



## 日々是好日

\*徳武淑雄の日々のツブヤキ\*

## 地区しぐ

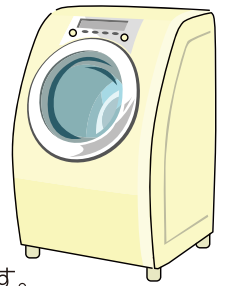
毎年この時期に、私の住んでいる地区(中島区)では、日帰りレクリエーションを行っております。今回は、山梨方面にバス2台でさくらんぼ狩りに行きました。現地に到着すると、さっそくさくらんぼを摘んで食べました。大きさや色合いによってそれぞれ甘さが違い、さらにも木によっても甘さが違う事を発見しました。

その後、昼食バイキングで食事をしました。さくらんぼをいっぱい食べた方は、さすがにお腹いっぱい食べられなさそうでしたね。それから、桔梗屋さんでお土産の信玄餅を購入しました。また、信玄ソフトクリームを初めて食べましたが、黒蜜とソフトクリームが絶妙で、これがなかなかおいしかったです。最後に小淵沢のアウトレットモールに行き、1時間半位の自由行動でそれぞれでおいしい物を楽しみました。

今回のレクリエーションは、食べて、食べて、また食べてと、私とかみさんと娘たちは、皆さんと一緒に楽しんでまいりました。企画してくれた役員さん、ありがとうございました。これも、良い思い出になります。お疲れさまでした。



# 地球にやさしい洗濯術



## ①洗濯機のケア 洗濯機の中がくさい、臭うなんてことはありませんか？

- 洗濯機のフタは閉めないで、開けておくことで、洗濯槽の中が乾燥し、カビや細菌の繁殖が防げます。
- 洗濯槽の中に設置されている「ゴミ取りネット」のゴミをこまめに取り除くことで、カビや匂いが防げます。
- 洗濯槽は定期的にお掃除を、最低でも年1回は洗いましょう。水20Lに200ccの酢を入れ、2分間洗濯機を回し、一晩おいて、翌日通常どおり洗濯機を回して排水します。酢には殺菌作用があるので、すすぎの時に酢を大さじ2～3杯入れることで、殺菌作用もあり、ふっくらと仕上がります。

## ②部屋干しする場合の場所選び

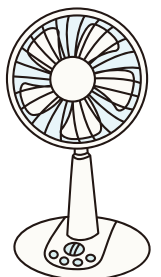
理想は洗濯物自体も風通しが良くなるよう、空気の流れを作るために、間を空けて干すことができる、広いスペースがあるとよいのですが、なかなか難しい場合もありますね。

- 浴室は窓や換気扇がある場合が多く、湿気によって傷める心配もなく、お勧めしたい場所。突っ張り棒などを利用します。
- 浴室以外の場合、少し窓を開けて湿った空気が逃げ出せるような窓際に干す。ただし、カーテンレールに干すと、濡れた洗濯物がカーテンにくっついて、湿気でカーテンがカビる原因になるので注意を。
- 風の通りがよい廊下もお勧めです。

### <扇風機を利用する場合>

空気が動かないと湿気がその場に滞って乾きにくくなるので、室内で風を起こすことです。エアコンよりも扇風機が省エネです。換気扇や除湿器も併用すると効果的です。

- 扇風機の風向きと洗濯物の向きに注意…一部の洗濯物だけで風をさえぎってしまわないよう、扇風機に対して洗濯物を平行に干すと、洗濯物の間を風が流れ、早く乾かすことができます。



# 簡単!1・2レシピ COOKING LECIPE ♥



調理時間  
約15分

材料費  
26円

カロリー  
131kcal  
(1人分あたり)

## 焼きおにぎりせんべい



### ■材料(2人分)

ごはん …… 茶碗軽く1杯(約150g) | サラダ油 …… 適宜  
薄口しょうゆ …… 大さじ1 | ※黒コショウや青のりなど

### ■レシピ

- ①熱々のご飯をボウルまたはすり鉢に入れ、しょうゆを回しかけ、すぐにしゃもじで混ぜて全体にむらなく味をつける。
- ②すりこぎなどでトントンと軽くつぶす。二分程度が目安。
- ③ご飯を卵くらいの大きさに手に取り、しっかりと丸めてから押しつぶして平らにする。
- ④グリルに焼き網を乗せてサラダ油を薄く塗り、3分ほど予熱して③を並べて弱火で両面7分焼く。周囲が少し焦げ始めたら、取り出して皿に並べる。

POINT:①の段階で黒コショウや青のりなどお好きな具材をまぶしてもOK。焦げやすいようなら、アルミホイルなどを軽く被せてね。

## 徳武燃料店からのお知らせ

### とくとく電気の 個別相談会開催します!



6月24日(土)  
9時~4時/当店で

1年分または1ヵ月分の電気の検針票をお持ちください。その場でシミュレーション致します。その他、電気に関するご相談なども承りますので、お気軽にお越し下さい。

### 木曾町とくとく振興券販売します!

期間:2017年7月15日(土)~12月31日(日)  
前回に引き続き、プレミアム率が30%の大変お得な振興券です。早期完売が予想されますので、お早めにお求めください。

## LPガスを安全にお使いいただくために

### ガス警報器は 設置してありますか?

ガス警報器は、万が一のガス漏れの時に音とランプでいち早くお知らせします。警報器はキッチンと取りつけてこそ、その効果が発揮できます。

- 電源プラグは絶対に抜かないでください。
- 床から30cm以内、一番遠い燃焼機器より4m以内に取り付けてください。

- LPガスは空気の1.5倍の重さがあり、漏れると低い所や物かげにたまる性質があります。
- LPガスそのものは無色無臭ですが、少量もれてもわかるように玉ねぎが腐ったような独特のにおいをつけてあります。

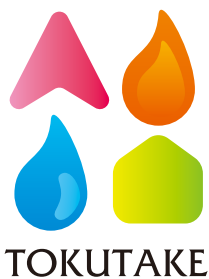
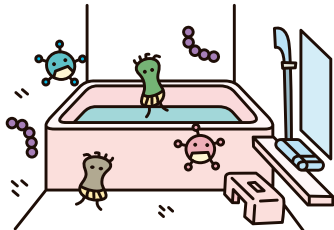
警報器が鳴ったら、ただちに器具の使用をやめて、当店まで至急ご連絡ください。

## 生活の豆知識

### 梅雨時の知恵袋!

梅雨時のお風呂は、じめじめしててすぐにカビが生えやすいですね。とにかくカビを生やさないようにするには、水気をみんな拭き取っちゃうのが一番です。

お風呂の最後に、冷水のシャワーを浴室全体にかけて温度を下げた後、掃除用ワイパーにタオルをひっかけて、浴室の壁や天井、床、浴槽の中までしっかりと水気を拭き取りましょう。これでだいぶ湿気が少なくなりますよ。あと、椅子や浴槽のフタもなるべく立てかけて空気が通るようにしておきましょうね。

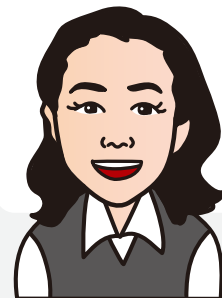


お気軽に下記までご連絡ください。

株式会社 徳武燃料店

木曾郡木曾町福島6176-12

☎0264-22-2270



私がお届け  
しました!

省エネアドバイザー  
森口瑞穂

検針時など、お伺いした際に見かけることがございましたらお気軽にお声掛けください。