先月のアンケートテーマ「我が家の節約術」

先月のテーマは「我が家の節約術」でした。日用品や光熱費の値上がりが続くなか、みなさん、毎日の生活のなかで工夫して節約に励まれているようで、編集部でも参考にさせていただこうと思っています。

食費・水道光熱費・ポイント活用

◎買い物や食費

雨の日は買い物に行かない（転んだら大変）。あるものを工夫して食事を作る（**小仲台・宮本ひろ子**）。暖房温度を毎年の温度より1、2℃低めに設定する。スーパー等に買い物に行く時は値段を良く見てなるべく安い物を購入する。年金生活ですので生活必需品以外は購入しません（例・衣装類）（**浜野・柳澤載光**）。食材を破棄しないように使い切るようにしています（**稲毛東・西村くみ**）。①買い物は週2回（原則）ポイント多い日②飲料はスーパーの安値の2L程度を買う③2回程度で食べ切る分に限定（**高洲・宮川一郎**）。まず食費から節約します。新聞のちらしを見て特売品、タイムサービスで献立を決めます。光熱費は早寝早起きでテレビも好きですがラジオを多く聴くようにしています。娯楽費は家でラジカセでカラオケを歌っています（**長沼・吉田友子**）。食費は電子マネーで5%割引デーにまとめ買い（**高洲・寺阪和久**）なんと言ってもまとめ買いです。あと、夕方位からの値下げ品を買ったりしてます。お刺身など食べたい時に遅く行くとなかったりして残念な事もありますが！（**みつわ台・ぼくちゃん**）。食品はスーパーで特売品を優先して買う（**園生・丸山宗男**）。買い物回数を少なくして食材が完全になくなってから買い物に行くようにしたら結構楽しく節約できてますよ！食品ロスもなくなってきてます。エコと節約が同時に実践できてます。見回してみたら無駄って結構多いことに気づくもんです（**小中台・福田雅之**）。特売のチラシ見て買い物してます。ゴミ袋節約でリサイクルトレー等スーパーに出すようになりました（**穴川・川上美恵子**）。食費に関しては1人暮らしなので1つの食材を天ぷら、煮物、酢の物と買ったらすぐ2、3種のおかず用に調理。又冷凍してあとでも楽しめるように工夫。調味料は例えばサラダの時はオリーブ油、塩、コショウ、ポン酢で味付け。サッパリして美味しい。そばつゆはみりん、しょう油、水でOK。色々と取り揃えない様あるもの工夫している。光熱費では電気代が高いのでご飯は土鍋でガス利用。3～4回に分けタッパーに。テレビは1日3時間位と決めて夜9時就寝。番組はチェックして見るべし。娯楽費は交通費高いのでバスに乗らず往復（片道20分）健康の為ゆっくり転ばぬよう駅まで歩き、新聞記事のイベント。おすすめコース（タウンウォッチング）3～4カ所巡り1日の楽しい小旅行で帰宅してからも思い出に浸ります。普段入らない洒落た喫茶店でお茶するのは至福のひととき。2～3カ月に1回は東京へ（**萩台・小出伊佐子**）。冷蔵庫の中があまりにゴチャになって来てるので食品の買い方に気を付けるようにしました。野菜や肉、魚などある程度使い切ってから少量ずつ買い足す方法。料理する量もその日1日で食べ切れるように注意。これだけで冷蔵庫の中は風通しが良くなり同じ物を何日も食べる必要もなくタッパーの中で腐ってる事もなくなりました。もちろん金額的にも節約になりました（**小仲台・菅野啓子**）。ペットボトルのお茶は500mlを（外出時）買っていましたが2Lのものを買って小分けにして出かけています（**小仲台・竹垣昭久**）。

◎水道光熱費

テレビCMで水道代、ガス代が節約できると謳っていたシャワーヘッドを購入しました。まだ購入して数か月しか経っていないのでどれ程の効果かわかりませんが商品代以上の節約にはなって欲しいなあと期待しています（**稲毛東・もち太郎**）。光熱費は、こまめに電気を消してます（**高州・寺阪知子**）家の電気やガスの契約は最低限のにして、冷蔵庫が空になるまで残り物で料理（**高洲・原隆子**）。使わない電気はこまめに消すことにしています。風呂は間を開けずに入ってしまいガス代を節約します。紙ゴミやペットボトルはゴミとして出さずスーパーの回収に出してポイントとしてもらい少しですが還元しています。ネット上でのポイ活も欠かせません。株主優待での金券なども節約にはピッタリです。株を買わないで金券屋で入手することもできます（**高洲・小坂孝一**）。節水のため風呂の残り湯を洗濯に使います（**園生・関恵美子**）。隣にある美浜いきいきプラザで毎日シャワールームで体を洗う（**高洲・竹内忠男**）。夫婦二人なので、風呂の水交換は2日に1回としています（**園生・関直康**）。電気量は夜間を活用し消し忘れ等を注意して節約しています（**六方・泉谷正誼**）。着る毛布にくるまって暖房費を節約するぞ！（**高浜・富田晃道**）。水は出来るだけ水圧を下げ小まめに止め、電気はやはり必要最小限に使用するようにしています（**あやめ台・杉崎勝**）。こまめに電気を消したりエアコンの設定温度を調節したりというオーソドックスな節約に加えてポイントを上手く活用しています。ポイントが多くつく日にまとめて買い物するなどして節約に頑張ってます（**幸町・大浦穂乃香**）。

◎ポイント・懸賞

ポイントや割引券をできるだけ使う事とスマホ使用料を抑える為動画やネット検索などはパソコンを使います（**小仲台・田渕良子**）。品物によりお店を替えることとポイントの付く店にする。ポイントの高い時にたくさん買いポイントで品物を買ったりしている（**四街道・栗村道生**）。ポイントを貯めています。今ほとんどの店で独自のポイントカードなどがありますので、その中でも最も効率よく貯まるポイントを選んで貯めています。こうして現金をできるだけ使わないようにしています（**穴川・田村秀二**）。買い物時にイオンのアプリクーポンやマツキヨのクーポンを使うなどして工夫」あとシャンプーなどの詰め替え用も大入り袋を購入。シャンプー時にリンスinシャンプーを使いドライヤーで乾かした後ヘアトリートメントを使用（リンスを使うと水道代の無駄になるので）（**高洲・岩上久美子**）。懸賞応募をうまく活用して節約に励んでいます当選に期待しています♪（**高洲・小林麻美**）。子供の頃から懸賞好きで色々と応募し商品をゲットしています。今までの最高はサイパン旅行です（**みつわ台・黒沢博子**）。

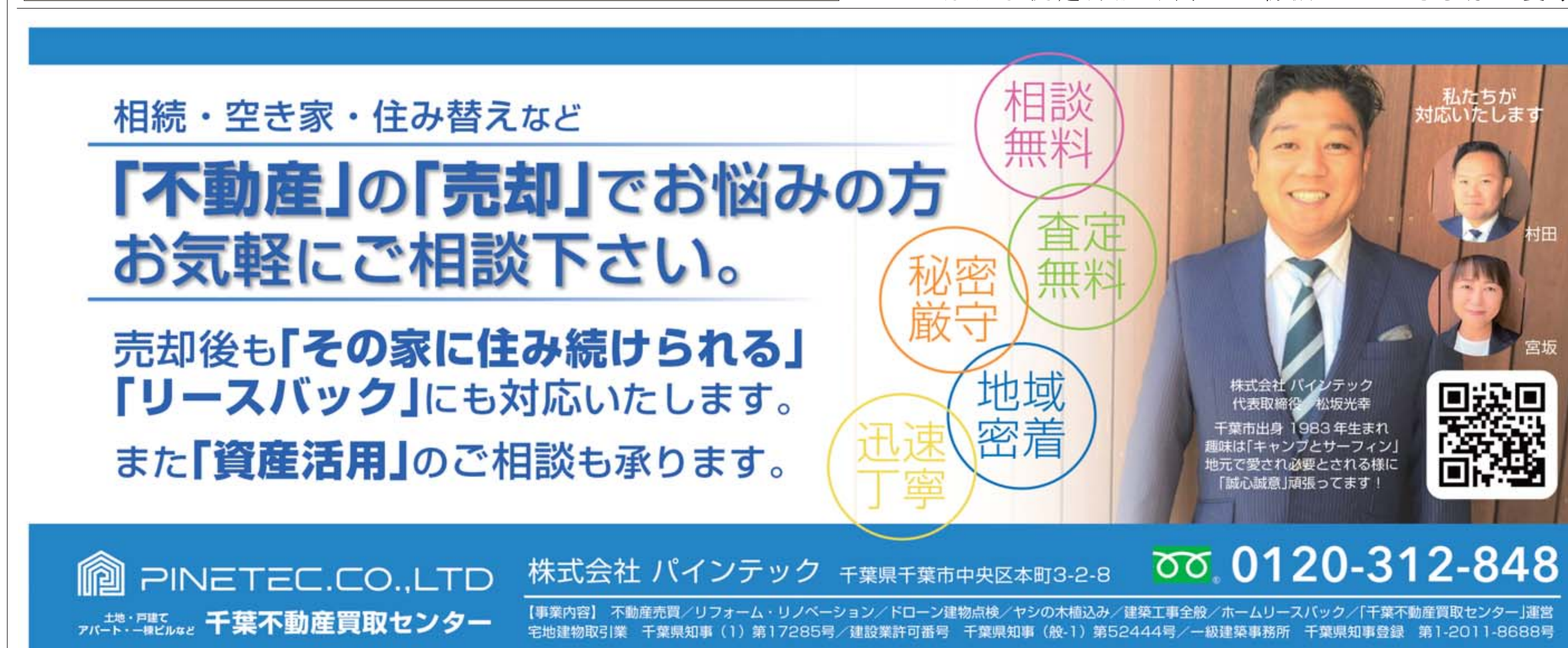
◎その他

娘、孫、私3人で手持ちの洋服を譲り受け交換し楽しんでいます。節約??（**高洲・戸沢恵子**）。最近すべての物の値上がりで大変です。皆さんの節約術を知りたい（**あやめ台・一森万亀美**）。仕事上2万歩弱の遠距離往復ですが、途中低価格の店にお世話になってきました。しかし一斉値上げに驚いております（**検見川・荒木昭治**）。年金暮らし今年は又支給額が減額されました。パーマをかけていましたがカットのみに。外食を中止。旅行を減らす。楽しみが減るので金のかからない楽しみを見つけなければ…（**六方・阿部ちい**）。使っている物が完全に終わったり壊れるまで次の物は買わない。使わないコンセントは全部抜く。外食せずにお持ち帰りにしたり、買い物には小さめのマイバッグを持っていくようにしています（**高洲・原國臣**）。回る寿司　コロナだからとがまんして　なれぬ手付きでみずからにぎる（**あやめ台・藤原健次**）。値下げになっている商品をなるべく買う様にしています（**小仲台・マッキー**）。我が家の金庫番の妻は値引き札の商品を探すのが得意です（**高洲・市川豊和**）。保険の見直し、早寝早起きかな（**黒砂台・中村博之**）。我が家はいろいろな節約を実践しています。①業務スーパーで買いだめし小分けで冷凍②自動販売機で飲み物を買わない。家では麦茶パックで麦茶をつくり外出時は水筒持参。清涼飲料は砂糖が多く含まれるのでダイエットのためにも飲まない③トイレのタンクにペットボトルを入れて1回に流す水の量を減らす④光熱費、買い物などすべてクレジットカード払いにしてポイントを貯め年間で数万円になる⑤マイナポイントは家族全員分を申込み数万円ゲット。生活費の足しに⑥電車バスを使わず歩けるところまでは歩く。健康にもいいし一時間くらいは平気。（**高洲・かーちゃん**）

※一部抜粋して掲載

グルメ応援キャンペーン 当選者にクーポン届く

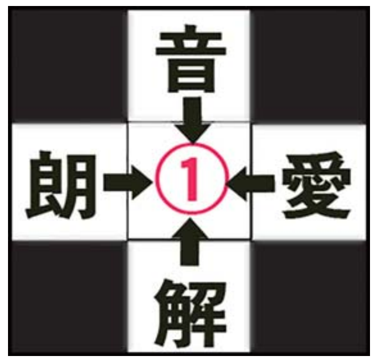
「千葉市グルメ応援キャンペーン」の当選者にクーポンが届いた。このキャンペーンはコロナ禍で影響を受けている飲食店の需要回復を図るため利用を促進する取り組みだ。事前に登録された飲食店において飲食代の半額分に最大5千円利用できるクーポン（500円×10枚のセット）を、宿泊施設利用者に500円で販売するほか、市民を対象に抽選で10万名にプレゼントするという内容。市民向けクーポンの応募受付は令和4年9月30日で終了し、抽選結果は10月後半にメールかハガキで知らせている。当選者へのクーポン発送は10月末までに到着するとのことだが、郵便事情により配送が遅れる場合があるという。利用期間は令和4年11月1日（火）～令和5年2月28日（火）。表紙に氏名記載の本人のみ利用可能、譲渡不可。利用前の切り離しは無効など注意点や利用時のルールがあるので当選者は気を付けたい。



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。



今月のアンケート・テーマ

今年最も印象に残った千葉市の出来事

2つの穴埋め漢字クイズを解いて、①②で完成する漢字2文字の言葉（答え）とアンケートの回答、住所・氏名・年齢・電話番号をハガキかメールに明記しお送りください。宛先は〒263-0043千葉市稲毛区小仲台2～5～2～1001稲毛新聞クイズ係宛。

※ご意見等は「読者の声」に掲載させていただくことがあります。

※今月のテーマ「今年最も印象に残った千葉市の出来事は何ですか？」

早いもので令和4年も終わりに近づきました。今年を振り返ってみて、千葉市で起こった出来事のなかで、みなさんが最も印象に残っているニュースや事柄と、その理由を教えてください。

締切・令和4年11月20日（当日消印有効）

今月の賞品

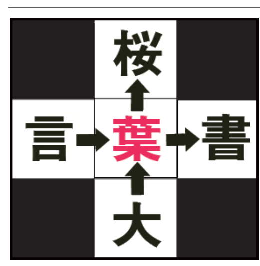
☆1等賞＝クオカード3千円（2名）☆2等賞＝図書カード千円（2名）☆名古屋製酪賞＝無臭ニンニクアホエン（5名）☆アクアリンク賞＝スケートリンク滑走券（5組）

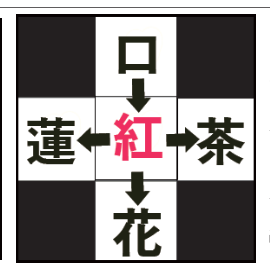
10月号の当選者

10月号の答えは「紅葉」でした。次の方が当選されました。

☆1等賞・クオカード3千円＝小林麻美（高洲）竹垣昭久（小仲台）☆2等賞・図書カード千円＝田島英志（萩台）藤牧弘子 ☆名古屋製酪賞＝富田晃道（高浜）阿部ちい（六方）小出伊佐子（萩台）市川豊和（高洲）菅野啓子（小仲台）☆アクアリンクちば賞・ペア滑走券＝寺阪知子・岩上久美子（高洲）黒沢博子（みつわ台）小倉理加（稲毛東）関直康（園生）

※敬称略





10月号の答え「紅葉」

●みなさんからのご意見をお待ちしています。読者の声への投稿はハガキ・FAX・メールで。

読者の声

●今時の近所付合い

最近お隣にあるご家族が引っ越してきた。一応挨拶はされたが、世代が違うためなのか以後は関わりなし。我が家の周辺には5軒の戸建て住宅が共通の私道に面して建っているが、互いに無関心な感じで挨拶すらしない人もいる。これが時代なのかもしれないが、もし大きな災害などが起こった時に助け合えるのか不安になります。

（稲毛区・還暦前）

●稲毛新聞が面白い

稲毛新聞10月号に歌手新浜レオンさんの特集が載っていて面白かったです。稲毛新聞は昔から読んでいて、千葉の地域のニュースや政治関連の記事が多くやや堅い印象でしたが、芸能人の記事もあるのかと嬉しくなりました。新浜レオンさんも千葉出身、私の好きな小島瑠璃子さんとかも取材してくれたら嬉しいです。

（穴川・主婦18年目）

●家計は大変

いろいろなものが値上げされて家計はとても大変です。外食もずっと控えていますし、贅沢をしなくても日常的な食品や調味料が次から次へと値上げが続き悩まされています。

我が家は育ち盛りの子どもが3人いるので、なんといっても食費が大変。部活もやっているし、しっかり栄養を付けてあげたいというのが親心。パートしたり節約してがんばっているつもりですが、スーパーに行く度に溜息が出ちゃいます。

先月号のアンケートは我が家の節約術でしたので、みなさんがどのような節約をしているのか11月号を楽しみにしています。

（高洲・ある市民）

●コキア蘇我号

10月に家族で特急「海浜公園コキア蘇我号」に乗って国営ひたち海浜公園へ行ってきました。地元の蘇我駅から茨城県ひたちなか市の勝田駅まで直通で行けてとても便利です。途中で珍しいスイッチバックも経験したり、いつもの自動車の旅とは違ったおもしろさもありました。

国営ひたち海浜公園ではコキアが見ごろということでしたが、もう後半に差しかかっていたのでグラデーションがキレイでした。

（中央区・T）

●クイズ楽しみ

新しい漢字クイズは難しいですが、答えがわかるとうれしさ倍増です。

（稲毛東・西村くみ）

●クオカード

以前、稲毛新聞のクイズでクオカードが当たりました。ありがとうございました。何に使おうかなと悩みましたが、せっかくなので、孫とコンビニに行って「好きなお菓子やスイーツをなんでも選んでいいよ」と言ってあげました。孫たちの喜ぶ顔を見られて幸せです。私にとってもたまの贅沢となりました。

（匿名希望）

●稲毛の時計屋さん

今月の人の記事で稲毛の時計屋さんが出ていましたよね。とても懐かしかったです。以前、私は稲毛駅近くに住んでいて、たまに時計の電池交換に行っていたのですが、数年前に引っ越してからはずっとご無沙汰していました。先日、稲毛新聞を読んで、大塚時計店さんがまだ元気で営業していらっしゃることを知り、うれしくなりました。また機会があれば伺いたいと思います。こういう情報はありがたいです。これからも地元密着の記事を楽しみにしています。

（千城台・さち）

稲スポ

ロッテ新監督は吉井理人！ 専大松戸は来春センバツ出場確実！

千葉ロッテマリーンズは先月18日、吉井理人氏の新監督就任を発表した。千葉市美浜区のZOZOマリンスタジアムで会見を行い、背番号は現役時代に背負った「21」に決定。吉井新監督は「ワクワクしております。これから何が起こるかという期待でいっぱいです」と語り、「目的としては優勝。まずは勝てるように。選手の個性、スタイル。それをしっかり見ていきたい」と意気込みを語った。今季は3年ぶりのBクラスに終わり井口資仁監督が辞任。日米で実績、経験があり豊富な指導歴のある吉井氏に再建が託された。また後日投手コーチに黒木知宏氏の就任も発表された。

春のセンバツ甲子園をかけた第75回高校野球秋季関東地区大会は先月30日に県営大宮公園球場（埼玉県さいたま市）で決勝戦が行われ、地元千葉県から出場した専大松戸高校（松戸市）は山梨学院高校（山梨県）に9―3で敗れ準優勝に終わったが、来春のセンバツ出場を確実にした。同じく千葉から出場した成田高校（成田市）は初戦で山梨学院に0―3で敗れた。

◇決勝

山梨学院（山梨）011003103＝9

専大松戸（千葉）000000030＝3

オシム監督追悼試合

Jリーグのジェフ千葉は5月1日に逝去したイビチャ・オシム元監督への追悼を込めて追悼試合及び追悼セレモニーを11月20日にフクダ電子アリーナ（千葉市中央区）にて開催する。試合はオシム監督時代のジェフOB選手と日本代表オシムジャパンのOB選手によるエキシビジョンマッチ。ジェフOBには中西永輔、阿部勇樹、佐藤勇人など当時のジェフを支えた顔ぶれが中心。オシムジャパンOBにも先頃引退を発表した中村俊輔をはじめ中村憲剛、田中マルクス闘莉王などレジェンドが並ぶ。試合は16時キックオフ。