

ゆるり



働くあなたの潤い生活
応援マガジン

隔月刊

1-2 2017
月号

ゆるり 千葉

検索

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

TAKE FREE

Vol.66

特集

日常にちょっぴりスパイスを 大人の道草

- 6 ぷらっとウォーク 千葉市中央図書館周辺
- 8 情報くりっぷ 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 (株)L&F
- 17 会員事業所紹介 八十八/(有)北田理容店
- 18 Change! 暮らしとからだ Culture Information
- 19 YURURI CLUB
- 20 各駅停車 ちばの旅 月崎駅(市原市)

プレゼント

- 千葉市美術館
「プラティスラヴァ世界絵本原画展招待券」
- パティスリー サチアージュ
「かりんのジャム引換券」
- masa「本日のデザート引換券」
- 八十八
「刺し身の盛り合わせ(一人前)引換券」
- 国立新美術館
「草間彌生 わが永遠の魂招待券」



珈琲ニューベンギン



朝食 ta.ma.me



薦屋書店(イオンモール幕張新都心店)

いよいよ新しい一年の始まり。今年こそ何か始めようと思っても、忙しくて結局いつも三日坊主、というのはよくある話です。難しく考えず、朝目的地に着くまでと、夜帰宅するまでの間に「道草」をしてみませんか。

まずは朝、しっかりご飯を食べて一日のエネルギーをチャージ。少し体を動かせば、身も心もスッキリして仕事もはかどります。夜は自分磨きに。本やアート、音楽との出会いは、一日の疲れを癒やし、明日に向かうパワーを与えてくれます。

さあ、道草の世界に一步踏み出しましょう。



ヨガスタジオ路地裏Shanti+plus

特集

日常にちよつぴりスパイスを大人の道草

学校帰り、道草を食っては怒られたあの頃。大人になると、そんなゆとりもなく過ごす毎日。たまにはちよつと寄り道してみませんか。新しい世界との出会いが待っているはず。

中央ろうきん

時間を気にせずATMのご利用が可能に！さらにお預入れも！

2016年3月28日より



ろうきんカードが ますます便利に！

ろうきんイメージモデル 高梨藍



主な設置先：

FamilyMart

他にも など

ATM運営会社：株式会社イーネット



1 お預入れ 機能追加

2 ご利用時間 の拡大
24時間 365日



主な設置先：

LAWSON

ATM運営会社：
株式会社ローソン・エイティエム・
ネットワークス (LANs)



1 お預入れ 機能追加

2 ご利用時間 の拡大
24時間 365日



VIEW ALTTE
ビューアルッテ

主な設置先：JR 東日本の駅構内等※

ATM運営会社：株式会社ビューカード

お引出し 利用開始

**始発から終電まで
年中無休で使える！**



ご利用時間内はお引出しお預入れが可能！しかも手数料「0円」

※一部 ATM を設置していない場所がございます。※イーネット・LANs については、取扱休止時間が毎日 3:00～4:00 の間の約 15 分間ございます。※各 ATM の取扱休止時間は、第 1・第 3 月曜日の 2:00～6:00、ハッピーマンデー前日の 21:00～翌朝 6:00 となります。※ビューカードのご利用時間は、始発から終電まで 365 日となります。なお、カードローンはご利用いただけません。

その他にも

全国の **金融機関**、**コンビニエンスストア** でご利用いただけます！

つかえるATMは
こんなにも

銀行・信金・信組

ゆうちょ銀行

イオン銀行

セブン銀行

ろうきん

※一部 ATM を設置していない場所がございます。※設置場所や営業時間、メンテナンス等によりご利用いただけない場合がございます。ご利用時間は、設置先 ATM により異なります。※イオン銀行のご利用時間は、平日は 8:00～23:00、土・日・祝・12/31～1/3・5/3～5は 8:00～21:00 となります。※セブン銀行の ATM の取扱休止時間は、第 1・第 3 月曜日の 2:00～6:00、ハッピーマンデー前日の 21:00～翌朝 6:00 となります。

お問い合わせ・ご相談は

●お客様相談デスク

ハローくろうきんコール

0120-86-6956

(平日 9:00～18:00)



お金の「？」を
相談しましょう！

※8月は未開催となります。
(一部店舗では開催いたします。)
※一部未開催の店舗
がございます。※店舗によ
って相談会の開催時間が異
なる場合がございます。

あんしん
創造バンク

中央ろうきん

2016年12月1日現在



★つれづれなるままに本を選ぶ

蔦屋書店(イオンモール幕張新都心店)

雑誌から専門書まで、約25万冊もの書籍数を誇る大型書店。ユニークなのは、コーナーごとの選書。例えば「料理」や「旅行」のコーナーには、レシピ本やツアー本だけでなく、エッセーなどの読み物もラインナップ。何となく書棚を眺めているだけで、思いがけない本に出会える。店内には椅子が用意され、気になる本をゆっくり読むことができるのもうれしい。仕事帰り、気持ちをおオフしてくれる素敵な一冊を探しに立ち寄ってみたい。

千葉市美浜区豊砂1-1 イオンモール幕張新都心1F
☎043-306-7361
営業時間／10時～22時
定休日／イオンモール幕張新都心に準じる
<http://makuharishintoshin-aeonmall.com/>



ダークブラウンを基調とした落ち着いた店内。約30席の椅子があり、どの席でもドリンクを飲みながら本を読むことができる

料理コーナーでは特に細かくテーマが設定されており、アカデミックな本やプロ向けの専門書なども



かわいい付箋から本格的な万年筆まで文具も充実しており、見飽きることがない

★ウィークエンドの夜はアートに浸る

千葉市美術館

アートは鑑賞したいけれど、休日の混雑した美術館で見るのはちょっと……、と考えている方は、金曜夜の千葉市美術館がおすすめ。アート界でも定評のある質の高い美術作品を、じっくり鑑賞することができる。作品からエネルギーやインスピレーションをもらって、明日への活力に役立てよう。



千葉市中央区中央3-10-8
☎043-221-2311
開館時間／10時～18時、金・土曜日は20時まで開館(入館は開館30分前まで)
休館日／毎月第1月曜日(祝日の場合は翌日)、展示替え日、12/29～1/3
料金／展覧会ごとに異なる。
<http://www.ccma-net.jp/>



「ミロマチック」オレとまいる
BIB2015 金のりんご賞
©mircocomachiko

Present
P19

BIB50周年 プラティスラヴァ世界絵本原画展
—絵本の50年 これまでとこれから—

プラティスラヴァ世界絵本原画展(BIB)が開催されてから50年。日本から参加した歴代の作品を通してその歴史を振り返るとともに、多様化が進む絵本のイラストレーションのこれからを考える企画展。2015年のグランプリ、他の受賞作品も展示。
期間／1月4日(水)～2月26日(日) ※1月16日(月)、2月6日(月)は休館
料金／一般1,000円、大学生700円、小中高校生無料

契約施設利用券が
使えます

★星降る空間で癒やしのひととき

千葉市科学館

目の前に広がる満天の星を眺めながら、心地よい音楽やアロマを楽しむ……。そんなぜいたくなひとときを演出してくれるのが、千葉県最大級のプラネタリウム、千葉市科学館。1000万個もの星を映し出し、奥行きのあるリアルな星空を再現する。ワイドなリクライニングシートに体を沈めて、忙しい日常から自分を解放してみては。

千葉市中央区中央4-5-1 Qiball7～10階 ☎043-308-0511
開館時間／展示9時～19時(入館は開館の30分前まで)
プラネタリウム9時～20時 ※最終投影19時～
休館日／機器点検日、12/29～1/1(1/2、3は10時～17時開館)
料金／大人510円、高校生300円、小・中学生100円
※常設展示とプラネタリウムのセット券あり。企画展料金は別。
<http://www.kagakukanQ.com/>

契約施設利用券が使えます
(上記イベントは除きます)



「大人のファミレス」でこだわり朝ご飯

朝昼 ta.ma.me

千葉駅から千葉公園に向かう、古い商店が建ち並ぶ一角にあるカフェ。サンドイッチから焼き魚定食、カレーまで、朝から和洋を問わずさまざまなメニューがある。驚くべきは素材へのこだわり。醤油一本でも生産者に会い、納得したものだけを使用する。ぜひ食べたいのは、豚を一頭買いして作る、自家製のハムやソーセージ。パンチの効いた肉そのものの味が楽しめる絶品だ。コンセプトは「大人のファミレス」。普段食べる料理を、素材と技術でワンランク上のごちそうに仕上げている。ちょっとぜいたくな朝ご飯で、気合いを入れよう。

千葉市中央区弁天2-20-10
☎043-301-4480
営業時間／9時～18時(LO17時)
定休日／木曜日
<https://www.facebook.com/asahiru.tamame/>



(上)自家製ハムを105gも使ったハムソーサンド(1,030円)。那須の契約牧場の牛乳に一晚漬けて抽出した「やけにおいしいコーヒー牛乳」は、豆の味が際立つ大人の味(料理とセットで350円)
(左)一流の職人が手作した干物を使った焼き魚定食(1,320円～)。写真は銀ダラ。にじみ出る脂に食欲がそそられる



早朝ヨガで“デキる自分”を目指す

ヨガスタジオ路地裏Shanti+plus(シャンティプラス)

県庁近くの路地裏にある一軒家。早朝から、ヨガ参加者の深い呼吸音が響く。ポーズの順序はあるものの、体力や柔軟性などに合わせて自分で進み具合を決められるため、初心者でも無理なくできる。朝は誰にも邪魔されずヨガに集中でき、出勤前に行くと頭がさえて気分もスッキリするという。美容や健康はもちろん、メンタルの効果も高い朝ヨガ。新しい習慣として、ぜひトライしてみては。



千葉市中央区市場町7-7 ☎090-8019-2700
開講時間／平日6時30分～8時、土日8時から9時30分 ※クラス詳細や金額などはHPで要確認
料金／各種お得なチケットあり
<http://www.shanti-family.com/>



(左上)モーニングセットは680円～。厚切りトーストにサラダ、ゆで卵、コーヒーの組み合わせは、まさに王道
(右上)1日分の果物と鉄分が取れるスムージーは、時間のない朝にぴったり。写真はマンゴーとアサイーの「太陽のスムージー」(530円)。手前は人気の焼き菓子「ペンギンのくちばし」(230円)



純喫茶の懐かしい雰囲気が残る店内



これぞ王道モーニング

珈琲ニューペンギン

店に入ると、そのレトロな雰囲気とは対照的な若き店主が出迎えてくれる。かつての喫茶店をそのまま受け継ぎ、約3年前にオープンした。店内はサイフォンで入れたスペシャルティコーヒーの香りに溢れ、ついつい長居をしたくなる。コンセントやWi-Fiが無料で使えるので、モーニングを食べながら仕事の準備をするのに便利だ。地域密着イベントとして、提携農家の農産物などを販売するマルシェを定期的に開催。

千葉市若葉区西都賀3-5-1 地商第8ビル2F ☎043-441-7122
営業時間／8時30分～20時(土曜は～23時、LO閉店30分前) 不定休
<http://newpenguin.wpblog.jp/>



早朝ヨギには常時5、6人が参加しており、中には男性の姿も。ビジネスの成功者に倣い、朝に瞑想を取り入れて頭をクリアにするのだそう。初心者でも、呼吸法から丁寧に教えてくれるので安心。習慣化すれば、体調やメンタルの状態を自己管理できて、仕事もプライベートも充実すること間違いなし!

約3年前に空き家をリノベーションしたスタジオ。南インド料理の教室など、さまざまなワークショップも開催

いま注目のJR千葉駅周辺。住宅街の 隠れた名店を探そう！

千葉陶芸工房

住宅街にある陶芸教室。体験(90分)コースと会員コースがあり、電動ロクロと手びねりを選べる。削りなどの仕上げはスタッフが手伝ってくれるので初心者でも安心。会員コースは10種類以上の粘土と20種類以上の釉薬を使い、オリジナリティーの高い作品を作ることができる。陶芸の魅力は、何といっても無心になれること。粘土の滑らかな手触りも、日頃の疲れを癒やしてくれる。

陶芸体験(1日・90分):3,000円+焼成費～
工房会員:入会金5,000円+月2回5,000円～(粘土代別)



(左上)体験には都内からも参加者が訪れる。最近、結婚式の記念に、両親への感謝を込めて手作りの夫婦茶碗をプレゼントするカップルも増えているそう。出張体験教室もある(10人～)

(右上)工房で制作した器で食事をしながら作品を鑑賞できるカフェもある。土日はランチメニューあり

(右)自分で作った唯一無二の器でいただく料理はまた格別



masa

昨年10月にオープンしたフレンチレストラン。鮮度にこだわり、主に千葉県産の豚肉や鶏肉、野菜を使用。一口頬張れば、丁寧な仕事ぶりがうかがえる上質な味わいに、感嘆の声が上がる。食事には、有機栽培で育ったブドウのみを使ったBIOワインを。あっさりして飲みやすく、料理をより引き立ててくれる。千葉県出身の気さくなシェフとの会話も、また来なくなる理由の一つだ。



オープンキッチンがある店内は、友人の家に招かれたかのような居心地の良い落ち着いた雰囲気



(左)メニューはアラカルト中心。写真は、柏産あじわい鶏のスナイスロースト(1,404円)。テーブルに運んでから、スタッフがスパイスバターに火を付けてあぶる。目でも舌でも楽しめるおすすめ一品

(右)前菜盛り合わせプレート(1,512円)。きっちり手を掛けた料理を少しずついただける。内容は日替わり



注目SPOT



プロの演奏家たちによる豊かな音楽を堪能できる

楽友協会ちば ニューイヤーコンサート2017

千葉の音楽文化の向上と地元の若い音楽家の育成を目的に活動を続ける、楽友協会ちばが贈る珠玉のクラシック・コンサート。国内外で活躍する、千葉にゆかりのある音楽家が、新春にふさわしい華やかな演奏の数々を聞かせてくれる。曲目は、ブッチーニ『ラ・ボエーム』より「冷たい手」、サン＝サーンス「白鳥」ほか。コンサート専用ホールならではの豊かな音響を味わいながら、名手たちによる美しい調べの世界にたっぷりと浸ろう。

日 時 / 1月15日(日) 13:00開場 13:30開演
会 場 / 京葉銀行文化プラザ 音楽ホール(千葉市中央区富士見1-3-2)
入場料 / 3,000円(全席自由) ※未就学児入場不可
問合せ / ☎090-9327-7609(楽友協会ちば・椎名)
<http://www.gakuyu-chiba.org/>

caféレストラン タロー

千葉市中央図書館にほど近いカフェレストラン。のんびり食事と会話を楽しむ女性のグループ客や、本を片手に一人で過ごす客が多い。ランチメニューは6種類。特に、市場で仕入れた魚がメインの日替わりランチは老若男女問わず人気。コーヒーマやオレンジジュースなどのフリードリンク付きなのがうれしい。ディナーは一品のほか、コース料理も(3,240円～)。スイーツはすべて自家製だ。



(右)本日のお魚ランチ(1,058円)。サラダ、小鉢、スープ、パンまたはライス、デザート、フリードリンク付きでボリューム満点。スープは魚のだしが利いている(下)白を基調とした木の温もりあふれる店内



パティスリー サチアーシュ

共にパティシエというご夫婦が営むフランス菓子のお店。店内は、奥様自ら選んだ小物がセンス良く飾られ、まるで雑貨店のよう。ショーケースに並ぶのは、有名フランス人パティシエ直伝のレシピによる約15種類のケーキ。動物ケーキはお酒を使用していないので、お子さんでも安心して食べられる。小ぶりな値段も手頃なため、いろいろな種類を味わえ、ちょっとした手土産にもぴったりだ。



黒い底が目を引くスタイリッシュな外観



添加物不使用の手作りジャム。手前から時計回りにりんご、いちご、ラ・フランス、あんず、プラムリー。ヨーグルトや紅茶に入れていただくのもお勧め



モカ・クリームとガナッシュを重ね合わせた、フランスの伝統菓子、オペラ(390円)。奥は抹茶味のオペラ(360円)。愛らしいウサギ顔のラパンは、ホワイトチョコとダークチョコの2種類のムース仕上げ(380円)。焼き菓子も豊富

※価格は税込です。

SHOP DATA

masa

千葉市中央区弁天1-15-8-1F

☎ 043-290-4117

営業 平日・土曜ディナー17:00～23:00(LO)
日曜・祝日ランチ12:00～14:30(LO)
ディナー17:00～21:00(LO)

月曜定休

<https://www.facebook.com/masa1025chiba>

Present
P19

caféレストラン タロー

千葉市中央区弁天1-30-10
ゴールデンマンション1F

☎ 043-306-8580

営業 11:00～21:30
ランチ11:30～14:30
ディナー17:00～21:30

第4曜定休(祝日の場合は営業)

パティスリー サチアーシュ

千葉市中央区弁天2-23-1
弁天プラザビル1F

☎ 043-306-4636

営業 10:00～19:30

水曜定休

<https://www.facebook.com/patisserie.sachieyushu>

Present
P19

千葉陶芸工房

千葉市中央区松波3-10-10-1F

☎ 043-301-4606

開講時間(陶芸体験は全日開催)

①10:30～12:30 ②14:30～16:30

③18:30～20:30

※会員コースは要問合せ

<http://www.c-tougei.com/>

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。お便りお待ちしております! 投稿の宛先はP19をご覧ください。

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巻末15「主催事業申込用紙A欄」をご利用ください。

一般読者の皆様へ

任意の紙に住所、連絡先電話番号、参加者名、年齢、金額をご記入の上、FAXにてお申し込みください。

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

イベント EVENT

福利厚生サービスのお知らせ

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。

ボウリング大会

前回大好評のストライク賞を今年も設けます！
個人戦ですのでお一人でも気軽にご参加ください。



■日 時	2月10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 ※シューズ代含む。
■内 容	2ゲーム(ハンデ戦)+表彰式
■申込期間	1月4日(水)～1月23日(月)

多数の賞品をご用意!!

男女個人賞1～3位、
飛び賞、BB賞、BM賞、
ストライク賞など

ステンドグラス教室

初心者でも楽しめるステンドグラス教室です。色ガラスを材料に、銅線やハンダを使い、作り上げていきます。今回はカルガモのオーナメントを作ります。



作品イメージ(ナイトライトは作品に含まれません)

■日 時	2月25日(土) 13:30～15:30 (13:15受付開始)
■会 場	千葉市ビジネス支援センター 会議室1(千葉市中央区中央4-5-1 きばーる13階)
■講 師	ステンドグラス工房 陽華 主宰 高橋陽華氏
■定 員	20名(催行最少人数10名)
■参加費	会員・登録家族 1,000円 ※教材費、保険料を含む。 友人(会員同伴) 2,000円 ※小学校3年生以下は保護者同伴。 一般 3,800円
■申込期間	1月4日(水)～1月31日(火) ※エプロン(化繊は不可)、軍手、古タオルをご用意ください。

サービスセンター推奨講座

スポーツ教室

一般参加
OK

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。



①体幹トレーニング

体の内層部に自身の体重で負荷をかけ体を引き締めます。

効 果 シェイプアップ、肩こり解消など 運動量 多
日 程 2月17・24、3月3・10・17・24日 毎週金曜日

②代謝力アップ リンパマッサージ

自己によるリンパマッサージで老廃物を排出します。

効 果 むくみ・疲れの軽減 運動量 少
日 程 2月21・28、3月7・14・21・28日 毎週火曜日

③ルーシーダットン(タイ式自己整体)

独自の呼吸法とポーズで体をほぐします。体の硬い方でもOK。

効 果 リラックス、自律神経の安定 運動量 少
日 程 2月23、3月2・9・16・23・30日 毎週木曜日

■時 間	19:30～20:30
■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 800円 一般 1,500円
■申込期間	1月15日(日)～30日(月) 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 検索

■申込・問合せ先
(公財)千葉市スポーツ振興財団 TEL 043-238-2380

情報くらぶ

(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。



北地達明氏からは、千葉の地域性という視点からベンチャーとして成功するためのノウハウなどがレクチャーされました



一般部門グランプリを受賞した(株)L&Fの森久純氏。大きな社会問題をテーマとしており、非常に市場性・将来性の高いプランとして評価されました

ソーシャルビジネス部門グランプリを受賞した三立機械工業(株)の中根昭氏。障害者の就業意欲の向上や雇用環境の確立という点で、社会貢献性の高さが抜きん出たと評価されました



■一般部門

グランプリ(副賞50万円)

(株)L&F

「日本空き家サポート」～安心と信頼の空き家管理の全国ネットワーク～

準グランプリ(副賞10万円)

(株)HIGH-STANDARD&CO.

お仕事するお母さんを助け、子供たちの基礎学力を飛躍的に向上させる、新学習保育事業

スペクトラ・クエスト・ラボ(株)

「波長可変半導体レーザー」で実現する分光計測システムの革新

(株)永光自動車工業

産学連携による子どもの発達段階に応じた成長を促進する次世代型遊具の開発。

■ソーシャルビジネス部門

グランプリ(副賞20万円相当)

三立機械工業(株)

障害者の働く場である施設・事業所の支援を目的とした「廃電線リサイクル事業」

■学生部門

グランプリ(副賞20万円相当)

葦刈 晟矢(早稲田大学)

昆虫飼料活用による食糧問題の解決

(公財)千葉市産業振興財団は、平成28年11月22日に第15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した。
これは、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。今回は、一般部門では21件の応募があり、その中から、学識経験者や金融・経済などの専門家が審査を行い、ファイナリスト4社が選ばれました。

主催者挨拶の後、有限責任監査法人トーマツの北地達明氏により、「千葉で育つベンチャー」をテーマとした基調講演が行われました。その後、一般部門ファイナリスト4社、ソーシャルビジネス部門・学生部門それぞれのグランプリ受賞者によるプレゼンテーションが行われ、一般部門のグランプリ1社、準グランプリ3社が決定しました。
最後に、一般部門審査委員長の伊藤公二氏(千葉大学フロンティア医学センター名誉教授)が「今回のプランは実現性の高いものが多く、審査の難しいコンテストでした。今後、高いクオリティを維持し、新規性・機動性を活かして活躍していただきたい」と講評を述べました。



学生部門グランプリを受賞した葦刈晟矢氏。研究対象であるコオロギへの愛と実践力、食糧問題の解決を目指すチャレンジ精神が評価されました



発表者の熱意あふれるプレゼンテーション



受賞者の皆さん。左から佐藤良平氏((株)HIGH-STANDARD&CO.)、室清文氏(スペクトラ・クエスト・ラボ(株))、森久純氏((株)L&F)、木俣博光氏((株)永光自動車工業)、中根昭氏(三立機械工業(株))、葦刈晟矢氏(早稲田大学)

第15回「ベンチャー・カップCHIBA」受賞企業が決定!

サービスセンター会員の皆様へ

申込方法: ガイドブック巻末16「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。

赤坂大歌舞伎

故・十八代目中村勘三郎の「芸能の街・赤坂で歌舞伎を」という一言で始まった公演。「歌舞伎座で上演している歌舞伎を、演出を変えずにできる貴重な劇場」で、回を重ねるごとに赤坂ならではの色が、少しずつ鮮やかになってきました。



■日時 4月23日(日)14:00
■会場 赤坂ACTシアター
■料金 10,800円 ➡ 会員 7,800円 ※未就学児入場不可
■出演 中村勘九郎、中村七之助 他
■申込締切 1月31日(火)

柳家花緑独演会 花緑ごのみ

「にほんごであそぼ」(NHK教育)で紹介した『寿限無』が大ブームに。菌切れの良い語り口で、古典や新作落語に取り組んでいます。落語の新しい未来を開く旗手として注目されるほか、ナビゲーターや俳優として幅広く活躍中です。



■日時 4月16日(日)13:00
■会場 千葉市文化センター
■料金 3,500円 ➡ 会員 2,600円 ※未就学児入場不可
■申込締切 1月31日(火)

フェードル

17世紀フランス文学の金字塔。悲劇へと向かう女性の姿を描く美しい台詞、神話的世界をもとに表現した破滅的激情は、「人間精神を扱った最高傑作」と言われ、時代を彩る名女優たちが演じてきました。大竹版仏古典劇に、乞うご期待。



■日時 ①4月26日(水)18:30/②29日(土・祝)18:00
■会場 Bunkamuraシアターコクーン
■料金 10,800円 ➡ ① 会員 6,800円 ➡ ② 会員 7,800円 ※未就学児入場不可
■演出 栗山民也
■出演 大竹しのぶ、平岳大、門脇麦、谷田歩、キムラ緑子、今井清隆 他
■申込締切 1月31日(火)

岩崎宏美 with 国府弘子 ピアノ・ソングス

40周年を超え、ますます充実する岩崎宏美とジャズピアニスト国府弘子が、歌とピアノでお届けするヒットナンバーの数々。二人のマドンナが生み出す、本物ならではの極上のサウンドをお楽しみください。



■日時 4月22日(土)15:30
■会場 千葉市民会館
■料金 6,000円 ➡ 会員 4,500円 ※未就学児入場不可
■申込締切 1月31日(火)

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。
※チケットを取れなかった場合のみご連絡させていただきます。

歌手生活45周年記念 天童よしみスペシャルコンサート

歌うことが大好きな少女が1972年デビュー、1997年「珍島物語」が大ヒットし、2000年「NHK紅白歌合戦」で紅組のトリを務めました。ドラマ出演やディズニー映画「ブラザーベア」で劇中歌を歌うなど、多方面で活躍を続けています。



■日時 4月7日(金)13:00
■会場 習志野文化ホール ※未就学児入場不可
■料金 7,560円 ➡ 一般6,100円 ➡ 会員 4,600円
■申込締切 1月31日(火)



タクフェス春のコメディ祭! 「わらいのまち」

寂れた田舎町の寂れた温泉旅館「まつばら」を舞台に贈るシチュエーションコメディ。暗転なし、転換なし、ノンストップ。行き違いの連続、勘違いの交錯で話はとんでもない方向へ。宅間孝行の笑いの原点、コメディ作品の決定版です。



■日時 4月7日(金)19:00/8日(土)12:00
■会場 東京グローブ座
■料金 8,000円 ➡ 会員 6,100円 ※未就学児入場不可
■出演 宅間孝行、永井大、柄本時生 他
■申込締切 1月31日(火)

チケット

TICKET

—— 福利厚生サービスのお知らせ ——

世界まるごとクラシック2017 ~祝10回!! みなさまのおかげでここまでできました!~

イーギー、クラシックヘカモン! 青島広志による世界一たのしくわかりやすいクラシック! 予定プログラムは、ボレロ(ラヴェル)、威風堂々(エルガー)、交響曲第9番(ドヴォルザーク)、G線上のアリア(J.S.バッハ)、アニメ『となりのトトロ』より「さんぽ」(久石譲/青島広志編曲)ほか。



■日時 2月11日(土・祝)11:30
■会場 東京国際フォーラム ホールA ※3歳以下入場不可
■料金 5,500円 ➡ 一般5,000円 ➡ 会員 3,800円
■演奏 シアター オーケストラ トーキョー
■申込締切 1月20日(金)



プラハ交響楽団

チェコの名匠アルトリヒテルと名門オーケストラによる、深い詩情で奏でる祖国への熱い思い。スメタナが描いた郷土の自然と歴史、民族の苦闘と栄光。名作「わが祖国」の真髓が聴ける!



■日時 3月16日(木)19:00
■会場 東京芸術劇場コンサートホール
■料金 11,800円 ➡ 会員 8,500円 ※未就学児入場不可
■出演 ペトル・アルトリヒテル(指揮)
■曲目 連作交響詩「わが祖国」全曲(スメタナ)
■申込締切 1月31日(火)

千葉県行政書士会

新規開業の方も、すでに開業された方の更新も

広告

許可申請のプロ

行政書士 湯浅法務事務所 にお任せください



千葉県内の申請、速く、安く、正確に

TEL 043-292-8890

〒266-0031 千葉市緑区おゆみ野3-24-2 ASAJIビル2F

URL <http://www.yuasa-gyosei.jp>

受付時間: 平日・土 9:00~20:00

当事務所報酬額一例(千葉県内・税込)

- ・建設業許可(新規・知事) ￥108,000
- ・産廃収集運搬業許可 ￥108,000
- ・深夜酒類提供飲食店営業届 ￥64,800
- ・古物商許可 ￥32,400

※証紙代等の実費は別途ご負担いただきます



masayuki suzuki 30th Anniversary Special 2017 鈴木雅之 with オーケストラ・ディ・ローマ featuring 服部隆之

ソロデビュー30周年を迎え、人気作曲家、服部隆之の指揮で海外オーケストラと共演する豪華企画。ドラマチックな歌の数々が、さらに輝きと厚みを増します。ここでしか聴くことのできないラヴソングを贈ります。



■日時 4月12日(水)18:30
■会場 東京芸術劇場コンサートホール
■料金 10,500円 ➡ 会員 7,100円 ※未就学児入場不可
■申込締切 1月31日(火)

※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。

劇団四季ファミリーミュージカル エルコスの祈り

50年後の未来、夢や個性を奪われた生徒たちのもとに心を持つロボット、エルコスがやってきます。エルコスが一人一人に優しく語りかけると、子どもたちは徐々に忘れかけていた笑顔と夢を取り戻していくのですが……。



■日時 3月20日(月・祝)11:30
■会場 自由劇場
■料金 大人6,480円 ➡ 会員 5,500円
小人3,240円 ➡ 会員 2,700円 ※3歳以上
小学校6年生以下
■申込締切 1月31日(火)

千葉県ご当地クオ・カード 「チーバくん クオ・カード」

コンビニエンスストア、書店、ドラッグストア、ファミリーレストランなど身近なお店で使えるカードです。市内では約400店でご利用いただけます。なお、収益の一部は「千葉県安心こども基金」に寄附され、千葉県の子育て支援事業に役立てられます。

■割引料金
1セット(1,000円券×5枚)を **4,500円**

■あつ旋数 600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。



●詳細は <http://www.quocard.com/member/>

ユナイテッドシネマ特別鑑賞券

シネプレックス幕張をはじめ全国のシネプレックスおよびユナイテッドシネマでご利用いただけます。

■利用期間 7月31日(月)まで

■割引料金 大人(高校生以上)1枚 **1,000円**

子ども(幼児から中学生まで)1枚 **600円**

■あつ旋数 大人100枚 子ども50枚



TOHOシネマズ福利厚生チケット

TOHOシネマズ市原をはじめ全国のTOHOシネマズでご利用いただけます。

■利用期間 7月31日(月)まで

■割引料金 1枚 **1,000円**
(一般・大学生・専門学生・シニア共通)

■あつ旋数 100枚



イオンシネマ& 松竹系映画館共通チケット

イオンシネマ幕張新都心をはじめ全国のイオンシネマ83館および、丸の内ピカデリーほか松竹系映画館25館でご利用いただけます。

■利用期間 7月31日(月)まで

■割引料金 大人1枚 **1,000円**

■あつ旋数 100枚



※映画券につきましては、それぞれ3D作品のご鑑賞には別途料金が必要となります。また、特別上映作品などにはご利用いただけない場合があります。

いざという時のために 家庭常備薬あつ旋

■受付期間 1月4日(水)～23日(月)17:00

■内容・価格・申込方法

『ゆるり1ー2月』号に同封されている『家庭常備薬等の専用申込用紙』をご確認いただき、必要事項・商品をご記入ください。

事務担当者は各人の「申込用紙」原本を取りまとめ、一括してサービスセンターまでFAX、郵送または直接窓口へ持参してください(控えは必ず保管してください)。

株式会社あまの創健および大日商事株式会社を取り扱う一流医薬品メーカーの品を特別価格でお選びいただけます。突然の発熱やケガなどの応急処置として準備し、ご家族や社員の皆さまの健康管理にお役立てください。



■配送方法

締め切り後4週間程度で振込用紙を同封し、宅配便で各事業所へお送りします(お届けは勤務先に限らせていただきます。中身は、個人ごとに梱包されています)。

■支払方法

商品到着後、代金をお振り込みください(手数料無料)。

広告

お墓 (墓石・工事代) 10% OFF ※永代使用料、年間管理費、供養料、一部墓園・一部石種・屋内墓所を除く	お仏壇 神仏具 15% OFF ※一部特価品、特注品、一部商品を除く	お線香 ローズク 15% OFF ※一部特価品、特注品、一部商品を除く	はせがわ つなぎます。心と、いのちと、人。 0120-11-7676 (10:00~18:00 不定休) www.hasegawa.jp
---	---	--	--

初回ご来店の際には会員証をご提示ください。それ以降のお申し出は特典無効となります。※他の割引サービスとの併用はできません。

会員限定特別価格であつ旋

ガイドブックP5

郵送助成対象



■受付期間 温浴施設 1月4日(水)～13日(金)17:00 先着順 ※「湯けむり横丁」は通年受付

クオカード 1月10日(火)～13日(金)17:00 先着順

映画館 1月4日(水)～13日(金)17:00 先着順

■申込用紙 温浴施設/映画館 ガイドブック巻末16「あつ旋申込用紙 B欄」 クオカード ガイドブック巻末16「あつ旋申込用紙 C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。

■引換日時 窓口：1月31日(火)以降 発送：2月1日(水)予定

大江戸温泉物語 浦安万華郷入浴券

■利用期間 発行日より1年間

■割引料金 大人券1枚 **1,300円** ※平日・土日祝日・特定日共通
(通常入館料) 大人(中学生以上) 平日1,748円/土日祝日2,072円/特定日2,396円

■あつ旋数 30枚

■所在地 浦安市日の出7-3-12

●詳細は <http://www.oedoonsen.jp/urayasu/>



湯楽の里 (①市原温泉 ②船橋温泉 ③酒々井温泉)入浴券

■利用期間 2018年1月31日(水)まで

■割引料金 大人券1枚 ①② **700円** ③ **850円** ※平日・土日祝日・特定日共通

(通常入館料) 大人(中学生以上) ①平日 790円/土日祝日・特定日 890円
②平日 670円/土日祝日・特定日 820円
③平日 880円/土日祝日・特定日 1,000円

■あつ旋数 各50枚

■所在地 ①市原市古市場329-1 ②船橋市山手3-4-1 ③印旛郡酒々井町飯積1-1-1

●詳細は <http://www.yurakirari.com/>



※写真は市原温泉

アクア・ユーカリ入浴券

■利用期間 9月30日(土)まで

■割引料金 大人券1枚 **1,200円** 小人券1枚 **800円** ※平日・土日祝日共通

(通常入館料) 大人(中学生以上) 平日 1,620円/土日祝日1,950円
子ども(4歳～小学生) 全日 1,080円

■あつ旋数 各20枚

■所在地 佐倉市ユーカリが丘3-2-1

●詳細は <http://www.aquayukari-web.com/>



湯快爽快「湯けむり横丁」みはま施設利用券

■利用期間 申込日から1年間

■割引料金 大人券1枚 **500円** ※180円相当のソフトドリンク券付き

(通常入館料) 大人(中学生以上) 平日650円/土日祝日750円
子ども(3歳～小学生) 平日350円/土日祝日400円

■所在地 千葉市美浜区新港32-6 ミハマ・ニューポート・リゾート2号棟

●詳細は <http://www.yukaisoukai.com/mih/>

美肌や疲労回復などに効果のある美浜温泉(人工温泉)で疲れを癒やしませんか。お風呂上がりには、昭和レトロの雰囲気漂うお食事処で、季節のお料理をご堪能ください。



プラス400円で岩盤浴をご利用いただけます。時間フリー制なので、空いていれば何度でもご利用になれます。

「ゆるりぶらす」2016～2017号（2016年12月1日発行）18ページ、諸隈歯科医院様の営業時間に誤りがありました。
誤）（木曜のみ14:00～19:00） → 正）（水曜のみ14:00～19:00）
読者の皆様ならびに関係の皆様にご迷惑をお掛けしましたことを深くおわびし、訂正いたします。

退職金の準備を中小機構がお手伝いします

安心 安全 国がつくった

小規模企業共済

こんな悩みにお応えします

年金だけでは不十分で、不安がある

自分で積み増しするには、どんなものがあるの？

中小機構 TEL:050-5541-7171 (共済相談室)

制度の特長

1 経営者のための退職金制度

小規模企業の個人事業主（共同経営者を含む）または会社等の役員の方が廃業や退職後の生活資金、事業再建資金をあらかじめ準備しておく共済制度です。

2 掛金は全額所得控除

掛金は、全額が「小規模企業共済等掛金控除」として、課税対象所得から控除できます。

3 受取時も税制メリット

共済金の受取は、一括の場合は「退職所得扱い」、分割の場合は「公的年金等の雑所得扱い」です。

他にもこんな特徴があります。

契約者貸付けの利用が可能
契約者（一定の資格者）の方は、緊急時や災害時などに事業資金等の貸付けが受けられます。

共済金の受給権は差押禁止
共済金・解約手当金の受給権は、国税等滞納の差押え以外は差押禁止債権として保護されます。

※詳しくは、ホームページまたはパンフレットをご覧ください

小規模企業共済 検索 www.smrj.go.jp/skyosai

ちば勤労市民ニュース

平成29年1月1日より65歳以上の方も雇用保険の適用対象となります

平成29年1月1日以降、新たに雇用された65歳以上の労働者についても、「高年齢被保険者」として雇用保険の適用対象となります。なお、65歳以上の方が、平成28年12月末までに雇用され、平成29年1月1日以降も継続して雇用されている場合は、平成29年1月1日から雇用保険の適用対象となります。

保険料の徴収は、平成31年度までは免除となります。

労働相談のご案内

千葉市では

- 厚生年金や雇用保険受給に係る相談
- 賃金や労働時間等の労働条件に係る相談
- 職場でのハラスメントに係る相談

などの雇用や労働に関する専門的な問題でお悩みの方に
対して相談を行っています。

相談日時 月～金曜日 9:00 ▶ 16:00
土・日曜日 9:00 ▶ 15:00

※蘇我コミュニティセンター休館日と年末年始は除きます。

問合せ先 中央区今井1-14-43
千葉市蘇我コミュニティセンター内
☎043-300-8282

いろいろ使える！ 勤労市民プラザ

千葉市勤労市民プラザ（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、勤労者はもとより、会社で、個人で、どなたでもご利用いただける施設です。

こんな使い方が
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）
- 室内トレーニングに（個人利用）…

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。

利用案内

- 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）

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

問合せ先

長沼原勤労市民プラザ 千葉市稲毛区長沼原町304-1 ☎043-257-1863

幕張勤労市民プラザ 千葉市美浜区若葉3-1-8 ☎043-274-0027

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。

ツアー TOUR

ー 福利厚生サービスのお知らせ ー

旅行企画・実施

観光庁長官登録旅行業第91号

旅行業公正取引協議会会員

一般社団法人日本旅行業協会

〒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／早瀬 史郎

読売旅行 千葉営業所

お問い合わせ・お申し込みは

☎0570-004343

※上記ナビダイヤルは店舗住所に設置し、着地地までの通話料はお客様のご負担となります。
携帯電話PHSからの通話料金は全国一律20秒ごとにおよそ10円でご利用いただけます。

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)

ご旅行条件

詳しい旅行条件を説明した書面をお渡ししますので、事前にご確認の上お申し込み下さい。◎添乗員の有無／特に明記してあるものを除き添乗員が同行致します。

イラストは全て©YKMT

コースNo. 230-0101-99
日帰り

ホタテやサザエなどの海鮮浜焼きをはじめ、肉類・海鮮丼など、50品目以上が食べ放題！

花咲く房総！ポピー花摘み

早春のいちご狩り

早春の南房総 お楽しみポイント

- ・花咲く房総にてポピー（5本）花摘み体験
- ・ソフトクリーム割引券付
- ・あったかびわ茶の試飲
- ・名物いわしバーグの試食
- ・手作り塩辛の試食

ちばかたん(イメージ)

画像イメージ3点(株)きよばち提供

海鮮浜焼き食べ放題

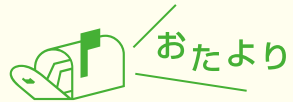
東京ドイツ村 ウィンターイルミネーション

東京ドイツ村イルミネーション(イメージ)画像2点:東京ドイツ村事業部提供

出発日		乗車地	※各地10時30分発～11時30分発予定 最終日程表でご確認下さい。	旅行代金/大人(お一人様)
1月20日	2月④・⑪・20日	3月8・20日	市川市役所・西船橋／JR津田沼・京成津田沼	無印 8,980円
1月21日	2月④・⑪・15日	3月④・20日	四街道・都賀・千葉／蘇我・八幡宿・五井	無印 8,980円
1月20日	2月20日		新鎌ヶ谷・初富・馬込沢／高根公園・北習志野	○印 9,480円
1月28日	2月6・⑬・25日	3月⑬・⑰日	妙典・行徳・南行徳・浦安駅・浦安市役所・新浦安駅	※小人は各300円引
1月28日	2月15日		安食駅・小林駅・木下駅・千葉ニュータウン中央駅・白井駅・西白井	
出発日		乗車地	※各地10時発～11時発予定 最終日程表でご確認下さい。	旅行代金/大人(お一人様)
2月④・8日			東庄・小見川・佐原	無印 9,980円
1月21日	3月⑬日		銚子・旭・匝瑳市役所	○印 10,480円
1月28日	2月6日	3月⑬日	多古・富里・八街市役所・YC榎戸	※小人は各300円引
1月28日	2月6日	3月⑬日	山武市役所・東金・大網・茂原市役所・JR茂原	

1 各地ーきよばち浜焼き市場(海鮮浜焼きやマグロの中トロや人気のサーモンなどの海鮮丼、さらにスイーツまで50種類以上が食べ放題。いつも焼きたて、アツアツの新鮮な海の幸をご賞味下さい※少し遅めのご昼食となります)ー南房総(日本でも有数のあったか温暖エリア!咲き誇る南房総の花々を観賞)ーいちご農園(「草姫」「紅ほっぺ」など本場房総のいちご狩り園内食べ放題)ー富浦(新鮮な海産物や名産品のお買い物)ー東京ドイツ村(約250万球のきらめくイルミネーションちよびり散策。約50分の滞在予定)ー各地(20時30分着～21時30分着)

屋



千葉のお酒、知らなかったです。今度買いに行こうと思いました。
(美浜区・MTさん)

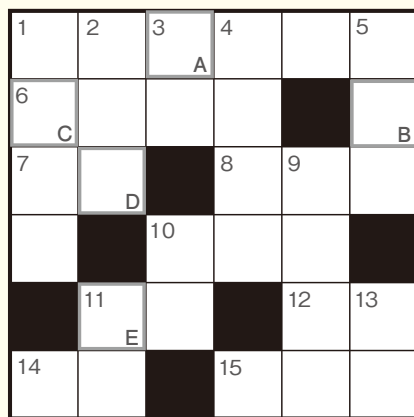
ぷらっとウォーク、いつも楽しみにしています。特にパンが好きなので、
パン屋さんの紹介はとても嬉しいです。雑貨屋さんや、布屋さん、ギャラ
リーも教えて欲しいです。(緑区・MKさん)

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
こめづくり

タテのカギ

- 1 カシの後援者、ひいき筋
- 2 コミュニケーションアプリの一つ
- 3 昭和初期のモダン・ガールの略
- 4 計画などが中止されること
- 5 12個一組で数える単位
- 9 駅構内に展開する商業スペース
- 10 笑わせて終わりを結ぶ部分
- 11 弾力のある、噛んで味わうキャンディー
- 13 エンジニア

ヨコのカギ

- 1 タラコとポテトのサラダ
- 6 旧越後と佐渡
- 7 千の10倍
- 8 JR東京駅東側の商業地区
- 10 神前に供える酒
- 11 言っても仕方がないことを言い嘆くこと
- 12 風が止んで波が穏やかになること
- 14 合派手
- 15 田畑に立て鳥獣が寄るのを防ぐ人形

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を2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) (P05) 千葉市美術館
「プラティスラヴァ世界絵本原画展招待券」【ベア5組】
- (B) (P06) パティスリー サチアージュ
「かりんのジャム引換券」【5名様】
- (C) (P06) masa
「本日のデザート引換券」【ベア5組】
- (D) (P17) 日本料理 寿し処 八十八
「刺し身の盛り合わせ(一人前)引換券」【5名様】
※ご利用には、別のお食事の注文が必要です。
- (E) (P18) 国立新美術館
「草間彌生 わが永遠の魂招待券」【ベア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「大人の道草」(P3)
2. ぷらっとウォーク(P6)
3. フロントピアのとびら(P16)
4. コラム「Change! 暮らしとからだ」(P18)
5. コラム「各駅停車 ちばの旅」(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 2月15日(水)必着 ※(A)は1/31(火)必着

アンケート
クロスワードの
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種)
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/>



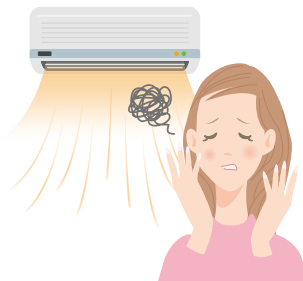
Change!

暮らしとからだ

空気が乾燥するこの季節、お肌もカサカサになりがち。冬だ
から仕方ないと諦めていませんか?

私たちの肌の表面にある角質層には、肌を乾燥から守るバリ
ア機能があります。しかし、気温や湿度の低下といった環境の
変化や生活習慣の乱れなどにより、その機能が失われることが
あります。特に、長時間にわたるエアコンの使用や睡眠不足、
疲労の蓄積、偏った食生活、誤った入浴法など、日常生活の中
にちょっとした原因が隠れていることがあります。

乾燥肌は、粉吹きやツツパリ
感、かゆみ、肌荒れなどさまざま
な症状を伴います。その対策と
して、まずは保湿剤によるスキ
ンケアを。種類がたくさんありま
すが、困っている症状によって、
次の成分を選ぶ目安にしてみま
しょう。



肌の乾燥にご用心

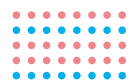
効果的な保湿剤と生活習慣の見直しで予防につなげよう

- ○尿素:手のゴワゴワやかかとの角質に
体内の水分を角質層に取り込み、角質の固い部分を取り去る
- ○セラミド:敏感肌の方
低刺激で、肌に柔軟性を与える
- ○ビタミンE:ひび・あかぎれなど、手指の荒れに
肌の新陳代謝を高め、肌にうるおいを与える
- ○抗ヒスタミン剤:かゆみのあるときに
かゆみを抑える
- ○ヘパリン類似物質:粉ふきがちの方
肌のうるおいを保つほか、血行を良くする

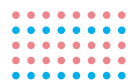


同時に、生活習慣の見直しも重要です。適度なエアコンの使
用、肌を洗いすぎないこと、良質な睡眠、適度な運動が大切で
す。たんぱく質やビタミン類を積極的に摂取するようにしまし
ょう。それでも、乾燥肌の症状に改善が見られない場合は、皮
膚疾患の可能性もあるので、皮膚科を受診することをお勧めし
ます。

監修/薬剤師 松尾久美



CULTURE INFORMATION



EXHIBITION

国立新美術館開館10周年

草間彌生 わが永遠の魂

加速する創作意欲

「わが永遠の魂」シリーズ
いまわい戦争のあとには幸福で心が軽くなるはず
© YAYOI KUSAMA



世界を舞台に活躍する前衛芸術家として、さま
ざまな分野で活動続ける草間彌生。今回は、
2009年から取り組む大型の絵画シリーズ「わが永
遠の魂」を中心に、約130点を日本初公開。草間
芸術の魅力を伝える。

- 会 期 2月22日(水)～5月22日(月)
- 会 場 国立新美術館 企画展示室1E
- 開館時間 10:00～18:00(入場は閉館の30分前まで)
※金曜日、4/29～5/7は20:00まで
- 休 館 日 火曜日 ※5/2は開館
- 前売料金 一般1,400円、大学生1,000円、高校生600円
※3/18～20は高校生無料(学生証の提示が必要)
- 問 合 せ ハローダイヤル 03-5777-8600

Books

自律神経の名医による 聴くだけで副交感神経が上がる 心にすぐ効く CD BOOK

音楽と習慣で心を整える

自律神経を上手にコントロールして、よりアクティブ
で健康な毎日を。副交感神経の働きを向上させられれ
ば、頑張り時の活動レベルがアップし、休む時のリラッ
クスの度合いも深くなる。本書では、自律神経のバラ
ンスの仕組みを分かりやすく解説するとともに、簡単に
効果的な副交感神経の上げ方を教えてくれる。音楽も
その代表的な方法の一つ。優しい歌声が収められた付
属のCDを開けば、ずっと心が整ってくる。



著/小林弘幸
幻冬舎/1,296円

CINEMA

こいさいか 恋妻家宮本

大人の夫婦の物語

重松清の小説「ファミレス」を大胆に脚
色し、子どもが独り立ちした後の夫婦の
関係性を、コミカルかつハートフルに描
いた。夫婦は、大学時代に出来ちゃった
婚で結婚したため、50歳で初めて二人き
りの生活を送ることに。人気ドラマを多
数手掛ける脚本家・遊川和彦の映画監督
デビュー作。



©2017「恋妻家宮本」製作委員会

出演/阿部寛、天海祐希、菅野美穂、
相武紗季、佐藤二朗、富司純子 ほか

監督/遊川和彦
配給/東宝

©1月28日全国ロードショー

歴史が醸し出すレトロ感

月崎駅 (市原市)

(各駅停車)



ちばの旅

写真・文＝ 谷崎 竜



養老川沿いの房総丘陵をたどる小湊鐵道は、大正から昭和初期にかけて開業した歴史の古い路線。木造駅舎や硬券きっぷなど、古きよき鉄道情緒を色濃く残している。

終点は上総中野駅だが、建設当初は安房小湊(鴨川市)まで計画されていた。昭和初期の金融恐慌などで、延伸計画は中断されたが、房総半島を南北に縦断するという壮大な構想が、その社名に残る。

鄙びた山間集落にある月崎駅は、1926(大正15)年の開業時に建てられた駅舎が現存。古色蒼然とした木製のベンチや、板張りの壁は、レトロな趣がある。

月崎駅は、開業から数年間は小湊鐵道の終着駅だった。ここから先は地形がやや険しくなるため、延伸工事の際は、月崎駅で橋桁などの建築資材を組み立てて運んだという。他の駅に比べ駅の構内が広いのはそのためだ。駅舎の南側に残る、SL時代の給水塔の遺構

(土台のみ)も、終着駅のころの面影である。

この月崎駅の駅舎とホームを含め、小湊鐵道の駅舎、橋、トンネルなど計22の施設が、国の登録有形文化財として保存されることになった。約90年前の貴重な鉄道建造物として、その歴史を後世に伝えていく。

土休日を中心に運転される観光列車、「里山トロッコ」がやってきた。朱色とクリーム色のツートンカラーが、房総ののどかな里山風景によく映える。



月崎駅

アクセス JR内房線五井駅から小湊鐵道で約50分。
館山道「市原IC」から国道297号線経由で約30分。または圏央道「市原鶴舞IC」から約10分。

谷崎 竜

たにざき・りゅう●1969年、名古屋生まれ。千葉大学理学部数学科卒業。在学中、秋田県男鹿駅にてJR全線完乗。大学卒業後、アジア・中南米を中心に50余か国を放浪し、帰国後、旅専門のフリーライター・カメラマンとして活動する。近著に『東京のりものガイド』(イカロス・ムック)。