

# かすや らしく



\*\*\*\*\* イベント情報 \*\*\*\*\*

リスム お楽しみ教室

## 『プチ・マクロビ教室』

自然素材を使って美味しく・ヘルシーに！  
1プレートに盛り付けて、楽しくランチもできちゃいます！

menu \*ごぼうとさつま芋のおこわ \*ひよこ豆のナゲット  
\*柿の白和え \*きのこ生姜汁 \*かぼちゃプリン

日にち:10月16日(火ようび)

時間:10時から13時ごろまで

場所:リスムショップ

参加費:1,500円(材料費込み)

講師:フードスペシャリスト・管理栄養士 宮原邦子

持ってくるもの:エプロン、お手拭タオル、お箸

フリーダイヤル:0120-712-130

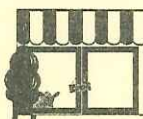
メール:kusamichi@fukuryou.co.jp

※お申し込みおよびお問合せはリスムショップまで  
託児ご希望の方はお申し込みの際に必ずお伝えください。

## 10月カレンダー

1 (月)	★フリマinダイエー巻丘店
2 (火)	★フリマinトリアス
3 (水)	★フリマinゆめタウン博多
4 (木)	
5 (金)	★フリマinイオンモール香椎浜
6 (土)	
7 (日)	
8 (祝・体育の日)	★フリマinイオン福岡東
9 (火)	★フリマinイオンモール福津
10 (水)	★フリマinイオン大野城
11 (木)	10ヵ月児健診
12 (金)	
13 (土)	
14 (日)	
15 (月)	★フリマinフォレオ博多
16 (火)	『プチ・マクロビ教室』リスム ★フリマin 赤ちゃん体操教室・2歳児歯科健診 トリアス
17 (水)	赤ちゃん相談 ★フリマinゆめタウン筑紫野
18 (木)	4ヵ月児健診
19 (金)	★フリマinイオンモール筑紫野
20 (土)	
21 (日)	小学生ソフトボール大会
22 (月)	★フリマinイオンモール福岡
23 (火)	
24 (水)	4ヵ月児健診 ★フリマinイオン大野城
25 (木)	1歳6ヵ月児健診
26 (金)	3歳児健診
27 (土)	
28 (日)	
29 (月)	工房Mさん「クリスマスのフラワー体験」
30 (火)	★フリマinトリアス
31 (水)	★フリマinゆめタウン筑紫野

地酒とわいん 蔵くどう/ぎやらりい楽  
100円割引+チケット  
※お一人様1枚に限りです。



粕屋町の 20店舗目は…

## 気になるお店 地酒とわいん 蔵くどう/ぎやらりい楽

『蔵くどう』さんは下長者原の交差点から内橋に向かうケヤキ通りのまるたか生鮮市場の向かいにある純和風の建物です。地酒とわいんのお名前の通り、地酒・ワインを中心に全国各地の銘酒を数多く取り揃えているステキなお店です。

併設の「ぎやらりい楽」ではクラシックギターやピアノ、生け花のお教室を開催しています。展示会等にもご利用いただけますのでお気軽にお問合せ下さい。

※現在ポジョレーヌーボーのご予約受付中です。11月15日に販売開始です。

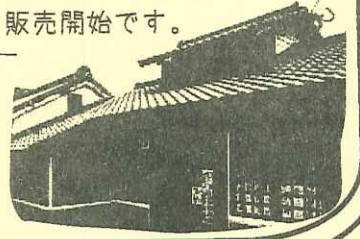
### 地酒とわいん 蔵くどう/ぎやらりい楽

住所 粕屋町長者原765 電話 092-938-2385

営業時間 営業時間:9:00~20:00(日・祝日は10:00~20:00) 火曜日定休

先着30名様プレゼント!

アルコール商品お買い求めの際に  
100円割引+チケットをプレゼント



## 季節の おた飯 レシピ

### 秋の彩り!! ツナ缶でかんたん炊き込みごはん

手軽なツナ缶丸ごと炊飯器に入れて炊き込む簡単ごはんです。  
秋らしい彩りの野菜も入れて!食欲の秋におすすめです♪

Step 1

舞茸をほぐし、にんじん  
と油あげは細切りに  
しておく。

Step 2

炊飯器に米を入れて  
水とめんつゆを加える。  
(2合目の少し下くらい)

Step 3

②の上に1で切った  
具を入れて、軽く混ぜ  
合わせる。

Step 4

③の上にツナ缶を  
汁まで全部加え入れて、  
表面を平にならしてから炊きこむ。

材料(2合分)

米	2合
ツナ缶(ライトツナ)	1缶
舞茸	1パック
にんじん	50g
油あげ	2枚
水	350ml程度
めんつゆ 3倍濃縮	50ml
白ごま	適量

おた飯  
Point

炊きあがったら軽く混ぜこみ、器に盛り、白ごまをふりかけて出来上がり!  
舞茸や油揚げにも味はしっかりしみ込みます♪その他の食材でもお試しください!

## ★ 暮らしのアイディア

快適空間 カンタン整理整頓編



リバウンドしない整理収納のコツ

せっかく片付けても少し経つと部屋がごちゃごちゃ…  
「私って片づけられないタイプ…」と決めつける前に  
そうならないためのちょっとしたコツをお教えします。  
とりあえず目の前はすっきりと片付けても使い勝手が悪く  
なれば、また散らかる原因をつくっているようなものです。

### ●詰め込まない

モノが多いと前後に並べて上  
下に積み上げて、隙間なくし  
まいたくなります。そんなとき  
には、しまう価値のあるモノ  
なのかどうか吟味して、数量  
を減らすことを考えましょう。

### ●少ない動作で戻せる

使いたいときには目的があるか  
ら、少しくらい不便な場所  
にあってもいわずに出すもの  
です。ところが使い終わってしま  
うと、不便な場所まで戻す動作  
が億劫になります。

日常よく使うモノは片付けすぎないように  
心掛けておきましょう。

## 住まいの 豆ちしき

今月は…

### お花長持ちのコツ

切り花は、10~11月頃なら7日~10日  
くらいは楽しめます!

1. 冷暖房の風を当てない
2. できるだけ涼しいところにおく
3. 花器・茎をよく洗って切り戻す
4. 葉っぱや小さすぎるつぼみを適度に取る
5. 花粉を取る  
(特にユリのなかま)
6. 枯れた部分、咲き終わった  
花を切り取る

### 自分で花を切って飾るポイント

自宅の花を切って飾るときは、  
早朝か夕方に切るようにしま  
しょう。風間は植物のからだの  
水分が減っているため元気が  
なくなります。



\*\*\*\*\* イベント情報 \*\*\*\*\*

## “まだ間に合う!”お正月を気持ちよく迎えるリフォーム!!

もうガマンしなくていい…「自分らしく暮らせる家」

# リフォーム体験会 日時 10月13日(土)・14日(日)

パンフレットでは伝わらない“ガマン”を無くし  
“快適”を体験できるリフォーム相談会です。

「ウチは南側には使っていない和室があるから日当たりも風通し  
も悪いし、今は物置になってるのよ」と話されるYさま。そこで、  
「ダイニングと和室を一つにしてLDKにして、風通しと日当たりをよ  
くし一日中居心地のいい家にしましょう」とご提案しました。

昭和生まれの家を全面的にリフォームを行い、無理だとあきら  
めていた、ご家族の理想どおりのお家に生まれ変わらせました。

- 水廻り設備
- 家事ラクラク
- 部屋を広く使う
- 太陽光発電 オール電化
- LDKを体験
- 快適な老後

2日間限定 特別特典

お見積り・現場確認ご予約のお客様  
お見積り総額より **5%OFF**  
※期間中(10月13日・14日)に  
お見積り・現場確認ご予約の6名の方に限ります

便利な送迎サービス  
お電話にてご予約頂ければ  
リスムまで送迎いたします。

住まいに関するお悩みはお任せください!

Re:sumu リフォーム専門店[リスム]  
http://resumu.jp

株式会社 福遼建設 リスム粕屋店

0120-712-130

※長者原駅から徒歩1分

〒811-2311 福岡県糟屋郡粕屋町長者原287-4  
TEL 092-931-7172 FAX 092-931-7173