読者の声

●オリンピックよりも

いよいよ東京オリンピックが目前に迫ってきました。つい先日までのやらないのと騒いでいましたが結局強行突破ですね。

私たちは無観客だったり、入場が制限されたりとテレビでの観戦が主になりそうですが、選手を応援する気持ちが上がってこないのは僕だけでしょうか。たくさん多くの皆さんが中止だと思ってたんじゃないでしょうか。それに正直言ってこのコロナ禍でオリンピックどころじゃない人も大勢いるのではないでしょうか。

僕の知ってる人はコロナで仕事がうまくいかなくて会社を辞めて今無職の人もいます。こんな状況で開催しても、選手がかわいそうです。それに本当に各国の選ばれたトップアスリートが集まるのが恐ろしい。日本に来るのが恐いと思われているかもしれません。

私はまだ15歳ですが、コロナ禍の今、人々の生活や将来を脅かす状況の中で、問題を直視せずにオリンピック開催に力を注ぐこの国には不安しかありません。（緑区・いま中学生）

●コロナと手荒れ

昨年、新型コロナウイルス感染症が流行り出してから、家のなかを消毒する機会が増えました。

最初の緊急事態宣言が出たころは、かなり神経質になり、外から持ち込むものを消毒したり、何度も手を洗ったりと、とにかく未知のウイルスに対してやれることをやろうとしていました。そのころから消毒液で手が荒れ、指の皮がむけて指紋が消えてしまいました。指先の皮むけは、何かに触れるだけで痛いときもありますし、とても困っています。

皮膚科を受診しましたが軟膏くらいしか処方されませんでした。最近は洗い物のときに手袋をしたり、食器洗い洗剤を天然成分のものに替えたり、普段から保湿を心がけるようにして少しは改善してきましたが、まだまだ完治はほど遠い状態です。

コロナの影響で手荒れに悩む人が増えたということも聞きます。稲毛新聞の読者のみなさんで手荒れを解消できた方がいらっしゃったらぜひ対処法を教えてください。（稲毛区　サラヤ）

●行司さんの衣装

コロナのお陰で外出を殆どしなくなりました。退屈しのぎにテレビのお相撲を見ているうちに行司さんの衣装が季節ごとにとても綺麗なことに気がつきました。

昔のお公家さんのような、絵手絹教室で充実した生活が健康の秘訣です。クイズを解くことも（花見川・三橋寿子）。

◎食事等

健康の秘訣はずばり発酵食品です。味噌、キムチ、甘酒、チーズ等々、腸を健やかにすると肌もびかびかです（？）（弁天・木村史子）。

●リニューアルしたオーケー千草台店

千草台団地商店街内にあるオーケー千草台店が2週間近くの一時休業の後、5月にリニューアルオープンした。オーケーは近い！安い！で地元の人たちにとって無くてはならない店である。地元以外からも車で大勢の人が多い人気店だ。長い休業期間、不便な思いをした人も大勢いたはず。私もその一人である。

オープン当日、どん底風に変わったのかな？と期待を込めていそいそと出かけた。新しいコインカートに入った。明るいいそしい。ちょっと明るくなった！明るい明るい。

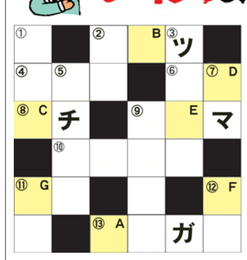
4～5日通っているうちには、まだまだ商品場所が把握しきれず探しまわっている。

最近会った知人が「お肉は大きいパックが増えて、少量のが少なくなった」と言ってたのを思い出し確認して見たら、以前ラップに包まれていた100g程度のお肉が無かった。私も重宝してたまに購入していたし、団地はお年寄りが多いので少量のものがあれば助かると思うので今後もお願いしたい。

あと、要望としてお店の側にちょっと腰掛ける椅子やベンチがあれば嬉しい。買い物後、疲れて座りたくなることもあるし、荷物を置いたりして一息つけたりして出来る。是非、お願いしたい。（千草台・小町）

クイズ&アンケート

今月のアンケート・テーマ
ワクチン接種について



【クイズの応募方法】

左記のクロスワードパズルを解き、ABCDEFGの順に文字を並べると言葉になります。

その言葉とアンケートの質問内容をハガキに書いて住所・氏名・年齢・電話番号を明記〒263－0043稲毛区小仲台2～5～2　☎1001「稲毛新聞クイズ係」宛。なお、応募はメールでも受付OKです。

※今月のアンケート テーマ「新型コロナウイルスのワクチン接種について」

全国で新型コロナウイルスのワクチン接種が進められていますが、みなさんは、もうワクチン接種を受けましたか？受ける予定ですか？それとも受けませんか？受けるかどうか迷っていますか？また、その理由も教えてください。

締切・令和3年7月20日（当日消印有効）

今月の賞金・賞品

☆・等賞＝1万円（1名）
☆二等賞＝5千円（2名）
☆名古屋製酪賞＝無臭ニンニクあほえん（5名様）
☆図書カード（3名様）
☆アクアリンクス滑走券（5組）

→ヨコのカギ

②政治などに関する大事な秘密。
④陶器を作る時回転させる機械。
⑥俳句を彫り付けた石碑。
⑧刺されると痛い昆虫。
⑨大きな部屋。
⑩大根、にんじん、ごぼう、さといもなど。
⑪寄せて返す。
⑬お相撲の手のひとつ。

↓タテのカギ

①7文字の仮名のはじめ。
②○○メートル、○○グラム。
③補修。服の穴をふさぐ。
⑤口から口へ情報を伝える。
⑦することがない。
⑨災害を受けた土地。
⑪20世紀、長十郎。
⑫湖や沼より小さい水のたまった所。

6月号の当選者

6月号の答えは「ナツガキタカナ」でした。抽選の結果次の方が当選しました。【敬称略】

☆一等賞・1万円＝岩崎実（花見川）
☆2等賞・5千円＝菅原紀久代（畑町）志村豊（幕張）
☆名古屋製酪賞・無臭ニンニクあほえん＝大井久子・向後ノリ子（高洲）鈴木絹子（緑見川）小田由博（小中台）
☆図書カード＝田中友子（宮野木台）石堀洋子（稲毛東）安田美枝子（小中台）
☆アクアリンクち賞ペア滑走券＝御園康子・石田やす子（高洲）中里節子（西都賀）原健（真砂）高木雅美（小仲台）

以上。

6月号のクロスワード答え

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

実績と信頼を誇る総合葬祭式場
Prayer
プレア稲毛ホール
千葉市稲毛区小中台町356-13
24時間年中無休　0120-00-4422

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

千葉市内のご葬儀は博全社へ

クリスタ千葉　千葉駅 徒歩4分
蘇我儀式殿　蘇我駅 徒歩3分
都賀儀式殿　都賀駅 徒歩3分
花見川儀式殿　畑町西バス停 徒歩1分
美浜儀式殿　稲毛海岸駅 徒歩3分
千葉みなとセレモニールーム　美浜ニューポートそば
土気儀式殿　土気駅 徒歩3分
千葉市斎場でのご葬儀も承ります
人を想う、セレモニー　博全社
◆24時間365日対応◆　フリーコール 0120-444-999
http://www.hakuzensha.co.jp/

稲毛新聞は、おかげさまで25周年
広告掲載のお申込み
TEL.043-256-4414
または下記FAX，メールへお気軽にお問合せください
お手頃価格 22,000円(税込)～
求人広告なら16,500円(税込)～
会社やお店の宣伝やスタッフ募集に
初回・連載キャンペーンあり！
FAX.043-256-4494
info@chiba-shinbun.co.jp

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 いずみや
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

編集部のつぶやき

稲毛新聞のオフィスはJR稲毛駅前のビルの10階にあります。窓を開けると東側にタワーマンションが聳え立っていますが、その他は周辺に景観を遮るような高い建物は少なく、千葉市中心部から幕張新都心方面まで市内を見渡せ、天気が良く空気が澄んでいると東京湾や富士山も眺めることが出来る職場です。オフィスといってもて普通の2LDKのマンションの一室で、応接室と業務部屋が2部屋という環境です。最近ではコロナ対策で常に窓をあけっぱなしにし、可能な限りソーシャルディスタンスをとり業務に励んでいます。

稲毛新聞は4月にこになった先代社長が1996年に創刊して以来今年が25周年になります。9月には300号を迎えます。千葉に多数ある地域情報紙、フリーペーパーの中でも異彩を放ち、独特な切り口で地域のニュースを記事にしてきました。本来先代が存命であり、この新型コロナウイルスの蔓延が無ければ、25周年と300号を読者や関係者と共にお祝いするイベントも企画していました。それは今更言っても仕方の無いことですが…。稲毛新聞は先代の奥様でもあった専務を代表に据え、5人のスタッフと多くの協力者とで引き続き先代の意思を継ぎ、更にたくさんの読者に愛されるべく新しい紙面を作ってまいります。今後とも稲毛新聞をよろしくお願い申し上げます。（M）

先月のアンケートテーマ「健康の秘訣」

6月のアンケートテーマ「健康の秘訣」にたくさんのご回答をいただきありがとうございました。一番多かったのは手軽にできるウォーキング・散歩・食事に気を付けたり、毎日運動したり、小さな積み重ねにより、健康を維持されている読者が多いことがわかりました。よく笑う、人との交流を大切にする、好きなことをする時間を持つなど、ストレスをためないことも大切ですね。編集部でも参考にさせていただきます。

ウォーキング・散歩・食事に気を付ける

◎ウォーキング・運動

①とにかく歩く事・1日1万歩目指して②唄う事・声を出すと良いと③人に会う事（真砂・原健）。散歩、定期的なウォーキング（幕張・志村豊）。ラジオを聴きながらノンビリ歩いています（真砂・匿名）。健康のため散歩をする。①歩数は7千歩以上。携帯で測定。②気分がのらない時はやらない（雨や足腰が痛い時）（稲毛東・滋野文行）。私は毎日散歩。買い物がてら1～2時間位歩いています。猫の世話や一緒に遊ぶのも私にとっては健康の秘訣かも知れません（小仲台・山内富士子）。ジムに通うなどのお金を使わず、マンションの10階の自室までエレベーターを使わず上がる（時には走って）車でなく自転車を使うなど生活の中で無理なく運動する。地味なようだが、体重を維持できて怪我も大病もない（稲毛東・右垣洋子）。快食・快眠・適度な運動ですね。運動は今年から千葉市の「いきいき大学」にて「ここに運動教室」に参加しています。しっかり2時間、楽しい体操、コグニサイズ、ストレッチで快食、快眠にも繋がる気がしています（高洲・岩田和洋）。50年続けているラジオ体操です。朝6時25分より第9チャンネルのテレビ体操をも続けています。それとゴルフです。これも50年まだ現役です（六方・泉谷正雄）。運動・歩き・睡眠に少しなりを付けている（朝日ヶ丘・横須賀和男）。週に2～3日程度、子供が足を悪くして2か月程入院しており、先日退院しました。未だT字杖が無いと歩行出来ません。歩行出来るようにリハビリ中。毎日出来る6千歩程歩くようにしています（磯辺・和田すみ子）。朝目が覚めたベッドの上で、膝を立てて、手は真直ぐ伸ばして腹筋を50回やっています。膝を立てて手を真直ぐ伸ばす事で私でも出来ます（高洲・匿名）。転倒や認知症予防に週1度必ずシニアリダー体操を行っています。自粛生活の中でBSテレビ「美しい日本」をみて心地よく過ごすこと。簡単な料理をしてレシピを見て作ること（検見川・鈴木絹子）。夫婦で毎日複数の店で買い物します。1時間半位（7～8千歩）。1日3食を摂る時、必ず食前酒を飲みます。酒のつまみと主食のおかずバランス良く品数を多めに食べるのが健康の秘訣です（高洲・大井久子）。毎朝のストレッチ体操と早足歩き30歩。遅足歩き20歩のインターバル歩きです（みつわ台・黒沢博子）。

朝、テレビの体操、午前中は散歩。午後は趣味としています（あやめ台・一森万亀美）。ウォーキング（日々計画通り実行）50歳代1・5万歩／日、60歳代1万歩／日、70歳代0・8万歩／日（四街道・伊丹侃）。階段を一段おきに息切れしながらの昇り降りをなるべく日課とし、薬園では腕、腰の筋肉強化とし、収穫を楽しみながら作業をしています（東千葉・会沢福子）。毎日笑顔でウォーキングを60分歩くと心が休日となります（小仲台・大木康利）。健康維持の為行っている事①毎日ラジオ体操②ウォーキング。週3～4回1時間以7～8千歩③食事は腹八分。市の年1度の定期検診は全てパーフェクトです（柏台・金栗柱）。よく食べて運動し、週3回働く事（小中台・安田美枝子）。月に2、3度行う体操が私の健康の秘訣です。TVを見てよく笑うことです（天台・山本富子）。ウォーキングをする事・1週間のうちに3回出来たら1ヵ月に1万歩の日が2回位あれば上出来！！と思って4～5千をここ何年か歩いています。そこに元気と感じています（高洲・石田やす子）。筋トレ（打瀬・松原有希）。

◎人との交流など

仲間との週2回の女子会（幕張・匿名）。勤続20年を迎え未だパートに出ています。お酒落に気を使い散歩、コナン禍にラインを通じて、友人、親族との会話。動画のより取り。楽しい日々を過ごしている。短歌会、絵手絹教室で充実した生活が健康の秘訣です。クイズ、ゲーム、ラジオ体操。ボランティア（柏台・匿名）。健康の為、ゴルフ。ラジオ聞きながら何で食べること。音楽・絵などシルバー特典で常に見に行きます。ウォーキングは仕事を含めて毎日1万5千歩から2万歩歩きます（検見川・荒木昭治）。コーグルトに入れて食べる為のドライフルーツ・りんご酢、黒酢に、その日の気分で様々なお酢ではちみつ漬けを作って朝食に！多くは、ないが、朝、夕食時に義命酒を一杯飲むこと。透析中排出中、不足分を補うため、液体薬。ミリスリムを毎日服用します。他に健康補助薬を2種類服用しています。他に心身健康保持の為、漢字に関する学習をしています（浜野柳澤範光）。食事の内容、内量に気を付け、適度な運動（みつわ台・ぼくちゃん）。

ありがたいことに60才代まで一歩くと散歩をする（四街道・衣変涼子）。医食同源の食事と楽しい卓球でしょうか。それにとこの数年来、料理や紅茶にハーブをちょく使いします。暑い日のカフェでレモンクラスのアイスティを頂くと香り良く自宅でもやってみようと思います（小仲台・田渕良子）。昨年の夏に「稲毛新聞」さんのクロスワードで「無臭ニンニクあほえん」が当たり、それ以来ずっと飲んでいますが、それが健康の秘訣だと思います（みつわ台・吉川洋）。毎日、納豆とヨーグルトを食べるようにしています（神明・加藤美代子）。食事に気を付けています。必ずお野菜を最初に食べています。気を付けるというより好きな食べ物なので!!（四街道・永野雅子）。バランスのいい食事（花見川・梅田敏紀）。

◎規則正しい生活

早寝・早起き・適量の晩酌。それに稲毛区の小仲台坂道を毎日の時間のある時、自宅から稲毛駅まで歩く。これが健康の秘訣です（小中台・渡辺一也）。早寝・早起き・朝寝早起きです（東千葉・高木一也）。早寝・早起き・朝ご飯（小仲台・高木雅美）。睡眠時間と規則正しい生活をすることですね（黒砂台・中村博之）。

◎その他

朝の下着交換の際の乾布摩擦・新型コロナ禍で外出もままならないので、朝の下着交換の時に全オルでソフト乾布摩擦を行ってます（柏台・溝上芳史）。毎日スケジュール通りに時間をこなし、特に午前中のお陽園芸を楽しみつつ体を動かし、四季の種を採取して、翌年実生から育て成長を楽しむこと（稲毛海岸・長堀幸子）。特にやっていません（西都賀・中里栄）。あまり神経質にならない様に気を付けています（小仲台・富永政美）。過度な節制をしないこと。「健康のために～をしなさい。～をしない方がいいと色々あるけど、それを守ろうとするのがストレスとなります。食べたいものをほどほどに食べ、飲みたいものをほどほど（？）に飲むのが健康につながると信じています（高洲・武田克利）。好きな事をやって（競馬）くよくよせず好き酒をほどほどに飲む事デス（花見川・斎藤邦昭）。自分がイヤだと思う事は見ない、聞かない、やらない（まぁ会社を辞めたからできることですが）（四街道・松戸健夫）。・・・・しなければならないとか、サプリメントに頼るとかしない。3食何を食べるかを考えて、1日1万歩ウォーキングする事。洗濯物を干す、取り込む、たたむ。布団干し、掃除、床拭き、そして自分自身を与えれいにする（四街道・七尾ゆりこ）。何事も適度に一食べ過ぎない、飲みすぎない、遊びすぎない、働きすぎない、寝すぎない等々（四街道・島崎富士男）。サウナ歴50年。風邪ひかず英気を養う（花見川・長谷惠喜）。TVを見てよく笑うことです（天台・山本信夫）。家族の健康、ストレスをもたない（高洲・宇都宮亮）。電車内では立って通勤（小中台・横田千恵）。

まちかどニュース

★千葉都市モノレール は赤字決算

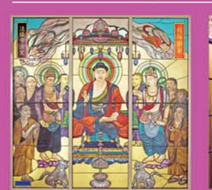
千葉都市モノレール（千葉市稲毛区）は任期満了に伴い川上千里社長が退任、元千葉市職員の小池浩和氏が新社長に就任した。

また二〇二〇年の決算報告では、新型コロナウイルスの感染拡大による外出自粛の影響で乗客数が減少、〇五年度以来の赤字決算となった。運輸収入は25億4千万円で前年比25％減、最終損益は1億4100万円の赤字。

★千葉市国勢調査速報

千葉市は二〇二〇年国勢調査の結果を発表、人口は97万5221人で前回調査（16年）から3328人で0・3％の増加となった。稲毛区は16万684人で0・2％減少、中央区は21万1734人で3・2％、美浜区は14万8941人で0・1％それぞれ増加した。人口は過去最多となったが、増減率は鈍化が進み過去最低となった。中央区や美浜区、緑区では宅地開発が進み増加したが、他区では高齢化などの影響で減少したと考えられる。

萬徳院　釈迦寺（しゃかじ）
稲毛大納骨堂
JR稲毛駅すぐ

特別合祀
月命日読上供養付き
募集中
●僧侶による毎日の読経供養
●充実した施設
●寄付の強要なし
●ローンの準備もございます
大納骨堂・合祀墓
お一人様用 40万円～　特別合祀 25万円

美しいステンドグラス

安心の対面式納骨堂

お問合せ先
0120-787-800
〒263-0031
千葉市稲毛区稲毛東4-12-2
https://www.syakaji.jp