

コミュニティペーパー

いちかわ新聞

21周年 Anniversary

創刊/平成14年11月1日
発行/株式会社 明光企画
〒272-0143 市川市相之川 3-2-13
受付/月～金 10:00～17:00
TEL(047)396-2211
FAX(047)397-0325

「ベイしばinfo」
公式LINE

お友だち登録募集中



日本ABC協会会員

地元の皆さまに
選ばれています!

株式会社
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 アヴェニール福栄1階

☎0120-643-133

きたばたけ塗装 検索

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!

プロタイムズの外観さん




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、免疫力や治療力の向上、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る。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。」

OECD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、寝つきが悪く、起床時間が早く、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、睡眠の質を向上させるには、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

2面へ続く

医療集 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、快適な睡眠のとり方などを聞いた。

まず「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。」

18〜64歳は7〜9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

水野一枝准教授



理想のシェアサロン

Solon 市川店

個室・半個室利用の美容師募集中!



自分を自由に表現できる
理想のシェアサロン
説明会随時開催中!
市川駅徒歩0分ダイエー市川店4階

お問合せ受付中



THE APARTMENT of Solon BEAUTY

市川駅北口のりばより
③国分・松戸方面
バスで10分(乗車5分)
徒歩バス(下車徒歩3分)

今、話題の 樹木葬墓地完成

一区域 3墓(3名様)

33万円より
石碑代・家名彫刻代
別途5.5万円

ペットと一緒に
入れる区域あり

◆1区域3墓まで埋葬可能
(散骨ではなく個別に専用骨壺で)

◆契約から50年間は契約
区域にて埋葬

永代供養 宗教不問 後継者不要

●希望区域は先着順 ●50年後は合祀供養延長可
●途中、代が替わっても50年継続お葬りの合同供養無料
●現在遺骨がなくとも申込み可 ●独身者・後継者がいない方も可
●樹木にはなりません ●墓誌設置は任意ですが強制的に設けます
●個別の供養、年額法要はご希望により、お見積りさせていただきます

伊藤家
家紋イラストは別途料金
維持管理費
年間2,000円×50年で
100,000円
50年一括払い
【半額割引】
50,000円

高級型墓石付き
完成墓地 すべて込み! 105万円
3千円より

■永代使用料 ■石碑
■外構 ■納骨室
■彫刻代 ■塔婆立
■工事代

*区域は大きいものもあります
*石碑・デザイン多岐あります

過去のお宗派・宗派不問 ぜひ一度ご見学ください 所在地/市川市国分5-15-2 仏事は竺園寺住職が執り行うので安心です

お問い合わせ 日本墓地紹介センター 株式会社
〒120-0034 東京都足立区千住5-7-9 URL: www.514194.co.jp
TEL: 03-5813-2600 0120-514-194
お葬りの人 墓地を求めると寺院 双方に喜ばれる仲人をめざしています 047-710-0604

建て替え 移転 撤去 改葬 も格安にて承ります。

毎週金曜発行!!

いちかわ新聞

※部数が限られており、なくなり次第終了となりますのでご了承下さい
※各施設へのお問い合わせはご遠慮下さいますようお願いいたします
市川で活躍している方、生活情報、読者の生の声をお届けしています

いちかわ新聞は下記の施設でもお持ち帰りになれます。 設置箇所が増えました!



- 市川市文化会館
- 市川商工会議所
- 市民活動支援センター
- いちかわ観光物産インフォメーション(旧談話室)
- I-Linkウエスト45階展望室
- シャポー市川※1Fインフォメーション横
- 全日警ホール(市川市八幡市民会館)
- 道の駅「いちかわ」
- 市川市中央図書館
- ママズテーブル
- 有機野菜の店 玄
- 市川市スポーツセンター※ISG国府台クラブハウス内
- ヤジッコキッチン
- ポローニヤ市川ファクトリー
- 市川ビル
- ユニディ菅野店
- パブジャック本八幡店
- パブジャック市川店

京成電鉄の下記の各駅改札付近にも設置

- 国府台駅
- 市川真間駅
- 菅野駅
- 京成八幡駅
- 鬼越駅
- 京成中山駅

下記いきいきセンターにも設置

宮久保(白幡神社境内)/大洲/市川/北方
田尻/鬼越/北国分/南八幡本館・分館

お問合せ 株式会社 明光企画 TEL.047-396-2211

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)は「わが町中山」をテーマに話す。

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(土)・6/22(土)

▽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) AM10、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



3月には「国府台コンソージウム」にて睡眠と健康について講演を行った

1面から
き寝具は寝返りがうまい場合は「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いいでしょう。睡眠が不足すると体と心に良くないというのをしっかり伝えてください。

リニューアルしました!
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
楽しいイベント街の情報がいっぱい!
QRコード
(運営)株式会社 明光企画

オリジナルホームページ作成します
作成から更新まで「安心」しておまかせください!!
企業・商店・学校・サークル個人OK!
初月費用 55,000円~(税別)
お気軽にご相談ください 明光企画 ☎047-396-2211

満開の桜

今年もきれい!

平年より少し遅れて4月7日ごろ、市内の桜も満開。通りすがりに桜を眺める人やお花見をする人などで公園や川沿いなど、市内の桜の名所は賑わっていた。(4月7日に撮影)

井天公園
交通公園
中江川
常夜灯公園

川を挟んだ両岸から桜のトンネルが。

常夜灯公園の桜も満開。桜と川を眺めながらお散歩。

本久寺

レンタルスペース

「カルチャー講座を開講したい」「企業セミナーの会場を探している」「仲間でダンスの練習をしたい」「子どもと一緒にママ会を開催」などなど用途に合わせて利用してみよう!

新聞社が運営するレンタルスペースだからできるメリット!
地域に根ざした新聞で集客を応援!
レンタルスペースエミングを運営する明光企画が発行する行徳新聞・浦安新聞でお得に講座やイベントの告知掲載も!

個別相談要予約
スキル・資格を活かして「好き」を仕事に!
月に一度開催! 「はじめのいっぽ相談会」
レンタルスペースエミングを利用して自分のお教室やセミナーを開催して先生デビューしたい方、自宅や行政施設ではなく拠点をもちたい方は気軽に相談してみよう。

HPからもお申込みいただけます

セミナールーム
Bスタジオ
Cスタジオ

大きな公園(南行徳公園)の目の前です!

明光企画
南行徳公園
ちば駅
南行徳駅
南行徳駅徒歩5分

レンタルスペース エミング
千葉県市川市相之川3-2-13 明光企画ビル内
電話でのお問合せは tel.047-396-2211
株式会社 明光企画
平日11:00~17:00
https://m-ing.info/

【個人情報保護管理者】株式会社明光企画 個人情報保護管理者 佐藤健志 ☎047-396-2211 【問い合わせ窓口】管理部 佐藤 佐藤 info@meiko-kikaku.co.jp

市川 正パ ①介護職員(正) ②介護職員(パ) ③看護職員 ④清掃職員

新規事業オープンのため増員！ 職員募集

どうすればお客様に喜んでいただけるか？を一緒に考えてくれる方大募集！

①介護職員(正職員) 無資格・未経験可
月給◆223,000円～ 普通自動車免許必須
時間◆8:30～17:30 資格取得制度あり

②介護職員(パート) 時給◆1,200円～(別途送迎手当あり)
時間◆A 8:30～17:30 回 8:30～12:30
B 13:30～17:30
で選抜可(複合可) 週1回～OK

③看護職員(パート) 時給◆1,700円～
時間◆A 9:00～17:00 回 9:00～13:00
で選抜可(複合可) 週1回～OK
資格◆正看護師もしくは准看護師

④清掃職員(パート) 時給◆1,030円～
時間◆16:30～18:30 週2回～

無資格・未経験可 普通自動車免許必須 資格取得制度あり

【共通】交通費規定内支給 車通勤OK!

ファミリア市川 株式会社東峰 Tel.047-710-7333 (採用係)

市川市東国分1-30-12(京成バス「曾谷橋」バス停下車徒歩0分)

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

メディア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!

メディアラボ株式会社
市川市田尻4-9-35 Tel.047-303-3121
Tel.070-3276-6222 採用担当

毎週金曜日発行

キュー タイミング

市川・浦安・葛西・行徳地域の仕事(求人)情報!

明光企画 0120-22-1167
Eメール info@meiko-kikaku.co.jp

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 職=職員 他=その他

求人案内
▽料金(1行(12文字詰め)千円(税込) 料金は前金でお申し込み。振込可)

日 ちは 毎週金曜日です。

南行徳 パ イベントの企画・運営

街の人の笑顔と一緒に作りませんか?

イベント企画・運営スタッフ募集!

主にショッピングセンターなどのファミリー向けのイベント企画・運営スタッフ大募集。家庭の都合などによる急なお休みにも柔軟に対応! 働きやすい環境が整っています。勤務時間や日数はご相談ください。

時間◆10:00～18:00(週4日～、シフト制)
※イベント開催に応じて土日出勤あり
時給◆1,100円～(試用期間3カ月は1,050円)
待遇◆社保完備、交通費規定内支給、賞与あり

明光企画 市川市相之川3-2-13 Tel.047-396-2211 求人受付: 平日11:00～17:00

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～	全日 10:00～18:30	資格◆専集職種の業務経験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	30万円 ※固定残業代を含む	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	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日以内に可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

information インフォメーション

講演会・講習会・体験会

●高校と特別支援学校で迷っている人へ「進路説明会」
中学卒業後の進路選択で将来が変わる。支援学校、全日制・通信制・定時制高校の特徴を紹介。放デイ利用者向けの説明会を一般公開。予約は電話かメールで
▽4月29日(祝)PM1～(事前予約制、個別面談可)
▽伸栄学習会 北栄教室(浦安市北栄3-33-10)
▽対象 中学生・保護者
☎047-352-6158
☑shin-ei@shin-ei-kai.com

●婚活サポーター親の会
▽5月12日(日)
▽PM3:15～5
▽船橋市中央公民館
▽参加費 2000円
▽対象 未婚の子どもを持つ親、または本人
☎070-5592-2117杉本

イベント

●リサイクル着物市
リサイクル着物、帯、和装小物、リメイク服など
▽4月18日(木)～20日(土)
▽AM10～PM4(20日はPM3まで)
▽まちづくり活動プラザ3F第1多目的室(浦安市入船5-45-1)
▽持ち物 上履き、靴入れ、マイバッグ ※土足厳禁
▽申し込み不要
☎070-6512-8025ファイバーリサイクルうらやす

サークル仲間募集

●信篤フォークダンス
日本フォークダンス連盟の推奨曲を学習
▽火曜(月4回)
▽PM1:30～4
▽信篤公民館
▽入会金 1000円
▽月会費 2000円
▽要申し込み メールで
☎050-3576-0765おのもと(留守電あり)
☑fshintokuFD@gmail.com

●朝日ガ日の出
更年期世代、自分に優しくヨガタイムを過ごそう
▽毎水曜
▽AM9～10
▽浦安市市の出公民館
▽入会金 なし
▽月会費 3500円(4回分)
※無料体験・見学OK
▽要申し込み
☎047-382-0306茅野

※主催者の都合により内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

当コーナーの情報はWebサイト「ベイちはinfo」にも掲載します(電話番号以外)。希望しない場合は申し込み時に明記ください

掲載申し込み方法
●Webから
「ベイちはinfo」内検索バーから「info」で検索
●FAX、はがきで
掲載者の住所・氏名・TEL、掲載内容(名称・日時・

個人情報の取り扱いについて
■お送りいただいた個人情報は、当コーナー運営および記事作成に使用します。
■紙面を通じて一般読者に提供しません。
■必要に応じて委託を行います。その際は、当社の責任で適切な委託先を選定して委託します。
■個人情報の提供は任意ですが、必要な情報をご提供いただけない場合は、適切な対応ができない場合があります。
■ご記入いただいた個人情報は、開示、訂正、追加、削除、利用停止、消去、および提供停止のご請求ができます。それらの手続きおよび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。

場所・連絡先の電話番号・氏名は必須)を明記し送付する。URLアドレスは基本掲載不可。
※内容は当コーナーのフォームに従い編集する
★有料(1行税込1100円)の場合は係から連絡あり
★1原稿につき1回の掲載。原稿の締め切りは、発行日の14日前(紙面の都合上、掲載日が延びる場合もあり)

▽送付・問い合わせ先
〒272-0143市川市相之川3-2-13 いちかわ新聞インフォメーション係
☎047-396-2211
☎047-397-0325

インフォメーション掲載ルール (2024年4月～)

●無料掲載
・公共の場所(公民館・公園・学校等)で行われる講習会、イベント、サークルなどで、営利目的でないもの
・掲載日の指定は不可。事前連絡なしに掲載できなくなる場合もあり。掲載日や掲載可否についての問い合わせにはお答えできませんので、ご了承の上お申し込みください。

●有料掲載
(1行1100円※別途原稿作成料・校正料2200円)
・必ず掲載を希望するもの、掲載日を指定するもの
・公共以外の場所で行われるもの(オンライン開催も含む)

良いものってみんなに教えたくありませんか?

ベイちは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!!

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

桜の写真を大募集!

三社祭 思い出の写真大募集

●にOOがオープン!

ジモトの情報提供お待ちしております

ベイちはinfo公式LINE やってるよ!
登録すると イベント おすすめ
いち早く情報GET!
まずはお友だちになってみて!

オール女性スタッフ。創業53年！地域の人気店

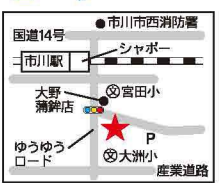


地元で愛され続けて53年。子どもからシニアまで一人ひとりの悩みに合わせた提案力の高さが魅力です。レザーやスライドカットで自然になじむシルエットは、再現性もバツチリ！巻いたようなカールを楽しめるピーチのデジパは、1時間かけて遠方からいらっしやるお客さまがいるほど。幼くならない洗練されたショートも得意です。湿気によるうねり広がり、ストリートメント好評中！

お得なクーポン付き！詳しくはクーポンをご覧ください
 当店は座席3席の小さな美容室。大型店が苦手な方にも安心してご利用いただけます。リタッチカラーは1時間程度で施術完了！優しいしみにくい薬剤使用。ご希望のお客様は、マスク着用のままでも施術OK。お気軽にご相談ください。

ヘア&メイク ピーチ

住/市川市新田4-18-29 ※Pあり
 営/9:30~18:00(土日祝17:00まで)
 休/火曜・水曜不定休



TEL.047-376-5483



作品づくりについて

市長がそれぞれの作品づくりについて質問。立休作品の龍野さんは、「ふつくと丸みを帯びた温かみを持たせている。木だけでなく、粘土や針金、石膏などいろいろな素材を組み合わせて作っています」と話した。

吉田さんは「粘土が固くなるような感じは

出したくない。粘土で編み込むのを大事にしている」と説明。市長が「白い線はどうやって描いているの？」と問うと「何種類かの色の違う粘土を貼り付けています」と答えた。

「新作家展」をどう思う

「別の美術展と違って、ここでは陶芸や平面など形の違う作品と一緒に飾られている。雰囲気

作家が作品への思いを語る

Ichikawa駅前ミュージアム「新作家展」でトークイベント

JR市川駅前の施設(旧:市本)で3月14日(木)~20日(祝)、Ichikawa駅前ミュージアム「新作家展」が開かれた(市川市主催)。展示されたのは、吾妻朋美(平面)、龍野りさ(立体)、吉田武(陶芸)、渡邊直美(伝統工芸)、若手芸術家4氏のそれぞれ異なる作品。16日(土)には田中甲市川市長も鑑賞し、出展者たちとのトークイベントに臨んだ(渡邊さんは欠席)。



(左から)吉田さん、龍野さん、吾妻さん、田中市長

市長は、「この場所で1週間限定の展示会市民の皆さんが関心を持っていただければいいな」と話した。市長は、「この場所

電話・FAX・メールで申込OK!!
いちかわ案内1行(13文字)1,100円(税込)
 月曜日AMお申し込み翌週金曜掲載
 ※祝日がある場合繰り上げります
 お申し込み・お問い合わせは
 市川市相2-3-2-13
株式会社明光企画 ☎047-396-2211
 info@meiko-kikaku.co.jp

市民講座 屋根・外壁塗り替えセミナー

全国各地で年間400回以上の市民講座を開催してきた一般社団法人市民講座運営委員会が、このたび、後悔しない塗り替え施工のノウハウを聞ける市民講座を開催する。参加は無料だが、電話申し込みが必要。外壁・屋根の塗装は、専門的な知識や技術が必要なため施工業者を信頼してすべてを任せざるを得ない。しかし、専門的な知識を持っているはずの施工業者が正規の施工仕様を守らず、不良施工になるケースが後を絶たない。その為、工事後、全体の3割でトラブルが生じるともいわれる。そこでこの市民講座では、一般塗装技術者が解説するスクリーン映像を使って、トラブルにならないための塗装の正しい知識を一般のみなさまにも分かり易く説明する。参加申し込みは電話で、一般社団法人市民講座運営委員会 ☎0120-689419(午前9時~午後6時)へ。

4月26日(金) 13:00~15:00 市川市勤労福祉センター本館 市川市南八幡2-20-1
 4月28日(日) (受付12:50) 東京都千代田区富士見1-6-1 フジビュータワー飯田橋1002号
 □主催:一般社団法人市民講座運営委員会

居酒屋「こい」
民話・伝承
いろいろ端講座
 4/25(木)

今回のテーマは「浮世絵の魅力①」。講師は、四街道市史編纂委員会委員長の須藤元夫さん

▽4月25日(木)
 19:00~21:00(開場PM2:15)
 居酒屋「こい」(☎047-377-5151/JR本八幡駅南口下車・徒歩3分)
 参加費 500円
 定員 15人(予約優先)
 申し込み・問い合わせ
 aurinkoy@gmail.com(事務局)

どれを食べようかな?
和洋中セレクトディナーセット
ホテルオークラ東京ベイ

4月から5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、和洋中限定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。その日の気分や選ぶのも楽しいかも。

▽4月1日(月)~
 ※月・火・水・木曜日限定
 17:00~19:30(ラストオーダーPM9)
 レストランフォンタナ
 料金 3600円(税込) ※税別
 予約・問い合わせ ☎047-3355334(直通)

読者プレゼント
和太鼓東京打撃団
2024市川公演
5組10人招待

結成29年。形式や慣習にとらわれない新しい感性によって「太鼓」の可能性を追求し、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、

巧みな演奏技術と庄重的な音圧、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) PM4:30(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 ☎0357071711
 /アートウィル
 ★5組(10人)を招待
 希望者はが

わが家で咲きました!
花の写真募集中

紙面を彩る花の写真を募集しています!
 わが家のガーデニング自慢してみませんか?

投稿はこちらから
<https://www.baychiba.info/>
 ※TOPページから「読者投稿フォーム」をクリック

【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。■応募する際はご本人の氏名を明記してください。■当社は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委託いたします。■個人情報の提供は任意ですが、必要な情報をご提供いただけない場合は、記事作成の連絡に支障をきたす場合があります。■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。お求めのお手続きは、また当社への個人情報についてのお問い合わせは、2面裏側をご覧ください。

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます