

★ プロが教える! ★  
寝る前の時間を  
楽しむ工夫

【コラム監修者】  
インテリア  
コーディネーター・  
2級建築士  
鈴木 理恵子

【プロフィール】  
大手住宅メーカーでインテリアコーディネイトや社内インテリア教育を担当。生活総合情報サイト All About でインテリアコーディネイトガイドを務め、書籍や新聞・雑誌にて、インテリア関連のコラムなどの執筆活動をしている。

【くつろぎのコーディネート】

青系などの沈静色で  
ゆったりできる雰囲気づくり

青にはアドレナリンの分泌を抑え脈拍を低下させる影響が、赤には反対の影響があるといわれます。ゆったりくつろぎたい寝室などには青系の色を取り入れてみては。赤や黄色を使いたいなら分量をおさえアクセントにしたり、刺激の少ない低彩度の色を。



【眠るだけではない空間だから】

シーンに対応する複数のあかりで  
眠る前も楽しむ

寝室では、眠るだけでなく、寝る前に本を読んだりテレビを見たり、着替えや身だしなみを整えることも。複数の照明を組み合わせると用途に合わせて使い分けすることもできます。調光・調色できるシーリングライトとスタンドライトを配置するのも一案です。パナソニックには調光・調色できる照明器具があります。



【寝る前のティータイム】

ティーウォーマーで炎を  
楽しみつつハーブティーを

カモミールなど胃にやさしく沈静効果のあるハーブティーなら、安眠に導いてくれそう。キャンドルでお茶の温度をキープしてくれるティーウォーマーは、ゆらぐ炎を目で楽しみつつ、あたたかなお茶がいただけます。



寝る前の時間をより楽しむわが家に。詳しくは裏面へ ▶

# 売却物件募集中!!

売家 西海市崎戸町蠣浦郷1839-6



- 土地面積 / 70.20㎡
- 建物面積 / 69.05㎡
- 地目 / 宅地
- 用途地域 / 指定なし
- 間取り / 5DK
- 種類・構造 / 木造セメント瓦葺

250万円

売家 西海市崎戸町蠣浦郷1665-1



- 建物面積 / 107.56㎡
- 築年月日 / 平成10年新築
- 間取り / 5DK
- 種類・構造 / 木造スレート葺2階建

※土地は賃貸になります。

300万円

貸パト 西海市大島町1922-13



- 【ウイング西海】
- 構造 / 木造2階建  
スレート瓦葺
  - 間取り / 1K
  - 築年月日 / 平成17年新築
  - 敷金 / 2か月分

賃料 (共益費込)  
37,000円

売地 西海市西彼町大串郷1916-13



- 【サンライズ大串】
- 土地面積 / 170.46㎡
  - 地目 / 宅地
  - 用途地域 / 都市計画区域外
  - 交通 / 大串バス停より  
徒歩1分

480万円

不動産事業部より

家や土地を売りたい方募大集中!!

売家以外にも売地、賃貸情報もございます。下記番号へお問い合わせ頂くか、ホームページをご覧ください。また、売りたい方の情報もお待ちしております。

お問い合わせ ☎ 0959-28-1170

定期点検のお知らせ

4月11日(木)~13日(土) ◇ 4月18日(木)~21日(日)

上記の7日間、定期点検で皆さまのお宅に伺わせて頂きます。各地区の詳しい日程は同封の案内をご覧ください。点検やその場で出来る調整などは無料です。床下に潜ったり、屋根裏・屋根に上り詳しく点検します。お住まいのことで日頃気になる所などありましたら、遠慮なくご相談ください。

また、長崎県外や遠方のお客様には後日こちらよりご連絡させていただきます。予めご了承くださいませ。

修理等が必要になり、工事が発生する場合は別途費用がかかります。予めご了承くださいませ。

ひとこと

3月に入り、春の訪れを感じる季節になりました。皆様におかれましては、卒業・入学など、新年度に向けてお忙しい時期ではないでしょうか？今年度は、定期点検の時期を変更させていただきました。お待たせして、ご迷惑をおかけした方もいらっしゃると思いますが、より良いサービスができるよう、努めていきたいと思っております。ここ数年で、住まいづくりも大きく変わっています。いま一度現場見学会などで、現在の市場建築の家づくりをご確認いただければ幸いです。今後ともよろしくお願いたします。

くつろぎタイムのおつまみレシピ

アンチョビバターポテト

熱量186kcal (1人分)

- 材料 (2人分)
- じゃがいも.....2個(300g)
  - バター.....20g
  - アンチョビ.....2枚(10g)
  - 黒こしょう.....少々
  - イタリアンパセリ.....少々

- 作り方
- 1 じゃがいもはひと口大に切る。鍋でひたすらゆでる。やわらかくなったら、水気をとばす。
  - 2 フライパンにバターを温め、弱火でアンチョビをつぶすようにして炒める。
  - 3 1を加えて中火にし、からめるように混ぜて黒こしょうをふる。器に盛り、イタリアンパセリの葉を散らす。



パパッと作ってのんびりしたい!

レシピ提供: ベターホームのお料理教室 <http://www.betterhome.jp> 料理写真: 松島 均