

浦安でもっと豊かな人生をおくるためのマガジン

ゆるゆる手帖



by. 浦安に住みたく

VOL.

30 無料

2021年
12月3日(金)発行

特集

今年の年末年始は、
日常を“ちょっと”ゆたかに。



猫の手も借りたい！そんな時、たまには誰かに頼ってみませんか？

今年の年末年始は、 日常を“ちょっと” ゆたかに。



2021年は皆さんにとって、どんな年でしたか？最近では自粛要請や営業制限が少しずつ緩和され、浦安市内にも活気が戻ってきました。どんな状況であっても、自身が健康で居続けることは大切です。今回「ゆうゆう手帖」では、この年末年始を健康的に過ごしていただくために、“栄養・笑顔・時短”の3拍子が揃う特集を組みました。色んな制限のあったコロナ禍、本当に“よく頑張った”と思いませんか。そんな自分へのご褒美にも、日常をちょこっとだけ豊かにし、年末年始を穏やかに過ごしてはいかがでしょうかでしょう。そして2022年も、笑い合いましょうね！

絵画で切り取る

移りゆく浦安の風景を描く



今月の表紙

清瀧神社

清瀧神社は、元町の堀江にある鎌倉時代に創建された神社です。祭神は大綿積神（おわたづみのみこと）という海の神様で、かつて漁師町だった頃の名残を留めています。本殿は今から二五〇年前に村人の積立金で再建され、龍や浦島太郎、童宮城、千鳥などの見事な彫刻が施されていて、岡倉天心にもお墨付きをいただいた貴重な文化財です。その本殿を風雨から守る鞘堂と、拝殿の屋根の形状を含めた改修工事が一昨年に完成し、外観が一新しました。

“緑輝く清瀧神社”と浦安小学校歌に歌われているように今も緑あふれる浦安市の名所となっています。祭りや初詣、七五三など市民の日常的な生活と深い関わりを持つ神社です。

境内には富士山の溶岩を運んできて積み上げた富士塚があります。江戸時代には富士講も盛んでした。大海原での漁業は富士山とも深く関わっていました。

浦安市内にはその他に、猫実にも最も古い豊受神社、当代島には稲荷神社の三社があります。四年に一度の大祭には三社祭が行われていますが、コロナの流行で昨年に続き今年も中止になりました。

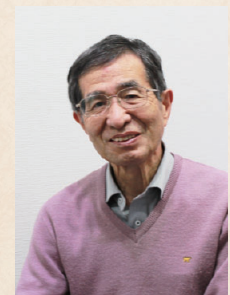
移りゆく、清瀧神社



2019年に約98年ぶりの本殿修繕工事が完成した清瀧神社。左の絵は、山崎さんが2007年にスケッチしたもので、銅の屋根の色がまだ青いです。銅は30年40年の四季を経て徐々に緑色に変色していくそうで、これから少しずつ移り行く色合いを楽しむことができそうですね。

ゆうゆう手帖 表紙絵

山崎 勝哉 Katsuya Yamazaki



これまでは国土防災計画、建築設計、環境開発のビジュアルアート等を多く手掛けてまいりました。業務の傍ら、浦安の移り行く風景を水彩画・油彩画で描いてきました。
■NPO文化交流サポート浦安に所属 / 市民と描く郷土景観に着目、I LOVE 浦安展を主催
■所属団体：創造美術会、浦安美術協会、日の出水彩クラブ（講師）、秋桜（水彩画クラブ）、弁天ふれあいの森を育む会スケッチクラブ、浦安絵手紙の会、他

テレビで最近よく見かける料理代行が便利そうで、
どんな感じなのか試してみたかった!

浦安在住・Sさん (72歳)。旦那さん (76歳) と二人暮らし

料理は好きな方だけど、二人分の食事を毎日作るのは大変。レパートリーもマンネリ化してきて、忙しくなる師走や年明けは「誰か料理して～」と毎年思っていたそう。そんな時に料理代行 Chiaa の噂を聞き、料理代行には前から興味もあって「ものは試し!」とお試し体験に申し込んでみたそうです。

栄養士の料理代行
Chiaa～癒しの厨～

お試し体験を
頼んでみました!

11月にChiaa (チア) 佐藤さんのお試し体験を申し込まれたSさん。体験の様子を取材させていただきました。

体験日まで...



事前に送られてくる買い物リストを元に、自宅に無いものは買い出しへ。リストを見て代用出来るものへの変更相談も可能とのこと。「ほうれん草があるから小松菜の代わりに出来るかしら」「合挽きでなく豚ひき肉でもいいかしら」など...お気軽にご相談ください」と佐藤さん。

STEP 2

買い物リストを元に
当日までに買い出し。

希望料理・食生活・生活習慣・アレルギーの有無等のアンケートに答えると、後日要望に合わせた献立が佐藤さんから送られてきます。献立を見て、料理内容変更の相談も可能です。レシピがオリジナルなので一人ひとりの要望に細かく対応してくれるのも、佐藤さんの人気の一つ!

STEP 1

お試し体験申し込み & 事前打ち合わせ。

Sさんのご要望



普段作らないようなものを食べたい! 食べられなかったら、ちょっと保存が効くような副菜も作って欲しい。好き嫌いは特に無し。

お試し体験では「メイン1品・汁物・副菜2品×家族分」を目安に、献立を組み立ててくれます!

Sさんのご要望から決定した今回の献立はコチラ!

メイン: ホタテ入り焼売 汁物: 白菜と鶏肉のトロトロスープ
副菜: ①れんこんと長芋の甘酢炒め ②ミニトマトの蜂蜜梅和え

事前の買い物が難しい方には、
買い物の代行も行っています (オプション)。

+1,000円で佐藤さんが代行で買い物を行ってくれるサービスも有ります。お買い物が難しい場合や、数日分の作り置き依頼等で買い物量が多い場合は、代行をお願いするのも一つ!

お試し体験当日

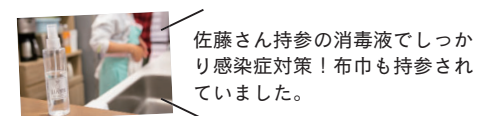
STEP 3

今日の流れを説明。



挨拶後、今日の流れとChiaaのシステムについて佐藤さんから丁寧に説明があります。生活習慣やアレルギーのことを再度確認し、いよいよ調理へ!

初回は調理器具の場所を一緒に確認。お鍋や調味料等の場所を、佐藤さんに伝えます。



佐藤さん持参の消毒液でしっかり感染症対策! 布巾も持参されていました。

STEP 4

いよいよ調理がスタート!



なんといっても手際の良さにビックリ! 汁物の仕込みから始まり、副菜2品→メインと、あつという間に4品完成しました。



佐藤さんと一緒に調理を楽しむ姿も...



調理の様子を覗くSさん。お話しも弾みます!



プチトマトは一つずつ湯剥き。時短だけど味には一切妥協せず! 舌触りにも考慮し、調理行程はとても丁寧でした。作業を見ていると勉強になることも多々。



保育園の栄養士として午前中勤務している佐藤さん。現在料理代行は主に午後お伺いして作る事が多いですが、4月からは今より多くご依頼を受けられる予定とのこと。栄養士歴32年の技術と主婦業の両立もあって、どんなにお話にながらでも作業の手は止めず、でもおしゃべりは楽しく手際の良さは、見ているだけでも清々しい!



“おうちごはん”で心と身体を癒します。
最近話題の『料理代行』ってどんなサービス?

代行サービスと聞くと、一昔前までは自宅の掃除や子育てなどを一括りとした『お手伝いさん』のイメージがあり、一般家庭には手の届かないレベルと高級なサービスという印象でした。今回ご紹介する『Chiaa (チア) 癒しの厨』が行っているのは、自宅で料理を作ってくれるサービス。浦安を中心に活動するChiaa、利用される方が続々と増えているそう! どんな内容なのか取材してきました。

「最近の仕事がしながら子育てをやる、お母さんたちの利用が多いです」とお話ししてくれたのが、Chiaa代表で栄養士の佐藤由起子さん。昨今の状況で在宅勤務の方も増え、自宅で仕事をする間に、佐藤さんに家族分の栄養バランスのとれた食事を作ってもらう方が多いそうです。また、佐藤さんの元には『料理をしなくてもできない方』や『病後で制限のある食事をする必要がある方』からの依頼も増えます。例えば、病後やケガによってご自身で料理を作ることが難しくなってきた方、夫婦で食べられるモノが異なることで献立作りが難しくなった方、買い物にしても食材を余らせてしまい困っている方、91歳で一人暮らしをする方など。一方で「たまには誰かに料理してほしいと感じていてる方にも、気軽に利用していただきたいです」と佐藤さん。「60代以降の方は特に、まだ料理が出来るのに頼んでいいのかしら?」と思われ方が多いのですが、そんな方にこそ頑張らすぎないしてほしいです。コロナ禍で外に出る機会も減っているため『おしゃべり相手』として佐藤さんが来るのを楽しみにされている方も多く、「息抜きに使っていたら嬉しい!」とお話されています。

とっても穏やかで明るい方。取材中もつい話しかけてしまいました。お料理をしながら笑顔で応えてくれて終始楽しい時間が流れていきました。32年のベテラン栄養士ならではの献立は、手の込んでいるものから真似ができそうなものまで幅広く、今後の献立の参考にも◎。衛生管理もしっかり行っており、スリッパやタオル類、使い捨て手袋など身につけるものは持参、到着後すぐに手洗いをされます。

何かと忙しい年々年始... たまには誰かの手を借りて、日常の食卓を健康と栄養バランス豊かに、そして美味しく彩りませんか。気分転換にもおすすめですよ!



2022年も素敵な一年になりますように！ おせち

お正月のおせち、そろそろ考え始める時期ではないでしょうか。ご夫婦二人で過ごされる方も、今年はお家族が集まるという方も、ちょっと贅沢なおせちで2022年を迎えませんか。浦安で買うことのできる、厳選した3つのおせちをご紹介します。



心をこめて、一つずつ手作り。 銀座の名店“ぎんざ貴舟”のおせちを浦安で。

銀座の名店『ぎんざ貴舟』の親方が、ひとつひとつ心をこめて丁寧に手作りするおせちが浦安で受け取れます。噛めば噛むほど、魚と上品な西京漬の風味が口いっぱいに広がる、貴舟の名物“西京漬”も一品に加わる予定です。大切な人と楽しんでいただきたいおせちを、是非。

二段重(小) 28,000円…2名様用 限定20個 / 二段重 45,000円 / 3～4名様用 / 三段重 60,000円…5～6名様用

●予約期間：12月15日まで ●受取日：12月31日14時～16時 ※各地域への郵送も可能(送料着払い) ●受け取り場所：浦安市堀江2-14-5 ●ご予約・お問い合わせ 薬膳 cafe koko 047-718-5195

薬膳 cafe koko (薬膳カフェココ)
住所：浦安市堀江2-14-5 (おせち受け取り場所)



自宅まで“お届け”もしてくれる！ お届け当日仕上げの出来たて3段重おせち。

日本の伝統的なお正月料理から、松阪牛を使用したローストビーフなどの西洋料理、パティシエが丁寧に作り上げるスイーツを盛り込みました。お届け当日に仕上げる、冷凍品ではない料理長特製おせちです。

東京ベイ舞浜ホテル謹製 おせち 33,000円
※ホテル内での受け取りの場合は31,000円

●予約期間：12月25日まで ●お届け日(浦安市・市川市)：12月30日・14時～18時/12月31日～1月3日・10時～14時または14時～18時 ※その他のお届け可能地域についてはお問い合わせください。 ●ご予約・お問い合わせ 047-355-1207 (10:00～22:00)

東京ベイ舞浜ホテル 住所：浦安市舞浜1-34



伝統の味と新しい味の融合が祝宴に華を添える。 ご自宅発送の豪華おせちで特別なお正月を！

新春にふさわしい彩り豊かな料理の数々をお重いっぱい詰め込みました。ふかひれの煮こごりやずわい蟹巻など豪華な食材を使った3段重と、特性でつさ付きの1段重からお選びください。

特選おせち3段 52,000円 / 特選おせち1段+てっさ(ふぐの刺身) 22,000円 ※写真のお屠蘇・椀は含みません ※数量限定です

●予約期間：12月15日まで ●お届け日：12月31日 ●ご予約・お問い合わせ シェラトン・グランデ・トーキョーベイ・ホテル営業部 047-355-5555 (10:00～17:30)

シェラトン・グランデ・トーキョーベイ・ホテル 住所：浦安市舞浜1-9



▲特選おせち3段

◀特選おせち1段+てっさ



完成した4つの料理がコチラ！
どれも美味しそう～♡副菜やスープは分量も多めで、作り置きとして次の日も楽しめそう！



キッチンを綺麗に後片付けをして、「お試し体験」は終了となります。後片付けも丁寧に、佐藤さんの細やかな心遣いを感じました。

STEP 5

調理が終わり、
後片付けをして終了。



<ホタテ入り焼売>
ホタテの旨味溢れる焼売はとってもジューシー。優しい味付けでさっぱりいただけます。



<白菜と鶏肉のトロトロスープ>
具沢山の絶品スープ！ほのかなニンニクの香りが食欲をそそり、身体を芯から温めてくれます。



<ミニトマトの蜂蜜梅和え>
ミニトマトがまるでフルーツみたいに甘い！湯剥きされているので食べやすさも◎。



<れんこんと長芋の甘酢炒め>
ほくほく食感と甘酢の風味が絶品！調理も簡単で、後日Sさんも作ってみたいそうです。

体験を終えて：
Sさんの感想を伺いました！

こちらの要望をしっかりと汲んで作ってくださったお料理、美味しい2時間でした！

どれもとても美味しく感じて感激しました。主人も「美味しい！」と普段より沢山食べていました。調理工程を見ていると、こんな方法があったのねと70歳にして新たな発見もあり、2時間があつという間でした。

初対面でも壁を感じない、親しみやすい人柄の佐藤さんは信頼が出来ました。家事に疲れた時もそうですが、いつか身体が不自由になつて料理が出来なくなつた時も「浦安には佐藤さんがいる！」と、心強く感じます。美味しい料理はもちろんのこと、佐藤さんのお話が楽しくて、また頼みたいと思えました！



栄養士の料理代行 Chiaa ～癒しの厨～



代表 佐藤 由紀子

栄養士/乳幼児食指導士/ファミリーバランスサポーター。主に保育所、発達障がい者施設の給食に30年余り携わる。2020年5月に独立。現在夫と愛犬2匹と暮らし、娘2人は独立、孫1人。

プラン・料金

●【初回限定】お試し体験プラン 3,000円(交通費込み)

・初めてご利用される方対象
・2時間(説明込み) / 3～4品

●単発コース
1時間 3,500円(2時間～受付)
・2時間 / 9品 3時間 / 12品

●定期コース[月1・隔週・週1]
1時間 3,000円(2時間～受付)
・2時間 / 9品 3時間 / 12品

●定期コース[週2回以上]
1時間 2,800円(2時間～受付)
・2時間 / 9品 3時間 / 12品
※交通費別途 ※食材費別途

お問い合わせ・お申し込み

お電話：090-2547-1615

メール：yukiko.satogm@gmail.com

LINE：右記QRを読み取り、
メッセージをお送りください。

https://lin.ee/2s4pkCN18



お料理を作るのが難しい方、
ちょっと休憩したい方、
自分以外の誰かの作った料理を
食べたい方…。色んな方が
ご利用されています。



※男性お一人のみでのご利用は、お引受けしておりません。

EVENT INFORMATION

近日開催のイベントをお知らせ！

12/11 (土) ~ 浦安乗合屋形船、運航再開！

非日常の時間をたっぷり楽しんで…。
待望の浦安乗合屋形船が、運航再開します！



屋形船といえば団体貸切のイメージがありますが、乗合屋形船では2名様からのお申込みが可能です（最小催行人数8名）。市民の方にも、もっと浦安伝統の屋形船を気軽に楽しんでいただきたいの思いから実現しました。非日常のひとつを、是非お楽しみください！

※写真はイメージです。お料理等は季節によって変わります

| 開催日 | 周遊コース | 出航時間／帰港時間 |
|---------------|-------|---------------|
| 12月11日(土) | 葛西沖 | 17:00 / 19:30 |
| 12月25日(土) | お台場 | 17:00 / 20:00 |
| 2022.1月22日(土) | 葛西沖 | 17:00 / 19:30 |

※2022年2月以降の運航日はお問い合わせください

[料金] 大人（中学生以上）11,000円 / 小人（小学生以下）5,500円 ※乗船料・お食事・飲み放題を含めた金額です ※乳幼児は乗船料2,200円（食事なし）※感染症対策のため1組4名様まで
[定員] 20名程度（最少催行人数8名）
[お申し込み] 浦安観光コンベンション協会 047-350-7555（平日）
[主催] 浦安遊漁船協同組合

2022年1/8 (土) よしもとお笑いライブ
～笑いで福来たる！～ in 浦安 2022

あの「よしもとお笑いライブ」が、来年も浦安にやってくる！
初笑いで、2022年を明るく楽しく迎えよう！！



テレビでおなじみ、大人気のよしもとお笑い芸人が来年も浦安市文化会館にやってきます。前回も大好評だったお笑いライブ、子どもから大人まで楽しい笑いに包まれること間違いなし！新年の初笑いにぜひ、ご家族そろって浦安市文化会館でお楽しみください。

[出演者] バックブー、とろサーモン、ミルクボーイ、ニューヨーク、鬼越トマホーク、霜降り明星、オズワルド、3時のヒロイン、Everybody
※出演者は予告なく変更になる場合があります

[日時] 2022.1月8日(土) 開場 17:45 / 開演 18:30 / 終演 20:00 予定
[場所] 浦安市文化会館・大ホール（浦安市猫実1-1-2）
[チケット料金] 前売4,000円 / 当日4,500円 / さくらメイト3,600円（全席指定）※5歳以上有料、4歳以下膝上無料。ただしお席が必要な場合有料 ※車椅子の方は浦安市文化会館まで要事前受付
[チケット購入方法] ■浦安市文化会館…047-353-1121（第2・4木曜休館 / 祝祭日は開館）■浦安市民プラザWave101…047-350-3101（第1・3水曜休館 / 祝祭日は開館）※12月29～1月3日まで両施設休館 ※その他プレイガイドはFANYチケット、ぴあ、 Lawson
[主催] 吉本興業 [共催] 公益財団法人うらやす財団

うらやす RUN 伴

Vol.1 RUN 伴うらやす開催までの活動レポート

認知症の人も、そうでない人も。 住みやすい街、浦安へ！



以前開催のRUN 伴うらやすの様子



実行委員長の立崎直樹さん（左）と実行委員の前田明子さん（右）

高齢化が進むとともに、認知症の人も増加します。厚生労働省によると、2020年の65歳以上の認知症有病率は16.7%、約602万人となっており、6人に1人程度が認知症と診断されています。さらに2025年にはこの数字はもつと増え、65歳以上の5人に1人が認知症と診断されることが予想されています。いずれは自分も認知症と診断され、誰かの手を借りなければならぬ状況がやって来るかもしれない。と、少し将来に不安を覚える方もいらっしゃるでしょう。浦安市でも急速に高齢化が進んでいるため、元町から新町まで高齢者施設が増えています。

「認知症の症状は幅広く、認知症に見えない人が実は認知症だったということもしばしば。さらに進行度合いも人それぞれなんです」とお話してくれたのが、開催当初から実行委員として参加されている『RUN 伴うらやす』の前田さんと立崎さん。

『RUN 伴うらやす』は、認知症を知り、お互いが顔を知ることによって生活しやすい環境を作り、また近所の関わりが持てるようになることを目的にした年に一度のイベントです。「今まで認知症の人と接点がなかった地域住民と、認知症の人や家族、医療福祉関係者が一緒にタスキをつなぎ日本を縦断する全国規模のイベントですが、実際は福祉関係者の参加がほとんどなんです。それぞれの日常が変わっていくことを目指しているイベントなので、私たちのような福祉関係者ばかりではなく、もっと地域の方を巻き込んで、参加していただけるようにしたいと思っています」。浦安でRUN 伴が始まったのは2017年。それから毎年開催していましたが、昨年と今年は新型コロナウイルスの影響で延期に。ここを準備期間とし、今年SNSを活用して地域のお店さんにも声をかけるなど、新たな取組も考えているそう。

ゆうゆう手帖では、これらの動向を追って行く予定です。ぜひ、次号もご覧ください！

RUN 伴うらやすを応援しよう！

日々の活動はSNSをチェック！



応援したい・参加したい・RUN 伴って何? 等等など、RUN 伴についてのお問い合わせはこちらまで！

d.friendly.urayasu@gmail.com

Special 3Days

豪華料理&スイーツで美味しいクリスマスを！
3日間限定の“Special 3Days”
浦安ブライトンホテル東京ベイ「クリスマスビュッフェ」

今年のクリスマスは、浦安ブライトンホテル東京ベイのビュッフェでお祝いしませんか。国産黒毛和牛を使った「ローストビーフ」をはじめ、出来たてを何度でもいただける「フォアグラソテーとローストチキン」や「オマール海老のトマトクリームソースでいただく生パスタ」等、特別料理が勢揃い！贅沢料理を種類豊富にお好きなだけ…楽しいクリスマスの時間をお過ごしください。

[期間] クリスマス ビュッフェ『Special 3Days』…12月23日(木)～25日(土)・ランチ 11:30～14:30 / ディナー 17:30～21:30 ※ランチ時間無制限、ディナー100分制 [料金] 大人7,000円 / 小学生3,000円 ※未就学児無料

浦安ブライトンホテル東京ベイ 1階レストラン「カシユカシユ」
■住所：浦安市美浜1-9 ■ご予約・お問い合わせ：047-350-9991
★少し早めのクリスマス、年末年始のビュッフェメニュー内容は公式HPをご覧ください。



今泉浩一による
豊かな第二の人生をおくるためのコラム

コロナ収束近し！ 人間らしい生活に戻る！

貴方はこれから
どうしますか？

私は2月から右足の付け根からアキレス腱までの異常な痛みが出た『座骨神経痛』で毎日痛み止めを飲まないで座ることも歩くこともできないで苦しみました。8月はじめに東京臨海病院の検診で、PSA（前立腺特異抗原）の数値が399.5と言う進行度4の進行性の悪性癌が仙骨に侵出したことで起きた座骨神経痛の痛みだと判明し、その日からホルモン療法を開始しました。

その後339.5（8/3）だったPSAの数値は、24.7（9/13）、0.925（10/11）、0.119（11/8）と担当医も驚くほど順調に下がり、痛みも段々少なくなり、医師に『静かに家で静養するよりも運動した方が数倍治りが早くなるので運動はできる限りやいなさい！』と勧められて、10月はじめ頃からパークゴルフ場で運動を始めました。

最初は速く歩くことや球を拾う時に痛みがある為に、ピン穴に入った球は同伴者に拾ってもらいながらゆっくり

歩き、すぐに疲れましたが、段々と痛みが少なくなり、疲れなくなり、今では早足で歩けるし、自分で球を拾うこともできるようになりました。1日8000歩歩くことを日課にしています。ただ、

ホルモン療法は、男性ホルモンをエサにして増殖する癌なので、1ヶ月間徐々に体内に染み出して男性ホルモンを抑える強い薬（ゾラデックス）を臍の横に皮下注射して、アーリーダと言う飲み薬と併用する治療法なので、副作用で時々体が熱くなるし、特に食事や運動の時に体が熱くなり大汗をかき、夜寝ていると寝間着と布団が汗でビショビショになります。コロナかな、とパルスオキシメーターで血中酸素濃度を測っても酸素濃度は95%あるし、体温も36.4℃なのでコロナ感染ではなくて安心しました。又、夜は眠れないので梅酒を飲んで寝ています。又、水の味が変わり、食べ物の味も変わりましたが、味の濃い食べ物は美味しく食欲は旺盛なので、落ちていた体重も61.5kgまで戻り、体力も通常時の90%までは戻って、時々目眩がすることもなくなりました。医学の進歩の素晴らしいことに感謝しています。

前立腺癌は、50歳ごろから始まり

男性の50%〜40%がかかる老人病の一種ですが、年齢を追うごとに男性ホルモンが少なくなると精液中のPSA（タンパク質）も少なくなるので、それを食べて増殖する癌の食べ物も段々少なることで癌の進行が非常に遅い特徴があり、すぐに死亡する病気ではないことも分かり、やや安心です。

ただ、私の場合は、仙骨（背骨の下から2番目の骨）迄に癌が侵出していたので、前立腺の癌の増殖は現在ほぼ止まっていますが絶滅してはいない為に、今後放射線治療で癌を根絶する必要があります。放射線治療の時にも、また別の副作用が出ることもあると医師は言っています。

『運動・栄養・睡眠・生きがいがあれば人間健康で居られる！』と信じて『自分は健康生活をしているので癌などには罹らない！』と健康診断も受けず、癌保険にも加入しなかったため、300万円ほどかかる重粒子線治療などの高額保険金を受けられないことは失敗であり、今は深く反省しています。『後悔先に立たず』で残念無念です。それでも通常の健康保険には加入していたので、癌になっても100万円の保険金は出ました。又、癌になったら治療費はおおよそ100万円掛かりま

すが、健康保険（私の場合3割負担）で実費は30万で済みます。ただ、癌になると医療費の他に交通費や入院代などが大体100万円かかる、と言われていますので、私の場合は130万円のお金が必要になります。保険金が100万あるので、重粒子線治療をやっても実質330万の出費ですむことになり、経済的な支出が少なくて助かります。日本の医療制度は世界最高ですね。（2021年10月9日 日経新聞参照）

癌になって面白さことや、
有り難いことも
多々あります。

私は、友人知人に一人ずつ自分の病状を説明するのは面倒だ、と思えば『ゆうゆう手帖』と本誌姉妹冊子『浦安に住みたい！』と言う（株）いしずえが出している情報誌に書かせて頂きましたところ、『俺も前立腺の癌だよ』『俺は切除したよ！』だけオシッコが漏れるんで夜はオムツが必要なんだ』『私も前立腺肥大ですよ』『これから前立腺の検査に行くんだ』と声をかけられたり、と前立腺体験談で人の輪がで

きて『何楽しそうに話してるの、私も入れて！』と来る女性までいて（仲間に入れてあげたけどすぐ逃げ出してしまいました）、メールや電話で励ましてくれる人や、『膀胱癌で2回も手術をしたが、アントロキノールと言う良い薬があり助かったよ』と手紙をくれたり、お見舞いの花や果物や食べ物が届いたり、と新たな前立腺癌仲間がドンドン増えて『同病相憐れむ』為か人間って面白いものですね。

そんな中でも一番大変で頼りになったのは妻でした。彼女は通院の送り迎えや、私が肉類が食べられなくなった時には鱈のみりん干しや果物等を買ってきて料理に気を配ってくれたり、私自身よりも大変だっただろうに頼りになりました。又、3人の息子が孫達を連れて、自宅で寝てばかりいる我が家にはしばしば来て元気づけてくれたり、セカンドオピニオンの必要性を説いて癌センターまで同行してくれて、癌治療の方法と一緒に考えてくれたりしたことも大変頼りになる有り難いことでした。そんなこんなで、『病氣した時に誰が頼りになるか』が分かり、良き妻、良き子を持つことがいかに有り難いのかも分かりましたし、一番身近な妻や子供達や孫達の為に自分

まごころ整理

親切・丁寧・安心価格

建物内残置物の整理・回収、建物内の除菌・消毒、空き家片付け、生前・遺品整理

大切な思い出の品々を「まごころ整理」でお手伝いさせていただきます。

お客様のご要望にお応えできるよう、努めさせていただきます。お気軽にご相談ください！

anna アンナアレンジ 0120-55-1810

■ 合同会社アンナ 浦安市堀江 2-26-13-110 TEL: 047-381-9835 ■ HP: <https://annasupport.net>



今泉 浩一 会派：浦安の夢所属
Kouichi Imaizumi

■ 著作：「息子への手紙」「ビジネスで成功する41の法則」「副業の不動産投資でお金持ちになり、幸せになる」「日本一学（共著）」「豊かな老後と争わない相続」 ■ 資格：宅地建物取引士、ファイナンシャルプランナー2級、相続アドバイザー、協議会認定上級相続アドバイザー、損害保険代理業普通資格、以上の資格と不動産経営43年の街造りの実績で「市民が豊かになる為のセミナー」をボランティアで実施。 ■ 経歴：1941年福岡県で生まれる / 1967年早稲田大学法学部卒業 / 1976年浦安市で不動産業に従事 / 1979年株式会社明和地所を創業 / 2007年株式会社明和地所代表取締役を退任し会長に就任 / 2019年4月株式会社明和地所を退任し、浦安市議会議員選挙に出馬 / 2019年4月平成31年浦安市議会議員選挙に当選 / 現在 浦安市議会議員

■ お問合せ：メール imakou16@gmail.com / TEL 090-3007-5345 / FAX 047-352-0825

■ HP「20年後の街づくり」
<https://plan20.net/>



が生きている内に何をしてあげることが出来るか、友達や仲間達の為には何ができるか等々も深く考えることができました。そして『これからそう長くはない命をどう生きるべきか？』『何が大事なのか？』考えることができたことが一番良かったことだと思います。

家族の為に『エンディングノート』と『遺言状』を書くことにしました。

これから恐らく10年位の残された命の間どう生きるか？『元気なうちには家族や社会の為に何が出来るか？』『病気で介護が必要になった時にはどうすべきか？』『病気や介護の費用はどう準備するか？』『命が絶えた時の後始末はどうすべきか？』等々をエンディングノートに書きながら考えます。私亡き後に、家族間に争いも無く、家族と子孫がそれぞれ幸せに生きられるように『遺言状』を書いて、妻の為には住む家と老後生活に心配ない十分な財産を、幸いにも3人の子供達は皆それぞれ独立して自立できているが、

グリーン』です。なので『雨が降る度に、水はグリーンの下に吸い込まれずに周辺に流れ落ちて、周辺が段々低くなって行く構造』になってしまっています。これを修復するには『砂をグリーン周辺の丹念に蒔き、砲台グリーン周辺のさらに下がり過ぎて行くのを修復する必要』があります。

③ 『コース全体に粘っこいクローバーが蔓延っていて、正しく打った球がクローバーで止まってしまう状況』が続き、シルバーの人だけでは雑草を取り切れず『県内でも有数の整備不良なコース』となっています。クローバーだけを枯れさせる薬品で多少は対応していますが、大部分は取り切れていないので、『大変に難度が高過ぎて高齢者や婦女子、初心者には意地悪で楽しいめないコース』になっています。対策としては、アメリカ製の草取り機を購入すれば簡単に雑草を根ごと取り除くことができます。

④ 『フェアウェイの設定が狭い上に、本来フェアウェイはそこを通す球を打てばグリーンに乗ったり、近づいたりするように設定すべきもの』ですが、『浦安のパークゴルフ場のフェアウェイは、フェアウェイを通すとOBになるように設定されたコースが多過ぎた

経済的に不安があるものには多目に、不安がない者には少な目に、資産を残せるようにするにはどうするか、考えたい。その為に、家族への自分の思いを書き残し、現在の資産の状況を具体的に書き残しておきたい。そして、これらを書き残すことで、私の残された命の間に、私に何が出来るかを明らかにすることができると思うからでもあります。

『病気に備えて、良い医者の友達を持つことが必要であること』について。

まず、病気をした時に頼りになるのは良いお医者さんです。今回は順風会小林ペインクリニック 小林澄子医師から東京臨海病院の整形外科の中原大志医師を紹介して頂いたことから、泌尿器科の和久本芳彰医師に繋がり、順天堂病院の心臓内科の宮崎哲朗医師へと次々と専門医師を紹介して頂いて、良い医師繋がりの中で、丁寧で安心できる医療を受けることができました。現代の専門化している医療機関では幾つもの関連した専門医の繋がりで医療

意地悪コース』になっています。『正しく打てばグリーン方向に正しく転がり、老人子供や初心者でもグリーンに乗るか近づく正しいフェアウェイの設定にすることで、多くの市民が楽しく健康になるコースにすること』を浦安市に提案し、お願いしたいと思っています。

パークゴルフ場を9ホール造成し、市民の多くが楽しめる36ホールにすることについて。

3年前に内田市長の講演を聴いて、フツと「この人となら、今まで考えていた浦安をもっと楽しくて面白い街にすることが出来るかも知れない」と思い立ち、市議会選挙一週間前に出馬を決断して、一週間の運動期間でなんとかビラから2番目で当選したことや、その時応援してくれたパークゴルフの仲間達との素人選挙軍団の笑い話のような選挙活動など思い出して、議員中にどうしてもやるべきことも絞られたし、人生って面白いもんですね。そんなわけで、高齢化や病気からの

行為がスムーズに連携協力して行われることが、如何に重要かよく身に染みて体験できました。

『人生を豊かにしたければ、医者や銀行と弁護士と不動産業者の友達を持つ』と言うのは知ってはいませんが、今回は良き医者の連携での治療を受けることができ、良い医者との友達を持つことの重要性を実体験したことは幸運でした。既に良い弁護士と銀行は持っていますし、不動産は自分でもやっていますので、『今回は医者の友達を増やせたことは大きな収穫！』でした。

パークゴルフ場を更に市民が楽しめる市民の為の場所に進化させることについて。

上記したように、癌で落ちた体力回復の為に高洲海浜公園内のパークゴルフ場で友達と毎日のように楽しくプレイすることで、みるみる体力が戻り、医師が驚くほど病状が回復していますので、老化や病気で体力が落ちた市民が、或いは親・子・孫が気楽にプレイできるコースになるように、市民ス

ポーツ課にコース管理のあり方改善提案をしたいと思っています。

① 浦安のパークゴルフ場は、全てが砲台グリーンという盛り上がったお盆のような構造に造られているので、適正に打った球が転がり落ちるような難しい造り、例えば、『適正にピンを狙った球が転げ落ちてしまう傾斜地の端っこばかりにピンの位置が設定』されていて、『難しい条件をクリアする上級者の競技用設定』で『難しくなり過ぎた設定』になっています。これでは『体力回復を求める病後の人や高齢者』や『親子連れで来た人』には『難し過ぎて楽しめないし』『初めて来た市民には二度と来たくなくなる意地悪過ぎる仕様になり過ぎ』ています。通常は、市民の誰もが楽しめる仕様に変更して、『県大会などの競技大会の時だけは、上級者が挑戦する難しい設定にする事』を提案させて頂きます。

② 更に、浦安のパークゴルフ場のグリーンは砲台グリーンなので、グリーンの下に石と砂を入れて造ったCコースのみは水はけが良いので雨が降ってもグリーンの方の下がることはないのですが、『AコースとBコースはグリーンの下に石や砂を入れていない石混じりの土を盛り上げただけの砲台

浦安市主催

住まいの講習会 開催

高齢期のこれからの住まい・暮らし方について、考えてみませんか？

これからの住まいにどんな準備が必要か、暮らし方の選択や空き家になる懸念の対策について講演いたします。

12/18 土 13:30 ~ 16:00 | 浦安市民プラザ WAVE101 参加無料
(開場 13:15) | 会場：小ホール / 定員：40名 (先着)

| | |
|--|--|
| <p>講演 I 13:35 ~ 14:55</p> <p>ポストコロナ時代 『60歳70歳80歳からの暮らし方選択!』 ご自宅で暮らし続けるか、早めに住み替えるか? 分かりやすく解説します!</p> <p>講師 一般社団法人高齢者住宅協会 住宅・住生活部長 株式会社マザラス (ミサワホームグループ) 代表 吉田 肇氏 (ヨシダ ハジメ)</p> | <p>講演 II 15:05 ~ 15:55</p> <p>住まなくなった家の使い方 ~マイホーム借上げ制度のご紹介~</p> <p>講師 一般社団法人移住・住みかえ支援機構 経営企画部 部長 大垣 凜太郎氏 (オオガキ リンタロウ)</p> |
|--|--|



お申込み方法 お電話・FAX・メールいずれかの方法で、下記の①~⑤の内容をお伝えください。
①氏名 (ふりがな) ②住所 ③電話番号 ④参加人数 ⑤事前に聞きたいこと (ある場合)

お申込み先： 浦安市 都市政策部 住宅課
電話 047-712-6284 FAX 047-353-4378
メール jyutaku@city.urayasu.lg.jp
件名：「住まいの講習会申込」

※ご提供いただいた個人情報は、本催しの企画・運営以外の目的には使用しません。

浦安の夢

地域包括支援センターは よろず相談所。 街の頼れる拠り所 「ともづな」

末益 隆志

私の生まれ育った築地・八丁堀界隈はパブルの前は人情溢れる下町そのものでした。近所には世話焼きおばちゃんやゲンコツおやじがたくさん棲息しておりました。世話焼きさんは近所のお家の家族構成から健康状態まで詳しく、困っていると飛んできて世話をしてくれました。ゲンコツさんはいえ、声が大きくて私たちがいたずらすると大声で「コラ！ ガキどもまた悪さしやがって」と、ゲンコツ振り上げ追い掛け回されました（笑）。そんなおやじさんも良いことをした時には、笑って頭を撫でてくれるのです。街の雰囲気は猫実4、5丁目のような感じで、私が浦安住まいを決めたのもそんなおばちゃんやおやじさんがたくさん居そうな街だったからです。

さて、現在の浦安市にはたくさんさんの相談窓口があります。子育てから、生活全般 तकさんの窓口が市内にあります。高齢者の

相談窓口は市役所含め、現在市内6カ所にあります。正式名称は「地域包括支援センター」愛称は「ともづな」です。最近はいぶ認知度が上がってきましたが、固い名前は何をしているか見当が付きませぬ。■地域包括支援センターって、どんな仕事をしているの？

この2年は新型コロナウイルス感染症の影響で様々な活動、外出が制限され、特に高齢者は必要以上に在宅生活をされる方が多く、体力の低下が著しい状況となりました。これを引き金として介護度の上昇や認知症の発症、要介護予備軍の身体能力の低下「フレイル」や転倒事故の原因となる筋肉量の減少「サルコペニア」の発生など、直接面談も制限される中でもセンターの職員たちは感染症と戦いながら介護予防に奮闘していました。

リハビリに極めて有効な場所であるパークゴルフ場を9ホール増設して、36ホールのコースにすることを浦安市に強くお願いしたいと思っています。コース増設の場所については、パークゴルフ場の西の端にある林に4ホールと西側に5ホール造れると思います。

高洲海浜公園を東側に 広げてキャンピングと 運動ができる 親子広場にするこ について。

高洲海浜公園の東側の芝生広場は、今や親子がテントを張って、長い滑り台や展望台から滑り降りたり、芝生でボール遊びをしたり、海を眺めたり、釣りをしたりする場所として、土日祭日には親子連れで大賑わいで、駐車場には東京や千葉からの車が70%を占めて市民は利用でき難い位の賑やかな場所になっています。そこで、以下の提案をしたいと思います。



写真①

- ① 高洲海浜公園の東側の窪地を埋めて芝生広場を東側に広げる。(写真①)
- ② 船溜まり周辺の市有地約9000坪とこの窪地全体を『親子の芝生運動公園』とする。
- ③ ここには、キャンプ場、バーベキュー場、ジャングルジム、ボルダリング場、壁打ちテニス場、壁打ちチャッチボール場、壁打ちサッカー場、船溜まりにはカヌーやウインドサーフィン、サーフィン等の棧橋、海際のプロントには板張りのウッドデッキ、海には釣り棧橋を造ることで、海遊び・川遊び・丘遊び等ができる親子芝生広場を造る。
- ④ パークゴルフ場の増設部分もこの芝生広場の東側に5ホール造ることが出来る。
- ⑤ 船溜まりの棧橋は、音楽や各種イベントができる構造に造り、水上シアターとして活用する。
- ⑥ 以上の来客の為の駐車場は2階建てと3階建てにして、自動販売機で市

- 民は500円、市外の人は1000円の入場料として徴収して運動公園の運営とする。
 - ⑦ キャンプ用品や各種運動具の貸し出し、釣り用具等の貸し出しを行い、それぞれの費用を徴収し、運動公園の運営費とする。
 - ⑧ 人が大勢来る公園になるので、飲食品のキャンピングカーからは入場料を3000円〜5000円徴収し、公園の運営費に充てる。
 - ⑨ 以上の業務を市で設定、又は管理できない場合は一部または全部を民間に委託して、受託料を徴収することで公園の運営費に充てる。
 - ⑩ 浦安総合公園との間を吊り橋（愛の架け橋）で繋いで、海側の公園を一带として市民の憩いの場、賑わいの場とする。
- ※ 以上の運動公園化を図ることで、市民だけでなく、東京を中心に市外の来訪者も集まり賑わう運動公園になると確信し、浦安市でその具体化を検討頂けるように提案致します。
- 2021年11月14日記
市議会議員 今泉 浩一
TEL 090-3007-5345
メール imakou16@gmail.com



浦安市議会議員 末益 隆志
1955年生れ、浦安市富岡在住。障がい者・高齢者の支援をする福祉系NPO法人の代表と日本中を飛び回るビジネスマンとして活動。14年前にビジネスの世界に決別し、市議会議員に立候補、現在市議会議員4期目、浦安の教育と福祉の充実に奮闘中！

会の福祉厚生部の皆さんが「あんしんマンションライフ事業」を推進し、毎月決まった曜日に「おしゃべりサロン」や「ランチサロン」を開催していました。コロナの影響で開催が制限されて再開した今もランチサロンは開けています。ご近所の皆さんと美味しいご飯を食べながら談笑する貴重な時間も奪われてしまいました。それでも、たくさんのご高齢の方々が地域との繋がりを求めているとします。そこにも地域包括支援センターの保健師や市役所の高齢者包括支援課のスタッフがやっています。今から10年後の浦安では高齢化率30%に届くと予想されています。今後も高齢者が、これまで通り暮らしてきた街で、地域の皆様や多様な主体、医療機関、介護事業所などと繋がりが自分らしく、生き生きと豊かな消費生活を謳歌し、住み続けられる街づくりが必要です。そのために地域の支えあいの仕組み「地域包括ケアシステム」を地域ごとの特性に合わせて充実させることが必要になり、地域包括支援センターは益々活躍が期待されています。そして浦安市民全てが、「世話焼きおばちゃん」の優しい目を持つことを私は願っています。



ゆうゆう手帖 Facebookを
よろしくお願いします！



Facebook内で「ゆうゆう手帖」を検索！

ゆうゆう手帖
Facebook 検索

ゆうゆう手帖の発行日のお知らせや設置場所、市内のイベント情報、取材で見つけた素敵なものなど…発信中！皆さまのお友達登録やご意見も、お待ちしております！

明和地所創業43年目、初の0円キャンペーン!

ご好評につき!

期間延長

期間限定

2021年 ~~10月末日~~まで

▶12月末日まで

通常100万円以上かかる
※仲介での売却金額が3,000万円の場合手数料が約106万円かかります。

ご自宅売却の
仲介手数料が

無料

浦安市内・市川市南部(南行徳・行徳・妙典エリア)

ご好評につき
対象地域も
拡大しました!

マンション 土地 一戸建て 収益物件 対象

※弊社査定価格で売却された方が対象です。※弊社査定金額の範囲以外で販売開始する場合や、弊社以外の仲介会社が契約に関わる場合は所定の仲介手数料が発生致します。※登記費用(1~3万円程度)や分譲マンションの重要事項調査報告書取得(1~2万円程度)などの実費はご負担いただけます。

仲介手数料を比較してみました!

ご自宅を5000万円で売却した場合…

通常(仲介手数料有り)

0円キャンペーン

仲介手数料
約172万円

仲介手数料
0円

売却後の手取金額
約4828万円

売却後の手取金額
5000万円

その差 **150万円以上!**
お得に売却出来るチャンスです!

Q. 査定額が安いのか、心配…。

ご安心ください。創業43年の地元企業ならではの独自の顧客網と販売力に裏打ちされた高査定価格で他社には負けないという自信があります。浦安市・市川市南部の不動産の売却なら必ず弊社の査定額を確認することをおすすめします。

Q. 0円で出来るのはなぜ?

直近17年、取引事例を全て自社でデータベース化し独自の正確な査定を実現しており、弊社査定価格での販売の場合は広告などの販売経費がほぼ掛からないため、仲介手数料0円といたしました。

その他、ご不明なこと何でもお気軽にお問い合わせください。

「仲介手数料が期間限定無料になる」だけじゃない!

売買取引コンサルティング事業部メンバー
私たちにお任せください!

安心して売却を任せられる理由があります。



知識力 全員が国家資格を取得。豊富な知識でサポート!

経験力 自身も浦安で売却または購入の経験あり!

地域密着 社員の8割が浦安や市川在住です。

その他、売却だけでなく賃貸やリフォームのサポート、「浦安に住みたい!」掲載など、地域に根ざした広告・顧客網・販売力で大切な自宅の売却をメンバー全員が全力でサポートいたします。



相見積もり大歓迎

査定・相談無料 / 秘密厳守。安心してご相談ください。



株式会社 明和地所



0120-948-679

TEL 047-380-8888

新浦安本店 住所: 浦安市入船4-1-1 営業時間: 9時30分~18時30分 定休日: 水曜日