

コミュニティペーパー

葛西新聞

28th Anniversary

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

地域情報サイト
「ベイしば info」
公式LINE
お友だち登録募集中



Web相談対応可 土日祝もOK 地域密着型

確定申告 相続相談会

まずはお気軽にお問合せください 実施中

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

ドリム24 確定申告 検索



さまざまな角度から 小松菜の魅力を紹介

特産品である小松菜の魅力は広くPRしようとして毎年発行されているのが冊子「小松菜力」。

第11弾となる今回は「もつと小松菜を身近に」と題し、生で食べられる小松菜を生産する農家のインタビューをはじめ、区内にある愛国学園短期大学の学生が考案した「食べきりレシピ」、農家おススメの「農家めし!!」など、家庭でも簡単に調理できる栄養たっぷりメニューを紹介している。

また、区内49店舗が取り扱う小松菜グルメ



『小松菜力。』(A5判・全32頁)
江戸川区役所や各事務所、同冊子に掲載された店舗で配布。また、区ホームページからダウンロードも可。スタンプラリーの台紙付き

81種を一挙に掲載。「小松菜最中(180円)」や「グリーンスムージー(270円)」など関連商品も紹介している。

区産業経済部産業振興課担当者は「小松菜の魅力がたつぷり詰まった1冊。栄養満点でおいしい小松菜の魅力を多くの方に知ってもらえたらうれしいです」と話す。

小松菜グルメスタンプラリー
11月1日から、小松菜グルメを取り扱う店舗など53軒(49店舗・4直売所)を巡る「小松菜グルメスタンプラリー」は来年1月31日まで。

旬を迎える特産品の魅力が詰まった 冊子「小松菜力」を発行

スタンプラリーも開催中

江戸川区は特産品の小松菜の魅力を伝える冊子「小松菜力」を今年も発行した。小松菜商品を扱う店舗や豆知識などを紹介している。そして、小松菜グルメを取り扱う店舗を巡るスタンプラリーも開催中だ。

「小松菜」発祥の地と言われ、全国でも有数の産地となっている江戸川区。東京都農作物生産状況調査(令和4年度)によると、江戸川区の小松菜収穫量は2677トンで、東京都内全体の収穫量の4割を占め、長年にわたって都内1位の実績を誇っている。

集めたスタンプ数に応じて、抽選で「ホテルシーサイド江戸川ベア宿泊券」や「江戸川区産物の野菜&小松菜土産セット」のほか、区特産の小松菜キャラクター「こまつくん」がデザインされたサイモボトルなどの素敵な商品が当たる。

また、スタンプラリーを3枚集めるともれなく全員に、自宅でも手軽に育てることが出来る「小松菜の種(2種類)」をプレゼント。さらに、スタンプシート3枚以上と「小松菜グルメコンテスト」への投票で江戸川区産小松菜が当たるWチャンスも。

子どもとできる♪クッキングレシピ

体があたたまる♪ なんとが入った茶碗蒸し

●材料(そばちょこ6個分)

・だし汁	800ml	<味付け>	
・卵	3個	・めんつゆ	大さじ2
・なると	1/4本	・酒	大さじ2
		・本みりん	大さじ2

【作り方】
①だしを作る。(水だしの作り方) 水800mlにだしパック2袋を入れて冷蔵庫で一晩冷やす。
②ボウルに卵を割って溶き、①と合わせてザルで3回こす。
③こした卵液に味付けをしてそばちょこに入れる。
④深めのフライパンに水を入れ、③を置き、フタをして中火で8分蒸す。
⑤なとを切る。
⑥④が半分固まったところになるとのせて3分蒸して火を消してそのまま10分余熱で火を通す。



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? (田ヤマ)

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

安全な低い浴槽へ

リフォーム・解体・ローン・賃貸経営(稼ご家づくり)のことまで... 多能工助手募集! 未経験でも丁寧に指導します。要領免許持ちはシヨ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

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 ショールーム併設

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)全日本不動産協会 (公社)不動産保証協会



葛西新聞

27th Anniversary

毎週金曜発行!!

葛西で活躍している方の紹介、生活情報、読者の生の声をお届けしています

ファミリー世帯を中心に、無料で配布しています

- 葛西新聞は配布の他に下記の施設にも置いてあります。お持ち帰りください ※部数が限られており、なくなり次第終了となりますのでご了承下さい ※各施設へのお問い合わせはご遠慮下さいませようお願いいたします
- 葛西区民館(中葛西3-10-1) 東西線葛西駅から徒歩5分、都営バス(船堀駅→なぎさニュータウン行き)葛西区民館前下車
 - 北葛西コミュニティ会館(北葛西2-11-39) 東西線西葛西駅から徒歩15分、都営バス(西葛西駅→新小岩行き)北葛西二丁目下車徒歩5分
 - 南葛西会館(南葛西6-8-9) 都営バス(葛西駅または西葛西駅→なぎさニュータウン行き)南葛西小学校下車
 - 新田コミュニティ会館(中葛西7-17-1) 東西線葛西駅下車徒歩15分、都営バス(西葛西駅→なぎさニュータウン行き)新田下車徒歩3分
 - 清新町コミュニティ会館(清新町1-2-2) 東西線西葛西駅から徒歩20分
 - 臨海町コミュニティ会館(臨海町2-2-9) 都営バス(西葛西駅→臨海2丁目団地行き)紅葉川高校下車
 - 東葛西コミュニティ会館(東葛西8-22-1) 都営バス(葛西駅→葛西21系統葛西臨海公園駅行きまたはコーシャハイム南葛西行き)東葛西8丁目下車徒歩4分
 - 長島桑川コミュニティ会館(東葛西5-31-18) 東西線葛西駅から徒歩15分、都営バス・京成バス長島町交差点下車徒歩10分
 - 船堀コミュニティ会館(船堀1-3-1) 都営新宿線船堀駅徒歩5分
 - 葛西図書館(江戸川6-24-1) 都営バス(葛西駅→錦糸町駅行きまたは平井駅行き)三角下車
 - 二之江コミュニティ会館(江戸川6-46) 都営バス(葛西駅→東新小岩四丁目行きまたは一之江駅行き)古川親水公園下車徒歩5分



お問合せ 株式会社 明光企画 市川市相之川3-2-13 TEL.047-396-2211

地元の求人情報Qタイミングは3面です



NHKの国民生活時間調査によると、日本人の平均睡眠時間は50代女性で6時間31分、40代女性が6時間41分という結果で、世界トップレベルの長さでした。自分の仕事はもちろんです。子育てや夫の世話、親の介護に追わ

【専門医に聞く】更年期と不眠 児玉歯科医院 児玉剛之院長

れる毎日で、眠りたくても睡眠を削らないとやっつけていけないのが実情です。社会生活におけるストレスから精神的バランスも乱れがちですが、この状態に大きく影響しているのが、女性特有のホルモンの変動です。40歳以降の女性は、いわゆる更年期の影響で体調が不安定になりやすい年代です。更年期は卵巣機能が衰退・消失する時期であり、閉経(日本人の平均閉経年齢約50歳)の前後5年間を指します。女性ホルモンのエストロゲンが急激に減少するために自律神経の調節がうまくいかなくなり、体が疲れているのに眠れないといった現象を引き起こします。自律神経には交感神経と副交感神経があり、昼間は交感神経、夜は副交感神経が優位になります。この切り替えがうまくいかず、緊張神経とも呼ばれる交感神経の興奮状態が続くと、徐々に体調を崩しやすくなります。身体的変化や社会的ストレスに加えて、閉経や若さに対する喪失体験など精神的な要素も重なり、寝つきが悪い、寝つけない(入眠困難)、何度も目が覚める(中途覚醒)、朝早く目覚めて再び寝つけない(早期覚醒)、十分な睡眠時間にもかかわらず眠気が抜けない、熟眠障害などの睡眠トラブルが高率に出現してきます。更年期に認められる症状には不眠の他、動悸、息切れ、血圧の上昇、低下、耳鳴り、めまい

生理不順をはじめ、頭痛、ふらつき、大量の汗、胸(乳房)の痛み、顔のほてり、のぼせ(ホットフラッシュ)、手足や腰の冷え、不安、イライラ、意欲の低下などがよく知られています。そしてこの時期には長年使用してきた歯の咬耗・摩耗が起きます。また虫歯や歯周病、歯の欠損などによる噛み合わせの狂いや様々な不定愁訴が現れてきます。咬合を調整して口腔周囲筋および自律神経の緊張を緩和させることで、この時期に歯の見直しはとて大切です。

児玉歯科医院 江戸川区西葛西6-13-7 03-6686-8241 日・祝日休診

地域に愛される吹奏楽団の華やかなステージ

江戸川吹奏楽団 第50回定期演奏会 11/24(日)

11月24日(日)、1970年に江戸川区内最初のアマチュア吹奏楽団として結成された「江戸川吹奏楽団」が定期演奏会を開く。第50回を記念して、委嘱作品「追憶の歌」白秋の歌碑に寄せて(宇田川不二夫)などを披露する。

【曲目】追憶の歌(白秋の歌碑に寄せて)(初演) ローマの松 Mont Fuji(富士山) 北斎の版画に触発されて(ほか) 11月24日(日) PM2(開場PM)

図書館イベント情報 圓藏亭落語会 in 西葛西図書館 12/8(日) 西葛西図書館3F

ギャラリー 対象 小学生以上 定員 80人 参加費 無料 申し込み 電話で 申し込み 問い合わせ 03-6588-075 西葛西図書館

1:30) 江戸川区総合文化センター 大ホール 入場料 無料 ※未就学児の入場不可 ※車いす席あり、事前にお問い合わせを ※場内の写真撮影・録音・録音禁止 問い合わせ info.edosui@gmail.com https://edosui.web.fc2.com/

NEW OPEN 掲載店募集中! お店のオープン 明光企画&ベイしばinfoが応援します 掲載無料 ※詳細はお問合せください

RED 開校記念キャンペーン 西葛西教室 学習の習慣がまだ身につけていない... 1ヶ月「無料体験」 さらに、体験後 そのまま継続で 入塾金も「全額免除」

自慢の味の競演 和洋中折衷ディナーコース ホテルオークラ東京ベイ 和食・洋食・中国料理が一度に楽しめる「和洋中折衷ディナーコース」

CINEMA 12 Monthly 2024 Schedule イオンシネマ 市川妙典 24時間テアープ案内 047-356-0205 シネマイクスピアリ 24時間テアープ案内 047-305-3855

アンケートにこたえて! 映画チケットを当てよう! 2024 応募締切(必着) 11/28日

シネマ時刻表 Table with columns for cinema name, showtime, and phone number.

シネマ時刻表 Table with columns for cinema name, showtime, and phone number.

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

Information

講演会・講習会・体験会

●ヴィーガンの米粉クッキー作り仕事体験受け付け
障がいのある人が働く就労継続支援B型の事業所...

●ワンコインで英会話体験会
▽11月26日、12月3・10・17日(火)
▽AM11:30~PM1

※PC文字通訳、手話通訳等情報保障あり
▽要申し込み HPから
☎090-8490-7061パルレ/さいが

フリーマーケット

●リサイクル&手作りリマ 出店者募集
▽12月1日(日)※雨天時22日(日)に延期
▽AM10~PM3

団体ASOBO会
☎050-3488-4797
✉info@recycle-asobo.org

※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「バイちば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
「バイちばinfo」内検索バーから「info」で検索

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

-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。

毎週金曜発行 タイミング
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・お申し込みはフリーダイヤルにて
0120-22-1167
meiko_mado@meiko-kikaku.co.jp

勝どき パア 清掃スタッフ
新規竣工現場スタッフ大募集!
内容◆オフィスビルの清掃業務
勤務地◆東京都中央区晴海3丁目

南行徳 正 パ ①正規保育士 ②非正規調理員
子どもたちと楽しく働きませんか?
明るく元気で子どもが好きな方歓迎!

浦安 正 社会福祉士
残業少なめでプライベート充実
内容◆医療福祉相談室での退院・転院・在宅療養調整を中心とする相談援助業務など

求人案内
葛西新聞の発行日は毎週金曜日です。
西葛西 ア 調理補助
簡単な調理できる方
時給◆お昼 1,163円 夜 1,200円

新浦安 正 正看護師・医療事務
スタッフ増員につき 耳鼻科 看護師・事務大募集!
ゆったり始業 早起きが苦手・朝ゆっくりしたい方にも向いています

浦安市内運行 正社員 契約社員
バス運転士募集!
浦安市内を走る路線バスやおさんぽバスの運転
大型路線バス ※経験等を考慮し、コミュニティバスの乗務をする場合もあり

葛西・西葛西・他 委 配布
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!

「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
毎週金曜日発行!
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。

株アオバヤ Adpos 明光センター Tel.047-396-2219
※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。

お申込み・お問合せは
葛西新聞営業部まで ☎047-396-2211

Sheraton Christmas Cake Collection 2024

選ぶその瞬間から幸せな時間が広がるシェラトン ホテルこだわりのクリスマスケーキで Happy Holidaysをお過ごしください。



ご予約はこちら



クリスマスケーキにはオンライン決済で5%オフの特典がございます



クリスマスショートケーキ
6,500円

直径15cm x 高さ4.5cm

雪のような純白のクリームが美しい、シェラトンホテル自慢のクリスマスショートケーキ。3種の生クリームをブレンドした濃厚でココのあるリッチな味わいをご堪能ください。



クリスマスミルフィーユ
8,000円

縦12cm x 横20cm x 高さ5cm

たっぷりの苺をムースリーヌで包み、フランボワーズジャムを塗ったサクサクのパイ生地です。トップに敷き詰められたベリーが美しい、特別なミルフィーユをどうぞ。



ルーージュ
8,000円

直径20cm x 高さ7cm

真っ赤なフランボワーズのグラサージュが艶やかなムースケーキ。チョコレート風味のタルト生地に濃厚な苺ムースをのせ、クリスマスデコレーションを施しました。



ブックドノエル
11,000円

縦18cm x 横16cm x 高さ5cm

分厚い本の中は、ナッツ入りのガナッシュやバタークリームなどを何層にも重ね、表紙には小さなブックドノエルをのせました。遊び心溢れるケーキで特別な日を演出。

クリスマスケーキお渡し期間

12/22日~25日 12:00~19:00

ご予約締め切り

お渡し日の2日前17:00まで

※各ケーキのサイズに装飾部分は含まれておりません。ブックドノエルは本の部分のサイズを記しています。(土台部分は縦19cm x 横19cmとなります)
※販売予定個数に達し次第、受付終了

カフェ・トスティーナ 12/1日~25日

シェラトン クリスマスペカリーコレクション

- ・シュトーレン 3,500円 縦10cm x 横25cm x 高さ5cm
- ・ほうじ茶のシュトーレン 4,000円 縦10cm x 横25cm x 高さ5cm
- ・パネトーネ 1,200円 直径9cm x 高さ15cm



12/25日
まで

グランカフェ

ファミリークリスマス ブッフェ

ホリデーシーズンを煌やかに彩る、ズワイガニやサーモンを使った前菜から、パイベースや鴨のローストなどのメイン料理まで、シェフがこだわり抜いた贅沢なメニューの数々が並びます。開放的な吹き抜けが自慢のbuffetダイニング「グランカフェ」で特別なクリスマスをお過ごしください。

メニューはこちら



11/1~12/20

ランチbuffet 11:30~14:30

(土日祝のみ ~15:00 90分制)

大人 4,900円(土日祝 6,000円)

4~12歳 2,450円(土日祝 3,000円)

ディナーbuffet 17:00~22:30

(土日祝のみ120分制)

大人 7,500円

4~12歳 3,750円

12/21~12/25

ランチbuffet 11:30~15:00

(90分制)

大人 6,500円

4~12歳 3,250円

ディナーbuffet 17:00~22:30

(120分制)

大人 8,000円

4~12歳 4,000円



※写真はイメージです。※お席ご利用に際し時間制限を設けております。※食材の調達状況によってメニュー内容が変更になる場合がございます。

大切な人と過ごす
ホリデーシーズンを
さらに特別な思い出に。

シェラトン・グランデ・トーキョーベイ・ホテルでは、ホリデーシーズンを華やかに演出する豪華なお食事はもちろん、クリスマスならではの催し物もご用意しており、特別なひとときをお楽しみいただけます。



浦安市青少年館 いるか合唱団



シェラトン・グランデ・トーキョーベイ・ホテル

TEL:047-355-5555 (代表) 千葉県浦安市舞浜 1-9 <https://www.marriott.com/ja/TYOSI>

