

月刊

ひらいマガジン

4月号

みんなで学ぼう！木の種類

チョット
フシカットから
言わせて！



檜(ひのき)



針葉樹の1つである檜(ひのき)は、古くから日本を代表する高級木材とされており、日本の伝統的な神社仏閣にもたくさん使用されています。現在でも、住宅や家具、温泉などでは檜が多く活用されています。

檜の代表的な特徴として知られているのが、特有の香りです。一度嗅いだら記憶に残りやすい特有の強い香りが特徴です。檜に含まれる「ヒノキチオール」という成分が香の主成分となっています。日本人に馴染みのある香り、リラックス効果をもたらしてくれます。また、殺菌力や抗菌力が強いので、まな板などの生活用品にも使用されます。



建築材料としては、水や虫に強いといった耐久性や、強度が高い素材ということで、構造材では主に建物の足元に配置する「土台」や、建物を支える「柱」に利用されます。



木の特徴を知ること、より親しみを持って材料を選ぶことができますね！
この他にもたくさん木材の種類がありますので、木(気)が向いたらお迷いしていきます！

今月もご覧いただき
ありがとうございます。



株式会社 ひらい プレカット部
HIRAI
株式会社ひらい

木造建物の構造材・羽柄材・合板のプレカット
※特殊加工にも幅広く対応いたします。

〒299-0111 千葉県市原市姉崎736-1
電話 0436-63-5588 Fax 0436-63-1150



誕生月の占い タロット+九星気学

1月 生まれ ネガティブな人とはサヨナラして吉。直感やヒラメキなど、良いイメージを大切にすると幸せを引き寄せられそう。

2月 生まれ 心に余裕がなくなり誤解から口論になることも…。問題は相手ではなく、あなたのストレスが原因かも。

3月 生まれ 周りで活躍している人から良い影響を受けそう。お手本にしたい所や真似したい面はどんな取り入れて。

4月 生まれ 「時は金なり」。ゲームやスマホなどでの時間の浪費に注意。心身の癒しになる趣味や習慣を大切に。

5月 生まれ 様々なサービスを活用すれば、余計な出費が抑えられる暗示。有意義なお金の使い方を考えて。

6月 生まれ やりたいことは、やってみなければわかりません。まずは挑戦。先延ばしにしないですぐに始めましょう。

7月 生まれ 順調そうに見えても、不安がこみ上げる人はTV、マスコミのネガティブな情報は遮断してみしましょう。

8月 生まれ 家族であっても意見は様々です。後悔のないよう自分の考えを貫いて吉。無理せずできることを行って。

9月 生まれ 焦りはミスを招きます。安心安全がイチバン。いつでも時間に余裕を持って行動するよう心掛けて。

10月 生まれ 家庭菜園、プランター栽培、ガーデニングなど「土いじり」が鍵。健康面も良好に運氣アップ。

11月 生まれ 衝動的な行動になりやすい時。一つ一つの決断があなたの今後を左右していく暗示。迷ったら保留に。

12月 生まれ 不用意に出掛けると余計な出費が…。目的を持って吉。ショッピングへは買い物リストを持参するのがベスト。

居心地のいい家づくり

～ DMはすぐに見る～

1. リビングが散らかる原因はDM

リビングやダイニングが雑然とする原因のひとつがDMです。山積みになっていたり、色んな所に置かれていませんか？まずは、DMを置く場所を一カ所に決めましょう。家族宛てに届いたDM置き場を決めて、すぐに見てもらえるようにしましょう。後回しにされてしまうなら、ダイニングテーブルのいつも座る席に置いて、食事の前に確認してもらうなどの工夫もできます。



👉すぐ見る!



👉持ちあぐ!



2. すぐに見る

DMは届いたらすぐに開封して、すぐに処理するようにしましょう。DMの1つを開けて確認する時間は1分もかかりません。それが、溜まってしまうと余計に時間がかかったり、期日に間に合わなくなったりします。ポストで手にして、部屋に入る間に、開封して、すぐに処理するように心がけましょう。後で見ようを溜めても、後が大変になるだけです。

3. 家にあっても使えない

DMで取っておきたいものに、お得なチケットなどがあります。それは家にあっても使えません。どこかのお店で使うかも知れないお得なお知らせなら、バッグやお財布にすぐに入れて、持ち歩くようにしましょう。車でしか行かないお店であれば、車に置いておくのも良いでしょう。期限がある場合には、定期的に確認して、使えるものだけを持っておくようにしましょう。

HAND MADE KI・RE・I

あなたのキレを作ります。

オートミールも日常に!



オートミールで代謝アップ

オートミールには、女性にとって嬉しい栄養がたくさん含まれているのを存じですか? 置き換えダイエットのために取り入れる方も多いかもしれませんが、魅力はそれだけではありません。オートミールで美しい身体を手に入れましょう。

【オートミールを日常的に取り入れるメリット】

- ①貧血予防: 玄米の約2倍の鉄分を含有。
- ②便秘解消: 水溶性食物繊維と不溶性食物繊維のバランスが理想的。
- ③痩せやすい体質に改善: 必須アミノ酸のバランスが理想的。
- ④エイジングケア: 抗酸化効果の高い成分が豊富。

食物繊維や鉄分、ミネラルが豊富なオートミールを日常的に摂取すると、身体のめぐりもよくなり代謝アップにつながるのです。これから薄着になるシーズンなので、ダイエットにも効果的です。

【レンジで簡単メニュー】

- オートミールの卵雑炊(1人分)
 - ・オートミール 30g ・水 150cc
 - ・卵 1個 ・顆粒鶏ガラスープの素 小さじ2
 - ・ネギ お好みで ・ごま油 お好みで
- ①オートミール、水、顆粒鶏ガラスープの素を耐熱容器に入れて600wで1分加熱。
 - ②溶き卵を入れて、さらに600wで1分加熱。
 - ③お好みでネギを散らし、ごま油を垂らし完成。

●バナナミルク粥(1人分)

- ・オートミール 30g ・バナナ 1本
 - ・牛乳(または豆乳) 200ml
 - ・はちみつ 適量 ・シナモン 適量
- ①バナナは斜めにカット。5つ程トッピング用に別にとっておく。
 - ②オートミール・牛乳・バナナを耐熱容器に入れて、500wで1分30秒~40秒加熱。
 - ③はちみつを入れ、よく混ぜて、トッピングにバナナ・シナモンをふりかけたら完成。

Kid's

読み聞かせの大切さ

絵本の読み聞かせを、実践するのはなかなか難しいものです。今回は、読み聞かせの大切さと継続するための秘訣をご紹介します。

1. 絵本の読み聞かせがなぜ大切なのか?

絵本の読み聞かせは、相手の話に耳を傾けることで聞く力がつき、子供が自然と言葉へ関心を持ちます。また、絵本を読み進めていく中で、相手の気持ちを想像できるようになり、親子で同じ時間を共有することで絆を深め、豊かな心を育むことができます。

2. 読み聞かせを続ける秘訣

●読む時間を子供と決める

まずは時間を決めましょう。寝る前の時間ですと、子供が早く寝るように意識するので、規則正しい生活を送るきっかけになります。

●無理はしない

毎日続けることにこだわりすぎると苦痛になり、淡々読まれる子供も楽しめません。読めない時は理由を伝え、お休みしましょう。

●自分のお気に入りの一冊を見つける

絵本は子供のものと考えがちですが、大人が読んでくすぐりと笑わせてくれたり、感動させてくれたり、奥が深いものです。あなた自身がお気に入りの一冊を見つけることで、楽しみながら読んであげられるようになります。

もし絵本に興味を持たなくても、諦めずに子供自身が経験したことや、興味を持ちやすい内容のものを選んでみてくださいね。読み聞かせは小さいうちしかできない貴重な時間ですよ。

同じ時間も共有しよう!



新玉巻き巻きフライ

みんな!
ごはんにするよ★

材 料【4人分】

・新玉ねぎ	2コ	④	・小麦粉	適量
・豚薄切り肉	300g		・溶き卵	適量
・塩こしょう	少々		・パン粉	適量
・キャベツ	適量		・とんかつソース	適量



①



新玉ねぎはタテ半分になり、1センチ厚さの半月切りにする。

②



豚肉を広げ塩こしょうを振り、玉ねぎを巻く。

③



④の衣を順に付けて油で揚げたら出来上がり。千切りキャベツを添えて、とんかつソースでめしあがれ。

しあわせMy Life! ~ ペーパーステイン ~

さっと塗ってさっと乾燥！思い立ったらすぐに使えて後片付けいらず。耐候性も抜群のおしぼり塗料で、気軽にステイン塗装を楽しんでみませんか？

■日本初！刷毛がいらぬおしぼり塗料

DIYをしたことがない、時間がかかりそう、色々な塗装用具を用意するのが面倒等、何かとハードルが高い塗装ですが、その概念を覆すアイテム、それがDIY FACTORYの『ペーパーステイン』です。

ペーパーステインは、木材を拭き取るような感覚で手軽にステイン塗装が楽しめる日本初のおしぼり塗料です。ステインとは木材の木目を生かして美しくみせる塗料のこと。ペーパーステインはステインがたっぷりと染み込んだペーパーと使い捨て手袋がセットになっており、他の塗装用具は一切不要です。使用後も手袋に丸めて捨てるだけなので、とても楽ちん。ソープの香



手袋もセットですぐ使える！

りが配合されているため、塗装特有のキツイにおいもなく、室内の作業でも気になりません。

■ペーパーステインの使い方

- ① 付属の手袋を両手にはめ、パッケージを軽く揉み、塗料を全体に染み込ませる。
- ② 袋からペーパーを取り出し、木材を拭うようになじませながら塗装する。
- ③ 約1時間（冬季は2時間）乾燥させて完成！

色はウォルナット、チーク、メイプルの自然な3種類。DIY初心者にもおすすめはこのアイテムで気軽に塗装デビューをしてみませんか？