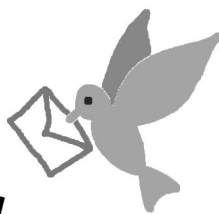


12月号

ほほえみ

Hohoemi



ぽすと

Post



いよいよ年の瀬です。

今年もいよいよカウントダウンの時期が来ました。秋の分まで夏だったせいか一挙に寒くなるのは、身に応えます。

冬物の衣類を出したり、自動車のタイヤを交換したりわかっているつもりでしたが、あわただしかったです。

山が綺麗に雪化粧をして、すぐその麓（ふもと）まで白く成った時はさすがに、冬の到来を感じました。

七日の『大雪』を過ぎると急に寒さが増すと言われます。インフルエンザに注意して、体調管理に留意しましょう。

お歳暮や年賀状、クリスマスの準備など忙しくもにぎやかで楽しい季節。

大掃除やお正月の用意も忘れずに

年末から新年へ向けてのまだまだすることは、沢山あります。この一ヶ月を有意義に過ごしたいものです。

風邪や病原菌に負けずに皆さま、良い年末を迎えられますように。



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

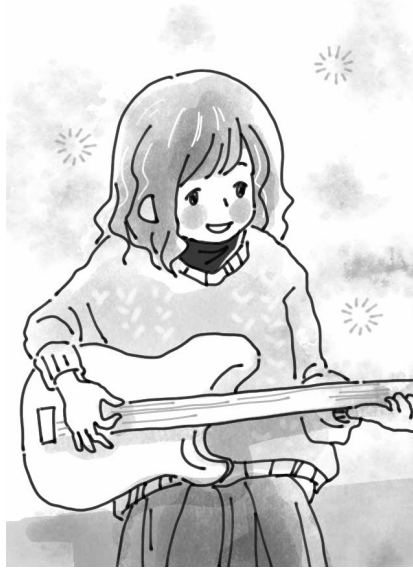
いきいき趣味らいふ

楽器演奏は、生涯を通して楽しめる趣味です。中でも、世代を問わず人気を集めているのがベースです。「ギターに比べると地味」

と思われるかもしれませんが、最近はバンドの花形として派手に活躍するベーシストも増えました。そのため、大人になってからベースを始める人も増えているようです。

「ベース」と聞いて真っ先にイメージするのは、やはりエレキベースでしょうが、エレキベースはコントラバスを元に作られた楽器です。コントラバスは別名ウッドベースと呼ばれているものの、全く見た目が異なります。し

ベース



かし、バンドにおける音の担当領域は同じで、どちらも楽曲の低音を担当し、縁の下の力持ちとしての役割を果たします。趣味で始めるにあたって、まずやるべきことは「ベース選び」です。初めての1本は「見た目→弾きやすさ」の順で選ぶのがおすすめ。形状・カラー・柄・サイズ感など、自分が心惹かれる1本をみつけたら、まずはそれを手に取ってみましょう。

音楽教室でプロから習うと、より早く上達できるので、短期間で習得したいなら、教室に通うのも手です。独学でも、わかりやすい教則DVDや、WEB動画なども増えています。

ペットと暮らそう♪

★狂犬病予防接種★

犬と暮らすうえで避けては通れない「狂犬病予防接種」。法律で定められた飼い主の義務でもあるので、正しい知識を身につけておく必要があります。とくに「初めて犬を飼う」という方や「これから受ける」という方は、しっかり対応しましょう。生後91日以上以上の犬には必ず受けさせ、その後は1年に1回の予防注射で免疫を補強させるようにします。費用は自治体によって異なりますが、3000円程度というのが目安で狂犬病注射済票交付手数料が550円です。



飼犬を狂犬病から守ることはもちろん、飼い主自身や家族、近所の住人や他の動物への感染を防止することができます。

★住居費の見直し★

節約玉手箱



一般的に、家賃は手取り収入の3割程度に抑えるのが良いとされています。たとえば、手取り収入が30万円の場合は、家賃は9万円前後が理想です。家賃の負担が大きい場合は適切な家賃の物件への引っ越しを検討するか、契約更新のタイミングで家賃交渉をしてみるのも良いでしょう。住宅ローンを利用している場合は、「繰り上げ返済」で当初の予定よりも前倒して返済したり、今よりも低金利の住宅ローンに「借り換え」をすることで返済負担が軽減できたりする可能性があります。ただし、金利等の状況によってはほとんどメリットがないこともあるため、事前にしっかりと計算してから検討しましょう。

いつまでも美しく

～ 歯周病予防を積極的に～

歯周病は、歯周ポケットなどに磨き残したプラーク（歯垢）の中に含まれている「歯周病菌（細菌）」による歯肉の炎症を発端に、歯を支えている組織（歯槽骨や歯肉など）に炎症と破壊・骨吸収が起こるといったものです。進行すると、細菌による口臭が発生したり歯肉が赤く腫れて血色が悪くなったりし、放置すると最終的には歯が抜けてしまう危険な病気です。歯肉が下がって歯が長く見えたり、歯と歯の間があいてきたり、と見た目にも悪影響を及ぼします。糖尿病・心疾患・脳疾患・骨粗鬆症といった全身の病気にも悪影響を及ぼすことがわかっています。また、歯周病で口元が老化すると、お顔全体の印象も老けて見えるようになり、若々しさがな

いイメージに繋がってしまいます。あらゆる面で、歯周病をしっかり予防・改善することが大切なのです。喫煙・過度のアルコール・食生活の偏り・不規則な生活・ストレスなどを避け、毎食後しっかり歯磨きをしましょう。歯科で定期的な清掃をする「予防歯科」もチェックしてみてください。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～ 初詣の作法について～

新しい年を迎えると、神社やお寺で参拝をする「初詣」。神社・仏閣は長い歴史の中で人々に大切に守られてきた場所ですから、きちんとした作法を守って、丁寧にお参りすることが大切です。

神社の場合、到着したら、厳かな気持ちで「鳥居」をくぐります。その先に続く「参道」は、神様のための道なので、真ん中ではなくできるだけ端を歩いた方がいいとされています。境内にある「手水舎」で、

手や口を清めます。このとき、左手→右手→口の順に行いますが、ひしゃくには直接口をつけないことを厳守しましょう。参道を進んでご神前に着いたら、軽く会釈して賽銭箱にお賽銭を入れます。鈴を鳴らし、「二礼二拍手一礼」（まず2回深いお辞儀を行い、次に両手を2回パンパンと打ち、両手を合わせたまま祈り、最後に手をおろして再び1回深いお辞儀をして終了）という流れで参拝します。

寺院の場合、鳥居と同じ意味合いの「山門」があります。三門は足で踏まずまたぐことが重要ですが、その先の参道はどこを歩いても良いです。手水舎の使い方や、参拝するお堂の前での鈴・お賽銭のタイミングは神社と同じです。参拝は、一礼してから、心静かに祈りを行い、深く一礼をして終わりです。このとき、神社と異なり（手を叩いて音を出すことはせず）両手は静かにあわせるだけです。



【初詣の正しいやり方 <https://hugkum.sho.jp/177626>】



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

ヤンニョム風 甘辛スティックチキン

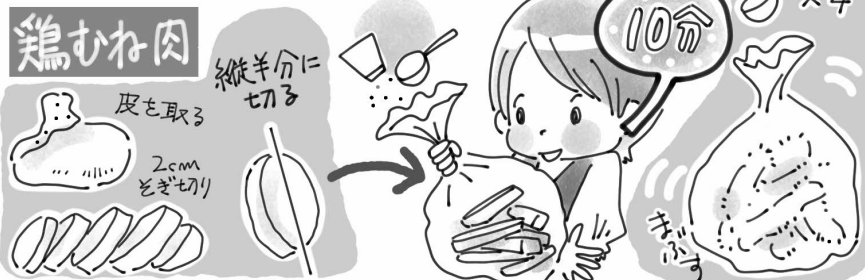
材料(2人分)

- 鶏むね肉……………300g
- 酒……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/4
- 片栗粉……………大さじ4
- サラダ油……………大さじ1
- いりごま……………小さじ1
- 糸唐辛子……………適宜

【A】合わせ調味料

- 水……………大さじ4
- 焼肉のたれ(中辛)…大さじ2
- トマトケチャップ…大さじ2
- みそ……………大さじ1/2
- 砂糖……………小さじ2

①鶏むね肉は皮を取って2cm幅のそぎ切りにし、縦半分の棒状に切る。ポリ袋に鶏肉を入れ、酒、塩で下味をつけ10分程度おき、片栗粉を加え、まんべんなくまぶす。



②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①の鶏むね肉を入れて両面を返ししながら5分程度加熱して火を通す。合わせ調味料を加え、全体に絡めながら炒める。



③器に盛りつけ、いりごまをちらし、好みて糸唐辛子をのせる。



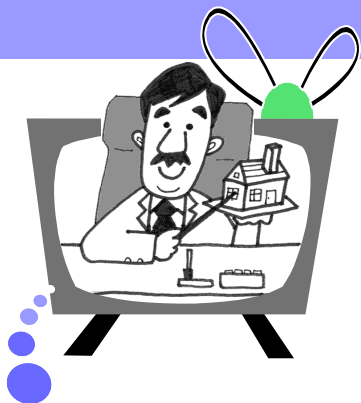
ヤンニョムとは

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

ヤンニョム(ヤンニョン)とは韓国の合わせ調味料のことです。コチュジャン(唐辛子味噌)やカンジャン(醤油調味料)などの基礎調味料や唐辛子・にんにくなど様々な材料を合わせています。日本の合わせ調味料同様、用途ごとに様々なヤンニョムがあって使い分けられており、各家庭での作り方(調合レシピ)にも違いがあります。

ヤンニョムチキンは(今回はあくまでも「風」ですが)もともと韓国ではフライドチキンにヤンニョムを合わせるもの。「韓国式フライドチキンの極致」と呼ばれています。





<今月のヒント> 衣替えのいらないクローゼット

一年中の衣類を1カ所に収納することで、自分が持っている衣類を管理できます。たとえば、ウォークインクローゼットの片側の壁にはパイプをつけ、ハンガーで洋服をかけるスタイルに。反対側の壁には棚を作って畳んだ衣類を並べられるようにします。

ハンガーパイプは1段と2段を作り、コートやワンピースなど丈が長めの衣類用は1段に、ジャケットやパンツなど丈が短めの衣類用には上下2段にします。ハンガーパイプには一年中の衣類をかけ、オフシーズンの衣類は取り出しにくい端に寄せておきます。

一方、棚は奥行きを60cm、高さを30cm間隔にするのが使いやすいとおすすめ。手前にオンシーズンのものを、奥にオフシー

ズンのものをしまえます。季節が変わったら、前後を入れ替えるだけなので簡単です。



今月の心に残った一文

「やばいな」「どうしようこれ」なんていう時に、すきっ腹でいたら暗い方向へ行きますよ。

悲しいことが起こりそになったら、とにかくフンパツして、美味しいレストランでごはんを食べましょう。

ものすごく美味しいものを食べながら、ものすごくヤバイ話をすればいいんです。

～鴻上尚史さんが『世界をつくってくれたもの。』の中で

今月も、私たちの作ったニュースレターをご覧いただきましてありがとうございました。

来月も一生懸命作ります。お楽しみに！

今年も大変お世話になりました。
ありがとうございました。
2024年が、みなさまにとって良い一年となりますように。
良いお年をお迎えくださいませ。

2023年12月