

わたし日和

平成二十六年二月号

こんにちはマルエムプロパンの佐藤昭です。

一月の日曜日に家族でイチゴ狩りに行ってきました。我が家ではここ数年、年が明けるとイチゴ狩りに出かけることが恒例行事になっていて、ほぼ毎年静岡県伊豆の国市にある葦山のイチゴ園にいったって身動きが取れなくなるまでイチゴを胃袋に詰め込んで帰ってきます。もともと私はイチゴ狩りだのミカン狩りだのをしたこともなく、果物もあまり好きでもなかったのですが、最初は気がらなかったのですが、人生初のイチゴ狩りで衝撃を受けたのです。「もー、なにをわざわざ。イチゴなんてスーパーにいつでもいっぱい売ってるじゃないか。えっ入場料が1800円もするの？高いよーそんなに食べないんじゃないのー」などなどイチゴ狩りにしても後

ろ向きだった私ですがイチゴのビールハウスに足を踏み入れた途端、テンションはいきなりレッドゾーン。大粒のイチゴが真っ赤に熟れてアツチにもコツチにも。それこそ食べきれないほどの数のイチゴが「はやく食べ。はやく食べ。」と言っているようです。しかもハウスの中は熟れたイチゴのあまーい香り。もう脳みそが興奮しすぎてグツグツ沸騰しているようです。きっと脳内麻薬のドーパミンがうまく出ているのでしょう。ハイテンションのまま、その手近になっている子供のこぶしほどもある大きなイチゴをもちで食べると、予想以上にあまい。あれ？こんなににおおきいのにめっちゃめっちゃ

あまいぞ！ う、うまいじゃないかイチゴ。ハイテンションな最中でも冷静に過去を振り返る私。イチゴにはかつて何度も裏切られている苦い経験がよみがえる。ショートケーキに乗っかって真っ赤になったイチゴはどこをどう見ても甘いはずなのに梅干を食べた時と同じ顔をしてしまうくらいに酸っぱいあのイチゴ。だから真っ赤でおいしそうなイチゴを見てもどこかで「どうせ酸っぱいんだろ」と、疑ってかかる私がいなのですがハウスの中の真っ赤なイチゴたちは皆、信じられないくらいに甘く、そこはまさに地上の楽園なのでした。そんなイチゴ狩り初体験をってしまった私は今や家族で一番イチゴ狩りを楽しみにしているのですが最近長男は部活、次男も少年野球となかなか休みを合わせるのも難しくなってきました。そこでせっか

く4人そろって出かけるなら他にもおいしいものを（やはり食べることは離れられませんが）ということ今年葦山ではなく少し足を延ばして静岡市の久能山の石垣イチゴ園まで行ってきました。天気も良く快適なドライブとなり途中、富士山の雄大な景色も見られてイチゴはもちろんのこと富士山ラーメン、静岡おでん、とろろ、桜えびのかき揚げ定食などおいしくいただいてしまいました。イチゴ園の近所の久能山東照宮では徳川家康公のお墓参りもできて併設の博物館では鎧や刀などを見て「ほー」とつなり、ロープウェイで日本平に上り展望台から駿河湾を眺めては「ほー」とつなり、お土産屋さんへ行っては「むむーん」と考えこむなど、有意義なイチゴ狩りとなりました。



一粒のシヨコラ



人生はチョコレートの箱のようなもの。食べてみるまでわからない

映画「フォレスト・ガンプ」より

今月の一粒

すっきりお財布で、めんど貯め上手

新

春に、「春財布」を手に入れた方もいらっしやるでしょう。

春財布とは、「春=張る」から、春に財布を買うと、「財布が張る」つまりお金が沢山入る財布、ということなので一種の縁起かっこです。

たくさんのお金が詰まったお財布ならぜひ持ってみたいものです。でも、お金以外のものでいっぱいになっているのは、残念な財布かもしれません。使わないポイントカードやサービス券、シートなどでお財布がパンパンになっていませんか。財布に余計なものが入っていると、入っている金額が把握できず、無計画にお金を使ったり無駄遣いに結びつきやすくなります。

また、カード類は数が多過ぎると中身の把握ができなくなります。ポイントカードが多過ぎて、いつの間にか有効期限が切れていたりと、ポイントが貯まりに

くなくなった経験はありませんか？家を掃除するように、財布も時々整理整頓が必要です。

ま

すは、一度財布の中身を全て取り出してみます。そして、「現金」「クレジットカード」「ポイントカード」などジャンル分けをしながら並べます。それらを見て、本当に財布に入れておくべきかどうか、一つ一つ検討していきます。

現金は、小銭の量がチェックポイントです。小銭が多過ぎるのは、深く考えずお札を崩している証拠です。小銭になるとお金は逃げ足が速くなってしまいます。紙幣を崩さないよう心がけましょう。紙幣を崩したくないと思えば、買い物時にひと呼吸おいて考えるようになり無駄遣いも減ってきます。

シートは、本当に必要な買い物だったか検討するための良い資料です。よく

見直してから処分しましょう。

ポイントカードは、週一回以上使うものだけ財布に入れ、使わないものは思い切って処分が吉。たまに使うものは、家に保管しておくか、財布と別のカード入れにしまっておきましょう。

クレジットカードも、メインとサブの2枚に集中したほうがポイントが効率良く貯まります。残りのカードは、別の場所に保管、または解約も検討してみましょう。

すっきりした財布になると、お金の管理が意識的にできるようになり、貯め上手になっていきます。中身を整理して、春財布が「お金で張る財布」になるということです。



お財布も、ちょっと贅沢

ライフプランのための
マネープランを作成しよう

人生には、誰しも大きなイベントがあります。その内容は人によって異なりますが、一つのモデルケースを見てみましょう。

- 20〜30代 結婚、出産
- 30〜40代 子供の教育費
- 住宅購入（ローン返済）
- 50代 老後資金準備

親の介護

60代 住宅リフォーム
セカンドライフスタート
いずれも大きなお金がかかるため、しっかりした準備が必要です。また、それぞれのイベントを個々に考えるのではなく、人生設計に応じてトータルで考えることが大切です。ザックリとでも、「何年後にどのようなイベント、その時必要な金額」などを記入したライフプラン（人生設計）を作成してみましょう。資金が必要になる時期が把握できれば、その時までの貯蓄目標

を立てることが出来ます。

貯蓄目標が決まれば、目標額達成のため毎年いくらか貯蓄すればよいか計算ができます。年間の収入・支出の予定も記入し金額と年数を明確にしたものがマネープラン（財産計画）です。

しっかりお金を貯めようと思ったら、「先取り貯蓄」がお勧めです。給与天引きで財形貯蓄や、口座振替できる貯蓄商品を活用すると無理がありません。収入から、先取りで貯蓄をしてしまい、そのお金はなかったものとして生活をします。豊かな人生のため、しっかりとしたマネープランを作成してください。



からだも贅沢

先人に学ぶ健康法

【養生訓 巻第一 31】

天寿の全うは養生から

【概要】養生の道なければ、生れ付つよく、わかかず、みづからなせる禍也。天年とは云いがたし。つよき人は、つよきをたのみてつつしまざる故に、よはき人よりかへって早く死す。又体気よはく、飲食すくなく、常に病多くして、短命ならんと思ふ人、かへって長生する人多し。是よはきをおそれて、つつしむに由れり。この故に命の長短は身の強弱によらず、慎と慎しまざるによれり。白樂天が語に、福と禍とは、慎と

慎しまざるにあり、といへるが如し。

養生の道を見れば、生まれつき健康で、若くて元氣旺盛な人も、天寿をまたないで早世することが多いものです。これは天からの禍でなく、自らがまねいた禍といえます。健康な人は、自分が健康ということに頼り、自分の体のケアを怠りがちです。そのため、病弱な人より早く世を去ることがあります。

これに対し、体力がなく、飲食は少なく、つねに病気がちで短命であろうと思われの人が、かえって長生きしたりします。これは、自分が病弱だと知って生活を慎むからです。命が長いか短いかは身の強弱ではなく、生活を慎むか慎まないかによるようです。

白樂天の言葉に、「福と禍とは、慎むと慎まざるにあり」とありますが、その通りといえます。



と

元気100倍 レシピ!



鍋には欠かせない冬野菜「白菜」で風邪予防

糖質が少なくカロリーの低い白菜は、ダイエット向きの食材といえます。水分が多くを占めていますが、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルや、ビタミン類についても、量はそれほど多くないもののバランスよく含んでいます。他にも、消化をよくし、血栓ができるのを防ぐ辛味成分のイソチオシアネートも含んでいます。

これらから、白菜の効能としては美肌効果、風邪の予防、便秘の改善、利尿作用、動脈硬化やガンの予防などが挙げられます。白菜に含まれるカリウムはナトリウム（塩分）を排泄して、塩分を過剰にとるリスクも軽減させてくれます。



2月の賢者レシピ

「白菜のロール鍋」

カリウムは
高血圧を予防し
老廃物の排泄を
促します

白菜には
様々な
アミノ酸が
含まれています

葉がスキマなく
詰まって
いるのが
良い白菜です

材料（2人分）

白菜……………8枚
にんじん……………1/2本
玉ねぎ……………1/4個
えのき……………1/2束
昆布……………5cm角
塩……………大さじ1
水……………100cc

<A>
豚ひき肉（赤身）……200g
生姜（すりおろし）……少々
片栗粉……………小さじ1
塩コショウ……………少々

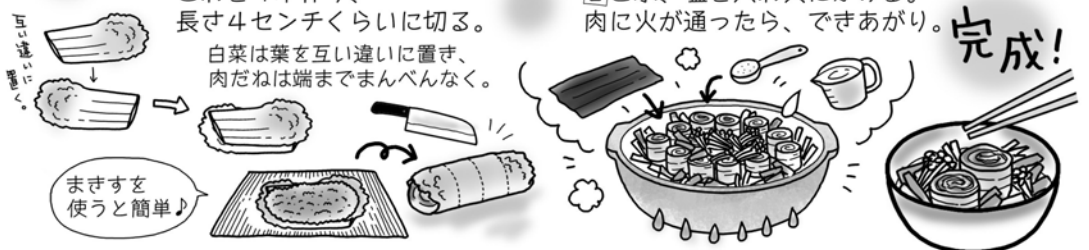
1 白菜は下から4cmで切り、茎部分はひと口大に切る。葉部分は、塩茹でて冷ましておく。

2 にんじんは短冊切り、えのきは根元を切り落としてほぐしておく

3 肉だねを作る。玉ねぎはみじん切りにして、<A>と合わせ、よく混ぜ、4等分しておく。

4 茹でた白菜2枚を広げて③を細長く広げて巻く。これを4本作り、長さ4センチくらいに切る。
白菜は葉を互い違いに置き、肉だねは端までまんべんなく。

5 鍋に昆布を敷いた上に、④を並べ、鍋肌に白菜の茎を差し込む。②と水、塩を入れ火にかける。肉に火が通ったら、できあがり。



まきすを
使うと簡単♪

完成!

家を建てる時、土地にはどんな規制があるのでしょうか

幸せな
家づくり

自分の土地だから、どんな建物を建てても良いというわけではありません。例えば、原則として幅4m以上の道路に2m以上接していない敷地には、家が建てられません。地域によっては、家の高さ、広さなどの規制もあります。土地を買ったときには、どれくらいの規模の、どんな建物が建てられるのか確認して契約するようにしましょう。主な規制を以下にあげておきますので、参考にしてください。

【用途地域】どの用途地域に属するかによって、建てられる建築物等の規制がある。建ぺい率・容積率もそれぞれ異なる。

【防火地域】防火地域は準耐火建物以上、準防火地域は防火構造以上などの規制がある。

【高さや斜線制限】用途地域ごとの規制や、日照、採光、通風確保のための制限がある。

編集後記

幾人かのお客さんから心配(?)もしくは質問、意見をいただきました。いわく、「ガスの値段は上がったのかい?」「ガス代は上がったの?」「原油が上がって、円安になってガソリンも上がってるよね、ガスも上がるんだろ?」あるいは、「アベノミクスとか言ってるでもかんでも高くなっちゃってプロパンガスだけだよ上がらないのは、たすかるよ!」さらには「(ガスの仕入れ価格が)上がるタイミングを見て売値も上げないと潰れちゃうだろ、潰れちゃったらどーもこーもしょうがないんだからさ」などなど、どれもこれも貴重なご意見をいただきました。

通常ですと年間を通じてガスの仕入れ価格は寒い冬の需要期には値段が上がり、暑い夏には逆に安くなるモノなのですがここ数年は夏でも仕入れ価格は高止まりのまま冬の需要期に入り、高い価格がさらに高騰するのです。それでも昨年の需要期は為替が1ドル80円台と言うこともあり同業他社がガス単価を上げる中、何とかうちは値上げに踏み切ることなくしのぎ切ることができましたが、今年はどうでしょう、為替を注視している日々が続いています。。。

おれも
イチゴ狩りに
連れてけよー



『おかげさまで51周年
LPガス・水回りリフォーム』
有限会社マルエムプロパン

〒242-0029 大和市上草柳533
TEL 046-261-3866
FAX 046-263-9205