

# CHILL HOUSE

TAKE FREE

2025  
SUMMER  
VOL. 15

チルハウス

利根沼田生活情報誌



tezukuri koubou

YUMEHANA

読者投稿 !!

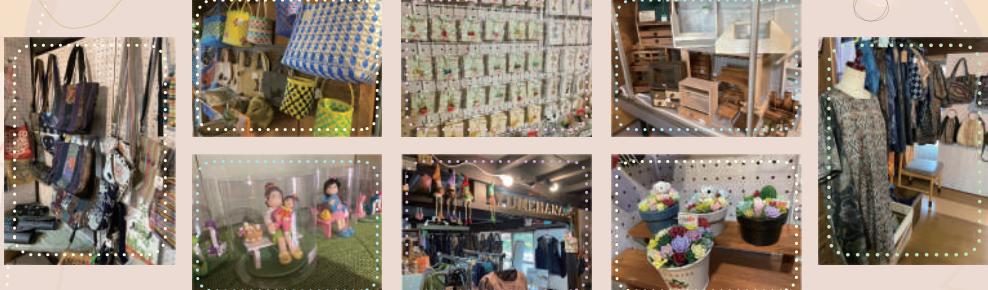
# 表紙写真のご紹介

沢山の手作り作家さんの商品をマルシェ出品していた『花夢マルシェ』  
さまざまなイベントにも出店してきた花夢が沼田市でお店をオープンいたしました。  
古民家を改修したお店は風合いのある作品を包む素敵な空間になっています。  
優しさが伝わるハンドメイドの商品を見つけてみてください。

shop 手作り工房☆夢花  
add 沼田市戸鹿野町字坂下 390-3  
open 10:00 ~ 16:00 休 毎月 第2・4の火曜日 イベント出店時



こんな商品扱ってます



着物リメイク

木工作品

和小物

粘土作品

クラフトバッグ

アクセサリー

その他にも、沢山のハンドメイド商品に出会うことができます！

## イベント出店・ワークショップも！

私たちで開催する花夢マルシェ以外にも県内  
イベント会場に出店しています。  
出店希望も承っています♪



## お店 MAP



# Chill House の表紙になる！ わたしのお気に入り インテリアフォト募集



## 募 集 の 内 容

1. 応募資格：個人・団体・企業等誰でも OK！
2. 写真の内容：私の好きなインテリアや小物や雑貨・家の外観・ペットなど家に関するお写真でしたらなんでも OK！
3. 応募すると表紙になる：応募いただいたお写真は Chill House の表紙のお写真になります♪
4. 応募方法：右記 QR コードよりご応募ください。  
※QR コードより必要事項とお写真の添付をお願いいたします。  
※写真の容量が大きい場合には info@cassies-design.com までメールをお願いいたします。
5. こんな方におすすめ：お気に入りのインテリアを見てほしい方  
かわいいわが家のペット紹介  
企業のおすすめインテリア雑貨のご紹介

ココに  
あなたのお気に入りの  
一枚が載ります！



2025.7月号  
Chill House 表紙



# 障害福祉サービス事業所 ぴっころ



障害福祉サービス事業所『ぴっころ』は就労継続支援B型事業所です。

社会福祉法人みなかみ町社会福祉協議会が運営をしています。

いろんな「こと」いろんな「ひと」  
活動を通じて作り出す『モノ』



私たち  
こんな活動を  
しています！

定員20人の  
利用者とスタッフ  
で作り出す！  
**作品と商品**

せいさく  
**制作**

・手工芸品 ・パン＆クッキー ・縫製品  
・木工品・革製品作成・企業からいただく内職

はんばい  
**販売**

企業への納品をしたり、作成した商品は  
販売店へ陳列してもらいます。

また、利根沼田のイベントにも出店し  
パン＆クッキーをはじめ制作品の販売。

移動販売車  
『ぴっころ号』



その他にも… 日々の作業でも在庫確認や納品、集金などを兼ねて外出する  
ことで気分転換を図っています。

休憩時間も各々が自由に過ごす素敵な空間。

日々変わる『やること』を通じて社会性を養い、責任を持って仕事に取り組むことで自分に自信をもつ。など、通所者の自主性を尊重し、様々な可能性の芽を育てることを基本としています。

障害福祉サービス事業所 **TEL / FAX 0278 (20) 2488**

**ぴっころ**

〒379-1313 群馬県利根郡みなかみ町月夜野 644-2

■営業時間：9:00～16:00 ■定休日：土・日・祝祭日



## CONTENTS

SUMMER VOL.15

読者投稿 !!

01

## 表紙写真のご紹介

05 ~ 09 / 裏表紙

利根沼田工務店紹介

COOKING

10 ~ 12

ちょっと贅沢な  
coto の cooking

『ちょっとタイ風にアレンジレシピ』

POINT

13 ~ 14

夏こそ

重曹活用でおうちのそうじ

コラム

15

EPISODE : 5-2

## Why don't you do your

クラフトカレンダー

16 ~ 17

スタ"エリカ イラスト付

卓上3ヶ月カレンダー

18

読者プレゼント &amp; アンケート

おやすみシリーズ

19 ~ 20

おやすみ前のちょこっと

## 日記をつける

その他にも、新しくオープンしたお店や  
事業所のご紹介を PICK UP してます♪

— 自然素材で作る和モダン住宅 —

# 呼吸する「木の家」



ほぼ毎日、無料相談会開催中



お電話で「無料相談会に参加したい」とご連絡ください。



鞍城建設では、一生のお付きいができる地域密着型工務店でありたいと考えています。

## リノベーション無料相談受付中



BEFORE



AFTER

五郎兵衛やかた様のリノベーション

- ◆ 寒過ぎ、暑過ぎ ⇒ 断熱リノベで適温環境をつくって快適な暮らしを
- ◆ 老朽化でガタガタ ⇒ 耐震リノベで少しでも暮らしに安心を
- ◆ 年を取って移動が大変 ⇒ 段差解消や間取りの変更などバリアフリーで移動をラクに
- ◆ なんだか薄暗い ⇒ 光が入るように空間リノベで心地よい住まいに
- ◆ 内装がボロボロ ⇒ 自然素材を使って経年変化の美しい住まいに
- ◆ 空気がこもりがち ⇒ 間取りや窓を変えて風通しのいい住まいに

※リノベーション…リフォームがマイナスからゼロに（老朽化を新築時並みに）近づける工事だとしたら  
ゼロ+αで新たな機能や家の価値を向上させるような工事。



居心地の良い暮らし。住み心地の良い生活。地域に密着した工務店として、  
お客様に寄り添い暮らしを支えていける存在でありたいと考えています。



光と  
風と  
木と…  
あん  
じょう  
ANJOH  
鞍城建設

〒378-0045 沼田市材木町 1326-12

TEL.0278-70-2711

WEB: <https://anjoh.jp/>

FAX: 0278-22-2723 時間: 8:00-18:00 休日: 日・祝

# New Menu



新メニュー  
&  
TAKEOUT

始めました!!



**Waffle  
Drink  
Alcohol**

Come in **WAFFLES**

**OPEN** Close  
11:00 - 20:00



かき氷は1日4食限定!



*Atmosphere of the shop*

# WaFFLES

378-0043 沼田市東倉内町 200-8

**080-8941-3480**



自然素材を使った健康住宅にデザイン性を追求。

# 健康で快適な家づくり



## 耐震・介護のリフォームもおまかせ下さい。

耐震判断士や増改築相談員のいる建友ホームは、地震や火災から守る安全機能リフォーム、高齢者介護に配慮したバリアフリーリフォーム、空き巣・ピッキングに対応した防犯性能リフォーム等、より快適な住まいづくりをいたします。

『信頼を築く』『住む人の想いを築く』  
『持続可能で快適な暮らしを築く』『伝統技術の継承で未来を築く』

建友ホームはSDGs(持続可能な開発目標)に取り組んでいます  
私たちは持続可能な社会を築くため、現りある資源を大切に使うことを「住まいの再成」とし、また、新たな資源に命を宿すことを「住まいの創成」と定義づけ、活動してまいります。

信頼を築く 持続可能で快適な暮らしを築く  
住む人の想いを築く 伝統技術の継承で未来を築く

**SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS**

WaFFLESさんは建友ホームさんがおしゃれにリフォームいたしました♪

## Specialty

- ・自由設計・一般在来工法・高気密/高断熱住宅・2×4工法
- ・集成材軸組工法・リフォーム・アパート・店舗開発・土地開発



**SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS**



快適な住まいづくりのプロフェッショナル  
有限会社 **建友ホーム**  
〒378-0051 沼田市上原町 1716-31  
**TEL.0278-23-7075**  
WEB:<https://kenyu-home.com/>  
FAX:0278-23-2519 開9:00-17:30 土日・祝



**Cuadrado**  
6月  
**OPEN**



@CUADRADO\_MITARIBI



[www.sunohara.co.jp](http://www.sunohara.co.jp)

**うどん処**  
**三人日【みたりび】**

**ガス式乾燥機**  
**「幹太くん」**  
**コインランドリー**

**移住者向け**  
**リノベーション**  
**ショップ**

**ワークルーム**  
**多目的ルーム**  
**隨時OPEN**



Builder & Realtor

**Sunohara Housing**

SINCE 1974

[www.sunohara.co.jp](http://www.sunohara.co.jp) 0278-24-0001

いっぱい遊んだら大好きなおうちに帰ろう

新築から中古住宅、リフォームまで、設計、施工などすべてを手掛けるからこそ、  
お客様の要望に合わせた幅広い対応が可能です。

建設設業許可：群馬県知事（般-29）第6648

宅地建物取引業者：群馬県知事（8）第3724号

一級建築士事務所：群馬県知事登録 第1046（春原一級建築士事務所）

coto の  
ちょっと贅沢な  
cooking

Final Recipe

今回のテーマ

『ちょっとタイ風にアレンジレシピ』

わが家の定番にしたくなる！

タイ風生姜焼き



材料(2人前)

豚肉細切れ…200g  
酒粕ペースト(水で溶かす)  
…大さじ1  
玉ねぎ…1/2個  
おろし生姜…小さじ2  
みじん切り生姜…小さじ2  
塩こしょう…少々

ナンプラー…小さじ2  
オイスターソース…小さじ2個  
レモン(又はライム)…1/4個  
小ねぎ…適量  
キャベツの千切り…1/10個程度

1. 下ごしらえ

水と酒粕を合わせてレンジで  
沸騰しない程度に温めて写真の  
ように滑らかになるように溶  
かしていきます。  
出来上がった酒粕ペーストと塩こしょう  
を豚肉に混ぜ合わせて10分程度置きます。



2. 炒める

玉ねぎを薄くスライスし、フライパンに水おお  
さじ2を入れてスライスした玉ねぎを軽く炒め  
ます。



3. 仕上げ

豚肉・おろし生姜  
みじん切り生姜  
ナンプラー・オイスターソースを加えて、炒め  
合わせ全体に火が通ったら、千切りにしたキャ  
ベツが乗ったお皿に盛り付け、小ねぎを散ら  
して完成。



レモン(ライム)を  
かけると、味変して  
夏にピッタリ♪



夏こそ HOT を楽しめる

# タイ風スンドゥブチゲ



## 材料 (2人前)

豚肉…100g  
ニラ…4本  
もやし…1/2袋  
木綿豆腐…1/2丁  
キムチ…50g  
白菜…2枚  
小ねぎ…2本  
たまご…2個  
小ねぎ…適量

スープの素①  
鶏ガラスープの素…小さじ1  
おろしにんにく…1片  
ナンプラー…大さじ1

スープの素②  
コチュジャン…小さじ1  
味噌…大さじ1  
オイスターソース…小さじ1

## 1. 下ごしらえ

食材を切っていきます。

ニラを8cm程度

白菜を5cmくらいにそぎ切りし、

豆腐を4等分にしていきます。



## 2. 茹でる

水500ccを鍋に入れ、沸騰したらスープの素①と豚肉・白菜・豆腐を先に入れて中強火で3分ほど茹でます。

鍋のままでも食卓に出せるので、最初に入れる  
具材はなるべく並べて  
入れると仕上がりが綺麗  
になります！

たまごは割れないように  
入れましょう。  
黄身がトロッとするのが苦手  
な方は+1分程度加熱。



## 3. 煮込む

スープの素②と  
キムチ・もやし・た  
まごを割ってそのま  
ま鍋の中に落とし  
こみ蓋をして2分ほど  
中強火で煮込んだら

最後にニラを加え、軽くスープの部分を  
混ぜ、最後に小ねぎを散らして完成。



# Message to readers



2023年からちょうど2年間 CHILL HOUSE の食分野でレシピ掲載させて頂いた私ですが、この度卒業となります。

『好きを仕事にする！』そう決めて、生まれ育った千葉県浦安市から単身移住し、趣味のスノーボードもあり、実益とともに利根沼田へ来て、川場村で2021年1月31日『DELI CAFE Fiore』を開業しました。

予想外の四十肩に悩まされ、翌年大晦日に一旦閉業し、テーブルコーディネートや、フード業界のマネージメントノウハウへの興味から、2024年11月にトータルフードコーディネーターを取得しました。

お店を閉めてからも、フードフリーランスで色々な所で出店させてもらったり、現在も民宿で腕を奮ったり、食材自作を作る農作業のお手伝いをさせてもらって食材と向き合う事を積極的にしています。

私が店をやろうとまで思ったきっかけは、母にあります。『料理は家族への一番の愛情表現だ』と言ってました。愛してると、素直に言えない家族だったけど、おかずは常に一汁三菜

川場村中学校の教頭先生から直接お店で声をかけて頂いて、人生の成功とは…という大それた講演会まで設けてもらつて、全校生徒の感想文と、この経験自分が私の宝です。

私の店のスタイルとしては、「普段家では作らないひと手間デパ地下風 DELI」でしたが、私の人生の最終目標が、実は自分の田畠で採れた安心食材を料理し、食べ物が身体を作るはどうゆうことかを提供すること。

超加工食品が出来て、農薬規制の緩すぎる日本の問題だけの食を食べさせられてる昨今に私は警鐘を鳴らしたい。日本食の大切さ。美味しいだけではなく、身体にとってどんな作用が働くのか。

今一度日本人の持つ遺伝子における食の歴史を見返して学ぶきっかけを与えていける人になりたいのです。

過去の食ありきで、今現在から未来への身体を作っている。

私は子供の頃から極度の冷え性、花粉症という名前がまだなく、アレルギー性鼻炎が小学生の時から酷かったり、生理痛が酷すぎたり、ホルモンの病気をして学校、会社を休むほど。

どうしてもこの体質を変えないとならないと一念発起、免疫

NAME : coto (こと)

FROM : 千葉県浦安市

## PERSONAL HISTORY :

トータルフードコーディネーター

千葉県内の創作ダイニングで和食ベースのイタリアンを修行。

2018年11月。片品の地域おこし協力隊群馬に移住。

過去に無添加食材・料理にこだわった料理を提供するお店を経営していました。

以上が当たり前で、出来合いの惣菜は家族から全然美味しい！とブーイングが出る為、冷凍食品は一切使わず、栄養バランスを考えた食材数に重きを置いて手作りに徹底してくれました。

私は24歳で結婚し、母のあの料理の味はどうやって作っていたのか、度々電話で聞いて作っていました。こうして家庭料理は継承されていくんだな…と思いました。

母の味は、一生覚えてるものです。

茹で加減や、火の通し加減の感覚、味付けは絶妙で、未だに歴史には勝てないなと思います。

母は一人暮らしでも、栄養バランスを考えたおかずを作る人なので、バランスが取れにくい外食は好まず、それも私は自然と当たり前の様に継承していく、一人暮らし歴20年の私も、自分のために日々栄養バランスを考えて作って食べています。それを愛する人の為に作りたいと思って早20年経ってしまいましたが、CAFE開業してお客様に食べてもらい感想まで頂けるなんて、こんなにも有り難い事になって、夢が具現化していくプロセスにただただ感動していました。

力や、病気の科学的なメカニズムを自分なりに日々学んでいくと、私の嗜好品が身体に合わない食生活にあったと気づきました。

その後、自分の身体で色々実験してきました。たどり着いた所が、小麦、植物油、乳製品、砂糖を取り除いた料理を取り入れた所、事実身体が整ってきました。

自分の経験から、先ずは『気付いて解決策を見出して行動する』。周りの人にも、自分の身体を大切にして欲しいから未病で防ぐ「病気にならない身体作り」に焦点を当てて今後も発信をしていきます。

またお店を再開するチャンスがあれば、積極的に挑んでいきますので、声をかけてくれると嬉しいです。

私が店を閉めて何も出来ないくらいの肩の痛みと闘って治療に励んでいた頃に、レシピ掲載を提案してくれた CHILL HOUSE 制作者キャシーにはたくさん支えて頂きました感謝しかありません。

2年間ありがとうございました。

2025年5月吉日 coto

夏  
こそ

## 重曹活用でおうちのそうじ

大掃除というと『年末にやること』と思う方が多いと思いますが、1年間の汚れを年末にまとめて掃除するのは大変ですよね…わたしがオススメするのは夏～秋にかけての時期です。なぜなら、寒い中だとなかなか落ちにくい汚れもこの時期の方が掃除がしやすいから！そこで今回は、様々な掃除に活用できる重曹のお掃除方法をご紹介します。

### 重曹掃除がなぜ良いのか？

重曹は、弱アルカリ性の性質を持っています。一般的な生活汚れに効果的に落とせる汚れの種類が多いことも、メリットの1つです。

真逆の性質を持つ酸性の汚れ（皮脂汚れ・油汚れなど）を中和して落とすことができます。

また、やわらかな結晶でできた重曹は、やさしく汚れを落とす研磨作用があることや環境にも優しいことも上げられます。

#### 重曹掃除で気を付けることも CHECK！

- ◎ 長時間触っていると肌荒れを起こす可能性があるため、ビニール手袋やゴム手袋をはめて扱うことをおすすめします。
- ◎ 漆器・無垢材・アルミ＆銅製品・畳の使用はしない。
- ◎ 掃除用に作った重曹水・重曹ペーストはとっておかない。



### 掃除に使える3つの方法

#### ・粉のまま使用

一番簡単なのが、重曹を粉のまま使う方法です。研磨効果を利用して、クレンザーのように鍋の焦げや湯呑の茶渋などを落とせます。

#### 重曹水をつくる

重曹を水に溶かして重曹水にする方法は、使い勝手が良くおすすめです。

重曹水の作り方は、水100mlに対して重曹を小さじ1杯溶かすだけ



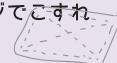
スプレー瓶に入れて置いておけば、汚れが気になった部分にシュシュッとかけて雑巾で拭き取るだけでキレイに掃除ができます。

#### 重曹ペーストをつくる

頑固な汚れには、重曹ペーストが効果的です。

重曹ペーストの作り方は、水と重曹を1:2の割合で混ぜる

汚れに密着してより洗浄効果を高めてくれます。しつこい汚れには重曹ペーストを塗りしばらく置いたあとにスポンジでこすれば、汚れが落とせます。



# 重曹を使って 部屋別にお掃除テク

水ぶきできるところの掃除には家全体で使える重曹掃除。左ページの「3つの方法」を活かして部屋別にラクラクキレイで簡単に掃除をしてみませんか？



## ①リビングや各部屋

- 窓…窓や網戸には重曹水を使用すると手垢などに効果的。
- フロア…重曹水で雑巾拭き→水ぶき→から拭きをすると床がピカピカに。
- 壁…重曹水をしみこませた雑巾で拭く。ひどい汚れは重曹ペーストでこすり洗いが効果的。

その他にも、スイッチ周りや電球、木製家具にも重曹水で拭き掃除ができます。

## ②お風呂場・トイレ

- お風呂場…水垢のついた浴槽・椅子・壁等には重曹ペーストを塗り時間をおいてスポンジでこすり、その後シャワーで洗い流す。
- トイレ…陶器製便座には粉のままふりかけブラシでこする。フチの裏側にはペーストが有効的。  
重曹は、尿石やアンモニア臭落としは苦手。酢水やクエン酸を使用しましょう。

## ③キッチン

- シンク周り…濡れたままのシンクに粉のままふりかけてスポンジでこする。
- 換気扇…粉のままふりかけ 1~3 時間程放置。キッチンペーパー等で軽くこすった後水洗い。
- レンジ…重曹水を浸み込ませた雑巾をレンジに入れ、500W/1 分加熱。冷めたら拭き掃除。

温まった重曹水はコンロ周りの拭き掃除にも最適です。

## ④玄関

- タイル…粉のままふりかけてブラシでこする。その後水で洗い流す。
- ドアノブ…重曹水を浸み込ませた雑巾で拭くと手あかの汚れがとれる。
- 下駄箱…下駄箱内の砂利などを掃いた後、重曹水を浸み込ませた雑巾で拭きます。しっかりと乾かした後に、下駄箱のドアを閉めるようにしましょう。

重曹はそうじはもちろんですが、消臭効果もあります。重曹をビンに入れ、ガーゼでフタをするだけで簡単にでき使い終わった重曹はトイレ掃除などにも使えますよ♪

# Why don't you do your

MAN CAVE: (直訳) 男の洞窟 / 男性の隠れ家・趣味・自分の時間・俺の思想

前回は木から落ちて骨折した話でしたが、今回は前々回に戻り、エリアトラウト編です！

エリアトラウト(管理釣り場)にハマっております。

「釣り堀って、家族連れが行くことでしょ？」

そう思っていた時期が私にもありました。ルアーを手にしたおじさんたちが池に向かって真剣な眼差しでキヤストを繰り返す。「何がそんなに面白いの？」と思っていた自分。ところがある日、先輩の誘いとほんの出来心で足を踏み入れたその“釣り堀”の沼に自分がハマるうとは。

エリアトラウト

いわゆる管理釣り場でルアーを使ってニジマスなどのトラウト類を狙う、れっきとしたゲームフィッシングの一一種です。これがまあ、想像以上に奥深い。最初は、軽い気持ちでスプーンを投げてみたんです。ホントに食器のスプーンのさきっちょみたいな形。すると、水面下でひらひらと踊るルアーに、突然ドンッと重みが乗った。ロッドがグニャリと曲がる。まるで水中から誰かに腕を引っ張られたかのような感覚に、頭が真っ白になりました。



しかも、釣れる魚がデカい

40cm超えがザラで、50オーバーになるともうその日はスターになった気分。何で釣れましたか?! ヒットルアー何ですか?! 知らない人に聞かれる事もあります。しかも、この魚たち、驚くほど旨い。生食可能な赤身トラウトは、まるで養殖サーモンのような脂の乗り方。スーパーの切り身じや味わえない、釣った人間だけに許される“ご褒美”です。さらに言えば、管理釣り場には「必ず魚がいる」海のように「今日はボウズだった～」なんてことが起こりにくく、少なくとも魚がいて、釣れる可能性が常にあります。言い訳が通用しない世界だからこそ、釣れた時の喜びは大きいし、釣れない時はひたすら落ち込む。これはもう、ちょっとした修行ですね。

そして忘れてはいけないのが“沼田激戦区”

群馬の片田舎かと思いつきや、関東中から釣り人が押し寄せてくる名スポットだらけ。川場フィッシングプラザ、川場キングダム、奥利根 FP、ベリーズ迦葉山…それぞれに個性があって、雑誌には毎回どこかしら載ってる。全国有数のエリアトラウト激戦区にみなさんほのぼのと住んでるんです。

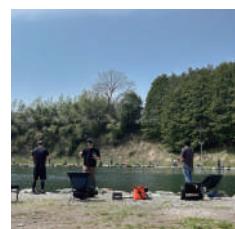
「え、これ釣り堀だよね？」

巻いても巻いてもドラグが鳴る。逃げようと走る魚。ラインは常に緊張状態、気を抜けばすぐに外れるルール上、返しの無い針。

ネットインの瞬間までまるで心臓が口から出そうなスリルに包まれ、「…ああ、こういうことか」と初めての大物を逃したとき、何日もショックを引きずったのを今でも覚えています。

この遊び、ほんとにゲーム性が強いんです。

ただ浮いてる魚に餌を垂らすわけじゃない。ルアーの種類・重さ・色・通す深さ（レンジ）・巻くスピード…これら全ての要素がピタッとハマったとき、まるでロックが解除されるように魚が口を使ってくる。朝イチはオレンジ、昼過ぎには地味カラー、夕方はグローが効く！なんて人はあーだこーだ語っていますが、釣り人たちは水中の“今”を読みながら、魚との静かな心理戦を展開しているんです。初心者に毛が生えた程度の私にはまったくわかりませんけどね？



最近ではルアーもどんどん進化し

YouTube を漁れば“お助けルアー”的情報もゴロゴロしています。もちろん、真似して買っても全然釣れない、だからこそ面白い。ヒットルアーが自分の手で見つかったとき、ニヤけが止まりません。俺は天才だあ～!! 北斗の拳のアミバのように。

結局のところ、エリアトラウトって

「大人が本気で遊べる釣り堀」なのかな? 友達と並んでしゃべりながらやるもよし、一人で黙々と没頭するもよし。釣りガール良いなあ～とか…。アタリがない時間すらもなぜか心地いい。釣りが終われば、捌いて熟成させた赤身の刺身とマスの塩焼きを家族で食べる。我が家族の理解がそこにあります。

もし、まだ“管釣り”を体験したことがないのならぜひ一度、足を運んでみてください。

きっとあなたも、最初の一匹でハマるはず。

…そして気づけば宅配便が届くたびに「また釣り具?」と言われることになっているでしょう。ほどほどにね！

卓上3ヶ月カレンダー

2025  
令和7年

7 July



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 海の日	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

2025  
令和7年

8 August



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	31	1	2
3 みどりの日	4	5	6	7	8	9
10	11 山の日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2025  
令和7年

9 September



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15 敬老の日	16	17	18	19	20
21	22	23 秋分の日	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

裏面につくり方の説明があります

①谷折り

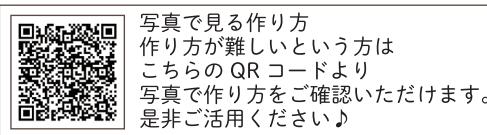


②谷折り

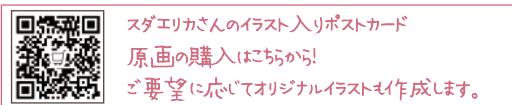
③谷折り

## 卓上カレンダーの作り方（折り方）

1. ①～⑤の順に紙を折ります
2. 卓上カレンダーの形になるように下記  
‘★差し込み部分★’を反対側の紙の中側に  
差し込んめば出来上がりです。



④谷折り



⑤谷折り

★差し込み部分★

# 読者プレゼント & アンケート

アンケートに答えておいしいものや素敵なアイテムを選んで応募してみましょう♪  
携帯から簡単に応募出来るので、是非ご参加してみてくださいね！

## 1. 町田屋

### 生ゆばすくい体験 (使用期限は発行日より1年間)

湯葉で有名な町田屋の生ゆば  
すくい体験ができます。

40分間生ゆばすくいをしながら、バラエティに富んだ味付けで楽しくお腹を満たせます。

当選者の方には無料チケットをお送りさせていただきます。

町田屋さま  
詳細



## 2.

### Vanagon Cafe オリジナルブレンド コーヒー豆 200g

Vanagon Cafeさんの香り高い  
コーヒー豆。

オリジナルのブレンドで香りも味にも癒されてほっこりした時間を使ることができます。  
その他にも様々なコーヒーを取り扱いしております。

Vanagon Cafeさま  
詳細



## 4. Chill House

### オリジナルステッカー (1枚)

読者アンケートでしか手に入らないChill House  
のオリジナルステッカー。

全部で5種類あります。5種類全て集めると  
特別なプレゼントと交換できます。

サイズ

7cm × 7cm



応募用  
QRコード



## 応募方法

- 右記のQRコードを携帯電話でアクセス
- 表示されたアンケート(必須項目全て)に答えて下さい。
- [送信] ボタンを押したら応募受付完了

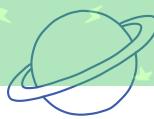
【2025年3月号当選者発表】原田農園 はらだのくへん1箱 さくら様(千葉県)

【応募締め切り】2025年10月31日

※アンケートの記載内容に漏れがあると送信できませんのでご注意ください。

ご応募いただいた個人情報につきましては、商品の発送時のみご使用し、第三者へは開示いたしません。

アンケート内容の一部(個人情報を除く)を掲載工務店さんにも提供する場合もございますので予めご了承ください。



# おやすみ前のちょこっと

今回は

## 日記をつける

です。

日記をつけるのってめんどくさいし、なかなか続けられないこともあります。  
過去の情報を記録に残すのには最適な手段です。

自分に合った日記のつけ方や種類・日記をつけるとメリットについてご紹介します。

### 日記につかえる種類はコレ！

大きく分けると…

- ・手帳型
- ・マンスリータイプ
- ・マンスリーもウィークリー日付の自由記入型があります。
- ・ウィークリータイプ
- ・ウィークリータイプは種類が多く、時間軸のあるものや見開きで1週間・半面がメモが書けるタイプがあります。
- ・1日1ページタイプ
- ・スマホ・PC
- ・アプリのメモ帳やアイフォンですと、『ジャーナル』など日記用のアプリ。又は、ボイス録音で記録も！

### 日記のメリット

今日の出来事や思ったことを文字にすると得られることがあります。知ると楽しく継続できるが！？

その1：情報の整理・気持ちの整理ができる！

その2：記憶力が向上する！

その3：語彙力・文章能力が高まる！

その4：自分を客観視できる！

その5：ポジティブ思考になりやすい！

メリットはわかったけれど、やっぱりなかなか継続できないのが日記ですよね。

では、日記をもっと続けやすくするために日記を続けられる書き方のアイデアを紹介します。

#### 一言日記

日記初心者向けの方法です。天気・体調・今日あつたことなどを一言で簡単に文字にしてみましょう！

#### 3行日記

今日の良かった（楽しかった）こと・悪かったこと・次の目標があれば書いてみましょう！

#### 感情日記

3行日記に近いですが、自分の感情を書く。モヤモヤや不安な気持ちを書くと気持ちの整理がしやすくなります。

# ダイアリーノートのえらび方診断

日記をこれから書こうと思う方やノート選びに悩んでいる方に  
どんな日記帳があつてはいるかを簡単に診断してみましょう♪

YES…  
NO…

START

字を書くのが好き?

日記初心者?

予定も書きたい?

しっかり日記を書きたい?

予定はざっくり書きたい?

日記は箇条書きがいい?



マンスリー  
タイプ



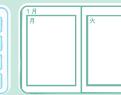
ウィークリー  
バーチカルタイプ



ウィークリー  
レフトタイプ



ウィークリー  
ホリゾンタル  
(セイドレート)タイプ



1日1ページ  
タイプ



ウィークリー  
ブロックタイプ



スマート  
フォン  
の  
日記  
アプリ

診断はいかがですか?今のダイアリーノートは診断結果が色々と合わせた種類も出ています。

自分に合った方法やダイアリーノートを探してみてくださいね♪

## 上級編!

読み返した時の楽しくなる  
日記の書き方!

読み返すのが楽しい日記だと自分自信の向上にも繋がります。  
上級編日記の書き方を自分磨きをしてみましょう!

1. 何をしたか

客観情報としていつ・どこで誰が(と)何をしたかを具体的に書きます。

2. どう思ったか

1.の何をしたかに対して、五感で感じたことや感情を綴りましょう。

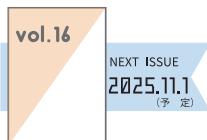
3. 次にどうするか

2.の事柄から学んだこと、気づいたこと、反省したこと、今後の課題抱負などを最後に記録します。

日記初心者も、デコレーションシールなどの活用をすると見返した時に楽しくなりますよ!



## BACK NUMBER



利根沼田生活情報誌 Chill House( チルハウス ) は、掲載者を募集しております。

利根沼田でこんなことやってるよ！・毎日の生活が楽しくなるアイテムの販売をしているよ！など。

利根沼田ならではの嬉しい情報を広めてみませんか？

掲載については、下記連絡先にご連絡ください。

〔発行・編集・制作〕

Cassie's Design

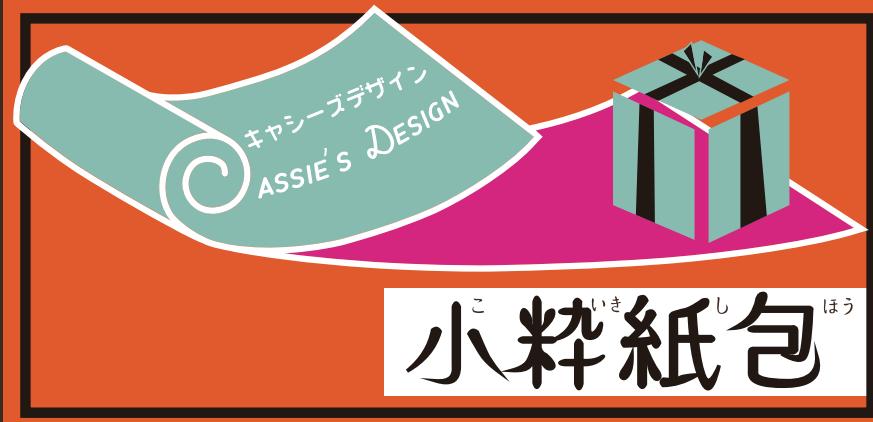
発行人／キャシー

沼田市横塚町 1292-1 080-4449-0603

<https://cassies-design.com/>



二〇二五年  
初秋～初冬ごろ  
新舗、開業の運び



包装紙

特殊紙

木張りキャンバス

梱包箱

独自注文包装紙

話し場と団らん

看板が出来たら新舗、開業の合図。

大きな絵画や有名絵画も飾られた小粋な和室。

木の風合いを楽しみながらいろんな紙を楽しめる店舗なり。

意匠も相変わらずのため、独自注文も承っております。

キャシーズデザイン  
CASSIE'S DESIGNこ いき し ほう  
小粋紙包お店の紹介は  
随時お知らせ  
HP・インスタより  
ご確認ください。

378-0002 沼田市横塚町 1292-1

H  
P

