



ARCHITEC
DESIGN



ギリシャ神話で12の難行を成し遂げた英雄「ヘルクレス座」

さまざまな星座がある中で5番目に大きな星座だと言われているのがヘルクレス座です。名前の由来はギリシャ神話に登場する最強の勇者ヘラクレスにちなんだもので、その姿を5月は東の夜空に見つけることができます。描かれるイメージ絵では、退治したライオンの毛皮を鎧にしていたという神話に沿って、頭には獣の皮を被り、右手には鹿の角、左手にはりんごの枝葉と幼き頃わしづかみにしたという蛇が握られています。壮大な神話をもつヘラクレスですが、実際の星座はというと3等星以下の暗い星ばかりなのでなかなか見つけにくい星座なのです。アルファベットの「H」と「K」を足したような形をしているのですが、その形だけでは見つけるのが難しいので、まずは「こと座のベガ」を見つけてその近くを探してみるとよいでしょう。

豆知識

ギリシャ神話でヘルクレスが果たした12の難行にはそれぞれの物語があり、その多くに、いて座やしし座、かに座など他の星座の生まれるきっかけとなるさまざまな人物や生き物が登場します。

Contents

- 健康管理に役立つ
フィットネストラッカー
- 5つの違いを見つけよう！
間違い探しクイズ
- 春の野鳥たちに会いに行こう！
バードウォッチングの楽しみ方
- すぐ実践！お掃除・収納のコツ
段階編
- 春の野菜を美味しく！
海老とアスパラのクリームパスタ

フィットネストラッカー



フィットネストラッカーとは、健康管理や運動の記録を目的としたウェアラブルデバイスです。歩数や消費カロリー、心拍数、睡眠パターンなどを記録して健康管理をサポートします。

MERIT

- ☒ 運動量や睡眠の質を自動で記録する
- ☒ 健康状態や活動状況を客観的に把握できる
- ☒ ダイエットの目標設定がしやすい
- ☒ 成果を実感できるのでモチベーション維持に

スマートウォッチとの違いは？

スマートウォッチはスマートフォンの補完としての役割が大きく、フィットネストラッカーは健康管理が主な用途です。フィットネストラッカーは軽量でコンパクトな製品が多く、スマートウォッチより充電の持ちが長いので、健康管理をしたい方に適しています。

用途に合わせて機能をチェック

消費カロリー

運動や家事などを含めた1日の消費カロリーが数値として確認できるので、なんとなくでやっていたダイエットを効率よく進められます。食事の過剰なカロリー摂取を避ける手助けにも。

睡眠管理

睡眠のデータを記録できるモデルなら睡眠時間や睡眠の質を計測でき、傾向を知ることができます。最適なタイミングで起こしてくれるアラーム機能はすっきりした目覚めをサポートします。

スマホ連携

スマートフォンと連携することで記録したデータを長期的に保存できます。記録した歩数や心拍数、睡眠パターンなどはグラフで表示されるので、わかりやすく確認することができます。

心拍計

運動時に心拍数を計測することで、適切な運動強度を維持できます。また、心拍数に異常があった時の早期発見や、心拍変動などからストレスを検出し、自分のストレス状態を知ることもできます。

防水

防水機能付きなら水泳やアクアエクササイズ、入浴時も使用でき、水を使う家事や雨の日でも安心です。継続的なデータ収集が可能となるので、より正確に健康管理を行えます。

連続使用可能時間

バッテリーが長く持つ製品なら充電の手間を減らし、長時間継続して計測できます。機能によっては充電の減りが早くなってしまうので、短時間で充電できるモデルをチェックしましょう。

5つの違いを見つけよう！

間違い探しクイズ

～みどりの森編～

下の2枚のイラストには、左右で違うところが5つあります。間違いを見つけたら○をしましょう。全部見つけることができるかな？

間違い探しの答えは裏面へ





春の野鳥たちに会いに行こう!

バードウォッチングの楽しみ方

春の訪れとともに、野鳥たちの活動も活発になる季節。木々の新芽が芽吹き、穏やかな春風が吹く中、美しいさえずりが響き渡ります。この時期は、冬を越えた留鳥たちに加え、渡り鳥が日本を訪れる貴重なタイミング。双眼鏡を片手に、春の自然の息吹を感じながら、鳥たちとの素敵な出会いを楽しみませんか？

FIELD
NOTE

観察に必要なものを準備しよう

服装

鳥に警戒されないように派手な色を避け、動きやすい服装にしましょう。長袖・長ズボンが基本で、足元は履き慣れた運動靴やトレッキングシューズを。

双眼鏡

初心者には倍率が8~10倍、対物レンズが20~40mmの双眼鏡がおすすめ。防水機能があると雨の日や湿気が多い場所でも安心です。

図鑑やメモ帳

鳥の判別をするためにポケットサイズの図鑑があると便利。また、観察した鳥のスケッチや特徴を記録するためのメモ帳があるとよいでしょう。

時間帯は早朝がベスト



多くの鳥は日の出と共に活動し始めます。早朝は食事をするために動き回ったり、よくさえずるため観察に適しています。

双眼鏡は鳥を目視してから



まずは肉眼で鳥を見つけてから双眼鏡を構えましょう。いきなり双眼鏡で探すと、視界が狭くて見つけづらくなります。

身近な場所から鳥を見つけてみよう

家のまわりや近所の公園を歩くだけでもたくさんの鳥に会うことができます。まずは耳を澄まして鳥の声を聞いてみましょう。鳴き声を頼りに鳥の姿を見つければ、静かに双眼鏡をのぞいてみます。鳥は警戒心が強いので、静かに行動することがポイントです。

春に出会える鳥

ツバメ



ツバメは春に渡来して、人家に巣を作る渡り鳥。長く二又に別れた尾が特徴です。

キビタキ



オスは頭から背中まで黒く、目の上と喉から腹は鮮やかな黄色が特徴。広葉樹林を好みます。

ウグイス



ホーホケキョと鳴くのが特徴。藪の中にいて警戒心が高く、見つけるのが少し難しい小鳥です。

オオルリ



溪流沿いの森林に生息し、美しい声でさえずります。オスの背中は鮮やかな瑠璃色をしています。

通年出会える鳥

シジュウカラ



黒い頭とネクタイ模様、白い頬に緑がかった背中が特徴です。公園や森林に生息します。

コゲラ



ギーギーと鳴く日本最小のキツツキの仲間。焦茶色の背に白い点模様が特徴です。

ヒヨドリ



灰色の体をしていて、花の蜜や木の実が好物。適応力が高く市街地でもよく見られます。

メジロ



その名の通り目の周りが白く、緑色の背が特徴。花の蜜や果実を好み、庭先にも現れることも。



すぐ実践!

お掃除・収納のコツ

階段編



掃除のコツ

フローリングワイパーで上から下へ順にほこりを取ります。取りきれなかった角のほこりをハンディクリーナーなどで掃除します。手すりには中性洗剤を含ませた布で拭き、汚れを取り除いたら乾いた布で仕上げ拭きをします。

収納のコツ

階段下の収納は形状に合わせて高さ違いのラックなど使用すると便利です。非常用備品や工具、掃除用具など使用頻度の低いものから奥に収納しましょう。中身が見えないケースにはラベリングするとわかりやすいです。

旬の野菜を美味しく！ 海老とアスパラの クリームパスタ

ぷりぷり海老と春の恵みのアスパラを使った
クリーミーなパスタをご家庭でお手軽に！



材料(2人分)

パスタ 120g
海老 8~10尾
アスパラ 1束
玉ねぎ 中1/2個
オリーブ油 大さじ2
すりおろしニンニク 小さじ1
小麦粉 大さじ1弱
牛乳 200cc
生クリーム 100cc
塩 小さじ1/2
ブラックペッパー 少々

<海老の下味用>

酒 大さじ2
塩コショウ 少々

作り方

- ① 海老は殻をむき、背ワタを取り、背から身の半分くらいまで切り込みを入れ、酒と塩コショウで下味をつけておく。アスパラは3センチくらいの長さに切り、玉ねぎは半分に切って、繊維に沿って薄切りにする。
- ② 深めのフライパンにオリーブ油とすりおろしニンニクを入れ中火で炒め、香りが立ってきたら玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたところに海老を加え、さらに小麦粉をふりかけ、粉っぽさがなくなるまで炒めて牛乳と生クリームを加えてクリームソースを作る。塩・ブラックペッパーを加え、味を調える。
- ③ 鍋に湯を沸かし、塩を加えパスタを茹でる。ゆで時間ラスト2分でアスパラも加えて一緒に茹でる。
- ④ ②に茹であがったパスタとアスパラを加え、ソースとよくからめてできあがり。



美味しく 仕上げるコツ

②で海老を炒めるとき、中はまだ半生の状態で、小麦粉を加えていきましょう！
ホワイトソースとパスタを合わせるときに、海老の中まで火が通るよう、トータルの加熱時間を意識すると、ぷりぷりの美味しい海老パスタになります。
太くて硬めのアスパラは、斜め切りしておくとお食べやすく、パスタにも馴染みます。



間違い探しの答え

①左上の木の枝の数 ②左下鳥の色 ③中央茶色い木の長さ ④右上の木の向き ⑤右下の木の丸の数

株式会社 アーキテック・デザイン 一級建築士事務所

〒233-0003 横浜市港南区港南6-1-6 桜道テイクオフビル1階

TEL.045-846-1570

アーキテックデザイン

検索 🔍

