

# 今日のインテリア ~ アクアリウムの世界 ~

お部屋の中に水族館があったらとても素敵ではないでしょうか？ アクアリウムに挑戦してみましょう。水槽の中で水草が漂う様子を見るだけで癒されますよ。

## ■アクアリウムって？

アクアリウムとは、水生生物の飼育設備のことで、規模が大きな水族館から家庭の小さな水槽まで、一般的にアクアリウムと呼ばれています。

## ■水草を育てよう

まず水槽の底に、水草を植える砂を入れます。地上の砂を入れるのではなく、アクアリウム専用の砂を入れましょう。専用の砂は、細かい泥が水中で舞うのを防止したり、微生物やバクテリアが定着しやすくなっているため、水槽の中をきれいに保つことができます。

## ■育てやすい水草

- ・アヌビアス・ナナ  
葉が硬くて丈夫。一枚の葉が大きいので、水槽の中のアクセントになります。
- ・アナカリス  
透明感のある深緑の葉がきれいです。後ろの方にバランスよく植えましょう。

## ■比較的簡単に飼える熱帯魚

- ・グッピー
- ・ネオンテトラ
- ・アカヒレなど  
色が鮮やかで、飼育しやすいです。



# 今どきのリフォーム事情

～ 耐震リフォーム ～

家は、雨風や災害から私たちを守ってくれる役割もしています。この機会に家の強度について気をつけ、耐震性を検討してみたいかご存知ですか？

## ◆耐震リフォームとは

耐震性は、地盤がしっかりしていて、建物の重量が軽く、壁、床、接合部分に強度があることがポイントになります。まずは自宅の建物の耐震性を診断して、必要な部分の耐震性を上げるリフォームになります。

## ◆耐震リフォームのポイント

### ●必ず正しい耐震診断を受ける

正しい建物の耐震診断を受けてから、工事計画をたてるのが最大のポイントになります。中には不安をあまり、効果の少ない高額のリフォームを勧める手口もありますので、信用ある業者を選び、焦らず計画することが大切です。

### ●市町村の窓口を利用する

各市町村や団体では、耐震診断の相談窓口を設けてありますので、まずはそこを利用すると良いでしょう。また、耐震診断を受けてからリフォームをすれば、工事費用の一部助成制度や工事資金の融資を受けられる制度もありますので、各市町村に問い合わせをしてみましょう。

### ●昭和56年（1981年）以前に建てられた建物は、耐震診断を受けましょう

該当する建物は、古い耐震基準で建てられたもので、耐震リフォームをしたほうが良いといわれています。



# たのしいこどもLife



## 本読みが苦手な子の読書方法

読書の秋。読書週間などで、本読みの宿題なども多くなる季節です。ただ、楽しいはずの本読みも、宿題として出されるとおっくうになってしまいます。楽しく読む方法は？

のように、一行ずつ交代して、ゲームのように読んでみましょう。すると、「次は僕の番、私の番。」と交代することが面白くなり、いつしか本も読めるようになっていきます。

## ◆苦手な子にはゆっくり向き合って

食後、洗い物をしながら「聞いてあげるから早く読みなさい」と言っているお母さん、本読みが上手な子にはそれでも大丈夫ですが、文章を読むのが苦手な子には、お母さんが家事をしながらだと落ち着きません。一旦家事の手をとめて、じっくり聞いてあげてください。

## ◆突き放さないでじっくりと

小学校1～2年までは本読みができなくても「最初だから・・・」とじっくり付き合いますが、高学年になってくると、どうしても「何で読めないの!」と叱ってしまいがちです。でも苦手な子にはとても負担なのです。そこで突き放してしまうと、本が嫌いになってしまいます。6年生くらいまでは膝の上で読んで大丈夫です。読めなかったらお母さんが読んであげても良いですね。だんだん子供が読むページを増やしていくと、いつの間にか全部読めるようになります。大切なのは、「本を読むのは楽しい」と子供が感じることです。楽しく楽に読める環境を作ってあげてくださいね。

## ◆ゲーム感覚で交代制で

なかなか本読みにとりかからない子には、「一緒に読もうよ。」と声をかけて、まず本を読む体制に持っていきましょう。そしてお母さんから読み始めてください。最初の二～三行はお母さんが読んで、次の一行は子供が読んで、とい

# サバの照り焼き

みんな! ごはんにするよ★

## 材料 [4人分]

- |       |     |   |          |     |
|-------|-----|---|----------|-----|
| ・サバ   | 4切れ | ④ | ・酒       | 大3  |
| ・白ごま  | 適量  |   | ・砂糖      | 大1  |
| ・片栗粉  | 適量  |   | ・しょうゆ    | 大2  |
| ・サラダ油 | 大1  |   | ・みりん     | 大2  |
| ・塩    | 少々  |   | ・おろししょうが | 1片分 |



① サバの皮に切れ目を入れたら、ザルに入れ熱湯をかけて臭みを抜く。



② キッチンペーパーで水気を拭き、軽く塩を振って、片栗粉をまぶしたら、サラダ油を熱したフライパンで焼き目が付くまで両面焼く。



③ ④を合わせて②に加え、とろみが付いたら火を止め、白ごまを振ってできがり。