

葛西新聞

Vol. 1528

コミュニティペーパー

2026.5.22号
Since 1995

地域情報サイト
「ペイちば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/株明光企画 市川市相之川3-2-13 TEL.047-396-2211

医療法人社団 清安堂
西葛西・井上眼科病院
「西葛西駅」北口徒歩4分

☎03-5605-2100 予約制
江戸川区西葛西 3-12-14
診療時間:月~土 9:00~16:30 / 休診日:日曜・祝日・年末年始

葛西・新田エリアの『楽しい』が大集合！ 食べて、笑って、盛り上がる

5/24 (日)

第36回葛西「四季の道」・新田地域 ふれあいフェスティバル

5月24日(日)、葛西・新田地域の交流と親睦を深めることを目的に、近隣の4町会・自治会をはじめ、管内小中学校PTAや関係団体が協力して、イベントを開催する(主催/葛西「四季の道」・新田地域ふれあいフェスティバル実行委員会、江戸川区)。ステージパフォーマンスや模擬店の出店など今年も催しが盛りだくさん。



会場は自由広場(新田6号公園)周辺。特設ステージでは午前9時の開会式を皮切りに、新田太鼓やフラダンス、コーラス、地域のふさのとう保育園のお遊戯、小学校鼓笛隊パレード(第四葛西、第七葛西、新田小学校)、葛西第三中学校吹奏楽部の演奏などが披露される。同じく葛西第三中学校のダンス部や

専門学生(東京スクールオブミュージック&ダンス専門学校)のパフォーマンスもお楽しみに(午後1時からはフェスティバル式典を開催)。

ほかに、ふれあい動物コーナー、起震車体験、手作り工作コーナー、パントマイムなど。また、葛西まつりの公式キャラクター「かさいくん」「かさちゃん」が登場する。グルメや野菜の販売、ゲーム、各種体験コーナーなどの模擬店が今年もずらりと並ぶ。イベントのフィナーレは大抽選会を実施。食べたり、遊んだり、36回目を迎える地域の恒例イベントに出かけてみよう。



- ▽5月24日(日)※雨天一部中止
- ▽AM9~PM4
- ▽自由広場(新田6号公園)周辺
- ▽問い合わせ
☎03-3688-0434 / 葛西「四季の道」・新田地域ふれあいフェスティバル実行委員会事務局(葛西事務所地域サービス係)

西葛西図書館で演劇や人形劇を開催

劇団あさごはん 「ほんものってことで。」 5/31

図書館で演劇イベントが行われる。「目の前で繰り上げられる、一味違った演劇をお楽しみください」と担当者。
▽5月31日(日)PM2:30~3:15 (開場PM2:15)
▽対象 小学生以上
▽定員 先着50人
▽申し込み 5月22日(金)AM9から電話または2F窓口で受け付け

人形劇 「しりたがりやのぞうさん」 6/7

「しりたがりやのぞうさん」の話

を人形劇で楽しむ。出演は人形劇団こぼん。手遊びも行う。

▽6月7日(日)
▽AM11~11:50
▽対象 3歳~小学生
▽定員 先着80人 ※児童1人につき保護者1人の付き添い可
▽申し込み 5月24日(日)AM9から電話または2F窓口で受け付け

【共通】
▽西葛西図書館 3Fギャラリー
▽参加費 無料
▽申し込み・問い合わせ
☎03-5658-0751 / 西葛西図書館

シルバーディスコで楽しく全身を動かそう オレンジカフェ「福はうち」

5/28

認知症予防や遊び、勉強会などを毎月開催。今月のテーマは「シルバーディスコ!」。株式会社共英 介護事業部の吉田達則さんをゲストに迎え、全身を動かす。

▽5月28日(木)
▽PM1~3

▽コミュニティカフェ 虹の空(南葛西6-13-12)
▽参加費 無料
▽申し込み不要 ※参加人数によっては入場できない場合あり
▽問い合わせ
☎03-5659-5353 / 南葛西熟年相談室 みどりの郷福楽園

相談無料 ※相談に關しては初回のみ
事前の相続対策から
土日祝もOK
地域密着型
相続税申告まで
ドリーム24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
ドリーム24 相続 検索

わが家の土地や建物、今後どうする? “売る?貸す?それとも活かす?”

相続のためにも知っておきたい!女性税理士から学ぶ「土地と空き家の売り方・活かし方セミナー」開催

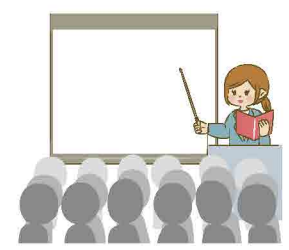
主催/ライダース・パブリシティ 協力/葛西新聞社

土地と空き家の売り方・活かし方セミナー

- ◆日時 5月30日(土)
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)
- ◆定員 各部先着12人
- ◆参加費 無料(要予約・先着順)
- ◆会場 ハウジングギャラリー江戸川センターハウス
江戸川区中央4-21 (無料駐車場完備)
- ◆講師 税理士法人スマートシンク 税理士 宿谷 紫さん(写真)



申し込み セミナー事務局(わかば企画内)
☎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(セミナー受付と会場の案内)に利用



売却・有効活用のノウハウを伝授

こんな人はセミナーに参加を

- 相続税・固定資産税・贈与税の負担が心配
- 子どもや孫に良い状態で土地を残したい
- 住む予定のない実家や遊休地、どうする?
- 不動産の税制特例はどんなものがある?
- 空き家や古アパートの解体費用は?
- 売るべき?残すべき?判断基準は?

相続税が増税され、不動産や資産をどう整理していくかは悩むところ。分割が難しい土地や建物は相続時の大きな課題のひとつ。いざ、相続問題が起こってからでは思い通りにいかないことも。また、少子高齢化や核家族化に伴い社会問題となつている、誰も住む予定のない実家など相続不動産の「空き家問題」にも注意が必要です。65歳以上の高齢者しか住んでいない持家は「空き家予備群」と呼ばれ、数年の間に空き家になる可能性があります。そこで、「ライダース・パブリシティ」では、この機会に気軽に参加を。

5月30日(土)に、女性税理士の宿谷紫さんを招き、「土地と空き家の売り方・活かし方セミナー」を同社運営の総合住宅展示場「ハウジングギャラリー江戸川」で開催します。

セミナーでは、相続を見据えた不動産の売却や有効活用、賃貸借、解体贈与などの税制のポイントや注意点、実務の流れなどをわかりやすく解説。実際にわが家の場合、どうしたら損をしないか学ぶことができます。今後、不動産の売却や活用を考えている人は、この機会に気軽に参加を。

相続対策や空き家対策 不動産相続の不安や悩みを解消

1年間何度でも通える 『魔法の文学館』に年間パスポートが登場

魔法の文学館(江戸川区角野栄子児童文学館)では5月15日(金)、購入した日から1年間何回でも入館できる「年間パスポート(ANNUAL PASSPORT)」の販売を開始した。

絵本作家の林明子さんが描いた『魔法の宅急便』(福音館書店刊)の表紙絵をデザインしたカード型パスポートで、表に購入した人の名前が印字される。「本人用」のほか「プレゼント用」もあり、その場合は、送り主の名前が「〇〇より」と印字される。

購入者にはもちろん、角野栄子さんが書きおろしたイラスト入りメッセージカードが進呈されるという。

同館1階受付で販売中。入館する人のみが購入できる。身分証明書(マイナンバーカード、運転免許証、学生証など)の提示が必要なので忘れずに(小学生以下は不

要)。その他詳細は同館公式ホームページで確認を。

魔法の文学館 年間パスポート(ANNUAL PASSPORT)

▽販売時間 開館日のAM9:30~PM5

▽有効期限 購入日から1年間

▽料金 一般2100円(1500円)、4歳~中学生900円(600円)

※()は江戸川区在住・在勤・在学者 ※プレゼント用の場合は、受け取る人の年齢を適用

▽詳細・問い合わせ 同館HP

🌐 <https://kikismuseum.jp/>



聞こえのケアから心身の活力を維持するコツ 東葛西熟年相談室 介護予防教室

テーマは「難聴と認知症とフレイルについて~補聴器と認知機能の意外な関係~」。難聴を放置すると認知症やフレイルのリスクが高まるといわれている。「最近聞き返しが増えた」「補聴器の選び方を知りたい」という人におすすめ。

▽6月11日(木)PM1~2:30

▽長島桑川コミュニティ会館 集会室2・3

▽定員 25人 ▽参加費 無料

▽対象 区内在住の65歳以上

▽申し込み 電話で

☎03-3877-8690 / 東葛西熟年相談室 なぎさ和菜苑



専門医に聞く

歯科と睡眠

概日リズム(サーカディアンリズム)と生物時計

児玉歯科医院 児玉剛之院長

地球上のすべての生物は、体の中に固有のリズム(周期)を持って生活しています。このリズムは太陽系とともに地球が誕生し、約24時間の周期で自転する動きに連動して出現したものと考えられますが、私たちが自然界に順応するために持っているこの生活リズムは「サーカディアンリズム」と呼ばれています。この言葉は米国の生理学者F・ハルパークが名付けたもので、サーカはラテン語の「おおよそ」、ディアンは「1日」という意味で、「概日リズム」と訳されています。睡眠も実はこの生活リズムのひとつであり、脳の視床交叉上核というところにある「体内時計」に管理されています。すなわち目覚めてから14時間ほどすると視床交叉上核からの命令が松果体に伝えられてメラトニンという眠気を促すホルモンの分泌が始まり、分泌後2~3時間ほどすると眠くなりますが、この分泌は睡眠中にピークを迎えます。私たちの体温は体内時計の命令で目覚めと同時に昼間の活動に備えて上昇しますが、逆に14時間ほどすると下がり始め、眠りにつく準備が始まります。またストレスに対応する副腎皮質ホルモンの分泌も昼間の活動に備えて眼覚める直前から増え始めますが、夕方から低下します。このように私たちは体内時計によって絶妙にコントロールされているため、効率よく快適に生活できるのです。体内時計は昼夜の関係が消失した条件下でも固有のリズムを失わずに活動しますが、このリズムは約25時間と地球の自転よりも少し長いので、人を時間や明暗のわからない環境で生活させると、1日のリズムが

少しずつ後ろにズレてまいります。このため24時間の周期で自転する地球で生活するにはこのズレを調節して外界に同調させることが必要ですが、このリセットを毎日行っているのが太陽の光です。私たちはレムとノンレムという睡眠パターンを反復しておりますが、加齢やストレスにより総睡眠時間におけるレム睡眠の割合やノンレム睡眠の深さも変化します。この睡眠・覚醒のリズムが乱れたものが睡眠障害というわけです。今回は松果体から分泌されるホルモン「メラトニン」と歯科治療についてお話しします。

5/31 生本マグロ 解体ショー開催

この広告ご持参の方 3,000円以上お買い上げで 素敵なプレゼント進呈! (有効期限2026.6月末日)

5/26~31	レバニラ炒め定食 + 厚焼き玉子 + ホタテあんかけ
6/1~5	豚の生焼焼き定食 + マグロの焼つけがれフライ
6/6~10	肉野菜炒め定食 + フグ唐揚げ
6/11~15	豚の唐揚げ定食 + 豚太腹グラタン入席
6/16~20	穴子天丼 + 豚の焼つけがれフライ

大トロ(1サク) 2,160円
中トロ(1サク) 1,620円
赤身(1サク) 1,080円
※価格は全て税込です

平日17時から 生本マグロ半額セール開催
★飲食店様への御販売承ります!

旬鮮問屋 江戸川市場 ☎03-3878-2410
江戸川区清新町1-3-6/パトリア葛西内
営/10時~20時 定休日/水(食堂は営業) ※その他当店は不定休

公式インスタグラム 6月の情報はコチラ

西葛西駅 南口
セブンイレブン 葛西レクリエーション公園
江戸川区球場
★新兵器(パトリア葛西内)あり

キュー 市川・浦安・葛西・行徳地域の仕事(求人)情報!

第1・3・4週 金曜発行

ダイミツ

広告のお問い合わせ・お申し込みはフリーダイヤルにて

☎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 職=職員 他=その他

南行徳・妙典 正 支援スタッフ

就労継続支援の支援スタッフ募集!

“おかし作り”を通して利用者様の成長を支える仕事。作業のサポート・声掛け・地域イベント出店など。

月給◆210,000円~300,000円
時間◆平日10:00~17:15(1日6.5時間勤務)
勤務地◆伸栄自然派おかし研究所(妙典または南行徳)

資格等◆無し/福祉やおかし作り未経験者も歓迎

公式LINE・電話・メールのいずれかで「応募」の連絡を♪

伸栄学習会
本部:浦安市北栄3-33-10 [担当:小泉・上村・重田]
TEL.047-352-6158 (受付/月~土 9時~20時)
shin-ei@shin-ei-kai.com (メールは24時間受付)

葛西・西葛西 委 葛西新聞配布

配布スタッフ募集!!

出社の必要なし!配布する新聞はご自宅にお届け。健康で真面目な方、主婦・定年退職後の方歓迎します

時間◆第1・3・4木曜15時~金曜18時の間に300~600部、2~4時間程度ご都合の良い時間でOK!
報酬◆配布数に応じてお支払いいたします
募集地区◆清新町1、西葛西4・5・6・7、北葛西3、東葛西4・5・6、南葛西2・3・4

株アオバヤAdpos明光センター
市川市相之川3-2-13-3F
TEL.047-396-2219 受付/平日10:00~17:30

新浦安・小岩 正/パ 児童指導員・保育士・相談支援員 他

児童発達支援・放課後等デイサービス職員募集

発達支援センターたちばなでは、その他看護師、准看護師、理学療法士、臨床心理士&公認心理師、作業療法士、言語聴覚士、資格がなくても楽しくお子様の支援がしたい方を、年齢・経験不問で歓迎します!

【児童指導員・保育士】 給与◆[パ]時給1,400~1,800円 [正]月給240,000~320,000円 (賞与年2回基本給2カ月分支給)

【相談支援専門員】 給与◆[パ]時給1,300円+月件数による出来高制 [正]月給240,000~300,000円 (賞与年2回基本給2カ月分支給)

時間◆[パ]10:30~17:30 ※週2日~OK [正]9:00~18:00/10:00~19:00 ※週休2日制
休日◆日・年末年始
待遇◆社保・各種保険完備、昇給賞与あり、退職金あり、交通費支給、制服貸与、資格取得手当あり等

NPO法人かぶあ 浦安市明海6-1-10 TEL.047-318-3311 担当/吉賀 HP▶

第1・3・4 金曜発行 葛西新聞と一緒に

ちらしをお配りします!

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 **株明光企画** ☎047-396-2211

料金等、詳細はWEBで▶ 明光企画 🔍検索

「近くからいい人材が集まる!」

地域密着求人なら葛西新聞へ

第1・3・4 金曜日発行!

17,600円(税込)から

ご掲載できます! 自転車や徒歩で通える人材が集まります。

※別途制作費がかかります。

お申込み・お問合せは **葛西新聞営業部まで** ☎047-396-2211

反響例
ブランクを気にせず、主婦の方に事務を手伝って欲しい…。(塗装会社Sさん)

葛西新聞求人広告でぴったりの主婦の方を採用! などなど

個人情報保護管理者 株式会社明光企画 個人情報保護管理者 佐藤健彦 ☎047-396-2211 問い合わせ窓口 管理運営課 info@meiko-kikaku.co.jp

葛西グルメは
ほかにないっばい!!
べいちはinfoみてね

お腹も心も満たされる♪

葛西グルメ特集




ランチ カルビ定食890円(税込979円)〜、 15時までライス大盛り無料! コスパ抜群のお店



肉の旨味をしっかり味わえる焼肉と、みんなで楽しく囲める多彩なメニューが自慢。おひとり様でも気軽に使えるカウンター席もご用意しています。上品な脂が楽しめるバランスの良い赤身肉やホルモンを、リーズナブルな価格でご提供。無煙ロースターを使用しているため服の匂いを気にすることなく、ランチにも、仕事帰りの一杯にもぴったりです。今なら定食がお得に楽しめるクーポンもご利用いただけます。初めての方も常連さんも、ぜひこの機会に美味しいひとときをお過ごしください。

焼肉扇屋 葛西店

TEL.03-5679-8339

東葛西6-6-18 地下鉄東西線 葛西駅より徒歩2分
 営/ランチ 11:00~15:00 (L.O.14:30) デイナー 17:00~23:00 (L.O.22:00)
 定休日/なし ※年末年始のみ変動あり
 支払方法/現金、クレジットカード、電子マネー、QRコード決済



東京ベイ舞浜ホテル ファーストリゾート

蟹もメロンスイーツも食べ放題 おいしい北海道ディナービュッフェ

ホテル開業40周年企画のディナービュッフェ。本ズワイ蟹の食べ放題のほか、「北海道産牛リブロースステーキ」「北海道産帆立貝の殻焼き」「甘エビと帆立貝のカクテル」「焼きとうもろこし」など、北海道・オホーツク海の海の幸や大地の恵みを思う存分楽しめるメニューが勢ぞろい。

開業40周年の感謝を込めて、メロンサービスあり(有料利用の1人につき1カット)。



▽7月17日~20日、7月24日~9月13日の金・土・日曜
 ▼PM5~、PM7~(各100分)
 ▼オールデイダイニング カリフォルニア
 ▼大人9800円、4~12歳4900円
 ※ソフトドリンクバー込み
 ※浦安市物価高騰対策商品券の利用可(お釣りは出ない)
 ▼予約・問い合わせ
 ☎047-355-1181 (AM11~PM10)



トクラス商品を展示 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
 キッチン他、商品の販売もいたします。

ショールームのご見学は2日前までにお電話にてご予約ください。
 (平日 14:00~20:00) ※土日祝もご相談ください

10年間の賠償保険に加入しています

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
 〒125-0022 東京都葛西区東葛西5-46-3 住宅兼 東京都知事(2)第102482号 公社全日本不動産協会会員 公社不動産保証協会

おいしく食べて 四季の養生

「食」は健康の源。季節の食べ物をしっかりとって元気でいたいもの。薬膳のプロフェッショナルが「旬の食物」を紹介します。




立夏を過ぎ、日の出がどんどん早くなってきました。体内では心臓の働きが徐々に活発になります。この時期は『早寝早起き』が肝要。遅くとも12時前には眠るようにしましょう。

動悸や頭のふらつきが起こりだすのもこの頃。お腹の中心にある「丹田」は気を貯めるタンクのようなところなので、意識して力を入れ、深呼吸をするとよいです。食事では、肝機能を高め、気の巡りを整えるものを取り入れましょう。今回は、カジキマグロを使った一品です。

カジキマグロの五色甘酢炒め

■材料
 カジキマグロ300g、人参 1/2本、玉ねぎ1/2個、ピーマン 2個

桑原祐美 (くわばらひろみ)
 国際中医薬膳管理師。中国黒龍江中医薬大学日本校で漢方・薬膳を学ぶ。薬膳料理教室「花凜」主宰。大手介護グループの薬膳監修。



スナッピンゲン5本くらい 酢・醤油各大さじ2、水大さじ3 ケチャップ大さじ2 砂糖大さじ1と1/2 小麦粉・塩胡椒・サラダ油適量

- 作り方
- ①キッチンペーパーでカジキマグロの水分を拭き取り、塩胡椒をふり、約1cm幅の棒状に切る。全体に小麦粉をまぶす。
 - ②野菜類は小さめの乱切りにし、調味料類は器に混ぜておく。
 - ③フライパンで油を熱し、①のカジキマグロを全体に焼き目がつくように炒め、バットに取り出す。
 - ④フライパンで人参、玉ねぎ、ピーマン、スナッピンゲンの順に炒め、柔らかくなったら③を加え、混ぜておいた調味料を投入し、全体に味が絡むように炒める。

玉ねぎは血流改善、ピーマンは精神安定作用があります。緑のお野菜がおいしい季節です。ほかにもアスパラガスやブロッコリーを加えてもいいですね。

やさしい Vol. 01 終活コラム

衣替えの季節に、心の整理も少しずつ

シティホール西葛西 1級葬祭ディレクター 浅井 文太

六月に入ると、街を歩く人々の装いも軽やかになってきます。クローゼットの奥から夏物を取り出すこの時期は、不思議と「身の回りの整理」についてのご相談が増える時期でもあります。

先日、あるご家族から「親の遺したものを、どう片付けていいかわからない」という切実な声をいただきました。私たちはつい、完璧に整えることや、早く捨ててしまうことが「整理」だと思いがちです。しかし、葬儀の現場で多くの人生を見守ってきた私には、少し違う景色が見えています。

大切なのは、物そのものよりも、それを手に取ったときに蘇る「想い」です。例えば、一着の古いブラウス。それを眺めながら「これはあの旅行の時に着ていたな」と思い返す。その一瞬の対話こそが、何よりの供養

になるのではないのでしょうか。「もしも」の時に備えることは、決して暗いことではありません。むしろ、今をより軽やかに生きるための準備です。まずは大きなことではなく、引き出し一つから。季節が巡り、また新しい服を纏うように。あなたの心も、少しずつ軽やかになっていくことを願っています。今日は、思い出の品を一つだけ、優しく手に取ってみませんか。

心の衣替えと一緒に、「もしも」の時の備えも少しずつ始めてみませんか? 今月はシティホール西葛西にて、当社のディレクター和田と川崎が「家族葬」と「事前相談」の疑問に本音でお答えする勉強会を開催します! ぜひお気軽にご予約ください。(浅井)

参加無料 (要予約) 相談・見積り無料 式場見学も可能!

お葬式の事前相談会

場所 東京葬祭シティホール西葛西(江戸川区西葛西3-4-23)
 日時 6/2(水)・8(金)・14(木)・18(金)・24(水)・30(火) 9:00~18:00

ご家族に負担を残さないために。まずは無料の「お葬式・終活勉強会」から始めませんか? 6/18(水) 要予約

11:00~【事前相談のメリットをプロが解説】
 「まだ早いかな」と思った今がベストタイミング!後悔しないための事前相談の有効活用とは~
 講師 厚生労働省認定 葬祭ディレクター・技能審査 1級葬祭ディレクター 和田 治朗(わだはるる)

12:00~【「家族葬でいいよ」そのままに】「知っておきたい家族葬の実態と注意点」
 講師 厚生労働省認定 葬祭ディレクター・技能審査 1級葬祭ディレクター 川崎 颯(かわさきはて)

セミナー終了後、ご希望の方には「無料・個別相談会」を実施します。

家族葬のシティホール西葛西

0120-108-439
 「新聞のセミナーに参加したい」とお電話ください
 江戸川区西葛西3-4-23 (東京外環東西線「西葛西」駅北口より徒歩約5分) 東京葬祭HP LINE

24時間 年中無休
 無料事前会員登録・資料請求・ご相談は、お電話またはHPより

