



### かぼちゃ

秋といえばかぼちゃ！皮が固いですが長時間煮込むことで柔らかく食べられるので、煮付けなどで美味しくいただくことができます。

ビタミンAを豊富に含むかぼちゃは、常温で数ヶ月の保存がきく優秀なお野菜。しかし、それはあくまで切らない状態…切ってしまうと数日で腐ってしまうのでご注意ください！

冬至の時に食べる習慣もあります。是非、ご賞味あれ。

### みんなはなんの秋？

紅葉が色づくにはまだまだ時間がかかりそうですが、新緑が終わり秋風が涼しくなる季節がやってまいりました。みなさま、いかがおすごでしょうか。季節の変わり目は体調を崩しやすいですので、どうぞお気を付けて！(๑•̀ω•́๑)♡

今月号では、一人暮らしにかかるお金について、紹介したいと思います。実際にどれくらいお金がこっそり皆さんに教えていただきました。そちらを紹介しながら、簡単にできる節約術もご紹介(๑•̀ロ•́๑)♡

また、居場所イベントでは年度末まで予定を出していただきました。そちらも合わせてチェックしてください☆

## 居場所イベント毎月開催中

みなさん、お元気ですか？あっという間に秋ですね。京都三条会商店街の真ん中あたりを南に少し入ったところで月に1度食事会をしています。一度も行ったことがないという人もぜひお越しください。

あの「トロン温泉」で体を温めることも！お勧めです。

### イベント予定日

10月30日  
11月27日  
12月18日



南田事務局長

居場所のすぐ隣にあるトロン温泉は地球上に僅かにしか存在しない天然鉱石トロン原石を使ったミネラルたっぷりの温泉！！ローマ帝国では【貴族の湯】とまで呼ばれていました。これからの寒い季節、ゆっくり浸かって体を芯から温めてみては…？

## News!!

### ●秋のイベント情報@関西

#### 『マリメッコ展-デザイン、ファブリック、ライフスタイル』

フィンランドを代表するデザインハウス、マリメッコの仕事を紹介する国内初の大規模な展覧会です。大胆でカラフル、抽象的なデザインは日本を含む世界中で絶大な人気を誇っています。  
会期: 2016年10月8日~11月27日  
場所: 西宮市大谷記念美術館



#### 『北山ハロウィン』

北山ハロウィンは、2016年で19回目を迎える北山最大のイベントです。ハロウィンの規模としても京都一で、かぼちゃのカービングや仮装パーティー、仮装パレード、手作り市、屋台村など楽しいイベントが盛りだくさん！

会期:  
2016年10月29日(土)  
30日(日)

会場:  
京都府立  
陶板 名画の庭  
(京都市北区)



### 「今回の謎は「叙事詩『神曲』」

『ダ・ヴィンチコード』シリーズ第3弾！トム・ハンクス演じるハーバード大学の宗教像徴学者ロバート・ラングドン教授がイタリアの詩人ダンテ・アリギエーリが残した叙事詩『神曲』に隠された暗号に迫る！

# 一人暮らしとお金

一人暮らしを実際に初めてみて、皆さん一体いくらぐらい使っているのでしょうか。  
 実際に11人の人にお答えいただきました！  
 みなさん様々な工夫をしながらやりくりしているようです。  
 中には、友人の誘いが3回あれば、2回は断って1回受けるなど、  
 自分の収入と合わせて友人付き合いを楽しんでいるなんて人も！

## 光熱費

0~5000	5人
5001~10000	3人
10001~15000	1人
15001~20000	2人

## 食費

15000~20000	3人
20001~25000	1人
25001~30000	3人
30000以上	2人
不明	2人

- ・使っていない電気は消す！
- ・コンセントは抜く！
- ・クーラーをタイマーにする！

- ・冬は厚着で過ごして暖房をつけない。
- ・基本電気はつけず、夏は扇風機。

・安いお店を探す。

・もやしを使う。



## オススメアプリ【レシレコ】



レシートを写真に収めるだけで使ったお金を管理できる携帯家計簿アプリ！機能はすべて無料で使えます。家計簿を書くのが面倒になったらぜひ試してみてください☆

※他にもお役立ちアプリなどありましたらどしどし教えてください！(◡\_◡)♪

アプリを起動したらレシートを携帯画面に収めてパシャリ！！

レシート一覧で使ったお金を確認！！

## 今月の簡単レシピ

### 団子☆抹茶餡添え

#### 1人分の材料

- |           |            |
|-----------|------------|
| ☆団子       | ☆抹茶餡       |
| ・だんご粉…75g | ・白あん…60g   |
| ・水…70cc   | ・抹茶(濃茶)…2g |

#### 手順

1. ボールにだんご粉と水を入れて団子を作る
  2. 鍋に水を入れて沸騰させてから1を入れる
  3. 団子が浮いてきたらさらに3分ほどゆでる
  4. 団子を冷水中で冷やしてからザルにあげて水気を切っておく
  5. 白あんに抹茶を混ぜ抹茶餡を作る
- 出来上がり～(◡\_◡)☆



<http://cookpad.com/recipe/3830126>

## 世界の名言

今の人は、みんな“何かしなければ”と思すぎる  
 (臨床心理士:河合隼雄)

↓ご質問やご意見ご感想は、こちらまで↓

〒605-0862京都市東山区清水4丁目185番地  
 (075)531-9650

## MENSAに挑戦！

13匹のカエルは13匹の虫を、13分で捕まえることができます。

では、39分で39匹の虫を捕まえるには何匹のカエルが必要でしょう？

MENSA(メンサ)とは？  
 イギリスにある、IQが人口の上位2パーセントの人(IQ140程度)だけが入会できる会員組織です。

