

ゆるり



働くあなたの潤い生活
応援マガジン

隔月刊
11-12 2015
月号

ゆるり 千葉

検索

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

TAKE FREE

Vol.59

特集

心地よい秋の夜長

ジャズライブという 大人の時間に浸る。

- 6 ぷらっとウォーク 千葉市民会館周辺
- 8 福利厚生サービスのお知らせ
- 15 情報くりっぷ 千葉市産業振興財団ニュース
- 16 フロンティアのとびら (株)トランス・ブリッジ
- 17 会員事業所紹介 サイクルショップスカイロード/ペッシェ・ヴィーノ
- 18 Change! 暮らしとからだ Culture Information
- 19 YURURI CLUB
- 20 街角スケッチ 神田神保町

プレゼント

- 丸大食品「煌彩4種詰め合わせ」
- かわら亭「お魚料理ランチ」招待券
- シャトレーズスキーリゾートハケ岳&小海リエックススキーバレー「無料リフト」1日券
- ペッシェ・ヴィーノ「ランチ」お食事券
- 東京国立博物館「始皇帝と大兵馬俑」招待券

2015 丸大の冬ギフト



心地よい秋の夜長

ジャズライブという 大人の時間に浸る。

静かでしっとりとした秋の夜長、何をして過ごしますか？
いつもと少し違う、グルーヴィな秋を堪能するならジャズ。
誰もが自分のスタイルで楽しむことができるジャズは、
限りなく自由で奥深い、まさに大人の音楽。
アーティストの熱を生で体感できるライブハウスで、
この秋はジャズデビューしよう。



丸大のギフトは、
どなたにも喜ばれます。



お歳暮・お中元の時期のほか、記念品・新築祝・開店祝
御礼・内祝・快気祝等、いつでもご利用になれます。

お問合せ先 丸大食品株式会社 東日本特販営業課
〒135-0051 東京都江東区枝川2-23-2
TEL **03-3647-3270** (月～金 9:00～17:00)
FAX 03(3647)3274



千葉市出身のジャズ奏者

YUICHIRO TOKUDA
徳田雄一郎さん

サクソ奏者、ボーカリスト、作曲家。2003年
パークリー音楽院卒業。国内でのライブ活動
やジャズフェスティバル出演のほか、海外で
も活動を展開。最先端のジャズとして国内外
で高い評価を得ている。2007年千葉市芸術
文化新人賞受賞。

海外で初めて出会った人とも音楽で会話ができる点
がジャズの魅力、という徳田さん。常に新鮮な気持ちで
臨む演奏スタイルから生まれる音色はパワフルかつ個
性にあふれ、さまざまな楽器と共演するステージは刺激
的だ。「良い演奏ができたと思った瞬間と、お客さんや
共演者が今良いなと思った瞬間が一致したとき、一番や
りがいを感じますね。そのときはステージと客席の距離
感がなくなります」。これまで培ってきたさまざまなつな
がりや、今後の海外活動でさらに深めていきたいとい
う。そのサウンドをぜひ堪能してほしい。

●12月13日(日)千葉市若葉文化ホールでクリスマス
ジャズコンサートを開催。
<http://www.yuichirotokuda.com/>

Pick
up

ライブに行ってみたけれ
ど、どうしたら？ そんなビ
ギナーはノーチャージの日に
トライしてみよう。有料ライ
ブではないので、食事やお酒
を楽しむつもりで足を運べ
る。もちろん大声でのおしゃ
べりや、演奏中の立ち歩きな
どは厳禁だが、最低限のマ
ナーの範囲で問題ない。通う
うちにお気に入りのアーティ
ストがきたり、好みの演奏
スタイルが見つかったりすれ
ば楽しみは倍増する。

ジャズデビュー
するなら



演奏が終了すると、観客の拍手と掛け声で会場は一体感に包まれる

「同じアーティストでも日
によって違った魅力がありま
すし、セッションデーなどは
何が起ころるか分からないス
リ

ルもあります。お客さんのノ
リで演奏も変化しますから、
オーディエンスもパフォーマ
ンスの一部といえるかもしれ
ません」と、ライブの魅力は
尽きない。
気取らないライブ空間は心
を躍らせ豊かにしてくれる。
秋の夜長、ジャズの流れる自
由な時間と空間を心行くま
で楽しみたい。

◎取材協力／JAZZ&BAR clipper



ノーチャージでも聴き応え十分のアマチュア
バンドから、プロミュージシャンによる演奏ま
で幅広くライブを開催。アルコールはもちろん、
ソフトドリンク、パスタなどのフードも充実

note

JAZZ&BAR clipper

所在地／千葉市中央区中央港1-24-14

シースケープ千葉みなと1F

営業時間／17:00～23:00

定休日／火曜・日曜・祝日

TEL／043-239-9240

<http://clipper.mond.jp/>



シーン別

おすすめジャズライブ

お買い物のついでに気軽に立ち寄れる

イオンモール幕張新都心

Weekend Live! JAZZ ♪

ショッピングモールで毎週
土曜日の夜にさまざまなスタ
イルのジャズミュージシャンた
ちによる「Weekend Live!
JAZZ ♪」を開催。週替わりの
多彩なプログラムでお届けす
る。プロが奏でるすてきな生演
奏と共に、ちょっと優雅なディナータイムはいかが？



所在地／千葉市美浜区豊砂1-1他 イオンモール幕張新都心

グランドモール3F ライブキッチン

開催時間／毎週土曜日①18:00～②19:00～③20:00～

観覧料／無料

問合せ／TEL 043-351-7780(イベント事務局)

<http://makuharishintoshin-aeonmall.com/>



ホテルのバーで粋にジャズを楽しむ

三井ガーデンホテル千葉

Bar Byron ラウンジライブ

欧風調のクラシカルな
バーで、毎週金曜日の夜に
ジャズ&ポップスなどなじみ
のある選曲でライブを開催。
旬のフルーツを使ったオリジ
ナルカクテルのほか、小皿
料理やデザートもある。1週
間の仕事を疲れをジャズの生演奏で癒やしてみては。



所在地／千葉市中央区中央1-11-1 三井ガーデンホテル千葉2F

開催時間／毎週金曜日21:00～(3回公演)

※店舗営業時間18:00～翌2:00(不定休あり)

観覧料／ミュージックチャージ500円

問合せ／TEL 043-309-6151

<https://www.facebook.com/BARByron>

ジャズの魅力

19世紀末ごろにアメリカ南
部の都市を中心に派生した
と言われているジャズ。独特
のリズム、即興演奏などの特
徴があり、理屈では説明でき
ないほど幅が広い。スイング
やモード、フリーなどの種類
を耳にしたことがある人も多
いことだろう。

「同じ曲でも、演奏者に
よってまったく違う曲になる
のが面白いところ。演奏スタ
イルも表現も、限りなく自由
で制限のない世界なんです」
とジャズの魅力を語るのは、
JAZZ&BAR clipperの代表、
関昌幸さん。頭で考えるので
はなく、体で楽しみ、心で感
じるのがジャズの真髄。「ま
ずは先入観を持たず、有名な



「ジャズは自分の心に調いを与えてくれるも
の。裾野を広げるためにも、若い人にもっと聴
いてほしいですね」と関さん

ライブは人をつなぐ
架け橋

「もし興味があつたら、ぜ
ひ一度ライブに足を運んでく
ださい。ビギナーも大歓迎で
す」と関さんが言うのには訳
がある。それは関さん自身が
もともとジャズに詳しくかつた
わけではないからだ。「高校
生のころから興味を持ち、
ジャズが大好きになりました
た。自由にジャズを楽しめる
場所がほしいと6年前にこの
お店をオープンしました。で
も知識があつたわけではない
んです」

今、たくさんのアーティ
ストと出会い、毎日新たなジャ
ズの魅力を発見していると言
う。「知識や能書きより、聴
いて楽しむことの方が大事。
それだけ人を引き付けるもの
があるのが音楽であり、ライ

アーティストや、メジャーな
※コンピレーションアルバムな
どを聴いてみてください」と
のこと。そこで少しでも「い
いな」おしゃれだな」と思
う人は、ジャズファンになる
素質が十分にあるといえる。
※CDで、もともと別のアルバムに入っていた曲
を、一定の意図に基づいて集めて作るアルバム。

ブです」とは、自身の経験か
らくる言葉だ。
お酒や料理を楽しみつつ、
ノリの良い曲ではリズムを体
で取ったり手拍子をしたり。
終わった後には出演アーティ
ストとちよつとした会話も楽
しめるのがライブの魅力。お
客さん同士で仲良くなり、
ジャズ仲間ができることも。
「大学生の女の子が一人で来
てくれたり、80歳を過ぎた男
性が定期的に通ってくれた
り、それだけジャズの魅力は
幅広く奥深いんです」と、老
若男女問わず交流ができる
楽しさもあるのだ。

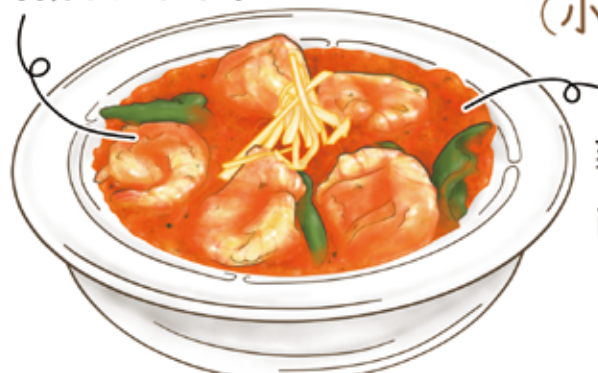


町に溶け込んだオツなお店を 探しに行こう！

インド料理 サンサーラ

インド人シェフが腕を振るう本格派

プリプリのエビと野菜がたっぷり



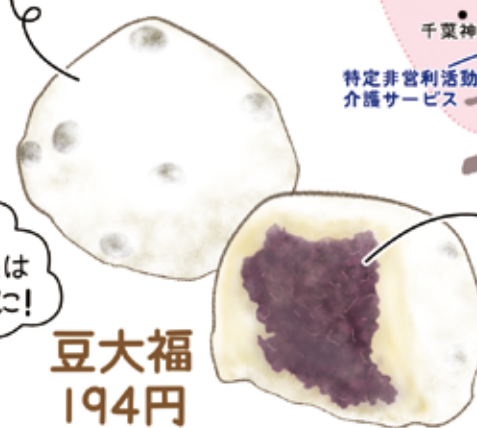
プロンジャルフエアジー 1,350円



濃厚！
手作りヨーグルト (小) 300円

爽やかな
トマトの酸味

千葉県産のもち米



豆大福 194円

北海道産小豆と砂糖のみで手作り。甘さ控えめ



創作西洋料理 かわら亭

こだわりの料理をゆったりとした空間で楽しむ

街道沿いにある、瓦屋根の小さなレストラン。常連客が作る粘土細工や書が飾られ、季節の花がたっぷりと活けられた店内は、ゆったりとした時間が流れている。女性客がふらりと一人で食べに来るのも珍しくない。「気軽にゆっくりと楽しんでほしいですね」と、店主。ランチは、デザート付きのセットコースが5種類。時間に余裕のある人向けの、ゆっくりコースもある。食材は旬の物を使い、ソースやデザートまですべて手作り。人気の手ごねハンバーグには、3日間煮込んだデミグラスソースがよく合う。料理はどれもがボリューム満点。野菜は近隣の農家から直接仕入れが多く、特にトマトは季節により6〜7種類を使用するなど、こだわりのある。

Present
P19

千葉市中央区道場南2-5-10
☎ 043-224-8800
営業 11:30〜15:00 (LO14:00)
17:30〜22:00 (LO21:00)
火曜定休
24席
Pあり

探しに行こう！

BENCH coffee ●(株)高品ハウジング

BENCH coffee

木の温もりのあるスタイリッシュな店内



豆はこだわりの
スペシャルティコーヒー

ドリップコーヒー 480円

2階は家具ショップ

手作りの濃厚な甘さ



ガトーショコラ 400円

クロワッサン フレール

千葉店

約70種類のパンは
イートインOK

白神酵母のクロワッサン 160円



北海道バター100%

一番人気

極旨明太フランス 260円



バターとマヨネーズで和えた明太子がたっぷり

隠し味のガーリックが◎

自家製カレーパン 140円



じっくり煮込んだカレー

冒険！発見！
まち歩き

34

ふらっと
ウォーク

Illustration by
Sadako Shiramizu

千葉市民会館は昭和38年まで国鉄千葉駅があった場所で、敷地には記念碑があります。近くには千葉神社があり、周辺の住宅地も落ち着いた雰囲気。味わいのある昔ながらのお店あり、オシャレなお店あり、隠れ家満載のエリアです。

※●はサービスセンター会員事業所です。
詳しくは、サービスセンターホームページをご覧ください。

SPOT DATA

インド料理
サンサーラ
千葉市中央区祐光2-7-1サニータウン105
☎ 043-225-3381 ※デリバリーあり
営業 11:00〜15:00
17:00〜22:00 (LO21:00)
木曜定休
<http://www.h6.dion.ne.jp/~sunsar/>

豆大福の木村屋
千葉市中央区院内2-13-11
☎ 043-222-2297
営業 8:00〜16:00頃(売り切れまで)
日曜定休

クロワッサン フレール
千葉店
千葉市中央区鶴沢町2-2
☎ 043-202-7737
営業 8:00〜19:00
月曜定休
<http://www.croissant-shop.jp/>

BENCH coffee
千葉市若葉区高品町1591-6
☎ 043-312-4800
営業 11:00〜19:00 (LO18:30)
水曜定休
<https://www.facebook.com/benchcoffeechiba>

募集します！ 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。お待ちしております！ 投稿の宛先はP19をご覧ください。

助成額	
会員・登録家族	掲載料金から 1,500 円引き
友人	掲載料金から 500 円引き

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です。
- 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。



読売旅行

観光庁長官登録旅行業第91号



日本旅行業協会

お問い合わせ・お申し込みは

千葉営業所

〒260-0013 千葉市中央区中央3-3-1
フジモト第一生命ビル
総合旅行業務取扱管理者／ 堀田 光太

ご旅行条件

詳しい旅行条件を説明いたしますので、事前にご確認の上お申し込み下さい。◎添乗員の有無も、特に明記してあるものを除き添乗員が同行致します。

TEL 043 (227) 0471

FAX 043 (225) 7788

(月～土)9時30分～17時30分 (日)9時30分～15時 (電話受付のみ)

コースNo.
230-0136-26
(日帰り)

三芳村みかん狩り
(画像2点・ミニシ)
道の駅三芳村(道の里提供)

200万球のきらめくイルミネーションをお楽しみ下さい

南房総みかん狩りと

きよっぱち海鮮浜焼き食べ放題

東京ドイツ村ウィンターイルミネーション

**なんと
50種類
以上!!**

バスツアーでしか食べれない団体専用の食事施設です。
お客様自身で焼いていただくのでいつでも熱々で美味しい料理をお召し上がり頂けます。スイーツもドリンクバーも食べ飲み放題です。
海鮮ネタを自分で乗せ放題の海鮮丼フェアは大人気!!

きよっぱち (画像3点・ミニシ) (株)きよっぱち総本店

音楽に合わせてイルミネーションが変化する
「光と音のショー」や全長約70メートルに及ぶ虹のように
輝く「光のトンネル」など、様々な演出が皆様を魅了します

東京ドイツ村 イルミネーション
(画像2点・ミニシ) 東京ドイツ村事業部
©Hideki Yamaguchi / 山口秀輝提供

出発日	乗車地 ※各地9時～10時30分出発(最終日程表でご確認下さい。)	大人/お一人様
12月 2・4・5・ 6・7・9日	市川市役所・西船橋・船橋市役所・JR津田沼・京成津田沼 四街道・都賀・千葉・蘇我・八幡宿・五井	無印 ●印 7,980円 8,480円
12月 6・9日	新鎌ヶ谷・初富・馬込沢・高根公園・北習志野	
12月 2・4・5日	京成成田・JR酒々井・京成佐倉・JR佐倉・京成勝田台	無印 ●印 8,980円 9,480円
12月 5日	妙典・行徳・南行徳・浦安駅・浦安市役所・新浦安駅	
12月 5・7日	安食駅・小林駅・木下駅・千葉ニュータウン中央駅・白井駅・YC西白井 土気・菅田・鎌取・おゆみ野・ちはら台・浜野	
12月 2・5日	銚子・松岸・YC銚子西部・桜井町・東庄・小見川・佐原	
12月 6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・JR茂原	

7,980円

9,480円

■旅行代金(大人/お一人様)

各地ーお魚市場(海産物のお買いもの)ーきよっぱち浜焼き市場(海鮮浜焼きやスイーツなど50種類以上が食べ放題)ー道の駅 鄙(ひな)の里(牛乳の振る舞いとカステラの試食)ー三芳(本場房総のみかん狩り園内食べ放題)ー東京ドイツ村(今年で10回目を迎える、200万球のきらめくイルミネーションをお楽しみ)ー各地(19時～20時30分頃着)

※お子様は300円引き
※東京ドイツ村の立ち寄りには「16時10分～18時」を予定しております。イルミネーション点灯は16時ですが、日没後の見学は約60分ほどになります。予めご了承をお願い致します。

サービスセンター会員の皆様へ

お申し込みはガイドブックP80「主催事業申込用紙A欄」をご利用ください。

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

リニューアル

ボウリング大会



- 場を移し、ストライク賞を新設するなど内容もリニューアル！
人戦ですのでお一人でも気軽にご参加ください。

- 日時 2016年1月29日(金) 19:00～20:30 (18:30受付開始)
 - 会場 VEGAアサヒボウリングセンター(千葉市中央区新宿2-1-5)
 - 定員 **45名**(催行最少人数30名)
 - 参加費 会員・登録家族 **800円**
友人(会員同伴に限る) **1,200円** 小学生(友人含む) **500円**
 - 内容 2ゲーム(ハンデ戦)+表彰式
 - 申込締切 12月21日(月)

各社の賞品をご用意!!

男女個人賞1~3位、
飛び賞、BB賞、BM賞など

★『ゆるり9-10月号』でご案内しました「食事と音楽を楽しむ会員交流会」は、11月12日(木)までお申し込みいただけます。

サービスセンター推奨講座

—— 福利厚生サービスのお知らせ ——

一般読者の方も利用できます

応募多数の場合は、抽選になります。
なお、お支払い後の参加費の返金はできませんので、ご了承ください。

スポーツ教室

手軽なプログラムで運動を習慣付けて、健康的なライフスタイルを手に入れましょう。

①姿勢改善ストレッチ&エクササイズ

骨盤を整える動きを中心に普段の姿勢・くせ・しぐさの問題を解消します。

- 効果** 代謝の向上
日程 12月3・10・17・24日 毎週木曜日

②格闘技エクササイズ

キックボクシングや空手などの動作を、音楽に合わせて行う有酸素系のエクササイズです。

- 効果** ストレスの発散、心身のリフレッシュ
日程 12月4・11・18・25日 毎週金曜日

③ステップエクササイズ(基本編)

ステップ台と呼ばれる踏み台を使って、音楽に合わせて踏み台を昇降する有酸素運動の基本動作を学びます。

- 効果** 体力アップ、シェイプアップ
日程 2016年1月7・14・21・28日 毎週木曜日

④はじめてのピラティス(未経験～初心者)

呼吸をたくさん取り入れながら体の奥深い筋肉に意識を向け、簡単な動きで体のバランスを整えていきます。

- 効果** 代謝の向上、デトックス
日程 2016年1月8・15・22・29日 毎週金曜日

- 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)(千葉市中央区間屋町1-20)
■定 員 25名 ※18歳以上の市内在住・在勤の方
■参加費 会員・登録家族 700円 一般 1,300円
■申込期間 ①②11月1日(日)～16日(月) 必着
③④12月1日(火)～15日(火) 必着

- 申込方法** 往復はがき、またはEメール
※詳細は、<http://chibacity.spo-sin.or.jp/event-class/kenkokouza.html>を参照。
- 千葉市 健康づくりスポーツ教室
- 申込・問合せ先**
(公財)千葉市スポーツ振興財団 TEL 043-238-2380

廣告

「編集」という手仕事。

「伝えたいメッセージ」を「伝えたい相手」に的確に伝える――。

私たちは、日々お客様とのコミュニケーションを大切にしながら、常に読み手の視点で企画を練り、文章を磨き、デザインを組み立てています。

目指すのは、ていねいなものづくり。
20年蓄積した編集ノウハウをもとに、メッセージを伝えるお手伝いをいたします。



有限会社 文明舎 <http://www.bummeisha.com>
千葉市中央区松波4-20-14 TEL.043-284-1321 FAX.043-285-1402

事業内容 ● 広報誌、PR誌、広告宣伝物など印刷物の企画・編集・取材・撮影・デザイン
● スタジオ、出張撮影 ● PR、イベント記録などの映像制作 ● WEB制作

編集者/デザイナー/契約カメラマン/契約ライター募集中! 共に考え、動き、誌面をつくり上げませんか。 ※経験者に限ります。詳細はHPをご覧ください。

サービスセンター会員の皆様へ

申込方法: ガイドブックP81「あつ旋申込用紙A欄」

引換方法: ①サービスセンター窓口 または、②代金引換郵便※ のみ

※送料は1回200円。郵送先は事業所または自宅をお選びいただけます。
郵便局配達員にチケット代金+送料をお支払いの上、郵便物をお受け取りください。

ガイドブックP5

郵送助成対象



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。

30周年記念公演 島津亜矢 コンサート2016 ありがとう～30年の想いを込めて～

幼少の頃より数々のグランプリを手にし、NHKのオーディションに最高得点で合格。15歳でデビューして2015年に30周年を迎えました。思いを新たに贈るコンサートです。



■日時 2016年2月6日(土)13:30
■会場 千葉県文化会館
■料金 S席6,500円
➡会員 4,900円
■申込締切 11月29日(日)

森山良子コンサートツアー2015～2016 ～フォークソングの時代～

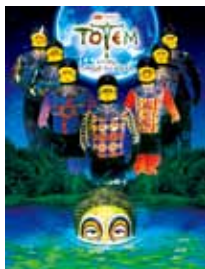
天性の美しい声と抜群の歌唱力で日本のトップシンガーとして活躍を続け、世代を超えて愛される森山良子。「さとうきび畑」や「涙そうそう」など、心に染みる名曲をお届けします。



■日時 2016年1月16日(土)16:00
■会場 千葉県文化会館 大ホール
■料金 6,500円 ➡会員 5,800円
■申込締切 11月29日(日)

シルク・ドゥ・ソレイユ トーテム 東京公演

それは“人類の進化”をテーマにした、壮大な物語。この地球に、いのちが生まれ、進化を続けてきた数億年の旅が、プロジェクトンマッピングや可動式ステージを駆使した舞台上で、次々と繰り広げられます。



Photos: OSA Images, Matt Beard
Costumes: Kym Barrett
©2010, 2014 Cirque du Soleil

■日時 2016年2月13日(土)12:30／
3月20日(日・祝)11:30
■会場 お台場ビッグトップ
■料金 SS席大人13,500円 ➡会員 10,300円
SS席子ども9,500円 ➡会員 7,200円

※子どもは3歳～小学校6年生 ※3歳未満でも座席が必要な場合は子ども券をお求めください。
※演出機材により、舞台の一部が見づらい席があります。

■申込締切 12月10日(木)

アンパンマンミュージカル まもれ! 黄金の炎

黄金の炎のおまつりのために、クリームパンダたちが西部のまちへ。ばいきんまんたちは、黄金の炎の秘密を知って悪巧み。暗闇に包まれて助けを呼ぶ声に、アンパンマンがやってきます。



©やなせたかし／フレーベル館・TMS・NTV

■日時 2016年1月30日(土)12:30／31日(日)15:30
※31日15:30は公演後アンパンマンたちによるスペシャルグリーティングを実施。
■会場 千葉県文化会館 大ホール
■料金 S席3,800円 ➡会員 2,800円
※1歳以下は、大人1人につき1人まで膝上無料
■申込締切 12月10日(木)

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

先着順受付。あつ旋枚数に達し次第、締切となります。

※申込後のキャンセルはできませんので、お申し込み時に十分ご確認ください。
※営利目的での譲渡・転売を目的とした購入はできません。

しまじろうコンサート しまじろうとロボットのくに

ロボットの国のピンチに、しまじろうたちが知恵と勇気で立ち向かいます。みんなで一緒に歌ったり、踊ったり、パズル遊びをしたりして、力を貸してあげましょう。



© Benesse Corporation 1988～2015 / しまじろう

■日時 2016年1月9日(土)
13:00 / 15:30
■会場 千葉県文化会館 大ホール
■料金 1,960円 ➡会員 1,700円
■申込締切 11月29日(日)

新春競演! 特撰落語会 三遊亭圓楽・林家たい平・柳家喬太郎 三人会

「笑点」でおなじみの6代目圓楽とたい平に、多方面で活躍する喬太郎の顔合わせ。新春にふさわしく、今の落語界をリードする名人3人による、豪華落語会です。



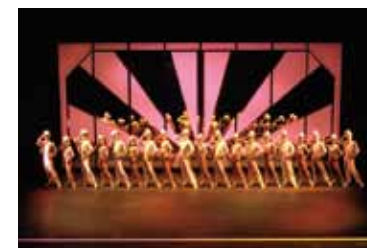
三遊亭圓楽 林家たい平 柳家喬太郎

■日時 2016年1月10日(日)13:00
■会場 浦安市文化会館 大ホール
■料金 3,800円 ➡3,700円 ➡会員 2,800円
※未就学児入場不可
■申込締切 12月10日(木)



劇団四季 コーラスライン

1本の白いラインが弓|かれただけの舞台。そこで繰り広げるショウ・ビジネスの世界に生きる若者たちの等身大のドラマには、純粋でひたむきな舞台への祈りと人生への賛歌が溢れています。



■日時 12月25日(金)18:30
■会場 浦安市文化会館 大ホール
■料金 S席8,000円 ➡会員 6,400円 ※3歳以上有料
■申込締切 11月24日(火)

ミハイロフスキー劇場管弦楽団 第九&運命～響き渡る歓喜の歌～

ロシア、サンクトペテルブルグを代表するオーケストラが年末に、『運命』と『第九』を一晩で演奏します。名門オーケストラが最高のプログラムで、2015年を締めくくります。



■日時 12月29日(火)・30日(水)
各日14:00
■会場 東京オペラシティ コンサートホール
■料金 S席11,000円 ➡10,000円 ➡会員 7,600円
※未就学児入場不可
■申込締切 11月29日(日)



DRUM TAO 2016新春 総出演 日本ドラム絵巻

世界22カ国、650万人動員! ブロードウェイ・トニー賞4部門ノミネートされた奇跡の制作チームが再結成!! 全国SOLD OUT続出! 和太鼓の概念を覆す、エンターテインメント!



構成・演出: 宮本亜門 衣装デザイン: コシノジュンコ 舞台デザイン: 松井るみ

■日時 2016年1月14日(木)19:00 / 15日(金)13:00
■会場 Bunkamuraオーチャードホール
■料金 S席7,500円 ➡会員 5,700円 ※未就学児入場不可
■申込締切 11月29日(日)

ミハイロフスキー劇場バレエ ローレンシア

見逃せない貴重な作品を復刻して日本初演。若者フロンソーを逮捕して美しいローレンシアを連れ去った騎士団長に、村人たちは戦いを挑みます。スペインを舞台にした、自由を求める民衆劇です。



■日時 2016年1月5日(火)19:00
■会場 東京文化会館
■料金 S席15,000円 ➡13,000円 ➡会員 10,200円
※未就学児入場不可
■申込締切 11月29日(日)



※本ページに掲載する公演はすべて全席指定、税込価格です。時間は開演時間です。

広告

会員様とご家族のみなさまにはお仏壇をはじめ、
神仏具、お墓など通常よりお得な割引価格でご利用いただけます。

お仏壇
神仏具 15% OFF!
(一部特価品、特注品を除く)

お墓 10% OFF!
(墓石・工事代) (永代使用料、年間管理費、供養料、一部霊園・石種を除く)

ご来店の際には、係の者に直接お知らせください。

私ども「お仏壇のはせがわ」は全国113店舗(関東エリア81店舗)

「はせがわ」の営業地域外でのご利用については0120-11-7676 へお問い合わせ願います。全国の特約店・提携企業で対応させていただきます。(優待価格は地域により異なる場合がございます)

お問い合わせ・資料請求



はせがわ



0120-11-7676

受付時間: 10:00～18:00

http://www.hasegawa.jp/

トイカード「こども商品券」割引あっ旋

全国約5,500の加盟店でご利用になれる、子どもの「欲しい」を叶える子どものための商品券です。全国の加盟店や加盟のおもちゃ売り場でおもちゃ、ベビー服や子ども服、子ども用品、文具に取り換えられます。おもちゃ以外にも、遊園地・水族館の加盟店で入場券と取り換えが可能です。

■受付期間 11月9日(月)～12日(木)17:00 先着順

■割引料金 1セット(500円券×10枚)を **4,200円**

■あっ旋数 130セット ※会員お一人につき2セットまでお申し込みが可能です。

■申込用紙 ガイドブックP81「あっ旋申込用紙 C欄」



※商品券を使える加盟店については、(株)トイカードホームページまで。

●詳細は <http://www.toycard.co.jp/>

「クリスマスケーキ」割引あっ旋

■引換券受付期間 11月4日(水)～13日(金)17:00 先着順

■あっ旋数 (A)(C)(D)50台 (B)20台

※会員お一人につき2台までお申し込みが可能です。

■引換券申込用紙 ガイドブックP80「主催事業申込用紙 B欄」

■引換券の受取方法 11月20日(金)事業所あてに発送予定



Pâtisserie
SATSUKI

■ホテルニューオータニ幕張 割引料金
(A) クリスマス・ショートケーキ(6号、18cm)



3,800円 (一般価格 7,020円)

大粒のイチゴをふんだんにあしらった、クラシカルで贅沢な仕様。きめ細やかで泡のような口溶けの生クリームと、柔らかく“ふわっ”と焼き上げたスポンジ、イチゴとのアンサンブルをお楽しみください。

(B) スーパークリスマス・ショートケーキ(7号、直径約21cm)



7,500円 (一般価格 12,960円)

発売より10年以上愛され続ける、一番人気のクリスマスショートケーキ。福岡県産「あまおう」をはじめ、小麦粉、卵、クリームまですべての食材を厳選して作った、贅を尽くしたケーキです。

予約・代金支払先：千葉三越(予約は電話または店頭)
受渡期間：12月23日(水・祝)、24日(木)12:00～18:30
受渡場所：千葉三越

■ご利用方法

- (1) サービスセンターに引換券の申し込みを行います。
- (2) 引換券受領後、予約受付期間内にケーキの予約を行い、会員負担額をお支払いください。
- (3) ケーキ受渡期間内に、ケーキをお受け取りください。

※予約の手続きをしないと予約完了になりませんので、ご注意ください。



■ホテル ザ・マンハッタン 割引料金
(C) モンブラン・ド・ロワ(5号、15cm)



3,000円 (一般価格 5,500円)

マロンタルトの上にフランス産の栗とマロンムース、メープルムースをのせたクリスマス限定のモンブラン。和栗のクリームを絞り、渋皮マロンでデコレーションしました。

(D) ツリー・フリーズ(5号、15cm)



2,800円 (一般価格 4,500円)

自家製カスタードクリームがたっぷり入って好評の「いちごのタルト」を、ピスタチオの生クリームやババロアでバージョンアップ。かわいらしいクリスマスツリーに仕上げました。

予約・代金支払先：ホテル ザ・マンハッタン(予約はインターネットのみ)
受渡期間：12月19日(土)～25日(金)10:00～18:00
受渡場所：ホテル ザ・マンハッタン

※引換券をお持ちでない方は、この金額では購入できません。 ※ご予約方法などの詳細については、引換券に同封する資料をご覧ください。

会員限定特別価格であっ旋

■引換方法 ①サービスセンター窓口 または、②代金引換郵便※のみ

■引換日時 窓口：11月24日(火)以降 発送：11月25日(水)予定

※送料は1回200円。郵送先は事業所または自宅をお選びいただけます。郵便局配達員にチケット代金+送料をお支払いの上、郵便物をお受け取りください。

ガイドブックP5
郵送助成対象

全国共通お食事券
東日本復興支援ジェフグルメカード

■受付期間 11月9日(月)～12日(木)17:00 先着順

■割引料金 1セット(500円券×10枚)を **4,200円**

■あっ旋数 220セット

■申込用紙 ガイドブックP81「あっ旋申込用紙 C欄」

※会員お一人につき年度2セットまでお申し込みが可能です。
春に2セット購入された方は今回お申し込みできませんので、あらかじめご了承ください。

ご購入いただくことで1枚につき5円を復興支援活動に寄付いたします。



※額面は通常のジェフグルメカードと同様500円券で、ご利用可能店舗などもすべて通常券と同様です。
※復興支援活動資金は、販売代金より株式会社ジェフグルメカードが負担します。ご購入者、ご利用者の方の負担は一切ありません。

●詳細は <http://www.jfcard.co.jp/>

アマンダンセイル
ホテルフランクス 特別食事券割引あっ旋

アマンダンセイルまたはホテルフランクスのレストランをお得にご利用いただけるサービスセンター会員のみが購入できる期間限定のクーポンを、割引価格でご提供します。職場で、ご家庭で、優雅なお食事を楽しんではいかがでしょうか。

■ご利用期間 11月26日(木)～2016年5月31日(火)

■ご利用方法 1枚3,000円の金券として、レストランでご利用いただけます。
※つり銭は出ません。領収書の発行も不可。

■アマンダンセイル フレンチレストラン

住所／千葉市中央区中央港1-28-2
TEL／043-203-3339



コース名	通常料金
選べるパスタランチ	2,000円～
デザートビュッフェ付きランチコース	3,000円～

※平日ランチのみ ※要予約 ※除外日:土・日・祝日

●詳細は <http://produce.novarese.jp/asl/>

■受付期間 11月1日(日)～12日(木)17:00 先着順

■割引料金 1枚(3,000円券)を **2,500円**

■あっ旋数 100枚
※会員お一人につき5枚までお申し込みが可能です。

■申込用紙 ガイドブックP81「あっ旋申込用紙 B欄」
※申込用紙にレストラン名をご記入ください。

■ホテルフランクス メゾンド 1991
住所／千葉市美浜区ひび野2-10-2
TEL／043-296-2111



コース名	通常料金
メゾンド ディナー	2,700円～
旬彩ディナー	4,700円～
ステーキディナー	5,600円～

※メニューは変更になる可能性があります。
※ディナーのみ
※要予約
※除外日:12月31日(木)
※記載料金に10%のサービス料を加算させていただきます。

●詳細は <http://www.francs.co.jp>

第14回『ベンチャー・カップCHIBA』ビジネスプラン発表会 来場者募集

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、“第14回『ベンチャー・カップCHIBA』ビジネスプラン発表会”を開催します。
今回は、ゲストとして(株)ドリームインキュベータ代表取締役社長 山川隆義氏を講師にお招きし、基調講演を予定しております。
皆様のご参加を心よりお待ちしております。

- 日 時 11月18日(水)13:00受付開始
発表会 13:30～17:20
交流会 17:30～18:40
- 会 場 三井ガーデンホテル千葉 3階「平安」
(千葉市中央区中央1-11-1)
- 内 容 基調講演(山川隆義氏)
一般部門5件のプレゼンテーション
学生部門グランプリ受賞者のプレゼンテーション
授賞式
- 参加費 無料(交流会は2,000円)
- 定 員 190人
- ※申込方法などについての詳細は、財団のホームページをご確認ください。

ビジネスプラン(一般部門)発表者

- ◆(株)協同工芸社(代表取締役 箕輪 晃)
「立体筆文字等、精細な形状をした新たなデザインの発光看板の開発」
- ◆(株)BAN-ZI(代表取締役 宮原万治)
「環境配慮型の錆転換塗料『サビキラーPRO』の拡販・普及」
- ◆アイスマップ(有)(代表取締役社長 伊藤一男)
「触感による視覚障害者用腕時計の開発及び拡販」
- ◆(株)ハニック・ホワイトラボ(代表取締役 浦井薫子)
「虫歯・歯周病及び口腔感染症の予防効果を伴った歯のコーティング剤の開発と商品化」
- ◆(株)MPS(代表取締役 高橋善則)
「熱フィラメントCVD法による大面積気相合成ダイヤモンドの量産化と装置販売」

問合せ先 新事業創出班 電話 043-201-9504 URL <http://www.chibashi-sangyo.or.jp/>

ちば勤労市民ニュース

千葉県最低賃金改正のお知らせ

千葉県内の事業所で働くすべての労働者(パート、アルバイト等を含む。)及び、その使用者に適用される
千葉県最低賃金(地域別最低賃金)が次のように改正されました。



※この最低賃金額には、精皆勤手当、通勤手当、家族手当、時間外勤務手当、休日出勤手当、深夜勤務手当、賞与及び臨時の賃金は含まれません。

使用者は、この額より低い賃金で労働者を使用することはできません。仮に、この額より低い賃金を定めていても、法律により無効とされ、最低賃金と同額の定めをしたものとみなされます。
なお、「千葉県最低賃金」の他に業種により定められている「特定最低賃金」が適用される場合がありますので、ご注意ください。

詳しくは、千葉労働局労働基準部賃金室(☎043-221-2328)か最寄りの労働基準監督署へお問い合わせ下さい。

24時間テレフォンサービス ☎043-221-4700

千葉労働局ホームページ <http://chiba-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp>

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

契約施設 スキー場割引価格のお知らせ

- ①シャトレーズスキーリゾートハケ岳
<http://www.chateraiseresort.co.jp/SKI/>
②小海リエックス・スキーバレー
<http://www.reex.co.jp/KOUMI/SKI/>



- 有効期間 12月19日(土)～2016年3月21日(月・祝)
■TEL ①0267-91-1001 ②0267-93-2537
■料金表 ガイドブックp45をご確認ください。(2015年シーズンから変更なし)

六日町スキーリゾート

- 有効期間 12月18日(金)～2016年4月3日(日)
■TEL 025-773-3311
■料金表 ガイドブックp45をご確認ください。(2015年シーズンから変更なし)

湯沢中里スキー場

- 有効期間 12月18日(金)～2016年3月21日(月・祝)
■TEL 025-787-3301
■リフト1日券料金表 ※レンタル・スクール割引付き

料金区分	一般料金	会員証提示	利用券使用
大人	4,200円	3,400円	2,700円
シニア	3,200円	2,600円	1,900円
小人	2,100円	1,600円	900円

舞子スノーリゾート

- 有効期間 12月12日(土)～2016年3月31日(木)
■TEL 025-783-3211
■1dayパス(リフト・ゴンドラ共通1日券)料金表 ※レンタル・スクール・スパ割引付き

料金区分	一般料金	会員証提示	利用券使用
大人	4,700円	3,500円	2,800円
55歳以上・中高生	4,200円	3,100円	2,400円
小学生	2,900円	2,300円	1,600円

ニノックススノーパーク

- 有効期間 12月12日(土)～2016年3月21日(月・祝)
■TEL 0254-29-3315
■料金表 ガイドブックp45をご確認ください。(2015年シーズンから変更なし)

会津高原たかつえスキー場

- 有効期間 12月19日(土)～2016年3月31日(木)
■TEL 0241-78-2220
■料金表 ガイドブックp44をご確認ください。(2015年シーズンから変更なし)

スノータウンYeti

- 有効期間 11月2日(月)～2016年3月21日(月・祝)
■TEL 055-998-0636
■料金表

料金区分		一般料金	会員証提示	利用券使用
入場滑走(平日)	大人	3,500円	2,700円	2,000円
	小人・シニア	2,500円	1,700円	1,000円
入場滑走(土日祝)	大人	4,000円	3,200円	2,500円
	小人・シニア	3,000円	2,200円	1,500円
入場滑走(ナイター)	大人	2,500円	2,000円	1,300円
	小人・シニア	2,000円	1,500円	800円

石打丸山スキー場

- 有効期間 12月19日(土)～2016年3月21日(月・祝)
■TEL 025-783-5571
■料金表 ガイドブックp44をご確認ください。(2015年シーズンから変更なし)
※12月18日および3月22日～4月3日は対象外となります。

マウントジーンズ那須

- 有効期間 12月19日(土)～2016年3月27日(日)
■TEL 0287-77-2304
■リフト1日券料金表

料金区分	一般料金	会員証提示	利用券使用
大人(中学生以上)	4,400円	3,400円	2,700円
小人(小学生)	3,500円	2,500円	1,800円

ハンターマウンテン塩原

- 有効期間 11月28日(土)～2016年4月17日(日)
■TEL 0287-32-4580
■料金表 ガイドブックp39をご確認ください。(2015年シーズンから変更なし)

プリンススノーリゾート

全国9か所のスキー場を割引価格でご利用いただけます。詳しくは、プリンスホテル&リゾート専用ホームページ(www.princehotels.co.jp/keiyaku)をご確認ください。パスワード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。

『ゆるりぶらす2015～2016』発行のお知らせ

千葉市勤労者福祉サービスセンター会員事業所の皆様をご紹介します『ゆるりぶらす2015～2016』を、12月1日(予定)に発行いたします。会員の方および冊子をご覧いただいた一般読者の方だけに、お得なサービスをご提供しています。ぜひご活用ください。





▲店主の中澤昭生さん。自転車技士の資格を持つ。「自転車選びのポイントは、①予算、②身長に合わせたサイズ選び、③用途や目的に合わせる、の三つです。もちろん、購入時には相談に乗ります」と、中

DATA
千葉市緑区おゆみ野3-5-17 芝コーボ3号館
TEL 043-300-0434
営業時間 10:30～20:00
定休日 木曜日
http://skyroad06.com/



▲黒豚のミンチと青唐辛子のスパゲッティ(800円)とコーヒー。お薦めは、シェフおまかせランチコース(2,800円)と、シェフおまかせディ

DATA
千葉市中央区弁天1-20-5 山崎ビル1F
TEL 043-207-8551
営業時間
昼：火～日 11:30～14:30(L013:45)
夜：火～土 17:30～22:00(L021:00)
日・祝日：17:30～21:30(L020:30)
定休日 不定休(主に月曜日)

「パンク修理なら、20分でできます。自転車を買って、当日中に受け取りができる」と、店主の中澤昭生さんは語る。自転車修理は、平日で20件、土・日で40件ほどをこなす。パンク以外では、タイヤのチューブ交換や鍵の交換、籠の取り付け依頼などが多いとか。「販売だけ行い、修理できる店が減ってきています。開店した頃は、使い捨て感覚で安い自転車を購入する人がたくさんいました」と、中

澤さん。同店が街の人たちに認められるにつれて、値段の張る自転車を購入し、修理をしながら長く使うユーザーが目立つようになったという。「当店以外で購入した自転車も、もちろん修理します。車に積んで、遠くから来店する方も多いですよ。依頼された箇所以外も必ず点検・調整をして渡す。「笑顔でうれしそうに自転車をこいで帰っていく姿を見るのが、最高の喜びです。今以上に愛される街の自転車屋になりたいですね」と、ほほ笑んだ。

修理・販売ならお任せ
気軽に入れる街の自転車屋

サイクルショップ
スカイロード



▲ブリジストンやパナソニック、ミヤタなど、大手メーカーを中心に扱うが、それ以外にも取り寄せが可能だ。スポーツタイプが人気だが、お薦めは、電動自転車。1回の充電で38km走る

大人の隠れ家で
季節感満載のイタリアン

ペッシェ・ヴィーノ



▲オーナー夫妻の戸田義輝さんと純子さん。「未永く愛される店でいたいと思っています」。11・12月の15周年イベントは、イタリア三大ワインをボトルとグラスとも、通常より格安で提供する

千葉駅北口からすぐの場所にある、イタリアンレストラン、ペッシェ・ヴィーノ。イタリアの郷土料理からそれをアレンジした創作料理まで、豊富なメニューとワインが自慢だ。2000年4月のオープン以来、大人のための隠れ家的レストランとして人気がある。創業15周年を迎える今年、1年間限定の記念イベントを行っている。

「お薦めはおまかせコースです。ぜひ、試していただきたいですね」とオーナーの戸田純子さんは語る。常時17種類あるパスタの中で、一番人気があるのが生ウニとトマトクリームスパゲッティ。料理に合わせたワインも50種類と豊富。昼・夜ともコース料理が充実しているのがうれしい。

新規入会事業所をご紹介します！

事業所名	所在地	業 種
Hair Wellness	千葉市中央区寒川町2-116	サービス業
(株)誠進不動産	千葉市中央区矢作町358-8-101	不動産業
(有)ジョウベル	千葉市緑区高田町2274-51	その他

● 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。



日本と、中国をはじめとする海外に橋を架けたい！

[第24回] (株)トランス・ブリッジ

1 事業を始められた経緯をお聞かせください

中国の大学で英語を学び、英語の教師をしていたのですが、1997年来日し、日本語学校を経て御茶の水女子大学大学院に留学しました。国際関係を学んで修士号を取得した後、大手の翻訳会社にプロジェクトマネージャーとして就職し、2010年に独立してフリーランスになりました。

会社員時代の発注側、フリーランスとしての受注側の両方の経験から、よりエンドユーザーに近い立場で仕事をしたいくなり、今年3月にこちらの施設に入居し、8月に会社を設立しました。

2 具体的な事業の内容は？

基本的には、翻訳・通訳ですが、外国語でのホームページ、カタログ、案内などの制作、効果的な情報発信の代行サービス、語学研修なども承っています。

今までは、翻訳というと機械や製品のマニュアル、契約書などの硬いものが多く、大手メーカーや貿易会社などが主なクライアントでした。しかし、東京オリンピック開催に向けてインバウンドのニーズが増えており、海外からの訪日観光客をもてなすために、観光や小売業、宿泊施設などの中小企業や商店街にとっても多言語コンテンツの整備は急務になっています。レベルの高い翻訳サービスは、これらの企業にとって今後より身近なものになっていくでしょう。

3 事業を展開していく上でのご苦労は？

幸いこれまでのところ順調で、特に苦労はありません。子育てや家庭との両立は大変でしたが、これは日本で働く女性に皆同じでしょう？ 私が起業した理由の一つでもあるのですが、子育てのために一時中断せざるを得なかった、語学スキルのある女性の人材活用をしたいと思っています。

日本に来てからはほぼ千葉県内に住んでいるので、千葉は第2の故郷です。千葉は成田空港もあり、海外からの玄関口ですが、まだその魅力が十分発信されていないように思います。今後さらに増えるだろう外国人観光客たちに向けて、効果的な情報発信、PRを、中小企業や個人商店の人たちと一緒にやっていくことは、大変やりがいがあり、苦労ではありません。

4 今後の抱負をお聞かせください

以前、同時通訳の第一人者、長井鞠子さんのセミナーに参加した際、「通訳者は表現者。クラシック音楽は、同じ曲でも演奏者が変われば違う音になる。それと同じ」というお話を聞き、とても心に響きました。日本語のコンテンツを他国の言語に翻訳することにより、読む人、見る人の心に日本文化を届け、響かせるような仕事をしたいと思っています。

(株)トランス・ブリッジ

業務内容 ビジネス翻訳・通訳・外国語コピーライティング、多言語コンテンツ制作・翻訳・運用、語学教育・研修、ソーシャルメディアマーケティング
主な対応言語：英語、中国語簡体字、中国語繁体字、韓国語

住所／千葉市中央区中央4-5-1 Qiball14F
TEL／080-5015-4190 http://trans-bridges.com/



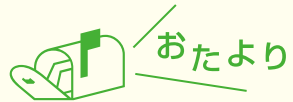
▲川越商店街のショップチラシ(中国語版)



▲貿易会社福音社ホームページ(中国語版)

「インキュベート施設入居企業」とは

(公財)千葉市産業振興財団のインキュベート施設に入居し、創業から事業化に至るまでの一貫支援を受けることのできるベンチャー企業です。



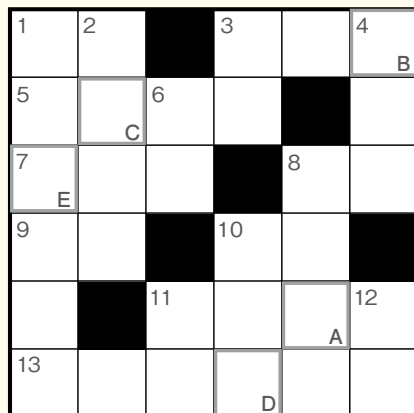
今号は、地元小仲台のぷらっとウォークとよく行く千葉市美術館の特集で、とても楽しく読めました。新たな発見もあったです。
(稲毛区・IFさん)

稲毛の“バーデンバーデン”、結婚前に主人とよく行きました。懐かしいです!! 長く続けられていて感謝です。
(美浜区・TY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
きかくてん

タテのカギ

- 1 コントラバスのこと
- 2 ふさいだ気分を払いのけること
- 3 風雨・日光などを防ぐため車に付ける覆い
- 4 似ていること
- 6 学級、クラス
- 8 てっりにする? てっさにする?
- 10 香辛料の一種。カレーにも入れる
- 12 小麦粉をバターで炒めたもの

ヨコのカギ

- 1 ⇄ 乾季
- 3 西洋風の宿泊施設
- 5 ツバメの異称
- 7 ドラえもんの妹
- 8 道すがら。途中
- 9 赤塚不二夫の作品に出てくるカエル
- 10 倉庫。土蔵
- 11 インフルエンザ治療薬
- 13 安産の神。七五三でもにぎわう

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。

【個人情報取り扱いについて】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。

本誌に広告掲載をご検討の方は、
(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。

アンケートに
答えて当たる!?

🎁 Present

- (A) (P02) 丸大食品
「煌彩4種詰め合わせ (5,000円の品)」[2名様]
- (B) (P07) かかわ亭
「お魚料理ランチ招待券」[3組6名様]
- (C) (P14) シャトレーズスキーリゾートハケ岳&小海リエックス・スキーバレー
「無料リフト1日券」[ペア1組]
- (D) (P17) ベッシェ・ヴィーノ
「ランチ1,000円お食事券」[5名様]
- (E) (P18) 東京国立博物館
「特別展 始皇帝と大兵馬俑」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「ジャズライブという大人の時間に浸る。」(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 12月15日(火) 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/>



次号は1月1日発行予定

Change!

暮らしとからだ

睡眠時無呼吸症候群(SAS: Sleep Apnea Syndrome)は、睡眠中に無呼吸となる状態で、10秒以上の口・鼻での気流停止が7時間以上の睡眠中に30回以上、もしくは1時間に5回以上の無呼吸があればSASと定義されています。SASを放置しておくとう日常生活にさまざまなリスクが生じます。症状の前兆として「いびき」が挙げられますが、「深夜に目が覚める」「寝汗をかく」「朝起きたときに熟睡感がない」など些細な症状が重なっていくと、日中の強い眠気、倦怠感や疲労感が強くなります。特にSAS患者は、居眠り運転の経験割合が健康人の5倍という調査結果もあります。また生活習慣病を合併することも多く、高血圧症、脳卒中、心臓病などさまざまな病気のリスクが高くなるのです。

では原因は何でしょうか。SASは上気道(空気の通り道)が閉塞することで起こり、仰向けに寝たときに舌の奥が落ち込んで(=舌根沈下)気道をふさいでしまうというもの。肥満に起因する首周囲への脂肪の沈着、扁桃肥大のみならず、「顎が小さい」

いびきは睡眠時無呼吸症候群のサイン?

高血圧症、脳卒中、心臓病、糖尿病などのリスク増も!

「歯並びが悪い」など骨格なども関係し、やせていてSASになる方もいます。

お酒を飲んだ日にいびきをかくというのは、アルコールによって筋肉が弛緩するため。定常的な寝酒などは控えたいものです。鼻炎などで鼻呼吸ができず、口呼吸になる人も要注意。早めに耳鼻咽喉科を受診することが必要です。適正体重を維持するのはもちろんのこと、横向き寝で上気道の閉塞を軽減できる場合もあるので、抱き枕などで寝姿勢を工夫することも有効です。

自覚に乏しい病気です。家族から「いびきがひどい」などの指摘を受けたら、早めに医療機関へ相談しましょう。



監修/千葉市保健所次長 大塚正毅

CULTURE INFORMATION

EXHIBITION

特別展 始皇帝と大兵馬俑

秦王朝が描く「永遠」

秦時代 前3世紀 陶製 高さ1.2m×幅64cm
© 陝西省文物局 陝西省文物交流中心 秦始皇帝陵博物院



兵馬俑は、1974年に発見され、今なお発掘が続く。最新の成果と共に、始皇帝と秦王朝にまつわる文物を展示。軍団のスケールや細部の造作をはじめ、驚嘆すべき約2200年前の栄華を物語る出土品の数々に息をのむ。

- 会 期 10月27日(火)～2016年2月21日(日)
- 会 場 東京国立博物館 平成館
- 開館時間 9:30～17:00、12/18までの金曜日、10/31、11/1・2は～20:00 (入館は閉館の30分前まで)
- 休 館 日 月曜日、11/4、11/24、12/24～1/1、12 ※11/2、11/23、1/11は開館
- 当日料金 一般1,600円、大学生1,200円、高校生900円
- 問 合 せ ハローダイヤル 03-5777-8600

BOOKS

ぼくたちに、もうモノは必要ない。

ミニマミストの幸福

住まい、家財道具、持ち物のすべてを、自分なりに最小限にする。少しずつでいい。捨てる前に写真を撮り、クラウドストレージに保存すれば、思い出もなくなる。そうして、身の回りからモノを消していくと、家事が楽になり、やる気が出て、満ち足りた気分になれるという。裏を返せば、そうする前の自分が、いかに劣等感に苛まれ、物欲に支配されていたか、ということだ。フランス人の10着より厳しいけれど、自己再生のきっかけにすることはできる。



著/佐々木典士
双葉社/1,080円

CINEMA

PAN ～ネバーランド、夢のはじまり～

少年がピーター・パンになるまで

『ハリー・ポッター』に続くファンタジー大作。ロンドンの孤児院にいたピーターが、母からの手紙を見つけ、夢の国ネバーランドへ。おなじみのキャラクターが個性豊かに登場するが、中でもヒュー・ジャックマンの海賊黒ひげぶりは圧巻。誰も知らなかったピーターの出生の秘密が明かされる。



©2015 WARNER BROS. ENTERTAINMENT INC. AND RATPAC-DUNE ENTERTAINMENT LLC.

出演/ヒュー・ジャックマン、ギャレット・ヘドランド、ルーニー・マラー、リーヴァイ・ミラー ほか
監督/ジョー・ライト
配給/ワーナー・ブラザース映画
©10月31日(土) 3D/2D 字幕版/日本語吹替版 全国ロードショー

街角
スケッチ

神田神保町

(東京都千代田区)

絵・文 三好貴子

世 界最大の「本の街」、神田神保町の古本街には、世界最大?に奥深い路地裏散歩のおたのしみも潜んでいます。

千代田のお城と呼ばれた江戸城、皇居をまんなかにする千代田区の北側、ここ神保町という名前の由来はかつて「神保長治」という旗本の屋敷があったことから。明治になって大学が増え、その傍に本屋が増えてと時代を重ね、第二次世界大戦の空襲をまぬがれた昭和のレトロな建物と路地に、古今東西の知恵のかけらが漂う独特の街です。

靖国通りと白山通りの交わる神保町交差点を中心に東西にのびる通りの南側にだけ古書店が並んでいるのは本の日焼けを防ぐため。と、聞いた話は本当なんだ!と、きょろきょろと、はじめてこの街を歩いたのは30余年前。高校の修学旅行の自由行動の時のこと。小さい頃から本が好き、というより活字中毒。ただし偏り激しく読むのはSFと推理小説とノンフィクション。サブカルチャーに興味津々な田舎の高校生にはあこがれの「本の街」だったので。

駿河台下のランドマークのような三省堂書店ははじめ大型の新刊書店もありますが、160とも180以上あるという小さな書店が、見た事も無い専門分野の本を、道にあふれんばかりに並べていることにただもう興奮。

とはいえこの神保町界隈には、他にもスポーツ用品店に楽器店、画材屋に安くておいしそうな飲食店がぎっしり立ち並んでいることにもびっくりわくわく。

そして大通りの一本裏、このヒマラヤ杉ある路地には老舗の喫茶店「さぼうる」。当時はここまで豪快に茂っていなかったような気もしますが、トータムボールとランプと植物にうもれた雰囲気はそのまま。他の老舗の喫茶店「ミ



ロンガ・ヌーバ」「ラドリオ」など、渋い煉瓦の店構えと昭和レトロな看板に書かれた呪文のような店名とタンゴ、シャンソン、ジャズの文字にびびってはいれなかったことも乙女な昔の思い出です。

今では、家に居ながら、目の前のちいさな箱を通せば「検索」でほとんどの世の中のことがわかった気になってしまいます。でも、それだけがすべてではもちろんなく。本は人の記憶、人の知恵の集積。頁をめくればいつでもどこへでも飛んでゆける鍵なのだと。

街に灯るあかりにほっと温かさを感じる頃、その鍵の散らばる路地へまたふらふらと出かけようと思う秋なのです。

information 三好 貴子 作品展

11月1日(日)～30日(月) 銀座・伊東屋 K.Itoya 地下1階



Takako ◆ Y ◆ Miyoshi

多摩美術大学卒業。イラストレーター。

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。