

行徳新聞

Gyo-toku

Vol.2296

コミュニティペーパー

2025 4.4号
Since 1976

地域情報サイト
「ベイちばInfo」公式LINE お友だち登録募集中



セルセラホワイトニングで
理想の白さと美しさを

初めての方はこちら
市川市行徳駅前2-9-26 2001ビル202
https://iryowhiteingbell.net/

医療ホワイトニング | BELL

創刊/昭和51年4月15日 ■発行/明光企画 市川市相之川3-2-13 TEL (047) 396-2211

目印は大漁旗! 市川の漁師による 漁港朝市

4/6 (日)

市川市漁業協同組合の漁港朝市が4月6日(日)、市川漁港で開催される。

海苔やホンビノス貝など地元の水産物、干物などの加工品、新鮮な野菜が購入できるとあって、毎



回、多くの市民が訪れる人気のイベントだ。

体験コーナーでは貝の詰め放題や海苔摘み体験、三番瀬漁港クルーズ船の乗船などが楽しめるほか、三番瀬に関する展示もあり、地元の海について学ぶことができる。キッチンカーが出店するグルメコーナーでは地元のおいしいものが味わえるので、ぜひ家族で出かけよう。

なお、天候などにより日時や内容に変更が生じる場合もあるため、詳しくは右の2次元コードから確認を。



▽4月6日(日) ※荒天中止
▽AM8~11(なくなり次第終了、グルメコーナーは正午まで)
▽市川漁港(塩浜1丁目3番地先)
▽問い合わせ
☎090-3544-8854 / 市川市漁業協同組合朝市担当



さくら、咲く

暖かい日が続き、開花したと思ったら突然寒くなったり…。きっと桜も戸惑っていることでしょう。

それでも満開に近い樹もあり、春を実感。うれしいひとときです。

今週末が絶好のお花見日和になりそう。地元でのお花見を楽しんで。

(3月31日撮影)



熊野神社



北浜公園



広尾防災公園

妙典公園

OK ネットスーパー
高品質・Everyday Low Price

スマホでいますぐ確認!
ok-netsuper.com

新規会員募集中!

オーケーネットスーパー 検索

iPhone/Android/PC/任天堂Switch
修理の事ならまずは当店へご相談ください!

大好評につきSALE継続中!
バッテリー交換10%OFF

4/30まで お早めにご検討ください

中古スマホ・中古PC販売中!

アイスマ 市川市相之川4-18 東西線メトロセンター南行徳C棟タ号
ナグラカメラさんの隣
の看板が目印

TEL.047-711-2715
MAIL:aisuma.minamigyoutoku@gmail.com
営業時間:11:00~21:00(最終受付20:00) 不定休

スタッフ募集中!
お問い合わせください!

国の予算がなくなり次第終了! お早めに。

住宅省エネ 2025キャンペーン

を活用してお得にリフォームしませんか?

- 子育てグリーン住宅 住宅の子育て対応改修省エネリフォームで 最大60万円
- 先進的窓リノベ 窓・ドアの高断熱化リフォームで 最大200万円
- 給湯省エネ 家庭用燃料電池や給湯器の購入で 6~20万円
- 賃貸集合給湯省エネ 既存賃貸集合住宅に小型の給湯器の導入で 5~10万円

当社は事業者登録をしておりますので、安心して申請・交付をお任せください。

全面改修・配管改修・外壁塗装・その他各種工事承ります

おかげさまで48年・無借金安定企業 各種リフォームローン取扱店

REFORM (株)リフォーム青山

【行徳店】市川市湊新田2-2-21 営業時間/9:00~18:00

0800-222-4111

HPはこちら

「僕が勉強をすべし」という決意を、31歳で、いよいよ一人のために、父の完全主義者の要素と意味のない決意は、多岐に及んだ。食事の順番はお話した通りだし、これとは別に風呂の順番というのも父が厳しくきまりを作っていた。昭和40年の時代はまだ風呂にシャワーがない。湯沸かし器もない。これをまず頭に入れておいてほしい。そして多くの家庭に風呂自体がなくて皆銭湯に通っていた時代である。幸い家には風呂があったが、薪で焚くお風呂だった。信じられないかもしれないが、風呂の隣接する外に煙突と薪を焚く部分があり、僕はよく風呂焚きを手伝った。

●まず薪を斧で割って、焚き付け機の中に入れるがそのままだでは燃えないので、下から息ふき器みたいな筒で酸素を送り込む。すると薪に徐々に火が付き燃えてくるのである。そして燃えた後の黒くなった薪を掻き出し、棒で掻き出すという作業である。この風呂焚きをしながら、よく少年マガジンとか少年サンデーなどの漫画を読んでいた。週に一度は薪を売っていった。薪の束を置いていった。それと同じ間隔で水屋さんも来て巨大な水を桶で運んでくれた。夏には水を風呂機の前に入れて回す。そんな前世紀時代の生活ではあったが、それはそれで楽しかった。文明が進化して果たして幸せ度は上がったが、果たして幸せ度は上がったのか? 父はこれの風呂に入る順番についても厳格であった。計8~9名がひとつのお風呂に入るため、父がまず入ってくるため、父がその後と母親、風呂は父でその後と母親、あるいは僕は住み込みの看護婦さんによく一緒に入った。髪を洗う時は、シャワーして湯船からお湯をくんで何度か流してもらうのが残り、それが目に入った痛さは今でも思い出せる。確かに風呂の進歩は、お風呂を焚く風情やそういった経験はもう二度とできないと思うとちょっと寂しい。

●在宅訪問診療、在宅訪問看護など今アップグレードしてさらに強化しました。お申し込みは何かとします。コールへ。

●何かとします。コールへ。0120566751

開業以来30年間続いている心のもった優しい在宅医療と交通事故専門外来の仁整形外科

在宅医療支援診療所
仁整形外科・内科
クリニック
院長 松林 保智
行徳駅前2-1-11 2F
日祝木曜午後休診
TEL:0120-0092-1
https://www.jin-c.com/

明光企画のホームページ: https://www.meiko-kikaku.co.jp/ Eメール: info@meiko-kikaku.co.jp

長生きのカギは唾液にあり 市川市歯科医師会市民公開講座

市川市歯科医師会(吉田英介会長)主催の市民公開講座が3月9日(日)、市川グランドホテルで開催され、日本大学歯学部特任教授で、陸南診療所摂食リハビリステーション(東京都八王子市)嚥下部長を務める植田耕一郎歯科医師が講演した。約150人の市民が参加した。



唾液が持つ 健康と長生きの効用

演題は「おいしく、楽しく、美しく 摂食機能の実力～免疫力を高めるために 長生きは唾液で決まる～」。

植田さんは、摂食・嚥下リハビリテーションの分野で日本のパイオニア的存在であり、著書に『長生きは唾液で決まる』や、瀬田裕平のペンネームで終末期医療を描いた『小説・命のワンスプーン』などがある。

講演ではまず、唾液が持つ抗菌作用について言及。飲食やししゃべりを円滑にする、口内の洗浄、消化を助けるなど、唾液にはさまざま

まな働きがあるが、中でも重要なのは、免疫グロブリンやラクトフェリンなどの抗菌成分を含み、抗菌・抗ウイルス活性を高める作用があるということ。「現在、薬は数多くあるが、ウイルスに直接効果があるものはない。しかし、唾液にはそれがある」と植田さんは解説した。

良い唾液を出すための 口のストレッチ

体力が衰え、寝たきり状態になると、唾液はサラサラでなくなり、ネバネバになる。そして免疫力が衰える。終末期には唾液が出なくなり、口が乾き、摂食・嚥下がで

きなくなるといふ。

口腔ケアと唾液の関係を追究してきた植田さんは「たとえば、歯磨きは単に虫歯予防のためだけでなく、良い唾液が出るよう刺激する効果もある」という。

また、口と周辺の筋肉を鍛える口のストレッチとして、唇をすぼめたり、口角を上げたり、「あっかんべえ」のように舌を出すなど、日常生活で簡単にできる方法を紹介。うがいは、ブクブクするのは頬・唇・舌の体操になり、ガラガラするのは喉の体操になり、摂食・嚥下障害の予防になることを伝えた。



は医者ではなく自分で決めることと説く。

「特に、後期高齢者はそれまでの生活が長生きに適していたという証拠だ。検査数値ばかりにとらわれず、笑顔で暮らそうという健康観があってもいい。歯科医師は、皆さんが好きな物をおいしく食べられるようサポートしていく」と結んだ。

参加者に感想を聞くと、88歳女性は「うがいするときに、口や喉の筋肉を意識しようと思った。ワクワクすることとか、明るい気持ちも大事にしたい」、69歳男性は「医者が数値にこだわらなくていいと言うのは意外だったが、なるほどと感銘を受けた。口腔ケアに努め元気に生きようと思う」と話した。

生きる質につながる 口腔ケアの大切さ

ストレスは体調と共に唾液にも影響する。

「つらいことや不安があっても、ちょっと微笑んでみては。暗い気持ちより、明るい気持ち、ワクワク感を持つことが健康につながる」

終末期の患者の口腔ケアにも多く携わる植田さんは、「生きる質」

東京ベイ舞浜ホテル ファーストリゾート

松阪牛も蟹も握り寿司も食べ放題 ゴールデンウィーク・ スーパーディナービュッフェ

松阪牛や蟹、握り寿司が食べ放題となる特別企画。

松阪牛は、ステーキ、100%ハンバーグ、赤ワイン煮込み、すき煮風煮込みなど、バラエティに富んだメニューで登場。肉のうま味を思う存分堪能しよう。

「本ズワイ蟹流氷盛り」「海鮮握り寿司3貫盛り」も好きなだけどうぞ。ほかに、「アサリのボンゴレ」「真鯛のカルパッチョ」「フォアグラのプディング」「ミニ鰻丼」など、多彩なメニューがずらりと並び、子ども料理も充実。



ゴールデンウィークの一日、家族で楽しいディナーを。

▽5月3日(祝)～6日(休)

▽PM5～、PM7～(各100分制)

▽オールデイダイニング カリフォルニアまたは宴会場(会場は選べない)

▽大人9800円、7～12歳6900円、4～6歳4900円 ※ソフトドリンク

バー付き

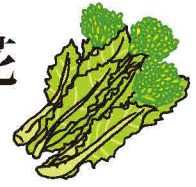
☎047-355-1181(AM11～PM10)

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。薬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

菜の花



清らかで明るい春の日を受け、草木が芽吹きます。草餅の材料になるヨモギが採れ、春牡丹が咲く頃、4月は春の土用と重なるので胃腸に気をつけましょう。そして漢方では「肝木」に属する季節です。肝臓に関連する目の疲れ、貧血、不眠、ストレスなどが起こりやすくなります。気の巡りに留意し過ぎましょう。

今回は、体内の毒素を出す働きがある菜の花と浮腫を軽減する蛤、そして胃腸に優しい豆乳を使ったスープです。

菜の花と蛤の豆乳スープ

■材料

菜の花1パック
蛤大きめ9個
玉ねぎ1/2個、人参1/2本

桑原祐美(くわばらひろみ)

国際中医薬膳管理師。中国黒龍江中医薬大学日本校で漢方・薬膳を学ぶ。薬膳料理教室「花凜」主宰。大手介護グループの薬膳監修。



じゃがいも中1個
水200cc、豆乳600cc、小麦粉大さじ2、コンソメキューブ1個、サラダ油・塩・胡椒適量

■作り方

①玉ねぎ、じゃがいも、人参を小さめのサイコロ状に切る。菜の花は約2cmに切り揃え、花の部分はよけておく。

②フライパンに油を熱し、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを炒め、火が通ったら小麦粉を加え全体になじませる。

③鍋に水と蛤を入れ火にかけ、口が開いたら灰汁を取り、豆乳と②を加えて中火で3分ほど煮る。菜の花の茎の部分とコンソメを加える。

④最後に花の部分を加え、塩胡椒で味を整えて出来上がり。

蛤が入手できない場合はあさりでもOK。菜の花は面倒でも茎の部分を先に煮ましょう。花の部分は最後にさっと煮る程度にすると、香りも楽しめ彩りもきれいです。

わが家で咲きました!
花の写真募集中
紙面を彩る花の写真を募集しています!
わが家のガーデニング自慢してみませんか?

投稿はこちらから
<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

今お読みの行徳新聞と一緒にチラシをお配りします!
効果的な
ポストイング

配布カバー率
地域No.1 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

超地元密着の弊社だからこそできる
細かい週別配布も可能!

(株)明光企画 千葉県市川市相之川3-2-13
☎047-396-2211 明光企画 検索

**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 —

一般社団法人
日本アレルギーらいふ協会
山本 聡子さん

畑の魅力と講師の言葉

アレルギーがあり、体調がすぐれないことが多かった山本さん。症状緩和につながればと薬草の勉強をしていたところ、知人から畑作りコミュニティのハーブ担当を頼まれた。それまで実際に畑仕事はしてこなかったが、自然に触れながら楽しく体調を整えられる畑の存在に、たちまち魅了された。ハーブ仲間と畑活動を楽しんでいると、知人からTMOをすすめる。受講してみると、講師の言葉が山本さんに突き刺さった。「地域活動はボランティアではなく経済を回していいんだよ、と。長く主婦だったので、自分の活動で収入を得ることは考えていま

んでしたが、先生の言葉で、こうしたい、あんなことができるのではと、ビジョンが広がり、わくわくが止まりませんでした」

TMO受講で成長できた

当初は社会のことはおろか、パワーポイントの使い方さえ分からない状態。講義を受け、ディスカッションし、考えをまとめ、資料を作り、発表。仲間にも助けられながら、すべてが学びだった。修了後もハーブでの健康づくりをテーマに活動していたが、「成長した自分が取り組んでいる活動の意義を発表したい」と、4年後に再びTMOを受講。学びを深め、農業を活用した健康づくりプログラム「グリーンジム構想」を提案し

た。山本さんは現在、日本アレルギーらいふ協会の活動を中心に取り組んでいるが、「アレルギーを持つ人も楽しく快適に暮らせる社会をつくる」という思いはずっと変わらない。そしてその社会は、アレルギーのない人たちにとっても、より健康的な環境になるはず。そんな思いを伝えたいと、畑コミュニティをはじめアレルギーに関するイベント開催にも意欲的だ。

敵を作らず、思いを伝える

同協会では昨年に引き続き、今秋も「アレルギーライフ展」を開催する。千葉商科大学とコラボし、学生たちに企画・運営に携わってもらう予定だ。「以前、アトピーで肌がデリケートな息子さんが使えるシェーバーを知りたいとの声がありました。悩んでいる皆さんが欲しい情報を発信できれば。若い世代にもアレルギーを持つ人は多いので、一緒



に考えていきたいですね」イベント開催には行政やメーカーへの出展・協力の依頼が欠かせないが、ここでもTMOでの学びが役立っているという。「『敵は作るな』と教わりました。体調が悪いと、つい世の中が悪いと考えがちですが、それでは何も解決しません。行政や会社それぞれの考えや使命があることを理解して、こちらの思いを真摯に伝えて一緒に作っていききたいと思いま

あちで遊ぼう! クロスワードパズル

↓タテのカギ

- ②海の波打ち際。岩の多い海岸。
- ③予測。うまくいきそうだという望み。
- ④社会やある組織の中で占めている立場。身分。
- ⑤敵の刃や矢から身を守るための防具。
- ⑦糸をたて・横に組み合わせる織ったもの。
- ⑧枝や葉が垂れ下がっていること。しだり。
- ⑨墨のような色。
- ⑪申し立てること。
- ⑭解決するように課された問題。
- ⑮心の中で思っていること。思っている内容。
- ⑰値段が安く、品質の劣る物。
- ⑱病気やけがを治すために、飲んだりぬったりするもの。何かの効き目があるもの。
- ⑳かけから流れ落ちる川の流れ。
- ㉑昔、武芸を修め、軍事にたずさわった者。さむらい。ものふ。

1	2	3		4	5
	6		7		8
9		10	11		12
13	14			15	
	16				17
18				19	
		20	21		
22					23

提供元：クロスワード.jp



答えは1週間後に
「ベイしばinfo」公式LINEで配信するよ!
二次元コードを読みこんで
お友だち登録してね♪



→ヨコのカギ

- ①眠くなること。また、ぬむけをもよおさせること。「〇〇〇術」
- ⑥一番下の面。一番おくの方。
- ⑦布地をぬい合わせる時、ぬい込み用として仕立て寸法以外にとっておく部分。
- ⑩見る価値のあるもの。見てすばらしいと感じるもの。
- ⑫物を乗せたり人が乗ったりする平たい物。「踏み〇〇」
- ⑬フィルターでこすこと。
- ⑮話し手および相手以外の話題の男の人を指す。
- ⑰広大な自然。偉大な自然。
- ⑱地中に打ち込んで目印や支柱にする棒。
- ⑲石英・ソーダなどを高温で熱して作る、すき通っていてこわれやすい物質。
- ⑳管を縦に構えて吹く笛。
- ㉑その場その時に応じること。「〇〇〇応変」
- ㉒木を割ったりするのに使う道具。



JR 京葉線 新浦安駅前 イオン新浦安ショッピングセンター

**ペDESTリアンデッキ
フリーマーケット開催!**

出店者募集

場所
JR京葉線新浦安駅前
イオン新浦安ショッピングセンターペDESTリアンデッキ2F

出店料
1区画 (1.8m×1.8m) 1500円/1日
※区画のみの提供です。テント、ワゴンはありません。
※最大2区画申し込み可

駐車場あり (1区画につき1台) 1000円

2024年4月開催時には2日間で2,200人を超える方が来場!

お問い合わせは下記まで。イオン新浦安ショッピングセンターへのお問い合わせはご連絡ください。

お問合せ ☎272-0143 市川市相之川3-2-13(株)明光企画フリーマーケット事務局 ☎047-396-2211 (月～金11:00～17:00)

会場地図

JR京葉線 新浦安駅前
新浦安駅前広場
多目的ステージ
フリーマーケット会場
イオン新浦安ショッピングセンター

申込方法
申込締切 **4月13日**

「ベイしばinfo」
申込フォームより申し込み
<https://www.baychiba.info>

申込はここら

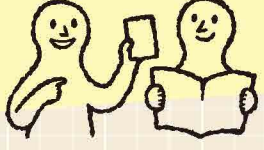
■申込多数の場合は抽選。
■結果及び出店案内を申込者全員へメールにてご連絡します。

電話・FAX・ハガキでの申し込みはできません。
webサイト専用申込フォームからお申し込みください。

出店ルール

地域の方々の交流を目的とする、個人向けフリーマーケットです。手作り品、中古品を中心にした出店をお願いします。飲食物、偽ブランド品、コピー品、アダルト品、化粧品、医療品などで事務局が不適当と判断したものは販売禁止です。
※新品のみの大量販売は事前申請が必要になります。

サロン de 読者



テーマ

新年度にまつわるエピソード - Part2 -

桜が満開、待ちに待った春です。4月から新しい毎日が始まったという人も多いでしょう。読者の皆さんから寄せられた春(新年度)にまつわるエピソードを紹介します。



新しい友達との出会いです。社会人になった今でも仲良しです。(はる)

子どもの進級とともに親も新しい学年クラスの保護者会行事が兄弟別々にあり、大忙しです。(ふくふく)

教育関係の仕事をしているので、毎回名前を覚えることからスタート。最近によく似た名前が多かったり、男の子か女の子かわからない名前もあり覚えるまでとても大変です。(ふーみん)

放課後クラブで働いていた頃、新1年生が入ってくる新年度が楽しみでした。無邪気に甘えて一緒に遊んでくれる子どもたちに楽しく過ごしてもらい、学校に慣れてもらう助けになれば！そんな思いでした。(ぶに)

新しく出会った人の名前が覚えられなくて困っています。自分の中であだ名をつけて一生懸命覚えています。(シナモン)

定年後の再雇用で働くようになってからは、今年度も契約してもらえるかドキドキして迎える新年度です。(Pさん)

孫が春から年長さん。ラン活が始まります。6年間お世話になる大切なランドセル、どんなものを選ぶのが楽しみです。(ポテココ)

インド映画の趣味を深めるためにヒンディー語クラスを受講することになりました。語学を学ぶと世界が広がるので期待しています！(mmm)

子どもが小さいときは転勤が多く引越しのシーズンという印象です。その度に新しい環境に慣れるのも大変。でも子どもたちがすぐにお友達を作り、そのママたちと私を繋げてくれました。子どもってすごいです。(チャイ)

大好きな職場の仲良しママさんがご主人の転勤で福岡に行くことが決まった。寂しくなります。(キャサリン)

久々の新卒採用がある。大切にしたい。(ミオンラサオリ)

就職先の研修が始まり、学生と社会人の違いを学んだことです。研修中、講師から何時まで休憩との指示がありました。話に夢中になり時間を過ぎてしまい、学生ではない、時間を守るよう注意を受けました。(ぶん)

フリーランスになってからは、4月になると「新しい上司」「新人の指導」「ソフト変更」みたいな環境の変化がなく「自分で動かない限り何も変わらない」というのを感じました。なので、新しい取り組みをすとか、目標を見直すタイミングにしています。(笹餅)

転勤族だったので、新年度ごとに転勤の辞令があるかどうかドキドキでした。(いとしのレイラ)

パートの職場にベトナムから研修生の女性が入ってきました。日本語が上手、前向きで真面目でよく働いてくれます。3年間だそうです。とてもかわいいです。応援しています。(さまよ)

わがやのペット

BESTショット!

もうすぐ2歳の元気な女の子です。⇒



ましゅまるちゃん (ポメラニアン)

↑名前の通りふわふわしています。お気に入りのおもちゃを手放しません。



アンちゃん (ボメプー)

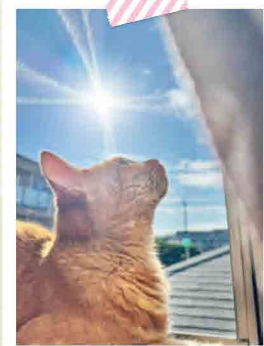


琥珀ちゃん (マンチカン)

日なたぼっこが日課です。⇒

←いつもパワフルではちゅめちゃん元気で甘えんぼうな女の子です。

家の窓から空を飛び鳥を見たり、外を走る車を見るのが大好き。⇒



ちやとちゃん (茶トラ)



翠(すい)ちゃん (猫)



ローラちゃん(パピヨン)

↑14歳のおばあちゃんですが毎日散歩へ行くのが大好き。もりもりご飯も食べます!

※情報は応募時のものです

投稿はこちら⇒

ベイちば

<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



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 葛西

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⇒

ベイちば

<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



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!!



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!



写真を撮ると抽選で景品ゲット

パワースポットを見つけよう!

4月13日(日)まで

市川市観光協会は3月15日(土)から4月13日(日)まで、八幡、鬼越、中山の各地区の神社仏閣6カ所を訪ね、写真を撮るまち歩きイベント「あなたのパワースポットを見つけよう!」を実施している。春の市川でパワーをたくさん浴びながら、景品を当てる攻略法をお伝えする。

基本ルールは…

- ①同イベントのチラシを手に対象の神社仏閣を訪問
- ②それぞれのパワースポットとチラシの絵馬を1枚の写真に撮影
- ③撮った写真を、いちかわ観光物産インフォメーションで見せてくじ引きに参加

チラシの設置場所と各パワースポット

チラシには略地図とパワースポットの特徴が記載されている。



神明社/狛犬



神明寺/弘法大師像

チラシが置いてあるのは対象の神社仏閣と、いちかわ観光物産インフォメーション(八幡2)、JR本八幡駅と京成本線の八幡、鬼越、中山の各駅にある市の広報スタンド。

対象の神社仏閣、指定されたパワースポット、参拝できる時間は次の通り。

- 葛飾八幡宮(八幡4)千本公孫樹(せんぼんいちよう)午前9時～午後4時30分
- おりひめ神社(鬼高1)境内の石組み 午前6時～午後7時
- 神明寺(鬼越1)弘法大師像 午前8時～午後5時
- 神明社(鬼越1)狛犬(左右に2体あるが写真はどちらか1体でも良い)24時間可
- 中山法華経寺(中山2)中山大仏 午前9時～午後3時30分
- 奥之院(若宮2)弁財天の滝 午前9時～午後3時30分

チラシの絵馬とパワースポットを1枚に

訪ねた神社仏閣でパワースポットを見つけたら、スマートフォンのカメラなどで写真を撮影。この時、チラシに描かれている絵馬と、パワースポットが1枚の写真に収まるようにするのがポイント。

絵馬の部分には、自由に願い事を書いてよい。



パワースポットを見つけたらチラシの絵馬と1枚の写真に収まるように撮影しよう

観光物産インフォメーションでくじ引き

最後は、観光物産インフォメーションへ行き、撮影した写真を係に見せ、くじ引きに参加しよう。撮影日はその日のうちでなくてもいいし、日を分けて撮ったものでもいい。



いちかわ観光物産インフォメーション
6カ所すべて回るともらえる絵はがき

くじ引きで、1等が道の駅ギフトセット、2等が市川まちガチャ特別札セット、3等が市川まちガチャ1回無料が当たる。

6カ所の写真があればくじ引き2回、3カ所ならくじ引き1回、また、その場でアンケート用紙に記入するともう1回、くじ引きができる。1、2カ所だけでも、参加賞として駄菓子ももらえる。

同インフォメーションでの受付は午前10時から午後3時30分まで。4月7日(月)は休み。

3月下旬の晴れた日に、葛飾八幡宮の千本公孫樹の前で写真を撮っていた近所の70代女性は「ここはよく来るが、面白い企画だと思いついてみた」と笑顔を見せた。また、6カ所をクリアし観光物産インフォメーションでくじ引きをしていた小学生連れの家族は、「初めて訪れた場所もあったので良い機会となり楽しかった」と喜んでた。



まちガチャ



南行徳店のスタッフたち

「誠心堂を訪れたきっかけは？」
「妊娠して1年たっても妊娠せず、病院に通い始めました。ホルモン剤などを飲んでいましたが、このままではいけないかな」と悩んでいました。

「そんな時、以前から目にしてきた誠心堂さんの『子玉相談』の看板を思い出して『漢方を試してみよう!』と思いました。来店当初の状態は？」
「妊娠以外の悩みは便秘と冷えでしたが、カウンセリングで、体の水分代謝が良くないことがわかりました。また、多嚢胞性卵巣症候群の可能性もあることがわかり、卵子の質をあげて、血流をスムーズにし、水分代謝を良くする煎じ薬を提案いただきました。」
「体調の変化は？」
「すぐに便秘が改善しました。基礎体温は測り方が良くなったのか、自分でグラフを見ても分からない状態(笑)。でも、先生に見ていただくことで、検査結果の

漢方で体調を整え
心もリラックス!
半年で妊娠へ
S・Aさん(37歳/南行徳在住)

手書き原稿もOK! **自費出版を応援します。**

句集、歌集、小説、自分史など…あたためてきた原稿を一冊に! ご家族やお友だちに「プライベートブック」を贈りませんか。

弊社出版一例 **約30万円~** (テキスト入力代別途) **組版、編集、校正印刷、製本代込み**

A5判 80ページ 50部、並製本、表紙・本文スミ1色

*テキストの有無、仕様によって料金は異なります。「ここにこだわりたい!」「ハードカバーにしたい!」など、何でもご相談ください。ご希望・ご予算に応じてお見積りいたします。お気軽にお問い合わせを。

[問い合わせ] 株式会社明光企画 制作チーム 市川市相之川3-2-13 ☎047-396-2211

南行徳店 限定 **鄭先生の 婦人科・妊活相談会**

毎週火・木・日 相談無料

漢方の専門家に 体質をみてもらいましょう
あなたの体質をチェックして、身体に合う漢方薬、食養生をアドバイスしてもらいましょう

申し込み: 電話かLINEで要予約

漢方薬 誠心堂

南行徳本店(年中無休)
南行徳3-1-2(南行徳駅徒歩2分)
☎047-398-9393

行徳新聞と一緒に! **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

料金等、詳細はWEBで

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

原木中山 **調理・ホール**

定食屋さんでのお仕事です

福德食堂 原木中山店
(東西線原木中山駅徒歩10秒)

◎簡単な調理・ホール ※週2日程度
時間◆①10:00~14:00
②12:00~18:00 年齢不問
③18:00~22:00 交通費支給
④19:00~24:00

時給◆1076円
(22:00~24:00 時給1345円)

福德食堂 原木中山店
『福德食堂の求人の方で』とお話ください
Tel.03-5658-0883 9時~15時

求人案内

▽料金11行(千三三語め)千
百円(税込)。料金は前金
でお願いします。振込可。

内装解体 雑工未経験可・寮有
日給一万円・社保完 〆
南行徳大地建設工業 〆
047-359-9911

行徳新聞の発行日は
毎週金曜日です。

毎週金曜日発行 **Q タイミング**

市川・浦安・葛西・行徳地域の仕事(求人)情報!

広告のお問い合わせ・お申し込み
0120-22-1167
meiko_mado@meiko-kikaku.co.jp
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

南行徳 **ア パ** **ドライバー**

患者送迎ドライバー募集

内容◆固定ルート南行徳~浦安エリアの送迎運転業務

時給◆1,200~1,350円
時間◆土曜日① 7:00~10:00
②12:00~15:00
月水金③16:00~19:00

資格◆AT普通免許要
(車種は1500CCタイプ)

学生・主婦の方、Wワークの方活躍中です

新南行徳クリニック
市川市久真間2-29-14
Tel.047-395-2000 担当/梅田

行徳 **パ** **清掃員**

日常清掃 働きやすい職場です

朝パート 週3日~4日

時給◆1,076円
時間◆5:30~9:00 勤務地◆行徳支所
待遇◆交通費8000円まで/月

株式会社 山研ビルサービス
市川市相之川1-18-20(本社) Tel.047-358-4023

行徳 **ア パ** **ホール**

食事つき!夜の部大歓迎!!

時給◆昼1,080円 夜1,100円
時間◆昼10:30~14:00
夜17:30~20:30 休日◆月曜
お気軽にお電話ください

とんかつ大幸 Tel.047-356-1988
市川市湊4-2 Tel.090-1991-7192

都内各所 **正** **鉄筋工**

社員寮、ワンルーム寮即入居可

月給◆[鉄筋工]345,000円~(月/23日勤務)
※資格・経験など考慮して決定
[鉄筋工見習い]276,000円~(月/23日勤務)

休日◆日曜・祝日、年末年始、GW、夏季休暇、有給あり
時間◆8:00~17:00 応募◆下記にお電話ください
待遇◆社会保険完備、資格取得支援制度あり

株式会社善ZEN Tel.080-3210-6302 担当/金城
(本社)〒278-0043 浦安市富士見1-15-14

行徳 **ア パ** **洗い場**

洗い場さん大募集!

時給◆1,100円
時間◆平日11:00~13:30
土・日・祝11:00~14:00

土・日・祝勤務できる方
水曜定休

そめやうなぎ店
市川市相之川1-26-1 今井橋際
Tel.047-357-2313 (受付時間11:00~13:00)

浦安 **パ** **アシスタント**

土・日勤務できる方歓迎 スタッフ募集!

2024年7月にOPENした店舗で、あなたの能力を生かしませんか?

勤務地◆浦安市北栄(東西線浦安駅から徒歩3分)
内容◆受付業務、文書・書類作成、データ入力など 簡単なPC操作ができる方
時給◆1,200円~
時間◆13:00~17:00のうち週3日、4h~OK 勤務日数・時間 応相談
休日◆水曜定休日
待遇◆社保完備・交通費支給(規定内)・正社員登用あり、試用期間あり
応募◆電話連絡の上、履歴書をメールもしくは郵送にてお送りください

市川市で創業62年、地域密着の不動産・建設会社でリフォーム部門のサポートを行っていただきます

住まいのことなら **LIXILリフォームショップ** アービック建設
市川市市川11-23-9 加藤ビル
Tel.047-322-1171 担当:河野
E-mail:saiyou_k@urbic.co.jp
アービック建設 リフォーム 検索

行徳・南行徳・妙典・他 **配布・内職**

行徳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! 散歩のついでに!
・WワークもOK! 自営業・パートの空き時間に!

出社の必要なし!
配布する新聞はご自宅にお届けします

時間◆毎週木曜15時~金曜18時の間に300~600部 2~4時間程度
報酬◆配布数に応じてお支払いいたします

募集地区
相之川2・3、湊、本行徳

健康で真面目な方、主婦・定年退職後の方歓迎します!

お仕事の詳しい内容に関してはお電話ください

内職
内容◆チラシの折り込み
時間◆毎週水曜17時引き取り翌日9時00分納品
資格◆車での引き取り・納品できる方

株式会社 アオバヤ Adpos 明光センター Tel.047-396-2219
受付/平日10:00~17:30
市川市相之川3-2-13-3F
※留守にすることがあります。留守番電話にお名前・住所(希望エリア)・ご連絡先を入れてください。折り返しご連絡させていただきます。
当社は「日本ポスティング協同組合」の組合員です

浦安・南行徳 **ア パ** **入出荷・検品スタッフ**

【10時~16時半】業績好調のため衣料品の入出荷・検品スタッフ募集!

10~40代のアルバイトさん・パートさんが多数在籍、活躍中! 副業・WワークOK

時給◆1,250円~1,650円
(平日 1,250円~/土曜 1,300円~/日曜 1,400円~)
※試用期間3カ月はマイナス100円

勤務◆週3日~、10:00出勤~16:30前後出荷完了迄
待遇◆社保完備、交通費全額支給

エアコン空調設備の整った作業環境。自転車通勤可・マイカー通勤可。鍵付きロッカー、電子レンジ、冷蔵庫、給湯ポットあり

未経験スタートの方が多数活躍中!

←ご応募はコチラ

株式会社 オフィス・ジーアンドビー Tel.047-314-8581
市川市南行徳4-12-18 トレンディ南行徳ビル2F(ソコラ南行徳・パチンコ夢屋近く)

毎週金曜日発行 **Q タイミング**

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 **17,600**円~(税込)
(31×56mm) ※掲載料に別途制作費がかかります

お問い合わせは **株式会社 明光企画** 市川市相之川3-2-13 〆047-396-2211

街のガイドブック

「市川カタログ」& 「浦安カタログ」 電子ブック公開中! **無料**

市川カタログ 2024-2025
「市川カタログ」は、市川市の魅力を伝えるためのガイドブックです。グルメ、観光、お土産など、様々な情報が満載です。

浦安カタログ 2025
「浦安カタログ」は、浦安市の魅力を伝えるためのガイドブックです。グルメ、観光、お土産など、様々な情報が満載です。

電子ブックの詳しい使い方は「?」を見てね

発行:(株)明光企画 市川市相之川 3-2-13 〆047-396-2211 (平日10時~17時)

迅速な救命活動で仲間の命を救う 市川市消防局が感謝状を贈呈

市川市消防局は3月14日(金)、消防協力者に対する感謝状贈呈式を実施した。対象となったのは、市内の企業で発生した救急事案において、傷病者の命を救うために迅速な救命処置を行った4人の従業員と同企業。日頃の救命講習の成果が実を結び、職場内での適切な対応が大きな役割を果たした。

市川市消防局5階ホールで行われた贈呈式では、昨年11月5日に発生した救急事案での貢献が認められ、株式会社吉野工業所市川工場の従業員4人と同工場が表彰された。当時、同工場の2階事務室で勤

務中の従業員が突然意識を失い、呼吸が停止。これに気付いた櫻井利寿さん、志賀修さん、宮武新太郎さん、日下貴史さんが即座に対応し、胸骨圧迫とAED(自動体外式除細動器)による電気ショックを実施した。消防隊が到着するま

での間、4人は連携して救命処置を実施。結果として傷病者は一命をとりとめ、12月に退院して社会復帰を果たしたという。

表彰式では、角田誠司消防局長が「皆さんの勇気ある行動が仲間の命を救った。迅速な判断と適切な救命処置に深く感謝する」と謝辞を述べ、感謝状を贈呈した。吉野工業所市川工場では、平成26年から市が主催する普通救命講習を継続的に受講し、従業員の応急手当ての知識向上に努めてきた。今回の救命活動が成功した背



景には、日頃の講習を通じた意識の高まりがあったといえる。

市川市消防局は、今後も市民や企業向けの救命講習を推進し、「いざという時に行動できる人」を増やす取り組みを続けていく考えだ。

元気な毎日を送ってもらうために はり・きゅう・マッサージ助成券今年度交付開始

市川市では、はり・きゅう・マッサージ施術所利用者の経済的負担を軽くし、元気な毎日を送ってもらうと、はり・きゅう・マッサージ助成券(1枚につき800円助成券)を交付している。

この助成券は、申請した月から翌年3月まで各月2枚分(年間24枚を限度)が交付される。対象は、市民税を個人で払っていない人(市民税個人非課税者)で、65歳以上もしくは、18歳以上で身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳を持っている人。申請窓口は、市役所第1庁舎地

域包括支援課、市川駅行政サービスセンター、大柏出張所、行徳支所1F介護福祉相談窓口、南行徳市民センター。申請にはマイナンバーカードや運転免許証などの本人確認ができるものが必要。本人の代わりに代理申請する場合は、代理人本人の身分を確認できるものも忘れずに。交付された助成券は市に登録された施術所で使用でき、保険診療以外の施術料金から800円引いた料金の支払いとなる。

▽問い合わせ ☎047-712-8556 / 福祉部 地域包括支援課

ヘナ(ハーブ)カラー専門店

白髪がオレンジ・ブラウン・ダークブラウンに染まります(カラーのパリエーションが豊富)

〜ヘナをご存知ですか〜

ヘナは植物(ハーブ)の成分で白髪を染めるので髪へのダメージが少なく染めるほどトリートメント効果が高まり髪にハリ・コシ・ツヤ感を保ちながら白髪をしっかりと染めます。〈植物からできているから頭皮、髪の負担〉がなく、とてもやさしいカラー剤です。パサつき感や痛みでお悩みの皆さま、一度ヘナカラーを試してみませんか。

美容室 ふぁみりー

市川市行徳駅前3-5-1
営/9:30~18:00 ※要予約
(カット最終受付16:00)
休/火曜・第3水曜
TEL.080-5541-4464

マッサージは施術者が**国家資格**を持ち**保健所**に**届け出済み**の施術所です!

市川浦安鍼灸マッサージ師会
「マッサージ」「あんま」「指圧」の
* 施術には国家免許が必要です *

電話・FAX・メールで申込OK!!

行徳案内 1行(13文字)1,100円(税込)

水曜日AMお申し込み翌週金曜掲載

株式会社 明光企画 ☎047-396-2211

行徳案内

不要車買取 ☎047-359-1190

ギター教室 行徳駅前 358 7768

時計とバッグの店

腕時計バンド交換でイメージチェンジを

◆待たずにできる◆
腕時計電池交換
800円(税込)(普及品)から

行徳駅前 2-26-23 ☎047-395-9028

地域密着型 **結婚相談所**

浦安・新浦安にOPEN!

新生活応援キャンペーン
初月費用 0円!! (先着10名様 2025年4月30日まで)

婚活生活

株式会社 マリッジインベーション 新浦安店

TEL.070-6657-7935

NEW OPEN

神舞 Kamui

4/3(木) OPEN

出雲の『まごも蒸し』で美肌ヘアブローチ 最新のラドン吸入器も導入

秋田県「玉川温泉」の効能を身近に。お身体の悩み、スッキリさせませんか。

【住所】市川市市川1-24-8
ホシナビル3C
【TEL】047-707-2480
【営業時間】10:00~19:00

目利きのプロ・藤井の
行徳お宝マメ知識 第70回

祝セ・リーグ開幕!
横浜 DeNA ベイスターズ
リーグ優勝目指していざ出陣!

お楽しみプロ野球開幕の時期がやってきました。我が横浜DeNAベイスターズですが、今年はリーグ優勝と日本シリーズ連覇を目標に掲げております。聞かれると「今年はリーグ優勝する」と公言していますが、現実にはそんなに甘くないことも承知しています。夏のオールスターまで勝率5割をキープできれば御の字というのが本音でしょうか。攻撃陣は怪我だけ気をつけていれば例年通りの活躍でしょう。外野争いは熾烈を極めており、筒香・佐野・桑原・度会・梶原・蝦名の6名で3つのレギュラーを奪い合います。捕手は山本祐大と松尾の併用でしょうが、2人とも打

UDAGAWA BANKIN

車のキズはヘコミには

ウイルス対策! プロの車内除菌「オールクリア」を無料で施工

確かな技術で大切な車を直します!

信頼のカーディーラー協力工場です。国産車、輸入車共にお任せください。価格はリーズナブルですが、修理はきっちりやらせていただきます。

宇田川板金工業

平日9:00~18:00 日曜9:00~16:00

☎047-397-8080

全国270店舗 行徳で14年

大黒屋 行徳駅前店

営/10:00~17:30
休/毎週木曜、第2・4日曜
行徳駅前2-3-1
ボニー行徳ビル1F ☎047-701-3121

お店の話です。シャネルやルイヴィトンの人気は根強いですが、昭和デザインのシャネル(カバンや時計やアクセサリー)類は、使用感が強くて中古市場が活発なため高価査定が期待できます。シャネルやルイヴィトンの奥底に眠っている

が、ありましたら一度お気軽にご相談ください。

店長 藤井