

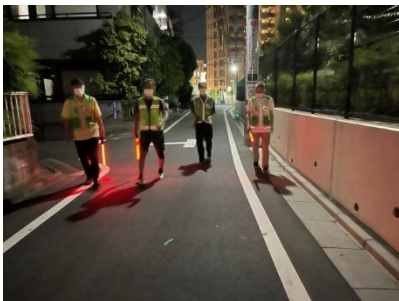
常盤台一・二丁目町会マンスリー

2023年8月号 No.44 Facebook: 常盤台一二丁目町会

TEL/FAX: 03-3969-8121

上期最後の防犯パトロール

地球温暖化ならず「地球沸騰化」(グテーレス国連事務総長)といわれる今夏、上期最後のパトロールが7/27(木)20:30-行われました。数十年来、防犯パトロール長を務めてくださっている町会役員の細貝さんにも感謝です。



プール開き前に掃除



地元の水久保公園の子どもプール開きを前に、7/20 町会役員でコロナ禍の後、4年ぶり

にプール掃除しました。坐骨神経痛の腰でブラシをかけるのは辛い 🤢 ↘(岩崎町会長談)

常盤台公園で早朝ラジオ体操

常盤台公園で、7/21-25 早朝ラジオ体操(6:30-)が行われました。早朝とはいえ例年より暑い感がありました。



ときわ台駅北口改札シルバニア

ときわ台駅北口改札内に常盤台のお店のシルバニアが展示されています。制作はフジヤの藤田さん。今や常盤台の名物です。(裏面続く)

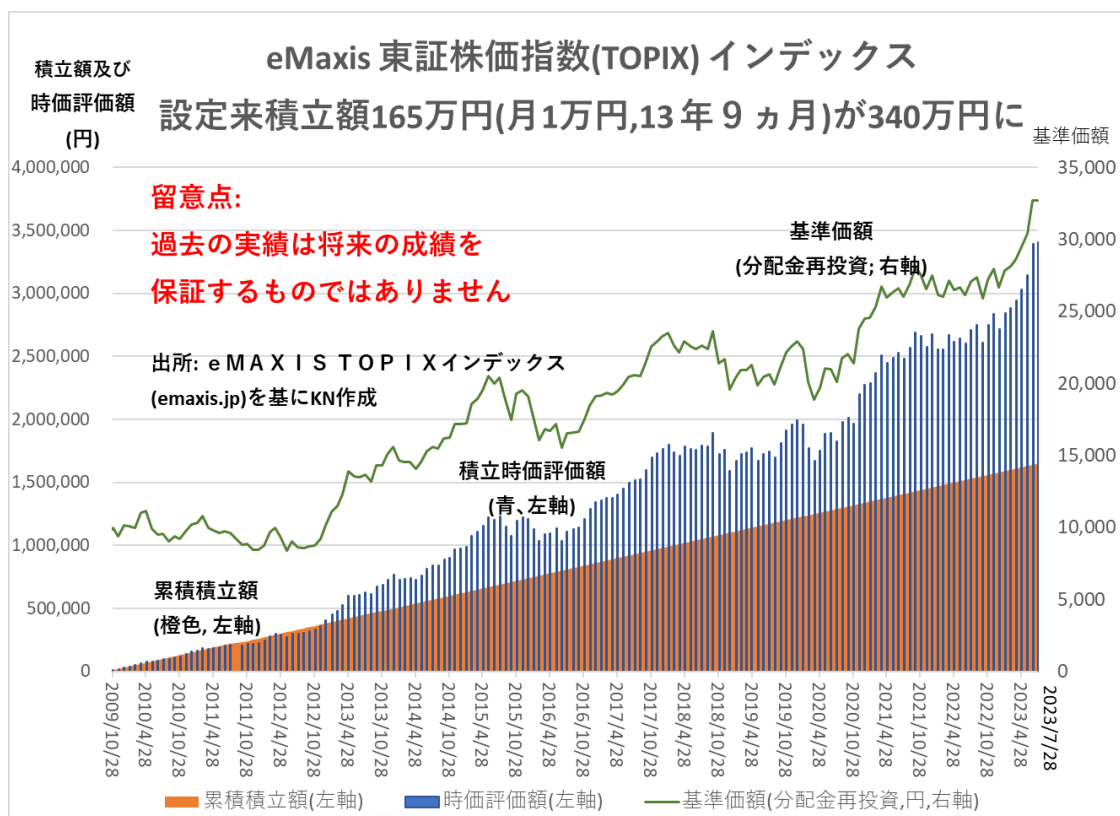


新 NISA 活用法を考える(5): 積立 NISA① 東証株価指数 TOPIX インデックス投信

積立 NISA をどう活用するか? 積立投資を検討している 3 つのインデックスのうち、まず第一に、東証株価指数(TOPIX)インデックス投信についてみます。TOPIX は日本の株式市場全体の動きをみる代表的な株価指標。日経平均株価は、プライム市場全銘柄から 225 銘柄を選んだ株価平均。TOPIX はプライム市場の全銘柄の時価総額を指数化し、規模を考慮。その為、組入れトップ 3 は、日経 225 が、ファーストリ 11.2、東京エレクト 6.3、ソフトバンク G 4.1。TOPIX は、トヨタ自 3.9、ソニー G 2.8、キーエンス 2.1 (%、23/6 末時点)と違いがでます。

低コストで人気の eMaxis シリーズの TOPIX インデックス投信のデータを用い、積立投資のパフォーマンスを見ます。2009 年 10 月の設定以来、毎月 1 万円の積立投資を想定します。本年 7 月までの 165 ヶ月、165 万円の積立に対し、本年 7/28 現在の時価評価額は、2.06 倍の 340 万円強になっています。

勿論、過去の実績は将来の成績を保証するものではありません。但し、中長期的な、世界日本経済の成長を想定すれば、リスクが分散され、低コストの TOPIX インデックス投信は、検討に値します。eMaxis は多くのネット証券、銀行、ゆうちょ銀で取り扱われています(ご確認の程) ※投資は自己の責任と判断で行いましょう。(KN)



コラム: あずきのあんこのはなし(二) 和菓子は健康的

和菓子が健康的といわれる理由は、小豆、インゲン豆などの①主な原料が植物性であり、動物性脂肪が少ないこと、②小豆やインゲン豆には、良質なたんぱく質が約 20%含まれており、アミノ酸スコアは、小豆 82、インゲン豆 73 と高い、③脳を働かせるなどの基礎代謝の主なエネルギー源たる炭水化物が約 60%含まれている、④体内で糖質を分解してエネルギーを発生させるビタミン B1、脂肪のエネルギーへの転換を助けるビタミン B2、免疫機能を正常に保つために必須のビタミン B6 などを豊富に含む、⑤小豆やインゲン豆には、摂取量の約 20%の食物繊維が含まれている(ゴボウの約 3 倍、サツマイモの約 7.5 倍)、⑥生活習慣病の予防に効果があるポリフェノールが赤ワインの 2 倍近く含む為 (出所:「和菓子よもや話」東京和菓子協会)。そういえば、赤福名産の三重県出身の父もあんこ党でしたがやせ型でした。難しいことはよくわかりませんが、植物性だからでしょうか?