

# 浦安新聞

Vol.2177

コミュニティペーパー

2026 3.6号  
Since 1977

地域情報サイト  
「ベイちばInfo」公式LINE お友だち登録募集中



楽しいイベント、街の情報がいっぱい!

ベイのまちどとをつなぐ

## 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

<https://www.baychiba.info/> (運営)株式会社 明光企画

■創刊/昭和52年2月15日 ■発行/明光企画 市川市相之川3-2-13 TEL (047) 396-2211

### 家計を応援、地域を元気に!

## 全市民に5,000円分商品券を配付

### 浦安市物価高騰対策商品券事業

長らく物価高騰が家計や市内経済に影響する中、浦安市が物価高騰に関する支援策として「浦安市物価高騰対策商品券」の配付を開始した。同事業は、市民の生活を支えるとともに、地域経済の活性化を図ることを目的としている。

3月1日(日)から利用開始で、市内の多数店舗で使用できる商品券の概要や、利用時の注意点などを紹介する。

#### ■全市民が対象

##### 一人あたり5000円分を配付

同事業は、所得制限などを設けず、全ての市民が対象(令和8年1月1日時点で浦安市の住民基本台帳に登録されている全市民)。一人あたり5000円分(1000円券×5枚)の商品券が配付される。

配付方法は、世帯主宛てに世帯全員分の商品券をまとめて郵送。特別な申請手続きは不要で、2月中旬から順次発送が始まっている

が、市内の全世帯に届くまでに1カ月以上かかる予定。まだ手元に届いていないという人はもうしばらく到着を待とう。

#### ■有効期間は半年間

##### 市内の取扱店舗で活用を

商品券の有効期間は3月1日(日)から8月31日(月)までの半年間。利用できる店舗は、市内のスーパーや飲食店、ファッション・雑貨販売、ホテルなど多種多様。取扱店舗の店頭やレジ付近に目印と

なるステッカーやポップが掲示されるので確認を。

「春の入学や新生活シーズンに間に合うようにと利用開始を3月にしました。市内の多数店舗で幅広く活用できる商品券です。ぜひ活用していただきたい」と担当。

#### ■利用にあたっての注意点

まず、商品券(額面1000円)はお釣りが出ないので気を付けよう。また、税金や公共料金の支払い、たばこの購入、金券・プリペイドカードなどの換金性が高いものの購入、医療費の支払いなどには使用できない。8月31日(月)の有効期限を過ぎた商品券は一切使用できなくなるため、使い忘れないように注意を。

#### ■特設サイトで

##### 最新情報をチェック!(5面に掲載)

利用可能な取扱店舗の一覧は「浦安市物価高騰対策商品券特設サイト」(<https://urayasu-shohinken.jp/>)で随時公開されるので確認しておこう。商品券に一覧が同封されている



このポップが目印

が、新規登録店舗など最新の情報は特設サイトで確認を。

また、特設サイトには商品券利用に関する「よくある質問」が掲載されているので、問い合わせる前にチェックしてみるのをおすすめ。

日々の買い物や家族での外食など、いろいろな場面で活用できる商品券をぜひ活用しよう。

▽問い合わせ

☎047-351-1111(代表) / 浦安市 商工観光課物価高騰対策商品券事業 担当(平日AM8:30~PM5:00)

浦安で開催  
3月15日(日)  
16日(月)  
参加無料・要予約

## “老人ホームを探すとき”って、どうしたらいいの? 失敗しないための“施設選びのコツ”をプロが伝授

地元浦安市の司法書士から学ぶ「老人ホームの探し方・選び方セミナー」を浦安市民プラザWave101で開催

主催/司法書士法人オールシップ 協力/浦安新聞社

### 老人ホームの探し方・選び方セミナー

◆日時 3月15日(日)・16日(月)  
午前の部 10:00~12:00 (受付 9:30 から)  
午後の部 13:30~15:30 (受付 13:00 から)

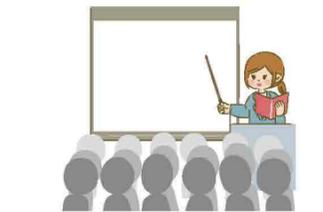
◆参加費 無料(要予約)

◆定員 各日各部先着 20人

◆会場 浦安市民プラザWave101 市民サロン6  
浦安市入船1-4-1 イオン新浦安ショッピングセンター4階(JR線「新浦安」駅南口徒歩5分)  
※会場提携の無料駐車場はありません

◆講師 司法書士法人オールシップ  
司法書士 市山智さん、田中加奈子さん

申し込み セミナー事務局(わか企画内)  
☎0120-661-339  
受付時間 10:00~17:00・無休  
WEBの申し込みは右記二次元コードから  
※応募者の個人情報はセミナー受付と会場の案内に利用



老後の住まいの悩みや不安を解消

#### こんな人はセミナーに参加を

- 老人ホームってどんな施設があるの?
- 見学する前に予備知識を身に付けたい
- 実家住まいの親を近くに呼びたい
- 自分のことで家族に迷惑をかけたくない
- 将来の介護や医療について不安がある
- 浦安市近隣の老人ホームを探している

多様化する老後の住まいの選択  
最新情報を学び適切な施設選びを

内閣府の「令和7年版高齢社会白書」によると、日本の65歳以上の人口は3624万人となり、総人口に占める割合(高齢化率)は29.3%で世界最高でした。核家族や超高齢化が進む日本において、今後ますます需要が高まる高齢者住宅。老後の過ごし方や住まいの選択が広がり、自分や親が快適かつ安心感のある暮らしができる住まい探しには、早めの情報収集が必要ですね。

そこで新浦安に事務所を構える「司法書士法人オールシップ」では、3月15日(日)・16日(月)に「老人ホームの探し

方・選び方セミナー」を浦安で開催。セミナーでは適切な施設選びをサポートする「Rホーム+浦安老人ホーム」入居相談室を別法人で運営する司法書士の市山智さん・田中加奈子さんが、高齢者住宅の種類や特徴について、それぞれの具体的なメリット・留意点を解説。また、自分や親に適した施設はどこなのか、実在する浦安近郊の老人ホームを例に紹介。さらに、司法書士ならではの家族信託や成年後見制度など高齢期の財産管理もレクチャー。終了後は、個別相談の予約も。この機会に気軽に参加を。

南海トラフ巨大地震30年以内発生確率が「60~90%程度以上」に引き上げられました。

## 地震に備えて

もしも突然地震が起こったら……  
そのもしもの時に備えは万全ですか?

**屋根の軽量化**  
瓦屋根の重みで家屋がつぶれることも

**壁の補強**  
昭和56年以前の建物に多くの被害が出ています

**シロアリ**  
定期的な点検・駆除を行っていますか?

自分ができること  
▶避難路の確保 荷物でいっぱいになっていませんか?  
▶家具の転倒防止 つっぱり棒などで家具を固定していますか?  
▶3日分の食糧の備蓄 最低3日分の水と食糧×家族の人数分

全面改修・配管改修・外壁塗装・その他各種工事承ります

おかげさまで49年・無借金・安定企業 各種リフォームローン取扱店

**(株)リフォーム青山**  
【浦安市】浦安市富士見2-1-5 (伏見線浦安駅南口徒歩5分)  
営業時間 9:00~18:00

☎0800-100-6777  
●資本金8,000万円 ●千葉県知事許可(特-3)第32323号  
●当社は国土交通大臣登録団体の組合員です

HPはこちらから  
QRコード  
公式インスタ

Panasonic リフォームClub

add real value

2018年 デザインアワードマンション部門 全国優秀賞受賞  
2019年 デザインアワードグランドリフォーム部門 全国優秀賞受賞  
2020年 デザインアワードマンション部門 全国優秀賞・地区優秀賞受賞  
2021年 デザインアワードマンション部門 全国最優秀賞受賞  
2022年 デザインアワードマンション部門 全国優秀賞受賞  
2023年 デザインアワードグランド部門 全国最優秀賞受賞  
2024年 デザインアワードグランド部門 全国最優秀賞受賞

リファイン浦安  
株式会社アリア  
一級建築士事務所  
浦安市入船4-10-1  
047-311-4611

明光企画のホームページ: <https://www.meiko-kikaku.co.jp/> Eメール: [info@meiko-kikaku.co.jp](mailto:info@meiko-kikaku.co.jp)

## 地域の課題、自分の課題として理解を深めよう 浦安市において若年性認知症をとともに考える シンポジウム

社会福祉法人東京栄和会 うらやす和楽苑主催、浦安市共催

3/22(日)

65歳未満で発症する認知症、「若年性認知症」をテーマにしたシンポジウムが浦安市文化会館で開催される(公益財団法人日本社会福祉弘済会助成事業)。2024年から続くシンポジウムで、今回は若年性認知症への理解を深めるため、記念講演と認知症VR体験会が行われる。

### 浦安市の取り組みは?

記念講演の第1部では、認知症とともに生きることができる地域社会の実現を目指して、現在策定が進められている「浦安市認知症施策推進基本計画」について取り上げる。同計画は認知症に関する施策を総合的に進めるために新たに策定されるもので、令和4年7月に施行した「浦安市認知症とともに生きる基本条例」に基づくものであり、認知症の本人や家族等、

市民、関係団体などから話を聞き、多くの声を反映させた計画としている。

当日は計画策定の過程について講演する。

### 若年性認知症について

続く第2部は若年性認知症にフォーカスした内容。働き盛りの年代に発症することから伴う社会的・経済的な負担などの若年性認知症特有の困難や、活用できる支

援制度などを会話形式で分かりやすく紹介する。

講演のあとに行われるVR体験会では認知症の症状(見え方や感じ方)を疑似体験する。本人の視点で体験することで認知症への理解を深めることを目的としている。

### 記念講演

第1部「浦安市認知症施策推進基本計画ができるまで」

・講師/並木美砂子(浦安市福祉部長)

第2部「若年性認知症の理解と制度」

・講師/藤田睦美(千葉県若年性認知症支援コーディネーター)

### 認知症VR体験会

▽対象・定員 13歳以上・先着40人

▽要申し込み

※定員になり次第受付終了

▽3月22日(日)

▽PM2~3:30(開場PM1:30)

※VR体験会はPM3:40~

▽浦安市文化会館 小ホール

▽定員 200人

▽参加費 無料

▽申し込み 電話またはちば電子申請サービス(二次元コード)から

▽申し込み・問い合わせ

☎047-381-9028 / 浦安市高齢者包括支援課



## 舞浜ビューホテル by HULIC

### いちごと桜で感じる春の訪れ アフタヌーンティービュッフェ 「Pétale de Fraise」



いちごスイーツを主役に、ほのかに桜が香る春色のスイーツを取り揃えたアフタヌーンティービュッフェ「ペタル・ドウ・フリーズ」。

1人1台提供のデザートスタンドには、「いちごチーズケーキ」や「いちご大福スコーン」「いちごロールケーキ」と、見た目もかわいスイーツが勢ぞろい。ビュッフェコーナーのセイボリー各種にも春の匂いが感じられる。好きなスイーツと共に、午後のひとときをのんびり優雅に過ごしてみよう。▽3月7日(土)~4月26日(日)の土

・日曜限定 ※3月14日・21日・22日、4月19日を除く

▽PM0:30~4(最終入店PM3)

▽ファンタジーダイニング ソレイユ

▽料金 大人(13歳以上)5500円

※4歳~小学生/セイボリービュッフェのみ2500円(デザートスタンドを希望する場合は大人料金)

▽要予約(前日PM3まで)

☎047-355-1207 / ファインテラス (AM10~PM10:30)

## PR 話題のNISA iDeCo も学べる! 女性のためのはじめてのお金の講座

3/19(木)  
22(日)

女性に向けたお金の教養セミナーが開催される。

知識豊かなファイナンシャルプランナーが、基本的なお金のルールや知って得する資産運用の方法などを解説。超物価高の今だからこそ! 負けないお金の育て方や、将来起こりうる老後資金などに備えお金の知識を学ぶチャンスです。

20代~70代の幅広い年齢層の女性が参加している同セミナー。

夫婦や親子での参加もOK。また、参加者には文明堂の「カステラ1A号(10切入)」をプレゼント。

資産形成をすでに始めている人も、これから始める人も、ぜひこの機会に学んでみませんか。人気セミナーのため、ご予約はお早めに。

▽3月19日(木)・22日(日)

10:30~12:30, 14:00~16:00

▽浦安市民プラザWave101

(浦安市入船1-4-1)

▽参加費 無料

▽主催 お金の講座運営事務局 (STORIES)

▽申し込み WEBから

※各回定員20人

※定員になり次第申し込み締め切り

▽本セミナーはファイナンシャルプランナー資格を持った保険代理店社員が講師を務めます。ご希望者に限り個別相談実施時には保険のアドバイス・ご提案をさせて頂く場合があります。



WEB  
予約は  
こちら



## 浦安市青少年館 高校生のための起業講座

3/26

「起業ってどういうもの?」、会社のしくみや事業の提案書など、起業やビジネスに興味を持つ人に税理士・公認会計士の講師が分かりやすく解説する。超初心者向け。就活にも役立つ知識満載。

▽3月26日(木)PM1~4

▽浦安市青少年館1F学習室

▽対象 市内在住・在学の高中生

▽定員 先着9人

▽参加費 無料

▽申し込み 申し込みフォームで

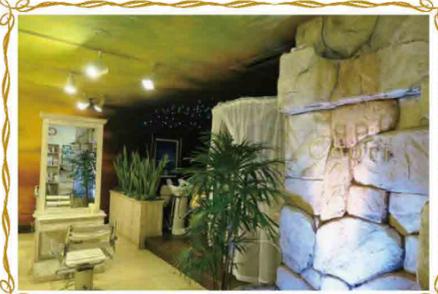
▽申し込み・問い合わせ

☎047-700-6203 /

浦安市青少年館



## 五感が満たされる、あなただけの充電タイム “疲れているときこそ行きたい”ヘアサロン



「しみる」「ごわごわする」「ツンとしたイヤな臭いがする」とカラーを諦めないで、カプリのカラーはあなたのこれからの髪と人生と一緒に考えています。輝かしい素敵な未来をご提案いたします。

### 街角の地中海 Capri (カプリ)

浦安市富士見3-10-7

営/10:00~18:00(最終受付)

月曜定休(火曜は不定休)※祝日の場合は営業。HPでご確認ください。

☎047-380-6938

http://capri71.com/ ※代表の美容ブログもチェック!

24時間WEB予約を受け付けています。

お店の扉を開けるとアロマの香り。星空が見えるシャンプー台に、天蓋に包まれたエステルーム。日常を忘れる癒しの空間で【ラグジュアリーヘッドスパ】を試してほしい。オリジナルのマッサージでリンパの流れを促し、髪の悩みを解決。このスパだけのために来店する人も多いそう。リラックスしながら本来の髪を取り戻せるヘアサロンです。



天蓋付きの極上  
エステルーム



## 季節の変わり目の髪の悩みを解消 3月 美容特集

### 街角の地中海 カプリ



精神的疲労が溜まると、頭皮が硬くなります。頭皮が硬くなると顔がたるんだり、疲れているように見えてしまうことも。顔のたるみ防止には、シャンプーする際、顔を上向きにしてみてください。毎日の事なので差がつかます。当店のヘッドスパは、香り・音にまでこだわった贅沢な空間で行います。日常を忘れにいらしてくださいね。

問い合わせ ☎047-380-6938



相談にのるスタッフ



漢方薬を始めるきっかけは？  
50歳を迎えてすぐに朝起きるのもつらいほどの倦怠感や、発汗、頭が重い感じに悩まされるようになり、年齢を考えると更年期かなと。以前、産後の不調に悩んだとき、漢方を飲んで回復したことがあり、その経

**【中 医】漢方薬 更年期改善**  
**漢方のおかげで 更年期のつらさが和らぎました**  
Sさん(50歳)浦安市在住  
漢方薬を始めるきっかけは？  
50歳を迎えてすぐに朝起きるのもつらいほどの倦怠感や、発汗、頭が重い感じに悩まされるようになり、年齢を考えると更年期かなと。以前、産後の不調に悩んだとき、漢方を飲んで回復したことがあり、その経

各日先着 5名様 3/18・20・21・25 3月限定 **無料相談会**  
【参加特典】**健康アイテムプレゼント**  
**血流測定 健康相談会**  
最近、疲れやすい、冷え、不眠はありますか？血流を測定し体質と改善方法をわかりやすくご説明します  
HPで漢方体験談公開中 誠心堂 お客様の声 検索も  
**誠心堂 漢方館**  
新浦安店 検索  
☎047-305-4193 発行1エリシティ7番館106

ながり、朝はスッキリと目覚める。徐々に体が整っていくのを感じました。  
現在の様子は？  
具合が悪そうにだらつと寝ていたお母さんから、動けるお母さんに戻って家族に対しては機嫌良く接することができています。私は、家族の世話が(2月18日 新浦安店で取材)

**新学期に向けて手作り 美浜公民館 自分だけのランチョンマットを作ろう** 3/21

布選びや裁縫を楽しみながら自分だけのランチョンマットを作って持ち帰ろう。講師はNPO法人ヤングドアシスト。

▽3月21日(土)  
▽AM9:30~12:30  
▽美浜公民館  
▽対象 小学3年生~中学3年生  
▽定員 12人 ※応募多数は抽選  
▽参加費 400円(材料費)  
▽申し込み ウェブサイト「まなびねつとURAYASU」(<https://www.urayasu.manabi365.net>)から電子申請、または郵便はがきに住所・氏名を記入し直接、公民館窓口へ持参 ※3月10日(火)締め切り  
☎047-352-8811 / 美浜公民館



毎月第1週に連載 **浦安市議会議員 西川よしずみ** さいかわ  
[saikawa.cocolog-nifty.com/](http://saikawa.cocolog-nifty.com/)  
**市政報告 令和8年度予算**  
令和8年度第1回定例会が開会し、市議会では現在、令和8年度当初予算の審査が行われています。先般、会派を代表し、代表質問を行いました。  
令和8年度予算は、市民の皆様のご生命と財産に直結する安全・安心施策を基本に、「暮らしを確実に支える基盤の確立」、「未来を担う子どもたちが健やかに育つための支援」が重点施策として掲げられています。成熟期を迎えた本市は人口構造の変化や市民ニーズの多様化により、これまでの制度や仕組みの更新が必要になってきています。そういった視点から、各施策について取り上げてまいります。

**RECRUIT** **賃貸? 購入?** 次の家で迷ったら **スーモカウンターの無料講座へ**

■人気の無料講座&個別相談会  
1. 何から始めていいかわからない人は **はじめての注文住宅講座**  
家づくりのダンドリやお金のこと、第三者の立場からアドバイザーが初心者の方にもわかりやすく教えてください。  
2. 必要なお金の目安を知りたい人は **注文住宅価格まるわかり講座**  
建物価格の相場やコストダウンのツボなど、予算内で納得度の高い家を建てるために必要な知識を学べます。  
3. 建築会社の特徴を見極めたい人は **ハウスメーカー・工務店 選び方講座**  
アフターサービスや契約時期など、見落としがちな比較ポイントを徹底解説。自分に合った会社選びのコツを学べます。  
4. 個別に疑問を解消したい人は **個別相談会**  
予算の組み方、条件整理、建築会社の紹介など、個別に相談可能。家づくりに関する悩みをじっくり相談できます。

「家賃がもったいない」「次も賃貸の契約を更新するか迷う」と悩んでいるなら、「同じ負担で買える家」について知識を深めてみませんか。  
リクルートが運営する『スーモカウンター注文住宅』は、全国52万組以上(2025年3月末時点)に利用された実績とノウハウを生かし、理想の住まい探しを無料でサポートしてくれます。  
スーモカウンターでは予算や価格の相場、家づくりの流れ、これから建てた場合の完成時期など、家づくりまでの全体像を教えてもらえ、その後複数の建築会社の特徴を比較しながら紹介してくれます。  
アドバイザーがあなたの要望に合わせて、「できる」ではなく、「得意な」会社をピックアップ。第三者の立場だからこそ幅広い情報を得られます。

■充実のサポートで安心!  
相談だけではなく、面倒な複数の建築会社との打ち合わせの設定から同席、そして断りの代行も対応してくれます。  
さらに、お金のプロであるファイナンシャルプランナー講師による特別講座も無料で受講可能。住宅ローンの知識、予算の考え方や買い時など、分かりにくいお金のことを詳しく解説してくれます。  
家づくりで分からないことや困っていることがあるなら『スーモカウンター』で相談してみませんか。

**スーモカウンター注文住宅**  
3月6日(金)OPEN!!  
【ブースでモニター相談】  
**イオン新浦安店**  
浦安市入船1-4-1  
イオン新浦安ショッピングセンター 3階

無人ブースでオンライン相談ができる!  
全国245店舗 利用組数52万組以上  
※カウンター拠点数/2025年5月末時点、利用組数/2025年3月末時点での集計結果

**人気の無料講座・個別相談会**  
開催日時  
**3/6(金) - 3/22(日)**  
①10:30 ②13:30  
③15:30 (各回約90分)  
※事前予約制。上記以外の日時での受付も可能

**無料講座・個別相談会のご予約は**  
**0120-998-134**  
毎日受付 9:00-21:00(フリーコール)

「浦安新聞を見て」とお電話ください♪

※臨時休業の場合あり。営業時間や定休日は、電話またはHPにてご確認ください

**浦安新聞と一緒に!** **チラシをお配りします** 1枚 **4.4円**(税込)  
★1,000部から承ります ※A4以下/1万部未満の料金となります  
お申込み・お問合せ **明光企画** 市川市相之川3-2-13 [meiko\\_mado@meiko-kikaku.co.jp](mailto:meiko_mado@meiko-kikaku.co.jp) ☎047-396-2211 料金等、詳細はWEBで

## 超人たちのバトルに会場が大興奮！ バルドラール浦安アリーナ開館30周年 記念イベント「BREAKING」開催

開館30周年を迎えたバルドラール浦安アリーナ(浦安市総合体育館)で2月14日(土)、記念イベントが開催された。今人気沸騰中のスポーツ「ブレイキン」の世界トップ選手、B-boy Shigekix(シゲキックス)を迎えて、同競技の紹介・体験をしようというもので、大人・子ども合わせて1200人以上が集まった。

イベント冒頭では、1995年の開館以来、東日本大震災時は復旧拠点としての役割を果たしたり、コロナ禍の苦難を共に乗り越えたりと、市民に寄り添って歩んできた同館の30年を映像で振り返った。



そして始まった小中学生対象のブレイキン体験会。「ダンスに正解はない」と語るShigekixが、参加した子どもたちに、トップロック、フットワーク、パワームーブ、フリーズというブレイキンの基本4要素をていねいに指導。「指先



まで意識することの大切さ」を強調した。ブレイキンチーム「XII After Ours」のメンバーたちも参加して子どもたちをやさしくサポート。最後には音楽に合わせて一連のステップが完成していた。

続いては、スペシャルMCにガレッジセールとの楽しいトークコーナー。ブレイキンの歴史や五輪での審査基準について語られ、またニューヨーク・ブロンクスがこのスポーツの発祥であることなどが紹介された。その後、浦安・市川の地元キッズダンサーによる1 on 1バトルや、Shigekixと実姉AYANEによる2 on 2などトップランカーたちによる熱いバトルが行われ、DJ BROWNが繰り出す音楽とバトルMC CRUDEの勢いのある進行が一体と



目の前でShigekixのブレイキン、カッコいい！

なった世界レベルのパフォーマンスに会場中が熱狂した。子どもたちは「Shigekixさんのファンです。数日前から楽しみにしていた」と興奮した様子で話し、イベント終了後も目を輝かせながら、ブレイキンの練習に励んでいた。



ブレイキンの試合に熱く語るコリ

## 元日本男子体操監督から学ぼう 順天堂大学公開講座 なわとび教室 3/28

持ち方や跳び方など、縄跳びが上手になるための基礎やコツを学ぶ。講師は順天堂大学名誉教授でアテネ五輪の日本男子体操監督を務めた加納實(かのうみのる)さん。なわとび世界大会銅メダリストのSADAさんも登場する。縄跳びはリズム感や瞬発力、持久力などスポーツにおける基礎的な能力が身につく運動といわれている。この機会にマスターしてみよう。なわとびは会場で用意するので持参不要(持ち帰り可)。  
▽3月28日(土)  
▽AM10~11:30

▽バルドラール浦安アリーナ  
▽参加費 1人500円  
▽対象 小学3~6年生  
▽定員 先着50人  
▽申し込み 申し込みフォーム(二次元コード)から  
▽問い合わせ ☎047-355-1110 / バルドラール浦安アリーナ



## 浦安市国際センターイベント

■カフェ  
外国語を楽しく学ぼう！ 3/8  
浦安市国際交流協会(UIFA)の外国語グループと共催。お菓子を食べて、飲み物を飲みながらそれぞれの国の言葉を体験してみよう。英語、フランス語、ドイツ語などのブースでスタンプラリーも実施。  
▽3月8日(日)  
▽PM1:30~3:30  
※入退出自由  
▽申し込み不要

■多文化共生講座 3/15  
「多文化共生の現状と将来」  
先進的な取り組みをしている

NPO法人CINGAの新居みどりさんから話を聞く。  
▽3月15日(日)  
▽PM2~4  
▽定員 30人  
▽申し込み 国際センター窓口または電話、ホームページの専用フォームで

【共通】  
▽浦安市国際センター(新浦安駅前プラザマーレ2F)  
▽参加費 無料  
▽申し込み・問い合わせ ☎047-306-5181 / 浦安市国際センター

# 浦安カタログ2026版は電子ブックで公開！無料



スマホアプリ「メクリブ」をダウンロードすれば

### 自分だけの「浦安カタログ」にカスタマイズ！

- 1 アプリ「meclib2」をダウンロードする
- 2 ペイちばinfoのページから電子ブックを開き  
マークからダウンロードを選択
- 3 アプリ「meclib2」から、My本棚に追加された「浦安カタログ」を開く
- 4 ふせんを貼ったり、PDF表示したり、自分用にカスタマイズ！

アプリ「meclib2」のダウンロードはこちら



特集 地元で長く愛される店  
**浦安の味!**  
西水門から東京湾まで  
境川を歩こう~走ろう~



発行: 株式会社明光企画 市川市相之川 3-2-13 ☎047-396-2211 (平日10時~17時)

### 【行徳・浦安・葛西・市川カタログ 販売本についてのご案内】

現在、カタログシリーズは電子ブックとして無料公開しており、書店やコンビニでの販売はしていません。しかしながら、電子ブック切り替え後も「紙のカタログを購入したい」とのご要望を多くいただき、その声にお応えするため、数量限定で明光企画で販売をいたします。

\*以前ご購入を希望され、お断りしたお客さまも、申し訳ありませんがこの機会にお買い求めいただければ幸いです。

### 《販売について》

- ・価格/税込880円、市川のみ税込1100円
- ・明光企画(市川市相之川3-2-13)にご来社いただき、ご購入いただける方に限ります
- ・販売時間/平日10:00~17:00
- ・お支払い方法/現金のみ・数に限りがあります
- ・転売は禁止とさせていただきます

# 浦安市物価高騰対策商品券

**「手続き不要 浦安市民全員に、  
1人5,000円分の商品券をお届けします」**

※世帯主様宛に順次発送中です。  
3月下旬までに発送を完了する見込みです。

対 象: 令和8年1月1日時点で住民登録が  
ある全市民(年齢・所得制限なし)  
額 面: 1人5,000円分(1,000円券×5枚)



**商品券有効期間**  
令和8年3月1日(日)~8月31日(月)

浦安市内の登録店舗で  
幅広くご利用  
いただけます

このポップが  
目印です!

※取扱店舗の店頭や  
レジ付近に掲示されています



使えるお店は  
こちらから▲

## よくあるQ&A

**Q.お釣りは出ますか?**

A.お釣りは出ません。額面(1,000円)以上のお会計でご利用  
いただくようお願いいたします。

**Q.商品券で支払えないものはありますか?**

A.たばこ(電子たばこ含む)、換金性の高いもの(切手・印紙・プリペイドカード等)、公共  
料金の支払い、税金などには使用できません。詳細は商品券の裏面をご確認ください。

## ⚠ 詐欺にご注意ください

商品券の受領に関し、市や郵便局から金銭を求めることはありません。万  
が一、金銭の要求があった場合は、浦  
安警察署(Tel.047-350-0110)へ  
通報してください。

※この事業は、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。

お問い合わせ先: 浦安市 市民経済部 商工観光課 物価高騰対策商品券事業担当 Tel.047-351-1111(代表)

# 浦安市 物価高騰対策商品券 取扱店を募集中!

浦安市が実施する物価高騰対策事業。  
市民1人あたり5,000円分の商品券を使える  
取扱店舗を募集しています。

事業終了(8月31日)まで随時募集中!

**登録はカンタン!**  
申し込みはコチラから▶



商品券有効期間: 令和8年3月1日(日)~令和8年8月31日(月)

受付日: 毎週(火)(水)10:00~12:00/13:00~16:00 ※休日除く  
※大型店舗は毎週金曜日・要事前予約

場 所: 浦安商工会議所(浦安市瑞実1-19-36)

※請求から最長1か月程度で指定口座へ振り込みます。※振込手数料と換金手数料のご負担はありません。

問い合わせ 取扱店登録について 取扱店登録専用コールセンター TEL 03-4330-8546

その他の  
お問い合わせについて 浦安商工会議所 経営支援課 TEL 047-351-3000

**Information**  
インフォメーション

**講演会・講習会・体験会**

●パーキンソン病にはリハビリが大事  
リハビリ実践講習、講演とピアノ演奏  
◇4月12日(日)PM2~4:30(受付PM1:45~)  
◇Wave101 小ホール  
◇参加費 無料  
◇定員 80人  
◇講師 小林瞬(訪問看護ステーションあゆみ 理学療法士)、浅野涼(医師・ピアニスト)  
※終了後、交流会あり  
◇申し込み メールかFAX

で、氏名(ふりがな)、〒住所、TEL、参加人数を連絡  
☎047-333-5736/パーキンソン病友の会市川・浦安ブロック/大久保  
☎047-333-5736  
✉sarah.o105@icloud.com

●新入学の心配事を『たんぼ(ぼ)喫茶』+ミニ相談会  
◇3月7日・28日(土)  
◇PM1~3  
◇まちづくり活動プラザ  
◇参加費 500円(ミニ相談20分1000円)  
◇講師 公認心理師  
☎080-3296-4523新浦安マリンこころの相談室  
✉shinurayasu.aozora@gmail.com

●パパと赤ちゃんのふたりじかん~ママはひとやすみ~  
◇3月8日(日)

◇AM10:30~11:30  
◇江戸川区葛西区民館和室  
◇参加費 3300円  
◇対象 0~2歳児と父親  
◇申し込み HPから  
☎090-1027-6822細川

**サークル仲間募集**

●子ども英語「C C英語クラブ」  
リズム英語、一言英語、中学生は長文・文法  
◇水曜または木曜(月3回)  
◇PM3~7  
◇弁天自治会集会所(弁天1-20-9)  
◇入会金 1000円  
◇月会費 小学生4000円、中学生5000円、高校生6000円  
※1カ月無料体験あり  
☎047-353-0359長島  
✉Yfa72074@nifty.com

●木曜ヨガの会  
流れるような動きで体を整える  
◇第1・3木曜  
◇PM1:15~2:45  
◇富岡公民館3F 大和室  
◇入会金 1000円  
◇月会費 1500円  
※初心者・子連れ歓迎、年齢不問  
※体験見学 無料  
☎090-2238-2593野口

※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。

掲載申し込み方法

●Webから  
「ベイしばinfo」内検索ページから「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もあり)

■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 浦安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。

**わが家で咲きました!**

おうちで撮った自慢の花フォトを紹介します。

※情報は応募時のものです  
**投稿はこちら**

寒い日が続いていましたが、元気に咲いてくれました。(とら)

2月の暖かい日に、早々咲きました! (ゆうそ)

育て始めて3年目になります。夏越しの難しさを乗り越え、今年もたくさんの花を咲かせてくれそううれしく思います。(Yosy)

**南行徳駅から徒歩5分 レンタルスペース エミング**

**講座 & イベント INFORMATION**

料金は税込で表示しています。講座への申し込み・問い合わせは直接、各講座の講師へお願いします。開催内容・日程等が変更になる場合があります。

**リサイクルきものセール 3/12(水)**

■10:30~16:00  
〈きもの、帯、羽織〉  
1点...500円 3点...1,000円  
〈新品きもの、帯〉 10,000円より  
アンティークきものランド  
(問合せ)TEL 090-2650-3404

**ヤングケアラーの集い 3/14(金)**

【要予約】

■毎月第2土曜日13:00~16:00  
(参加無料)  
子供はホッと一息、楽しんで。大人は家族の活路を見出して。ご相談に乗り、関係の行政や社会福祉人と考えます。  
サンスマイル代表 大井好美  
(問合せ)TEL.090-2711-0189

**練心館空手 3/7・14・21・28(金)**

■毎週土曜日 体験見学/無料  
16:30~18:30 月謝 5,000円  
■対象 5歳~大人  
★女性・初心者・親子で参加OK  
講師 少林寺流空手道練心館東京城東支部 支部長 黒木博幸  
(問合せ)Eメール studiolgk2017@gmail.com  
TEL.080-4353-2098

**水墨画教室 アトリエ花ことり 3/14(土)**

■毎月第2土曜 15:00~17:00  
■参加費 3,000円  
ペア、親子参加の場合お二人で5,000円  
■材料費 500円

【お題】春を迎え、枝垂れ桜を描きましょう。  
・4月開催の展示会作品作りを行っています。詳細はHPをご覧ください。  
※汚れても良い服装でご参加ください  
※道具類はこちらでご用意します

講師 齊藤舞(国際墨画会師範)  
(申込み・問合せ)TEL.080-7536-1192  
https://www.hanakotori.com  
QRコードからもお申込みできます

**毛糸でふわふわの小物を作ませんか 初めてのパンチニードル 3/19(水)**

初心者大歓迎!  
■第3木曜 10:15~11:45  
■受講料 2,500円 (材料費込)

体験レッスン 3/19(木) 10:15~11:45  
参加費500円(材料費込)

パンチニードルは専用ニードルで毛糸を刺していく新しい手芸のかたちです。ミニラグ、コースター、アクセサリーなどの雑貨を作れます。お部屋のアクセント、友達へのプレゼントなどアイデア次第です。道具はレンタルできますので「手ぶら」でご参加ください。

講師 JPN日本パンチニードル協会認定講師 なかがわ  
(申込み・問合せ) Email: nnakagawa1206@gmail.com  
Instagram▶

**春スタート入会金0円 3/23(日)**

**「自信」がつく英会話教室 +30(月)**

無料体験レッスン 3/23(月) ※要申込み

■日時 月曜日 16:30~17:25 残2席  
■対象 小学生 ■受講料 9,900円~1ヶ月  
カードゲームを通して楽しくコミュニケーションしながら、自信を持って英語を話せる力を育てます。発音と文字のルールを学び、英語の本もスラスラ読めるように! 家庭学習の負担は最小限に、教室でしっかり力を伸ばせるカリキュラムです。楽しく自然に英語が身につく、自信を持って話せるようになります。定員満席のため、お早めにご予約ください。  
※火~金クラスもあり

講師 エルファ英会話教室 Ayaka  
(問合せ) http://elfa-a.com  
Eメール elfa.english@gmail.com

**市川市相之川3-2-13 明光企画ビル内**

アクセス / 東京メトロ東西線「南行徳」駅より徒歩5分 / 市川市コミュニティバス「南行徳公園」バス停留所 ※駐車場はありません。近隣のコインパーキングをご利用ください。

**明光企画**  
☎0120-221167 平日11:00~17:00

**エミングを利用してお教室・セミナー開催**

**はじめのいっぽ相談会**  
3/10 11:00~12:00 14:00~15:00  
個別相談 要予約  
HPからもお申込みいただけます

**アイデア次第で使いたいの3! レンタルスペース**

「カルチャー講座を開講したい」「企業セミナーの会場を探している」「仲間でダンスの練習をしたい」「子どもと一緒にママ会を開催」などなど用途に合わせて利用してみよう!

新聞社が運営するレンタルスペースだからできるメリット!  
**地域に根ざした新聞で集客を応援!**  
レンタルスペースエミングを運営する明光企画が発行する行徳新聞・浦安新聞でお得に講座やイベントの告知掲載も!

個別相談要予約  
スキル・資格を活かして「好き」な仕事に!  
HPからもお申込みいただけます  
**月に一度開催! 「はじめのいっぽ相談会」**  
3/10 11:00~12:00/14:00~15:00  
レンタルスペースエミングを利用して自分のお教室やセミナーを開催して先生デビューしたい方、自宅や行政施設ではなく拠点を持ちたい方は気軽に相談してみよう。

**販売OK! 飲食OK!**

**セミナールーム**  
趣味の講座や会議に!  
3つのセミナールームは連結利用可能

**Bスタジオ**  
可動式大型ミラー付きの広々としたスタジオ

**Cスタジオ**  
壁一面鏡張りのスタジオは明るく開放感満点

大きな公園(南行徳公園)の目の前です!  
南行徳駅徒歩5分  
https://m-ing.info/

**レンタルスペース エミング 株式会社 明光企画**  
千葉県市川市相之川3-2-13 明光企画ビル内  
電話でのお問合せは 平日11:00~17:00 tel.047-396-2211

市川・浦安・葛西・行徳地域の仕事(求人)情報!

毎週金曜発行 **タイミング**

広告のお問い合わせ・お申し込み  
0120-22-1167  
meiko\_mado@meiko-kikaku.co.jp  
梅明光企画 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 職=職員 他=その他

**求人案内**

▽料金 11行 (千文字詰め) 千円(税込)。料金は前金でお願いいたします。振込可。

▽料金 11行 (千文字詰め) 千円(税込)。料金は前金でお願いいたします。振込可。

▽料金 11行 (千文字詰め) 千円(税込)。料金は前金でお願いいたします。振込可。

▽料金 11行 (千文字詰め) 千円(税込)。料金は前金でお願いいたします。振込可。

**新浦安 パ 食堂スタッフ**

**調理スタッフ募集!! 15:30まで**

内容◆学生食堂全般 30-60歳活躍中 昼食付  
時間◆10:30~15:30 子どもの休みに合わせやすい  
時給◆1,200円~ 新浦安駅よりバス5分  
休日◆日、第2・4土、夏・冬休みの長期休暇あり

**東京学館 浦安高校内食堂**  
浦安市高洲1-23-1 Tel.090-5406-2611 担当/小澤

**浦安 正 パ 看護師(正・准)**

**4/1開院のクリニックでオープニングスタッフ募集**

診察日◆水曜~日曜(月曜火曜及び祝日休診)  
委細面談にて。お気軽にお問い合わせください。

**正職員**  
時間◆8:30~18:30の間の8時間  
給与◆月給 30万円~

**パート**  
時間◆応相談  
給与◆時給 1,900円~

土日のみの勤務も歓迎!  
内視鏡の経験がない方も丁寧に指導いたします。

**浦安こうだ消化器内視鏡・内科クリニック**  
浦安市北栄1-11-32 メディカルコミュニティ浦安3階  
Tel.080-1165-6892

**浦安 パ ア 調理補助**

**朝食サポート 6~9時のみ!!**

学生マンションでの朝食づくりのサポート。簡単な盛り付け・片付け・お掃除など。食数は約50食。チーフがいるので未経験でも安心。主婦(夫)・副業・ワーク歓迎!

時給◆1,300円 ※交通費支給 自転車通勤OK  
時間◆6:00~9:00  
曜日◆週3日(月・水・金) 曜日固定なので動きやすい!  
勤務地◆浦安市北栄2丁目  
応募◆お電話または応募フォームより

**株式会社 リエイ**  
入船1-5-2 プライムタワー新浦安14階  
Tel.0120-056-517 (採用担当)

**新浦安 正 パ 看護師**

**看護師募集!**

職員の産休・育休取得に伴う募集! 女性が長く働ける環境です。  
20~30代の女性スタッフ活躍中!!

給与◆月給35万円 ※賞与年2回、社保完備  
時間◆平日10:00~19:30、土日祝10:00~19:00(実働8h)  
休日◆毎週火曜日・金曜日  
パート給与◆時給2,100円 急募 ※平日夕方または週末勤務可能な方  
週2日以上、半日単位可 ※社員登用あり

応募◆QRコード(右下)採用情報よりご応募ください

**新浦安セントラル耳鼻咽喉科・アレルギー科**  
浦安市明海4-1-1 ニューコースト新浦安3F Tel.047-711-3987

**浦安・新浦安・他 委 配布**

**浦安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!
- ・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します!

**募集地区** 当代島・猫実・堀江・舞浜 他

**株式会社 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 \*

**京成バス千葉ウエスト**

**バス運転士募集!**

普通免許(AT限定可)で応募できます

**正社員運転士 路線バス**

基本給:240,000円+時間外・諸手当  
所定労働時間◆7時間30分 年間休日◆104日  
賞与◆5.0ヶ月分 120万円

**おさんぽバス運転士(千葉営業所の専任社員)**

基本給:231,430円+時間外・諸手当  
所定労働時間◆6時間33分 年間休日◆104日  
賞与◆30万円/年 契約期間◆1年更新

資格◆普通免許(AT限定可)を取得してから1年経過した方

共通  
・入社祝金10万円または最大20万円 ※規定あり  
・引越支援金制度 最大30万円 ※規定あり  
・大型二種免許取得支援制度 (大型二種免許をお持ちでない方)

〒279-0032 浦安市千鳥12-5  
**京成バス 千葉ウエスト** Tel.047-374-3505 採用情報をチェック

毎週金曜日発行!

正社員もパートも 地元の人“財”が集まる  
**求人なら浦安新聞へ**

この大きさで掲載料 **30,800円(税込)**

※別途制作費がかかります。

他サイズあり! お気軽にお問い合わせください

お申込みお問合せは **浦安新聞営業部まで ☎047-396-2211**

**浦安 ア パ 販売スタッフ**

未経験歓迎! 週3日からOK!

時給◆1,140円~1,200円  
時間◆6:00~20:00  
休日◆水曜日 委細面談 (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  
<https://www.meiko-kikaku.co.jp>

**株式会社 明光商店**  
市川市相之川〇-△-□  
Tel.047-396-2211

**ジモトの情報を日々更新中!**

毎週金曜日LINE配信!

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

まずは 公式LINEを友だち登録して Check!!

**街の情報募集中!**

- あのお店のおいしい!
- こんな活動をしている人がいる
- 地域のイベント情報 など...

あなたの知っている「街ネタ」求む!  
※いただいた情報の採用・掲載の可否、時期などについては弊社にご一任願います。

ベイチば <https://www.baychiba.info/> 公式Instagram

シネマ時刻表

新大塚 上映 12:15 15:00 17:45	大塚 上映 12:15 15:00 17:45	池袋 上映 12:15 15:00 17:45	有楽町線 上映 12:15 15:00 17:45	丸の内線 上映 12:15 15:00 17:45	山手線 上映 12:15 15:00 17:45	有楽町線 上映 12:15 15:00 17:45	丸の内線 上映 12:15 15:00 17:45	山手線 上映 12:15 15:00 17:45	有楽町線 上映 12:15 15:00 17:45	丸の内線 上映 12:15 15:00 17:45	山手線 上映 12:15 15:00 17:45
2020	2020	2020	2020	2020	2020	2020	2020	2020	2020	2020	2020

シネマックスピア ☎047-305-3855 (3月6日~12日)

## 市民主体でまちの活力を！ 境川かわまちを進める会が発足

浦安市のシンボルである境川の利活用を促進し、街のにぎわいづくりを図ろうと活動してきた「境川かわまちを進める会」(通称：進める会)が、このほど正式に組織化され、新たなスタートを切った。組織化後、初のコアメンバーによる定例会議が2月19日(木)、浦安市民プラザWave101で開催され、当面のイベント準備やメンバー集めなどについて話し合った。

令和6年8月に国土交通省の「かわまちづくり」支援制度に登録された市の「境川かわまちづくり(第1期)計画」は本年度から計画期間がスタートし、必要なハード面の整備に加え、市民が川に親しみにぎわいを創出するソフト面の

施策も重視されている。進める会は、これまで、境川で活動する団体を中心に意見交換や企画検討を重ねてきたが、より裾野の広い集まりに拡大するため、今年1月に正式に組織化し、新たなメンバー募集を行っている。



この日の会議には11人が出席。今井学会長は「浦安のべか舟を未来につなぐ会」、副会長の遠藤母都子さんは「浦安市カヌー協会」など、境川に深い愛着があるメンバーだ。今井会長は「浦安に境川があって良かったと言われるよ

## 【境川かわまちを進める会主催イベント情報】 境川みんな de かわまち

3/7

浦安藝大とのコラボ企画「新橋横ポンプ場を活用したワークショップ」をはじめ、キッチンカー(SUGIWAGON、Tsunagu Kitchen、J48kitchen)の出店や子ども縁日(3枚つづりチケット1000円)、うらガチャ、「境川かわまちづくり」の紹介ブース、乗船体験(べか舟・伝馬船/500円)など楽しい催しが盛りだくさん。

▽3月7日(土)  
※雨天時は翌8日(日)に順延  
▽AM11~PM3

▽境川新橋横テラスおよび新橋横ポンプ場(堀江3丁目地先)  
▽問い合わせ  
☎047-712-6577 / 境川かわまちを進める会事務局(浦安市道路整備課内)



うな、多くの市民に親しまれるかわまちを作っていきたい」と抱負を語り、「共に力を合わせてくださる市民の参加をお待ちしています」と述べた。市のWebサイトでは、同会について関心のある個人

・団体のメンバー登録を呼びかけている。希望者はサイト内申し込みフォームから申し込みを。進める会では3月7日(土)(雨天時は翌日に順延)、3月28日(土)に主催イベントを開催予定。

## 小・中学生向けフリースクール

### 通信制高校

日本航空高等学校 学習等支援施設(サポート校)

【マップラザ フリースクール】  
安全で安心な居場所への入り口  
まずは無料・個別相談から…

家から出られない子も大丈夫。1時間だけ、午前・午後だけ、週1だけでもOKな「マップラザ フリースクール」に来てみて、周囲仲間がいる、応援してくれる!「ここに居ると安心」と感じたときの、子どもたちの笑顔が、保護者の皆様と私たちを心から嬉しう気持ちにさせてくれます。

【マップラザ 通信制高校】  
新入学・転入・編入・リカレント教育

「マップラザ 通信制高校」は、学習塾マップラザ(本校/山梨県)のサポート校として通学・在宅が可能な学習支援付きのオンライン学習で、普通科・メタバース工学科・航空科から高校卒業資格が取得できます。また大学受験にも対応し、多彩なイベント授業も開催します。

安心してご相談・見学にお越しください。  
「無料」です!

〒134-0088 東京都江戸川区西葛西 5-5-7 STYビル  
TEL. 03-6808-9677 Mail: nisikasai@map-net.org  
ご連絡は、電話・メールアドレス・QRコードまで。  
東京メトロ東西線 西葛西駅北口より 徒歩2分。



### ドクター松林の「待ったなし」

開業以来30年間続いている心のもったなし。在宅医療と交通事故専門外来の仁整形外科

「ドクター松林の日常」  
VOLUME 16  
16時間ファスティングっていったいどんなの? 結局16時間断食イコール朝食を抜くということ。ただし水分は摂ってください。朝食を抜くという方が多い。朝食から仕事の方が多い。食までのエネルギーをお腹に蓄積させる。朝食を抜くと脂肪を燃焼させるわけですが、だから内臓脂肪をはじめ余分な脂肪がたまりにくく太りにくいという原理ですね。最初慣れない場合は朝食の時に糖分の入ったジュースだけに慣らしていく方法もあります。慣れてきたら糖分量を徐々に減らしてください。さらにインシュリン分泌の頻度が減って血糖コントロールをしやすくなるという意義もあります。いまから始めて遅くないかという疑問をお持ちの方、心配ありません、いつ始めても遅すぎることありません。身体にとっていいことは60代以降でも有効です。煙草という毒をいつから禁煙しても悪いことは一つもないのと同じです。禁煙すればその後の人生はバラスです。

16時間ファスティングも素晴らしい健康法だと私は思いますが、諸説あります。また早急な結果は期待しないでください。いずれにしても、持病をお持ちの方、特に糖尿病治療中の方、妊娠中の方は、必ず主治医と相談してください。ファスティングをやつてはいけない人もいらつしやいますので。

●ドクター松林の絶対味覚  
「何となく美味しい」  
0120566751  
https://www.jin.com/

在宅医療支援診療所  
仁整形外科・内科  
クリニック  
院長 松林 保智  
行徳駅前2-1-11・2F  
日祝 木曜午後休診  
☎0120-969751

●在宅なら在宅診療 訪問看護 在宅リハ一体型の当院へ。  
●ご相談、お申し込みは何とかしますコールへ。  
●「何とかしますコール」  
0120566751

ルクルソースが、菜の花のオリブオイル炒め添え。今度はソース作りです。まず玉ねぎをみじん切りにします。それをオリブオイルでしんなりするまで炒めます。そこにマヨネーズをかけて再度塩、胡椒をして炒めて味を整えます。こうして火を通すと、いずれもとろけて味が丸くなり、引き出してくれるのです。

今お読みの浦安新聞と一緒にチラシをお配りします!

効果的なポスティング

配布カバー率 地域No.1 1枚 4.4円~ (税込) ※A4以下/1万部未満の料金となります ※1,000部から承ります

超地元密着の弊社だからこそできる 細かい選別配布も可能!

株明光企画 千葉県市川市相之川3-2-13  
☎047-396-2211 明光企画 検索

## わがやのペット BESTショット!

らむちゃん(トイプードル)

↑お散歩大好き、わが家の癒し系アイドルです(^^)

とん平ちゃん(ブルドッグ)

←生後2ヶ月のパピーですが体重9キロ、やんちゃ盛りです。

うーちゃん(うみ)(mix)

↑わが家に来て1年。いっぱいイタズラします。

にめめちゃん(豆柴)

人やほかのワンちゃんにも物怖じせずにとどんな、かまってるちゃんです!→

きらきらお目目と2つのまろ眉が特徴です。↓

ツナちゃん(ボメラニアン)

投稿はこちら→

※情報は応募時のものです