

コミュニティペーパー

27周年 Anniversary

葛西新聞

地域情報サイト 「ベイしば info」 公式LINE

お友だち登録募集中

創刊/平成7年9月22日
発行/株式会社 明光企画
〒272-0143 市川市相之川 3-2-13
受付/月~金 10:00~17:00
TEL(047)396-2211
FAX(047)397-0325

日本ABC協会会員

相談無料 ※相談に関しては初回のみ

事前の土日祝もOK

地域密着型

相続対策から相続税申告まで

Dream24にお任せください

所長 久野賢一朗

0120-316-245

お電話でのご相談も承っております!

西葛西駅北口から徒歩30秒
江戸川区西葛西5-6-2 第28山秀ビル7F
24時間・年中無休 お気軽にご相談ください

Dream24 相続



「総合レクリエーション公園」の最東端に位置する「なぎさ公園」は、1993年に開園。区は2017年3月に「区の花」である「ツツジ」の名所として「つつじ山」を整備した。

2021年5月から「魔法の文学館(江戸川区角野栄子児童文学館)」の建設に合わせて、改修工事を開始。面積を3300平方メートルに拡張するとともに、ツツジを従来の約55品種1万株から約130品種1万7000株まで増やし、2023年9月に完成した。リニューアルを機

130品種1万7000株の「ツツジ」が見ごろ迎える

夜にはライトアップも

「なぎさ公園」(南葛西7)では4月16日(火)、リニューアル後3年ぶりに全面公開された都内最大級の「つつじ園」で約130品種1万7000株ものツツジが見ごろを迎えた。入園無料。

◇ 4月16日(火)、園内では明るいピンク色の花弁が目

の期間で、日没から午後10時まで実施しており、日中は違和感を感じることがある。今年からは、ツツジの見ごろに合わせてライトアップを実施。5月6日(休)まで、二面のツツジが色鮮やかできれいですね。近いうちに、ライトアップも見に来たいと思います」と笑顔で話した。区環境部水とみどりの課担当者は、「さまざまな品種のツツジがあるのが4月下旬まで楽しめる。ツツジのほかにも、季節の花を楽しめる場所としてリニューアルした自慢の名所に、ぜひお越しください」と話す。

園内は、魔法の文学館が建つ「展望の丘」の斜面や園路沿いに、クルメツツジやヒラドツツジなど多岐にわたる系統を植栽。見ごろが少しずつ異なる品種を植えているため、比較的長い期間花を楽しむことができる。今年からは、ツツジの見ごろに合わせてライトアップを実施。5月6日(休)まで、二面のツツジが色鮮やかできれいですね。近いうちに、ライトアップも見に来たいと思います」と笑顔で話した。区環境部水とみどりの課担当者は、「さまざまな品種のツツジがあるのが4月下旬まで楽しめる。ツツジのほかにも、季節の花を楽しめる場所としてリニューアルした自慢の名所に、ぜひお越しください」と話す。

に、名称を「つつじ園」に改め、3年ぶりにツツジの名所が復活した。

さまざまな品種が長い期間楽しめる

園内は、魔法の文学館が建つ「展望の丘」の斜面や園路沿いに、クルメツツジやヒラドツツジなど多岐にわたる系統を植栽。見ごろが少しずつ異なる品種を植えているため、比較的長い期間花を楽しむことができる。今年からは、ツツジの見ごろに合わせてライトアップを実施。5月6日(休)まで、二面のツツジが色鮮やかできれいですね。近いうちに、ライトアップも見に来たいと思います」と笑顔で話した。区環境部水とみどりの課担当者は、「さまざまな品種のツツジがあるのが4月下旬まで楽しめる。ツツジのほかにも、季節の花を楽しめる場所としてリニューアルした自慢の名所に、ぜひお越しください」と話す。



図書館スタッフさんのおすすめ本

『ふたりのえびす』

高森美由紀 / 作 (フレーベル館)

今回紹介してくれたのは... 葛西図書館 鈴木さん

〈おすすめコメント〉

八戸市の郷土芸能「えんぶり」。小学5年生の、いつもおちゃらけている太一と転校してきたばかりの王子こと優希。二人は、えんぶりの演目の中でもおもしろおかしい振り付けの「えびす舞」を任せられます。クラスになじむためにおちゃらけた性格を演じ続けてきた太一は、王子キャラとかけ離れたえんぶりに立候補する優希の選択が理解できません。互いに疑問を抱きつつも練習を続けますが、

ついに衝突してしまいます。二人は無事にえびす舞を成功させることができるのでしょうか? この物語は、主人公の太一の悩みが軸に動いていますが、太一の言葉選びがおもしろく、重さを感じることなく読み進めることができます。悩みに立ち向かい、えんぶりを沸かせるために、奮闘する太一たちに胸が熱くなる1冊です。

江戸川区で唯一の トクラスショールームへお越しください!

キッチン バスルーム 洗面台

トクラスって? (旧ヤマハ)

ヤマハのものづくりから生まれた、日本初の人造大理石のシステムキッチンを中心に販売しているメーカーです。トクラスの人造大理石は、耐久性・耐熱性・耐摩耗性に大変優れており、透明度の高い質感が人気です。

Before After

リフォーム・解体・ローン。賃貸経営(稼ぐづくり)のことまで... 「住まいのよろず相談室」としてお気軽にご相談ください。

お客様に寄り添ったリフォームをご提案いたします

創業1971年 リフォーム・不動産管理 トクラスリフォームクラブ加盟店

株式会社 太陽自動機

03-5696-5511 (代) 江戸川区 東葛西5-46-3

東京メトロ東西線「葛西駅」徒歩8分 駐車場あり

https://www.taiyoujidouki.com/ 太陽自動機 | 検索

東京都知事(2)第102482号 (公社)日本不動産協会会員 (公社)不動産保証協会

Ario GWカーニバル開催中!

4.19(Fri) ▶ 5.6(Mon) 1F 正面入口ウェストコート

おでかけ準備からおいしいグルメまで

情報満載のWEBチラシはこちら

4/27 土

ふくふくにゃんこ撮影会

11:30 14:00 16:00

※各回30組限定 ※HAPINS店舗にて各回30分前より整理券配布 ※撮影の際にはHAPINSでの当日お買上げレシート1,000円以上を提示 ※アリオ葛西公式LINEへの登録が必要

4/28 日

ありかさkids 学びのSDGs 光るであそぶ科学実験

11:00 13:00 14:00 15:00

※各回先着20名 ※午前10時より各回の整理券配布 ※アリオ葛西モール専門店での当日お買上げレシート1,000円以上(税込)提示 ※アリオ葛西公式LINEへの登録が必要 ※小学生以下0人様1枚まで

4/29 月・祝

ありかさkids ポーセラートで作る 昭和レトロなマグカップ

11:30 11:30 13:00 14:00 15:00

※各回先着18名 ※午前10時より各回の参加券配布 ※アリオ葛西モール専門店での当日お買上げレシート1,000円以上(税込)提示 ※アリオ葛西公式LINEへの登録が必要

5/4 土・祝

LaQ/ハカセがやってくる!

(主催:八重洲ブックセンター)

11:00~12:30 21:30~17:00

参加無料

5/5 日・祝

ありかさkids 世界チャンピオンが教える! スポーツスタッキング教室

11:30 13:30 15:30

※各回20名限定 ※午前10時より各回の参加券配布 ※アリオ葛西モール専門店での当日お買上げレシート1,000円以上(税込)提示 ※アリオ葛西公式LINEへの登録が必要

東京都江戸川区東葛西9-3-3 ☎03-5658-4111 10:00~21:00 ※一般店舗は営業時間が異なります

他にもイベント盛りだくさん! イベント情報の詳細はアリオ葛西HPへ!

地元の求人情報Q&Aタイムは3面です



【専門医に聞く】
歯科と睡眠障害
 児玉歯科医院 児玉剛之院長

わが国では一般成人の約21%が不眠に悩み、約15%が日中の眠気を自覚しているという報告があります。つまり1500万人、2000万人もの不眠者がいると推定されています。そのうち睡眠薬の使用率は約400万人とされ、2006年の調査で

睡眠障害はさまざまな病気・病態に由来する総称で、睡眠に何らかの問題がある状態を言います。睡眠障害と聞くと不眠を思い浮かべますが、単に不眠だけでなく過眠や睡眠中におきる病的な運動

・行動まで含めると、複合的な要因が重なっている例が少なくありません。通常、夜間の睡眠と昼間のトラブルは表裏一体であり、夜間の不眠・睡眠リズムの乱れにともなう昼間の眠気や倦怠感、集中力の低下などは日常生活や社会生活にも支障をきたします。そして仕事上の能率低下にとどまらず、極端な場合は交通事故や社会事故など、大きな人為的災害の原因になることもあります。2016年英国の非営利研究機関、ランド・ヨークロップの分析では、睡眠障害に関連した活動低下によるわが国の経済損失を1380億ドル、何と年間15兆円にもなると試算されています。

睡眠は心身の疲労回復をもちたすとともに、記憶を定着させる、免疫機能を強化するといった役割もあり、健康維持のためにも重要です。睡眠障害が長期におよぶと糖尿病や心・血管障害などの生活習慣病、うつ病などの精神疾患になりやすくなります。当院では噛み合わせの治療で様々な効果を上げています。噛み合わせを改善することで、全身の筋の緊張が緩和し自律神経の緊張をやわらげ、質の良い快適な睡眠を確保します。これによって身体の不快感を克服し、活力ある日常生活を送ることができるようになります。

■児玉歯科医院
 江戸川区西葛西6-13-7
 ☎0336868241
 日・祝日休診

日本人男子の平均睡眠時間は7時間49分、女子は7時間35分であり、海外に比べて短いことが指摘されましたが、学生の4人に1人が不眠であるという報告もあり、日本は立派な不眠大国であることが判明しました。この背景には、人口の高齢化、ライフスタイルの多様化、24時間社会での生活リズムの乱れ、携帯電話・ゲームの普及、心身ストレスの増加などいろいろな原因があげられています。

睡眠障害はさまざまな病気・病態に由来する総称で、睡眠に何らかの問題がある状態を言います。睡眠障害と聞くと不眠を思い浮かべますが、単に不眠だけでなく過眠や睡眠中におきる病的な運動

をもちたすとともに、記憶を定着させる、免疫機能を強化するといった役割もあり、健康維持のためにも重要です。睡眠障害が長期におよぶと糖尿病や心・血管障害などの生活習慣病、うつ病などの精神疾患になりやすくなります。当院では噛み合わせの治療で様々な効果を上げています。噛み合わせを改善することで、全身の筋の緊張が緩和し自律神経の緊張をやわらげ、質の良い快適な睡眠を確保します。これによって身体の不快感を克服し、活力ある日常生活を送ることができるようになります。

訪問診療は、病院への通院が困難な人に対し、医師が自宅や施設に訪れて診療を行い、薬の処方や健康管理を提供するサービスです。例えば脳性麻痺や特定疾患、認知症などを抱えている人、介護認定を受けている人のほか、腰や膝の痛みがある人なども利用できる。

また、病院での治療を望まず、自宅で穏やかに人生の終末を迎えたいと希望する人に対しては、ケアマネジャーや看護師らと連携し、在宅での終末期をサポートする。常勤医師が日々患者さんのケアを担当し、年中無休で24時間体制の電話対応を提供。緊急の場合には迅速に駆けつけて診療を行う。

診療内容は、糖尿病、脂質異常症、高血圧と進めています」と話す。

「困った時が相談のタイミング」
 せむ、早期受診を
 江戸川区、葛飾区、江東区、浦安市、市川市など診療所を中心とした半径16km圏内を回っているという森院長。まだまだバリアフリーに対応できていないエリアもあるが、「高齢者の一人暮らしも増えているので、なおさら訪問診療の必要性を感じています」。

「訪問診療は、ただ生活の質を高めるだけでなく、健康寿命を延ばす重要な役割も担っています。私は常々、『困った時が相談のタイミングです』とお伝えしていますが、訪問診療で早期受診することによって、寝たきりの防止にもつながるので、積極的に利用していただきたい」と強調した。

「大人から子どもまで楽しめるゲームを用意してお待ちしております。もちろん、ボードゲームが初めての方も大歓迎です」と担当者

5月25日(土)、東葛西図書館の主催イベント「若いも若きも東葛西図書館でボードゲーム」が開催される。人気上昇中のアナログボードゲームが楽しめる。

「かわいい」や「変顔」など飼い主だけに見せるペットの表情。そんなペットの写真を大募集します!過去に撮影したものを、これからシャッターチャンスを狙って撮ったものもOK。みなさまのご応募をお待ちしています。

「困った時が相談のタイミング」
 せむ、早期受診を
 江戸川区、葛飾区、江東区、浦安市、市川市など診療所を中心とした半径16km圏内を回っているという森院長。まだまだバリアフリーに対応できていないエリアもあるが、「高齢者の一人暮らしも増えているので、なおさら訪問診療の必要性を感じています」。

は参加を呼びかける。
 5月25日(土)
 PM15:40(PMO:45開場)
 東葛西コミュニティ会館2F 集会室1

対象 小学生以上(乳幼児の同伴は不可)
 定員 20人
 申し込み不要。直接会場へ(入退場自由)
 ※満員の場合、入場できない場合あり
 問い合わせ
 ☎0356584008
 江戸川区立東葛西図書館

「かわい」や「変顔」など飼い主だけに見せるペットの表情。そんなペットの写真を大募集します!過去に撮影したものを、これからシャッターチャンスを狙って撮ったものもOK。みなさまのご応募をお待ちしています。

「困った時が相談のタイミング」
 せむ、早期受診を
 江戸川区、葛飾区、江東区、浦安市、市川市など診療所を中心とした半径16km圏内を回っているという森院長。まだまだバリアフリーに対応できていないエリアもあるが、「高齢者の一人暮らしも増えているので、なおさら訪問診療の必要性を感じています」。

は参加を呼びかける。
 5月25日(土)
 PM15:40(PMO:45開場)
 東葛西コミュニティ会館2F 集会室1

対象 小学生以上(乳幼児の同伴は不可)
 定員 20人
 申し込み不要。直接会場へ(入退場自由)
 ※満員の場合、入場できない場合あり
 問い合わせ
 ☎0356584008
 江戸川区立東葛西図書館

「かわい」や「変顔」など飼い主だけに見せるペットの表情。そんなペットの写真を大募集します!過去に撮影したものを、これからシャッターチャンスを狙って撮ったものもOK。みなさまのご応募をお待ちしています。

「困った時が相談のタイミング」
 せむ、早期受診を
 江戸川区、葛飾区、江東区、浦安市、市川市など診療所を中心とした半径16km圏内を回っているという森院長。まだまだバリアフリーに対応できていないエリアもあるが、「高齢者の一人暮らしも増えているので、なおさら訪問診療の必要性を感じています」。

地域サポート
訪問診療

自宅のリビングが診察室に
訪問診療で新しい健康管理を

定期的な通院が困難な人や、穏やかな自宅環境でのケアを望んでいる人が利用する訪問診療。近年、ますます必要性が高まっているが、詳しく知らないがゆえにそのサービスを受けられない人も多いという。そこで昨年9月、東葛西に開業した、在宅医療専門クリニック「ホームドクターこつこつクリニック」の森武男院長に話を聞いた。



ホームドクターこつこつクリニック 森武男院長

良いものってみんなに教えたくありませんか?

パイのまちとひとをつなぐ **ベイちばInfo**
 千葉周辺エリアで暮らす方のための情報サイト
 市川 行徳 浦安 葛西

みなさんが撮影したお写真やジモトの情報を大募集! どしどし送ってください!!

詳細・投稿はベイちばInfo
 ベイちば
<https://www.baychiba.info/>
 ※TOPページから[#読者投稿フォーム]をクリック

ベイちばInfo 公式LINE やってるよ!
 登録すると イベント おすすめ
 いち早く情報GET! まずはお友だちになってみて!

三社祭 思い出の写真大募集 情報募集!!

●にOOがオープン! LOVE NO.1 贈り物 ジモトの情報提供お待ちしております

管理運営 佐藤健吾 ☎047-396-2211 問い合わせ窓口 管理運営課 info@meiko-kikaku.co.jp

アンケートにこたえて！映画チケットを当てよう！

ハガキでも スマホでも 応募締切(必着) **2024 5月2日 金**

プレゼント内容
A シネマクスピアリ(京葉線舞浜駅すぐ)(3D映画を除く)ペア10組
B 船堀シネパル ペア2組

応募方法 ※応募は1人1回まで ※複数応募は無効

ハガキ 下の部分を切り取ってハガキに
 しっかり貼り、〒272-0143
 市川市相之川3-2-13
 ㈱明光企画シネマ5月分係へ郵送

スマホ 左下から
 申し込みフォームへ
 アクセス

※ときどき住所・氏名が記入されていない場合があります。プレゼントをお送りできない
 のでご注意ください！※当選者の発表はチケットの発送をもって代させていただきます。

ご希望の番号は？ シネマクスピアリ 船堀シネパル

①印象に残った記事を教えてください

②最近感動したことや、エピソードを詳しく教えてください

③あなたが知っている地域のイベント情報を教えてください

〒□□□-□□□□
 ご住所 市・区

お名前 様 (ペンネーム)

[職業] 主婦・パート・アルバイト・会社員・学生・無職・自営業・その他
 [年代] 10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代以上
 [性別] 男・女・無回答
 [住居] 分譲マンション・賃貸マンション・戸建て・賃貸アパート・社宅
 [家族] 単身・2人・3人・4人・5人・その他

個人情報
 の取り扱いについて

スマホからの
 応募はこちら

CINEMA 5 Monthly 2024 Schedule

イオンシネマ 市川妙典
 24時間テープ案内
 ☎047-356-0205

船堀シネパル1 ☎03-5658-3230
船堀シネパル2

シネマクスピアリ
 24時間テープ案内
 ☎047-305-3855
 または
<https://www.ikspiar.com/cinema/>

青春18×2君へと続く道(3日～) 水深ゼロメートルから(3日～)
 人間の境界(3日～) タイガー 裏切りのスパイ(3日～)
 鬼平犯科帳 血闘(10日～) 不死身ラヴァーズ(10日～)
 ジョン・レノン 失われた週末(10日～)
 シナぷしゅ THE MOVIE ぶしゅほっぺにゆるワールド(17日～)
 暮盤斬り(17日～) 湖の女たち(17日～)
 ポプ・マーリー:ONE LOVE(17日～) ありふれた教室(17日～)
 雲のおこう、約束の場所(17日～)
 デッドデッドデーモンズデデデデステーション 後章(24日～)
 帰ってきた あぶない刑事(24日～) おいしい給食 Road to イカメシ(24日～)
 ウマ娘 プリティーダービー 新時代の扉(24日～)
 未来少年コナン(24日～)
 お終活 再春!人生ラプソディ(31日～) マッドマックス:フュリオサ(31日～)
 トノパン 音楽家 加藤和彦とその時代(31日～)

名探偵コナン 2024
 PERFECT DAYS(～16日) 52ヘルツのクジラたち(～16日)
 FLY! / フライ(～16日) 暮盤斬り(17日～)

青春18×2君へと続く道[字](3日～)
 無名[字](3日～) パジー・ノイズ(3日～)
 猫の惑星/キングダム[字・吹](10日～)
 鬼平犯科帳 血闘(10日～) トラベジウム(10日～)
 ジョン・レノン 失われた週末[字](10日～)
 不死身ラヴァーズ(10日～)
 ハピネス(17日～) ミッシング(17日～) 暮盤斬り(17日～)
 ポプ・マーリー:ONE LOVE[字](17日～)
 ウマ娘 プリティーダービー 新時代の扉(24日～)
 帰ってきた あぶない刑事(24日～) 関心領域[字](24日～)
 からかい上手の高木さん(31日～)
 マッドマックス:フュリオサ[字](31日～)

※上映作品(新作・旧作)・日程は劇場の都合により変更することがあります。

オリジナルホームページ作成します

作成から更新まで
「安心」しておまかせください!!

企業・商店・学校、
 サークル・個人OK!

初期費用 55,000円～(税込)

お気軽にご相談ください(㈱明光企画 ☎047-396-2211)

葛西新聞配布スタッフ募集!!

お近くの地域をご案内いたします

・60～70歳代の方歓迎! 散歩のついでに!
 ・子育て中のママさん!
 お子さまが学校に行っている間に!
 ・WワークもOK!
 自営業・パートの空き時間に!

出社の必要なし!
 配布する新聞はご自宅にお届けします

時間◆毎週木曜15時～金曜18時の間に
 300～600部、2～4時間程度
 報酬◆配布数に応じてお支払いいたします
 健康で真面目な方、主婦・定年退職後の方歓迎

募集地区 北葛西1～5、中葛西5・6・7・8、東葛西1・4・5・8、西葛西1・7、南葛西3・5、清新町1

株アオバヤ Adpos 明光センター TEL.047-396-2219
 受付/平日10:00～17:30
 市川市相之川3-2-13-3F
 ※留守にすることがあります。留守番電話にお名前・住所(希望エリア)・ご連絡先を入れてください。折り返しご連絡させていただきます。 ※当社は「日本ポスティング協同組合」の組合員です。*

タイミング

毎週金曜日発行

市川・浦安・葛西・行徳地域の仕事(求人)情報!

広告のお問い合わせ・お申し込み
 ☎0120-22-1167
 meiko_mado@meiko-kikaku.co.jp
 ㈱明光企画 市川市相之川3-2-13

正=正社員 ア=アルバイト パ=パート 派=派遣 契=契約社員 委=業務委託 委=職員 他=その他

求人案内

▽料金 1行(13文字)1,100円(税込)
 千円(税込) 送料は前金
 でお願ひします。振込可。

内装解体 雑工未経験可 寮有
 日給一万円 社保完
 南行徳 大地建設工業 ☎047-359-9911

建設・工事現場警備員 日給1000円 有申請可 ☎03-6661-3282

パイプ 無料貸出日給
 道路使用・占有申請可 ☎03-6661-3282

西葛西 ア 婦人販売スタッフ
ファッションが好きの方大歓迎!
 時給◆1,150円～
 時間◆10:30～19:30
 週2日～勤務OK!
 休日◆シフト制 応相談
 (※土日祝できる方大歓迎)
 待遇◆交通費規定内支給、社割、昇給
 応募◆まずはお気軽にお電話ください
 (面接は勤務地にて)

ル・ファンナ南口店
 江戸川区西葛西6-10-12 MMビル1F
 TEL.03-3878-0305 担当/採用係
 不在の場合はメールにて lefunna@etude.ocn.ne.jp

電話・FAX・メールで申込OK!!
葛西求人1行(13文字)1,100円(税込)
 水曜日AMお申し込み翌週金曜掲載
 ※祝日がある場合繰り上げります
 ■お申し込み・お問い合わせは—
 市川市相之川3-2-13
株式会社明光企画 ☎047-396-2211
 info@meiko-kikaku.co.jp

正社員も パートも

地元の人“財”が集まる

毎週金曜日発行!

求人なら 葛西新聞へ

反響例

- *経験者を採用できたので、即戦力になってよかった。(飲食店店長様)
- *応募は1人でしたが、会ってみていい人だったので採用しました。(病院長様)
- *主婦だけでなく、20代男性の応募もありました。(整骨院院長様)

この大ききで掲載料 **30,800円(税込)**
 他社よりも、お気軽にお問い合わせください。

お申し込みは葛西新聞営業部まで
☎047-396-2211

西葛西 ア パ 販売スタッフ

未経験歓迎! 週3日からOK!

時給◆1100円～1200円
 時間◆6:00～20:00
 休日◆日曜・月曜
 (勤務時間、曜日は応相談)

待遇◆交通費全額支給

詳しくはWebをご覧ください
<http://www.meiko-kikaku.co.jp>

株式会社 明光商店
 市川市相之川O-△-□ TEL.047-396-2211

シネマ時刻表

シネマクスピアリ	2045	1745	0950	1435	0940	2035	1320	1500	1700	1210	1810	0555	1635	1745	0950	1435	0940	2035	1320	1500	1700	1210		
船堀シネパル1	1045	1740	1340	0940	1310	1820	1430	1030	1535	1910	1515	1110	1325	0930	1800	2000	1600	1200	1410	1650	1250	0825	1410	
船堀シネパル2	1045	1740	1340	0940	1310	1820	1430	1030	1535	1910	1515	1110	1325	0930	1800	2000	1600	1200	1410	1650	1250	0825	1410	
イオンシネマ 市川妙典	0920	1145	1555	1410	0220	1135	1810	2020	1650	0245	1400	1940	2010	1750	2000	1740	1440	1715	1930	1110	1510	1215	1830	1800

シネマクスピアリ ☎047-305-3855 (4月26日～5月2日)

熱中症特別警戒情報の発表に係る区の対応

江戸川区は区民の熱中症による重大な健康被害の発生を防止するため、4月24日(水)から運用を開始した「熱中症特別警戒情報」の発表に係る対応を取りまとめた。防災行政無線などを活用して周知を図ることや区施設81カ所をクーリングシエルターに指定することなどを定めた要綱を制定し、23区内でもいち早く公表している。

環境省が4月24日(水)から10月23日(水)まで、健康に重大な被害が生じる恐れのある場合に発表する「熱中症特別警戒情報」温度や湿度などをとくに推計した翌日の最高暑さ指数の予測値が都内全地点で35を達する場合にアラートを発表する。2023年、都内は記録的な暑さに見舞われ、年間の猛暑日は22日間、真夏日も90日と過去最多。また、23区内の熱中症による死亡者数も増加傾向で、昨年は251人と過去5年で最多となった。今年、温暖化が進行すれば、高温のリスクもさらに増加が見込まれ、より万全な熱中症予防に努めることが大切になる。

区は今月、熱中症特別警戒情報の発表に係る要綱を制定。防災行政無線をはじめ、区ホームページやSNSなどにより、発表時には熱中症特別警戒情報を広く情報発信する。また、概ね徒歩圏内に1カ所以上を目安として、区施設81カ所をクーリングシエルターに指定。夏季期間中は、気軽に暑さを一時しのげる場所「えどがわ」と「涼み処」として常時開放し、体の熱をとる機会を増やして熱中症予防に効果的に取り組む。さらに、高齢者などの熱中症弱者に対する配慮として、関係機関と連携して地域における見守りや声かけを促していく。



2023年の「えどがわ“ひとづみ”処」ポスター

こどもとできる♪クッキングレシピ

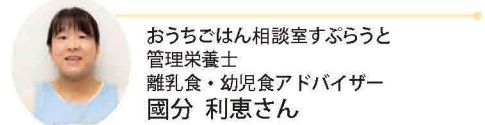
忙しい日の夕飯におすすめ♪ 三色丼

- 材料 (4人分)
- 卵 4個
 - サラダ油 大さじ1
 - 鶏ひき肉 200g
 - 玉ねぎ 1/2個
 - 酒 大さじ2
 - みりん 大さじ1
 - めんつゆ 大さじ2
 - 白いりごま 大さじ2
 - ほうれん草 1袋
 - 炊き立てのご飯 4人分



【作り方】
 ①ご飯を炊く。
 ②ほうれん草を茹でて、冷水にさらして水気を切り、3cm幅に切る。
 ③フライパンを中火で熱し、油と溶いた卵を入れて炒り卵を作る。炒り卵を取り出す。
 ④炒り卵を作ったフライパンに鶏ひき肉、みじん切りにした玉ねぎを入れて中火で炒める。玉ねぎから水気が出てきたら、味付けをして水気がなくなるまで炒める。最後に白いりごまを入れて混ぜる。
 ⑤丼にご飯、水気を切ったほうれん草、炒り卵、鶏そぼろを盛り付けてできあがり。

鶏そぼろに使った玉ねぎのみじん切りは、事前に切った冷凍したものを使いました。ご飯が炊きあがるまでに、1つのフライパンでほうれん草のおひたし、炒り卵、鶏そぼろの順に作ります。ほうれん草以外に小松菜、スナップえんどうなどを茹でるのもおすすめです。茹でたほうれん草の「水気を切る」「キッチンばさみで切る」「盛り付ける」のを、お手伝いしてみてください。



おうちごはん相談室すぶらうと
 管理栄養士
 離乳食・幼児食アドバイザー
 園分 利恵さん

別警戒情報の発表に係る措置に関する要綱を制定。防災行政無線をはじめ、区ホームページやSNSなどにより、発表時には熱中症特別警戒情報を広く情報発信する。また、概ね徒歩圏内に1カ所以上を目安として、区施設81カ所をクーリングシエルターに指定。夏季期間中は、気軽に暑さを一時しのげる場所「えどがわ」と「涼み処」として常時開放し、体の熱をとる機会を増やして熱中症予防に効果的に取り組む。さらに、高齢者などの熱中症弱者に対する配慮として、関係機関と連携して地域における見守りや声かけを促していく。



タワーホール船堀にも掲示

環境部気候変動適応計画課佐藤栄課長は「4月から5月にかけて10年に一度程度の高温が予想されます。区としても早い時期からの暑さ対策に備え、熱中症予防を呼び掛けていきたい」とコメントしている。

5月10日(金)、新川さくら館を会場に「介護予防教室 呼吸法を取り入れた体操」が開催される。下肢に着目した体操と、ふくらはぎマッサージを紹介する。▽5月10日(金) AM10:11 新川さくら館 参加費 無料 電話で要申し込み 申し込み・問い合わせ 03-3877-0181 北葛西熟年相談室 暖心苑

リニューアルしました! ベイのまちとひととをつなぐ **ベイちばInfo** 街の情報がいっぱい! 千葉周辺エリアで暮らす方のための情報サイト 市川 行徳 浦安 葛西 (運営)株式会社 明光企画

Information

講演会・講習会・体験会

●いつも先生の顔が見える 浦安・新浦安の通信制高校 毎日の登校や人間関係、学習の遅れで悩んでいる人。授業は個別指導、週2日の登校から高卒を目指す。職員室がなく、困りごとをいつでも先生に相談できる。転学相談受け付け中。申し込みは電話かHPから

▽学校法人松陰高等学校
 ①浦安市北栄3-33-10
 ②浦安市入船4-13-5
 ☎047-323-6700
 https://sho-in.jp/

無料体験会「モンテッソーリを体験してみよう」

▽5月12日(日) AM10~正午
 ▼モンテッソーリ・スクールみわり子どもの家(市川市福栄2-6-1)
 ▼対象 未就園児と保護者 ※定員あり
 ▼要申し込み HPから ☎047-399-8111同園

ステージ

●第47回市響ジュニアオーケストラ定期演奏会
 ▼5月5日(祝) PM2~
 ▼市川市文化会館大ホール
 ▼入場料 無料
 ▼曲目 「アルルの女」第2組曲よりファランドール、

フリーマーケット

●フリーマーケット 出店者募集
 ▼4月28日(日)、5月6日(休) AM10~PM3
 ▼総合レクリエーション公園自由広場(西葛西8-6)
 ▼出店料 手持ち1000円、車出店2000円
 ▼申し込み メールで ☎080-7413-7575M'sピープル
 ☑ms.people.3333@gmail.com

フリーマーケット 出店者募集

▼4月27日・5月18日(土) AM9~PM3
 ▼駅前公園(市川市湊新田2)
 ▼出店料 手持ち出店(2m×2m)500円
 ※食品不可 ※駐車場有料 ☎090-3068-3534里彩ぐるカエル倶楽部

※主催者の都合により内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

当コーナーの情報はWebサイト「ベイちばInfo」にも掲載します(電話番号以外)。希望しない場合は申し込み時に明記ください

掲載申し込み方法

●Webから 「ベイちばInfo」内検索バーから「info」で検索
 ●FAX、はがきで 掲載者の住所・氏名・TEL、掲載内容(名称・日時・場所・連絡先の電話番号・氏名は必須)を明記し送付する。URLアドレスは基本掲載不可。
 ※内容は当コーナーのフォームに従い編集する
 ★有料の場合は係から連絡あり(1行税込1100円※別途原稿作成・校正料2200円)
 ★1原稿につき1回の掲載。原稿の締め切りは、発行日の14日前(紙面の都合上、掲載日が延びる場合あり)
 ■掲載日の指定は不可。事前連絡なしに掲載できなく

なる場合もあり。掲載日や掲載可否についての問い合わせにはお答えできませんので、ご了承の上お申し込みください。
 ◇送付・問い合わせ先 〒272-0143市川市相之川3-2-13 葛西新聞インフォメーション係 ☎047-396-2211 ☎047-397-0325

個人情報の取り扱いについて
 ■お送りいただいた個人情報は、当コーナー運営および記事作成に使用します。■紙面を通じて一般読者に提供します。■必要に応じて委託を行います。その際は、当社の責任で適切な委託先を選定して委託します。■個人情報の提供は任意ですが、必要な情報をご提供いただけない場合は、適切な対応ができない場合があります。■ご記入いただいた個人情報は、開示、訂正、追加、削除、利用停止、消去、および提供停止のご請求ができます。それらの手続きおよび当社への個人情報についてのお問い合わせは、2面欄外をご覧ください。

暮らしを体感できる「総合住宅展示場」

住まいづくりはハウジングギャラリー江戸川へ

来場特典付きの「モデルハウス見学会」を開催! 連休は家族で参加できる楽しいイベントも

主催/ライダーズ・パブリシティ 協力/葛西新聞社

初夏のモデルハウス見学会

◆日時 4月27日(土)~5月31日(金)10:00~17:00
 ※希望の日時を伝えてください
 ※希望日の3日前までに申し込みを

◆参加費 無料(要予約・火、水定休)
 ◆会場 ハウジングギャラリー江戸川 東京都江戸川区中央4-2-1 (無料駐車場完備)

◆特典 期間中の予約をして本記事を持参すると、見学1棟につき1,000円のクオカード(最大3棟まで)と、葉山日影茶屋おかし・小浜鍾楼の詰合せ11個入りをプレゼント(1組1セット)

見学の予約・問い合わせ
 申し込みは右記の二次元コードから ☎03-5678-5053 受付時間 10:00~17:00 無休
 ※応募者の個人情報は見学会の受付と会場の案内に利用

様々な住まいづくりについて相談・見学できます

戸建住宅	二世帯住宅
<ul style="list-style-type: none"> ●建築費が高騰しているって本当? ●鉄骨?木造?違いや特徴は? ●国や自治体の補助金や支援策は? ●太陽光発電などの設備はつけるべき? ●いつ買うのが得?資金計画は? ●建て直す?リフォームする? 	<ul style="list-style-type: none"> ●二世帯近居・同居を検討したい ●住宅購入の経済的な負担を抑えたい ●二世帯住宅のタイプや種類とは? ●間取りや生活で気を付けることって? ●どんな家庭に向いているの? ●二世帯住宅が節税対策になる仕組みとは?
賃貸併用住宅	貸家・賃貸住宅
<ul style="list-style-type: none"> ●賃貸併用住宅のメリットは? ●子どもが独立し自宅を持て余している ●私的年金に家賃収入を検討したい ●建て替えの経済的な負担を抑えたい ●賃貸併用住宅で税金が減る仕組みとは? ●ローン返済の負担を抑えたい 	<ul style="list-style-type: none"> ●相続する空き家や遊休地、どうしたら? ●老朽アパート、売る?建て直す? ●駐車場とアパート、どちらが収益がでる? ●住む予定の無い実家、売る?活かす? ●江戸川区内の賃貸市況や今後の展望は? ●相続対策でアパートを建てる理由は?

「家族全員が満足し、長く快適な暮らしを実現させたい」。そんな人は、多彩な住宅メーカーの最新モデルハウスがそろった「ライダーズ・パブリシティ」運営の総合住宅展示場「ハウジングギャラリー江戸川」へ。

予約制の見学会を活用すれば、待ち時間なしで見学することができ、相談もスムーズ。自分の都合に合わせて予約できるのでオススメです。大人も子どもも楽しめるイベントも目白押し。参加特典なども用意しているのので、左記の二次元コードをチェックして、気になるイベントがあれば申し込みを。