

# 八千穂駅前工務店よりホットな情報をお届けします。

## おひさま新聞

令和5年  
9月号  
No.156

トンボは眼を回す？  
トンボはとても眼がよく  
早い動きには敏感に反応  
しますがゆつくりした動  
きは苦手。そいつと指を回すことな  
く近づけると、眼を回すことなく  
捕まえることが出来るようです。

### 大栄建設の ほっとにゅーす



皆様こんにちは。  
大栄建設の工藤です。  
今年は台風や大雨に  
より全国各地で多くの  
被害が出ています。幸

皆さん、こんにちはは大栄建設の  
三石です。いつも「おひさま新聞」  
をお読みいただきありがとうございます。  
います。

九月も下旬になりました、「暑さ  
寒さも彼岸まで」といいますけれ  
ど今年の猛暑はきつかったですね。  
人の生活だけでなく食物にも影響  
を与えました。果物や稲は生育が  
早く収穫もよかったですように聞か  
ますが、野菜などは日照りが続き水  
やりが大変だったのではないでしょ  
うか？

### 今月のささやき



行楽ではアフター「コロナ」で人も  
多かったですように思えます。私たち  
も遠くには行けませんでしたが、  
三連休に小海の八峰の湯に隣接し  
たドッグランに愛犬を連れて涼み  
に行ってきました。午前九時頃に  
も関わらず駐車場は満杯で、パ  
ターゴルフ場では大人から子供ま  
で多くの方がプレーを楽しんでい  
ました。陽射しは強いものの日  
陰に入ればサーッと汗が引く涼

しさが心地よく高原を満喫してきま  
した。  
都会から行楽に来ている方はこれか  
ら渋滞の中、また暑い家に帰るのか  
と思うと信州人で良かったなと感じ  
た次第です。  
さて、これからもつと秋も深まり、  
あつという間に冬に突入する時期で  
す。暑い暑いとばかり言っておれない  
ですね。今年の目標を取りこぼすこ  
とないように、もう一度生活を立て  
直しやっ行って行こうと思います。  
それでは。



絵 FV

い佐久地方では台風や大雨の影響は少なく  
助かります。今年は十月に入っても、全国  
的に平年よりも気温が高い日は続くよう  
ですので、体調管理に気を付けたいところ  
です。

この原稿を書いているときにモロッコで  
強い地震が発生しました。建物や道路の崩  
壊により死者も多数出ていて大変なこと  
なっています。モロッコは地震もほとんど  
無いところで、今回のような大きな地震は  
1960年以来のこと。地震が無いこと  
から耐震対策がほとんど取られていなか  
たということですね。

私たちの住んでいる佐久地方は活断層が  
ないとされていて、地震の被害は少ないで  
すが、モロッコのように大きな地震がいつ  
くるかわからないので改めて地震対策の見  
直しが必要と感じま  
した。家具の倒れ防  
止の突っ張り棒や固  
定金具の設置。本棚  
などは重い本を下に  
入れるなどの対策が  
必要です。また扉や  
ブロックのひび割れ  
や傾きなど強度の確  
認も時々行うことが  
大切です。



絵 FV

### おひさま見聞録

日本再発見！

一任詰編⑧

しかに うめ に  
～鹿肉のす梅みそ煮

(岡山県鏡野町)

梅の実ほどの大きさで日本スモモの原種とされる「す梅」は、果汁が多く甘味もあります。それを鏡野町産のみで柔らかくなるまで煮込んだ岡山産の鹿肉と合わせ、丁寧に手作業で詰めた一品。鹿肉は堅いイメージがあるが、ホロホロとした食感に仕上げました。ビーフシチューのような味付けにしてもいいところを、地元のす梅の酸味のある味わいとみそで、臭みなく和風テイストにまとめました。これが大正解で、日本酒や焼酎にもピッタリ。ワインとも合うとか。（「職場の教養」より）



# Chottoいいかも

## ちょっと意外!? な季語(秋～冬編)



ちなみに、「トウモロコシの花」は夏の季語だそうです。



スイカの昔の旬は立秋(8月8日頃)のあとで、旧暦の秋だったため、秋の季語。トウモロコシも旬が7～8月のため、秋の季語です。

### 俳句の季節はどう分けている?

俳句は、旧暦を基準に立春、立夏、立秋、立冬で四季を分けています。7月～9月が秋、10月～12月が冬とされています。ちなみに、ちょっとおもしろい秋の季語をご紹介します。「相撲」は、本来、秋の豊凶を占う神事だったことから来ているそう。「夜食」は、秋に仕事が多忙になる時期ということから来ているそうです。

俳句に必ず入る季語。俳句と聞くと、ちょっと難しそう、というイメージですが、季語の身近さや幅広さを知ると面白いですよ。ここでは、秋～冬のちょっと意外な季語をご紹介します。

#### ●七夕

七夕は7月7日ですが、旧暦では秋である8月にあたるため、夏ではなく、秋の季語。天の川や星祭も秋の季語です。

#### ●盆踊り

お盆は8月15日前後で、夏の季語と間違えやすいですが、旧暦では秋の季語。墓参り、盆休みも秋の季語です。

#### ●神無月

10月の和名。秋のイメージですが、旧暦では冬の始まりの月なので、冬の季語。「神の留守」も冬の季語です。



冬の季語で、おもしろいのがラグビー。今年、ワールドカップが開催され、今は秋のイメージなので意外ですね。また、競馬の「有馬記念」も冬の季語に入るのでそうです。

季語はなんと5000以上あると言われ、進化しているそうなので、季語を深掘りして俳句を楽しみましょう♪



ほかに、朝顔は夏の花のイメージですが、秋の季語。鯨は夏のイメージですが、冬の季語だそうです。



## かんたんレシピ

## さんまとかぼちゃの香草焼き

教えてくれた人 …尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
<http://ryo-ri.net/>

秋の旬がギュッと詰まった、ハーブの香りも芳ばしいメニュー。バルサミコ酢のソースをかけて、召し上がれ♪

サンマは、DHAやEPA、ビタミンB群など、健康と美容にいい栄養素が多く、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。高血圧を予防したり脳の働きを正常に保ったり、睡眠を改善したりする効果も期待できます。



### 材料

(2人分)

- ・さんま…2尾、かぼちゃ…1/4個、舞茸…1/2パック、オリーブオイル、塩・コショウ…適量
- ・A: パン粉…大さじ2、乾燥ハーブ(パセリやバジル等)…小さじ1/2、ニンニクみじん切り…1かけ分、粉チーズ…小さじ1、塩・コショウ…適量
- ・バルサミコ酢…大さじ2、はちみつ…小さじ2

### 作り方

- ①さんまは頭を切り落とし、ワタを取って水洗いをする。かぼちゃは薄切りに、舞茸は手でさく。
- ②耐熱用の皿にさんまとかぼちゃを交互に並べ、舞茸を散らして軽く塩・コショウを振り、オリーブオイルを全体にかける。
- ③Aを混ぜ合わせ、②の上に散らし、180度のオーブンで20分程度火を入れる。
- ④バルサミコ酢、はちみつを合わせ、とろみがつくまで火を入れてソースをつくり、添える。

※バルサミコ酢は火にかけると蒸発しやすいので、目を離さず火を入れましょう。  
※食べる直前にオリーブオイル(分量外)を回しかけると、香りが立ち、よりおいしくなります。



# 簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。

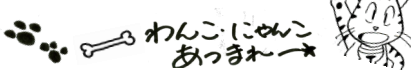


答は左下にあります。

アキ ○ ヨ  
 ウレモ ○ ウ  
 ウヨウ  
 クガツバ ○ グレ  
 コ ○ バナ  
 カレ ○ ロギ  
 ツキ ○ ナエシ  
 オ ○ ダンゴ

## ちいさな家族の車輪

我が家の小さなご家族を紹介していただくコーナーです。



嶋崎さんちのにゃんちゃん <佐久穂町>

### ふうたくん

家猫/ミックス オス 年齢/?  
出生地/佐久穂町?

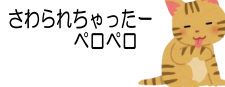


<名前の由来>…  
ほわほわしてたから♡  
もふもふ：見た目から連想して。

<こんな性格>…  
・警戒心強め  
・知らない人がさわると、さわられ

たあとをめちゃくちゃ舐める。

- ・家族でも甘える人とそうでない人がいる。



<好きなもの>… ・家族の顔の横でねること。

- ・決まったエサ。ウェットもカリカリも好き。



<嶋崎様よりひとこと>…年齢も同じくらい。

いっしょにいい年取ろうにゃん



お互い足が痛いのも同じ。  
お互い頑張りましょう。😊

ふうたくんは、娘さんが拾ってきて、2階でこっそり飼っていた猫ちゃんだそうです。  
かつて毎年のように、のら猫三毛ちゃんが子猫を1匹ずつ嶋崎さんちに連れてきたことがあったそうです。  
「先住猫とふうちゃんがいたので飼うことが出来ずかわいそうなおことをしたなあ…」と嶋崎さん。

嶋崎様、ふうたくん、ありがとうございました。

地元詩人黒沢まさをさんの 心あたたまる詩のコーナー

## 人生っていいなー

第119回

～「いろはうた」より～



黒沢 まさを氏  
(本名：黒澤俊典氏)



黒沢まさを詩画ブログ

<http://ameblo.jp/kurosawamasawo/>

うれしたのし ほっとだより



実のりの秋がやってきました～ 🍇

秋は 美味しい食べ物がいっぱい

道の駅が大好きな私は、出掛けた

時はつい寄って旬の食材を見たり

買って楽しんでます。道の駅に行くと

ワワワクしてしまうMiです 😊

by Mi

# ご存じですか？

# ねんりんピック



正式名称を「全国健康福祉祭」といい、厚生労働省と開催地となる都道府県や政令指定都市・一般財団法人長寿社会開発センターが主催、スポーツ庁が共催となる、スポーツや文化種目の交流大会、健康と福祉に関するイベント。主な参加者は60歳以上ですが、子どもから高齢者まで、幅広い世代が参加できるイベントも、多数開催するそうです。

## ■ いつから開催？ 今年は何年？

第1回は、1988年、兵庫県神戸市にて行われました。昨年は神奈川県で行われたそうです。今年は、愛媛県で10月28日～31日まで行われるそうです。



今年の公式キャッチフレーズは「ねんりんを 重ねた 愛顔（えがお）伊予に咲く」です♪。

ちなみに、来年は鳥取県、2025年（令和7年）は岐阜県、2026年（令和8年）は埼玉県で行われるそうです。

ウォークラリーは、日本で考案された野外レクリエーションです！



## ■ ふれあい交流スポーツ大会も充実！

ウォークラリーや、やわらかいゴム製のボールを使用し、子どもから高齢者まで楽しめるソフトバレーボール、スポーツウェルネス吹矢、ダンススポーツ、太極拳など、さまざまな種目があります。

ウォークラリーとは、独特のコース図を見ながらポイントを回り、ゴールを目指す、「課題」と「時間」の合計得点を競う、野外ゲームです

## ■ どんなスポーツ競技が行われる？



今年は、卓球やテニス、サッカー、水泳、マラソンといったおなじみのスポーツのほか、ゲートボール、弓道、剣道などが行われるそうです。

## ■ 文化交流大会も開催！



囲碁や将棋、俳句、健康マージャンが行われるそうです。運動が苦手、という方も、楽しんで参加できそうですね！

種目は、毎年開催のものもあれば、開催地ごとに変わるものもあるそうです。みんなが楽しめそうな大会！ぜひ、注目してみたいかがでしょうか？



in佐久穂町

## お客様と共に作り上げた「セルフビルドの家」出来ました。



外壁の板材はお施主様が塗装され、大工さんが貼りました。自然に馴染込む オンリーワンが完成。



お施主様自ら室内の塗装も進めています。職人技!!

材料もお施主様が選んで購入されました。



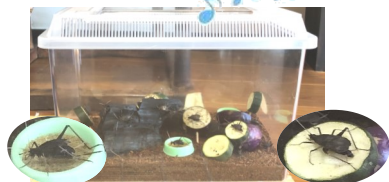
玄関ポーチの鉄平石貼り。大きさや色を吟味しながら一度並べてチェック。これでよし！

さあ！本番です。



きれいに仕上がりました。

## 鈴虫に魅了



メス…体が小さく、お尻に産卵管があります。

オス…鳴くのはオス。体が大きく、産卵管はありません。

9月上旬。会社近くのはるみ美容室さんから鈴虫を譲って頂きました。オスメスの違い、ご飯の種類に与え方など、初めてづくし。

事務所にやって来て30分。いい声で鳴き始めました。リーン、リリーン♪

残暑の中、鈴虫の音色に癒される毎日です。

八千穂



駅前通り

## 大栄建設株式会社

〒384-0702

南佐久郡佐久穂町穂積1326

TEL (0267) 88-3417

FAX (0267) 88-3923

LIXILリフォームショップ 大栄

検索

