

寒かった冬も乗り越えて、皆様お元気でしょうか。新年度、そして新しい元号のスタートです。何かとあわただしい。だからこそリラックスしたい…、癒やされて過ごしやすいお部屋づくりは、健康の源かもしれませんね。オンとオフをきっちり分けて身体を休息させて。住まいのお役立ち情報は、皆様のハッピー春生活を応援します。

## 😊 リラックスできるお部屋づくりのコツ

落ち着く部屋をつくるには「統一感」が大切です。

いくら家具や雑貨が良いものであっても統一感がなければ、部屋の印象はチグハグになり、落ち着かない空間になってしまうでしょう。

### 色味をそろえて統一感を演出！

ブラウン系は大地や木の幹の色などを連想させるため安心感・安定感・落ち着きを与える色とされています。ライトブラウンなら温もりのある柔らかさ、ダークブラウンなら落ち着きがあつくつろげる空間を演出します。また、ベージュも木肌を思わせる自然な柔らかさを連想させ、気持ちをリラックスさせてくれます。



### 家具の高さ、奥行きをそろえる。

背の低い家具でそろえると視線が低くなるので、天井が高く感じられます。収納家具などは、腰くらいの高さで統一するのがオススメです。





## 全部で5問。家事検定をやってみよう♪

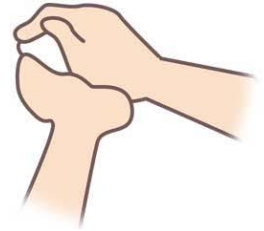
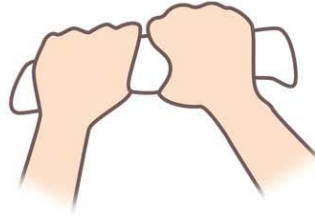
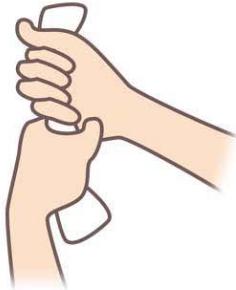
毎日なにげなくしている家事ですが、意外と盲点があるかもしれません。5問のうち、いくつ正解できるでしょうか？ 答えは一番下にあります。

### 問題1 ぞうきんの正しい絞りかたはどれでしょうか？

A. 縦にして絞る

B. 横にして絞る

C. ぐしゃっと握って絞る



### 問題2 片付ける時に、最初にしてはいけないことは何でしょうか？

- A. たくさんの収納グッズを買ってくる
- B. 計画をたてる
- C. 片付ける場所を決める
- D. どんな部屋に、どんな場所にしたいかゴールを決める

### 問題3 油汚れに効果的な洗剤はどれでしょうか？

- A. 酸性洗剤
- B. 塩素系漂白剤
- C. アルカリ性洗剤
- D. 中性洗剤



### 問題4 右の洗濯表示マークの正しい意味はどれでしょうか？

- A. 石油系溶剤による弱いドライクリーニングができる
- B. パークロロエチレン及び石油系溶剤による弱いドライクリーニングができる
- C. 日陰の平干しがよい
- D. 塩素系及び酸素系の漂白剤を使用して漂白ができる



### 問題5 アイロンをかける時にやってはいけない動きはどれでしょうか？

- A. 一定方向にかける
- B. ジグザグにかける
- C. 前後にいったりきたりしてかける
- D. 円を描くようにかける



- 答え 1…A. 縦にしてしぼると腕にしっかり力が入り、きつく絞ることができます。また、絞った水も縦に流れていくので飛び散ることがありません。
- 2…A. 最初に収納グッズを買ってしまうと、その収納グッズに合わせて物をいれてしまい、結局使い勝手が悪くなってしまいます。
- 3…C. 油汚れは、油が酸化した酸性の汚れです。酸性にはアルカリ性の化学作用で汚れを分解させます。
- 4…A. 2016年12月から新洗濯表示に国内外で統一されました。
- 5…C. アイロンをかける時は「戻らせない」のが基本。繊維の方向を見極めてアイロンをかけると一発でキレイに。

# いちご白玉



## 材料 (2人分)

白玉粉 40g  
いちご 40g  
砂糖 大さじ 1/2

ゆであずき 大さじ 2  
いちご(飾り用) 2コ



- 1 いちごはフォークでしっかりつぶす。
- 2 白玉粉に砂糖・(1)を加え、よくこねる  
(固い場合は水を小さじ 1/2~加えて調整し、耳たぶくらいの固さを目安にする)。
- 3 10コに丸めてゆで、浮き上がってきたらさらに約 1分ゆで、冷水にとる。
- 4 器に(3)を盛り、ゆであずきと半分に切ったいちご(飾り用)を添える。



## ポイント

いちごはビタミンCが豊富です。白玉粉に混ぜ込むと、春のおやつにぴったりな、可愛いピンク色の白玉団子が作れます。

## いちご家庭菜園のポイント



### 比較的かんたんに育つ「ワイルドストロベリー」

野いちごの一種です。わたしたちがよく知っている一般的な「いちご」と同じ、バラ科オランダイチゴ属です。水は土が乾いたら与えます。土が乾く前に水やりをすると、根腐れます。特にプランター栽培では、必ず「土が乾いてからの水やり」にしましょう！ちなみに初回の水やりは、苗を植える前の土へあらかじめ行っておくと良いですよ。根付きが良くなります。

基本は元肥です。元肥には有機肥料を選びます。ゆっくり効いていくタイプの「緩効性肥料」と書かれたものにしてください。また、化成肥料を追肥(あとから与える肥料)としてばらまきます。おすすめは、果実が付きやすくなるリンを多く配合している肥料。窒素成分の多い肥料を与えると、葉は茂っても実がつかない！ということが起りがちです。成分もチェックしたうえで肥料を使う習慣をつけましょう！

シバヒカルがゆく!  
**七面鳥(トリビア)**  
 の巻



七面鳥(シチメンチョウ)って鳥がいるけど英語では「Turkey(ターキー)」って呼びますよね。  
 今回トリビア(雑学)ネタをひとつ。  
 USA

Turkey(ターキー)は「トルコの鳥」って意味。でもトルコ語では、「hindi(ヒンディー)」って言うって「インドの鳥」って意味になるんだって。  
 「peru」は「ペルーの鳥」になるんだって。

じゃあヒンディー語だとなんて言うのか?  
 元は同じものでも、いろんな文化によって全然ちがう感覚なんです  
 日本の「七色」は顔が七色に輝くかららしい  
 正解が無いけどみんな正解っていうのも面白いね

**取り戻せる税金！お役立ち制度**

それぞれについて詳細を知りたい方は、【キーワード】部分🔍をインターネット検索でお調べいただければより多くの情報を得ることができます。キーワードだけでうまく探せない場合は、キーワードの後にスペースを入れ、お住まいの県名や市区町村名も入れると情報を絞ることができます。

**子・孫について**

**子・孫が私立幼稚園に入園した【私立幼稚園就園奨励費補助金】🔍**

取り戻せる金額… 自治体によるが年間最大30万円前後まで補助など  
 主な対象・条件… 私立幼稚園に子供が入園している親（自治体により所得制限あり） 公立の3倍近くかかるとされる私立の保育料が補助される。所得や子供の数により金額は変わる。申請、補助金の交付は幼稚園を通じて行われるので、幼稚園に相談すること。  
 窓口・申請方法… 市区町村（幼稚園を通じて申請）

**子・孫が病気になった【乳幼児・子ども医療費助成】🔍**

取り戻せる金額… 医療費の一部または全額を免除  
 主な対象・条件… 子供の年齢が「未就学児」「中学校卒業まで」など自治体により異なる。多くの自治体では、事前に自治体から受け取った「受給者証」を提示すれば病院での会計時に支払いが発生しない。領収書を役所に提出し、後日振込のかたちで還付を行う自治体もある。  
 窓口・申請方法… 市区町村

**子・孫が私立高校に入学した【高等学校等就学支援金制度】🔍**

取り戻せる金額… 年額11万8,800円～29万7,000円（所得による）  
 主な対象・条件… 保護者等の年収目安約910万円以上は対象外。受給資格認定のため学校を通じて要申請。私立だけでなく、公立学校も受給されます（年額11万8,800円） 国公立高校は授業料負担が実質0円になります。  
 窓口・申請方法… 学校

**子・孫がなかなか生まれない【特定不妊治療費助成】🔍**

取り戻せる金額… 自治体によるが治療1回につき7万5,000～30万円など  
 主な対象・条件… 法律上の婚姻をしている夫婦であること、妻の年齢が43歳未満であること、世帯の所得制限があること等自治体により違うので注意したい。また、自治体により加算がある場合も。  
 窓口・申請方法… 市区町村

**息子・娘がなかなか結婚しない【婚活サポート】🔍**

取り戻せる金額… 旅費・宿泊費などが無料に  
 主な対象・条件… 未婚の男女。20～40歳など自治体により制限あり。コミュニケーション力を高める講座、農村部と都市部の男女の交流会から男女一対一でのお見合いまで、主催する婚活事業での旅費・宿泊費などを補助する自治体が増加している。  
 窓口・申請方法… 市区町村

**発行店  
 情報**

