



13

イトやショッピングモ
閉店のニュースが増え
入口が減少し続けている
仕方ないだろうとも思
うが、ひとことではな
く

白に住んでいるが、最寄
地下鉄駅前の大きなモー
ブ店してしまった。私が
は、仙台でも唯一人口
減っている区らしく、自
己のあまり人のいないシ
ングビルもそのうちな
そで怖い。

さびしくなったら

いがらしみきお



買い物を楽しんでいる方では
ないか。映画を見て、本屋を
何軒か回ったあとに帰るのだ
が、必ずといっていいほど三
越の地下食料品売り場に寄
る。そこでなにを買つかとい
うと、これもだいたい決まっ
ているのだが、お菓子を買い
ます。

私は甘党なので、あんこ物
には目がない。三越の地下に
は、全国の銘菓が集まるコー
ナーがあって、そこをウロウ
ロしている時が、まさに至福
の時間である。まんじゅうや
大福やどら焼きや、どれもお
いしそうに見える。実際、ど
この銘菓もおいしいのだが、
それを1週間分買っては、妻
や義母と一緒にチビチビ食べ
るのが日課だ。来年には70歳
になるといつの間に、晩飯の
あとにキャラメルコーンを1
人で食べてしまったたりもす
る。

まだガラケーが主流の頃、
インターネット上で毎日1本
の「ひと言」と、それに添え
てカラーの4コマ漫画をアッ
プする連載をやっていた。そ
の「ひと言」に「さびしくな
ったらパートへ」というのが
あった。たぐさんの人にま
ぎれこむのは楽しい。さびし
くなったら行へるところがある
のは、いいものだ。

絵：いがらしみきお
(題字も)

(漫画家)

暮らしてのアドバイス

栄養バランス考えて備蓄を

災害発生直後の食事は炭水化物に偏りがちです。
主食、主菜、副菜を意識し、栄養バランスを考えて
食品を備蓄しましょう。

主菜はタンパク質を取れる肉や魚、豆の缶詰
詰めがお勧め。カレーや丼といったレトルト食品、
かつお節や煮干しなどの乾物も便利です。
ビタミンやミネラル、食物繊維も不足しがちな
で、副菜で補います。野菜ジュースやインスタント
みそ汁、スープ、海藻などの乾物、根菜類のように
日持ちする野菜を
常備し、活用しま
しょう。



絵：上田わち

主食の炭水化物
も大切なエネルギー
源。アルファ
化米や乾パン、パ
ックご飯や餅、乾
麺など使い勝手を
考えて選びま
す。

千葉ロータリークラブ75周年に向けて

73周年記念例会兼フォーラム開催

社会奉仕や支援活動で世界平和を目指す「ロー
タリークラブ(RC)」の中で、県内では最も歴
史のある千葉RC(鈴木定徳会長、会員109
人)は13日、創立73周年記念例会兼フォーラムを
千葉市内のホテルで開催した。会員が「2026
年5月の創立75周年」に向けて発信するメッセ
ジの意見交換をした。写真。

75周年は四半世紀後の100周年へ向けたス
テップ。鈴木会長は「フォーラムを通して75周年
記念大会の意識を高める会としましょう」とあい
さつし、「千葉クラブの歴史は軽くない。75周年
をあらたな出発点として、さらに100年の節目
を目指して飛躍を求め努力する」というメッセ
ジ案について会員が意見交換し、100周年に向
けてクラブの未来をつくる意識を高めた。

千葉RCは75周年へ向けて、今後も活動の強化
や県内RCの会員数増強に向けた県民アピールを
展開する。

ロータリークラブ(RC)
=米国発祥で世界200国・
地域に3万7005クラブ約
120万会員。うち国内は全都道府
県34地区に約8400会員。千葉RC
は、戦後1951年に発足し県内82
クラブの中で最も古い。既に75周年
シンボルマークを決め活動している。
会員は多種多様な業種から参加。
職業奉仕や自然環境保護、福祉団体
支援、留学生奨学金をはじめ、世界
平和支援の活動、ポリオの世界根絶
など地域振興から国際交流まで幅広
く取り組んでいる。

千葉RC創立75周年記念式典

日 程：2026年5月17日(日)
会 場：京成ホテルミラマーレ
実行委員長：中元広之(千葉日報社代表取締役社長)



ロータリーと一緒に行動しませんか!

地元の町や世界をよりよくしたいと願うロータリーの
会員は、世界で、地域社会で、そして自分自身の中で、
持続可能な良い変化を生むために、人びとが手を取り
合って行動する世界を目指しています。

ロータリーへの入会、または年齢や関心に応じたロータ
リープログラムへの参加を通じて、「行動人」のネットワー
クとともに地元や海外に変化を生み出すことができます。
お住まいの地域や関心に応じて、千葉県内の最寄りクラブと
の橋渡しをいたします。

ご入会までの流れに関するお問い合わせは下記まで。

千葉県地区ロータリークラブ(RI 2790地区)事務所

Rotary District 2790 〒260-0042 千葉市中央区椿森3-1-1-302
TEL. 043-284-2790 FAX. 043-256-0008
Email: 23-24gov@riid2790.jp

千葉日報 縮刷版

販売価格 1ヶ月 3,772円(税込・送料別)

翌月の中旬迄にご送付いたします。

好評発売中!



鮮やか、省スペース、高い資料性

千葉日報の最終紙面を1ヶ月分そっくり1枚のDVD-ROMに収めフリーワード検索により検索機能も充実。
目的の記事は掲載された日付、ページ、使われている言葉で探せます。また小さなスペースで保管できます。

- 高い資料性**
千葉日報の各最終紙面を掲載しました。資料性の高い内容としています。
- 省スペース**
Bookタイプの縮刷版をパソコン(Windows)で読む形に変えました。小さなスペースに保管できます。
- 高い検索機能**
目的の記事は新聞に掲載された日付、ページ、使われている言葉で探せます。縮刷版と同様、ページを順番にめくることもできます。
- 鮮やかなカラー紙面**
電子縮刷版は鮮やかなカラー紙面を再現しています。カラー全面広告、完全見開きカラー全面広告も取り込みました。

●お問合せ、お申し込み
千葉日報社クロスメディア局(千葉市中央区中央4-14-10)TEL.043-227-0066 FAX.043-222-6540