

コミュニティペーパー

いちかわ新聞

22周年 Anniversary

創刊/平成14年11月1日
発行/株式会社 明光企画
〒272-0143 市川市相之川 3-2-13
受付/月～金 10:00～17:00
TEL(047)396-2211
FAX(047)397-0325

「ベイしばinfo」
公式LINE
お友だち登録募集中

地元の皆さまに
選ばれています!

株式会社 きたばたけ塗装

プロタイムズ市川行徳店
市川市福栄1-18-13 アヴェニール福栄1階

☎0120-643-133

きたばたけ塗装 検索

屋根・外壁塗装・防水・リフォームの専門店
市川市内で多数実績あり! 無料診断受付中!

お見積り・採寸無料 オーダーカーテン専門店

おかげさまで3周年を迎えました
感謝の気持ちを込めて

ウィリアムモリス(サンゲツ・リリカラ) 52%OFF
ウッドブラインド、ロールスクリーン 45%OFF
11/30～1/31 ぜひこの機会をご利用ください。

Curtain Shop Green
TEL.047-319-0839
浦安市入船4-11-25

白幡天神社

およそ800年前
源頼朝が下総に入った際、当地に源氏の御印である白旗を揚げたことが名前の由来と伝えられている。学問・殖産興業・育児・縁結びの神様。元日は午前0時から2時まで参拝でき、破魔矢やお札などを授かることができる。▽菅野1・15・2/京成八幡駅徒歩7分
▽問い合わせ
☎047・322・1798/白幡天神社

真間山弘法寺

行基菩薩や弘法大師による建立伝説がある寺。大晦日の午後11時45分から伏姫桜近くの広場でお焚き上げ(浄

8時から。また、「幸先詣」(年内にゆつたりと初詣を行う)も行っており、年内から新年のお札や破魔矢などを授かることができる。▽八幡4・2・1/JR本八幡駅徒歩10分
▽問い合わせ
☎047・332・4488/葛飾八幡宮

中山法華経寺

日蓮大聖人が鎌倉時代に開いた寺で、大聖人自ら親刻開眼した鬼子母神が安置されている。除夜の鐘つきは元日午前0時から。1080人(先着順)がつくことができる。▽中山2・10・1/JR下総中山駅徒歩10分
▽問い合わせ
☎047・334・333/中山法華経寺

いちかわ年越し・初詣情報

市内には由緒ある寺や神社が多くある。新年の目標や願いがかなうようお参りをして、新たな気持ちで新年を迎えよう。来年もよい年でありますように。

火供養式)が行われる(不燃物・人形不可)。除夜の鐘つきは元日午前0時、住職の第1打より始まり108回つく。整理券制で大晦日の午後10時半から大客殿玄関で配布。

▽真間4・9・1/JR市川駅徒歩15分。手児奈霊神堂は弘法寺から徒歩3分
▽問い合わせ
☎047・371・2242/真間山弘法寺
☎047・371・2953/手児奈霊神堂

平山流 これまでもこれからも人生の目標は「一歩一歩コツコツ」

人生の歩き方

木耐協理事で、住宅を熟知した建築設計(くうせつけい)代表の平山郁夫さんが、自身の生き方や考え方、影響を受けた人物や本について紹介します。今回は「人生の目標」についてです。

現代は、できるだけラクをしながら楽しく豊かにという考え方が多いように感じます。しかし私は先月のコラムで紹介したように、徳川家康の「人生は重い荷物を背負って遠い道を行くがごとし」という考え方が生きる基本だと思っています。さまざまな商品や旅行など、消費を促す魅力的な広告やコンテンツが身の回りに溢れ、つい自分の生き方が流されてしまっているのではないのでしょうか。ラクをしただけで、一生を過ごすのではなく、仕事を通じて自分も成長し、社会の役に立つ。それが豊かな経済活動につながっていくのだと私は考えています。人生の目標はラクをするのではなく、「一歩一歩コツコツ」と進むことが大切です。パブルやリーマンショックなど苦境もありましたが、20年前にリフォームの仕事に出合ってからコツコツと仕事に取り組みできました。これからはお客様に喜んでいただけるよう働きます。弊社では毎月、リフォームに関する無料相談会を開催中。皆様、良いお年をお迎えください。

建築設計代表取締役社長 一級建築士 平山 郁夫

(株)空設計 くうせつけい 1級建築士事務所 営業時間: 8:30～17:30 定休日: 土・日・祝日
フリーダイヤル 0120-500-577 空設計 検索
船橋市本中山4-4-1-106 JR下総中山駅徒歩8分(産業道路沿い) ホームページ LINE

ベイしばinfo × いちかわ × pal-system

市川市・浦安市にお住まいの女性のみなさまへ

アンケートに答えて抽選でプレゼント!

応募要項

- 応募期間中にアンケートに答えていただいた26歳以上の女性の方
- 千葉県にお住まいの方
- 現在、パルシステム千葉の宅配を利用していない方

応募締切: 2025年1月19日(日)

※LINE公式アカウント「ベイしばinfo」内応募フォームからお申込みください。
※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。
※弊社に寄せられた個人情報(住所、氏名、電話番号)は、サービス向上および弊社からのご案内などの目的のために、生活協同組合パルシステム千葉と共同利用いたします。

LINE公式アカウント「ベイしばinfo」って?
いちかわ新聞・行徳新聞・浦安新聞が運営する、地域情報メディア! LINE・Instagram・webでジモトのイベント・グルメ情報を発信しています!

お友だち登録はこちら

本企画に関するお問い合わせ先: (株)明光企画 ベイしばinfo TEL.047-396-2211(平日10:00～17:00)

本年もご愛顧ありがとうございました

工事を依頼して下さった方はもちろんのこと、地域の皆様のご協力があったの1年でした。本当にありがとうございました。

大工事から細かな修繕まで、お気軽にご相談ください!

リノベーション・耐震工事・増築・塗装・エクステリア・網戸・畳・水栓交換・オーダー家具・カーテン・クロス etc

想いをカタチに...
ご希望に合わせてきめ細かくプランニングいたします。

当社は、住宅省エネ2024キャンペーン(先進的窓リノベ2024事業、子育てエコホーム支援事業)の事業登録をしております。交付申請をお任せください。

おかげさまで47年・無借金の安定企業 各種リフォームローン取扱店

(株)リフォーム青山
※12/27～1/6は冬季休業とさせていただきます
【行徳店】市川市湊新田2-2-21 営業時間: 9:00～18:00
0800-222-4111
●資本金8,000万円 ●千葉県知事許可(設-3)第32323号
●当社は国土交通大臣登録団体の組合員です

竺園寺椿浄苑 樹木葬墓地完成

一般墓地 初の一般公募!

限定区画での販売となります。希少な墓地をご案内いたします。

高級型墓石付き完成墓地

■永代使用料
■石碑・外柵
■納骨壺
■彫刻代
■塔婆立
■工事代

105万円(税込)
3千円より

一区画 3墓(3名様) 33万円(税込)
50年一括払い(半額割引) 50,000円(税込)

伊藤家 石牌代・墓名彫刻代 別途5.5万円 家族イラストは別途料金

◆1区画3墓まで埋葬可能 (散骨ではなく個別に専用骨壺で)
◆契約から50年間は契約区画にて埋葬

永代供養 宗教不問 後継者不要

●希望区画は先着順で ●50年後は合祀供養・返還可 ●途中・代が継がなくても50年継続 ●お供養・お盆時の合同供養無料 ●現在遺骨がなくとも申込み可 ●独身者・後継者がいない方も可 ●遺族にはなりません ●管理運営は竺園寺が致しますので安心です ●個別の供養、年忌法要はご希望により、竺園寺が承ります

過去の宗旨・宗派不問 ぜひ一度ご見学ください 所在地/市川市国分5-15-2 仏事は竺園寺住職が執り行うので安心です

お問い合わせ 日本墓地紹介センター 検索 0120-514-194
TEL.03-5813-2600 URL: www.514194.co.jp
お墓の仲人 墓地を求めると寺院、双方に喜ばれる仲人をめざしています 047-710-0604

建て替え 移転 撤去 改葬 も格安にて承ります。

歯科医が「イビキ」のお悩みにも答える

市川市歯科医師会の市民公開講座

市川市歯科医師会(吉田英介会長)の令和6年度市民公開講座は11月10日(日)、市川グランドホテル(市川1)で、「イビキで困ったら効く話」をテーマに開催され、市民約130人が参加した。

イビキは睡眠時無呼吸症の危険信号

講師に、日本睡眠歯科学会理事(前理事長)で歯科医師の外木守雄さん、ゲストに落語家の桂福丸さんが出演した。



外木さん

外木さんは「アスリート・ザ・イビキ」そのイビキ、歯科で治るかもしれない。閉塞性睡眠時無呼吸症に対する歯科の役割」と題して講演。イビキと睡眠時無呼吸症の関係として、歯科治療の有効性をわかりやすく解説した。

イビキは仰向けに寝た状態で、舌がのど元へ下がり気道が狭くなることなどによって起こる。気道がさらに狭まる。無呼吸になり、これが睡眠時無呼吸症の9割を占めるといわれる閉塞性睡眠時無呼吸症である。

外木さんは「イビキはどの診療科に行けば良いだろうと思われたら、まず歯科医にご相談ください。私も良い」とアドバイスした。

桂福丸さんは、落語を披露したほか、自身のイビキをめぐり夫婦のやり取りや治療の経験を語り、参加者から共感と笑いを誘った。



閉塞性睡眠時無呼吸症の治療

マウスピースなど歯科医に相談を



吉田会長



桂福丸さん

参加者の60代の夫婦は「二人ともイビキをかく。歯ぎしり防止で通っている歯科医に、イビキも相談したい」と話していた。80代の女性は「CPAPを使っているが旅行に持参しにくい。マウスピースの併用も試してみようと思う」とうなずいていた。

図書館スタッフさんのおすすめ本

『明治維新とは何だったのか』

一坂 太郎 / 著 (創元社)

紹介してくれたのは... 市川市行徳図書館 小川さん

〈おすすめコメント〉

みなさんは幕末・明治維新についてどのようなイメージをお持ちですか? 坂本竜馬、西郷隆盛、勝海舟、吉田松陰など英雄が綺羅星のごとく登場し、明治維新の立役者となった。あるいは江戸幕府は古く遅れている。他方薩摩長州は新しく進んでいる、ゆえに戊辰戦争でも勝利し明治政府を樹立した。明治政府は欧米列強に追い付き日本を近代国家に成長させた。などでしょうか。歴史は「勝者」がつくるもの、明治維新も例外ではありません。

しかし、勝者である薩摩長州の武士たちも、常に協力して近代国家の樹立を目指していたわけではなかったのです。互いに権力闘争を繰り返し、派閥を生ま、やがては戦争の時代へとつながる歴史がありました。「薩長の明治維新」「勝者の明治維新」といわれますが、薩摩長州が時代を先取りできた理由やその功罪は何かを丹念に一次史料をたどり再検証している本です。私たちの知っている「明治維新」とは一味違う物語がこの本にはあります。

information インフォメーション

講演会・講習会・体験会

●発達特性を持つ生徒の中・高入試対策「専門塾」興味や関心に偏り、独特なこだわりがあり、従来の塾で伸びなかった生徒限定の塾。発達特性に精通した受験のプロが個別指導。現在、個別相談会を開催中。まずは電話かメールで予約▽土曜AM11~、PM1~▽伸栄学習会(浦安市北栄3-33-10、浦安駅歩7分)▽定員 5人 ☎047-352-6158 ✉shin-ci@shin-ci-kai.com

ステージ

●女声合唱団愛の嵐 第2回定期演奏会 ▽1月18日(土)PM1~(PM0:30開場) ▽市川市文化会館小ホール ▽指揮 田中安茂 ▽曲目 LIKE A RAINBOW、夕焼け、萩原英彦曲集よりむぎわらぼうし・ちいさなこもろうた ほか ☎090-5751-5471米本

イベント

●ボードゲームで遊ぼう!(浦安ボードゲーム部) ▽12月21日(土) ▽AM10:30~PM8:30 ▽浦安市まちづくり活動プラザ 第2多目的室 ▽参加費 300円(菓子・飲み物代) ▽申し込み メールで ☎080-4878-8236佐原 ✉urayasu.toycon@gmail.com

※主催者の都合により内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

当コーナーの情報はWebサイト「ベイちばInfo」にも掲載します(電話番号以外)。希望しない場合は申し込み時に明記ください

掲載申し込み方法

●Webから 「ベイちばInfo」内検索バーから「info」で検索 ●FAX、はがきで 掲載者の住所・氏名・TEL、掲載内容(名称・日時・場所・連絡先の電話番号・氏名は必須)を明記し送付する。URLアドレスは基本掲載不可。 ※内容は当コーナーのフォームに従い編集する ★有料の場合は係から連絡

あり(1行税込1100円※別途原稿作成・校正料2200円) ★1原稿につき1回の掲載。原稿の締め切りは、発行日の14日前(紙面の都合上、掲載日が延びる場合もあり)

■掲載日の指定は不可。事前連絡なしに掲載できなくなる場合もあり。掲載日や掲載可否についての問い合わせにはお答えできませんので、ご了承の上お申し込みください。 ▽送付・問い合わせ先 〒272-0143市川市相之川3-2-13 いちかわ新聞インフォメーション係 ☎047-396-2211 ☎047-397-0325

★年末年始 締め切り変更 インフォメーションの締め切りが変わります 年末年始号:終了 1/10号:終了 1/17号:12月26日締切 1/24号~通常通り

個人情報の取り扱いについて ■お送りいただいた個人情報は、当コーナー運営および記事作成に使用します。■紙面を通じて一般読者に提供します。■必要に応じて委託を行います。その際は、当社の責任で適切な委託先を選定して委託します。■個人情報の提供は任意ですが、必要な情報をご提供いただけない場合は、適切な対応ができない場合があります。■ご記入いただいた個人情報は、開示、訂正、追加、削除、利用停止、消去、および提供停止のご請求ができます。それらの手続きおよび当社への個人情報についてのお問い合わせは、2面欄外をご覧ください。

良いものってみんなに教えたくありませんか?

ベイのまちとひとをつなぐ

ベイちばInfo

千葉周辺エリアで暮らす方のための情報サイト

市川 行徳 浦安 高西

みなさんが撮影したお写真やジモトの情報を大募集! どしどし送ってください!!

詳細・投稿はベイちばInfo → <https://www.baychiba.info/> ※メニューまたはトップページ内「読者投稿フォーム」応募から

Point LINE限定! 新聞やweb連動の超ジモト密着情報!

Point Instagram限定! 見るだけで市川・浦安・江戸川区のグルメやお出かけ情報がわかる!

情報発信中! ベイちばInfo 公式SNS やってます! まずはお友だち登録&フォローしてみてください!!

☎047-396-2211 【問い合わせ窓口】管理部 管理課 info@meiko-kikaku.co.jp



同法人はまちづくりのリーダーを養成する「いちかわTMO講座」をはじめ、まちづくりの取り組みを支援する活動を行っている。シンポジウムは公開で、外部講師による講義とディスカッションが行われた。

講義では、技術士の木村則彦氏が「都市と情報」と題し、情報技術と今日の課題を取り上げた。ITの普及が都市機能やビジネスに利便をもたらした半面、SNSなどを通じたトラブルや犯罪の多発や

生成AIによる虚偽情報が増え、混乱の懸念が拭えない。「あふれかえる情報をどう都市と暮らしに生かすかは、まさに人の仕事」と説いた。

千葉工業大学の鎌倉浩嗣情報変革科学部長・教授は「可視光(ひかり)のちから」と題し、自身が研究している可視光通信の技術を解説。LED光で音楽データを送信し、スピーカーで鳴らす実演をし、「電波と違い直進性があり、赤外線と違い人に見えないなど、



木村さん



鎌倉さん

従来に無い次世代の通信手段になる」と紹介した。情報処理安全確保支援士で「市川情報セキュリティみんなの会」の小谷野正博代表は、「家庭内情報セキュリティの知識とチェック」と題し、通信を介したコンピュータウイルス感染や乗っ取りに遭わないための注意点を示した。通信機器のサポート期間が終わっていないか、覚えのない設定変更がされていないかなど、「どこにどんな危険があるか、知って備える」ことを呼びかけた。ディスカッションでは、これまでの講

座の修了生らが自らの実践例やプランを述べ、意見交換。高宮さんは、まちづくり活動の人材探しや作業依頼でネット活用のかたを学ぶ講座を提案。三浦康彰さんは、子どもたちがコンピュータ制御でドローンを飛ばす経験を通し、プログラミング教育につながる取り組みを話した。情報技術と情報の活用策について、参加者らは熱心に意見を出し合っていた。



小谷野さん



鎌倉さん

異常気象で、少しずつ季節が乱れています。冬はちゃんとやってきました。師走は忘年会、クリスマス、年末年始とイベントが盛りだくさん。この時期、ご家庭では、消化が良く体を温める食事を心がけましょう。今回は、酒粕を使って、体の中からポカポカと温める「酒粕入り豚汁」をご紹介します。

「食」は健康の源。季節の食べ物をしっかりとって元気でいたいもの。業膳のプロフェッショナルが「旬の食物」を紹介します。



小谷野さん

おいしく食べて 四季の養生

「食」は健康の源。季節の食べ物をしっかりとって元気でいたいもの。業膳のプロフェッショナルが「旬の食物」を紹介します。

今月の食物 酒粕

大根100g、人参1/2本、ごぼう1/3本、長ネギ1/2本、こんにゃく1/2、酒粕40g、味噌適量、出汁800cc

油揚げ、長ネギの順に入れ、灰汁(アク)を取りながら煮る。火を弱め、酒粕を溶かしながら加え、よく混ぜ、材料が柔らかくなった後、最後に味噌を加えて味を整え、火を止める。

ステーキやハンバーグ、ストロベリースイーツが食べ放題

東京ベイ舞浜ホテル ファーストリゾート

来年1月17日(金)から始まる「ステーキ&ストロベリースイーツ・ディナービュッフェ」(金土日曜限定)ライブキッチンでは、ビーフステーキや国産牛ハンバーグをアツアツで提供。そのほか、「魚貝類のフライヤベ」



チゴのシヨートケーキをはじめとするイチゴづくしのスイーツも楽しみ！友達と仲間と、家族と一緒に出かけよう。

「近くからいい人材が集まる！」 地域密着求人ならいちかわ新聞へ 毎週金曜日発行! 17,600円(税込)から ご掲載できます! 自転車や徒歩で通える人材が集まります。 047-396-2211

いちかわ新聞と一緒に ちらしをお配りします! 1枚4.4円(税込) ※A4以下/1万部未満の料金となります ※1,000部から承ります

いちかわ新聞 配布スタッフ募集!! お近くの地域をご案内いたします 60~70歳代の方歓迎! 0120-22-1167



多世代交流「NPOスマイル」代表として市民活動や地域活動に奔走する井崎さんの原点は、自身が立ち上げた子育てサークルだ。ママ友ゼロからスタートしたサークルは、数人で約300人が登録。2人の子どもを育てる中、仲間との交流で悩みから救われる経験をし、地域に居場所があることの大切さに気が付いた。

ただし、当時は「やりたいことをやっていただけ」で、市民活動に取り組んでいる意識はなかったという。



開催など幅

人や団体をつなげたい人が在籍するスマイルでは、年1回の主催イベントのほか、市民まつりなど地域イベントへの出展、福祉施設でのワークショップ開催など幅

「市民活動をしながら行政とつながれる安心感もありました。大人になってから学ぶことができる、貴重な機会でした」

広い活動を展開。こうした活動の目的は、子育て中、生きづらさを感じている人、シニア世代など、年齢や状況に関係なく、誰もが「行きたい・楽しい」と思える居場所作りだ。「家庭や学校、会社ではない居場所があることは、体だけでなく、心の健康寿命にもつながるはず。得意なことがないとか、やりたいことが明確ではなくても、ワクワクする気持ちを大切にしながら参加してみませんか」

井崎さんの思いは、他の団体やサークルにも及ぶ。「他の団体と関わることで活動や思いを知る

機会も増えました。悩みも多いのが後継者不足。後継者になることは難しくても、何かしらサポートできることはあるし、興味を持って人を紹介することもできる。福祉施設での伴奏支援とともに、人や団体をつなげる中間支援的な役割も担っていきたいと思います」

小さな活動でも続けることで人は集まり、横のつながりが生まれ、広がっていく。かつて井崎さんが救われた「居場所」が、地域のよりどころとして根を張りつつある。

いちかわのまちづくりリーダーたち
~いちかわTMO講座 修了生紹介~

不思議な縁でTMOへ
TMOは修了生でもある知人のSNSで知った。受講内容に興味があったが、子どもが幼かったこともあり断念。しかし後に市民活動の仲間「あなたに合っている」とTMOを勧められ、不思議な縁を感じたという。「スマイル」の活動をしながら、何ができるか考えていた時だったので、いちばん求めているのはこれ！とすぐに受講を決めました」

年末年始の資源物とごみ収集スケジュール
12/31(火) ~ 1/3(金)は収集休止
市川市
Rで始まる5つの行動「5R」
Refuse (リフーズ): ごみになるものを断る
Reduce (リデュース): ごみになるものを減らす
Reuse (リユース): ものを繰り返し使う
Repair (リペア): ものを修理して使う
Recycle (リサイクル): 再び資源として利用する

年末年始のごみ収集カレンダー
各問合わせ先
資源物とごみの収集
クリーンセンターへの持ち込み(有料)
大型ごみ収集電話申し込み(有料)
大型ごみLINE、インターネット申し込み(有料)

このごみは何ごみ?(市川市の場合)
「これは何ごみ?」と悩むごみを適当に分別してしまうと、回収できなかったり、火災の原因になることも。正しく分別しよう。
●カセット式ボンベやスプレー缶 → 「燃やさないごみ」
●乾電池 → 「有害ごみ」
●充電式電池(小型家電のバッテリーなど) → 「小型充電式電池類」に出すリサイクルBOXへ
●プラスチック類(リサイクルマークがあるもの) → 「プラスチック製容器包装類」に出す。

「市川カタログ」が電子ブックになりました!
こちらで無料公開スタート!
市川カタログ 2024-2025
笑顔ひろがる愛されグルメ&おみやげめぐり
発行:(株)明光企画 市川市相之川3-2-13 ☎047-396-2211 ※販売本はありません

オール女性スタッフ。創業53年! 地域の人気店
地元で愛され続けて53年。子どもからシニアまで一人ひとりの悩みに合わせた提案力の高さが魅力です。レーザーやスライドカットで自然になじむシルエットは、再現性もバッチリ! 巻いたようなカールを楽しめるピーチのデジパは、1時間かけて遠方からいらっしやるお客さまがいるほど。幼くならない洗練されたショートも得意です。湿気によるうねり広がり、ストリートメント好評中!
お得意クーポン付き! 詳しくはクーポンをご覧ください
当店は座席3席の小さな美容室。大型店が苦手な方にも安心してご利用いただけます。リタッチカラーは1時間程度で施術完了! 優しいしみにくい薬剤使用。ご希望のお客様は、マスク着用のままで施術OK。お気軽にご相談ください。
ヘアー&メイク ピーチ
住/市川市新田4-18-29 ※Pあり
営/9:30~18:00(土日祝17:00まで)
休/火曜・水曜不定休
【クリームスクリーム 取扱店】
年末は12/30(月)まで
年始は1/4(土)から営業!
TEL.047-376-5483