にこにこ通信

第１２６号

いざという時の公衆電話

携帯電話やスマートフォンの普及で公衆電話の台数が減ってしまっています。
１９８５年の９３.４万台がピークでしたが２０１５年３月末には、１８.３万台あまりと、３０年間で約７５万台減りました。
今ある公衆電話も一台当たりの月間発信回数が減少していて、２０００年度には平均２３６回でしたが２０１４年度には４９回まで落ち込みました。中には月１～２回しか使われないものもあるということです。公衆電話は、ＮＴＴ東西併せて２０億円超の赤字だそうです。それでも公衆電話は「電気通信事業法」によって設置が義務づけられているため、なくなることはありません。

公衆電話は災害発生時には重要な通信手段になります。回線が混雑すると一般の電話は通信規制になることがありますが、公衆電話は「災害優先電話」として、その対象外であるため、つながりやすいといわれます。又、通信に使う電力がＮＴＴの通信ビルから電話回線を通じて供給されているため、停電時でも使うことができます。さらに災害の程度によっては通話が無料になることもあります。
最近の地震や水害など大災害を機に、公衆電話の役割や重要性が、見直されてきています。

自治体の中には、災害が起こる前に避難所となる施設などに事前設置する動きがでてきているようですし、住民に配るハザードマップにも公衆電話の位置が掲載されるようになってきました。

私たち個人も、普段の生活の中で公衆電話の場所を確認しておいたり、財布の中などに、引き出しに眠っているテレホンカードを忍ばせておくと、いざという時に役に立ちます。また、お子さんも含めて、公衆電話の使い方を再確認し、できれば実際に使ってみると良いですね。

とべや　７月のおすすめ

【激辛青唐辛子漬】
唐辛子は熟して赤くなりますが、熟す前に若採りしたものが青唐辛子です。その青唐辛子を輪切りにして、きゅうりの刻んだ物を少し加えた醤油漬です。
青唐辛子がメインの材料ですので、名前の通り激辛！です。でもこれが辛いもの好きのお客様にはたまらないようで、「たくさんあるとご飯をたくさん食べちゃうので、一袋づつ買う。」というお客様もいらっしゃいます。
１５０ｇ袋入　３７８円、２３０ｇ袋入　５４０円

【青唐きゅうり】
「激辛青唐辛子漬」よりきゅうりの割合を少し増やして、マイルドな辛さにした商品です。
「激辛青唐辛子漬」では辛すぎるけど、辛いもの食べたい、という方にオススメ
名前がわかりやすいせいか、ネットで人気の商品です。
１４０ｇ袋入　　３７８円

どちらも、ホカホカご飯に、炒飯や炒め物、パスタの味付けにと、いろいろ使える便利な一品！

体が硬い

健康あらかると

身体が柔らかい方がいいとはなんとなくわかっていて、自分は体がかたいと思っても、とりあえず日常生活に支障はないし「まあいいや」とか「年のせいで仕方がない」と思っているかたも多いのではないでしょうか。

でも体が硬いことによるデメリットは確かにあります。

肩こり・腰痛になる

身体が硬いということは、筋肉の可動域が狭いため、関節に負担がかかります。
そのために肩こりや腰痛を起こしやすくなります

むくみ・冷え性になりやすい

身体が硬い人は血管も硬くなっている傾向があります。
そうすると血液の流れが悪くなり、冷え性やむくみが起こりやすくなります。

疲れがなかなか取れない

血液が流れることで全身に栄養を運搬すると共に疲労の原因となる物質を排出します。
血液の流れが悪いとこれらの働きを阻害するので、疲れが取れなくなってしまいます。

太りやすい

筋肉が硬くこわばって身体が硬くなってくると、血行不良になり、基礎代謝が下がり痩せにくい体になってしまいます。また、身体を動かすことが減り、さらに筋肉が硬くなってますます動かなくなるという悪循環になります。

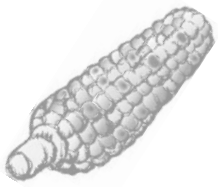
身体を柔らかくするために、また、硬くなるのを防ぐために、日ごろからストレッチなどで筋肉や腱などを伸ばしましょう。特に女性は骨盤・股関節・肩甲骨を重点的にほぐすと良いようです。
ストレッチを効果的にするには

1．入浴後や軽い運動の後など、身体が温まった状態で行う
2．反動をつけない。
3．ゆっくりと２０～３０秒かけて行う
4．息を吐きながら行う
5．伸ばす筋肉を意識する
6．継続して行う

身体をほぐすと、気持ちも良いものです。日々の運動不足を解消し、心身ともに緊張をほぐしてリラックスすることで、健康的な生活をおくりましょう。

栃木弁講座

とうみぎ



「とうみぎ」とは「とうもろこし」のことです。

とうみぎは朝早く採った方が甘いよ（本当です）

とうみぎ茹でてあっからおやつに食べな。（＝トウモロコシ茹でてあるからおやつに食べなさい）

※「とうもろこし」は地方によっていろいろな呼び名があって、『日本方言辞典』には267種類もの呼び名が記載されているそうですよ。

かんたんレシピ　－味噌を使って－

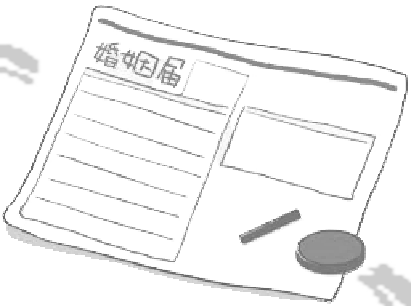
インゲンと卵の味噌炒め

■材料■　（２人分）

いんげん	１００ｇ位
塩（塩ゆで用）	少々
しめじ	１/２株
卵	１個
味噌	小２
みりん	大１
サラダ油	小２位
塩コショウ	少々（お好みで）

■作り方■

［１］いんげんはヘタと筋を取って３～４㎝に切り、塩ゆでし冷水にさらして水気を切る。しめじは小房にわける
［２］味噌とみりんを混ぜておく
［３］フライパンにサラダ油を熱し、しめじを炒め、しんなりしてきたらいんげん加え、さっと炒める
［４］弱火にして［２］を加えてからませる。
［５］溶き卵を流しいれ、卵がふわっとするように大きくかき混ぜる味を見て好みで塩・コショウを振る



婚姻届の用紙

婚姻届を提出するとき、ほとんどの人が役所でもらったものを使用していると思いますが、実は役所の婚姻届用紙じゃないとダメというわけではないのです。
婚姻届の用紙は、戸籍法で決まった書式があるものの、色やデザインはある程度自由に決めることができるのです。欄外の余白にイラストを書いたり色を付けたりすることも問題ないそうです。

ということで、地域の風景やキャラクターをモチーフにした独自の婚姻届を作る自治体が増えてきました。又、全国の自治体の婚姻届を見られて、気に入ったものをダウンロードできるサイトもあります。
その他、私製の婚姻届もデザインされ、販売されています。ピンクや赤系のかわいらしいものの他、ブルー基調のシックなデザインのものなど、種類が豊富です。
もちろんそのどれもが、実際に提出に使えます。

野菜のはなし　ユウガオ

「ユウガオ」はウリ科の一種で夏の夕方に清楚な白い花を咲かせ一夜にしてしぼんでしまうことから名づけられました。はかない花と裏腹に6～7キロの大きな果実が実ります。
ユウガオの実はそのままでも食用にされますが、その多くがかんぴょうになります。
ユウガオの実を、皮をむくように細長く削り、乾燥させたものが、かんぴょうです。7～8月にかけて収穫され、帯状にしたものを真夏の太陽熱で2日間かけて乾燥させます。
現在国内でかんぴょうが生産されているのは、栃木県と茨城県の一部。そのうち、98％が栃木県産です。

栄養的には、カルシウム、カリウム、リン、鉄などの成分が豊富に含まれます。また食物繊維も豊富で、体内のビフィズス菌を増やす働きがあり便秘解消に、また、体内の不純物を放出してくれるので、大腸がん予防や肥満予防などの効果も期待できます。

生の果実は切らないでそのままの場合、2～3週間保存できます。カットした場合は、種とわたをきれいに取り除き、そのままラップに包むか、ポリ袋に入れて、冷蔵庫又は冷凍庫で保存します。

ひとりごと

梅雨ももう少しでしょうか。アジサイの花は雨の日のほうがきれいですね。

断言しますが、私は、身体が硬いです。
「何歳からでも遅くない、どんなに硬い人でも柔らかくなる」とか言いますが、本当でしょうか？？
開脚で180度開いたり、前屈で顔が足についたり、なんて、夢のまた夢です。
少しづつでも毎日、がコツなのでしょうが、三日坊主なのも柔らかくない原因　(>_<)

公衆電話は、ちょっと前に、中学生が監禁されていた事件で、被害者の女の子が隠し持っていた500円を両替して公衆電話から連絡して助けられたことでも注目されましたね。
今、小学生の40％以上が公衆電話をかけたことがない、とか。
テレホンカードも見たことがない子もいるでしょうね。
そういえば、私自身、公衆電話を最後に使ったのはいつだったか、思い出せないほどですし、
自分の周りに公衆電話がどこにあるかもわかりません。
これからは注意して見るようにしたいと思います。

28. 6. 22

発行人

漬物・佃煮・味噌・納豆
とべや／戸辺食品工業株式会社

戸邊 郁恵
〒324-0058
栃木県大田原市紫塚４－３９４４
電　話　０２８７－２３－１２２１
ＦＡＸ　０２８７－２３－１２３１
ＵＲＬ　http://tobeya.co.jp/
e-mail　shopmaster@tobeya.co.jp

『にこにこ通信』は、いつも とべや にご来店・ご利用頂いているお客様、戸辺食品の通信販売をご利用頂いているお得意様方にお届けしています。

お客様とのコミュニケーションを目的に、月１回を目標に発行しているものです。

ご意見・感想などありましたら、何でも左記へお寄せ下さい。お待ちしています。(^^)