

体力には自信あり!
いい汗流しましょう。(高橋)



駅前や道路にある花壇は、毎日たくさんの人の目にふれています。ここをみなさんの手できれいにし、行き交う人の心にひとときの安らぎを、まちに出会いと交流の場所を作りませんか。

「ガーデニングボランティア」 第1期登録募集

活動内容 ①花苗の植え込み(年間で3~4回程度)②花がら摘みや除草作業(月2回程度)③その他、花壇の手入れに必要な活動(随時)

活動日 年間スケジュールの中で、登録者の都合のつくときにご参加ください

活動場所 行徳駅前広場花壇(新設)、菅野公民館前の歩道花壇

人 ①市内在住・在勤・在学の方②市内で活動する団体(自治会、子ども会、ガーデニングサークルなど)③市内に店舗などを有する事業者※義務教育終了前の方は要保護者の承諾

申 はがきに住所・氏名・電話番号・希望する活動場所(行徳駅前または菅野公民館前)を書き、1月31日(木)まで(消印有効)に同課へ郵送(〒272-8501※住所不要)

<事前説明会>

詳細は申込者に後日通知します。

日場 2月9日(土)午前10時から/行徳公民館、午後2時から/菅野公民館

ガーデニングは楽しい一言!
子どもの世話をするような
ものです。(田口)



花咲く春はもうすぐです。ガーデニングを始めませんか。

初心者の私でも種から
育てられちゃうんです。
(奥村)



「種から花を育ててみよう」がキャッチフレーズ。育苗に挑戦し、育てた花苗の一部を公共地におゆずりいただくことで、街に彩りを、地域に繋がりを拡げていきます。

ガーデニング課職員
一同みなさんの参加
をお待ちしています。



ガーデニング課長 伊藤



あなたのチャレンジで 市川にガーデニングの 輪を広げよう

☎704-0003ガーデニング課

初開催!「寄せ植えコンテスト 2013春」 作品募集

※展示期間中の来場者の投票により大賞を決定します。詳細は市公式Webサイトまたは申込用紙に記載の募集要項でご確認ください。

募集内容 ガーデニングの楽しさを伝える草花の寄せ植え作品

作品テーマ 「私にもできる楽しいガーデニング」

作品規定 ブランター・鉢などの器に根付きの植物を寄せ植えた作品で未発表のもの。大きさは器を含めて幅50cm×奥行50cm×高さ100cm以内、器は一つまでとし、器に合わせて水受け皿をご用意ください。造花・切花の使用は不可。オーナメントやアクセサリなどディスプレイ用資材は使用可ですが、必ず器や植物に固定してください。

応募資格 市内在住・在学・在勤の個人または市内で活動する団体で、作品の持ち込み(3月19日(火)午後3時~7時)・管理・片付け(3月24日(日)午後3時30分~5時)ができる方、先着25作品。1人(団体)1作品まで。幼児および小・中学生は保護者との連名でご応募ください。※造園・園芸・花卉販売を仕事としている個人・団体(従業員を含む)は対象外

申込用紙配布場所 ①ガーデニング課、行徳支所、大柏出張所、南行徳市民センター、メディアパーク市川(生涯学習センター)、

各公民館で配布する他、市公式Webサイトからもダウンロード可

申 申込用紙に必要事項を書き、1月31日(木)まで(消印有効)にガーデニング課へ持参、郵送(〒272-8501※住所不要)またはFAX336-8022

<展示期間>

日 3月20日(祝)~24日(日)午前10時~午後7時30分(土曜日・祝日は午後6時まで、最終日は午後2時まで)

場 メディアパーク市川(生涯学習センター)1階水の広場前

<授賞式>

参加賞もあります。

日 3月24日(日)午後3時

場 展示会場

草花の美しさやガーデニングの楽しさを、みんなと一緒に体験しませんか。見る人にガーデニングの楽しさを伝え、ガーデニングを始めたいような作品をお待ちしています。

庭のない我が家ですが、私も寄せ植えを楽しんでいます。(宮崎)



**医師の同意に基づき、
健康保険が使える、
出張マッサージです。**

本年もよろしくお願いいたします。
【TEL】0120-978-531

【営業日】
月～土 9時～18時

【ホームページ】
http://www.konanss.jp/



**らいふマッサージ治療院
市川店**

**宅配クックのお弁当で、健康な1年を！
本年もよろしくお願いいたします。**

安心安全な食材を美味しいお弁当にしました。



- 普通食 メニュー例
- ほくほくポテトコロッケ
 - 筑前煮
 - ナムル
 - こんにゃくの炒り煮
 - キャベツの昆布和え

◆化学調味料を大幅に減らして調理しています。
管理栄養士がメニューを作成しています。
毎月の行事食の他、並びメニューもございます。

- ◆安否確認OK
- ◆1食からお届け
- ◆土日も配達
- ◆昼・夕2回
- ◆刻み食・お粥対応 1食¥577から

高齢者専門宅配弁当 (営業時間: 8時～17時)
宅配クック 1.2.3 中山店
【TEL】0120-959-580

ぜひ無料試食をお申込み下さい。

**現在、
全国で約8万5千人が、学んでいます。**

- ◎好きな科目を1科目からでも学べます。
- ◎大学卒業、学士(教養)の学位が取得できます。
- ◎授業料は1科目(2単位)11,000円
(教養学部・半年間・印刷教材費込み)
- ◎全国57箇所の学習センター・
サテライトスペースが利用できます。

4月入学生募集中! 出願締切2月28日(木)

首都圏1都3県に7つ
埼玉、千葉、東京渋谷、東京文京、東京足立、東京多摩、神奈川の
学習センターがあります。

BS デジタル 231.531 ch.
地上波 放送 12 77.1 MHz
FM (東京放送局) (リモコン番号)

募集要項(無料)の請求は
インターネットで、
お電話でお気軽に!
放送大学 資料請求専用ダイヤル ☎0120-864-600

放送大学
教養学部 / 大学院文化科学研究科
本部 / 千葉県美浜区若葉 2-11 TEL: 043 (276) 5111 (総合受付)
放送大学は放送大学学園(文部科学省・総務省所管)によって設置された正規の大学です。

**遺言・相続・任意後見無料相談
1月24日(木) 9:30～16:30**

・遺言書の書き方
・相続の手続き
・任意後見人について

相談員 行政書士 / 石川 稔
行政書士 / 本間 宏

開催場所 / アイリンクルーム
住所 市川市市川南1-1-1
ザタワーズイースト3階ルーム2

予約制: 10人 (下記の電話番号にお電話ください)
主催: 遺言・相続を考える会
石川法務事務所 担当 石川
あいだ行政書士 担当 本間
連絡先: 047-705-0849

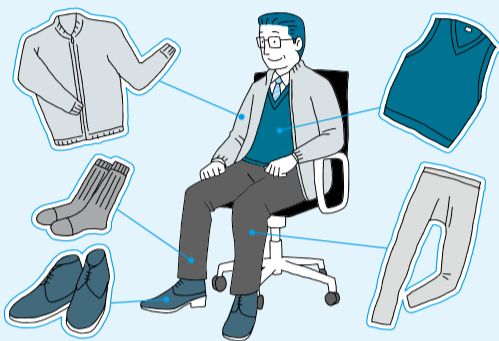
**室温20℃で
心地よく過ごそう
“WARM BIZ”**

☎320-3976 環境政策課

寒さが厳しくなる冬は、エアコンやヒーターなどの電力需要が増す季節です。市では、冬の地球温暖化対策の一つとして、室温設定20℃でも心地よく過ごすことのできるライフスタイル“WARM BIZ”(ウォームビズ)を推進しています。日々のちょっとした工夫や効果的なポイントを紹介いたします。

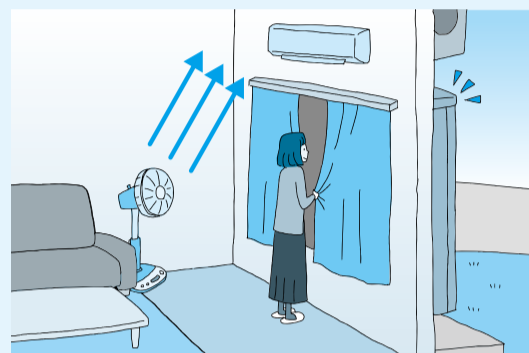
1

衣服の工夫(保温性の高い「機能性素材」の服の着用、重ね着、首・手首・足首を温める、など)



2

住まいの工夫(ブラインドや雨戸を閉めて室内温度を外に逃がさない、扇風機で空気を循環させる、湿度を上げて体感温度を高める、など)



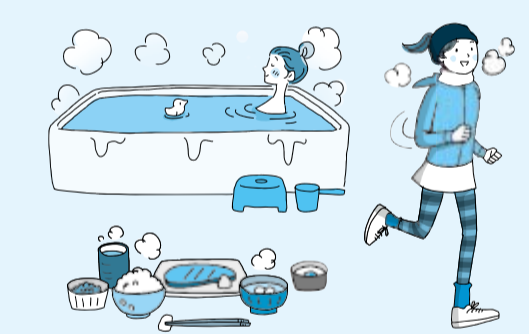
3

食材の工夫(根菜や香味野菜などを温める食材を選ぶ、温かい飲み物、など)



4

日常生活の工夫(お風呂で体を温める、朝食をしっかり取る、適度な運動をする、など)



広告

**2月4日(月)～15日(金)
冬の節電チャレンジキャンペーン**

市では、みなさんの取り組みを応援するため、「冬の節電チャレンジキャンペーン」を実施します。みなさんのウォームビズへの取り組みや電気の使用状況などについてのアンケートにご回答いただくと、もれなくエコポ10ポイントを差し上げます。また抽選でマイボトルなど素敵なエコグッズが当たります。詳しくは市公式Webサイトをご覧ください。

申請電チャレンジシートに1月分の「電気使用量のお知らせ」を添付して、2月15日(金)必着で環境政策課(〒272-0023南八幡2の18の9)へ郵送、FAX 3763177、または直接下記窓口へ持参

**2月4日(月)から実施
エコポ満点カード2枚と
省エネ福袋交換キャンペーン**

先着
200人

冬の省エネ生活に役立つ「エコグッズ(湯たんぽなど)」をエコポ満点カード2枚と交換します。
申請エコポ満点カード2枚に「節電チャレンジシート」と1月分の「電気ご使用量のお知らせ」を添えて下記窓口へ提出。節電チャレンジの抽選にも参加できます。

申込窓口 ボランティアNPO活動センター本八幡、ボランティアNPO活動センター行徳、環境政策課(南八幡2-18-9分庁舎B棟)、市川駅行政サービスセンター

※省エネ福袋の交換は、市川駅行政サービスセンターでは行っていないので、ご注意ください