今月のアンケート「私の睡眠時間」

今回は私の睡眠時間について回答をいただきました。3～4時間と短い方から10時間ゆっくり休める方まで様々でしたが、平均7～8時間で案外睡眠を取っていると感じました。睡眠は健康上とても大事なご存知の通りです。同じ7時間の睡眠といっても寝る時間、起きる時間帯はそれぞれ違っていて、その方の生活のリズムによって変わるものだと感じました。年配の方は何度もトイレに起きて大変ですね。

平均的な睡眠時間は7～8時間

3～4時間

0時就寝3時半～4時起床睡眠時間3～4時間（**園生・喜多信枝**）。

5時間

22時～4時30分（**本町・小幡壽博**）（**幸町・上村秋男**）。11時30分頃寝て4時頃起きる（**園生・丸山宗男**）。12時～翌朝5時（**天台・山本富子**）（**小仲台・横田邦明**）。0時30分～AM5時の間10時～12時、起きる時間4時～5時（**小仲台・服部充**）。寝る時間10時～12時、起きる時間4時～5時（**四街道・松戸健夫**）。1～2時に寝て6～7時に起きる（**園生・内野敦子**）。1時ごろ寝て、毎朝6時30分に起きる（**小仲台・前田欽司**）。1時～6時半（**高洲・藤本広樹**）。午前3時～午前8時（**朝日ヶ丘・横須賀和男**）。朝は6時起き（**千草台・しんちゃん**）。5時間（**花見川・鈴木浩美**）。5時間半くらい（**高洲・一ノ瀬明訓**）。5～6時間（**作草部・立花裕司**）。

6時間

21時に寝て、5時半頃に起きます（**桜木・伊藤正子**）。10時～4時、6時間（**都町・匿名**）。夜10時～朝4時（**千種・土谷よしエ**）（**松波・佐藤勤**）（**小仲台・寺田志ん**）。10時～11時頃寝て5時30分～6時30分頃起きる（**六方・阿部ちい**）。10時30分～5時間（**千草台・松下初江**）。夜11時頃寝て朝5時頃めざめる（**柏台・新見洋子**）。

（**西小中台・宮田信義**）（**高洲・岡安淳博**）。11時頃から5時40分（**白旗・青子**）。2時に就寝午前4時に起床します（**長沼・南井保夫**）。午後10時就寝午前5時起床（**小仲台・崎久保勲**）（**あやめ台・一森万亀美**）（**白旗・山谷正和**）（**長沼・吉田友子**）（**小中台・柴田昭男**）（**高洲・古川さつ子**）。

（**長沼・桜井郁男**）。10時～5時6時に起きます（**稲毛・森田美恵**）。10時～11時就寝6時起床（**小中台・山本重子**）。10時に就寝6時30分起床（**高洲・穂谷智敦**）。0時30分に寝て5時30分起床（**小中台・小仲台・高須絹枝**）（**園生・戸澤幸恵子**）（**小中台・板倉由紀代**）（**朝日ヶ丘・那須親**）（**八千代・牧けい子**）。毎日10時30分に寝て6時に起床。7時間30分の睡眠（**六方・泉谷正道**）（**幸町・古川喜久**）（**おゆみ野・芝野雄一**）（**園生・野口み**）（**小仲台・富永政美**）。11時～6時の7時間（**小中台・鈴木圭子**）（**幕張西・前田邦彦**）。夜11時～朝5時（**小仲台・後藤貞子**）。

9時間

毎日7時に寝て翌朝4時に起床（**天台・山本信夫**）。8時30～5時30分（**穴川・前林勝美**）。午後10時～翌朝7時（**幕張・丹羽昭彦**）（**萩台・小椎尾秀二**）。11時30分～6時30分（**高浜・富樫百合子**）。0時に寝て7時起床（**幸町・矢部優子**）（**園生・小林通子**）（**椿森・五木田まこと**）。

（**小仲台・松本麻由子**）（**千草台・中山恭正**）。平均7時間位、毎日決めていない（**幸町・前田弥栄子**）。6時間～7時間（**さつき台・新井郁子**）。7時間（**稲毛・富山訓義**）。

8時間

午後8時に寝て午前4時に起きます（**花見川・高橋正司**）。9時に寝て5時に起きます（**仁戸名・高澤総子**）（**稲毛・西村くみ**）（**作草部・林田静江**）（**長沼・一老人M・H**）。9時～5時（**高浜・住村直希**）。10時に寝て6時に起きる（**天台・西村彰平**）（**園生・宇野悟**）（**登戸・市角明**）。22時30分に就寝朝6時30分に起床（**稲毛・伊藤航基**）。10時に寝て午前6時半に起きる（**小中台・安田美枝子**）。午後10時30分就寝～翌日午前7時頃まで（**轟町・伊藤武麿**）（**高洲・藤崎真雄**）。0時に寝て8時に起きる（**幸町・大浦穂乃香**）（**弁天・渡邉有哉**）。週5回11時30分～7時30分（**四街道・栗村道生**）。

（**千草台・中山かずまさ**）（**船橋・平野澄子**）（**花見川・岩間敏男**）（**あやめ台・後藤貞子**）。

10時間

夜8時に寝て朝6時に起きます（**白旗・大工園義治**）。午後11時に寝て午前9時に起きる（**浜野・柳澤範光**）。

決めていない

毎日の睡眠時間はバラバラです。特別に決めていません。寝たい時に寝るようにしています（**園生・野口一歩**）。仕事の関係で朝4時頃起きます。お休みの日は7時頃です（**みつわ台・宇都俊一**）。

以上

大切な人の旅立ちに「送る心をかたちにする」　年間実績7,700件

セレモ

●天台穴川ホール　●稲毛駅ホール
●八千代台花見川ホール　●都賀駅ホール
●千葉寺駅ホール　●千葉駅北口ホール

セレモ　検索　www.ceremo.com/　0120-02-4444

あっ！その大切なビデオテープ、捨てないで!!

新サービスはじめました!!
激安！かんたんダビング
テープの最初から最後まで1本のDVDにまとめて
VHS　VHS-C　8ミリビデオ　ミニDV　から　DVD
まとめてお得!!
5本以上　1本980円
（1本6時間まで）
●ディスク・ケース代込●納期1週間～●別途消費税

補修料金
無料キャンペーン
●カビ取り●テープ切れ
●ゆ着●ケース交換
（当）1,500円を5本以上
¥0-
●納期1ヶ月～
10月10日(火)受付分まで

かんたんダビング
カセットテープ(音)▶CD1本1,000円 ⊕税
※トラックなし 5本以上で（79分まで）
DVDコピー
・DVD-R　1,000円
・DVD-RDL　1,500円
・ブルレイ25G　1,500円
⊕税

ビデオダビング18年！
ぷりんと工房 小仲台店
☎043-207-6950
稲毛区小仲台8-8-1-102　駐車場完備
金曜日定休　（営業時間）10:00～18:00

JR稲毛駅　ロータリー　至穴川　マルエツさん　ドコモさん　セブンイレブンさん　トヨタさん　創価学会さん　P当店　至幕張

クイズ&アンケート

→ヨコのかぎ
②セーフ○。
④豆腐を作るとき豆乳を絞ったかす。
⑥ろばと馬との間の雑種。
⑧漢字では菜晶。
⑨上品で洗練されている。
⑩必要な資格を充分に備えている。
⑪寒冷の海に住む魚、ちり鍋やムニエルがおいしい。
⑬土用のその日は鰻を食べる習慣が。

↓タテのカギ
①○○○いちご、かき○○○
②人の欠点。○○を探す。
③運送用の大型車両。
⑤織田信長の時代、ポルトガルから長崎に伝来したお菓子。
⑦人の夢を食べると言われる。
⑨歯医者さんで。
⑪高いところにある物を乗せる板。
⑫あわれみいつくしむ心

今月のアンケート・テーマ
「夏休みの計画」について

夏休みはどんなことを予定していますか？
我が家の夏休みについてお答えください。

【クイズ応募方法】

左記のクロスワードパズルを解き、ABCDEFGの順に文字を並べると言葉になります。その言葉とアンケートの質問内容をハガキに書いて住所・氏名・年齢・電話番号を明記〒263-0043稲毛区小仲台2-5-2「稲毛新聞クイズ係」宛。なお、応募はメールでも受付OKです。

※今月のアンケート「夏休みの計画」

夏休みはどんなことを予定していますか？我が家の夏休みについてお答えください。その言葉とアンケートの質問内容をハガキに書いて住所・氏名・年齢についてお答えください。

締切・平成29年8月20日（当日消印有効）

今月の賞金・賞品

☆特賞＝1万円（1名）
☆一等賞＝5千円（2名）
☆名古屋製酪賞＝無臭ニンニクあほえん（5名様）
☆千葉市動物公園賞＝入園招待券（5組）
☆多田屋賞＝千円分の図書カード（2名様）
☆アクアリンク賞＝スケート無料券（5組様）
☆吉本イオンモール劇場賞＝無料観劇招待券（5組様）

7月号の当選者

7月号の答えは「トヨスイテンカ」でした。抽選の結果次の方が当選しました。

【敬称略】

☆特賞＝1万円＝伊藤航基（稲毛）

☆一等賞＝5千円＝富樫百合子（高浜）山本英雄（長沼原）

☆名古屋製酪賞＝無臭ニンニクあほえん＝北村一青（高洲）市角明子（登戸）伊藤正子（桜木）菅原小夜子（萩台）。

☆千葉市動物公園賞＝無料招待券＝横田邦明（小仲台）萩原貴美子（高洲）西村くみ（稲毛）渡邉有哉（弁天）住村直希（高浜）。

☆多田屋稲毛店賞＝図書カード＝小椎尾秀二（真砂）白倉恵子（山王）。

☆アクアリンクちば賞＝無料滑走券＝芝野雄一（おゆみ野）森田美恵（稲毛）西村彰平（天台）岡安淳博（高洲）木落信二（千草台）。

☆吉本イオン劇場賞＝無料招待券＝大浦穂乃香（幸町）唐木幸夫（高洲）亀井實子（長沼原）増田陽子（山王）矢部優子（幸町）。

以上

読者の声
飯岡の津波跡を巡る

旭市飯岡（平成17年6月30日まで海上都飯岡町だった）は九十九里浜最東端の海岸平野部に位置している。最近聞くことがなくなったが、浪曲や講談の「天保水滸伝」は飯岡が舞台で、飯岡の助五郎と現在の東庄町一帯の侠客であった笹川繁蔵（用心棒や手造酒＝平田深木との争いは有名だが平成23年（2011年）3月11日以降千葉県内の津波被災地としての方が有名になりつある。

今回、飯岡を訪れたのは、本紙6月号の同氏ガイドに北総の自然と文化研究会主催の現地見学会に津波災害地旭市飯岡ユートピアセンターとありこれに参加したからだ。実は飯岡には震災1年後の7月24日、千葉県地学教育研究会主催の現地見学会で被災状況を見て来ており5年経ちその後が気になっていた。

最初にたずねたのは旭市防災資料館（平成27年7月設立）で資料館は飯岡潮騒ホテルの一階東側を間借りし、展示室が2、談話室1が3月11日以降千葉県内の津波被災地としての方が有名になりつある。

今回、飯岡を訪れたのは、本紙6月号の同氏ガイドに北総の自然と文化研究会主催の現地見学会で被災状況を見て来ており5年経ちその後が気になっていた。

最初にたずねたのは旭市防災資料館（平成27年7月設立）で資料館は飯岡潮騒ホテルの一階東側を間借りし、展示室が2、談話室1が3月11日以降千葉県内の津波被災地としての方が有名になりつある。

今回、飯岡を訪れたのは、本紙6月号の同氏ガイドに北総の自然と文化研究会主催の現地見学会に津波災害地旭市飯岡ユートピアセンターとありこれに参加したからだ。実は飯岡には震災1年後の7月24日、千葉県地学教育研究会主催の現地見学会で被災状況を見て来ており5年経ちその後が気になっていた。

最初にたずねたのは旭市防災資料館（平成27年7月設立）で資料館は飯岡潮騒ホテルの一階東側を間借りし、展示室が2、談話室1があるここでビデオを鑑賞、このビデオで被災状況の他に次のことを知った。森田健作知事が次の日（3月12日）すぐかけつけた海上公民館）とのこと。

森田知事は実家が福島県なのにその後も帰らずに館長戸井穣氏の弁。

1ヶ月後の4月の日には大相撲の一行（白鵬ら当時の幕内上位の人気力士8人）が飯小を訪れ百人分のチャンコをふるまってくれたと言う。

また3日後の4月14日には天皇皇后両陛下（海上公民館）慰労にみえられたとの由。ビデオを見ず関連の避難施設に行きそれから近くのユートピアセンター（市民会館）へ移動した。

被災者の小野芳子さん（主婦）から当時の生々しい話をうかがい、2011年旭市津波被害記録する会のビデオ作成（元高校教員）氏から今回の津波・被害の模様が倒壊、液状化現象。農業・漁業・観光と多くの産業が風評被害で苦しんだと言う。今も地は多い。

1日も早い復興と繁栄を祈るのみ。

未審になるが、主催者橋戦争で、日本人は戦争犠牲者の7割強の3階建の鉄骨だけの建物があり、今回（平成24年10月）見ているだけにこんなチャなので大丈夫なのかと言う疑問がおきた。

また新しい堤防の植栽における新しい選定もしかりだった。

正直まさか東北で起きた地震による津波が千葉県にまで達するとは、と言うのが多くの人の気持ちだったのではないだろうか。

こんなに広域にわたっては被害が起きるとは。飯岡では津波（最大7・6m）により16人の死者及び行方不明者4出し、1975世帯