2019年10月1日 発行　第168号

笑顔こぼれる　みんなのミニ情報誌

季節は　秋ですね。

暑さ、寒さも彼岸まで。という言葉

いつか、ばあちゃんに教えてもらったような…。

お盆休みが終わってから

台風が来て寒かったり、ぶり返しの盛夏の様に暑かったり

日替わりで、朝出掛ける服装に迷うことも何度か。

体調管理がむずかしく、疲れがたまってるなぁと思っている頃

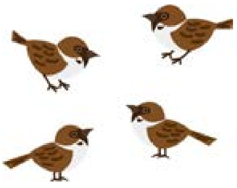
季節は一挙に秋へ…　でしたね。この時期風邪をひく人が多いとか？

田んぼには以前響いていた、草刈り機の音のかわりに

コンバインが忙しそうに稼働していて、そのあとを

その昔は、雀（すずめ）が大群でせわしなく…でしたが

今は、カラスとサギが **←（何故かカタカナが似合う連中が）**



ユックリと餌をさがして…と

人に慣れてきてるのか、逃げようとしないのも

今の世相を見ているようで、これも彼らには**『居心地のいい場所』**

なのかもしれませんね。

今年も豊作であり、美味しいご飯がたくさん食べられますように。

有限会社 松崎工務店　〒399-4301　長野県上伊那郡宮田村1235-1　電話　0265-85-3958　Fax 0265-85-4658
ホームページ　http://www.matsuzaki-komuten.co.jp/ メールinfo@matuzaki-komuten.co.jp

いきいき趣味らいふ

電子工作（PIC）

電子工作は、電子回路を設計・製作する趣味です。ラジオやアンプを組み立てるなど、作る楽しみ・組み立てる楽しみ・計算する楽しみが味わえる人気の趣味です。

初心者向けの工作キットから、オリジナルの回路を設計できる上級者向けの部品まで、多種多様な製品が安価で販売されています。

人気の理由のひとつとして、高性能で安価な「PIC」と呼ばれる電子部品を使用することによって、非常に高度な機能が単純な回路で実現できるという点が挙げられます。

部品やキット販売も充実して環境も整っていることから、科学に興味があれば非常に始めやすい趣味といえます。インターネットでは回路や部品の情報が豊富にあるので、これらを参考にしながら取り組むのも良いでしょう。キットを購入するだけで手軽に楽しむことができるセットもあります。慣れてきたら、道具を少しずつそろえていき、より高度な工作を楽しむようにするといいでしょう。

使用する道具は、ラジオペンチやハンダゴテといったものがありますが、ホームセンターはもちろん、100 円ショップなどでも売られているので、必要なら見に行ってみましょう。

ペットと暮らそう♪

★犬の名前ランキング★

アニコム損害保険株式会社は、十一月一日の「犬の日」に合わせ、毎年ペット保険「どうぶつ健保」に新規契約した0歳の犬を対象に実施する「犬の名前ランキング」を発表しています。二〇一八年は、男の子は1位「ソラ」2位「レオ」3位「コタロウ」、女の子は1位「モモ」2位「ココ」3位「ハナ」でした。「ココ」は男の子部門でも10位にランクインしていて、総合では1位でした。しかも、8連覇だそうです。ちなみに、漢字で表記すると「恋々」…というアンケート結果も出ています。

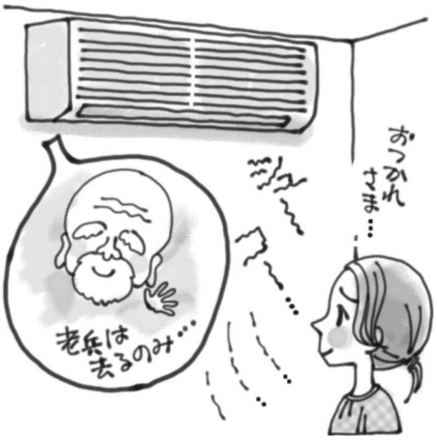
二〇一九年のランキングも楽しみですね。「ココ」は、総合1位の9連覇となるでしょうか？チェックしてみましょう。

節約玉手箱

★エアコンなどは思い切って買い替え★

資源エネルギー庁の発表によると、十年前のエアコンと最新のエアコンを比較した場合、新しい方が毎月の電気代が安いことがわかりました。

また、冷蔵庫を比較した場合も、新しい方が年間平均4千円以上の節約になるという情報も。さらに古い機種を使用している場合は、節約額はより大きくなります。エアコン・冷蔵庫ともに平均的な使用年数は十二～十三年。最新機種の省エネ性能はどんどん向上するため、「古くてもまだ使えるから」と使い続ける方が損なことも。いつかは必ず買い替えないといけないものなら、十三年以上の古いものは買い替えた方が、数年単位で見た時に節約効果が高いと言えます。



いつまでも美しく

～髪のアンチエイジング「頭皮ケア」～

近年注目され、浸透してきたのが『頭皮が髪を育てる土台』という考え方です。髪のアンチエイジングを考え始める年代にとっては、つい、髪の美しさばかりが気になりますが、実は、しっかりと頭皮ケアを意識することがポイントとなります。

自宅でできることとしては、「シャンプーは頭皮を洗う」「ドライヤーは頭皮を乾かす」が基本になります。毛髪を擦り合わせるのではなく、指の腹を直接地肌につけて、毛穴を意識して洗髪（洗頭）することが大事です。また、洗髪（洗頭）後はドライヤーを使ってなるべく早く、髪と頭皮、それぞれに熱から守るオイルなどを使いながら、素早く乾かすことが大切です。その際、髪ではなく頭皮を乾かすのを意識すること。生乾きの状態のまま放置すると、雑菌が繁殖してしまいます。それがかゆみや臭いなど、さまざまな頭皮トラブルの原因となり、髪を支える機能が低下してしまうのです。

また、内面的な頭皮ケアも重要です。頭皮に負担をかける有害物質をデトックスして、ヘルシーな食事を心がけましょう。

こんなとき どーする!? 年中行事から冠婚葬祭まで

～スポーツ観戦時のNGマナー～

スポーツを現地で生観戦するときのNGマナーをご紹介します。自分も周囲も気持ち良く観戦を楽しめるように意識しましょう。

①持ち物ルールを確認せずに現地入りする　代表的なものとしてビン・カン類が挙げられますが、その他にも危険物だと見なされるもの、勘違いされそうなものを持っていると、手荷物チェックで足止めされ、後ろに長い列をつくることになりかねません。

②荷物で場所取りをする・荷物を通路に置く

③対戦相手の悪口を言う。プレッシャーをかけるような声援を送る　すばらしいプレーには拍手や賛辞を送れるような心の余裕を。

④静かにすべき時に音を立てる　選手がここ一番の集中力を発揮しなければならない時には、応援する側は音を立てるのを極力控えて、静かに見守ることが大切です。

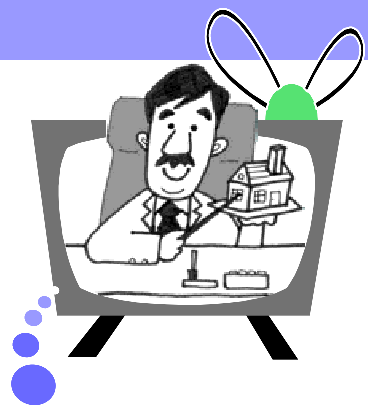
⑤傘をさす　観戦の妨害になったり、他の観客にけがをさせてしまったりという危険も。雨の時はカッパやポンチョなどが必須です。

⑥数百円のものを買うのに1万円札を渡す　ビールやおつまみの売り子さんは野球観戦の風物詩。買う予定がある時は必ず小銭の用意を。

⑦ドリンクを飲み残したまま長い時間放置する　ドリンクホルダーがあっても何かの拍子にひっくり返れば大惨事。油断は禁物です。

【スポーツの試合をスタジアムや現地で生で観戦するときのNGマナー　https://precious.jp/articles/-/6959】

Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



＜今月のヒント＞ 造作家具で地震に強い収納

造作家具（作り付けの家具）のメリットは、なんといっても収納力の高さです。

家の寸法に合わせて無駄なく取り付けられるので、部屋の形状に合わせてリフォームすれば空間を余すことなく活用でき、収納率が格段にアップするでしょう。

さらに、耐震面でのメリットも注目されています。壁面一体型や、天井や床に固定する方法など、造作家具の取り付け方はいくつかありますが、総じて地震に強いことが特徴なのです。

特にウォークインクローゼットや納戸など、一ヶ所にものをまとめる「集中型」の造作家具は地震対策として有効です。ウォークインクローゼットに家具などを収納して部屋をすっきりさせておけば、地震時に家具の転倒による被害を防げます。

安全性を高めるには、造作家具の扉に普通のガラスを使わないほうがいいでしょう。

ランチョンマットとダイエット

ランチョンマットは、無くても不自由なくご飯を食べることができるし、必要ないから使わないというご家庭もありますよね。でも使ってみると食べこぼしを防いだり、後片付けも簡単に済ませられるので意外と便利です。そのほかも、ランチョンマットは使う色によって食卓が華やかになりますし、赤やオレンジの暖色系の色は食欲アップ、青や緑などの濃い寒色系の色は食欲を抑制するなどの効果がみられます。

ダイエットのときは、寒色系の A3 サイズのランチョンマットに収まるように食事を並べ、それを少しずつゆっくりと噛んで食べます。寒色による食欲抑制が手伝って効果的にダイエットに励むことができます。

本来の目的である食器やテーブルの傷、汚れなどを防ぐなどのメリット以外にも、ダイエット効果まであるとは、侮るべし！ランチョンマット！

メニューによって、和食のときはシンプルでモダンなデザインのもの。ランチやカフェタイムの時はギンガムチェックやポップな柄をセレクト。洋食の時はレース素材のものなどなど・・・洋服やインテリアをコーディネートするようにランチョンマットをコーディネートして、食卓だけではなくインテリアやディスプレイとして使い分けたら、いつもの風景がちょっぴり華やいで見えると思いますよ。

これで今夜のおかずはおまかせ！

かんたん・おいしいヘルシー料理

たことブロッコリーのスパゲッティ

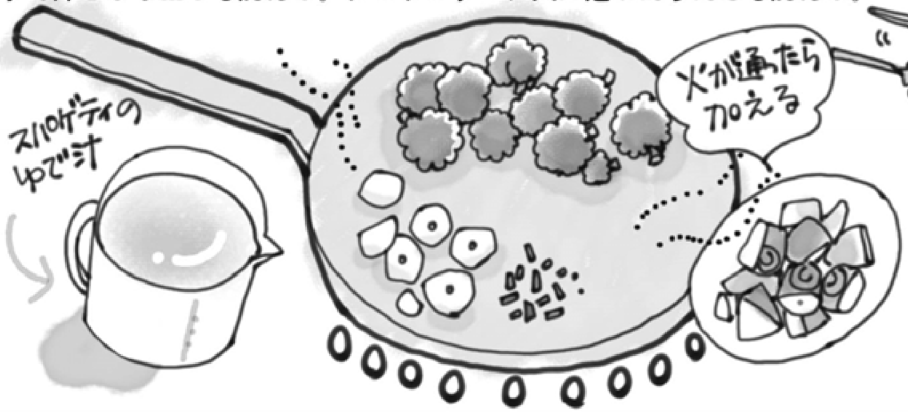
材料（４人分）

たこ（足・ゆでたもの）…２５０ｇ
ブロッコリー（小房に分ける）
……………………１株
にんにく……………………２片
赤唐辛子……………………１本
オリーブオイル…………大さじ２
スパゲッティ……………３２０ｇ
しょうゆ…………………大さじ１

①たこはぶつ切りにする。にんにくは薄切りにし、赤唐辛子はへたと種を取って小口切りにする。

②スパゲッティは塩適量（分量外）を加えた、たっぷりの熱湯で規定の時間ゆでる。

③フライパンにオリーブオイルを熱してブロッコリーを炒め、焼き色がついたら端によせてにんにくと赤唐辛子を炒め、スパゲッティのゆで汁１５０ｍｌを加える。ブロッコリーに火が通ったらたこを加える。



④ゆで上がったスパゲッティを加え、しょうゆを加えてひと混ぜし、器に盛りつける。

【参考】キッコーマンホームクッキング　https://www.kikkoman.co.jp/homecook/

パスタをゆでる時の「塩」

パスタ（スパゲッティ）をゆでる時に塩を入れるのは、まず、パスタにまろやかな塩味の下味をつけるためです。ゆであがったパスタにあとから塩を振るのと比べて、ゆでる過程で浸透しながら柔らかに塩味がついていくと言われています。但し、市販のソースを使うなど自分で塩分が調節できない時は、さっとお湯をかけるなどして表面の塩はとった方が良いようです。

また、パスタの成分であるデンプンは、ゆでると水と熱で糊のような状態になります（糊化）。塩を入れることでこの糊化が遅れ、まわりがモチモチで中心には芯が残る、美味しいアルデンテの状態になりやすいと考えられています。

さらに、塩を入れると沸点が上昇するので、ムラなくパスタをゆでるのに適しているというのも理由の一つだそうです。