私とあなたの真ん中に
ちいき新聞

@chiikishinbun @chiikinews_editor https://www.facebook.com/chiikishinbun/

2021年00月00日号
佐倉東・酒々井版
VOL.1060 発行部数43,105部
総発行部数2,013,071部 全45版
毎週水・木・金曜日配布
購読料無料／ポスティング

ちいき新聞へのお問い合わせは 0120-152-337 ※音声ガイダンスに従ってご用件をお話しください 受付／平日10:00～18:00 ※土日祝日は休み inage@chiikinews.co.jp

Chiiki Pet Clinic
ちいきペットクリニック
住所○○○○○○○○○○○○○
診療時間/00:00~00:00
00:00~00:00
tel.000-000-0000

航空科学博物館 1番機と初日の出をみよう

見晴らしのいい展望展示室から見る初日の出と飛行機は、まさに壮観の一言！ リピーターも多くいるという人気のイベントで、2016年をスタートさせよう。

初日の出と飛行機（2013年）

日本で最初の航空科学博物館として開館

セクション41の全景

大パノラマで見る初日の出と飛行機

航空科学博物館は成田国際空港のA滑走路の向かいに立つ。見晴らしのいい5階の展望展示室は、普段から迫力ある離着陸の様子が目の前で見られる上、天気が良い日には富士山や筑波山も一望できる絶景スポットだ。その絶景を生かし、同館では20年程前から「1番機と初日の出をみよう」というイベントを毎年開催。元日は午前5時に開館し、多くの人が初日の出と飛行機のコラボレーションを楽しみに来館。例年、初詣帰りの人たちや家族連れなど300～500人の人たちが訪れているという。

成田国際空港が動き出すのは午前6時。4㎞にわたるA滑走路には次々と飛行機が着陸（または離陸）し始める。朝日が顔を出し、空をオレンジ色に染めていく中で翼を広げる飛行機の姿に、いつもとは一味違う初日の出が楽しめるだろう。

同館付近の2016年元日の日の出は、午前6時48分ころ。すっきりと晴れて、素晴らしい風景が見られることを願いたいものだ。

本物の飛行機を展示 操縦体験もできる

1階の展示室に入ると目に飛び込んでくるのが、ボーイング747－400の大型模型だ。8分の1スケールとはいえ、全長・全幅約10mもあり、可動する飛行機模型としては世界最大。そして、この大型模型は操縦体験ができるのだ（無料・要整理券）。元パイロットなどのインストラクターから飛行機の仕組みや操作方法を教わってから模型後方にあるコックピットに乗り込み操縦。仕組みに驚き、操縦に興奮する貴重な体験だ。他にも成田空港の離着陸を含むフライト体験ができる「DC－8シミュレーター」（1席100円）やボーイング747の実物の機首部分が見学できる「747セクション41機内ツアーガイド」（参加費500円）、屋外には約20機の飛行機が展示され、見どころ豊富。

航空科学博物館
- 住所 山武郡芝山町岩山111-3
- 開館時間 午前10時～午後5時（入館午後4時30分まで）※1月1日のみ午前5時開館
- 休館日 毎週月曜日（月曜日が祝日の場合はその翌日）、12月29日～31日
- 料金 大人500円・中高生300円・こども（4歳以上）200円

イベント・企画展（料金は入館料のみ）

■1番機と初日の出をみよう
2016年1月1日（金・祝）午前5時～
館内5階展望展示室など

■航空アート展「人力飛行機」
2016年1月1日（金・祝）～3月27日（日）
館内2階 展示室

問い合わせ TEL0479（78）0557

ちいきの芽

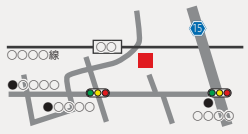
会いたい人があなたを輝かせる。これでいいかと選んでいた物は、これが良いと思う物を選ぶように変わる。何年も会っていない友人に、あか抜けた姿を見せたいと奮闘する姿だっていじらしい。少し背伸びした選択が明日の自分を輝かせる。毎日一つずつ星がついていき、やがて大きな星座となる。自分には見えなくても、周囲の人には輝いて見える。だから、その日を楽しみに、一日一日を大切に過ごしてほしい。会えない日々こそあなたを美しくするのだから。

Aesthetic Salon Chiiki

小さな自宅サロンで、
一人ひとりのお客様に
たっぷりと時間をかけ
きれいと安らぎを提供…

たったひとりのための空間
あなただけのプライベートサロン

Menu
ピーリングコース（透明感・つるつるお肌）60分 ¥3,000
ホワイトニングコース（赤ちゃんのような肌に）80分 ¥4,000
デトックスコース（体の中から美肌作り）90分 ¥4,500
リフトアップコース（たるみ・しわ/若返り）100分 ¥5,000



千葉市花見川区000 P有（駅まで送迎致します）
11:00~21:00不定休（時間はご相談に応じます）
専用ダイヤル ☎080-0000-0000

毎日の疲労やむくみとさよならして、
心もカラダも美しく

リンパ液の滞りは、むくみ・こり・冷え・疲労など様々なカラダの不調をもたらします。オールハンドで気持ちよくリンパの流れを活発にし、老廃物を排出していきます。

こんな方にオススメです
●足のむくみが気になる
（むくみを取るとラインが変わります！）。
●疲れがとれにくい、ストレスがたまっている。
●冷えでお悩み ●肩や背中のコリが辛い。etc.

スリムレッグ＆
リラクゼーションサロン ちいきさろん
市川市市川0-00-00 ○□マンション301
tel.047-000-0000 10:30～19:30 不定休

デニッシュフェア開催中
今日も明日も食べたい！
おいしいデニッシュを
沢山ご用意しました♪

千葉寺で大人気のワタナベから春の新作メニューが登場♪
優しい雰囲気の店内は焼きたてのパンの香りがいっぱい！
店内にあるテーブルでイートインもできます。この時季にぴったりな春のおいしさをお楽しみください。

Boulangerie NICO ブーランジェリーニコ
千葉市中央区千葉寺町000-00○○○○ビル1F
☎043-000-0000
営業時間／8:00～18:30
定休日／日曜日・祝日
P有（18台）

CHIIKIの選べる
ランチセット ¥880～

ランチメニューがリニューアル★
¥880 パスタメニュー
●ツナ&キャベツ&キノコの
アンチョビペペロンチーノ
●小エビとほうれん草のトマトクリームソース
●ベーコン&キノコ&ナスのピリ辛トマトソース
●カルボナーラ
（ベーコンのタマゴクリームチーズソース）
●ジャコ&ネギ&キノコの和風ソース
●ツナ&ケッパー&アーモンドのトマトバジル
※全メニューにサラダ、パン（ライス）、デザート、
コーヒー又は紅茶がセットになっています。
※中盛り、大盛りは無料です。

CHIIKI
Restaurant

TEL000-000-0000
千葉市若葉区
Lunch time
11:30～14:30
Dinner time
17:30～23:00
毎週月曜定休

Chiiki Beauty Hear Salon

縮毛矯正 シャンプー・ブロー込 ¥5,980
MEN'Sカット ブロー込 ¥2,100
学生カット 小・中・高校生 ブロー込 ¥1,890
ヘナ シャンプー・ブロー込 ¥5,980
★まつ毛パーマ ¥1,890
★まゆCut ¥525
★顔そり（マッサージ付） ¥1,000
★美顔コース ¥3,675

chiikiとはフランス語で中庭という意味です。サロンに気を張らずに来てほしい、心からリラックスしてすごしてほしい、そういう想いでつけました。
ヘアスタイルを色々楽しんでほしいと思い薬剤も厳選して髪に優しいものを使用しています。

成田市000-00チイキショッピング内
受付/9:00～17:00
火曜日定休 Pあり
TEL.0476-00-0000

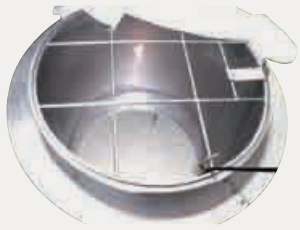
ちいき新聞主催 甲子正宗の蔵元

飯沼本家に行ってきました!

新酒が出始める11月、ちいき新聞読者と一緒に、300年以上の歴史をもつ酒蔵「飯沼本家」へ。「酒粕はがし」や「新酒の試飲」といった貴重な体験もでき、充実したひとときとなった。

併設の「まがり家」では蔵直送の日本酒などの購入や軽食も楽しめる。

杜氏の川口さん(左から2番目)と若手三人衆


タンクで仕込みを待つもろみ

体力勝負の「櫂入れ」

仕込みタンクを櫂棒でかき混ぜる作業が「櫂入れ」。蒸米が加わると重くなり、なかなかの重労働だそう。

「酒粕はがし」を体験

上槽(もろみを清酒と酒粕に分ける作業)した後に圧搾機に残った酒粕を1枚ずつヘラで剝がす。剝がした酒粕はお土産に。

お酒ができるまで

精米・浸漬 → 蒸米 → 酒母 / 製麹 → 仕込み → 上槽 → ろ過 → 火入れ → 貯蔵 → 調合 →

- **精米・浸漬**：普段食べているご飯の4倍ほどの白さに磨き、水に漬ける。
- **蒸米**：蒸気で米を温め、米粒の中のデンプンを分解しやすい形にする。
- **酒母**／**製麹**
- **仕込み**：4日間で蒸米、麹、仕込み水を3回に分けて逐次増量する。
- **上槽**：もろみを絞り、酒と酒粕とに分ける。無ろ過で商品化する場合も。
- **ろ過**：ろ過された後、過熱しないものは「生酒」として出荷される。
- **火入れ**：殺菌と酵母の働きを止めるため、60～70℃に加熱。
- **貯蔵**：タンクに一定期間貯蔵する。このときのアルコール分は20%ほど。
- **調合**：酒の質を整え、市販の規格にし、瓶詰めして出荷。

お酒に向いているお米は?

日本酒に用いられる山田錦は、粒が大きく中心が白いという特徴がある。精米具合60%以下の酒米から作られるのが「吟醸造り」、50%以下を「大吟醸造り」と呼ぶ。

巨大な精米機にビックリ!

大量の仕込みには連続蒸米機を使用。蒸米後は仕込み温度まで均一に冷ます。温度が高すぎると発酵が活発に、低すぎると逆に発酵が遅れてしまうため、温度管理が重要だ。

絞りたての新酒を味見!

前日に絞ったばかりの「今朝しぼり」を試飲。年に1度、新酒の時期にしか味わえない貴重な品だ。

ありがとうございました!

営業のこまっちゃん日記

005

申年スタート

2016年が始まりましたね! 年女のこまっちゃんです。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

今回はわが家の年末の恒例行事についてお話しします。うちは毎年必ず船橋市場に行きます。そして、カニと数の子とマグロを買います。とってもおいしいんです!

そして、一番のお楽しみは何を隠そう、お菓子の大人買いです。子どものころは駄菓子屋さんに行くときはお小遣いを計算しながら買っていましたが、年末だけは、好きなお菓子を箱買いしてもらえるんです。なので年末になると今でもワクワクしてしまいます!

今は食べたいものを食べたいだけ自分で買うことができますが子どもの頃のワクワクはいつまでも忘れないでいたいです! 皆さんもぜひ駄菓子で子どものころに戻ってみてはいかがですか??

ちいき新聞が契約したスーパー主婦の特別メニュー
主婦読者のアイデアレシピ!

今週のアイデア

簡単・安価・ヘルシーな一品

きのこあんかけ豆腐

byフレンチトースト

時間短縮 ★★★★ ／ 材料費節約 ★★★★

材料(4人分)

豆腐(きぬごし)	2丁
なめこ	2袋
えのき	2袋
ほうれん草	適量
めんつゆ(濃縮タイプは表示の分量で薄めて)	2カップ
片栗粉	大さじ1

作り方

① なめこをざるに入れ、水洗いしてぬめりを取る。
② えのきの根元を切り落とす。
③ 鍋または大きめのフライパンにめんつゆ、なめこ、えのきを入れ強火で沸騰させる。
④ 豆腐1丁を4つに切り、2丁分入れて中火にして10分ほど煮る。
⑤ 豆腐だけを取り出し皿に盛る。
⑥ 鍋の汁に水溶き片栗粉を加え混ぜながら火にかける。
⑦ とろみがついたら豆腐にかけ、ゆでたほうれん草を散らす。

年末年始の食べ過ぎたおなかに優しいメニューなので、ぜひお試しください。

A-133

ちいきイキイキ ちい通販 おとりよせ便
ちいき新聞から全国グルメをお届け

北海道「道産市場」から直送!!
限定1,000セット!!

脚折れ、M・L混合ですが味は本物!
超得!訳ありボイルズワイガニ脚

カニは傷や折れがあると、商品価値が落ちてしまいます。食べると美味しいのに、正規の商品としては売れません…。殻に傷がついていたり、脚の数が足りなかったり、折れていたり…とあまり見た目は良くありませんが、味や品質は正規品と同じ。今年もそんなカニの脚を本場北海道「道産市場」から、超得価格でお届けします。
内容量はM・Lサイズ混合のおトクなセット。是非この機会に。
●賞味期限:180日(冷凍) ※ボイル済

冷凍 北海道直送便

訳ありズワイガニ脚

約1kg	商品番号 AW001	3,758円(税込)
約2kg	商品番号 AW002	得 6,998円(税込)
約3kg	商品番号 AW003	得 10,238円(税込)

商品のご注文お問い合わせは 地域通販 0120-623-260 受付時間 AM9:00～PM8:00 株式会社 地域新聞社 千葉県八千代市高津678-2 VISA 代引き

■送料／750円。1万円以上お買い上げで送料無料(沖縄・島しょは除く)■お支払い／代金引換(手数料:324円、1万円以上432円※商品価格合計によって変わります)、各種クレジットカード。なおラッピング包装は行っておりません。■配送方法について／ご注文から5～10日でお届けします(配送業者の指定はできません)。お申込み多数の場合や天候により出荷が少し遅れる場合がございますのでご了承ください。■返品・交換について●商品の性質上、お客様都合による返品・交換はお受けできません。誠に恐れいりますが、あらかじめご了承ください。●誤注文の場合は、ご注文から2日以内に上記フリーダイヤルまでご連絡ください。●品質管理には十分留意しておりますが、万一ご注文の商品と内容の違う商品が届いた場合や商品の破損、傷みなどの品質上の問題があった場合には、商品到着後2日以内に当社までご連絡ください。上記住所に着払いにてご返品いただき、不具合の確認後、代替品と交換させていただきます。※お客様に関する情報は、商品発送、代金決済、郵便・電話・電子メールによる弊社商品等のご案内のほか、個人を特定しない統計的情報として利用させていただきます。
広告有効期限:2016年1月末　※写真はイメージです
得する!ポイント制スタート! 今なら新規会員登録で1,000円分お買い物できるポイントプレゼント!! 1ポイント1円でご利用できます。
当サイトにおいて弊社の指定する方法で、付与されたポイントを利用し、各種プレゼント、サービス、その他の特典の提供を受けることができます。
提供を受けることができる各種プレゼント、サービス、その他特典については、チイコミポイントサービス関連画面(http://chiicomi.com/kiyaku)にてご確認ください。 地域通販 検索

とりみんぐはうす
ワンわん
新規限定
ALL MENU 下記価格より 20%OFF!
シャンプー ¥3,150～ カット ¥4,000～

予約専用 080-0000-0000
☎047-000-0000 送迎あり
※その他、ご質問・相談などお気軽にお問い合わせ下さい。
松戸市松戸0000 広瀬ビル101　定休日/不定休
登録番号/10-000-00　種別/保管　氏名/杉浦和美
登録年月日/平成22年6月10日　有効期限/平成27年6月9日
松戸郵便局 ローソンストア100 セブンイレブン ←金町 ○○駅 ここ
完全予約制

ちいきの、こえが、みえるサイト チイコミ! ちいこみ 検索

夜空を見上げて

これは便利!

インターネットで星の名を探す!

今や、星座や星の名だけでなく、惑星や国際宇宙ステーションの位置さえも、ホームページを利用すれば簡単に分かるようになった。星空のきれいな冬に、さっそく試してみよう。

協力／白井市文化センター・プラネタリウム

条件で見え方が変わる天体をつかまえる

見つけた星の名が分からないとき、これまでは星の本や星座早見盤などで調べることが多かった。しかし、星も太陽と同じく地球の自転により、時間で見える方角や様子が変化し、探すにはコツがいる。しかも、知りたい星が惑星だったら、何と、その位置は本には書かれていない。だから、金星や木星が目立つ時期には、プラネタリウムへの星の名の問い合わせが多くなるという。

条件で見え方が変わり、本では表現しきれない天体の正体を、たちどころに教えてくれるのが、ホームページやアプリだ。

まずは、国立天文台の「今日のほしぞら」を見てみよう（図1）。観察地、日時、方角などを入力するだけで、知りたい星座の位置や、惑星、月の位置がいとも簡単に分かるようになった。

星座とは違う惑星の変わった動きも、7日後、1カ月後と時間を進めてみることで、画像から体感できてしまう。特に内惑星の金星や水星の動きは面白い。また、観察地を南半球のシドニーに設定すれば、日本の常識が覆され、太陽も月も北を巡り、月の満ち欠けがあたかも反対となるように見えるのも確かめられる。

そして、さらに便利なのが、スマートフォンだ。時計やGPSの機能をフルに生かしたアプリの登場で、ただ空にかざすだけで、見ている星や星座名が表示されてしまう。これを使えば、天体プロの友達を持ったかのように星のことが分かり、今、天体ファンを増やす力になっているそうだ。

国際宇宙ステーション（ISS）も堪能

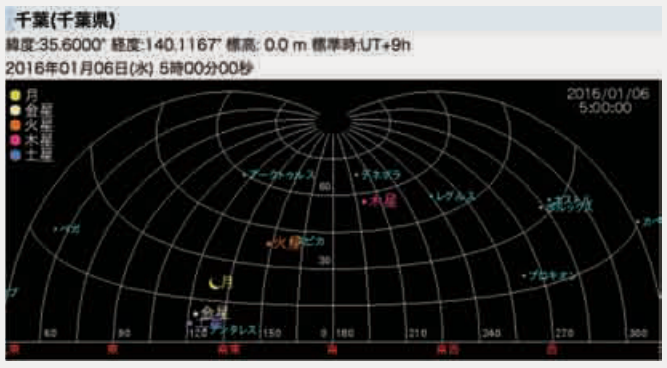
若田さんと日本の宇宙飛行士が滞在してすっかり身近になったISSも、JAXAの「『きぼう』を見よう」のページなど（図2）で、気軽に楽しめるようになった。開けた場所で、ISSが天を横切っていくのを肉眼で追ってみよう。宇宙飛行士のツイッターでISSからの地球映像も見ると、宇宙がぐっと身近に感じられるはずだ。

星情報をゲットして、この冬は、星や月や惑星ともっと仲良くなろう!

（F）

■図1 国立天文台「今日のほしぞら」 http://eco.mtk.nao.ac.jp/cgi-bin/koyomi/skymap.cgi

<2016年1月6日午前5時　シドニー>南半球は夏、太陽がもう出ている



<2016年1月6日午前5時　千葉>

■図2 JAXA「『きぼう』を見よう」 http://kibo.tksc.jaxa.jp/

天空経路図

猫のいる毎日 100 ありがとう!!

連載30回くらいを目指しており、こんなに続くとは思っていなかった。最近はファンレターも頻繁に頂くようになった。「るーちゃんが大好きです」「癒やされます」「これからも元気でね」などなど、心温まる、うれしく励みになるお便りばかり。皆さんに厚く御礼申し上げます。わたしは小さいころからなぜか猫が大好きで、外で猫に出会うと構わずにはいられないヘンなおばさんになってしまった。どんなぶちゃいくな子でもキュンとしてしまうのは、前世が猫のお母さんだったからかも! るーちゃんの存在は癒やしそのもので、いなくなったときのことを考えると切ないが、最近「ペットは先立つことを前提とした子どもである」と何かで読んだ。精いっぱい愛してあげて、もし亡くなったら次のペットを家族にしてまた愛してあげることが供養にもなる、とあった。ともあれ、一日でも長くそばにいてほしい。

（スー）

わが家のアイドル

ママ、こっちだよ〜♪

千葉市中央区　元木　蒼穹くん

かわいく撮れたでしょ

千葉市中央区　山口　日菜ちゃん

見いつけた!

千葉市若葉区　伊藤　優くん

いただきまぁーす♡

千葉市稲毛区　菅原　史香ちゃん

祝!ハーフバースデー

千葉市稲毛区　仲野　快くん

びっくり!!

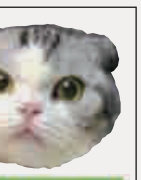
千葉市中央区　太齋　夢愛ちゃん

1. 写真のタイトル（10文字前後）　2. お子様のお名前（ふりがな）
3. 男の子か女の子か　4. あなたのお名前・住所・電話番号を記入の上、

〒276-0020　八千代市勝田台北 1-11-16　5F
ちいき新聞「わが家のアイドル」Ⓒ係まで

※掲載は1人のお子様につき1回といたします。投稿多数により掲載できない場合があります。写真は返却できませんのでご了承ください。個人情報は他用いたしません。

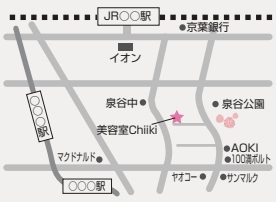
るちゃんがチイコミで読めます!
弊社webサイトでバックナンバーを公開中!
ちいきの、こえが、みえるサイト チイコミ!
ホーム画面を開いてメニューバーのここをCLICK!
そのまま下へスクロール
ホーム　14478　お気　3103　ちいき看護　プレゼント　ポイント使用
注…バックナンバーは少しずつUPされますが、紙面掲載から時間が空くことがあります。 http://www.chiicomi.com ちいこみ 検索



全メニュー 20%OFF
※ネイル・着付は割引対象外
カット（シャンプー・ブロー込）
¥4,200→¥3,360
パーマ（カット別）
¥4,200〜→¥3,360〜
グレイカラー（カット別）
¥4,200〜→¥3,360〜
ファッションカラー（カット別）
¥5,250〜→¥4,200〜
バブルヘッドスパトリートメント
¥1,890→¥1,510

MENU
CUT（シャンプー・ブロー込）
一般 ¥4,200
大学生 ¥3,990
中・高校生 ¥2,630
小学生以下 ¥2,100
シニア（60歳以上） ¥3,990
PERM（カット別）
デザインパーマ ¥4,200
トリートメントパーマ ¥5,250
デジタルパーマ ¥8,400
縮毛矯正（カット別）
縮毛矯正 ¥8,400〜
スーパー矯正 ¥12,600〜
COLOR（カット別）
グレイカラー ¥4,200〜
ファッションカラー ¥5,250〜
TREATMENT（カット別）
バブルヘッドスパ ¥1,890
潤いトリートメント ¥2,630
その他各種メニュー有ります。

卒業・入学式のご予約承ります
（着付・メイク・セット）



Chiiki BEAUTY HAIR STATION ☎043-000-0000 予約優先
千葉市中央区00-00-000
スタッフ募集中! 美容室Chiikiでも同時募集。詳しくはお電話を。
COUPON
全メニュー 20%OFF
ご新規の方限定
2011.3.31まで

4.簡単ダイエット!?

体をシェイプアップするために、腹巻をしています。おなかを温めると、冷え性対策にもなるし、体がぽかぽかになり脂肪も燃焼しやすくなるので、この季節一石二鳥です。また、靴の中にツボ押し中敷きを入れています。それを入れて歩くだけで、足裏の痩せるツボが刺激されてダイエットの効果が期待できます。

P.N.　おきな
松戸市在住 20代
（長女0歳）

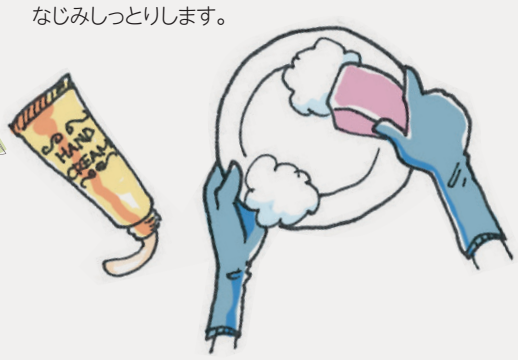
番外編

胸がキュンとするような、映画や韓流ドラマを見て、女性ホルモンを出すようにして、内面からお肌のつやが良くなるようにしています。
P.N. あき（40代 柏市在住）

配布のバイトをしています。1週間に2日間ウオーキングがてらの配布です。約1年たちましたが、体重マイナス3kgで腰痛も治りました!
P.N. ゆうちゃん（30代 習志野市在住）

2.洗い物しながらハンドケア！

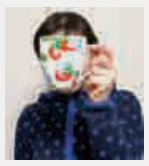
食器を洗うとき、しっかりとハンドクリームをつけて布の手袋をして、その上にゴム手袋をはめて、食器をまとめて洗います。このとき、お湯は高温で。そうすると、お湯の熱でしっかりとハンドクリームが肌になじみしっとりします。



P.N.　さややん
柏市在住 40代
（長女10歳・長男8歳）

3.歯磨きのときだけやればいい！

私は以前O脚でした…。そこで、1日3回の歯磨きタイムに、両膝を付けることを意識して歯磨きします。毎日続けていたら、O脚矯正に通っても治らなかったO脚が治りました♪



P.N.　くにきち
船橋市在住 40代
（長女2歳）

教えて！

ラボママたちのながら美容術！

年末年始のたくさんのイベントで、体重の増加や肌荒れなどが気になる人も多いのでは。そこで、家事に育児に忙しい「ちいきラボママさん研究員」（＝ラボママ）の皆さんに、日常で気軽に取り入れている「ながら美容術」を聞いちゃいました。

1.名付けて、「おなか、お尻ぺったんこ大作戦!!」

体幹を鍛えると、内臓が温まり体重が落ちやすいと聞きました。なので、食器を洗っている最中に肩幅に足を開き、おなかとお尻、内ふとももを体の中心に寄せるように力を入れます。どうってことない動きですが、意外と1分も持たないんです!!　まずは、30秒やって少し休憩、また30秒、40秒と時間を延ばしていきます。ここで大事なのは、力を入れている間は息を止めないこと。息を止めてしまうと、血流が悪くなり逆効果になってしまうそうです。息をゆっくり吐きながら、もしくは自然に呼吸しながらやるといいですよ!

P.N.　さっちん
八千代市在住 30代
（長女6歳・長男4歳）

＼紙面を一緒に盛り上げてくれる／
「ちいきラボママさん研究員」大募集!

ちいきラボとは?　趣味や子育ての情報など、ママたちの「好き」「知りたい!」を共有できるちいき新聞のコミュニティー。登録しているママを「ちいきラボママさん研究員」略して「ラボママ」と呼びます。

応募方法　ちいこみ 検索　ちいき新聞が運営するサイト「チイコミ!」トップページから専用バナーをクリック。応募フォームに必須事項を記入して登録するだけ!

○○駅近に、元力士のお店がOPEN!

その旨さ・安さ、待ったなし!!

今ならランチセットが、下記クーポンご持参で 680円→ 500円!!

地元のママさん達に人気のランチセットは、
その日仕入れた旬の食材をメインに、日替りで3種類ご用意!

※ランチセットは、全てご飯・味噌汁・サラダ・小鉢・漬物がつきます。

夜は、本格ちゃんこ鍋（醤油・味噌・塩）をはじめ、
創作一品料理に舌鼓を打つのも良し!ぜひ一度、ご賞味下さい!!

地域　千葉市若葉区0-00-0
営業時間/11:00～15:00 17:00～24:00
不定休
☎000-000-0000

歓送迎会予約も、随時受付中!
ご予算（お一人様お料理のみ2,000円～5,000円程度）に応じて、その日仕入れた食材のコース料理も可能です。
お座敷最大20名様までOK!お気軽にご予約下さいませ!

クーポン
こちらのクーポンご持参で
上記料金でご提供!!
※1枚で1グループ様ご利用可
※ランチのみご利用可
※有効期限H23.4.30迄

CHIIKI Restaurant

ランチメニューがリニューアル★

ママ友会に大好評★ チイキの選べるランチセット ￥880～

日替わりを含むランチセットは、
あなた好みの味がきっと見つかります!
忘年会にもピッタリ♪

￥880　パスタメニュー
- ●ツナ&キャベツ&キノコのアンチョビペペロンチーノ
- ●小エビとほうれん草のトマトクリームソース
- ●ベーコン&キノコ&ナスのピリ辛トマトソース
- ●カルボナーラ（ベーコンのタマゴクリームチーズソース）
- ●ジャコ&ネギ&キノコの和風ソース
- ●ツナ&ケッパー&アーモンドのトマトバジル
- ●ベーコン&キノコの青シソペペロンチーノ
- ●若鶏&ほうれん草のカレークリームソース
- ●水菜と明太子のペペロンチーノ

￥980　パスタメニュー
- ●渡り蟹のトマトクリームソース
- ●ほうれん草とトマトクリームソースのタリアッテレ（生パスタ）
- ●鮭&ホウレンソウのクリームチーズソース

※全メニューにサラダ、パン（ライス）、デザート、コーヒー又は紅茶がセットになっています。
※中盛り、大盛りは無料です。

TEL000-000-0000
千葉市若葉区
Lunch time
11:30～14:30
Dinner time
17:30～23:00
毎週月曜定休

ちょこっとクイズ　四字熟語を作ろう!

006

問 □に入る漢字は何でしょう?

①唯一無□　②君子□楽　③朝三暮□

答え ①二 ②三 ③四

2/12号は柏レイソル応援号!!

応募締切/2016年1月18日（月）必着

柏レイソルの選手に聞いてみたい!
スポーツキッズ&ママのお悩み相談大募集!

「試合で緊張しない方法はありますか?」、「小さいころどんなことをして体力作りをしていましたか?」「部活でキャプテンをやっています。友達と意見が合わなくて困っています…」など、スポーツをやっていて困っていることやレイソルの選手に聞いてみたいことを募集します。採用された投稿には、レイソルの選手がお答えします。

©1996 HITACHI SPORTS CO.,LTD.
©1996 J.H.K.REYSOL

宛先はこちら

投稿内容と〒、住所、氏名（ペンネーム）、年齢、電話番号をご記入の上、下記までお送りください。
【郵送】〒277-0005　千葉県柏市柏4-6-3　新栄ビル4F　ちいき新聞「レイソル選手への質問」係
【FAX】04-7160-2030　【メール】k-report@chiikinews.co.jp
※ご投稿いただいた皆さまの個人情報は安全に保管・管理いたします。弊社からのご連絡、紙面向上のための情報としての目的以外には使用しません。

ランチが540円になる! ランチパスポート

2016年1月18日（月）発売決定!!

柏版 Vol.3

我孫子市・柏市の書店・コンビニで発売!
詳しくはFacebookをチェック!
発行・問い合わせ先
株式会社 地域新聞社
047-480-3381
（担当：キクチ）

期間限定 2016年1月18日～4月17日
数に限りがありますので確実にお買い求めになりたい方は書店で事前予約がおすすめです。

facebook はじめました
「いいね!」からはじまるコミュニケーション

LUNCH PASSPORT 柏版 定価（税込）1,000円

ちいきの、こえが、みえるサイト チイコミ! ちいこみ 検索

プロがオススメする! ながら美容アイテム

「キレイになりたい！」と思う気持ちはあるものの、時間がなかったり、面倒くさくなっちゃったり…。そんな人には、ながら美容がオススメ！　そこで、家電を知り尽くすプロに、ぴったりのアイテムを紹介してもらいました。

私がお教えします！

○○○電機
○○○○○○店
○○○○さん

Case.1 テレビを見ながら…

MTG　Body Make Seat Style BSSK1917

座ることで正しい姿勢へと導いてくれるボディーメークシート。カイロプラクティックの視点から、正しい座り姿勢に導く独自の「カイロサポートシステム」を採用し、腰、骨盤、太ももを包み込み美姿勢をキープ。

オススメポイント! 実際に座ってみると、そのフィット感と姿勢がピンっとなる座り心地に驚きます。座るだけ、という気軽さも魅力。

Case.2 寝ながら…

Panasonic　ナノスチーマー ナノケア アロマ EHSA46

寝ている間に、水に包まれた微粒子イオン「ナノイー」が潤いを与え、ツヤのある美肌、美髪へと導いてくれます。さらに、優しい光とアロマの香りが心地よい空間を演出し、心をリラックス。

オススメポイント! 美容家電に定評のあるパナソニックの優れた機能を搭載し、手間ひまかけず美容ケアができるのが、この商品の魅力。就寝前に電源を入れるだけなので、忙しい人やなかなか続けられない人に、オススメです！

Case.3 髪を乾かしながら…

Panasonic　ヘアドライヤー ナノケア「ナノイー」&ダブルミネラル

EHCNA-97

風とともに「ナノイー」と「ダブルミネラル」が放出され、髪に潤いを浸透。キューティクルの密着性を高め、ブラッシングなどの摩擦ダメージを抑え、紫外線にも強い髪へと導きます。また、「ナノイー」イオンチャージPLUSを使えば、しなやかさとまとまり感アップ！

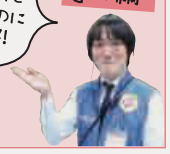
オススメポイント! 乾かしながら潤いを与えてくれるので、使い続けることで髪の手触りやまとまり感を実感できると思います。また、温風と冷風が交互に発生する「温冷リズムモード」も魅力です。

OMRON
体重体組成計 カラダスキャン HBF-224

体重、体脂肪率、基礎代謝／BMI、骨格筋率、体年齢など、あらゆる角度から体を測定してくれる高機能の体重計。

自分の体と向き合うのにオススメ!

番外編



飲んでキレイを磨く♪　簡単！美的レシピ

豆乳黒ごま きな粉ドリンク

材料(1杯分)

豆乳 …… 200ml
すり黒ごま …… 大さじ2
きな粉 …… 大さじ1
黒砂糖 …… 大さじ1/2

作り方

①豆乳をコップに入れて、電子レンジ600wで90秒加熱する。
②加熱後、すり黒ごま、きな粉、黒砂糖を入れて、よく混ぜる。

ポイント

★温めた豆乳に残りの材料を入れるときは、かき混ぜながら少しずつ入れていくと、だまや沈殿がなくなります。
★黒ごま、きな粉、黒砂糖の量はお好みで!

Check!
女性ホルモンの働きを促進し、美肌や便秘解消など、女性にうれしい効果をもたらす大豆イソフラボンが豊富な豆乳ときな粉。黒ごまには、抗酸化作用があるので、老化防止効果があります。

ホットアップルシナモン

材料(1杯分)

りんごジュース ……200ml
シナモンスティック…… 1本

作り方

①りんごジュースとシナモンスティックを鍋に入れて、弱火にかける。
②軽く沸騰したら火を止めて、出来上がり。

ポイント

★電子レンジで温める場合は、600wで90秒加熱する。
その後シナモンスティックを入れて数回かき混ぜればOK。
★シナモンスティックがない場合は、粉末シナモンでも可。

Check!
りんごに含まれる「りんごポリフェノール」は、美白効果や生活習慣病の予防に効果が。シナモンは、血行・消化促進、リラックス効果など、健康と美容にうれしい効能がたくさん。ただし、シナモンの取り過ぎには注意が必要です。また、妊娠中、授乳中の方は、摂取を控えてください。

A-133

ちいきイキイキ ちい通販 おとりよせ便
ちいき新聞から全国グルメをお届け

1 脚折れ、M･L混合ですが味は本物! 超得!訳ありボイルズワイガニ脚

冷凍　北海道直送便

カニは傷や折れがあると、商品価値が落ちてしまいます。食べると美味しいのに、正規の商品としては売れません…。殻に傷がついていたり、脚の数が足りなかったり、折れていたり…とあまり見た目は良くありませんが、味や品質は正規品と同じ。今年もそんなカニの脚を本場北海道「道産市場」から、超得価格でお届けします。
内容量はM･Lサイズ混合のおトクなセット。
是非この機会に。

●賞味期限:180日(冷凍) ※ボイル済

訳ありズワイガニ脚

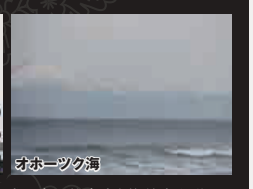
AW001	約1kg	3,758円(税込)
AW002	約2kg	得 6,998円(税込)
AW003	約3kg	得 10,238円(税込)
AW004	約4kg	得 13,478円(税込)
AW005	約5kg	得 15,638円(税込)

創業54年。北海道を伝え続ける。

道産市場 渡邊さん

店内の様子

道産市場


オホーツク海

●信頼が裏付ける目利き　オホーツク観光は、道産品の直売はもちろん、道内外の方に向け飲食店も複数店運営。お客様に感動する味をお届けできるよう、スタッフが厳しい現地の目で目利きしております。

2 自宅で豪快にお肉パーティ! 訳ありサーロインステーキ

以前ちいき通販で人気だった「訳ありステーキ」。円高や飼料の高騰により、終売になった名物商品が奇跡の復活!!
形や厚みが不揃いという理由で、正規品から外されてしまった業務用の訳ありステーキを特価でご案内。「オーストラリアやニュージーランドの海外牛肉は硬い」と思われがちですが、今回ご紹介させていただくのは、グラス牛(草を食べさせて飼育した放牧牛)のサーロイン。独自の加工を施して肉の臭みをとり、柔らかくして旨味を追求した逸品です。カット済みで1枚約100～120g前後と使いやすい大きさ。
お客様からも「甘い」「柔らかい」「美味しい」と喜びの声が!!少し不揃いなだけで味は抜群!!是非この機会にお試しください!大阪からクール便でお届けします。　※解凍後、中心部まで十分加熱して下さい。

訳ありサーロインステーキ1kg　商品番号 0418515A　本体価格 2,980円(税込3,218円)

●賞味期限:製造日より180日※冷凍で保存　●内容量:1kg(約6枚～10枚※サイズ指定不可)
●原産国:オーストラリア、ニュージーランド産(牛肉)※加工肉の為要加熱　●特定原材料:小麦

冷凍　大阪直送便

3 憧れのイベリコ豚をドーンと!!

見事な肉質でとろけるような口当たり、ほっぺたが落ちるような美味しさのイベリコ豚肩ロースステーキをドーンとお届け!
ちょっと贅沢なディナーはいかがですか?味は正規品と変わらないのに、形が不揃いなだけでお買得価格!
甘い味わいの脂と赤身のコクのバランスがとれていて、1枚でいろいろな肉の味が堪能できる肩ロースステーキ!
今回は500gとお得な1kgセットの2種類をご用意しました。是非この機会にご賞味ください!!

大阪からクール便でお届け!

【数量限定】
訳ありイベリコ豚肩ロースステーキ

500g　商品番号 0418552　本体価格 1,980円(税込2,138円)
得 1kgセット　商品番号 0418554　本体価格 3,600円(税込3,888円)

●賞味期限:製造日より360日※冷凍で保存
●内容量:500g(500g×1P、約4～7枚※サイズ指定不可)　1kg(500g×2P、約8～14枚※サイズ指定不可)●原産国:スペイン

冷凍　大阪直送便

新規会員登録で最大1,000円分ポイント プレゼントキャンペーン実施中!
地域通販ご利用の際に、1,000円分のお買い物が可能です
会員登録すると嬉しい特典が盛りだくさん!
特典1 地域通販で使える1,000円分ポイントをプレゼント!
特典2 お買上げ(税抜き)100円毎に1ポイント(1%)プラス 1ポイント=1円としてご利用できます
特典3 誕生月には500円分ポイントプレゼント!

商品のご注文お問い合わせは 地域通販 0120-623-260 受付時間 AM9:00～PM8:00 株式会社 地域新聞社 千葉県八千代市高津678-2　地域通販 検索　代引き

■送料／750円。1万円以上お買い上げで送料無料(沖縄・島しょは除く)■お支払い／代金引換(手数料:324円、1万円以上432円※商品価格合計によって変わります)、各種クレジットカード。なおラッピング包装は行っておりません。■配送方法について／ご注文から5～10日でお届けします(配送業者の指定はできません)。お申込み多数の場合や天候により出荷が少し遅れる場合がございますのでご了承ください。■返品・交換について●商品の性質上、お客様都合による返品・交換はお受けできません。誠に恐れいりますが、あらかじめご了承ください。●誤注文の場合は、ご注文から2日以内に上記フリーダイヤルまでご連絡ください。●品質管理には十分留意しておりますが、万一ご注文の商品と内容の違う商品が届いた場合や商品の破損、傷みなどの品質上の問題があった場合には、商品到着後2日以内に当社までご連絡ください。上記住所に着払いにてご返品いただき、不具合の確認後、代替品と交換させていただきます。※お客様に関する情報は、商品発送、代金決済、郵便・電話・電子メールによる弊社商品等のご案内のほか、個人を特定しない統計的情報として利用させていただきます。　広告有効期限:2016年1月末　※写真はイメージです
当サイトにおいて弊社の指定する方法で、付与されたポイントを利用し、各種プレゼント、サービス、その他の特典の提供を受けることができます。　提供を受けることができる各種プレゼント、サービス、その他特典については、チイコミポイントサービス関連画面(http://chiicomi.com/kiyaku)にてご確認ください。

耳より♪ ひとくち案内

0/0号

便利です

困った時の便利屋

不用品片付処分・引越配送春は畳の張り替えがオススメ☆ **便利屋・チイキ**☆ TEL000(000)0000

雑草駆除は今の内

ガーデンチイキにおまかせください☆ TEL000(000)0000

ペット

ペットシッター

●お留守番●散歩代行
●ペット介護承ります
ペットシッター　チイキ
TEL000(000)0000
柏市柏0－0　○○宛

ペットの霊園

創業50年。大切なペットの思い出を大切にいたします。安心の料金でご供養させて頂きます。地域霊園
TEL000(000)0000

ペットシッター

●お留守番●散歩代行
●ペット介護承ります
ペットシッター　チイキ
TEL000(000)0000
柏市柏0－0　○○宛

車

中古車販売中

ヴィンテージカー販売強化欲しい車に出会えるはず☆品揃え充実◎オート地域 TEL000(000)0000

グルメ

ランチ半額!!

パスタセット1500円→750円☆グルメチイキ

ひとくち広告のお申し込みについて
◎ご利用の際は、原稿用紙と広告掲載案内をFAXにてお送りします。
◎料金のお支払いは、銀行もしくはコンビニから振り込みをお願いします。
東葉版 1行 1,100円(税抜)(3行から)
【お問い合わせ】地域新聞社 八千代支社
TEL／047-480-3377
FAX／047-480-3399

猫のいる毎日 100 ありがとう!!

連載30回くらいを目指しており、こんなに続くとは思っていなかった。最近はファンレターも頻繁に頂くようになった。「るーちゃんが大好きです」「癒やされます」「これからも元気でね」などなど、心温まる、うれしく励みになるお便りばかり。皆さんに厚く御礼申し上げます。わたしは小さいころからなぜか猫が大好きで、外で猫に出会うと構わずにはいられないヘンなおばさんになってしまった。どんなぶちゃいくな子でもキュンとしてしまうのは、前世が猫のお母さんだったからかも！　るーちゃんの存在は癒やしそのもので、いなくなったときのことを考えると切ないが、最近「ペットは先立つことを前提とした子どもである」と何かで読んだ。精いっぱい愛してあげて、もし亡くなったら次のペットを家族にしてまた愛してあげることが供養にもなる、とあった。ともあれ、一日でも長くそばにいてほしい。（スー）

ちょこっとクイズ　まちがった日本語使ってない?

問 正しい文章はどちら?
①次の試合では雪辱を果たしたい。
②次の試合では雪辱を晴らしたい。

解答:正解は①。「雪辱」は「恥ずかしい思いをした相手に対して、次の試合で勝つ」ことの意味。「晴らす」は「疑いを晴らす」などと使う。

ちいきの芽

会いたい人があなたを輝かせる。これでいいかと選んでいた物は、これが良いと思う物を選ぶように変わる。何年も会っていない友人に、あか抜けた姿を見せたいと奮闘する姿だっていじらしい。少し背伸びした選択が明日の自分を輝かせる。毎日一つずつ星がついていき、やがて大きな星座となる。自分には見えなくても、周囲の人には輝いて見える。だからその日を楽しみに、一日一日を大切に過ごしてほしい。会えない日々こそあなたを美しくするのだから。

わくわく Event Information イベント情報

学び

中途失聴者・難聴者のための手話学習会

中途失聴者・難聴者のための手話学習会。文字による聞こえのサポートが付くので初心者でも安心

◇日時／10月9日(土)12時30分～14時30分◇場所／蘇我コミュニティセンター(JR蘇我駅徒歩5分)◇料金／無料◇定員／12人
http://●●●●●
TEL FAX0000(00)0000
●●●●●●●●●●【●●】

講演会「ちからを合わせてがんにうち克つ!!」

講演I「コロナ禍を超えて―がん医療のこれから―」講師／飯笹俊彦氏(千葉県がんセンター病院長)、講演II「悪性リンパ腫《がん》ステージ4からの生還」講師／笠井信輔氏(フリーアナウンサー)

◇配信期間／10月23日(土)～31日(日)◇場所／オンライン開催◇料金／無料※10月12日までに要申込(「千葉県　がんイベント」で検索)
TEL043(000)0000
●●●●●●●●●●●●●●【●●●●●●●

東都大学公開講座　コロナ禍における運動不足、心の問題の対処法

屋内で過ごす時間が増え、屋外での運動や他者との交流が激減し、心身に大きな影響が。この問題に対するケアについて実技を交えながら、今日から実践できる方法を学ぶ

◇日時／10月30日(土)13～15時◇場所／Zoomによるオンライン開催◇料金／無料◇100人※HPから10月29日までに要申込
http://●●●●●●
TEL043(000)0000
●●●●●●●●●●　【●●●●●●

展示・鑑賞

千葉朗読サークル「風」朗読会

3人がそれぞれ作品を朗読し、岡本かのこ「鮨」を8人で読み継ぐ

◇日時／10月17日(日)13時開場、13時30分開演◇場所／蘇我コミュニティセンター(JR蘇我駅徒歩5分)◇料金／無料
TEL043(000)0000【●●】

第63回佐倉市菊花大会

大輪作りをはじめ、懸崖盆栽、古典菊、スプレー菊など約200鉢展示予定

◇日時／10月23日(土)～11月15日(月)10～15時◇場所／佐倉城址公園入り口(麻賀多神社前、JR・京成佐倉駅徒歩20分)◇料金／無料
TEL080(0000)0000【●●●●●●●●●●】

その他

ファミカル(ファミリー×カルチャー)ベビーダンス

赤ちゃんを抱っこしてステップを踏めば、心地よいリズムに赤ちゃんもスヤスヤ。新米ママ皆で体を動かしながら親子の絆、家族の絆、友達づくりなどを楽しむひととき

◇日時／10月12日(火)、11月16日(火)、12月14日(火)10時30分～(10時15分受付開始)◇場所／青葉の森公園芸術文化ホール2階展示室(千葉市中央区青葉町977-1)◇料金／1組1,000円◇定員／各回先着20組(締切／各回1週間前)
https://●●●●●●
TEL043(000)0000
●●●●●●【●●●

※イベント情報内の情報は、2021年9月21日現在のものです。新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、イベント開催が中止される可能性があります。開催元の最新情報をご確認ください。

掲載のお申し込みについて　掲載無料
◎営利目的のものは掲載できません
◎お申し込みはコミュニティサイト「チイコミ!」内の投稿フォーム、または申込用紙をダウンロードの上FAXにて
◎掲載の場合のみ弊社よりご連絡いたします
【お問い合わせ】地域新聞社 編集部
TEL／047-481-5568　FAX／047-486-0919

チイキ美容室感謝のスペシャルキャンペーン★
本紙ご持参で期間限定特別プライス
カット+カラー(リタッチ ※根元2cm以内)+トリートメント
有効期限2011年4月30日
5,300円⇒ 3,990円(税込)
※セミロング・ロング料金は別になります ※全体染めは+480円になります
気軽に来て頂きたいから「リーズナブルに」…
カット&ドライ 1,890円(税込)
リタッチカラー 2,940円(税込)
パーマ(カット別) 3,990円(税込)
1週間のスタイル保証付です。
安心してご来店下さい♪
チイキ美容室
TEL.000-000-0000
柏市00-00-000　年中無休
受付時間　9：00～
パーマ・カラー/16：30迄
カット/17：30迄
○○○駅入口
ココ
ウエルシア

日替わりを含むランチセットは、あなた好みの味がきっと見つかります!
忘年会にもピッタリ♪下見を兼ねて、ぜひ一度お越し下さい!

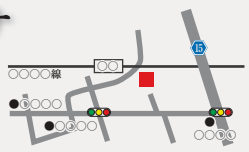
¥880　パスタメニュー
●ツナ&キャベツ&キノコのアンチョビペペロンチーノ
●小エビとほうれん草のトマトクリームソース
●ベーコン&キノコ&ナスのピリ辛トマトソース
●カルボナーラ
(ベーコンのタマゴクリームチーズソース)
●ジャコ&ネギ&キノコの和風ソース
●ツナ&ケッパー&アーモンドのトマトバジル
●ベーコン&キノコの青シソペペロンチーノ
●若鶏&ほうれん草のカレークリームソース
●水菜と明太子のペペロンチーノ

¥980　パスタメニュー
●渡り蟹のトマトクリームソース
●ほうれん草とトマトクリームソースのタリアッテレ
(生パスタ)
●鮭&ホウレンソウのクリームチーズソース

※全メニューにサラダ、パン(ライス)、デザート、コーヒー又は紅茶がセットになっています。
※中盛り、大盛りは無料です。

“石窯と粉の芸術”
カリッと焼けた生地に赤いトマトソースとバジル。
モッツァレラチーズがとろ～り。
生地の中はモチモチ。
オススメ　マルゲリータ
¥0,000(税込)

リストランテ チイキーナ
ランチ　11:30～14:30(L.O)
ディナー　17:30～21:00(L.O)
年中無休　P有
tel.000-000-0000
○○市0-0-00



チイキーナをより多くのお客様に知っていただく為に 10%OFF
※1枚につき1グループ、1回 ※ランチ・ディナーのみ有効
※飲み放題付プランにはお使いいただけません。
※お会計の際、係にお渡しください。
20XX.X.XX迄

ちいきの、こえが、みえるサイト チイコミ! ちいこみ 検索

ちいきくんの夢

作・稲村香那　絵・広田瑞穂

読者の憩いの場

みんなのちいカフェ

■バジルさま、様

花見川区　●●●●

今年もバジルがよく育ちました。たくさん採れた時には、ペーストにしてパンやクッキー、ケーキ作りに入れると、緑が美しく香りもあって、何ともいえない味に身も心も癒やされる気がします。また、私の一大発見もありました。ガラスのコップに枝ごと挿していたら、白い根が出ていてびっくり。植木鉢に植えると、ぐんぐん伸びて、私のバジル誕生に一喜一憂。この暑い夏もコロナも吹き飛ばしてくれるバジル様に感謝する日々です。ありがとう、空に向かって、バジル様。

■毎日新作料理

美浜区　●●●●

コロナ禍のこんな状況になるまでは、外食も普通にできたし自由に何でもできましたが、今は外食もしにくくなり、怖くて当たり前のことができなく、家に居る時間が長く多くなって、気持ちが沈み…。そんな中で何とかしなくては…と考えたのが、本を見て新作料理を作ること。または、テレビで放送された料理を作ったり、ネット検索して新作を作るのが楽しく、今は以前と違う物を作っています。料理は、作る前も作っている最中も、できてからも楽しめるのでうれしいです。しかし、そうはいっても毎日のお台所作業は疲れるときも。そんな時は時短で手抜き、日々健康を意識しています。

■まだ人生で初めての体験

緑区　●●●●

7カ月の子どもと2人で過ごしています。子どもの前で紙をビリビリ破いて見せると、初めての音に驚き、声を出して笑っていました。紙を握らせると、たまたまですが、自分で破き私を見て笑顔。ビニール袋をシャカシャカして大笑い。子どもが初めてを体験した時の様子を見るのが、ささいな日常の楽しみです。

投稿テーマ

健康法

■煮豆

市原市　●●●●

私の健康法は、豆を煮て食べることです。豆は、黒豆、金時豆、大きな花豆等、すべて煮ています。あの小さな粒に栄養がギュッと詰まっていて、体に良いと信じています。豆は、昔買った電気鍋で、砂糖は控え目にして、コトコト煮ます。いつも元気で過ごせるのは、煮豆のおかげと思い、続けています。

今週のイラスト

フルーツ大好き!!
市原市　ツルちゃん

タイトル募集

投稿大募集!

〒、住所、氏名、年齢、電話番号、メールアドレス、ペンネーム、投稿・写真のタイトルをご記入の上、ご投稿ください。
文章とイラストの投稿採用者のみ謝礼としてQUOカード(500円分)を差し上げます。
※メール・郵便・FAXから投稿の場合。
チイコミ!から投稿の場合は下記参照。

募集中のテーマ
乳がん検診
自由投稿・写真・イラストは常時募集中!

※投稿する内容は未発表のものに限らせていただきます。掲載できない場合も、連絡や原稿の返却はいたしかねます。投稿につきましては、編集部で修正させていただくことがあります。ご了承ください。

ちいカフェ投稿はこちらから!

ちいカフェ投稿
c-chiicafe@chiikinews.co.jp

郵便　〒276-0020 千葉県八千代市勝田台北1-11-16 5F
ちいき新聞「ちいカフェ係」

FAX　047-486-0919

WEB　チイコミ!
ちいこみ　検索
チイコミ!から投稿の場合は
チイコミ内で利用可能なポイント贈呈!
◎投稿で30pt　◎紙面掲載で+300pt

プレゼントの応募はこちらから!

ご応募や賞品のご提供等に関するお問い合わせ　present@chiikinews.co.jp

以下のアンケートにご回答いただいた方の中から抽選で、ご希望の賞品をプレゼント!

1 今週号で最も興味を引いた記事はどれですか?

2 今週号で最も興味を引いたお店はどれですか?

【締切 2021年10月7日(木)必着】

※アンケート結果は今後の紙面作りの参考にさせていただきます。

応募方法　〒、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、ご覧になっているちいき新聞の版名、希望の賞品番号と、アンケートの回答を記入の上、下記のいずれかの方法でご応募ください。

郵便 〒276-0020 千葉県八千代市勝田台北1-11-16 5F「プレゼント係」
FAX 047-486-0919　WEB チイコミ! ちいこみ 検索
※プレゼント当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

柳宗悦没後60年記念展「民藝の100年」招待券

5組10名様　賞品番号 2110011

総点数400点を超える作品・資料を通し、時代とともに変化し続けた民藝の軌跡を新しい視点から解き明かします。◇会期／10月26日(火)～2022年2月13日(日)◇会場／東京国立近代美術館　※来館前に展覧会公式サイト等で開館時間や観覧料等の最新情報を確認ください。

《スリップウェア鶏文鉢(とりもんはち)》イギリス　18世紀後半　日本民藝館

【問】●●●●●●
TEL 000-000-0000　HP https://●●●●●●

お薬手帳バッグ

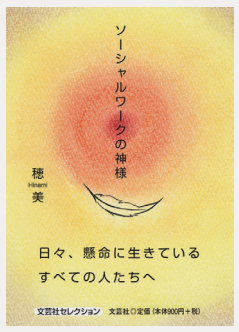
10名様　賞品番号 2110012

「いつも忘れてしまう」そんな声から生まれた手帳ケース、カードケース、エコバッグが一体型になったお薬手帳バッグ。お薬手帳や領収書、診察券などをまとめて収納できます。色は編集部にお任せください。手帳カバー時:約幅13cm×18cm×2cm、エコバッグ時:約幅30cm×28cm×8.5cm　価格1,100円(税込)

【問】●●●●●●
TEL 000-000-0000　✉●●●●●●●●●●●●●

書籍『ソーシャルワークの神様』

5名様　賞品番号 2110013



美咲は、育休を経て、診療所でソーシャルワーカーとして働き、忙しいが充実した日々を送っていた。だが、ある日…。ソーシャルワーカーたちの複雑な思いが織りなす人間模様を描いた小説。穂美(ひなみ)著／A6サイズ／444ページ／990円(税込)

【問】●●●●●●　TEL 000-000-0000
HP https://●●●●●●●●●●●●●

「ちいきレポーター」大募集

あなたの言葉が記事になる

ちいき新聞に掲載する記事の取材・執筆をする仕事です

●現在140名のちいきレポーターが活動中 ●多忙なママでも時間をやりくりして活躍できる
■仕事内容　取材記者(ちいき新聞掲載記事の企画・取材・執筆)　■勤務形態　業務委託
■対象 パソコンでの入稿が可能な方。経験者歓迎　■待遇　規定の原稿料支給(試用期間あり)

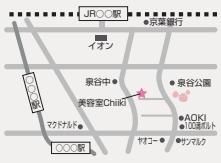
応募 下記宛先まで履歴書と「私の地域」800字程度(原稿用紙2枚)をお送りください。※面接に進んでいただく方のみご連絡させていただきます。
〒276-0020 千葉県八千代市勝田台北1-11-16 5F TEL 047-481-5568 地域新聞社 編集部「レポーター募集」係

全メニュー 20%OFF
※ネイル・着付は割引対象外

卒業・入学式のご予約承ります
(着付・メイク・セット)

カット(シャンプー・ブロー込)
¥4,200→¥3,360
パーマ(カット別)
¥4,200～→¥3,360～
グレイカラー(カット別)
¥4,200～→¥3,360～
ファッションカラー(カット別)
¥5,250～→¥4,200～
バブルヘッドスパトリートメント
¥1,890→¥1,510

Chiiki ☎043-000-0000 予約優先
BEAUTY　HAIR　STATION　千葉市中央区00-00-000



スタッフ募集中! 美容室Chiikiでも同時募集。詳しくはお電話を。

10/1～10/7 今週の開運メッセージ

牡羊座 3/21▶4/19
全体運 ★★★★☆
金運 ★★★★　健康運 ★★★
ラッキーカラー なでしこ色　ラッキーデー 1、2
再会や出会いの好機が到来。交流を通じて、有益な情報が入手できそうです。

牡牛座 4/20▶5/20
全体運 ★★★☆☆
金運 ★★★★　健康運 ★★★★★
ラッキーカラー 群青色　ラッキーデー 4、5
生活習慣を見直し、改善点を見つけましょう。軽めの運動をスタートするのもよいでしょう。

双子座 5/21▶6/21
全体運 ★★★★★
金運 ★★★　健康運 ★★★
ラッキーカラー ひまわり色　ラッキーデー 2、6
運気最高潮で、特に愛情運が好調。周囲の人たちからうれしい言葉がもらえるかも。

蟹座 6/22▶7/22
全体運 ★★★☆☆
金運 ★★★　健康運 ★★★★
ラッキーカラー シルバー　ラッキーデー 3、5
今の環境に違和感を覚えたら、もっと心地よい場所がないか探してみましょう。

獅子座 7/23▶8/22
全体運 ★★★★☆
金運 ★★★　健康運 ★★★
ラッキーカラー 薄青色　ラッキーデー 1、3
レジャー運好調。口コミなどで人気のスポットは、意外と楽しめるかも。

乙女座 8/23▶9/22
全体運 ★★★☆☆
金運 ★★★★★　健康運 ★★★★
ラッキーカラー 桃色　ラッキーデー 3、4
金運良好。スキルを生かして作ったものが喜ばれ、収入に結びつくかも。

天秤座 9/23▶10/23
全体運 ★★★☆☆
金運 ★★★★　健康運 ★★★★
ラッキーカラー 紅葉色　ラッキーデー 1、6
状況が刻々と変わりそうなので臨機応変に。冷静に対処するよう心掛けましょう。

蠍座 10/24▶11/22
全体運 ★★★☆☆
金運 ★★★　健康運 ★★★★
ラッキーカラー すみれ色　ラッキーデー 5、7
一旦は諦めたことに、再挑戦する機会が巡ってきそう。勇気を出してチャレンジを。

射手座 11/23▶12/21
全体運 ★★★★☆
金運 ★★★　健康運 ★★★
ラッキーカラー 蛍光色　ラッキーデー 6、7
共通の話題で盛り上がれる人たちとつながると吉。絆を深めると、運気もアップしそう。

山羊座 12/22▶1/19
全体運 ★★☆☆☆
金運 ★★★★　健康運 ★★
ラッキーカラー 茶色　ラッキーデー 4、5
思うように力が発揮できないときでも、焦らず一歩ずつ進めていけば大丈夫です。

水瓶座 1/20▶2/18
全体運 ★★★★☆
金運 ★★　健康運 ★★★
ラッキーカラー 青紫色　ラッキーデー 1、7
仕事運堅調。スキルの向上を目指して語学などの学習を始めると、大きな成果が得られそう。

魚座 2/19▶3/20
全体運 ★★★☆☆
金運 ★★★　健康運 ★★★
ラッキーカラー 黒　ラッキーデー 2、3
交流から力がもらえそう。助け合える人たちと、強固な関係を築きましょう。

協力 魔女☆Maison▶https://www.majyomaison.com/

イベント

歌、舞台、ダンス…若者の祭典

ゆめチャレンジ2015

毎年恒例のイベント 今年も楽しく開催

青少年の健全な育成のための居場所や機会を提供することを目的に運営されている南部青少年センター。日ごろここを利用しさまざまな活動をしている若者たちの成果発表が行われる。

「ゆめチャレンジ」は、同センターを利用する学生や社会人の演劇や音楽の成果発表の場。今年も1月23日(土)・24日(日)の2日間にわたって開催される。当初は1日だけの開催だったが、年々参加団体が増え、2009年度から2日間に。また、2013年度からは近隣の大学生がボランティアとして参加、企画・運営や当日の司会進行などを担当している。運営、演者ともに若いパワーが支えるイベントだ。

演劇、合唱、和太鼓…13団体が舞台に

今年のテーマは「希望の種をまこう～咲かせよう夢の花を」。これに合わせて、来場者にカラフルな花の台紙を配り、「夢」を書いてもらい、ホールの前の掲示板に展示、「夢の花畑」が創り上げられる予定だ。

今回舞台に上がるのは13団体。日ごろ練習してきた演劇や合唱、和太鼓・創作エイサーなどを繰り広げ、最後は社会人の劇団がミュージカルを演じる予定（詳しくはホームページを参照）。

迫力ある舞台

日時／1月23日(土)午前9時50分～午後4時20分
1月24日(日)午前9時半～午後4時20分
場所／千葉市南部青少年センター　1階ホールラウンジ(千葉市中央区白旗1−3−16)
問い合わせ／TEL043-264-8995(南部青少年センター)
※駐車場が少ないので公共交通機関を利用のこと
※入場無料、申し込み不要
http://www.city.chiba.jp/kyoiku/shogaigakushu/shogaigakushu/nambuseishonen/name.htmll

とりみんぐはうす
ワンわん
新規限定
ALL MENU 下記価格より 20%OFF!
シャンプー ¥3,150～ カット¥4,000～
予約専用 080-0000-0000
☎047-000-0000 送迎あり
※その他、ご質問・相談などお気軽にお問い合わせ下さい。
松戸市松戸0000 広瀬ビル101　定休日/不定休
登録番号/10-000-00　種別/保管　氏名/杉浦和美
登録年月日/平成22年6月10日　有効期限/平成27年6月9日
松戸郵便局　ローソンストア100　セブンイレブン　←金町　○○駅
完全予約制

CHIIKI Restaurant
ランチメニューがリニューアル★
ママ友会に大好評★ チイキの選べるランチセット ¥880～
日替わりを含むランチセットは、あなた好みの味がきっと見つかります！忘年会にもピッタリ♪
¥880　パスタメニュー
●ツナ&キャベツ&キノコのアンチョビペペロンチーノ
●小エビとほうれん草のトマトクリームソース
●ベーコン&キノコ&ナスのピリ辛トマトソース
●カルボナーラ（ベーコンのタマゴクリームチーズソース）
●ジャコ&ネギ&キノコの和風ソース
●ツナ&ケッパー&アーモンドのトマトバジル
●ベーコン&キノコの青シソペペロンチーノ
●若鶏&ほうれん草のカレークリームソース
●水菜と明太子のペペロンチーノ
¥980　パスタメニュー
●渡り蟹のトマトクリームソース
●ほうれん草とトマトクリームソースのタリアッテレ（生パスタ）
●鮭&ホウレンソウのクリームチーズソース
※全メニューにサラダ、パン（ライス）、デザート、コーヒー又は紅茶がセットになっています。
※中盛り、大盛りは無料です。
TEL000-000-0000
千葉市若葉区
Lunch time 11:30～14:30
Dinner time 17:30～23:00
毎週月曜定休
JR○○　丸井　ビックカメラ　ローソン　NTT　消防署　柏神社　ケーヨーD2　ココ

ちょこっとクイズ 四字熟語を作ろう！

009

問 □に入る漢字は何でしょう？

①喜□満面　②巧言令□　③国□天香

答え 色

春のあんぱん祭り 3月～4月末
開催中!!
春の新作パンもりだくさん!
石窯パン工房 パンデ緒方
04-0000-0000
営業時間／8:00～19:00
年中無休
我孫子市0-0-00 ○○○○マンション1F
○○○駅南口より徒歩5分 ココ　南口　ファミリーマート　タカヨシ　マツモトキヨシ　P駐車場18台
3/13(日)14(月)に実施！
3月生まれの方 パン全品 20%OFF
※誕生日が確認できるものをご持参ください
パンデ緒方クーポン
ポイントカード 5倍券
■1会計につき1枚使用可

毎日の疲労やむくみとさよならして、心もカラダも美しく
リンパドレナージュとは？ リンパ液の滞りは、むくみ・こり・冷え・疲労など様々なカラダの不調をもたらします。オールハンドで気持ちよくリンパの流れを活発にし、老廃物を排出していきます。
こんな方にオススメです
●足のむくみが気になる(むくみを取るとラインが変わります!)。
●疲れがとれにくい、ストレスがたまっている。
●冷えでお悩み　●肩や背中のコリが辛い。etc.
リンパドレナージュ専門の癒しサロン
スリムレッグ&リラクゼーションサロン 勝岡
市川市市川0-00-00 ○□マンション301
tel.047-000-0000　10:30～19:30 不定休
女性専用　完全予約制
SoftBank　国道14号　みずほ銀行　ダイエー　北口　東京　千葉　○○駅
メニュー例
美脚・らく足 60分 6,000円
お好きな箇所を集中ケア 90分 9,000円

井祭り その旨さ・安さ 待ったなし!!
今ならランチセットが、この広告ご持参で 500円!!
夜は、本格ちゃんこ鍋（醤油・味噌・塩）をはじめ、創作一品料理に舌鼓を打つのも良し！ぜひ一度、ご賞味下さい!!
地域
千葉市○○○○○○○○○○○○
営業時間/11:00～15:00 17:00～24:00
不定休
☎000-000-0000
○○駅　たごう柏店　ビックカメラ　ドンキホーテ　インテリア計画　マミーマート　セブンイレブン　柏第三小学校　地域

“石窯と粉の芸術”
カリッと焼けた生地に赤いトマトソースとバジル。モッツァレラチーズがとろ～り。生地の中はモチモチ。
オススメ
マルゲリータ ¥0,000(税込)
リストランテ チイキーナ
ランチ　11:30～14:30(L.O)
ディナー 17:30～21:00(L.O)
年中無休　P有
tel.000-000-0000
○○市0-0-00
○○○○線
チイキーナをより多くのお客様に知っていただく為に 10%OFF
※1枚につき1グループ、1回 ※ランチ・ディナーのみ有効
※飲み放題付プランにはお使いいただけません。
※お会計の際、係にお渡しください。　20XX.X.XX迄

チイキ美容室感謝のスペシャルキャンペーン★
本紙ご持参で期間限定特別プライス
カット+カラー（リタッチ ※根元2cm以内）+トリートメント
有効期限2011年4月30日
5,300円⇒ 3,990円(税込)
※セミロング・ロング料金は別になります ※全体染めは＋480円になります
気軽に来て頂きたいから「リーズナブルに」…
カット&ドライ 1,890円(税込)
リタッチカラー 2,940円(税込)
パーマ(カット別) 3,990円(税込)
1週間のスタイル保証付です。安心してご来店下さい♪
チイキ美容室
TEL.000-000-0000
柏市00-00-000　年中無休
受付時間　9：00～
パーマ・カラー/16：30迄
カット/17：30迄
○○○駅入口　ココ　ウエルシア