

葛西新聞

Vol. 1534

コミュニティペーパー

2026 7.24号
Since 1995

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

■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

懐かしい縁日遊びがいっぱい
夏の思い出作りに！

新川さくら館 夏まつり

新川さくら館で7月から8月にかけて子どもから大人まで楽しめる「夏まつり」が開催される。

昨年好評だった縁日遊びを今年は規模を拡大して実施。ほかに和船運航、夕涼みにぴったりのイルミネーションなどが行われる。

■夏まつり

～懐かしい縁日を楽しもう～

縁日遊びがボリュームアップ。射的やスマートボール、ジャンボ輪投げなど、どこか懐かしい雰囲気の中で夏の思い出作りに出かけてみよう。

今年は平日開催とは別に「週末特別開催日」を設定。開催日および料金など詳細はホームページで確認を。

▽7月31日(金)～8月8日(土)

▽AM10～PM5

※8月7日(金)・8日(土)はPM8
まで延長予定

▽新川さくら館 多目的ホール

【週末特別開催日】

▽期間中の金・土・日

▽入場料 100円(2歳以下無料)

※会場内の全ての縁日遊びが利用可。各縁日遊びは別途料金必要(射的・駄菓子詰め放題等/景



品あり)

【平日開催】

▽期間中の月～木

▽入場料 200円(2歳以下無料)

※会場内の一部の縁日遊びを無料で利用可(スマートボール・ジャンボ輪投げ等/景品なし)

■金魚ちょうちん飾り・ 金魚イルミネーション

夏を彩る風物詩。新川沿いとさくら館広場がかわいらしい金魚のちょうちんとイルミネーションで幻想的な雰囲気。夕涼みのお散歩にでかけてみては。

▽8月16日(日)まで

▽PM6：30～9：30

▽新川沿川(桜橋～小江戸橋間)およ

び新川さくら館広場

■金魚ちょうちん和船運航

風情ある和船に揺られながら夏の景色を楽しもう。

▽8月7日(金)・8日(土)

※荒天中止

※船堀七丁目町会盆踊り大会の開催日に合わせて運航

▽①PM4、②PM5 ※受け付け開始はPM3：30から

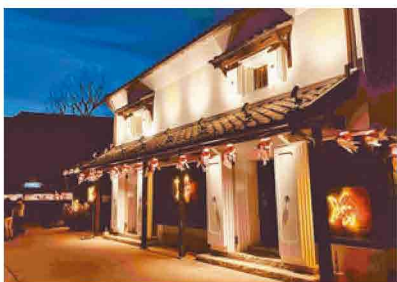
▽乗船料 600円(身長110cm以上が対象)

【共通】

▽新川さくら館(船堀7-15-12)

▽問い合わせ

☎03-3804-0314/新川さくら館



夏休みに参加してみよう

小学生向け認知症サポーター養成講座

8/19

イオン葛西店で小学生を対象とした認知症サポーター養成講座が開催される。

この機会に認知症について正しい知識を身に付けよう。

▽8月19日(水)

▽PM2～3

▽イオン葛西店 4Fイベントスペース

▽対象 小学生 ※親子参加歓迎

▽参加費 無料 ▽定員 30人

▽申し込み 電話で

▽申し込み・問い合わせ

☎03-3675-1236/西葛西熟年相談室 なぎさ和楽苑

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 快適なバスルームへ
リフォーム・解体・ローン・賃貸経営(移り家づくり)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。
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
宅建業 東京都知事(第102482号) (公社)全日本不動産協会会員 (公社)不動産保証協会

夏のごほうび、
日帰りスパ。
天然温泉・岩盤浴・くつろぎラウンジで涼しくゆったり、自分時間。
天然温泉でリフレッシュ
漫画や雑誌が読み放題♪
クールルームでひんやり癒し時間
この広告を本館3階スパカウンターへご持参で
オリジナル入浴剤 1つプレゼント!
期限 ~2026年 8月31日
SPA & HOTEL EURASIA MAIHAMA
舞浜ユーラシア(千葉県浦安市千鳥 13-20)
【舞浜駅・浦安駅・新浦安駅より無料送迎バス運行中】
<https://my-spa.jp/> スパ&ホテル舞浜ユーラシア

24時間使える自習室
夏休み 集中できる環境ではじめよう!
大学受験に挑戦している高校生
多数利用中!
資格勉強に挑戦している社会人
Wi-Fi・電源完備
24時間365日 利用可能
カーテン付き個室ブース
西葛西駅 徒歩2分
会話禁止の静かな環境
朝食OK・女性専用席あり
環境が変わると結果が変わる
“やる気”に頼らず、環境で変える。
自分の未来のために、まずは環境を変えることから始めませんか?
公式HP ベイちばInfo
アイデスク西葛西自習室 東京都江戸川区西葛西5-6-19 西葛西内宮ビル5階502

相談無料 ※相談に関しては初回のみ
土日祝もOK
地域密着型
事前の相談から
相続対策 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
税理士法人 Dream24 FREEDIAL
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

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。

本格的な夏。7月後半になると、夏の土用といって陽気から陰気へ移り変わる、一年で最も暑い時期になります。土用の期間は「土いじりをせず」と言われており、無理をせず、なすがままに過ごしましょう。

食材では、体内の熱を冷まし、渴きを癒すものを取り入れると良いでしょう。「夏の土用には鰻」と昔から言われていますが、ほかにも「う」のつく食材がおすすめです。瓜科の野菜類は夏野菜の代表で、体の熱や湿を取る作用があり、夏バテ予防に最適です。

今回はその中からズッキーニを取り上げます。脇役になりがちですが、メインになる1品を紹介します。

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。



今月の食物

ズッキーニ



ズッキーニの肉挟みピカタ

■材料

ズッキーニ1本
合い挽き肉100g
卵1個
塩胡椒・小麦粉・サラダ油適量

■作り方

- 挽肉に少量の塩胡椒を振り、混ぜる。卵はボウルに割って溶いておく。
- ズッキーニを約1cmの幅に切り揃え、2枚の間に①の挽肉を挟む。軽く小麦粉をまぶす。
- フライパンで油を温め、②を溶き卵にくぐらせて（卵液をからませて）焼く。片面が焼けたらひっくり返す。両面が焼けたら再度卵液にくぐらせ、また両面を焼く。ズッキーニが卵に包まれたら出来上がりです。

塩胡椒で味はついていますが、ポン酢やケチャップなどをかけてもおいしいです。



【専門医に聞く】

歯科と睡眠 身体的（Physical）な原因による不眠

児玉歯科医院 児玉剛之院長

が、時に不慮の事故をまねくこともあります。今回は身体疾患による睡眠障害について簡単に触れることにします。

口腔気動領域では顎関節症や不正咬合をはじめ、アデノイド、扁桃肥大、肥満、小顎などにより気動が狭小化されて呼吸困難が出現します。夜間に呼吸が頻繁に停止する「睡眠時無呼吸発作」を認めることもあります。入眠が悪くなり、また眠っても目覚めるため睡眠が妨げられます。

循環器疾患では虚血性心疾患、高血圧、不整脈などがあげられます。心疾患では痛みや恐怖のため不眠となりますが、高血圧では約3割に入眠障害・中途覚醒がみられ、6割近くが不眠を訴える

とされます。人の脈拍数は深いノンレム睡眠中には安定していますが、浅いレム睡眠中は自律神経系の活動が活発となり、脈は不安定となります。また呼吸器疾患である気管支喘息もレム睡眠中は発作が出やすくなりますが、肺炎、喉頭炎（喘息）による咳込みや喘鳴も不眠の原因となります。

消化器疾患では睡眠中に胃液や胃内容物が弛緩した食道下部に逆流する逆流性食道炎や消化性潰瘍が不眠の原因となりますが、特に十二指腸潰瘍は夜半から早朝の空腹時に痛みが出現するため中途覚醒がおきやすくなります。

皮膚疾患による不眠としてはアトピー性皮膚炎があげられます。尋麻疹

■児玉歯科医院
江戸川区西葛西6-13-7
☎03-686-8241
日・祝日休診

葛西新聞と一緒に

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枚から承ります
お申込み・お問合せ
（株）明光企画
☎047-396-2211 料金等、詳細は明光企画 戸渡課 WEBで



やさしい終活コラム Vol.03

これからを安心して暮らすために

シティホール西葛西
1級葬祭ディレクター
浅井 文太



先日、ご葬儀を終えられたご家族が、「父が残してくれたノートのおかげで迷わずに済みました」と話してくださいました。そこには特別なことではなく、家族への想いや連絡先などが丁寧に記されていたそうです。

エンディングノートは、ご葬儀のためだけのものではありません。これからの暮らしや大切な人への想いを整理する、自分自身のためのノートでもあります。また、年齢を重ねても安心して毎日を過ごすためには、生活や健康、住まいな

どを含めた「これから」を考えることも大切です。

終活とは、人生を終える準備ではなく、これからの毎日を自分らしく過ごすための準備なのかもしれません。

8月は、私と一緒に働く一級葬祭ディレクターの蓼島がエンディングノートセミナーを開催し、あわせてシルバーライフセミナーもご用意しております。これからの暮らしを考えるきっかけとして、ぜひお気軽にご参加ください。（浅井）

参加無料
要予約

お葬式の事前相談会

相談・見積り無料 式場見学も可能！



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 8/3日・9日・14金・20木・26水 9:00～18:00

10:00～ エンディングノートセミナー「～あなたの想いを大切な人へ伝えるために～」

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 蓼島 菜奈子（みのしななこ）

ご参加いただいた方全員にエンディングノートをプレゼント

8/20木
要予約

11:00～ よくわかる！シルバーライフセミナー「～人生100年時代を安心して暮らすための備え～」

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 24時間年中無休

『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
（東京メトロ東西線「西葛西」駅北口より徒歩約5分）



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

わが家のペット

BESTショット！



福ちゃん（マルプー）

人もワンちゃんも大好き。いつも、しばふりふりな福です。←



むぎちゃん、ちくわちゃん（雑種）

↑姉妹で生まれたときから常に一緒♡



だあーちゃん（ミニチュアダックスフンド）

↑「だるまさんがころんだ」。だあーちゃんが遠くからちょこちょこやってきて、私のふくらはぎにタッチしてオヤツをあげる遊びがかわいいです。



ふうまちゃん（ポメラニアン）

←家の中で涼しい場所を探してお昼寝する。

投稿はこちら→



※情報は応募時のものです

小学校で歯磨き啓発イベント開催 えどがわスマイルアンバサダーの しなこさんがサプライズ登場

7月9日(木)、区立第二葛西小学校で「歯磨き集会」が開かれた。人気インフルエンサーのしなこさんがサプライズゲストとして登場し、約980人の全校児童が集まった体育館は大きな歓声に包まれた。子どもたちはしなこさんと一緒にクイズやダンスを楽しみ、歯磨きの大切さを学んだ。



2023年度の東京都学校保健統計書で、江戸川区の小学6年生1人あたりの処置していないむし歯の数が23区で最も多いことが判明。そこで区ではむし歯予防の啓発に力を入れ、さまざまな取り組みを行ってきた。その一環として、小中学生に人気のしなこさんを「えどがわスマイルアンバサダー」

に任命し、むし歯予防や口腔ケアの重要性を発信している。

この日の集会では、「歯磨き後のうがいは何度もしたほうがいい？」など〇×クイズも行われ、児童たちは元気よく手を挙げ、歯と口の健康について理解を深めた。さらに、むし歯予防をテーマにした、しなこさんの楽曲「歯う歯う」に合わせて全員でダンスも楽しんだ。「私自身もむし歯で悩んだ経験があるからこそ、歯磨きの大切さを伝えたい。きちんと歯磨きをして、自分の歯も自分自身も大切にしてい



ほしい」としなこさんは呼び掛ける。

参加した児童たち(6年)は「お菓子を食べたあと、口をゆすいだり歯磨きをしたりしようと思った」「アメやキャラメルは口に残りやすいと初めて知り、勉強になった」と感想を語った。

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

「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57万組以上(2026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をしてくれます。

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。

■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れます。

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。

スーモカウンター注文住宅

南砂町SUNAMO店
江東区新砂3-4-31
南砂町ショッピングセンター
SUNAMO 4階

**アーバンドック
ららぽーと豊洲店**
江東区豊洲2-4-9
アーバンドック ららぽーと豊洲 1階

上野マルイ店
台東区上野6-15-1
上野マルイ 3階

全国**252**店舗 利用組数**57**万組以上
※カウンター拠点数/2026年5月末時点、
利用組数/2026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

7/23(木) - 8/9(日)

①10:30 ②13:30
③15:30 (各回約90分)
※当日予約もOK。予約優先

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)

「葛西新聞を見て」
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



ジモトの情報を日々更新中!
毎週金曜日**LINE**配信♪

バ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

まずは
公式 LINE を
友だち登録して
Check!!



街の情報募集中!

- あのお店がおいしい!
- 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。



情報提供は
こちらから



ベイちば
https://www.baychiba.info/



公式Instagram