

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.konanss.jp/

**らいふマッサージ治療院 市川店**

暑い夏も、栄養満点のお弁当で夏バテ知らず！  
安心安全・美味しい！  
ご高齢者のお食事、お任せください。

●梅の香きびなごフライ  
●キャベツと人参の炒め  
●ニラ炒りたまご  
●ちぎり揚げの野菜あんかけ  
●山菜切干煮  
●昆布とえのきの群の物

◆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。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。

**市川ハーフマラソン**  
秋風に吹かれて **らんらん！Run!**

開催日 10月14日(日)  
会場 旧行徳橋北詰河川敷広場  
コース 江戸川市川側堤防コース

種目	参加資格	参加費
10Km	16歳以上	3500円 (高校2500円)
5Km	16歳以上	3500円 (高校2500円)
3Km	小4～中3	2000円
1Km	小1～小3 親子で参加	2000円

主催 市川東ライオンズクラブ  
問合せ 047-376-3537

**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

ソファ張替え イス張替え  
家具の塗り替え 家具の改造  
家具の高さ調整 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

**赤羽根家具**  
TEL 047-337-8640

ここは **節電避暑地** です。

マナリン

市川市

▲節電避暑地は、このポスターが目印

# 節電避暑地 キャンペーン

「涼」空間をみんなで共有、みんなで快適

9月30日(日)まで

家のエアコンの電源を切り、市内の公共施設や商業施設・商店街などに出かけることで、家庭の節電と商業の活性化を図る「節電避暑地キャンペーン」。暑さのピークとなる昼間は、電力需要が最も多くなります。日中家にいるよりも、「涼」空間をみんなで共有しに、家族で出かけませんか。夏休み期間は、親子で遊んだり学んだりできるイベントも盛りだくさん。商業施設などでは、キャンペーンにあわせて特典も用意しています。無理なく楽しく快適に、節電をしましょう。

☎334-1128地域振興課



▲対象施設には左記のポスターが貼られています(メディアパーク市川)



今年の夏は、みんなそろって節電避暑地へ行こう!

マナリン

## 「いちかわクールスポットマップ」を配布

市内の水辺、森林、公園など「自然の避暑地」を紹介した「いちかわクールスポットマップ」を公民館や図書館などで配布しています。  
※詳しくは市公式Webサイトをご覧ください



▲水遊びで涼を取る子どもたち(駅前公園)

☎320-3976 環境政策課

期間中のイベントなどの詳細については、それぞれの施設に直接お問い合わせください。各施設の場所は市公式Webサイトの「いち案内」で見ることができます。

## 節電避暑地一覧

### 商業施設・商店街など

No.	施設・店舗名	所在地	問い合わせ	期間中のイベント情報、特典など
1	ニッケコルトンプラザ	鬼高1-1-1	☎378-3551	絵本パラダイス(8月26日(日)まで。10:00～17:00):様々な絵本を読むことができるほか、トークショーやワークショップなども開催/そのほか夏休みイベント盛りだくさん
2	京葉ガス市川ショールーム	南八幡3-14-1	☎379-3264	休憩コーナーを特設し、ウォーターサーバーで冷水をセルフサービスにて提供
3	エコス市川島尻店	島尻4-3	☎701-1033	ナイターセール(毎日18:00～19:00)/盆踊り大会(8月下旬開催予定)
4	ダイエー南行徳店	南行徳2-20-25	☎306-1147	地下1階食品売場のオートスロープ近くにベンチを置き、レストスペースを設置
5	ホームセンターコーナン市川原本店	原木2526-6	☎329-7981	キッズ広場前の休憩スペースの増床/期間中は雑誌、コミックなどの提供/テーブル及びイスの増設
6	ユニディ千鳥町	千鳥町1	☎390-2551	空きスペースに休憩コーナーを設け、イスを置き、冷たい水を提供
7	ユニディ菅野店	菅野6-7-1	☎320-0011	休憩スペースを設け、ウォーターサーバーを設置
8	旭化成ヘーベルハウスプラット	八幡3-29-20	☎706-9747	最大8車40席を休憩スペースとして開放/ウォーターサーバーを設置/期間中、うちわプレゼント(200本)/「相続対策」「土地活用」「遺書作成」「二世帯住宅」「賢いローンの組み方」などの無料勉強会を随時開催
9	ライフ市川国分店	国分2-13-16	☎320-8121	オリジナルエコバッグ販売(7月14日(土))/65歳以上対象シニアクーポンプレゼント(8月15日(水))
10	ブルーベリーファームしばやま	大町340-4	☎090-2251-3533	来園者(摘み取り及び直売)に休憩用ベンチを設け、冷たい麦茶の無料サービス(8月中旬頃まで)
11	ブルーベリー新七農園	大町340-8	☎090-5540-1509	休憩コーナーを設け、ベンチを設置/特別サービス実施 ※来園には予約が必要です
12	イオン市川妙典店	妙典5-3-1	☎397-9831	各種イベントの実施(未定)/「24時間テレビ」に関する募金、Tシャツ販売など実施
13	オリンピック行徳店	塩焼3-1-10	☎307-8181	夕市(タイムサービス。毎日16:00と17:00の2回):各売り場で日替わりの奉仕品を提供。詳しくは16:00までに店頭に提示
14	ベルクス市川堀之内店	堀之内3-6-13	☎373-8719	休憩スペースにテーブル2台とイス、ベンチを設置
15	ベルク市川原本店	原木2526-6	☎329-6100	スーパータ市(毎日16:00～18:00):お買い得品などを提供/ベルクカード3倍ポイントデー(毎週日曜日) ※店内は冷蔵ケースの冷気で寒く感じることがありますが、冷房はほとんど入れていません
16	南行徳メトロセンター会	南行徳駅高架下	☎398-3700	夕涼み・納涼大会(7月21(土)16:00～20:00):夕方の涼しい風に当たながら、飲食やゲームが楽しめる/ノベルティとしてうちわを配布予定(500人分)
17	真間商店連合会	手見奈霊神堂(真間4-5-21)周辺	☎322-2554	ぼうずぎ市(7月21日(土)・22日(日)12:00～17:00)/真間商店連合会催事コーナー(稲荷神社社務所前)で冷たいむぎ茶を提供
18	サンロード商店会	南八幡4-15-10	☎379-0856	清龍寺観音院を開放/お茶の提供/テーブル・イス設置/雑誌・本を配置
19	市川南商店会連合会	市川南1-2～市川南2-1(ゆうゆうロード)	☎322-2962	市川ふるさと祭り(7月29日(日)):広場中央ステージ付近でタオル(1000本)、うちわやティッシュを配布/そのほか楽しい催し物多数あり
20	中山参道商店会	中山4-13-5	☎334-6913	盆踊り(8月4日(土)・5日(日)):うちわ100本を配布/各商店の店先につるした風鈴の音色が楽しめる/参内の緑の多い商店の前に縁台とうちわを置く

### 公共施設など

No.	施設・店舗名	所在地	問い合わせ	No.	施設・店舗名	所在地	問い合わせ
1	メディアパーク市川	鬼高1-1-4生涯学習センター	☎320-3346 ☎320-3334 ☎320-3354 ☎320-3337	26	南八幡こども館	南八幡2-20-1(勤労福祉センター内)	☎370-5201
	①中央図書館	1階		27	大洲こども館	大洲4-18-3(こども発達センター内)	☎370-3561
	②映像文化センター	2階		28	中国分こども館	中国分2-13-8(西部公民館内)	☎375-6547
	③文学プラザ	3階		29	本北方こども館	本北方3-19-16(東部公民館内)	☎337-8936
2	アイ・リンクタウン展望施設	市川南1-10-1ザタワーズウエスト45階	☎322-9300	30	市川こども館	市川2-33-6	☎322-1404
	31	相之川こども館		相之川1-3-7(南行徳公民館内)	☎356-7381		
3	東山魁夷記念館(有料施設)	中山1-16-2	☎333-2011	32	田尻こども館	田尻4-13-3	☎379-8631
				33	新田こども館	新田2-1-24	☎379-1915
4	芳澤ガーデンギャラリー(有料施設、一部無料)	真間5-1-18	☎374-7687	34	塩浜こども館	塩浜4-3-1-103	☎396-1765
				35	柏井こども館	柏井町2-844(柏井公民館内)	☎339-3754
5	木内ギャラリー(有料施設、一部無料)	真間4-11-4	☎371-4916	36	信篤こども館	高谷1-8-1(信篤公民館内)	☎327-0141
				37	曾谷こども館	曾谷6-25-5(曾谷公民館内)	☎372-2892
6	郭沫若記念館	真間5-3-19	☎372-5400	38	末広こども館	末広1-1-31(行徳支所内)	☎359-1671
				39	本行徳こども館	本行徳12-8(本行徳公民館内)	☎359-1351
7	鬼高公民館	鬼高2-12-23	☎334-2612	40	いきいきセンター福栄(福栄老人いこいの家)	福栄4-32-2	☎395-6906
9	東部公民館	本北方3-19-16	☎337-8886	41	いきいきセンター大洲(老人福祉センター)	大洲4-18-3	☎370-3562
11	大野公民館	南大野2-3-19	☎339-3400	12	若宮公民館	若宮2-15-8	☎336-7958
14	西部公民館	中国分2-13-8	☎373-8175	42	いきいきセンター南行徳(南行徳老人いこいの家)	香取1-17-18	☎357-1104
16	曾谷公民館	曾谷6-25-5	☎372-2871	43	動物園(有料施設)	大町284	☎338-1960
17	本行徳公民館	本行徳12-8	☎359-1351	45	クリンスパ市川(有料施設)	上妙典1554	☎329-6711
19	菅野公民館	菅野3-24-2	☎322-7761	46	千葉県立現代産業科学館(有料施設)	鬼高1-1-3	☎379-2000
21	行徳図書館	末広1-1-31	☎358-9011	47	大洲防災公園	大洲1-18	☎379-3577
22	市川駅南口図書館	市川南1-10-1ザタワーズウエスト3階	☎325-6241	49	里見公園	国府台3-9	☎372-0062
23	自然博物館	大町284(動植物園内)	☎339-0477	51	南行徳公園	相之川4-1	☎357-7701
24	歴史博物館	堀之内2-27-1	☎373-6351				
				25	考古博物館	堀之内2-26-1	☎373-2202

### 考古学教室「勾玉をつくろう」

やわらかい石を磨いて勾玉を復元します。汚れてもいい服装でお越しください。  
7月22日(日)・28日(土)・8月5日(日)・11日(土)・19日(日)・25日(土)、各日とも午前10時から午後2時からの2回実施※1～2時間程度  
考古博物館※当日直接会場へ  
小学生以上、各回先着10人※低学年は要保護者同伴  
¥300円



☎373-2202同館

### イベント インフォメーション

#### 考古・歴史博物館 夏休みこども歴史講座

地域の歴史のお話・見学会・体験学習などを行い、夏休みの宿題や自由研究に役立ててもらおう子ども向け講座です。  
7月22日(日)・28日(土)・8月5日(日)・11日(土)・19日(日)・25日(土)、各日とも午前10時から午後2時からの2回実施※1～2時間程度  
①学芸員の指導のもと、古墳などから出土する勾玉をつくる②太平洋戦争下の地域の空襲について、焼夷弾(しょういだん)などの実物資料を用いて話をするとともに、戦争体験の話を聞く方法について勉強する③根本の武神と真間の亀井院を訪ね、真間川・江戸川に関する史蹟を紹介し、宿題や自由研究の題材を提供する  
小学生以上、各回先着10人※低学年は要保護者同伴  
¥300円  
☎373-6351歴史博物館

#### こどもとよのかんの催し

◆夏のおたのしみ会  
大型絵本や紙芝居、絵本の読み聞かせを行います。プレゼントも用意しています。  
7月26日(木)午後3時30分(5分前に会場集合)～4時  
4歳～小学生  
◆小学生のためのおはなし会  
思わず背筋がぞっとしてしまう「怖い話」です。  
8月15日(水)午後3時30分(5分前に会場集合)から小学生  
※他にも幼児向けの読み聞かせなどを定期的に行っています。詳しくは市公式Webサイトをご覧ください。  
◆図書館クイズラリー  
クイズに答えて文字を集めると本の名前になります。  
8月1日(水)～31日(金)  
☎320-3346中央図書館内こどもとよのかん