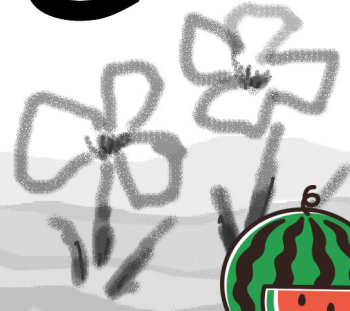


8 月号

ほほえみ Hohoemi

ぽすと Post



猛暑の様相です！

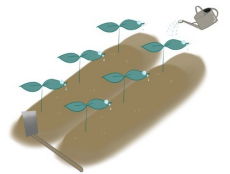
梅雨明け前の長雨。昨年まで『線状降水帯』は他県の事だと思っていたので、今年はこの『突如降る豪雨』というのを体験して、恐ろしいことだと感じました。山際に黒い雲が来たら、要注意！大粒の雨が降り出して短時間でもたくさんの量が降り、車は前が見えなくなる時もありました。



豪雨注意

道路の側溝も受けきれず、溢れて道路や敷地に戻ってきます。水だけでも処理に困るのに、砂利や砂まで混ざって流れて来て納まった後の処理を考えると、ウンザリします。

そんな時、弊社の工事現場の隣で畑をしている、おばちゃんと知り合いになりました。ねぎとジャガイモを綺麗にウネを立ててたくさん作り、『名古屋に嫁った娘と孫に送ってやるんだ』と嬉しそうに話してくれました。



しかし、この豪雨でジャガイモが葉のテッペンまで水没！



道からみると、水たまりに葉っぱが浮いてるように見えました。

雨が止み、水も引けると畑には、砂利や大きめな石がゴロゴロと有りとても耕作出来る様に見えません。数日経っても、おばちゃんは畑に来ません。

『まさか、ショックで寝込んでないか？』心配してましたが、一週間後くらいに畑に居るのを見て安心しました。



異常気象も温暖化が原因でしょうか。備えは万全にしたいですね。



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



8月7日 バナナの日

皆様、こんにちは。営業の田村 譲 です。蝉しぐれの降り注ぐ、夏の盛りとなりました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。今月号は4年ぶりに開催されました”宮田祇園祭”へ行ってきました。「あばれ神輿」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。



4年ぶりの開催となる”宮田祇園祭”が7月15日（土）に開催されました。江戸時代から続く天下の奇祭「宮田祇園祭」。桝でできた神輿で街を練り歩いた後、神輿は神社へと戻ります。

クライマックスは神輿を幾度となく石段から投げ落とし破壊することです。津島神社祇園祭の中で最も盛り上がる瞬間です。その神輿の破片を屋根に上げると厄除けなどのご利益があるといわれています。



最後に真柱一本になるまで打ち壊された後、神輿の真柱は社殿へと献納されます。

今日の祇園祭のスタイルは、神輿を打ち壊すという荒々しい祭典であることから、いつの頃から「あばれ神輿」と呼ばれるようになりました。毎年新しい神輿がこの日のために作られ、最後には壊してしまうという一風変わった祭りです。その他、屋台、祇園囃し、阿波踊りなども祭りを盛り上げます。

津島神社の祇園祭については、ある古文書に記述があることから、江戸時代の天保年間（1830～1843年）には開催されていたことが分かっています。あばれ神輿がいつから始まったのかは定かではありません。かつては街を練り歩いているうちに神輿が壊され始め、神社に戻る頃には柱1本になっていたとも言われています。明治時代になってから神輿にくぎが使われるようになり、そのため現在のように石段の上から落として壊すようになったということです。天下の奇祭と言われるこのお祭り。お神輿を階段の上から落とし、さらに落としたお神輿を男衆で破壊する姿は大変圧巻でした。また一つ、伊那谷・宮田村の季節の行事を体験することができました。



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

Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント

<今月のヒント> 天袋をやめて地袋にする



押し入れの天袋は出し入れしにくいので、めったに使わないものを入れるケースが多くなります。実際、引っ越してから一度も天袋を開けていない……ということにも。それでは、せっかくの収納スペースが活用できません。

逆転の発想で、天袋を床側にした「地袋」にし、押し入れ全体を押し上げるリフォームはいかがでしょう。このとき、地袋は重たいものを入れるスペースにするか、引き出しにして奥に入れたものを出し入れしやすくします。

押し入れが60cmほど全体に高くなることで、布団の出し入れが

クになるのもメリット。天袋がある状態だと、下段にふとんを入れると、かがむことで腰を痛めやすくなります。かといって上段にふとんを入れると、手が届かない高さになります。地袋にすることで、それらを解消できるのです。



いきいき趣味らいふ

色とりどりの布を何枚も手縫いやミシンでつなぎ合わせて作るパッチワークは昔から人気が高い趣味の一つです。近年はお子さんのためにと、出産・子育てを機に始めるママが多いそうです。

子ども用グッズはもちろん、髪の毛を結ぶシュシュやバッグ、ランチョンマット、エプロンなどいろいろな小物への活用ができますし、完成品をそのままタペストリーとして飾って楽しむこともできます。余った布地や端切れを使えるのも魅力の一つで、着られなくなった洋服をカットしてリメイクしてもOK。リサイクルとしても有

パッチワーク



効ですね。また、世界に一つだけのオリジナルアイテムを作ることができるので、大切な人への贈り物としても喜ばれます。

パッチワークを始めたいと思ったら、必要な生地（専用のカットクロスも売られています）、針、生成りの糸、定規、鉛筆などを準備しましょう。作品によって、ファスナーやヒモなどが必要になることもあります。どれも100円ショップで購入できるため、初期費用が高額になることはほとんどありません。手芸店などには必要なものが入った「初心者用キット」もあるのでご活用ください。

ペットと暮らそう♪

★フェレットを飼いたい?★



ペットとして「フェレット」の人が年々高まっています。今回はそのメリット・デメリットのポイントをまとめてみました。

メリット／見た目が可愛い・性格が可愛い・留守番が得意・飼い主の生活リズムに合わせられる・多頭飼育だとフェレット同士で遊んでくれる・しつけがしやすい・鳴き声が小さく響かないなど。

デメリット／毎日の放牧時間の確保・足音がうるさく響く・イタズラ好き・誤飲や転落などの事故が多い・エアロンの長時間稼働による高い光熱費・診察できる動物病院が少ない・医療費が高いなど。

飼育を検討している方は、参考にされてください。

★「節約レシピ」を活用★

節約玉手箱



ひとりの暮らしの学生から主婦まで、幅広い年代で「節約レシピ」への注目度が高まっています。そもそも昔から「節約生活では自炊することが大切なポイント」と言われてきましたが、さらに、お得な食材を使ったり、うまく組み合わせたりすることで、より効果的な節約が可能です。「もやし・ちくわ・カニカマなどの安価な節約食材を上手く使う」「めんつゆや焼き肉のタレなど万能調味料を活用する」といった、美味しくくてボリュームある料理への工夫がいっぱいです。場合によっては、同じ食材で副菜やおつまみ・おやつまで作ることができます。様々な料理本やレシピサイトで特集されているので、ご活用ください。

いつまでも美しく

～室内でも紫外線対策はしっかり～

紫外線は窓を通過して室内に侵入してくるので、屋内にいても UV 対策をしっかり行う必要があります。外出時と同様に日焼け止めクリームを塗ることは必須です。それに加えて、室内への紫外線侵入を防ぐことも大切です。

例えば、UV カット率の高いレースカーテンをつけるという方法があります。普通のカーテンやブラインドでも陽光は多少遮断できるものの、その分、室内が暗くなってしまっていていろいろと支障が出るおそれがあります。UV カット率の高い（80～90%）レースカーテンというものがあり、それなら明るさを確保しつつ、紫外線だけを上手にカットすることができます。

また、窓に UV カットフィルムを貼る方法もあります。フィルムそのものは透明なので、窓ガラスに貼り付けても部屋の明るさを損なわずに済みます。なお、UV カットフィルムの中には、貼り直し不可のものと、貼り直し可能なものの 2 タイプがありますので購入時にチェックしてみましょう。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～受章・受賞の知らせを受けたら～

芸術、スポーツ、文化などさまざまな分野でうける賞のことを「受賞」、国が贈る勲章（くんしょう）や褒章（ほうしょう）のことを「受章」といいます。

受賞(章)の連絡を受けたら、できるだけ早く電話や電報でお祝いの気持ちを伝えるか、親しい間柄(親族)ならお祝いに駆けつけるようにしましょう。但し、受賞(章)直後は相手も忙しいことが予想されますので、友人など親しい間柄であったとしても親族

以外ではできるだけ遠慮した方がよいでしょう。

親族などがすぐにかけてくれるとき、お祝いの金品を必ず持参と決まっているわけではないですが、やはり、何らかの品物は用意していくのがマナーでしょう。お花やワインなどのお酒、お菓子、果物といった品物がよく選ばれます。ポイントは、お祝いに来てくれた方のもてなしに使えるような品物を選ぶようにすることです。お祝い金額の相場は、5000円～30000円程度といわれています。親族の場合が多めの金額になります。電話や電報でお祝いを伝えた後でお祝いの金品を贈るときは、正式決定後1週間以内に自宅を訪問して渡すようにする方がよいでしょう。遠方の場合は自宅に送るようにしますが、そのときはお祝いの手紙を添えるのがマナーです。手紙を添えることでより丁寧になり、今後の親交も深まるはずですよ。ご参考にしてください。





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

牛肉の冷しゃぶ 黒ごまだれ

材料(2人分)

牛肉(しゃぶしゃぶ用).....8個
 ねぎ1本
 青ねぎ2本
 いりごま(黒).....大さじ2
 粗びき黒こしょう.....少々

【A】

しょうゆ大さじ1
 砂糖大さじ1/2
 酢.....大さじ1
 かつおだし大さじ1
 ごま油.....大さじ1/2

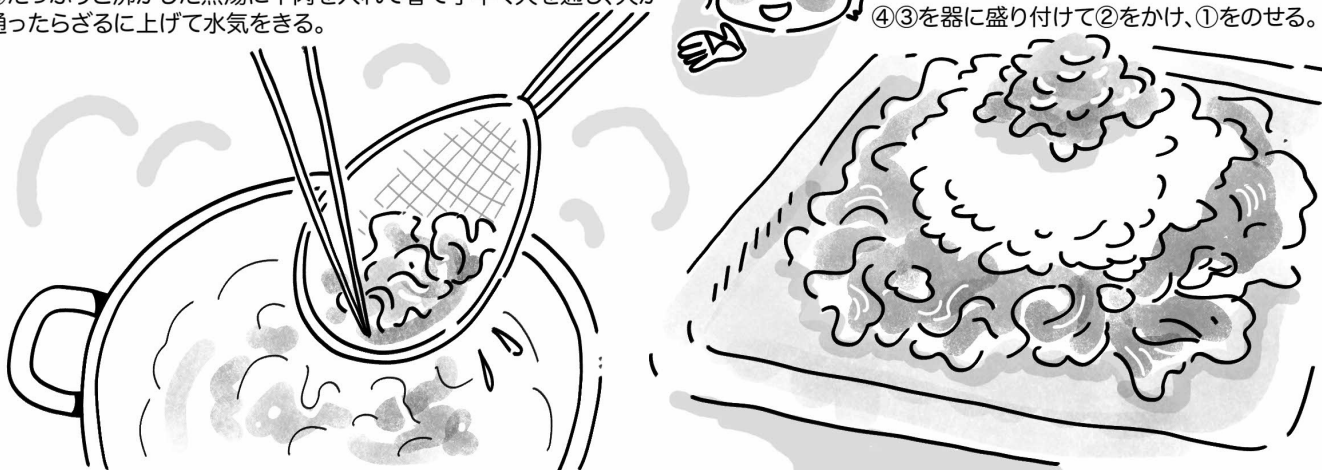
①ねぎ、青ねぎはそれぞれ小口切りにしてたっぷりの水に5分ほどさらし、もんでぬめりを出した後、ざるに上げて水をきり、キッチンペーパーで包み、水気を絞る。

②ごまと【A】を合わせ、ミキサーにかけてたれをつくる。



③たっぷりと沸かした熱湯に牛肉を入れて箸で手早く火を通し、火が通ったらざるに上げて水気をきる。

④③を器に盛り付けて②をかけ、①をのせる。



「白ごま」と「黒ごま」

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

ごまには「白ごま」と「黒ごま」がありますが、植物学上は同じ品種です。そのため、基本的に含まれている栄養成分もほぼ同じですが、白ごまは外皮の色が白めで薄いのが特徴で、黒ごまの方は色の黒さに加え、白ごまより皮が厚めなのが特徴です。それらの影響もあって、栄養成分の比率や風味には違いがあります。白ごまは黒ごまに比べてセサミンと脂質が多めとなっています。一方の黒ごまは、白ごまに比べてポリフェノールが多めと言われています。

また、黒ごまはコクや風味が強めなので、クセが強い料理でもきちんと存在感を出すと考えられています。料理だけでなく、プリンやクッキーにも使われるなど乳製品やお菓子との相性もばっちりなのです。

