

発行日 2025年 1月

# KINOKA めーる

伍代幸夢店



## 星たちの物語

あけましておめでとうございます。  
新しい1年の始まりですね。  
年末年始、いかがお過ごしでしたか？

大晦日の深夜には、神社やお寺へ初詣に出かけたという方も  
いらっしやるのではないのでしょうか。  
入念に身支度を整えて、夜の闇の中へ。  
冬の真夜中の空気はピンと冷たく、多めに着込んでいないと  
芯から冷えてしまうほどです。

境内へと続く階段を上りながら、心と空を見上げると、普段  
より灯りの少ない街の上には、いつもよりたくさんの星たち  
が輝く夜空が広がっています。  
その中でもひととき目立つのが、三つ星を中心に持つ星座  
「オリオン座」です。

冬の今時分、真夜中ごろに南の空に昇るオリオン座は、比較  
的見つけやすい星座です。  
子供のころは、冬が来るたびに夜空を見上げてオリオン座を  
探していたものでした。

オリオンは、海の神ポセイドンの息子で、背が高く力も非常  
に強い、とても優れた狩人でした。  
しかし、自分の力を自慢しすぎたために、神々の怒りを買ひ、  
女神ヘラの放ったサソリに刺されて死んでしまいます。  
オリオンに想いを寄せていた女神アルテミスの願いによっ  
て、オリオンは夜空に上げられ、星座となります。  
しかしサソリも夜空に上げられたため、星座になってからも  
オリオンはサソリを恐れ、サソリが東の空に上がってく  
ると、逃げるように西の空に沈んでしまうのです。

冬の星座でもう一つ、オリオン座の左上にあるのが「ふたご  
座」です。  
大神ゼウスの息子であるカストルとポルックスは仲のよい  
双子の兄弟でしたが、弟のポルックスだけが不死身の体を持  
っていました。  
ある日、兄のカストルは戦いで命を落としてしまいます。  
深く悲しんだポルックスは、ゼウスに自らの死を願い、2人  
仲良く夜空の星座になりました。

星座にまつわる物語を読んでいると、昔の人はなんて想像力  
豊かだったんだろう、と思わずにはいられません。  
暗闇に光る小さな点と点を結んで、夜空を素敵な物語の舞台  
にしてしまうのですから。

そんな物語を作った人々が見ていた星空を、現代の私たちが  
同じように見ているなんて、なんだか不思議なようにも感じ  
られます。  
けれど、昔の人々も私たちと同じように、自慢したり怒った  
り、笑ったり悲しんだりしていたんだろうなあと思うと、な  
んとか夜空を見上げるのが楽しくなってしまいます。  
星座の物語には、そんな人間らしいお話がたくさんあるの  
です。

今年もまた、冬の星座たちが、澄んだ夜空に昇っています。  
オリオンは今も夜空で獲物を追いかけて、カストルとポルッ  
クスは寄りそいながら、いつまでも仲良く暮らしていくのでし  
ょう。  
真冬の夜空に輝く星たちを見上げながら、遠い物語の世界に  
想いを馳せてみませんか。



# 我が家のCook Time...

## 1月 もちピザ

### 材料(1枚分)

・もち	3個	※	ケチャップ	大さじ2
・ウインナー	2本		にんにく	5g
・ピーマン	½個		サラダ油	大さじ1
・玉ねぎ	¼個		水	大さじ1
・ピザ用チーズ	適量		パセリ	適宜



①にんにくはすりおろして、ケチャップと合わせておく。もちは薄く切る。ウインナーは斜めに切り、ピーマン、玉ねぎは薄切りにする。パセリはみじん切りにする。

②フライパンを熱し、サラダ油をひいて、もちをできるだけすき間のないように並べる。水を入れてフタをし、5分ほど熱する。

③もちがふっくらと、焼き面が軽くこんがりしたら裏返す。もちの上に※、具材、チーズの順番でのせ、フタをする。弱火で5～10分程様子を見て、チーズが溶ければOK。

④皿に盛りつけ、パセリを散らしてできあがり。冷えると切りづらくなるので、カリッとできたてをどうぞ。



# げんき辞典

お正月に食べる機会が増える「お餅」。お餅を食べると太るといのは本当でしょうか？意外と知らないお餅についてご紹介します。

### ■お餅の栄養素

生き物が活動するのに欠かせない三大栄養素である炭水化物・タンパク質・脂質のほか、皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンB1、老廃物の排出を促しむくみ予防に役立つカリウムなどが含まれます。ご飯軽く1杯と、切り餅2個がほぼ同カロリー・糖質で、少ない量で効率的に栄養を摂取できるメリットがあります。

### ■お餅は腹持ちがいい！

お餅に含まれるアミロペクチンというデンプン質は、粘り気があり、消化酵素が浸透しにくいいため、ゆっくり消化吸収されるので、腹持ちがよくなります。身体のエネルギーに変わるのもゆっくりなので、持久力が必要なスポーツの前などに適している食べ物です。また満腹感が長く続くので、間食防止にも効果的です。

## お餅



### ■お餅を食べると太る？太らないためには？

もち米をぎゅっと濃縮して作られているお餅。食べやすいからとご飯と同じ量を食べると、もちろんカロリーオーバーです。ご飯の代わりに、切り餅なら2個、丸餅なら3個までを食べるのがおすすめです。ただし、糖質は低くなく食後血糖値が上がりやすい食材なので注意が必要です。糖質の吸収を穏やかにし満腹感を得られる食物繊維が豊富な野菜や、炭水化物の消化を助ける酵素が入った大根おろしと一緒に摂るなど、血糖値の急上昇を抑え太りにくい食べ方をしましょう。

また、満腹感を得るまでに少し時間がかかるので、ゆっくりよく噛んで食べることも大切です。

# すてきな Garden Life ~ 移動可能な寄せ植えで 冬の庭を華やかに ~

寒さ対策が必要な冬は、地植えよりも寄せ植えがおすすめ。手軽に庭に彩りが加えられ、気温に合わせて移動もできます。寄せ植えを成功させるポイントや、この時期におすすめの植物をご紹介します。

## ■寄せ植えを成功させる3つのポイント

### ①置く場所を決めてイメージを膨らませよう

寄せ植えを作る時は、まず置く場所を決めて、周囲の雰囲気にあうように花色や全体の雰囲気を考えると、まとまりの良いものに仕上がります。

### ②花選びはシンプルな基準でOK

寄せ植え作りの最大のポイントは花選び。楽しい反面難しい部分ですが、「存在感のある主役」「主役よりも花が小さく目立ちにくい色の脇役」「葉色や形にポイントのあるアクセント役」の3点を基準にすれば、バランスよく仕上がります。

### ③立体的に植える

平坦に植えてしまうと、おしゃれな雰囲気が出ません。高さでメリハリを出したり、丸くドーム型にするなど立体的に植えるのがコツです。

## ■冬の寄せ植えの植物

冬の寄せ植えにおすすめの植物をご紹介します。この時期に元気に咲いてくれるものばかりです。組み合わせて、冬の庭作りを楽しんでみてください。

### 【主役の植物】

ランキュラス・クリスマスローズ・アネモネ・シクラメン・コニファー・ユーカリ

### 【脇役の植物】

スイートアリッサム・バコパ・ピオラ・ノースポール

### 【アクセントの植物】

エリカ・シロタエギク・リシマキア・ハツユキカズラ



# あくあくKids

## ~ある小学校の先生の

## 知恵袋~

### ■使えば使うほど増えていくものななんだ?

その答えは、心遣い、勇気、知恵、体力や筋肉、そして脳の働きも、使えば使うほど増えます。例えば、子供が小さい頃に、電気のスイッチやエレベーターのボタンを何度も押したがりたり、ものをポンポン投げたり、ティッシュを次々と出したり…そんないたずらに悩まされませんでしたか?実は、興味のある動作を繰り返すことで、子供の脳はどんどん鍛えられ、発達していくのです。

脳は、使えば使うほど神経細胞同士が繋がり、脳のネットワークがより高度になって、情報伝達の速度や記憶力が高まります。幼児期から10代のうちは、脳のいろいろな部分が発達する時期。子供が興味を持つことやワクワクすることを、考えたり調べたりすることで、脳が働き、発達していきます。もちろん、脳だけでなく、心遣いや勇気も大切です。人に対する優しさや、いざという時に行動を起こせる気持ちは、自分だけでなく人にも伝わり、増えていきます。そうすれば、みんなの笑顔も増えますね。



2024年に施工した一部をご紹介します！

昨年も皆様のお手伝いをさせていただき、ありがとうございました。

## 紙上内覧会



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

旧年中は皆さまに大変お世話になり誠にありがとうございました。

お陰さまで無事に新年を迎えることができました。2025年も社員一同、一層気を引き締めて皆さまのご愛顧にお答えするため精進して参ります！皆さまにとって素晴らしい一年でありますよう心よりお祈り申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



社員一同

会社名 株式会社 伍代工務店  
住所 鯖江市下野田町 25-7-2  
連絡先 0778-62-1258(代)  
ホームページ <http://www.kinokanoie.co.jp>  
Facebook [www.facebook.com/godai.koumuten](http://www.facebook.com/godai.koumuten)



『木の香の家』は伍代のこだわり！

新築・リフォーム・増改築・古民家の再生など  
適材適所を考え 皆様にご提案しています。

※配信の停止を希望される方は、弊社までご連絡下さい。



## 今月のラッキーグッズ

- 1月 生まれ** スマートウォッチ。価値観の違いが露呈しやすい時。人間関係にも変化の兆し。
- 2月 生まれ** 生年の五円通貨。アンテナを張り巡らして、情報収集が吉。行動すれば新たな出会いあり。
- 3月 生まれ** マイボトル。良いアイデアが浮かんだら、忘れないうちに発言したり、行動に移しましょう。
- 4月 生まれ** ウールのセーター。時が解決に導いてくれる暗示。本音でキチンと向き合い話合ひましょう。
- 5月 生まれ** カセットコンロ。スケジュールや日記は手書きがおすすめ。書くと頭も整理でき心もスッキリ。
- 6月 生まれ** マヌカハニー。早目に動いておくのが賢明。前半は運気良好。後半はガラッと一変するかも。
- 7月 生まれ** 湿布薬。不注意から大事に至ることも…。角にぶついたり、ふらつきや転倒にも気を付けて。
- 8月 生まれ** ライター。リズムに乗れずボーっとしがちですが、新しい目標が見つければ向上心と意欲UP。
- 9月 生まれ** トートバッグ。考えれば考えるほど沼にハマりそう。目の前のことに集中して取捨選択を。
- 10月 生まれ** シチュー。閃いたら即行動。欲しかったものをセール価格で手に入れることができるかも。
- 11月 生まれ** 自転車。SNSやテレビなどの時間が長時間になっていませんか？
- 12月 生まれ** 大根。手足の冷えも激しく疲れも抜けない様子。和食が吉。

