

そろそろいちごが旬を迎えますね。いちごの中でも大きくて甘みの強い「あまおう」は福岡県だけで生産されるブランドいちご。名前の由来は「あかい」「まるい」「おおきい」「うまい」の頭文字で「甘いいちごの王様になるように」という願いを込めて付けられたそうです。味はもちろん、立派な見た目も見事なものです。

## ちょっと気になる チマタの話

来る4月5日は「ヘアカットの日」。1872年のこの日、東京府が「女性はみだりに髪を切ってはいけない」という「女子断髪禁止令」を出した歴史に由来するのだとか。明治維新の後、ちょんまげを結わず散髪する男性は文明開化のシンボルとなりましたが、女性が自由に短髪を楽しむ始めると「長い黒髪こそ女性らしい姿」という価値観を持つ人々が猛反発して「女子断髪禁止令」が布告されることに。これに異を唱えた人々によって、4月5日は「ヘアカットの日」となりました。ところでこの「長い黒髪こそ」がチマタで話題の「ブラック校則」にも通じるものがあるような？例えば「地毛を黒に強制的に染めさせられた」「卒業アルバムで茶系の髪を無断で画像加工されて黒色にされた」等々。令和の世にもこんな訴えが少なくありません。新入学の春、現代の学校で課されているルールについて150年前の出来事に思いをはせながら子どもたちと一緒に考えてみませんか。

## 手軽に楽しく Let's 英会話

### 今月のキーワード：【aid】

3月3日は耳の日でもありますね。聞き取りを補助する「補聴器」は“hearing aid”といいます。“aid”には「助ける・手伝う・援助する」の意味があり“first aid treatment”は「応急手当」、「first aid kit」は「救急箱」です。“Band-Aid”という商品名のばんそうこうもあります。“Why don't you put some graphs in your paper? Visual aids will help people understand better.”「文書にグラフを入れたらどうかな？視覚的な資料があればさらにもっと分かりやすいよ」のように使います。

使い終わった食用品ラップの芯に輪ゴムを巻き付けてカーペットの上を転がすと、髪の毛やホコリがよく取れます。輪ゴムは滑り止めるになるので、ビンがフタが開かないときはフタの側面に輪ゴムを巻くと開けやすくなります。太い輪ゴムのほうがおすすめです。

知って得する知恵袋

## ? 仕事の合い間に間違い探し!

よく見ると左右のイラストには異なる箇所が7つあります。正解は巻末に!



今月のよく見かける言葉：【AWS（アマゾンウェブサービス）】

アマゾンが提供するクラウドコンピューティングサービスの総称。インターネット経由でデータベース、ストレージ、サーバー、ソフトウェア等 200 以上のサービスを必要な時に必要な分だけ利用できる。初期費用ゼロ、高いセキュリティー、最先端の技術等メリットが多く、デジタル庁はガバメントクラウドとして採用している。

暮らしの中の千夜一話

世の中がどんなに騒がしくても季節は巡り、今年もまた春がやってくる。ふと見上げれば、夜空でも冬から春へと季節が進んでいる。冬の透き通った夜空でひとときわ輝いていたオリオン座は、まもなく見納めだろう。子どもの頃、おばあちゃんが子守歌の代わりに坂本九を歌ってくれた。「見上げてごらん夜の星を 小さな星の小さな光が ささやかな幸せをうたってる」。おばあちゃんは私の背中をトントンしながらゆっくり歌い、歌い終わるといつも「辛いことや悲しいことがあったらね、そっと上を向いてごらんよ」と言った。今思えば、子守歌というより自分のために歌っているようだった。おばあちゃんの影響で私は今でもよく空を見上げる。昼でも夜でも、晴れの日も雨の日も。そんな私を友達に「変わってるね」という。世の中を見渡せば、見上げる人よりうつむいている人ばかり。



みんなスマホを見ながらうつむいて、うっかりすると目の前で起こっていることにもまったく気づかない。何かで読んだけれど、あえて上を向くと気分が晴れてくるらしい。気の持ちようかと思いきや、手を上にすると気分が上向き、下にすると気分が下向きことが脳の実験で証明されているようだ。

上を向いて考えたほうが元気になることを、おばあちゃんは身をもって知っていたのだろうか。「上を向いて歩こう 涙がこぼれないように」坂本九はこんな歌も歌っていた。見上げた夜の星がにじむ日もあるけれど「幸せは雲の上に 幸せは空の上に」。だから私は今日も見上げて生きていく。

コハルちゃん

画：ゴハチ



今月のあなたの運勢

鑑定：妙慎

A型

よく働きよく遊ぶ人に幸運が訪れる運勢。興味のあるお誘いがあれば参加すると吉。楽しみながら運氣UPを！

B型

物事が思うように進まない月です。しかしトラブルが発生したら「この程度で良かった」と捉えれば開運に。

O型

寛容と忍耐がポイントとなる月です。守りの姿勢でゆっくり歩み目上に対しては謙虚な態度を心がけましょう。

AB型

これまで低迷期だった人もここで運勢は上昇し物事が順調に進む月。過去の問題は早めに解決することが吉！



# 安井レイコの メタボとは無縁の **パワーレシピ**

## 【長ねぎとほたての米粉グラタン】

このコーナーでは、簡単に作れて体の中からキレイになれる一品をご紹介します。

小麦粉に比べて米粉は栄養素も豊富です。炭水化物の他にもたんぱく質やビタミン、脂肪などを多く含んでいます。ダマにもなりにくいのでグラタンのルーを失敗しやすい方にも最適ですよ。ぜひ使ってみてください。



### 【材料】 2人分

長ねぎ	2本(約 200 g)
蒸しほたて	100 g
マカロニ	60 g
バター	20 g
白ワイン	50ml
牛乳	200ml
米粉	大さじ 2
塩	小さじ 1/2
シュレッドチーズ	15~20 g
水	150ml

### 【つくり方】

- 鍋にバターを入れて火にかけて、3~4センチに切った長ねぎと蒸しほたてを入れて軽く炒めたら水と白ワイン、塩、マカロニを入れてマカロニがやわらかくなるまで煮る
- 牛乳を入れたボールに米粉を入れてよく混ぜておく
- 上記1に上記2を入れて、とろみがついて全体が沸騰するまでよく混ぜながら煮たら、グラタン皿に入れてシュレッドチーズをかけ、オーブンまたはオーブントースターで表面がきつね色になるまで焼いたらできあがり

## これ 気に

### 【今月のコレが気になる】 **【電動アシスト自転車】**

HONBIKEの世界初となるチェーンレス電動アシスト自転車です。車の駆動と同じ仕組みを採用し5段階パワーで急な坂道でもスムーズに走れます。チェーンがないので巻き込みや汚れの心配がなくメンテナンスも不要。バッテリーを取り外して充電すれば、長い距離の連続走行も可能です。快適でおしゃれなサイクリングが楽しめそうですね。



## いざとなったら役に立つ! **ビジネスに使える** **ネタ話**

日本の家電メーカーは、これまで「4人家族」を標準世帯として商品開発してきました。しかしながら現在では、消費者のライフスタイルやライフステージが多様化する中で、その変化に合わせて商品の開発も大きく変化しているようです。



キーワードは「個電」と「シンプル」。個電とは、家族単位で使う電化製品(家電)に対して、個人単位で使うことを前提とした電化製品のことで、今や家電メーカーの開発トレンドになろうとしています。また高機能な家電は「せっかくの機能を全部使いこなせない」という人が多く、シンプルで使いやすい操作性を重視した個電の売り上げが伸びています。例えば昨年の夏に大ヒットしたハンディータイプのモバイル扇風機。一人仕様のポータブル空気清浄機。一度に1枚しか焼けないトースターも人気だそうです。機能を絞ったシンプル家電は新興メーカーの得意ジャンルなのですが、世の中の需要の高まりを受けてパナソニックなどの大手メーカーも参入しています。一人一人の使い勝手に寄り添い、個人に合わせて価値を提供する個電は今後もますます存在感を高めていきそうです。

# 生きる力が湧いてくる！ 光を放つ名言コラム

## 【波紋が広がるほうが価値がある】

日本の女子柔道の第一人者で昨年、夏まで日本オリンピック委員会の理事を務めた山口香氏。東京五輪について、早い段階で延期を主張するなど摩擦を恐れない発言が注目されました。理事退任直前の朝日新聞のインタビューでは「嫌われるのが平気なわけではないが、私が石を投げたらポチャンと音がして波紋が広がるほうが価値があると思っています」と話していました。これまでは意見が出て波紋が起きることは「和が乱れる」ことだったかもしれませんが。一方で、波紋は新しいアイデアにつながったり、場を活性化したり、議論を後押ししたりするものでもあります。意見を言えなかった人は意見されることに抵抗があるでしょう。しかしその苦さを引き受け、意見に耳を傾けることは、社会の閉塞感を打開するため、そして何より自分の成長のために大切なことなのです。

## 社長の戯言

「焚き火を楽しむ会」開催！

先月、内輪でひっそりと開催しました「焚き火の会」。参加の皆さんから「炎を



見てると落ち着くよね」「まったりした時間ていいね」「こういう時間、時々欲しいよね」などと、単発ではなく継続してやりたいねと、話が盛り上がりました。

こんなご時世ですので、少しゆっくりした時間を過ごすのも良さそうです。月に1度程度の開催で、穏やかな時間を共有しませんか。ゆるーく開催いたしますので、よろしければお寄りください。

3月は下記の予定です。 高橋秀彰

日時 3月12日(土) 17時から20時

会場 盟章建設株式会社 駐車場

焚き火は用意します。楽しみたいものは各自ご用意ください。薪割もやるよ！

平成28年4月から始めた「手しごと便」。好評をいただいております。特に高いところや道具が必要なことなど、ご自身ではやりきれない。そんな時に、このサービスをご活用ください。お気軽にお声がけください。

# 手しごと便

## 間違い探しの答え

1. 左上、男の子の耳当て
2. 中央上、男の子の鼻水の長さ
3. 中央上、富士山の頂
4. 中央中段、ひし餅の膨らみ
5. 右中段、女の子の口の大きさ
6. 左下、左側のお膳の上にあるおちょこ
7. 右下、右側のお膳の上にある重箱のご飯の量

## 盟章建設株式会社

〒362-0054 埼玉県上尾市堤崎 444-18

電話：048-776-9801 F A X：048-776-9802

サイト：<http://www.meisyo-kensetsu.jp>

メール：[contact@meisyo-kensetsu.jp](mailto:contact@meisyo-kensetsu.jp)

ブログ：<http://meisyokk.blog103.fc2.com/>