

ほほえみ Hohoemi

ぽすと Post

7 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。今年の梅雨は雨が少ないようですね。梅雨という季節は好きではないんですが、降るときに降らないのも困ったものです。先日のテレビでは四国地方のダムは雨が少なくて困っておられる様子が紹介されました。四国ではダムが干上がって給水制限があり、讃岐地方のお役所の方とかうどん屋さんの代表の方が神社に「雨降ってください」とお参りしている様子がニュースになってました。中国でも（中華人民共和国です）水の問題はすごく大きな問題として「NHKスペシャル」で放送してました。でもさすが中国のやることはスケールがちがいますね、雨雲にロケットを打ち上げてより多く降るように薬品撒いてました。ロケットといっても長さ2～3メートルのミサイルみたいなやつですが、それはともかくこんな薬品混じりの雨が降ってきて大丈夫かなと思いましたがやってる人はどうも本気モードでした。



北京では水道局の取締官が水を使いすぎる建設現場や飲食店さらに路上で洗車する業者を摘発していました。さらにすごいのは「南水北調」といって長江（揚子江）の水を北京まで運河を掘って調達する計画があるようです。その長さ1500 Km すごい計画です。

今月は水を大切にでした

またまた夏のオイルセールです。 夏は恒例の北海道直送メロンです



メロンの苗



愛情を込めて



メロンの赤ちゃん



収穫です

いつも景品のメロンを送ってくださるのは北海道富良野の杉野農園さんです。ご家族で野菜やメロンを栽培されています。おいしいメロンを探しているうちにご縁があり毎年景品を発注しています。絶対おいしいメロンですので是非オイル交換でゲットしてください。

オイルセールは 8月22日(水)までです。 よろしくお願ひします。

“目的別”日焼け止めの選び方

日焼け止めの「SPF」と「PA」。ご存知の方も多いでしょうが、これらは紫外線防止効果の大きさを表します。SPFはシミやソバカスの原因になる紫外線B波(UVB)を防ぎ、PAはシワやタルミの原因になる紫外線A派(UVA)を防ぎます。ただし、数値が大きくなるほどお肌に負担がかかります。肌荒れを起こさないためにも目的に合った日焼け止めを選びましょう。

ちょっとした外出などの日常生活なら SPF20、PA + くらい。屋外での軽いスポーツやレジャーなら SPF30、PA ++ 前後を。炎天下でのスポーツ、海や山などに行くときは SPF50、PA +++ が目安です。

中には「(紫外線)吸収剤無配合」「ノンケミカル」の商品もありお肌の弱い人にはおすすめですが、負担が軽い反面、お肌が白っぽくなったり触ると取れやすかったりするのが難点。お肌の状態に合わせていくつか用意しておくといいかもしれませんね。また、日焼け止めはしっかり落として保湿メインのスキンケアを心がけましょう。



こんなとき どれにする!?

年中行事 から

冠婚葬祭 まで

～ “お歳暮”は年の暮れ。では“お中元”の語源はななに? ～

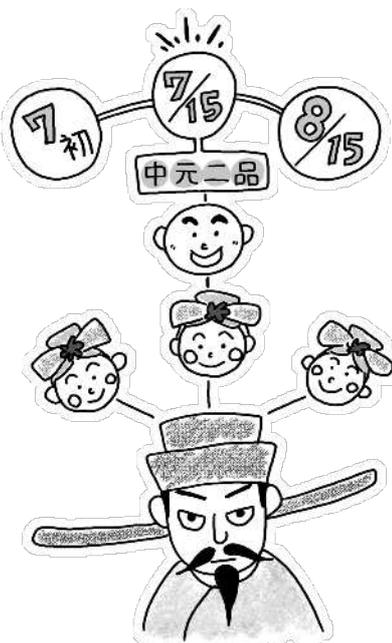
「お中元」という言葉は、昔の中国から来た言葉だそうです。

11世紀頃のこと。ある男に王の娘である三姉妹が恋をして、それぞれ男の子を生みました。3人の男の子は神通力などの不思議な力を持っていたので、神様が位をつけて下界につかわしました。1月15日生まれの長女の子は「上元一品」の位。人々に福を与えました。7月15日生まれの次女の子は「中元二品」の位。人々の罪を許しました。10月15日生まれの三女の子は「下元三品」の位。人々の災厄を取り除きました。3人の誕生日には神様にお供え物をして、盛大なお祭りが行われたそうです。

この行事(お祭り)は次第にすたれてしまいましたが、たまたま次男の「中

元」の誕生日が日本のお盆の行事と結びつき、仏様へのお供物を親類や隣り近所に贈る習慣として「お中元」が残ったそうです。江戸時代になると仏様へのお供えとともに、商い先やお世話になった人にも贈り物をする一般の贈答行事となりました。

このようにお中元はもともと7月15日でしたが、今では7月初めから15日までにすませるのが一般的です。しかし、関西から西ではお中元を月遅れの8月にすることが多いようです。年中行事を月遅れで行なう地方では8月15日までにお中元を贈ります。引っ越しで初めての土地に暮らすときは、ご近所の方にその地方の風習を聞いてみるといいですね。



いきいき趣味らいふ

夏に大活躍のTシャツ。今年は何と手間かけてオリジナルTシャツを作ってみませんか？ 買う必要があるのはナスの漬物などに使う

ミョウバンだけ。これは色を定着させるために使いますが、スーパーなどで数十円で手に入ります。あとは紅茶の葉やお茶出しパックなど台所にあるものでOK。さっそく作ってみましょう。

Tシャツの重さが100gとして鍋に3ℓの水を入れ、お茶出しパックに入れた紅茶葉50gを15分煮出します。紅茶葉を取り出し、次にTシャツを15分煮ます。新たに3ℓの水を用意して少量

簡単手染めで
オリジナルTシャツを
作ろう！

簡単にできました！



サークル仲間でおそろいもステキ

のお湯で溶かしたミョウバン6gを入れ、その中に軽く水洗いしたTシャツを2時間以上浸します。その後Tシャツを流水ですすぎ、軽く絞って日陰干しすれば完成。

紅茶だと淡いアースカラーに染まりますが、コーヒーや緑茶でも優しい色に仕上がります。カラシの粉やブドウの皮などもおすすめです。

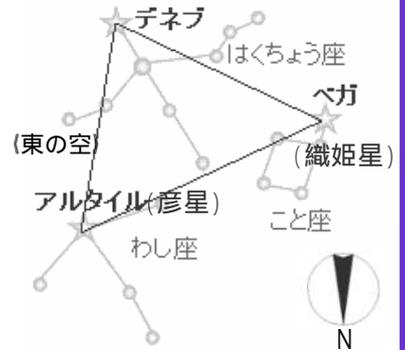
Tシャツの素材が綿や麻の場合、先に2倍に薄めた牛乳(1ℓ)に1時間浸し、絞って天日干ししておくことで染まりやすくなります。動物性の絹や毛糸はそのまま大丈夫です。

季節の星ぼし

みんな主役級 ~ 夏の大三角形 ~

ベガとアルタイルは七夕の主人公、織姫星と彦星です。残るデネブは3つの中で一番暗く見える少し地味な存在ですが、それは地球から見た場合のこと。実際には太陽の5千倍もの光を放つ、とてつもなく明るい星なのです。

都会の夜空でも、よく見ると頭上近くに三角形に並んだ3つの星があります。これが「夏の大三角形」と呼ばれる夏の代表的な星座です。東の空を見上げたときに一番明るく輝いている星が「こと座のベガ」。ベガから右下が「わし座のアルタイル」、ベガの左下が「はくちょう座のデネブ」です。8月にはこのあたりに天の川も見えますでしょう。



楽しみながら涼しい夏を

節約王手箱



「打ち水大作戦」をご存じですか？ 夏の暑い時期を「打ち水」で涼しくすごそうというイベントです。打ち水は江戸時代からの風習で、軒先や道路に生活用水(雨水やお風呂の残り湯)をまいて涼む先人の生活の知恵。昨年は全国で数百万人が一斉に打ち水をしたところ、実際に1〜2度気温が下がり涼しい風が吹いたそうです。今年も各地でイベントの計画が進んでいますので、興味のある人はインターネットで「打ち水大作戦」と検索してみてくださいね。

打ち水で家の外を涼しくしたら、家の中は氷柱で涼をとってみませんか。牛乳パックに水と造花などの飾りを入れて凍らせ、パックを破いて取り出します。飾った氷柱に扇風機の風を当てれば涼しい風が吹きまわし、見た目にも涼しげですね。



梅雨時の安全運転の心得

雨の日は湿気のせいでフロントガラスが曇ってしまいます。こんな場合はエアコンを作動させましょう。フロントガラスに風を当てるようにすると効果的に曇りを取ることが出来ます。つまりエアコンさえ点ければ曇りはOKです。問題は仕事のクルマなんかでエアコンの無い場合です。こんな時は次のようにしてみましょう。窓を少し開ける 外気導入モードにする フロントガラスに風を当てる この方法はまだエアコンが普及していなかった頃の曇り取りの裏ワザです。

さて、だんだん激しく雨が降ってきてワイパーを高速にしても前が見にくい場合がありますよね。前がよく見えないって事は、まわりからも自分の車が見えないって事です。ですから早めにヘッドライトを点灯しましょう。

それでもまだ運転するのがちょっと怖いという時もありますよね。こんな場合は急がず、あわてず安全な場所・・駐車場とかに止めて小降りになるのを待ちましょう。とにかく危ないって感じたらクルマを止めてひと休みするのが一番です。



雨の日の運転は苦手です。ガラスが曇ったり、雨で前がよく見えなかったり・・そんなときの運転のコツはありますか？

社長のコーナー

「環境問題はなぜウソがまかり通るのか」

これは今話題の本ですね。テレビなどで著者の先生が出演して議論を呼んでいます。で、その内容は・・ ペットボトルのリサイクルは環境に悪い。 ダイオキシンは猛毒ではない。 北極の氷がすべて溶けても海面は上がらない。 森林は二酸化炭素を吸収しない 紙のリサイクルは環境問題の役に立たない。 本当の問題は石油の枯渇 抜粋しましたがこのような内容です。 普段から家庭内ゴミに接している主婦の方なんかは全くスッキリしない内容ですが、具体的に数字を挙げて書かれているので説得力はあります。でも「リサイクルしてはいけない」といわれてもどうも心の底では納得できないことも多いです。 今までやってきたことは何だったのか？ 私たちはだまされているんでしょうか？ 確かにテレビでは反論する人もいますがどうなのでしょう？
何が真実なのか・・ 誰か悩める私を納得させて下さい！

「環境問題はなぜウソがまかり通るのか」武田邦彦著 洋泉社

(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 钣金塗装・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

6/17 「見果てぬ夢 日本近代画家の絶筆」

兵庫県立美術館 芸術の館

安藤忠雄氏設計ですのでかっこいい建物です

6/17 映画 「ゾディアック」

この日は美術館と映画の2本立てでした(汗)



これで今夜のおかずはおまかせ！

第46号

かいたん・おいしいへにー料理

マヨネーズとチーズの風味にお子さんも大満足！

鶏肉とズッキーニのチーズ焼き

★材料（4人分）

鶏もも肉：2枚
ズッキーニ：2本
塩：小さじ1/2強
こしょう：少々
オリーブ油：大さじ2
溶けるチーズ：お好みで
マヨネーズ：大さじ2



- 1 鶏肉はそぎ切りにし、塩・こしょうをする。
- 2 ズッキーニは3cm長さに切ってから縦4つ割りにする。

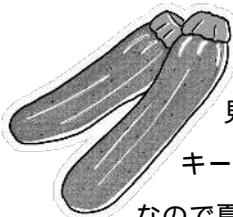


- 3 フライパンにオリーブ油を熱し鶏肉を炒める。色が変わったらずッキーニを加えて油がなじむまで炒める。

- 4 耐熱皿に3を並べ、チーズとマヨネーズを上に乗せて200度に温めたオーブンで15分焼く。



参考：misbit.com「料理・レシピ」 <http://www.misbit.com/recipe/>



ズッキーニは・・・

見た目はきゅうり、歯ごたえはナスによく似ていますが、ズッキーニはかぼちゃの仲間です。体の免疫力を高めるカロチンが豊富なので夏風邪予防に効果的でしょう。ほかに、血行を良くしてむくみ解消に役立つビタミンB群や食物繊維を含み、低カロリーなのでダイエット向きの食材とも言えますね。油との相性が良く、炒めたり揚げたりすると香りが立って美味しくなり、カロチンの吸収率もアップします。煮込むときも先に軽く油で炒めておくといいそうですよ。

