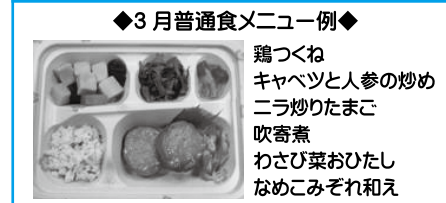


医師の同意に基づき、健康保険が使える、出張マッサージです。

【TEL】0120-978-531
【営業日】月～土 (9時～18時)
【ホームページ】http://www.ss.konan.co.jp/life\_ic/

らいふマッサージ治療院 市川店

安心安全・美味しい！ご高齢者のお食事、お任せください。



◆3月普通食メニュー例◆
管理栄養士がメニューを作成しています。日替メニューの他、月1回の行事食や井物も！

◆安否確認 OK ◆1食からお届け
◆土日配達 ◆昼・夕2回
◆飲み食・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

太陽光発電システム オール電化工事

家計と地球にやさしい 光熱費ゼロの生活 めざしてみませんか？
見積り、相談、無料!! お気軽に ご相談ください!!
地域唯一のシャープ・サンビスタ取り扱い専門店
【第一セントラル設備㈱】
〒272-0816 千葉県市川市本北方1-35-5
TEL 0120-025-238
HP http://faiyoko.com/

家具修理 & リフォーム
確かな技術で「買いたくない、直して使いたい」にお応えいたします！
家具の無料相談室 お気軽にお問い合わせ下さい

家具修理 & リフォーム
ソファ一張替え イス一張替え
家具の塗り替え 家具の改造
家具の高さつめ 家具の幅つめ
家具部品取替え 桐タンス再生
家具製造販売・修理・リフォーム
〒272-0801 市川市大町124-3 木曜定休
TEL 047-337-8640

心の潤い 花と緑が豊かなまちづくり
ガーデンング・シティ いちかわ
春の事業にご参加ください

☎704-4137健康都市推進課(4月1日以降はガーデニング課)

ガーデンングコンテスト
自慢の庭や花壇を対象とした「ガーデニングコンテスト2012春」の参加者を募集します。
応募者自身が維持管理を行っている市内のガーデニング作品で、応募期間内に撮影した写真。他薦の場合は、維持管理を行っている方の承諾が必要です。なお、業務による作品は除きます。写真は作品の全体がわかるもの(2L判写真1枚)と補足的なもの(L判3～5枚)。

Table with 3 columns: コンテスト部門, 対象者, 応募対象

まちなかガーデニングフェスタ
庭や花壇などをオープンガーデンとして公開していただける方を募集します。「魅力ある市川」の発信にご協力ください。
5月19日(土)～27日(日)(日時指定も可)に訪問者への開放(見学)が可能な個人・団体・事業者
申込用紙に必要事項を書き、3月19日(月)～30日(金)(消印有効)に同課へ持参または郵送(〒272-8501※住所不要)。



▲前回のフェスタで公開された加藤さん宅

申込用紙に必要事項を書き、写真を添えて、3月19日(月)～6月15日(金)必着で健康都市推進課へ持参または郵送(〒272-8501※住所不要)

申込用紙は、市役所・行徳支所・大柏出張所・各公民館にて配布するほか、市公式Webサイトからもダウンロード可

種からの花づくりにチャレンジ(協働花づくり事業)

市では「協働花づくり事業」に参加していただける方を募集します。種など育苗用品をお渡しする際に、育て方の講習会も行います。なお、完成した花苗の一部は公共施設用に提供をお願いします。

- 配布・講習会 5月6日(日)行徳文化ホールI&I(午前)、市民会館(午後)
配布物品 種3種(サルビア、マリーゴールド、ミニひまわり)、土5リットルを3袋、育苗プレート、育苗ポットほか
先着100人
往復はがきに「協働花づくり」と住所・氏名(ふりがな)・電話番号・返信用のあて先を書き、3月31日(土)まで(消印有効)に同課(〒272-8501※住所不要)

サクラの花を観察しよう
じゅん菜池緑地に咲くサクラの花を観察しながら自然環境について考えます。
3月28日(水)午後1時30分～3時
お申し込みは、環境政策課(〒272-8501)まで(消印有効)に同課へ持参または郵送(〒272-8501※住所不要)
江戸千家茶道サークル
毎週水曜日午後7時～9時
市内在住または在勤の34歳までの勤労者、先着5人
¥4,000円
白いソックス、懐紙
お申し込みは、環境政策課(〒272-8501)まで(消印有効)に同課へ持参または郵送(〒272-8501※住所不要)

「ポランティアガイド市川案内」の春によるウォーク
桜並木を歩いて安国寺から竺園寺へ
コース 三中桜並木→曾谷城跡→安国寺→春日神社→曾谷貝塚(昼食)→曾谷緑地→曾谷小桜並木→竺園寺
3月29日(木)午前10時(京成バス停宮久保上集合)午後3時
昼食、飲み物(曾谷貝塚にはありません)
334-5710ボランティアガイド市川案内の会(八幡市民談話室)
平和映画会
幼児から楽しめる平和に関するアニメ「がんばれミイラ」
3月27日(火)午後1時30分～3時45分
メディアパーク市川2階リニアスタジオ
先着220人
704-4129 総務課

春の陽光に包まれ 快汗スポーツ

いずれの催しも運動ができる服装、靴(上履き)、飲料水などは各自持参

市民スポーツ教室 定期教室

土曜日を中心とした種目別のスポーツ教室です。日程など、詳しくは各担当者へお問い合わせください。※種目によっては年齢制限あり

Table with 4 columns: 種目・対象, 日時(初日), 会場, 問い合わせ

※初日はいずれも土曜日の午前中(幸小学校と信篤小学校のバドミントンのみ午後)
※無料(種目によってはスポーツ保険、用具などの実費負担あり)
※テニス(※)の申し込みは、往復はがきに郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・性別・電話番号・学校名・学年・返信用のあて先を書き、4月7日(土)必着で、中塚勲夫氏(〒272-0835中国分2-11-19)

健康スポーツ教室

個人のレベルに応じて体を動かせるので、運動に自信のない方でも大丈夫です。

Table with 5 columns: 教室名, 定員(人), 開催期間(曜日), 開始時間(50分程度), 参加費

※平成24年度よりISG国府台が運営
国府台市民体育館 市内在住者、抽選(3月27日(火)午前10時)で各定員
同体育館にある申請書に返信用はがきを添付けて申し込み、または往復はがき(1人1枚)に参加希望教室(第3希望まで)・住所・氏名・年齢・電話番号を書き、3月24日(土)必着でISG国府台スポーツ教室係(〒272-0827国府台1-6-4)。※はがきでの受講決定は1人1教室。落選者及び複数教室参加希望者については、4月4日(水)から電話受付。
一括前納
371-7800(月～土曜日)の午前9時～午後1時 ISG国府台(スポーツ課)

スポーツ推進委員地区活動

市の委嘱を受けたスポーツ推進委員が、各地区ごとに市民の体力づくり・健康増進を支援しています。各会場とも年齢を問わず、どなたでも参加できます。個人やグループでお気軽にご参加ください。
第6地区=小学生以上、第7地区=小学生、その他=一般

Table with 5 columns: 地区, 会場, 内容, 曜日, 時間, 主な種目

講座・催し
野草の名札付けをお手伝いいただける方
北総ウォーク
北総線沿線の名所を巡る北総ウォークが市内で行われます。北国分駅を出発し、堀の内貝塚や小塚山公園などを訪ねながら、矢切駅までを各自歩きます(小雨決行)。事前の申し込みは必要ありませんので、当日は北国分駅に直接お集りください。

不動産に関する無料相談会
千葉県不動産鑑定士協会所属の鑑定士が相談に応じます。
4月6日(金)午前10時～午後4時
市役所本庁舎3階第4委員会(社)千葉県不動産鑑定士協会(管財課)
339-0477 自然博物館
長田谷津散策会
長田谷津(大町自然観察園)の四季折々の風景を楽しみます。
4月7日(土)午前10時(動物園券売所前集合)～午前11時30分※荒天中止
339-0477 自然博物館
北総ウォーク
北総線沿線の名所を巡る北総ウォークが市内で行われます。北国分駅を出発し、堀の内貝塚や小塚山公園などを訪ねながら、矢切駅までを各自歩きます(小雨決行)。事前の申し込みは必要ありませんので、当日は北国分駅に直接お集りください。