

コミュニティペーパー

# いちかわ新聞

22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

「ベイちばinfo」  
公式LINE  
お友だち登録募集中

日本ABC協会会員

楽しいイベント  
街の情報がいっぱい!

ココからいちかわ

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

リニューアルしました!

https://www.baychiba.info/ (運営) 株式会社 明光企画



神明社/狛犬 神明寺/弘法大師像

## 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カ所を訪ねて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。春の市川でパワースポットをたぐりながら、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テラスの絵馬を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

●葛飾八幡宮(八幡)

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。

●千本公孫樹(せんぼんいちじょう) 午前9時～午後4時30分

●おりひめ神社(鬼高) 境内の石組み 午前6時～午後7時

●神明寺(鬼越) 弘法大師像 午前8時～午後5時

●神明社(鬼越) 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) 弁財天の滝 午前9時～午後3時30分

### テラス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り、スマートフォンカメラなどで写真を撮影。この時、テラス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。

最後は、観光物産インフォメーションでくじ引き

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。

「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」と喜んでいました。

まちガチャ

## 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人気のイベント。

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、グルメコーナーもあり、荒天の場合は中止。詳しくは2次元コードから確認を。

▽4月6日(日) 午前8時～11時(なくなり次第終了)

▽市川漁港(塩浜1丁目3番地先)

▽問い合わせ ☎090-3544-885

4/市川市漁業協同組合朝市担当

## 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

市川市観光協会

## 住宅省エネ 2025キャンペーン

国の予算がなくなり次第終了! お早めに。

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導入で **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

(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

【電話】0800-222-4111

【HPはこちら】

## 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 ■石牌 ■外柩 ■納骨室 ■彫刻代 ■墓塔立 ■工事代

105万円 (税込) 3千円より

一区画 33万円 (税込) 3名様

50年一括払い [半額割引] 50,000円 (税込)

◆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

ペットと一緒に入れる区画あり

【R市川市北より】③區分・松戸方面 (R市川市北41-45) バスで10分

【R市川市南】④區分・下町 外環沿いに徒歩3分

道の駅いちかわ 東国分中学校 市川市北に南 区分小学校

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

日本墓地紹介センター 120-0034 東京都足立区千住5-7-9 TEL.03-6813-2600 URL: www.514194.co.jp

0120-514-194 047-710-0604



# 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。



「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な刺激をする効果もある」と言う。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、ブクブクするのは、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。

「たどれば、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な刺激をする効果もある」と言う。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、ブクブクするのは、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。

「たどれば、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な刺激をする効果もある」と言う。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、ブクブクするのは、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。

### information インフォメーション

#### 講演会・講習会・体験会

- 浦安・西船の通信制高校学校説明会受け付け  
通信制高校を検討中の、人、学校生活に悩む高校生へ。個別相談で進学や転校の不安を解消。問い合わせは電話またはメールで  
▽4月26日(土)PM1~  
※事前予約制  
▽学校法人松陰高等学校(浦安市北栄3-33-10)  
▽対象 中学生・高校生および保護者  
☎047-323-6700  
✉sho-in@shin-ci-kai.com
- 楽しい婚活「であいの会」  
▽4月6日(日)  
▽PM2~4  
▽市川市男女共同参画センター  
▽参加費 500円  
▽要申し込み  
☎070-3865-4029市川縁結びおばさん/石井

#### ステージ

- 劇団うりんご公演「わたしとわたし ぼくとぼく」  
▽4月4日(金)  
▽PM6:30~  
▽市川市文化会館小ホール  
▽入場料 新小1~高校生1500円、大人2500円  
※当日各300円増  
▽対象 小学生以上(未就学児入場不可)  
▽申し込み 電話かメールで  
☎047-395-7670 NPO法人市川子ども文化ステーション  
✉i\_ccs@kodomobst.org

#### イベント

- リサイクル着物市  
▽4月17日(木)~19日(土)  
▽AM10~PM4(19日はPM3まで)  
▽浦安市まちづくり活動プラザ 第1多目的室  
▽内容 リサイクル着物1000着以上(500円~)、帯100本以上(300円~)、和装小物、着物リメイク服、バッグなど  
▽持ち物 上履き、下足入れ、買い物袋  
▽申し込み不要  
☎070-6512-8025ファイバースリサイクルうらやす

#### フリーマーケット

- リサイクル&手作りリリマ 出店者募集  
▽4月13日(日)※雨天時20日(日)に延期  
▽AM10~PM3  
▽新田6号公園・自由広場(江戸川区西葛西8-6)  
※20日の場合は新田はらっぱ公園(中葛西7-1)  
▽出店料 手持ち800円、車ごと2000円 ※当日受付は各プラス200円、親子隣接手持ちの場合の2区画目の子ども料金600円  
▽出店数 先着約150店  
※「葛西鍋」販売あり、「ミニこいのぼりづくり」(13日のみ)あり  
☎070-5043-1056リサイクル団体ASOBO会  
☎050-3488-4797  
✉info@recycle-asobo.org

#### サークル仲間募集

- 辛葉書道教室&筆えんびつクラブ  
▽毎火曜・木曜  
▽PM3~6  
▽行徳公民館  
▽月会費 4000円  
▽対象 幼児~大人  
※道具全て貸し出しあり  
▽申し込み メールで  
☎070-8462-2950真利子  
✉kouyou.shodo.room@gmail.com
- ソフトボール「行徳ゴールデンボーイズ」  
▽毎火曜(自主練習)、毎金曜(全体練習・ABチーム)に分けて試合  
▽AM9~正午  
▽福栄スポーツ広場野球場  
▽入会金 2000円  
▽月会費 500円  
▽対象 男性60歳以上、女性20歳以上  
※1日体験入部歓迎(火曜)  
☎080-6517-9874小林  
※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「ペイイチは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  
「ペイイチは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。

## 毎週金曜発行!!

# いちかわ新聞

※部数が限られており、なくなり次第終了となりますのでご了承ください  
※各施設へのお問い合わせはご遠慮下さいますようお願いいたします  
市川で活躍している方、生活情報、読者の生の声をお届けしています

いちかわ新聞は下記の施設でもお持ち帰りになれます。

- 1 市川市文化会館
- 2 市川商工会議所
- 3 市民活動支援センター
- 4 いちかわ観光物産インフォメーション(旧談話室)
- 5 I-Linkウエスト45階展望室
- 6 シャポー市川※1Fインフォメーション横
- 7 全日警ホール(市川市八幡市民会館)
- 8 道の駅「いちかわ」
- 9 市川市中央図書館
- 10 ママズテーブル
- 11 有機野菜の店 玄
- 12 市川市スポーツセンター※ISG国台クラブハウス内
- 13 ヤジツコキッチン
- 14 ボローニヤ市川ファクトリー
- 15 市川ビル
- 16 ユニティ菅野店
- 17 パブジャック本八幡店
- 18 パブジャック市川店

京成電鉄の下記の各駅改札付近にも設置

- 19 国府台駅
- 20 市川真間駅
- 21 菅野駅
- 22 京成八幡駅
- 23 鬼越駅
- 24 京成中山駅

\*下記いきいきセンターにも設置\*

宮久保(白幡神社境内)/大洲/市川/北方  
田尻/鬼越/北国分/南八幡本館・分館

お問合せ 株式会社 明光企画 TEL.047-396-2211



「地域活動はボラン...」

「アレルギーがあり、体調がすぐれないこ...」

「アレルギーがあり、体調がすぐれないこ...」

「アレルギーがあり、体調がすぐれないこ...」

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

「地域活動はボラン...」

「アレルギーがあり、体調がすぐれないこ...」

「アレルギーがあり、体調がすぐれないこ...」

「アレルギーがあり、体調がすぐれないこ...」

「アレルギーがあり、体調がすぐれないこ...」

お得情報 タウンナビ! ~近場のお店の新着情報~

「アレルギーがあり、体調がすぐれないこ...」

「アレルギーがあり、体調がすぐれないこ...」

「アレルギーがあり、体調がすぐれないこ...」

「アレルギーがあり、体調がすぐれないこ...」

「アレルギーがあり、体調がすぐれないこ...」

Body Balance 時雨整体院

「アレルギーがあり、体調がすぐれないこ...」

「アレルギーがあり、体調がすぐれないこ...」

「アレルギーがあり、体調がすぐれないこ...」

「アレルギーがあり、体調がすぐれないこ...」

「アレルギーがあり、体調がすぐれないこ...」

音楽でつながろう Sing with me

いちかわ新聞 配布スタッフ募集!!

タイミング

セルフガソリンスタンド

求人広告なら

いちかわ新聞と一緒に! チラシをお配りします