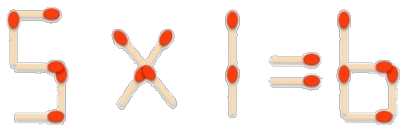




今月の問題はコチラ。
ちょっと難問です。うーんと頭を悩ま
すかもしれません・・・



マッチ棒を2本動かして
正しい式にしてください。

(c) 名問なぞなぞクイズ学院

正解の方（抽選3名）に粗品を差し上げます♥
ご応募お待ちしております

1月号の回答は・・・【肉まん】でした。
※憎まん（にくまない人だから優しい）

ご応募ありがとうございました！

【応募方法】

FAX : 0853-22-8064 日下まで
メール : kusaka_hitomi@stic.co.jp
締切 : 2025年3月15日まで

Start & Try Integration Company

私たちは「夢」と「暮らし」を
繋ぐコーディネーターです



〒693-0006 出雲市白枝町607-6

Tel : 0853-22-8140 Fax : 0853-22-8064

<http://www.stic.co.jp>

2025

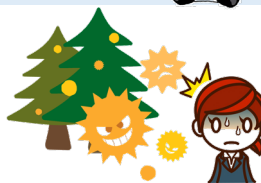
まだまだ冷たい風が体に染み渡りますがいかがお過ごしでしょうか？

2月といえば、バレンタインデーです！

この時期は 高級チョコレートやユニークな形のチョコレートなど 様々な種類のチョコが店頭に並び 見ているだけでワクワクしますね！

近年では、愛情を伝えるものではなく、自分自身へのご褒美としてチョコレートを購入される方が増えているそうですよ。

美味しいチョコレートで リラックスした日々をお過ごし下さい。

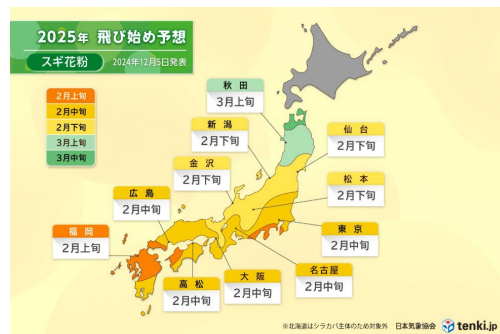
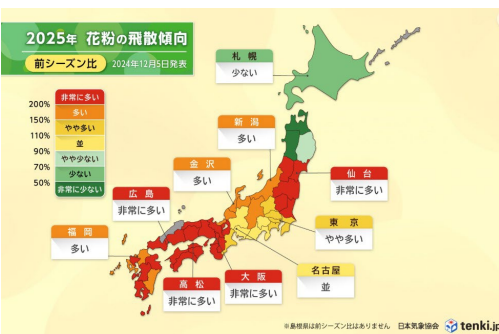


さて、早いもので2月となりました。

この時期になると気になるのはやはり「花粉」ですね。

日本気象協会によると、2025年の飛散予測は例年並みとのこと。

ただし、**飛散量は例年の2倍以上**といわれています。



花粉症の原因となる花粉は空気中に含まれているため、花粉症の症状を予防し、悪化を防ぐには 日常生活で花粉をできるだけ避けることが大切です。

花粉症対策に家電を活用しましょう！

屋外ではマスクを着用するなどの対策をされていると思います。

一方、屋内での花粉対策は「空気清浄機」を主にご使用されている方が多いのではないのでしょうか。近年では空気清浄機以外にも花粉を効果的に除去できる家電製品が多数 販売されています。

複合的にご使用いただくことで、より花粉への上手な対策も可能となります。

**エスティックでは粉症対策に最適な家電を多数取り揃えております。
お気軽にご相談ください。
お客様が快適に過ごせるようご提案させていただきます**



2月の
オススメレシビ

「クリームチーズの揚げ出し豆腐」



【材料】2人分

クリームチーズ（1口サイズ）4個
木綿豆腐 ½丁
大根 150g
片栗粉 適量
〇かけつゆ
だし カップ1
薄口しょうゆ 大2+1/2
みりん 大1+1/2
砂糖 大1/2
しょうゆ 大1/2

※大…大さじ

【作り方】

- ① 豆腐は水気をきっておく。大根は大根おろしにして軽く汁気を絞っておく。
- ② ①の豆腐をクリームチーズの大きさに合わせて切り、厚みを半分にして切り口に片栗粉をつけ、クリームチーズを挟む。
- ③ 揚げ油を170度に熱し、②の表面全体に片栗粉をまぶして入れる。
- ④ チーズが薄い茶色に色づくまでさわらずに上げ、取り出したら油をきる。
- ⑤ 小鍋に【かけつゆ】の材料を合わせて煮立てる。
- ⑥ 器に④を盛り、大根おろしを添え、かけつゆを注いで完成！



クリーミーな風味が後を引く一品です！

そーなんだ

ChatGPTってご存じですか？

ChatGPTとは、米OpenAIが開発した文章生成AIです。AIを駆使して人との対話を実現します。また メールを作成したり、詩や小説を書いたり、表計算ソフトの関数を作成したり、プログラミングもできます。料理の献立を考えたり作曲したりもお手のもの♪ すごいですよね！ 気になりますよね！？

今月からの「そーなんだ」では
この【ChatGPT】について簡単にご説明致します。



ChatGPTの始め方

ChatGPTはパソコンやスマートフォンのブラウザでも使用可能です。また、スマホアプリにもあります。以下ではパソコンのブラウザでの操作方法を説明しますが、スマートフォンでもアプリでも同様です。

- ① <https://Chatgpt.com/>にアクセスします。
- ② 表示された画面から「Sign up」をタップ
- ③ メールアドレスを入力
(手持ちのGoogleやMicrosoftアカウントでも可)
- ④ パスワードを設定
- ⑤ 登録したアドレスにOpenAIからメールが届きます。
届いたメールを確認しプロフィールを設定します。
- ⑥ すぐにチャット画面が表示され、質問や相談ができるようになります。



料金は基本的には無料ですが、有料版もあります
詳しい情報は次回、お伝え致します。

