

# 行徳新聞

Gyo-toku

Vol.2342

コミュニティペーパー

2026 3.6号  
Since 1976

地域情報サイト

「ベイちばInfo」公式LINE お友だち登録募集中



楽しいイベント、街の情報がいっぱい!

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

https://www.baychiba.info/ (運営)株式会社 明光企画

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

## 東日本大震災から15年

# いま改めて、防災のことを考えよう

もうすぐ3月11日。この日が近づくと、15年前の東日本大震災での各地の甚大な被害や、自分が体験したことを思い出す人は多いのではないだろうか。

地震列島とも言われる日本に暮らす私たちにとって、地震への備えと心構えは常にしておくことが大切だ。私たちが準備すべきことや防災について改めて考えるべく、市川市危機管理室危機管理課の担当者に話を聞いた。

### 災害発生後1週間目が避難者数のピーク

一昨年3月に市川市がまとめた「地震被害想定」では、千葉県北西部直下地震や東京湾直下地震が発生した場合、市内の広いエリアで最大震度6強の揺れが起こると予想されている。

「市では震度5弱以上で避難所開設の確認をしますが、在宅避難や車中避難、親戚・知人宅への避難者もかなり多くなると見込まれています」

市の試算では、避難所への避難者は1日目は36,542人、7日目は49,264人、30日目は18,626人。加えて避難所以外への避難者

は1日目が24,362人、7日目は49,265人、30日目は43,461人に及ぶという。

「ライフラインの復旧に時間を要したり、家庭での備蓄品が足りなくなるなどを踏まえて、災害発生から1週間目ころが避難者数のピークになると考えています」

### 備蓄の理想は1週間分

災害に備えて、各家庭ではできる範囲で日ごろから備蓄品を揃えておくことを心がけよう。

「備蓄品は最低3日分を用意しておくをお願いしていますが、理想は1週間分。少し多めに備蓄しながら日常生活で消費する『ローリングストック』を取り入れておけば、備蓄に対するハードルが下がると思います」

食料や水、携帯トイレなど、家族構成や状況に合わせて用意しておきたい。常備薬や持病の薬、ラジオやモバイルバッテリーなども

忘れずに。市が発行をしている「減災マップ」にも備蓄品のリストが掲載されているので、参考にしながら準備しよう。

「今年1月に改訂したばかりの減災マップは市ホームページで見ることができます。市役所や公民館などにもありますので、ぜひ入手してください。避難場所や避難経路などの情報も載っていますので、万が一のときの行動をご家族で確認しておきましょう」

また市では平成28年から女性の視点から防災を考える「防災女性プロジェクト(BJ☆プロジェクト)」も活動中だ。ホームページで、家庭での日ごろの備えや、備蓄食を使ったレシピ、子育て世帯への情報などを発信している。災害伝言ダイヤル(171)の使い方や連絡先、健康状態などを記入する『防災安心カード』もあるので、入手して親子それぞれ普段から持ち歩くのもおすすめだ。

2面へ続く

行徳駅より徒歩約7分

一般墓地 初の一般公募!

今、話題の 樹木葬墓地

限定区画での販売となります。希少な墓地をご案内いたします。

高級型墓石付き 完成墓地 すべて込み! 95万円 (税込) 3千円より

■永代使用料 ■墓石 ■外箱 ■納骨室 ■彫刻代 ■塔婆立 ■墓工費

※区画は大きいものもあります ※石種・デザイン多数あります

第2期 好評につき残りわずか!

ペット共樹木葬区画残りわずか!

1区画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年間は契約区画にて埋葬

永代供養 宗教不問 後継者不要 50,000円

お申し込み先: 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.614194.co.jp

TEL: 03-5813-2800

0120-514-194

047-383-9921

Ario アリオ

世界にひとつの

推し専用グッズをつくらう♡

好きなカラー・好きなパーツを選ぶだけ!

不器用さんでも大丈夫! あなただけの推し活アイテムが完成します! 次の推し活が楽しくなる♡

お部屋に“推しコーナー”をつくれちゃう!

好きな色やパーツを選ぶだけ

友だち同士の参加も大歓迎

お子さまから大人の方まで参加OK

※写真はイメージです。アクセサリや写真、フィギュアなどはご自身でご用意ください。体験内容はデコレーション部分のみとなります。

参加はとてどもカンタン!

①当日のレシートを用意▶アリオ各専門店にて1,000円(税込・含消費税)ごとに1名参加OK!

②アリオ各西公式Instagramをフォロー▶その場でフォローでもOK!

③どちらでも満たせば参加できます!

3/21 土

会場 1階 ウェストコート

時間 ①12:15 ②15:15 ③16:15

各回定員に達し次第終了

参加をご希望の方は、右記二次元コードより事前にお申し込みください。グッズは4種類、作りやすいグッズは当日先着順。スマホで今すぐ申込!▶

イベントに関するお問い合わせ 株式会社明光企画 イベント担当 TEL.047-396-2211(平日10:00~17:00)

南海トラフ巨大地震30年以内発生確率が「60~90%程度以上」に引き上げられました。

※2025年9月 政府地震調査委員会発表

地震に備えて

もしも突然地震が起こったら……そのもしもの時に備えは万全ですか?

屋根の軽量化

瓦屋根の重みで家屋がつぶれることも

壁の補強

昭和56年以前の建物に多くの被害が出ています

シロアリ

定期的な点検・駆除を行っていますか?

自分ができること

▶避難路の確保 荷物がいっぱいになっていませんか?

▶家具の転倒防止 つっぱり棒などで家具を固定していますか?

▶3日分の食糧の備蓄 最低3日分の水と食糧×家族の人数分

全面改修・配管改修・外壁塗装・その他各種工事承ります

おかげさまで49年・無借金・安定企業 各種リフォームローン取扱店

(株)リフォーム青山

【行徳店】 市川市湊新田2-2-21 営業時間/9:00~18:00

0800-222-4111

●資本金8,000万円 ●千葉県知事許可(特-3)第32323号 ●当社は国土交通大臣登録団体の組合員です

「ドクター松林の「待たなし」

開業以来30年間続いている心もった優しい在宅医療と交通事故専門外来の仁整形外科

「ドクター松林の日常」

16時間ファステイングっていったいどんなの? 結局16時間断食イコール朝食を抜くということ。ただし水分は摂ってください。朝から仕事の方が多いでしょうが、いつもなら朝食までのエネルギーをお腹にある朝食を燃焼させてしまいますが、朝食を抜くとこれがないので必然的に体内脂肪を燃焼させるわけです。だから内臓脂肪をはじめ余分な脂肪がたまりにくく太りにくいという原理ですね。最初慣れない場合は朝食の時に糖分の入ったジュースだけにして慣らしていく方法もあります。慣れてきたら糖分を徐々に抜いていくといいです。さらにインシュリン分泌の頻度が減って血糖コントロールをしやすいう意義もあります。これから始めて遅くないかという疑問をお持ちの方、心配ありません。いつ始めても遅すぎることはありません。身体にとっていいことは60代以降でも有効です。煙草という毒をいつから禁煙しても悪いことはいつもありません。禁煙すればその後の人生はバラ色です。

16時間ファステイングも素晴らしい健康法だと私は思いますが、諸説あります。また早急な結果は期待しないでください。いずれにしても、持病をお持ちの方、妊娠中の方は、必ず主治医と相談してください。ファステイングをやっている人は人もいらっしゃいますので、ドクター松林の絶対味覚も一寒鰯のコンフィ、タルトソースがけ、菜の花のオリブオイル炒め添え。今度はソース作りです。まず玉ねぎをみじん切りにします。それをオリブオイルでしんなりするまで炒めます。そこにマヨネーズをかけて再度塩、胡椒をして炒めて味を整えます。こうして火を通すと旨味もとがった味が丸くなりつつとりして本来の旨味を引き出してくれるのです。

●在宅なら在宅診療、訪問看護、在宅リハビリ型の当院へ。

●ご相談、お申し込みは何となくしますコールへ。

●「何とかしますコール」01205566751

在宅療養支援診療所 仁整形外科・内科 クリニク 松林 保智

行徳駅前2・11・11・2F 日初、木曜午後休診 0120-9999-1111 https://www.jin-c.com/

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

1面から

**家族で住まいの安全の見直し・確認を**

室内の安全を保つための確認も忘れてはならない。家具の転倒を防ぐ金具やベルトに緩みなどはないか、出入口付近に避難の邪魔になる物はないかなど、室内に危険な場所がないかを見直しておくこ

とが大切だ。

「地震による火災の被害に備えて、地震を感知したときに自動的に電気を止める『感震ブレーカー』の設置もお願いします。また昭和56年以前築の建物にお住まいの場合は、建物が安全かどうか、ぜひ耐震診断を受けましょう。助成制度もありますので、市役所までご相談ください」と、呼び掛ける。

また、備蓄品がすぐに使える状態かどうかの確認もしてほしいと話す。

「懐中電灯はあるけれど電池が切れていたり、防災バッグはあるのに押入れの取り出しにくい場所に保管しているなど、すぐに使えない状態ではいざという時に困ります。携帯トイレやポータブル蓄電池の使い方なども確認しながら、

ぜひご家族で改めて防災について話し合う時間を作っていただきたいと思います」

いつやってきてもおかしくない地震。自宅や出先、朝・夜、家族が一緒なのか別行動なのか、さまざまな場面を想定しながら防災について考えておこう。

### 【備蓄品チェックリスト】

- **食料**
  - 水
  - レトルト食品など
- **感染予防対策**
  - 消毒液
  - 体温計
- **日用品**
  - トイレ用紙
  - 眼鏡・コンタクトレンズの予備
  - 水のいらない石鹸・シャンプー
  - ウェットティッシュ
  - デオドラントボディシート
  - カセットコンロ
  - 給水袋
  - 携帯トイレセット(凝固剤)
  - 使い捨てカイロ

### 【非常用持ち出し品】

- 懐中電灯・予備電池
- 携帯ラジオ
- 救急箱・常備薬
- 通帳・印鑑
- ライターやマッチ
- ろうそく
- ナイフ
- タオル・毛布
- ティッシュ・ビニール袋
- 現金・保険証
- 手袋
- 衣類・スニーカー

(スニーカーはベッドの横などに置いておくといい)

### 【非常用持ち出し品】

- **乳幼児**
  - 粉ミルク
  - オムツ
  - 哺乳瓶
  - お菓子(食べなれているもの、好きなもの)
- **ペット**
  - ペットフード
  - トイレ用品
  - リード

※その他、必要なものを普段からリストアップしておくとい

### 【非常用持ち出し品】

- 携帯電話の充電器
- モバイルバッテリー(ソーラー式のもの便利)
- 工具
- 口腔ケア用品
- 食品用ラップ

● **家族構成によって追加**

- **高齢者**
  - 入れ歯洗浄剤
  - オムツ
  - おしりふき
- **女性**
  - 生理用品
  - おりものシート
  - 痛み止め

## 市川を詠んだ作品が全国から「第26回市川手児奈文学賞」贈賞式

市川市主催「第26回市川手児奈文学賞」の贈賞式が2月1日(日)、市川市生涯学習センターで行われた。短歌、俳句、川柳、詩の一般の部と子どもの部に、全国から「市川」を詠んだ4721点の作品が寄



せられ、その中から各部門の大賞、秀逸、佳作の受賞者が表彰された(子どもの部は題材自由)。

子どもの部短歌大賞に輝いた松井渚さんの『前を行くせなかを二つ追いついて一番先にわたしたボタン』は、運動会のリレーで懸命に追いつける姿を生き生きと描いた一首。選考委員の田中薫さんは「とくに『せなかを二つ追いついて』の表現が秀逸で、動きが目に浮かぶ」と講評した。子どもたちの身近な体験を題材にした作品が高く評価された。

一般の部のテーマは「二〇二五

年市川を詠む」。俳句大賞には、東京都練馬区在住の平松うさぎさんの『行徳担ぎ神輿に街の揉まれけり』が選ばれた。行徳ふれあい伝承館で見た神輿の実物や映像に強い印象を受けて詠んだといい、「機会をつくって実際に行徳の祭りを見てみたい」と話した。



選考委員長の能村研三さんは「この賞は、西暦2000年に始まり、今年で26回を迎えました。市川の風物を詠んだ作品が全国から届き、回を重ねるごとにその数が増えています。この賞をきっかけに実際に市川を訪れ、その魅力を感じてほしい」と述べた。

- **大賞受賞者(敬称略)**
- **一般の部**  
短歌/大島智雄、俳句/平松うさぎ、川柳/深山隆子、詩/長谷川勝士
- **子どもの部**  
短歌/松井渚、俳句/廣瀬希、川柳/中谷和佳奈、詩/田口愛乃

# 行徳カタログ 2025-2026版は 電子ブックで公開! 無料

「ペイチばInfo」内で無料公開中!

こちら

をタップしてね!

ペイチばInfo 検索

スマホアプリ「メクリバ」をダウンロードすれば

自分だけの「行徳カタログ」にカスタマイズ!

- 1 アプリ「meclib2」をダウンロードする
- 2 ペイチばInfoのページから電子ブックを開き
- 3 アプリ「meclib2」から、My本棚に追加された「行徳カタログ」を開く
- 4 ふせんを貼ったり、PDF表示したり、自分用にカスタマイズ!

もう行った? 食べてみた? ジモトの新店に行こう!

- びあばーく 妙典COCO
- 寺町行徳名所めぐり

電子ブックの詳しい使い方は「電子ブック操作方法」を見てね

ペイチばInfo ペイチば公式LINEのメニューからいつでも見れます!

発行: 練明光企画 市川市相之川 3-2-13 ☎047-396-2211 (平日10時~17時)

**【行徳・浦安・葛西・市川カタログ 販売本についてのご案内】**  
 現在、カタログシリーズは電子ブックとして無料公開しており、書店やコンビニでの販売はしていません。しかしながら、電子ブック切り替え後も「紙のカタログを購入したい」とのご要望を多くいただき、その声にお応えするため、数量限定で明光企画で販売をいたします。  
 \*以前ご購入を希望され、お断りしたお客さまも、申し訳ありませんがこの機会にお買い求めいただければ幸いです。

**【販売について】**  
 ・価格/税込880円、市川のみ税込1100円  
 ・明光企画(市川市相之川3-2-13)にご来社いただき、ご購入いただける方に限ります  
 ・販売時間/平日10:00~17:00  
 ・お支払い方法/現金のみ ・数に限りがあります  
 ・転売は禁止とさせていただきます

【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 佐藤健吾 ☎047-396-2211 問い合わせ窓口 管理運営課 info@meiko-kikaku.co.jp

# 行徳警察 24時!

## 行徳警察署からの お知らせ

- **自転車盗難が多数発生しています**  
自転車の盗難が多数発生しており、特に無施錠状態の自転車の被害が多くなっています。「短時間だから大丈夫だろう」とは思わずに、駐輪した際は必ず鍵を掛けましょう。また、防犯対策として2ロック（前輪後輪に鍵を掛ける）をしましょう。
- **国際電話着信ブロック**  
・「+1、+84」などから始まる国際電話からの詐欺電話が急増  
・国際電話を受ける必要がない人は着信ブロックをしましょう

※件数は速報集計のため、警察本部発表の統計数値と異なる場合があります。  
行徳警察署 ☎047-397-0110

## ちば安全・安心メールについて

千葉県警では、防犯意識の高揚や地域安全活動に役立てていただくため、犯罪発生情報（電話de詐欺・ひったくり・空き巣等）や不審者情報、行方不明情報等を、メールで無料で提供しています。右記のQRコードから手続きができますので、ご利用ください。



行徳警察署管内 犯罪発生状況(令和7年12月1日~31日)

犯罪名	件数	前年比	多発地域
自転車盗	24	0	行徳駅前8件、南行徳4件 以下省略
オートバイ盗	0	-2	
自動車盗	0	0	
車上ねらい	1	-2	南行徳1件
部品ねらい	2	1	南行徳2件
ひったくり	0	0	
空き巣	0	0	
忍び込み	0	-1	
その他侵入盗	0	0	
上記犯罪合計件数	27	4	

## おいしく食べて 四季の養生

「食」は健康の源。季節の食べ物をしっかりとって元気でいたいもの。菜膳のプロフェッショナルが「旬の食物」を紹介します。

店頭には根野菜類が多く並んでいます。中でも今頃一番おいしくなるのが蓮根です。夏以降長期にわたって入手できる野菜ですが、時期によって食感や風味が異なるようです。

10月頃までのものは透き通るように白く、シャキシャキ感が楽しめるので、「きんぴら」などに向いています。そして秋から冬にかけて旬を迎え、甘味が出てきます。さらに12月を超え3月頃までは、熟成して粘りが出て、甘味がさらに増す蓮根が楽しめます。

その粘りと甘味を生かした、蓮根の挟み焼きはおすすりめです。消化にも良い一品です。

### 蓮根の鶏と大葉の挟み焼き

- 材料  
蓮根400g、鶏ひき肉300g

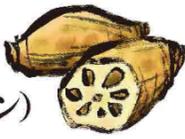
桑原祐美 (くわばらひろみ)

国際中医薬膳管理師。中国黒龍江中医薬大学日本校で漢方・薬膳を学ぶ。薬膳料理教室「花凜」主宰。大手介護グループの薬膳監修。



## 今月の食物

### 蓮根 (レンコン)



- 大葉約10枚、生姜1カケ  
塩・胡椒適量  
A(醤油、酒、砂糖各大さじ3)

### ■作り方

- ①蓮根は皮を剥き、5mm幅に切り揃える。生姜はすりおろす。
- ②ボウルに鶏ひき肉、すりおろし生姜、塩胡椒を入れ混ぜたら、バットに移し、蓮根の数に合わせ分ける。
- ③蓮根2枚それぞれに②のタネを乗せ、片方に大葉を乗せたら、挟むように合わせる。
- ④③に軽く小麦粉をまぶし、油を温めたフライパンに入れて、両面をこんがり焼く。
- ⑤皿に④を移したら、フライパンが温かいうちにAの調味料を入れ火で熱する。アルコールが飛んだら蓮根にかける。

蓮根は、余分な水分を体外へ排出し、浮腫予防に効果があります。食物繊維が豊富で便通改善にも良いので、ぜひお試しください。



「誠心堂に来店したきっかけは？  
体重が落ちにくくなってきたこと、体調全体を整えたいと思ったからです。以前から漢方に興味があって、近くで通いやすい誠心堂さんに相談してみようと、軽い気持ちで訪ねました。」

## 健康に痩せるには 漢方と共に生活習慣の見直しも

K・Mさん(50代/江戸川区在住)  
相談してみたい印象は？  
「漢方を飲むだけでは痩せませんよ。生活改善をしっかりとっていきましょう」と先生から言われ、体質や生活習慣を見直すということに納得して、安心してお任せできると思いました。

漢方の味が心配でしたが、その場で試飲したら思っていたほど苦くなくて、これなら続けられそうだと感じました。続けてみていかがですか？  
今は3週間に1回のペースで通い、血圧や体調を確認しながら漢方を調整してもらっています。

定期的なチェックがあることで、食事や運動を意識するようになりました。たんぱく質の取り方や薄味の工夫など、具体的なアドバイスがあるのも助かっています。  
「ファステイングにも取り組まれているのか。はい。無理のない1日だけの方法を提案してもらいました。体がすっきりして、生活のリズムを見直すきっかけにもなっています。」

## アンダルシアの光 大島暁 油彩展

3/13~21

燃えるような夕陽が沈む大地、赤いひなげしの咲く草原、白い家々、中世の町並み…。作者がスペイン・アンダルシア地方を旅して描いた新作30余点を展示する。20日(祝)には関連イベントとして、「スペインへの誘い」と題した

木内アンサンブルによる管楽器演奏も開催(AM10:30~正午)。

- ▽3月13日(金)~3月21日(土)  
※16日(月)は休館
- ▽AM10~PM4:30
- ▽市川市木内ギャラリー
- ▽入場無料
- ▽3月20日(祝)午前中は、イベントのため先着20人のみ入場可
- ▽問い合わせ ☎090-6304-0043/大島

**車のキズはヘコミには UDAGAWA BANKIN**

ウイルス対策! プロの車内除菌「オールクリア」を無料で施工

確かな技術で大切な車を直します!  
信頼のカーディーラー協力工場です。国産車、輸入車共にお任せください。価格はリーズナブルですが、修理はきっちりやらせていただきます。

宇田川钣金工業 平日9:00~18:00 日曜9:00~16:00  
塩焼1-10-19(妙典駅徒歩5分) ☎047-397-8080

# ジモトの情報を日々更新中! 毎週金曜日LINE配信!

## 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

こんな情報が届きます! [配信例]

行徳グルメ  
南行徳駅前店  
3/6(金) 親愛的麻婆湯オープン  
本場の味がついに南行徳に!  
3/6(金)親愛的麻婆湯オープン

ジモトの求人情報  
最新求人掲載さなで!  
市川・浦安・江戸川区の求人情報

温活  
身体が「整う」  
温活スポットをまとめました!

公式LINEを友だち登録してCheck!!

## 街の情報募集中!

- あのお店のおいしい!
  - こんな活動をしている人がいる
  - 地域のイベント情報 など…
- あなたの知ってる「街ネタ」求む!  
※いただいた情報の採用・掲載の可否、時期などについては弊社にご一任願います。



情報提供はこちらから

## ベイちばInfo

月間最大20万PV(閲覧数)の地域情報サイト。新聞に掲載した情報プラス地域密着の情報をお届けしています。



ベイちば  
https://www.baychiba.info/  
公式Instagram



## 地域の安全を支える功労者を表彰 「行徳地域安全フォーラム」開催

2月14日(土)、行徳公民館で「行徳地域安全フォーラム」(市川市行徳防犯協会主催)が開催され、地域の防犯活動に尽力してきた功労者らの表彰式が行われた。

冒頭、田中甲市川市長は「市川市もこの春には人口が50万人を超えます。地域の安全のためには、皆さまの防犯活動がさらに重要です」とあいさつ。続いて相川隆一行徳警察署長が「事件の多かった葛南警察署時代から行徳警察署になって30年。地道な防犯パトロールなど、犯罪抑止に長年ご協力い



ただいてきた皆さまに心から感謝します」と敬意を表した。

表彰式では、5年以上にわたる防犯指導員や防犯連絡所の在任者を表彰。また、千葉県防犯協会など関係団体から表彰を受けた受賞者らも紹介され、会場から大きな拍手が送られた。地域の防犯意識の高さが改めて示される場となった。

後半の林輝夫生活安全課長による防犯講話では、行徳警察署管内の犯罪発生状況や交通事故の現状が報告された。特に「電話de詐欺」は高齢者だけでなく若者もターゲットになり、その手口が巧妙化していると説明。実際の詐欺犯とのやり取りを示す臨場感ある動画が流れると、参加者は真剣な面持ちで耳を傾け、地域ぐるみで安全・安心なまちづくりを進めていく決意を新たにしていた。

ベイちばinfoで大人気連載中!  
家族と猫のエッセイ漫画

## 近所さんの生活

市川市在住の作家によるエッセイと4コマ漫画。ちょっと気になる近所さんの超日常生活を覗いてみよう(エッセイはベイちばinfoで読めます)。



武井 伶 (たけい れい)

1988年生まれ。両親と猫と市川市在住。動物、お笑い、海外のコメディ、甘いもの、お相撲などが好き。コミックエッセイ『笑にしすぎオール〜この世のあらゆる物事に笑を遣いすぎ女の日常〜』(KADOKAWA) 発刊中。

ベイちばinfoで  
続きとエッセイが  
読めるよ



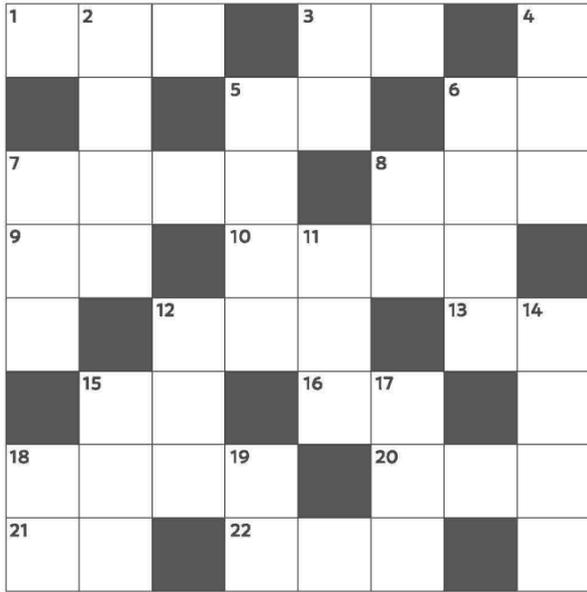
近所さんの生活 6  
武井 伶



## おうちで遊ぼう! クロスワードパズル

### ↓タテのカギ

- ②長い脚の付いた平らな机。
- ③旬は春。ウコギ科タラノキ属の多年草。香りが強く、山菜や野菜として好まれる。季語、晩春。
- ④したたり落ちる水や液体が粒状になったもの。
- ⑤旬は産卵期の春から夏。磯釣りをする人のあこがれの的。鮮度がいいと食感が強く、臭みは皆無。
- ⑥合図のために片目でまばたきをすること。
- ⑦春にすることが多い、草や木の種が芽を出すこと。
- ⑧木・紙・金属などで作った四角い入れ物。
- ⑨海にすむ小さな魚。背中が青緑、腹は銀色で、青黒いまだらがある。
- ⑩火事。火事による災害。
- ⑪果物・野菜などをしぼった汁。また、それを加工した清涼飲料水。
- ⑫何人かが集まって話し合うこと。
- ⑬音楽や歌に合わせて体を動かして、何かを表現する。
- ⑭ワシより少し小さく、するどいつめと曲がったくちばしを持った鳥。
- ⑮まとまり。学級。クラス。



提供元: クロスワード.jp



答えは1週間後に  
Webサイト「ベイちばinfo」に掲載するよ!  
二次元コードを読みこんで  
チェックしてね!



### →ヨコのカギ

- ①家族の集まり。または、集まっている場所。
- ②梅干しや梅酒の原料。(春の季語)
- ③地下深く穴をほって地下水をくみ上げられるようにしたもの。
- ④ぐるぐると、らせん状に動く風や水。
- ⑤歯をみがくのに使う小さなブラシ。
- ⑥五・七・五の十七音からできている短い詩。
- ⑦植物の茎が長く伸びて、地面をはったり他の物に巻きついたりしているもの。
- ⑧春の七草の1つ。「セリ・ナズナ・ゴギョウ(ハハコグサ)・ハコベラ(ハコベ)・ホトケノザ(タビラコ)・スズナ(カブ)」あともう1種、別名、スズシロ
- ⑨相手と向かい合って話をする事。
- ⑩文字などが書かれた同じ形の紙片・木片などの一つを抜き取ることで勝敗・当落・吉凶などを決めるもの。
- ⑪雨や日光をよけるために使う道具。または、草や竹の葉で編んだ、かぶり物。
- ⑫海水や地中からとれる白くてからい物。
- ⑬体をきたえ、強くするための運動をする教科。
- ⑭臓器・骨髄移植で、臓器・骨髄などの提供者。
- ⑮錠を開けたり閉めたりするための短い棒状の金具。
- ⑯青と黄の中間の色。

## わが家で咲きました!

おうちで撮った自慢の花フォトを紹介します。

※情報は応募時のものです  
投稿はこちら →

**マラコイデス**

寒い日が続いていましたが、元気に咲いてくれました。(ごう)

**胡蝶蘭**

←義母が亡くなったときに飾ったものです。特に何もしてないのですが、毎年1月下旬〜2月に開花してくれます。(あつさん)

**クリスマスローズ**

育て始めて3年目になります。夏越しの難しさを乗り越え、今年もたくさんのお花を咲かせてくれそうです。うれしく思います。(Yossy) →

**ミモザ**

2月の暖かい日に、早く咲きました!(ゆうそこ)

## 千葉商大、東京ベイ信金の公開金融講座 子育て世代のマネーライフを考える

子育て世代の若者層にライフプランと金融について知識を深めてもらおうと、千葉商科大学(CUC)と東京ベイ信用金庫は2月15日(日)、同大学で、一般公開の「CUC子育て世代のマネー・ライフプラン講座」を開催。58人が参加した。

J-FLEC(金融経済教育推進機構)講師の三原文乃さんが講師を務め、「子育て世代の知っておきたいお金の話」と題して講義を行った。



三原さんは、家計の収入と支出を管理し、教育費など子どもの成長に合わせたマネープランを立てることの大切さを訴えた。その上で、「子育て世代の方々には、長い目で将来に備えた計画的な資産形成が大切」と、貯蓄と投資の金融商品の基本を解説。複利の効果は長期の保有によって得られることを示し、NISA(ニーサ、少額投資非課税制度)、iDeCo(イデコ、個人型確定拠出年金)について、知っておくべき基本的な制度の仕組みを説明した。

また、「ローリスク、ハイリター

ンの金融商品はあり得ない。それは詐欺」と警鐘を鳴らした。このほかクレジットのリボ払いは利息(手数料)が高く、総返済額が多額となることにも注意を促すなどした。

質疑応答では、「子どものマネー教育はどのように?」との質問が。三原さんは「親が付き添い、少額でも子どもに自分で買い物をする経験をさせ、一緒に考えるようにしてはどうか」とアドバイスした。



受講者に話を聞くと、小学生の子を持つという女性は「iDeCoに興味を引かれた。自分でも調べてみたい」と話していた。

## 市川の歴史にふれる街歩き 春\*下総国府を巡る

4/1

「下総国の国府」をテーマにした街歩きイベント。市川案内人の会によるガイドのもと、各地を順に巡る。コースは、JR市川駅→アイ・リンクタウン展望施設45F→バス移動→下総社跡・その周辺(国府台スタジアムなど)→弘法寺→手児奈霊神堂→現地解散。途中、

桜並木なども楽しむことができる。  
▽4月1日(水)  
▽AM9:30~正午  
▽集合場所 JR市川駅改札口前  
▽参加無料(バス代220円実費)  
▽申し込み・問い合わせ  
☎047-335-1711 / いちかわ観光物産インフォメーション

**行徳新聞と一緒に**  
**ちらしをお配りします!**

**1枚4.4円(税別)** ※A4以下/1万部未満の料金となります  
★1,000枚から承ります  
お申込み・お問合せ  
**株明光企画**  
☎047-396-2211 料金は  
明光企画 WEBで

### わがやのペット BESTショット!

えんびつ公園のハロウィンがお外デビュー!それからお外が大好き!ハロウィンは今年で3回目♪

**るちゃん**  
(ポメラニアン)

↑大きなおめめポイントです。

**育希(はぐき)ちゃん**  
(キジシロ)

←とてもマイペースな保護猫です。被り物があまり得意ではないのですが、それが分かる写真です。

**そらちゃん(チンチラ)**

→ミニチュアダックスのお兄ちゃんと一緒にパパのお膝でリラックスタイム!

**くるみちゃん(スコティッシュフォールド)**

→段ボールに入るのが大好き!穏やかな性格なのに食欲旺盛、臆病で人懐っこいんです。

**むぎちゃん(日本猫)**

昨年の初めキャットシェルターよりわが家の家族になりました。初めはうーしゃーばかりの怖がりさんだったけど、今ではちょー甘えん坊になりました。↓

**豆助ちゃん(柴犬)**

↑くるんと巻いた尻尾がチャームポイント。

**はずちゃん(ハムスター)**

↑食いしん坊でちょっとぼっちゃり。おやつが欲しいときは二本足で立って見つめてくるかわいい男子です。

**みかるちゃん(アメリカンカール)**

朝はゴロンと甘えん坊だけど、抱っこするのは嫌がるツンテレ(9カ月です!)

**バロンちゃん(ノルウェーヤン)**

座っているときの手足の位置が独特。モフモフな胸毛。↓

**海光ちゃん(ニホンイシガメ)**

←水槽に手を入れると近付いて来くれます。水槽内で追いかけっこするのが好きです。カメラも意外と懐くんです。

**投稿はこちら**

※情報は応募時のものです

### Information インフォメーション

**講演会・講習会・体験会**

●カフェきらく  
脳トレ、軽い体操ほか  
◇3月9日(月)  
◇PM1:30~3:30  
◇南行徳公民館  
◇参加費 無料  
◇対象 認知症の人・家族のほか誰でも  
◇持ち物 飲み物、マスクは各自判断で  
※入退場自由  
※認知症サポーター・ボランティアがサポート  
※ボランティア募集中  
◇申し込み 不要

☎047-357-6735 平林  
✉kafekiraku@gmail.com  
●パパと赤ちゃんのふたり  
じかん〜ママはひとやすみ〜  
◇3月8日(日)  
◇AM10:30~11:30  
◇江戸川区葛西区民館和室  
◇参加費 3300円  
◇対象 0~2歳児と父親  
◇申し込み HPから  
☎090-1027-6822 細川  
●みんなで子育て! ママサロン  
◇3月13日(金)  
◇AM9:50~正午  
◇江戸川区長島桑川コミュニティ会館 和室  
◇入場料 無料  
◇申し込み 不要(申し込み優先/HPから)  
☎090-1027-6822 ママサロン/細川

### ステージ

●パロックチェロ×モダン  
チェロ〜2台のチェロによる  
独奏演奏会  
◇4月5日・19日(日)  
◇AM10:30~11:30(開  
場AM10)  
◇J:COM浦安音楽ホール  
スタジオA  
◇入場料 一般2000円(当  
日2500円)、学生1000円  
◇出演 北嶋愛季  
◇曲目 J.S.バッハ:無伴  
奏チェロ組曲第1番、伊藤  
巧真:行進曲ほか  
◇申し込み メールで  
☎070-3614-2935 BandA  
✉a.kitajima.vc@gmail.com

### サークル仲間募集

●健康マージャン「夢クラブ」  
(賭けごとは一切なし)  
初心者・女性歓迎。グル  
ープ(4人)での利用OK  
◇月曜・木曜・土曜  
◇正午~PM5(コロナ対  
策実施)  
◇欠真間2-10-3  
◇料金 1日1000円(ソフ  
トドリンク付き)  
☎090-7713-1098 仲澤  
●英語を得意にするアク  
ティブレッスン  
得意教科にするための学  
習方法を習得する  
◇毎土曜(月4回)  
◇PM4~5  
◇富美浜地域ふれあい館  
◇会費 4000円  
◇対象 中・高校生  
☎047-395-0560 板橋  
●フラダンス  
◇毎水曜PM7~(20~50  
代経験者)、毎木曜AM11  
~(30~50代経験者)  
◇南行徳市民センター  
※無料体験あり(要予約)  
☎090-6104-6240 佐藤  
✉hulas10@yahoo.co.jp

※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「ベイちば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  
「ベイちば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・  
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  
★有料の場合は係から連絡  
あり(1行税込1100円※別  
途原稿作成・校正料2200円)  
★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)  
■掲載日の指定は不可。車  
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。

◇送付・問い合わせ先  
〒272-0143 市川市相之川3  
-2-13 行徳新聞インフォ  
メーション係  
☎047-396-2211  
☎047-397-0325

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  
す。  
■必要に応じて委託を行います。そ  
の際には、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。

## 家族介護教室 3/19

### 「訪問診療ってなに?」 —認知症や看取りについて—

訪問診療について考える講習会。  
実際にさまざまな家に訪問してい  
る面野医院の面野寛医師を講師に  
迎え、訪問診療の役割や看取りの  
流れ、認知症サポート医の立場か  
ら見た認知症の症状や対処方法な  
どについて話を聞く。

▽3月19日(木)PM1:30~3  
▽塩浜ハイタウン 第一住宅集会所  
(塩浜4-2-66)  
▽参加費 無料 ▼定員 80人  
▽申し込み・問い合わせ  
☎047-712-8022 / 高齢者サポー  
トセンター南行徳第二

### 行徳案内

▽料金 一行(千三三語め)  
千円(税込)。料金は前金  
でお願いします。振込可  
お申し込みください

**不要車買取**  
☎047-359-1190

**ギター教室**  
駅前 358 7768

市川市相之川  
どんな車でも相談ください  
サンキョウ

### 時計とバッグの店

時計バンド交換して  
イメージチェンジを  
◆待たずにできる◆  
腕時計電池交換  
800円(税込)(修理品)から  
ディスカウント ツユキ  
行徳駅前 2-26-23  
☎047-395-9028  
dstuyuki

# 南行徳駅から徒歩5分 レンタルスペース エミング

## 講座 & イベント INFORMATION

### リサイクルきもの セール 3/12(水)

■10:30~16:00  
〈きもの、帯、羽織〉  
1点...500円 3点...1,000円  
〈新品きもの、帯〉10,000円より  
アンティークきものランド  
(問合せ)TEL 090-2650-3404

### ヤングケアラーの集い 3/14(金)

■要予約 3/14(金)  
■毎月第2土曜日13:00~16:00  
(参加無料)  
子供はホッと一息、楽しんで。大人は家  
族の活躍を見出して。ご相談に乗り、関  
係の行政や社会福祉人と考えます。  
サンスマイル代表 大井好美  
(問合せ)TEL 090-2711-0189

### 錬心館空手 3/7・14・21・28(土)

■毎週土曜日 体験見学/無料  
16:30~18:30 月謝 5,000円  
■対象 5歳~大人  
★女性・初心者・親子で参加OK  
講師 少林寺流空手道錬心館東京東支店  
支部長 黒木博幸  
(問合せ)Eメール studiogait2017@gmail.com  
TEL 080-4353-2098

### レンタルスペースエミング

南行徳駅前通り  
ちばBK  
セブン  
ロータリーエレブン  
南行徳駅  
ドラッグ  
ストア  
至西船橋  
至蒲安

### 市川市相之川3-2-13 明光企画ビル内

アクセス/東京メトロ東西線「南行徳」駅より  
徒歩5分/市川市コミュニティバス「南行徳公  
園」バス停前 ※駐車場はありません。近隣の  
コインパーキングをご利用ください。  
平日11:00~17:00  
明光企画 ☎0120-221167

### 水墨画教室 アトリエ花ことり 3/14(土)

■毎月第2土曜 15:00~17:00  
■参加費 3,000円  
ペア、親子参加の場合お二人で5,000円  
■材料費 500円  
【お題】春を迎え、桜垂れ  
桜を描きましょう。  
・4月開催の展示会作品作  
りを行っています。詳細は  
HPをご覧ください。  
※汚れても良い服装で  
ご参加ください  
※道具類はこちらでご用意します  
講師 齊藤舞(国際墨画会師範)  
(申込み・問合せ)TEL 080-7536-1192  
https://www.hanakotori.com  
QRコードからもお申込みできます▶

### 毛糸でふわふわの小物を作ませんか 初めてのパンチニードル 3/19(土)

初心者大歓迎!  
■第3木曜 10:15~11:45  
■受講料 2,500円  
(材料費込)  
体験レッスン 3/19(木) 10:15~11:45  
参加費500円(材料費込)  
パンチニードルは専用ニードルで毛糸を刺し  
ていく新しい手芸のかたちです。ミニラグ・  
コースター・アクセサリーなどの雑貨を作れま  
す。お部屋のアクセント、友達へのプレゼント  
などアイデア次第です。道具はレンタルできま  
すので「手ぶら」でご参加ください。

講師 JPNAB日本パンチニードル協会認定講師 なかがわ  
(申込み・問合せ)  
Email : nnakagawa1206@gmail.com  
Instagram ▶

### 春スタート入会金0円 「自信」がつく英会話教室 3/23(日)

無料体験  
レッスン  
3/23-30(月)  
※要申込み  
■日時 月曜日 16:30~17:25 残2席  
■対象 小学生 ■受講料 9,900円~/月  
カードゲームを通じて楽しくコミュニケーションしながら、自  
信を持って英語を話せる力を育てます。発音と文字のル  
ールを学び、英語の本もスラスラ読めるように! 家庭学習の負  
担は最小限にし、教室でしっかり力を伸ばせるカリキュラム  
です。楽しく自然に英語が身につく、自信を持って話せるよ  
うになります。定員満近のため、お早めにご予約ください。  
※火・金クラスもあり  
講師 エルファ英会話教室 Ayaka  
(問合せ) http://elfa-a.com  
Eメール elfa.english@gmail.com

### エミングを利用して お教室・セミナー開催 はじめてのいっぽ 相談会

3/10(火) 11:00~12:00  
14:00~15:00  
個別相談 要予約  
自分のお教室やセミナーを開いて  
先生デビューしたい方、自宅や行  
政施設ではなく拠点を持ちたい方、  
お気軽にご相談ください  
HPからもお申込みいただけます▶

# アイデア次第で使いたいの3! 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」「仲間と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」な仕事に!  
HPからも  
お申込み  
いただけます  
月に一度開催!  
「はじめてのいっぽ相談会」  
3/10(火) 11:00~12:00/14:00~15:00  
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、自宅や行政施設でなく  
拠点をもちたい方は気軽に相談してみよう。

販売OK!  
飲食OK!

セミナールーム  
趣味の講座や会議に!  
3つのセミナールームは  
連続利用可能

Bスタジオ  
可動式大型ミラー付きの  
広々としたスタジオ

Cスタジオ  
壁一面鏡張りのスタジオは  
明るく開放感満点

大きな公園(南行徳公園)の  
目の前です!  
南行徳駅徒歩5分  
https://m-ing.info/

レンタル  
スペース  
エミング 株式会社 明光企画  
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  
平日11:00~17:00 tel.047-396-2211





今からでも遅くない!

# NISA iDeCo も学べる!

## 女性のためのやさしい マネーセミナー 開催

全員に参加特典付

参加無料

事前予約制

定員20名先着順

友人・夫婦参加OK

経験豊富な人気のファイナンシャル・プランナーを講師に迎え  
「将来のために自分でどのくらい貯めるべき?」  
「NISA」などを活用した、初心者向けの資産運用とは?」  
といった疑問について、分かりやすく解説します。

貯める × 殖やす × 守る

桔梗屋の「桔梗信玄餅 6個布袋入」付き!  
※画像はイメージです。

3つのポイントでわかりやすい! 初心者向けの90分のカリキュラムです!

### こんなお悩みを解決!

- ✓ 年金ってどのくらいもらえるの?
- ✓ 将来のために自分でどのくらい貯めるべき?
- ✓ インフレ対応、税金の負担軽減方法とは?
- ✓ 「NISA」などを活用した資産運用方法の基本を知りたい!

### 私たちにお任せください!



**二村 美樹 先生**  
CFP(日本FP協会認定)  
【所属】オリックス生命保険株式会社



**古川 希 先生**  
2級ファイナンシャル・プランニング技能士  
小学校・中学校・高等学校教諭普通免許  
【所属】オリックス生命保険株式会社



**佐藤 貴好 先生**  
AFP(日本FP協会認定)  
【所属】オリックス生命保険株式会社



**西河 紗弥 先生**  
2級ファイナンシャル・プランニング技能士  
【所属】オリックス生命保険株式会社

### ¥-学べるカリキュラム

「NISA」などを活用した資産運用方法の基本!

物価高騰や円安、株価変動の不安に負けない知識を学ぶ

10年後に差がつく貯蓄・運用のポイント

資産を賢く守り、殖やしていくためのポイントを解説

人生三大資金徹底対策!

教育・住宅・老後資金の優先順位と対策方法を理解する

ご希望者に限り、後日個別で無料相談が可能! 講義では聞けないプライベートなお悩みや具体的なアドバイスをこの機会にプロに聞くのも◎「自分に合った」相談ができるのがオススメです!

2026.

**3.27** 金 **28** 土

10:30-12:00 | 13:30-15:00

20分前開場 | 定員各20名《定員になり次第受付終了》

会場 市川市相之川 3-2-13 明光企画ビル3階  
行徳新聞・レンタルスペース  
エミグ内

交通 「南行徳」駅北口徒歩5分

■主催: はじめてのマネースクール運営事務局 (STORIES)  
■問合せ先 info@stories-inc.co.jp ■協力: オリックス生命保険株式会社  
※本イベントに関するお問合せは二次元コードよりお願いします。お電話でのお問合せは受け付けておりません。※男性のみ・未成年者・同業者の方の同伴・参加はご遠慮ください。

駅近 キレイ 女性向け



ご予約はこちら

- ①右記二次元コードを読み込
- ②必要事項を入力・申込完了

24時間受付中! >>>

