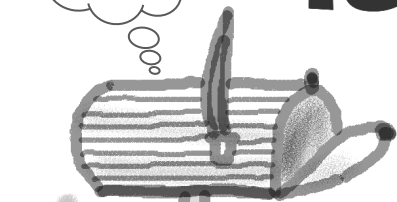


2月号

ほほえみ Hohoemi

ぽすと Post



### まだまだ・・・

先月、『ひと頃より寒さがユルイ』などと言ってしまいましたが、大寒を過ぎてからの寒さは厳しく、朝晩は刺すような感が有りました。申し訳ございません❄️ 皆さんいかがお過ごしでしたか？

寒いのが苦手な私は早く雪が消え、梅が咲かないか立春よ早く来いと、日々待ち遠しく思っています。寒い時期は運動不足に成りがちで、背中を丸めて歩みも遅かったりして。この時期、花粉症の方たちは特に憂鬱(ゆううつ)なんじゃないでしょうか。

でも、『ホッとする暖かさ』が有って、クシャミや鼻のグズグズが少しでも改善でき、気持ちも **なごみ、力も抜けて** リラックス出来る家があれば、帰り道も楽しくなるはず。

お家に早く帰ろうと思えるのも、幸せのひとつですね。まだ春は先でしょうが、今年もそんな幸せな生活をするご家庭を増やしていけたらと考えています。

1月から新しい仲間が加わりました。次ページで自己紹介しておりますのでご覧ください。どうぞよろしくお願いいたします。



—— 駒ヶ岳が見えるリビング 子どもの成長を見守る2階建て ——

**OPEN HOUSE を 3月4日(金)より開催します。ぜひお出掛けください。**

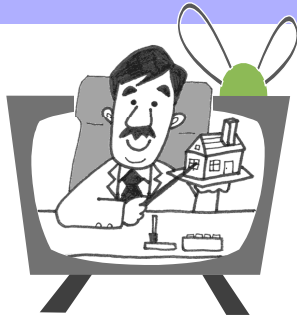
詳しくは  
同封のチラシを  
ご覧ください



有限会社 松崎工務店

〒399-4301 長野県上伊那郡宮田村北割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@matsuzaki-komuten.co.jp](mailto:info@matsuzaki-komuten.co.jp)

## Mr.ビルドのわくわくリフォームのヒント



### <今月のヒント> キッチンの背面に引き戸付きの収納を

LDKをワンルームにすると、食事のしたくのとこも主婦が孤立しなくて済み、広々した空間でごはんを食べたり、くつろいだりもできます。しかし、台所のごちゃごちゃがリビングから丸見えというデメリットも。特に来客時は気を使います。

そこで、キッチンの背面を引き

戸で隠してしまうリフォームがおすすめです。まず、背面をまるごと天井までの大型収納スペースにし、食器棚や食品庫、ゴミ箱、炊飯器や電子レンジなどの家電、冷蔵庫まで収めます。そして、大きな引き戸を数枚つけて、使っているとき以外は、収納の中が見えないようにするのです。調理中は引き戸を開けっ放しにしておけば不便はありませんし、食事の片づけが終わったら、閉めることですっきりします。このとき、引き

戸は壁の色と合わせるのがポイント。これで、リビングからキッチンを見ても、ごちゃごちゃ感はありません。



## 新しい仲間をご紹介します

こんにちは。

この1月より松崎工務店に入社しました、  
田村 譲 と申します。

1970年11月 群馬県館林市生まれ。

昨年末に埼玉県久喜市から、

この自然溢れる宮田村の地に惹かれて引越しして来ました。

前職では、電気工事会社で営業の仕事をしていました。

趣味は、小学校から大学までやっていた野球です。

今は、プロ野球、高校野球など観戦するのが大好きです。

あと、園芸です。特に多肉植物が好きで、枝分け、葉分けなどして増やし、観賞用として色々な種類を寄植えして、家族で楽しんでいます。

これからも、感謝の気持ちを大切に、

お客様に笑顔をお届け出来るように努力して参ります。

どうぞ宜しくお願い申し上げます。

こんにちは！

たむら ゆする

営業 田村 譲

と申します



# いきいき趣味らいふ

「ワインエキスパート」とは、日本ソムリエ協会(J.S.A.)が実施している資格で、年齢20歳以上の一般のワイン愛好家を対象にして、ワイン・お酒の知識を問う試験です。年齢のほかには受験資格はありませんので、誰でも受験できます。

ワインの資格というと「ソムリエ」がありますが、こちらは、3年以上(日本ソムリエ協会の会員歴が2年以上ある方は2年以上)アルコール飲料を扱う業務を経験し、一次試験日においても従事していることが必要です。

ワインエキスパートは愛好家向けの資格ですが、試験はソムリエ試験と

## ワインエキスパート



同じレベルです。一次試験の筆記ではソムリエ試験と共通の問題も多く、二次試験のテイスティングの難易度もほとんど変わりません。試験は年に一度実施され、通常一次試験は8月に、二次試験は9月に行われます。

この資格を目指して学ぶだけでも、手に取ったワインが、どこで・どんなブドウを使って・どのように作られたワインであるか……が、わかるくらいの知識が得られそうです。ワインに合わせて料理のメニューを決めたり、レストランでソムリエとの会話が弾んだり、食事の席での楽しみ方が増えていくでしょう。

## ペットと暮らそう♪

周囲を記憶しておき、それを日中の行動に役立てているということが考えられます。

ハムスターはとて目が悪い動物です。人間でいう「近眼」で、個体差はありますが、1メートル離れただけでもぼんやりしてしまい、ハッキリと見えないようです。普段見れないものを目の前に置くと、警戒してしまう可能性があるため気を付けましょう。但し、夜行性動物なので、光には敏感で、暗い場所なら周囲の判別がしやすくなります。ハムスターは光をキャッチする「桿体(かんたい)」という細胞が人間よりも発達しており、暗い場所でもわずかな光を感じ取ることができます。暗闇でもスタスタと動けたため、夜のうちに周囲を記憶しておき、それを日中の行動に役立てているということが考えられます。

## ★ハムスターは近眼！★



## ★「まとめ払い」で節約を★

## 節約王手箱



「まとめ払い」は通常は毎月払うものを1年分一括して払ったり、毎年払うものを数年分一度に納めたりする方法です。まとめ払いを選択すると割引を受けられることが多いです。生命保険なら、年払いの保険料は多くの保険会社で月払いの11.5カ月分や11.7カ月分に相当する金額になります。例えば、月払い保険料が3万円・年間36万円なら、年払いにすると11.5カ月分で34万5000円ですみ、1万5000円の節約になるというわけです。数千円単位の割引でも、「まとめ払い」ができるものは多々あります。一つひとつで見るとさほど大きくなくても、複数合わせると年間数万円にもなり得ます。



# いつまでも美しく

## ～ 美容に必要不可欠な「鉄分」～

「鉄分が不足すると貧血になる」ということはよく知られていますが、実は、美容のためにも鉄分は必要不可欠な成分です。鉄分には、①全身に酸素を運ぶ赤血球をつくる、②コラーゲン、骨、粘膜、皮膚の生成や代謝に関わる、③エネルギー代謝をスムーズにする……などの働きがあります。「朝なかなか起きられない」「ヤル気が出ない」「顔色・化粧のノリが悪い」というときは、鉄分不足かも。いつまでも若々しく輝きたい女性にとって、鉄分不足は大きな問題なのです。

まずは意識して鉄分を摂取する食生活を意識しましょう。鉄分には、吸収率の高い動物性の「ヘム鉄」と、吸収率の低い植物性の「非ヘム鉄」があり

ます。非ヘム鉄は、動物性タンパク質やビタミンCと一緒に摂取することで吸収率が高まります。ヘム鉄をふくむのは、レバー（牛/豚/鶏）・カツオ・赤貝・キハダマグロ・イワシなど。非ヘム鉄は、ひじき・卵・大豆・アサリ・菜の花・ホウレンソウ・小松菜・プルーンなどが挙げられます。



## こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

### ～ 会社での休みの取り方のマナー ～

休みを取得するのは権利とはいえ、職場の人たちから気持ちよく休暇に送り出してもらい、また休暇明けに職場に戻ったときも「楽しかった?」と聞かれるくらい人間関係を保っていたいもの。ルールやマナーを守り、楽しい休暇にしましょう。

まず、少しでも早い段階で、「このあたりでお休みをいただきたいのですが、差し支えないでしょうか」と先輩や上司に打診しましょう。他の人に同じ期間

の休暇予定があれば、柔軟に対応することを検討します。重要なのは、「業務に差し支えないかどうか」です。同時に、不在になる自分の仕事を引き継いでくれる人に、仕事の内容をきちんと説明します。「忙しい時期だけど、どうしても休みたい」という場合は、日頃の勤務態度や周囲とのコミュニケーションが物を言います。普段から、遅刻・欠勤をしないのはもちろん、人の仕事を手伝ったり、誰かが休んだときにはフォローをしてあげたりと、「そんなあなたが休むのは、よっぽどのことでしょう。いいですよ」と思ってもらえるようにしておくことです。

休暇明けは、遅刻は厳禁。さらに、周囲の人には必ず「ありがとうございました」と感謝の気持ちを伝えます。休みが長いとなかなか仕事モードに切り替えるのに時間がかかりますが、だらだらしないこと。気持ちを切り替えて、普段以上に集中しましょう。

差いたの  
支だあた  
えきたり  
ないで  
のお休  
みですが、  
か?



【休みの取り方のマナーとは?会社で休みを取る時の注意点 <https://allabout.co.jp/gm/gc/313332/>】



これで今夜のおかずはおまかせ！

# がたん・おいしいへにー料理

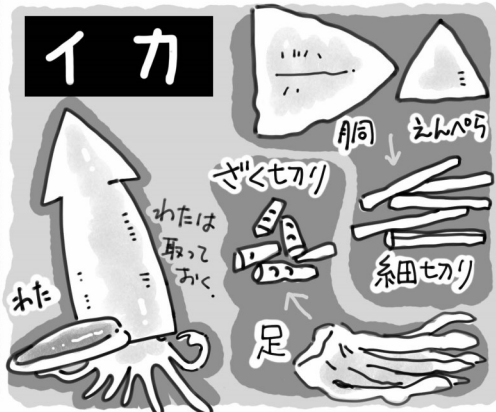
## イカのトマト煮込み スパゲッティ

材料(2人分)

イカ(小) ..... 1ばい  
にんにく ..... 1片  
玉ねぎ ..... 1/4個  
赤唐辛子 ..... 1本  
エキストラバージンオリーブオイル  
..... 大さじ2  
カットトマト(388g紙パック)  
..... 1パック  
オリーブ(グリーン・種なし) ... 8個  
しょうゆ ..... 小さじ2  
こしょう ..... 少々  
スパゲッティ ..... 150g

①イカは皮、目、墨袋を除くなど下処理をして、胴とえんぺらを細切り、足をざく切りにする。わたしは別に取っておく。

②スパゲッティはたっぷりの湯に塩(分量外)を加えゆでる。



④鍋にエキストラバージンオリーブオイル、みじん切りにしたにんにくと玉ねぎ、赤唐辛子を入れ、弱火にかける。香りが出てきたらイカを加え、炒め合わせる。続いてわたを加え、つぶしながら炒め合わせる。

④③に、カットトマト、半分に切ったオリーブを加え、強火で1~2分煮て、しょうゆを加え、塩、こしょうで調味し、ゆで上がった②を入れて絡め、盛りつける。



【参考】キックマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

## イカの心臓は3つ

海の中でゆらゆらと悠々自適に泳いでいるイメージのあるイカですが、最大遊泳速度はなんと時速 41km だそうです。人間で例えると、陸上競技の 100m 走を 9 秒で走る計算。現時点での 100m 走世界記録は、ウサイン・ボルト選手の 9 秒 58。海中でボルト選手と同じくらいの速さで泳いでいるということですね。

イカには心臓が3つあると言われています。運動量が多いので大量の酸素が必要になり、心臓1つでは酸素の供給が追いつきません。メインの心臓は全身に、残りの2つはエラに効率よく血液を送り込むための心臓です。そのため、この2つは「鰓(えら)心臓」と呼ばれています。メインの心臓の位置は胴体の真ん中あたり、鰓心臓は左右にあるエラの付け根に備わっています。

