



いちかわインフォメーション

暮らしに役立つ市川市の情報をお届けします。

【申し込み事項記入例】

申し込み先は下記の **申** で確認してください。
※往復はがきの場合は返信用のあて先も記入。
※熱を加えると消える筆記用具は使用しないでください。

WEB申込 があるものは、市イベントポータルサイト
(右記2次元コード参照)で申し込みます。



-
- ①行事・講座名など
(日時・コースも)
 - ②住所
 - ③氏名(ふりがな)
 - ④年齢(学年)
 - ⑤電話・FAX番号
 - ⑥その他必須事項

新型コロナウイルスの感染防止のため、記載された催しなどが中止または延期となる場合があります。
開催状況については各主催者にお問い合わせください。

ルールを守り紙類の排出を

段ボールはたたんで縛ってください

外出自粛などの理由により、紙類の排出量が増加傾向にあります。それに伴い、紙類を収集している収集業者からルールが守られていないごみ集積所が多く見受けられると報告がありました。特に段ボールの排出方法が悪く、収集効率の低下や収集作業の遅れにつながっております。段ボールは必ずたたんでひもで十文字に縛ってからごみ集積所にお出してください。



問い合わせ

ごみの分別・出し方に関すること: ☎712-6317生活環境整備課
収集日・収集作業・集積所に関すること: ☎712-6301清掃事業課

税の納期限の確認を

3月1日(月)は固定資産税・都市計画税第4期、国民健康保険税第8期の納期限です。インターネットやコンビニエンスストアでも納められます。
(納税・債権管理課、国民健康保険課)



お知らせ

傍聴できます(希望者は直接会場へ)

◆2月市議会定例会

2月定例会につきましては、2月16日から開会し、3月11日(木)に閉会する予定となっています。今定例会においては、新型コロナウイルス感染症対策の一環として会期の短縮を図る観点から、一般質問は行わないこととし、その代わり、代表質問における各会派の発言時間を増やすこととしています。

なお、会議の様子は、インターネットで本会議の生中継と録画放送を視聴することができます。傍聴にお越しになる方につきましては、マスクの着用、手指の消毒等、新型コロナウイルス感染

症の予防策の徹底にご協力ください。
(議会事務局)

原動機付自転車などのナンバープレートについて

原動機付自転車などのナンバープレートが経年劣化などにより色落ちし、標識番号が不鮮明なものについて、無償で交換します。(郵送での受付可)なお、標識番号は新しくなります。詳しくは、納税・債権管理課までお問い合わせください。

☎712-8658納税・債権管理課

メール情報配信サービスをリニューアルします

3月1日(月)からメール情報配信サービスをリニューアルします。リニューアルに伴い、2月22日(月)～28日(日)は新規・変更登録を停止します。なお、すでに登録済みの方についてはサービス移行に伴う手続きは必要ありません。

☎318-9096Web管理課



3月の市民相談

☎=第1庁舎、☎=行徳支所

相談名		会場・日程	相談時間	相談内容〈 〉は相談員
民事一般		☎・☎(電話相談) 毎週月～金曜日	8:50～12:00 13:00～17:00 (受付16:30まで)	民事に関する一般的な相談、 市政案内(市民相談員)
行政書士		8(月)	13:00～17:00 (受付16:30まで) (電話相談)	相続手続、遺言書、贈与、成年 後見、契約書、官公署提出書 類作成、外国人の在留などに 関する申請など(行政書士)
登記		☎ 3(水) ☎ 17(水)	13:00～16:00 (受付15:30まで)	不動産登記、会社登記、境界 調査など(司法書士・土地家 屋調査士)
予約制	弁護士法律 (平日)	4(木)、5(金)、 12(金)、19(金)、 26(金)	13:00～16:00 (電話相談)	相続・遺言、損害賠償、金銭貸 借、離婚、借地借家、成年後 見などの専門的な法律の知識 を必要とする相談(弁護士) 〈認定司法書士〉 ※弁護士法律相談(平日)の 予約は毎週金曜日(閉庁日の 場合は前日)8:45から翌週 分を直通電話で受け付けま す。
	弁護士法律 (土曜)	13(土)		
	司法書士 法律(昼間)	17(水)、24(水)	13:00～16:40 (電話相談)	
	司法書士 法律(夜間)	3(水)、10(水)、 17(水)、24(水)、 31(水)	17:00～20:00 (電話相談)	
	税金	☎ 23(火)	13:00～16:00	
		☎ なし		
	交通事故	☎ 11(木)、25(木)	10:00～15:00	
☎ なし				

総合市民相談課 ☎ 712-8529 予約・問い合わせ

※3日の行政相談、不動産取引相談、人権擁護相談は中止となります

相談名	会場・日程	相談時間	相談内容〈 〉は相談員
消費生活	消費生活センター 毎週 月～金曜日、毎月第2・4 土曜日 消費生活センター ☎320-0666	10:00～16:00 (電話相談)	消費生活に関する相談、苦 情処理及び消費者トラブ ル解決のあっせん 〈消費生活相談員〉
多重債務 予約制	☎ 2(火)、16(火) ☎ なし	13:00～16:00	多重債務に関する相談(弁 護士)※予約制(消費生活 センター☎320-0666)
女性のための 法律相談 予約制	男女共同参画センター 毎週水曜日※休館日を除く 男女共同参画センター相談室 ☎323-1777	13:00～17:00	女性市民を対象とした法 律相談(女性弁護士)
建築行政	☎ 毎週月・金、第3水曜日 ☎ 毎週水(第3水除く) 建築指導課☎712-6335	9:00～12:00 13:00～17:00 (受付16:30まで)	建築にかかわる民事的な相 談(中高層建築物を含む) 〈建築行政相談員〉
労働 予約優先	勤労福祉センター 3(水)、17(水) 商工業振興課☎704-4131	18:00～20:00 (窓口及び電話相談)	労働上のトラブルに関す る相談(社会保険労務士)
年金 予約優先	☎ 11(木) 国民年金課☎712-8538	13:00～16:30 (受付16:00まで)	各種公的年金について 〈社会保険労務士〉
住宅リフォーム 予約優先	☎ 11(木) ☎ 25(木) 街づくり推進課 ☎712-6327	13:00～16:00 (受付15:00まで)	増改築、修繕など 〈市川住宅リフォーム相談 協議会相談員〉
後見制度 予約制	社会福祉協議会 18(木) 社会福祉協議会 ☎320-4001	9:00～16:00	高齢者・障がい者の成年後 見制度の相談(社会福祉 士)

※3月の行政相談、不動産取引相談、人権擁護相談は中止となります。

コンビニ交付サービスの休止

システムメンテナンスのため、以下の日程で休止します。また、同時時間帯は窓口での住民基本台帳カードに関する利用手続きなども行えなくなります。ご不便をお掛け致しますが、ご不明な点につきましてはお問い合わせください。
☎ 3月4日(木)正午～5日(金)午前6時30分
☎ 行政サービス端末・コンビニ交付に関すること：☎393-6521情報システム課、住基カードの手続きに関すること：☎712-8649市民課

2月は省エネルギー月間です

おうち時間が増え、ご家庭の電気代に驚いた方もいるのではないのでしょうか。暖房の設定温度は20度を目安に。冬野菜を意識して食べたり、空調の温度を上げる代わりにひざかけを掛けるなどの「ウオームビズ」に取り組みましょう。省エネは、地球にも家計にもやさしい取り組みです。
☎ ☎712-6306生活環境整備課

3月1日(月)～7日(日)は建築物防災週間です

災害に備え、非常口や避難通路の確保、ブロック塀の倒壊対策、外壁の落下防止など、建築物の再点検を行いましょう。市では、当週間に合わせて、商業施設などを対象に、非常時の安全性が確保されているか、防災査察として立ち入り調査を行う予定です。調査が決まった建築物の管理者の方は、協力をお願いします。
☎ ☎712-6335建築指導課



オートバイや軽自動車の廃車・名義変更の手続きはお早めに

軽自動車税(種別割)は毎年4月1日に登録している名義の方に課税されます。4月1日(木)までに次の窓口で手続きしてください。
●原動機付自転車・小型特殊自動車
☎納税・債権管理課、☎総務課、南行

徳市民センター
●軽二輪車・小型二輪車
千葉運輸支局 習志野自動車検査登録事務所(☎050-5540-2024)
●軽自動車
軽自動車検査協会 千葉事務所習志野支所(☎050-3816-3115)
☎ ☎712-8665市民税課

救急車を呼ぶか判断に迷ったら電話相談を

令和2年の本市の救急出動件数は21,960件で、前年と比較して1,890件(7.9%)の減少となりました。これまでは、増加の一途をたどっていた救急出動ですが、国内において新型コロナウイルス感染症が拡大したことに伴い、市民が医療機関の受診を控えたことや市民の感染防止の意識の向上、外出自粛による行動制限などが、救急出動の減少する要因となったものと思われます。このように、結果的に救急車の適正利用につながったと分析する半面で、本当に救急搬送を必要とする重症の方が救急要請を躊躇してしまうことが懸念されています。市では急な病気やけがの際に、24時間・無休で利用できる「あんしんホットダイヤル(市川市急病医療情報案内)」を行っています。医師、保健師、看護師などが相談に対応していますので、お困りの際にはご利用ください。
フリーダイヤル☎0120-241-596
言語・聴覚が不自由な方専用 FAX 0120-637-119
また、消防局では、ためらわずに救急車を要請してほしい症状や、子どもの病気やけがの相談窓口を紹介する「案内カード」を作成し、市公式Webサイトで公開していますので活用してください。

案内カードはこちら
(名刺サイズで、印刷し携帯することができます。)

☎ ☎333-2111救急課

就職や転職向け職業訓練

就職に必要なスキルや知識が習得できる職業訓練を利用しませんか。詳しくは、ハローワークで配布のパンフレットまたは千葉労働局の Web サイトを確認してください。

災害に備えて、地域と情報共有しませんか
避難行動要支援者名簿への登録に協力を

災害時に自ら避難することが困難な方などの情報を掲載した「避難行動要支援者名簿」を作成しています。名簿は自治会、民生委員に提供し、日頃の見守りや災害時の安否確認などに役立てます。名簿の提供には本人の同意が必要です。2月22日(月)から下記①～③の該当者(すでに登録している方を除く)へ文書を発送します。取り組みに同意する場合は必要事項を記入の上、同封の封筒で返送してください。

- ☎ 市内在住(施設入所者除く)で以下のいずれかにあてはまる方①要介護認定3～5②身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳を所持③市の障害福祉サービス・市川市難病患者等福祉手当を受けている④名簿登録希望者
☎ ☎712-8518地域支えあい課

募 集

子育て応援サイト「いちかわっこWEB」バナー広告募集

バナー広告を掲載して、子育て家庭向けに効果的に PR しませんか。
サイズ 縦60ピクセル×横140ピクセル(静止画)
表示方法 トップページ下部へ常時表示
広告料 1枠あたり5,000円(消費税込み)／月
サイト訪問数 平均9,261件／月(令和元年度実績)
申込期限
☎ 申込書に必要事項を書き、掲載を希望する月の前月5日必着でこども家庭支援課に提出。申込書などは市公式Webサイトを確認ください。
☎ ☎711-0677同課

訓練科目 PC操作・簿記・医療事務・介護職・ビル管理など

訓練時間・期間 平日の毎日、1日5～6時間、3～6カ月間

☎ ☎370-8609ハローワーク市川(商工業振興課)

本人の権利を守る法律専門職との相談会(講演会)

判断能力が十分ではなく、成年後見制度を利用している本人を支援している後見人などが法律専門職との相談を行うことで、本人の権利を守るための活動の充実を目指します。

☎ 3月12日(金)午前10時～正午
場 全日警ホール

講 千葉家庭裁判所市川出張所

☎ 後見人(保佐人・補助人)をしている方(申立準備中の方や、後見制度に関心のある方も参加可)、申込順50人

☎ ☎711-1437社会福祉協議会(介護福祉課)

4月 保健センターからのお知らせ

健康相談(電話・面接)は各保健センターへ



内容	場所	日にち	時間	問合せ	対象・定員
歯とお口の相談	歯科医師会 口腔サポート センター (八幡2-9-9)	月～金曜日	9:00～17:30	③	在宅で療養中の方、 身体にハンディを抱えている方など
妊婦 歯科健康診査	市妊婦歯科健康 診査指定歯科医院	—	—	①	市に住民登録があり妊娠の届け出をした方
☎ 問診・口腔診査。受診票は母子健康手帳交付時に母子保健相談窓口(アイティ)で交付。市外からの転入者や手元にない方は連絡してください。					

場 保健=保健センター、南行=南行徳保健センター

☎ ①☎377-4511保健センター、②☎359-8785南行徳保健センター、③☎332-0187歯科医師会口腔サポートセンター

内容	場所	対象・定員	問合せ
早期発見のための 口腔がん検診	口腔がん検診 指定歯科医院	30歳以上の方	①
保健推進員の 訪問	生後3か月過ぎの赤ちゃんがいるご家庭に保健推進員が訪問し、4か月あかちゃん講座や母子保健相談窓口(アイティ)の案内をします。訪問時に物品販売はしません。	生後3か月の乳児およびその保護者	① ②
新生児・ 1～2カ月児訪問	母子健康手帳別冊にある出生連絡票を書き、郵送。同票到着後、保健師・助産師が訪問。同票の郵送がない場合は、生後2カ月以降に訪問。生後28日までに訪問を希望する場合は、同票の送付と各保健センターに電話してください。		① ②

新型コロナウイルスの感染防止のため、記載された催しなどが中止または延期となる場合があります。
開催状況については各主催者にお問い合わせください。

庁舎の混雑緩和にご協力を

毎年2月後半～4月前半は転出入が多く、特に月曜日や休み明け、週末は第1庁舎が大変混雑します。下記の混雑予想を参考に、時間に余裕を持って手続きをお願いします。

特に窓口混雑が予想される日

2月22日(月)、24日(水)、26日(金)、3月1日(月)、3月5日(金)
3月中旬～4月上旬は曜日に問わず混雑が予想されます。

窓口の分散利用をお願いします

混雑緩和のため第1庁舎以外の窓口(大柏出張所、市川駅行政サービスセンター、市民課、南行徳市民センターの各窓口)も利用してください。

来庁しなくてもできる手続き

・郵送での住民票や戸籍証明書の取得

・マイナンバーカードを利用してコンビニマルチコピー機での住民票などの取得
詳しくは市公式Webサイトや市公式LINEアカウント「手続きナビ」を確認してください。

マイナンバーカードの電子証明書の更新手続き場所に注意を

マイナンバーカードに記録されている電子証明書の更新は、いちかわ情報プラザ1階(南八幡4-2-5)、大柏出張所、市川駅行政サービスセンター、市民課、南行徳市民センターで取り扱っています。第1庁舎では取り扱っていません。

 712-8649 市民課

市公式LINEアカウントに「手続きナビ」の機能が追加されました

引っ越し、結婚、出生、おくやみなどのライフイベントや、マイナンバーカードの取得など、いくつかの質問に答えると、手続きできる場所や持ち物を案内します。開庁時間に関わらず利用可能です。

 318-9096 Web管理課



友だち追加はこちら▶

お知らせのつづき

求人

会計年度任用職員

資格・人数 普通運転免許 1人
業務内容 エコポポイント空き缶回収機(市内5カ所)巡回などの作業
勤務場所 第1庁舎
勤務条件 月・水・金曜日のうち2日、午前8時40分～午後3時40分、休憩1時間
雇用期間 4月1日(木)～令和4年3月31日(木)
時給 962円
申 履歴書(写真付き)を2月26日(金)まで(消印有効)に持参または郵送でボランティア・NPO課(〒272-8501 ※住所不要)
 712-8704 同課

健康・福祉

麻しん風しん混合予防接種(MR)

対象者は、次のとおりです。未接種の方は早めに接種をしてください。2期対象の方が無料で接種できるのは、令和3年3月31日までです。4月1日から是有料になります。

1期 1歳以上2歳未満の方
2期 平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの方
場 指定医療機関
物 母子健康手帳・予防接種予診票・健康保険証・こども医療費助成受給券
 377-4512 保健センター(疾病予防課)



4月1日利用分からの福祉タクシー利用券の交付開始日

3月18日(木)から、障がい者支援課、福祉課、大柏出張所、南行徳市民センター、市川駅行政サービスセンターで交付します。
交付対象者 身体障害者手帳1、2級、視覚障害者は3級まで、または療育手帳A、Aの1、Aの2、Aの1、または精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちで利用登録をしている方(所得制限あり)
 712-8512、FAX 712-8727 障がい者支援課

特定不妊治療費助成事業 令和2年度の申請期限

提出書類などについては、市公式Webサイトを確認してください。受診等証明書には、発行まで時間がかかる場合がありますので早めに用意してください。

	基準日	申請期限
 県上乗せ助成	県の助成決定日 令和3年1月31日まで	令和3年3月31日
	令和3年2月1日～令和3年3月31日	令和3年5月31日
 市単独助成	治療が終了した日 令和3年1月31日まで	令和3年3月31日
	令和3年2月1日～令和3年3月31日	令和3年5月31日

 377-4511 健康支援課

子ども・教育

令和3年度より学校給食費が公会計となります

学校ごとに集金を行っていた給食費を市への納付に変更します(学校給食費の公会計化)。これにより①保護者・教職員の負担軽減②保護者の利便性の向上③透明性の向上④給食の安定

的な実施・充実⑤多額の現金を取り扱うリスクの回避などが期待されます。詳しくは、市公式Webサイトを確認してください。

 383-9342 保健体育課

お出かけ

観光写真コンクール作品展

市内の名所・旧跡、自然、季節の風物詩など、市の魅力を市川市観光写真コンクールに入賞した作品で紹介します。
日 場 3月2日(火)～18日(木) / アイリンクタウン展望施設、3月20日(祝)～28日(日) / 行徳野鳥観察舎(あいねすと)
 711-1688 市川市観光協会(観光政策課)



排水側溝清掃

●自治(町)会・個人の自主的な清掃活動です。ご協力ください。●協力していただいた際に揚げられた泥土は市で回収します。●泥土の回収は、清掃日直後の月曜日から火曜日(清掃日が月・火曜日の場合は、その週)に伺います。●なお、一般ごみ・一般廃棄物などは回収しません。●不定期(臨時)に側溝清掃する場合は連絡してください。(道路安全課)

月・日 曜日		清掃地域							
2.21	日	鬼越(全)、鬼高(全)、新井(全)、島尻、広尾1、日之出、南行徳1・2	3. 1 月	市川4(根本)、北方2、本北方1の一部(北方中央、国府台(全))	谷1、奉免町(ひめみや)、柏井町1(第1、東昌台)、柏井町3(第3団地)	3.21	日	若宮3(下町)、市川南1～4、市川2	
2.22	月	八幡6、東菅野4の一部(古八幡、富貴島)、富浜(全)、宮久保(全)	3. 3 水	本北方2	3. 8 月	稲荷木(全)、真間4・5	3.21	日	鬼越(全)、鬼高(全)、新井(全)、島尻、広尾1、日之出、南行徳1・2
2.25	木	新田1・5	3. 4 木	本北方3、北方3、若宮2	3. 9 火	北国分(全)、中山3・4	3.22	月	八幡6、東菅野4の一部(古八幡、富貴島)、富浜(全)、宮久保(全)
2.28	日	東菅野4・5(美里苑)、福栄(全)、高石神、宮久保1(大境)、河原、下新宿、本塩、欠真間(全)、本行徳、妙典(全)、塩焼、関ヶ島、伊勢宿、末広(全)、相之川(全)	3. 5 金	香取(全)、行徳駅前3・4、若宮3(上町)	3.10 水	高谷、二俣(全)、中山1・2	3.25	木	新田1・5
			3. 7 日	八幡1、南八幡1(八幡上・下)、押切、湊、湊新田(全)、新浜1、南行徳3・4、大洲(全)、大和田1・3・5、田尻4・5の一部、原木4、国分2・3(根古屋)、若宮1、北方町4(東南・富士見台)、曾	3.14 日	中国分(全)、国分1、大和田2・4、東大和田(全)、大町、大野町(全)、稲越町、北方町4(千足)、曾谷5・8(第6)	3.28	日	東菅野4・5(美里苑)、福栄(全)、高石神、宮久保1(大境)、河原、下新宿、本塩、欠真間(全)、本行徳、妙典(全)、塩焼、関ヶ島、伊勢宿、末広(全)、相之川(全)
					3.15 月	須和田(全)、北方1、平田(全)			
					3.16 火	南八幡1(しらさぎ)			
					3.18 木	新田2～4、曾谷1～4(第1から第4)、			

出産や育児に関する動画を市公式YouTubeチャンネルで配信中

妊婦さんとその家族、子育て中の方へ向けた動画を配信しています。今後も追加していきますので、市公式Webサイトからぜひ視聴してみてください。

妊婦体験

(家族が協力できることを考えよう)

沐浴

(あかちゃんのお風呂の入れ方を学ぼう)

離乳食の作り方

(10倍がゆの作り方)

保健センターでは妊婦さんや赤ちゃんの健康・栄養などに関する相談を受け付けています。お気軽に相談してください。

☎ 377-4511 健康支援課

児童虐待・DVと法的支援

児童虐待・DV(ドメスティックバイオレンス)とは何か。子どもの成長に与える影響や、どのような法的支援があるのかについて、弁護士の立場からわかりやすく説明します。



日 2月21日(日)～3月7日(日)

場 オンライン開催。右記2次元コードから視聴してください

講 羽角和之氏(弁護士)

人 市内在住・在勤・在学の方

問 ☎ 711-3750 こども家庭支援課



迷惑電話防止機能が付いた電話機などを購入した方の補助金申請は3月31日まで

電話de詐欺の被害防止に効果的とされる迷惑電話防止機能が付いた電話機などを購入した方に購入費の一部を補助します。

人 次の事項すべてに当てはまる方。

①市内在住の65歳以上の方(令和3年3月31日までに満65歳になる方も含む)

②令和2年4月1日以降に対象機器を購入した方

③市税等を滞納していない方

補助額 購入額の4分の3以内で7,000円を限度(100円未満切り捨て)

申 第1庁舎、行徳支所、大柏出張所、南行徳市民センター、市川駅行政サービスセンターで配布(市公式Webサイトからダウンロード可)の申請書に必要事項を書き、添付書類(名入り領収書、保証書など)とともに(第)市民安全課に持参。

問 ☎ 334-1129 同課

4月から開催分 健康スポーツ教室(塩浜市民体育館) 参加者募集

日頃の運動不足を解消し、リフレッシュしませんか。運動に自信のない方でも大丈夫です。

教室コード	教室名	開催期日	時間	定員	参加費など
火1	初心者の健康ストレッチ教室	火曜日 全12回	9:00～9:45	各35人	各2,400円
火2	健康ストレッチ&リズム体操教室		10:00～10:45		
水1	ヘルシーヨガ教室	水曜日 全12回	11:00～11:45		
水2	やさしいピラティス教室		12:00～12:45		
木1	レッツエンジョイ 初級者エアロビクス教室	木曜日 全12回	13:00～13:45		
木2	タオルを使ったストレッチ教室		14:00～14:45		
金1	骨・コツ ストレッチ教室	金曜日 全12回	11:00～11:45		
金2	リズム体操教室		12:00～12:45		

日 4月1日(木)～6月30日(水)

場 塩浜市民体育館

人 市内在住で期間中、継続して参加可能な方。(複数教室参加可。子ども連れの参加不可)。応募多数の場合は、3月12日(金)に抽選。

申 往復はがきに申し込み事項(4面上段参照)と希望する教室名(第3希望

まで可)を記載し、3月10日(水)までに必着で ISG塩浜事務所(〒272-0127 塩浜4-9-1)。複数教室申し込み可能ですが、はがき1枚につき当選は1教室。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、窓口での受付はしていません。

問 ☎ 395-1166 ISG塩浜(月・水・金・土曜日 午前10時～午後3時)

(スポーツ課)

新型コロナウイルスの感染防止のため、記載された催しなどが中止または延期となる場合があります。
開催状況については各主催者にお問い合わせください。

竹の自然な形や性質を活かして、 物作りをしよう(竹細工工房)

竹を細工しながら簡単なおもちゃや小物などを作ります。今回は、全員でとり笛を作ったあとに、ペン立てやペーパーナイフ、竹とんぼなどの中から選び、竹細工工作に取り組みます。



- 日 3月14日(日)午後1時15分(受付は15分前)～4時15分
場 少年自然の家
人 市内小学4年生以上(小・中学生は要保護者同伴)、申込順30人
¥ 50円(保険料)
申 開催前日までに ☎337-0533同施設(月曜日を除く)

(青少年育成課)



ICHIKAWA ARTCITY

KUGURU展

「アートな暖簾の参道を歩こう」

真間地区の大門通り・市川手児奈通りをアートな暖簾で飾り、弘法寺では立体アート作品の展示などを行う「KUGURU展 アートな暖簾の参道を歩こう」を開催します。暖簾やアート作品は、全国から募集したアーティストの図案をもとに制作したもので、展示の様子は ICHIKAWA ART CITYオンラインミュージアムでも見ることができます。



- 日 3月8日(月)～4月11日(日)
場 真間地区(大門通り・市川手児奈通り・真間山弘法寺など)
問 ☎712-8557文化芸術課



野菜たっぷり

おうちごはんDE健康に ヘルスメイトの美味しいレシピ

家で過ごす時間が増えて、毎日の食事作りに悩んでいませんか。
市川市食生活改善推進員(ヘルスメイト)が、野菜たっぷりの美味しいレシピをご紹介します。

骨なしの魚のレシピは
子どもからお年寄りまで
好まれます!

おうち時間にチャレンジ



揚げさばとれんこんの南蛮酢

材 料 (2人分)

調理時間 20分

生サバ(3枚おろし) … 1枚(150g)
A 酒 ……………小さじ1
おろししょうが …………… 5g
片栗粉 ……………大さじ1
れんこん …………… 100g
レタス …………… 3枚(60g)
パプリカ(赤) …………… 30g
ブロッコリースプラウト … 10g

B 長ねぎ(みじん切り) … 30g
しょうゆ ……………大さじ2/3
酢 ……………大さじ1
ごま油 ……………小さじ1/2
砂糖 ……………小さじ1
オイスターソース 小さじ1/2
ラー油 …………… 少量
白すりごま…………大さじ1/2
揚げ油………… 適量

1人分351kcal、塩分1.3g

作り方

- 1 サバは骨を取り除き、一口大に切り、Aで10分ほど下味をつける(ポリ袋を利用すると便利)。
- 2 れんこんは3ミリ厚さの半月切り、パプリカは3センチ長さの太めのせん切りにする。レタスは大きめにちぎって水気をきっておく。ブロッコリースプラウトは洗って水気をきる。
- 3 ①のサバの水気をふき、片栗粉をまぶす。170℃に油を熱し、②のれんこんとパプリカを1分ほど揚げ、とり出し、サバを3～4分揚げる。
- 4 皿にレタスを敷き、③を彩りよく盛り付け、ブロッコリースプラウトを飾り、Bを合わせたたれをかける。

市公式Webサイトでは
他のレシピもご紹介しています。



広告

こんな
お困りごと
は!!

草 取 り 植木の手入れ
屋内外の清掃 事務・パソコン入力等
毛筆の宛名書き などなど

公益社団法人
市川市シルバー人材センター
へご相談ください

市川市平田 1-20-17
☎047-326-7000

不登校を経験した人
たちのための高校です

面接試験だけです
卒業したいという意欲を見ます

たちばな
橘 学院高等部

入学についてご相談したい方はご連絡ください
電話:047-324-2889

〒272-0021 市川市八幡 3-3-2 J 403
グランドターミナルタワー本八幡
JR本八幡駅・京成八幡駅・都営本八幡駅
徒歩1分

難解な雨漏りをスッキリ解決
雨漏り検査!

修繕費の無駄はカット
特殊検査液で漏水原因をピンポイント解明
現場の状況で特殊検査液不使用の場合有り
壁、天井のしみを見つけたらまず、こー報下さい!!

Tel 03-5876-5801

見積り無料 信頼と実績の
株式会社サーベイ
検査・修繕 〒125-0054
東京都葛飾区高砂 8-21-1

昭和57年～昭和59年製の
トヨミ石油ファンヒーターを
探しています

上記期間に製造された製品には、現在、取り付けが義務化されている安全装置が装着されておりません。誤った使用方法により、事故が起る可能性があります。1986年(昭和61年)より自主交換を行っています。

対象機種
LCR-3・LCR-3-1・LS-3・LS-3-1・LS-6

ご連絡先
株式会社 トヨミ
〒467-0855 名古屋市中区瑞穂区桃園町5番17号
☎0120-104-154
お客様よりお知らせ頂きました個人情報、商品の交換目的以外には使用いたしません。

LCR-3タイプ LS系タイプ

型番表示部分

※現在の石油ファンヒーターはPSCで定められた安全装置が全機種についております。