

毎月最終水曜日発行

発行エリア
松戸・柏・我孫子・流山・野田の5市
4万部発行(昭和57年8月創刊)

(株)東葛毎日新聞社

発行所〒277-0843 柏市明原2-3-14-203
☎:04-7146-7312/FAX:04-7146-7313

東葛まいにち

創刊から39年、地域密着型の情報紙として、心温まる話題をお届けしています。



mainichi@bunya.ne.jp

GK GOALKEEPER

1 猿田 遥己
191^{cm} 83^{kg}
1999.4.23

18 キム スンギョ
187^{cm} 84^{kg}
1990.9.30

21 佐々木 雅士
185^{cm} 79^{kg}
2002.5.1

46 松本 健太
185^{cm} 80^{kg}
1997.5.4

KASHIWA Reysol 2022 登録選手

TOPチーム選手(全35人) ★は新加入

ネルシーニョ監督
Nelson Baptista Junior
1950.7.22

VITÓRIA

チームスローガン
(ポルトガル語で勝利の意)



柏レイソル
ホームページ

FW FORWARD

9 武藤 雄樹
170^{cm} 68^{kg}
1988.11.7

19 細谷 真大
177^{cm} 69^{kg}
2001.9.7

35 真家 英嵩
187^{cm} 83^{kg}
2003.7.28

37 鷓木 郁哉
167^{cm} 67^{kg}
2001.7.4

38 升掛 友護
175^{cm} 68^{kg}
2003.8.24

39 森 海渡
185^{cm} 80^{kg}
2000.6.7

49 ドウグラス
184^{cm} 80^{kg}
1987.12.30

DF DEFENDER

2 三丸 拓
172^{cm} 69^{kg}
1993.7.6

3 高橋 祐治
187^{cm} 80^{kg}
1993.4.11

4 古賀 太陽
182^{cm} 76^{kg}
1998.10.28

5 エメルソン
183^{cm} 80^{kg}
1995.4.5

13 北爪 健吾
177^{cm} 74^{kg}
1992.4.30

15 染谷 悠太
184^{cm} 79^{kg}
1986.9.30

23 岩下 航
177^{cm} 70^{kg}
1999.4.1

24 川口 尚紀
177^{cm} 72^{kg}
1994.5.24

25 大南 拓磨
184^{cm} 76^{kg}
1997.12.13

32 田中 隼人
188^{cm} 80^{kg}
2003.11.1

33 大嶽 拓馬
172^{cm} 68^{kg}
2002.8.8

44 上島 拓巳
186^{cm} 80^{kg}
1997.2.5

MF MIDFIELDER

6 椎橋 慧也
178^{cm} 70^{kg}
1997.6.20

7 大谷 秀和
174^{cm} 67^{kg}
1984.11.6

8 中村 慶太
178^{cm} 73^{kg}
1993.6.30

10 マテウス・サヴィオ
175^{cm} 74^{kg}
1997.4.15

14 小屋松 知哉
171^{cm} 68^{kg}
1995.4.24

22 トゥッシ
169^{cm} 67^{kg}
1996.4.17

27 三原 雅俊
175^{cm} 67^{kg}
1988.8.2

28 戸嶋 祥郎
170^{cm} 66^{kg}
1995.9.26

29 アンジェロ・ロティ
185^{cm} 79^{kg}
1998.4.27

30 加藤 匠人
172^{cm} 68^{kg}
1999.5.9

34 土屋 巧
179^{cm} 72^{kg}
2003.10.25

36 山田 雄士
169^{cm} 63^{kg}
2000.5.17

Reysol



柏レイソルは
創立30周年を
迎えます

KASHIWA REYSOL 2022

2022 明治安田生命 J1リーグ

第2節 2/27 15:00 VS 横浜F・マリノス TICKET 発売中

第4節 3/12 16:00 VS アビスパ福岡 TICKET 2/26(土) 発売予定

2022 J1リーグYBCルヴァンカップ グループステージ

第2節 3/2 19:00 VS 北海道コンサドーレ札幌 TICKET 発売中

第3節 3/26 15:00 VS サガン鳥栖 TICKET 2/26(土) 発売予定

チケットはローソンで!

<https://www.reysol.co.jp/>



<https://l-tike.com/reysol/>



ローソンミニストップ
店内端末機
「Loppi」操作 (24時間)

チケットに関するお問い合わせ先

04-7162-2250

(株)日立柏レイソル
9:15~17:30(日・月定休)

※通常販売終了
前売券は
販売終了
となります

- SS指定席(ビジターグッズ着用可).....¥5,200
- SDホーム指定席.....¥4,200
- SFホーム指定席.....¥3,700
- MRホーム指定席.....¥3,200
- ARホーム指定席.....¥2,700
- ALホーム指定席.....¥2,700
- 柏熱地帯(自由席)大人.....¥2,400
- 柏熱地帯(自由席)小中.....¥1,400
- サンライズシート(指定/ゴール裏2階)大人.....¥2,400
- サンライズシート(指定/ゴール裏2階)小中.....¥1,400
- ビジター指定席(ビジターグッズ着用可).....¥3,200
- ビジターゴール裏席(立見自由)(ビジターグッズ着用可)大人.....¥2,400
- ビジターゴール裏席(立見自由)(ビジターグッズ着用可)小中.....¥1,400

子どもの広場 ゆうび

杉山麻理江

30+280

アリのキリギリスも豊かな人生を



ホームページ

先日、子どもに幼児雑誌の中にあつた「アリとキリギリス」のお話を聞きかかせた場面がありました。とにかならないかと思つたからです。アリが家族を働かせるアリは冬になる前、せっせと食べ物を集める。先し、キリギリスを助けなかつたことは責められる一方、キリギリスは気ままに音楽を奏でて暮らす。アリのキリギリスに忠告するが、キリギリスは聞かない。やがて冬が来て…という、有名な寓話です。

昔から語り継がれてきたお話なので、いろいろな脚色やバリエーションがあり、結末もキリギリスが野死し、死物から、アリの食べ物に分けてもらい、お礼に楽器を演奏するといった物まで様々です。

この雑誌の中のお話の結末は、キリギリスが飢えてアリに助けを求めた場面、アリは「ほくほくは食べ物を集めたほうがいいと何度も言はずだよ、それなのにきみはずっと遊んでたね」と言い、キリギリスは遊んでたことが恥ずかしくなる。そして、アリは「家族が多いから食べ物に分けることはできない」とドアを閉め、キリギリスは雪の中をどぼどぼ歩いていくというものでした。

この結末を小さな子どもに話すのを、私はためらいました。働かなかつたのだから飢えるのは自業自得。491(NPO)ゆうび小さな学園

ひなたっちゃんの



初雪、初体験。

二人の子どもたち、日々成長しています。長女は本当にいろんなことがわかるようになりました。「まぶしいねえ」「ちょっと頭が寒い」「お豆さん食べない」など。

一筋縄では行かなくなって困ることもありますが、会話が成立している実感があります。

そんな長女が、初めて雪を認識しました。「寒い寒い」と言いながら、雪を見てとっても嬉しそう。まだ誰も踏んでいない真っ白な雪をさがしてとどろんと進んでいきます。

滑ったらどうしよう、転ばないで…そんな心配ばかりしてつい口うるさくなってしまったのですが、「雪だるまを作って」とせがまれて、私もいつの間にか夢中に…。



もう少し大きくなったら雪合戦で、本気で投げられたいのかな。

長靴で雪を踏み締める我が子を見て、とても愛おしくなりました。

雪って、特別な気持ちになりますね。



ひなたなほこ (ひなたっちゃん)
千葉県柏市を中心に活動する表現教育アーティスト。
自主制作のファーストシングル「柏シワ」はわずか1年で1000枚を完売し売上を柏市に寄付。

わくわくプレゼント

PREMIUM イオン歯ブラシ
「KISS YOU×柏レイソルモデル」
極細毛コンパクトヘッド本体
賞品提供=柏レイソル
3名さま
柏レイソルオンラインショップホームページ

子キノエネ醤油株式会社
彩-irodori-ギフト3本セット 5名さま
「食卓を彩り豊かにする」というコンセプトで開発された彩シリーズより、毎日のお料理を手軽にワンランクアップできる便利な調味料 千歳(めんつゆ)、月白(白だし)、丹樺(万能たれ)の3種類をセットにしてプレゼント!
丹樺でつくったルーローハン。ほどよい甘みと、照りつやがたまらない!
彩シリーズを使ったレシピはこちら

映画招待券
キネマ旬報シアター
※シアター2・3専用
高島屋柏店
ステーションモールS館隣り
☎04-7141-7238

山田水産
さばカツ・さば照焼 詰め合わせセット (2500円相当)
3月8日は「さばの日」! 6名さま
2月1日(火)~3月8日(火) 国民投票開催中!
究極のさば料理を決めるべく「3月8日さばの日 さば対決」と題し、山田水産の人気のさば商品「さばカツ」と「さば照焼」のどちら派かを問う投票キャンペーンを実施中!
投票、詳細はこちら

生誕100年 3組6名さま
特撮美術監督 井上泰幸展
3月19日(土)~6月19日(日)
東京都現代美術館
日本の映像史に重要な位置を占める「特撮」(特殊撮影技術の略称)領域に大きな足跡を遺した特撮美術監督、井上泰幸の個展を開催。
ホームページ

映画招待券
イオンスペースシネマ野田
3組6名さま
※土・日・祝日と特別興行は利用できません。
野田市中根 36-1 イオンNOA店3F
☎04-7125-8480

〒277-0843 柏市明原2-3-14-203 「東葛毎日プレゼント係」
FAX: 04-7146-7313 E-Mail: tokupre@bunya.ne.jp
「東葛まいにち」ホームページからも応募可。
※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
①希望賞品記号(第3希望まで)②氏名(ふりがな)③年齢④〒⑤住所⑥電話番号⑦紙面へのご意見・ご感想
①~⑦までを記入して、はがき、FAX、メール、ホームページの応募フォーム、いずれかでご応募を。
※応募によって得られた個人情報は、賞品の発送と、『読者のお便り』のみに利用いたします。
※⑦の回答を紙面で紹介させていただくことがあります。匿名希望の場合はペンネームをご記入ください。

伝言板

●講座『認知症を学ぶ』
「分かってください 私はレビー小体型認知症です。まわりの支えてこんなに良くなりました」
徘徊・暴言はどうして始まるの? ちょっと気になる話題 話し合いませんか?
3月15日13時~15時 柏市教育福祉会館(柏市役所隣り)
3月17日13時~15時 野田市総合福祉会館(野田市役所隣り)
3月19日13時~15時 はれの日サロン常盤平店 ☎047-710-0280 常盤平駅前 セブントウン常盤平1階(松戸市常盤平3-10-1)
各日共通: 定員10名 参加費: 500円 主催: 介護・認知症の家族と歩む会
問・申込 ☎090-5509-5398 (北川)

●間かせてください、あなたの声を
3月20日(日)~27日(日)、オンライン配信。
花崎みさを氏(一般福祉法人一粒会理事長)による講演。自分の力ではどうにもならない時、その想いを話してみませんか? 定員先着100人、無料、要申込(メールに氏名・住所・年齢・電話番号を明記の上、ll-chiba@chiba-inochi.jpまで) 問043-222-4416 (千葉県のいのちの電話事務局)

●自然観察会
利根運河で春を満喫しよう
4月3日(日)10時~12時半(雨天中止) 利根運河及び理窓公園での自然観察会。東武アーバンパークライン運河駅改札10時集合。参加費200円(保健・資料代)、先着15名、要申込。持ち物: 飲み物、双眼鏡、虫眼鏡。
問・申込 ☎04-7154-3337 (木村)

注意 ※参加費が有料の催しは1件5,000円(税別)約135文字で掲載。参加費が無料の催しは無料で掲載。無料掲載応募多数の場合は抽選。投稿はメールまたは、ホームページから投稿下さい。
mainichi@bunya.ne.jp
※無料掲載の場合の掲載有無は、新聞発行前のお答えが出来ません。お手数ですが、紙面でご確認ください。

問い合わせコ
ンタクトフォー
ムより『掲載依
頼』を選択し、
内容と連絡先を記入の上、
申し込み下さい。



ひとりひとりが健やかに 献血キャンペーン実施中！

EMISIA株式会社

柏市に本社を構えるEMISIA株式会社は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響によって献血者数の減少が深刻となっている現状に対し、千葉県赤十字血液センター柏献血ルームと共同で「バレンタイン献血キャンペーン」を企画。

期間中、柏献血ルームに来所し「献血キャンペーン参加希望」とお伝えの上、成分献血または400mL献血にご協力頂いた方に先着で「EMISIAハバルハンドクリーム」「ローラルノートまたはオリエンタルノート」を1本プレゼント。

※現在、医療機関からの輸血用血液の需要が高まっています。ぜひこの機会に献血へのご協力をお願いいたします。



献血WEB会員サービス <https://www.kenketsu.jp/>

■予約方法
献血WEB会員サービス「ブラッド」から予約いただくか、柏献血ルームまで電話で予約を。 ※WEBからのご予約は前日の17時まで。 予約・問い合わせ ☎0471-67-8050 (柏献血ルーム)

柏献血ルーム キャンペーン ホームページ

まさにシンデレラフィット！

あなたの足にぴったりの靴が見つかる

ワコールサクセスウォーク

「可愛いパンプスを買ったけど履いているうちに靴擦れしてしまった」「長引くコロナ禍でリモートワークが続き、久しぶりにヒール靴を履いて外出したら足が痛くなってしまう」 そんな経験はありませんか？ そもそも自分の足のサイズをきちんと測ったことがないという方も多いのではないのでしょうか。

働く女性を足の悩みから解放したいというコンセプトで開発されたワコ



計測結果は画像で一目瞭然！

「可愛いパンプスを買ったけど履いているうちに靴擦れしてしまった」「長引くコロナ禍でリモートワークが続き、久しぶりにヒール靴を履いて外出したら足が痛くなってしまう」 そんな経験はありませんか？ そもそも自分の足のサイズをきちんと測ったことがないという方も多いのではないのでしょうか。

「世の中の女性を美しく」という目標を掲げているワコールの靴が良くないわけがない！というコンセプトで早速取材に行ってみました！

柏市



足長・足幅・かかとまでぴったりの一足が見つかるはず

「可愛いパンプスを買ったけど履いているうちに靴擦れしてしまった」「長引くコロナ禍でリモートワークが続き、久しぶりにヒール靴を履いて外出したら足が痛くなってしまう」 そんな経験はありませんか？ そもそも自分の足のサイズをきちんと測ったことがないという方も多いのではないのでしょうか。

「世の中の女性を美しく」という目標を掲げているワコールの靴が良くないわけがない！というコンセプトで早速取材に行ってみました！

地域医療に根ざした脳神経外科診療 脳卒中の予防



名戸ヶ谷病院 脳卒中センター・センター長 脳神経外科部長 井上靖章

柏市内で唯一「脳神経外科医直通の脳卒中ホットライン」を持つ名戸ヶ谷病院脳卒中センターでは、毎日多くの患者さんを診察。その経験から、皆さんに健康な生活を続けていただくため、地域の脳卒中を減らすための情報を連載。

脳卒中の予防はどうかすればよいのか考えたことがありますか。

こんな話を患者さんになると、「脳卒中になったらポッキリいくからいいんだよ」ということを言う方もいます。しかし、ほとんどの脳卒中はポッキリいきません。多くの患者さんは、片麻痺や失語(言葉が話せない)などの後遺症に悩み、その後遺症を抱えながら残りの人生を歩んでいくこととなります。また、その生活は当然一人ではできないものでなく、家族や友人からの多大なサポートを受けながら生きていくこととなります。

こうした意味では、脳卒中は「死ぬ病気」でもありますが、むしろ「後遺症が辛い病気」と捉えてほしいと思います。そしてこの脳卒中の多くは予防することが可能です。メタボな状態や喫煙習慣を治療する理由は前回お話ししました。

では、脳ドックではどんな病気が予防できるのでしょうか。例えばくも膜下出血というとても恐ろしい脳卒中がありま。脳卒中のなかでは突出して致死率が高く、およそ50%の人が亡くなってしま、20%くらいの人が後遺症に悩まされるというデータもあります。このくも膜下出血の原因は脳動脈瘤の破裂であることがほとんどで、この動脈瘤は脳ドックのMRIで発見することが可能です。そうすると発症する前に治療できる、という

ことです。脳動脈瘤はおよそ30人にひとりの割合で知らぬうちに頭の中に持っていると言われていて、こうした脳卒中の原因を検知して未然に治療することで脳卒中を予防するというのが脳ドックの目的の一つです。

その他、脳の血管が細くなっている、知らぬうちに起こした脳出血や脳梗塞の跡がある、などもわかります。他の病気の兼ね合いで内科的な治療の目標値を定めたりすることもできます。こうした総合的な評価ができる脳ドック、一度受けてみることをお勧めします。

社会医療法人社団 名戸ヶ谷病院
名戸ヶ谷病院脳卒中センター
(新柏駅から徒歩約7分)
☎04-7167-8336

名戸ヶ谷病院ホームページ



結果、私は長年「幅広甲高の24センチ」と勝手に思い込んでいましたが、足の幅はさほど広くないDタイプと判明！サイズも23.7センチと微妙！また、指が少し曲がっていますと指摘されました。そうなん

無料

足型自動計測機体験イベント

2月23日(水)～28日(月)

会場：**柏高島屋本館2階**
婦人靴売場
サクセスウォークコーナー

問い合わせ：婦人靴売場
直通☎04-7147-6211

ワコールサクセスウォークホームページ



脳卒中センター・センター長 脳神経外科部長 井上靖章

断らない救急 365日24時間体制で専門の脳神経外科医師が
ホットラインで救急の連絡を受付

脳卒中センター開設 救急搬送 ▶ 入院 ▶ 治療 ▶ リハビリテーション ▶ 退院後のケア

病院到着前の情報から脳卒中と診断が困難でも、疑わしい場合はCTやMRI、採血といった検査や救急部、カテーテル室、手術室、ICU等の関連する部署が病院到着前より受け入れ体制を整えて待機。脳卒中スクランブル体制で病院到着から治療開始までを時間短縮！

病院到着から待機している手術室やカテーテル室にて直ちに治療を開始。24時間絶えず高度な治療を最速で提供。専門性の高い入院加療、脳卒中の加療は手術だけではなく、専門知識を持ったチームによる急性期の治療、現行のICUと脳神経外科病棟に加え、次年度には脳卒中集中治療室(SCU)も開設。

すぐに退院できない症状が残る場合も、転院せず院内で回復期リハビリテーションまで行うことができ、長年脳卒中の患者さんを担当してきたチームが手厚いサポートを提供。

退院後の後遺症の相談、再発予防、自宅に帰ってからも安心して暮らせるよう、近隣クリニックと連携し、必要な検査や治療をご提案。

社会医療法人社団 名戸ヶ谷病院

〒277-0084 千葉県柏市新柏2-1-1 ☎04-7167-8336

診療日 月～土曜日
診療時間 平日 9:00～12:00 / 14:00～17:00
土曜 9:00～12:30
休診日 日曜、祝祭日 / 急患は24時間365日診療

Start Helping TONGA

豚バラ串でトンガを応援！ 焼とりつかさ



焼とりつかさ
ホームページ

柏駅西口あさひ通りにある焼とりつかさでは「Start Helping TONGA」キャンペーンを実施中！豚バラ串1本300円の売り上げを、トンガ王国復興支援として寄付する。

支援のきっかけは、「トンガからラグビーの留学生として来日したクリス・ラウイ君との出会い」と話す



クリス・ラウイ選手と長さん

焼とりつかさのオーナー長一江さん。長さんは英語が堪能で柏市ラグビー協会の理事も務めている。「7年前、当時の日体大柏高校のラグビー部監督が来日したばかりのクリス・ラウイ君を連れてきてくれたんです。ポストバック1つにサンダル姿だったのが印象的でした。」以来、留学生やラグビー

実は長さんの娘も現在海外留学中で、離れて暮らす親の気持ちを想像するとても他人事とは思えなかつたそう。

「トンガではお祝いの行事がある時に豚の丸焼きを食べる風習が



炭火で焼いた絶品豚バラ串

「日本代表の中島イシレ選手など、トンガの人たちと交流が続いてきた。噴火のニュースを見た時、母国が大変な状況にも関わらず情報は限られているし、一時帰国も出来ないなんて気の毒に思っている。日本にいてトンガの子供たちに何かできることはないかと考えました。」

豚バラ串はデリバリー・テイクアウトも可能だ。美味しく食べて、トンガを応援しよう！

(取材：松原美穂子)

連載 わびちゃんさんぽ ②

春の日長を感じつつ、 小さな足音を探してみよう

冬至を過ぎると少しずつ昼の時間が長くなり、太陽の力強さから春を感じられるようになります。これを「光の春」と呼びます。わたしの住む野田市は、夕方になるとミュージックチャイム(♪夕焼け小焼け)が流れます。その時刻は1月31日までは16時30分でしたが、2月1日から17時に変わり、そこからも季節の移ろいを感じ取れます。

とはいえ、まだまだコートが手放せない寒さの日が続いています。

散歩道も枯れ野が目立ち、一見するとまだ冬の装いのようです。しかし生きものたちは、すでに春に向けて着々と動きはじめています。光の春の恩恵をいち早く受ける陽だまりでは、オオイヌノフグリやホトケノザ、ナズナなどの野花在咲き、花の種類や数は日ごとにどんどん増えていきます。



オオイヌノフグリの群生



ホトケノザの群生

チョウの仲間も意外に早く飛びはじめます。特に成虫で冬越しするキタテハなどは、暖かい日が数日続くと真っ先に飛びはじめます。モンシロチョウやモンキチョウ、ベニシジミなども3月上旬には飛びはじめ、早いと2月中旬に初見を確認することもあります。



テントウムシの仲間でも比較的早くから活動しているのがナナホシテントウ。成虫で冬越しする個体は、真冬でも暖かい日が続くとも、陽だまりでちょこまか動いたりします。

またウメの花を見ていると、ハナアブやハエが蜜や花粉を求めてやってきている姿をよく見かけます。ハチがまだあまり活動していないこの季節、ハエは受粉の手助けをしてくれる大切な存在であったりします。

鳥のさえずりにも注目してみましよう。ヒバリやウグイスは、早ければ2月中旬に、遅くとも3月中旬には初音が聞こえるようになります。シーズンで初めて鳴き声を聞いた日を初鳴日と呼び、この2種類は、かつて気象庁が、春の生物季節観測の観測対象としていたものです。3月半ばを過ぎるとツバメの第一声が聞こえる可能性もあります。

ウメやロウバイ、スイセン、菜の花など、定番の人氣花に春を求めものもありますが、わたしはどちらかと言うと、こういう「小さな小さな春の足音」を探るのが大好きです。

春が待ち遠しいこの季節。ぜひ日々の暮らしの中に自分なりの「小さな春の足音」を探してみたいかがでしょうか。

わびちゃん(岩槻秀明)プロフィール

気象予報士。自然科学系のライターとして植物や気象など自然にまつわる書籍の制作に携わり、著書は20冊以上におよぶ。千葉県立関宿城博物館調査協力員、野田市史編さん委員会専門委員なども務める。宮城県生まれ野田市育ち。



ホームページ

maue マルシェ 開催!

produce by ハンドメイドミニマルシェ柏

おいしいコーヒーとスイーツが味わえる柏駅西口 mauecafe と、柏駅東口ダブルデッキの人氣イベント「ハンドメイドミニマルシェ柏」が初コラボ! アクセサリーやアイシングクッキー、布小物など、ここでしか出会えないハンドメイド作品が並びます。店内には大型換気扇もあり感染対策もばっちり! コーヒータイムとお買い物をお楽しみください。

日時:2月27日(日) 11:00~16:00

会場:mauecafe (柏市旭町1丁目10-5 焼とりつかさ上)



■焼とりつかさ
柏市旭町1丁目10-5
島根ビル
☎04-7144-0868
営業:月~土
17時~21時
焼とりつかさ
Instagram

第58回 しあわせレシピ

酒粕グラタン(2人分)

●材料

酒粕ホワイトソース
酒粕...60g 豆乳(牛乳でもよい)...300cc
薄力粉(米粉でもよい)...大2 塩...小1/2 胡椒...少々
チーズ...100g サラダ油...小2 玉ねぎ...1/2個
ベーコン...2枚 しめじ...1/2袋 マカロニ...50g
粗びきブラックペッパー...少々

●作り方

- 酒粕を耐熱皿に入れラップをし、600w30秒加熱。柔らかくしたらよく練り、豆乳を50ccほど入れてのばす。
- フライパンに①と残りの豆乳、薄力粉を入れてかき混ぜ、火にかけ、とろみをつけて塩と胡椒を加えて味をととのえる。
- フライパンにサラダ油を入れ、薄切りにした玉ねぎとベーコンを炒め、次にしめじを入れて炒める。
- マカロニを茹でる。
- ②と④の具材と③のホワイトソースを混ぜ合わせる。
- ⑤に入れ、チーズを上に乗せる。
- オーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。
- 焼きあがったら、粗びきブラックペッパーを振る。



これらによってコレステロールを下げる効果があることが確認されました。

②便秘の解消...「レジスタントプロテイン」は、不要な脂質やコレステロールを取り込んで一緒に体外へ排出してくれます。

③美容効果...アミノ酸、ペプチド、酵母など美容に良い成分を含み、保湿効果はもちろん肌組織の構成・ターンオーバーを促す効果も期待できます。さらに、メラニン色素の動きを抑え、シミ、ソバカスの発生を防ぐ効果も。

④冷感性改善...体を温める効果があり、血管を拡張してくれるので、血流改善につながります。

⑤がんの抑制...正常な細胞を区分し、ガン細胞だけを殺すナチュラキラー細胞(NK細胞)を活性化させる物質が含まれていまして抗ガン作用の効果あり。



*状況により実施日時に変更がある場合がございます。

最新の情報はホームページをご覧ください。
5らぼーと柏の葉 北館3F まちの健康研究所「あ・し・た」
大瀬先生の食のミニ講座開催。詳細はホームページで♪



げんきな住まい 住みごころを一緒に考えます!

Rinnai
給湯器
20号壁掛けタイプ
オート追い炊き機能付・リモコン付
RUF-A2005SAW (B)
定価 348700円(税込)

先着10名様
工事費込み!

Panasonic
エコキュート
エコキュート
HE-NS37 KQS 370L

先着10名様
工事費込み!

348,000円(税込)

この他の機種もお安くご提供しております。
108,000円(税込)

げんき住設株式会社
わーい よいふる
フリーダイヤル 0120-01-4126

給湯器をはじめ、コントロール・洗面化粧台など、水回りやガス機器系の有名ブランドを多く取り扱っております。お気軽にご相談ください。詳しくはホームページへ。
お見積りは完全無料です!
営業時間:9時~20時/年中無休
松戸市牧原2-39-5
[松戸市水道指定事業者][千葉県登録電気工事業者]

大瀬由生子先生の「しあわせレシピ」が小冊子に!

酢・麴・米ぬかなど
自然の食品で
腸活! 免疫力UP!

A5版20ページ、300円(税込)

郵送希望の場合は+100円

*ゆうちょへの振り込み手数料はご負担下さい。

お求めは東葛毎日新聞社

WEBの応募フォーム→

またはメールで

recipe@bunya.ne.jp



~記入すること~

▶郵送の場合

①住所と名前(振り込み先同封します。)

②電話番号

▶編集部に取りに来られる場合

(柏市明原2-3-14-203/柏駅西口から徒歩7分)

①取りにくる日時(基本平日9時~17時の間)

②電話番号か、メールアドレス

超普通地区トーカツ伝説 Vol.16 連帯責任 原案:村井真也 作画:藤咲



漫画の感想・取り上げてほしい東葛地区情報はお問い合わせフォームから

キネマ旬報シアター

「今月のおすすめシネマ」31

『花椒(ホアジャオ)の味』

3月12日(土)~3月25日(金)



©2019 Dadi Century (Tianjin) Co., Ltd. Beijing Lajin Film Co., Ltd. Emperor Film Production Company Limited Shanghai Yeah! Media Co., Ltd. All Rights Reserved.

突然ですが皆さま、火鍋を食べたことはありますか。あの辛さ、クセになりますよね。さて、今回ご紹介する作品は、とある火鍋店とその一家に関するお話です。

旅行代理店で働くユーシューの許に疎遠になっていた父が倒れたという知らせが入る。病院に駆け付けたが間に合わず亡くなり、話も出来なかった。葬儀の日、黒い服を着たクールなルージーが台北から、オレンジ髪の元気なルーグオが重慶から出席し、これまでお互いの存在を知らずに育ってきた3姉妹が、初めて顔を合わせる。互いに父との思い出を話し出し、すぐに3人は打ち解けた。父が経営していた火鍋店「一家火鍋」はまだ賃貸契約が残っていて、従業員もいる。

そこでユーシューは、火鍋店を継ぐと決心するが――。

3人の異母姉妹がみせる家族の絆。互いに向き合い、助け合いながら自分自身を見つめ直して生きる、癒しと成長の物語です。

3姉妹が共に作る麻辣スープは、今はもう伝えられない父への贈り物。キネマ旬報シアターで、『花椒(ホアジャオ)の味』を味わってみてはいかがでしょう。

(富さや香)



【TOHOシネマズ流山おおたかの森】 050-6868-5045 (24時間自動音声案内・問い合わせ FAXサービス)

エリア映画情報

●上映日時・時間等は変更される場合があります。サービスデー などもありますので、事前に映画館にお問い合わせ下さい。

【キネマ旬報シアター】 04-7141-7238 ~スクリーン1~ 3月5日~18日

ARASHI Anniversary Tour 5x20 FILM "Record of Memories" ヴォイス・オブ・ラブ 3月12日~25日 キングスマン:ファースト・エージェント ~スクリーン2~ 3月5日~18日 劇場版 きのう何食べた? ~スクリーン3~ 3月5日~11日 愛のむきだし ※フィルム上映 3月12日~25日 花椒(ホアジャオ)の味 華のスマカ

【イオンスペースシネマ野田】 04-7125-8480 上映中

護られなかった者たちへ(3月3日まで) ルパンの娘(3月3日まで) ウェスト・サイド・ストーリー 3月4日~ 映画ドラえもん のび太の宇宙小戦争2011 3月25日~ ナイトメア・マリー 4月1日~ ドライブ・マイ・カー

【TOHOシネマズ柏】 050-6868-5064 (24時間自動音声案内・問い合わせ FAXサービス)

【MOVIX柏の葉】 050-6865-3401 (24時間上映案内&FAX案内サービス)



猫の暮らす街 ...流山

毛の色の話で、猫の種類ではないのですが、毛色が「茶トラ白」は「茶トラ」模様の猫の性質を強く持っている猫が多く、性格は温厚でひとなつこいと言われていて、オスが多いのも特徴だそう。今度出逢ったら気にしてみよう...。(文:大澤)

防犯インフォメーション

東葛まいにちエリアの犯罪件数、警察署からのお知らせを掲載します。防犯対策にお役立てください。 ※情報提供=各市警察署(犯罪件数は、新聞発行の前月末までの統計になります。) ※暫定値のため、後日千葉県警察本部から発表される数値と異なる場合があります。 ※各市の人口・世帯数は2022年2月1日現在のものです。

STOP!電話de詐欺!! ~「預貯金詐欺」に気をつけて~

電話de詐欺の中で、「預貯金詐欺」の手口を紹介。 犯人は、警察官・銀行協会・市役所職員のほか、百貨店・家電量販店の従業員になりすまして、「あなたの口座が悪用されている」「カードが古く手続きが出来ない」などと言いつつ電話をかけてきます。 その後、自宅に来て、カードを交換する名目でカードを騙し取る手口が「預貯金詐欺」で、騙し取られたカードから犯人にお金を引き出されてしまいます。 被害に遭わない一番の方法は犯人と話さないこと。家の電話が留守番設定にしましょう。 もし、電話を受けてしまった時は、一度落ち着いて電話を切り、家族や警察署・役所・金融機関に相談しましょう。

大人のためのテーマのある旅「風来人」 戦国廃城を歩く 栃木県鹿沼市の山城を訪ねる



園芸土の産地として知られている鹿沼市は、数多くの山城が残っています。今回はその中で比較的遺構がしっかりしている三つの山城を訪ねます。 同行講師/大竹正芳氏 (日本城郭史学会委員・日本画家) ◆コース/東京駅前8時頃発=〈貸切バス〉=諏訪山城(比高110m・歩程1時間20分・粟野城と一体化した山城)=粟野城(比高120m・歩程1時間20分・城山公園として整備されている)=粕尾城(比高30m・歩程1時間・鎌倉幕府に反逆した小山義政が籠城した城)=東京17時30分頃着 ◆食事/昼食付き ◆添乗員同行 ◆最少催行人員:15名 ◆貸切バス/弊社協カバス会社予定

出発日 3月20日(日) 日帰り 旅行代金(おひとり) 16,800円(税込) ※バス1名2席利用5,000円増し 03-6265-6966 ◆申し込み/毎日新聞旅行(東葛)係 (10時~16時、土日祝休み) 後援・東葛毎日新聞社

Table with police contact information for Maebashi, Rishan, and Maebashi City.

Table showing crime statistics for various districts: 空き巣, 忍込み, 居空き, 自転車盗, オートバイ盗, 自動車盗, 車上ねらい, 部品ねらい, ひったくり, 電話de詐欺.

犯罪被害者相談窓口 〇相談サポートコーナー 043-227-9110(短縮ダイヤル #9110) 〇少年センター(ヤング・テレホン) 0120-783497 〇女性被害110番 043-223-0110 〇女性相談所(電車内での痴漢等) 0120-048224 ※忍込み=夜間、就寝中の住宅内に侵入し、金品を盗むこと ※居空き=家人の在宅中に忍び込み金品を盗むこと。



地域の情報と言えば『東葛まいにち』
 広告のご用命は東葛毎日新聞社へ
 ☎:04-7146-7312/FAX:04-7146-7313
 MAINICHI
 千葉県毎日会協賛
 年間購読料3,000円(税別・郵送料込)

東葛まいにち

普段使いにも 春色コート

PrimRoseモラージュ柏店

さまざまなアイテムが並ぶ店舗



上質な素材と、こだわりのデザインで、おしゃれが楽しくなるアイテムを揃えたアパレルショップ『PrimRoseモラージュ柏店』。PrimRoseでは、寒暖差が激しいこの季節、一着は持つてほしいスプリングコートなどを取り扱っている。明るい色味のコートは気分を上げてくれる、大人の女性におすすめのアイテム。お出掛けはもちろん、ちよとした買い物やお散歩にもサツと羽織れ生地もサラツとして

で、ホコリや花粉対策にも向いている。発色が綺麗なサマーピンクや淡い色のピンクと言った春を連想させる色味は、心までが明るくなる。落ち着いたカラーの紺やベージュも揃っており、手持ちの服に合わせやすく、インナーに色味があるものを持つてくれば、それだけで素敵なコーディネートが。コートはフードが取り外せるもの、丈の長さは短



おすすめアイテム

いものからお尻まですっぽり隠れるもので、バリエーション豊か。袖口を折り返して、中の色味を出すことで表情が変わるコートもある。こだわりのデザインコートは6000円

円台から価格もお手頃。ぜひ手に取ってみてほしい。また、羽織りもので人気があるのが前開きのベスト。カッターなどに合わせれば縦ラインを強調してスラツとした印象のスタイルが完成。今の時期から長い期間活躍してくれること間違いなし。こちらのベストは5000円台から。PrimRoseで扱う商品はゆつたりとしたデザインのものが多いので、お腹周りが気になる年齢でも、可愛く、スタイリッシュに着こなせる。コーディネートが自分に合っているか迷ったら店員さんに気軽に聞けるのも同店の良い所。デザインにこだわっており、こ



アウターは、丈の長さもいろいろ



トレンドデザインの自社ブランドのバッグも

今どきのスクールバッグって？ LAPAXモラージュ柏店

新学期・進学この時期、必要となってくるスクールバッグ、どんなものがあるかご存じだろうか。最近人気なのが縦長で四角のフォルムの「横浜型」と言われているシヨルダーバッグ。A5やA4ファイルが収まるサイズがあり、軽くて物が収納しやすい、取り出しやすい、耐久性・耐水性に優れた肩かけのバッグで、荷物が少



ない日にぴったり。『LAPAX(ラパックス)モラージュ柏店』は、そんな人気のスクールバッグをはじめ、ビジネスからカジュアルまで種類が豊富に揃うバッグ専門店。人気ブランドと自社ブランドを取り揃えたセレクトショップ。スクールバッグの定番となった大容量スクエアバッグや、女の子に人気の、収納力がありながらもデザインが可愛い、普段使いしやすいデイパックなどを、多数取り扱っている。取扱いスクールブランドは、アディダス、イーストボーイ、アウトドア、Hem, FILA、ベンディビス、ニユーバランス、コンバース、ROXY、マークゴザレスなど。今年の新作、パステルカラーのロゴや、光の角度によってオーロラのように変化するロゴタイプのものなど、シンプルなスクールバッグを個性的にしてくれるデザインが増えている。リモート授業で必要になったノートパソコンやタブレットを収納するのに



大きさ・デザイン、自分に合ったものを

便利なクッション性に優れたもの、移動時に便利な外ポケットがあるものなど、機能も充実。30リットル以上の大容量なサイズのものも、通学や部活に大活躍

今年少し早めに、自分やお子さんの使い方に合ったスクールバッグを実際に手に取ってチェックすることをオススメしたい。LAPAXモラージュ柏店(モラージュ柏1階) ☎04-7136-8508



店頭並ぶ、スクールバッグ(昨年の様子)

モラージュ 柏

<http://www.mallage.com/kashiwa/>
 〒277-0837 千葉県柏市大山台2丁目3番地 tel.04-7137-6200
 ※状況により営業時間に変更がある場合がございます。
 最新の情報はホームページをご覧ください。
 ※掲載商品・店舗についてのお問い合わせは各店にお願いいたします。
 【営業時間】 専門店街・フードコート 10:00~21:00
 レストラン街 10:00~22:00 (一部店舗を除く)

〈アクセスご案内〉
お車でのお越しの場合
 柏ICより/国道16号線 十倉二交差点左折すぐ

路線バスでお越しの場合
 柏駅西口(4番乗り場)発 東武バス[柏05系統] 若柴循環、香取台下車、徒歩約6分

無料シャトルバスでお越しの場合
 柏駅西口・我孫子駅北口より毎日運行

お客様へのお願い モラージュ柏の周辺地区では道路が混雑する場合がございます。誠に恐縮ですが、混雑時(14:00~16:00)には、お車でのご来館を極力お控えくださいますようお願いいたします。