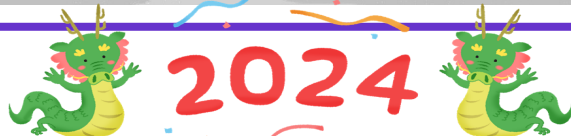




1 月号

# ほほえみ Hohoemi

# ぽすと Post



## 新年あけまして、おめでとうございます。

本年も皆さまの笑顔が続く一年に成りますように  
変わらぬお付き合いをよろしくお願いいたします。



今年はどうなるのでしょうか？

『戦争や争いごとは終わりにして、平和な世界へ。』

『生活水準を元に戻せて、収入の安定を。』

『燃料価格も落ち着いて、安心な暮らしができるように。』

など願い事はたくさんあります。

今年も皆さまと共に、楽しく過ごせる一年になりますように。

寒さを感じない、早く帰りたくなる我が家

そこでホッコリ出来る暮らしが想像できる

そんな幸せな家創りを応援したいと思います。



後世に住みやすい環境を残すために、快適はそのままエネルギーが節約できる暮らしをご提案し、賛同いただけるたくさんの方々とお会いしたいです。



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)

# いきいき趣味らいふ

マスキングテープは、本来は建物や家具などの塗装の際に、塗料がはみ出すのをふせぐために使われる和紙製の粘着テープで、業務用として使われるものでした。

## マスキングテープ

それが、近年はかわいい雑貨として注目を集めるようになり、文具店・書店・雑貨店などにたくさんの種類のマスキングテープが並ぶようになりました。手で簡単にちぎれて、貼ったりはがしたりが簡単にできる上、色・絵柄・幅も豊富です。貼りたいスペースによって使い分けたり、組み合わせてコーディネートしたりなど、使う楽しみがいっぱいなのです。例えば、文字や絵



が書けるため、保存容器や保存瓶のラベル代わりに使ったり、メモを書いたり手帳にはったり、付箋代わりにしたり……。ラッピングする際もってこいです。使うだけでなく、様々な種類のマスキングテープを「コレクションする」という人も増え、ますます人気が高まっています。

美術展や観光名所のお土産コーナーなどで、そこでしか買えないオリジナルなマスキングテープを販売しているところも増えています。限定テープは、ちょっとしたお土産や記念品にプレゼントしても喜ばれます。ぜひ、チェックしてみてください。

## ペットと暮らそう♪

### ★動物をリラックスさせる音楽★

同社の公式サイトから再生できるというもので、常に新しい音楽が提供されています。1週間の無料体験が付いており、以降は「個人プラン」(月額9800円)と、保護施設と保護施設からペットを迎え入れた人限定の「保護プラン」(永年無料)があります。ぜひ、チェックしてみてください。

ペットが飼い主と離れて留守番をする際に感じるストレスを和らげ、分離不安症に苦しむペットたちをサポートするため、2年の歳月をかけて開発されたそうです。

株式会社『One by One Music』は、昨年秋季より、ペットをリラックスさせることに特化した音楽の提供を開始しました。



### ★衣服は年間の予算を決める★

## 節約玉手箱



ウィンドウショッピングなどを楽しんでいると、ついつい素敵な衣服を見つけて衝動買いしてしまうことがあるかもしれません。ですが、衝動買いで際限なくお金を使ってしまうとは、節約を継続することはできないので、あらかじめ1年間の予算を決めておき、計画的に購入することを心がけてください。着ていない衣服の断捨離をすれば、自分が持っている衣服の見直しができ、似たデザインの服を誤って購入してしまうことも防げます。

お子さんさんがいる世帯では、フリマアプリやオークションを活用して、子どもの成長に合わせて衣服の売買を行うことで被服費の節約が可能です。

# いつまでも美しく

## ～メイクブラシのススメ～

メイクブラシの最大の魅力は、テクニックレスでも均一に色をのせやすいことです。そのため、メイクの細部までこだわりたいメイク上級者はもちろん、付属のブラシを使っていてなんとなくメイクの仕上がりに納得できないと思っているメイク初心者こそ、おすすめしたいものです。

まず、メイクブラシは持ち手が長いので、力の調整が容易になり、色の濃淡がコントロールしやすいというメリットがあります。また、手で顔が隠れにくく全体のバランスを見てメイクしやすいので、アイメイクだけ濃くなったというような失敗を防げましょう。一方で、付属のブラシは持ち手が短くて力を調節しにくく、カラーの濃淡をコントロール

しづらいという傾向があります。ムラになって不自然なメイクになる可能性があります。

メイクブラシの種類はさまざまですが、メイクブラシセットなら一気に手に入るのがよいところ。気になる方は、ぜひ自分にぴったりのメイクブラシセットを見つけてみましょう。



## こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

### ～銀婚式・金婚式～

結婚記念日のうちでも、25年目の「銀婚式」と50年目の「金婚式」は(地域・環境にもよりますが)大々的にお祝いを行うことも少なくないようです。

銀婚式は、子どもたちが中心になり、近親者や親しい友人・知人を招いて、自宅やしかるべき会場でパーティを催すことがあります。費用は子どもたちが出し合って負担し、ほかに銀製品などを3万円程度の予算で記念の品として贈ります。銀婚式に招かれた

側は、記念の品物を持参しますが、金額の目安は5,000～1万円程度。ホテルなどでお祝いの場合、お祝いの現金を包むのもいいでしょう。

長寿社会とはいえ結婚年齢が高くなった今、50年間、夫婦ともに元気に暮らすというケースは、そう多くはないかもしれません。それだけに金婚式を迎える慶びは、夫婦にはもちろん、子どもたちをはじめ近親者にも大きいのではないのでしょうか。

銀婚式と同様、お祝いの会は子どもたちが中心になって催します。記念品は3万円程度の金製品が一般的。孫たちも経済的に独立している場合は、みんなで1万円程度を出し合い、お祝いの品物を贈るといいでしょう。この場合は、金製品にかぎらず、夫婦揃いの衣服や服飾品などがいいかもしれません。招かれた側は5,000～1万円くらいで記念の品を選び持参します。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

## えびあんかけ茶碗蒸し

材料(2人分)

- 卵.....1個
- むきえび.....50g
- 片栗粉.....大さじ1/2
- 三つ葉.....少々

### 【A】

- かつおだし.....3/4カップ
- しょうゆ.....小さじ1
- みりん.....小さじ1
- 塩.....少々

### 【B】

- かつおだし.....1/2カップ
- しょうゆ.....小さじ1
- みりん.....小さじ1



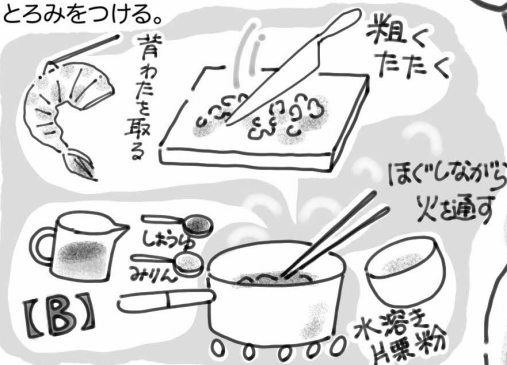
①卵を溶きほぐし、【A】を加えてよく混ぜ、こして器に入れる。



②湯気の立った蒸し器に①を入れて、強火で3分、弱火にして15分蒸す。竹串を刺してみ、澄んだ水がでてきたら蒸し上がり。

強火3分  
弱火15分

③蒸している間にえびあんを作る。えびは背わたを取って、粗くたたく。鍋に【B】を入れて煮立て、えびを入れる。ほぐしながら火を通す。片栗粉に水大さじ2を加えて水溶き片栗粉をつくり、鍋に加えてとろみをつける。



④蒸し上がった茶碗蒸しにあんをかけ、ザク切りにした三つ葉をのせる。



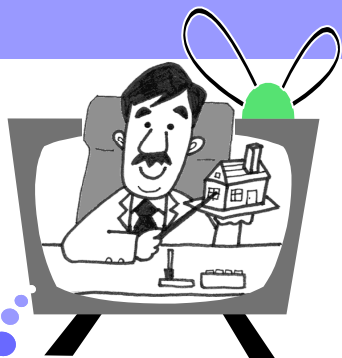
【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>

## 「かつおだし」の取り方

かつおだしには、「一番だし」「二番だし」「かつおと昆布の合わせだし」の3種類があります。(今月のヘルシー料理の)茶碗蒸しや、吸い物・味噌汁・そばつゆ・うどんつゆなどに適しているのは、「かつお一番だし」です。豊潤な味と香り、濁りのない上品な琥珀色が特徴です。作り方は、①鍋に水 1,000cc を入れ、沸騰したら火を止める、②削りぶし 30g を入れて1~2分間おく、③ざるに布またはキッチンペーパーをしいて、削りぶしをこし、1分間おく……という流れです。この分量なら、約800ml(味噌汁なら約4杯分)のだし汁が作れます。お試しください。



# Mr.ビルドの わくわくリフォームのヒント



## <今月のヒント> ベランダガーデニング

ベランダでガーデニングや家庭菜園を楽しむ場合、注意点があります。

まず、ベランダに防水の設備が施されているかを確認すること。水栓がついていれば、防水処理されています。

また、避難経路を妨げないこと。そして、排水口や排水経路を

ふさがないことです。たとえば、ベランダにそのまま土を敷くと、雨が降ったときに土が流れ、排水口をふさいでしまう恐れがあります。そうすると、階下のベランダに大量の水が流れてしまうこともあるのです。

ベランダの重量制限を超えないようにすることも大切。大きい植木鉢なら、土だけで20kg近くなるものもあります。鉢の重さも含めるとかなりの重量になります。ベランダガーデニング用に

軽量化された土なども販売されているようですので、活用してみてください。



## 今月の心に残った一文

お正月は意義深くて、おめでたくて、  
心もあらたまる。  
常日ごろ考えられないことも考えたい。  
無駄のお詫びもしてみたい。  
そして、  
新たな勇気と希望も生み出したい。  
すがすがしくて、さわやかで、  
お正月はいいものである

～松下幸之助



**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！**

謹賀新年

本年もどうぞよろしくお願いたします。  
ほほえみポストも本号で218号となります。  
20年・240号を目指して頑張りますので、何卒よろしくお付き合いくださいませ。

2024年1月