

# プロの技 体験しました

健康・  
キレイ

作る・  
食べる

学ぶ

このページの  
お問い合わせは  
八千代商工会議所  
☎483-1771



## マイカー点検教室



(株) 太洋自動車整備工場  
八千代台西 4-7-4  
☎484-3331



車を実際に持ち込んで、整備技術コンサルタントの堀田聡さんに、女性や高齢者でもできるチェックの仕方を教わりました。冷却水、エンジンオイル、タイヤの溝と空気圧、ヘッドライトなど15項目を点検しました。車に必要なオイルや液体は適正量があり、多くても少なくともトラブルの原因となります。また、タイヤの空

気圧が低いと、タイヤの劣化を早めたり、パンクする恐れがあります。

今まで、点検はディーラー任せでボンネットの開け方もわからず、これではいけないと反省。もしもの時、冷静に対処できるように、まずは自分の車を知ることが、トラブルを防ぎ、安心、安全な運転に繋がると思いました。



## 正しい髪の洗い方、 乾かし方【初級編】



hair equ (ヘア-エキュー)  
八千代台西9-17-2-103  
☎409-6335

「いつまでも美しい髪でいるためには、日頃のシャンプーが大切です」と話す「おしゃれな美容室 hair equ」のオーナー荻原秀隆さん。

シャンプーは頭皮を洗うためのもの。シャンプー液は透き通っていて、セラミド配合の物がオススメだそうです。体温より少し高い、37度～39度のぬるめのお湯で、まず、埃や汚れを十分落とします。これで汚れの7割が落ちます。ワンプッシュのシャンプー液を手の平でよく泡立ててから、2～3分ほど頭皮を指で揉むようにまんべんなく洗います。すすぎは最も重要で、いかにすすぎを怠ると、かゆみや肌荒れの原因になります。次に、トリートメントとリンスは、頭皮に付かないように髪の毛だけでもみ込むこと

がポイントです。トリートメントは、毛髪の内部のダメージを修復し、リンスは、髪の表面のキューティクルを保護してくれます。

ドライヤーは髪から20センチ程度離して使います。髪はケラチンというタンパク質が結合してできており、冷やすと固まる性質を持っています。髪をセットする時は、ドライヤーの熱で温めて、ヘアスタイルを整えた後、冷風モードで冷ますことで、理想の髪型を保てるそうです。



## 相続について知ろう



齋藤会計事務所  
ゆりのき台 2-3-3  
☎482-2345

27年1月1日から相続税の控除額が引き下げられたことで他人事ではなくなった相続税。齋藤会計事務所の代表で公認会計士・税理士の齋藤敏夫さんに、相続が争族とならないよう、手続きや税金対策などについて教わりました。

近年、認知症の両親を持つ家族からの相続の相談が増えているそうです。相続対策はみんなが元気なうちにやっておくことが大切です。相続は、家族の誰かが亡くなった時に行うものと考えがちですが、遺言書の作成、相続税対策など、事前にやっておく方がいいことはたくさんあります。エンディングノート ①本籍、経歴、交友関係 ②介護の希望 ③終末期医療の希望 ④もしもの時の連絡リスト ⑤葬儀の埋葬に関する希

望 ⑥遺言書の有無や財産などを記したものを作っておくことも大切です。

また、相続発生後は、相続放棄をする場合は、3か月以内、子や配偶者などの一定の取り分の請求を行う時は1年以内、相続税の納期は10か月以内など、それぞれ期限があるので急いで手続きする必要があります。自分の両親や自分自身の身辺整理などは、家族が元気なうちに取り組まなくてはと、改めて考えさせられました。



## 編集後記



取材を通して、こんなに素敵なお店や魅力的な人に出会って、心に灯がともるような親しみを感じました。どのセミナーもとても楽しく勉強になりました。少人数制なので、質問もしやすく、お店の人との新しいつながりもでき、改めて、「まちゼミ」の素晴らしさを実感しました。地域の交流が深まるのが、暮らしの安心にも繋がりますね。みんなに教えたいこの企画を続けてほしいです。

高松記者



専門家に話を聞くことで新しい分野への興味が湧き、自分なりに理解するために、資料を読んだり、インターネットで調べたりして、学びのきっかけになりました。すぐに活用できなくても、教わったことが心の片隅に残り、役立つ時が来るかもしれません。どのセミナーも工夫されていて、わかりやすい内容でした。毎回、驚きと発見があり、その日からちょっと生活が変わってしまうような、刺激的な体験ができました。

関口記者



専門店で働く人にとっての常識を、一般の人が知識やコツとして教わると、今までと違った物の見方や過ごし方ができるようになると思いました。インターネットや本では、情報もさまざまわかりづらい知識を、手に取るように教えて頂き感謝しています。次回も、専門店ならではのちょっとしたコツを教わるのが出来たらきっと楽しいでしょうし、日常生活が少しずつ過ごしやすくなると思いました。

夏戸記者