

# 行徳新聞

Vol.2248

コミュニティペーパー

2024.4.19号

Since 1976

地域情報サイト

「ペイちばInfo」公式LINE お友だち登録募集中



**地域密着** **機材きたばたけ塗装**  
**プロタイムズ市川行徳店**  
 市川市福栄1-18-13  
**0120-643-133**  
 屋根・外壁塗装・防水・リフォームの専門店  
 市川市内で多数実績あり! **無料診断受付中!**

創刊/昭和51年4月15日 ■発行/徳明光企画 市川市相之川3-2-13 TEL (047) 396-2211

## 医療特集

### 健康寿命を延ばそう

# プラス10分の運動と食事バランス

健康で、生活習慣病になりにくい体づくりに大切なのは「運動と食事」。ふだんなかなか管理できないと思っている人でも、少し意識を変えるだけで健康寿命は延ばすことができる。

日々の運動と食事について押さえておきたいポイントを、行徳総合病院で管理栄養士を務める齋藤里月さんに聞いた。



管理栄養士の齋藤里月さん

#### プラス10分、すぎ間時間に体力づくり

健康づくりの手始めは? 「まず適度な運動を心がけてみませんか」と齋藤さんは話す。

適度な運動は、生活習慣病の予防に加え、骨・筋肉を育て、脳の活性化や上質な睡眠に効果があるという。

厚生労働省は、健康寿命を延ば

そうと、今より10分多く体を動かす『+10(プラステン)』を提唱している。たとえば、毎日バスで移動する区間を10分歩いてみる。家事をしながらつま先立ちしたり、すぎ間時間に肩回し、脚上げやストレッチをしてみる…など。

「1日10分、背筋を伸ばし大腿で歩くと約38.3キロカロリー消費します。1年続けたら約1万3788キロカロリー。これは約2

kg減量するときの消費カロリーに相当します」

#### 標準体重と必要なエネルギー量を知ろう

運動で体力を向上させつつ、食事でベストの体重に誘導することが大切になる。それにはまず「標準体重、必要なエネルギー量を知っておくこと。それにあったバ

ランスよい食事を続けることがポイントです。

標準体重の求め方は、身長(m)の2乗に22を掛ける。この「22」はBMIと呼ばれる指標で、成人の場合22を掛けて得られる体重が、生活習慣病になりにくい標準体重と言われている。65歳以上の場合は、BMI 21.5～24.9で計算する。

一方、1日に必要なエネルギー量は、標準体重にある数字を掛けて求める。デスクワークや家事中心の人は25～30を掛ける。主に座っているが移動や接客など立ち仕事もある人や、散歩の習慣がある人は30～35を。スポーツや激しい運動をする人は35より上の数値を掛ける。

たとえば、標準体重56kgで家事中心の人が1日に必要なエネルギー量は、56×25～30＝約1500キロカロリーという計算になる。

2面へ続く

**えん みょう いん 圓明院墓苑**  
**今、話題の 樹木葬墓地**  
 行徳駅より徒歩約7分  
**高級型墓石付き 完成墓地 すべて込み! 95万円**  
 石碑代・家名彫刻代 別途5.5万円  
**33万円**  
 人気第1区画 売完御礼につき 新区画販売スタート!  
**ペット共樹木葬区画有り**  
**1区画3墓まで埋葬可能**  
**50,000円**  
**047-383-9921**

**KAIXIA 派遣ドライバー募集**  
 食品を問屋さん(倉庫)からスーパーに配達するお仕事です。事務所に出勤後、各勤務ルートで配達。遠方、長距離はありません。  
**日給 7,000円(5h) ~17,500円(10h程度)**  
**月・水・金 18,000円**  
**10時~22時前後(休憩1h)**  
**火・木・日 15,000円**  
**10時~20時(休憩1h)**  
**047-702-5058 カイシア株式会社**

**高効率 エコな暮らし**  
**給湯器で**  
 今まで捨てられていた排気熱を有効に利用して、お湯を作ります。  
**エコジョーズ**  
**子育てエコホーム 支援事業**  
**0800-222-4111**

**「僕が勉強を待たない」**  
 僕らが夢中になっていたのは「見返り美人」や「月に雁」や「法隆寺」などの顔面の何十倍もする価値のある切手だった。でもとても小遣いで買える切手だった。だから僕は切手収集という趣味の書物である本を買って読んで楽しんでいった。  
**仁整形外科・内科**  
**院長 松林 保智**  
**0120-060975**

徳明光企画のホームページ: https://www.meiko-klaku.co.jp/ Eメール: info@meiko-klaku.co.jp



**医療  
特集**

# 睡眠が健康を支える

環境の変化が多い新年度。より良い睡眠を取りたいと思いつつも、不眠や寝つきの悪さに悩む人は多いのではないだろうか。睡眠は、心身の健康を保つ上で不可欠であり、不足するとさまざまな問題を引き起こす。今回、睡眠を研究している和洋女子大学服飾造形学科の水野一枝准教授に、快適な睡眠の取り方などを聞いた。



## ノンレム睡眠の間に体が再生する

睡眠は大きくノンレム睡眠とレム睡眠の2つに分けられる。ノンレム睡眠は睡眠の約80%を占め、この間に、成長ホルモンが分泌され、骨や筋肉の成長、免疫力や治癒力の向上、肌の修復など、体の再生プロセスが行われる。

一方、レム睡眠は睡眠の20%、主に夢を見る時間だ。ここで行われるのは、記憶の定着と情報の再処理。一般的に深い睡眠に約20分で到達し、それが90～100分継続する。これが夜通し3～4回繰り返されると言われている。

「睡眠不足は、抑うつ状態、糖尿病、高血圧、肥満といった健康問

題を引き起こす可能性があり、便秘・けが・事故・転倒リスクの増加、学力・感情制御能力の低下、集中力や記憶力の低下にも繋がります」と水野さんは話す。特に睡眠時間が短いと、食欲亢進(こうしん)ホルモンの分泌が促され、一方食欲を抑制するホルモンの分泌は抑えられてしまうため、肥満のリスクが高くなるのだという。

## 日本の中年女性の睡眠時間は短い

OECD(経済協力開発機構)の調査では、日本人の睡眠時間が世界的に短いことが明らかになっており、特に中年女性でその傾向が強く見られる。

高齢者は国際的に見ても加齢に

伴い、寝つく時間と起床時間が早くなり、中途覚醒の回数が増え、深い睡眠の時間が減少する。40～50代の日本人女性の睡眠時間が短いのは、家庭や仕事の責任が重く、自分の健康よりも家族のニーズを優先していることが一因と考えられるという。

「国際的な研究では、18～64歳は7～9時間、65歳以上も7～8時間の睡眠が望ましいとされており、日本の調査でも、最低の死亡率を示す睡眠時間は7時間だったことから健康と睡眠の関連は深いことが分かります」

## 睡眠の質を向上させるには

「睡眠の質を向上させるためには、まず、体内時計を正しくすることから始めましょう」

私たちの体内時計は、もともと25時間のリズムで動いている。地球の1日は24時間なので、それに合わせて体内時計を調整することがとても大切。具体的には、①朝、起きる時刻を規則的にする、②朝起きてから3時間までに明るい光を浴びる、③朝食と夕食の時刻を規則的にする、の3つ。

さらに、睡眠環境を整えることも重要。敷き寝具は寝返りがうちやすい適度な硬さのもの、掛け寝

具は適度な軽さでやわらかく、肌触りが良いものを選ぶ。また、寝る前の30分～1時間はスマートフォンやパソコンの使用は避けるのが望ましい。

「子どもがなかなかゲームをやめてくれない場合は、『9時になったら歯磨きをして、寝る準備をする』などのルーティーンを決めると良いですね。高学年になったら、曜日ごとの生活パターンを話し合っただけではいかかでしょう。睡眠不足が体と心に良くないというのをしっかり伝えてください」

ただ、眠れないことを悩みすぎるのも禁物。一時的な深い悲しみや考えすぎで眠れなくなることは誰にでもあること。「そのうち眠れる、と大らかに構えておくのも一つの手です」と水野さん。

眠れない状態が3日以上続いたら、睡眠外来を受診してみるのもいいだろう。「生活リズムの見直しから、相談に乗ってくれるかと思えます。まずは気軽に、相談してみてください」



3月には「国府台コンソーシアム」で睡眠と健康についての講演を行った

## 『スツと置いてピツと認証！』

### ～マイナ保険証を使ってみよう～

マイナンバーカードが健康保険証として医療機関で利用できるようになったが、実際に使っている人はまだ少ないのではないだろうか。アオノ薬局に、マイナ保険証について教えてもらった。

## マイナ保険証にはメリットがたくさん！

マイナンバーカードを健康保険証として利用登録するマイナ保険証。その主な利点として「より良い医療が受けられる安心感、各種手続きが簡単にできる利便性、医療費の節約」の3つが挙げられる。

本人が同意すれば、特定検診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査のリスクが低減する。同様に薬の情報を医師・薬剤師と共有

できれば、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減らすことができる。また薬の情報などが連携されるので、旅行先や災害時にも心強い存在だ。

利便性も各段にアップする。マイナポータルで医療費通知情報を入力できるので医療費控除の確定申告が簡単になるほか、医療費が高額な場合に申請する「限度額認定証」が省略できる。就職・転職後の保険証の切り替え・更新や、

高齢受給者証の持参も不要だ。

加えて、マイナ保険証を利用すれば従来の健康保険証利用時より初診・調剤での医療費が節約できる場合があるのも、利用者にとって大きなメリットだろう。

## 安全・安心のマイナ保険証～余裕をもって手続きを

ナンバーを他人に見られるのではとマイナ保険証の利用に不安を抱く人も多いようだが、「医療機関や薬局の窓口職員がマイナンバーを取り扱うことはありません」と説明する。「もし見られたとしても他人がマイナンバーカードを使って手続きすることはできない仕組みになっています」

また、受診歴や薬剤情報などプライバシー性の高い情報がカード

のICチップに入ることはない。もし紛失してもすぐにカードの一時停止手続きができるので、安心だ。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申し込みが必要。マイナポータルやセブン銀行ATM、医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーで手続きできる。

なお、令和6年12月2日以降、新規に健康保険証は発行されない。発行済みの健康保険証については、廃止後、最大1年間、従来通り使用できるよう経過措置が設けられるが、余裕をもってマイナ保険証の手続きをしておこう。

「マイナ保険証を利用できる医療機関・薬局はステッカーやポスターが目印ですので、ぜひご利用ください」

**街の救急箱 日本全国の処方箋受付**

# AONOグループ

**健康と薬のあらゆる相談に  
薬剤師がお答えします**

**在宅医療サービスの一環として、無菌室を設け、H.I.T.(在宅輸液療法)の調剤が可能となりました。**

**無菌調剤室【アオノ薬局ふみはま店】**

**若甦 (じゃっこう)**

**疲労回復・冷え対策に  
おすすめ!**

**Instagram  
やっています!**

**Follow me!**

**患者さまの薬歴管理の徹底**  
処方箋の正確な監査、薬歴管理、重複投与の防止、薬の飲み合わせのチェックを徹底しています。

**24時間対応のお薬相談**  
アオノ薬局グループで調剤された薬の緊急時の電話相談を24時間体制で受け付けています。

**福祉用具販売・レンタル始めました**  
介護保険を利用した販売・レンタルのサービスを提供しています。ご利用者さまやご家族さまの意志や思いを尊重し、より適したものをお選びいただけます。※お問い合わせはファーマシーアオノ薬局までお願いいたします

**アオノ薬局オンラインショップ**  
薬剤師が厳選して調剤したお薬や一般薬が、スマホ・パソコンから24時間いつでも注文できます。

**アオノ鍼灸院【アオノ薬局ケアセンター】**  
カラダが重い、すぐ疲れるなど気になる事があればご相談ください! ※お問い合わせはアオノ薬局ケアセンターまでお願いいたします

**ファーマシーアオノ薬局 南行徳駅北口 ☎356-5346**

**南行徳薬局 南行徳駅北口 ☎356-4193**

**スクエアアオノ薬局 南行徳駅南口 ☎396-4193**

**アオノ薬局ふみはま店 白石整形外科前 ☎390-2380**

**アオノ薬局ケアセンター 行徳トール並び ☎395-4593**

**プラザアオノ薬局 行徳駅改札口前 ☎395-5462**

**アオノ薬局みょうでん店 妙典駅改札すぐ ☎399-4193**

**アオノ薬局 検索**

<http://www.aono-pharm.co.jp>

**オンラインストア  
はこちらから**



行徳新聞  
医療ガイド  
2024・春

南行徳・行徳・妙典周辺のお医者さん情報が満載! 歯科医院編

# あなたの身近なかかりつけ医院



医療法人社団 フロンティア  
**やまわき歯科**  
一般・小児歯科・矯正・口腔外科・インプラント  
審美・ホワイトニング・口臭科・口腔癌検診  
CT・オペ室完備! 専門医による安心のインプラント!!  
歯周病・矯正・インプラント各専門医在籍  
診療受付 月 火 水 木 金 土 日・祝  
10:00~13:00 ○ ○ ○ ○ ○ 10:00 休  
14:30~19:30 ○ ○ ○ ○ ○ 17:00 休  
【東京歯科大学臨床研修施設】 各種保険取扱い  
市川市相之川4-14-5  
南行徳駅前 マクドナルド2F ☎047-357-2288  
http://www.yamawaki-dc.com/

**しんやデンタルクリニック**  
一般歯科・小児歯科・歯科口腔外科  
診療時間 月 火 水 木 金 土 日・祝  
9:30~13:00 ○ ○ ○ × ○ ○ ×  
14:30~19:00 ○ ○ ○ × ○ ○ ×  
★チャイルドコーナー ★駐車場あり  
★車椅子用スロープあり  
市川市欠真間2-16-3 しんや しんや  
☎047-356-4848

一般歯科・小児歯科・口腔外科  
矯正歯科・審美・インプラント  
ホワイトニング  
**あおば歯科クリニック**  
子供連れでも安心して受診できます  
妙典駅前 夜9時まで診療  
診療時間 月 火 水 木 金 土  
10:00~13:00 ○ ○ ○ / ○ ○  
15:00~21:00 ○ ○ ○ / ○ ○ ~18:00  
休診日: 木・日・祝 衛生士パート・正社員募集中  
キッズルーム完備・保育スタッフによる託児OK  
市川市妙典4-3-27-201 https://www.aoba-shika.com

EM DENTAL CLINIC  
M Dental Clinic  
一般歯科・口腔外科  
入れ歯でお困りの方、お気軽にご相談ください  
お口の中の違和感をそのままにいませんか?  
お口の健康は生活の質を左右します。入れ歯に限らず、お口のことで困り事がありましたらお気軽にご相談ください。  
【休診日】木・日・祝  
診療時間 月 火 水 木 金 土 日・祝  
9:30~13:30 ○ ○ 休 ○ ○ 休  
15:00~18:30 ○ ○ ○ 休 ○ ~17:00 休  
☎047-711-2101  
行徳駅前 4-6-16-1F (南消防署の隣・提携Pあり)  
https://www.m-dentalclinic.net/

一般歯科・小児歯科・歯周病・口腔外科・審美歯科  
ホワイトニング・審美矯正・矯正歯科・予防歯科・訪問診療  
医療法人社団 如月会  
Dr. Sawano **澤野歯科クリニック**  
歯学博士 日本大学歯学部 兼任講師 日本歯科医師会会員  
診療時間 月 火 水 木 金 土  
9:30~13:00 ○ ○ ○ 休 ○ ○  
14:30~20:00 ○ ○ ○ 休 ○ ○ 19:00 まで  
休診日: 木・日・祝 急患・新患 随時対応いたします  
●お子様・赤ちゃん連れの方でも安心!  
●半個室・キッズルーム完備  
●車椅子用スロープあり  
●とりにこインバーキングあり  
TEL.047-357-8877 市川市相之川4-9-6  
https://www.sawano-shika.net/ (ティップネス南行徳)

**しいの歯科**  
鼻呼吸の習慣づけに舌用枕の MausPee スタンピロー  
■ 食いしばりで奥歯が良く痛む  
よく歯がしみる  
■ 口が開かない・顎がカクカクする  
かみ合わせに不安がある  
■ 年中口内炎ができて困っている  
■ いびきがひどい人 など  
下記ホームページにアクセスして下さい  
25年をかけた生まれたタンピロー! 日本・アメリカで特許取得!  
キューキュー ム シナイ  
TEL.047-399-6471  
市川市宝1-10-22 あり  
https://www.tongue-pillow.com/

**たけうち矯正歯科クリニック**  
地下鉄東西線「行徳駅」前 西友並び  
診療受付 月 火 水 木 金 土  
10:00~13:00 ○ ○ / ○ ○ ~12:30  
15:00~19:00 ○ ○ / ○ ○ 14:00~17:00  
休診/水午前・木・日・祝  
行徳駅前1-20-10  
YTビル1階  
☎358-8411  
https://www.gyotoku-ortho.com/

HIRO DENTAL CLINIC  
**ひろ歯科クリニック**  
一般歯科 小児歯科 歯科口腔外科  
駅からスグ! イオンの3Fです!!  
個室診療・キッズコーナー完備・院内バリアフリー  
お子様からお年寄りの方まで安心して受診できます。  
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝  
10:00~13:00 ● ● / ● ● 9:00~9:00  
15:00~20:00 ● ● / ● ● ~19:00~18:00~17:00  
休診日 ◆水曜 ※予約制 (初診・急患は随時受付)  
市川市妙典5-3-1  
イオン市川妙典店一番街3F  
TEL.047-300-4182  
http://hiro-sika.com/

## ホテルオークラ東京ベイ

### どれを食べようかな? 和洋中セレクトディナーセット

4月から月~木曜日限定で始まった「和洋中セレクトディナーセット」。レストラン フォンタナで、和洋中どのセットメニューでも注文できる。家族や仲間と一緒にテーブルで、各々が希望するジャンルの料理が食せるのだから、なんともうれしい話だ。  
それぞれ、レストラン フォンタナ、和食レストラン 羽衣、中国レストラン 桃花林の調理人が腕を振るので味は確か。いずれも複数のメニューが用意される。  
共通なのは、彩り鮮やかな「和洋中前菜」(9種小鉢盛り)。あと



は、お好きなものを。その日の気分ですべのも楽しいかも。  
▽4月1日(月)~  
※月・火・水・木曜日限定  
▽PM5~9:30 (ラストオーダーPM9)  
▽レストラン フォンタナ  
▽料金 3600円~ (メニューにより異なる) ※税込  
▽予約・問い合わせ ☎047-355-3345(直通)

## ボランティアガイド市川案内人の会 市川をもっと知ろう 5/18・6/22

ボランティアガイド市川案内人の会による「市川をもっと知ろう」が開催される。5月18日(土)は「文化財から巡る歴史の足跡」を、6月22日(土)は「わが町中山」をテーマに話す。  
▽5月18日(土)、6月22日(土)  
▽PM1:30~3(PM1開場)  
▽中山文化村 清華園

▽定員 各日20人  
▽電話で要事前申し込み  
▽参加費 無料  
▽要申し込み 4月26日(金)AM 10~、電話で(市川市文化会館窓口でも受け付ける)  
▽申し込み・問い合わせ ☎047-379-5111 / 市川市文化振興財団 事業担当

今お読みの行徳新聞と一緒にチラシをお配りします! 効果的なポスティング  
配布カバー率 地域No.1 1枚 4.4円 (税込) ※A4以下/1万部未満の料金となります ※1,000部から承ります  
超地元密着の弊社だからこそできる 細かい選別配布も可能! (株)明光企画 千葉県市川市相之川3-13-13 ☎047-396-2211 明光企画 検索

**行徳 ア パ** **ホールスタッフ**  
**常連さんが集う家族経営の居酒屋です**  
 バイト未経験でもOK!  
 時給◆1,100円 週2日～、平日のみも可  
 時間◆17:00～22:00 Wフーカーも大歓迎!  
 休日◆日曜 髪色自由! 学生OK!  
 まずは、お気軽に電話ください  
**居酒屋 鳥由(とよよし)** Tel.090-2731-7368  
 行徳駅前2-18-5 担当/田中 Tel.047-358-3651

**求人案内**  
 △料金 二行(千三三語め) 千五百円(税込)。料金は前金  
 でお願ひします。振込可  
 内装解体 雑工未経験可、寮有  
 日給一万円、社保完 047-359-9911  
 南行徳大地建設工業 047-359-9911  
 アイアイ総合整備(株)  
 バイク無料貸出日給 03-6661-3282  
 ※建設・工事現場警備員  
 ※道路使用・占有申請可

毎週金曜発行 **タイミング**  
 キュウ 市川・浦安・葛西・行徳地域の仕事(求人)情報!  
 広告のお問い合わせ・お申し込み  
 ☎0120-22-1167  
 Info@meiko-kikaku.co.jp  
 朝明光企画 市川市相之川3-2-13  
 正=正社員 ア=アルバイト パ=パート 派=派遣 契=契約社員 委=業務委託 委=職員 他=その他

**浦安 正** **管理スタッフ**  
**福祉施設の管理部門(本部)スタッフ**  
**子どもたちの未来を支えるメンバーを募集!**  
 人事・事務等の仕事はイチからお伝えします  
 内容◆人事・事務等のバックオフィス業務  
 月給◆33万円(入社3カ月は28万円)  
 勤務日◆月～土のうち週5日  
 時間◆9:00～20:00のうち実働8時間  
 (例)9:00～18:00、11:00～20:00  
 勤務地◆浦安市北栄3-33-10(浦安駅徒歩7分)  
 資格◆大卒以上(学部不問・未経験歓迎)  
 お問い合わせは  
 電話かメールかQRコードで♪  
**伸栄学習会** 本部:浦安市北栄3-33-10  
 Tel.047-352-6158 (受付/月～金 9時～20時)  
 shin-ei@shin-ei-kai.com 採用担当:小泉・栗木

**原木中山・船橋法典・東海神** **パ** **補助スタッフ**  
**補助スタッフ募集**  
 メディラボは障がい者の方々の自立を支援する  
 グループホームを4カ所運営しています  
 内容◆入居者のお話の聞き役や  
 簡単な身の回りのお世話をするお仕事です  
 時給◆1,100円  
 時間◆①8:00～16:00 ②16:00～22:00  
 ③22:00～8:00 週1日からOK!  
 待遇◆交通費支給、夜勤手当あり、社保完備  
 扶養控除内でもお仕事できます  
 勤務地◆市内4カ所にあるグループホームのいずれか  
 車、バイク、自転車通勤OK/資格は不要/  
 お話し好きな方、未経験者大歓迎!  
**メディラボ株式会社**  
 市川市田尻4-9-35 Tel.047-303-3121  
 Tel.070-3276-6222 採用担当

**南行徳・妙典** **パ** **給食従事者**  
**えがお保育園給食従事者募集**  
 料理と子どもが好きな方なら未経験でも資格  
 がなくても始められます! 家庭的な雰囲気  
 の小規模保育園と一緒に働きませんか?  
 パート・時短社員等働き方多样  
 時給◆1030円～  
 待遇◆社会保険・交通費支給等  
 まずは見学に来てみませんか?  
**南行徳えがお保育園**  
 市川市南行徳1-19-22-2F Tel.047-711-3971  
**妙典えがお保育園**  
 市川市妙典5-16-25 Tel.047-712-5620

**浦安 正** **送迎バスドライバー**  
**安全運転ができ協調性のある方歓迎**  
 月給◆23万円 明るく元気な方  
 ※詳細は面接時にご確認ください  
 時間◆7:00～16:45(休憩120分)  
 水曜は7:00～14:20(休憩60分)  
 休日◆土・日・祝、夏季、年末年始  
 ※行事の場合は振替あり  
 資格◆大型免許  
 電話連絡の上、履歴書ご持参ください  
**学校法人川見学園**  
**吹上幼稚園**  
 浦安市富士見5-10-1 Tel.047-351-9121

**新浦安 ア パ** **児童育成クラブスタッフ**  
**子どもが安心して過ごせる場所を一緒に作りませんか?**  
**教育・保育・福祉学部卒業の方や子育て経験がある方歓迎**  
 内容◆1年生～6年生の児童の放課後等の保育  
 子どもたちの受け入れ対応  
 子どもたちの自主的活動のサポート、清掃等  
 時給◆1,100円～1,500円 ※交通費支給(規定内)  
 勤務◆①13:30～18:30 ②13:30～19:30  
 月～土曜日  
 時間応相談・土曜日出勤できる方優遇  
 勤務地◆見明川小学校敷地内(弁天3-1-2)  
 まずはお気軽に  
 お問い合わせください  
**社会福祉法人 わかみや福祉会** 見明川小学校地区  
 児童育成クラブ  
 浦安市弁天3-1-2 Tel.047-316-8841 受付/弁天保育園 担当:岩間

**行徳 正 パ** **保育士・児童指導員 他**  
**事業拡大につき職員大募集!**  
 内容◆保育士、児童指導員、ドライバー(例:14:00～17:00、3h)  
 給与◆正社員 月給23.5万円～31.5万円  
 パート 時給1,400円～  
 時間◆9:30～19:30(実働8h)  
 休日◆週休二日制(年間休日120日)  
 勤務地◆行徳駅前教室(行徳駅から徒歩2分)  
 宝教室(行徳駅から徒歩10分)  
 短時間パートの指導員(未経験者歓迎、時間応相談・週1からOK)  
 作業療法士、理学療法士、公認心理師、臨床心理士、教員、看護師、言語聴覚士も大募集!  
 詳しくはお電話・メールにてお問い合わせください。  
**児童発達支援・放課後等デイサービス 言葉のにわ 一室**  
 合同会社宝佑 市川市宝2-10-18 E-mail:hoyu.kotoba@gmail.com Tel.080-5800-7906

**浦安市内運行** **正社員** **契約社員** **説明会開催中**  
**バス運転士募集!**  
 まずはお近くの  
 説明会へお気軽に  
 お越しください。  
**説明会日程**  
 千高営業所 **事前予約**  
 4/20(土) ①10:00～12:00  
 ②13:00～15:00  
 浦安市民プラザ Wave101 市民サロン **予約不要**  
 4/24(水) ①16:00 ②17:00  
 5/11(土) ①10:00 ②11:00  
 内容◆浦安市内を走る路線バスやおさんぽバスの運転  
 大型路線バス ※経験等を考慮し、コミュニティバスの乗務をする場合もあり  
**正社員** 月収◆30万円～ 2年目以降昇給有 賞与5.4ヵ月  
 (基本給202,400円+時間外+諸手当) 年収460万円以上可能  
**契約社員** 小型コミュニティバス(おさんぽバス) 賞与昨年実績30万円  
 ※正社員へのステップアップあり  
 共通◆週40時間5勤1休のシフト制※特別休暇年間19日付与  
**京成グループだから安心!!**  
 入社祝金支給 20～30万円 (大型バス経験者優遇)  
 大型2種免許 取得支援制度 (全額会社負担)  
 充実した 研修体制 福利厚生  
**東京ベイシティバス** 〒279-0032 浦安市千高12-5 採用情報は コチラ  
**東京ベイシティ交通(株)** Tel.047-352-2113 (採用担当まで)

**結婚相談所**  
**業務拡大につき複数職種(正社員)同時募集**  

職種	給与	勤務	共通
① 本社経理業務	25万円～30万円 ※固定残業代を含む	全日 10:00～18:30	資格◆募集職種の業務経験 1年以上で、Excel、Wordの 基本操作ができる方 経理業務は 簿記3級以上あれば尚可 休日◆火曜・水曜 (勤務カレンダーによる) [2024年公休日] T17日 待遇◆交通費支給、半年後 有給休暇、賞与、制服貸与 (女性社員)※各規定による
② 店舗担当経理業務		平日 10:00～18:00 土日祝 10:00～18:30 月末2日と月初1日～19:00	
③ 人事・総務業務	経験により 要相談	全日 10:00～18:30	
④ 社内SE業務			
⑤ 本社各部署の事務業務	22万円～ ※固定残業代を含む		

**応募方法** まずはお電話ください。応募職種を確認のうえ、  
 面接日時をご相談させていただきます。  
**選考方法** 面接1回(面接後7日以内に合否のご連絡をいたします)  
 顔写真付き履歴書、職務経歴書をご持参ください。  
 ご家庭の事情による時短勤務や、扶養範囲内による  
 勤務の希望などがあればご相談ください  
**株式会社ウェブ** ☎047-390-2001 [担当] 阿部  
 木～月/10:00～18:00(火曜・水曜を除く)  
 市川市南行徳1-16-22(ウェブビル3階) 東京メトロ東西線 南行徳駅 徒歩2分

**春の募集! 未経験者大歓迎!**  
**市川塩浜駅 徒歩1分** **アパレル通販を支えるお仕事です!**  
**20代から40代の方が大活躍中**  
**日本テレビホールディングス子会社の**  
**アパレル倉庫で**  
**一緒に働きませんか?**  
 あんしん♪  
**子どもとの時間を大切に 高い有休消化率**  
 一緒に勤務開始する同期が多く、人間関係を  
 イチから築けるといのも嬉しいポイント!  
 友達や家族、ご近所さんを誘っての応募も大歓迎です!  
**内容** お洋服や雑貨の検品やピッキング、梱包作業  
**時給** 検品・ピッキング・梱包作業 1,100円～  
 ※商品のサイズを計る採寸のお仕事 1,030円～も同時募集中  
**勤務** 週2日、1日5時間からOKのシフト制  
 ※採寸のお仕事は週3日、1日5時間～  
**◎アパレルのうれしい社割アリ**  
 ★在籍者の6割以上が物流業界未経験  
 ★充実の設備で働ける! 倉庫内作業には珍しい、  
 空調も効いた清潔な環境でのお仕事!  
 無料のウォーターサーバーも  
 いたるところに用意されているので、  
 いつでも水分補給ができます♪  
**ラベルヴィー採用受付センター**  
 10時～19時迄 土日祝もお問い合わせ可。  
**0120-401-969** まずはお気軽に  
 お問い合わせください。

アートイベント

## 和太鼓 東京打撃団 2024 市川公演

5組10人招待

結成29年。形式や慣習にとられない新しい感性によって「太鼓」の可能性を追求し、太鼓アンサンブルの魅力あふれるステージを展開している東京打撃団。国内のみならず海外にも活動の場を広げ、巧みな演奏技術と圧倒的な音圧、かつ繊細な演奏で多くの人を魅了している。



今回は、篠笛1人と和太鼓6人が出演し、迫力あるパフォーマンスを繰り広げる。  
 ▽5月17日(金)  
 ▽PM4~(開場PM3:30)  
 ▽市川市文化会館 小ホール  
 ▽大人4000円、4歳~中学生2000円※全席指定※3歳以下入場不可  
 ▽主催・問い合わせ ☎03-5707-1711/アートウィル  
**★5組(10人)を招待**  
 希望者ははがきに〒住所、氏名、年齢、電話番号を明記して、〒272

-0143市川市相之川3-2-13 (株)明光企画「東京打撃団市川公演」係まで。締め切りは4月25日(木)必着。  
**■プレゼント・個人情報についての問い合わせ ☎047-396-2211**  
 ※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます

【個人情報の取り扱いについて】  
 ■プレゼント応募の際に当社が取得した個人情報は、記事作成及び記事作成の連絡に利用いたします。■第三者へ提供することはありません。■業務運営上、必要に応じて委託を行うことがあります。当社の責任で適切な委託先を選定して提供いたします。■個人情報の提供は任意ですが、必要な情報を提供いただけない場合は、記事作成の連絡に支障を来す場合があります。■ご記入いただいた個人情報は、利用目的の通知、開示、訂正、追加及び削除、利用停止や消去または第三者への提供の停止のご請求ができます。お求めのお手続き、また当社への個人情報についてのお問い合わせは、2面欄外をご覧ください。

## 悩みや不調を解消して、新たなスタートを!!



からだや顔のゆがみ、気候の変化等で不調を感じてつらい、さまざまな悩みを一度ご相談ください。症状に合わせてメンテナンスいたします。  
**★行徳新聞読者限定 ※価格は全て税込**  
**頭蓋骨矯正 30分 5,000円**  
 ●整体・美容矯正(頭蓋顔面矯正、足根・手根矯正含む) /1時間30分... 13,000円、2時間...16,000円、3時間...21,000円  
 ●くすみ・しわ・たるみ 美顔コース...16,000円  
**「肩こりが…」「体調不良」→HPに施術例あり「エステハウスチエコ」で検索!**

**エステハウス チエコ**  
 南行徳1-22-15-201 (東京電通センタービル2F) **Tel.047-359-7233**  
 休/日曜・祝日 あり  
 営/AM10:00~(完全予約制)  
 HP/chieko-esthe.com  
 ※1対1の個人サロンです。お気軽にお問い合わせを。  
 ※施術中電話に出られない場合がございます。

## おしゃれくつろぎ空間 ハイクオリティサロン



＜メニュー＞  
 カット 通常価格 3,400円 → クーポン 3,150円  
 カラー 6,250円 → 4,850円  
 パーマ 9,000円 → 7,900円  
 縮毛矯正(ショート) 16,000円 → 11,000円~

★カラーをしながら頭皮を元気に!  
 白髪の抑制、刺激を緩和します。  
 ヴィフカラー 7,050円 → 5,650円  
 ★新感覚・髪質改善トリートメント  
 くせやダメージによる広がりを抑えます。  
 スリークトリートメント 6,000円 → 5,700円  
 ★定番プラチナトリートメント(オプション) 1,700円  
 <すべて税込み> ※他、クーポン割引あり

**美容室 スカクワーク**  
 相之川4-6-3 えんびつ公園そば/三井住友銀行南行徳駅前 **Tel.047-356-7582**  
 休/毎週火曜・5/8(水)  
 営/10:00~19:00受付終了  
 ※予約優先  
 ※広告ご持参の方に限り、上記のクーポン価格でご提供致します  
 ※2024/5/31まで有効

買取専門店だから、はじめての買取でも安心!

# 高買取

リピート率が高い理由がここにあります!

リピート率 **98%**

なぜ大吉が選ばれているのか?

- 買取専門店だから高く買取できる
- 全国チェーンのお店だから安心できる
- 買取品目が多いため、帰りは手ぶらに
- 相談だけの来店でも大歓迎です

これ売れるかなと思ったら、お気軽にご相談ください。

**買取大吉 行徳店**  
 〒272-0133 千葉県市川市行徳駅前 1-24-1  
 ●営業時間/10:00~18:30 ●金曜定休  
**☎0120-881-221**

**行徳案内**

不要車買取 ☎047-359-1190  
 散髪を理容はるみ ☎047-371-5735  
 療養中の方安心価格で  
 散髪を理容はるみ ☎047-371-5735

ギター教室 行徳駅前 358 7768

**情報ハック**

毎週金曜日は店頭価格よりさらに10%引きセール  
 たし腕時計電池交換は除  
 外  
 デイスクラウドショップ  
 ツユキ ☎047-395-9028  
 行徳駅前2-26-23 PC・携帯サイトはデイスクラウド ツユキで検索

**明德まつり 2024**

令和6年5月5日(祝) ※小雨決行。天候等により内容や時間が変更になる場合があります。

時間 10:00~10:30 善光寺如来御開帳法要 10:30~各種イベント(15:00終了予定)  
 場所 法伝寺(市川市湊7番1号) 行徳駅より徒歩5分

演芸 なんと盆踊り・銭太鼓・お囃子(おはやし)  
 ワークショップ スクイズホイップデコ・アクセサリー・キーホルダー・食品サンプル・勾玉水引・タイルクラフト  
 マーケット 手作り雑貨・ハンドメイド作品  
 市川市の農園 野菜直売 ほうれん草・かぶ・春菊など

子ども遊びコーナー 昔なつかしい子ども遊びコーナー  
 千葉県伝統工芸展 神輿・刃物・刷毛・組紐・友禅小物・節句人形・象牙彫・尺八・楊枝  
 演奏 クリスタルボール演奏・サックス&ギター演奏

プレゼント 花ポット 10:30~  
 こども菓子 11:00~  
 (なくなり次第終了)

※お問合せ・詳細は【法伝寺】☎047-357-2341まで  
 ※ワークショップやマーケットの詳細は、下記URLまたは右記QRから特設ページをご覧ください  
<https://houdenj.web.fc2.com/maturi2024.html>

**良いものってみんなに教えたくありませんか?**

ベイちば info

千葉周辺エリアで暮らす方のための情報サイト  
 市川 行徳 浦安 葛西

みなさんが撮影したお写真やジモトの情報を大募集! どしどし送ってください!!

桜の写真を大募集!  
 三社祭 思い出の写真大募集  
 ジモトの情報提供お待ちしております

詳細・投稿はベイちばinfo →  
 ベイちば <https://www.baychiba.info/>  
 ※TOPページから「読者投稿フォーム」をクリック

ベイちば info 公式LINE やってるよ!  
 登録すると イベント おすすめ まずはお友だちになってみて!