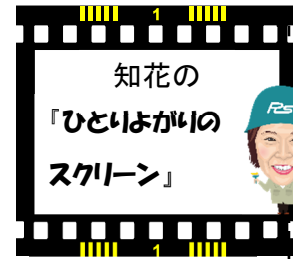


こんにちは、知花です。今回は、桜坂劇場の『心の交差点』を紹介いたします。
 ジョージアに住む、元教師のリアは、行方不明になっている姪のテクラを探すため
 テクラを知っている青年アチに会います。トルコのイスタンブールに向かったこと
 が分かり、アチをお供に旅立ちます。ジョージアとトルコは隣り合わせの国ですが
 首都イスタンブールは1500万人の大都市で、ヨーロッパの東西の文化が溶け合う
 街です。テクラを連れ戻すことが、亡くなったばかりのテクラの母親であり、リアの姉と
 交わした最後の約束だったのです。しかし、行方をくらませたテクラを見つけ出すのは



想像以上に困難でした。トランジエスターのテクラを守れなかったことへの後悔や
 1人で旅出させたこと、どんなに思いをつのらせても届かない痛みを苦しみます。
 イスタンブールは、「誰かが来ては消えていく場所」とリアはつぶやきます。
 ジョージアからついてきたアチ、都会の路地を案内してくれるガイドの少年
 知的なジェンダー弁護士エブリン、見知らぬ場所で、出会い交錯する人々。
 いつか、リアはテクラに会えるのでしょうか。



やっぱり映画っていいですね。

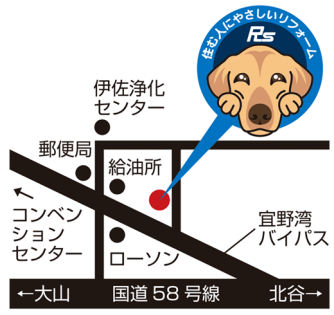
Let's try 脳トレクイズ

Quiz

- 問題 1** 桜が満開で、花見の客が絶えない公園がありました。ある日、何かがやってきて、その桜が全部枯れてしまいました。一体何がやってきたのでしょうか？
- 問題 2** 友人に「趣味は何」って聞いてみたところ、「18をいじることが好きだ」と答えました。「18」とはいったい何でしょうか？
- 問題 3** 学校の中の静かな場所で、いろいろな人が呼んでいる…こんな怖い部屋はどこでしょうか？
- 問題 4** 次の絵はなんと読むのでしょうか？
- 問題 5** 次の絵はなんと読むのでしょうか？

Answer

- 1 カラス(桜を枯らす→からす)
 2 バイク(18というのは9の倍→9倍→倍9)
 3 図書室(静かで呼んでいる→静かで読んでいる)
 4 松(左側に「木」、右側に「ハム」と書く漢字の「松」になります。)
 5 行ってきます(一滴 耕→行ってきます)



外壁塗装・防水工事・内装工事
リフォームサイエンス(株)
 宜野湾市伊佐3-9-12
 HPはコチラ↓
0120-84-4146
 携帯電話・PHSからもご利用になれます
 営業時間 朝8時～夕方6時

MONTHLY PAPER

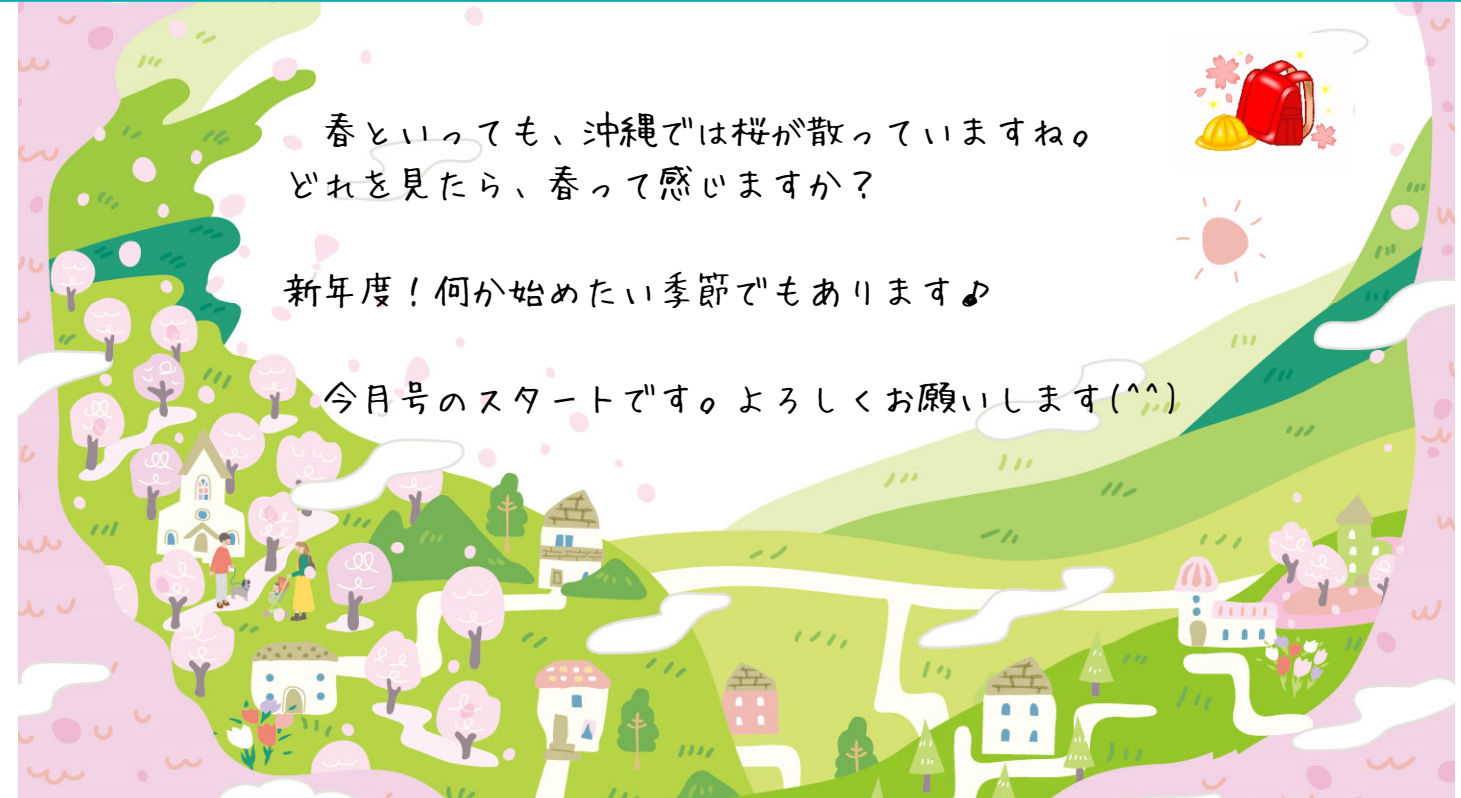
Vol 181

おとなり通信



～お客さまとの心の掛け橋をめざして～

2026年4年



春といっても、沖縄では桜が散っていますね。どれを見たら、春って感じますか？

新年度！何か始めたい季節でもあります♪

今月号のスタートです。よろしくお願いします(^^)

HOROSCOPE 2026年 星占い4月の運勢

<p>♈ おひつじ座(3/21~4/19) 新しい流れが一気に動き出す月。直感に従った決断が吉。後半は人間関係が好転し、協力者が現れそう。</p>	<p>♋ しし座(7/23~8/22) 視野が広がり、挑戦意欲が高まる月。新しい分野への一歩が未来につながる。何事にも積極的に。</p>	<p>♌ いて座(11/22~12/21) 楽しみと創造性が高まる好調期。恋愛運は素直な表現が鍵。好きなことがチャンスに変わる。</p>
<p>♉ おうし座(4/20~5/20) 心と体のメンテナンスに注意。無理をせず、足元を整えることで運気上昇。金運は堅実に。</p>	<p>♍ おとめ座(8/23~9/22) 深く考えるテーマが浮上。不要なものを手放すことで運気刷新。金銭や契約事は慎重に確認を。</p>	<p>♎ やぎ座(12/22~1/19) 家庭や基盤を整える流れ。安心できる環境づくりが運気を安定させる。焦らず長期視点で。</p>
<p>♊ ふたご座(5/21~6/21) 人脈が広がり、情報が集まる活発な時期。軽い行動が幸運を呼ぶ。迷ったら「楽しそう」を基準に。</p>	<p>♏ てんびん座(9/23~10/23) 対人運が主役。パートナーシップに動きがあり、関係性が進展。美容や装いの変化も吉。</p>	<p>♐ みずがめ座(1/20~2/18) 刺激的な月。アイデアは即共有が◎。近場に幸運あり。言葉の影響力が強まるので発言は前向きに。</p>
<p>♏ かに座(6/22~7/22) 責任ある役割が回ってきそう。評価運が高く、努力が形になる。感情的になりやすいので一呼吸を。</p>	<p>♑ さそり座(10/24~11/21) 生活リズムの見直しが開運ポイント。小さな改善が大きな成果に。仕事は着実に評価される。</p>	<p>♒ うお座(2/19~3/20) 自分にとって大切なものを再確認すると収穫あり。無理な我慢は手放して。安心感が運を育てる。</p>

暮らしの知恵
朝ごはんの
脱マンネリ

朝は、ご飯とみそ汁、トーストにコーヒーなど毎日同じメニューという人も多いでしょう。

そこで
ご紹介! **朝のアイデアレシピ**

トーストにトッピング

納豆ハムエッグパン

バターを塗ったトーストの上に、納豆とハムエッグをのせる。

ポテトサラダ焼き

前日の残ったポテトサラダをバターとマスタードを塗った食パンの上にのせ、ハム、溶けるチーズを重ねてオーブントースターで焼く。

チョコバナナトースト

トーストにチョコクリームを塗り、輪切りのバナナをのせる。

混ぜご飯にして楽しむ

じゃこ納豆ご飯

ご飯に、ちぎった焼き海苔と納豆をのせて、ちりめんじゃこ青ネギをトッピング。最後に醤油を数滴垂らす。

変わりダネおにぎり

ベーコンやウィンナー、ひじき、千切り大根の煮物などを混ぜておにぎりに。

お茶漬け

ご飯に、塩シャク、海苔、卵、刻み野菜を盛り、熱い番茶をかける。ゴマやワサビ、醤油を少々かけるとOK。

なんちゃってお焼き

卵かけご飯に、かつお節やちりめんじゃこ、ゴマなどを入れてフライパンでお好み焼きのように焼く。

ヘルスケア
体質改善法

何となく調子が悪い…。

そんな **体の不調の原因と改善法を知りましょう。**

むくみ

塩分の摂りすぎや、月経前は、むくみやすくなります。塩分の排出を助ける食材(野菜、海藻、バナナなど)を摂りましょう。ふくらはぎのマッサージも効果的。

冷え

痩せ気味で運動不足な人、食事が少ない人に多い症状。運動をして筋肉をつけましょう。タンパク質を多く含む肉、魚、卵を摂るとよいでしょう。

代謝低下

加齢による筋肉減少が主な原因。代謝UPには、体が温まる運動がベスト。代謝を上げる成長ホルモン分泌を促すため、22時までにはベッドに入りましょう。

生理不順

寝不足や過剰なダイエットでホルモン分泌が乱れることが原因。まずは、生活のリズムを整えましょう。

肩こり・頭痛

スマホなどによる眼精疲労や、長時間同じ姿勢を取ることが主な原因。寝不足や女性ホルモン過剰時に偏頭痛になるといわれます。イスや机の高さに注意し、骨盤矯正で体の歪みを治すのもおすすめです。

お腹ぽっこり

内臓肥満や便秘の人に多いため、正しい食生活と適度な有酸素運動が効果的です。腹横筋を鍛えるために腹式呼吸に。食物繊維を多く含む食材を摂り、1日30分のウォーキングを。

血行不良

血液が体の隅まで届かず血行不良になるため、入浴は湯船にゆっくり浸かって全身を温めマッサージを。塩分を控えて野菜と水分をたっぷり摂りましょう。

知って得する
お金の話

電子マネーとは、「電子データ化したお金」、**電子データのやりとりで**

決済を行うサービス

便利な電子マネー

電子マネーの種類と特徴

交通系

JRや私鉄各社などの交通会社が発行する電子マネー『Suica、PASMO、ICOCA』など改札機にタッチするだけで運賃の支払いが完了。ApplePayやGooglePayなどに登録すれば、スマホでタッチして公共交通機関を利用できます。基本的に利用前のチャージが必要です。自動販売機やコンビニなどの対応マークのある店舗で利用できます。



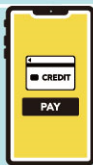
流通系

スーパー、コンビニ、百貨店などの企業が発行する電子マネー『WAON、nanaco、楽天Edy』など事前に現金をチャージしておけば、会計時は専用端末にタッチするだけで支払い完了。ICカードのほか、スマホに専用のアプリを入れて利用できるものもあります。ポイントをお買い物で使えたり、特典を活かしたりできます。



クレジットカード系

クレジットカード会社と提携した事業者が提供する電子マネー『iDやQUICPay』など後日、紐づいているクレジットカードにまとめて請求されます。コンビニやドラッグストアなど、生活必要不可欠な店舗で利用でき、Apple PayやGoogle Payなどに登録すれば、スマホで決済できます。



QRコード系

大手IT企業などが提供する電子マネー『PayPay、楽天ペイ、d払い』など会計時にスマホにインストールしたアプリを使ってQRコードを提示するか、店舗で掲示されるコードを読み取って決済を行います。事前にアプリにチャージ、後日まとめて請求など幅広く対応しています。



趣味の時間

桜にまつわる言葉

桜は小さな花が集まって豪華に咲き、花が終わるとパアッと散ってしまいます。その協調性と潔さに魅力を感じる人がたくさんいます。

桜にまつわる言葉を
集めてみました。

サクラサク

電報で打てば「合格しました」という嬉しい報告ですね。桜の開花時期が、学校の入学や会社の就職など、人生の転機やステップアップのときと重なるため、象徴する言葉が桜になったのも頷けます。

今回は

桜色、桜海老、サクラマスなど

桜の花びらのピンク色を連想させます。「ほんのり桜色」というと頬を染めた可愛い女の子を思い浮かべますね。

さくら

江戸時代のことですが、お芝居を無料で見物する人のことをタダで鑑賞できる桜にちなんで「さくら」と呼んだという説や、お芝居の見物人役で場を盛りたて、さっと引っ込む人を、華やかに咲きぱっと散る桜から取って「さくら」と呼んだという説があります。

俳句の春の季語

「花明かり」満開の桜の花のために夜でも明るく見えること。
「花曇」桜の咲く頃に多い肌寒い曇りの天気のこと。
「桜雨」桜が咲く時期の雨のこと。
「桜風」桜を散らしてしまう風のこと。
「花嵐」「花吹雪」桜の花びらが強風で激しく吹き散る様子。
「花冷え」春の桜の時期の寒さのこと。

普段なら憂鬱になってしまう天気や気分のことでも桜にちなんで表現することで、なんだか美しく風流なものに感じます。