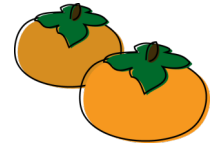




# ていぶれいく



## 毎日が記念日 今日は何の日？ 10月

### 3日 日本武道館1964年落成

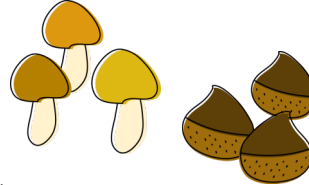
日本武道館は、1964年開催の東京オリンピックの会場のひとつとして建設。2020オリンピックでも使われました。



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### 10日 銭湯の日

「1010」を「せんとう」と読みます。



### 13日 さつまいもの日

1987年埼玉県の川越市「川越いも友の会」が制定  
10月はさつまいもの旬でさつまいものおいしさを褒める「栗よりうまい十三里」という言葉が由来  
なぜ「十三里」は、江戸から川越までの距離が十三里（およそ52Km）です。

「栗よりうまい十三里」は「栗よりおいしい川越のさつまいも」という意味になります。

一番機の「もく星号」は、ノースウエスト航空へ委託運行したためクルーはすべて外国人で乗客は36名でした。

### 29日 日本初の宝くじが発売

1945(昭和20)年10月29日。

当時は・戦災復興の資金調達・戦後のインフレ抑制のため、政府主導で発売されておりました。

現在の販売元は各地方自治体

また、宝くじは1枚10円で売り出され、

1等：10万円 2等：1万円 3等：1,000円

4等：50円 5等：20円 副賞：木綿地

といった景品が用意されており、上記景品とは別にハズレ券4枚でたばこ10本がもらえたそう。

1等10万円 現代換算：約280万円相当

### 14日 ワインデー [韓国]

恋人とワインを飲みながらロマンチックな時間を過ごす日。韓国では毎月14日が恋人に関する記念日になっている。

### 17日 神嘗祭 (かんなめさい)

その年の最初に収穫した稲穂である「初穂」を伊勢神宮に祀られている天照大御神にお供えし五穀豊穣に感謝するお祭りです。

### 18日 十三夜

旧暦9月13日のお月見のことです。

十三夜は十五夜に次いで美しい月だと言われています。

### 25日 民間航空記念日

1951(昭和26)年、戦後最初の国内民間航空会社である日本航空が、東京～大阪～福岡間の運行を開始したのがこの日です。

### 31日 ハロウィン

日本では、1970年代に原宿の「キディランド」がハロウィン商品の販売を開始するなど、商業として入ってきましたが、当時の注目度は高くありませんでした。その後、1983年に原宿表参道でハロウィンパレードが開催されるようになり、1997年に「東京ディズニーランド」がハロウィンをテーマにしたイベントを開催するようになってから認知度が高まりました。すると関連商品もたくさん出回るようになり、子どもがいる家庭や若者を中心に楽しいイベントとして浸透していきました。



## なるほど納得 ことわざ

### 『一日の長』(いちじつのちょう)

一日早く生まれた意。少し年長であること。転じて、ほんの少し経験があり、技能などが他よりわずかにすぐれていること。自分の経験・能力・技能などを謙遜するという語

「一日の長」は、ある分野の物事の経験年数が長い人への尊敬の念を込めて使われる一方で、他者より経験のある自分の能力を謙遜する目的でも使われます。後者の場合、自分の能力が特段優れているわけではなく、ただ経験年数が物を言っているだけの話であるというニュアンスがあります。

一日の長ですよ。。。  
何て、言ってみたい  
ものだわ ホホホ

ポツン…



# 早い、美味しい、簡単レシピ

## 旬のサンマとマッシュルームで

### サンマのカレーソテー材料 (2人分)

- サンマ(3枚おろし)2尾分
- 塩適量
- <衣>
- カレー粉小さじ1~2
- 小麦粉大さじ2~3
- サラダ油大さじ1.5
- バター5g
- ルッコラ適量
- レモン1/4個



#### 作り方

- 1.サンマは半身を半分の長さに切り、全体に塩を振る。<衣>の材料を合わせ、全体に薄くまぶす。
- 2.フライパンにサラダ油とバターを強火で熱し、(1)の皮面を下にして並べ入れ、フライ返し等で押さえながら焼く。返したら弱火にして火を通し、器に盛る。
- 3.ルッコラは食べやすい長さに切り、レモンは半分のくし切りにし、(2)に添える。

### マッシュルームとブロッコリーのチーズ和え材料 (2人分)

電子レンジで簡単に作れる、かんたん洋風和え物。

- マッシュルーム(生)3~4個
- ブロッコリー1/2株
- ベーコン2枚
- パルメザンチーズ(塊)10~15g
- 塩コショウ少々



#### 下準備

マッシュルームは固く絞ったぬれ布巾で汚れを拭き取り、4等分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。ベーコンは長さ3cmに切る。

#### 作り方

- 1.ボウルにマッシュルーム、ブロッコリー、ベーコンを入れ、ラップをかけて電子レンジで600wで2分加熱。
- 2.汁気をきって塩コショウをし、パルメザンチーズをすりおろしながら加え、サッと和えて器に盛る。

## すぐに使える簡単な英語フレーズ

今回は「相づち」「促す」「感動」の言葉です。

適切なタイミングでの相づちは会話において、とても重要です。まず、驚いたときに使える相づちを紹介します。

- Really? 本当に? 信じられないというニュアンスが含まれます。
- Are you kidding? 本当に? 冗談だよな?という気持ちが込められます。
- Seriously? / Are you serious? 本当に? 本気で言っているの?
- Wow! すごい! 素直な驚きや感動を表現することができます。
- Oh no! そんな! あまり良くない話を聞いたときの驚きや同情を表します。



もっと話が聞きたいときの相づち、続きを促す表現を使ってみましょう。

Then? それで? とか What's next? 次は?

感動したときの相づち 思わず感動して「すごい/いいね」と英語で言いたいときに使える言葉

Wow! / Amazing! / Cool! / Great! / Excellent! / Super! / Fantastic! / Awesome! / Impressive!  
 すごい! / いいね! “Wow!”以外は前に“That” sをつけて表現することもできます。

## 取扱商品のお知らせ 安価なセルフ抗原検査キットが登場! ¥1320(税込)

コロナウイルスは変異し、まだまだ沈静化には遠い気がします。外出自粛はしていても、どこから入ってくるのが分からないのがウイルス

出張の前や後、帰省の折、体調不良の時など自宅で簡単に唾液で検査ができる抗原検査キットがあります。医療機器ではなく研究用製品です、診断確定が必要な場合は医療機関を受診してください。

**安価なセルフ抗原検査キットが登場!**

検査精度  
98.13%

セルフ  
唾液  
type

変異株  
対応

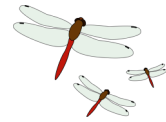
**セット内容**

- ①検査キット
- ②検体採取シート
- ③検体採取管
- ④検体採取管
- ⑤拭き布

検査精度: 98.13% (検体採取管) | 検体採取管: 検体採取管 | 検体採取管: 検体採取管 | 検体採取管: 検体採取管 | 検体採取管: 検体採取管  
 検体採取管: 検体採取管 | 検体採取管: 検体採取管 | 検体採取管: 検体採取管 | 検体採取管: 検体採取管 | 検体採取管: 検体採取管

まだまだ自粛生活  
とは言え  
少しでもウォーキング

コスモスやバラを見に歩く



バラ（あきる野市）  
秋留台公園

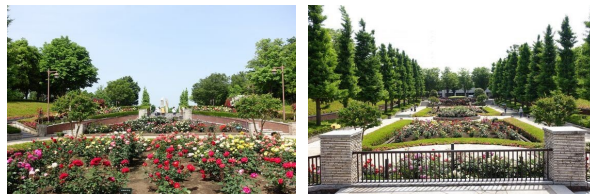


コスモス（八王子）



奥多摩連山を望みレンガと大理石を用いた東欧風のバラ園をはじめ、噴水広場などがあり、展望広場からは園内が一望できます。広場にはブランコやすべり台、砂場があり、芝生広場ではボール遊びも出来ます。秋留台公園のバラ園の場所は、ちょうどう公園の中央辺りになります。約110種450株のバラが植えられています。バラの秋の見ごろ：10月下旬～11月中旬。バラの現在の開花状況については、「都立秋留台公園」の公式ツイッターで確認することができます。

住所：東京都あきる野市二宮673-1  
開園時間：入園自由  
入園料：無料  
定休日：なし  
駐車場 246台（無料）



南浅川沿い 横山橋周辺（東側）  
9月下旬から10月上旬が見頃  
川沿いの遊歩道を散策しながら秋を見つけてください



コスモス 都立小金井公園

広大な敷地を持つ小金井公園では、例年10月中旬になると、コスモスが見頃を迎えます。ピンクや赤、白色といった色とりどりの可憐なコスモスが咲き揃い、訪れる人の心を癒します。秋風に揺れるコスモスと、青く澄んだ秋空とのコントラストは美しく、一面に広がるコスモス畑を散策したり、写真を撮ったりと楽しめます。武蔵野段丘の緩やかな起伏を活かした草地広場「つつじ山広場」「いこいの広場」「こどもの広場」は、子どもの遊び場や、散策、ジョギングなどの憩いの場として親しまれています。秋色に染まる自然の中で、ゆっくりとした時間を過ごすことができます。

都立小金井公園のコスモスの数は、およそ1万本超であり、例年の見頃は10月中旬～下旬頃です。

開園日：常時開園  
入園料：無料（一部有料施設あり）  
アクセス

- 【JR中央線利用の場合】  
①武蔵小金井駅下車（新宿駅から30分）  
・北口バス乗場2・3番から西武バスに乗り「小金井公園西口」下車  
・北口バス乗場4番から関東バス三鷹駅行に乗り「江戸東京たてもの園前」「小金井公園前」「スポーツセンター入口」下車  
②東小金井駅下車（新宿駅から25分）  
・北口バス乗場からCoCoバスに乗り「小金井公園入口」「たてもの園入口」下車

商品PR その2 PET製透明パーテーション

会議・打ち合わせ・面談・食事  
様々シーンでコミュニケーションをとることが容易ではなくなりましたか  
かといって、全てがリモートで処理もできません。  
パーテーションでリスクが軽減され、時短で済ませることができたら  
これに勝つことはありませんね

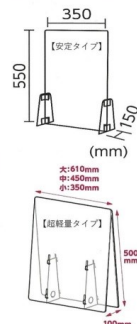


角丸加工  
アルコール消毒拭き取りOK  
組立式 PETO素材で軽量



【安定】横付けパネル パーテーション				
H × W × D mm	厚み	定価（税込）	数量	
小 550 × 350 × 150	2mm	1,760円	台	550 350
大 550 × 550 × 150		2,200円	台	
特大 550 × 850 × 150		2,970円	台	

【約50g超軽量】透明パーテーション				
H × W × D mm	厚み	定価（税込）	数量	
小 500 × 350 × 100	0.5mm	550円	台	500 350
中 500 × 450 × 100		660円	台	
大 500 × 610 × 100		990円	台	
小 500 × 350 × 100	1.0mm	770円	台	500 350
中 500 × 450 × 100		970円	台	
大 500 × 610 × 100		1,300円	台	



## 有限会社オフィスコム

〒193-0835  
東京都八王子市千人町1-10-21

電話 042-669-3739  
Fax 042-669-3741  
Email info@office-



弊社でもコロナ対策用のフェイスシールドやパーテーション扱っています。

見積り、お問い合わせ、注文をよろしくお願ひします。

### ホームページもご覧ください

<http://www.office-com.co.jp>  
ていぶれいくも掲載しています。

ていぶれいくは毎月1回、20日頃に発行しております。  
お仕事の合間の清涼剤になれば、弊社のことをご愛顧いただけたらと願って、作っています。

## 編集後記



涼しい秋の風が吹く10月です。新型コロナ第5波の中、オリンピック・パラリンピックも終わり、このところ新規感染者数も下がり始めました。コロナ禍ではありますが、オリンピックもパラリンピックもとても感動しました。また、メダルを取った選手のスピーチを聞いていると皆さん立派なスピーチをするんですね。ただただ感心してしまいます。その中でもパラリンピック女子競泳競泳で2つの銀メダルを獲得したの山田美幸さんのインタビューを見た時には絶句してしまいました。14歳でのメダル獲得は夏冬通じて日本勢最年少なのだそうです。そして、その14歳少女山田美幸さんの座右の銘は「無欲は怠惰の基である」なんだそうです。この言葉は日本資本主義の父、渋沢栄一の言葉だそうです。私は初耳でした。14歳の少女はどこでこの言葉を知って、どういう心境で、「無欲は怠惰の基である」が座右の銘になったのでしょうか？

さわやかな笑顔で受け答えする14歳の中学生の少女は哲学者のようです。パラリンピックが終わってこれから志望校目指して勉強だそうです。

ああ、多少のよきはあるけれど、怠惰そのもののわが身が恥ずかしくなります。もうすぐ衆議院の選挙があって新しい総理大臣が決まります。山田美幸さんが政治家になったら立派な政治家になるのではないのでしょうか。今は勉強して志望校に合格することを祈っています。

## 健康「食中毒」は10月に多い！

一般的に食中毒は気温も湿度も高い「真夏に多い」と思いがちですが、実は年間で一番発生件数の多い時期は9～10月です。

食中毒の原因は、大きく次の5つですが、日本での発生件数が多いのは上位3つです。

### ＜ウイルス性食中毒＞

食中毒の原因でもっとも発生件数が多いのは「ノロウイルス」です。

### ＜細菌性食中毒＞

次に多いのが「細菌」による食中毒です。腸管出血性大腸菌（O-157やO-111など）やサルモネラ菌が、よく知られています。

### ＜自然毒食中毒＞

自然毒の食中毒は、秋（9～10月）に突然増えるのが特徴です。キノコやフグを食べる機会が増えるためでしょう。

さらに、次のような事態も影響しています。厳しい残暑で体力が奪われ、免疫力が低下している気温の変化で体調を崩しやすくなっている食べ物がおいしい季節で、つい暴飲暴食をしてしまう「秋＝食中毒」というイメージがないため、油断している

食中毒は悪化すると体に危険が伴います。下痢や嘔吐など見られ、さらに1～2日安静にしても症状が改善しないときは、医療機関を受診してください。

風邪と間違えないよう、注意して！

秋の食中毒で怖いのは、初期症状を「風邪」と勘違いすることです。発熱、嘔吐、下痢の症状が起こるため、市販の風邪薬ですませる傾向があります。

しかし、次のような症状のときは、内科、感染症科、小児科などを受診しましょう。

最寄りの保健所に電話相談しても良いでしょう。

- ・下痢が1日10回以上起こる
- ・下痢便に血液が混ざっている
- ・嘔吐が止まらない
- ・全身がだるく、起きるとフラフラする
- ・意識が遠くなることもある
- ・尿が10～12時間以上出ない



## 雑学 一雨一度

秋が深まっていくときに使う言葉で「一雨一度」があります。「ひとあめいちど」と読みます。一回雨が降るたびに気温が一度下がるよいう意味の言葉です。

秋が深まってくる10月から11月初めにかけては移動性高気圧と低気圧が日本の上空を西から東に交互に通過するため一定周期で天気が入り替わります。雨を降らした低気圧が通過した後は大陸から冷たい空気が流れ込んでくるため少し気温が下がるのです。



リモートワークのご相談、承ります。仕事の効率化を図る。

IPADやIPHONEのビジネスでの活用事例をご提案できます。

いつでも、どこでも仕事の処理をしたいとき、開ければオフィスという端末がある。

慣れてくると便利さ、スピードの虜になります。

出来たらいいな～と、思うことをご相談ください。