

ご愛読の感謝を込めて チケットつしゼント

- | | |
|--|---|
| <p>1 よみうり スマイルターボ 500 ポイント</p> <p>200名様</p> | <p>8 東京ドイツ村</p> <p>内容・場所：入場ご招待券(袖ヶ浦市永吉/袖ヶ浦駅)
期間・日時：2026/12/31まで</p> <p>25名様</p> |
| <p>2 でんきやさん500円クーポン券</p> <p>でんきやさん・ライフサポートをご利用いただいたときに500円の割引が出来るクーポン券です。</p> <p>50名様</p> | <p>9 中村屋サロン「堀文子展 生命の煌めき」</p> <p>内容・場所：ご招待券(中村屋サロン美術館/新宿駅)
期間・日時：2026/12/6まで (休) 火曜日</p> <p>25名様</p> |
| <p>3 ルーヴル美術館展 ルネサンス</p> <p>内容・場所：無料観覧券(国立新美術館/六本木駅)
期間・日時：2026/12/6まで (休) 火曜日</p> <p>25名様</p> | <p>10 ハーブの種 【バジル】</p> <p>★蒔き時 4～9月 ★収穫期 6～10月
甘くフレッシュな芳香でイタリア料理に欠かせないハーブ。寒さに弱く、生育適温は20～30℃です。日当たりと風通しの良い場所で育てるのが理想的です。</p> <p>50名様</p> |
| <p>4 日高屋特別サービス券</p> <p>内容・場所：餃子一皿無料サービス(券売機店は除く)
期間・日時：2026/10/31まで</p> <p>25名様</p> | <p>11 花の種 【矢車草】</p> <p>★蒔き時 9～10月 ★花どき 4～6月
矢車のような放射状の花を咲かせる春の花です。日当たりと水はけの良い場所で、控えめな肥料で育てると美しい花を楽しめます。</p> <p>50名様</p> |
| <p>5 永青文庫秋季展「白隠ワールド」</p> <p>内容・場所：ご招待券(東京都文京区/早稲田駅)
期間・日時：2026/10/3～11/29まで (休) 月曜日</p> <p>25名様</p> | <p>12 ハーブの種 【レモンバーム】</p> <p>★蒔き時 9～10月 ★収穫期 5～11月
摘みたてのレモンバームは香りが別格です。ハーブティーや料理の香りづけなどいろいろ楽しめます。盛夏の直射日光を避け、やや湿り気の多い土で育てましょう。</p> <p>50名様</p> |
| <p>6 京成ローザ</p> <p>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：2026/12/31まで</p> <p>25名様</p> | <p>13 花の種 【ネモフィラ】</p> <p>★蒔き時 9～10月 ★花どき 4～6月
青空のようなブルーの花をたくさん咲かせる人気の一年草です。1株が直径30cmくらいに広がり、見ごたえのある大群生が特に春の公園で人々を魅了します。</p> <p>100名様</p> |
| <p>7 船橋温泉 湯楽の里</p> <p>内容・場所：平日限定ご利用券(船橋市山手/新船橋駅)
期間・日時：2026/11/30まで</p> <p>25名様</p> | <p>ご応募の際は、各チケットの期日にご注意ください。</p> |

キリトリ

あっとほ～むチケットプレゼント 応募用紙

2026 9 月号

(ふりがな)

年 齢

おなまえ

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

第2希望

番

第3希望

番

枚

☐ あなたが秋を感じる瞬間を教えてください
☐ あなたにとって至福の時間を教えてください
☐ あなたの知りたいことや皆さんの「教えてください」にコメントしてください
☐ 探しています ☐ お使いください

 例) 例のき高津・八千代緑が丘目安箱
 YCゆりのき高津とYC八千代
 緑が丘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…“実(みのり・ジツ)”にまつわる川柳です！

川柳

8

東京ドイツ村

内容・場所：入場ご招待券(袖ヶ浦市永吉/袖ヶ浦駅)
期間・日時：2026/12/31まで

25名様

9

中村屋サロン「堀文子展 生命の煌めき」

内容・場所：ご招待券(中村屋サロン美術館/新宿駅)
期間・日時：2026/12/6まで (休) 火曜日

25名様

10

ハーブの種 【バジル】

★蒔き時 4～9月 ★収穫期 6～10月
甘くフレッシュな芳香でイタリア料理に欠かせないハーブ。寒さに弱く、生育適温は20～30℃です。日当たりと風通しの良い場所で育てるのが理想的です。

50名様

11

花の種 【矢車草】

★蒔き時 9～10月 ★花どき 4～6月
矢車のような放射状の花を咲かせる春の花です。日当たりと水はけの良い場所で、控えめな肥料で育てると美しい花を楽しめます。

50名様

12

ハーブの種 【レモンバーム】

★蒔き時 9～10月 ★収穫期 5～11月
摘みたてのレモンバームは香りが別格です。ハーブティーや料理の香りづけなどいろいろ楽しめます。盛夏の直射日光を避け、やや湿り気の多い土で育てましょう。

50名様

13

花の種 【ネモフィラ】

★蒔き時 9～10月 ★花どき 4～6月
青空のようなブルーの花をたくさん咲かせる人気の一年草です。1株が直径30cmくらいに広がり、見ごたえのある大群生が特に春の公園で人々を魅了します。

100名様

ご応募の際は、各チケットの期日にご注意ください。

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場合がございます。ご応募の前に一度ご確認くださいませ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3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。

めいめい
お気軽に
ハクを書いて
ください

便利が頼りです!

主・便り募集中!

来月のお題は… **のせいおれず!** **「暮らしめき」**

①あなたが秋を感じる瞬間を教えてください
②あなたにとって至福の時間を教えてください

③あなたの知りたいことや皆さんの「教えてください」に
コメントください。

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
④探しています ⑤お使いください

〒276-0036 八千代市高津678-2 グリーンハイランドI

「あつとほ〜む」事務局 係

※応募用紙を切り取って、送る面を表にして右記のFAX番号にお送りください。

FAX 047-459-3803

<http://yomiuri-ycs.com/>
 ※サイト内上部の【あっぱ〜む】の項目をクリック。あっぱ〜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

あつとほ〜む

情報紙

9月号
vol.316

読売 ふれあい市場
高津団地中央商店街
次回開催日 9/26(土)
毎月第4土曜日 8:30~10:00
★★★お誘い合せの上、ご来場ください★★★

シニアとその家族のための相談サロン

シニアライフ相談サロン

めーぷる八千代 **相談無料**

株式会社ワイシーエス

TEL.047-459-0084 / FAX.047-459-3803

 夏ライブ 汗と涙と ペンライト (緑が丘西／M・Tさん／54歳)	 復興の 汗の結晶 ボランティア (大和田新田／H・Yさん／68歳)	 膝まづき 額に汗し プロポーズ (大和田新田／M・Wさん／72歳)	 汗が飛ぶ 熱い戦い (大和田新田／S・Kさん／88歳)	 振られても 汗は出るけど 涙出す (緑が丘／H・Iさん／81歳)
--	---	---	---	--

今月の優秀賞発表

ユーモアあふれる素敵な川柳で
景品ゲット!!

元気川柳

2026

ぐめざせ!
グランプリ

このコーナーでは『五・七・五』のほのぼの〜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、豪華賞品をプレゼント!

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!

次回のお題は

実

(みのり・ジツ)



投稿作品 大募集!!

信州産 新蜜をお届けします

【300g】

【200g】

後山の蜂蜜は混ぜ物なし
蜂が花から集めた蜜だけでできた
純粋な100%蜂蜜です。
天然そのままの味をご堪能ください。



▲生産者：金子 公明さん▲

百花はちみつ ～風味豊かな味～

【200g】 ご愛読者 特別価格	1,400 (税込) 円
------------------------------------	---

【300g】

ご愛読者
特別価格

1,800 (税込) 円

アカシアはちみつ ～雑味がない優しい甘さ～

【200g】 ご愛読者 特別価格	1,700 (税込) 円
------------------------------------	---

【300g】

ご愛読者
特別価格

2,200 (税込) 円

お問い合わせ

Y&C 読売センター
ゆりのき高津

☎047-459-0084

〒276-0036 八千代市高津678-2

Y&C 読売センター
八千代緑が丘

☎047-459-3678

〒276-0049 八千代市緑が丘 2-26-1

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！

夏バテ予防の食事を教えてください



夏バテ予防には「ネバネバ」が一番。オクラやモロヘイヤ、山芋を刻んで納豆と和えるだけ。ご飯にのせても、海苔やレタスで巻いても美味しく、時短で栄養がとれます。
(大和田新田/H.Tさん/62歳)

毎年庭で育てるゴーヤを使った料理です。ゴーヤの唐揚げや、ゴーヤとツナと玉子とニンニクで炒めたものを素麺にのせたゴーヤ素麺、ポン酢で炒めたゴーヤともやしの卵とじなど、食欲がわきます。
(高津/H.Mさん/49歳)

沖縄の人はゴーヤを食べるから長生きと聞いたことがあります。

納豆、オクラ、山芋、めかぶをのせたネバネバ丼が夏にぴったり。卵黄を加えるとさらに美味しく、素麺に合わせても元気が出ます。
(大和田新田/C.Mさん/62歳)

ミョウガをたっぷりのせたばくだん丼がお気に入り。山芋、オクラ、ねぎとろ、納豆に刻んだミョウガと鰹節をのせると、爽やかで夏らしい味になります。
(緑が丘/A.Kさん/23歳)

「ネバネバ」系の食べ物を投稿してくれた方が多いです。人によって少しずつアレンジが変わりますね。

こってりより、さっぱり食べやすいものを3食しっかり。栄養バランスを意識し、偏らないメニューで夏バテを防いでいます。
(ゆりのき台/Y.Kさん/41歳)

3食たべること、大切ですね。



日々当たり前にしてもらっている事に感謝の言葉を送りましょう

たくさんの感謝の言葉を頂きました。皆様勇気をもってその感謝を相手に直接伝えてみてください。



今日も無事に一日を終えられた自分に感謝しています。お金や結婚だけが幸せではなく、健康で何事もなく過ごせることこそ一番の幸せだと感じます。ゲリラ豪雨など何が起こるかわからない中、普通に一日を終え、また朝を迎えられることに感謝したいと思います。
(大和田新田/E.Hさん/45歳)

野菜・たんぱく質・水分を意識し、水分は常温か温かいものに。朝は卵や鮭でたんぱく質、野菜は豆乳スムージーで補給。乾物やぬか漬けも活用し、夜は胃に優しい内容に。野菜摂取量の測定ではハナマルでした。
(島田台/Y.Sさん/64歳)

素晴らしいです！

毎日三度の食事を作ってくれる妻に心から感謝しています。若い頃はそれが当たり前だと思っていましたが、今は妻のおかげで日々を過ごしていると強く感じます。残りの人生も、妻と一緒に大切に生きていこうと思っています。頑張るぞー。
(高津/K.Oさん/80歳)

毎日の食事を作ってくれる母に感謝しています。自分ではとても無理です。食事の支度以外にも、家事は立派な労働だと思います。無償で続けているのは本当に凄い事だと思います。
(高津団地/M.Mさん/41歳)

新聞配達に感謝です。冬の寒い朝のことを思うと、本当にありがたい。夏だって、台風のような悪天候の時は、「どうぞお怪我がありませんように」と思います。
(高津/J.Oさん/78歳)

熊本地震で被害を受けた方がいる中で不謹慎かもしれませんが、衣食住が満たされている今の生活が普通ではない、今の生活が出来ることに感謝しないといけないと改めて痛感しました。
(緑が丘/D.Sさん/55歳)

介護の主任をしているのですが、一緒に働くメンバー(職員)に支えてもらっています。私が働けるのは皆さんのおかげです。本当にありがとうございます。
(緑が丘/T.Kさん/50歳)



長い年月、妻が三度の食事を作ってくれたことに改めて感謝しています。久しぶりに妻が同窓会で早朝から外出し、自分で食事を作ってみて、毎日栄養を考えて料理する大変さを痛感しました。日々食事を整えてくれる妻のありがたさを深く感じた一日でした。
(ゆりのき台/H.Kさん/83歳)

肩の手術をして以来、洗濯物干しは夫の仕事になった。洗濯物が濡れているときは結構重いので助かっている。夫の干し方はこだわりがあって、私の手伝いは無用のようなので全て夫にまかせている。型崩れしないよう丁寧に干してくれるので助かっている。感謝！
(大和田新田/M.Kさん/82歳)

お答えします！コーナー

時短で作れる簡単レシピ

電子レンジ調理は主菜からデザートまで手軽に作れて便利です。書店にはレシピ本も豊富にあります。
(ゆりのき台/Y.Kさん/41歳)

【ピクルス】切った野菜を保存袋に入れ、「カンタン酢」や「すし酢」を加えて軽くもみ、30分置けば完成。火を使わず簡単で、お酢の働きで疲労回復にも役立ちます。
(高津/M.Oさん/62歳)

中華鍋で蒸し野菜は簡単。切った野菜の上に豚バラをのせ、塩コショウと少量の水で5～10分蒸すだけ。ポン酢でさっぱり食べられます。
(坪井東/C.Tさん)



かき氷の美味しいお店

高津東のジロー珈琲の夏限定かき氷は見た目も豪快で、頭が痛くならず食べられます。仕事帰りの楽しみにしています。
(高津団地/K.Nさん)

ユアエルム八千代台店1階の「甘味喫茶 あかし」がおすすめ。落ち着いた和風空間で味わう氷宇治金時が絶品です。
(高津団地/Y.Gさん/61歳)

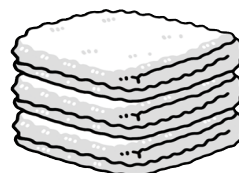
八千代中央駅近くのアトリエYのかき氷は絶品。店内に2座席しかありませんが、外に3テーブルあり、11時開店で午前中は日があたりませんが、午後から日陰になります。お試しあれ。
(萱田/J.Iさん/87歳)

印西NOIEは古い納屋を改装したカフェで、夏はかき氷専門。予約が必要です。我孫子の吉岡茶房はハーフサイズもあり、温泉帰りに食べると格別。混雑時は日傘があると安心です。
(島田台/Y.Sさん/64歳)

教えてくださいコーナー

古いタオルの活用方法 高津/T.Mさんからの質問

古いタオルがたまってきました。雑巾以外の活用方法があれば知りたいです。



ぐっすり眠るコツ ゆりのき台/A.Mさんからの質問

夜中に目が覚めることが増えました。ぐっすり眠るコツがあれば教えてください。



お便り紹介

6月20日に八千代中央自動車学校で高齢者講習を受講しました。問題は①出題されたイラストの名前を回答②年月日、曜日、時刻を回答。①と②を正しく回答すると点数がつきます。参考として①のイラスト計64パターンを事前に暗記しておく②受講する当日の年月日、曜日、時間をしっかり覚えておく事です。自分は暗記した為点数は良かったです。
(高津団地/T.Kさん/78歳)

ぜひ皆様参考にしてください。

「元気川柳」皆さんお上手ですね。特にほっこりするのが大好きです。
(高津団地/Y.Tさん/87歳)



本当に素晴らしい作品ばかりで、優秀賞の選定に毎回苦労しています。

お使い下さい&探しています ★東金店と合同になりました★

使 車のワイパーブレード30cm・35cmが各1本あります。パッケージに交換方法記載あり、工具不要です。どうぞお使いください。
(台方/I.Sさん/76歳)



探 畑で草取りに使う、二つ折りの簡易的な折りたたみ椅子を探しています。
(片貝/N.Kさん/78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。



★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。