8月号の読者アンケート
夏を乗り切るスタミナ料理

◎ニンニク入り料理

ニンニクの効いた野菜カレー。畑で作ったニンニクをたくさん入れて美味です（**高浜・石川篤久**）。（**稲毛東・ひまわり**）。にんにくを効かせた豚肉の生姜焼きです。千切りのキャベツを添えマヨネーズものせます。そして特に朝食には具沢山の味噌汁も有効です（**あやめ台・杉崎勝**）。我が家はニンニクを色々な料理に入れます。焼きそばは、ろうめんのつゆにも入れます。外食では「餃子の王将」の「ニンニク激増し餃子」がおススメです（**高洲・武田勝利**）。豚肉の生姜焼きです。ニンニクを沢山入れて焼きます（**幸町・上田節子**）。鶏肉のニンニク炒め、生のキュウリに味噌を付けて食べる。（**稲毛海岸・成田節雄**）。豚肉のニンニク生姜焼きです。鉄分と滋養強壮で夏バテ知らずです（**高洲・原園臣**）。

◎うなぎ

我が家ではこの季節に最低でも1年に1回は家族みんなで「うなぎ」を食べてスタミナつけてます。さっぱりした味付けで肉野菜炒めもおススメです（**幸町・大浦穂乃香**）。ウナギですね。土用の丑と言わず夏の間に何度も食べます（**高洲・小坂孝一**）。千葉駅近くの「成瀬」のような重が絶品です。閉口しています。山椒を効かせるとスタミナが倍増します（**園生・関恵美子**）。夏は色々な料理にする事。特別に食べるうな重又肉屋へ行きサーロインステーキ。気分よく帰り休める（**四街道・粟村道生**）。うなぎでスタミナつけています。スーパーで買ってきたうなぎは水でタレを洗い流して、よく水気をふき取ってから、フライパンに入れお酒をかけてふっくらさせます。そして、みりんと醤油で味をつけます。こうすると買ってきたうなぎをレンチンするより、ずっとおいしいです（**磯辺・ももこ**）。

◎焼肉

やはり焼肉でしょう。焼いている時の匂いと煙。夏の暑さに負けないスタミナがつく料理です（**六方町・泉谷正誼**）。スタミナ料理はにんにくをたっぷり入れた焼肉に限ります。食が進みますし体力もバッチリです。1週間に2回は食べたいですね（**八千代・牧けい子**）。やはり「豚肩ロースの生姜焼き」が一番。玉ネギと生姜がたっぷり食べられます（**小仲台・田渕良子**）。たまに焼肉食べ放題のお店に家族で繰り出し、夏を乗り切ります（**みつわ台・ぼくちゃん**）。近年の異常な暑さは、私が夏を乗り切るスタミナ料理としては、冷やし中華や焼き肉です。室内を冷房して、スタミナがつくと言われているニラやニンニクを沢山入れて食べます。そうすると、一時的に元気が出るように、思われます。しかし、一番良いのは、秋になる事です（**船橋・渡辺孝幸**）。焼肉。家でミスジ・イチボ・サブトンなど野菜と一緒に食べています（**長沼原・花田英雄**）。夏を乗り切るスタミナ料理は焼肉ですね（**黒砂台・中村博之**）。家で焼肉。においが残ると敬遠する人もいますが、翌日には消えるため、我が家では問題なしです（**打瀬・松原保司**）。「月並みながら定番かつ不変の焼肉料理である。昔若いころ韓国での建設工事に没頭して以来、スタミナ切れを防ぐ方法としてキムチと焼き肉は家庭でも欠かせない。ニンニクを多量に使い青い野菜の葉を山ほど使い焼きあがりを待ち遠しくはおはった。今でも嫌われ役のニンニクを青森産に限定し和牛のおいしいところを贅沢に家庭で味わっている。ここまでは焼肉プルコギ礼賛だが韓国通の私が反韓国である。狭い反日思想は当面親日の気配がない。理由は小学校以来の徹底した教科書記述によると。これを改定しない限りはダメである（**高洲・大内健司**）。何といっても焼肉です。西千葉の昌慶苑さんが好きです。安くておいしいので、家族で伺っています。以前、稲毛新聞で紹介されて行ってみてから、すっかりファンになりました。夏にスタミナをつけるにはお肉が一番でしょう（**稲毛東・斎藤智子**）。

◎餃子

家でのスタミナ料理は特別ありません。強いて挙げれば韮の入ったおかず、餃子料理である。たまに鰻を食べる程度です。外食では餃子を食べます（**浜野・柳澤範光**）。夏バテのときは餃子を食べたくなります。外でもよく食べますが、自宅では家内の手作り餃子がおいしいです。水餃子と焼き餃子にして家族で楽しんでいます。ニンニクもたっぷり入れて元気もりもりです。とはいえ、においが気になるのので休日前しか食べられませんが。（**園生・ちーちゃんマ**）。

◎その他

庭でとれるゴーヤにニンニクを少し加えたゴーヤチャンプルは夏バテ防止の逸品です（**園生・関直安**）。（**小仲台・瀬下仁美**）。ニラレバイタメ　オクラ入り納豆（**瑞穂・勝目久雄**）（**高洲・宮川一郎**）。ナスのみそいため（**千城台東・松沢伸二**）。鍋料理が中心でしたが微底した。ごぼう、ごぼう、いかそうめん、まぐろ切り身、しゃけなど魚に切り替えました（**検見川町・荒木昭治**）。特に無し。あえて挙げれば、焼肉利用で冷たいビールを飲むこと（**千城台東・寺本勝男**）。夏を乗り切るには野菜・肉・魚類などを均等に食べることです（**あやめ台・一森万亀美**）。私は大の巨人軍ファンです。我が家の事でないスポーツ栄養士田中愛子さんは「暑い夏だからこそ鍋料理はお薦めです」と話しています。夏こそ鍋。野菜たっぷり、温かい汁、胃腸にも優しく食欲の減退は成績に繋がりかねない。夏はいつにも増して栄養管理には注意が必要と新聞にありました（**六方・阿部ちい**）。カレーライス（**園生・丸山宗男**）。アジやいて、ミソはこがしてゴマをする。薬味たっぷり夏は冷汁（**あやめ台・藤原健次**）。①納豆ごはん（納豆＋卵＋ネギを混ぜてあったかいご飯にかけて）②オクラと長芋とニンニク（オクラを湯がいてかつおぶしをかけて食べる）（**稲毛東・柏木計二**）。①アボカドのチーズクリム和え②ニラを多く入れた手作り餃子③黒ニンニクと各料理にすりおろしニンニクを入れる。それぞれ食感も良いです（**稲毛東・小林忍**）。

※一部抜粋して掲載

千葉駅前大通りが市民アートの屋外ギャラリーに

パラソルギャラリーは、毎年10月第1土曜日と日曜日に千葉駅前大通りで開催される大規模な屋外イベントだ。街に市民アートの舞台をつくり、手工芸品、絵画、書などと、子づくり作品が並べられ、交流と目的で開催されており、2019年には普段とは違った空間をつくり出し、千葉の街を彩ってきた。

前身となっているのは2000年にスタートした「都市景観市民フェスタ」だ。当初は市から補助金を受け、学生が中心となり企画・運営を行っていたが、10年が経過し補助金の終了後は、市民からの出展料や沿道企業の協賛金で運営されているほか、今年度の活動の一部は、YS市場コミュニティ財団の支援も受けているという。現在、企画・運営は市民スタッフが中心となり、学生がそれをサポートしている。

パラソルギャラリーは今年も10月に開催される。秋空の下、千葉のアートに触れてみてはいかが？

■開催日時
2023年10月7日（土）・8日（日）10時～16時

■場所
千葉駅前大通り（NTTビル側歩道上）

昨年の開催の様子

第48回「千葉の親子三代夏祭り」
4年ぶりの開催で大盛況

千葉市の夏の風物詩が4年ぶりに戻って来た。「千葉の親子三代夏祭り」が8月19日（土）、20日（日）の2日間、中央区の中央公園周辺で開催され、コロナ禍前のような盛り上がりを見せた。

「子供たちに夢を、ふるさとづくり」をテーマに開催されるこの祭りでは、文字通り「親・子・孫」とどの世代の人も楽しむ様子が伺えた。会場の中心となる中央公園のステージでは、ダンスパフォーマンスやライブイベントが繰り広げられ、屋台や縁日のコーナーは、この日を待ちわびた大勢の来場者で埋め尽くされた。

周辺の通り沿いにも、飲食店や地域団体の屋台が並び、パラエティに富んだグルメが大集合。メイン通りでは酷暑のなか、武者行列や神輿、よさこいチームや地元団体のパレードが祭りに華を添えると、沿道から大きな拍手が送られた。メインイベントである「親子三代千葉おどり」には揃いの浴衣に身を包んだ地元の人々など、市内外から約2千人が参加し、祭りのフィナーレは活気で溢れていた。

読者の声

●作草部駅下交差点

モノレール作草部駅下の交差点は非常に問題がある。まずバス停から交差点までの距離が短く、右折する路線バスがかなり強引に車線変更をするのだ。私も運転中何度かヒヤッとしたことがあった。そしてこの交差点、モノレールの支柱のおかげで右折レーンがほぼない。ここは稲毛方面から来て西千葉方面に右折する車が多いのに。更には右折車用の青信号もない。そのため信号が赤になっても数台の車が強引に右折していくのが見受けられ危ない。それでも右折待ちの車は増えて右側車線にはみ出て車が並ぶ。そこにバスが加わったりすると本当に危険だ。色々改善するところはあると思うが、まずは右折車用の青信号の設置を強く望む。（蘆町・佐藤）

●真夜中の騒音

現在居住しているマンションですが、今年に入り夜中から未明にかけモーター音のような音が止まりません。3～4回、5分位大きな音が響き渡ります。その都度目が覚めしばらく眠れなくなるのです。もうほぼ毎日です。管理会社にこの状況を訴えても対策をとってもらえない。このままでは身体的にも精神的にもよくありません。大金を払って買ったマンションなのに泣きたい思いです。管理会社には是非対策を考えてほしい。安眠、良好な住環境を切に願います。（中央区浜野・柳澤範光）

●乱暴な運転手

私は毎朝通勤で稲毛駅に向かう手段としてバスを利用しています。朝8時半過ぎに草野団地入口から乗車します。最近何度か少し乱暴な運転をするバスに乗ることが思っていた。翌日38℃の熱がでたので病院に行くと陽性だと言われました。今けっこう感染者が増えているらしいです。その日は帰宅し自分の判断で家族と接触しないようにし、職場も3日間休みました。それほど大変なことになるとは思いませんでしたが、病院も会社も昨年のような緊張感は感じられず、本当にこのままでよいのかどうか考えずにはいられませんでした。（登戸・山田真木）

●4年振りの夏休み

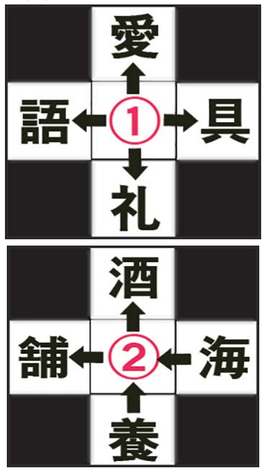
4年振りに行動制限のない夏休みなので群馬県安中市の実家と少し足を伸ばして軽井沢へ行ってきました。お盆休みとなって東京駅は人が溢れるようでした。新幹線の指定席が取れなかったため我が家は自由席で立ちっぱなし。小学3年の子どもがややぐずりましたがなんとか目的地に到着。小学生になった娘と久しぶりに会う両親はとても嬉しそうで、大変な思いをして帰省した甲斐がありました。軽井沢もたくさんの人で賑わっていました。ショッピングモールでは、お土産買って、数年振りに親の顔も見れて楽しい時間を過ごせました。もうマスク姿の人も少なくなり、平穏な日常が戻ってきたのだったら、本当に嬉しいですね。（稲毛新聞ファン）

●**読者の声への投稿**
はハガキ・FAX・メールで

クイズ&アンケート

穴埋め漢字クイズ

①と②にそれぞれ別の漢字を入れて、矢印の方向に二字熟語を完成させてください。クイズの答えは「①②」漢字2文字です。



今月のテーマ
「我が家の防災対策」
台風シーズンが本格的にやってきます。そして今月は防災月間。みなさんのお宅では、地震、台風など普段からどのような防災対策をしているか教えてください。

●**今月の賞品**
□1等／クオカード3千円（2名）
□2等／図書カード1千円（2名）
□名古屋製酪賞／無臭ニンニクアホエン（5名）
□アクアリンク賞／ペアスケートリンク滑走券（5組）

●8月号の答えは「夏祭」でした。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

8月号の答え「夏祭」

クイズの答えとアンケートの回答、住所・氏名・年齢・電話番号をご記入の上、官製はがきかEメールにて下記へご応募下さい。
〒263-0043 千葉市稲毛区小仲台 2-5-2-1001
E-Mail：info@chiba-shinbun.co.jp
稲毛新聞クイズ係宛
※ご意見は読者の声に掲載させていただく場合がございます。
※いただいた個人情報は当選品の発送以外に使用いたしません。
締切・令和5年9月20日（当日消印有効）

稲スポ

甲子園優勝の慶応・渡辺憩捕手は地元小中台中出身
中学総体バレー男子もVなど千葉市勢が大活躍！

千葉SSは地元船橋に凱旋。ゲストにお笑いのTIMが来場

全国高校野球選手権大会が先月6日から阪神甲子園球場（兵庫県西宮市）で行われ、決勝戦で慶応義塾（神奈川）が前年覇者の仙台育英（宮城）を8－2で破り107年振りの優勝。慶応義塾の捕手渡辺憩選手は稲毛区の出身、地元稲毛にとっても誇らしい全国制覇となった。

また、千葉県代表の専修大松戸（松戸市）は初戦で東海大甲府（山梨）に7－5で勝ち千葉県勢夏通算100勝を達成した。3回に中山の犠飛で先制、中盤以降点の取り合いになったが7回に逆転、そのリードを渡辺翼、青野の投手リレーで守り切った。

◆8月12日
東海大甲府（山梨）
0001030100＝5
0013000３×＝7
専大松戸（千葉）

千葉県勢甲子園100勝

銚子商	25	（優勝1）
習志野	20	（優勝2）
成田	10	（4強）
市立船橋	8	（4強）
木更津総合	8	（8強）
拓大紅陵	6	（準優勝）
千葉経大附	5	（4強）
東海大浦安	4	（準優勝）
千葉商	3	（8強）
柏陵	3	（8強）
千葉黒潮	2	（8強）
我孫子	2	（3回戦）
専大松戸	2	（3回戦）
印旛明誠	1	（3回戦）
成東	1	（2回戦）

（）内は最高成績

千葉ロッテマリーンズ ZOZOマリンスタジアム公式戦日程

9月	1日	（金）	18:00	東北楽天ゴールデンイーグルス
	2日	（土）	18:00	東北楽天ゴールデンイーグルス
	3日	（日）	16:00	東北楽天ゴールデンイーグルス
	8日	（金）	18:00	オリックスバファローズ
	9日	（土）	18:00	オリックスバファローズ
	10日	（日）	17:00	オリックスバファローズ
	12日	（火）	18:00	東北楽天ゴールデンイーグルス
	13日	（水）	18:00	東北楽天ゴールデンイーグルス
	24日	（日）	18:00	福岡ソフトバンクホークス
	25日	（月）	18:00	福岡ソフトバンクホークス
	30日	（土）	18:00	埼玉西武ライオンズ
10月	1日	（日）	14:00	埼玉西武ライオンズ
	2日	（月）	18:00	埼玉西武ライオンズ

■問合せ　ZOZOマリンスタジアムテレフォンサービス
☎043-296-1189

小中台中男子バレーボールが県大会優勝

千葉県中学総体バレーボール競技が県内各会場で行われ、男子は地元稲毛区の小中台中学校が決勝で習志野七中（習志野市）をセットカウント2－0のストレートで破り優勝を決めた。

◆決勝
小中台 2－0 習志野七
①25－11
②25－20

打瀬中陸上部が快挙

先月7日から茨城県で開催された第51回関東中学陸上競技大会では、打瀬中学校（美浜区）が活躍を見せた。男子4400mリレーで43秒45の千葉市新記録を達成し予選を突破すると、決勝でも43秒53という好記録で3位入賞を果たした。

会社やお店のプロモーション承ります！
稲毛新聞広告掲載のお申込み
下記へお気軽にお問合せください。
TEL.043-256-4414
稲毛新聞への広告掲載の他、HP制作 チラシ印刷・流通・ポスター・パンフレット等プロモーションに関することなら何でもご相談ください。
FAX.043-256-4494　info@chiba-shinbun.co.jp

遺言・相続・困り事
特定行政書士
いまむら敏昭事務所
0120-784-315
千葉市若葉区桜木 3-11-13-106

医療法人社団　遊山会
耳鼻咽喉科 サージセンターちば
千葉市稲毛区小中台町 352-1
TEL.043-254-3000

1964年創業
今も昔も変わらないのは
お客様とのふれあいです
これからも私たちは地域の
お客様の笑顔と共に
成長し続けられるよう
努力いたします。
株式会社 オオクシ
http://www.ohkushi.co.jp

看護師・看護補助者 常勤・パート大募集
外科・胃腸科・内科・肛門科
整形外科・循環器科・泌尿器科
理学療法科・内視鏡内科外科
人間ドック・MRI・CT／人工透析
■受付時間
平日　AM8:30～11:00／PM2:30～5:00
土曜　AM8:30～11:00
■休診日／土曜日午後・祝日
医療法人社団　駿心会
稲毛病院
0570-072-113
千葉市稲毛区小仲台 6-21-3（稲毛駅東口徒歩5分）

医療法人社団　翠明会
山王病院
http://www.sannou.or.jp/
救急告示病院・入院随時・各種保険取扱
内科 消化器内科 呼吸器内科 循環器内科 腎臓内科 糖尿病内科
血液内科 神経内科 精神科 心療内科 眼科
外科 血管外科 脳神経外科 乳腺外科 肛門外科 皮膚科
整形外科 リウマチ科 リハビリテーション科 小児科
婦人科 耳鼻咽喉科 泌尿器科 放射線科 麻酔科 歯科
緩和ケア　人工透析
健康管理センター　専用フリーダイヤル 0120-232-830
PET画像診療センター　専用フリーダイヤル 0120-385-660
診療時間　月～金／午前9時～12時・午後2時～5時　土／午前9時～12時　休診／日曜日・祝日　ただし急患の場合は常時診療致します。
☎043-421-2221 代表　千葉市稲毛区山王町 166-2
西千葉駅から千葉内陸バス・稲毛駅から京成バス便あり

腎臓病・人工透析のご相談は
人工透析の患者様向けに無料送迎バスのサービスもあります。詳細はお問合せください
内科・外科・腎臓内科・人工透析内科・人工透析外科
心臓血管外科・消化器内科・消化器外科・循環器内科
呼吸器内科・整形外科・形成外科・リハビリテーション科
医療法人緑栄会　三愛記念病院
お問合せ TEL.0570-05-3131
■9:30～12:30／13:30～17:00 日曜・祝日・土曜午後休診
〒260-0031 千葉市中央区新千葉 2-2-3
JR・京成千葉駅西口直通徒歩1分

安心価格！雅の家族葬
会員登録（無料）で
祭壇一式 20%割引あり
http://www.miyabi-sougi.com
検見川ホール
JR新検見川駅より徒歩4分
幕張本郷ホール
JR幕張本郷駅より徒歩5分
株式会社　雅セレモニーホール
0120-533-990

稲毛新聞はここでも手に入ります
千葉市観光情報センター……千葉駅東口
千葉市観光情報センター……海浜幕張駅構内
多田屋　稲毛店……稲毛区小仲台
フォトスタジオ　カツミ……稲毛区小仲台
なのはな整骨院……稲毛区小仲台
ぷりんと工房　小仲台店……稲毛区小仲台
ちばっ子寺子屋@稲毛……稲毛区小仲台
クーズハーバー　ちばみなとブース…中央区中央港
靴のファミリー……若葉区千城台南

新しいHP制作のご提案
HPはあるけど成果が疑問…、運用の仕方が解らない…、古いHPをリフレッシュしたい…、ご相談ください
Chiba Community Plus（C-プラス）Tel.043-256-4414

優良霊園
いつでも求められる和泉家の4大霊園
●いずみ霊園　●御成霊園
●千葉中央霊園　●千葉緑霊園
霊園案内サービスセンター
0120-148-237
安心と信頼　心のかよう墓づくり　創業130年
一般社団法人 全優石 全国優良石材店
和泉家
株式会社　和泉家石材店
千葉営業所／千葉市若葉区多部田町 1183

家族葬のセクト
セクト
セクト で検索　http://www.sousai-sect.com
千葉市斎場での お葬式はセクトへ
■千葉市斎場　千葉市緑区平山町 1864-1
■セクト・シティーホール都町　千葉市中央区都町 3-21-2
■セクトハウスおゆみ野　千葉市中央区生実町 2249-1
■セクト・シティーホール都賀　千葉市若葉区都賀 2-9-16
0120-00-5564

スタッフ募集
一緒に働きませんか。
現場の清掃や後片付け、事務補助など空いた時間に出来る簡単なお仕事です。
資格●明るく元気な方
時給●900円～ 年齢・経験など考慮
時間●シフト制
事業内容●外壁塗装・内外装リフォーム業
応募●お気軽にお問合せください。
近隣の方歓迎です
屋根・外壁塗装・内外装リフォーム専門店
株式会社　四葉建装
TEL.043-488-5671
〒284-0043 四街道市めいわ 2-6-10

マンション・アパート等の
清掃スタッフ募集
20～40代の子育て中の主婦の方が活躍中！お子様が学校や幼稚園に行かれている間の時間を活用しませんか！
時給 1,400円～（2人1組での作業になります）
【勤務】平日週2日～※応相談 8:30～15:00（多少前後あり）
【資格】要普通免許（AT限定可）未経験者歓迎
【待遇】交通費支給　服装自由
【応募】電話で簡単なヒアリング後、面接日をお伝えします。
応募 お問合せ 080-6528-9667
繋がらない場合は、☎043-206-5738
■不動産管理・清掃業
（有）リビング・ひまわり
千葉市稲毛区小仲台 6-10-7-101（JR稲毛駅東口歩5分）