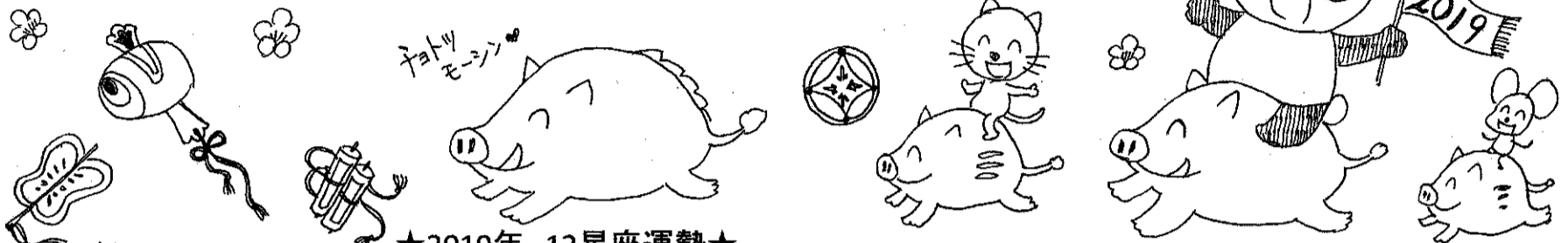




謹賀新年

1月

明けましておめでとうございます。みなさま、清々しい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。平成の世になって31年。今上天皇のご退位により、本年新元号がスタートいたします。新しい時代の幕開けです。数年後には東京オリンピック、大阪万博が控えております。なんだか、楽しいことばかりやってくるような感じがしますが、少子高齢化も進んで参ります。気を引き締めて、楽しい未来に期待して、今年もがんばってまいりましょう！ 本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



★2019年 12星座運勢★

	総合運	仕事運	金運	ラッキーカラー&アイテム
牡羊座 3/21~4/20	人間関係に大きな変化。前半から後半へウナギ昇りの運気だが、前半は2018年の運の悪さを引きずっているため、注意	後半、やっと認められます。職場での立ち位置もはっきりしてくるので、出世よりもまず会社の雰囲気と和ませるよう気遣えば、更に評価もアップ	可もなく不可もなく、考えようによっては安定の年。お金は貯められるときに貯めておきましょう。	藤色 バインダー式ノート・手鏡
牡牛座 4/21~5/21	夏ごろの苦しい経験も段々と好転していくでしょう。人の苦しみを自分の中に貯めこんでしまうことがあるので、時々自分を解放してあげましょう	大きく前進。そのためには、決断も必要になります。仕事運は総じて良好ですが職場や仕事相手の状況が自分にとって不利に感じられることも。	これまでの努力を継続することで少しずつでも確実にお金があなたの元へやってくるでしょう。1年単位でのお金の動きを見据えて計画をたてましょう	パールホワイト シルクのワンピース・赤い口紅
双子座 5/22~6/21	安定の年。トラブルもないが大きな刺激もない。物足りないが、じつとガマンの年。大きく動くと安定が不安定に傾くことも。	今のがんばりは、将来に続きます小さなミスもあなたを成長させるものになります。	貯蓄にツキあり。できるだけ貯めたほうが、将来的に大きな手助けとなります。懸賞にも良い暗示があるので、応募してみるといいかもしれません。	若草色 お気に入りのペン・リップスティック
かに座 6/22~7/22	まずまずの運勢。人間関係を円滑にすることに努力を。困っている人がいたら手を差し伸べる。助け合える関係を築くことがやがて財産に。	向上心があり根性があるのが長所。前に進むための努力、その姿勢こそが大事だが頑張りすぎて、体を壊さないように。悩んでいるのなら転職も視野に。	お金周りの運気が今一つ。財布に入っているからと、油断して使いすぎると後半になって、本当に足りなくなってしまう。今年は家計簿をつけてお金の管理を徹底しましょう	ディープブルー 腕時計・ボディクリーム
獅子座 7/23~8/22	これまでの殻を破り捨て新しい自分を演出することで大きな発展が期待できる。自分の個性をもっと前面に打ち出して行こう。	苦手分野にあえて挑戦してみよう。思った以上の成果を出せるかもです。転職は2019年中に決めた方がいいかも。上昇運気の流れでスムーズにいくでしょう。	いつになく出費が増える予感。自己投資にお金がかかるのですが、ここで出し渋ってはダメ。自分磨きは将来必ず取り戻せるでしょう	レモンイエロー ハーブティー・レギンス
乙女座 8/23~9/22	色々動きのある1年に。予期しない場所でちょっとしたハプニングがあったり。ポジティブなハプニングを見逃さないでね。夜が最も暗い新月の頃がポイント	仕事で行き詰ったら、ちょっと足を伸ばしてカフェでランチするとか、デスクの上に花を飾るとか、ちょっとした気分転換をはかってみましょう	買う気もないのに、セールの広告に惹かれお店に入るのNG。洋服やバッグなど目に見えるものより資格試験や美的感覚磨きに美術館へ行くとか、自己投資に使って吉です	桜色 キャンドル・手帳
天秤座 9/23~10/23	大きな波あり。天秤座の人は鋭いアンテナを持っているので、いい波は逃さないように。特に9月以降の波は本物の可能性。とらえて離さないように。	あなたの能力が高く評価されます。バランス感覚にもたけているのでその場の雰囲気や状況をすぐ見つけ解決する策も持っています	堅実、をキーワードに小さな積み重ねが大事。これまで貯蓄をしていなかった人は、この機会に少しでもいいので貯金を始めましょう。	紺色 お香・タンブラー
蠍座 10/24~11/22	あなたの意見を尊重し物事がすすむ機会がありそう。人の役にたつことに喜びを感じ、人間的に成長できる年。後半にかけ運気も上昇します。	良好。仕事を一生懸命することで心も満足します。が、データの取り扱いには細心の注意を。少しの手間を省くことで大きな落とし穴にはまりそう。一步一步確実に。	小銭を大切に使う。お金を大切に扱うことを覚えると金運もついてくるようです。その意識を変えないとお金から好かれることはありません。	スカイブルー ハンドクリーム・ネイル
射手座 11/23~12/21	今まで縛られてきたものからの解放。長年の悩みも解消しそう。それを機にどんどんチャンスがやってきそう。後半は気の緩みからちょっとしたトラブルも。気を付けて。	仕事に対してスキルアップできる何年か一度の大チャンス。外に出ていくことで新しい可能性を見つけよう。	総合運と同じ解放がポイント。ローンなどの支払いをすべて終えてしまうという結果が生まれます。支出は多いが、その分色んな意味での収入も多くなります。	ブラック クリスタル・ブレスレット
山羊座 12/22~1/19	家に引きこもってはいけません。運気。交友の輪を広げることで更に運気もアップ。なるべく時間を作って心に栄養を。	先手先手で対策をどんどんとっていくとよい。努力した分、認められるでしょう。ですが、家に仕事を持ち帰ってがんばり過ぎることはないでしょう。	何かとツイています。ですが、何かと気が緩み、散財しがち。結果的にプラスマイナスゼロに。きちんと計画的に、を忘れないようにしましょう。	ゴールド フルーツ・湯き水
水瓶座 1/20~2/18	旺盛なパワーがみなぎる年。前年まで迷いが多かったが、今年は案に決断できそう。逆境の中、困難に打勝つ力が備わることが自信過剰せず誠実に。	堅実のわりに、熱しやすく冷めやすい傾向が。常に高いモチベーションを自分に設定しましょう。自分を高めていくと、回りからの評価も得られるでしょう。	堅実に財を成すタイプだが、情にもろく安易に人を信用してしまいがち。羽振りがよくても、周りにわからないように気を付けて。	真紅 システム手帳・ラピスラズリ
魚座 2/19~3/20	数年後を見据えて何か目標を持つと良いでしょう。やりたいことと達成感が比例するのでリズムよく毎日をごぞろい。	目の疲れや肩こり、偏頭痛に悩まされるかも。体調管理を重視しないと仕事もがたげられません。体調が万全であればいつも以上の働きができるでしょう。	大切なお金に相応しい使い方ができる年。使ったとしても、良い買い物ができる、ということです。ただ、自分へのご褒美の運発は止めましょう。	ブラウン ipad・ケーキ

亥(イノシシ)年にはどんな意味がある??

亥年は、十二支の中でも一番最後の年です。子年から始まった一つの流れが、亥年でいったん終わりを告げる年でもあります。終わりと寂しいイメージですが、この終わりは実をつけ、種子を宿す終わりです。つまり、次の始まりに向けて新たなエネルギーを蓄える年でもあるのです。まさに平成最後の年に相応しい干支ですね。また、動物の猪のイメージから、万病を予防するという意味もあります。これは、猪の肉に万病予防の効能があると信じられていることによります。ここから、無病息災の意味が生じました。また、猪の猪突猛進な性質から、勇気と冒険の象徴ともされています。

亥(猪)関することわざ・慣用語・格言

- ・猪突猛進
前後のことを考えずに猛烈な勢いで突き進むこと。周りへの配慮や反省なしにがむしやりにやり抜くこと。
- ・猪見て矢を引く
事が起こってからあわてて対策を講ずること。
- ・猪武者
向う見ずに一直線に敵に向かって進む武者を、猪の直進する性質からたとえたもの。
- ・山より大きな猪は出ぬ
入れ物よりも大きな中身などあり得ないということ。また大げさな言い方もほどほどにしろということ。

亥年生まれ歴史上の人物

- 1515年生まれ 北条氏康 戦国武将
- 1539年生まれ 長宗我部元親 戦国武将 ~現代~
- 1815年生まれ 11月29日(文化12年10月29日) 井伊直弼、江戸幕府大老・第15代彦根藩主
- 1827年生まれ 1月27日(文政10年1月1日) ジョン万次郎、通訳
- 1839年生まれ 1月19日 セザンヌ、フランスの画家
- 9月27日(天保10年8月20日) 高杉晋作、長州藩士
- 1851年生まれ 2月8日(嘉永4年1月6日) 岩崎弥次、実業家
- 1875年生まれ 1月14日 アルベルト・シュヴァイツァー、医者・音楽家

おかず味噌汁 で健康増進！

「おかず味噌汁」とは、具たくさん味噌汁のこと。一杯のお味噌汁と白ごはんだけで、充実の食事が完成するというレシピです。レシピ本もベストセラーになっているくらい注目されています。寒いときは特にありがたい汁もの。その上、それがメイン料理になるのなら主婦にも大助かりメニューですね！

2月

簡単なだしとり方

今は便利な顆粒だしがありますが、ここでひと手間かけるとできあがりに差がつかます。自然のものを使うので、より安心安全な食事になります。

〇水出し

作り方はいたってシンプル。昆布、煮干し、鰹節などお好みの材料を水に浸けて、冷蔵庫で一晩(6時間)以上寝かせれば出来上がり。「え、それだけ？」と拍子抜けするくらいの簡単さ。



・麦茶ポットがおすすめ。
 昆布、いりこ、かつおぶしを茶こしパックにつめて(水1リットルに対し材料20グラム)冷蔵庫で6時間以上寝かせるだけ。翌朝にはおいしいお出汁ができています。冷蔵庫で保管し、3~5日で使いきりましょう



スペシャルみその作り方

考案/順天堂大学医学部教授・小林弘幸先生

先日、テレビで、「医者が考案した長生きスペシャルみそ」というのが放送されました。身体によいとされる4品目を合わせて作る合わせみそ。試してみる価値、あるかも？

- ①赤みそ(抗酸化作用のメラノイジンが豊富).....80g
- ②白みそ(ストレスを軽減してくれるGABAが豊富).....80g
- ③すりおろし玉ねぎ(腸内環境を整えるオリゴ糖を含む).....150g(約1個)
- ④リンゴ酢(腸内にすむ善玉菌のエサになるグルコン酸).....大さじ1

作り方

- ①玉ねぎをすりおろす。
- ②すりおろした玉ねぎに赤味噌・白味噌・リンゴ酢を加えて混ぜ合わせる。
- ③製氷皿に入れ、冷凍庫で2~3時間凍らせたらできあがり。冷凍で2週間ほど保存が可能。

↑上記の分量で約10杯分の味噌汁ができます。製氷皿がなくても、目分量で10等分し、タッパーやチャック袋での保存でもOK！このスペシャルみそ、味噌汁に使う以外にも、肉や魚、野菜につけて食べるとおいしいそうです。しかも、このスペシャルみそは出汁もいらぬとか。

ニラとベーコンの味噌汁

材料(2人分)

ベーコン1枚・にんじん1/3本・しょうが1かけ・ニラ80g・スペシャルみそ60g

作り方

- ①ベーコンは短冊切りにする。にんじんは細切りにし、しょうがはせん切りにする。にらは4cmの長さに切る。
- ②ベーコン・にんじん・しょうがを鍋に入れ、水300ml(分量外)を加え、フタをしてひと煮立ちさせてから1分加熱する。
- ③ニラを加えて火を止め、スペシャルみそを加えて溶かしたらできあがり。

もちろん、どの味噌汁にもスペシャルみそは使えます。みその分量はお好みで加減してくださいね！

鶏つくね味噌汁

材料(お椀4杯分強)

大根3cm・水菜1/2束・キノコ類(お好みで)・出汁800cc・味噌適量(他、ねぎや人参、芋類を入れてもおいしい)

■つくねの材料

鶏ももミンチ150g・卵1個・生姜 小さじ1・片栗粉 大さじ1

作り方

- ①大根は火が通りやすいように薄く切り、水菜は3cmに切る。きのこは食べやすい大きさに切る。
- ②お鍋に出汁と大根を入れて沸騰させ、その後5分ゆがく
- ③【つくね作り】
ボウルにミンチ・卵・生姜・片栗粉を入れ、こねる。
- ④大根に火が通ったら、キノコを入れて、味噌を溶く。
- ⑤つくねはスプーンで適当な大きさにすくい、味噌汁につくねを入れていく。3分ほどで煮えたら浮いてくる。
- ⑥仕上げに水菜を入れて、10秒くらい湯がけば完成。



三平汁

材料(4人分)

鮭(切り身) 120g・大根4cm・にんじん1/2本
 こんにやく1/4枚・一味唐辛子適宜・だし汁800cc・味噌大さじ3・1/2

作り方

- ①鮭の切り身は一口大に切り、大根、にんじんは小さめの乱切りに、こんにやくはアクを抜きスプーンでちぎる。
- ②だし汁に①を合わせ入れ火を通す。
- ③火を弱めて味噌を溶かし入れ、椀に盛り付け、お好みで一味唐辛子をふり出来あがり。

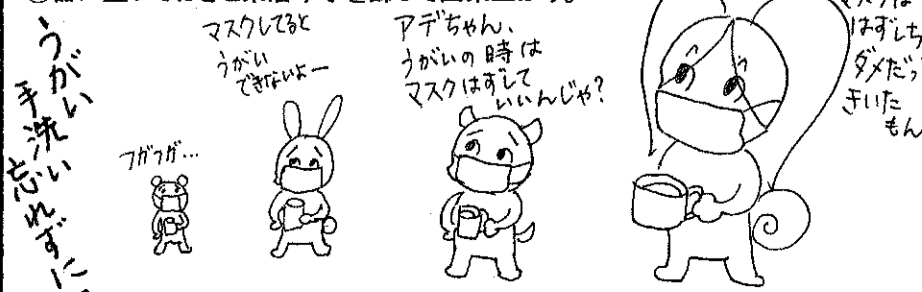
大根と豚肉のピリ辛味噌汁

材料(4人分)

大根1/4本・豚バラ肉80g・ねぎ少々・糸唐辛子少々・だし汁800cc・味噌大さじ3・1/2

作り方

- ①大根はいちょう切り、豚バラ肉は食べやすい大きさに切り、ねぎは斜め切りにしておく。
- ②だし汁を火にかけ、煮立ったら大根と豚肉を入れ火を通す。火が通ったら、味噌を溶き一煮立ちさせる。
- ③器に盛ってねぎと糸唐辛子を飾って出来上がり。



冬場の凍結に注意！！

明日朝は零下という予報がでたら

〇就寝前に蛇口より、鉛筆の芯の太さくらいの水量の水を出しっぱなしにしておく(流れる水は凍りにくい)
 水が線になるくらいのちょろちょろ出し！です。(ポタポタがつかなる程度)

給湯配管凍結防止工事受付けてます！

- * 当社ガスお客様工賃サービス
- * 平均材料費：¥3,000~¥6,000くらい
- * 現地確認後、お見積り致します

ご不明な点、お尋ねなどお気軽に

☎096-378-3644 お電話ください♪

☎0120-378-370

