# ご愛読の感謝を込めて チケットプレゼント

**① よみうり スマイルクーポン** 500ポイント　200名様

**② SPA&HOTEL 舞浜ユーラシア**
内容・場所：平日ご入浴券浦安市/舞浜駅）
期間・日時：2020/2/29まで
2枚まで 5名様

**③ 浅草演芸ホール**
内容・場所：夜の部ご招待券（東京都台東区/浅草駅）
期間・日時：2019/10/30まで ※土・日・祝日はご利用になれません
2枚まで 5名様

**④ 千葉市科学館 常設展示**
内容・場所：大人・こどもご入館引換券（千葉市中央区/千葉中央駅）
期間・日時：2019/12/28まで（休）10/28、11/25～26、12/16
2枚まで 5名様

**⑤ 東京ドームシティ**
内容・場所：TeNQ宇宙ミュージアム割引券・SpaLaQua平日限定割引券・アトラクション券付ご招待券（水道橋駅）
期間・日時：2019/11/30まで
2枚まで 5名様

**⑥ 天然温泉 白井の湯**
内容・場所：大人・子供共通入浴ご招待券（白井市/白井駅）
期間・日時：2019/11/30まで
2枚まで 5名様

**⑦ 日展**
内容・場所：ご招待券（国立新美術館/港区六本木）
期間・日時：2019/11/1～11/24まで（休）毎週火曜日
2枚まで 5名様

**⑧ きりえ美術展**
内容・場所：ご招待券（東京都美術館/上野公園内）
期間・日時：2019/11/19～11/24まで
2枚まで 5名様

**⑨ 御即位記念特別展 正倉院の世界**
内容・場所：無料観覧券（東京国立博物館/上野公園内）
期間・日時：2019/11/24まで（休）毎週月曜日、11/5（10/14、11/4は開館）
2枚まで 5名様

**⑩ 千葉こどもの国**
内容・場所：大人・子供入園ご招待券（市原市/海士有木駅）
期間・日時：2019/12/31まで（休）毎週木曜日（祝日は除く）
2枚まで 5名様

**⑪ 千葉市動物公園**
内容・場所：入場ご招待券（千葉市/千葉都市モノレール動物公園駅）
期間・日時：2019/12/28（休）毎週水曜日 ※祝日と重なった場合は翌平日
2枚まで 5名様

**⑫ 天然温泉 真名井の湯**
内容・場所：千葉ニュータウン店ご招待券（印西市/千葉ニュータウン中央駅）
期間・日時：2019/12/31まで
2枚まで 5名様

**⑬ 京成ローザ**
内容・場所：映画ご入場引換券（千葉市中央区/千葉中央駅）
期間・日時：2019/12/31まで
2枚まで 5名様

**⑭ ふなばしアンデルセン公園**
内容・場所：入園引換券（船橋市/船橋駅）
期間・日時：2019/12/28まで（休）毎週月曜日 ※11/4は開園
2枚まで 10名様

**⑮ 東京ドイツ村**
内容・場所：入園ご招待券（袖ケ浦市/袖ケ浦駅）
※1枚につき乗用車1台分（最大10名様）まで有効
期間・日時：2019/12/31まで（イルミネーション11/1～）
1枚まで 10名様

**ご応募の際は、各チケットの期日にご注意ください。**

## あっとほ～むチケットプレゼント 応募用紙 2019年10月号

| | |
|---|---|
| （ふりがな）<br>おなまえ | 年齢<br>歳 |
| ご住所（〒　　－　　） | |
| ※マンション名もご記入下さい。 | |
| 電話番号 （　　） | |
| チケットプレゼント | 第1希望 番 枚 / 第2希望 番 枚 / 第3希望 番 枚 |
| □ドミノ・ピザ割引券 | ※当選の発表は厳選なる抽選の上、発送をもってかえさせていただきます。 |

□ あなたが最近胸がドキドキしたのはどんな時ですか？
□ あなたの周りのビフォーアフター
　リフォームやダイエットだけでなく大きく変わった事を教えて下さい
□ あなたの知りたいことや皆さんの「教えてください」にコメント
□ 探しています　□ お使いください

ゆりのき高津目安箱
YCゆりのき高津に対するご意見やご要望などがございましたらお書き添えください。

※川柳のテーマは…“米（こめ）”にまつわる川柳です！

川柳

キリトリ　キリトリ

希にFAXが裏面で届いてしまったり、ハガキに貼ってある用紙がはがれて届いてしまうことがございます。ご応募の前に一度ご確認下さいますようお願い致します。

## 応募方法

ハガキ　FAX　インターネット

**FAXだと読みづらい場合があります。できればハガキの方がありがたいです。**

★チケットプレゼントについて、応募多数の場合は抽選から外される場合がございます。ご応募の際は、必ず第三希望までご記入ください。
◇ご希望のチケット番号（第三希望まで）とご希望枚数を必ずご記入ください。当選はチケットの発送をもってかえさせていただきます。
◇プレゼントのご応募はお一家族1枚限りとさせていただきます。
◇記事の受付は何通でも受付しております。
◇記事を採用された方全員に、粗品をプレゼントします。
◇紙面でご紹介させて頂く場合、特に指定のない場合イニシャルを記載させて頂きます。匿名・ペンネームをご希望の方は忘れずにお書きください。

## あなたの便りが頼りです！ お便り募集中！

お気軽にコメントを書いて応募してください お待ちしてま～す

来月のお題は…

①あなたが最近胸がドキドキしたのはどんな時ですか？
②あなたの周りのビフォーアフター
　リフォームやダイエットだけでなく大きく変わった事を教えて下さい
③あなたの知りたいことや
　皆さんの「教えてください」にコメントしてください。
④探してます。　⑤お使いください。

応募しめきり 10月19日(土) 消印有効

今回掲載された方々へいろいろなお返事をしてください。

**応募先**

| | |
|---|---|
| ハガキ | 〒276-0036 八千代市高津678-2 グリーンハイランドI<br>YCゆりのき高津「あっとほ～む」係 |
| FAX | ※応募用紙を切り取って、この面を矢印の方向にお送りください。 FAX 047-459-3803 |
| ネット | http://yomiuri-ycs.com/ ※サイト内上部の【あっとほ～む】の項目をクリック。あっとほ～むネット版の【投稿フォーム】よりご応募ください。 |
| メール | athome@yomiuri-ycs.com ※以前のメールアドレスはご利用頂けませんのでご注意ください。 |

# 読売新聞 あっとほ～む 情報紙

10月号 vol.233

## 読売ふれあい市場

高津団地中央商店街

次回開催日 毎月第4土曜日 9:00～11:00

**10/26(土)**

## ますます好評開催中！ YC よみうりカルチャー&ヘルスケアスクール10月

歌声喫茶

懐かしのあの歌をみんなで歌えば青春さ！

講師：佐々木多幸詞先生　開催日：10月18日(金)

## 今月の優秀賞発表

今月のお題『実る』

優秀賞
かぼすの実 いつ出番
（高津／K・Mさん／78歳）

優秀賞
実るほど 頭をあげる 総理かな
（高津／S・Oさん／69歳）

優秀賞
実る秋 高値の品に 苦笑い
（ゆりのき台／K・Nさん／62歳）

優秀賞
黄金色 実りの田んぼに いなご舞う
（高津団地／T・Kさん／71歳）

優秀賞
「実りあり」 辞世の一句に 詠みたいな
（高津／J・Oさん／71歳）

## 元気川柳 2019

ユーモアあふれる素敵な川柳で景品ゲット!!

めざせ！グランプリ

このコーナーでは『五・七・五』のほのぼの～っとしたユーモアあふれる川柳を募集しています。
毎月優秀作品を掲載し、粗品を差し上げております。さらに年末の11月号ではそれまでの優秀賞を受賞した作品を一挙公開し、一般投票していただきます。見事最優秀賞に輝いた作品を12月号で発表し、豪華作品をプレゼント！
4面の応募用紙にて奮ってご応募ください。あなたのセンスで景品をゲットしちゃってくださいね！

投稿作品大募集!!

次回のお題は 米（こめ）

## プレゼント

お申込み締切 10月19日(土)まで

左記の応募用紙にご記入の上、FAXまたはお電話にてお申込みください。

抽選で50名様

YC限定ご優待券

Domino's Pizza

優待券 対象ピザM1枚+サイドメニュー2品 ¥1,999

～ドミノ・ピザ～ YC限定お得意様ご優待券 Domino's お買い上げのピザ価格より 25%OFF 割引 有効期限 2019年12月31日

25% 割引券

お1家族につき1枚限り

有効期限：2019年12月31日

お問い合わせ　YC 読売センター ゆりのき高津　〒276-0036 八千代市高津678-2 グリーンハイランドI　☎047-459-0084 FAX 047-459-3803

毎月第2日曜日発行 発行部数：約10,000部

お便り紹介コーナー

たくさんお便りくださり
ありがとうございます！

# あなたの便りが頼りです！

## 私の近くの「半端ない人」どういう風に半端ないのか教えて下さい。



私の母です。98才です。規則正しく生活し、考えることが好きで、なんでも工夫しています。だからここまで生きて来られたのだと思います。
（大和田新田/Y.Mさん/77歳）

たいしたものです。半端ないお母さん大切にしてあげてください。

私の妹の夫ですが、自衛隊へ勤めているのですが、私から見ると体力が半端ないです。埼玉川口から練馬駐屯地まで10㎞以上走って通勤します。当然帰りも走って帰ってきます。とても半端ないと思ってます。
（大和田新田/E.Nさん/49歳）

毎日20㎞。マラソン選手よりすごいんでは?

高卒で入社した電話局での同期。30歳の時旦那様に先立たれいくつかの病と闘いながらも2人の息子を無事育て今一人暮らし。入院時も「ちょっと別宅に来てます」メールで連絡。見舞いに行くと私の体の事を心配してくれる人、不自由な体で編み物や服作りもしてプレゼントしてくれます。自分でできる事まだまだあると教えてくれる大親友です。本当に精神力半端ない人です。
（高津団地/M.Oさん/61歳）

その生き方、見習いたいです。

就活しているわけでもなく、大学院に行くからと過していた孫。どうも心配していたところ、電話の向こうから明るい甲高い声でこちらに来るとのこと。しばらくし孫から実は国家公務員になれたと試験と面接も合格したと。一瞬耳を疑った。まさかと頭が真っ白になり聞き直した。あーよかったね、安心したねーそのかたわら息子の一言「半端じゃない、勉強も半端じゃなかった」と。多分父から子にねぎらいの言葉だったのかも…。4月1日元号が令和へ「文科省の入省式と本人の胸の内はいかがばかりだったか」と。記念すべき日となりました。今後の活躍を祈ってますよ。
（高津/K.Mさん/78歳）

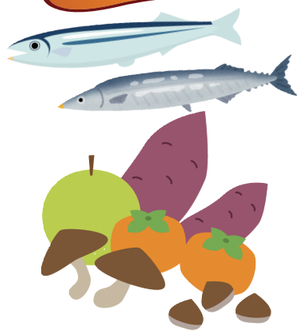
おめでとうございます。



半端ない人。それは妻かもしれません。口喧嘩した時の強さは半端ないです。こちらが一言言う間に三つ四つと即返ってきます。その凄さは、まさに攻撃ならぬ口撃です。勝者はいっつも妻です。妻の口にチャックが付いていれば勝てるのですが…（母ちゃん、ごめん）
（高津/K.Oさん/74歳）

私の家もそうです。

## 食欲の秋です。あなたの大好物なおかずやおつまみ好きになった理由を添えて教えて下さい。



いよいよ食欲の秋を迎えます。懐かしい母の秋刀魚の煮付けが忘れられず、自作で今も時期になると作っています。生姜と調味料の加減がその時によって違うのですが、ご飯のお供に楽しんでいます。今年は、少々厳しい秋刀魚のようです。
（ゆりのき台/M.Tさん/60歳）

今年のサンマは痩せてます。

秋はやっぱり栗ですね。栗ごはん大好きです。作るのに手間がかかりますが、孫も大好きなので作ると持って行ってあげます。私は山に行って山栗を取るのが楽しいです。
（高津/H.Sさん/66歳）

よっ! よだれが…。

とにかくナスが大好き。煮浸し、焼きナス、麻婆ナス、ナスの味噌汁、炒め物…。毎日毎食食べたいくらい大大大好きですが妻がなかなか作ってくれず。いよいよ自分で作らなくてはならないのかと思うこの頃です。
（萱田/T.Kさん/72歳）

「秋なすは嫁に食わすな」わかります。

私の好物は芋がらの煮物です。（芋がらは里芋の茎を干したもの）芋がらと油揚げを醤油と砂糖で煮たものです。人参等を入れてもおいしいです。材料が手に入らず、ここ数年食べていません。
（大和田新田/M.Wさん/65歳）

芋がら、知らない人多いと思います。皆さんやってみてください。

生の柿は、秋限定。歯ごたえがあるのもよし、熟してゼリー状になってもよし。さらに液体状になった柿をプレーンヨーグルトと混ぜる（柿1個＋ヨーグルト100g）と絶品です!是非お試しを。
（高津団地/R.Fさん/53歳）

私は干し柿が好きです。

（魚のホイル焼き）昆布の上に魚を乗せて、きのこ類玉ねぎスライスをのせ塩こしょうして、グリルで包み焼きにします。昆布のうまみが魚にしみておいしいです。秋は生鮭で作ります。ポン酢をかけて食べるのが好きです。
（高津/C.Tさん）

今度、作ってもらいます。

好きなおかずは唐揚げです。子供の頃、母が竜田揚げを作ってくれ、それが美味しかった事。今年、母は亡くなってしまいましたが、たまに手作りの竜田揚げが食べたくなります。子供が出来たら、竜田揚げ作りに挑戦してみたいです。
（桑納/Y.Jさん/32歳）

ぜひチャレンジしてください。

★お便りの内容・情報に関しましては、読者の皆さまからの投稿ですので、責任は負いかねます。予めご了承ください★

※お申し込みされた方にお近くの読売センターから、各種サービス、イベントのお知らせ等をお送りする場合がございます。

## 教えて下さいコーナー

### ヨガができる場所
島田台/K.Sさんからの質問

運動が嫌いなのですが体の事を思ってヨガとかホットヨガとかやってみたいのですが気軽に出来る場所とかあったら知りたいです。



### シロップを使ったレシピ
大和田新田/T.Wさんからの質問

今年の夏は孫と暑い中シロップを数種類使ってかき氷をたくさん楽しみました。しかし夏も終わり、冷蔵庫には余ったシロップがあり、使い道がなくどうしたらよいかわからず、何かレシピ等があれば教えて下さい。

尿素入りのハンドクリームをオススメします。（できれば尿素20％入りを）水仕事や手を洗った後、手が乾いてから塗るのではなく水分を拭き取ってまだ完全に手が乾く前、しっとりとしているくらいで塗るのがポイントです。あとはこまめに塗ることです。
（高津/M.Oさん/56歳）

### 焼酎の甲類、乙類、甲乙混合について
高津団地/T.Kさんからの質問

皆さんがいつも晩酌で飲んでいる焼酎については甲類、乙類、甲と乙の混合に分かれていますが、甲類の焼酎はどのような体質の方に良いのか。また、乙類の焼酎はどのような体質の方に良いのか。それと甲乙混合はどのような体質の方に良いのか知っている方、是非教えて下さい。




### イオンの中のおいしいお店
高津/M.Sさんからの質問

イオンの中のおいしいお店を教えて下さい。

ゴーヤの乾燥…思いつきませんでした。冬、野菜を乾燥させることは時々しますが「あっ、そうか」と人の工夫で気が付く事ってありますねぇ。
（高津/J.Oさん/71歳）

またお便りお待ちしています。

### オススメの筋トレ



「オススメの筋トレ」はスクワットです。スクワットは効果大です。私は75歳ですが日々老化現象と闘っています。老化は足からと言われています。スクワットはその場で足を伸ばしたり曲げたりするだけ。テレビを見ながらできます。費用は0円!やる気があればすぐできます。100歳まで歩きましょう!
（大和田新田/M.Kさん/75歳）

## お便り紹介

先日の台風15号は千葉県を直撃して多大な被害を与えた。改めて自然の力の脅威を感じた。と同時にライフライン、交通、物流等が停止した際の日常生活がいかに不便で大きな影響を受けるものかを否応無しに体感した。防災を言葉だけでなく、自分達で今準備できるものから行っていくという大切さを痛感しました。
（高津/N.Sさん/62歳）

この度の台風15号で被災された方に心からお見舞い申し上げます。



高津団地で10年以上、大和田新田で30年以上お世話になっております。カード支払いにしてからYCの方になかなかお目にかかれずちょっと寂しいかな…
（大和田新田/S.Kさん/72歳）

お伺いできずにすみません。今は斉藤亜貴良君が担当しています。よろしくお願いします。



## お答えします！コーナー

### 手荒れの予防法

手荒れの予防には全身保湿クリーム「セタフィル」がおすすめです。毎冬指先のひび割れで痛くなってましたがなくなりました。乾燥肌の人にはぴったり。保湿力が抜群ですがべた付きません。1個566gとたっぷり入っていてコストコで1300円位だったと思います。
（高津/Y.Nさん/59歳）

手荒れの予防法ですがヴァセリンというハンドクリームが手荒れに良く効きます。ドラッグストアにたいていあります。青色のフタのハンドクリームでぜひ試してみて下さい。
（高津/T.Tさん/49歳）



## お使い下さい&探しています

探 ①日本古来からの和風な朝顔 ②日本古来のメダカ
（高津/M.Iさん/74歳）



使 金属カッター。紙をきれいに切ることが出来ます。METAL TRIMMER 22cm・83/4 写真を切るのに使っていました。
（大和田新田/K.Oさん/80歳）

使…お使い下さい　探…探しています　※お使い下さい＆探していますのコーナーの掲載期間は３回までとさせていただきます。

**皆様のご応募お待ちしております！どしどしお寄せください。**

**こちらのコーナーで採用された方には、全員に粗品をプレゼントしております。**
**応募方法は第４面に掲載してあります。皆様からの素敵な投稿を、おハガキにてどしどしご応募ください。**

※お便りの内容に関しては、読者の方からの投稿ですので、責任は負いかねます。予めご了承ください。
※お申し込みされた方にお近くの読売センターから、各種サービス、イベントのお知らせ等をお送りする場合がございます。

