

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

日本ABC協会会員

国産純粋蜂蜜

ヨーグルトや紅茶、パンケーキ、マリネや和物などに活躍します♪

抗生物質に頼らないよう飼育された、何も混ぜない純粋蜂蜜です。香りや味はそれぞれ。瀬尾養蜂園の蜂蜜は鹿児島から北海道まで、花の蜜を求めて連れ立ち様々な花の蜜を移動しながら採蜜します。

有機野菜の店 **玄 gen** 市川市宮久保1-17-16 TEL.047-700-5078

この企画は、地域事業者や市内在住のインフルエンサーが参加するワークショップで、市川市の観光の魅力を生かした「テーマ性・ストーリー性のある新たな周遊コース」を作ろうとの声が上がったことから始まった。

「ガイドブックなどであまり紹介されていないスポットに光を当てた周遊コースを作成したい、小さな発見・新

新たな市川の魅力に出合える

あなたのパワースポットを見つけよう!

in八幡・鬼越・中山

市川市観光協会は4月13日(日)まで「あなたのパワースポットを見つけよう! in八幡・鬼越・中山」を開催している。市内6カ所の神社仏閣のパワースポットでチラシの絵馬のイラストを含めて撮影した写真を、いちかわ観光物産インフォメーションでスタンプに提示すると、参加賞がもらえるというイベントだ。アンケートに答えて豪華賞品が当たる抽選にも参加できる。チラシは対象の神社仏閣や、いちかわ観光物産インフォメーションで配布中。

この企画は、地域事業者や市内在住のインフルエンサーが参加するワークショップで、市川市の観光の魅力を生かした「テーマ性・ストーリー性のある新たな周遊コース」を作ろうとの声が上がったことから始まった。

この企画のチラシ作成に協力を依頼した千葉商科大学の学生に実際に歩いて体験してもらった。各スポットの印象、所要時間、参加のしやすさ、情報発信方法、景品や参加特典など学生目線の意見や気付きをイベントの内容に反映させた。コース中の道が複雑で面白かった、市内にこんな場所があるのは知らなかったという声もあつたという。

期間中は、市川まちガチャとのコラボで限定札もリリースされる。ぜひ参加して、自分のパワースポットを見つけたり、市川の街の良さや魅力を感じるきっかけにしてみよう。

▽4月13日(日)まで
▽神社仏閣/パワースポット(参拝可能時間)
葛飾八幡宮/千本公孫樹(A.M.9:30～P.M.4:30)、おりひめ神社/境内の石組み(A.M.6:30～P.M.7:00)、神明寺/弘法大師像(A.M.8:30～P.M.5:00)、神明社/狛犬(24時間)、中山法華経寺/中山大仏(A.M.9:30～P.M.3:30)、奥之院/弁財天の滝(A.M.9:30～P.M.3:30)
※いちかわ観光物産インフォメーションでの景品交換はA.M.10:00～P.M.3:30
※4月7日(月)は休み
▽参加費 無料
▽問い合わせ
☎047-711-1142/市川市観光協会事務局(市川市観光振興課)

パワースポット

3月15日～4月13日

チラシは対象の神社仏閣や、いちかわ観光物産インフォメーションで配布している。

詳細はこちら

市川市の海の恵みを販売

水産物販売会

3月30日(日)、市川市で収穫される水産物の販売会がいちかわ観光物産インフォメーションで実施される。ホンビノス貝や海苔など市川市の海の恵みを味わえるチャンス。会場のいちかわ観光物産インフォメーションでは、市川市内の観光情報も随時発信している。

▽3月30日(日)
▽A.M.11:00～P.M.3:00
※商品が無くなり次第終了

▽いちかわ観光物産インフォメーション
▽申し込み 不要
▽問い合わせ
☎047-711-1142/市川市 観光振興課

「市川カタログ」が電子ブックに!

こちらで無料公開中

発行: (株)明光企画 市川市相之川 3-2-13 ☎047-396-2211

体は食べ物でできている

～食事・運動・心で健康に～

木耐協理事で、住宅を熟知した(株)空設計(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、影響を受けた人物や本について紹介しています。今回は「体と食事」についてです。

「人の体(細胞)は7年で入れ替わる」という話を聞いたことがあります。私は、血液が1年で入れ替わった体験をしました。

以前、鼻から出血することが増え、血小板のことが増え、血小板を採取するためプロテインを飲み続けてみました。すると1年ほどで症状が改善。後、ある治療のために飲んでいた薬の副作用による鼻血だったと判明しましたが、1年で血液が変わったと実感した体験でした。

体は食べ物でできている。ま(ま)ご(ご)ま(ま)わ(わ)か(か)め(め)や(や)野(野)菜(菜)・さ(さ)・魚(魚)・し(し)い(い)た(た)け(け)・い(い)も(も)を(を)基(基)本(本)に、1日30品目を目安にバランス良い食事が大切。病気でも薬だけに頼るのではなく、細胞が元気になるような食事を心がけましょう。そこに運動と安定した心がセットになれば、健康が保たれるのだと思います。私もお客様のために120歳まで健康に働けるよう、がんばります。

弊社では毎月、リフォームに関する無料相談会を開催中です。ご参加をお待ちしています。

平山流 人生の歩き方

空設計 代表取締役社長 一級建築士 平山 郁夫

1級建築士事務所 空設計 営業/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

〒272-0143 市川市相之川4-4-1-106 JR下線中山駅徒歩8分(産業道路沿い) ホームページ

備後屋 オススメ! マンションリフォームプラン 4/30まで

①ユニットバス [マンションリモデル ひろがるWY] TOTO Nタイプ1216サイズ 定価:994,500円	特別価格	900,000円
②洗面化粧台 [Vシリーズ] TOTO 間口60cm1面鏡 定価:142,600円	特別価格	100,000円
③システムキッチン [ラクエラ] 間口210cm クリナップ スライドタイプ基本仕様 定価:1,033,000円	特別価格	900,000円
④トイレ [アメージュ] 手洗いあり 袖付きシャワートイレ LIXIL 定価:213,500円	特別価格	148,000円
⑤カーペットからフローリングへ 日産 カナエルC L45防音床	特別価格	150,000円
⑥クロス貼替え (250㎡)	特別価格	360,000円

価格にすべて材料費・標準施工費・発生廃材処分費・消費税込み!

※価格・家具などの移動費・ルームクリーニング費は別途見積もりとさせていただきます。※各商品は一例です。他のサイズ、グレードアップ商品も取り揃えております。詳しくはお問合せください。※本キャンペーンは現金払いのお客様のみとなります。※築年数や購入条件等による価格の変動がありますのでご相談ください。

正社員・パート募集!

営業・営業補助・内装職人・リフォーム施工管理など募集しています。詳細は弊社HPまで!

クロス貼替え 畳 ふすま 障子 バス トイレ キッチン 屋根 外壁 大工工事 修繕 住宅設備機器

びんご や 株式会社 備後屋

千原真知子 代表取締役 3階3183号 本社 市川市宮久保2-18-22

創業51年 診断・見積無料! 各種ローン取扱 備後屋 リフォーム 検索

☎047-358-1333



専門医に聞く
健康な口腔環境を保つために大事な「歯磨き」。その際使用する歯磨剤に「フッ化物」(フッ素を含む化合物)が配合されていることが多い。虫歯予防に効果があるとされる「フッ化物配合歯磨剤」の安全性や正しい利用方法について、市川市歯科医師会の新谷明昌歯科医師に聞いた。

フッ化物配合歯磨剤とは
日本では現在、ほとんどの歯磨剤にフッ化物が配合されています。世界保健機関(WHO)でも、年齢を問わずフッ化物配合歯磨剤の使用を推奨しています。でも実際のところ、「歯磨剤っていろいろ種類があってよくわからない?」「体に悪くない?」などという疑問の声も聞かれます。日本の歯磨剤に含まれるフッ化物濃度は、1450PPm、950PPm、500PPmなどで、使用する用量を守ればどれも安全であることが証明されています。

虫歯の予防には濃度の高いほうが有効ですが、しかし、厚生労働省が6歳未満の子どもには1000PPm以上のフッ化物配合歯磨剤の使用を控えること、手の届かない所に保管することを通知していることから、小さいお子さんには950PPmや500PPmのものを使ってください。

効果的な利用法とは
実際にフッ化物配合歯磨剤をどのように使ったらよいのでしょうか。ここでのポイントは、フッ素の薬用効果を十分に発揮するため、少量の水で洗口すること、適切な量を守り、磨いた後は1、2時間飲食をしないことです。実際に、予防大国であるスウェーデンのエテボリ大学が推奨している方法(成人の場合)を紹介します。

●歯ブラシに2cmの歯磨剤をつけ、歯面全体に広げる。2分間歯磨きを行い、歯磨剤の泡立ちを保ち、その後、歯磨剤を吐き出さずに10mlの水を含んで30秒間そのまま洗口する。吐き出した後はうがいをしな

い、その後2時間は飲食をしない。歯磨きをした後に、うがいをしっかりとしたい、うがいをしないと気持ち悪いと感じる方には、ダブルブラッシング法をお勧めします。

まず、歯磨剤を使用してもしなくてもいいのでしっかりと歯磨きを行います。そして、しっかりと洗口。その後フッ化物配合歯磨剤をつけて、歯全体にフッ素を届けるように磨きます。少量の水(15ml程度)で1回うがい、またはうがいなしでも構いません。15mlは大きじ1杯分の量です。

ただし、フッ素だけで虫歯を完全に予防できるわけではありませんが、しっかりと歯の汚れ(プラーク)を除去し虫歯菌の居場所をなくすること、虫歯菌の栄養となる砂糖などの糖の摂取を管理すること、間食の時間を決めたら食べをなくすことなどが必要になってきます。

毎日行うことなので、なにか不安があれば歯科医院に相談してください。

2023年に日本の4つの学会が合同でフッ化物配合歯磨剤の推奨される使用方法を報告しています。歯が生えてから2歳までは米粒程度(約1.5mm)、3〜5歳はグリーンピース程度(約5mm)、6歳〜成人・高齢者は歯ブラシ全体(約1.5〜2cm)で、歯磨きします。就寝前に行うことが有効です。

年齢別の使用量は?

健康的な口腔環境を保つために大事な「歯磨き」。その際使用する歯磨剤に「フッ化物」(フッ素を含む化合物)が配合されていることが多い。虫歯予防に効果があるとされる「フッ化物配合歯磨剤」の安全性や正しい利用方法について、市川市歯科医師会の新谷明昌歯科医師に聞いた。

市川市歯科医師会からのお知らせ

市川市歯科医師会では各種歯科健(検)診をおこなっています。歯・口腔の病気の予防と早期発見、早期治療のため、適切な期間に受診しましょう!詳しくは市川市歯科医師会、または市川市のホームページでご確認ください。

▼各種検診のご案内
一般社団法人 市川市歯科医師会 公式HP

各種歯科健(検)診のお知らせ▶ 市川市公式HP

お問い合わせ
市川市歯科医師会
市川市八幡2-9-9 TEL:047-334-5391

記者はしりえが行く! お近くグルメ

ランチで、テイクアウトで、楽しめる近くのお店をグルメ担当記者はしりえがレポート。ジャンルもいろいろ、気になるお店にはぜひ行ってみてください。*情報は取材時のものです

米・地酒の蔵 たかやし 当代島店

住/浦安市当代島2-7-36
営/9:00~19:00 休/日曜・月曜
☎047-351-3026

お米屋さんが販売するおにぎりは、米により食感や味が違うことを実感できます。行徳街道沿いにある「米・地酒の蔵 たかやし当代島店」は、「こだわりの米と塩むすびの店」として手作りおむすびをテイクアウト販売しています。

米の旨味がよくわかるのは、土鍋炊き塩むすび(190円)。山形の米・雪若丸を使用。表面はツヤツヤと、噛むともちりして粘りを感じ、適度な塩加減が米の甘みを引き立たせます。玄米紅鮭(190円)は玄米食におすすめのミルクキーンを使用。噛めば噛むほど米の甘さが増し、味の変化が楽しい! 甘めの塩味をまとった紅鮭のほぐし身が入っています。明太子(230円)は、秋田神代じゃんご米。しっかりした米粒で、さらっとした噛み応え。明太子が隅々まで詰まっているのが最高!

店内でちょうど精米をしていました。米ぬかは、米同士がもみあって取れるため、精米したての米は摩擦熱でホカホカ。精米後は2〜3週間で食べるのが理想なんですって。

おむすび

この日は、あざり・おひや・南高梅など16種類のおむすびが店頭にずらり。人気の具は売り切れ必至なのでお早め!

各190円~
*料金は全て税込み

大衆つづつキッチン

住/市川市行徳駅前1-20-12
営/11:30~14:00 17:00~22:00 休/水曜
Instagram : @tsugu_tsugu2525
☎047-314-1866

行徳駅から徒歩3分、西友の近くにある人気店。ランチは、このチキンナンパン目当てのお客さんが多いといいます。

パスタやサラダが添えられたカラフルなプレートはお子さまランチのようなワクワク感あるビジュアル! 唐揚げは4つ入りで、細かくカットされたゆで卵が入った自家製タルタルソースがどっさりとかかっています。醤油ベースのタレが衣にたっぷりしみこんでいて、ひと噛みすると肉汁がじゅわあ! タルタルのマヨネーズのコクとまろやかさ、肉の旨味が口の中で溶け合います。なんて幸せ!

サラダにかかった自家製のすりおろし人参のドレッシングもおいしく、玉ねぎたっぷりのポテトサラダは酸味があり、オイリーな口の中をさっぱりリセットしてくれます。だし巻き卵やお味噌汁もとても丁寧に作られていました。

チキンナンパン定食

ランチに他は、パスタ・グラタン・オムライスなど。夜は豊洲直送の鮮魚やヒザカを気軽に楽しめる居酒屋です。

1380円~
*料金は全て税込み

いちかわ新聞と一緒に!

チラシをお配りします 1枚 4.4円(税込)

★1,000部から承ります *A4以下/1万部未満の料金となります

お申込み・お問合せ (株)明光企画 市川市相之川3-2-13 ☎meiko_mado@meiko-kikaku.co.jp ☎047-396-2211

料金等、詳細はWEBで

【個人情報保護管理者】株式会社明光企画 個人情報保護管理者 佐藤健志 ☎047-396-2211 【問い合わせ窓口】管理部 佐藤 佐藤 佐藤 ☎047-396-2211 info@meiko-kikaku.co.jp

毎週金曜発行

キュウ 市川・浦安・葛西・行徳地域の仕事(求人)情報!

タイミング

広告のお問い合わせ・お申し込みはフリーダイヤルにて

0120-22-1167

meiko_mado@meiko-kikaku.co.jp

株式会社 明光企画 市川市相之川 3-2-13

正=正社員 ア=アルバイト パ=パート 派=派遣 契=契約社員 委=業務委託 職=職員 他=その他

毎週金曜日発行 地元の求人紙

行徳新聞 64,400部 浦安新聞 59,570部

葛西新聞 60,300部 いちかわ新聞 49,460部

4紙合計 **233,730部**

1紙 (31×56mm) **17,600円**~

※税込価格です ※掲載料に別途制作費がかかります

★その他サイズ・金額はお問い合わせください★

お問い合わせは

株式会社 明光企画 市川市相之川3-2-13

☎047-396-2211

原木中山・妙典 [ア] [パ] セルフガソリンスタンド

元気で明るく接客できるお仕事です!

内容◆給油補助、洗車、軽作業、レンタカーの貸出・返却、受付、点検

時給◆1250円(普通免許なし1200円) 研修期間あり

時間◆7:00~21:00(シフト制) 週1~OK・時間応相談・未経験OK

勤務地◆原木中山、妙典

待遇◆昇給あり、交通費規定内支給 従業員割引、制服貸与 社員登用制度あり

応募◆お電話の後、履歴書をご持参ください

セルフステーション市川 磯小川石油店

市川市高合1-1-1(原木中山駅から徒歩3分)

2店同時募集 Tel.047-377-9988

本八幡 [パ] 駐輪場管理スタッフ

駐輪場整理スタッフ募集! シルバー世代も活躍中

勤務地◆市川市鬼高1丁目 ※ニッケコルトンプラザ近く

内容◆公共施設の駐輪場整理スタッフ 未経験者歓迎! 扶養範囲内もOK! 働きやすい環境です 研修制度があるので安心です

時給◆1,076円

時間◆10:00~18:00の間で3.5hの勤務と6hの勤務のローテーション ※3名でのローテーション ※学校夏休み期間(7/20~8/31)は6h勤務のみ 月16日~18日勤務(月75時間前後)

休日◆[休館日]月曜日(祝日の場合は火曜日)、年末年始

待遇◆交通費規定内支給、制服・制帽貸与、自転車・バイク通勤OK

応募◆まずはお気軽にお電話ください。面接は現地(勤務地)にて行います

ビル清掃・管理・各種クリーニング 市川市 田尻5-24-3 Tel.047-704-8164 ☎0120-34-8164

株式会社 ほくしん 採用担当まで(受付9時~18時★365日OK!)

市川市動植物園

「ヤギの空中散歩」開設 & 「コツメカワウソ」来園

市川市動植物園では「動物にも来園者にも喜んでもらえる新しい取り組み」の一環として、3月6日(木)より「ヤギの空中散歩」施設を開設した。それに併せて、「トカラヤギ」3頭(かりん、もみじ、さくら)が仲間入り。トカラヤギは鹿児島県トカラ列島原産の日本在来種で、小型でとても可愛い性格だといわれている。3月末頃には展示が始まる予定。この春は、愛らしいヤギとコツメカワウソに会いに行ってみよう。

また、新たにオスマス2頭の「コツメカワウソ」(ジノ、ツツジ)もブリーディングローション(繁殖目的の借り入れ)で他動物園より来園し、3月末頃には展示が始まる予定。

この春は、愛らしいヤギとコツメカワウソに会いに行ってみよう。

お問い合わせ ☎047-338-1960

市川市動植物園

ヤギの空中散歩施設

もみじ・1歳

ジノ・11歳

リニューアルしました!

「ベイちばInfo」

新しいイベント 街の情報がいっぱい!

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 葛西

(運営)株式会社 明光企画

CINEMA 4 Monthly 2025 Schedule	少年と犬(〜24日) #真相をお話します(25日〜) 次回作サブスタンス(5月16日〜)
TOHOシネマズ 市川コルトンプラザ 24時間テープ案内 ☎050-6868-5006	ドラえもん2025(〜17日) ZEROBASEONE THE FIRST TOUR(〜17日)
イオンシネマ 市川妙典 24時間テープ案内 ☎047-356-0205 または https://cinema.aeoncinema.com/	名探偵コナン2025(18日〜) 次回作ドールハウス(6月13日〜)
シネマイクスピアリ 24時間テープ案内 ☎047-305-3855 または https://www.ikspiari.com/cinema/	ベイビーガール(〜17日)
	お嬢と番犬くん(〜17日) 次回作鬼滅の刃 無限列車編リバイバル(5月9日〜)
	しまじろうと ゆうきのうた(〜3日) おしりたんてい(〜3日)
	片思い世界(4〜24日)
	異端者の家(25日〜) 次回作うたの☆プリンスさまっ♪(5月9日〜)
	白雪姫[字・吹](〜10日) アマチュア(11日〜) 次回作かくかくしかじか(5月16日〜)
	ミッキー17[字・吹](〜24日) HERE時を越えて(4〜24日)
	マインクラフト/ザ・ムービー(25日〜) 次回作Ado SPECIAL LIVE!心臓(5月9日〜)
	山田くんとLv999の恋をする(〜10日) A LEGEND/伝説(11〜24日)
	花まんま(25日〜) 次回作たべっ子どうぶつ THE MOVIE(5月1日〜)
	女神降臨 Before(〜3日) おいしくて泣くとき(4〜17日)
	僕とロボコ(18日〜) 次回作女神降臨 After プロポーズ編(5月1日〜)
	BETTER MAN(〜10日)
	プリジット・ジョーンズの日記 サイター最高な私の今(11〜24日)
	パリピ孔明 THE MOVIE(25日〜) 次回作パディントン3(5月9日〜)
	片思い世界(4日〜) おいしくて泣くとき(4日〜)
	バトル・ロワイアル(2000)(4日〜) ノッティングヒルの恋人(4日〜)
	ゴーストキラー(11日〜) アマチュア(11日〜)
	名探偵コナン2025(18日〜) 突撃 オペレーション・アンデッド(18日〜)
	花まんま(25日〜) マインクラフト/ザ・ムービー(25日〜)
	#真相をお話します(25日〜)
	片思い世界(4日〜) おいしくて泣くとき(4日〜)
	HERE 時を越えて[字](4日〜)
	プリジット・ジョーンズの日記 サイター最高な私の今[字](11日〜)
	アマチュア[字](11日〜) シンシン/SING SING [字](11日〜)
	名探偵コナン2025(18日〜) パリピ孔明 THE MOVIE(25日〜)
	#真相をお話します(25日〜) 異端者の家 [字](R15+) (25日〜)
	マインクラフト/ザ・ムービー(25日〜) 花まんま(25日〜)

※上映作品(新作・旧作)・日程は劇場の都合により変更することがあります。

information インフォメーション

講演会・講習会・体験会

●鬼高の就労継続支援B型新規利用者受け付け

在宅就労・菓子作り・PC作業・清掃・ポスティングなど選べる作業。工賃は1時間ごと300円。送迎相談あり。見学・体験者にマフィンをプレゼント。電話・メールで問い合わせを

▽仲栄自然派おかし研究所(鬼高3-33-8-1)

▽対象 心の病気・知的障がい・精神障がいのある人 ☎047-352-6158

shin-ei@shin-ei-kai.com

●憲法9条の碑実現へ! スタート集会(講演)

▽4月5日(土) 14時~16時

▽PM2~4

▽全日警ホール第3会議室

▽参加費 300円(資料代)

▽定員 100人

▽講師 伊藤千尋(国際ジャーナリスト)

☎090-4724-6016市川に憲法9条の碑をつくる会/小栗山

●合奏体験会&コンサート

楽器を持参して当楽団と合奏。希望者に楽譜送付

▽5月20日(火) 14時~16時

▽PM1~

▽全日警ホール

▽参加費 無料

▽申し込み不要

☎090-9585-5041市川シニアアンサンブル/鎌田

アート

●第57回市川写真会写真展

▽3月30日(日)まで

▽AM10~PM5(最終日はPM4まで)

▽全日警ホール2F 第2展示室・文化の広場

▽入場料 無料

☎090-7702-1910佐久間

※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

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せん。

■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。

アンケートにこたえて! 映画チケットを当てよう! 2025 応募締切(必着) 4/3日

プレゼント内容

シネマイクスピアリ(京葉線舞浜駅すぐ)(3D映画を除く)ペア10組

アンケート

①印象に残った記事を書いて

②今年のゴールデンウィークの予定を書いて

③あなたが知っている地域のイベント情報を教えて

応募方法 ※応募は1人1回まで ※複数応募は無効

下の応募券を切り取ってハガキにしっかり貼り、希望のプレゼント・アンケートの答え・郵便番号・住所・氏名・ペンネーム・性別・職業・年齢を記入の上、〒272-0143 市川市相之川3-2-13 明光企画 シネマ4月分係へ郵送

アクセスはこちら

映画チケットプレゼント 4月 応募券

【個人情報の取り扱いについて】プレゼント応募に際して取得した個人情報は、抽選、発送および記事・統計的資料の作成に使用します。第三者に提供することはありません。必要に応じて委託を行うことはあります。その場合は、当社の責任で適切な委託先を選定して委託します。なお、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・サービスに支障を来す場合があります。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。



熱々のステーキを堪能! サーロインステーキ& 春の恵みディナービュッフェ

東京ベイ舞浜ホテル ファーストリゾート

肉の最上位であるサーロインを思う存分楽しめるディナービュッフェが開催される。ライブキッチンでは、厚い鉄板と強い火力で一気に、表面をカリッと中はやわらかく焼き上げる極上のステーキをどうぞ。そしてビュッフェコーナーには「ワールドビーフと緑野菜のガーデン仕立て」や「豚肩ロース肉のロースト葱味噌焼き」「ツッパ貝と春野菜のサラダ仕立て」など、旬の野菜とそれにマッチする肉料理や魚介料理がずらりと並び、和食やデザート、子どもメニューも充実。

- ▽4月11日(金)〜6月1日(日)の金・土・日曜(5月2日〜4日を除く)
- ▽PM5:30〜9:30(L/O/PM9)
- ▽オールデイダイニング カリフォルニア
- ▽大人6500円
- ※子ども料金あり
- ※飲み放題プラン3000円、ソフトドリンクバー1900円
- ▽予約・問い合わせ 047-355-1811 (AM11~PM10)



プロのコツを学び スイーツ作りのレベルアップ! スイーツアカデミー

シェラトン・グランデ・トーキョーベイ・ホテル

特別ゲストシェフと同ホテルのパティシエによるスイーツ作りのセミナーが開催される。実習を通して、プロの技を体感できる絶好のチャンス。初心者でも参加OKだ。ゲストシェフは菓子師のスペシャリスト、中嶋咲絵さん。「パトメザンチーズのサブレット」作りを通して、サクサクに仕上げるコツやアレンジ方法を伝授する。一方、同ホテルパストリーシェフの松本猪武起さんとは、洋梨をぎいたく使用した「タルトポワール」を作る。それぞれ作ったお菓子は持ち帰り可。そしてセミナーの最後には、シェフがこの日のために作る特別スイーツとドリンクを楽しむさらには素敵なプレゼントもあり。

- ▽4月9日(水)
- ▽正午〜PM1:30、PM2:30〜3:30(2回)
- ▽ガレリアカフェ(本館1F)
- ▽定員 各回20人
- ▽料金 6000円(税込) ※お土産付き



「市川よみっこ運動」とは、地域の子どもの大人の交流を目的に、作家の井上ひさしさんが提唱した読書運動。その一環として、小学生が1人3分で本を紹介し、読みたくなった本に投票してチャンプ本を決定する書評合戦

4/6(日) 井上ひさし記念 市川よみっこ運動 「ビブリオバトル」観覧者募集

- 「ビブリオバトル」を行う。現在観覧者募集中。公募で集まった市内の大好き小学生たちの発表を見守ろう。
- ▽4月6日(日)
- ▽AM10:30(開場AM9:30)
- ▽市川市文化会館小ホール
- ▽入場無料
- ▽申し込み 左記二次元コード・電話で
- ▽申し込み・問い合わせ 047-379-5111 / 市川市文化会館

図書館スタッフさんのおすすめ本

『セカンドキャリア 引退競走馬をめぐる旅』

片野 ゆか / 著 (集英社)

紹介してくれたのは... 市川市行徳図書館 森谷さん



熱烈な競馬ファンでなくても、サラブレッドがたてがみをなびかせて疾走する姿に心躍らせる人は多いと思います。そんな競走馬たちはレースを引退した後、いったいどうなるのでしょうか。重賞を何度も制覇したような名馬ともなれば種牡馬として子孫を残す役目を担うこととなりますが、そうではない多くの馬たちの「その後」は、実はあまり知られてきませんでした。その行く末を追いかけたのが本書です。近年、現役を退いた

馬たちは、ホースセラピーの主役として、また、乗馬クラブの馬として、さまざまな居場所を獲得しつつあります。馬を愛し、その活躍の場所を見つけ、生涯をまっとうさせるために尽力する競馬関係者たち。『犬部!』や『動物翻訳家』などの著作を持ち、動物と人間のかかわりを追い続けてきた著者は、丹念な取材を続けるうちに、彼らと引退競走馬に次ぎつづけていきました。生き生きと描かれるその姿に、希望をもらえる一冊です。

旬の新玉ねぎの食材をご紹介します!

乾燥させずに収穫後すぐに出荷する新玉ねぎは、皮が薄くて実の水分が多く、柔らかく甘いのが特徴です。ビタミンB1、B2、C、硫化アリル、ケルセチンなどの栄養素が含まれ、生活習慣病の予防や、疲労回復、血液をサラサラにしてコレステロール値を下げる効果などが期待できます。辛味が少ないのでサラダでいただくのがおすすめ!

おすすめメニュー..... 新玉ねぎのサラダ

薄くスライスした新玉ねぎをレタス、トマト、きゅうり、アボカドとともにいただきました〜お好みのドレッシングでお楽しみください。

取材協力/有機野菜の店 玄

応募方法

投稿は、はがきが「ベイちはinfo」の申し込みフォームから。はがきの裏面に俳句2句(自作・未発表の句に限る)、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、俳号またはペンネーム(掲載の際に使用する名前)、年齢、電話番号を明記の上 〒272-0143市川市相之川3-2-13 いちかわ新聞「いちかわ俳壇」係まで

4月18日(金)必着

※掲載は5月下旬頃を予定しています。

＜応募の際の注意点＞

- ・当季雑詠(二句まで)。前書き、振り仮名およびルビは基本的に不可。
- ※実際に掲載されるのは、俳句・俳号またはペンネーム(番地を除く)のみです。俳号またはペンネームの記載がない場合、「匿名希望」として掲載しますので、ご注意ください。

お申し込みはこちら

ベイちは 検索

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

【個人情報の取扱いについて】

【応募の際に当社が取得した個人情報は、コミュニティペーパー紙面掲載に関する業務に利用いたします。】

【第三者へ提供することはありません。】

【業務運営上、必要に応じて委託を行うことがあります。当社の責任で適切な委託先を選定して委託いたします。】

【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、適切な対応に支障を来す場合があります。】

【ご記入いただいた個人情報は、利用目的の通知、開示、訂正、追加及び削除、利用停止や消去または第三者への提供の停止のご請求ができます。】

【お求めのお手続き、また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。】

特選

落ち合へば変はる川の名春の水

萬節匠/白翠

【評】一本の川でも場所によって名前が変わります。例えば上流では、千曲川、下流では信濃川となります。また上流の幾本の支流が合流すると、それまでの支流の名はその合流地点で消え、太くなられた川は別の名に変わります。そのような川の名が変わることに「気づき」、座五を「春の水」でやわらかく結んだとても上手い句です。

佳作

引く波の記憶の欠片桜貝
公魚の釣られ朝日の綺羅となる
もの芽の膨れつつ山膨れつつ

宮久保/虚空
国分/青空
八幡/ニアピン

いちかわ俳壇

毎回特選2句、佳作3句を掲載し、特選には選者からコメントがあります。選者は、俳人協会幹事、結社「沖」同人の峰崎成規さん。

【選者コメント】 私事で恐縮ですが、昨年第二句集「遊戯の遠景」を刊行いたしました。多くの方に句集評をいただきましたが、その中で私の心に残るような俳句観を教えてくださいました。「俳句は、多くを語らない短き、季節の本意、切れによる段差、それらによって、語る以上の広がりを持つ、透視的要素をもとから含んでいる。俳句には使う言葉の量よりかはるかに大きな景を見いだすことができる」と、今後の句作りに励ましのようなお評をいただきました。句集の表紙のジョルジュ・ド・キリコの絵のように、今後も現実の理屈のみに囚われず、広い視野に立つて俳句を詠んでいきたいと思っています。春雷や彫師の鑿に龍の浮く 成規(句集「遊戯の遠景」より)

【選者略歴】

峰崎成規。昭和23年生まれ。俳人協会幹事。結社「沖」同人。平成25年第27回千葉県俳句作家協会新人賞受賞。平成26年「沖」同人、沖新人奨励賞受賞。平成28年第十六回手児奈文学賞受賞。