# 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] 0120-978-53

【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◆



キャベツと人参の炒め ニラ炒りたまご わさび菜おひたし なめこみぞれ和え

庢

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回の行事食や丼物も!

- ◆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。

# 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つ

お気軽に 相談、無料!! ご相談ください!

地域唯一のシャープ・サンピスタ取り扱い特約店 《第一セントラル設備㈱》

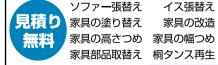
〒272-0816 千葉県市川市本北方1-35-5 TEL 0120-025-238 HP http://taiyoko.com/

## 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 ソファー張替え イス張替え



無料 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

木曜定休 〒272-0801 市川市大町124-3

# TEL 047-337-8640

### 心の潤い 花と緑が豊かなまちづくり

ガーデニング・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)

#### ガーデニングコンテスト

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)。

審査方法 写真展示会により来場者からの投票

賞 各部門大賞1人(団体)

#### 募集部門

コンテスト 部門	対象者	応募対象		
バラ部門		バラを中心とした作品		
ガーデン 部門	·個人	概ね3平方メートル以上の規模の 庭、花壇		
ミニ ガーデン 部門	·詢業者	<ul><li>概ね3平方メートル未満の規模の庭、花壇</li><li>玄関前・ベランダ・テラス・窓辺といった限定スペースにおけるプランター・鉢植え・バスケットなど</li></ul>		
学校花壇 部門	団体	学校・幼稚園・保育園の花壇を利用したもの(学校などの許可を得て活動しているもの)		
コミュニティ部門		店舗・商店会・自治会・その他団体などが手掛けている花壇など		
※公道にかかる植物などは、道路法の不法占用になる場合もあり				

ますのでご注意ください

■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)

#### 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)。





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)

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)

(月)・1月21日(月)の誤りで(月)・1月21日(月)・1月2日(月)・1月2日(月)・1月2日(金)・5月3日(金)・5月3日(金)・5月3日(金)・5月3日(金)・5月3日(金)・5月3日(金)・5月3日号6面及び7月1日のうち、5月3日号6面及び7月3日号6面及び7月3日号6面及び7月3日号6面及び7

で日日

月前7



市では「協働花づくり事業」に参加していただけ 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

Ⅲ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

(火)午後

時

30

市

Ш

2

階グ

時

総務課

20

|| 策・併 伴 生 || 課 か 以

平和映画会 対児から楽しめる るアニメ「がんばれるアニメ「がんばれるアニメ「がんばれる を上映します。 分~3時45分 分~3時45分 分~3時45分 インスタジオ リーンスタジオ リーンスタジオ 1000 10 くん」「バンビ」ばれスイミー」のる平和に関す

内人の会」によるウォーセ □ 3 3 4 · 5 7 1 0 ボラン □ 3 月 29 日 (木) 午前 10 時 (京 ・ 京 月 29 日 (木) 午前 10 時 (京 ・ 京 月 29 日 (木) 午前 10 時 (京 ・ 下後 3 時 ・ 下後 3 時 ・ 下後 3 時 ・ 下後 3 日 ・ 下が 7 下が 7 下 市川 案内 人の会 ・ 下で アガイド 市川 案内 人の会 ・ 下で アガイド 市川 案内 人の会 ません) 飲み物(曽谷貝塚に (八幡市民談話室)ト市川案内人の会4・5710ボラン

10

から

竺 グ 案

30

1)(京 〉曽 城

市座日話会

# 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

## 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 当者へお問い合せください。※種目によっては年齢制限あり

種目·対象	日時(初日)	会場	問い合わせ			
ソフトテニス 小学3年生以上	5月12日	スポーツセンター	藤枝 ☎338-4345			
テニス(※) 小学生	4月21日	スポープセンター 	中塚 <b>☎</b> 371-6936			
卓球 小学生以上	4月 7日	国分小学校	中島 ☎371-4333			
陸上競技 小学5年生~中学生	5月26日	スポーツセンター	永田 ☎090-8118-8113			
ハンドボール 小学生以上		大洲中学校	田中 ☎378-5783 (大洲中学校)			
バスケットボール 小学生	4月14日	富貴島小学校	梅﨑 ☎335-0812			
バスケットボール 小学生以上		大和田小学校	木村 ☎393-1030			
インディアカ 在住在勤小学生以上	4月21日	妙典小学校	小鷹 <b>全</b> 339-6765			
バドミントン 小学生以上	4月 7日	幸小学校	横川 <b>☎</b> 357-4797			
バドミントン 園児(保護者同伴)以上	4月14日	信篤小学校	馬渡 ☎047-332-5544			
  バレーボール	4月 7日	スポーツセンター	田嶋			
小·中学生	4月14日	行徳小学校	<b>☎</b> 358-0761			
アーチェリー 小学高学年以上 (身長130cm以上、片手で4kgの 重さを持ち上げられる方)	4月21日	曽谷公民館	板橋 ☎090-3800-7674			
合気道 6歳以上	4月 7日	第一中学校	野本 <b>☎</b> 03-3657-5604			
フェンシング 小学生以上	4/J / D	市川小学校	相田 <b>全</b> 371-6779			
剣道 小学生以上	4月21日	スポーツセンター	浮谷 ☎373-5448			
弓道 小学4年生以上	4月14日	曽谷公民館	広沢 ☎338-7878			
ラグビーフットボール 3歳~15歳	5月19日	北方多目的運動広場 他	大□ <b>☎</b> 090-1039-6930			
ソフトボール 小学生以上	4月 7日	原木ソフトボール場	豊増 ☎328-7400			
ソフトバレーボール 他 小学生以上	5月12日	大洲小学校	高来 <b>☎</b> 080-3386-0669			
ファミリーバドミントン 他 小学生以上	3/3/12/1	柏井小学校	山田 ☎090-7847-8484			
ユニホッケー、ペタンク 他 小学生以上	4月14日	若宮小学校	七﨑 <b>☎</b> 090-8585-2912			
グラウンドゴルフ 他 小学生以上	4月21日	二俣小学校	古田 <b>☎</b> 090-7263-5379			
※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トミントンのみ午後)						

¥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)

歌・在クラブ、-他

日

満ベラ

## 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。

教室名	定員	開催期間曜日	<b>開始時間</b> (50分程度)	参加費
始めよう!エアロビクス	40		午前 9時	
楽しもうエアロビクス	40	4月18日から	午前10時	3,000円
フィジカルストレッチ	50	毎週水曜日	午前11時	(全15回)
元気で長生き!ハタヨガ			午後 0時	
ニコ2のび2 ほっとシルバー体操	40	4月19日から	午前 9時	
ニコ2のび2 わくわくシルバー体操		毎週木曜日	午前10時	
懐メロ de エクササイズ			午前 9時	2,800円
楽しいダンス&しなやかストレッチ	45	4月21日から	午前10時	(全14回)
チェアロビクスで骨盤運動	40	毎週土曜日	午前11時	
有酸素運動でリフレッシュ!	45		午後 0時	

※平成24年度よりISG国府台が運営

場国府台市民体育館 人市内在住者、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して申し込み、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

**週** 2371-7800 (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。

从第6地区=小学生以上、第7地区=小学生、その他=一般

問☆373-3112スポーツ課

	<b>回な3/3-3112</b> 人小一ノ床						
地区	会場	内容	曜日	時間	主な種目		
第1	国府台小学校	軽スポーツ 教室	第1·3火曜日		ソフトバレー・ インディアカ他		
第2	市川小学校	健康づくり	毎週木曜日 10:00		ソフトバレー・ ストレッチ他		
第3	大洲小学校	教室	安旭小唯口	~21:00	ソフトバレー・ インディアカ他		
第4	稲越小学校	軽スポーツ 教室	第1·3月曜日		ペタンク・ カローリング他		
第5	北方小学校	健康づくり 教室	毎週木曜日 (第5木曜日除く)		軽スポーツ・ ストレッチ他		
第6	本八幡公園		要問い合わせ		ペタンク他		
第7	柏井小学校		第2土曜日	9:30 ~12:00	バドミントン他		
第8	若宮小学校	軽スポーツ		~15:00	グラウンドゴルフ・ペタ ンク・ユニホッケー他		
第9	第六中学校	教室	毎週水・土曜日	19:00 ~21:00	ソフトバレー・ペタンク・卓 球・バトミントン他		
第 10	鶴指小学校		第1·3金曜日		ソフトバレー・ インディアカ他		
第 11	二俣小学校				ソフトバレー・卓球他		
第 12	第七中学校	ファミリー スポーツ	毎週金曜日		ソフトバレー他		
第 13	新浜小学校 福栄中学校	軽スポーツ 教室	第3土曜日 第1土曜日		77171V   16		

男女世 の連続 4月0 課 1

出う 接ん前各を堀れる 物 前です園 物 万午時 草洋 伝 発10 おのの自訪之ま北 館 11動 の 館 、※観 に大 い 

所育3絡名族

は験収景

用の

■日時 陽場所・会場 図内容 闘講師 ス対象・人数 ¥費用・料金 物持ち物 申申し込み・応募 問問い合わせ 命市役所 ②行徳支所

(数字はポイント数象 (数字はポイント数)

●これまでの広報いちかわが市公式Webサイト・検索<u>広報</u> (http://www.city.ichikawa.lg.jp/pla04/1111000009.html)でご覧になれます。

5