

働くあなたの潤い生活
応援マガジン

ゆるり

隔月刊

2024

5-6号

ゆるり 千葉

検索



<https://yururi.zenpuku.or.jp/>

Vol. 110



特集

老舗探訪
心に染みるほっこり和菓子

Health Care Column vol.1

お口の健康～見直そう！口腔ケア～

プレゼント 

— 12ページをご覧ください —

全国共通お食事券
ジェフグルメカード (1,000円分)

千葉ロッテマリーンズ
レプリカユニフォーム

ランチトートバッグ



河内屋名物の栗まんじゅう一栗(270円・税込)と、栗がゴロッと一粒入った検見川最中(270円・税込)は、どことなく懐かしい味わい。また、お彼岸のおぼろなど、四季折々の和菓子は地元の人々の生活にとって欠くことのできない一品です。

SHOP 02

河内屋

享和3年創業

享和3年はどんな年?

江戸幕府11代将軍徳川家齊の治世。大奥が栄え、華やかな町人文化が発達しました。

江戸時代、1803(享和3)年に創業した市内屈指の歴史を誇る「河内屋」。検見川神社の近くで220年以上、和菓子を作り続けています。「和菓子は材料がシンプル。だからこそ素材を大事にしないと美味しくなりません」と、店主の北本美佐子さん。昔ながらの手作りで一つひとつの和菓子に心を込めて仕上げます。



- ① 平安時代に創建された検見川神社はすぐ近く。参拝した帰り道に覗いてみては?
- ②③ ショーケースの中には和菓子がずらり。どれにしようか迷ってしまうそう。奥の棚には、かつて和菓子作りに使われていた木型と焼き印が飾られています。



店主メッセージ

店主 北本美佐子さん(中央)

和菓子は少しずつ配合を変えて、時代に合った和菓子作りを心掛けていて、日々、新商品にもチャレンジしています。これからも変化を恐れず、新しい美味しいお菓子を作り続け、河内屋の灯を繋いでいきたいです。



SHOP DATA 河内屋

住 花見川区検見川町1-107-23
☎ 043-273-8247
営 9:00~18:00
休 水曜定休



SHOP 03

御菓子司 千葉 虎屋

昭和13年創業

昭和13年はどんな年?

第一次近衛文麿内閣で国家総動員法が制定されたほか、大相撲双葉山が連勝記録を更新。ジャイアント馬場や石ノ森章太郎が生まれた年でした。

「御菓子司 千葉 虎屋」は1938(昭和13)年創業。千葉の中心街で昔と変わらぬ絶品和菓子を提供しています。中でも、和菓子に欠かせない餡子はこだわりアリ。北海道産小豆を100%使って、職人が一から手作りします。春はいちご大福、夏は梅ゼリー、秋は焼いもきんとんなど、期間限定的和菓子も豊富。季節の移ろいを和菓子で感じてみてください。



店主メッセージ

三代目店主 森山 浩一さん

千葉県の和菓子店での修行後、日本菓子専門学校講師、横浜の和菓子店を経て、「御菓子司 千葉 虎屋」を受け継ぎました。どのお菓子もこだわり抜いて作っていますので、日々のおやつやお土産、職場への差し入れなどでご活用ください!

SHOP DATA 御菓子司 千葉 虎屋

住 中央区富士見2-12-1 虎屋ビル1F
☎ 043-222-2469
営 10:00~18:00
休 日曜定休



①JR 高架下から千葉市中央公園を結ぶ「富士見本通り」に店舗を構えます。②看板商品である虎屋のどらやきなど、千葉市のお土産の定番が並ぶショーケース。

三代・86年の歴史を受け継いできた技と味は、千葉の名工にも選ばれています。



和菓子! 級技能士職人が、食べる人の顔を思い浮かべながら焼き上げています。



SHOP 01

御菓子司 麻布 菊園

昭和30年創業

昭和30年はどんな年?

神武景気が始まり、テレビ・電気洗濯機・電気冷蔵庫が三種の神器と呼ばれました。石原慎太郎が「太陽の季節」を発表した年でもあります。

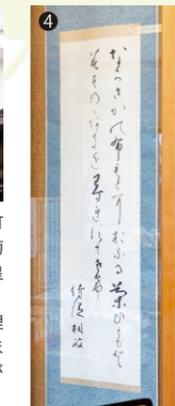
「天皇家の料理番としてお菓子を作っていた祖父が昭和30年、東京麻布に創業しました」と、語るのは三代目の宮島剛史さん。それから、千葉市の若松台団地に店を構えた後、2012年に現在の店舗へ移転しました。「材料はしっかりしたもの、手を抜かない、真面目な商売をしないと先代から言われています」と三代目。基本的には手作業、和菓子の核となるあんこ作りは天皇家が愛した祖父の代から変わりません。大事なものを残し、生クリーム入りの大福を作るなど、令和の今も新たな風を取り入れるため、新たな一歩も踏み出します。

SHOP DATA 御菓子司 麻布 菊園

住 若葉区若松町360-24
☎ 043-231-6866
営 9:00~18:00
休 水曜定休



店内に飾られた故入江相政侍従長の直筆の屋号「菊園」の文字は一見の価値あり。



①② 東京麻布で25年、千葉若松町で40年以上の歴史を誇る「麻布 菊園」。屋号の「菊園」は当時の天皇家侍従長からいただいたそう。③④ 店内には初代が天皇家の料理番として活躍したゆかりの品のほか、天皇家にまつわる貴重な品が展示されています。



菊園の看板メニューは1年以上の期間をかけて生み出した「わらび餅」(300円・税込)。食感がきちんと楽しめるのに、口の中ではとろりと溶ける絶妙な口当たりが美味しさの秘訣です。あんこも最中種がベストマッチしている「菊最中」(220円・税込)もお土産にぴったり。



店主メッセージ

三代目店主 宮島 剛史さん

今まで祖父と父が守ってきた大事な技術や想いを変えない努力を続けていきたいです。新しく菊園に来た人が「これが伝統の味なのか」と思ってもらえたら嬉しいですね。また、昔からいらっしゃっている常連さんには「菊園にこんな商品が出たんだ」と楽しんでもらえるよう、挑戦もし続けていきます。



心に染みる ほっこり 和菓子

端午の節句や七五三などのイベント、大事な人へのお土産、日々のちょっとした自分へのご褒美にぴったりな「和菓子」。今回は長年、地元の人に愛され続けている老舗の和菓子屋さんをピックアップしています。令和の世まで伝承された至高の甘味をご堪能あれ!

INFORMATION

ご注意：申込後のキャンセルは不可。譲渡転売目的の購入はできません。あっ旋価格は店頭価格とは異なります。

ご注意：申込後のキャンセルは不可。譲渡転売目的の購入はできません。あっ旋価格は店頭価格とは異なります。

全国35,000店で使える！ 全国共通お食事券ジェフグルメカード

すかいらーくグループ、ケンタッキーフライドチキン、モスバーガー、吉野家、サーティワンアイスクリーム、ピザハットなど1,000ブランド以上の加盟飲食店で利用可能。店内飲食だけでなく、テイクアウトでも使えます。

1セット(500円券×10枚) ⇒ **4,200円** (1会員2セットまで)



応募方法

受付期間 5月1日(水)～12日(日)17:00
申込方法 ガイドブック巻末12「あっ旋等申込用紙A欄」
受取方法 窓口または代金引換郵便（郵送の場合はお届け先は事業所またはご自宅をお選びください。郵便局配達員にチケット代金+送料(200円)をお支払いください)
受取日時 窓口 5月29日(水)～/発送 5月30日(木)予定
あっ旋数 600セット

応募多数の場合 **抽選**
結果は5月17日(金)にHPに掲載

SEASON SEAT

千葉ロッテマリーンズ観戦券

なかなか手に入らない人気エリアで野球の魅力を堪能！
今シーズンからフィールドウイング・シート(2席)を追加しました！



公式サイト

ご来場前に各公式サイトで最新情報をご確認ください

スターボックス・シート [2席] ※2席単位で販売
1塁側 17列 1・2番

一般料金 14,000円～18,000円/2席 ⇒ **5,500円/2席**

スプラッシュシート A [6席]
※1席単位で販売。座席指定はできません

1塁側 10列 81・82番
1塁側 11列 81～84番

一般料金 7,000円～9,000円/1席 ⇒ **2,200円/1席**

フィールドウイング・シート [2席]

※2席単位で販売
1塁側 F3列 21・22番

一般料金 13,000円～17,000円/2席 ⇒ **5,000円/2席**

※1会員につき、土日祝日1試合・平日2試合まで(最大3試合)お申し込みいただけます。

※大人・子どもは同一料金、4歳未満は無料(同伴者の膝上観戦)。
※同じ日に異なる席種での申込みは不可。

月	日	時間	対戦カード	月	日	時間	対戦カード
6月	11日 [火]	18:00		7月	9日 [火]	18:00	楽天
	12日 [水]	18:00	横浜DeNA		10日 [水]	18:00	
	13日 [木]	18:00			12日 [金]	18:00	
	14日 [金]	18:00			13日 [土]	18:00	オリックス
	15日 [土]	14:00	中日		14日 [日]	17:00	
	16日 [日]	14:00			19日 [金]	18:00	
	25日 [火]	18:00	楽天		20日 [土]	18:00	北海道日本ハム
	26日 [水]	18:00			21日 [日]	17:00	
	28日 [金]	18:00			30日 [火]	18:00	埼玉西武
	29日 [土]	18:00	オリックス		31日 [水]	18:00	
	30日 [日]	18:00		8月	1日 [木]	18:00	埼玉西武



©CHIBA LOTTE MARINES

令和6年度サービスセンターからのお知らせ

千葉ロッテマリーンズシーズンシート 「フィールドウイングシート」を追加しました！

千葉ロッテマリーンズ観戦券の申込数の増加により、「フィールドウイングシート」(会員料金：5,000円/2席)を追加しました！
※販売情報等につきましては、会報誌にてご確認ください。

「理美容室利用助成」を新設しました！

会員の皆様は理容室、美容室を利用された際、その費用の一部を助成します。
対象者：会員 **助成額**：2,000円
 ※詳細につきましては、QRコードからご確認ください。



「健康・レクリエーション事業」を再開します！

コロナ禍で休止をしておりました「健康・レクリエーション事業」を再開いたします。
開催例：健康づくり教室(ヨガ、ピラティス等)
 ※詳細につきましては、会報誌、ホームページ、メールマガジン等でご案内します。

「イベント交流会」を開催します！

共通の趣味や嗜好を持つ会員の皆様と交流を持てる「イベント交流会」を開催します。
対象者：会員 **イベント内容**：調整中(カテゴリ一例：ボジョレーヌーボー、ちばの地酒、コーヒーなど)
 ※詳細につきましては、会報誌、ホームページ、メールマガジン等でご案内します。

NEW!

新規契約施設(会員証の提示により割引サービスが受けられます)

Heart Smile～ハートスマイル
<https://heart-smile.info>



今までのマッサージや整体とは違い、筋肉を整える正しいやり方でリンパや筋膜にまでしっかりとアプローチして身体を健康へ導いていきます。ストレス過多で緊張している身体をよもぎ蒸しとヘッドマッサージで癒します。



- 住所 千葉市中央区栄町35-11 日商ビル4階
- TEL 090-8316-7858
- 営業時間 10:00～21:00(最終受付19:30)
- 料金 会員証の提示により割引サービスを行います。
- 定休日 不定休

契約が終了した施設のお知らせ

- 大江戸温泉物語 浦安万華郷 ●館山いちご狩りセンター
- 熱海シーサイドスパ&リゾート ●ハイランドリゾートホテル&スパ
- ホテルマウント富士 ●マウントジーンズ那須
- おんじゅく丸ひもの食堂 ●Grinpa(ぐりんぱ) ●清水公園
- 果樹 萬果園 ●東京ベイ舞浜ホテル(ファインテラス)
- スノーパークイエティ ●スポーツクラブNAS稲毛海岸
- セレモ ●HMIホテルグループ ●会津高原たかつえスキー場
- 石打丸山スキー場

契約施設利用券のご利用対象者について

会員本人と登録の同居家族が対象です。
 登録の同居家族とは、サービスセンターに登録している同居の家族(会員の配偶者、扶養している子、父母)のことです。**同居していない家族、友人等のご利用はできません。**なお、登録している同居の家族を変更する場合は所定の様式にて届け出てください。
 ※登録の同居家族以外のご利用が判明した場合はサービスセンター補助金を請求させていただきます。
 ※利用券は1人が1回に複数枚使用することはできません。



枠の中は必ず記入

ジェフユナイテッド千葉観戦券

選手の熱気を間近で感じられる指定席で試合を観戦！



公式サイト

SS指定席(ホーム側) [2席] ※2席単位で販売
2列 47～48番

一般料金(当日) 10,600円/2席 ⇒ **4,000円/2席**

※1会員1試合までお申し込みいただけます。



月	日	時間	対戦カード
6月	16日 [日]	19:00	徳島ヴォルティス
	30日 [日]	19:00	鹿児島ユナイテッドFC
7月	14日 [日]	19:00	ロアッソ熊本
8月	17日 [土]	19:00	いわきFC
	25日 [日]	19:00	ベガルタ仙台

応募多数の場合 **抽選**
結果は5月17日(金)にHPに掲載

申し込みはこちら

FAX 043-441-7775または
 ✉ p-va@chibashi-sangyo.or.jp
 (勤労者サービス課)

注意事項：申込後のキャンセルは不可。譲渡転売目的の購入はできません。あっ旋価格は店頭価格とは異なります。試合中止による払い戻しについては勤労者サービス課へお問い合わせください。受付期間前の申し込みは無効となります。

推奨講座

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。

①体幹トレーニング

体の内部に対して自重負荷にてアプローチし、より引き締まった体を目指します。運動の苦手な方でも取り組みやすく、肩甲骨周りの柔軟性を高めることで、リラクゼーションおよび肩こりの解消に努めます。

効果 肩甲骨周りの柔軟性、リラクゼーション効果、肩こりの解消 運動量 普通
日程 6月19・26日、7月3・10・17・24日

■時間 19:30~20:30

■会場 ①千葉ポートアリーナ トレーニング室(2)
②蘇我コミュニティセンター 多目的ホール
③鎌取コミュニティセンター 多目的ホール

■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 5月1日(水)~15日(水)

■申込方法 往復はがき、またはメール

※Eメール申し込みの方は、sanka@chibacity.spo-sin.or.jpからのメールを受信できるように設定してください。

※Eメール申し込みの場合、申し込み受け取りメールは送りませんので、ご了承ください。

■申込・問合せ先 (公財)千葉市スポーツ協会 TEL 043-238-2380

②格闘技エクササイズ

ダイナミックに身体を動かすことで、ボディラインが整えられます。有酸素運動で脂肪を燃やし代謝的対策、またパンチやキックで全身のシェイプアップやストレス発散にもなり心身のリフレッシュが期待できます。

効果 脂肪燃焼、代謝的対策、シェイプアップ、ストレス発散 運動量 多い
日程 6月27日、7月4・11・18・25日、8月1日

③ビューティピラティス (未経験~初心者)

心肺機能向上と背骨の柔軟性を強化するためのエクササイズ。インナーマッスルを鍛えることにつながり、身体のパフォーマンスの向上や姿勢の改善、筋肉量アップにつながります。

効果 脂肪燃焼、代謝的対策、シェイプアップ、ストレス発散 運動量 普通
日程 7月2・9・16・23・30日、8月6日

※応募多数の場合は抽選となります。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。

※会員の方は申込時に会員番号をご記入ください。(記入のない場合は一般料金となります)

千葉市 健康づくりスポーツ教室 検索

生涯学習

会員限定 財団からの助成も受けられます

敬愛大学生涯学習センターの講座を『会員または登録家族』が受講した場合、受講料の20% (1年最大5,000円を限度とし2回まで) が補助されます。助成にあたっては、所定の申し込み用紙が必要です。くわしくは勤労者サービスセンターホームページをご覧ください。

人生100年時代の生きがいが見つかる

敬愛大学 生涯学習センター

語学・教養講座 人生を豊かにする趣味講座
社会人向け講座 キッズ講座など

2024年度 前期講座 申込受付中!

学ぶだけでなく、学ぶ仲間を見つければ成長できる場所

お問合せ 資料請求 0120-077-420 FAX:043-256-3420

〒263-0043 千葉県稲毛区小仲台2-3-12 こみなと稲毛ビル3階 講座詳細、お申し込みはホームページから (JR稲毛駅東口 徒歩1分) 敬愛大学 生涯学習センター 検索

ちば勤労市民ニュース

中小企業を対象とした研修費の補助制度が新しくなりました!

新制度の概要

年間研修計画を策定して申し込みれば、1社当たり助成額上限が10万円にUP!

※策定しない場合は上限5万円

助成対象の研修内容に制限なし! 社内研修も利用可。

※業務との関係を説明できない内容は対象外です。

研修のほか、資格取得費用にも使える!

※資格取得支援制度対象資格を除きます。

NEW!

研修計画策定企業
||
研修の年間計画を策定
||
研修計画策定なし企業
高める必要のある能力、内容、業務との関係性、今後の業務への活用等を定めて申込
研修が拡充

対象者

千葉市内に事業所がある中小企業者
※千葉市内の事業所に勤務する方が研修を受講した場合に限りです。

対象となる経費

研修等受講料、テキスト代・教材費など
(社内研修の費用も対象になります) ※税抜

インターネットで検索

千葉市 人材育成補助金 検索

千葉市役所 雇用推進課 ☎043-245-5278

[運輸業・建設業の方]
新たな資格取得支援制度もあります!併せてご確認ください。

千葉市労働相談窓口 土日も開設しております

労働条件・職場トラブルなど働く方のお悩みや、中小企業者の労務管理の課題などについて相談に応じます。問題を整理し、ケースに応じたアドバイスや専門窓口をご案内します。
※労働相談窓口から事業所に対する指導はできません。

相談日時や電話番号などの詳細はこちら

千葉市 労働相談 検索

または

相談日時 9:00~17:00 ※祝日と年末年始はお休みします。

☎043-216-2010

問合せ先 公益財団法人千葉市産業振興財団
中央区中央2-5-1千葉中央ツインビル2号館8階
(千葉都市モノレール複合公園駅から徒歩3分)

二次元コードを読み取り

検索

検索

<勤労市民プラザの講座> 幕張勤労市民プラザ (美浜区若葉3) TEL043-274-0027 FAX043-274-9252

幕張寄席

日程: 5月2日(木)、6月6日(木)
時間: 開演18:30(開場18:00)、終演20:30頃
費用: 一般1,500円、子ども800円(中学生以下保護者同伴)
定員: 20人
出演: 三遊亭楽天、三遊亭鳳月

暮らしの豆知識を学ぼう!

「お金」をテーマにした以下のセミナーをFPを講師として招き実施します。
5月17日(金) 10:00~10:40 「資産運用の基礎を学ぶ!」
10:50~11:30 「相続・贈与について」
6月21日(金) 10:00~10:40 「世界を誇る日本の社会保障制度を知ろう!」
10:50~11:30 「扶養控除・年収の壁はどう考えるべき?」
費用: 各日500円 定員: 20人 持ち物: 筆記用具

※各講座のお申込みは直接プラザまで、電話または窓口で受け付けます(先着順)。上記以外にも各種教室開催中、詳しくはお問い合わせください。 ※日程は変更になる場合があります。

会員限定 会員限定 会員限定 会員限定 会員限定 会員限定

Ticket

申込方法

ご来場前に各公式サイトで最新情報をご確認ください

申込多数の場合抽選

受付期間 5月1日(水)9:00~各締切日17:00
※受付期間前の申し込みは無効となります。

申込方法 各QRコードまたはガイドブック巻末12「あっ旋等申込用紙A欄」

受取方法 窓口または代金引換郵便(郵送の場合はお届け先は事業所またはご自宅をお選びください。郵便局配達員にチケット代金+送料(200円)をお支払いください)

申込先 勤労者サービス課
FAX 043-441-7775 ☎043-216-3838

注意事項: チケットの変更、払戻、再発行はできません。チケットを取らなかった場合のみご連絡します。譲渡転売目的の購入はできません。表示価格は税込みです。申し込み締め切り後のキャンセルはできません。

歌手生活60年記念 五木ひろしスペシャルコンサート2024-2025

2024年歌手生活60年目を迎える五木ひろし。常に挑戦し続ける五木ひろしの60年に込めた思いと秘められた価値を渾身のステージでお届けします。最新曲「時は流れて…」、予定曲「よこはま・たそがれ」「契り」「山河」「夜明けのブルース」ほか。



●日時 7月26日(金) 14:00開演
●会場 市川市文化会館大ホール
●料金 全席指定8,000円 会員 4,100円
●申込締切 5月31日(金) ※未就学児入場不可。※1会員2枚まで。



青山メインランド ファンタジースペシャル ブロードウェイミュージカル「ピーター・パン」

1981年に初代ピーター・パンが舞い降りてから44年目。心に残る美しい音楽、躍動感あふれるダンス、大迫力のアクション、そしてピーターが客席上空に飛んでくるビッグフライング!



●日時 7月27日(土) 16:30開演
●会場 東京国際フォーラム ホールC
●料金 大人S席8,900円 会員 6,800円
子どもS席6,900円 会員 5,200円
●申込締切 5月31日(金)



※3歳以上の観劇を推奨。2歳以下は頭が保護者の方を超えない場合のみひざ上鑑賞可。※子どもは3~12歳。※1会員2枚まで。

松平健 芸能生活50周年記念公演

俳優・歌手として大きな存在感を放つ松平健が、ついにデビュー50周年。2024年の夏は、上様と一緒に踊り明かそう!



●日時 7月28日(日) 11:00開演
●会場 明治座
●料金 全席指定13,500円 会員 10,300円
●申込締切 5月31日(金)
※未就学児入場不可。※1会員4枚まで。



親子で楽しむ夏休みバレエまつり ~ヨーロッパ名門バレエ団のソリストたち~

クラシック・バレエの人気作品より、妖精やプリンセスが登場する、ひときわ華やかな名場面ばかりを集めたガラ公演。MCによる解説付き。



●日時 8月4日(日) 11:30開演
●会場 東京国際フォーラム ホールC
●料金 大人全席指定8,000円 会員 6,300円
子ども全席指定5,000円 会員 3,800円
●申込締切 5月31日(金)



※3歳以下入場不可。大人は中学生以上、子どもは4歳以上。
※演目、出演者は変更になる場合があります。※演奏は特別録音音源を使用します。

blast ブラスト!

「魅せる音楽」爆発する感動! 最高に楽しいエンターテインメント!! 60種類以上の楽器を駆使するミュージシャンと、様々な手具を華麗にあやつるダンサーの驚異的な技術が光る圧巻のパフォーマンスショー。



●日時 ①8月7日(水) 18:30開演 ②8月10日(土) 17:00開演
●会場 東急シアターオーブ
●料金 ①②S席13,800円 会員 11,800円
●申込締切 5月31日(金)
※3歳以下入場不可(膝上鑑賞不可)。※1会員4枚まで。※上演時間: 2時間(休憩あり)



ディズニー・オン・アイス "Find Your Gift"

「塔の上のラプンツェル」「美女と野獣」「リトル・マーメイド」など、世代を超えてみなさんに愛されるディズニー作品が登場!



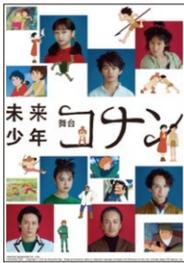
●日時 ①9月21日(土) 18:30開演 ②9月22日(日) 14:30開演
●会場 LaLa arena TOKYO-BAY
●料金 ①S席7,700円 会員 5,000円
②S席7,700円 会員 5,800円
●申込締切 5月31日(金)



※3歳以上有料。2歳以下は保護者1名につき1名まで膝上鑑賞可(席が必要な場合は有料)。※1会員4枚まで。

舞台「未来少年コナン」

宮崎駿の初監督アニメーションシリーズを舞台化。最終戦争後の地球を舞台に、野生児コナンがなおも権力にしがみつくと人間たちと戦う。出演は加藤清史郎、影山優佳、成河ほか。



●日時 6月15日(土) 12:30開演
●会場 東京芸術劇場プレイハウス
●料金 S席11,800円 会員 9,000円
●申込締切 5月10日(金)
※未就学児入場不可。 ※1会員2枚まで。



しまじろう英語コンサート2024夏公演 「Let's Go! Summer Adventure」

初めての英語体験にピッタリ!しまじろうと歌って踊って「生の英語」を楽しもう! 全員プレゼントの参加アイテムや、体をつかって楽しめる参加型コンサート。



●日時 6月15日(土) 14:45開演
●会場 船橋市民文化ホール
●料金 全席指定3,580円 会員 2,600円
●申込締切 5月10日(金)



※3歳以上有料。2歳以下は保護者1名につき1名まで膝上鑑賞可(席が必要な場合は有料)。※1会員4枚まで。

中村雅俊 芸能生活50周年記念公演

昭和歌謡に乗せて描く笑いと涙の新作コメディとヒット曲満載で踊るコンサートの二本立て。豪華キャストが魅せる、これぞエンターテインメント! ゲスト出演はロクケ、久本雅美。



●日時 6月16日(日) 12:00開演
●会場 明治座
●料金 S席13,000円 会員 8,800円
●申込締切 5月10日(金)
※未就学児入場不可。 ※1会員4枚まで。



リアル恐竜ショー 恐竜パーク

見て、学んで、楽しめる、体験型リアル恐竜ショー。恐竜が生きていた時代にタイムスリップした感覚で楽しくスリリングに学べる、ファミリー向けのパフォーマンスショー。



●日時 ①7月24日(水) 15:00開演 ②8月12日(月・祝) 15:00開演
●会場 ①市川文化会館大ホール ②千葉市民会館大ホール
●料金 全席指定3,500円 会員 2,500円
●申込締切 5月31日(金)
※3歳以上有料。2歳以下は保護者1名につき1名まで膝上鑑賞可(席が必要な場合は有料)。 ※1会員4枚まで。



テーマ お口の健康 ~見直そう!口腔ケア~

「毎日歯磨きしているから大丈夫!」そう思っている人も多いお口のお手入れ。むし歯や歯周病などの口腔内トラブル予防だけでなく、健康的な日常生活を送るために口腔ケアは重要なもの。健康であるためのメカニズムを知って、しっかり口腔ケアをしましょう!

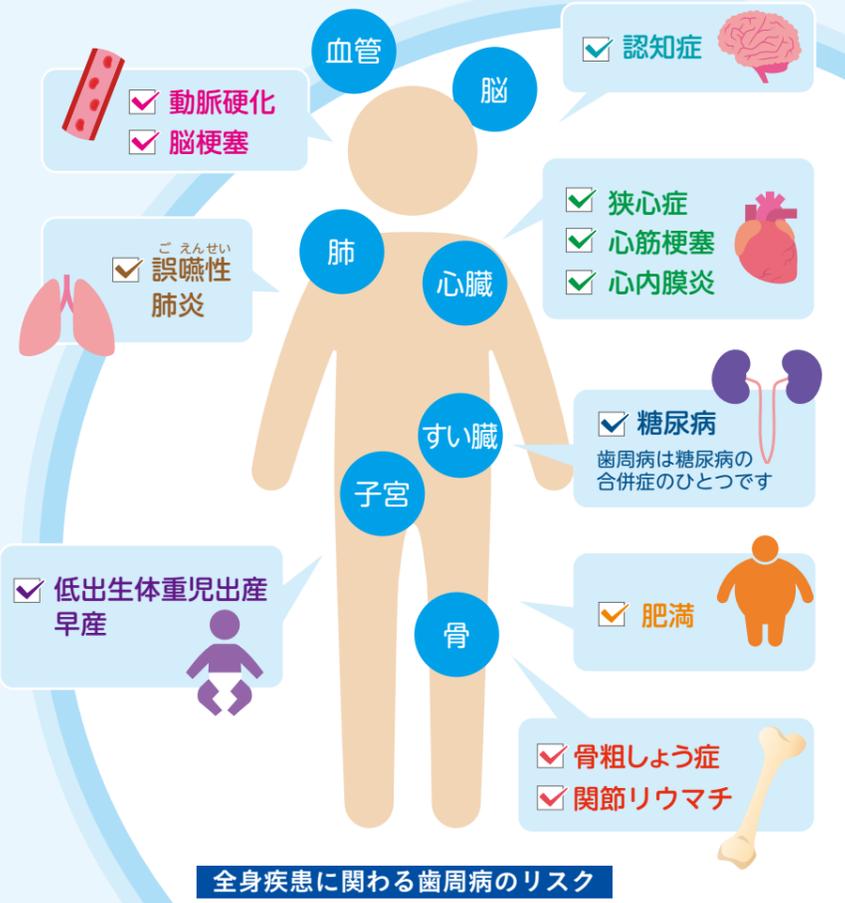
あなたは大丈夫? 2人に1人が歯周病!

千葉市の40歳以上の2人に1人は、歯周ポケットの深さが4mm以上の進行した歯周病にかかっています。歯周病は、日々のお口のお手入れと歯科医院でプロのケアを受けることで予防することができます。この機会に、お口のお手入れについて再確認してみませんか。



歯周病はなぜ怖い?

歯周病は歯を支えている組織が破壊される病気です。**痛みなどの自覚症状のないまま**に進行することが多く、悪化すると歯を支える骨(歯槽骨)が溶けて歯がグラグラする・歯ぐきの出血・口臭がひどくなるなどの症状が出て、最終的には歯が抜けてしまいます。また、歯周病は糖尿病や心筋梗塞、動脈硬化のリスクを高めるなど、全身の病気に関わりがあることがわかってきました。



歯周病の原因は何?

口の中にむし歯菌が糖分をエサにして、ネバネバした物質を作り出します。これが歯垢(プラーク)で、わずかに1mg中に10億もの細菌がすみついていたりといわれている、細菌のかたまりです。この中に存在する歯周病菌が歯と歯ぐきのすき間に侵入し、歯



ぐきの炎症を引き起こします。歯垢は取り除かないと、歯石に変化し歯の表面に強固に付着します。こうなると、ブラッシングで取り除くことはできないため、歯科医院での除去(クリーニング)が必要です。また、喫煙は歯周病を悪化させる大きなリスクファクターです。

歯周病予防は どうしたら?



自宅でのセルフケアと歯科医院でのプロフェッショナルケアが大切です。セルフケアでは、通常の歯ブラシに加えて、デンタルフロスや歯間ブラシを使うことで歯垢除去率が大幅にアップします。

また、1年に1回は歯科医院で定期健診・クリーニングなどのプロフェッショナルケアを受けましょう。自分では気づけないむし歯のチェック、歯周ポケットの汚れや歯石の除去ができ、自分の歯を長く保つことができます。

歯と歯の間の汚れは歯ブラシでは取れません!

歯ブラシのみ
約**60%**

歯ブラシ + フロス等
約**90%**

歯垢除去率が大幅にUP!

▼使い方の動画はこちら



一口メモ
がん治療や全身麻酔で手術をする前にプロフェッショナルケアを行うと、合併症や入院日数が減少することがわかっています。

厚生労働省 eヘルスネット 厚生労働省 歯間清掃

Information

千葉市歯と口の健康週間イベント 「ヘルシーカムカム2024」

日程 6月9日(日) 10時~16時
場所 そごう千葉店 6階催事場

入場無料



イベント内容

- <体験コーナー(要事前予約)>
 - フッ化物歯面塗布体験(3歳以上)、口腔がん検診(40歳以上)
 - <自由参加コーナー>
 - 発音測定でお口の健康度チェック、ガムを使って噛む力チェック、お口のエクササイズなど
- 詳しくはホームページをご確認ください。



千葉市 ヘルシーカムカム2024

健康は「食」から! カンタンレシピ!

カレーきんぴら

材料[2人分]

- ごぼう 130g
- 人参 30g
- ごま油 .. 小さじ1/2
- 酒 大さじ1/2
- みりん... 小さじ1/2
- しょうゆ... 小さじ2
- カレー粉 小さじ1/2
- 炒りごま 小さじ1/2
- 水 大さじ2

作り方

- 1 ごぼう、人参は千切りにする。
- 2 フライパンを熱してごま油を入れて1を加えて炒める。
- 3 野菜がしんなりしてきたら、酒、みりん、水を加えて炒め、汁気が無くなってきたら、しょうゆとカレー粉を入れて混ぜる。
- 4 最後に炒りごまをふる。



ワンポイント豆知識

口腔ケアには、しっかり噛んで唾液の分泌を促進することが大切。唾液には粘膜を保護したり、むし歯や歯周病を予防したりする役割があります。また、ゴボウなどの歯ごたえのある食材をよく噛んで食べることは、噛む力をきたえます。

1人分の栄養価

エネルギー 70kcal、たんぱく質1.4g、脂質1.5g、炭水化物9.2g、食塩相当量0.9g

その他のレシピはこちら



ちばし食育レシピ

今回から1年間、健康促進のためのコラムを掲載します。ぜひみなさんの健康づくりにお役立てください。

抽選でプレゼントがもらえる！

漢字クロスパズルにチャレンジ！

矢印の方向に二字熟語ができるよう、□に入る漢字を考えてください。□に入る4つの文字を並べ替えてできる四字熟語が答えです。

回 ↓ X → □ → 香 ↓ 路	氷 ↓ 時 → □ → 樋 ↓ 月	板 ↓ 腕 → □ → 座 ↓ 世	塩 ↓ 寒 → □ → 暦 ↓ 林
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

答え

前回の答え ヒナマツリ

プレゼント応募方法

右記QRコードからご応募ください



ハガキやFAXでもご応募いただけます

【漢字クロスパズルの答え】

- 郵便番号 ●住所 ●電話番号 ●会員氏名(年齢) ●事業所番号(5桁)
- 会員番号(4桁) ●興味のある記事 ●興味のない記事
- 本誌の感想(今後取り上げてほしいテーマなど)

必ずすべての項目をご記入ください

宛先

〒266-0026 千葉市緑区古市場町474-268
(株)弘報社内「ゆるり編集部」プレゼント係
FAX 043-265-5788

- ※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。
- ※複数応募は無効とさせていただきます。
- ※応募は会員の方のみ。一般の方(会員番号未記入)は、無効となります。
- ※プレゼントの種類は編集部で選ばさせていただきます。ご了承ください。

【個人情報の取り扱いについて】

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。

締め切り 6月17日(月)必着

Present

2名様 千葉ロッテマリーンズ レプリカユニフォーム

1名様 R.SASAKI 17

2名様 ジェフグルメカード (1,000円分)

2名様 ランチ トートバッグ

新規入会事業所をご紹介します！

事業所名	所在地
株式会社ウッドィホーム	千葉市稲毛区長沼原町286-1

加入状況 (2024年4月1日現在) 事業所数 / 661 会員数 / 6,097

入会お問い合わせ

入会をご希望の方は、勤労者サービス課
[TEL: 043-216-3838]までご連絡ください。

お役立ち情報を
配信中！



登録はこちら



会員の皆様へ

以下の場合、お手数ですが勤労者サービス課までご連絡ください。

- 発行日から2日過ぎてもゆるりが届かない。
- ゆるりに広告を掲載したい。
- その他、ご意見、お問い合わせ。

【TEL043-216-3838 〓p-va@chibashi-sangyo.or.jp】

次号は
7月1日
発行予定

【主な配布場所】
千葉市役所、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、映画館、ホテルほか

モットーは“健康で明るい毎日を！”

有限会社グループファーマ みつば薬局

地域に根差す調剤薬局として患者さんと共に歩む

地元でそれぞれ薬局を運営していた仲間3人が集まり、新たに開業した「みつば薬局」。以来20年間、“健康で明るい毎日を！”をモットーに、地域医療を担う調剤薬局として処方箋の調剤や一般薬の販売、健康相談などを行っています。「仕事は正確で当たり前。間違いは決して許されません。必ず二人の薬剤師とパソコンを使う事務職員とで相互の確認作業を充分に行い患者さんに薬をお渡ししています」と、語るの代表の山本秀夫さん。薬剤師歴50年以上の山本さんを筆頭に、薬剤師4名、事務職員2名のスタッフで業務を行っています。「常に細心の注意を払いながら仕事をするため、神経を使います。できる限りストレスを溜めないよう職場の雰囲気は明るく、“和”を大切にするように心掛けています」と、続けます。

「少しでも医師の理想とする治療法に近づけるよう、患者さんとのコミュニケーションを大切にして、地域に根差す調剤薬局として共に歩んでいくつもりです」と、微笑みました。

利用しています！
このサービス

夫と二人で映画デートを楽しんでいます

夫と映画を観に行くときに、施設利用券を使っています。1年に2回くらいしか行けませんが、得した気分になります。宿泊も後で申請すれば助成が受けられるので嬉しいですね。ほかにも、人間ドックの補助もとても助かっています。

スタッフ



代表取締役 山本 秀夫さん



DATA

有限会社グループファーマ みつば薬局
緑区あすみが丘8-13-34
薬剤師・代表取締役 山本 秀夫

頑張る人たちを応援！

ENTER PRIS

会員事業所紹介

国内シェア70%を誇る「ワケル技術」

三立機械工業株式会社

顧客の事業の一助となって、価値を生み出す

使用済みの電線から銅をキレイに取り出すリサイクル装置や金属リサイクル装置の企画・設計、設置、営業、アフターケアなどを一手に担っている三立機械工業株式会社。全国各地のリサイクル業者や産廃業者に向けて、出荷しており国内シェアは70%を誇ります。

「リサイクルの課題がある、効率良く銅を取り出したい、そんな会社の期待に応えることができ『おかげで利益が出たよ』『作業が楽になったよ』という声はやりがいですね」と、語る中根亮一社長。今までゴミだったものが資源として新たな価値を生むようになることも、環境に貢献できてうれしいと、笑顔を見せてくれました。

今年で63年目を迎える同社。今後、どんな未来像を描いているのでしょうか。「今のリサイクル装置だけでなく、会社をもっと成長させるため、他の事業もチャレンジしたいですね」。それを叶えるために必要なのは“自走する組織”とのこと。70年、80年を見据えて歩みと続けます。



代表取締役 中根亮一さん



DATA

三立機械工業株式会社
稲毛区山王町335
代表取締役社長 中根 亮一



利用しています！
このサービス

千葉ロッテマリーンズのチケットは毎回申し込んで、当選すると必ず観戦に行き、推し選手の鈴木昭汰投手を応援しています。あと、映画は利用券を使うとかなり安く観ることができるのでうれしいですね。

営業部 清水千文さん・執行桃子さん

※生命プラン定期型は、共済期間が満了を迎えた際、自動更新により、最高満80歳の契約満了日までの保障となります。

こくみん共済coopの「生涯」続く医療保障と生命保障

「ず〜っとあんしん共済」は（一般社団法人）全国中小企業勤労者福祉サービスセンターの会員の皆さま向けの共済制度の呼称です。

ず〜っとあんしん共済

終身生命共済・個人長期生命共済



医療プラン 終身型

掛金が手頃な「生涯」の終身医療保障

	終身3000	おすすめ 終身5000
病気・事故入院（日額） <small>1日以上入院したとき1日目から（日帰り入院も）保障します。1日目から最高180日（通算1,000日）</small>	3,000円	5,000円
手術（保障額） <small>診療報酬点数1,400点以上が算定された手術等を受けたときに保障します。</small>	3万円	5万円
放射線治療（保障額） <small>診療報酬点数が算定された放射線治療等を受けたときに保障します。</small>	3万円	5万円

月払掛金例（抜粋）※

	男性の場合				女性の場合			
	満20歳	満30歳	満40歳	満50歳	満20歳	満30歳	満40歳	満50歳
終身3000	1,050円	1,344円	1,788円	2,460円	1,050円	1,314円	1,668円	2,208円
終身5000	1,750円	2,240円	2,980円	4,100円	1,750円	2,190円	2,780円	3,680円

※掛金の払込期間は終身です。 ※掛金は年齢によって変わります。

生命プラン 終身型

安心が「生涯」続く終身生命保障

	終身200	おすすめ 終身300
死亡・重度障がい <small><死亡・重度障害共済金>（保障額）</small>	200万円	300万円

月払掛金例（抜粋）※

	男性の場合				女性の場合			
	満20歳	満30歳	満40歳	満50歳	満20歳	満30歳	満40歳	満50歳
終身200	2,680円	3,240円	4,040円	5,300円	2,380円	2,820円	3,420円	4,320円
終身300	4,020円	4,860円	6,060円	7,950円	3,570円	4,230円	5,130円	6,480円

※掛金の払込期間は終身です。 ※掛金は年齢によって変わります。

考える鍵は「終身型」と「定期型」の上手な組み合わせです！

終身型は「生涯」の保障ですが、加入時の掛金は定期型の方が割安となります。
終身型をベースに定期型を考慮しましょう。

終身型を重点に、働き盛りの一定期間を掛金が割安な定期型で保障をプラスする、と考えると良いでしょう。

生命プラン 定期型

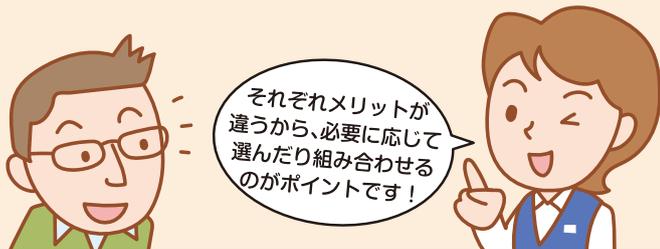
ライフステージごとに安心を見直せるシンプルな遺族保障

	定期100	おすすめ 定期300	定期500
死亡・重度障がい <small><死亡・重度障害共済金>（保障額）</small>	100万円	300万円	500万円

年払掛金例（抜粋）※ ★定期型の掛金は、年払となります。

	男性の場合				女性の場合			
	満20歳	満30歳	満40歳	満50歳	満20歳	満30歳	満40歳	満50歳
定期100	1,220円	1,380円	2,220円	4,670円	900円	1,090円	1,620円	3,100円
定期300	3,660円	4,140円	6,660円	14,010円	2,700円	3,270円	4,860円	9,300円
定期500	6,100円	6,900円	11,100円	23,350円	4,500円	5,450円	8,100円	15,500円

※共済期間が5年の場合。 ※掛金は年齢によって変わります。



資料請求・お問い合わせは

フリーダイヤル ※携帯電話からもご利用いただけます
共済インフォメーションセンター
0120-01-6031

受付時間 / 平日9:00~17:00

お電話の際には「所属しているサービスセンター名」と「会員番号」がわかるものをご準備のうえ、「ず〜っとあんしん共済」とお申し出ください。

プラスであんしん 万一（死亡・重度障がい）のときに備えながら、**満期金（10万円～500万円）**をつけることもできます！

ここに記載されている内容は、共済制度の概要を説明したものです。詳しくはパンフレットをご覧ください。

「こくみん共済coop」は営利を目的としない保障の生協として共済事業を営み、相互扶助の精神のもとつき、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしに貢献することを目的としています。この趣旨に賛同いただき、出資金を払い込んで居住地または勤務地の共済生協の組合員となることで各種共済制度をご利用いただけます。

こくみん共済〈全労済〉
全国労働者共済生活協同組合連合会 coop