

毎日繰り返し使うから、 安心して調理できるキッチンに。

作業がスムーズにはかどり、
楽しくなる理想の空間にする。

HOUSING

住宅



キッチンのリフォームポイント

ポイント1
コンロなど
火の元の安全性をチェック

ポイント2
調理中の火傷の要因は
火の元以外にもある

ポイント3
足元から改善して
安心・安全な空間にする

ポイント4
座ったままでも調理できる
快適な環境づくり

キッチンには家の中枢部分といってもいい大切な場所です。毎日繰り返し使うので、どんな小さな課題もストレスのもとになります。さらに、思いもよらない危険が潜んでいる場所でもあります。リフォームで日ごろの課題を解決し、安全で快適な、調理が楽しくなる理想のキッチンにするポイントについてご紹介します。

ポイント1

まず火の元をチェック。
コンロを選ぶ時は、
安全性を見定めて

キッチンでの火災防止の為に、できる限り安全な器具を使いたいという方は、IHコンロの導入を検討してみてくださいいかがでしょうか。

火を使わないので、調理中の衣服への燃え移りや火の消し忘れなどの事故の軽減につながります。

さらに五徳がなく、ガラストップが平面なので、汚れがつきにくく掃除もしやすい、水蒸気の発生が少なく換気扇が汚れにくい、夏はキッチンが暑くならない等のメリットがあります。しかし、使える鍋に限られる、炙り物ができない機種がある、焦げ目をつける料理に不向き等のデメリットもあり、ほとんどの機種が200V電源に切り替える配線の工事が必要になるなど、ガスコンロに比べて導入コストは高くなります。

ポイント 2

キッチンでの火傷を防ぐためには火の元以外にも注意

キッチンで多い事故の1つに調理中の火傷がありますが、これは火の元以外にも要因が考えられます。

たとえば、収納スペースが少なく作業スペースに物を置きがちになり、空間的に余裕がなくなつてきます。

キッチンの空間に余裕がなくなると、不用意に熱を持ったものに接触してしまうなど、火傷をする危険性が高くなります。また、コンロの周辺に物が多いと、火が燃え移ったり、過熱で発火したりするなど、火災の危険性も出てきます。

最近のキッチンは、性能機能が格段に進んでいるので、キッチンを交換するだけで、さまざまな課題を解決できます。

おすすめなのは、引き出しタイプの収納があるキッチンです。フルに引き出せるタイプであれば、奥に収納してある物でも簡単に出入れができ、足元の巾木はばきの部分まで収納スペースになっている商品が多いので、2リットルのペットボトルでも楽に入ります。

もうひとつ、調理中の火傷の原因として、水栓からのお湯が挙げられます。

2つのハンドルで温度調節する水栓は、「ツーパーブ混合栓」と呼ばれ、お湯と

水の温度調整がうまくできないことも多く、急に熱湯が出て、火傷してしまうことがあります。

この水栓を1つのハンドルで水温を調節できる「シングル混合栓」に交換することで火傷を防止することができます。

このタイプは、ハンドルでわかりやすく温度を調節することができるので、火傷を負うリスクを軽減できるのです。さらに最新の機種を選択することで、節水効果も期待できます。

ポイント 3

足元の環境から改善して安心・安全な空間にする

キッチンでは重い荷物を持つたり、収納したりと、無理な姿勢をとることが多く、バランスを崩して転倒する事故が起きやすくなります。良くあるケースがキッチンマットで滑り、転倒する事故です。防止するためには、足腰の負担軽減になり、滑りにくい床素材に張り替えることが有効です。

滑りにくい素材としては、コルクが挙げられます。しかし、コルクは耐水性には優れていますが、防水性は少ないので水汚れなどを考慮すると、キッチン向きではないようです。足腰の負担軽減になり、安全を重視する場合は、滑り止め効果のあるクッションフロアが適しています。



フローリングとした場合、リビングの床材として使われていることが多いので、空間に連続性を持たせることができます。

また、キッチンは水まわりで冷えやすくなるので、床のリフォームをする際は、一体となったリビング空間にも気を配った断熱仕様としたり、床暖房の設置も同時に行うのが良いでしょう。

ポイント 4

座ったままでも調理できる快適な環境づくり

主婦がキッチンにいる時間は、1日に5時間程度といわれています。人間が睡眠する時間を8時間とすると、起きている時間の約1/3の時間を過ごすことになる

ります。

収納の高さや、シンクやカウンターの高さが体に合わない、無理な姿勢で調理をすることになり、腰に負担をかけた、肩に力が入ったりして、疲れやすくなります。ずっと立ったまま作業をしていると、腰やふくらはぎに負担がかかってきます。「15分を超えると疲労感に大きな差が出る」というデータもあります。座ったままの作業だと、立ったままの作業に比べて腰の疲労感は3/5に、ふくらはぎの疲労感は1/3に軽減されるといわれています。

最近では、椅子に座ったままでも調理できる利便性の高いキッチンも増えてきました。キッチンは体型や生活環境によって何が一番快適なのかわります。住まいのプロに相談したり、ショールームで確認したりして、適切なキッチンのリフォームを行いましょ。

キッチンでの熱中症に注意

キッチンでの熱中症は、調理によって発生する熱、蒸気による湿気によって、真夏のような室内環境になり起こります。熱中症を防ぐ為のポイントは2つ。換気扇をレンジフードへ、ガスコンロからIHコンロへ交換することです。レンジフードはコンロ全体を覆うように換気するので、煙、においの排出効率が高くなり、IHコンロは調理中の室温が上がりにくくなるからです。

心も体も軽やかに動かして 元気になる「ポールウォーキング」

安全かつ効果的に
全身を動かせます

スキーのように2本のポールを持つて、元気に歩くポールウォーキング。今、健康効果が高いスポーツとして人気が高まっています。

「ポールを持つことで上半身の運動にもなり、通常のウォーキングよりも運動効果が20〜30%ほど高まります。上半身と下半身のひねりが加わり、シェイプアップ効果も抜群です。もともと歩く能力が衰えるロコモティブ症候群やメタボの対策として、スポーツドクターが考案したトレーニング方法。ポールを持つと手足の4カ所で体を支えることになり、安定するので、安全かつ効果的に体を動かせます。足腰が弱っている人にもおすすめの健康法です」。そう教えてくれるのは、佐藤ヒロ子さん。その人の体力に合わせて、いつでもどこでも気軽にできるポールウォーキングを、始めてみませんか。



2
安定した姿勢で
筋トレもできる



1
歩く前に
ウォーミング
アップ



3
ストレッチも
きれいに
動かせる

4
足腰を鍛えて
転倒防止にも
効果的



5
仲間と
おしゃべりながら
楽しく



監修/佐藤ヒロ子(さとうひろこ)さん
日本ポールウォーキング協会マスター
コーチ、NPO船橋ウォーキング・ソサイ
エティ代表理事。「80歳を過ぎても仲
間と笑って過ごせるように、ウォーキン
グ団体を立ち上げました。元気の秘
訣を一緒に学びましょう」

一緒に歩く 仲間をつくる

佐藤ヒロ子さんが代表理事を務める「NPO 船橋ウォーキング・ソサイエティ」は「ウォーキングであなたもHAPPY!私もHAPPY!心も若く!体も若く!」をモットーに、活動を続けるウォーキング団体です。船橋市内で定期的にポールウォーキング、ノルディックウォーキング、美・姿勢ウォーキングなどの指導を行っています。また、船橋市を中心にウォーキング関連の体験イベントを多数開催しています。「仲間と歩く楽しさを味わってほしいと思っています。歩かなくても、おしゃべりするお友達をつくりに来るだけでも大歓迎。ぜひ一緒に歩いてみませんか」

船橋ウォーキング・ソサイエティのブログ
「ウォーキングでHAPPY!」

TEL 047-438-8818

<http://blog.canpan.info/npofws/w/>

※ポールウォーキングのプログラムに関してはこちらへ

日本ポールウォーキング協会

TEL 0467-42-6336

MAIL info@polewalking.jp

<http://polewalking.jp/>



ポールの入手は 専門店やネットで

ポールは大きなスポーツ用品店や百貨店で取り扱っています。また、ポールを製造しているメーカーでは、電話での問い合わせに対応しているほか、インターネットでの販売も行っています。

株式会社シナノ お客様相談室

TEL.0267-67-3324

シナノオンラインストア

<http://store.sinano.co.jp/>



ポールウォーキングの歩き方



4 手足は普通の歩行と同じく交互に動かし、ポールは前に出した足のかかとの上に置きます。

3 歩幅は普通の歩き方よりも半歩広げる気持ちで動かすと、運動効果が高まります。

2 ポールを持つだけで自然に背筋が伸びます。視線は15メートルほど前を見るつもりで。

1 ポールの上に手を乗せた状態で、ひじが直角になる長さに調整します。

1 リハビリや介護に！

安定して歩くことができるので、リハビリや介護が必要な方が自立する助けになります。

2 肩こり解消に！

ポールを持って歩いたり運動することで、肩甲骨が大きく動き、肩こりなどが改善します。

3 膝や腰が痛い方に！

体が傾かないのでゆがみの改善効果が。体重も分散するので膝や腰の負担を軽減できます。

4 メタボ予防に！

有酸素運動で心肺機能が高まり、筋肉を鍛えると血圧や血糖値が下がって動脈硬化予防に。

ポール
ウォーキングに
期待できる
効果

注意点

- 持病のある方、ケガをしている方、リハビリをしている方は、始める前に必ず医師のアドバイスを受けてください。
- 熱中症予防のために帽子などをかぶり、ウォーキングの間には十分な水分補給をしましょう。気分が悪くなった場合にはすぐ中止してください。
- 街中ではポールが人にぶつからないように注意しましょう。



ウォーキング用のポール



ポールウォーキング用のポールは先端が丸くなっているのが特徴です。長さを調整できるタイプが便利です。同じようにポールを使って歩くノルディックウォーキングのポールとは、先端やグリップの形が違います。それぞれ専用の物を使いましょう。



転倒しなくなりました

岡 茂夫さん・純子さん ご夫妻

奥様の純子さんがポールウォーキングを始めたのが3年前。ご主人の茂夫さんは「まだ歩けるのにわざわざウォーキングをする必要はない」と、奥様の誘いを断っていました。ところがその後、茂夫さんの足が急激に衰え、1年間に4回も転倒事故を起こして顔などに大けが。「これではいけないと考えて、一緒にポールウォーキングを始めたところ、最近はまったく転倒しなくなりました。これからもマイペースで続けていきたいですね」



血管が弱くなると命にかかわる状態に!

脳梗塞・心筋梗塞チェック

監修/島田和幸(新小山市市民病院理事長・病院長)

脳梗塞、心筋梗塞が怖いのは、健康そうだった人に突然襲いかかること。

ただ、突然といわれるケースでも、多くの場合、ウォーニング・サイン(予兆)があります。

以下の症状が起こるようであれば、すぐに病院に行くようにしましょう。



脳梗塞のウォーニング・サイン

✓ チェックポイント

- 激しい頭痛、吐き気が起こる。
- 言葉がうまく話せない。
- 言葉の意味がわからない。
- 体の片側だけ顔や手足が動かない。
- 片側の目が見えない。視野の片側が欠けている。
- 体の片側がしびれている。

✓ 周囲の人からでも気づくチェックポイント

- 話がまとまらず、意味が通じない。
- ろれつがまわらない。
- 目の動きが左右バラバラ。
- 同時に両手を上げさせると、片手が落ちる。

小さなサインでも見逃さず対処すれば、一命をとりとめることもできます。症状が起こり、数分から数時間で治まる場合は「一過性脳虚血発作」の疑い。放っておくと脳梗塞へ移行するので、上記のような症状や異変に気付いたら、すぐに救急車を手配しましょう。

心筋梗塞のウォーニング・サイン

✓ チェックポイント

- 胸をえぐられるような激しい痛み。
- みぞおちから、胸、肩、腕、あごなどに痛みが表れることも。

症状が数分で治まる場合は「狭心症」の疑い。治まっても必ず病院で受診しましょう。運動中や就寝中に発作が起こることもあるので注意が必要です。

脳梗塞や心筋梗塞の原因

【突然死を引き起こす梗塞】

「梗塞」とは身体のある部分に血液が流れなくなって、その箇所の細胞が死んでしまう状態のことをいい、脳に起きると脳梗塞、心臓の筋肉に起きると心筋梗塞になります。

血液は血管の中を流れ、全身の臓器に栄養や酸素を与え、不要になったものを回収、排泄させる大事な役割を担っています。この血管自体が弱くなったり老化すると、血液はスムーズに流れなくなり、詰まったり、狭くなったりして「突然死」を引き起こす原因となるのです。

【梗塞はなぜ起こる?】

梗塞の原因は、血管の中に作られる血のかたまり「血栓」が血管をつまらせてしまうことによって起こります。

血液に含まれる物質は、血管の中を通るうちに、長い年月をかけて血管の壁にこびりついてしまいます。これが「プラーク(こぶのようなふくらみ)」と呼ばれる沈着物質(コレステロールや脂肪)。このプラークが血流ではがされたり、破れたりしてできた血栓が、細い血管に詰まり血流が完全にストップすると、脳梗塞や心筋梗塞が引き起こされます。

脳梗塞や心筋梗塞の予防法

生活改善で丈夫な血管を作る

血管が老化する主な原因は不摂生な生活習慣です。予防・改善のポイントは4つ。禁煙、質のいい食事、適度な有酸素運動、そしてストレス解消です。

タバコは迷わずやめましょう。血液中のコレステロールに影響を与え、動脈硬化を加速させます。食事の

ポイントは、減塩・低カロリー。イチオシの食品は大豆、トマト、モロヘイヤ、かぼちゃです。運動は、体に負担をかけずに誰でもできる有酸素運動、ウォーキング、ストレッチ、筋トレがおすすめです。様々な工夫でストレスを解消し、ストレスをためないことも大切です。

簡単ストレッチで血管を鍛える

丈夫な血管を作るには、体を動かし、血管を鍛える必要があります。手始めにおすすめするのがストレッチです。中でも効果が高いのが、下半身のストレッチ。下半身には大きな筋肉があるので、この筋肉を刺激することで運動効率が上がり、血管を丈夫にする効果も得られる

のです。さらに、下半身で起こりやすい動脈硬化の予防にもなります。

※ストレッチをしている時は、息を止めないように注意してください。また、膝や腰が痛い場合は無理をしないでできる範囲で行いましょう。

太もも伸ばし

- 1 壁の横に背筋を伸ばしてまっすぐに立ちます。
- 2 手を壁に当てて体を支えながら、反対側の手で足首を持ち、お尻に向かって（かかとがお尻につくように）引き上げます。
- 3 左右の手を替えて行います。

※できるだけ膝と膝の間が開かないように。



ふくらはぎ伸ばし

- 1 背筋を伸ばして立ちます。
- 2 左足を後ろに引いて右膝を曲げて体重を右足にかけます。
- 3 右膝上に両手を置き、左足のふくらはぎを伸ばします。
- 4 左右の足を替えて行います。

※後ろ足のかかとは床からはなれないように。

※上半身が前かがみにならないように。

※後ろ足の膝が曲がらないように。



腰・後ろ太もも伸ばし

- 1 壁の前に背筋を伸ばしてまっすぐに立ちます。
- 2 片手を壁に当てて体を支えながら、反対側の手で太ももを抱えるように胸に向かって（太ももが胸につくように）引き上げます。
- 3 左右の手を替えて行います。

※伸ばした膝ができるだけ曲がらないように。



脳梗塞、心筋梗塞は夏でも起こる!?

冬に起こりやすいと言われている脳梗塞、心筋梗塞。実は夏にも発症する人が多いようです。原因は大量の汗をかくために生じる脱水症状。脱水が起きると血液中の水分も不足し、血液が粘っこくドロドロの状態になり、その結果血のかたまりである血栓ができやすく、血管が詰まりやすくなります。夏場の脱水には十分注意が必要です。

各運動は、1回につき3秒を10回繰り返して1セット。これを1日3セット程度実施。

投信積立

長期的な資産形成に活用

一般に、貯蓄額はまだ十分とはいえないが、収入は比較的安定しているという状況であれば、投信積立を長期的な資産形成に活用するといいたいでしょう。昨年スタートしたNISA（少額投資非課税制度）を利用すれば、毎年100万円（2016年以降は120万円になる見込み）までの投資元本に対する分配金や売却益が非課税となるので、毎月最大8万3千円程度（2016年以降は10万円）までの金額で投資をスタートできることとなります。また、今年から相続税が実質増税となり、子供や孫への生前贈与を行う人が増えること

が予想されます。投信積立は贈与された資金を子供や孫の資産形成につなげる有効な活用方法のひとつといえます。定額型の積立投資では、買ったときに価格が下がってしまったという場合でも焦る必要はありません。価格が低迷している期間は、その分沢山買えている（安く仕込める）と考えればいいわけです。価格の低迷期間が長いほど、その後価格が上昇を始めるのと、買い始めた頃の価格に戻らなくても、思いのほか早い段階から利益が出始めるのが積立投資の特徴なのです。図1は、当初1万円の基準価額の投信を毎月3万円ずつ10年間積立投資した場合、基準価額の動き（4本の線）によつて10年後の評価額がい

くらになるかを示しています。Aのケースは、前半下落を続けても、後半で若干盛り返しただけで、基準価額が1万円まで回復しなくても最終的な評価額が大きくなっています。着実に年1・5%ずつ右肩上がりを続けていたBのケースと比較してみましよう。これが価格の低迷期間に沢山買えた効果です。また、定額型の積立投資では、購入価格が高いほどより少なく、安いほどより多く買うことになるため、値動きが大きい商品の方が平均購入単価は低くなる可能性が高まります。図2は、値動きの大きさが異なる2つの投信で毎月3万円ずつ10年間積立投資したケースですが、値動きが大きいCのケースの方が最終的

投信積立は、毎月一定の金額で投資信託を購入していく方法です。投資信託の「投資対象の分散」効果に加え、それを毎月購入していくことで「時期の分散」も可能になるため、価格変動リスクを抑える効果が期待できます。現在、多くの金融機関で取り扱っており、少額から始めることができるので、投資の第歩を踏み出すには最適な方法といえます。そこで今回は、投信積立の活用法や積立投資のメリットや注意点などについて説明したいと思います。

神戸孝 (かんべ たかし)

ファイナンシャルプランナー。早稲田大学法学部卒業。三菱銀行、日興証券を経て、99年FPアソシエイツ&コンサルティングを設立。日興証券勤務時代を併せるとFP歴は約25年、資産運用に強いFPの第一人者として評価が高い。日本FP協会理事、金融庁金融審議会専門委員などを歴任する。著書に、「勝つ投資信託 悪いファンドの見分け方」(朝日新聞出版)「NISAで儲けろ!!」(同)「団塊世代の資産運用」(インデックス・コミュニケーションズ)「幸せな老後を呼び込む ほんとうに真つ当な資産運用」(朝日新聞社)「絶対失敗しないお金運用法」(KK.ロングセラーズ)他多数。

な評価額は大きくなっていることがわかります。20歳〜40歳代は長期の積立が可能で、新設国株ファンドや中小株ファンドなど、分配金をで

きるだけ出さずに複利運用が行われるハイリスク・ハイリターンタイプの商品のみをあえて活用し、積立投資のメリットを最大限活かすという考え方もいいでしょう。

退職後の資金準備に活用

そろそろリタイア後の生活が気になり始める50歳代の方が、子育てが終わり退職までの期間で老後資金を作る場合にも、投信積立であれば基準

図1

積立式の投資では前半下落、最終局面上昇が有利
(月3万円を10年間、合計360万円投資した場合)

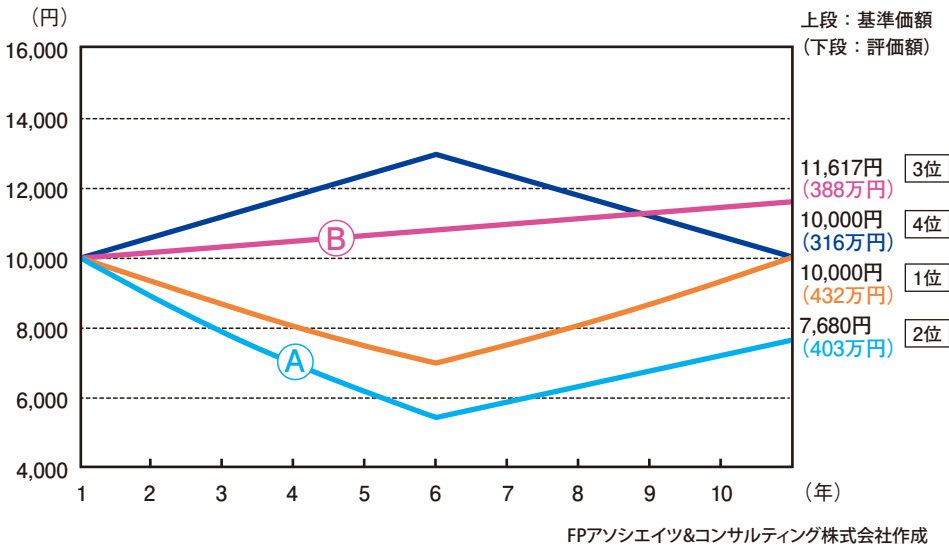
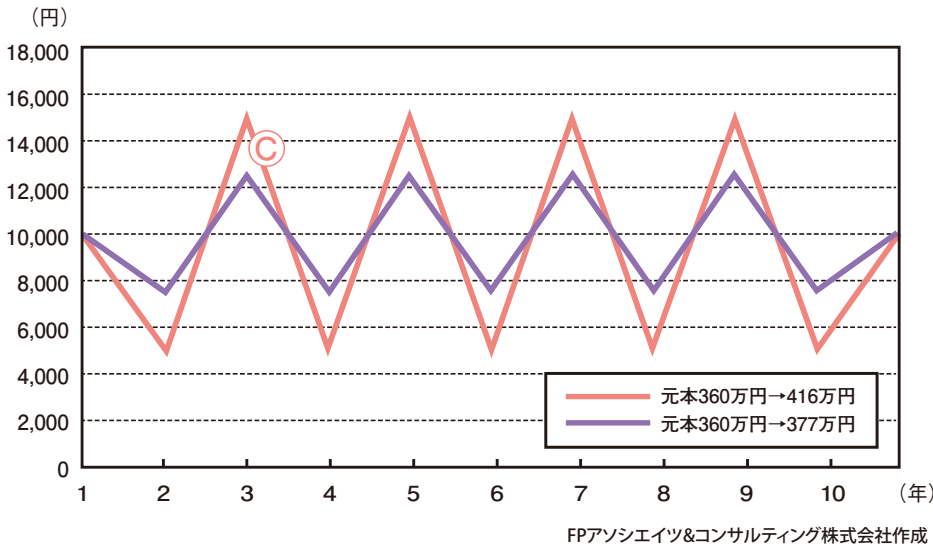


図2

積立式の投資では値動きが大きな商品の方が有利
(月3万円を10年間、合計360万円投資した場合)



価額の水準や動向にあまり気を使わずに、いつでも始めることができるでしょう。こちらもNISAを活用し、ご夫婦で毎月8万3千円(2016年以降は10万円)ずつ積立てられるというような状況であれば、5年間

で1千万円以上の非課税投資が可能になります。リタイアの時期が近く、運用期間をあまり長くとれないというような場合には、大きな値動きの商品よりも、バランス型ファンドのようなミドル

リスク・ミドルリターンタイプの商品を活用する方がいいかもしれません。20歳〜40歳代と比べれば毎月の投資金額も大きくなるでしょうし、年齢的にもリスクとリターンのバランスを考えた運用を心がけたいところです。

投信積立の注意点

毎月自動的に投資していくため、数年経過すると投資金額が累積した上に価格上昇が重なって、知らず知らずのうちに残高が大きく膨らんでしまうことがあります。特にハイリスク・ハイリターン型の商品だけを利用しているような場合には、積立はそのまま継続したままで、まとまった金額になった部分の一部を値上がり時に一旦売却し、売却分はより安定的な運用に移していくといった対応が必要になるでしょう。

ホームページにアクセス

京葉銀行ホームページ

投資信託

<http://www.keiyobank.co.jp/tameru/shintaku>

サービス情報

- 投信積立サービス
 - インターネットバンキングのご案内
 - ノーロードファンド
 - 特定口座
 - 投信書類電子交付サービス
- NISAについてもご案内しております。



クリエイティブ層の誘致で
地域に活力を生み出す

松戸市

エコスマートなまちに学ぼう
私たちの明日が見つかる
「千葉のエコ」

松戸駅周辺のまちづくりプロジェクト 「MAD City」

文：環境ライター 箕輪弥生

新聞、雑誌、webなど幅広いメディアで、環境と暮らしをテーマにした情報発信を行っている。著書に「エネルギーシフトに向けて 節電・省エネの知恵123」「環境生活のススメ」(飛鳥新社)など。

*写真提供 株式会社まちづくりクリエイティブ

JR松戸駅の西側エリアは、古くは「松戸宿」と呼ばれ、「水戸街道」の宿場や、江戸川の物流拠点として大いに栄えた地域でした。現在でも旧水戸街道沿いには、古い木造の商家が点在しています。

そのひとつ、「旧・原田米店」は築100年を超える堂々とした古民家。自転車店や観光案内所がテナントとして入り、地域のランドマーク的な建物になっています。古民家のある敷地は、400坪近い敷地に大小5つの建物が並び、アーティストやクリエイターのスタジオとして活用され、活気があります。

この「古民家スタジオ 旧・原田米店」を運営するのが、松戸市で2010年からまちづくりを行っている「株式会社まちづくりクリエイティブ」による「MAD City」プロジェクトです。

旧・原田米店の敷地内で行われているクラフトマーケット「おこめのいえ手造り市」



東京のベッドタウンとして発達してきた松戸市ですが、少子高齢化や地元産業の衰退といった問題により、空き家が増え、それが地域の空洞化を生み出す一因となっていました。「MAD City」では、そういった空き家や集合住宅の空き部屋を改装可能な物件として、アーティストを始め若い世代に貸す不動産事業を行っています。そして、このプロジェクトにより、国内外から延べ170人以上のクリエイティブ層が松戸市に移住し、街の活性化の一翼を担っています。

「MAD City」がユニークなのは、建物の活用だけでなく、地域の魅力を新たな視点で発信し、それによって集まったクリエイティブ層の活動が地域に活力を与えている点です。

たとえば、前述の「古民家スタジオ 旧・原田米店」で

は、定期的に入居者主催のクラフトマーケットが開催されたり、2011～12年には松戸市と連携して河辺や公園、空き店舗などを会場にして様々なアーティストが作品制作・展示を行う「松戸アートラインプロジェクト」が実施されました。大小さまざまなアートイベントがJR松戸駅周辺の半径500mの「MAD City」内で散発的に開催され、松戸の新たな魅力を発信しているのです。

最近では、自分で部屋を改装するためのDIYのサポートにも力をいれており、「DIYリノベ」事業による体験ワークショップの開催や、自由に大作業のできるシェアルームも一部の集合住宅に用意されています。



「DIYリノベ体験ワークショップ」職人さんに教わって床張り体験をする様子

主役はあくまでもそこに集う人々であり、「MAD City」は、その人々がイベントや発信をする場や機会を提供するというコーディネイターの役割を果たしているのです。彼らはそれを「アソシエーションデザイン」と呼び、人々が自発的、自律的につながり行動することを、まちづくりに活かそうとしています。

「MAD City」を展開する株式会社まちづくりクリエイティブのスタッフ寺田大祐さんは「新しい住民がスパイスになって人を呼び、面白い街になってきている」と話します。

そこに集まる人の力で地域資源の価値を高め、まちに好循環を生み出そうというまちづくり手法は、少しずつその成果を見せ始めています。

こぼれ話 原状回復なしで家賃が上昇。入居者も家主も笑顔の仕組みとは？

MAD Cityでは、賃貸にも関わらず改装が可能で原状回復も不要という部屋を仲介することが多く、人気があります。オーナーが大きな予算をかけてまで改装ができず、せっかくの資産が活かせないで悩んでいたところ、入居者が自ら改装し、退去後も家賃が上昇するケースも多いとか。入居者にとっても家主にとってもwin-winなシステムが注目されています。



第2回

ミニトマト

夏のベランダに真っ赤に実るミニトマトは、見ているだけで元気がわいてきます。
完熟したミニトマトは糖度や香りが高く、旨みのもとであるグルタミン酸も多く含まれているので格別の味わい。
家庭菜園で、ミニトマトのおいしさを味わってください。



ミニトマトの育て方

1 種まき

ポットに土を入れ、指でまき穴を5つあけ1粒ずつタネをまく。タネが隠れるように土をかけ、手で表面を軽く押さえてから、水をジョウロか霧吹きでいねいに与える。発芽までは土の表面が乾燥しないように注意。発芽には20℃以上が必要。



2 育苗

双葉がそろったら3本に、本葉が1~2枚出たら1本に間引き、土が乾いたら水を与える。さらに本葉が6~7枚になったら、水やりをやや控えめにし、茎が徒長するのを抑える。



3 苗の植えつけ

本葉が8~9枚になり、最初の花が咲き始めたら植えつける。植えつけは、まず根がいたまないようにポットの苗に十分に水を与えてから行う。鉢に土を入れ、植え穴をあけてから、ポットからいねいに苗を取り出して植える。

4 支柱を立てる

苗がぐらつかないように仮支柱を立てたのち、もう一度水を与える。本支柱も植えつけ直後に立て、180cm以上の支柱を鉢の縁に3本、等間隔で立て、支柱の上部を交差させ、ひもで結んで細長い三角形を作る。



5 芽かき

生長が進むと主茎のわきから小さな芽(わき芽)が出てくるので、わき芽は小さいうちに摘み取る(芽かき)。晴天の日を選び、手で摘み取る(ハサミは使わない)。



6 追肥と収穫

最初の実がピンポン玉くらいの大きさになったら、1回目の液肥を与える。2回目は下から3段目の実が同じくピンポン玉ほどの大きさになったら、その後2週間おきに液肥を与える。収穫は赤く色づいたものから順次する。水やりはできるだけ朝のうちに、光合成が効率よく利用できるようにする。



ミニトマトの
まんまるシャーベット

〈作り方〉

小さな玉をそのまま活かして夏の冷たいデザートにしましょう。完熟のミニトマトを収穫し、洗って密閉した袋に入れ、そのまま冷凍庫で凍らせます。食べる直前に冷凍庫から取り出し、流水にくぐらせると皮がつるんと簡単に剥けます。それを器に盛って、ミントの葉を添え、練乳をかけて出来上がり。



京葉銀行

確かな“きずな”を、未来へ。

お客さまからお預かりした“夢”と一緒に実現すること、暮らしの舞台である“街の発展”に貢献すること、そして、“千葉県の明るい未来”へとつなげていくこと、それが、私たちの仕事です。
京葉銀行はこれからも、地域の皆さまとともに歩み、ともに成長してまいります。



京葉銀行
千葉みなと本部

きずな

2015 春・夏号 No.10

発行・編集＝京葉銀行／千葉市中央区富士見1-11-11 (Tel) 043 (222) 2165 ※平成27年5月1日まで
千葉市中央区千葉港5-45 (Tel) 043 (306) 8065 ※平成27年5月7日より
この情報誌に関するお問い合わせは、京葉銀行広報グループまでお願いいたします。