

古くなって黒ずんだ  
木製のまな板！  
おいらが削ってあげるよ！  
もっといで



たまにも包丁も  
研いじゃうし〜

2022 . 5

さんさん朝市 あさ9:30~11:00

毎月第1、第3木曜日開催

感染予防のため、マスク着用  
手指アルコール消毒にご協力ください



月曜日の新鮮野菜無人販売

毎週月曜日は地元の方が作る  
新鮮野菜を1袋100円にて販売  
店舗前ウッドデッキにて  
朝9時30分くらいより、無くなり次第終了です。



5月19日(木) 出展予定

地元の方が作る新鮮野菜  
オリジナル革製・布製バッグ  
天然石アクセサリー、洋服  
ハンドケア



5日(木)はこどもの日

の為に休みです

◇棚レンタル

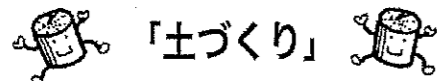
モノ作りが好きなひと達の  
想いのこもった手作り小物  
販売しています♪

◆お知らせ◆

◇炭商品販売しています。  
備長炭・竹酢液・木酢液  
備長炭入りあらねなど

◇木の作品 木のおもちゃ、  
プランター、まな板なども  
販売します。

炭のある暮らし



生活で活用した備長炭は、捨て  
ないで土づくりに活かしましょう。  
布に包み、金づちで叩いて細かく  
し、土中へ。土が次第に肥えてき  
ます。木酢液や竹酢液も活用して。

編集後記

五月晴れは、気分も爽やかになり  
ますね。お休みも多く、ガーデニ  
ングやハイキング、キャンプも。  
アウトドアで、思い切り羽を伸  
ばせば、ストレスもスッキリ解消。



ごはんとお酒・  
十八千食堂

店主・照井たかし  
(サン建設社長の次男)  
茅ヶ崎市共恵1-6-20  
サザン通り沿い  
(茅ヶ崎駅南口より徒歩5分)  
☎0467-67-6990  
営業時間 11:30~14:00  
16:30~22:00  
定休日 毎週・月曜

あるえっと美容室

髪もココロも、  
うっとりつやつや  
リラックスに来てくださ  
いね!

茅ヶ崎市浜見平 17-11  
☎0467-86-6916

クライミング  
ボルダリングジム

攀 HANN (ハン)  
JR 宮山駅前から30秒  
0467-50-0576



「Cafe PAPA&MAMA」

寒川町の小さなカフェ  
目の前を  
相模線が  
走っています♪  
美味しいコーヒー・紅茶  
手作りケーキやクッキー  
そしておまかせランチは  
予約制です  
寒川町岡田1136-3  
0467-75-0202

住まいの相談館 サン建設株式会社

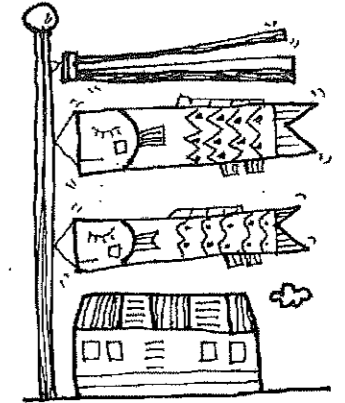
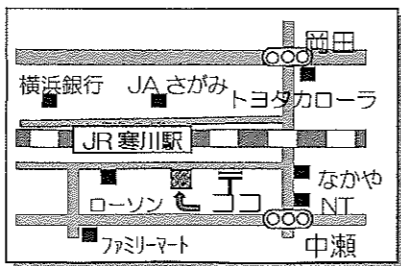
〒253-0111 寒川町一之宮 1-6-41(寒川駅南口・すぐそこ!)

フリーダイヤル 0120-133-253 ホームページ www.sun-kensetsu.co.jp

TEL0467-75-8585 FAX0467-75-8587

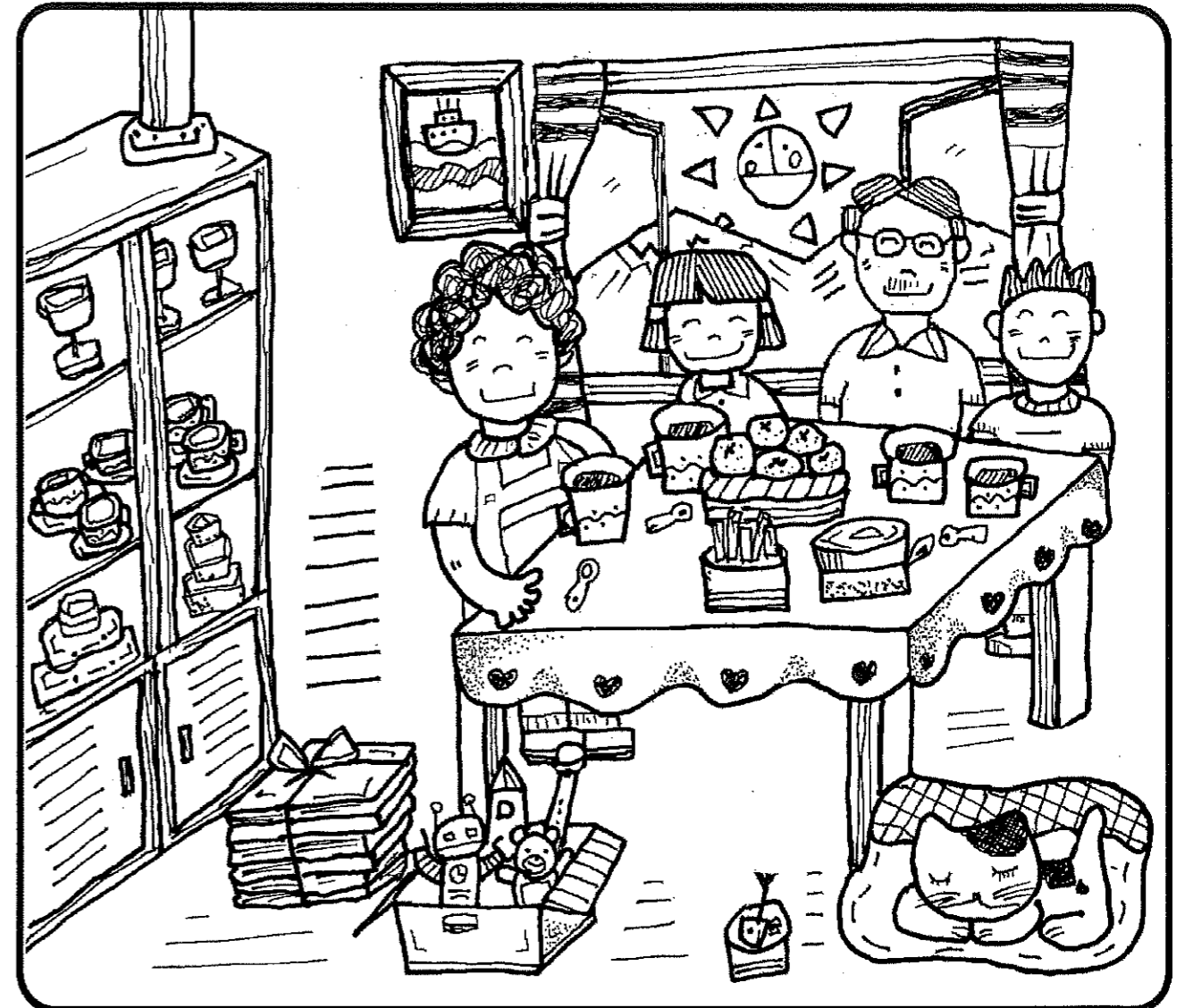
ちっちゃな修理・あまもり止めます

水まわりリフォームベットの暮らしリフォーム  
ミニ地震補強と改修・防犯安心対策・薪ストーブ  
新築・増改築・暮らしの相談ご何でも



「お母さん、キレイ」

今月は、大型連休があり、  
憲法記念日があり、  
こどもの日があり、母  
の日があります。新緑  
も深まり、お母さん、  
とても輝いて見えます。



「梅雨前にスッキリと」

五月晴れは、気分もスッキリします。  
梅雨前に、家の中もスッキリとさせ  
ておきましょう。収納部内を見直し、  
要るモノ、不要なモノの仕分けをし、  
3割程の余裕を創ります。どこに、  
何があり、どの程度置いてあるのか、

いつでも、家族全員、すぐ分かるよ  
うにしておきます。風通しが悪い所  
やジメジメした所には、カビが生え  
やすく、害虫の棲み処にもなります。  
お母さんのストレスが溜まらない住  
環境にしておけば、みんな元気一杯。

## 楽しい食事

■旬の食材 新じゃがいも、新たまねぎ、スナップエンドウ、グリーンアスパラ。初鯉も。そろそろ新茶の季節です。

### 「楽しいランチ」

お手製の鶏ハムは、みんなの好物です。子どもたちは下ごしらえからお手伝いをし、鶏ハムと春野菜のオープンサンドに。



鶏の胸肉約250グラムと、浸け汁(水1カップ、塩大匙1、砂糖大匙1/2を煮て冷ましたもの)を保存袋に入れ、一晚冷蔵庫に。肉の水気を拭き、クッキングペーパーで棒状に巻き、両端をタコ糸で止め、お酒を加え煮立たせたお湯の中に入れます。再度煮立たせてから、蓋をし、火を止めて3時間ほどおきますと、しっとりとした鶏ハムに。パンの上に鶏ハム、新玉葱など春野菜をのせていただきます。



### 食のコラム

「小さな菜園：リボンベジタブル」

人参の根の上部や小葱の根元など野菜の切れ端は捨てずに、水に浸けて育てることができます。今が旬のクレソンやバジル、ミントなども。お料理に、手軽に緑や香りを添えることができ、グリーンのインテリアとしても楽しめますね。

## 住マイル通信

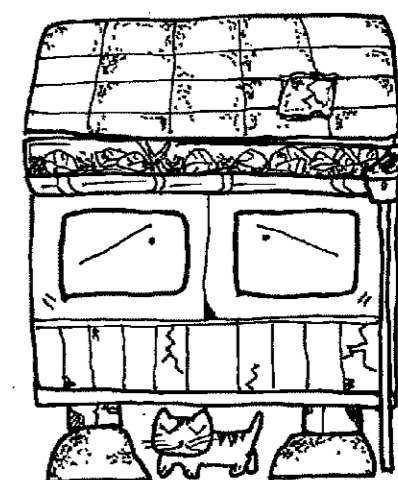
### 「家事の煩雑さから解放」

お母さんが、家族と楽しく、ゆったりと過ごすための住環境づくりをこの時期にやっておきませんか？まずは、家事動線が、複雑に絡み合っていないかの確認と見直しから。扉や壁、収納部等の配置や使い勝手は、いかがですか？モヤモヤ感が強くなっている場合、ムダを省くことを最優先にします。例えば、収納部を増やすより、モノの整理整頓を、家族みんなの日課にします。炊事、洗濯、掃除、片付けなどもスピードアップし、きっと余裕が生まれ、団らんも深まりますね。



### 住まいの町医者 「外回りの点検」

この時期に、外回りの屋根や外壁、雨樋、基礎周りの点検をしておきましょう。まずは、傷みやクラックの有無、色褪せ具合を確認します。ちょっとした不具合はDIYでも。基礎近くの雑草も除去して。



### ■住まいの豆知識

住まいの中も外も、スッキリしておきますと、気分も爽快になりますね。五月病の予防のためにも。