

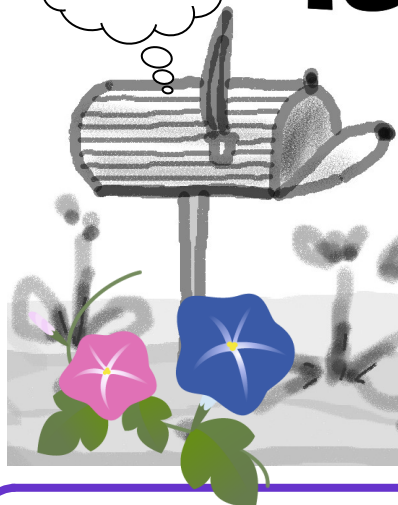
7 月号

# ほほえみ

Hohoemi

# ぽすと

Post



## 暑さを感じる季節です！

梅雨が明けて、海や山に趣味を持つ人達には待ちどししかった本格的な暑さを感じる夏の季節の到来です。



2日は**半夏生**（はんげしょう）とあり、季節の変わり目をあらわす夏の季語だそうです。

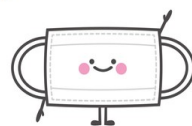
暑さが苦手な私にとっては、月の後半に来る**土用の丑の日**の方がうれしいです。定番のうなぎを食べて体力の回復を…。



食中毒やまだ衰えていないコロナやインフルエンザに対する注意も必要です。冬場の発熱も大変ですが、夏場の悪寒はもっとツライですよね。対応薬が無いのが、不安です。

感染予防

今一度、病原菌への対策を思い出して手洗いとうがい、消毒の徹底をして、掛からないように注意をし楽しい夏を満喫しましょう。



今月も『OpenHouse』開いています。

エアコン使ってないのに、暑くないですよ。涼みに来てください。

## 完成見学会

詳しくは  
HPをご覧ください

6月24日(土)～7月2日(日) 場所: 宮田村

7月2日(土)～7月31日 場所: 伊那市

完全予約制

予約は随時受付けております  
お気軽にお問合せください



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 <https://www.matsuzaki-komuten.co.jp/> メール [info@matsuzaki-komuten.co.jp](mailto:info@matsuzaki-komuten.co.jp)

皆様、こんにちは。営業の田村 譲 です。雨後の緑がいっそう色濃く感じられる昨今、皆様はいかがお過ごしでしょうか。今月号は「季節と暦 二十四節気・雑節」と駒ヶ根高原で開催されました「くらぶていあ杜の市」についてお届けいたします。暮らしのなかにある季節の行事や旬のものを学びながら、伊那谷の季節を楽しむ暮らしについて、皆様にお届けできたら幸いです。さて、今月は二十四節気「立秋」・「処暑」・「白露」です。暦



**二十四節気 (にじゅうし せつき)**とは、1年を春夏秋冬 4つの季節に分け、さらにそれぞれを 6つに分け、季節をあらわす名前をつけたもの。

**雑節 (ざっせつ)**とは、二十四節気・五節句以外の季節の移り変わりの節目となる日。雑節は、二十四節気を補う意味合いを持っていて、一年間の季節の移り変わりをよりの確

につかむことができます。いずれも生活や農作業に照らし合わせてつくられていて、古くから日本人の生活の中に溶け込んでいました。年中行事、民俗行事となっているものも多く、なじみ深いものです。

## 立秋 8月7日頃

りっしゅう

厳しい残暑は続きますが、この日から暦の上では秋となります。これからは少しずつ涼しくなり、秋の気配が漂いだす頃です。また、立秋を過ぎたら「暑中見舞い」は「残暑見舞い」に変わります。

## 処暑 8月23日頃

しょしょ

暑さがおさまるという意味で、日中は暑いものの、朝晩の涼しさに初秋の息遣いを感じる頃です。夏休みもそろそろ終わり。秋の台風シーズンに入っていきます。

## 白露 9月8日頃

はくろ

秋が深まり、草花に朝露がつきはじめる頃という意味です。空は高くなり、秋雲がたなびくようになり、本格的な秋の到来です。また、実りの秋を前に台風が心配な時期でもあります。

## Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



### <今月のヒント> 食器棚の奥行きを浅くする

食器棚は大容量のほうが便利そうに思いますが、実は奥行きが深いと使い勝手はよくありません。奥にしまった食器が出しにくく、使わなくなってしまうからです。市販の食器棚は奥行き 45cm 程度が一般的ですが、おすすめの奥行きは内寸 26cm。洋食器のディナー皿が直径 25cm 前後なので、この数字です。奥行きを浅くすれば、扉を開けた

ときに手持ちの器が一覧で見やすくなり、食器の出し入れがとてもスムーズ。食器がフル回転し、使わない食器がなくなるでしょう。

26cm よりも大きい皿は1枚や2枚など、特別な皿であるケースが多いでしょう。たまにしか使わないそれらの大皿は、食器棚ではなく、流しの下などにしまってもよいでしょう。

食器棚の奥行きを浅くすれば、その分、キッチンの歩くスペースが広くとれます。



### 【くらふていあ杜の市に遊びに行ってきました】



毎年、6月の第一週の土日に駒ヶ根市で開催される「くらふていあ杜の市」に遊びに行ってきました。木工、陶器、革細工、ガラス、布など様々なジャンルのクラフトに出会えます。開催地は駒ヶ根市の駒ヶ根高原 菅の台、駒ヶ池です。全国各地から300を超える店舗がずらりと並ぶ雰囲気はとても圧巻。当日は前日の大雨とは打って変わってとてもいい天気にも恵まれました。昨今のコロナ禍で開催が数年ぶりとのこともあり、会場にはたくさんの人の買い物、会話、雰囲気を楽しむ姿がありました。

「くらふていあ杜の市」の公式ホームページを見てみると、

「なんでも揃っていて便利で楽しい」・・・

私たちの周りには今、そんな風を感じられる空間が数多くあります。

では「行ってみなければわからない、ワクワクして、ドキドキする」ような空間は一体どのくらいあるのでしょうか？

人と人の出会いがモノを通して生まれ、ハブニングというスパイスの香りが立ちこめる空間。市（いち）が持つ独特の雰囲気を、みなさんと分かち合う。

それが「くらふていあ 杜の市」です。



作家さん(出品者さん)との会話を楽しみ、おいしい食事を楽しみ、駒ヶ根高原から望める山や川といった自然を楽しむ。そして家に帰って、じっくり選んだお気に入りの作品を楽しむ。とても充実した時間でした。



今年もはや半分が過ぎました。本格的な夏に向け、楽しみ準備をしまいたいです。

それでは、一日一日を楽しみ、大切に。

また、来月もよろしくお願いたします。

田村

# いきいき趣味らいふ

落語が20代の若者の間でブームになっているそうです。火付け役と言われているのが、漫画・アニメでヒットした『昭和元禄落語心中』という作品で、さらに4年前の大河ドラマ『いだてん』がSNSで話題になったことも影響しているそうです。落語は「落とし噺(ばなし)」とも呼ばれる「オチ」が付くのが特徴の古典芸能です。落語家は一人何役も演じながら身振り手振りのみで噺を進め、聞き手は自身の想像力でその世界を膨らませていきます。実は、昔から経営者や会社で役職が高い人などの間に「落語が趣味」という人は多く、

## 落語 (鑑賞)



その理由の一つとして「人を惹きつける話し方の勉強になる」という点も挙げられてきました。さらに、情報過多が叫ばれて久しい現代において、想像力を膨らませ、ただ笑いに溶け込むことができるというのも、多くの人を惹きつける魅力となっているようです。最初から寄席に行くのはハードルが高いという人は、まずYouTubeなどで聞いてみるといいかもしれません。もし時間があるなら図書館をのぞいてみるのもおすすめ。ほとんどの図書館には落語のCDが置いてあります。気に入れば、本格的に寄席に足を運びと良いでしょう。

## ペットと暮らそう♪

### ★ペットとお揃いのアクセサリ★

QRコードをご覧くださいね。



インターネットでのアクセサリ販売を手掛けるシエイウエル株式会社は、今年4月より、犬や猫などのペットとオーナーがお揃いで身につけられるオリジナルのペダクセサリーを販売しています。ベース素材には、肌によわらかくフィットし丈夫さも持ち合わせているワックスコードが採用されており、チャーム部分は人用のアクセサリでも人気のシルバー925を使用しています。オプションで誕生石をセットすることもでき、その際は本物の宝石を用いるそうです。ご興味のある方は下のQRコードをご覧くださいね。



### ★中古品・リサイクル品をチェック★

## 節約玉手箱



中古品やリサイクル品は、価格が安いことや手に入りやすいものが買えるなど、様々なメリットがあります。とはいえ、誰かが使ったものなので、衛生面が気になることもあるでしょう。メリットや注意点を踏まえながら、品物によって中古品と新品を使い分けるのも良いかもしれませんね。例えば、洋服だと、肌に触れる部分が多いシャツは新品にし、アウターは中古品にするという工夫をしている人もいます。中古として「未使用品」が売られていることもあるので、そちらを優先的にチェックするという方法も。もちろん、洋服に限らず、使う回数や期間が短いものは、コスパを考えて安価な中古品をという考え方もあります。

使う回数が少ないもの

# いつまでも美しく

## ～夏の乾燥にご用心！～

肌の乾燥に注意しなければならないのは、冬だけではありません。高温多湿の夏でも、肌が乾燥してしまうリスクがたくさん潜んでいます。例えば、室外では強い紫外線、室内ではエアコンの風など、夏だからこそその乾燥原因は様々考えられるのです。

何よりも、「夏は乾燥の季節ではない」という思い込みによって、毎日のスキンケアで十分に肌にうるおいを与えていないということも肌を乾燥させてしまう1つの原因です。「夏は化粧水のみ使用している」「さっぱりと爽快感を得られるスキンケアアイテムばかり使っている」など、保湿ケアが不足している場合は、ケア方法を見直しましょう。「夏＝乾燥」のイメージが結びつきにくい分、保湿が

いおろそかになりがちですから、肌の乾燥には十分気をつけましょう。

さらに、体の冷えは、血行不良や基礎代謝の低下を起こし、肌のターンオーバーが滞ることに繋がります。お肌のためにも、冷たい飲み物・食べ物を摂り過ぎて体を冷やさないよう気をつけましょう。



## こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

### ～「初盆」の香典相場～

初盆とは四十九日が終わった後、初めて迎えるお盆のことで、地域によっては新盆（あらぼん・にいぼん）と呼ばれることもあります。普通のお盆とは違い、故人を偲びながら丁寧な法要を行った後、会食の場を設けるのが一般的です。初盆には親族だけでなく、故人と親交の深かった友人や知人も参列することがあり、香典の相場は故人との関係性や、法要の内容によっても変わってきます。

初盆の香典は、4（死）や9（苦）などの不吉なイメージの数字を避け、端数が出ないように、できるだけ切りの良い金額に整えるという配慮が必要です。会食の場が設けられる場合は、相場の金額に食事代をプラスして包むのがマナー。実の親・兄弟や姉妹・子どもと、近い身内はだいたい10,000～30,000円程度包む場合もあります。それ以外の親族は5,000円程が一般的ですが、会食が用意されている場合は10,000円程度包んでも良いでしょう。

親交の深かった友人であれば5,000円～10,000円程。その他の友人や知人、近所付き合いのある間柄なら3,000円程度で良いでしょう。友人知人の場合も、香典にプラスする食事代は1人につき3,000円～10,000円と考えるのが無難です。

香典の金額は地域などによって様々ですから、迷ったら周りの人に確認してみると良いでしょう。



【初盆(新盆)の香典相場と渡し方 <https://www.yoriso.com/sogi/article/hatsubon-koden/>】



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

## トマトだれの こんがり豚ばら焼き

材料(2人分)

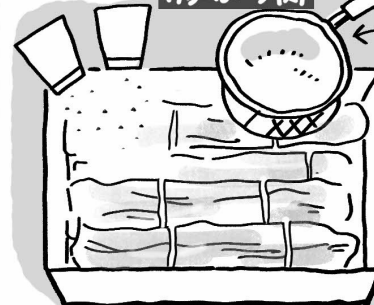
- ミニトマト……………8個
- 玉ねぎ……………1/6個(40g)
- 豚ばら肉(薄切り)……………200g
- 塩……………小さじ1/4
- 粗びき黒こしょう……………少々
- 薄力粉……………大さじ1/2
- エキストラバージン  
オリーブオイル……………大さじ1/2
- 【A】トマトだれの調味料
- エキストラバージン  
オリーブオイル……………大さじ1
- レモン絞り汁……………大さじ1
- 白だし……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1
- 粗びき黒こしょう……………少々

①ミニトマトはへたをとって半分に切る。②ボウルに【A】を入れてよく混ぜ、①を加えて玉ねぎはみじん切りにする。混ぜる。

ミニトマト 玉ねぎ



③豚肉は15cm長さ程度に切り、塩、黒こしょうを全体にふって、薄力粉を薄くまぶす。



⑤④を器に盛りつけ、②をかける。

④フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、③を並べる。こんがり焼き色がついたら、裏返して同様に焼く。



### 「白だし」と「めんつゆ」

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

調味料の「白だし」が浸透し、様々なレシピで活用されるようになりました。透明に近い淡い色をしています。味はかなり濃いめで、水で希釈しながら使うのが一般的です。色が薄く食材の色を変えにくいので、煮物や茶碗蒸しなど色味が重視される和食でよく使われます。代用品として「めんつゆ」を使うという場合もあるようです。どちらも醤油や鰹節や昆布の出汁、みりんを使用するなど原料に大きな違いはありませんが、白だしは塩味が強く、めんつゆは甘味が強くなっています。うまく調整しながら、かつ、色が気にならなければめんつゆで代用もOKです。

