

しゅんはなし  
**旬菜ハナシ**  
No.4  
「白菜とサケ缶の手抜き煮」

でコトコト。白菜の水分が出てしっとりしたら混ぜましょう。味をお醤油で調えたら出来上がり。白菜をどっかーんと食べられますよ。サケ缶ではなく豚肉でもおいしいです。白菜を手でハサハサちぎれば包丁いらずで、出来ちゃいます。



白菜とサケ缶の手抜き煮

白菜のおいしい季節になりました。煮てよし、炒めてよし、漬けてもよしの白菜ですがチョー簡単、白菜の手抜き煮をご紹介します。

**材料** 白菜・サケ缶・コンソメキューブ  
**作り方** 鍋に白菜を適当な大きさに切って入れます。サケ缶を入れたらコンソメキューブを崩して上にパラパラ。火を弱火



この料理に合うお酒

すっきりと冷えていくなら薄乃井『特別純米』、やっぱり燗という方は白麹使用『純米嘉泉』がオススメ。フランスワインシャルドネもいいですね。

**ディサービスセンターってどんなところ？**

「ディサービス」とは自宅で生活をしている介護の必要な方々を施設に送迎し、食事や入浴などの日常生活の支援、生活機能向上のための支援を日帰りで行うものです。青梅市内には都の指定を受けた事業所が19ヶ所（09、12月現在）あります。そのなかのひとつ、昨年12月にオープンしたディサービス「まごころハウス」を訪ねてみました。

「利用者の皆さんの青春時代に戻っていただきたいです。また、家庭的な居場所を心がけています」と島田さん。畳のスペース、60年前の足踏みミシン、アンティーク家具、随所にその気遣いを感じます。食器も温かみを感じられるセトモノを使っています。

介護をすべて家庭で行うには限界があります。設備が整い、スタッフの揃ったディサービスを利用することは、介護される方にとっても、介護をする家族にとっても有意義なことではないでしょうか。



(株)真心会 島田靖成様  
「まごころハウス」  
青梅市野上町4-2-16  
0428-78-3937



車椅子での移動もラクラクの広さ



21畳のタタミスペース



アンティークな空間



全身ミストシャワーバス  
脱衣所は床暖



**ディサービスを利用するには？**

要介護1～5と認定された方が利用できます。各ディセンターや在宅介護支援センターのケアマネージャーに相談してください。

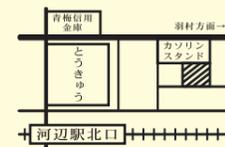
**小峰麻美司法書士事務所**

《業務内容》  
・成年後見業務 ・簡裁訴訟手続  
・不動産登記（相続、売買等）  
・会社登記（設立、役員変更）



お気軽にご相談下さい

司法書士 小峰麻美  
（東京司法書士会会員  
（社）成年後見センター・リーガルサポート会員  
簡裁訴訟代理認定）



青梅市河辺町10丁目5番地11-101（河辺駅北口徒歩3分）  
TEL 0428-21-3097 FAX 0428-84-2333



なかい

当家は天然無さびの石ずりを仕上げ、手造りのさしみこんにやく・やまめ・いわな・あゆなどの川魚、採れたての山菜と、いざれも天然素材を用いております。一度食べたらまた食べたくなる味を是非ご賞味あれ。



TEL:0428-85-1345 FAX:0428-85-1114  
〒198-0101 東京都西多摩郡奥多摩町大丹波175  
営業時間：11:00～19:00(L.O 18:00) 定休日：木曜日・第2水曜日  
アクセス：JR青梅線川井駅より徒歩30分 車で5分



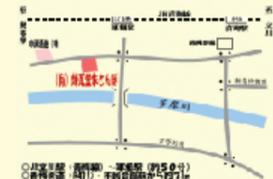
あか煉瓦堂 朱とんぼ

レンガカット加工専門店

イメージを変える素敵な素材「スライス煉瓦」  
「スライス煉瓦」とは基本のレンガを薄く切ったスタイルのものです。秋のカラーリングや、お直や住居のイメージアップに、スライス煉瓦が最適。  
（5センチの厚さ）  
色の違いがより際立って、壁や床のアクセントになります。直置きでもカラーリングアップに最適です。お問い合わせください。

- ・ガーデン施工・外構工事
- ・アンティークレンガ販売・加工・施工
- ・ガーデン資材
- ・オールシーズン貸しパーベキューガーデン

東京都青梅市沢井1-403  
TEL 0428-78-8352 FAX 0428-78-8378  
●営業時間 午前8時～午後5時 (土・日・祝は午前9時午後5時)  
●定休日 毎週月曜日  
renga-akatonbo@ceres.ocn.ne.jp  
http://www.ome.jp/akatonbo/



**J&E DESIGN TECK**

～人生に喜びと感動を～

JOY & EMOTIONALの頭文字を採用した造語。  
JOY=[喜び] EMOTIONAL=[感動]  
“喜びと感動”の設計・建築を目指す想いを表現したネーミングが「ジェイアンドイーデザインテック」である。



成城モデルハウス  
2010年1月9日オープン

J&E DESIGN TECK  
〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-52-18  
ルアンビル3F  
Tel.03-5304-5711 Fax.03-5304-5275



豊富な品揃えで良い品をより安く!

信頼と技術、安心のお店

**真幸メガネ**

小作駅東口 真幸メガネ 真鍋クリニック 指定店  
真鍋クリニック 真愛眼科 おしきり眼科  
どうぞ、お気軽にお立ち寄り下さい。心よりお待ちしております。  
羽村市小作台2-6-7 ☎042-579-1831 木曜定休

**会計で会社を強くする!**

▶月次決算  
毎月訪問し経理事務を親切に指導・監査、月次決算書作成  
▶相続  
相続に関する相談  
相続税の試算、遺言、贈与  
▶電子申告  
税務申告も電子化時代!  
今後の対応が求められます  
▶経営革新計画  
目標達成を支援、経営革新・黒字決算を支援します

TKCコンピュータ会計  
**小澤会計事務所** 税理士 小澤 英喜  
税理士 渋谷 貴子  
青梅市師岡町2-36-1 TEL0428-22-7882 青梅の小澤会計 検索

**パソコン何でも相談**



あきる野ネットはパソコン  
全てのトラブルに早急に対  
応致します。

パソコンレスキュー、パソコン訪問教室、パソコン乗り換、新、中古パソコン販売、インターネット接続設定、その他電話での無料相談もお受け致します。

あきる野ネット あきる野市養沢225  
TEL090-5418-3658 042-596-1458

次号 vol.31 は、平成22年4月号発行の予定です。

ぶらむニュース夏号 Vol. 30  
平成22年1月8日発行  
発行人 なかごめますみ  
編集発行 ぶらむニュース社  
東京都青梅市河辺町10-10-8  
TEL/FAX 0428-21-0909  
表紙の絵 清水真奈  
デザイン 塩澤孝介  
印刷：(株)タマプリント

**読者プレゼント**

- 「小澤酒造株式会社」様から  
「純米吟醸 蒼天 新しほり 720ml」を 2名様に
- 「JA西東京」様から  
「初春野菜の詰め合わせ」を 3名様に
- 「梅の湯」様から  
「無料入場券」を 5名様に
- 「すし市場 なごむ」様から  
「お食事券(2000円)」を 2名様に
- 「青梅不動産」様から  
「仙台銘菓 萩の月」を 2名様に

■応募方法  
官製はがきに、希望商品・住所・氏名・性別・年齢・電話番号・ぶらむ秋号の感想などを書いて、ご応募下さい。締め切りは、3月15日(消印有効)当選者の発表は、商品の発送をもってさせていただきます。

■応募先  
〒198-0036 東京都青梅市河辺町10-10-8  
「ぶらむニュース」編集部・プレゼント係

企業のために、経営者とともに。  
**DAIDO 大同生命**  
日本の社長を支えたい。  
多摩支社 西多摩営業所/青梅市河辺町10-6-1(トミタワー2F) TEL 0428-23-4428  
T&D