

VOL.240 12/2(水)

2020年/令和2年
毎月第1水曜日発行
(創刊平成13年1月)

ふれあい毎日

地域密着型の情報紙として教育・環境・福祉をテーマに、心温まる話題をおとどけています。

(株)東葛毎日新聞社「ふれあい毎日」
発行所 〒277-0843 柏市明原2-3-14-203

発行エリア=市川・浦安・船橋・習志野・鎌ヶ谷・八千代・佐倉・白井・成田・印西・酒々井・富里・栄の13市町5万部発行

毎日新聞 千葉県毎日会協賛
年間購読料 3000円

BATHCLIN

バスクリン 公式通販ショップ

バスクリン 通販 🔍

矢路川結子の おうちごはん ココカラエガオ食堂

トマトときのこの靴アヒージョ

12月のパーティーシーンでも使える料理です。コロナ禍の中、なかなか外食できない日が続いていますが、ご自宅でプロの味をいかがですか。トマトやキノコの汁と靴の旨味と甘味が入ったアヒージョです。

材料(2人前)

プチトマト	7個	☆ニンニク	1片
マッシュルーム	50g	☆オリーブオイル	100ml
しらす	20g	☆醤油靴	大さじ1/2
		バケツ	適量
		塩	少々
		ネギ	

作り方

1. プチトマトを半分に切る。マッシュルームは食べやすい大きさに切り、ニンニクをみじん切りにする。
2. スキレット等のフライパンに1の材料をいれ塩をふり火にかける。
3. 全体に火が通ったら、しらすと醤油靴を入れよく混ぜ、火からおろす。
4. バケツを添えて小口に切ったネギ等をふり完成。

刀剣ブーム あなたもチャレンジしてみないか!

千葉県剣道連盟 居合道部 八千代支部

「ゲーム「刀剣乱舞」から生まれた刀剣女子。そして映画「鬼滅の刃」の成功から「刀」がブームになっ

ています。八千代市で活動する居合道八千代支部を訪ねた。

「居合道」の始まりは敵の不意の攻撃に対し一瞬の間を置かず倒す武術だ。しかし戦いのない現代では、この刀術をもとに仮想敵を想定しながら正しい姿勢と呼吸を使って刀法を身に付け、心の落ち着きと健康増進を目指す「居合道」へと変化して来た。

勝田台小学校体育館で稽古をしているのが、千葉県剣道連盟居合道部八千代支部だ。支部長は同市スポーツ指導員で教士七段の角満之氏(写真)。10代から80代の老若男女20数名が所属している。

毎週日曜の夕方に稽古している。道着は白か黒の居合道衣に袴。「正しく着装することで身も心もシャキッとすると話すのはメンバーの岡本直子さん。

技は古くからあった各古流の要義や業を統合した剣道連盟制定居合道12本の形がある。古流では夢想神伝流を稽古する。修行の度合いで段位の審査は制定居合道で行われ、剣道連盟から合格証が授与されるので励みになる。使う刀は、初心者には居合刀と呼ばれる模擬刀で、上達した上段者は真剣を使用する。

「激しい運動ではないので、年配年少など年齢層も幅広く、女性でも楽に行える。天候に左右されず一人でも出来るので健康増進に最適」と角支部長は話す。「板の間に正座することで心の落ち着きと、刀を使うことで集中力を高めることが出来る」とも。

興味があったら、千葉県内には同会を含め21の支部があるので、近くの支

部で稽古風景を覗いてみるのも良いのでは。

▼千葉県剣道連盟居合道部
HP <https://www.chiba-aido.jp/>
「八千代支部ブログ」
<https://yachiyoi.ai.exblog.jp/>

イヌリンと言えば菊芋

食物繊維が豊富!

「菊芋」はキク科の植物で、その豊富な成分から近年、美容や健康面から注目を集める野菜の一つです。

「天然のインスリン」と言われ、糖の吸収を抑制し、血糖値の上昇を抑える効果がある「イヌリン」という成分を多く含んでいます。水溶性の食物繊維でもあるので、大腸の善玉菌の栄養源となり腸内環境を整える食品としても知られています。

ゴボウなどにもイヌリンは含まれていますが、菊芋には、ゴボウの二倍以上

上のイヌリンが含まれています。

食事などで摂取した糖を包み込んで体外に排出する働きがあり、糖の吸収を穏やかにし、食後の血糖値の急上昇を防ぐことや、便秘解消が期待できる菊芋。

年末に向け、何かと食べ過ぎてしまうことが多

今年限定商品「菊芋美人」ゼリータイプ「ピーチ味」6包入り、通常価格4200円(税別)を、特別価格2100円(税別)で提供します。

KIKUIMO BJIN 菊芋美人ゼリータイプ / ピーチ味
内容量/120g(20g×6包)
栄養成分 1包/20g当たり エネルギー-50.0kcal
炭水化物17.0g たんぱく質0.8g
食塩相当量0.0g 脂質0.1g

6包入り

ご注文・お問い合わせ
☎ 0120-022-238
平日9:30~16:30(土・日・祝休み)
株式会社ファーム・ジャパン

ジュエリーリフォーム専門店 エンジェルクラフト

おかげさまで15年 信頼の9000件以上の実績

背の高いダイヤモンド爪、古い形のリング、ペンダントを最新のデザインにリフォームできます。ジュエリーのリフォーム、修理、オーダー、指輪のサイズ直し、チェーンの切れ修理、パールネックレス糸替え等、お問い合わせ、ご相談、お見積もりは無料です。

宝石鑑定士・デザイナーが対応いたします

TEL 047-460-6256 千葉県船橋市宮本4-2-11
営業 10:30~17:00 月・金曜定休 京成線大神宮下駅 目元徒歩30秒

下肢静脈瘤は早期の発見が大切です

足にこのような症状はありませんか?

- ✓ 足の皮膚のポコポコとカユミ
- ✓ こむら返りで夜中に目が覚める
- ✓ 足が重い・だるい・つる
- ✓ 足の血管がポコポコ浮いている
- ✓ 足の血管の膨らみと痛み
- ✓ 膝から下の皮膚が硬く黒ずんでいる

上記の症状がある方は下肢の血管状態の悪化、もしくは下肢静脈瘤の可能性があるので、**静脈瘤検査**を受けられることをおすすめします。

静脈瘤検査(無料)を共同開催致します。
【要予約】【開催日が異なる為、日程をご確認ください】

船橋静脈瘤クリニック 院長 春山 興右

ちば下肢静脈瘤クリニック 院長 堀田 十二

無料 静脈瘤検査
無料静脈瘤検査は保険外検査

開催場所 船橋静脈瘤クリニック ちば下肢静脈瘤クリニック

検査項目 ●超音波(エコー)による足の血管チェック ●下肢静脈瘤

※無料静脈瘤検査は電話予約制です。お電話の際に、無料静脈瘤検査を希望の旨、必ずお伝えください。

船橋静脈瘤クリニック ☎047-409-0405

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9時~12時	○	○	○	○	○	×	×
13時~17時	○	○	○	○	○	×	×

静脈瘤検査日程 (要予約)
12月2日(水)・12月9日(水)
12月16日(水)・12月23日(水)

船橋市本町7-11-4 アーバンパレス池尻2階
船橋駅北口(東武口) 徒歩1分

ちば下肢静脈瘤クリニック ☎043-307-5115

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9時~12時	○	○	○	×	○	○	×
13時~17時	○	○	○	×	○	○	×

静脈瘤検査日程 (要予約)
12月4日(金)・12月5日(土)・12月8日(火)
12月11日(金)・12月12日(土)・12月15日(火)
12月18日(金)・12月19日(土)・12月22日(火)

千葉市中央区富士見1-2-11 勝山ビル6階
JR千葉駅東口 徒歩3分

※診察の際は、健康保険証をお持ちください。
※12月27日(日)~2021年1月3日(日)は年末年始休暇