

話題(3月)のニュース

春をの風に誘われて～千葉の春景色をご紹介します!

【いすみ鉄道】 Tel:0470-82-2161 (いすみ鉄道株式会社)
車内で食事を楽しめるレストラン列車が走る!自然豊かな里山を通るローカル線。3月中旬から4月中旬頃、線路沿いの約15kmにわたって菜の花が咲き、黄色い景色に包み込まれるような列車の旅。桜が開花すれば、黄色とピンク色のコントラストも絶景!



【小湊鐵道】 Tel:0436-21-6771 (鉄道部運輸課)
市原市を走るローカル線、レトロなトロッコ列車が大人気!窓ガラスのないオープンタイプの車両からは、春のそよ風とのどかな里山の風景を楽しめます。ノスタルジックな雰囲気駅の駅舎にも心癒されます!!

【房総フラワーライン】 Tel:0470-22-2544 (館山市プロモーションみなと課)
房総半島南部のシーサイドライン、花栽培が盛んで道路沿いには花畑や花摘みを楽しめるスポットがたくさんあります!2月下旬までは菜の花、3月中旬から5月頃にかけては白のかわいらしいノースポールが咲き、晴れている日は富士山が見えることも。ドライブ・サイクリングにもぴったり!

【あけぼの山農業公園】 Tel:04-7133-8877
四季ごとの花が楽しめる!春は3月からカタクリや桜、みどころは例年4月中旬からはじまるチューリップフェスティバル。約16万球の色とりどりのチューリップが一面に広がり、フォトジェニックな春の景観を堪能!!



【富田さとにわ耕園】 Tel:043-226-0022
千葉市にある農業交流センター、魅力はなんといっても芝桜とネモフィラを同時に楽しむこと!鮮やかなピンクとさわやかなブルーのコラボレーションが見られる場所はめずらしいですね。



【京成バラ園】 Tel:047-459-0106 (ローズガーデン)
国内最大級のバラ園!1600品種、1万株を超えるバラを中心に様々な草花が植栽されています。バラは系統別に植栽され、アーチ、スクリーン、ポールなどの演出も楽しめます、バラの美しさをとことん堪能!!

【佐倉ふるさと広場】 Tel:043-486-6000 (佐倉市観光協会)
本格オランダ風車がフォトジェニック!例年3月下旬から4月中旬にかけて、佐倉チューリップフェスタが開催され、約100種類72万本のチューリップがオランダ風車をバックに咲き誇る景色を楽しめます!

【白間津(しらまづ)のお花畑】 Tel:0470-44-3581 (南房総市観光協会)
太平洋に面する南房総市、1月から3月にかけてポピー、キンセンカ、ストックなどの花が咲き、花摘みが楽しめるスポットです。都心がまだ寒いうちから早い春を感じられます!

【白浜いちご狩りセンター】 Tel:0470-38-5145
数品種のいちごを味わえる!章姫、紅ほっぺ、チーバベリーなど、酸味や甘みが異なる種類のいちご狩りを楽しむ!高設栽培という栽培法により高い位置にいちごがなっているので、かかずに収穫できるのも魅力!!

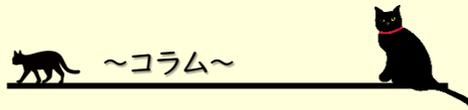


【近藤いちご園】 Tel:090-3451-6018
総面積約2900坪を誇る広々としたビニールハウスが目印!とちおとめ、チーバベリーなどの甘くて濃い味の人気の品種から、白いちご、黒いちごまで多品種の食べ比べができ、何度訪れても楽しめるのが最大の魅力!その日に一番美味しい品種をバックして販売もしているのも、お土産にもおすすめ。白いちごの大福も人気ですよ~



雪柳(ユキヤナギ)

花言葉:愛嬌「愛らしさ」「賢明」「静かな思い」



～コラム～

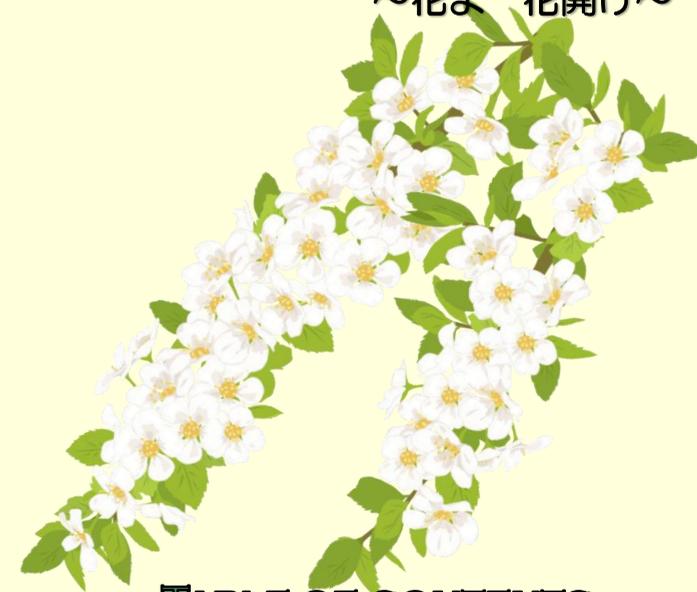
3月は、生活の中に一気に「春」という言葉が舞い込んでくる季節で、心が「ウキウキ」「ワクワク」してきます。さあ、今年の春はどのような春になるのでしょうか!

梅の小枝でうぐいすが♪春が来たよと鳴いてます～♪ホーホケキョ♪うぐいすも3月からホーホケキョと鳴くそうです(ちなみに鳴くのは夏前までだそうです)春全開、マスクも解禁!気持ちも全開で今月も良い一ヶ月となりますよう頑張りましょう。今月もどうぞよろしくお願ひ致します。



フロレテフロレス

～花よ 花開け～



～ TABLE OF CONTENTS ～

1	お知らせ
2	ビジネス/LIFE
3	今月の話題



今月も感染予防と寒さ対策を万全にお願いします。

今月のお知らせ

3月13日よりマスク着用が「個人の判断」に委ねられます



未曾有のコロナ危機より3年、マスク着用が当たり前の毎日でしたが、着脱が「個人の判断に委ねられる」ことになりました。でも、個人判断ということは、個々がより一層の状況/状態を配慮し、これまでの経験や情報を十分に取り入れ「行動責任」の意識を高くもっていきたいですね!

協会けんぽ 保険料率が改定されます <R5.3月分(給与4/14支給分)より>

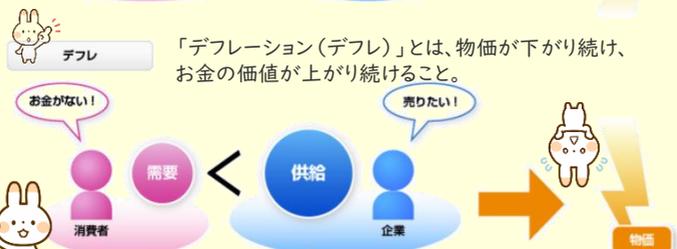
保険料率は、都道府県ごとに異なります。それぞれの都道府県の加入者一人あたりの慰労日に基づいて算出されています

千葉: 現行 9.76% ⇒ 改定 9.87%
東京: 現行 9.81% ⇒ 改定 10.00%

介護保険料率: 全国一律 1.82%に引上

ビジネス ~ 物価変動のしくみ

物価の変動はどうしておこるの?何故、今?物価高??



なぜ? 今? 値上げ波の大きな理由?は何?

① 円安により原材料の輸入コストが上昇!
コロナ禍において、円相場は比較的ゆっくりとした値動きでしたが、2022年に入り、ロシアのウクライナ侵攻という有事によるドル買いとアメリカFRBの金融引き締め策が重なりドルの価格が急上昇し、10月にはついに1ドルが151円台となりました!!単純計算で1年の間に35%以上輸入コストが上昇したことになり、食料品や工業製品などで原材料を輸入に頼っている企業にとって大きな必要コスト増が発生してしまいました。

② 原油高による生産コストの上昇!
ロシアによるウクライナ侵攻は、ドル高以外にもさまざまな影響を世界中に及ぼし、その一つが原油高。原油の需要が増えてきた時期に、有事により供給が不安定になり2022年に値段が急騰。日本は原油をほぼ100%輸入に頼っており、エネルギーコストの上昇はあらゆる物の価格に大影響を及ぼしました。直接的には電気料金やガソリン、原油高により物流コストや物を作る機械を動かすコスト等も上昇、それらを商品やサービスの価格に上乗せせざるを得ない状況に陥りました。また、「ヨーロッパの穀倉」と呼ばれるウクライナの現状は小麦価格に大打撃を与え、日本はウクライナからほとんど小麦を輸入していませんが、世界的な需要と供給のバランスが崩れ、結果として主な輸入先であるアメリカやカナダの小麦価格まで高騰してしまうというスパイラルが生じました。

「春眠暁を覚えず」 ~ LIFE ~

春の朝の心地よさを表現する言葉で、「春の夜は心地よいため朝になったことに気づかず、思わず眠り込んでしまう」という意味です。睡眠はこんなに大事!でした~

睡眠の必要量!かなりの個人差があり、年齢・日中の活動量、体調などによっても大きく変わってきます。

《年齢別の一般的な推奨睡眠時間》
6~13歳:9~11時間 / 14~17歳:8~10時間
18~64歳:7~9時間 / 65歳以上:7~8時間

《脳や身体の疲れをとる》

人は心身の疲れを取るために、癒すために眠ります。その意味は“大脳を休ませる”ことにあります。大脳は眠ると同時に、翌日から再び指令を正常に全身に送れるように、その日起こった事象や、その機能の調整を行います。集中力・判断力・思考力の低下、ストレスが貯まる、イライラする、感情の起伏が激しいといった症状は、大脳の疲労を回復できていないことがその要因であったりします!

《成長の促進・老化の防止》

人は寝ている間に、成長ホルモンと呼ばれるホルモンの一種を最も分泌することが知られています。これは、主に成長期の子供に当てはまりますが、人は成長ホルモンの働きにより身長が伸び、「寝る子は育つ」ということわざがありますが、実は科学的にも証明されていることなのですね。成長ホルモンとは、皮膚や骨、筋肉と言った様々な細胞・組織の再生・修正を行う、いわゆる新陳代謝の働きを担っています。肌を例に挙げると、成長ホルモンは睡眠中に、肌細胞の新陳代謝を繰り返す、血行を良くして、肌の老廃物の排出を行います。睡眠がしっかりと取れていないと、美肌にはなれないのです!!

《怪我の治癒・免疫力の向上・病気の予防》

成長ホルモンは体内の新陳代謝の働きを担い、そのため、肌と同様に、切り傷や擦り傷など、古くなり、傷ついた細胞を修復します。一方で、眠ることで白血球や赤血球、リンパ球などが骨髄で生成され、病気や病原菌への対抗力や免疫力を蓄えることができ、予防へと繋がります。また、常に体内で血液を全身に送り出している心臓も、睡眠中は一時的に働きを休めることができるので、負担や疲れを和らげる効果もあります。風邪を引いたら眠るのが一番だと言いますが、これも科学的にあながち間違っていないということがわかります。睡眠不足だと、風邪は長引きますし、免疫力も低下しているため、風邪を引きやすくなる身体になってしまうのです。

一日の3分の1の時間は睡眠の時間、さあ、春の心地よい眠りに誘われて~良質な睡眠を心がけましょう!