

2007年 9月1日 発行

笑顔こぼれる みんなのミニ情報誌

# ほほえみ Hohoemi

# ぽすと Post

9 月号



暮らしに役立つ情報誌です。  
荒市商店の大切なお客様に  
毎月お届けします

株荒市商店 広陵サービスステーション  
広陵町平尾 696の1  
電話 0745(55)3780

## こ

んにちは、上田です。 そろそろ暑さも一段落という感じ  
でしょうか、お盆の時のような殺人的な暑さはちょっとま  
しになったようですね。 とにかく一番暑かったときは  
「日本最高記録40.9度 74年ぶりに更新!」ですか  
ら。それが原因でしょう当店もお客様のお車でクーラー故障というのが多  
発しました。特に軽自動車は性能いっぱいだったようでお盆明け  
には5~6台修理の依頼がありました。 でも、上には上があるもので  
気温で世界最高はイラクバスラで1921年に記録した58.8度が世界一です。この時代のことで  
すのでクーラーもないでしょうし、暑さそのものも想像が付きませんし、どうやって暑さを凌いだん  
でしょう? なかなか謎は深まります。



さて、話は変わって世界最高で思い出しましたが、ちょうど大阪の長居で  
「世界陸上」が開催されてます。仕事終わってクーラーギンギンにきかせて  
見てますが、全ての競技が緊張感ある内容ですね、その中でさすが!と  
思ったのは女子棒高跳びですね。普通の選手は毎日毎日厳しい練習をしてき  
ているので体調やその日の調子を何回も飛びながらつかんでいくでしょう  
し、まっ、こういう大舞台では失敗のないよう慎重に低いバーから臨むって  
いうのがふつうですよ。ところが勝ったイシンバエワ選手は頭からタオル  
かぶって集中し、4m80cmを飛んだら勝利を確信し、又寝そべてタオルを頭からかぶりライバ  
ルが失敗するのを悠然と待ってました。4回飛んだだけで金メダルですから、効率が良いついていうよ  
り勝負師の勝負に掛ける鋭い感性にビックリしました。 練習でやってきたことに絶対の自信がある  
んでしょう。 これはできそうで出来ないと思います。

では最後に、お知らせです。今年も広陵町の「かぐやひめ祭り」が開催されます。詳細は下記の通り  
ですが、今年もまた「ビンゴゲーム」が催されます。 **ビンゴカードは当店にて無料配布中**です。と  
いても数に限りがありますのでお一人様2枚まで、先着50名のお客様にプ  
レゼントします。特賞はオーストラリア旅行(ペア1組)です。何年か前  
には当店で配布したカードで特賞出ましたので今年もまた当たるかもしれませ  
んよ。 今年はおなた様に幸運がありますように!

日時 9/22(土)23(日) 場所 広陵町竹取公園 雨天決行です  
詳しくは広陵町商工会まで 電話 0745-55-3535



# いきいき趣味らいふ

趣味として「口笛」を習う人が増えているようです。実は、毎年国際大会が開かれるほど奥が深く、愛好者の多い口笛。上達すると澄んだ清らかな音が出て、自分の声では出せない高音も出せるようになるとか。ちょっと練習してみましょう。

まず、口を「う」の形にして少し唇を突き出し、ゆっくりと息を吐きます。舌の先端は、下の前歯の後ろに軽くつくぐらいのところ。初めはかすれた音でも、一度いい音が出るようになってコツがつかめます。リキむと音が出にくくなるのでリラックスして！

いつでも どこでも  
気軽に口笛



音程は舌の位置で変えます。舌全体を下げると低い音が、上げていくと高い音が出ます。音を変えるときは一瞬、吹くのを止めて次の音を出す準備をしてから吹きます。これで1つ1つの音のはっきり聞こえるようになります。

1オクターブほど出せるようになれば曲にチャレンジ。「チューリップ」や「キラキラ星」などの簡単な曲から始めてみましょう。慣れてくると息を吸いながら音を出せるので、息継ぎなしで吹き続けられます。また、舌を細かく動かすことでビブラートをかけることもできますよ。

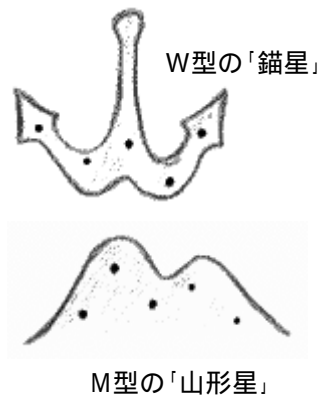
## 季節の星ぼし

### W or M? ~カシオペア座~

たには何に見えますか？

日本では船の錨(いかり)に似たW型を「錨星」、2つの連なった山に似たM型を「山形星」と呼びます。エジプトなどではW型を「鍵星」、M型はヒトコブラクダのしゃがんでいる姿として「ラクダ星」と呼ぶそうです。星座絵では、ギリシャ神話に出てくるカシオペア王妃が座っている姿をかたどったものとされています。同じ星を見ても、時代や場所によって思い浮かべるものが違うんですね。さて、あなたには何に見えますか？

秋の北の空高く、「W」型に並んだ5つの星がカシオペア座です。回っていて、季節や時間によって「W」型に見えたり「M」型に見えたりします。



## 節約玉手箱

### 一番お得な発送方法はどれ？

荷物を送るとき、宅配便とゆうパックで悩むことはありませんか。あるいは、もっとお得な発送方法があるかもしれません。そんなときに利用したいのがインターネットの「送料の虎」。荷物のおおきさ、重さ、送る場所によって、各種サービスの送料を無料で比較できます。

たとえばA4サイズで厚さ2cm、1kgまでの荷物を東京から大阪に送る場合。宅配便は840円、ゆうパックは800円、定形外郵便は580円、クロネコメール便は160円と料金比較が一目瞭然。オークション利用者にはとても便利ですね。また、引越しの見積もりや国際宅配便などの料金も調べられますよ。



送料の虎(パソコン用) <http://www.shipping.jp/>

送料の小虎(ケータイ用) <http://www.shipping.jp/m/>



## 万能選手の“お酢”でいきいき！

お酢の“すっぱさ”は味覚や嗅覚を刺激するので、夏バテによる食欲不振を回復します。その上うれしいことに、お酢にはダイエット効果もあります。お酢に含まれる豊富なアミノ酸は余分な脂肪を燃焼させます。お酢を醸造・発酵させた「黒酢」には食酢の10倍ものアミノ酸が含まれるので、よりダイエット効果が期待できますね。ちなみに、ダイエットのためにお酢を飲むなら食後がいいそうです。食前だと食欲を刺激されて食べすぎてしまうかもしれないからです。

このほかにも、お酢は疲労物質を燃焼させ、血液をサラサラにして、肩や腰のコリを解消してくれます。

また、利尿作用によるむくみの解消、肌の老化予防、免疫力の強化、ストレスの抑制、自律神経の安定など、お酢の効用は数多くあります。

残暑が続くこの時期はお酢のパワーで元気回復。お酢が苦手な人は飲みやすいりんご酢などを試してみたり、お料理にワインビネガーを使ってみたりするといいですよ。



## こんなとき ぞーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

### ～ お月見を2回するって本当ですか？ ～

むかしの中国では、旧暦の7月を初秋、8月を中秋、9月を晩秋といい、各月の満月の夜に月見の宴を開いたそうです。なかでも中秋の8月15日の夜は、一年で最も美しい満月が見られるので、「十五夜」「中秋の名月」と呼ばれていました。

日本では、平安時代の貴族が月を見ながら即興で和歌を詠んだのがお月見の始まりだと言われ、江戸時代になると庶民の間にも定着したそうです。その頃、里芋など季節の農作物を供えたことから「芋名月」とも呼ばれました。現在のお月見は、月が出てくる方角に三方などを置き、月見団子、お神酒、野菜の供え物、ススキなどの秋の七草を飾りますね。

十五夜にはまん丸な月を見るのが楽しみですが、実は満月ではないこともあります。旧暦では新月を1日として15日頃が満月に近くなるので、年によっては満月と十五夜がずれてしまうのです。

ところで、“お月見”は年に2回あります。1回は中国から伝来した十五夜、もう1回は日本独自の「十三夜」という風習です。旧暦9月13日頃の月を「十三夜」といい、ちょうど食べ頃の栗や枝豆を供えるので、「名残りの月」「栗名月」「豆名月」などと呼ばれます。むかしの日本では十五夜と十三夜の両方にお月見するのが習わしで、片方だけは“片見月”といって縁起が悪いとされました。

さて、今年の十五夜は9月25日、満月は9月27日、十三夜は10月23日です。晴れるといいですね。





## タイヤの交換時期は？

### まずは、減ってしまったら交換

タイヤに必ず付いている「スリップサイン」が見えたら交換です。これは残り溝 1.6mm以下になったら雨の日にスリップします。左の写真では印にスリップサインが出ています。でもこれはチョット減りすぎです。即交換の状態ですね。



### 方減りで交換

左のように方減りでもスリップサインが出ていたら交換です。内側が減っているとよく見落としてしまいますので注意が必要です。



### 段付き摩耗で交換

トラックに多いですが丸いタイヤがデコボコに偏摩耗しています。足回りの調整不良(溝にはまったとか)、荷物の積み過ぎなどで相乗が出ます。



タイヤはいつ交換したらいいのしょう、と言うか、どこまで使ったらタイヤは交換しなければいけないのでしょうか？

## 社長のコーナー

### 世の中には変な法律ってあるんですね

最近読んだ本の中で笑ったのは その名もズバリ「へんなほうりつ」扶桑社 のり・たまみ著です。いくつか紹介してみましょう。

「トイレで水着に着替えてはならない」アメリカ・サウスカロライナ州

まあ海岸地域なんでしょう、迷惑防止条例みたいなものでしょう、

「ハトをびっくりさせてはならない」アメリカ・マサチューセッツ州

スズメとかは良いそうです。伝書バトを念頭に置いた法律だそうです。

「死ぬことを禁止する」フランス ル・バンドー町

土葬が基本なので土地が不足して町長が禁止命令を出しました。

「子牛を寂しがらせてはいけない」スイス

これは意図するところがちょっと不明です。動物愛護なんでしょう、

世の中には変な法律たくさんありますがお国柄がチラリと見えて楽しめます。

### (株)荒市商店 営業品目

新車中古車販売 ・クルマ買取 ・車検  
事故修理 鈑金塗装・自動車保険・各種燃料・灯油  
配達・工業用重油・LPガス・ガス機器

電話 0745-55-3780

FAX 0745-55-4659

<http://araichi.syakenmeijin.com/>

### 社長のお出かけ報告

8/12(日) 神戸市立博物館 「西洋の青」  
- プルシアンブルーをめぐって -

8/21(火) 宝塚歌劇団 月組 新人公演  
「マジシャンの憂鬱」





これで今夜のおかずはおまかせ!

第48号

# かんたん・おいしいヘルシー料理

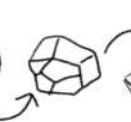
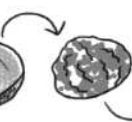
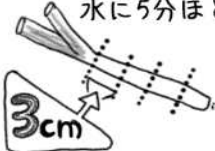
- 1** 豚肉は4等分の角切りにし、塩（分量外）を強めにふって3分おき、塩を洗い落とす。



●材料（2人分）  
 豚もも肉(ブロック): 250g  
 ねぎ: 1本  
 栗: 6個  
 サラダ油: 大さじ1  
 酒: 3/4カップ  
 みりん: 1/4カップ  
 しょうゆ: 大さじ2

豚肉と  
栗の煮物

- 2** ねぎは3cm長さに切る。栗は皮と渋皮をおいてたっぷりの水に5分ほど浸け、あく抜きする。



- 3** 鍋に①の豚肉とたっぷりの水を入れ、40~50分ゆで、そのまま冷まして取り出す。



- 4** 鍋にサラダ油を熱し、③の豚肉、②のねぎと栗を入れて炒め合わせ、酒を入れて30分煮る。みりんとしょうゆを加えて強火にし、汁気が少なくなるまで煮詰める。豚肉を食べやすく切って、栗、ねぎと一緒に器に盛る。

煮詰める

しょうゆ

みりん



完成

参考: キッコーマン「ホームクッキング」<http://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



## 栗は・・・

一粒は小さくても、栗は効率良く必要な栄養を摂れるヘルシー食材です。主成分はでんぷん。豆類やイモ類のでんぷんに比べて粒子が細かく、これが上品な味わいを生むそうです。

また、サツマイモより食物繊維が多くミネラルも豊富です。栗の皮をむくときは、水に半日漬けて皮をやわらかくしておくのがポイント。急ぐときは熱湯に漬け、冷めるまで待ちます。まず底になる部分を包丁で切り、包丁で皮をむきます。そのあと包丁で渋皮をむきます。

