

働くあなたの潤い生活 応援マガジン

3-4²⁰¹⁴月号

ゆるり 千葉

検索

http://www.chibashi-sangyo.or.jp/

Vol.49

特集

千葉のローカル線で巡る

サクラ× アート探訪

- 6 ぷらっとウォーク 千葉モノレールスポーツセンター駅
- 8 情報くりつぶ 千葉市産業振興財団ニュース
- 9 福利厚生サービスのお知らせ
- 16 フロンティアのとびら 林千春さん、足立理恵さん(国際理工情報デザイン専門学校)
- 17 会員事業所紹介 株式会社airycare/CMS株式会社
- 18 コラム Change! 暮らしとからだ

 Culture Information Exhibition/Books/Cinema
- 19 YURURI CLUB/プレゼント
- 20 街角スケッチ 鷲尾山(城山)/川之江町(愛媛県四国中央市)





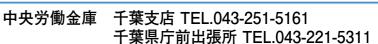
0 山で動 き出す

いでしょうか」と話いでしょうか」と話が開通して、東の間が開通して、東東のインターチェン東の間が開通して、東東のですね。昨年、東東のでしょうからのアクセスものでしょうか」と話 観光客が訪れる。 サクラとナ 線を

ピンクと黄色に彩られた畑を小湊鐵道の車 両が通過する風景は、千葉の春の風物詩

03 Yururi

http://chuo.rokin.com 中央ろうきん





ゆうちょ銀行、銀行、コンビニ等の ATM利用手数料

セブン銀行19:00以降の ATM利用手数料

19:00以降にお引出しした場合は、所定の利用手数料がかかりますが、この手数料を即時にお客様の〈中央ろうきん〉ご利用口座 へお戻しします。※貯蓄預金口座のお引出し・マイプランのお引出しも対象となります。※キャッシュバックは、お引出し手数料の 全てが対象となります。※詳しくは〈中央ろうきん〉ホームページでご覧いただくか営業店までお問合せください。



※一部取り扱いできないコンビニエンスストアもございます。※ATMの設置場所および利用時間等につきましては、各銀行および運営会社のホームページをご覧ください。 ※詳しくは〈中央ろうきん〉ホームページでご覧いただくか営業店までお問い合せください。





第13回千葉城さくら祭り

お城の周りに約100本のソメイ ヨシノが咲く亥鼻公園で開催。夜 間には千葉城とサクラがライト アップされる。郷土博物館で鎧兜 の試着体験などのイベントが行わ れるほか、屋台や地元農産物など の販売、大道芸などでにぎわう。



期間/3月29日(土)~4月6日(日)12:00~21:00

※開花状況により変更の場合あり 住所/千葉市中央区亥鼻1丁目 入園料/無料

問合せ/☎043-222-0300(千葉城さくら祭り実行委員会)

千葉こどもの国「さくらまつり」

約1000本のサクラがメ イン通りやゴーカート、サ イクリングコースを彩る。 期間中は、子どもに人気の キャラクターショーや縁日 広場、コンサート、大道芸 などイベント盛りだくさん!



期間/3月21日(金・祝)~4月6日(日)9:00~16:30

住所/市原市山倉1487 ※期間中無休

入園料/大人500円(700円)、小中学生200円(300円)、 幼児(3歳以上)100円(200円)、シニア(70歳以上) 100円(400円) ※()内は4月以降の料金

問合せ/☎0436-74-3174

★サービスセンター契約施設です。詳細はガイドブックをご覧く ださい。

ロマンの森共和国「春休みフェスタ」

約40万㎡の広大な敷地 で180本以上のサクラが見 頃を迎える。福引抽選会や 縁日、餅つき大会のほか、 親子で楽しむオリエンテー リングや渓谷釣り大会など



自然と触れ合えるイベントを開催。イチゴ狩りも楽しめる。

期間/3月21日(金・祝)~4月6日(日)9:00~17:00 住所/君津市豊英659-1 ※年中無休

入園料/500円(4歳以上) 問合せ/☎0439-38-2211



日への元気をもらおう(市原湖畔美術館)ヤモヤ(二酸化炭素)と「スッキリ(酸素)」を交換して、明肺胞を逆さまにしたような木のオブジェ。作品の前で「モースのでは、1-16 『Heigh-Ho』(2013)



だ。それは、

指すア

トを中

前後の若

手ア 市が目

ス

が

中

×



わってほしいからだという 心としたまちづくりに、 長期的に関

『いち

の混在(ミックス)の地をのんびり 軽に遊びに来てほしい」と酒巻さん。 ちづくりを、多くの人々が応援して を募集したところ、 ら 小湊鐵道に揺られながら、 いる証だろう。 人以上の登録があるという。 いですね」。 ア ハナに彩られた春景色とア テ 市原の イストに市 ト鑑賞と堅苦 ボランティア 未来を担って クス』 の魅力を知 現在では800 ナポ ってほし 市 多 っても のま ター

しく考えず気 サクラと

中房総国際芸術祭 いちはらアート×ミックス

会期/3月21日(金·祝)~5月11日 (日) ※会期中無休

会場/メイン会場:市原市南部地域 連携会場:中房総地域

前売料金/(作品鑑賞パスポート) 一般3,300円、大高生2,800円、 中学生1,000円、小学生500円、 幼児無料

※会期中有効、小湊鐵道 シャトルバス 1日乗り放題付

TEL/0436-50-1160(実行委員会 事務局)

http://ichihara-artmix.jp/



たまざわきより (左)瀧澤潔『内田のためのインスタレーション一赤、黄、青、白、緑、桃の調 和一」(イメージ) 針金ハンガーによるインスタレーション(旧内田小学校)

(下)アルフレド&イザベル・アキリザン「積載:プロジェクト・アナザー・カント リー』(イメージ) インスタレーション(市原湖畔美術館)



ギャラリ

を構えて

いる。

都心から

多くのアーティスト

がア

リエ

Þ

市内には画家や彫刻家をはじめ

際芸術祭い

ちはらア

ト×ミッ

ク

原市で開催される

用催される「中房総酒巻達也さん。こ

鉄道、

廃校、

地域の食材…

3

ック

スされて生まれるア

は、

の事務局の一人だ。

電車や車で1時間ほどの距離にあり

市も、 地域。 ながら、 祭です。 ながら、 総合ディレクタ れた。 た」と語る酒巻さんは、 の島々を舞台に開催されている芸術 らにスポットを当てた企画が試みら ことが、その理由の一 ムさんに直接相談を持ちかけた。 同士の交流も盛んなことから、 「参考にしたのは、 同じような問題を抱える市原 何かできな 高齢・過疎化が進んでいるどちらも豊かな自然を誇り 豊かな自然に包まれて を務める北 V つ。ア かと考えまし 新潟と瀬戸 両芸術祭の 川フラ テ ハイス

活動や 見た北川さんは協力を快諾。 本気であると伝わったようです」。 中心としたわれわれのまちづくりが ※旧「市原市水と彫刻の丘」 ルなどを紹介したところ、 体から同様の相談が寄せられていま 「北川さんには、 でも、多彩なア 市原湖畔美術館のリニューア 小湊鐵道沿線の自然風景を h×ミックス」においても、 さまざまな自治 ーティ ストの を

沿 線をの トと花 h SK ŋ

はらア

今回の芸術祭で活躍するのは、

々に包まれた と巡る 40

×ミックス」ではさまざまな要素が 小湊鐵道の車内では演劇が披露され、 その名のとおり トと゛ミックス゛される。 ティストによる大掛かりな トが楽しめる。 クショップを開催。ほか トイレ、 「いちはらア サ サクラも動 国内をは 例えば、 クルによ ア 会

部に変化する。 る多彩なワ 駅舎付近の建物や じめアジア、ヨーロッパなど13か国の の発信地として再生される。 員したア 売され、地域の食材が味わえるほか、 道ならではの演出が盛り込まれる。 停車駅から役者が登場するなど、 作品展示や、地元団体・ 昨年廃校になった小学校も、 上総牛久の商店街は映像作品の 養老渓谷にある古民家はカフェ 主要駅ごとに異なる駅弁が販

[^]ミックス、してくれれば」と期待する。 の人々やアーティストと芸術祭に来て 流・交感の意味も込めています。 開する予定です。〞ミックス〟には、 くれた人が、ア ベントとも、ア 酒巻さんは、 「農業体験やスポーツ トプロジェクトを展 トを通して楽しく 地元

した。

ただ今制作中!

* むらたかひと 木村崇人さん/月崎エリア 『森ラジオ ステーション』

「地球と遊ぶ」をコンセプトに、さまざまなスタイルや素材で作品を発 表する木村崇人さん。「いちはらアート×ミックス」では、月崎駅前にあ る古い詰め所をラジオステーションに変身させます。壁一面をコケやシダ で覆った不思議な建物は、「森と人をつなぐ場所」。ラジオのチューニン グを合わせると、風の音や草を踏みしめる音など、さまざまな森の音が聞 こえてきます。「音を通して森に興味を持っていただければ。サポーター の方々もとても協力的です。多くの方に楽しんでいただきたいですね」



05 Yururi Yururi 04





11 つれづれ季

ゆっくりじっくり料理と時間を楽しみたい洋食店

国道沿いながらも、静かに食事を楽しめる隠れ家的な洋食レストラ ン。店内は木目調で温かみがあり、テーブル席にはなんとコタツ掛け。 足が冷えないようにという心遣いがうれしく、思わず長居したくなる。 腕を振るうのは、シェフ歴32年の力丸多兰夫さんと15年の松口さん。 野菜は自然農法の契約農家から、肉・魚は国産、県産のものを使用し、 フランス料理をベースに安心・安全・健康にこだわった洋食を提供する。 ランチは1,800円からと少し高めだが、丁寧な調理とボリュームに納 得できる。「お客様の貴重な時間とお金をいただくのですから、今でき る精一杯の料理とサービスでおもてなししたい」とほぼ笑む力丸さん。 6月には10周年の記念イベントを開催する予定。

千葉市稲毛区園生町425-3

2 043-290-8889

※来店は予約がおすすめ。

営業 11:00~14:00

17:00~21:00

水曜日·第2木曜日定休

※2Fは10名様~(予約制)

SPOT DATA

肉の橋山

千葉市稲毛区天台5-1-10

営業 9:00~19:30

1 043-252-7556

日曜定休

※サービスセンター会員事業所です。

手づくり惣菜の店

都母味(つほみ)

千葉市稲毛区あやめ台1-14-110 営業 11:00~売り切れ次第終了

1 043-287-3113

水·金·日曜·祝日定休

※サービスセンター会員事業所です。

千葉市動物公園

千葉市若葉区源町280番地

開園 9:30~16:30(入園は16:00まで)

2 043-252-1111

月曜・年末年始休園 ※月曜が休日の場合は翌日

入園料 高校生以上500円、小中学生100円 小学生未満無料

http://www.city.chiba.jp/zoo/

Écrin(エクラン) 千葉市稲毛区園生町400-24

営業 10:00~19:00

2 043-441-3033

不定休 http://ecrin-tomo.jp/



市内で、あなたのオススメのお店や場所をご紹介ください。お便りお待ちしています! 投稿の宛先はP19をご覧ください。

Yururi 06

サービスセンター推奨講座

一般読者の方も利用できます

福利厚生サービスのお知らせ -

野菜づくり体験

農家の方に栽培技術を学ぶ大人気の講座です。自分で育てた野菜を収穫する喜びは 格別。休日や退職後の趣味として始めてみませんか。

期間 4月より2015年1月まで 毎月第2・4日曜日の午前中 計16回実施予定

若葉区富田町(千葉市富田都市農業交流センター近くの畑) ■会場

■定員 100名(世帯)先着順

会員・登録家族 12,000円 一般(市内在住または在勤の方) 20,000円 ■参加費

■申込締切 3月14日(金)

■申込方法 電話、FAXまたははがきでお申し込みください。

【記入事項】①住所②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号

⑤緊急連絡先(携帯電話など)⑥サービスセンター会員番号

■申込先·主催 〒265-0041千葉市若葉区富田町711-1

千葉市富田都市農業交流センター

TEL 043-226-0022(月曜休館) FAX 043-226-0501



- ※栽培品目は、ジャガイモ、トウモロコシ、サツマイモ、サトイモ、 落花生、ニンジン、ダイコン、キャベツなど10品目を予定。
- ※収穫前までは、農家の指導のもと全員で行い、収穫は区画 して各白で行います。
- ※農具、種苗、肥料などはこちらで用意します。
- ※駐車場、トイレ、水道などの設備付き。
- ※天候状況により、収穫量が変わる場合があります。

スポーツ教室

どなたでも始めやすい手軽なプログラムです。運動を習慣付けて、健康的なライフ スタイルを手に入れましょう。

講座名	期 日	講師	申込期間(必着)
~女性限定~シェイプアップ 音楽に合わせた筋力トレーニングと有酸素運動でシェイプアップ!	5月7·14·21·28日(毎週水曜日·全4回)	鈴木昌江氏	3月15日(土)~31日(月)
ルーシーダットン タイ式の自己整体法で健康に。体の硬い方でも参加できます。	5月8·15·22·29日(毎週木曜日·全4回)	下村華子氏	37 13D(T)~31D(Y)
メタボ予防改善体操 有酸素運動、ストレッチング、簡易な筋力トレーニングでメタボを予防・改善。	6月6·13·20·27日(毎週金曜日·全4回)	滝本 泉氏	4月15日(火)~30日(水)
ブレスコンディショニング 正しい呼吸法により体のバランスを整え、代謝を促進します。	6月4·11·18·25日(毎週水曜日·全4回)	中村和美氏	47,10H(X),10H(M)

■時間 19:00~20:30

■会場 千葉ポートアリーナ

トレーニング室2

■定員 25名

(応募多数の場合は抽選) Eメール:上記①~⑥、⑦申込者のメールアドレス

往復はがき:①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号

⑥サービスセンター会員番号⑦返信用のあて先

※18歳以上の市内在住・在勤の方 ※メールの件名は「講座名 体記入してください。 ※sanka@chibacity.spo-sin.or.jpからメールを受信できるように設定してください。

■参加費 会員·登録家族 700円 ■申込先

1,200円

【記入事項】

〒265-0025千葉市中央区問屋町1-20 (公財)千葉市スポーツ振興財団

■申込方法 往復はがきまたはEメールで、お一人様1教室につき1通でお申し込みください。

ご自宅の消火器を確認してください

TEL 043-238-2380 FAX 043-203-8936 ⊠ sanka@chibacity.spo-sin.or.p

古い消火器を回収します

古くなった消火器は、いざという時に使 えなかったり、そのまま放置していると、 事故につながる場合があります。

> 消火器の回収については 千葉市防災普及公社へ お問い合わせください。

*回収には費用が必要となります。

原 消火器 043-248-7801

製造年又は使用期限を ↑ 破損や腐食があると危険です 確認しましょう 使用期限が 記載されてい るものもあり 生す

千葉市防災普及公社 〒261-0004 千葉市美浜区高洲4-1-16

千葉市防災普及公社



広告

(公財)千葉市産業振興財団では、中小企業の経営革新および新事業創出の促進 と、中小企業勤労者の福祉の向上を目的に、さまざまな事業を行っています。

千葉市ビジネス支援センター料金改定のお知らせ

千葉市ビジネス支援センターでは、消費税率引き上げに伴い、平成26年4月1日以降の利用料金を一部改定いたします。 平成26年4月1日以降にお支払いいただく分から、新しい料金となります。

詳細は、当財団ホームページ「インフォメーション 産業振興財団」をご覧ください。

千葉市ビジネス支援センターでは…

事業者の皆さまの新しい事業への挑戦や経営革新な どをサポートするため、さまざまな支援サービスを提供 しています。

なかでも会議室や研修室、商談 室など、幅広い用途に対応し、かつ 低価格でご利用いただける施設 (全13室)を用意しています。

ぜひ、気軽にお問い合わせくだ さい。





◆特別会議室(13階)

(設備)マイク、液晶プロジェクター、ビデオー体型DVDプレーヤー (定員)24人

問合せ先 施設班

電話 043-201-9502

URL http://www.chibashi-sangyo.or.jp/

ちば勤労市民ニュース

いろいろ使える! 勤労市民プラザ



千葉市勤労市民プラザ(蘇我・長沼原・幕張)は、健康・福祉の増進、文化・スポーツ・

レクリエーションの場として、どなたでもご利用いただける施設です。

てんな使い方ができます!

- 会議やミーティング、面接の会場として…
- 語学・趣味・創作・健康増進の教室の場として…
- 屋内アリーナでの各種スポーツに… (バスケットボール、バレーボール、卓球、バドミントン等)
- トレーニングマシンによる体力づくりに(個人利用)…
- 使用時間 午前9時~午後9時
- ●休館日 毎月第2月曜日(その日が祝祭日にあたる場

合はその翌日)・年末年始

● 利用方法 事前に受付で、使用者の登録が必要です。3

か月前から施設の予約ができます。(トレー

ニング室は個人利用のため常時利用可)

勤労者で構成されている団体がサークル活動として施設を使用する場合には、 一定の条件を満たすと、勤労者団体料金 (一般料金の2割引)で ご利用いただけます。アフターファイブの活動の場に是非ご利用ください。

※その他、詳細はホームページをご覧ください。 http://chibaksp.jp/





〈携帯サイト〉

〈PCサイト〉

お問い合わせ先

蘇我勤労市民プラザ 募張勤労市民プラザ

千葉市中央区今井1-14-43 長沼原勤労市民プラザ 千葉市稲毛区長沼原町304-1 千葉市美浜区若葉3-1-8

2043-266-5504 ☎043-257-1863 **☎**043-274-0027

09 Yururi

サービスセンター会員の皆様へ-

チケットのお申し込みはガイドブックP79「あっ旋申込用紙 A欄」をご利用くださ い。抽選の場合、落選者には申込締切後すぐご連絡いたします。当選者にはチ ケット到着後ご連絡いたします。

一般読者の皆様へ



チケットのお申し込みは、右記までお電話をください。なお、左のマー クが付いている公演はお得な優待料金です。

平原綾香 CONCERT TOUR 2014 「What I am 一未来の私へ一」

デビュー10周年を迎え、ミュージ カルにも挑戦し、その表現力にさ らに磨きをかけた平原綾香が、ニ ユーアルバムを引っ下げ登場。 「Jupiter」「ノクターン」などの名 曲が心に響きます。

■日時 6月21日(土)18:00

■会場 千葉県文化会館 大ホール

珠玉の歌劇場が披露するオ

ペラの名作中の名作を、世界

三大メゾ・ソプラノのカサロ

ヴァが歌います。世界を魅了

する驚異的な表現力で、至高

のひとときをお届けします。

■日時 6月22日(日)15:00

■申込締切 4月30日(水)





ィーヌ | など全世界で総計9.000万枚 以上のアルバム売り上げを誇るフラン ス人ピアニスト、リチャード・クレイダ ーマン。その美しい旋律を間近で堪能 できるチャンスをお見逃しなく。

■日時 5月17日(土)13:00

■会場 Bunkamura オーチャードホール

■料金 S席6.000円 🗇 会員 4.500円

■申込締切 4月18日(金)



スロヴェニアマリボール国立歌劇場「カルメン」 秋川雅史コンサート

「千の風になって|「明日という日 が」などヒット曲で知られるテノー ル歌手、秋川雅史のコンサート。ク ラシックから歌謡曲・童謡まで、誰 もが聞き覚えのある名曲の数々をお 楽しみください。



■日時 5月24日(土)14:00 ■会場 千葉市民会館

■料金 6.300円 🗇 🚖 4.800円 ■申込締切 3月28日(金)

広告

サービスセンター会員の皆様へ

■会場 Bunkamura オーチャードホール

■出演 ヴェッセリーナ・カサロヴァ

はせがわ

つなぎます。心と、いのちと、人。

お仏壇・神仏具……

(一部特価品、特注品を除く)

お仏壇の修理・修復も承っております

お墓 (墓石・工事代)・・・・・

お墓のお引越し相談無料受付中

千葉地区各店

千葉店 (きぼーる前) 穴川店 (穴川交差点角)

船橋薬円台店 (船橋市) 船橋市場店 (船橋市) 市原五井店(市原市) 成田店 (成田市)

市川店(市川市) 勝田台店 (勝田台駅前) 茂原店 (茂原市) 木更津店 (木更津市)

松戸馬橋店(松戸市) 柏店 (柏市) 野田店 (野田市) 銚子店 (銚子市)

お申し込み・お問い合わせ先

千葉市勤労者福祉サービスセンター FAX 043 (441) 7775 TEL 043 (216) 3838

チケット取扱枚数に制限がありますので、応募多数の場合は抽選になります。



福利厚生サービスのお知らせ

ミュージカル『ウィキッド』もう一つのオズの物語

緑色の肌と魔法の力を持って生まれ、 自由と正義を求めた少女が、なぜ永遠 に悪い魔女と呼ばれるようになったの か。名作「オズの魔法使い」に隠され た、誰も知らない真実とは。

■日時 4月18日(金)13:30 5月10日(土)13:00 5月21日(水)13:30

■会場 電通四季劇場[海]

■料金 S席大人9.800円 🔷 鍓 7.900円 S席子ども5.000円 🔷 会員 4.000円

■申込締切 3月14日(金)

海峡の光

作家・辻仁成が芥川賞受賞作「海 峡の光」を自らの脚本・演出で初の 舞台化。刑務所の看守となったか つてのいじめっられ子と、受刑者と なったいじめっ子の複雑な精神世 界を描きます。

■日時 4月12日(土)17:00 4月16日(水)14:00 ■会場 よみうり大手町ホール

■料金 7.800円 🗇 会員 5.300円

■出演 中村獅童ほか ■申込締切 3月14日(金)



ロシオ・モリーナ舞踊団 -10年の軌跡-

現代フラメンコ界における若手ナンバ ーワンの舞踊家が来日。伝統的なフラ メンコから現代作品まで、奇抜な振り 付けと高度なテクニックを駆使した、圧 倒的なステージをお楽しみください。

■会場 Bunkamura オーチャードホール

■料金 S席8.500円 🕞 会員 6.500円

■日時 4月19日(土)15:00

■出演 ロシオ・モリーナ

■申込締切 3月27日(木)



魔女

toom

■会場 千葉市文化センター アートホール

柳家花緑独演会 花緑ごのみ

今年も落語界のプリンスが千葉市文

化センターにやって来ます! 春のう

ららかなひとときに、抱腹絶倒の話

芸を心行くまでお楽しみください。

■料金 3.500円 🕀 会員 2.600円

■申込締切 3月27日(木)

■日時 4月13日(日)13:00

タマホーム presents バーン・ザ・フロア Dance with You

1999年にイギリスで初演され、 ブロードウェイ、ウエストエン ドでも人気を博したダンス・エ ンターテインメント。さまざま なジャンルのダンスが音楽に 乗せて繰り広げられる華やか なショーをご堪能ください。



■日時 5月3日(土・祝)・4日(日・祝)各日12:00

■会場 東急シアターオーブ

■料金 S席12,000円 🔷 🚖 9,100円

■申込締切 3月28日(金)

青春歌謡BIG3 2014 西郷輝彦・舟木一夫・三田明

日本の高度成長期と時を同じくしてデ ビューし、数々のヒット曲を輩出して いる3人のBIGスター! あれから半世 紀。元祖アイドルたちが最初で最後 のスペシャルコンサートを行います。

■日時 4月17日(木) ①14:30②18:00

■会場 千葉県文化会館

■料金 S席9,000円 (16,700円 (16) 5,200円

②6,000円 ♦ 会員 4,500円

■曲目 高校三年生、花咲く乙女たち、絶唱ほか

■申込締切 3月14日(金)



※本ページに掲載する公演はすべて全席指定です。

★『ゆるり1-2月号』でご案内しました「ちば落語名人会 三遊亭円楽、三遊亭好楽、柳家喬太郎、三遊亭白鳥」のチケットは、 3月28日(金)までお申し込みいただけます。

Yururi 10 11 Yururi

リンフィールドへ足を運んでみませんか。

なかなか手に入らない人気エリアのチケットが割

引価格で購入できます。この機会にぜひQVCマ

お申し込み・お問い合わせ先 ▶ 千葉市勤労者福祉サービスセンター FAX 043(441)7775 TEL 043(216)3838

千葉ロッテマリーンズ観戦券あっ旋

■2014年千葉ロッテマリーンズ主催 公式戦【4~5月】

公式戦[4~5月]				
月		日	時間	対戦カード
4月	1日	[火]	18:30	埼玉西武
	2日	[水]	14:00	埼玉西武
	3日	[木]	14:00	埼玉西武
	4日	[金]	18:15	北海道日本ハム
	5日	[土]	14:00	北海道日本ハム
	6日	[日]	13:00	北海道日本ハム
	11日	[金]	18:15	楽天
	12日	[土]	14:00	楽天
	13日	[日]	13:00	楽天
	18日	[金]	18:15	福岡ソフトバンク
	19日	[±]	14:00	福岡ソフトバンク
	20日	[日]	13:00	福岡ソフトバンク
	22日	[火]	18:15	オリックス
	23日	[水]	18:15	オリックス
5月	2日	[金]	18:15	埼玉西武
	3日	[土·祝]	14:00	埼玉西武
	4日	[日·祝]	13:00	埼玉西武
	9日	[金]	18:15	楽天
	10日	[土]	14:00	楽天
	11日	[日]	13:00	楽天
	13日	[火]	18:15	福岡ソフトバンク
	14日	[水]	18:15	福岡ソフトバンク
	15日	[木]	18:15	福岡ソフトバンク
	20日	[火]	18:15	東京ヤクルト
	21日	[水]	18:15	東京ヤクルト
	23日	[金]	18:15	巨人
	24日	[土]	14:00	巨人
	31日	[土]	14:00	横浜DeNA

※6月以降の観戦券は、次号のゆるり誌面にて募集します。

3月1日(土)~14日(金)17:00

「スターボックス・シート」「フィールドウィング・ シート」は2席単位での申し込み、「スプラッ シュ・シート」は1席単位での申し込み

申込数

会員1名につき、土日祝日2試合・平日3試合 まで(最大5試合)

3月18日(火)以降(事業所単位での連絡)

申込方法

ガイドブックP80「シーズンシート観戦券申込用 紙 | に必要事項を記入の上、サービスセンター までFAXまたは郵送でお申し込みください。申 込期間以前に届いた申込用紙は無効です。

大人・子ども同一料金/4歳未満は無料※

※必ず同伴者のひざ上でご観戦ください。

スターボックス・シート[2席]

1塁側 17列 1・2番

一般料金 9,800円/2席

● 5,000円/2席

フィールドウイング・シート[2席] 1塁側 F5列 55・56番

一般料金 9,600円/2席

● 5.000円/2席

スプラッシュ・シート[6席]

1塁側 10列 81・82番 1塁側 11列 81~84番

一般料金 4.000円/1席 ● 2,000円/1席



千葉ロッテマリーンズ オープン戦チケット

当選チケットをサービスセンター窓口で受け取られる方には、2014年オフィシャルカレンダーまたは 2014年イースタンリーグ公式戦(千葉県内開催)ペア招待券を先着でプレゼントいたします(なく なり次第、終了とさせていただきます)。

- ※申込多数の場合は抽選になります。
- ※同じ日に異なる席種でのお申し込みはできません。
- ※抽選後、残席がある場合は、3月20日(木)以降に先着順で販売いたします。ただし、抽選で5 試合分のチケットを購入されている方のご購入はできません。
- ※試合日1週間前に残席がある場合は、1席単位で販売いたします。また、すでに5試合分のチ ケットを購入されている方もご購入できます。
- ※残席情報はサービスセンターホームページでご確認ください。
- ※試合中止によるチケットの払い戻しなどについては、サービスセンターまでお問い合わせください。

千葉ロッテマリーンズ 出陣式参加権のあっ旋

伊東勤監督、コーチ以下1軍選手全員が参加して、 今シーズンの優勝を誓う出陣式に参加してみません か。シーズンシートオーナー限定の特別イベントです。

- ■日時 3月16日(日)17:00(受付開始16:45)
- ■会場 アパホテル&リゾート〈東京ベイ幕張〉
- ■割引料金 一般料金5.000円 ♠ 4.200円
- ■販売枚数 10枚

※申込多数の場合は抽選になります。

- ■受付期間 3月1日(土)~7日(金)17:00
- ■申込単位 会員1名につき2枚まで
- ■抽選結果 3月11日(火)以降(事業所単位での連絡)
- ■申込方法 ガイドブックP79「あっ旋申込用紙 B欄」



助成額

掲載料金から1,500円引き 会員·登録家族

掲載料金から500円引き 友人

サービスセンター推奨旅行情報 (一般読者の方も利用できます)

福利厚生サービスのお知らせ

申込方法

- ①旅行会社へ下記に掲載してあるコースNoとサービスセンター会員番号を 告げて、申し込みをしてください。登録家族および友人の場合は、その旨を 告げてください。なお、友人は会員同伴に限ります。
- ②旅行代金の振込用紙、旅行の詳細などは旅行会社より送付されます。
- ③旅行当日はサービスセンター会員証を持参してください。

注意事項

- 取消料や実施などの条件は、主催旅行会社の約款によります。 ●行程は交通機関などの事情により変更になることがあります。
- ●旅行会社が定める最少催行人数に達しない場合は、中止になることがあります。
- ●サービスセンター職員の同行はありません。
- ●この企画手配は、旅行会社によるものです。サービスセンターが主催するものではありません。



観光庁長官登録旅行業第91号

旅行業公正取引 一般社団法人 協議会会員 日本旅行業協会

フジモト第一生命ビル

総合旅行業務取扱管理者/姫田

(月~土)9時30分~17時30分(日)9時30分~15時(電話受付のみ)



4月2・⑥日 3月29日、4月2日 妙典·行徳·南行徳·浦安·新浦安 3月31日、4月6日 新鎌ヶ谷・初富・馬込沢・高根公団・北習志野 3月30日、 四街道·都賀·千葉·稲毛·稲毛海岸·検見川浜 4月1.3.5日 木更津・袖ヶ浦BT・姉ヶ崎・五井・八幡宿・蘇我 3月30日、4月2・5日 3月30日、4月2日 安食·小林·木下·千葉NT中央·白井·西白井 3月30日、4月3・5日 銚子·松岸·YC銚子西部·桜井町·東庄·小見川·佐原 3月29日、 旭·匝瑳市役所·多古·富里·八街市役所·YC榎戸

山武市役所·東金·大網·茂原市役所

を発行致します。このカードは最大5000円の割引券となるお 得なカードです。配布期間が6月30日までとなりますので、春 の旅行のお申し込みは是非読売旅行までお願いします!

ちなみに・・・、所長就任3周年記念コースなど、謝恩コースは ポイントが2倍となっております!所長就任3周年マークが目印 です。ダイレクトメールや折込チラシをお見逃しなく!

読売旅行千葉営業所 所長 姫田 光太

Yururi 12 13 Yururi

4月3・6日

お申し込み・お問い合わせ先 ト 千葉市勤労者福祉サービスセンター

FAX 043 (441) 7775 TEL 043 (216) 3838

お申し込み・お問い合わせ先 ▶ 千葉市勤労者福祉サービスセンター

FAX 043 (441) 7775 TEL 043 (216) 3838

新規会員証割引施設

COCO塾

英語で自分の考えを相手に伝 える力。そんな「対話力」を身に 付けたいと考えているあなたを COCO塾はサポートいたします。

■会員特典

- •COCO塾入会金 (31,500円)免除
- ●COCO塾Jr.入会金 (15,750円または8,500円)免除
- ※会員証をお持ちの方、もしくはその方の 1親等以内のご家族様に限ります。
- ※他の割引との併用不可。
- ※一部対象外のコースがあります。
- ※ご不明な点については、各スクール、ま たはCOCO塾ホームページにてお問い 合わせください。



NICHII YORK ACADEMY



NICHII YORK ACADEMY

■スクール一覧

名称	住 所	電話番号
千葉校	千葉市中央区富士見2-3-1 塚本大千葉ビル5階	043-223-5515
船橋校	船橋市本町1-3-1 船橋FACEビル12階	047-411-0880
松戸校	松戸市本町7-10 ちばぎん松戸ビル6階	047-703-6021
柏校	柏市柏1-2-38 さくら柏ビル4階	04-7160-2531

※詳細については、COCO塾またはCOCO塾Jr.の各ホームページでご確認ください。

勤労者福祉サービスセンター事業に関する アンケート結果のお知らせ

会員の皆様におかれましては、お忙しい中アンケートにご協力いただ きまして、誠にありがとうございます。

当サービスセンターでは、会員の皆様の声として真摯に受け止め、 サービス改善を図るべく、アンケート結果を有効に活用する所存です。

なお、アンケート結果の詳細につきましては、ホームページに掲載さ せていただきました。今後とも、サービスセンター事業にご理解とご協 力を賜りますようお願いいたします。

- 1 調査概要 (1) 実施期間 平成25年11月1日~11月30日
 - (2) 回答数 会 員: 1,181人/4,926人(24.0%)

事業所: 186事業所 / 669事業所 (27.8%)

2 集計結果 ホームページの「インフォメーション 勤労者福祉サービ スセンター」欄

http://www.chibashi-sangyo.or.jp/

平成26年度ガイドブッグ・利用券等の発送について

平成25年度の「契約施設利用券」「東京ディズニーリゾート®特別 利用券」の有効期限は、平成26年3月31日となっており、以降は無効に なります。

新年度の「サービスセンターガイドブック」「契約施設利用券」「東京 ディズニーリゾート®特別利用券」は、4月1日の発送予定です。

なお、平成26年度はサービスご利用にあたって、変更点があります ので、「サービスセンターガイドブック」がお手元に届きましたら、 サービス変更一覧ページをご一読ください。

マジックキングダムクラブ・メンバーシップカードについて

マジックキングダムクラブ・メンバーシップカードは、3年間有効で、 現在お手元にあるカードの有効期限は、平成26年3月31日となってい ます。

新しいカードは2年間有効となっており、4月1日の発送予定です。

入学祝金について

今春、お子様が小・中学校にご入学の方は、入学祝金の対象となり ますので、「入学通知書」の写しをお取りいただき、4月以降に「慶弔 共済給付請求書(様式1)」に添付の上、ご申請ください。

なお、請求書様式が変更となりますので「平成26年度版ガイドブッ ク」に掲載されている請求書での申請をお願いいたします。

慶弔給付金についてのお知らせ

保険業法等の改正により、「死亡弔慰金・重度障 害(会員本人)」について、平成26年4月1日より、 右表の範囲が保障対象外となります。

ただし、給付金額の変更はありません。

また、慶弔給付金の請求にあたり、請求書様式も 変更となります。

その他、給付項目について、一部変更を予定して います。詳しくは、4月1日に発行する「平成26年度版 ガイドブック」をご覧ください。

死亡原因として	嚥下障害の状態にある者の 食物の吸入または嚥下による気道閉ぞくまた は窒息」
	飢餓、渇き、自然死(老衰)等
	故意または重大な過失(自殺含む)
不慮の事故の	法令に定められた運転資格を持たないで自動車または原動機付自転車を運 転している間
免責事由として	酒に酔った状態で自動車または原動機付自転車を運転している間
	麻薬、大麻、あへん、覚せい剤、シンナー等の影響により正常な運転ができ

ないおそれがある状態で自動車または原動機付自転車を運転している間

ジェフユナイテッド千葉 観戦券あっ旋

■2014年ジェフユナイテッド千葉

日 時間 対戦カード

26日 [土] 16:00 カマタマーレ讃岐

18日 [日] 16:00 コンサドーレ札幌

5月 3日 [土・祝] 16:00 ザスパクサツ群馬

ホームゲーム 3月~5月

3月 30日 [日] 16:00 ロアッソ熊本

31日 [土] 19:00 愛媛FC

4月 13日 「日」 17:00 湘南ベルマーレ

白熱の試合が間近に見ら れる絶好のエリアのチケッ トを割引価格で購入でき ます。選手の緊張感や熱 気を間近で感じられる指 定席です。

※6月以降の観戦券は、次号のゆるり誌

※申込多数の場合は抽選になります。

※同じ日に2席以上でのお申し込みはできません。

- ※抽選後、残席がある場合は、3月20日(木)以降に先着順で販売いたします。
- ※試合日1週間前に残席がある場合は、1席単位で販売いたします。
- ※残席情報はサービスセンターホームページでご確認ください。
- ※試合中止によるチケットの払い戻しなどについては、サービスセンターまでお 問い合わせください。

大人・子ども同一料金/未就学児無料*

※必ず同伴者のひざ上でご観戦ください。

SS指定席 (ホーム側) [4席] 2列 45~48番

一般料金9,258円/2席 🔷 4,000円/2席

受付期間

3月1日(土)~14日(金)17:00

申込単位

2席単位での申し込み

申込数

会員1名につき、2試合まで

抽選結果 3月18日(火)以降 (事業所単位での連絡)

申込方法

ガイドブックP80「シーズンシー ト観戦券申込用紙」に必要事 項を記入の上、サービスセン ターまでFAXまたは郵送でお 申し込みください。申込期間以 前に届いた申込用紙は無効 です。

東武動物公園ハッピーフリーパス 会員限定特別価格であっ旋

■受付期間 3月1日(土)~3月31日(月)17:00 ■利用期間 4月1日(火)~2015年3月31日(火)

■割引料金 大人・小人・シニア共通

(定価/大人4,800円、小人・シニア3,700円)

■申込方法 ガイドブックP79「あっ旋申込用紙 B欄」 ■引換方法 サービスセンター窓口または代金引換郵便 ※代金引換郵便の場合は代引手数料(450円程度)をご負担ください。

■所在地 埼玉県南埼玉郡宮代町須賀110

●詳細は http://www.tobuzoo.com/

東武動物公園は、遊園地、動物園、プールからなるハイブリッド レジャーランド。遊園地は3つのエリアに分かれ、そのうちの一つ、 ハートフルランドでアトラクション8機種をリニューアルし、にぎ やかな街「ハートフルタウン」が誕生します。不思議な乗り物や 楽しいキャラクターたちが皆さんを待っています! また夏には、 流れるプールやスーパースライダーなどを備えた屋外ウォーター パークや花火イリュージョンなども!!





ホワイトタイガー

東京ドームシティ得10チケット 会員限定特別価格であっ旋

■受付期間 3月1日(土)~3月31日(月)17:00先着順

■あっ旋数 100冊

※会員お一人につき4冊までお申し込みが可能です。

■利用期間 9月30日(火)まで

■割引料金 最大6,200円相当 **2,500**円

■申込方法 ガイドブックP79「あっ旋申込用紙 B欄」 ■引換方法 サービスセンター窓口または代金引換郵便

> ※代金引換郵便の場合は代引手数料(450円程度)を ご負担ください。

■所在地 東京都文京区後楽1-3-61

●詳細は http://www.tokvo-dome.co.ip/10/

お手持ちの10ポイント内(1冊10ポイント)で、東京ドームシティ 内の30以上の施設から、お好きな施設を選んで楽しめる一般には 発売していないお得な特別チケットです。東京ドームシティアト ラクションズ、東京ドームホテル、スパ ラクーア、東京ドームの

読売巨人軍公式 戦など大人も子 どもも楽しめる施 設がたくさん!

■必要ポイント一例





スパ ラクーア 東京ドームシティ アトラクションズ

大人一般料金 対象施設 内 容 東京ドームシティ ワンデーパスポート(乗り物乗り放題)大人・シニア・中人 3.400~ 10P アトラクションズ ※特別興行を除く 3,900円 スーパーダイニング 「リラッサ」 ランチブッフェ (※90分制、予約がおすすめ) 東京ドーム 10P 3.024円 ホテル3F 2,634円 スパ ラクーア 入館料(平日) 7P 読売巨人軍公式戦 ※小学生以上 15P 東京ドーム 4,400円 指定席B+TDCグルメチケット500円(売切の際を除く)

Yururi 14 15 Yururi



個人だけでなく地域社会 たのが会社を興す 友だけを集めた小 株式会社

りのケア

アロマテ

している

る

株式会社 airycare

杳りのチカラで ッ

れる 人の



▲アロマテラピストを目指すコース。 体調に合わせ、 天然の精油をブ レンドする。心と体の変化は、香りの感じ方に表れるという。「体温計 があるように、香り計があってもいいのでは」と、太田さん

高機能なホ

自分で簡単に更新できる

CMS株式会社

千葉市中央区今井2-12-15 ソガ第1マンション206 TEL 043-268-5152 営業時間 10:00~17:00 (教室によっては20:00まで) 定休日 不定休

URL http://www.mallowshouse.com/

千葉市中央区新田町10-1

営業時間 10:00~18:00

URL http://www.officeman.jp/

TEL 043-302-1850

定休日 土·日曜日

田中ビル1F



知識を必要とせず、 ムペ いる。同社最大の る ジの制作で最も と、代表取締 Oつでも修正や 11

スは、アロマテラピ

ある。

やセラピストになるた

いる

依頼主への充分なヒ などを見や を作って進めら

金などは必要なく、 の閲覧・編集も可 · 合 丁寧な仕事ぶりが評判 O(千城台) わせがあったよ、 口コミでの仕事 太さ のサ i 依頼 んは語る。 と言 の依 主とは長 べて定額 「追加料 曽根さ か 0 頼も



▲五味さん(左)と代表取締役の曽根さん(右)の息はピッタ リ。新しいサイトが立ち上がるたびに食べに行くラーメンの味 は格別だそう。五味さんは、ただ今お嫁さん候補募集中。「ど なたか良いご縁を紹介してください(笑) | と曽根さん

新規入会事業所をご紹介します!

事業所名	所在地	業種
LLC.結プランニング	千葉市中央区川崎町60	飲食業
おがわ医院	千葉市緑区大木戸町893-1	サービス業
あしたば相談室	千葉市緑区誉田町2-2-647	サービス業
		(入会順、敬称略

サービスセンター会員事業所加入状況

事業所数/662 会員数/4,884 (平成26年2月1日現在)



●入会をご希望の方は、

(公財)千葉市産業振興財団 勤労者福祉サービスセンター (TEL043-216-3838)までご連絡ください。

子どもが楽しめ、大人が癒やされる ひらがなをモチーフにしたインテリアショップを



足立理恵さん 林千春さん

心に残っている言葉 出過ぎた杭は打たれない」(ホセム) 後悔のない人生はない」(足立さん)

どちらも高校生時代、部活動の先生からの言葉。 いつでも思い切って行動してみなさい、ということ!? [第14回] 国際理工情報デザイン専門学校 林千春さん、足立理恵さん

インテリアデザインを勉強したいと思ったきっかけは

林さん: 中学生のときに、何度か引っ越しが続いたことがありました。タイプの異なる さまざまな家に住んでみると、それぞれの違いを発見でき、「住宅」というものの面 白さや大切さが分かりました。住宅や建築に関わる仕事に就きたいと思い、国際理 工情報デザイン専門学校に入学しました。授業では住宅設計や建築法規なども行い、 多岐にわたって勉強できるインテリアデザイン科を専攻しました。

足立さん: 高校生のときに進路で迷ったときに、尊敬できる方から勧められて入学を 決めました。もともと部屋、つまり自分の空間が好きだったことなどをお話してい たからかもしれません。色彩について、製図システム「CAD」など、多くのことを学 ぶことができました。

「ひらがなショップ」を思い付いたきっかけは

林さん: 「ショップデザイン」の授業で、"日本らしさを表現したお店"という課題があ りました。提出はペアで、ということだったので、足立さんと"日本らしさ"につい て考え始めたのです。

足立さん:日本ならではといえば何か、と考えていたところ、「ひらがな」というキーワー ドがふと思い浮かびました。形もかわいらしく、デザインの基本としては優れてい るような気もしたので。

先生からの評価は

林さん:最初、先生に課題を提出したときは、思い付いたいくつかのひ らがなを家具や雑貨に当てはめただけでした。でも、既存のデザイン にはなかった新しいアイデアだ、と先生に見込まれまして(笑)。『ベン チャー・カップ CHIBA」への応募も勧めてくださいました。

足立さん: 『ベンチャー・カップ CHIBA』に向けては、50音すべてを、商 品と関連付けてまとめていきました。例えば、ライトなら「あ」「か」「り」、 スピーカーなら「お」「と」、ソファなら「い」……。さらに、材質や販売 方法、市場状況の詳細も具体的に調査しました。

事業化に向けての動きは 🧖

林さん: 卒業後すぐに、「ひらがなショップ」の実現のために活動しよう と思ったのですが、やはり両親は不安なようで(笑)。就職活動も行い、 二人とも無事に就職が決まったので、社会人としての経験を積みなが ら開店に向けての準備を進めていければと思っています。

足立さん: 私も、二人の夢を絶対に実現させたいと思っています。いつ になるのかはまだ分からないですが、将来に向けて頑張ります。

ひらがなショップとは

50音をすべて使った家具やインテリア雑貨、子ども向け遊具などを、自由に見て、遊んで、触って 体験できるショップ。カフェを併設し、子どもが遊んでいる間に母親がお茶を飲める場を提供す る。木材は千葉県産の山武杉を、子ども向け遊具にはなめても安全な塗料を使用するなど、品質 や安全性にもこだわっている。





(上) 写真の模型は、「せ」 はブックエ ンド、「へ」は子ども用滑り台 (下) ポップな色やデザインの家具 のアイデアが満載のデザインス

『ベンチャー・カップCHIBA』とは

千葉市発の将来性ある新たなビジネ スの創出を目指して毎年行うビジネスプ ランコンテストです((公財) 千葉市産 業振興財団主催)。

17 Yururi



各事業所の紹介をしていただくと、小さな事業所でも親しみがわくと思 います。会員事業所紹介は重要です。

(若葉区・HMさん)

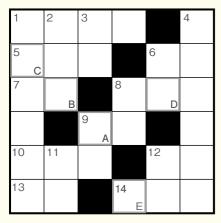
「街角スケッチ」の青い空が美しく、赤い鳥居も印象的で清々しかった です。

(稲手区・IFさん)

ご応募いただいたご意見の中から採用された方には、1.000円分の図書カード またはQUOカードをプレゼントします。

* HAPPY CROSSWORD*

A~Eの枠の中に入る文字を順に並べてできる言葉は? ヒント = 特集に関連した言葉です。



前回の答え ふゆやさい

- 1 人の意見や批評などを聞き流すこと
- 2 MC。柔軟な状況対応が求められる
- 3 前もって用意しておくこと
- 4 室町期以降の空想・教訓・童話的作品群
- 6 昆虫のさなぎを覆っているもの
- 8 春夏秋冬
- 9 三味線、バイオリン、ギターなどは~楽器
- 11 猿にだまされた話で有名なのは?
- 12 ことばのひとまとまり
- 1「奥の細道」に書かれた俳聖。松尾~
- 5 直接当てる火
- 6 弓や鉄砲の発射練習の際、目標とするもの
- 7屋根の雨水を受けて地上に流す溝や筒
- 8 常々持っている意見や主張
- 9 芝居。ドラマ
- 10 高い所から見下ろすこと。全体を上から見ること
- 12 浅井長政・市の三女の名
- 13 よく軍艦巻きにするバフン~、ムラサキ~
- 14 スギナの地下茎から出る胞子茎

クロスワード プレゼント

正解者の中から抽選で1,000円分の全国共通お食事券 ジェフグルメカードまたはテレホンカードを各1名様にプレ ゼントします。ご希望の商品名、クイズの答え、郵便番号、 住所、氏名、電話番号を明記の上、ハガキまたはFAXで右 記宛先「クロスワード」係までご応募ください。

Present

(A)(PO5) 千葉こどもの国

「ファミリー特別ご招待券(大人2名、子ども3名)」【10名様】

- (B) (PO5) ロマンの森共和国「入園券(4歳以上500円)」【ペア10組】
- (C) (P07) つれづれ季 [500円割引券] 【10名様】
- (D) (P13) 千葉ロッテマリーンズ オープン戦共通観戦チケット【①~③各ペア10組】
 - ①12・13日巨人戦 ②14日オリックス戦、15・16日広島戦 ③18日楽天戦、19日阪神戦 ※ご希望の番号を明記してください。
- (E)(P18)東京国立博物館 「特別展『栄西と建仁寺』」招待券【ペア5組】

プレゼントの応募方法

ハガキまたはFAX1枚につき、ご希望の商品名(1つ)、郵便番号、住所、 氏名、年齢、性別、職業、電話番号、アンケートの答え、ご意見等をご記入 の上、下記宛先「プレゼント」係までご応募ください。

アンケート

- A 「ゆるり」をどちらで入手されましたか? 1.会員 2.その他(場所)
- B 今号で面白かった記事を下の囲みから2つ番号でお答えください。
- C 興味のなかった記事を下の囲みから1つ番号でお答えください。
 - 1. 特集「サクラ×アート探訪」(P3)
 - **2.** ぷらっとウォーク(P6)
 - 3. フロンティアのとびら(P16)
 - **4.** コラム「Change! 暮らしとからだ」(P18)
 - **5.** コラム「街角スケッチ」(P20)
- D 今後取り上げてほしいテーマを教えてください。

応募締切 4月15日(火)必着 ※Dは3月7日(金)必着

各コーナーの 応募宛先

〒260-0044 千葉市中央区松波4-20-14 「ゆるり編集室」各係(1通につき1コーナー) FAX 043-285-1402

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

What's 『ゆるり』?

『ゆるり』は、(公財)千葉市産業振興財団 勤労者福祉サービスセンター が2か月に1回発行しているフリーマガジンです。主な配布場所は下記のと おりです。

- ●千葉市役所、各区役所、市民センター、公民館、市内コミュニティセン ター、市内スポーツ施設、千葉市図書館、千葉市美術館、千葉市科学 館、JA千葉みらい市内各支店
- ●JR千葉駅・稲毛駅・土気駅、千葉モノレール都賀駅
- ●映画館、ホテルほか



インターネットからもご覧いただけます!

[ゆるり 千葉] 検索 http://www.chibashi-sangyo.or.jp/



【個人情報の取り扱いについて】ハガキにご記入いただいた情報は厳重に管理し、プレゼントの発送および本誌の内容向上以外の目的で使用することはありません。

(公財) 千葉市産業振興財団 勤労者福祉サービスセンター (TEL043-216-3838) までご連絡ください。

次号は5月1日発行予定

\| Change! // **→**

暮らし と からだ

── 春は肝臓をいたわろう ___

飲食とストレスによるダメージをケア。 肝臓に優しい生活で、春を快適に過ごそう。

宴会の多い年末年始、飲み過ぎ食べ過ぎなどで内蔵に負担をか けてしまったと自覚している方も多いことでしょう。しかし油断は 大敵。実は春こそ内臓、特に肝臓をいたわりたい季節なのです。

冬から春へ季節が移ろい植物が芽吹くのと同じように、内臓脂 肪をエネルギーに変える活動が活発になるなど、肝臓の働きもこ の時期はアクティブになります。つまり何もしていなくても肝臓に は大きな負担がかかっているのです。

そんな時期に多く開催される歓送迎会やお花見。ここでの暴飲 暴食は肝臓にとってはさらなる負担となります。また、人間関係や 職場環境などの変化もありストレスを感じることも多いでしょう。 代謝、排せつ、解毒など、多くの役割を担う肝臓は、こうしたさま ざまな要因からダメージを受けます。疲れやすくなったり、脳がエ ネルギー不足になってぼーっとしたり、原因不明のだるさが表れた りと、日常生活に支障が出ることとなってしまいます。

では肝臓を守るためにはどうしたら良いのでしょう。

まず、第一には負担を減らすこと。お酒の飲みすぎや暴飲暴食は

もちろん、食事の偏りや過度の運動などは控えましょう。バランス の取れた食事と適度な運動は生活の基本です。第二には肝機能を 助ける栄養素を摂取すること。しじみに多く含まれるオルニチン、 ウコンに代表されるクルクミン、カキやイカなどのタウリンは知っ ている人も多いでしょう。ただし既に肝臓に病気がある場合はこの 限りではありませんので、必ず医師に相談してください。そして第 三に挙げられるのはリラックス。十分な睡眠やゆったりとした入浴

は、副交感神経を活発にし、肝臓への 血流を促します。これにより肝臓の能 力を高めることにつながります。

沈黙の臓器と呼ばれる肝臓は、痛 みなどの症状を出すことが少なく、そ のため異常があっても気付かないこ とも多いもの。日頃から肝臓に優しい 生活を心掛け、明るい春を過ごしま しょう。



監修/千葉市保健所長 山口淳-

協力/=省営書店そごう千葉店

CULTURE INFORMATION

EXHIBITION

▶P19

特別展「栄西と建仁寺」



《国宝 風神雷神図屛風》 俵屋宗達筆/江戸時代·17世紀/京都·建仁寺蔵/展示期間:全期間

国宝「風神雷神図屛風」を見る

臨済宗を広め、建仁寺を開創した栄西禅師の 800年遠忌に当たる今年、ゆかりの宝物を一堂に 展示。俵屋宗達、海北友松らの絵画から、建仁寺 にまつわる工芸や書蹟、茶法に至るまで、広く日 本文化の発展に果たした役割を検証する。

期 3月25日(火)~5月18日(日) 場 東京国立博物館 平成館

■開館時間 9:30~17:00

(金曜は~20:00、土・日・祝休日は~18:00) 入館は閉館の30分前まで

■休 館 日 月曜日(4/28、5/5は開館)、5/7 ■前売料金 一般1,400円、大学生1,000円

高校生700円 ■問 合 せ ハローダイヤル 03-5777-8600

BOOKS

インフェルノ (上・下)

美術と文学とトラベル・ミステリ

『ダ・ヴィンチ・コード』で名を馳せたラングドン教授 の人気シリーズ。冒頭から誰かに追われている。間一 髪のところを何度もくぐり、イタリアの美術品などにヒ ントを得て、ダンテの『神曲』に隠された謎を解いて いく。たった数日間に敵味方入り乱れ、逆転に次ぐ逆 転で息もつかせない展開をする。人類の絶滅を防ぐパ ンデミック(世界的感染)とは? 読者の倫理観が揺る がされる。本作も教授の足取りをたどる旅など、経済 効果がありそう。教授と美女の今後も気になる。



著/ダン・ブラウン 訳/越前敏弥 角川書店/各1.890円

CINEMA

銀の匙 Silver Spoon

大蝦夷農業高校に青春あり!

進学校に通いながらも挫折し、大蝦夷農 業高校に入学した主人公・八軒。そこには 思いもよらなかった世界があった。学科や 部活を通じて生命に接し、先輩・友人を通 じて酪農の現実を知る。超個性的な教師や 友人たちに揉まれながらも、北海道の自然 や伝統に抱かれて逞しく成長していく。動 物たちも多数出演する。



©2014映画「銀の匙 Silver Spoon | 製作委員会

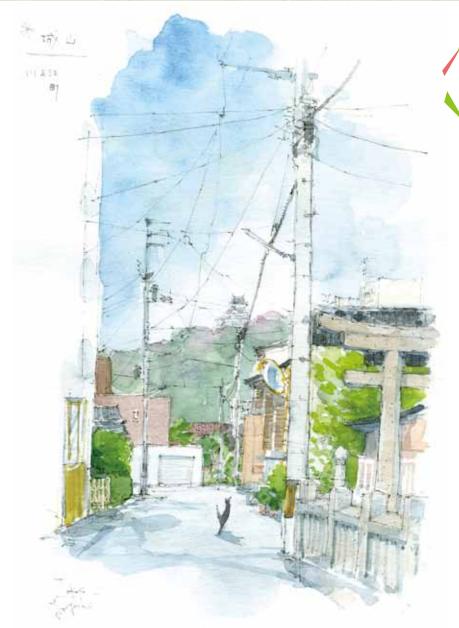
出演 /中島健人、広瀬アリス 市川知宏 里木 華 ほか

監督 /吉田恵輔 脚本 /吉田恵輔、高田 亮

◎3月7日(金)より全国東宝系公開

▼STAFF [編集] 高浦和志 ・岩佐王恵 [デザイン] 神山結香 ・宮川|友香

vol. 30



鷲尾山(城山) /川之江町(愛媛県四国中央市) 絵·文 三好貴子

本全国津々浦々、「城山」と呼ばれる山はきっと 数限りなく。そういう山のひとつ、この鷲尾山は 私の生まれ育った川之江のお城の山です。

四国は伊予の国(愛媛県)の東端、和紙の時代からの紙の 生産地で今も製紙業が盛んなところですが、讃岐(香川県) と阿波(徳島県)、土佐(高知県)の三国と境を接しているこ とから、古くから交通の要の地でもありました。町内を流 れる金生川の河口は「川の江」と呼ばれる港として栄え、 江戸時代には土佐街道の起点になり、脱藩して京へ向う坂 本龍馬もこの地を通ったのだとか。

さらに遡れば『古事記』の昔、この地に流された木梨軽 皇子の陵墓とされる東宮山古墳はじめ、また、南北朝から 戦国時代にかけての砦跡が数多く残っています。中でも一 番大きかったのがこの川之江城。かつて山頂に仏堂があっ たことから仏殿城と呼ばれた城は、延元2年(1337年)に南 朝方の河野氏の部将土肥義昌によって築かれましたが、要 衝の地ゆえ何度も攻防の地となり落城。主も幾多と変わり 江戸時代を前に廃城となりました。

というわけで、現在山頂の本丸跡にそびえるお城は実は

復元。1986年に再建された天守は地上4階地下1階の鉄筋 コンクリートで中は資料館になっています。それぞれ模擬 建築ながら今では涼櫓、櫓門、隅櫓、空堀まである立派な 城郭公園となり、小高い山上の三層の天守は城下のどこか らも良く見え、また、その上から眺める瀬戸内の夕暮れは 絶景なのだとか。

背後に高い法皇山脈、前には燧灘とよばれる穏やかな瀬 戸内海をのぞむふるさとは、その地形ゆえ、午前中は白く もやっと曇ることが多いような気がします。そのせいか、 記憶の中の城山はなんだかいつも、少し白く霞んでいるの です。

昭和な子供の頃、よく遊んでいたのはこのスケッチの右 にある石の鳥居の天神さまの境内。いつも見上げていた城 山に、お城はなく、ただ往時をしのぶ石垣とそれを囲む桜 の園の山でした。

東京の大学に進学した後、折々に実家に帰ることはあっ てもなかなか時期があわず、そういえば地元で桜を見たの はいつのことなのか。今年、こんもりとした城山がほのかに 桜色に染まる頃、また瀬戸内を渡り、帰ろうと思うのです。



書籍、雑誌、広告カレンダー、ポストカードなどに身の回りの和洋の雑貨や食べ物、植物、動物や風景などをテーマに描いた水彩を中心に活躍。