あさまる 通信

第 6 号 1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

皆様、来年もよい年でありますように。（編集k・t）　平成13年12月22日（土）発行

◇大掃除のかしこい手順

年末の大掃除にかかわらず、掃除の基本は、「上から下の順に掃除する」ということです。

①まずは天井から始めます。天井は意外にほこりっぽいので、ほうきなどに古いストッキングを巻き付けて静電気でホコリをキャッチしましょう。くれぐれも照明に当てて割らないように。天井の材質は吸水性のある壁紙が使われている場合もあるので、水拭きはお勧めしません。

②次に照明器具です。ガラスやプラスチック素材のものは、なるべく外して、水拭きしましょう。タバコのヤニなどは、住居用洗剤にスポンジや歯ブラシなどを使って落としましょう。簡単に済ませるなら、ビニール手袋の上から軍手をしてサッとふき掃除。細かい部分に手が届いてきれいになります。一緒にブラインドも掃除しましょう。

③ホコリは床に落ちるまで時間がかかります。天井の後は窓ふき、換気扇などを先に済ませ、掃除機がけ・床ふき、というのがかしこい手順です。

❖『窓ガラスの汚れ落とし』

古新聞がガラス磨きに役立つ事をご存知ですか。新聞紙の印刷インクがガラスのつやを出し、汚れをつきにくくしてくれるのです。水につけた新聞紙を軽くしぼってガラス磨きをしてみてください、以外にもピカピカになりますよ。

◇大福茶（おおふくちゃ）

もうすぐ新春を迎えます「一年の計は元旦にあり」と云われてます。縁起をあやかって「大福茶」をいただきましょう。このお茶は、昆布と小梅を湯飲茶碗に入れ、煎茶を注いだものです。平安時代の有名なお坊様「空也上人」が疫病が流行ったときに病気治癒のため人々に飲ませ、病気から救ったと云われています。それにあやかって健康を祈願し、その時の天皇が服されたことから「天皇（王様）が服した（飲んだ）お茶」ということで「王服茶」が転じて「大福茶」と呼ばれるようになったそうです。あったかい心のこもったお茶を、一度お試しなってみませんか。

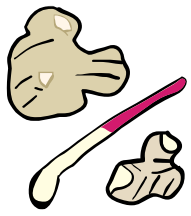
◇食の歳時記

『白菜（はくさい）』

この時期、寒さが増すとともに味がよくなるのが白菜。水分が多く栄養素は少ないですが、食物繊維が豊富で、カロリーが低いので肥満防止にはピッタリです。鍋物だけでなく、浅漬けやスープなどにしても美味しく召し上がれます。

『生姜（しょうが）』

生姜に含まれているジンゲロールという辛成分は、殺菌殺虫、体熱の保温、平行感覚の乱れから起こる吐き気（乗り物酔い）、また癌の抑制にも効果があるといわれています。ジンゲロールが体内に入ると、腸に吸収された後、血管内に浸透し、細くなった血管を通常に戻す作用があり、冷え性の原因となる、血行不良が改善されます。また、老化の原因となる「活性酸素」から身を守る、抗酸化物質も含まれています。この時期風邪などで体調を崩される方、生姜を使った料理で、健康な毎日を過ごして下さい。



≪ あさまるｉｎｆｏ ≫

✹習志野市年末・年始の主なゴミ収集日程

可燃ゴミ（一般家庭）

収集地区	年末最終日	年始開始日
月.水.金収集場所	12月31日(月)	1月4日(金)

資源ゴミ（一般家庭）

収集地区	年末最終日	年始開始日
谷津・谷津町	12月25日(火)	1月8日(火)
秋津・豊沼・袖ヶ浦	12月27日(木)	1月10日(木)
津田沼4～7丁目	12月27日(木)	1月10日(木)
香澄・津田沼1～3丁目	12月29日(土)	1月5日(土)

※年末・年始
『ゴミの出し忘れに
注意しましょう!!』

✹『習志野公園散歩』

今回はクリスマス～年末にかけての「イルミネーション」の場所を紹介します。

◎京成線津田沼駅前ロータリー（左下写真）
点灯期間　12月9日～2002年1月14日
点灯時間　午後5時～日の出

◎サンペデック津田沼（習志野文化ホール）
点灯期間
2002年
1月1日
（延長あり）
点灯時間
日　没～
午後10時

※皆様からの情報もお待ちしております。

◇経済時事用語

≪静脈物流・リサイクルの流れ≫

今年4月に家電リサイクル法が施行されました。メーカーに対して家電製品の再資源化を義務づけたもので、消費者から排出される廃棄物をリサイクル施設などに運搬するシステムを作りました。この流れの事を「静脈物流」と言います。反対に製造（メーカー）からの流通の流れ（消費者への流れ）は「動脈物流」と言います。

習志野市にもリサイクルに関する情報や活用方法などを提供する、「習志野市リサイクルプラザ」（注1）があります。ここには、牛乳パックから絵はがきを作ったり、廃食油からの石けん作りなどの学習、活動の場が設けられています。また、リサイクル家具や自転車などの抽選会、ミニフリーマーケットなども行なわれています。皆さんもゴミを増やさないよう、上手にリサイクルの習慣をつけましょう。（注1）　場所　習志野市芝園3－2－2　☎453－0530

◇健康一口メモ

≪正しい姿勢で腰痛を防ごう≫

姿勢が悪いと立っていても座っていても、腰や首、内臓などに大きな負担をかけます。姿勢が体に及ぼす影響や、健康に最適な姿勢を探る事を「姿勢健康学」といいます。健康な姿勢とは、立った時に、正面から左右対称、真横からは耳たぶ、肩、腰、ひざ、くるぶしが、体の重心線上に並ぶようにして、頭を心持ち真上に引き上げるようにして立ちます。椅子に座るときには、尾てい骨や背骨が背もたれにピッタリ付くようにして深く座ります。長時間、浅く腰掛けたり、足を組んだままの人を見かけると、腰痛などで悩む人が多いのもうなずけますね。（日本経済新聞　11月24日号より）

◉読者プレゼント

北の方から雪の便りが届く季節となり、冬も本番となってきました。先月号のプレゼントでは、多くの方々からご応募を頂き誠にありがとうございました。さて今回のプレゼントは、花の種と腐葉土・テラコッタ（植木鉢）がセットになった、「ガーデニングセット」を100名様にプレゼントしたいと思います。花の種は寒い時期に強い、「パンジー」です。初心者の方でも簡単に育てられますので、ぜひ応募下さい。応募方法は、住所・氏名・感想と「ガーデニングセット希望」と明記の上、上記住所習志野販売「あさまる通信編集部」までハガキ・FAXまたは、eメールにてお申し込み下さい。12月31日到着分まで有効とさせて頂きます。応募者多数の場合には抽選の上発送をもって発表とさせて頂きます。

なお、プレゼントは当社取扱新聞ご購読の方のみ対象とさせて頂きます。

編集後記

２００１年も後わずかになりました。年の瀬で何かと忙しいとは思いますが、十分にお気をつけ下さい。このあさまる通信も、今回で第6号になり発刊から半年が経ちました。まだまだ至らない文章・記事ばかりですが、来年もまたご愛読下さいますようお願い申し上げます。（編集k・k）