

# Re ATTA

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

Vol.16

2023.6.1 発行

八千代台の「あった」を再発見するまちの情報誌リアッタ

## 特集 八千代台で遊ぶ!

みんなの楽しめるスポット紹介

生と性に関する前向きなお話 番外編

Youは何しに八千代台へ?

ヴァイオリニスト寛子の  
奏でるヨガポーズ



2023.05. (Masaaki Rind)

## 目次

目次・ReATTAについて	03
<b>八千代台で遊ぶ</b>	<b>04</b>
やちよだい東 ニマイル広場	
珈琲とボドゲの店 ホウ・ム	
アニソンカラオケ酒場 マナティ	
全域マップ／周辺マップ	08
<b>6月4日(日)～10日(土)は、</b>	<b>10</b>
<b>「歯と口の健康習慣」です</b>	
Youは何しに八千代台へ?	12
生と性に関する前向きなお話 番外編	13
「こんな本、あった!」	14
ヴァイオリニスト寛子の奏でるヨガポーズ	15
八千代台まちづくり合同会社	16
トリトメナク #ぴーちゃん	18
編集後記	19

## 八千代台の 情報紙ReATTA

ReATTAは、八千代台の「あった」を再発見するまちの情報誌。「八千代台まちづくりプロジェクト」から生まれた、「八千代台まちづくり合同会社」より、2017年7月15日に創刊しました。ボランティア編集部員が企画・取材を行い、記事にしています。地域や読者の身近な存在となれるよう、努力し続けるReATTAを、よろしくお願いいたします。

16号のテーマは「八千代台で遊ぶ」夏、開放的になり心踊る季節。大人も、子どもも、ワンちゃんも、みんなが楽しめる八千代台の情報をお届けします♪

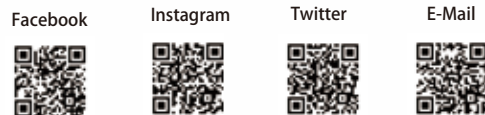
表紙「夏祭り」 油画家 林美蘭



昨年開催された八千代台の自治会のお祭り風景を描きました。お祭りは遊びの最高形態かもしれません。今年の夏も八千代台のお祭りを開催予定のようですから、目一杯楽しみたいですね。

- <https://www.facebook.com/reychiyodai/>
- <https://www.instagram.com/reychiyodai/>
- <https://twitter.com/reychiyodai>
- [reatta@yachiyodai-machi-llc.com](mailto:reatta@yachiyodai-machi-llc.com)

### ReATTAのSNSはこちらから



こんな塾が欲しかった! 理社特化塾

MAP 15

### 学習塾 ラフテル

「私には理社がある」理科と社会に特化した完全個別指導塾!

学習塾ラフテルの魅力5選!

- 学校の先生は教えてくれない 理科と社会の面白さが学べる!
- 暗記ではなく、理解して考える授業を採用!
- 自習に来てでも対応してくれる安心の自習対応!
- 「圧倒的講師力」、そのために先生たちも猛勉強!
- ややこしい料金制度はなし!

気になる方は「学習塾ラフテル」で検索▼



- 📞 047-411-9189
- 📍 八千代台北1-9-9
- 🕒 15:00～21:30
- 🗓 年末年始・GW・お盆



『まずは平均点!』そろばん・学習塾小1～高3

MAP 18

### 大黒一番塾 新年度生続々入会中!

楽しく学べる学習環境! 少人数・個別指導



- 📞 090-5533-3409
- 📍 八千代台東1-35-11
- 🕒 16:00～22:00
- 但し、季節講習中は別時間
- 🗓 日曜日(原則) P なし

『まずは平均点!』一見低い当塾のスローガンですが第一目標は全科目平均点、そしてそこから何点積み上げ合格に導きます! 原則宿題なしなので特に家では全然やらないお子さん向けの塾で365日通塾も可。更に6/20より夏期講習早期割引受付も開始致します。まずは体験、詳しくはホームページをご覧ください!

- 📄 予約可
- 📄 相談無料
- 📄 こども歓迎
- 📄 ペーパークーOK



### 大内歯科医院

院長は生まれも育ちも「八千代台」です!

八千代台で60年、朝8時から夜7時まで診療しています

両親が八千代台で開業して60年。二代目院長は幼稚園、小学校、中学校と地元ですごしました。現在、子育て真っ最中です。大人から子供まで幅広く治療しています。待合室からの第3公園の風景もなかなかですよ!



先代の時代の大内歯科医院

大内歯科医院は、八千代台西口駅に下車してすぐに見える、「八千代台第3公園」の真ん前にあります。この地で開業して60年。いつの時代も大内歯科は八千代台を中心に常に、地域の皆さまとともに歩んできました。お子様もお年寄りも、安心して来院してください。

- 📞 047-482-6502
- 📍 八千代台北1-4-3
- 🕒 平日 8～13時、15～19時
- 木曜 8～13時
- 土曜 8～13時、15～17時
- 🗓 日・祝祭日
- 📄 P 1台、近隣Pあり
- 📄 予約可
- 📄 相談無料
- 📄 こども歓迎
- 📄 ペーパークーOK



### 八千代台自治会

八千代台自治会では、防災訓練や防犯パトロール、ごみ集積場の管理や美化活動、祭りや餅つきなどの親睦活動を通し、地域課題の解決に取り組んでいます。地域の力を集結することで、安全で、誰もが安心して暮らせる八千代台を目指しています。



会員募集中です!

- 八千代台西1-7-2 山崎ビル2階
- TEL 047-482-5629
- FAX 047-482-6530
- <http://yachiyodai-jichikai.com/>



MAP 28

## 広場は災害時の防災拠点としても使われます！

ドッグランスペースは、ペットが利用可能な避難場所となります。入口にリードフックがついているトイレは、災害時でも利用できる仕組みになっています。

広い駐車場は、災害時に車中泊スペースとして利用できます。広場の奥のスペースは、災害時に仮設住宅を建てることも可能です。普段は遊べるスポットですが、災害時は心強い避難スポットに変わります！

## 地域のみんでつくる広場です！

ニマイル広場は、地域住民が主体となって設立した一般社団法人にあとびあ（ボランティア団体）と八千代市がバックアップをして管理運営している広場です。取材当日も、にあとびあのボランティアの方と市の職員の方が打ち合わせをしていました。青空の下、わんちゃんも参加している会議はとてもほのぼのしていました。「キッチンカーを呼んでドッグランのイベントを開くのはどうか？」など、様々なアイデアもここから出ています。利用者や住民の声が市へと届いている瞬間に立ち合えた気がしました。

運営やイベント企画などにご興味がある方など、ボランティアも募集しております。みんなで協力してニマイル広場を見守りながら大きく育てていきたいですね！

## 2次整備工事もComing Soon!?

※2次整備（多目的広場、大屋根広場、BBQ場など）の実施は、法人の運営状況を踏まえて検討することになっています。

（取材・文：原田捷子）



①足洗い場 ②リードフックと災害時に強い防災トイレ  
③市役所職員とにあとびあボランティアのあおぞら部会（わんちゃんたちも参加）

## イベント情報



**6.4日 10:00~16:00**

### ドッグラン体験会 (500円)

- 音とアートで楽しむライブ&ワークショップ
- ストリートサッカー
- ハンドメイド作品販売
- キッチンカー 等

**6.24土 10:00~15:00**

運営 東町会防災本部・各丁目自主防災会

- 地震車体験（予定）
- 煙中避難訓練
- 水消火器訓練
- 防災クイズ大会
- アルファ米無料配布 等



## 長寿食堂かぐれ

酵素玄米が美味しく食べられるお店♪

こだわりの調理方法と、管理栄養士が考案した栄養バランスを組み合わせた美味しく身体にも良い料理をお届けします。

☎ 0120-48-9590

🏠 八千代台北6-8-9

🕒 11:00~14:00 Pあり

🗓 土・日（祝日は不定期営業）



"カラダにも美味しい" 酵素玄米 「発酵知美人」

## いこいの店 喫茶Rio

貸切パーティー受付中!

ご予約にて! 詳細はお問い合わせください。

☎ 047-750-1512

🏠 八千代台南1-1-10

🕒 月・火・金 11:00~17:00 (L.O 16:00)

土・日 7:00~17:00 (L.O 16:00)

18:00~予約制 貸切り 休 水・木 P なし



体を冷やさない "特製 冷やし中華" RIOポーク&鶏胸肉 2種類の特製グレのコラボ♪

MAP 1

## こちらもおすすめのスポット

### 八千代台北 子どもの森



ブランコが新しくなったよ!

早朝からお昼までは静かな森林浴やお散歩ができる森ですが、午後からは雰囲気が変わってにぎやかに。幼稚園帰りの親子や遊びに来た小学生などがいっぱい! 広い森の中では暑い夏でも涼しく遊べます。

🏠 八千代台北13-21

# 八千代台で遊ぶ



夏、開放的になり心踊る季節。大人も、子どもも、ワンちゃんも、みんなが楽しめる八千代台の情報をお届けします。



## 三 やちよだい東 ニマイル広場 三

4月1日にオープンしたニマイル広場の「ドッグラン」まもなく2ヶ月を迎えます。

ワン友つながりの口コミで利用登録者も増えています! 会費はドッグランのメンテナンスやニマイル広場全体の管理運営の資金に使われます。

広々とのお散歩がしたい方はオープン時間の朝8時がおすすめ! わいわいしたい方は夕方の4時から5時の時間、お散歩で来る方が多いにぎやかな時間帯です! ここでお友達ができることも!

遊んでいるワンちゃんを近くで見たい、触れてみたいという方は、飼い主に声をかけてみてください!

## 利用料金

表記は税込となります。

会員種別	1頭目	2頭目以降	月額	年額
通常会員	1頭目	2頭目以降	500円 × 月数	年額 6,000円
賛助会員	1頭目	2頭目以降	1,500円 × 月数	年額 3,000円 × 頭数
途中入会	1頭目	2頭目以降	300円 × 月数	年額 1,500円 × 頭数

※八千代台東町会に加入されている方は賛助会員となります。

## みんなの笑顔が集まるにぎやか広場 やちよだい東 ニマイル広場

管理・運営 / 一般社団法人にあとびあ



ニマイル広場MAP

6月4日(日)は体験登録会も開催予定!

MAP 31

やちよだい東 ニマイル広場  
八千代台東6-27 (旧八千代台東第二小跡地)

ドッグラン <https://ni-mile.com/dogrun>

利用時間: 8時~19時 (11月~3月は17時まで)

定休日: 火・木 (メンテナンスや貸し切りイベント等のため)



## 長寿食堂かぐれ

酵素玄米が美味しく食べられるお店♪

こだわりの調理方法と、管理栄養士が考案した栄養バランスを組み合わせた美味しく身体にも良い料理をお届けします。

☎ 0120-48-9590

🏠 八千代台北6-8-9

🕒 11:00~14:00 Pあり

🗓 土・日（祝日は不定期営業）



"カラダにも美味しい" 酵素玄米 「発酵知美人」

## いこいの店 喫茶Rio

貸切パーティー受付中!

ご予約にて! 詳細はお問い合わせください。

☎ 047-750-1512

🏠 八千代台南1-1-10

🕒 月・火・金 11:00~17:00 (L.O 16:00)

土・日 7:00~17:00 (L.O 16:00)

18:00~予約制 貸切り 休 水・木 P なし



体を冷やさない "特製 冷やし中華" RIOポーク&鶏胸肉 2種類の特製グレのコラボ♪

MAP 1

## 特選珈琲

SCAJ認定アドバンスコーヒー マスターのお店

☎ 050-3571-6233

🏠 八千代台東4-12-10

🕒 13:00~18:00 (木~日)

14:00~18:00 (月・火)

休 水曜日

P 2台



珈琲好きなら 絶対に満足の本格派



選りすぐりの珈琲豆を自家焙煎

## 高津珈琲

味わい深いスペシャルティコーヒーを築100年の古民家の雰囲気

☎ 080-8568-0880

🏠 高津527-1

🕒 10:00~19:00 (LO18:00)

休 月曜日・火曜日

P 11台



西口3番バス乗り場から 高津団地入口で降りてすぐ

ペンキが人気!

アニソンカラオケ酒場 マナティ



八千代台南1-11-12 メイプルプラザ2階  
047-409-4447 月曜日  
火曜日～土曜日 18:00～24:00  
(一部スタッフ状況により  
23時までの日があります)  
日曜日 14:00～20:00



こんな人にオススメ

- アニメソングやボーカロイドの曲を歌うのが好き
- おしゃべりを楽しめる場がほしい
- 美味しいお酒が好き



アニソン好きさんもアニメビギナーさんも  
美味しいお酒とカラオケで盛り上がる

アニソンカラオケ酒場マナティさんはアニメソング、特撮ソング、ボーカロイドの歌を専門としたカラオケバーです。店内は、目を引く100インチの大型スクリーンを背景に、シックな落ち着いた雰囲気です。



20代後半から30代後半のお客が多く、お店の雰囲気を気に入って何度か来店される中でお互いに顔見知りとなり、自然とおしゃべりが始まるそうです。そういえばお仕事以外で人と出会うことがなかなか難しいな、感じている方はマナティさんなら好きなジャンルのお話で盛り上げられるかも？

有名なJポップのヒット曲が実はアニメソングだった?!

マナティさんでは、「意外と知られていないアニソンリスト」が用意されています。よく聴いていたあの曲が実はアニソンだった、そんな曲が結構あるそうですよ。アニソンはよく知らない、何を歌ったらいいのかわからない、そんな方はリストを参考にされると良いかもしれません。また、店員さんと相談しながら曲を探すこともあるそうで、それもまたコミュニケーションの一つですね。

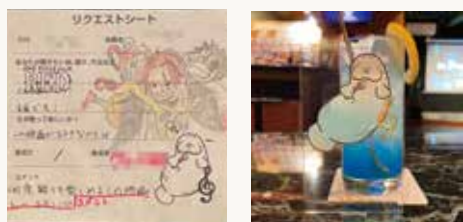
利用料金 歌い放題、飲み放題! 表記は税込となります。

男性	最初の1時間	2,500円	延長30分	1,200円
女性	最初の1時間	2,000円	3時間で上限料金ストップ	

※日替わりドリンクや軽食もございます(上記料金には含まれません)

ライト層の皆さんもウェルカムです

マナティさんではこの歌を歌って欲しいリクエストカードがあり、お客さん同士の交流を促す工夫がある他、お酒やノンアルコールカクテルのメニューが充実しています。



必ずしもアニメが好きではなくても人とおしゃべりしたり美味しいお酒が好きなら、アニメをあまり知らないという方にもまずは気軽に入ってきて欲しいとのことでした。

八千代台唯一のアニソンカラオケバー「マナティ」さんで素敵な時間をお楽しみください。(取材・文:林 美蘭)

写真投稿でポイント&ドリンクプレゼント



マナティさんオリジナルのプレミアムノンアルコールカクテル(一杯¥220)をTwitterもしくはInstagramでアップすると\*、ポイントとドリンクのプレゼントがあるんだとか。詳しくはお店のスタッフさんに確認してくださいね。

\*公式をフォローして「#アニカラマナティ」「#アニソナー」でアップしてください

珈琲とボドゲの店 ホウ・ム



八千代台南1丁目12-3-202  
080-9402-4932  
休 隔週月曜、毎週火曜  
平日 15時～23時  
土日祝 13時～23時

「みんなの"ホーム"の場でありたい」

4歳のお子さんから大人まで楽しめる、世界中のボードゲームが634個!

ボドゲ通のチャミ店長が、あなたに合ったゲームをお勧めしてくれるので、初めてでも、予約なしでぶらっと寄って気軽に楽しめます♪

お食事だけのご利用もぜひ! なんとデロンギ社のエスプレッソマシンで作るホットコーヒーは飲み放題! ソフトドリンクやお酒のメニューも充実。

学校が早く終わる日に親子で行くのもいいですね♪ (取材・文:武富 紫乃)



お店自慢のボークチャップ。厚さなんと5cm!! 2日前までに要予約。



時間を忘れていつまでも遊べます!

自分の新しい"得意"が見つかりますよ!

ホウ・ムでのおすすめゲーム

利用料金 表記は税込となります。

平日	1時間迄	3時間迄	追加一時間	終日フリー
	550円	1,350円	450円	1,900円

土日祝日	1時間迄	3時間迄	追加一時間	終日フリー
	650円	2,200円	550円	2,700円

小学生まではチーバス割(要保護者同伴)  
中学生・高校生・専門学生・大学生は学割30%OFF(要学生証提示)  
木曜は学生終日500円!



最新情報はツイッターをチェック!  
Twitter@houmu\_bodoge

■ ナインタイトル

ポケモンのカード並べゲーム。お題のカードと同じように、9枚のカードを素早く並べます!



■ エバーデール

動物たちと一緒に街づくりをするゲーム。絵本のような可愛らしい世界観が魅力です!



イタリア食堂 イルソーレババーチェ



石窯のピッツァと生パスタ  
おひとりさまもお気軽に

あったか〜い  
ピッツァあります



047-409-2338  
八千代台北1-10-1  
ランチ11:30-14:30(L014:00)  
ディナー18:00-22:00(L021:00)  
水曜日  
https://ilsolvevace.owst.jp/



Tap Spot Perch



世界のビールが60種類以上  
楽しめる"止まり木"

店長の気まぐれメニュー  
"ピアポーカクレ"に  
出会えたらラッキー!



047-405-2288  
八千代台北1-9-3  
コーポ総103  
17:00～24:00  
日曜日・祝祭日 Pなし



2CUPS COFFEE ~for a day~



とろけるフレンチトーストと生パスタのカフェ  
モーニング500円から、ランチはもちもち生パスタがおすすめ!



050-5210-8736  
八千代台北1-11-5-2 フジタカビル1階  
月～土 6:00～20:00(L.O.19:30)  
日・祝 7:30～19:00(L.O.18:30)  
貸切時22:00まで  
休 休日なし 臨時休業日はご容赦ください。



おうちごはん 光里



家庭料理のお弁当はいかがですか?

当店人気の  
肉巻きハンバーグ弁当

070-7549-5946  
八千代台北1-10-19YMビル2階  
11:00～18:00(17:30L.O.)  
夜間予約制22時まで承ります。  
詳しくはお電話にて。  
休 月曜日、木曜日  
金曜日 テイクアウトのみ



# 八千代台駅周辺マップ



- 1 いこいの店 喫茶Rio
- 2 2 CUPS COFFEE
- 3 長寿食堂かくれ
- 4 おうちごはん光里
- 5 Bar Syndrome
- 6 イルソーレビバーチェ
- 7 Tap Spot Perch
- 8 ラーメンパンケ
- 9 ワイズマート
- 10 房州
- 11 特選珈琲
- 12 大黒寿司
- 13 ORECCHIO
- 14 三愛幼稚園
- 15 学習塾ラフテル
- 16 放課後ハウス 日本小屋
- 17 あむずデザイン教室
- 18 大黒一番塾
- 19 まこと幼稚園
- 20 やちよ中英教室
- 21 GreenOffice
- 22 ヘアーエキュ
- 23 5C + Hair Salon
- 24 YOGA PRAVA
- 25 ハチマルエステート
- 26 あいはら歯科医院
- 27 大内歯科医院
- 28 八千代台自治会
- 29 篠塚事務所
- 30 シバタアクティブ
- 31 ニマイル広場
- 32 珈琲とボドゲの店 ホウ・ム
- 33 アニソンカラオケ酒場 マナテイ
- 34 Mikaela's Handmade雑貨店

# 八千代台全域マップ



★読者の皆さまの「好きな場所、景色」などにメッセージを添えてメールやSNS(P.3参照)までぜひお寄せください！

## イベントスケジュール

- P.5**  
ニマイル  
にぎやか  
マーケット  
6.4日 10:00~16:00  
やちよだい東 ニマイル広場  
(旧八千代台東第二小跡地)
- 防災  
フェスタ**  
6.24土 10:00~15:00  
やちよだい東 ニマイル広場  
(旧八千代台東第二小跡地)

- P.15**  
6月23日(金) 13:00~14:00  
Yoga&瞑想教室  
場所:八千代台近隣公園小体育館  
7月8日 第2、4火曜も開催
- P.13**  
6月24日(土) 10:00~11:00  
「世界一なんでも聞いていい、  
ジェンダーの話」  
場所:八千代台東南公共センター  
5階ホール

- P.16**  
7月22日(土)  
八千代台東夏祭り  
場所:東小学校
- 7月29日(土)  
八千代台西口夏祭り  
場所:北本通り
- 8月5日(土)  
北東自治会夏祭り  
場所:八千代中学校

歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

## あいはら歯科医院

※八千代市 各種歯科健診 受託医療機関  
・成人歯科健診・妊婦歯科健診・3歳児歯科健診

月・水・金・土の診療時間は、  
午前8時~12時40分 午後2時~5時20分です。  
火曜日の診療は午前8時~12時40分のみです。  
火曜日の午後は、寝たきりの患者さん等への  
訪問歯科診療に対応しています。



- 【フリーダイヤル】  
0120-4618-05
- 【携帯】  
080-4199-4618
- 八千代台東3-12-1
- 診療時間は左記本文に
- 休 木・日・祝祭日
- P 12台

- 予約可 相談無料
- 子ども歓迎 ペーパークーOK

MAP 26

いつでもお気軽にご相談ください！ ☎047-486-6622

- 土地建物の売買・贈与・相続
- 商業登記
- 抵当権設定・抹消の登記
- 簡易裁判所代理業務
- 土地建物の調査・測量
- 民事・家事裁判事務
- 不動産表示に関する登記
- 供託手続

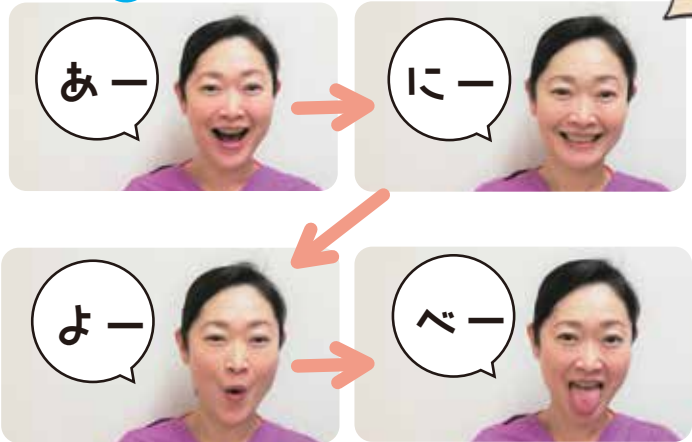
司法書士 篠塚事務所  
土地家屋調査士

〒276-0031八千代市八千代台北1-10-3



MAP 29

## あによべ体操



有名な「あいうべ体操」でも良いのですが、当院では、より口腔機能の向上に役立つと言われている「あによべ体操」をお薦めしています。

### 3 「あによべ体操」を しましょう！

「あー」「にー」「よー」「べー」と、1音を1秒かけて、口を大きく使って発音します。「あーにーよーべー」を15回で1セットです。朝起きたら寢床で、食事の前、食事の後、トイレの中で、浴槽の中で、就寝前に寢床で、等々。ご自分に適したルールを決め、少なくとも一日に8セット以上するように心がけてください。



《あいはら歯科医院 スタッフ構成》 歯科医師4名、歯科衛生士7名、受付5名、歯科技工士1名



## 6月4日(日)～10日(土)は、 「歯と口の健康週間」です！



あいはら歯科医院  
イメージキャラクター「やっちゃん」

あいはら やすし

あいはら歯科医院 院長 栗飯原 靖司



今回も歯医者さんに、『お口の健康』について伺って来ました！



歯科医師として、患者さんの虫歯や歯周病の治療に奮闘努力して日々を過ごしている身であります・・・が、私の究極の想いは、「予防に勝る治療は無い。」という明らかな真実を、全ての患者さんに認識して頂き、かつ、それを実践して頂く事です。😊

私たちはコロナ禍の中で、『健康の大切さ』を痛感したはずですが、自分の健康は、自分自身で守って行かなければならないのです。

『お口の健康』は、『全身の健康』に繋がります。

今回は、お口の健康保持のために、当院の患者さんに向けて日頃からお伝えしている3つの重要なポイントを、受付スタッフからご紹介させていただきます。😊

### 1

就寝前に、必ず、丁寧に  
歯磨きをしましょう！



朝の忙しい時間の歯磨きは、どうしてもおろそかになってしまいがちです。皆さんは、10秒くらいでサササッとハミガキ粉の香り付けだけをして、歯を磨き終えた気分になつていませんか？  
少なくとも一日に一度は、じっくりと腰を落ち着けて、お口の中を隅々までキレイにしてください。虫歯や歯周病は、夜、寝ている間に最も進行しますので、就寝前にしっかりと丁寧に歯磨きして頂きたいと思います。😊

### 2

「デンタルフロス」を  
使うようにしましょう。

歯磨きの際には、必ずデンタルフロスを使用して、全ての歯と歯の間をお掃除してください。とりわけ、大臼歯の歯間には、しっかりとフロスを通して欲しいので、形状はY字型が望ましいと思います。😊



そんな先生がいてくれるだけで、日々、安心して生活ができます。もちろん、自分も含めて、家族の体調がすぐれない場合などは、迷わず、診察をお願いしています。  
そのような信頼できる「かかりつけの先生」との出会いこそが、幸せな人生を過ごすためには不可欠な要素だと、私は思っています。😊

# 生と性に関する前向きなお話



参加者募集

トランスジェンダー・元なでしこリーグ選手の『世界一なんでも聞いていい、ジェンダーの話』

バックナンバーはReATTAのHPからも読めます

前号までリアッタさん一家と「生と性に関する前向きなお話」を連載してきました。今回は番外編として、「性」について深掘りしていきます。

今、私たちの性は4つの要素があるとされています。人によって要素それぞれの捉え方に違いがあり、組み合わせも多様です。



右図:「セシル」ホームページより引用 (https://seicil.com/howto15)

今回、ReATTAでは、生まれた時のからだの性と、こころの性が異なっていた皆さんにお話を聞かせてもらいました。お話を聞かせてくれたのは「ミュタントウェーブ。」の「おおちゃん」「まさ」「あさひ」の皆さんです。3人とも女性の身体で生まれましたが、今は身体と戸籍ともに男性です。

- ・いつの頃から自分の身体と心に違和感があったのか?
- ・どうやって心のもやもやを解消していたのか?
- ・女性から男性への変化を決断するまで
- ・小中学生に伝えたいこと

など、次号でたっぷりご紹介いたします!

そして、「ミュタントウェーブ。」さんは6月24日に八千代台に講演に来てくれますよ! 「世界一なんでも聞いていい、ジェンダーの話」ということで質問タイムもあります。いろんな「生と性」の実際のお話をぜひ聞いてみたい! という方は男女共同参画センターへお申し込みください。

ミュタントウェーブ。ってどんな人たち? ぐわく知りた方はSNSをチェックしてみてくださいね。



YouTube



Instagram

## 家事・育児・介護、誰がする?



内閣府の『家事等と仕事のバランスに関する調査』(令和元年)によると、仕事をしている人の「仕事のある日」の家事・育児・介護時間は、夫婦ふたりの世帯では、男性が48分で女性が2時間4分、就学前の子どもがいる世帯では、男性が2時間で女性が4時間43分と、いずれも女性の方が長時間となっています。

一方、令和元年の内閣府の世論調査では、「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」という性別役割分担意識に「どちらかといえば反対」・「反対」という人は、男性で55.6%、女性で63.4%でどちらも半数を超えています。実際には、意識と行動にはまだまだ大きな差があります。

### girlsdays support



生理用品は女性にとって必要不可欠なもの。でも、経済的な理由から購入できない女性や女の子がいます。八千代市男女共同参画センターでは、学生服リユースshopさくらやちば八千代店、八千代市社会福祉協議会と連携して、生理用品の配布を行っています。

問い合わせ  
八千代市男女共同参画センター TEL 047-485-6505  
八千代市八千代台南1-11-6 (八千代台東南公共センター4階)



## Vol.8 あなたとわたしの相互理解

久しぶりのYouのコーナーとなりました! この間にも八千代市のYou人口はどんどん増えていますよね。特に八千代台エリアではアジア系の飲食店や物産店も多く見かけるようになりました。このコーナーでは、八千代台で暮らしている外国人や外国にルーツを持つYouの方を、元外国人児童で現役日本語教師の筆者の視点からご紹介いたします。

アンさんはフィリピンから来日して20年、日本で3人の子育てを経験したママさんYouです。外国で生活をするだけでも大変なのに、子育ても、となるとさらに不安や困難がいつぱいです。アンさんは子どもが学校になじめるように、様々な努力をしました。日本人の習慣を理解するために積極的に日本人のママたちと接して友達を作りました。大人同士が友達になると、子ども同士も一緒に遊ぶ機会が増えるからです。そして、お弁当のときも、なるべく日本人の子どもと同じように、おにぎりやからあげ、玉子焼きなどを持たせました。お弁当の中身で子どもが嫌な思いをしないようにするために、

集団生活の場である学校では、些細な「違い」がきっかけとなって友達から指摘をされたり仲間外れにされたりすることが起こりやすいためです。でも、文化や習慣の理解は日本にきたY o u たち側だけがすればいいのでしょうか? 「Y o u たちに理由があつて日本にきたんだからY o u たちが努力するべきでしょ!」と思う気持ちもあるかもしれませんが、でも、縁があつて一緒にこの八千代台で生活をしているので、わたしたち側にもY o u たちの国の習慣や文化を知ろうとする姿勢もあつると、もっといい関係が築けるかもしれないですよ。



八千代台東で手作り雑貨店を営むアンさん

ご近所から始める国際交流。あなたとわたしの相互理解があれば、未来にはたくさん子どもにもっと広い心が育つのではないのでしょうか。

(原田捷子)

利用者募集! 詳細はInstagramから



### 放課後ハウス 日本小屋

6月24日(土) オープン! 駅近広々空間で放課後預かり

日本語教師が始めた学童スタイルのお勉強屋さん。少人数でアットホーム。おしたく、おやつ、宿題、語学をしたあとは、日替わりお教室、自由遊びを過ごします♪ 7/22まで2千円で体験入室受付中まずはのぞいてみてね~



080-7681-9092  
八千代台東1-44-2 info@nihongoya.com  
通常時:月・水・土 13:30~18:00  
夏休み:月・水・土 10:00~18:00



MAP 34 Mikaela's Handmade 雑貨店  
080-5582-5196  
八千代台東1-22-3-102



# ヴァイオリニスト寛子の奏でるヨガポーズ



肩周りの血行を良くして、  
〇〇肩の予防や改善をしましょう  
肩凝りに悩んでいらっしゃる方、多いのではないのでしょうか？肩凝りは時に頭痛も引き起こし、日常生活の大きな負担になりますよね。肩周りの筋肉や筋膜が凝り固まってしまうと、四十肩や五十肩の原因のひとつにもなってしまいます。簡単で効果的なポーズをご紹介します。5分で出来る内容ですので、ぜひ隙間時間にトライしてみましょう。たった5分程度の動きでも肩回りがポカポカしますよ！肩に痛みがある場合は、無理のない範囲で動かしましょう。

## サウンドヒーリングヨガ

日時：毎週火曜日 19:30~20:30  
場所：レンタルホール&多目的スペースT&K八千代台店  
Yoga&瞑想教室  
日時：6/23(金)、7月8日 第2、4火曜 13:00~14:00  
場所：八千代台近隣公園小体育館

## 石川 寛子

ヴァイオリニスト、ヨガインストラクター  
40代でヨガに出会い、自分と向き合い、心と身体が整ってゆくヨガに魅了される。この体験をより多くの人に伝えたいとヨガ指導者の道を志す。ヨガを通して自身の体と心に寄り添う事の大切さを実感できるレッスンを目指す。また、ヴァイオリニストの視点から演奏家の身体の使い方や、緊張時の身体と呼吸の関係への学びを深めている。  
・全米ヨガアライアンス認定200時間 (RYT200) 取得

くわしくはこちらから



# Let's learn Yoga pose

## かんたんな肩周りのストレッチ

- 1 両腕を前に出し、手のひらを上に向けて。
- 2 左腕が上になるように両腕を交差させる。肘を曲げて手の甲同士か、手のひら同士を合わせる。
- 3 息を吸いながら、肘を斜め上に上げる。視線は指先に向ける。
- 4 息を吐きながら、肘を胸につけて背中を丸める。視線をおへそに。(3~4回繰り返す) 反対腕も同様に行う。
- 5 四つんばいになる。肩の真下に手首、指は軽く開く。脚の付け根の真下に膝をつき、脚の甲を寝かせる。
- 6 息を吸いながら、左腕を上げて上体を左に向け、右手でマットを押し、胸から大きく開く。
- 7 息を吐きながら、左腕を右腕の下に通し、左の肩とこめかみをマットにつける。脚の甲で軽くマットを押し、両方の脚に均等に体重をのせる。
- 8 一度、四つんばいに戻ってから左手の平を内側にむけてのばし、脇の下を床に近づける。

● 四つんばいに戻り、左右反対も同様に行う。



# 「こんな本、あった！」

インターネット中心の世の中になって、本の世界も劇的に変わりました。もう紙の本の時代ではないと言う人もいますが、インターネットの世界が広がってこそ、輝いてくる紙の本も増えたと思います。アナログとデジタルをうまく使いこなしていくと、今までよりさらに楽しい世界が広がります。そんな事を感じられる本をご紹介します。

## ● インターネットの世界を考える本



「文豪たちの悪口本」  
彩図社文芸部 彩図社

悪口と言うのは聞いていてあまり良いものではありません。しかし大正から昭和初期の文豪達が、その文藝的な技法の総力を注ぎ込んで書いた悪口は、圧巻の迫力で悪口ですが感心し読み返してしまいます。現代のようにSNSなどない時代、著名な作家は所謂インフルエンサーのような存在だったのかもしれない。文藝春秋を通じて創刊者の菊池寛と永井荷風の罵り合いや、その文藝春秋に掲載され、人気、資産、腕力、好きな女等11項目で作家らを表にまとめた「文壇諸家価値調査表」、太宰治の自殺に際しての坂口安吾の悪口(?)は感動です。



「絵でわかる10才からのAI入門」  
森川 幸人 ジャムハウス

最近目にしない日が少ないくらい「AI(エーアイ)」という言葉。でもそれが何なのか、何をやるのかと聞かれても、はて?となってしまう方も多いのではないのでしょうか。10才からの、となっていますが、児童書としてののが勿体ない。大人も是非読んでいただきたい本です。AI→Artificial Intelligence→人工知能という言葉は60年以上前に誕生し、そこからの歴史やこれからの事など、多岐に渡って解説されています。ゲームだけではなく自動車の自動運転、教育など身近なものAIの関わりも説明されています。最終章のなぜAIを正しく理解して欲しいか、の内容には深く考えさせられました。



八木 富美

八千代市在住18年目。  
八千代市内の小中学校で学校司書をしています。  
学校の図書室で子どもたちに良い本を提供し、さらに楽しく読めるように日々研鑽を重ねています。好きなものは「バラと犬」



「デス・ゾーン」  
栗城史多のエベレスト劇場  
河野 啓 集英社文庫

第18回開高健ノンフィクション賞受賞作品  
数年間メディア界、主にテレビでは称賛されながらもネットでは大炎上していた、冒険家 栗城史多さんを身近で取材していた北海道放送ディレクター河野さんのドキュメントです。栗城劇場といわれたエベレスト無酸素単独登頂について、河野さんの知りえる事実を冷静に伝えようとする気持ちが伝わります。本当にそれは無酸素と言えるのか、そして本当にそれは単独と言えるのか。名だたるアルピニストからの批判的なコメントを浴びながらもがむしゃらにエベレストに突っ込んでいく若者へのレクイエム。

募集中 「子どもの読書に関するお悩み」など、お寄せください！

豊富なプログラムと本格ヨガができる駅近スタジオ

MAP 24

## YOGA PRAVA(ヨガプラヴァ)

駅西口から徒歩5分！手ぶらで本格ヨガを！

- ヨガマット、プロップス、ヨガウェア貸し出し無料。豊富なプログラムと選べるチケット制(家族シェア可能)、プライベートレッスン、ヨガマッサージ、ワークショップやイベントも。
- 経験豊かな講師の指導。
- ヨガインストラクターを目指す方にもお勧め(資格発行可能)です。



<https://yogaprava.com>

☎ 090-7843-2714

八千代台北6-8-7KIDAビル302号

🕒 不定休

🕒 月～金 7:30～21:00、土 8:00～12:30、日 8:00～11:30

@yoga\_prava



話題のパーソナルカラー診断ができるサロン

MAP 23

## 5C + Hair Salon

八千代台でここだけ！

お客様1人1人を大切にしたい完全予約制のプライベートサロンです。



予約はQRコードから

📍 八千代台北1-10-19

YMビル5F

🕒 10:00～18:00

🕒 木曜、日曜、祝日(変動あり)

🚗 無し

予約可 相談無料

子ども歓迎 ペーパークー



八千代台で57年、還暦まで頑張ります！

MAP 12

## 大黒寿司 八千代台地区出前&テイクアウト予約承ります！

お得なランチは、にぎり1,000円ちらし1,200円から！

回らないお寿司屋さんには入りにくい!? ご安心ください。当店はそんな方でも気軽に来店いただける、アットホームな雰囲気をお心がけております。気軽に暖簾をくぐっていただければ、明朗会計で新鮮なネタを提供いたします。



満腹ランチ チョモランマ

1500円→

☎ 047-482-5720

📍 八千代台東3-1-1

🕒 営 11:30～14:00 / 17:00～22:00

🕒 休 水曜日 📍 あり

予約可 相談無料

子ども歓迎 ペーパークー

ありがとうの心を大切に

MAP 25

## 株式会社ハチマルエステート

一生のお付き合いが出来る不動産屋



八千代台駅徒歩1分!  
賃貸・管理・仲介・売買・リフォーム等、完全担当制にて接客させていただきます！

☎ 047-481-8763

📍 八千代台南1-3-6

SNKビル2階

🕒 9:30～18:00

🕒 休 毎週土曜日、日曜日

📍 近隣Pあり

予約可 相談無料

子ども歓迎 ペーパークー





第三回は夏に開催予定です!

第二回

3月16日(木)

### 北本通りデザインミーティング が開催されました!

八千代台北本通りの有志が集まって、  
通りの活性化、未来について  
熱く語り合いました。



ダイジェスト動画  
(Youtube)を  
ぜひご覧下さい。



★興味のある方、参加希望の方は  
八千代台まちづくり合同会社まで。

✉ enjoy@yachiyodai-machi-llc.com

047-401-6419

今年の夏は子供とカメラを持って外へ!

### 八千代台フォトコンテスト 2023



主催：八千代台まちづくり合同会社  
第三回八千代台フォトコンテスト開催!  
詳細は裏表紙へ!

募集期間 8月



詳細は特設サイトを  
チェック!  
これまでの作品も  
見られます。

## 八千代台でまちづくり



### 八千代台夏祭り情報

※右記につきましては変更になる可能性があります。  
確認、詳細は各自治会へお問合せ下さい。



### 八千代台東夏祭り

7月22日(土) 場所:東小学校  
主催:八千代台東町会 047-483-5982



### 八千代台西口夏祭り

7月29日(土) 場所:北本通り  
主催:八千代台自治会 047-482-5629



### 北東自治会夏祭り

8月5日(土) 場所:八千代中学校  
主催:北東自治会 047-481-0187

### 札幌ラーメン パンケ

MAP 8

美味しい味噌ラーメン  
餃子テイクアウトOK!

☎ 047-483-6436

🏠 八千代台北1-9-3

🕒 11:30~翌1:00(不定期)

📅 月曜日 予約:不可

🅐 駐車場無し

店近くにコインパーキングあり



### 房州

MAP 10

備長炭焼  
焼鳥・鶏料理

本格備長炭と秘伝のたれで  
じっくりと焼き上げます!

☎ 047-483-9444

🏠 八千代台東1-21-16

🕒 17:00~22:00

📅 日曜日

🅐 なし



### Bar Syndrome

MAP 5

仕事帰りに軽く…  
大切な方とゆっくりと…

☎ 047-484-0080

🏠 八千代台北1-10-19-1F

🕒 19:00~27:00

📅 水曜日

🅐 なし



八千代台駅  
西口徒歩2分!

シェアオフィス・キッチンスタジオ

MAP 21

### Green-Office.style

22坪のキッチン付きスペース、会議・料理教室などに♪

これからお店を始めたい!事務所を開設したい!  
けど毎月お家賃はらえるかな?とか、週2日だけ営業し  
たいんだけどな...という方は是非ご利用ください!  
Green-Office.styleは創業者を応援しております。  
http://green-office.style



☎ 090-2549-9139

🏠 八千代台南1-7-2

新緑ビル3F

🕒 8:00-22:00

📅 年中無休 🅐 なし

🟢 予約可 🟢 相談無料

🟢 こども歓迎 🟢 ペビーカーOK

まちのレンタルスペース

MAP 13

### ORECCHIO オレッキオ

2階も  
リノベ中!!

元耳鼻科医院をリノベーション。多目的の利用に

八千代台まちづくり合同会社が2018年にリノベして、「まちのレン  
タルスペース」として運営中。食べ物の持ち込みもOK!ワークショッ  
プやPTAなどのミーティングにもどうぞ!  
『賀川耳鼻科』時代の医療設備展示室もあります。昨年は県外から  
の利用者も!撮影等にも使われています。見学大歓迎です♪



☎ 047-401-6419

🏠 八千代台西2-4-5

🕒 10:00~17:00

(左記以外は応相談)

八千代市の  
コミュニティFM

### ふくろうFM

地域みんなが主役!

緑が丘スタジオより毎日  
24時間放送中。月曜~金  
曜の15時から生放送!  
FMふくろうのホームペ  
ージからスマホでも聴  
けます。

047-450-2960

緑が丘2-2-10 秋葉ビル5F

http://296.fm



大きな木陰の子どもたちの庭 Kindergarten

MAP 14

### (学)八千代台教会学園 三愛幼稚園

自由な遊びの空間と時間を保証し、  
保育者自らが子どもひとりひとりの思いに  
寄り添う中で、「神と人と土を愛する」  
心を育む保育をめざしています。



☎ 047-482-4846

🏠 八千代台東4-5-15

🅐 8台(送迎の方専用)

https://www.sannai-kindergarten.com



# ReATTA Vol.17は9/1発行予定です。

八千代台にまつわるとっておきの情報やメッセージなど、皆様からの投稿お待ちしております！  
感想、写真や絵、イラストなどご自慢の作品、俳句や質問なども、メールでお気軽にお寄せくださいね！

## 編集後記



♪ともだち100人できるかな〜♪の歌がありますが、大人になるとなかなか新しい友だちはできませんよね。16号で紹介した遊べるスポットへ出かけられた際、その場にいる方に「声をかけてみる」のがおすすめです。その一言がきっかけで、ワン友、ボドゲー友だち、アソビ友だちになれるかも！

写真はプラレールを見ていた子どもと駅員さん。趣味で繋がったお友達は年齢の壁もひよいと越えることでしょ。

ReATTA Vol.16  
2023.6.1 発行

編集長 原田 捷子  
副編集長 林 美蘭  
編集員 石川 寛子 武富 紫乃  
八木 富美 本多 一博  
デザイン 関根 久美子

読者コーナーへの投稿やサークル情報、取材してほしいことなどお送りください。

住所／氏名(ふりがな)／年齢／電話番号  
ペンネーム(ご希望があれば)／タイトル(応募内容)を明記の上、メールやSNS(P.3参照)などからご応募ください。

## キッズ・学生レポーター募集！

取材して、記事を書いてみませんか？

- 参加したいReATTAの企画がある
- 自分が取材したいと思うテーマがある
- とにかく何かやってみたい！という方、お待ちしております。

## メンバー大募集中！

### 女子ミニバスケットボールチーム 八千代スターキッズ

今年で創部25年目を迎えた八千代台地区のチームです。小学1～6年生までの子供達が『明るく！楽しく！元気よく！』をモットーに活動しています。随時体験練習を行っていますので、下記連絡先にお電話して八千代台西小学校に来てください。



080-6764-5508  
連絡先 やまもと  
練習場所：八千代台西小  
土・日 9:00～12:00

## ReATTAに 広告を掲載しませんか？

本誌への広告協賛大募集です！  
広告掲載料 6,000円～  
個人や団体での協賛も大歓迎！  
協賛お申込みは  
右上のQRコード、SNS、メール、お電話にて受付中！  
TEL 047-401-6419



あなたの街にも髪のお医者さんへアー エキュ

hair equ ヘアー エキュ <http://hairequ.com>

リピート率93%達成！大好評『美髪エステ・リッチ』

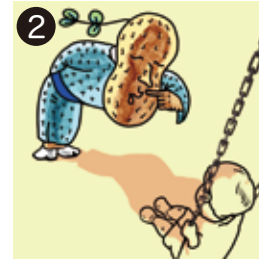
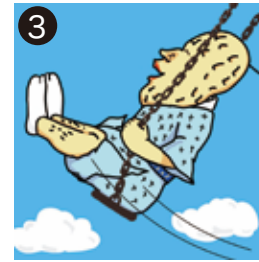
『髪キレイになったよね！』と言われると大好評の美髪エステ。ダメージレスにこだわるequでは、最新の技術で施術が受けられます。髪のお医者さんとして、髪・頭皮・肌のカウンセリング資格を取得したスタイリストが、あなたの大切な髪を担当致します。



047-409-6335  
八千代台西9-17-2-103  
9:00～19:00(受付時間)  
月曜、第2火曜、第3日曜  
3台完備

予約可 相談無料  
こども歓迎 ペーパークー

ブラジル子ちゃんは京成八千代台エリアのファッションリーダーを自認するコーヒー豆。#ぴーちゃんとひよんなことで出会って以来、なぜかよく一緒に行動している。



#ぴーちゃんは八千代市に住み、八千代を応援することが趣味の独身貴族の落花生です。2019年から道の駅やちよの非公認PR大使に就任しています。立体像や顔出しパネルがあるので、遊びに来て一緒に写真を撮ってね！お出かけレポをインスタであげています。ご意見、ご感想は、[pi.chan.yachiyo@gmail.com](mailto:pi.chan.yachiyo@gmail.com)まで！



ついに登場！

#ぴーちゃん  
LINEスタンプ

キモかわ #ぴーちゃん  
～お仕事編～



オリジナルのお出かけグッズを販売中。  
#ぴーちゃんと一緒にお出かけしてね。



白と青の小さな語学教室

MAP 20

## やちよ 中国語 英語 会話教室

ReATTAを見た！で入会金半額！！

八千代台駅徒歩3分。  
赤ちゃん連れ歓迎。  
子供(3歳)から大人まで。  
個人/グループレッスンあり。  
英語子どもクラス多数。  
中国語子どもクラスもスタート！  
無料体験レッスン受付中。



047-481-8774  
八千代台北1-10-13  
10:00～21:00  
不定休 P なし

ネイティブ講師、日本人講師在籍

予約可 相談無料  
こども歓迎 ペーパークー



illustrator・Photoshopデザイン教室

MAP 17

## あむずデザイン教室

パソコンでデザインを学ぶ・楽しむ・創る・活かす！

デザインPCソフト(illustrator・photoshop)のスキルを学びながらデザインを楽しむ、遊び、日常や仕事で活かしていくためのスクールです。グラフィックデザインを中心に、実用的でアイデア満載の技術・センスを習得します。デザインを楽しみたい方も、スキルとして仕事にしていきたい方も、副業として手に職をつけたい方も、少人数制で現役デザイナーが、個々のペースにあわせて丁寧にレッスンしていきます。



080-6625-3942  
八千代台東1-34-12  
宝ビル2F(作新住宅さん2F)  
HPをご覧ください。  
<https://school.amz-design.jp/>  
駐輪場のみ

予約可 相談無料  
こども歓迎 ペーパークー



## 株式会社シバタアクティブ

MAP 30

建築資材中古、新品販売・リース  
解体及び住宅改修  
AEDレンタル・販売  
Natural Technology Box製造・販売  
・千葉県知事許可(般-24)  
第47882号  
・高度管理医療機器許可番号  
127号  
・千葉県公安委員会許可  
第441100001494号  
[shibata.active@jcom.home.ne.jp](mailto:shibata.active@jcom.home.ne.jp)

047-483-9146  
八千代台北10-9-30  
10:00～17:00  
日・祭日  
あり

予約可 相談無料  
こども歓迎 ペーパークー



広い園庭 あふれる笑顔

MAP 19

## (学)山口学園 まこと幼稚園

おかげさまで55年。ご入園お気軽にご相談ください。

自然に囲まれた広い園庭で伸び伸びと遊んでいる子ども達。集団生活に適應できる心身ともに健全で、まことの心を大切に、体操・英語・音楽などを楽しく学び、園児の個性の伸張を図り、育成することを目指しております。2才児の保育にも取り組んでいます。(見学随時受付中)



047-482-8512(代表)  
7:00～19:00  
(預かり保育は月曜～土曜)  
土日祝日 P あり

予約可 相談無料  
こども歓迎 ペーパークー





八千代台の時代と風景を残そう  
～写真で彩り八千代台地域の東西をつなぐ～

第3回

# 八千代台 フォトコンテスト

応募期間

2023年8月1日～  
8月31日

今年は夏に開催!

過去最高金額!!

最優秀賞 1点

食事券 **¥10,000**

各部門優秀賞

2点  
食事券 **¥5,000**

入選作品 9点

食事券 **¥3,000**

詳細や応募は  
ホームページを  
ご覧ください!



募集部門

一般部門 ※アマチュアの方のみ

子ども部門 (小学生以下)

募集作品

八千代台の風景や地域住民の日常の様子を  
写した写真を募集します。

※2022年7月1日から2023年8月31日に撮影したもの

※八千代台地域内で撮影したもの

※その他、応募方法、応募情報等はホームページをご覧ください

主催：八千代台まちづくり合同会社 ☎047-401-6419

後援：(予定) 八千代市、八千代商工会議所・ふくろうエフエム(株)

協力：日本大学理工学部まちづくり工学科岡田・田島研究室

入選作品の商品化

※写真は前年度に作成した商品です



※収益は来年度のフォトコンテストに適用されます

特別スポンサー：Bar Syndrome・Tap Spot Perch