あさまる通信

第三号 10月

発　行：習志野販売株式会社
〒275－0016
千葉県習志野市津田沼5-11-10 吉田ビル3F
TEL　047-454-2355　FAX　047-454-2357
URL　http://www.asamaru.com
e-mail am-asama@asamaru.com

◇骨と関節の日

骨と関節の健康の大事さを訴え、整形外科について知ってもらおう、という目的で日本整形外科学会が十月八日を「骨と関節の日」にしました。名称の由来は、カタカナのホネの「ホ」の字が十と八に分解できるからです。また、当日午前十時から午後五時まで「骨と健康電話相談室」を日本整形外科学会では開きます。毎月八日だけ開く臨時の番号で、〇三ー三八一六ー八六七六。肩こりや腰痛をはじめ骨と関節について医師が相談に乗るそうです。無料。

◇食の歳時記

●秋刀魚（さんま）

秋刀魚は季節回遊魚といって、季節によって移動します。春から夏にかけてエサを求めて北上、8月にはオホーツク海からサハリンに達し、水温が低下するにつれ南下、9～10月に三陸沖に出現します。ちょうどアブラたっぷりのった食べ頃のこの時期に、秋刀魚水揚げで有名な気仙沼港には、秋刀魚がうようよ回遊しているのです。

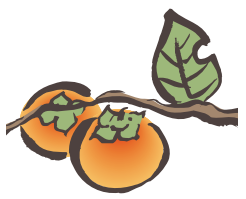
秋刀魚には、ＥＰＡ（エイコサペンタエン酸）やＤＨＡ（ドコサヘキサエン酸）がたくさんはいっています。これらには、「コレステロールを下げる」「心筋梗塞や脳梗塞の予防」「ガンの予防」などに効果があると言われています。またＤＨＡは、頭を良くする成分としても知られています。苦味が美味しい内臓にも、ビタミンＡやＥといった、美容と健康に欠かせない様々な栄養がたっぷりはいっています。

●栗（くり）

栗はビタミンＣを多く含んでいるので、美容、疲労回復、風邪予防などにいい食品です。しかし、炭水化物の割合が多く高カロリーですので、食べ過ぎにはくれぐれもご注意下さい。

●柿（かき）

柿は昔から「柿が赤くなれば医者が青くなる」と言われています。それは柿が赤くなる時期は、天候もよく病気になる人が少なくなって医者の収入が減ると言う意味です。それは天候のせいばかりではなく柿は栄養的にも大変優れた果物だからです。ビタミンＣ・カロチン類・ミネラル（とくにカリウム）・タンニン類　食物繊維などが豊富で、抗癌作用・抗酸化作用・免疫機能の向上作用・老化防止作用等、そして何よりも二日酔いに効くと言われています。



◇『神無月（かんなづき）』

日本全国の神様が、政治などの話し合いに毎年10月に出雲の国（現在の島根県）に集まるため、神様が留守になるから「神無月」と云われる。したがって、出雲の国だけは「神在月」と呼びます。

◆習志野公園散歩

『茜浜緑地・なかよし』

このモニュメントは、緑道のみどりと、青い海が出会うその終点の地にあり、21世紀を担う習志野の子供たちがなかよく手をとりあい、明るい未来を築き上げてくれることを願って建てたものです。

≪ あさまるｉｎｆｏ ≫

●平成13年度オール習志野歩け歩け大会
日　程　9月30日（日）
　　荒天の場合10月14日（日）
時　間　午前10時スタート（ふれあいコース）
場　所　市役所前グランド集合
目的地　谷津バラ園（12：10より閉会式）
内　容　歩け歩けのコース内に健康クイズがあります。この他にも、午前8時20分スタート、東部体育館集合の習志野縦断コース（15km）もあります。
※9／20で参加申し込みは締め切りました。

●リサイクルプラザ　再生品抽選会
日　程　10月1日（月）～
時　間　午前9時～午後4時
場　所　リサイクルプラザ
抽選日　10月27日（土）午後1時～
注：同地内でミニフリーマーケット開催
問い合わせ先　リサイクルプラザ（453-0530）

●秋津まつり
前夜祭　10月13日（土）
本祭り　10月14日（日）
場　所　前夜祭（秋津小学校校庭）
　　本祭り（秋津バス通り）

今年で9年目を迎えるこの祭りは、地域に根ざした祭りを目指し今年も子供から大人までに楽しめる企画を用意しているとの事です。
※前夜祭では、盆踊りもあります。

●ときめきフリーマーケット
日　時　10月21日（日）午前10時～午後4時
場　所　ＪＲ新習志野駅前
募集数　100コマ（応募多数場合には抽選）
出展料　￥2000（1コマ）プロ、セミプロ不可
問い合わせ　習志野商工会議所青年部事務局
TEL　452－6700　FAX　452－6744
・・・皆様からの情報もお待ちしています。

✹経済・時事用語解説

『ブロードバンド』て何？

インターネットで高速な通信速度で大容量の情報を送受信でき、かつ定額料金で常時接続することが可能な通信サービスです。具体的には　①ＡＤＳＬ（非対称デジタル加入者線）　②光ファイバーによるＦＴＴＨ（ファイバー・ツー・ザ・ホーム）　③ＣＡＴＶインターネット（習志野タウンテレビの「しーぷる・ねっと」など）　④ＦＷＡ（無線インターネット）などがあります。通信速度は、従来の電話回線の約4倍の毎秒200キロビット以上の速度を指すのが一般的です。従来の通信回線を1車線の一般道に例えれば、ブロードバンドのサービスは何車線もある高速道路ということになります。（9月9日・東京新聞サンデー版より）

◎あさまるくん号発進

ご存じの方もいらっしゃると思いますが、当社キャラクターの「あさまるくん」付きの車が走っています。街中で「あさまるくん」を見かけたら、是非声をかけください。

□福祉ふれあい祭り

8月25日（土）に大久保中央公園の多目的広場内でふれあい祭りが開かれました。

当日は、残暑も厳しく暑い中でしたが、市内の子供たちや家族連れ、そしてお年寄りの方々など多くの人たちが祭りを楽しんでいました。

当日は荒木市長もゲームなどに参加し、訪れた市民と一緒に楽しい時間を過ごしていました。

毎年行われるこのお祭りは、市民参加型の行事としてだいぶ浸透してきました。きらっと祭り同様に市民に愛されるお祭りとして、今後も発展していっていただきたいと思います。

読者プレゼント

今年の夏、甲子園出場した習志野高校の記念品として、地区大会優勝シーンを映した“パスネット（千円分）注①”を限定で30名様にプレゼントします。ハガキ又はＦＡＸで、住所・氏名・電話番号とあさまる通信の感想などを明記の上、当社「パスネットプレゼント係」までご応募下さい。10月1日到着分まで有効です。尚、応募者多数の場合には抽選の上10月6日までの発送を持って発表に代えさせて頂きます。注①：関東の鉄道会社（ＪＲ除く）で自動改札機にそのまま使えるプリペイドカード

●編集後記

今回は思い切って2色刷りに挑戦しました。印刷作業は大変でしたが、多色刷りを目指すべく頑張りたいと思います。

（編集ｋ・ｋ）