

笑顔こぼれる みんなのミニ情報誌

# ほほえみ

Hohoemi

# ぽすと

Post

11月号



(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

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

## 今

日は、アライチの上田です。朝晩はメッキリ涼しくなりましたね。今年の冬は暖冬なんですか？それともガツンと寒い冬になるんですか？結構気になりますね。当店のような業種ならやはり「夏は暑く・冬は寒く」が一番よい！となります。つまり夏が暑ければクルマのクーラーの修理が結構多いんです。そして冬が寒ければやはり灯油の販売にプラスになりますからね。皆さんのお仕事ではいかがでしょうか？



### 三種の神器

よく聞く言葉ですけれども本来はどういう意味かあやふやだったので調べてみました。

#### ・皇位継承の印として天皇に受けるがれる三種の宝物

八咫鏡（やたのかがみ）

天叢雲剣（あめのむらくものつぎ）

八咫瓊勾玉（やさかにのまがたま）

と言うことらしいです。（詳しくは調べてください）で、それをもじって戦後「白黒テレビ・洗濯機・冷蔵庫」が家電の三種の神器として有名ですが、時代とともに「カラーテレビ・クーラー・自家用車」や最近では「デジタルカメラ・DVDレコーダー・薄型テレビ」をそう呼ぶそうです。

では今時のクルマの三種の神器は何だと思いますか？個人的な意見ですが「カーナビ・ETC・ドライブレコーダー」です。カーナビ・ETCは聞いたことあるけど「ドライブレコーダー」って何？ですよね。これは飛行機のフライトレコーダーのクルマ版で常に前方をカメラで監視しています。そして急ブレーキや衝撃があると自動的に前後20秒間を録画する機械です。最近はテレビでも紹介されたのでご存知の方もいると思います。これはすごいです早速自分の車に取り付けました。ちょっと強いブレーキを踏むと録画されます。しかもブレーキを踏む15秒前から5秒後までです。たとえば出会い頭の事故などは「どちらの信号が青だったのか？」とか「どういう風に飛び出しがあったのか？」が一目瞭然です。さらにこの機械が録画する時にピピッと音がするので自然と安全運転になります。まあ自己満足といってしまうかもしれませんが、もしもの時に非常に有力な証拠となりますので安心感は非常にあります。少し前はタクシーなどの業務向けで10万円を軽く越える金額でしたが最近個人用の新機種が手頃な値段で発売になりましたのでご興味のあるお客様はぜひご相談ください。



高速道路の画面です

# いきいき趣味らいふ

食欲の秋、読書の秋、いろいろありますが今年の秋は「えんぴつで名作」を書いてみませんか。

今年1月に発売された『えんぴつで奥の細道』や9月に発売された『えんぴつで徒然草』が、ベストセラーになっていますよね。「もうやっている」という人もいるかもしれませんが、一文字一文字ゆっくりと松尾芭蕉や吉田兼好の文章を書き写すことで、作品をゆっくり味わうことができます。

「お習字は昔から苦手なのよ」と言う人もいるかもしれませんが、これは誰かに「発表する」ためではなく、自分でその文学を「味わう」ために書く

## 秋の夜は「えんぴつで名作」



のですから、恥ずかしがらずにゆっくり楽しみましょう。いずれの本も細かな章に分かれているので、お手本をなぞりながら少しずつ書き進めることができます。現代語などの注釈があるので、読書としても楽しめますよ。

このほかに同じようなもので、えんぴつで書く「百人一首」や「日本の童話」などもあります。自分の好みで選んで挑戦してみましょう。

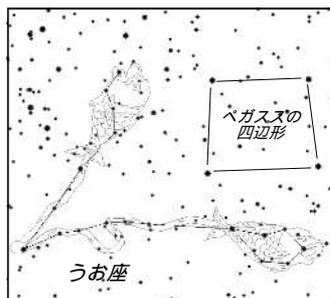
まずは「書いてみる」ことが大切ですが、せっかくだから「完成させる」ことを目指してはいかがですか。きっと、一冊の本を書き上げたような達成感を得ることができるでしょう。

## 季節の星ぼし

### 探しにくいけど有名？ うお座

グリシャ神話では、美の女神アプロディテと、その子どものエロスが、怪物から逃げるために、川に飛び込んだ時の魚の姿とされます。逃げる時にはぐれないよう、星座絵では、リボンで結ばれた二匹の魚の姿が描かれています。

うお座は星占いにも登場する有名な星座です。でも、見たことのある人はいるでしょうか？ 実は、知名度の割に、とても見つけにくい星座なのです。そばにはベガスの四辺形とよばれる星の並びがあります。しかしうお座の星々は、一番明るい星でも三等星。市街地だったら、星はひとつも見ることができないのです。



### 旬の物をおいしく安く

## 節約玉手箱



秋は果物や野菜など、おいしいものが安く出回り、節約主婦としては見逃せませんね。でも、安いからと言ってあれもこれもいつべんに買つと、家族では食べきれなくて結局損をしてしまうこともあります。そんなときは、近所の奥さんといっしょに買ってワリカンにすればOK！ 果物など箱買いすれば、グンと安くなります。

また、買った野菜は畑に生えていた状態で保存させるのがコツ。野菜室にペットボトルや牛乳パックを並べれば、タテ置きも簡単です。ナスやダイコンなど、上下の向きにも気をつけると、ずいぶん痛みが遅くなります。



## リンパマッサージでスッキリと！～首・デコルテ～

体の中には、静脈にそってリンパ管が網の目のように張りめぐらされています。その働きは、血中や細胞内にある老廃物を回収して体外に排出するという重要なものです。この流れが滞ってしまうと体の中に老廃物がたまり、さまざまな不調の原因になります。そこで今回は、首からデコルテにかけてのリンパマッサージを紹介します。肩こりがある、首が太くなった、鎖骨が出ない、くぼ

みがない、くぼみを押すと硬い・痛いなどの症状があるようでしたら、ぜひマッサージをして美しく若々しいデコルテを取り戻してください。

まずは首のラインを、耳の後ろから肩先に向かってさすります。次に鎖骨をさすります。そして胸の中心から脇（リンパ節がある）に向かってリンパを流し込むようなイメージでさすります。オイルなどを利用するとやりやすいでしょう。

## こんなとき ビーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

### ワインを味わう ～ボジョレー・ヌーヴォー解禁～

11月第3木曜日（16日）はボジョレー・ヌーヴォーの解禁日です。秋の夜長、夫婦でゆっくりワイングラスを傾けてはいかがですか。

#### ワインの名称

「ボジョレー・ヌーヴォー」とは、フランスのボジョレー地方で作られたワインで、赤ならガメイ種、白ならシャルドネ種と法律で決められています。ヌーヴォーとは「新しい」という意味のフランス語で、その年の秋に収穫されたぶどうで作った新酒です。フルーティーな風味で早く飲んでこそおいしいワインです。

*Beaujolais  
Nouveau*



お祝い事で飲まれる「シャンパン」も、フランスのシャンパーニュ地方で作れた発泡ワインだけが使える名称です。シャンパンもふくめてすべての発

泡ワインの総称は「ヴァンムスー」と言います。

#### ワインを気軽に味わう

ふだん気軽に飲むのなら、1000円台のもので充分おいしいです。このクラスなら赤・白を問わず、色が透き通っているものを選びましょう。ラベルやキャップにカビが付着しているのは、保存がよくないので避けます。



ときどきワインの中に、キラキラしたザラメ状のものが浮かんでいることがあります。これは「ワインのダイヤモンド」と呼ばれるもので、品質に問題ありません。安心して、ワインを楽しみましょう。



## 冬場の静電気ショックを防ぐには？

**こ**れは衣服とシートの摩擦によって体に溜められた静電気が放出されるからなのです。特に冬は乾燥しますので

静電気が体に溜まりやすいです。

では、このパチッとする嫌な静電気を防ぐ簡単な方法をご紹介します。

クルマから降りるときに、まずドアの金属部分を触ります。そしてそのまま金属部分に触れながら車を降ります。これだけです。つまり指先で放電する電気をクルマに逃がしてやるということです。ぜひ試してください。



冬、クルマに乗り込もうとすると、や、降りてから家のドアノブに当たるとき、静電気でいやな思いをします。何か防ぐ方法はないですか？

## 社長のコーナー

ズスキの軽四展示会ありがとうございました

# 先

月の27(金)28(土)と当店でズスキ自動車の展示会を開催しました。当日はご来店されたお客様に「ドリンク無料」のサービス、強制的に(笑)カタログを持って帰っていただきました。「ガソリンスタンドで自動車販売?」なんかあまり無いパターンですよ。でも今まで車検・修理・へこみ直しなどを通してお付き合いさせていただくうちに「こんな車ない?」と言うようなご相談を受けることが多くなり、中古車を店頭並べ、そして今回新車の展示会開催となったわけです。ガソリンスタンドでのメリットはなんと言ってもお手軽なことではないでしょうか。「ちょっとタイヤ見てー」とか、「オイル交換のついでに洗車してー」なんかは当たり前で「これで最後の車検になる予定だから安くしてよ」とか「ここへこんでるの安く直して」なんていうワガママもOKなわけです。日曜日の営業もスタンドなら当たり前ですが修理工場としては便利です。



ニュースレターのバックナンバーが当店ホームページからご覧になれます。しかもカラーで鮮明です。「車検名人」で検索して下さい。

### 社長のお出かけ報告

10/1 神戸市立博物館 オルセー美術館展  
10/15 プライスコレクション 伊藤若冲と江戸絵画展

### 狹山市商店 営業品目

新車中古車販売・事故修理 車検・鍍金塗装  
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



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

## ● ししゃもと 野菜のマリネ ●

- 材料(4人分)
- ししゃも 20尾 たまねぎ 1/2コ にんじん 1/2本
- さやいんげん 50g 塩・こしょう少々 小麦粉・揚げ油適量
- ドレッシング → 酢 1/2カップ しょうゆ大さじ1/2 サラダ油大さじ1/2

- ① 材料を切る. ② ドレッシングを作る. ③ ①の野菜を②のドレッシングにつけておく.

たまねぎは薄切りに



にんじん・さやいんげんは千切りにする



④ ししゃもを塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす.



⑤ フライパンに深さ1cmぐらいの油を熱し、ししゃもをカリッとするまで揚げ焼きする.



⑥ 熱いうちにししゃもを③と軽く混ぜあわせてできあがり!



## ししゃもは.....

ビタミンA・B2、リン、カルシウムが豊富です。なんといっても美味しいのは、産卵期になっても脂肪の落ちない子持ちししゃものメスです。

北海道を代表する魚で、「神様が柳の葉っぱを魚にした」というアイヌ伝説により「柳葉魚」と書いてししゃもと読みます。乱獲により減少が進んでいましたが地元の人たちの懸命な努力により復活の兆しが見えています。

