



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

認知症について知りたいことありませんか 認知症サポーター養成講座

9/30

認知症への理解を深めることを目的に認知症サポーター養成講座が開かれる。

認知症の人や家族をサポートするために正しい知識を身に付けよう。

▽9月30日(水)

▽PM2～3：30

▽コミュニティプラザ一之江

▽定員 先着20人

▽参加費 無料

▽申し込み 電話で受け付け

▽持ち物 筆記用具

▽申し込み・問い合わせ

☎03-5667-7676／西瑞江熟年

相談室江戸川区医師会一之江

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」を紹介しします。

雨模様の日が続いています。急に涼しくなって体調を崩していませんか？

「食欲の秋」。野菜では「秋ナス」がおいしさのピークを迎えています。

ナスは収穫時期によって呼び名が変わります。6月～9月上旬を夏ナス、9月中旬～10月頃を秋ナスと言います。秋ナスは気温が下がってから育つため、皮が柔らかく種が少なく食べやすいので、ついついたくさん食べてしまいがち。体を冷やす性質もあるので、女性が体を冷やさないう「秋茄子は嫁に食わすな」という言い伝えが生まれたようです。

今回は、体を内側から潤す白胡麻と秋ナスを使った1品を紹介しします。

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

秋ナス



秋ナスの白胡麻ソースかけ

■材料

ナス4本、練りごま(白)大さじ2
砂糖大さじ1と1/2
醤油大さじ2、酢大さじ1
すり白胡麻適量

■作り方

- ①ナスはヘタを落とし、反対側のお尻部分も少し切り落とします。
- ②魚焼きグリルにナスを並べ、中火で焼きます(目安は10分)。※皮が全体的に黒くなるまで、途中転がしてみてもOK
- ③焼けたらしばらく置き、熱を取る。冷めたら爪楊枝などでヘタの付け根の皮を引っ掛け、親指で押さえながら引っ張り皮をむく。皮の取り残しが残らないか確認をしたら完了です。
- ④材料の調味料類を混ぜ、お皿に並べたナスの上からかけてお召し上がりください。

冷え性の方はタレに生姜のすりおろしを混ぜると冷え防止になります。お試しください。



専門医に聞く

歯科と睡眠 不眠症とストレス

児玉歯科医院 児玉剛之院長

不眠にはさまざまな原因がありますが、そのひとつにストレスがあげられます。私たちの体は、自律神経系、内分泌系、免疫系の三つの機能がバランスをとりながら常にベストの状態を保つよう働いており、これをホ

メオスタシス(恒常性の三角形)と呼んでいます。が、心身のストレスからくる緊張状態は交感神経を興奮させて睡眠を妨げます。すなわちストレスが加わると無意識のうち歯を噛みしめる回数・時間が増え、昼夜を問わず噛みしめが続くようになります。特に夜間の噛みしめや歯ぎしりは昼間の数倍もの力が局所にかかりますので、長期におよぶ場合は頭部や背部の筋を緊張させて肩こりや首の痛みなどの症状も現れてきます。また周囲の神経や血管を圧迫するために血行不良から疲労物質の蓄積をまねきますが、これは発痛性物質として視床下部に達し再び局所の筋肉群を緊張させます。夜間に深い睡眠が

とれないために昼間の疲れを癒すことができなくなり、さらに進むと歯の知覚過敏や開口障害をまねきます。不安や精神的な緊張は自律神経失調症、過換気症候群、過敏性腸症候群、うつ病、片頭痛、高血圧、消化管潰瘍、月経異常など、さまざまな経路で私たちの体をむしばみます。自律神経がバランスを崩すとその歪みは内分泌系や免疫系にもおよび機能を低下させます。ストレスは精神的なもの、身体的なものに大別されますが、原因が明らかな場合はその解決・軽減をはかることが大切です。身体的ストレスは比較的原因が明らかで解決しやすいのですが、生きていくうえで遭遇するさまざまな出来事がす

べて原因と成り得る精神的ストレスの場合は、家庭における情緒的安定機能の低下、自我意識の形成不全、ストレスに対する耐性域値の低下、社会生活の多様に伴う人間関係の歪みなどが背景にあることが多く、なかなか原因を取り除くのが困難です。特に検査を行っても原因がはっきりしない不定愁訴を伴う場合は、歯科領域に関連したケースも多いので、日々の生活の質や健康など(OEID)を向上させるためにもかみ合わせのチェックをおすすめします。

■児玉歯科医院
江戸川区西葛西6-13-7
☎03-3686-8241
日・祝日休診

子育て中のママたちによる吹奏楽団

江戸川シャベル ファミリーコンサート

10/1

江戸川区で活動しているママさんプラスバンド「江戸川シャベル」が都民の日にファミリーコンサートを開催する。子どもたちにも人気の曲を演奏するほか、音楽劇「パンドロぼう」を披露する。
▽10月1日(木)
▽①AM11～、②PM1～

▽KAMEIDO CLOCKカメクロコート(江東区亀戸6-31)
▽入場無料
▽申し込み不要
▽問い合わせ
☎080-3511-5364／江戸川シャベル(駒木)

週末に映画を楽しむ

土曜日のひがシネマ

10/10

ダニー・ボイル監督の『イェスタデイ』(2019年、イギリス、116分)を上映する。世界規模の大停電の夜、自分以外誰も「ザ・ビートルズ」を知らない世界に。売れないシンガーソングライターの活躍をビートルズの名曲とともに描いた作品。

▽10月10日(土)PM1：30～4(PM1：15開場)
▽東葛西コミュニティ会館 2階 集会室1・2
▽定員 先着50人
▽申し込み不要 直接会場へ
※満員の際は入場できない場合あり
☎03-5658-4008／東葛西図書館

葛西新聞と一緒に

ちらしを
お配りします!

★第1・3・4金曜発行

1枚4.4円(税別) ※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



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➡



↑小ぶりで絞り模様が美しく、同じものはありません。太陽の光が苦手です、すぐしぼみます。暑さにも弱く、酷暑の時は元気がないようです。(nana パパ)



オクラ

例年苗をワンポット植えれば8月早々から黄色いかわい花が咲き、花が落ちるとおいしいオクラが味わえます。今年は土のせいか葉ばかり繁り、8月下旬ようやくひとつ花が咲きました。(咲) ↓

ネメシア



去年大好きな人からいただいたハイビスカスです。いつも癒しと元氣もらっています! ありがとう〜♡(なおち)➡

ハイビスカス



◀日当たり、風通しがいい場所で育ててこんなにたくさん咲いてくれました。(もちこ)



Information
インフォメーション

講演会・講習会・体験会

●第34回 ママフェスタ 2026 in 江戸川区
◇10月14日(水)
◇AM10～PM3
◇東京福祉専門学校第2校舎 保育室(3F)
◇申し込み 不要
☎090-1027-6822ママフェスタ／細川
●和洋女子大学 生涯・リカレント講座「ジェンダー基礎講座 女／男を超えた個性ある社会を考える」
◇10月10日(土)
◇PM2～3:30

◇和洋女子大学 国府台キャンパス(市川市国府台2-3)
◇参加費 無料
◇定員 先着50人
◇要申し込み HPから
☎047-371-1473同大学産官学・地域・生涯教育センター
✉renkei@wayo.ac.jp

ステージ

●若い芽うらやす 秋のコンサート
浦安市在住の音楽家や音楽を志す学生の演奏会
◇10月12日(祝)PM1:30～(開場PM1)
◇J:COM浦安音楽ホールコンサートホール
◇入場料 無料(全席自由)
◇申し込み 不要
☎080-1089-3245沼田

イベント

●CUC教室映画講座 第2回『うつし世の静寂に』上映会+トークセッション
人と風土との関係を見つめるドキュメンタリー
◇10月24日(土)PM1～4
◇千葉商科大学(市川市国府台1-3-1)
◇参加費 無料
◇定員 約200人
◇トーク出演 監督、地元民俗学研究者
◇要申し込み HPから
☎047-320-8667千葉商科大学社会連携推進課

フリーマーケット

●フリーマーケット出店者募集
◇9月26日(土)
◇AM9～PM2

◇行徳駅前公園(市川市)
◇出店料 手持ち出店(2m×2m)800円
※食品不可 ※駐車場有料
☎090-3068-3534里くるカエル倶楽部

サークル仲間募集

●子ども理科実験教室キッチン実験
◇土曜(月1回)
◇PM1:30～2:30
◇浦安市まちづくり活動プラザ3F
◇入会金 なし
◇月会費 3500円
◇対象 小学生
☎090-4296-8789岡本
✉ayako19840217@icloud.com

あ・ら・かると

●イコール保護猫譲渡会
◇9月26日(土)
◇PM1:30～3:30
◇行徳文化ホールI&I第1会議室
◇参加費 無料
※当日猫の連れ帰り不可(譲渡には審査あり)
◇申し込み 不要

☎090-1112-4496とくたけ

※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「新聞紙面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 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。

**介護の基本や魅力を学ぶ
介護はじめてセミナー**

10/24

江戸川区介護保険課主催の「介護はじめてセミナー」が行われる。正しい介護、楽しい介護の知識、介護の魅力について話をする。「家族の介護に役立てたい」「将来に備えて知っておきたい」など、関心のある人はこの機会に。

▽タワーホール船堀 研修室
▽対象 家族の介護をしている人、これから介護をする人、介護の仕事やボランティア活動に関心がある人
▽定員 先着40人
▽参加費 無料
▽申し込み 申し込みフォームで受け付け
※10月21日(水)締め切り
▽問い合わせ ☎03-5662-0032／福祉部介護保険課 事業者調整係



【主な内容】

- ・介護保険の活用方法
- ・認知症ケア
- ・介護技術の基本など

▽10月24日(土)
▽AM9:30～12:30

**良質な睡眠を学ぼう
介護予防教室
くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋**

10/9

「眠りたくてもなかなか眠れない」「年齢と共に眠りが浅くなった」など、睡眠に関する悩みがある人におすすめ。講義の前後には野菜摂取量が測れるベジチェックも体験できる。

▽10月9日(金)PM2～3:30
▽長島桑川コミュニティ会館 集会室2・3
▽定員 30人
▽対象 区内在住の65歳以上
▽料金 無料
▽申し込み 電話で ☎03-3877-8690／東葛西熟年相談室 なぎさと楽苑

ハガキでもスマホでも
応募締切(必着)

2026 10月1日 木

アンケートにこたえて／映画チケットを当てよう!

プレゼント内容

A シネマイクスピアリ(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

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
朝明光企画シネマ10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えさせていただきます。

ご希望の映画館は? **A**or**B**

①地域情報WEBサイト「ベイちばinfo」を知っている?
1 知っている 2 知らない 3 知っているけど見たことがない

②「ベイちばinfo」で紹介してほしいお店を教えてください

③今年中にやってみたいことや挑戦したいこと、かなえたいことは? その理由も教えてください

④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

キトリ

個人情報の取り扱いについて

■プレゼント応募の際に当社が取得した個人情報(住所・氏名・電話番号・Eメール・年齢・性別・職業・応募した映画館)は、本キャンペーンの企画・実施・抽選・当選発表・結果通知等に利用いたします。■当社の責任で適切な委託先を選定して委託を行います。■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。

スマホからの応募はこちら



CINEMA 10
Monthly 2026
Schedule

イオンシネマ 市川妙典
24時間テーブ案内
☎047-356-0205
または
https://cinema.aeoncinema.com/

船堀シネパル1 ☎03-5658-3230
船堀シネパル2

ディスクロージャー・デイ[字](1日～)
ママがもうこの世界にいないかも 私の命の日記(2日～)
時給三〇〇円の死神(2日～) ファーストボイス(2日～)
汝、星のごとく(PG12)(9日～) DIGGER/ディガー[字](9日～)
パイオハザード[字](9日～)
ストリートファイター ザ・ムービー[字](16日～) うるわしの宵の月(23日～)
パッド・ルーテナント:トウキョウ(23日～) もしもの愛(23日～)
映画 ひつじのショーン かぼちゃ畑の怪物!(23日～)
[耳をすませば]4Kデジタルリマスター-IMAX上映(23日～)
[借りぐらしのアリエッティ]4Kデジタルリマスター-IMAX上映(23日～)

踊る大捜査線 N.E.W. メトロポリスを駆け抜けろ!
八つ墓村(～29日)

ディスクロージャー・デイ [字](1日～)
ママがもうこの世界にいないかも 私の命の日記(2日～)
ファーストボイス(2日～)
時給三〇〇円の死神(2日～)
汝、星のごとく(PG12)(9日～) DIGGER/ディガー[字](9日～)
パイオハザード[字・吹](9日～)
ティム・バートンのナイトメア・ビフォア・クリスマス/ディズニー デジタル 3D 吹(9日～)
ストリートファイター ザ・ムービー(16日～) クジラに落ちた男[字](16日～)
わたしの知らない子供たち(16日～) mentor(16日～)
うるわしの宵の月(23日～)
映画 ひつじのショーン かぼちゃ畑の怪物!(23日～)
パッド・ルーテナント:トウキョウ(23日～)
リトル・マーメイド[吹]アニメーション版(30日～)
RYUJI 竜二(30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。

シネマ時刻表

踊る大捜査線 N.E.W. メトロポリスを駆け抜けろ!

八つ墓村

船堀シネパル ☎03-5658-3230
(9月25日～10月1日)

シネマイクスピアリ ☎047-305-3855
(9月25日～10月1日)

直営 劇場に問い合わせを

上映時間は変更になる場合もありますのでお問い合わせください。
※問い合わせの電話番号は間違いないよう確認のうえおかけください。
※イオンシネマ市川妙典についてはホームページで確認を

1000 1235 1610 1800

1510 1840 1020 1315


 キュ 市川・行徳・浦安・葛西地域の仕事(求人)情報!
 
 タイミング
 
 広告掲載のご相談・お申し込み
 
 0120-22-1167
 
 meiko_mado@meiko-kikaku.co.jp
 
 朝明企画 市川市和之川3-2-13
 
 正=正社員 ア=アルバイト バ=パート 派=派遣 契=契約社員 委=業務委託 臨=臨時職員 他=その他

葛西臨海公園
パ
パンの製造

土・日・祝でできる方便通!

美味しいパン、一緒につくりませんか
無資格・未経験OK! 学生可!

時 間◆① 8:00～17:00

② 8:00～14:00

③ 14:00～19:00

1日5時間～
週3日～
勤務OK

時 給◆1,280円～

日祝1,330円～

勤務先◆ベルク江戸川臨海店内
待 遇◆交通費支給、社保完備
※扶養控除内勤務も応相談

セレスペーカリー江戸川臨海店

江戸川区臨海町2-3-3 TEL. 03-5674-8077

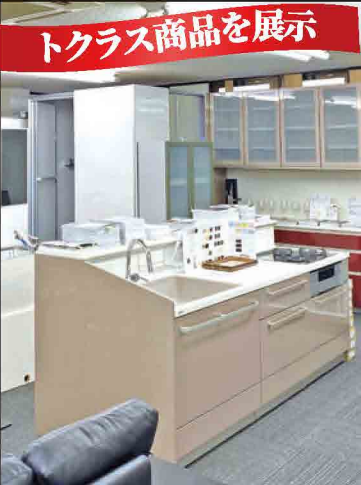
毎週金曜日発行
地元の求人紙
 ※東西新聞は第1・3・4金曜日、いちかわ新聞は第1・3金曜日発行
行徳新聞 64,400部 **浦安新聞 59,900部**
葛西新聞 60,300部 **いちかわ新聞 49,480部**

4紙合計 234,060部
 1紙 (31×56mm) **17,600円〜**

※税込価格です ※掲載料に別途制作費がかかります
 ★その他サイズ・金額はお問い合わせください★

お問い合わせは
株式会社 明光企画 市川市相之川3-2-13
☎ 047-396-2211

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。

ショールームのご見学は
2日前までに電話にて
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

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.taiyoujidokai.com/> 太陽自動機 検索

宅建業 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



ショールーム併設

葛西橋通り

葛西駅

地下鉄博物館

ココ★

セブン
イレブン

江戸川
長島郵便局

さくら公園

浦安ブライトンホテル東京ベイ

ネオ・ビストロビュッフェ シェフズ・マルシェ ハーベスト ～メディテラニアン&カリフォルニア～

2年連続「オズモールアワード」を受賞したレストラン「カシュカシュ」。
秋のビュッフェのテーマは、「メディテラニアン&カリフォルニア」だ。

「海老とブロッコリーのアンチョビガーリック(ランチ限定)」や「モロッカチキン」などの地中海料理と、「伝統のローストビーフ」や「洋梨と生ハムのピッツア」などのカリフォルニア料理がずらりと並ぶ。

さらに「プレミアムショートケーキ～シャインマスカット～」[安納芋

スイートポテト」などのスイーツも充実。スイーツ総選挙も実施中。

▽11月30日(月)まで

▽ランチ／AM11：30～PM3(土日祝は90分、2部入替制)、ディナー／PM5：30～9

▽レストラン カシュカシュ(1F)

▽ランチ／6800円(土日祝7800円)、ディナー／7800円(土日祝8800円)※子ども料金もあり

▽予約・問い合わせ ☎047-350-9091(AM10～PM8)

東京23FC
キックターゲット
TUBC(スラッシュアウト
チャレンジ)

ご当地
キャラも
登場

開催日
9/27 10:00
日 ~16:00

※催し物により終了時間が異なります

コジマルシェ

小島キッズフェス

みんなの「キラキラ」、この場所に。

キッチンカー
グルメも
いっぱい!!

ASOBO会
[フリマ]
リサイクル
& 手作り市

こども
体験企画
いろいろ!!

家族みんなで遊びに来てね!

イベント内容・
出演情報など、
詳しくはこちら!

入場
無料

会場 小島町二丁目団地ショッピングセンター

東京都江戸川区西葛西5-8(西葛西駅北口 徒歩約3分)

主催：小島町二丁目団地店舗会 <https://kojima2.com/>

中高生の居場所が葛西エリアで新たにオープン 共育プラザ葛西臨海分室

江戸川区が中高生の居場所として区内7カ所に設置している「共育プラザ」は中高生の活動支援や子育て支援、世代間の交流支援を行う施設。9月1日(火)、新たに「共育プラザ葛西臨海分室」がオープンした。

広さは約200㎡。入口を入ると靴箱があり、靴を脱いで利用するスタイル。中には談話スペースと学習室、相談室、ほかに職員用の事務室などがある。

広々とした談話室は自由に過ごせる場所。本や漫画を読んだりもできるし、カードゲームやボードゲーム、ダーツ、ビリヤードを楽しむこともできる。ダーツは他の共育プラザとオンラインでつないで対戦も可能だという。また、壁で仕切られたスペースにはモニターとパソコンを設置して「e-Sp



ダーツとビリヤード台

orts」専用ルームとなる予定。

学習室は現在6席あり、静かに勉強する環境が整っている。利用の状況みて、座席数を増やす場合もあるとのこと。

「共育プラザが近くにない、この地域にも中高生の居場所を作ってほしい」との声があり、開設された同分室。年末年始を除く毎日、午前9時から午後9時まで利用できる。一人でも友達たちとでも、気軽



談話スペース

「50代だからできるお金の育て方」 浦安で無料マネーセミナー

将来のために少しでも多く残しておきたい。一方で、何から始めればよいか分からず、預金をそのままにしている人も多いのでは。

講師は、個人の家庭相談実績が1500世帯以上あり、企業の従業員向け投資教育にも携わるファイナンシャルプランナーの谷川真一さん。新NISAやiDeCo、置いたままの預金など、お金に関する素朴な疑問を分かりやすく解説する。仕事帰りにも参加しやすい夜開催もあり、夫婦での参加もOK。

▽10月11日(日)・12日(月・祝)

10/11・12・15



写真はイメージ

PM2～4、15日(木)PM7～9

▽浦安市民プラザWave101 多目的の小ホール ▽定員 各回30人

※申し込み多数の場合抽選

▽参加無料(参加者全員にお土産付き)

▽特典 希望者に後日、無料個別相談「予約制」

☎090-3919-6139 / air LIFE 谷川

詳細申し込み





に利用してみよう。



本やボードゲームなど



學習室