [illegible]
- ぐんぐん伸びる植物にお勧めの方法は、マルチ（[illegible]）がベスト。[illegible]
- [illegible]夏場に[illegible]

家呑みレシピ

材料をオリーブ油で炒め、軽く塩こしょうしたら、そこに白ワイン・オリーブ油・水を少量足して煮詰め、白濁したソースを作る。
ゆでたパスタを加えてあえ、パセリをちらす。

ズッキーニとしらすのパスタ（2人分）

- パスタ 160g位
- 塩こしょう 少々
- 白ワイン 少々
- パセリ 適宜 イタリアンパセリ
- ズッキーニ 1本 サイコロ状に切る
- にんにく 1片 [illegible]
- オリーブ油 適量
- しらす 1袋

ワンポイントアドバイス
しらすの塩気があるので、塩こしょうは控えめでもOK。　編集スタッフより

料理／[illegible] Tさん

◎体を冷やさない、爽やかな飲み物

自家製ジンジャーエールをつくってみませんか？

●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）…200g
- 黒砂糖／砂糖…250g
（きび砂糖、黒糖、三温糖など、つかう砂糖でシロップの色が変わります。）
- 水…500cc
- レモン汁…大さじ2杯
- シナモンスティック…1本
- クローブ…5粒
- ブラックペッパー…5粒
- 赤唐辛子（種をとったもの）…1本

※スパイスはお茶パックに入れておく。

作り方
1. なべに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. 冷めたら、茶こしなど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。

自家製のシロップのできあがり！

他にも、
牛乳で割って。
チャイ風飲み物に。
紅茶に入れて。
ジンジャーティーに。

しょうがチップは、刻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。

自然素材 ＊ [illegible]

自然素材＋エコに暮らす家

シンプルスタイルなオーガニック住宅

リフォームプロでは、今ある資源を有効に活用し、地球に優しく、快適な住環境を皆様にご提供したいという想いで、この度、新築注文住宅事業「muku muku house」を立ち上げることに致しました。
[illegible]にご賛同いただける方と協同で記念となる1棟目を建てたいと考えております。

新築・建て替えをお考えの皆様のための"家づくり相談会"
9/20(祝)・9/26(日) 10:00〜 家づくり工房むくむくにて

新築注文住宅 muku muku house（むくむくはうす）
リフォームプロ address [illegible] E-mail [illegible]
詳しい内容は今すぐこちら!! むくむくはうす 川崎 検索
http://www.mukumukuhouse.com

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 [illegible]

私たちリフォームプロは、[illegible]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[illegible]してまいりました。
その中で[illegible]、それは[illegible]私たちが、人だけでなく「地球にも優しい家造り」に今、真剣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伺い、ぜひ弊社も共に取り組みたい―と、本年6月より[illegible]のリフォームを担当させて頂いております。（7月末完工）

ペオ氏の目指す家造りとは、「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『自然に還すことができる以上には、[illegible]』といったシンプルな[illegible]を守るルールを知って生活しよう」と語ってくれました。

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Rの頭文字です。
3Rの意味は、R（リデュース）=[illegible]。R（リユース）とは、使える物は繰り返し使うこと。[illegible]。R（リサイクル）とは、ごみを資源として再び利用すること。[illegible]。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。＋Rの「RETURN」。
このリターンの意味は、「自然に還す・戻す」という意味。[illegible]

この度のリフォーム工事の中では、[illegible]木材・ボード・プラスティック類材・紙類材・金属類材の5種の分別を行っています。
使用する建材も、[illegible]

日本は先進国の中で最も住宅の寿命が短く、[illegible]

それと同時に、RETURN可能な素材で家造りを提案していくこと。今までに私たちリフォームプロができるエコ活動だと感じています。

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
Peo Ekberg

PROFILE
スウェーデン・マルメ（MALMO）市生まれ。[illegible]

著書：うちエコ入門

※上記の「スウェーデン・エコスマート推進／エコ検定」はこちらへ　スウェーデン・エコスマート協会　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 川崎　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

地元情報
「[illegible]つぶやきコラム」

「ぶらり地元さんぽ」

― 早野聖地公園 ―

[illegible]さんより

今回は、「早野聖地公園」を紹介しよう。

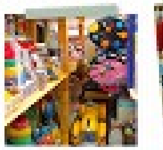
[illegible]

アクセス [illegible]
URL http://www.kawasaki-green.or.jp

麻生区上麻生―"世界から本当に良い物を子供たちに"

輸入玩具・子供服バウムガング

2005年2月にオープンした「バウムガング」。
ヨーロッパを中心に海外から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」のショールーム兼セレクトショップ。
バウムガングは、オーナーの[illegible]、11年前に開業。[illegible]
安全性や品質にもこだわり、[illegible]自分の目で確かめ納得したものを厳選している[illegible]。
[illegible]



バウムガング
〒215-0021 川崎市麻生区上麻生3-20-5 KDC1F　TEL 044-271-6370

■オ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