



誕生月の占い タロット+九星気学

1月 生まれ 人それぞれです。波長が合わない人に無理して合わせるより、適度な距離を保って個々を尊重して円滑に。

7月 生まれ カんで頑張ってきた人も肩の力を抜くことができそう。頭皮マッサージで血流を良くし考え方も柔軟に。

2月 生まれ エネルギッシュな運氣。パワーが有り余るようなら登山やランニング、筋トレなどで健康的に発散しましょう。

8月 生まれ お礼やお返しは、相手が喜びそうなものを惜しまず選んで吉。喜んでもらえる幸せ度もアップします。

3月 生まれ これからの時代に合うライフスタイルが求められるそう。好きなこと、得意分野を開拓していきましょう。

9月 生まれ 些細なことがきっかけで感情的になってしまうかも。そんな時は深呼吸を数回行い、自問自答しましょう。

4月 生まれ チャレンジできる時。初めてのことに挑戦すれば新鮮な驚きや発見あり。今後の活動に繋がる経験に。

10月 生まれ 気分転換が鍵。プチ贅沢を楽しんだり、部屋に花を飾るなど、気分を上げる行動が運気をアップさせてくれます。

5月 生まれ 恋人募集中の人はアクティブに出掛けるとラブチャンスあり。旅行や出張先でhappyなことがあります。

11月 生まれ 閉塞感や漠然とした不安から、ストレスを抱えている模様。趣味に没頭したり癒し時間で英気を養って。

6月 生まれ SNSやLineなどでは真意が伝わらない模様。直接会ってコミュニケーションを取る方がいいみたい。

12月 生まれ 無計画な行動で迷惑をかけることも…。周囲への配慮は怠らないように。オフにはヨガや瞑想がおすすめ。

居心地のいい家づくり

～ 食品ストックの量を決める ～

1. ストックが多すぎませんか？

食品のストックが多すぎると管理が大変です。ストックの量を見直してみましょう。ストックが多いと賞味期限切れになりやすいです。パントリーが広いとそれに合わせて量も多くなってしまいがちです。そのため、パントリーを広くしすぎないことも量を管理するコツです。また、パントリーは、食品以外の物を収納しても構いません。

2. 食べられる量にする

ストックは、食べられる量にしましょう。安かったから、いつか使うかもしれないからと言って、スーパーでついストックを買いすぎていませんか？使う量、食べられる量を持つようにしましょう。そして、定期的に見直しましょう。賞味期限切れになってしまう前に気づくために、3～4ヶ月に1回の見直しがおすすです。

3. 量を決める

ストックを収納する時に、カゴなどで種類を分けておくと、取り出しやすくなり、量も決めやすくなります。このカゴに入るだけ持つなど、基準ができると、沢山ストックしすぎるのを防げます。一つ使ったら、次の買い物で一つ買うなどのルールや、調味料などは、ここまで使ったら買うなどを決めておくと分かりやすくなるので、収納量を決められます。



月刊 ひらいマガジン

4月1日よりアスベストの法改正が始まりました。
皆さん準備は進んでいますか??
10月には更に事前調査を資格者が行う必要があります。

解体・改修・各種設備工事の受注者の皆さまへ

アスベスト 石綿の有無の


事前調査結果の報告が 施工業者（元請事業者）の義務になります！

2022年4月1日着工の工事から適用

事前調査とは？

- 施工業者は、建築物・工作物等の解体・改修工事を行う際には、工事の規模、請負金額にかかわらず、事前に法令に基づく石綿（アスベスト）の使用の有無の調査（事前調査）を行う義務があります。
- 建築物の事前調査は、建築物石綿含有建材調査者または日本アスベスト調査診断協会の登録者が行う必要があります。
※2023年10月から着工する工事に適用。ただし、それ以前でも資格者による調査を行うことが望ましいです。

詳しくは都道府県労働局、労働基準監督署へ。厚生労働省のサイト（裏面参照）でも情報を掲載しています。




株式会社 ひらい プレカット部

木造建物の構造材・羽柄材・合板のプレカット
※特殊加工にも幅広く対応いたします。

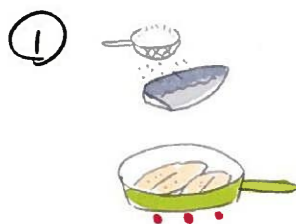
〒299-0111 千葉県市原市姉崎736-1
電話 0436-63-5588 Fax 0436-63-1150

アジのかば焼き丼

みんな!
ごはんにするよ★

材料【4人分】

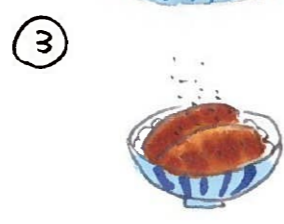
・小アジ(三枚おろし) 4尾分	・しょうゆ 大2
・ごはん お茶碗4杯分	・みりん 大2
・小麦粉 適量	・砂糖 小2
・サラダ油 小1	・しょうが(チューブ) 少々
・粉山椒 少々	



① アジに小麦粉をまぶし、油を温めたフライパンで皮目から焼く。こんがり焼き色がついたら裏返し、余分な油をキッチンペーパーで拭き取る。



② (A)を加えて煮立て、①にからめる。



③ 丼のごはんの上に盛り付け、お好みで粉山椒を振って出来上がり。

しあわせMy Life!

～虫のイヤがる網～

外気が気持ち良く、風通しのためにも網戸の使用頻度が高くなるこの季節。網戸を使用する際、きっちり閉めているはずなのに網目から虫が侵入してきたことはありませんか？

■虫を殺さず寄せつけない特殊な網

網戸の外側に虫がとまり不快に思う方は多いはず。そんな時におすすめなのがダイオ化成『虫のイヤがる網』です。

虫のイヤがる網は、高品質な日本製の網戸ネットに防虫効果のある薬剤を練り込んだ特殊な網です。薬剤が徐々に網の表面に染み出すことで、虫は網戸に近寄ってもネットにとまることができず、撃退されます。殺虫効果はないので虫が網に触れても死んでしまうことはなく、死骸の処理に不快な思いをすることもありません。

薬剤は昆虫類には高い効果を発揮しますが人間や動物には極めて影響が少ない成分のため、お子様やペットがいらっしゃるご家庭でも、安心



してお使いいただける優れたものです。

■防虫効果のある虫の種類

主にアリ・ユスリカ・クモ・蛾・チョウバエ・ケムシ・ダンゴムシ・ムカデ等で、網に練り込まれた薬剤は約5～7年間という長期間安定効果が持続するため交換する頻度も少なく、コスト的にも優秀です。また、一般的な網戸よりも網目が細かいので、隙間から虫を侵入をさせません。

人やペットに高い安全性を誇る虫のイヤがる網。この環境にも優しい網に交換して、虫に怯えない快適な網戸生活を送りましょう。

HAND MADE KI・RE・I

あなたのキレイを作りましょ

筋トレは美肌の近道

湿度が高くなると気になってくる毛穴の開き。丁寧なスキンケアでお手入れしたり、高級な化粧品を使うことも大切ですが、実は筋トレも効果的なんです。コストをかけずにキレイになりましょう。

【筋トレするメリット】

・「成長ホルモン」が分泌される

成長ホルモンは細胞の新陳代謝を活発にし、肌や髪の新陳代謝や体脂肪や内臓脂肪の分泌に欠かせないホルモンです。肌のターンオーバーが整い毛穴の引き締め効果も期待できます。

・身体の循環がよくなる

筋肉がつくと血液やリンパの流れがスムーズに。美肌と肌荒れ改善の効果が期待できます。

・睡眠の質が高まる

睡眠は美肌に欠かせないホルモンの分泌には必要不可欠。筋トレをすると眠りを誘発する成分が出るため、寝つきが良くなります。



【キレイの近道スクワット】

ホルモンの分泌を促すために効果的なのはスロースクワット。大きい筋肉の太ももにしっかり負荷をかけ、筋肉に刺激を与えましょう。筋トレで汗をかくと、毛穴の汚れが汗とともに排出され、毛穴トラブルを解消する効果も期待できますよ！

① 肩幅ほどの広さに足を開いて真っすぐに立ちます。胸の前で両手を合わせた状態で、やや腰を落としましょう。

② 5秒かけてゆっくりと腰を落としていきます。この時に膝がつま先より前に出ないように注意します。膝が床と水平になるまでお尻を下げていきましょう。

③ 戻す時も5秒ほど時間をかけてゆっくり行います。膝を伸ばしきらないところまで腰を戻し、②③の動きを繰り返します。
※5～10回くらいを目安に行いましょう。

Kid's

手作りアイスクリーム

5月9日はアイスクリームの日です。日本アイスクリーム協会が、東京オリンピック開催年の1964年にアイスクリームの消費拡大を願い、施設等へ寄付やイベントを実施したことが始まりとされています。子供とアイスクリーム作りに挑戦してみませんか？



●レシピ【材料2人分】

- ・冷凍用保存袋Lサイズ 1枚
- ・卵黄 1個
- ・グラニュー糖 大さじ3
- ・ハチミツ 大さじ1
- ・牛乳(成分無調整) 100ml
- ・生クリーム(動物性で乳脂肪分の高いもの) 100ml
- ・バニラエッセンス 少々

【作り方】

- ① 卵黄とグラニュー糖、ハチミツを保存袋に入れ、口を閉じてしっかりと揉む。
- ② 牛乳と生クリーム、バニラエッセンスを①に加え、同じく口を閉じてさらによく揉む。優しく泡立たないようにするのがポイント。
- ③ 金属製のバットに乗せて、2時間ほど冷凍庫に入れる。
- ④ 一度取り出し、全体をほぐすように軽く揉み、冷凍庫に戻してさらに1時間冷やせばできあがり。手作りのアイスクリームは口当たりが優しく、シャリッと柔らかいです。ただし、凍らせすぎると固くなってしまいます。また、2週間程度で食べきるようにしましょう。

●手作りはアレンジが無限

手順④の揉むタイミングで、アレンジに挑戦するのもおすすめです。

- ・ミックスナッツ×イチゴジャム
 - ・オレオクッキー×クリームチーズ
 - ・刻みチョコレート×マシュマロ
 - ・きなこ×黒蜜 等
- コーンに乗せたり、ビスケットにサンドしたり、親子で楽しくアイスクリームを作りましょう。