毎月最終水曜日発行

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 **本:**04-7146-7312/FAX:04-7146-7313

まいにち

<u>\\\</u>

久 回 校

目前

日となる。

位 準 は

山勝成

市は15

立我年 常孫

盤子今

優平

勝

年 学流 2 同校山 回校73·

頂点に立った。

に古ヶ崎、5位に田中の順寺家、3位に常盤松、4位がトップになり、2位に久第三中継所で酒井根中

ケ

谷

0 •

中・

創刊から40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。











柏市立酒井根中学校

我孫子市立久寺家中学校

単位での応援自粛はあっ ルの10区間3・9 *。学校 総合公園陸上競技場ゴー 即10時スタート、野田市コースは松戸市民劇場

流山の常盤松、3位が我校(以下中学校略)、2位 第一中継所を1位で通 ケ崎、柏の 第二中継所では 盤松、 孫子、つづく4位に柏 、次に田中、 田中、松戸の古歴所では1位常 、我孫子

なり、第六からゴールま 久寺家・常盤松の順位に 第五中継所で酒井根・ 鎌ヶ谷五と、順位が入れ酒井根、2位に古ヶ崎が酒井根、2位に古ヶ崎が落、5位野 替わった。

~3位の順位は変

わらずタスキを繋いだ。 は、中面に掲載 ー、大会写真など、、優勝校インタビシ加全3校のタイ

加田優市和大74 勝立4会回

井10 毎葛秋

など主

飾の

方

伝

が競

・東根月日

孫子・鎌石は日土曜に行る。市(松戸)

戸 41 行

柏 08 れ

秒

分わ催

参 野 で 柏 令 走 第

校我高中15新の一様の孫6が日間

自然と暮らしの 調和を目指す 総合設備工事

●千葉県水道局指定工事店/柏市上下水道指定店

給排水衛生 空調換気 設備工事 設計·施工

〒277-0835 千葉県柏市松ヶ崎 1082-2 TEL: 04(7133)8471 / FAX: 04(7133)8472



手ぶらでOK!

体験プログラムをご用意!

体験の詳細は こちら! ネットでも ご予約受付

日程:10/31(月)~11/5(土) 費用: 1、100円稅込(材料費込)

入会金・月謝は各6,600円税込

イトーヨーカドー柏店

柏市柏2-15 イトーヨーカドー柏店 1F **☎**04-7163-7098

セブンパークアリオ柏店 日・祝休み 佐藤貴美枝 新規会員募集中! セブンパークアリオ柏店 日・紀休み ニットソーイング"クラブ" 柏市大島田1-6-1セブンパークアリオ柏 3F

☎04-7190-1255

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せるよう、近隣クリニックと連携し、必要な

げんきな住まい 住みごこちを一緒に考えます! **N** NORITZ **Panasonic** エコキュート HE-NS37 KQS 370L 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 GT-2060SAWX-2 RI 先着 10名様 工事費込み! 定価 367400円(税込)

流山市立常盤松中学校

115,000円(税込)

第3位

げんき住設株式会社 松戸市牧の原 2-39-5 **0120-01-4126** [松戸市水道指定事業者 [千葉県登録電気工事業者]

348,000円(税込) 給湯器をはじめ、コンロ・トイレ・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! 回・4 回 営業時間・9時~20時/年中無休 松戸市牧の原 2-39-5 回 4 北

い救

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

救急搬送

入院

すぐに退院できない症状が残る場合も、転院

全国に店舗を展開 ●型紙500型 ●ニット生地600種以上

治療

ションまで行

リハビリテーション 🕨 退院後のケア

ENT OF NEUROS 名戸ヶ谷病院脳卒中センター ×柏レイソルスペシャル対談動画 HOSPITAL

病院到着前の情報から脳卒中と診断が困難で 病院到有則の間報がつ脳子下で即当は、ロスポー、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料がある。マな地、配水中のフランブル体制で 制を整えて待機。 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 病院到看から特機している子術室やカテーテル 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、ICUと脳神 経外科病棟に加え、2022年10月1日には、 脳卒中集中治療室(SCU)も開設。 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。

せず院内で回復期リハビ

🐝 名戸ヶ谷病院

検査や治療をご提案。

社会医療法人社団蛍水会 〒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



تدر ت انه کر ت انه که انه که انه که ا

つな歌声とメロディーが心地よいBGMの

心に染み入る癒しの歌声

たのはEmi− >St >−er(エミリ− す。ステージを軽やかに舞うように歌ってい ようで、疲れていた心を軽くしてくれたので

〈タイラー、以下エミリー)。

柏近郊の方はそのキュートな姿に見覚え

2あるかもしれません。実は彼女、柏市を中

の方や、青果を仕入れに

て野菜を持ってくる農家

場があった。荷車を引い 当時は柏神社の近くに

った。早く自立できるよう 問いかけられることもあ 考えたことがあるのか」と ばその小遣いを稼げるか らって何に使う、何日働け

このことがきっかけで、

くる八百屋さん達、一緒に

ーツの大会へ出ることも ができたこともあり、スポ に育てられた。また、運動

Color Color Color

内で撮影、こちらも公開が楽しみです。

今は、自分を育ててくれた皆さんに恩返しをしていく為に

Emily Styler

前歌っていた『京葉フリーウェイ』が、アレンジもエミリーバ 当地ソングを復活させる『コズミックソングス』にも参加。 ーションビデオは幼少期から結婚するまで過ごした干葉県 ージョンに生まれ変わり、新たな一曲になりました。プロモ

夜景と共に観たライブがとても心地良く、 ました。そんな時に、心に溶け込んでいくよ もあるけれど、どこかお腹いっぱい感があり セージ性が強い曲が多く、心押されること ん。こんなご時世だからか、最近の歌はメッ 気持ちがスッと晴れた感覚が忘れられませ 先日、東京タワーの中のステージで綺麗な ていた自分がいたからだと。活動形態が変わっても、いつも とても濃く、今の自分があるのはあの時がむしゃらに頑張っ ました。エミリー曰く、たった二年間だったけど、あの時間は 中心とした千葉県での音楽活動や地域貢献活動が始まり バッパラー河合さんや柏の皆さんとのご縁が繋がり、柏を

ファンの皆さんなのでとても感謝していますと。 どんな時も応援してくれるのは、当時関わってくれた方や エミリースタイラーとしてデビューして6年。中国進出な

> ルバム制作にも入りたいと。話している姿はとっても可愛く 行きたいと言います。そして来年には、新しい曲、そしてア も、エミリーとして音楽を通じてできる限りのことをやって

あなたのちょっと疲れた心をスッと溶かしてくれますよ。 て、でもライブはとってもカッコイイ。そんなエミリーの歌は

ここ数年はコロナ、そして自身の出産も重な オパーソナリティなど様々な活動をしていま うになりました。ライブ活動はもちろん、ラジ **厄音楽活動を精力的に行うことができるよ** もペースが掴めるようにもなり、この一年はま た。でも少しずつ世の中が動きはじめ、子育て り、思うようにできなくなってしまっていまし どもして順調に進んでいた音楽活動ですが、

デュースのご当地ユニット『コズミック☆倶 心に活動していたパッパラー河合さんプロ

音大を卒業し、音楽活動をしている中で、

そんな中、パッパラー河合さんが手がけたご

と人をつな 野山 企画 (, て 髙野山 芳子さん 「夢をかたちに

88888

抜けることになり、代わり その後結婚。50代になっ が『商工会議所女性会』を た頃に転機が訪れる。母 人してからは定職にはつ かず、様々な仕事を経験 高校、大学へと進学。成 う仲間たちのために、と くらいのイベントだ。 ることはなくても、誰かを 協賛集めに駆け回った。そ せつかくなら善意で集 10年間利益にな いるんだから」それが髙 会長を退いてからも忙し

はなかったという。 不幸にするような年

に所属することになった

も生粋の柏っ子で実家は

親代々、生まれも育ち

ても厳しく「小遣いをも 市場を経営する父はと

やっちゃ場(青果市場)。

を形にしてるだけ」と言い

能力はない。人のやりたい

私にはそんなに企画

キ大将と日々戦っている。 違いの弟を守るためにガ 格はここで培われた。2歳

野山企画と名乗っている 髙野山芳子さんは「髙

といたずらっぽく笑う。

らない人がいないという

組みを作った。

会議所女性会の会長 60代になり商工

け「事務局」をやっている 何かをやりたい人の手助

という日々が訪れた。大

会した友人に誘われた

「塗り絵の会」「童謡

を生かして資金を調 資金というのはキー になってからも、活動 「自分たちの能力

> 「体操の会」など 唱歌を唄う会」 「寄せ植えの会」

髙野山さんは、話の最 いつまでも頼られる

の娘は、芯の芯までやっ 笑っていた。やっちゃ場 知っている。髙野山さん の後ろに「やっちゃ場 ちゃ場の血が流れてい 後までいたずらっぽく めに動く」ということを 「人を幸せにするた

「来年も女性会の大切 能力のある人が沢山 を実現できる仕 回り企画でそれ

EmilyStyler 「音街かしわ×柏タカシマヤ 秋の音楽祭」に出演決定!

11月3日(木・祝)13時~ 本館髙島屋3階 エントランス

フリーアナウンサー。柏最大の音楽イベント「音街かしわ」プロデュ

カシワ

では、どんぐりほど奥が深いものはありません。とても魅力たっぷりな「どん ぐりの背比べ」を散歩が コナラ

てらに探してみませんか? とはいえ、当記事枠では その魅力のすべてをお伝え することはできません。そ こで東葛地区で見られる

実は、どんぐりという名 前の植物はありません。 ブナ科の樹木で硬い殻に

可能性がある種類につい

覆われた果実(堅果)が できるものを総称してそう呼んでいるのです。また、どんぐりには普通いわゆ る帽子(正式には殼斗という)があるのも特徴です。秋の味覚、栗も立派な

似たようなものばかりで、パッとしないことを「どんぐりの背比べ」なんて 表現したりしますね。確かにどんぐりの仲間はどれもよく似ていて、興味が

無いとそんなふうに見えてしまうのかもしれません。しかし自然観察の世界

どんぐりです。 日本には20種あまりのどんぐ りがあります。東葛地区でもよ く見かけるのは、コナラとクヌ ギ、シラカシ、スダジイあたり でしょうか。コナラとシラカシ はよく似ていますが、帽子の模 様が違います。またコナラは冬 に落葉するのに対し、シラカシ

は常緑です。 スダジイは古い神社などに 多く、クスノキと共にトトロの木 とでも言いたくなるような巨木



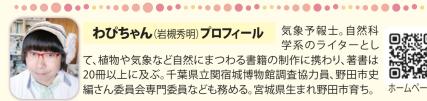
に育ちます。どんぐりは先 がとがった形で、アクが弱 く、皮を剥けば生でも食べ られます。

クヌギはもじゃもじゃ帽 子のどんぐりです。そして 同様にもじゃもじゃ帽子の どんぐりができるのがカシ ワです。カシワは柏市の木 であり、葉は柏餅を包むの に使われます。

最近は公園などにマテ バシイがよく植えられるようになりました。本来は九州から沖縄にかけて の植物ですが、各地に植栽され、今や東葛地区でもおなじみです。ちなみ、 にマテバシイのどんぐりもアクは無く、茹でて食べると意外に美味です。

どんぐりの木の中には生垣に使われるものもあります。それがウバメガ シです。普段はただの生垣として見過ごしてしまいそうですが、秋に小さ などんぐりがついていることがあります。

その他、公園などには思いがけないような珍しい種類のどんぐりが植え られていることもあります。そういうのを探してみるのも楽しいかもしれま せんね。



わぴちゃん(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

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



11月11日(金)~12月18日(日) $10:00\sim19:00$ フェア イオンフードスタイル新松戸店 (1F駐車場側 ペットショップ前) 直輸入専門店ならではのご奉仕価格と品揃え。 アフターケアも安心です。 KALTOV AND







お問い合わせはこちら

ペルシア絨毯 直輸入・卸 絨毯メンテナンス専門店 デコラシオン柏

千葉県柏市あけぼの3-9-3 営業時間 10:00~19:00 電話 04-7142-7130

Decoration

東葛しぜん観察会 ~残された貴重な湿地とモミジを楽しもう~

市川市に残された往復3kmの貴重な谷津の湿地を歩き、晩秋の生き物たちに 出会い、紅葉盛りのモミジも鑑賞します。

日時:2022年12月3日(土)9時30分~12時(雨天中止) 場所:大町駅~大町自然観察園~市川市鑑賞植物園、

集合:9時30分 北総線大町駅改札口 参加費:200円(保険・資料代)小学生以上

募集: 先着20名 (事前申込み必要)

服装:なるべく白っぽい服装(蜂除けのため)、帽子

持ち物:飲み物、タオル等

で 受付期間: 11月29日 (月) まで

メールでのみ受付 suzukimamoru1117@yahoo.co.jp

東葛しぜん観察会は、 2000年9月に設立、(公 財) 日本自然保護協会 に登録している自然観 察指導員のグループで す。一般観察会は新聞 や各市の広報等で参加 者を募集案 内しており、 どなたでも 参加できます。 ホームペ



※無料掲載の場合の掲 載有無は、電話等での 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。

里、国

●きたかしわぶんかさい

11月20日 (日) 10時~16時 (竹燈籠展 示は20時まで) 北柏ふるさと公園 (JR北 柏駅南口から徒歩10分)。音楽・ダン ス・歌舞伎・書道パフォーマンスや、竹燈 籠づくり等のワークショップ、本と花に囲 龍っているのグークション・、 まれたお話だんだん等。手づくり 品の販売やキッチンカーの出店も。 問・今090-3907-3437(小齋) **回** 問・☎090-3907-3437(小齋)

●写心クラブ「らっく」第13回写真展 11月18日(金)~23日(水)(祝)10時~18時 (初日12時開場/最終日17時閉場)。 あびこショッピングプラザ (JR常磐線/JR 成田線「我孫子駅」徒歩約5分)内3階 我孫子市民プラザ。会員14名と講師の作 品、半切カラー写真全43作品を展示。 後援:我孫子市教育委員会。

問☎080-2075-4358 (三好)

キノエネ醤油株式会社 Kinoene Shoyu Co.,Ltd.

レンジ蒸し鱈の梅黒ぽん酢ソース

第66回しあわせレシピ

材料(1人分)

生だら(切り身)…2切れ 長ネギ…1/4 本 しめじ…1/4袋 酒…小2

A 梅肉ソース

梅…1個 キノエネ黒ぽん酢…大1 ごま油…小2 白ごま…小1

● 作り方

①たらは塩(分量外)をふって10分おき、出てきた水分をペーパー

②長ネギは斜め薄切り。しめじは根元を切り落としぼぐす。 ③A梅干しは種を取って細かくたたき、黒ぽん酢とごま油を加 えてよく混ぜ合わせ、白ごまを加える。

④耐熱皿に長ネギとしめじをしき、その上にたらを置いて、 酒をふり、ラップをかけて電子レンジで約1分30秒加熱する。 ⑤蒸しあがったたらにAをかける。

キノエネ 黒ぼん酢

今回使用した黒ぽん酢は、キノエネ こいくちしょうゆに2種の柑橘果汁を

合わせたもの。若手社員チームが新たな看板 商品になることを目指して開発し、美味しさを 追求した個性豊かなぽん酢3種(キノエネ白しょ うゆを使った白ぽん酢、赤唐辛子と花ゆずを合 わせたピリッと辛い赤ぽん酢)の中のひとつ。 ありそうでなかったぽん酢です。

天保元年(1830) 創業の醤油醸造元ならで はの、しょうゆのしっかりとした味わいと柑橘果

汁の上品な香り、爽や かな酸味を合わせた風

梅肉の爽やかさをプラ スしたさっぱりソースで 召し上がれ。



●『柏紅塾』よさこい体験会・乱舞会 初心者大歓迎!鳴子を持ってよさこいを体験 しませんか♪動きやすい服装でお越しください。 申し込み

2022年11月3日(木)10時~12時 厚崎県

2022年12月3日(土)18時~20時 ◎両日会場:柏市立土小学校体育館(増尾 駅徒歩8分)※運動靴、飲み物、タオル持参。 問 kashiwa.kurenai@gmail.com

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。 メールまたはホームページから投稿下さい。 mainichi@bunya.ne.jp



ホームページの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。

ブーランジェリーカフェ PAISIBLE ペジーブル ランチが人気! 2階からの眺めにほっと一息

16号線の桜台交差点を我孫子方面へ曲がり、慈恵医大 病院に向かう。その途中にあるベーカリーとカフェの2店を 構える『PAISIBLEペジーブル』。店名は、フランス語で『癒し、 憩い』の意味。ブーランジェリーカフェ『PAISIBLEペジーブ ル』は2階にあり、店内は明るい。窓越しからの眺めは、大 堀川沿いを散歩する人やサイクリングする人たちが望め、 春には満開の桜が美しいと評判だ。

カフェの人気料理は、月単位で替わるメニュー。10月の おススメのランチはスープカレー。ルーと数種類のスパイ スをブレンドし、手羽元を煮込んだスープからコクが染み 出て、うま味が口の中いっぱいに広がる。

素揚げしたナス、ピーマン、カボチャ、人参、ジャガイモな どと、ゆで卵のトッピングがボリューミー。別棟に建つベー カリーから届けられる出来立ての食パン、バゲットの2種類



2階からの眺めに癒され、ホッとできる店内



素揚げした野菜がボリューミーなカレー

が味わえるのも 嬉しい。サラダ、 豆のピクルス、 ドリンクがつい て1200円(税 込み)。

店内販売の 人気商品が、ラ ンチのサラダに

も使われている「人参ドレッシング」。お手軽な料金(200 円・税込み)でテイクアウトができて好評だ。

もともと『PAISIBLEペジーブル』は、障がいを持つ人の 『働きたい』をサポートする施設『わたげワークス』の事業と して、2011年にオープン。障がいを持つ仲間たちと共に働 くために必要なスキルを学ぶことが可能だ。運営法人であ るワーナーホームでは障がいを持つ人たちのための様々 な事業を展開している。

働き出して3年というTさん(40代女性)は「ここへ来る前 は、人と話すことが得意ではありませんでした。ここで仕事 をするようになり、スタッフの方とのコニュニケーションや チームワークを学びました」と話す。Tさんのコメントからは、 同店の人間関係や働きやすさが伺える。

就労半年のTさん(40代男性)は「週5日働いています。 今は、ドリンクを専門に作っています。ここで仕事のノウハ ウを学び、将来は飲食店で働くのが夢です」と語ってくれた。 向かいの敷地にあるベーカリー『PAISIBLEペジーブル』

は、地元の人に支えられている人気店。余計なものを一切 入れず、毎日食べても飽きのこない食パン(160円・税込 み)は、一日40袋も売り上げる。メロンパンも不動の人気だ。 (写真・文=高井さつき)

■ブーランジェリーカフェ「PAISIBLEペジーブル」

営業時間:10時~15時30分(LO15時) **☎**04·7160·1211(わたげワークス)

■ベーカリー「PAISIBLEペジーブル」 営業時間:9時~15時30分 **☎**04•7170•1882

カフェとベーカリー共に休業日:水、日





パンの味は一級品、お値段はお手頃価格



さらに定まるフォー 佐々木雅士

大阪へ出発した。

21イタリア代表戦に出場 9月U-2日本代表とし 佐々木雅士選手は、去る て欧州遠征へ臨み、U― 柏レイソルの若きGK れる展開でしたから、『今、 た。相手にボールを持た きことがはっきりしてい は?』と考えながらプレー 勝つために必要なことと

の1失点を喫したものの なボールロストからGK メッセージを伝え、遠くへ 後左右に動き、身振りで にとってはノー・チャンス ルの動きに合わせて前 際映像の向こうにはボ 味方選手に起きた不運 っています」 たし、自分なりにはアピ あったピンチも防げまし 思疎通しながら、何回か びせずコンパクトに』と意 していて、守備陣と『間延 1年に渡って代表選出 ルはできたのではと思 を前向きな力に変えてプ じていて、その良い緊張感 レーできました」 る、また違う緊張感を感 木は代表帰り』と見られ

今回は水曜日の夜に帰国 という実戦が控えていた。 るを得ない程に、この世代 され続けたにもかかわら 選手にはすぐにJリーグ 競争は過酷。だが、佐々木 は個性豊かなGKが揃い ず「久々の出番」とならざ して、金曜日の午後には ったが、安定した仕事ぶり でチームに貢献した。 よるゴール取り消しはあ レスドロー。VAR判定に

ヴ。今日のようにピンチの らせられたのはポジティ たピンチを確実に抑える 少ない試合でも1回あっ 「失点無く試合を終わ ことは今後に

も繋がるので、

東

ŧ

代表での久々の出番でし

「自分にとってはU―21

11

く試合をまとめてみせた。

出場で目立った破綻もな

佐々木選手がいた。フル

を響かせる、いつもの

葛

持ちで臨めましたし、すべ たから、ワクワクした気

いきたい」 ら正GKに また集中力 は大切にして 守っていきた を切らさず い。この結果 この5月か 時に確実にゴールを守れ を防ぐことが仕事です ね 色んなスタイルのGKが るGK』になりたいです いますけど、『一番大事な

ある。 想像。こちらがたくさんの ら、よりフォーカスした理 長と充実が伝わることも 言葉を用いなくても、成 抽象的だった理想像か

も残りわずか。 そのシーズン 定着したが、

出ずに帰国してJリーグ という機会はあった。今回 響はなくて、むしろ『佐々 いう日程でしたが、特に影 は試合に出てJリーグと 「今まで、代表の試合に る。佐々木選手はそんな なく答えた日もあった。だ に「自分は元気です」と力 言及した。 毎日の中での取り組みに が、試合はすぐにやってく

た繰り返していけるよう 続けて、改善して次の試 はシーズンを良い形で締 整理して、まとめることを 課題を探してしっかりと 合へというサイクルは構 に磨いていきたいし、まず 築できたと感じていて、ま 「試合に出続けられて

U-12ジュニア

るGK」と答えていたが。 いに、チームを勝たせられ 描く理想のGK像」を問 んだ今季の終わりに、「今 2つのチームで経験を積 話してくれた佐々木選手 めることができたらと」 う。1年半前には同じ問 確かな手応えと希望を

「自分はGK。シュート

(写真・文=神宮克典) 柏レイソル 公式 ホームペーシ

台での初完封

ホーム・日立

すセーブも、

試合を立て直 行きの怪しい もあった。雲 に絶叫した日



ドチャレンジ2022 **NIKE AN**

2022

そのG大阪戦はスコア

と、ヴィッセル神戸U‐ 決勝はmal

が対決。2 - 2でPK戦 future select

たチームを含め、全33チ FCバルセロナ、ユベント ジュロュュ』が欧州より にわたり『U‐12ジュニア アリーナで行われた。 Jクラブ予選を勝ち抜い スFCと、街クラブ予選・ サッカーワールドチャレン ムが参加しフクダ電子 8月2~25日の4日間

を振り返りコメント。

験になりました」と大会

優勝した。

南サッカー少年団を下し

malva fcが江南

少年団が対決。2 - 0で fcと、江南南サッカー た。決勝はmal

イッセル神戸さんはとて

ルバ交流戦』が開催され ュ柏で『モラージュ柏×マ

ラージュ柏× の内容を変

とが出来る貴重な交流戦

に着け、多くの事を学ぶこ

ムワークや広い視野を身

選手として必要なチー

代表・浅野智久監督は「ヴ

マルバサッカースクール

与えられる。

柏屋上のFFCモラージ

10月15日出モラージュ

イス。

は来年度大会の出場権が

今大会の上位12チー

と思いやってきたので、今 もいいチームで、決勝で試 思います」と語った。 んなふうに躍動できたら ルセロナを見ても、一人ひ 合ができ良かったです。バ とりの役割がすごく、あ 大会で表現できたかなと



と一緒に力を合わせ勝て かったので、とても良い経 チに立って、前よりは成長 て良かったです。このピッ ウ)選手が選ばれた。 優勝を勝ち取った。 できたと感じることも多 バのオツコロ海桜(カイオ へ。 PK9 - 8でマルバが

オツコロ選手は「みんな

大会MVP賞にはマル

3日間、3チームが参加

し茨城県神栖市で行われ

U - 12が、9月17日から

ANTLERS

N I K E C U P

nafface×Reysol ·ジュ柏 カ



優勝レッドチーム 4~6年の部



優勝ブラックチーム 3年の部

12の小学3~6年生42人 が参加した。 大会には育成クラスU -ークラブは、柏市花野井 に拠点があるクラブで、今 レイソルトーアサッカ

前日より10度近く高く、 風もなく、晴れ間もある 薄曇りの天気。前日に 9時3分より試合開始。

ルトーアコラボのミニサ

モラージュ柏×レイソ

カー大会がFFCモラ

ジュ柏で10月8日出に

一き分けで同率のパープル ドチーム、1 勝1引き分けで1位レッ 4~6年生の部は、2 勝1敗1引

8分)、3・4年生の部3 生の部4チ 当たり戦を繰り広げた。 チーム(一試合10分)が総 ており滑りか 降った雨でコ やすい状態。 6人、5•6年 ートは濡れ ム(一試合 う結果に。 き分けで1位ブラックチ 3位ホワイトチームと言 2位パープルチーム、3 とブルーは、得失点差で 位ブルーチーム。4位グ リーンチームと言う結果。 各部、優勝チームには 3年生の部は、1勝1引 ム、2位オレンジチーム、

2 6 わせ20・7132・63 に行われる予定。 お問い合わせ

賞状とメダルが授与され、

レイソルTOR ホームページ

大会についての問い合 レイソルトーア

大会は、今後も定期的

などの賞品が贈られた。 参加者全員にモラージュ 柏内で使用可能な商品券 0

参加。16時~

試合10分、時

してみよう!

参加。16時~18時で試合ークラブの5年生18人が

広く募集している。個人で では、1・2年生の参加を

もチームでもチャレンジ

↓お問い合わせはメールで event@malva-fc.jp

更し実施。

マルバカッ た。今回はモ

だった。

ルと、柏の葉

まちのサッカ

マルバサッ

カースクー

ージュ柏×マルバカップ』

次回11月19日出『モラ



次回『モラージュ柏×マルバカップ』は 11月19日 1・2年生の参加者募集中!!

v a

よう!」とアド*バ* が行われた。 よう!」とアド 選手たちには「チ とに気づきながら がら、いろいろなこ との関係を作りな いてみよう!味方 きるかを考えて動 根本コーチから ムの為に何がで



に走ることができた。 緊張もあまりせず、楽しく練習通り

記録

1:41:08

1:42:13

1:43:02

1:43:28

第739号

勝できた。仲間に感謝している。 自分としては思うような走りが出来 自分としては思うような走りが出来

マローである。 をでは、これで、 で安心して走れた。 で安心して走れた。 で安心して走れた。 で安心して走れた。 で安心して走れた。 で安心して走れた。

していたので自信がついた。 とこなせていたし、市内駅伝でも優勝勝」に設定してきた。高いレベルの練習勝」に設定してきた。高いレベルの練習を生とも話してチームの目標を「優生とも話してチームの目標を「優しない **9区 米沢 真心斗(3年)** この大会に向けて工夫して練習して きた。初めての大きな大会。沿道の応 きが嬉しかった。 めた駅伝をこれからも続けたい。ておくように気を付けた。小四から始始めに飛ばし過ぎず後半に力を溜め8区 西島 光希(3年)

中を率いて4年目。 走り、2度の優勝経験もある。酒井根自身もかつて逆井中で東葛駅伝を

川健太 先生

4区 伊藤 悠ノ介(3年) 優勝を狙っていたので達成できて 優勝を狙っていたので達成できて

球とは違う楽しさがあった。 練習はきつかったが頑張ってきて良 練習はきつかったが頑張ってきて良

「優勝を目指してはいましたが、意識した。今回、3年生が9人走って、よくり伝えていました。選手たちのモチベーションも高く、競争意識も芽生えていたので試合は安心して見ていられました。今回、3年生が9人走って、よく 。勝できたと思います」 校や保護者のサポートがあったので優また、色々と大変な状況の中でも学

学校名

211 酒井根中

505 久寺家中

3位 402 常盤松中

4位 212 西原中

1位

2位

つものペースで走ることができた。最初は緊張したが、走り出したらい6区濱田雄志(3年)

最後はいい感じに持ち直すことができた。のあと少しペースが落ちて焦ったが、最初の一キロを早く走り過ぎて、そア区 佐藤 雅暁(3年)

4位	212 西原中	1:43:28
5位	403 流山北部中	1:43:33
6位	401 流山南部中	1:43:34
7位	112 古ヶ崎中	1:43:53
8位	308 岩名中	1:43:58
9位	114 河原塚中	1:43:59
10位	501 我孫子中	1:44:21
11位	304 野田南部中	1:44:53
12位	108 常盤平中	1:45:08
13位	605 鎌ケ谷五中	1:45:08
14位	301 野田一中	1:45:26
_		
15位	506 白山中	1:45:48
16位	215 中原中	1:46:04
17位	101 松戸一中	1:46:46
18位	205 田中中	1:46:51
19位	102 松戸二中	1:47:13
20位	604 鎌ケ谷四中	1:47:28
21位	213 逆井中	1:47:33
22位	107 小金中	
		1:47:40
23位	408 西初石中	1:48:01
24位	104 松戸四中	1:49:20
25位	601 鎌ケ谷中	1:49:22
26位	409 おおたかの森中	1:49:26
<u> 27位</u>	504 湖北台中	1:49:42
	404 流山東部中	
28位		1:49:44
29位	210 柏五中	1:49:44
30位	121 小金北中	1:49:45
31位	106 松戸六中	1:49:47
32位	503 布佐中	1:49:54
33位	602 鎌ケ谷二中	1:49:57
34位	110 六実中	1:50:07
<u>35位</u>	603 鎌ケ谷三中	1:50:18
36位	309 木間ケ瀬中	1:50:29
37位	202 柏二中	1:50:30
順位	学校名	記録
38位	204 富勢中	1:51:03
39位	405 東深井中	1:51:21
40位	220 高柳中	1:51:23
41位		1:51:53
42位	407 南流山中	1:52:00
43位	207 柏三中	1:52:01
44位	105 松戸五中	1:52:08
45位	111 小金南中	1:52:08
46位	306 福田中	1:52:09
	303 野田東部中	1:52:19
47位	Annual de la companya	
48位	214 松葉中	1:52:29
49位	219 大津ヶ丘中	1:52:42
50位	216 豊四季中	1:53:09
51位	116 新松戸南中	1:53:40
52位	208 柏四中	1:53:41
53位	302 野田二中	1:53:48
54位	206 光ヶ丘中	1:54:14
55位	310 二川中	1:54:53
56位	203 土中	1:55:04
57位	218 手賀中	1:55:29
58位	406 八木中	1:55:45
59位	115 根木内中	1:55:46
60位	201 柏中	1:55:56
61位	222 東葛中	1:56:00
62位	307 川間中	1:56:04
63位	502 湖北中	1:56:16
64位	120 旭町中	1:56:45
65位	109 栗ヶ沢中	1:57:07
66位	117 金ヶ作中	1:57:08
67位	103 松戸三中	1:57:16
68位	217 風早中	1:58:21
69位	209 柏南部中	2:00:29
70位	305 野田北部中	2:00:38
70位	410 おおぐろの森中	2:00:58
		Z.U.L.00

72位 311 関宿中

73位 113 牧野原中

2:05:42

2:07:53







コープみらい

松戸駅

start 松戸市民劇場

総合距離31.9km

10:00

清水公園駅

福寿院 🕄









令和4年

10月15日







それを受け止める親御さんは大変です。「お兄ちゃ

491(NPOゆうび小さな学園)

は毎日早起きして宿題して学校に行っているのに、

お

しお互い傷つくだけということが分かっているだけ

歩先のステップに居ます。下の子もまと

と腹をくくるしかないかも

がら宿題をさせてみたり、そう

いったことは無駄だ

ょう。子どもを校門まで引きずって行ったり、泣きな

でも、もう、

めてどんとこい

で学校来ないの?と先生や友達に聞かれるのがいや」 兄ちゃんは遊んでばかりでずるい」、「お兄ちゃんなん 学校に行くという方が珍しいかもしれません。|

るというのはよくあるケースです。下の子はなんなく

まい に

子どもの広場

38 +

ホームページ

ひななっちゃんの

「我慢強い長女」

子どもの成長の速さに驚いています。 我が子はあっという間に、3歳と1歳

上の子は、つかまり立ち、発語、食 事などすべてが人よりも少し早めのス ピードで成長しています。

周りの空気を読むこともあり、感情を爆発させずにグッと我慢することも 多くなりました。

転んでも泣かない、注射でも泣かないのは最近の彼女にとっては普通のこ とです。親としては、グッと我慢していることが偉いなと思う一方、自分の 気持ちを爆発させないことに多少心配をしています。

そんな中…次女が発熱し、保育園を休まなければならなくなりました。 次の日、長女は遠足の日でした。朝いつものように長女だけ登園させ、その まま次女を病院に連れていきました。するとほどなくして保育園から電話が

「下の子が発熱している時は、上の子も登園できません。引取りにきてくだ さい」ということでした。保育園のルールをすっかり忘れていた私。慌てて 保育園に長女を迎えにいきました。

みんな遠足に出発していて、長女は一人、入 り口にいました。「あのね、遠足行けなかったん だよ」と涙目です。前日から「おやつを袋にい れて、水筒は先生が持っていくの」と一生懸命 話していただけに…もうなんともたまらない気 持ちになりました。「ごめんね。そうだね」と抱 きしめました。一生懸命自分の中で納得し、消 化しようとしています。帰り道、ずっと上をむ いて「なんでだろうね」と言っていました。

これから先もきっといろんなことがあるんだと思います。やりきれないようなこういう気持





この日、大好きなアイスを一緒に食べま した。来年は遠足に行けるように、二人の 体調管理をしっかりします。

ひなたなほこ (ひななっちゃん) 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。

きょうだいで不登校です

入学した篤くん。最初はたのしく通学していました いらっしゃいました。香さんは小1 に通い始めて3年になります。一方、今年 段々と行かない日が増え、香さんにくつついてゆ (小4)と篤くん(小1)のお母さんが相談に から不登校、ゆう Ł んはお兄ちゃん、あなたはあなた」と言うほかないで その子にとってたのしい

ゆうびでたのしく過ごせていてよかったなと思ってい感も強くて、これは休ませないと、と思いました。今は なったとき、毎日お腹が痛くなったり、勉強への拒否 うびにくる回数が多くなっています。「香が不登校に の子が不登校で、ほどなく下の子も行かなくな 言葉を濁し 登校のノウハウは既にあると前 るタイプ」と思っていても、やはり学校が苦手と感じ きょうだいで全然性格が違い、「下の子は学校に行け る気質や感受性はきょうだいで共通している場合が 想にはならないはずですが、やはり我慢して行く場 すが、下の子は納得しづらいでしょう。学校がそもそ 多いです。 所となってしまっていることに原因があります。また、 はいかほどかと思います。ですが、 上の子に続き、下の子まで…と親御さんのショック 向きに捉えてみまし 上の子のことで不 ればそういう発

ます。でも篤も、となると…」と目を伏せ、

が

マキノエネ醤油株式会社 ギフト3本セット 5名さま

今月号のしあわせレシピでご紹介している「黒ぼん 酢」と、彩(いろどり)シリーズより、上品な甘さに仕上 げたうすいろタイプの濃縮だし『紅緋』、とろみがあり

素材と絡みやす <、照り焼き・丼 物・蒲焼がこれ 一本で完成する 万能たれ『丹樺』 を1セットにして!



『丹樺』を使った手羽揚げ



近年では、

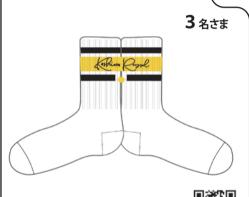
学校から

ていること、普段から自分

いて教育が のことを素直に話せるよ

長に伴い うな環境があることが大

万能たれ『丹樺』の甘 のピリッとした風味が **B** 柏レイソル カジュアルソックス(25~27cm)



賞品提供=柏レイソル ホームページ

〒277-0843 柏市明原2-3-14-203 「東葛毎日プレゼント係」

FAX:04-7146-7313 EX-II tokupre@bunya.ne.jp

す。 拡大が顕著となっていま レ特に若年層における乱用

大が顕著となっていまと薬物についての知識」、ことは、簡単ではありませ

薬物乱用が脳、身体に及

ん。皆さまの住んでいる地

もお気軽に相談して頂 家である薬剤師に、何で 域の薬局にいる薬の専門

たら嬉しいです。

担当薬剤師

ぼす影響」、「周囲にもた

C 映画招待券 キネマ旬報シアター

※シアター2・3専用

ステーションモールS館隣り

 \blacktriangle



映画招待券

圆☎04 • 7141 • 7238

イオンスペースシネマ野田

※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

圆☎04 • 7125 • 8480



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・ご感想または、あなたの今 ュース。①~⑦までを記入して、はがき、FAX、メール、ホーム

ジの応募フォーム、いずれかでご応募下さい。 ※応募によって得られた個人情報は、賞品の発送 『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。

携帯応募は



締め切り

11月13日

「東葛まいにち」ホームページから応募を。

た使用法を守ら 師や薬剤師から る医薬品や、違法薬物がの紹介」などです。の薬物には、脳に作用す 定感を高める」「相談窓口物を利用することです。こ く力と断り方」、「自己肯 利用することが、 含まれます。医 たルールを守ら 薬物乱用は、 定められ ないで薬 らす影響」、「誘惑に気づ

品をあげてしまうこと、でしょうか。そのためには、や、他の人に自分の医薬 パリと断ることが出来る 違法薬物は一度でも所持、正しい知識を身に付ける |薬品は医 っ指示され うないこと 、薬物乱 誘惑があったときにキッ だけでなく、自分が大切 どもたちが、薬に関する な存在であることを知っ もしも、身近にいる子

3 6 0 0 一般社団法人松戸市薬剤 問 0 4 7・ 在宅相談 ファーコス薬局イルカ 柏市柏4-6-25YKビル1階 3 6 **2**04-7160-4477 Ο

021年の大麻事犯の検 止する教育が必要になり 生労働省の発表では、2 の話と思う方も多いかも く世界が広がっていきま んなことはあり 数が過去最 れませんが、 分には関係の 「薬物乱用」 にでも ません。厚 ことにつながる可能性も 決してそす。それは誘惑が増える 大となり、 と聞くと、行動範囲や交友関係も広 関係ある?薬物乱用 、ます。

あるため、薬物乱用を防 がるなど、本人を取り巻 教育のポイントは、「薬 こから正しい情報を選ぶ れませんが、これを機会に 物乱用に関することを話 いかがでしょうか。 向けて、話し合ってみては こういったことにも目を す機会は多くないかもし ルが発展していますが、そ 様々な情報を得るツー 日常の生活の中で、

け薬局の知つ得情報 59 です。 とや夢があることも大切 切です。また、やりたいこ

かかりつ

毎日新聞の購読申し込み 『毎日新聞』(購読) 配達開始は、お申し込み日から、

地域によっては希望の日から配達できない場合があります。 ※柏市・松戸市・流山市・野田市・我孫子市の毎日新聞には 月の最終水曜に『東葛まいにち』が (無料で) 折り込まれます その際「ご購読を検討されたきっかけ」は、 その他『東葛まいにち』とお書きください。



申し込みフォーム→

上記QRコード読み込みでフォームが表示されない方はお電話で

毎日新聞お客様センター 0120-468-012

『東葛まいにち』発行日は 11月30日水曜日です。

キネマ旬報シアター

「今月のおすすめシネマ」39

『スーパー30 アーナンド先生の教室』

||月5日(土)~|8日(金)

段々と涼しくなり、秋を感じる日々になりました ね。本日ご紹介するのは、実話を元にしたインド映 画『スーパー30 アーナンド先生の教室』です。

アーナンド・クマールはある日、数学の難問の解 法をケンブリッジ大学に送ったところ、その才能が 認められ、イギリス留学のチャンスを得る。ところ が貧しい家計から費用を出すことができず、期待 していた援助も断られ、留学を断念。

そんな過去を持ちながらも予備校で人気講師と なった彼は突如予備校を辞め、全国の貧しい家 庭から優秀な頭脳を持つ30人を選抜し、無償で 食事と寮と教育を与えるという私塾スーパー30 を立ち上げることに。

貧困や家庭の都合で教育を受けられない若者 のために、アーナンドは「学ぶ権利は平等だ」な どの数々の名言を残しながら彼らを大学合格ま で導きます。

無償で家と食事を与えながら、教育のために奮 闘する彼の雄姿やインド映画のパワー溢れる明る



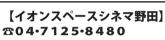
©Reliance Entertainment ©HRX Films ©Nadiadwala ©Grandson Entertainment ©Phantom Films.

さと眩しさに、見た後きっと何か新しいことを 学ぶきっかけをくれるはずです。ぜひ、当館キ ネマ旬報シアターでご覧ください。

(鮑愛)

【TOHOシネマズ柏】 **2050.6868.5064**

(24時間自動音声案内・問い合わせ •FAXサービス)



異動辞令は音楽隊! (10月27日まで) ドラゴンボール超 スーパーヒーロー (10月27日まで)

キングダム2遥かなる大地へ(11月3日まで)

10月21日~

トップガン マーヴェリック

10月28日~

沈黙のパレード

11月4日~

ヘルドッグス

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。 サービスデイ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~ 11月5日~11日 明日に向って撃て!

11月5日~18日

スーパー30 アーナンド先生の教室

11月12日~18日 暴力脱獄 11月19日~25日 ハスラー

11月19日~12月2日

響け!情熱のムリダンガム

11月26日~12月2日

熱いトタン屋根の猫

~スクリーン2~

11月5日~11日 2046 4K

11月5日~18日 長崎の郵便配達

~スクリーン3~

11月5日~11日 野性の少年

11月5日~18日

こころの通訳者たちWhat a Wonderful World

11月12日~18日 家庭 11月19(土)~25(金)

恋のエチュード 完全版

C.R.A.Z.Y.

バーフバリ 伝説誕生 完全版

11月26日~12月2日

私のように美しい娘《併映》【短編作品】あこがれ バーフバリ 王の凱旋 完全版

11月26日~12月9日 オルガの翼



【MOVIX柏の葉】 母050.6865.3401

•FAXサービス)

(24時間上映案内&FAX案内サービス)

【TOHOシネマズ流山おおたかの森】 **2050.6868.5045** (24時間自動音声案内・問い合わせ

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10月1日現在のものです

自転車盗難多発中!

自転車の盗難が増えていますので、短い時間でも必 ず施錠するのは勿論、自宅で保管する場合もワイヤー 錠などを活用して、ツーロックを習慣づけましょう。

●盗難防止の対策

- ・できるだけ防犯性の高い鍵をつけましょう。
- ・短時間でも、自宅敷地内でも鍵は必ずかけましょう。
- ・馬蹄錠とワイヤー錠などを併用する「ツーロック」をしましょう。
- ・路上に放置せず明る<監視の行き届いた駐輪場を利用しましょう。

狩猟に伴う事件・事故を防止しましょう!!

から翌年2月15日までの3ヶ月 狩猟に関するル 間です。

昨年度、狩猟期間中における 厳守して、事件・ 事件・事故の発生はありません でした。引き続き狩猟者の皆さ

11月15日似から、千葉県内に んは、「公安委員会の許可を受 おける狩猟が解禁となります。 けて銃を所持している」と言う 当県の狩猟期間は、11月15日 社会的責任を忘れることなく、

ールやマナーを 🐫 事故の防止に努 めましょう。



専門講師が同行する学びのカルチャーツアー「風来人」

京都の復興とその後の発展に寄与した 「琵琶湖疏水」を巡るウオーキング

コースNo. 【F458T-53】

琵琶湖の水を京都に引くことは、古くから京都の人々の願いて したが、それを可能にする測量技術やトンネル掘削の土木技術 がありませんでした。明治維新後、東京遷都によって疲弊した 京都の復興のため、琵琶湖疎水が計画され1885 (明治18)年 に着工、1890年に第1期工事を終え、総工費は約125万円(現 在換算約625億円) といわれています。1912 (明治45) 年には 第2疏水も完成しました。琵琶湖疏水は舟運、水力発電による 産業・交通の発展のみならず、水車動力・庭園用水・防火用水 などに利用され、現在も京都市民の生活に不可欠な施設です 今回は疏水沿いの社寺や、秋の風情を楽しむウオーキングです。

11月29日(火)発 旅行代金(おひとり・税込) 2名1室85,800円



◆コース/①東京8時30分~9時30分発—〈新幹線〉—京都—〈JR東海道本線〉—大津···〈徒歩〉···琵琶湖疏水第1·2取水口···大津閘門・制水門··· トンネル洞門…園城寺(三井寺)…大津市内泊(宿:東横INN京都琵琶湖大津・洋室、または同等クラス)②…小関越え・峠の地蔵…第1・2竪坑…第 Iトンネル西口洞門···疏水公園···第10号橋···三条通···第3トンネル西ロ·第2疏水合流出口··・御陵─〈市営地下鉄〉─蹴上···インクライン···南禅寺 舟溜り…琵琶湖疏水記念館…夷川舟溜り…鴨川運河接続点—〈地下鉄〉—京都市内泊(宿:三井ガーデンホテル京都三条・洋室、または同等クラ - 〈新幹線〉--東京18~20時着 ◆食事:①昼・夕②朝・昼③朝・昼 ◆歩程:①約6Km②約12km③約5Km ◆添乗員同行 ◆最少催行人員:15名

2703-6265-6966

◆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

松戸市		流山市		総人口207,808人 世帯数87,430世帯
	市全体の総人口496,862人 世帯数235,624世帯	流山警察署	☎04-7159-0110	0
松戸警察署 2504	7-369-0110	野田市		総人口153,647人 世帯数71,109世帯
松戸東警察署 2504	7-349-0110	野田警察署	☎04-7125-0110	0
松戸東警察署 ☎04 柏市	7-349-0110 総人口432,450人 世帯数194,837世帯	野田警察署 我孫子市	総) :人口131,105人 ±帯数61,194世帯

	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
松戸市(松戸警察管内)	4	5	3	44	2	2	10	7	1	13
松戸市(松戸東警察管内)	2	1	0	25	2	1	4	1	0	9
柏市	1	1	0	48	3	5	11	1	1	14
流山市	1	0	0	20	2	0	2	1	1	5
野田市	6	0	0	20	0	4	1	9	0	3
我孫子市	1	0	0	15	0	3	0	0	0	0

犯罪被害者相談窓口

○ 相談サポートコーナー☎043-227-9110 (短縮ダイヤル #9110) ○ 少年センター (ヤング・テレホン) ☎0120-783497 ○女性被害110番 ☎043-223-0110 ○ 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。



島まいにち

地域の情報と言えば『東葛まいにち』 **T**:04-7146-7312/FAX:04-7146-7313



千葉県毎日会協賛

年間購読料3,000円(税別・郵送代込



る人が、痛いからといって

らげることにつながる。さ 緊張を軽減し、痛みを和 運動することは、筋肉の

たとえば、膝の痛みのあ

おすすめポイント 東葛まいにち 無理なく運動習慣を

腰 の痛みの原因はさまざま

女性だけの30分健康体操



モラージュ柏 カーブス

> 人でも安心して通いやす なんだけど…」と心配な

女性だけで安心・快適

コーチも会員も女性だけ カーブスは女性だけの

クラブと言うだけではな だが、単なるフィットネス

30分フィットネスクラブ

エネルギーを消費してく と、じっとしている時でも れるため、脂肪が燃えや 増えて基礎代謝が上がる は増やすことができる。 筋トレをして筋肉量が

すい体をつくることがで ことができる。 理なく脂肪を燃焼させる た30分、簡単な運動で無 カーブスでは、1回たっ

は、30秒ずつ筋力運動と 気になる運動メニュー

有酸素運動を交互に行う

行う筋力トレーニングに は、重りで運動負荷を調 プログラム。 運動プログラムの中で

レーニングマシンを採用 整する通常のフィットネ スマシンでなく、油圧式ト

り返し、ストレッチをして終了とな 筋肉トレーニング有酸素運動を繰 とのできる油圧式マシンを採用した 女性が無理なく安全に動かすこ 苦手な方も安 しており、運 安心だ。 運動に不安がある方ォ

み込める。 しい生活の隙間時間に組 仕事前・仕事後、家事で忙 無理なく通えるので ショッピングのついでや、

ジュ柏』 2階に11月8日

柏市大山台の『モラー

1回30分で予約不要

ネス『カーブス モラージュ 女性だけの30分フィット

動を効率よく行え、自分予約不要で1回30分の運の特徴は、

継続率はなんと7・7% り、「運動がちょっと苦手 と言う。50歳以上の女性 が会員の8割を占めるカ による丁寧な指導もあ ブスは、インストラクタ 通いやすく人気の要因に

※プレオープン9月2日。

るところ。

のペースで何度でも通え

短時間でもムリなく効果 高い脂肪燃焼効果

報が得られたり、情報発の一つ。地域ならではの情 ざした場所。身近にあり ティになっているのも魅力 信の場となり、地域に根

歳とともに減っていくも の。ただ、いくつになっても 適切な運動を行えば筋肉 筋肉は何もしなければ Curves

広々とした空間でトレーニングできる

●対象期間中に**お電話にてお申込み**いただき 11月中に 無料体験にご来店の上、お申込みいただいた方。

③体力測定(15分)

※カーブスは月会費制の女性専用のフィットネスクラブです。
※おひとり様 1 回限り。現会員様は対象外とさせていただきます。
※他キャンペーンとの併用はできません。

店内のご説明、アンケートご記入(10分)

②健康についてのお話(10分)

④お体に合った簡単な体操(15分)

⑤割引特典や入会のご案内(5分)

10月26日(水)~10月31

●初回のご来店から 1 ヶ月間無料となります。

地域密着型のコミュニ きると言う。 カーブスでは、 、痛みがあ

イス。 身体の状態に合わせてイ 控えるなど一人ひとりの 動を行う。膝の痛みがあ ンストラクターがアドバ えるなど調整しながら運 る人は該当のマシンを控 る方は下半身のマシンは

ど、血圧が気になる方は 測定できるので、その結果 おり、普段血圧が高めな 運動前にご自身で血圧を には血圧計が設置されて 全てのカーブスのお店

が軽くなっても過度に安

静にしていると、筋力の衰

適度な運動で筋力をつける

えや、関節が硬くなって動

かなくなるなど、思わぬマ

方で、無理なく続けて

ナス面が現れる。

所の安静を保つことは最

関節が痛いときは、局

が硬くなり、柔軟性が低

して動きにくくなった

も大切なことだが、痛み

りする。

運動強度を調整できる。 により運動の実施有無や

りやすい。筋トレは骨に刺 りなくなり、骨が弱くな 激を与えて、骨を強くす 肉による骨への刺激が足 運動が不足すると、筋

の再発防止のためにも のバランスが大切で、痛み

適度な運動をした方が良

とに戻すには、休んでいた

そのぶん筋力が落ちてし

将来的な痛みの発生予防 らに、運動で筋力がつくと、

にも。安静と適度な運動

い、一度落ちた筋力をも

ずっと安静にしていると

なる。また、動かさないと 期間以上の時間が必要に

> 歳とともに衰えていきま 避するためにも、筋トレ 倒防止にもつながり、将 る効果が。 うことが重要になる。 などの運動を習慣的に行 来の寝たきりリスクを回 筋肉は何もしなければ 筋力をつけることは、

筋トレで骨を強くする

ーニングを行えば鍛える 転 体験や、 しているので、店舗へお問 ポート。気になったら無料 30分フィットネス『カーブ の悩み『お腹のたるみ・膝 い合せの上、 スモラージュ柏』のインス なる人』にも、女性だけ トラクターがしっかりサ 腰の痛み、血圧などが気に 齢とともに増える体 事前会員も募集 申し込んでみ

カーブス モラージュ柏 **23047-128-6510**

10:00~19:00 平日 (13:00~15:00はクローズ) 電話受付 10:00~19:00 土曜日 10:00~13:00 日曜日・祝日 お休み





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)





ロイヤル ホームセンター



〈アクセスご案内〉

お車でお越しの場合 柏ICより/国道16号線 十余二交差点左折すぐ

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ご協力をお願いいたします。

無料体験会

の流れ

(約55分)

