

発行日 2025年 4月

KINOKA めーる

伍代幸夢店

自転車で春を感じよう

目に映る景色も、道行く人の笑顔も、そして頬を撫でる風も、全てが爽やかな季節がやってきましたね。

この季節にお勧めしたい乗り物といえば自転車です。柔らかな緑色に包まれていく木々、ピンクや黄色に咲き誇る花々など、色彩豊かな春の風景を感じながら移動するのにピッタリなんです。

うつむきがちに歩いていた冬とは違い、顔を上げて颯爽とペダルを漕げば、見慣れた街の中に様々な春を発見できて、楽しさも倍増。

ついつい、寄り道や遠回りをしたくなってしまいかもしれません。

そうして少し遠回りした先に、春の花が美しい公園や新しくできたカフェを見つけたり・・・。

そんな出会いがあるのも、フットワークが軽い自転車ならではのです。

自転車と一口に言っても、その種類は実に様々です。

例えば、自転車の代表選手「ママチャリ」は、「シティサイクル」という種類の自転車です。

女性がまたいで乗りやすいようにフレームの上管を斜めに下げたものが多く、値段もお手頃。

坂道などでも快適に走れるように電動機を搭載した「電動アシスト自転車」も人気ですね。

シティサイクルよりもコンパクトなのが「ミニベロ」。

「ベロ」とはフランス語で自転車のことです。

タイヤ径が20インチ以下と小さいので軽く、公共の乗り物や室内へ持ち込みやすい上に、見た目もお洒落。ミニベロの中でも折りたたみできるものは「フォールディングバイク」と呼びます。

街乗り用のシティサイクルやミニベロに対して、競技用の自転車として有名なのが、「マウンテンバイク(MTB)」や「ロードバイク」です。

「MTB」は頑丈なフレームとゴツゴツした太いタイヤが特徴で、その名の通り、山道や砂利道などオフロードで走るための自転車です。

日本では1990年頃に一大ブームが起きました。

そして舗装された道路で行われるレース用の自転車「ロードバイク」です。

ドロップハンドルと呼ばれる、上から握って持つカーブしたハンドルと、細いタイヤが特徴です。

走行中の空気抵抗を限界まで減らす設計になっていて、慣れれば時速50キロぐらいで走れます。

近年、健康志向や趣味、通勤用として、街で多くのロードバイクを見かけるようになりました。

ただ、タイヤが細く極端な前傾姿勢になるロードバイクは通勤用としてはあまり向いていないかも。

そこでロードバイクとMTBの“いいとこ取り”として登場したのが「クロスバイク」。

ロードバイクよりもタイヤが太く、ハンドルもまっすぐなので街乗りがしやすいです。

これから本格的に自転車を乗り始めたいという方にお勧めします。

ハット型やキャップ型など、かぶりやすくてお洒落なヘルメットをかぶって春の街へ。

気になる場所を見つけたら気軽に止まったり、押し歩きしたりできるのも、自転車の醍醐味ですね。

お気に入りの自転車で、街に溢れるたくさんの春を探してみませんか。

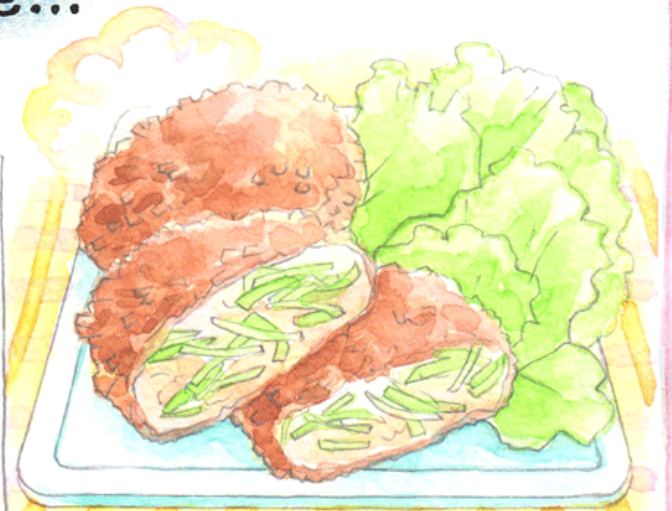


我が家のCook Time...

4月 春キャベツのメンチカツ

材料(4人分)

豚ひき肉	400g	小麦粉	適量
春キャベツ	½玉	溶き卵	2個分
塩(塩揉み用)大さじ1		パン粉	適量
卵	1個	サラダ油	適量
塩こしょう	少々	サラダ菜	適宜

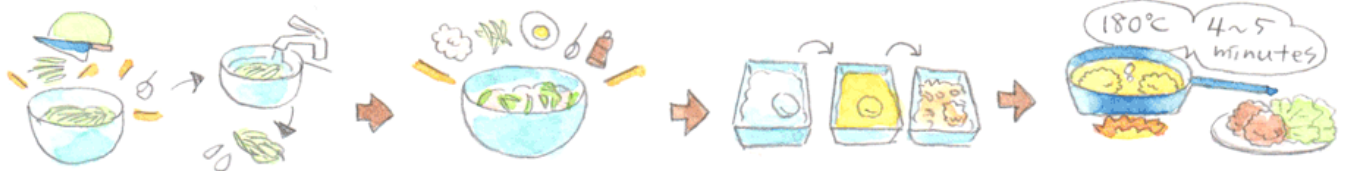


①春キャベツを粗めの千切りにしてボウルに入れ、塩を加え軽く混ぜ合わせる。キャベツがしんなりしたら、水道水で塩分をとり、よく絞っておく。

②ボウルに豚ひき肉、①、卵、塩こしょうを入れて、混ぜ合わせる。

③②を丸く成形し、小麦粉→溶き卵→パン粉の順番で衣をつける。

④180℃の油の中に③を入れ、きつね色になるまで大体4～5分ほど揚げる。器にメンチカツとサラダ菜を盛りつけて、できあがり。



ちょっと素敵なインテリア ~ 素敵なステンドグラスの窓用フィルム ~

窓ガラスに貼るだけで素敵な空間になる、窓用フィルム。気分を変えるにはピッタリです。貼り方もカンタン。この春、ぜひ挑戦してみてください。

■すぐに貼れる窓用フィルム

窓用フィルムは安価ですぐに貼れるメリットがあります。インテリアとしてだけではなく、目隠しはもちろん、フィルムを貼ることによってガラスが割れにくくなるので防犯にも役立ちます。UVカットや遮熱など、機能性もバツグンです。

■ステンドグラスの模様がおすすめ

ステンドグラスを入れたいけれど、予算的に難しい…、とお考えの方、ステンドグラス模様の窓用フィルムならすぐに雰囲気ガラッと変わります。玄関付近の窓や、キッチン、出窓などに貼ってみてください。外から差し込む光が赤や青のフィルムを通して、お部屋に届くと教会にいるような不思議な空間になります。夜は外から見ると、とても華やかです。

■貼り方は簡単

まず、窓ガラスの汚れを取ります。この時ガラスクリーナーは使いません。水200mlに対し、中性洗剤1～2滴を混ぜた液を作り、窓ガラスにスプレーします。スqueegeeを上から下に動かし、液を落とします。落ちた液はキッチンペーパーでふき取りましょう。窓ガラスのサイズにカットしたフィルムは、バックフィルムを剥がしながら接着面にもスプレーし、窓に接着させます。空気を押し出してきれいに貼りましょう。



すてきな Garden Life ~植物のあるおしゃれなアプローチの作り方~

玄関は家の顔だと言いますよね。玄関周りの土スペースを生かして、植物のあるおしゃれなアプローチを作りませんか？ポイントを3つご紹介します。

■グランドカバーを生かす

玄関周りの大きな植物が植えられない狭い土スペースは、放っておくと雑草が生えてしまい、だらしなく見えてしまいがちです。

その際は、ディコンドラやリシマキアなどの地面を覆ってくれるグランドカバーが強い味方になってくれます。レンガを敷いて、その隙間などを生かして植えると雰囲気があるアプローチになります。雑草対策にもおすすめです。

■寄せ植えで華やかさをアップ

玄関周りの土スペースに、ある程度植物が植えられる場合は、単一の植物を植えるよりも、寄せ植えがおすすめです。色数を増やし、華やかさをプラスすると、おしゃれな雰囲気に仕上がります。植物の高さに高低差をつけて、メリハリを出すのがポイントです。

■カラーリーフで落ち着いた印象に

上品な印象にしたい時には、ラムズイヤーやハツユキカズラ、アルテルナンテラなどのカラーリーフプランツが便利です。色が目立ちすぎず、落ち着いた雰囲気の庭に仕上がります。

和洋どちらの玄関にも、似合う点もおすすめポイント。複数種類を寄せ植えすると、狭い土スペースでも立体感が楽しめますよ！



あくあくKids ~ある小学校の先生の知恵袋~

■「偉い人」とはどういう人でしょうか？

子供には偉い人や立派な人になってほしい。いつの時代でも、多かれ少なかれ、親はそう考えてしまいますよね。声大きい人が偉いわけでも、腕力が強い人が偉いわけでもありません。一番偉いのは、「正しいこと」をやり続ける人なのです。「正しいこと」は、時代によって変わってしまう場合があるでしょう。しかし、人として正しい行いの中で普遍なことは、「自分や他人の命を大事にする」「平和を希求する」ということ。これだけは変わらず、大事にしたいことです。

正しいことには自分の主観や感情も関係します。困った人を助けたい、理不尽なことにNOと言いたい、多くの人がそう思っているでしょう。「その時々の中での正しさと向き合い、正しいと思うことをやり続ける」ことがとても大切です。ただ、世の中にはいろいろなルールがあり、指示に従わざるを得ない場面がたくさんあります。そんな中でも、難しいですが、親である私たち自身、正しい理由がきちんと語れる人でありたいですね。



げんき辞典

春はカラフルな果物が出回る季節。一体どんな果物があるのでしょうか。旬の果物は味が美味しい上に栄養価も抜群。旬のうちに食べておきたい春の果物をご紹介します。

■いちご

ビタミンCが豊富ないちご。実は100gあたりの含有量はレモンよりも多いのだそう。いちごは12月頃から出回りますが、春のいちごは酸味が少なく甘みが強まります。光沢があり、へたのところまで赤いもの、そして小〜中くらいのサイズが美味しいいちごです。

■マンゴー

とろける食感と濃厚な甘さが特徴のマンゴーはビタミンCやビタミンA、葉酸、βカロテンを多く含みます。夏のイメージが強いマンゴーですが輸入物は春が旬。皮に傷がなくツヤがありふっくらとしていて甘い香りをするものを選びましょう。

春が旬の果物



■びわ

優しい甘さと柔らかい果肉のびわ。びわの旬は3月〜7月です。びわは追熟しないので収穫時が一番の食べ頃。繊細で痛みやすいので購入したらすぐ食べるようにしましょう。果皮に張りがあり産毛がついているもの、青々としたへたに綺麗な皮のものが美味しいびわです。

■夏みかん

夏のイメージが強い夏みかん。実は4月下旬〜5月下旬が旬になります。さわやかな酸味と程良い甘みの夏みかんはビタミンCやクエン酸、ペクチンが豊富。全体がムラなく濃い黄色、表面に傷や変色がなく手に持った時にずっしりと重みを感じるものを選ぶのがポイントです。

寒さが和らいで、ようやく春がやってきました。春はなんだかワクワクしますよね？

その一方、メンタルの不調が増える時期でもあります。この時期は朝晩の寒暖差や気圧の変動が激しいので自立神経のバランスが崩れやすいのが原因です。

自律神経を整えるためには

朝はまず起きてカーテンを開け朝陽を浴び、しっかり朝食をとることが大事です。

寝る前にはお風呂に入って、マッサージやストレッチをすると効果的です♪

春を楽しく過ごしましょう(*^_^*)

今月のラッキーグッズ

- 1月 生まれ** 鈴。五感を研ぎ澄ませば見えてくるものが変わるはず。
- 2月 生まれ** 推しのmusic。事故やアクシデントに巻き込まれないよう注意が必要。
- 3月 生まれ** 炭酸水。規則正しい生活リズムや、食事内容など体調管理が鍵。
- 4月 生まれ** フィギュア。仲の良かった人と疎遠になったり、会話を楽しめなくなるかもですが、運気は良好。
- 5月 生まれ** 電子書籍。うだうだ考えるより、積極的にスポーツなどで身体を動かして吉。
- 6月 生まれ** 革製品。感情を誤魔化すと体調に影響を及ぼします。素直になって関係改善を…。
- 7月 生まれ** ポスター。つまらない問題が尾を引きがち。欲を出すとうまくいかない模様。
- 8月 生まれ** 梅干し。躓いたり、転倒から大事に至ることも…。足元注意。
- 9月 生まれ** 充電器。「自分に優しく」がテーマ。「自身の幸せ」のためにを念頭に置いて行動して。
- 10月 生まれ** アクセサリー。人生を楽しむためには、余計な我慢は捨てて吉。
- 11月 生まれ** ヘアブラシ。わがままな身内に振り回されるかも。適度な距離感と感情のコントロールが大事。
- 12月 生まれ** シルクの下着。頼られることが増え、忙しさに拍車がかかる模様。的確な判断を。

会社名 株式会社 伍代工務店
住所 鯖江市下野田町 25-7-2
連絡先 0778-62-1258(代)
ホームページ <http://www.kinokanoie.co.jp>
Facebook www.facebook.com/godai.koumuten



『木の香の家』は伍代のこだわり！

新築・リフォーム・増改築・古民家の再生など
適材適所を考え 皆様にご提案しています。

*配信の停止を希望される方は、弊社までご連絡下さい。