CONTENTS

2-3 SPECIAL 帰ってきたよ！新ゆりパンまつり2022春
4 SPECIAL 麻生区区制40周年記念企画
5 LOCAL TOPICS 街のトピックス
6-7 COLUMNS 暮らしのコラム / INFORMATION・JOB OFFER 街の掲示板・プレゼント 求人・他
8 AD 各種広告

SINCE 1980

MYTOWN SHINYURI

まちとつながる、あなたとつながる、マイタウン

2022年5月特別号（5月15日発行）【発行元】株式会社エリアブレイン　〒215-0021 川崎市麻生区上麻生1-10-5-304　TEL.044-954-2555㈹

5 2022 EXTRA

VOL. 851

TAKE FREE

SPECIAL 1

帰ってきたよ！

新ゆりパンまつり 2022春

5/21㈯・22㈰、新百合ヶ丘マプレ専門店街にて開催！
人気のパン屋さんが大集合！

SPECIAL 2

麻生区区制40周年記念企画

この記念すべき年に、
さまざまな企画が進行中！

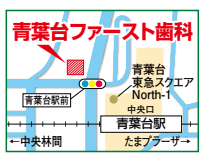
しっかり「かめる」ことの大切さ

体にとって、お口は栄養を取り込む入口です。子どもの頃から「よくかんで食べなさい」と言われた人も多くいらっしゃいます。「よくかむこと」は健康づくりの基本であり、私たちにとって想像以上の良い効果が得られます。1つ目は「消化を助ける効果」です。かむことで唾液に含まれた消化酵素と混ざり合い、消化を助けるとともに嚥下（飲み込むこと）もスムーズになり、誤嚥性肺炎といった病気を防ぐことにつながります。2つ目は「浄化作用」です。お口の中にはたくさんの細菌がいます。かむことで唾液の分泌が活発になり細菌の温床になることを防ぎます。これは虫歯や歯周病の予防にもつながります。3つ目は「脳の活性化」です。かむことの刺激が脳の活性化につながることはご存じの方も多いでしょう。食事を楽しむことで脳はさらに活発化します。

しっかり食べ物をかむためには、健康な歯が大切です。虫歯や歯周病などで歯や歯茎に不安がある、義歯が合わない場合は当然かむ力が弱くなってしまいます。義歯が合わない状況が続いている人は一度、インプラント治療を考えてみてはいかがでしょうか。人工歯根をあごの骨に埋没させて義歯で固定するので、自分の歯のように「かむ」ことが可能です。ただし、インプラント治療は自費治療であり口腔手術を伴うので時間も必要です。信頼できる歯科医院で、正しい情報を得て検討してください。

インプラント治療の進み方

1 インプラント治療についての相談と説明。他院で断られた経験がある方もお気軽にご相談ください。
2 患者様の病歴や健康状態などしっかりカウンセリングをし、お口の中の状態確認検査をします。CT撮影や歯型の採取を行います。
3 検査結果とカウンセリングを踏まえて治療計画をご提案します。CT画像を確認しながら、インプラントの手術方法を説明します。
4 ご納得いただいた上で手術を行います。歯肉を切開し、あごの骨に「インプラント体」を埋め込みます。
5 インプラント体と骨の結合の具合を経過観察します。2〜3か月程度の期間が必要です。
6 インプラント体と骨の結合の確認をし、埋め込んだインプラント体に「アバットメント」を取り付けます。
7 1か月程度の歯茎の治癒期間を経て、人工歯の作製・装着をします。
8 定期的にメンテナンスを行い、不具合やかみ合わせの確認をします。気になることはお気軽にご相談ください。



青葉台ファースト歯科
AOBADAI FIRST DENTAL CLINIC

5月1日㈰ 開院

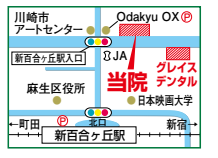
東急田園都市線「青葉台駅」前に開院しました。
新百合山手ファースト歯科ともどもよろしくお願いいたします。

新百合山手ファースト歯科
SHINYURI YAMATE FIRST DENTAL CLINIC

《24時間予約可能》CT室・マイクロスコープ（顕微鏡）完備
☎044-966-9961
麻生区万福寺3-1-1 ハレアカラ1F
診療時間 月・水・金……10:00〜13:30、15:00〜19:00
火・木・土・日…9:30〜13:30、15:00〜18:00

患者様には来院時の検温・消毒・問診のご協力をお願いいたします

診療時間が変更になりました
土・日・祝日も診療（指定休診日あり）



マプレのお店も出店するよ♪

過去のパンまつりの様子

出店予定店舗 ※掲載内容は変更となる場合有

- しょうが ※5/22(日)のみ
- しんゆりベッカリー
- 田園ぽてと
- 築地丸山海苔店
- 本格炭火インド&アジアン料理 BiBi
- 原宿舶来食品館
- ふかや
- ローストデザインコーヒー Roast Design Coffee

▲しんゆりベッカリー パン(イメージ)

▲田園ぽてと「田園ぽてと」

▲Roast Design Coffee
左／コーヒー豆「エチオピア イルガチェフェ ベロヤ」100g 1,100円。右／「カフェラテベース」275ml(希釈用) 1本1,300円

▲ふかや「生春巻き」

新ゆりパンまつり2022春
主催：新百合ヶ丘マプレ専門店街
新ゆりパンまつり実行委員会

お店のイチオシ

湯種食パン Tokyo Rich（左）
保存料・卵・バチミツ不使用の絶品食パン！ 1斤900円。新ゆりパンまつり初出店を記念して、購入した人を対象に、両日先着100名様に小倉バターサンプルプレゼント！

小倉バター（下）
迷ったら、まずはコレ！ 高匠の食パンと相性の良い味に仕上げられた、人気No.1商品！ 1瓶600円。

2 days
高匠（たかしょう） 相模大野店
相模原市南区相模大野5-29-2
（相模大野駅北口より徒歩5分）
TEL 042-705-7665
Instagram：@takasho_sagamiono

お店のイチオシ

相模湖くりぃむぱん（左）
卵をたっぷり使った名物の相模湖くりぃむぱん。1日2,200個お店で販売するほど人気の商品。期間限定で全店販売中。1個200円。

とろとろカレードーナツ（下）
お肉と野菜がたっぷり外はサクサク、中はとろとろの自家製カレーパン。常時全店販売中。
1個200円。

2 days
夢造りパン工房 相模湖店
相模原市緑区寸沢嵐941-4
（JR中央本線・相模湖駅より車で10分）
TEL 0426-49-0225
Instagram：@yumepan.sagamiko

お店のイチオシ

ゆむぎ・いなほ・かえで（左上）
厳選された小麦粉の甘味を最大限に引き出すために、湯種製法を導入。柔らかくしっとりもっちりとした食感が特徴。ゆむぎ600円、いなほ700円、かえで900円。

フルーツサンド（左下）
食パン専門店が手掛けるフルーツサンド。パンは「ゆむぎ」を使用し、クリームには砂糖を使用せずメープルシロップで甘味を出した程よい甘み。1個400円～。

2 days
食パン専門店 a donpan（ドンパン）
横浜市青葉区桜台26-18（東急田園都市線・青葉台駅より徒歩約10分）
TEL 045-507-8227 https://donpan.jp/

お店のイチオシ

もちもちクリームパン（左）
驚くほどふわふわもちもち食感の米粉生地で、自家製濃厚カスタードクリームをたっぷり包んだパン。同店の人気No.1商品！ 1個300円。

米粉のチーズ焼きカレーパン（下）
カレーパングランプリで金賞受賞！もちもち米粉生地に大きめ具材のカレー、とろけるチーズを包んだ焼きカレーパン。1個350円。

1 day 22(日)
ブーランジェリー アツシ Boulangerie Atsushi
東京都八王子市上柚木2-112-9
（京王相模原線・南大沢駅よりバス13分）
TEL 042-682-3378
https://www.boulangerie-atsushi.com/

帰ってきたよ！

新ゆりパンまつり 2022春

5/21(土)・22(日)、新百合ヶ丘マプレ専門店街にて開催！
10:00～17:00 ※雨天決行・荒天中止

※表示価格は当イベントでの販売価格。店舗での販売価格と異なる場合有
※販売内容は変更となる場合有 ※売り切れ次第終了
※紹介店舗は出店店舗の一部。今後増える可能性有

お店のイチオシ

クロワッサン～根釧～（左）
北海道根釧地区生産のチルドバターを使用。冷凍を介さないため、作り立てのフレッシュなバターの味わいを楽しめる。小麦粉は北海道と栃木産のものをブレンド。1個292円。

サーモンとほうれん草のキッシュ（下）
サーモンはロースト、燻製のすべてを自家製で行い、バターやナツメグで炒めたほうれん草と相性抜群！
1個540円。

2 days
セテュヌボンニデー C'EST UNE BONNE IDEE!
川崎市多摩区登戸1889 今野ビル1F
（向ヶ丘遊園駅北口より徒歩5分）
TEL 044-931-6910
Instagram：@cestune_bonneidee

お店のイチオシ

あられ糖つきメロンパン（左）
ヘーゼルナッツ風味のメロンパンにザクザクのあられ糖がたっぷり！ しっとり&サクサク&カリカリ、3つの食感を楽しめる。1個220円。

新玉ねぎのリュスティック（下）
大きめに切った新玉ねぎを練り込んだ一品。練り込んでから火を通すことで、とても甘い新玉ねぎが味わえる。1個290円。

1 day 21(土)
リュヌシアン Lunecyan
東京都府中市緑町3-18-8 1F
（京王線・東府中駅より徒歩約5分）
TEL 042-302-5757
Instagram：@boulangerielunecyan

お店のイチオシ

スパイシーインドカレーパン（左）
インド人が作る本格インドカレー入り。麹の天然酵母を使っているため、驚くほどカリカリ。極上チキン、チキンバターマサラ、サグパニール、スパイシーキーマカレーの4種。1個300円～330円。

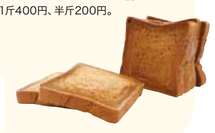
何だこりゃ!? 塩バターボール（下）
ふわふわ、もちもちのパンの中にバターがたっぷり。食べた人にあまりにも「何だこりゃ?」と言われるので、この商品名に。
1個230円。

2 days
麹自然発酵ぱん Lemon（レモン）
横浜市緑区長津田みなみ台5-11-1 プレステージヒルズみなみ台103（JR横浜線・東急田園都市線・長津田駅より徒歩約15分） TEL 045-507-3900
Instagram：@lemon_koujikoubopan

お店のイチオシ

プレミアム抹茶あん食パン（左）
袋を開けた途端にいい香り♪ 上品な甘さの抹茶生地に、練乳とラム酒を混ぜた粒あんを入れた食パン。1斤500円、半斤250円。

黒蜜食パン（下）
同店自家製の黒蜜を使った、ふんわりもっちり食感の食パン。フルーツとも相性バッチリ！ ポラリスよみうりランド店オリジナル。1斤400円、半斤200円。



1 day 22(日)
ポラリス よみうりランド店 Polaris
東京都稲城市矢野口3302-8（読売ランド前駅よりバス「よみうりランド」下車、丘の湯隣接） TEL 044-966-4025
Instagram：@polarisyomi

主催：新百合ヶ丘エリアマネジメントコンソーシアム 後援：川崎市麻生区
お問合せ：しんゆりフェスティバル・マルシェ事務局 M marche@ih-shinyuri.com
@shinyuri.festival.marche @shinyuri.festival.marche @shinyuri_fest
https://f-marche.com/

SHINYURI
FESTIVAL MARCHE
しんゆり フェスティバル・マルシェ

vol.33 5/21(SAT)・22(SUN) 各日 約60店舗出店
10:00～17:00
新百合ヶ丘駅南口 ペデストリアンデッキ
※雨天決行・荒天中止

「第37回 麻生音楽祭2022」オープニングイベント
21日(土)13:00～14:40 ※雨天時 ペデストリアンデッキ下

22日(日) 麻生区区制40周年記念
エルミロード・イオンスタイル・オーパ 3店合同キャンペーンキャラクター
「しんゆり3」オーディション投票結果発表!

同日開催
人気のパン屋さんが新百合ヶ丘に集合!
新ゆりパンまつり 2022春
10:00～17:00 新百合ヶ丘マプレ専門店街
主催：新百合ヶ丘マプレ専門店街、新ゆりパンまつり実行委員会

私たち朝日ホームは、25年麻生・多摩に密着した地元のハウスビルダーです

モデルハウス完成見学会
毎週土曜・日曜 10:00～17:00

お電話にてご予約後、詳しい地図をお送りいたします!

モデルハウスは地震に強い「テクノストラクチャー構法」を利用しています。その構造の一部を確認できます。

建売よりも、一級建築士と相談しながら、ハンドメイドで理想の注文住宅を建てませんか？
土地からお探しします!

Panasonic Builders Group パナソニックビルダーズグループ
株式会社朝日ホーム
TEL 044-931-3338
LINEお友だち登録 受付中!
朝日ホーム パナソニック 検索
ホームページで施工事例を公開中
多摩区登戸2074-1【営業時間】9:30～18:00【定休】火曜・水曜

子どもは6人います! 私も子どもも全員柿生中学出身です。
地元麻生区が大好き!
麻生区での住まい探しはお気軽にご相談ください。
代表取締役 朝倉敬太（あさくら けいた）
東柿生小学校、柿生中学校卒。早稲田大学法学部卒。前麻生区PTA協議会会長、前川崎市PTA連絡協議会理事。現在は柿生中学校区地域教育会議議長、王禅寺町内会役員。

建設業許可番号 神奈川県知事 許可(特-30) 第76597号 宅建免許番号 神奈川県知事(5)第22308号 建築士事務所登録 一級神奈川県知事 第16435号
所属団体 (社)全日本不動産協会会員 (社)動産保証協会会員 JIO 日本住宅保証検査機構 パナソニックビルダーズグループ

SEMINAR

“不動産を売るとき”ってどうしたらいいの？ 「不動産の上手な売り方無料個別講座」5/31㈫まで開催中

空き家・空地・分割が難しい土地など相続に関わる不動産は大きな問題。単純に売却したいと言っても思い通りにならないこともよく聞く話。だからこそ不動産売却の知識やポイント、自分の状況を把握してくれる専門家に味方になってもらいたいもの。三井住友トラスト不動産では売却の基礎知識やノウハウを学べる講座を完全予約制で開催中。気軽に参加してみよう。

参加者には売買と税金が分かるガイドブックをプレゼント

不動産の上手な売り方無料個別講座
開催日時：5/31㈫迄、10:00～17:00 ※水曜・祝日除く　会場：麻生区上麻生1-5-3 三井住友トラスト不動産新百合ヶ丘センター 会議室（2F） 申込み：無料講座事務局（わかば企画内）☎0120-661-339（10:00～17:00）

セミナー　新百合ヶ丘

LEISURE

さまざまな種類、色とりどりのバラが咲き誇る 「ローズオカガミ 春のバラフェア」 5/12㈭よりスタート

岡上の豊かな自然に囲まれた、森のようなバラ園「ローズオカガミ」。例年、春と秋には期間限定で一般に公開されており、特に春は同園内の全てのバラが咲くため華やか。この春の公開期間は5月12日㈭から22日㈰まで。感染症対策のため、入園にはマスクの着用、検温、手指の消毒、連絡先の記入が必要。また、駐車場・トイレはないため注意を。マナーを守って観賞しよう。

ローズオカガミ 春のバラフェア
公開日時：5/12㈭～22㈰10:30～15:00 ※雨天中止 ※5/18㈬は休園 ※公開日時は天候などの理由で変更になる場合有　会場：ローズオカガミ（麻生区岡上1380辺り、鶴川駅南口より徒歩12分）　料金：無料　問合せ：ローズオカガミ（松島）☎090-2541-4976　https://ameblo.jp/roseokagami/

レジャースポット　鶴川

LEISURE

川崎市内唯一の水族館「カワスイ 川崎水族館」 川崎市民割キャンペーン 期間延長！ 8月まで入館料30%オフ！

2020年7月にオープンし、「世界の美しい水辺」をテーマに、多摩川からアジア、アフリカ、南米アマゾンの熱帯雨林まで、世界のさまざまな環境に暮らす生きものを最先端の技術を駆使して展示する「カワスイ 川崎水族館」。同館で行われている川崎市民割キャンペーンが、好評につき8月末まで延長されることになった。子どもと一緒に楽しめるサービスも充実。一度訪れてみては。

淡水魚の他、バンサーカメレオンやオニオオハシ、フタユビナマケモノなど、さまざまな水辺の生きものが展示されている

カワスイ 川崎水族館「地元で楽しもう！ 川崎市民割キャンペーン」
開催期間：～8/31㈬　会場：カワスイ 川崎水族館（川崎区日進町1-11 川崎ルフロン9・10F、JR 線・川崎駅東口より徒歩1分）　対象：川崎市内在住者　割引内容：入館料30%OFF（割引後価格：大人1,400円、小・中学生840円、他）　問合せ：☎044-222-3207　https://kawa-sui.com/　※営業時間など詳細は WEB へ

レジャースポット　川崎

LOCAL TOPICS

街のトピックス

アイコンの説明：☎電話 FAX メール 営業時間 休業日 駐車場

街の気になる情報やおすすめ情報をお届けします。
WEB サイト「MYTOWN」でも情報発信中です。あわせてぜひご覧ください。
MYTOWN WEB サイト URL　https://e-mytown.com/

注意事項
本紙に掲載している情報は、新型コロナウイルス感染状況などにより、今後内容が変更となる場合があります。
最新情報は各店舗や各主催者にお問い合わせください。

EVENT

諦めず、まずは相談しよう「聴こえ」のこと 補聴器相談員による補聴器無料相談会 5/28㈯開催

百合ヶ丘の「地元の家電屋さん」として親しまれているアメミヤ家庭電器。同店で毎月実施している「補聴器の無料相談会」が好評。当日は補聴器相談員による聴力測定や、聴こえに関わる悩みや相談事にも気軽に対応。パナソニックの最新充電式補聴器の試聴・装着体験もできる。開催日時は下記参照。感染対策を施したスタッフが自宅訪問にも随時対応。

グッドデザイン賞を受賞したパナソニック製補聴器

パナソニック補聴器無料相談会
開催日時：5/28㈯ 10:00～15:00
会場：アークプラザ アメミヤ（麻生区百合丘1-16-13、スーパー三和向かい）
予約・問合せ：アメミヤ家庭電器 ☎044-966-4094

イベント　百合ヶ丘

GOURMET

珈琲と音楽、自転車好きが集まる、まちの交差点 「COFFEE & BEER 轍 WADACHI」開店3周年

令和の始まりと共に百合ヶ丘の路地裏にオープンした同店が、5月1日に開店3周年を迎えた。当日は記念企画①「Quadrangle Live !!」が開かれ、店内は轍を愛す人々で満員に。5月14日㈯には記念企画②「北條直彦Trio Live !!」（先着順・要予約）を、5月21日㈯～29日㈰には記念企画③として、ミニチュア自転車製作家・山本雅之氏の個展を開催予定。詳細は下記公式 WEB で。

5月1日、ピアニスト・石井彰氏率いるカルテット「Quadrangle」がライブを行い、来店客と共に轍の開店3周年記念日を祝福した

COFFEE & BEER 轍 WADACHI
麻生区百合丘1-1-8 コトー百合丘1F（百合ヶ丘駅南口より徒歩2分）
☎044-819-8170　営11:00～21:00（日曜・祝日は20:00迄、L.O. は閉店1時間前）　休月・火曜　P無　https://www.wadachi-coffee.com/

グルメ　百合ヶ丘

麻生区区制40周年記念企画

今年、区制40周年を迎える麻生区では、
この記念すべき年に、さまざまな企画が進行中です！

★麻生区区制40周年記念「冠」事業募集

「麻生区区制40周年記念」のイベントや大会などを募集中。承認されると、「麻生区区制40周年記念」の冠称と、「麻生区区制40周年記念ロゴ」を使用することができる。また、麻生区のWEBサイトに掲載されるなど、広報の面でも支援を受けられる。

募集期間：～2023年2月28日㈫

対象事業：区民の参加または公開されるもので、2023年度中に区内で実施され、記念事業の趣旨にふさわしい事業であること

申請方法：麻生区区制40周年記念「冠称」使用等承認申請書を麻生区 WEBサイト（下記URL、右下の2次元コードリンク先）よりダウンロードし、必要な書類などを添えて、下記へ郵送・FAX・メールのいずれかで送付、または直接持参

麻生区区制40周年記念ロゴ（かきまるくん）

【申請・問合せ先】
〒215-0004 川崎市麻生区万福寺1-5-2
麻生区役所生涯学習支援課（麻生市民館3F）
TEL 044-951-1300　FAX 044-951-1650
メール 88asaosi@city.kawasaki.jp
https://www.city.kawasaki.jp/asao/page/0000136472.html

★麻生区の古い写真募集

主に分区前の1980年代以前の写真を募集中。
詳細は麻生区 WEBサイトで。

新百合ヶ丘駅（1986年）

【応募・問合せ先】
麻生区役所企画課 アーカイブ写真募集担当
TEL 044-965-5112　FAX 044-965-5200
メール 73kikaku@city.kawasaki.jp
https://www.city.kawasaki.jp/asao/page/0000137641.html

★第40回あさお区民まつり ＋ しんゆりフェスティバル・マルシェ

今年の10月は区民まつりとマルシェがコラボレーション！ 詳細は決定次第発表

★あさおの未来を描く 絵画募集

「こんなまちになったらいいな」「過去の（今の）、このあさおの風景が未来につながっている」など、麻生区の未来への思いが詰まった作品を募集中。応募作品はすべて新百合ヶ丘駅周辺（屋外）に展示される。また、主催団体にとって特に印象深い作品として選出された入賞作品は、あさお区民まつりにて表彰式が行われる。

募集期間：～2022年8月31日㈬ 17:00必着

対 象 者：区内在住・在学・在勤、または麻生区にゆかりのある人

作品規格：●未発表作品　●縦・横どちらでも可　●用紙サイズは B4～八つ切り程度（380mm×270mm以内）で、ボードやパネル、キャンバスなど厚みのあるものは不可　●画材は指定は無いが、ラミネート加工を施して屋外に展示するため、画材によっては変色・変質する可能性有　●他者の知的財産などの権利を侵害するもの、公序良俗に反するものは禁止

賞：麻生区長賞、麻生区町会連合会賞、三井不動産賞、小田急電鉄賞、他多数

結果通知：入賞者に2022年9月下旬頃にメールまたはハガキで通知

表 彰 式：2022年10月9日㈰ あさお区民まつりにて（場所未定）

屋外展示：2022年10月1日㈯～16日㈰（予定）、新百合ヶ丘南口ペデストリアンデッキ～麻生区役所にかけて（屋外）、全応募作品を展示（作品規格に反するものは除く）

応募方法：エントリーシートを麻生区 WEBサイト（下記URL、右下の2次元コードリンク先）よりダウンロードし、必要事項を記入して切り取り、作品（裏面に記名）と共に、下記へ郵送、または直接持参

注意事項：●個人情報は本事業のみに使用され、展示の際、エントリーシート内「展示の際の記載内容」に記入した内容が公表される（氏名・年齢は任意）　●応募作品の著作権は作者に帰属する。ただし、主催者および麻生区役所は、応募作品およびエントリーシートへの記載事項については、各種印刷物・事業報告・WEBサイト・SNS など、当事業に関わる活動で自由に使用できる　●提出した作品は返却不可　●応募は1人1作品

【応募・問合せ先】
〒215-8570（住所記載不要）
麻生区地域振興課 屋外絵画展担当
TEL 044-965-5116　FAX 044-965-5201
メール 73tisin@city.kawasaki.jp
https://www.city.kawasaki.jp/asao/page/0000139070.html

渋滞知らずの近場でゴルフ！
MYTOWN ゴルフ大会
名門クラブでプレーしませんか？
参加ポイントを集めよう！
MYTOWN主催ゴルフ大会参加者にも、参加ポイントが付きます！
ポイントを貯めるとランチサービスなどの特典有！
※参加ポイントは、倶楽部主催企画、MYTOWN主催ゴルフ大会参加で付与されます。詳細はお問い合わせください。

入賞者賞品においしい宮古島マンゴーをご用意！
宮古島マンゴーカップ

※イメージ
日　程／6月20日(月)～30日(木)の平日
プレー費／24,200円（参加費、消費税込、昼食代・利用税別途）
競技方法／新ペリア方式による18Hストロークプレー
※同ネットの場合 ①グロス順 ②最終Hからのカウントバック
※ハンディホールの打ち切り無し、上限は無し ※乗用カート・キャディ付きでプレー
賞　品／優勝～10位・飛び賞・男女ベスグロ・BB賞・特別賞・参加賞
※表彰式は行いません。全日程終了後、成績表・賞品をお送りします。

ショートホールでは所属プロとのニアピンチャレンジイベントも開催予定！
サマーハーフコンペ

※イメージ
日　程／7月1日(金) ※1日限定開催
プレー費／20,900円（参加費、消費税込、昼食代・利用税別途）
競技方法／前半9Hストロークプレー（ハーフコンペ形式）
※同ネットの場合 ①グロス順 ②最終Hからのカウントバック
※ハンディホールの打ち切り無し、上限は無し ※乗用カート・キャディ付きでプレー
賞　品／優勝～10位・飛び賞・男女ベスグロ・BB賞・特別賞・参加賞
※表彰式は行いません。ご精算時に入賞賞品をお渡しいたします。

《ご注意》開催期間中は新型コロナウイルス感染拡大防止の為、一部制限を設けて営業する場合がございます。
詳細はよみうりゴルフ倶楽部のWEBサイトをご確認ください。

お申込み お問合せ
よみうりゴルフ倶楽部
☎ 044-966-1141（受付時間 10時より）
東京都稲城市矢野口3376-1 https://www.yomiurigolf.com/
お1人様からお申込みいただけます！
※70歳以上の方は受付時に申請すればゴルフ利用税（1,200円）は非課税。
※掲載内容は予告無く変更する場合があります。
※ご利用の際はドレスコードおよび利用約款を順守してください。
※キャンセルのご連絡は前日までにお願いします。
※3サムの場合、他のお客様と組合せをお願いすることがあります。
日程や結果は MYTOWN WEBサイトで https://e-mytown.com/

地域の頼れるかかりつけ医情報サイト
medicola メディコラ
ドクターズコラム 毎月更新！
http://medicola.net/

「MYTOWN ドクターズコラム」でもおなじみの先生方によるコラムがいつでも読めて、地域のクリニック検索もできます！
サイトへアクセス！
【運営会社】株式会社エリアブレイン ☎ 044-954-2555

病む人のために誠実な医療を。
新百合ヶ丘 龍クリニック SHIN-YURIGAOKA RYU CLINIC
内科・循環器内科
院長　龍 祥之助
診療時間
●平日　8:00～12:00 15:00～18:00
※月曜のみ19:00まで
●土曜　8:00～12:00
休診日
水曜・土曜午後・日曜・祝日

電話・インターネットで診療予約ができます
TEL 044-955-7231
https://www.ryuclinic.or.jp/

歯で治す無痛歯科治療
3Mix-MP® 法
当医院では、『3Mix-MP法』を正しい方法で行っております。
CDRG友の会会員
うえはら 歯科医院
登録承認番号1503KNG1055号　2023年3月31日まで有効
3Mix-MP法のオフィシャルサイトで当医院の登録内容をご確認頂けます。
3Mix-MP法 認定医院
うえはら歯科医院
UEHARA DENTAL CLINIC
川崎市麻生区金程4-4-16（金程ファミリーマート隣）P5台
10:00～12:30/14:30～19:30 休 日曜、祝日、水曜・土曜午後
抜歯宣告された歯の救済実績 年間約1,000本
当医院は「天然歯を残す」医院です
正しい3Mix-MP法®は抜歯・抜髄を回避して治す治療法です
ご予約・お問合せ
044-952-0037 急患随時
詳細はホームページで
3Mix-MP法 認定医
しんゆり うえはら歯科

広告ご出稿に関するお問い合わせは お電話またはメールにて承っております
しんゆりエリアの情報紙「MYTOWN SHINYURI」といなぎエリアの情報紙「MYTOWN INAGI」をぜひ御社・貴店の広報・宣伝活動にご利用ください。
各情報紙に関する詳細は、MYTOWN WEBサイトでもご覧いただけます。
ポスティングするので新聞をとっていないお宅へも訴求可能です
発行は毎月2回 1日と15日※
※「MYTOWN INAGI」は隔月1回発行

お問合せ先
株式会社エリアブレイン メディア事業部
TEL 044-954-2555
mytown@areabrain.co.jp
MYTOWN 詳細紹介ページ
https://e-mytown.com/mytown/

王禅寺ペットクリニック
4病院体制で安心・便利な環境を
狂犬病予防接種ご予約受付中です。専用 044-953-5530

王禅寺ペットクリニック
◉本院 ☎044-969-1013
複数の獣医師・看護師・スタッフによる総合的なチーム医療
◉新百合ヶ丘病院 ☎044-952-2200
新百合ヶ丘駅から徒歩2分、明るくキレイな動物病院
◉禅寺丸ペットクリニック ☎044-981-1013
◉予防注射と猫の診察室 ☎044-969-1013
王禅寺ペットクリニック　検索
各院の診療時間はホームページでご確認ください。

契約社員　柿生

保育スタッフ

㊎ジョイキッズ保育園（柿生駅）
㊐7:00～20:00内で8時間 ㊡月～土曜の内5日間、シフト制 ㊍月給20万円～（試用期間6か月） ㊒交通費支給、社会保険完備、社員登用・昇給有 ㊓看護師または保育士 ㊔履歴書を下記へ郵送 ※書類選考後、連絡有

ジョイキッズ保育園
☎044-385-2964（採用担当）
〒195-0054
東京都町田市三輪町392-1
https://joykids-hoikuen.com/

パート・アルバイト　新百合ヶ丘

マルシェイベントスタッフ
①備品搬入～設置、搬出作業補助
②イベント開催中の各種運営補助

新百合ヶ丘駅周辺で開催するマルシェイベントのスタッフを募集します。地域イベントに興味がある方、一緒にマルシェを盛り上げませんか？
㊎①各種備品搬入・搬出作業補助。搬入・搬出時（早朝・夕方以降各4時間程度）勤務可能な方。搬入・搬出どちらかのみも相談可 ②インフォメーション対応・会場内美化対応等、イベント開催中の各種対応。開催時間内の一部時間帯のみも相談可 ㊏新百合ヶ丘駅周辺 ㊐①早朝及び夕方以降 ②8:00頃～夕方 ※今後の開催予定：5/21㈯・22日、6/18㈯・19日、9/17㈯・18日、10/15㈯・16日 ㊍①時給1,300円～ ②時給1,100円～ ㊒①体を動かすことが好きな方 ②人とコミュニケーションをとることが好きな方 ㊓履歴書を下記メールアドレスへ送信 ※書類選考後、連絡有 ※問合せはメールで

株式会社エリアブレイン
Mrecruit@areabrain.co.jp ☎044-954-2555（平日10:00～18:00）
〒215-0021 麻生区上麻生1-10-5-304

FROM EDITORIAL DEPT. 編集部からのお知らせ

●編集部では、読者の皆様からのお便りを募集中！
しんゆりエリアのまちを歩いていて気づいたり、見つけたりしたコトやモノ、ご自身が撮影した写真、ご自身が描いたイラストやスケッチなど、まちに関わるちょっとほっこりするようなお便りをお待ちしております！　※著作権や肖像権などの問題が生じないもので、紙面掲載が可能なものに限ります。

●MYTOWNはWEBサイトやSNS（Facebook、Twitter、Instagram）でも情報発信中！
紙面ではご紹介しきれない情報や、タイムリーな情報などをWEBで発信しています。
紙面とあわせて、WEBのMYTOWNもぜひ「いいね」してご活用ください！
WEBサイト　https://e-mytown.com/
@mytown21　@mytown21　@mytown_official

JOB OFFER 求人情報

アイコンの説明：㊎仕事内容 ㊏勤務地 ㊐勤務時間・曜日 ㊑勤務開始日 ㊒勤務期間 ㊓休日 ㊔給与 ㊕待遇 ㊖応募資格 ㊗応募方法

情報掲載料金（税込）
●Aタイプ 文字のみ：タイトル16字＋本文189字 38,500円
●Aタイプ 画像あり：タイトル16字＋本文111字 38,500円
●Bタイプ 画像あり：タイトル42字＋本文417字 60,500円

掲載申込み・問合せ
MYTOWN編集部 044-954-2555
（平日10:00～18:00）
MYTOWN WEBサイト 求人情報ページ
https://e-mytown.com/job/

BOOK 忙しい毎日にちょっと一息 「白山子ども図書館 ほんの森」推薦絵本

おかあさんだいすき

おかあさんの誕生日のプレゼントを探しに行くダニー。めんどりが「うみたてのたまごをひとつあげましょう」「どうもありがとう、でもたまごなら、もうあるの」、「それじゃ、いっしょになにかさがしにいきましょう」。出会った動物たちがくれると言うものは、どれも既にあるものばかり。次々加わって一緒に駆けていく繰り返しと弾む絵が、子どもの心をつかむ。そして最後にくまがダニーをそっと抱きしめて教えてくれたのは…。長い間親子に愛されている一冊。これまた心が満たされる『おかあさんのあんでくれたぼうし』も収録。

「おかあさんだいすき」
マージョリー・フラック文・絵、大沢晶訳絵、光吉夏弥訳（岩波書店）

絵本を読もう　白山子ども図書館 ほんの森
麻生区白山1-1-5（白山愛児園地域交流スペース内）
☎090-4128-5647（虹の会）　http://honnomori.webcrow.jp/

PRESENT

ボテロ展 ふくよかな魔法

ご招待券 5組10名様

～7/3㈰　Bunkamura ザ・ミュージアム

現代を代表する美術家のひとりに数えられている、南米コロンビア出身の美術家、フェルナンド・ボテロ（1932年～）。人物や動物、果物、楽器や日用品など、あらゆる対象をふくよかに表現するボテロの作品には、不思議な感覚が漂い、観る者を惹きつける魅力にあふれている。南米だけではなくヨーロッパや北米、アジアでも大規模展が開催され、世界各地で人気を博しているボテロ展は、日本国内では26年ぶりの開催となる。今年、生誕90年となる記念すべき年にボテロ本人の監修のもと、貴重な初期作品から近年の作品まで、油彩・水彩・素描作品など全70点を紹介。ラテンアメリカの人々の日常や信仰、サーカスなどを題材にした作品から、その名を一躍有名にした古典の名画を題材とした作品まで、今なお精力的に制作を続けるその画業を辿る。

フェルナンド・ボテロ（モナ・リザの横顔）2020年　油絵／カンヴァス

開館時間：10:00～18:00（金・土曜は21:00迄）※入館は開館の30分前迄　休館日：5/17㈫　料金：一般1,800円、大学・高校生1,100円、中学・小学生800円、他 ※土・日・祝日は事前にオンラインによる入館日時予約が必要 ※開館時間など最新情報はWEBで確認　アクセス：京王井の頭線「渋谷」駅より徒歩7分、JR線「渋谷」駅ハチ公口より徒歩7分、他（渋谷区道玄坂2-24-1-B1F）　☎050-5541-8600（ハローダイヤル）
https://www.ntv.co.jp/botero2022/

大きな露天風呂で足を伸ばしてゆったりしよう
よみうりランド丘の湯

平日入館招待券 5組10名様

解放感抜群の広い露天風呂や内風呂などが楽しめる「よみうりランド丘の湯」。露天岩風呂では、人工温泉により月替わりで地方の名湯を再現しており、5/16㈪までは「沖縄特集」として、「美ら海のめぐみ」を開催。フロント横では沖縄そばやスパムカレー、さんぴん茶など、スタッフが厳選した沖縄物産品も販売する。館内の食事処「麒麟亭」では、旬の食材を取り入れたおすすめメニューやおつまみ、定食などを多数用意。持ち帰りメニューも充実している。また、凝り固まった筋肉をほぐす「手もみ処」、老廃物を押し流して疲労を取り除く「足つぼ処」、美肌効果が期待できる「あかすり」などもあり、入浴以外でも心と体を癒すことができる。大きなお風呂に入って身も心もゆったりしよう！

営業時間：10:00～24:00（最終受付23:30）　休館日：不定休（次回5/17㈫）※営業時間・休館日の最新情報はWEBサイトにて確認を　入館料：（平日）大人720円、小人450円（土・日・祝日）大人820円、小人500円　駐車場：200台 ※丘の湯利用で最大5時間の無料サービス　アクセス：小田急線・読売ランド前駅より「京王よみうりランド駅」行バス約10分、新百合ヶ丘駅より「よみうりランド」行バス約20分（稲城市矢野口3302-8）　☎044-969-1126
https://www.yomiuriland.com/okanoyu/

QUIZ ここはどこでしょう！？

図書カード500円分 正解者5名様

ヒント：小田急小田原線沿線
正解者の中から抽選で5名様に図書カード500円分をプレゼント！

4月号 EXTRA 答え合わせ
弘法松公園
（麻生区百合丘2-10）

PRESENT・QUIZ 応募方法

①希望プレゼント ②住所 ③氏名（ふりがな）④年齢 ⑤職業 ⑥電話番号 ⑦弊社からのイベント等の案内送付可否（①～⑦必須）、Ⓐ本紙の感想 Ⓑおすすめの店・場所 Ⓒ取材してほしいこと Ⓓお気に入りの写真など（掲載可能なもの）（Ⓐ～Ⓓいずれかひつ）を記入（添付）し右記へ送付。※複数応募可。1通につき1応募。※応募締切：5月31日㈫必着

●メール：mytown@areabrain.co.jp
メールタイトル5月号EXTRA係
●FAX：044-954-5869
●郵送：〒215-8511（住所記載不要）マイタウン 5月号EXTRA係
※お送りいただいた個人情報は、賞品の発送と弊社イベントのご案内のみに使用し、第三者に開示することはありません。

2022年5月15日発行
発行部数：70,000部　配布エリア：川崎市麻生区（一部除く）、稲城市平尾　配布方法：ポスティング、ラック設置

【発行元】
株式会社エリアブレイン（神奈川情報紙交流協会会員）
〒215-0021 川崎市麻生区上麻生1-10-5-304　TEL.044-954-2555代　FAX.044-954-5869
E-mail：mytown@areabrain.co.jp
Website：https://areabrain.co.jp/（コーポレート）　https://e-mytown.com/（MYTOWN）
Facebook：@mytown21　Twitter：@mytown21　Instagram：@mytown_official

【設置箇所】
小田急線・新百合ヶ丘駅構内ふれあいポケット
麻生区役所3F 地域振興課／麻生市民館／麻生市民館・岡上分館／麻生図書館／麻生図書館・柿生分館
川崎市アートセンター／しんゆり交流空間リリオス／稲城市立プラザ／新百合ヶ丘総合病院
イトマンスイミングスクール新百合ヶ丘校／新百合ヶ丘オーパ／イオンスタイル新百合ヶ丘／イオンシネマ新百合ヶ丘
イオンスタイル上麻生／SOCOLA若葉台／ファーマーズマーケットセレサモス麻生店／よみうりランド 丘の湯プラザ
写真工房 彩（新百合ヶ丘マプレ専門店街1F）／電化のハマデン グリーンプラザ店／レストラン フローラ 他
※各所とも在庫が無くなり次第配布終了

※本紙掲載価格は、特に記載がない限り税込価格です。
※本紙掲載の記事・写真・イラストなどの無断転載を禁じます。

AreaBrain

60TH ANNIVERSARY
伸和コントロールズ プレゼンツ

東京チェロアンサンブル

2022 8.19 friday 18:00 開場／18:30 開演
昭和音楽大学ユリホール（小田急線・新百合ヶ丘駅南口徒歩5分）
［チケット料金（税込）］一般 4,000円、学生 2,000円 ＊未就学児のご入場はお断りしています。
WEBサイト

荒井 結 Yui Arai　清水 詩織 Shiori Shimizu　高木 慶太 Keita Takagi　中 実穂 Miho Naka　新倉 瞳 Hitomi Niikura　堀 沙也香 Sayaka Hori　三宅 依子 Yoriko Miyake
宮坂 拡志 Hiroshi Miyasaka　宮田 大 Dai Miyata　横山 桂 Kei Yokoyama

PROGRAM
クレンゲル：讃歌（all members）
クレンゲル：2つの小品（清水・中・三宅・宮坂）
ラヴェル：ボレロ（all members）
～休　憩～
リンデマン：ボサノヴァ、マンボ（荒井・高木・新倉・堀・宮田・横山）
シェーンベルク：レ・ミゼラブル（all members）

［チケット販売］
イープラスeplus.jp
（WEB／アプリ／Famiポート）
https://eplus.jp/sf/detail/3590680001-P0030001
マイタウンチケットセンター
（窓口販売／新百合ヶ丘マプレ1F写真工房「彩」内）
平日9:00～19:00　※土・日・祝日は10:00～、第3水曜休み

主催：伸和コントロールズ株式会社
後援：麻生区区制40周年記念
NPO法人 しんゆり・芸術のまち
「音楽のまち・かわさき」推進協議会
お問合せ：TEL 044-543-8282
（株式会社エリアブレイン／平日10:00～18:00）

SEMINAR セミナー　7/3・8/7・9/4・10/2・11/6・12/4 麻生市民交流館やまゆり

ワード・エクセル塾 インターネット「Microsoft Edgeの活用法」

インターネット・ブラウザ（Microsoft Edge）の使い方とセキュリティ、Word、Excelを学ぶ。★全6回、日曜。10:00～12:00。講師：恩田ゆみ。対象：原則全6回参加可能な人。先着28人。参加費3,000円。持ち物：ノートパソコン（OSはWindows10・11）。申込み：来館か FAX で。※5/16㈪～。問 ☎044-951-6321・FAX 044-951-6467 認定NPO法人あさお市民活動サポートセンター

EVENT イベント　6/17㈮13:15～16:30 ※荒天中止 柿生駅南口集合（全行程約4km）

麻生の歴史散策「旧上下麻生村をめぐる」

「川崎まちの樹50選」巨樹のある寺、「関東納めの達磨市」が有名な不動尊、「河童伝説」を残す寺等を巡り、「巨大な地下貯水池施設」まで足を延ばす。★宝塔様～東林寺～浄慶寺～秋葉大権現～麻生不動尊～常安寺～恩廻公園調整池～親水広場～亀井橋バス停解散。定員：30人（抽選）。500円（資料代他）。申込み：往復ハガキかWEBで。6/3㈮必着。問 ☎044-965-5113 麻生区役所地域振興課 https://asao-kankou.jp/

SCHOOL 教室・習い事

My英会話で我が子の将来を見据えた楽しい英語を！

英語版パソコン・タブレット、アメリカ直輸入ゲーム教材を使用し好奇心を刺激。英語教授資格を持つ明朗なアメリカ人講師が指導。英検合格者多数（小2生が実用英検準2級合格）。★幼・小・中学クラス。少人数制（定員締切になる前に、早めに問い合わせを）。無料体験後入会者に特典有。問 ☎044-954-2098 http://mykidsenglish.com/

SCHOOL 教室・習い事

大人のためのピアノサロン 初心者が憧れの曲を弾けるようになることが目標。★木曜午前、しんゆり交流空間リリオス。無料体験有（要予約）。問 ☎090-7734-4565 http://piano-workshop.net/ktc/poco-a-poco/

BULLETIN BOARD 街の掲示板

イベント情報 掲載料金（税込）
●Aタイプ 文字のみ：タイトル18字＋本文54字 11,000円
●Bタイプ 画像なし：タイトル18字＋本文180字 22,000円
●Bタイプ 画像あり：画像＋タイトル18字＋本文130字 22,000円

募集情報 掲載料金（税込）
●Aタイプ 文字のみ：90字（タイトル＋本文）11,000円
●Bタイプ 画像なし：216字（タイトル＋本文）22,000円
●Bタイプ 画像あり：画像＋166字（タイトル＋本文）22,000円

掲載申込み・問合せ
㈱エリアブレイン　MYTOWN 編集部
TEL 044-954-2555（平日10:00～18:00）
FAX 044-954-5869
メール mytown@areabrain.co.jp

無料掲載を希望される皆様へ
上記編集部へ FAX またはメールにて情報をお送りください。掲載は有料のお申し込みが優先となり、情報のお預かりは掲載を確約するものではありませんので、予めご了承ください。また、掲載可否は発行後の紙面にてご確認をお願いいたします。

イベントなどの開催情報について
掲載内容は状況により変更となる場合があります。最新情報は各主催者にお問い合わせください。

CINEMA シネマ　6/8㈬13:00開演 和光大学ポプリホール鶴川

特別上映会「いまはむかし 父・ジャワ・幻のフィルム」

ドキュメンタリー。★2021年・88分。3歳以上。一般1,500円、他。問 ☎042-737-0252

ART アート　5/17㈫～22日11:00～18:00 ギャラリーSugi

高橋郁子 陶芸展III

ギャラリー Sugi（麻生区上麻生4-47-2、新百合ヶ丘駅南口徒歩8分）にて行われる陶芸作品の展示・販売。主に器や花入・皿・カップ等、生活の中で使う食器が並ぶ。手びねりで作っているため、1点1点の表情が違うのが魅力。★最終日は17:00迄。入場無料。問 ☎044-951-0096

LIFESTYLE COLUMN 暮らしのコラム

HOUSING 住まい　夏の緑と体感温湿度

日本に長年生活する英国人と、かつて最も過酷に感じた気温に関する経験の話をしました。半世紀前ですが、私は中東では涼しい季節といわれる2月にアスワンからカイロまで船旅をしました。エアコンの稼働にもかかわらず、夜間の船室で最低室温が体温を下回ることがありませんでした。船員の話では、この数日は最高45℃ぐらいで涼しいと。多くの神殿・墳墓の見学は素晴らしい体験でしたが、体温を超える環境とぎらつく太陽、変化のない砂漠の風景はきつかった…。彼も同じような体験をアフリカでしていました。カラッと湿度が低かったため、さほどの抵抗感はなかったそうです。それよりも、梅雨時の日本の蒸し暑さが不快を超えて耐え難いと強調していました。英国もよく雨が降りますが蒸し暑さはありません。

さて、家づくりには植栽が大事です。3年ほどで樹形がしっかりしてきます。10年で幹も太くなり枝葉が広がり、さらに5年も経てば人間でいう元服です。見違えるほど成長します。その頃になると、夏の強い日差しを遮る木陰を提供してくれます。自然を自然の力で制御するパッシブデザインです。とはいえ、東京の夏の蒸し暑さは英国人ならずとも厳しいものがあります。

気密・断熱性能を高めた温度むらのない環境は、人だけでなく建物の健康にも大事です。温度変化が激しい家は、相対湿度の変動で結露の危険性が増します。気密の悪い家は内外の湿度に大きな差はありません。室温を下げると相対湿度が上昇し結露を招きます。温度むらのない、冬暖かく、夏涼しい家が快適な暮らしを支えます。

鈴木 亨（すずき とおる）
株式会社鈴木工務店 代表
一級建築士
株式会社鈴木工務店
町田市能ヶ谷3-6-22
☎042-735-5771
http://suzuki-koumuten.co.jp/

LAW 法律　終活のすすめ⑤「任意後見制度」

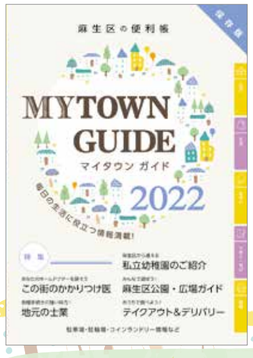
高齢者人口の急速な増加に伴って、認知症の患者も増え続けています。認知症になって判断能力が衰えると、自分ではお金を使えなくなったり、病気になっても病院と入院契約を結べなかったりすることが起こりえます。最期まで自分のことは自分でできるに越したことはありませんが、万が一認知症などによって判断能力が衰えた場合に備えて、予め、身の回りのことや財産の管理をしてくれる人を決めておくことができれば、安心して老後を迎えることができるでしょう。

任意後見制度は、判断能力がしっかりしているときに、将来判断能力が不十分な状況になった場合に後見人（任意後見人）となってくれる人を選んでおき、実際に判断能力が不十分な状況になったときに、その人に財産の管理などを行ってもらう制度です。判断能力が衰えたときに財産の管理などを行ってくれる人を選任する制度としては、法定後見制度（成年後見、保佐、補助）もあります。法定後見制度では、後見人などは家庭裁判所が選任するため、面識のない人が選任されることもあります。任意後見制度は、自分が将来の生活を任せたいと考える人を予め後見人に選ぶことができ、また、その人にお願いする内容も自分で決めることができるという点に特徴があります。

任意後見人は、親族にお願いすることができるのはもちろん、弁護士などの専門家に依頼することもできます。老後の安心設計ともいわれる任意後見制度の活用を検討してみてください。

福田 隆行（ふくだ たかゆき）
弁護士
第二東京弁護士会
堀法律事務所
港区虎ノ門1-1-23 虎ノ門実宝ビル6F
☎03-6206-1022
http://fukuda-law.com/

麻生区の便利帳
MYTOWN GUIDE
マイタウン ガイド
2022
ただいま好評配布中！



毎日の生活に役立つ情報満載！
特集
・この街のかかりつけ医
・地元の士業
・私立幼稚園のご紹介
・麻生区公園・広場ガイド
・テイクアウト＆デリバリー
駐車場・駐輪場・コインランドリー情報など

配布設置場所
小田急線・新百合ヶ丘駅構内ふれあいポケット、麻生区役所 3F 地域振興課、麻生図書館、川崎市アートセンター、新百合ヶ丘オーパ、イオンスタイル新百合ヶ丘、イオンスタイル上麻生、写真工房 彩（新百合ヶ丘マプレ専門店街1F）、ファーマーズマーケットセレサモス 麻生店、他
※在庫が無くなり次第配布終了

★お問合せは（株）エリアブレインまで
TEL.044-954-2555（平日 10:00～18:00）

エアコンクリーニング2台以上実施で、なんと2台で5,500円（税込）もお得！

◉自動お掃除機能なし
エアコンクリーニング標準料金（1台）
14,300円（税込）
2台で 23,100円（税込）

◉自動お掃除機能あり
エアコンクリーニング標準料金（1台）
25,300円（税込）
2台で 45,100円（税込）

カビ・細菌の繁殖を抑制
エアコン抗菌コート
家庭用壁掛けタイプ
1台 2,310円（税込）

ダスキン百合ヶ丘サービスマスター
0120-745-071
https://duskin-pro.com
川崎市麻生区五力田2-9-3
（五力谷駅から徒歩約1分）

貴店のチラシを
MYTOWNがお届けします

折込み料金（税込）
●B4・A4サイズ 5.5円～／枚
●B3・A3サイズ 6.6円～／枚
※最小受付部数：3,000部

「MYTOWN」は各戸ポスティングで地元読者に届ける地域情報紙。
貴店チラシの折込みが可能です。
地区別に折込みすることもできます。

ぜひ貴店のPRにお役立てください！
チラシ制作も承ります！

株式会社エリアブレイン メディア事業部　TEL044-954-2555

市民のための在宅療養フォーラム

短期連載❸ ～コロナと共に生きる～正しく恐れる、賢く生き抜く

コロナ禍となって早２年。外出が減り、おうち時間が多くなりました。「コロナ・フレイル」についてご紹介した前回の続きとして、第3回では例を挙げて、コロナと共に生きるコツをご紹介していきます。

■事例

83歳のA子さん、ジムのフラダンスと太極拳に通い、老人会のコーラス、俳句や麻雀に参加する、ご近所では有名な行動派。しかし、コロナが流行してジムは休館、老人会もお休み、感染が怖くて外出も減りました。さらにご主人が亡くなり一人暮らしになって、家に閉じこもるようになりました。食事の用意も面倒で、昼食はお菓子で済ませることが多くなりました。その頃から人や物の名前が思い出せない、ムセる、階段の上り下りが疲れるなど身体の変化が始まり、とうとう自宅で転んで股関節を痛めてしまいました。整形外科の先生から、足やお尻の筋肉が痩せ細って転びやすくなっている、その原因は60歳代から続けてきた「体を動かす習慣」を全て止めてしまったからと説明されました。

娘さんは母親の物忘れを心配して、精神科の先生に相談。先生からは、軽度認知障害（認知症の前段階）になりかけている、薬より人とのつながりを持つことや社会への貢献が大切と言われ、ご近所の方との会話やデイケアへの参加など「皆と一緒に楽しむ」ことを勧められました。

A子さんは安心して外出するために、３回目のワクチンを接種。ケアマネジャーさんは介護保険を利用して、筋力強化のためのリハビリと、栄養をしっかり摂るために宅配弁当を手配してくれました。娘さんは、仕事帰りにA子さんと食事をして世間話をするようにしました。ご近所さんとの麻雀も再開、「麻雀中はマスクを外さない、こまめに手を消毒する、飲食はしない」とみんなでルールを決めました。家に一人でいる日には、１日１回はお友達と電話で話し、俳句の通信教育も始めました。今では笑顔も戻って、料理や5,000歩ほどの散歩もできるくらい元気になっています。

外出の頻度が減っている高齢者は、運動量や会話量の減少、食生活の崩れがあり、そのためにふくらはぎが細くなる、滑舌が悪くなるなど身体機能の低下がみられます。しかし、外出の頻度が減っている高齢者でも、社会参加や人とのつながりが保たれている場合は、身体機能の低下がないことが分かってきました。つまり、コロナ禍にあっても元気でいるためには、感染予防や身体機能低下の予防だけではなく、「人とのつながりが減ることの予防」がとても大切なのです。三密を避けて、できる限りご家族やお友達とのつながりを保ちましょう。対面でお話しできれば何よりですが、感染が気になる方や遠く離れていて会えない場合は、電話やビデオ通話などでたくさん話しましょう。メールや手紙で近況報告をしあうことも楽しいものです。また、日常生活の大半の時間を過ごす自宅での生活も、一人でも楽しむ工夫をしましょう。たとえばラジオ体操、花や野菜を育てる、折り紙や塗り絵など指先を使う作業も良いでしょう。

■身体機能低下予防のために

適度な運動やスポーツは、生活習慣病の予防や、フレイル・ロコモティブシンドローム*の予防になるだけでなく、ストレス解消や抑うつ状態の改善にもつながります。ウォーキングやジョギングはハードルが高いという方は、まずは気軽にできることから始めてみましょう。

●こまめに立ち上がる。
30分に一度立ち上がって動くだけでも、だいぶ違います。

●家事を積極的にやる。
片付け、買い物、掃除など、家事は思いのほか体を動かすものです。

●屋内で体を動かす。
テレビや動画サイトで、体操やヨガ、ストレッチなどを見てやってみましょう。

コロナ禍になってからウォーキングを始めて、一日も欠かすことなく毎日一万歩は歩いているという人や、歩数計を使ったゲームやアプリを活用して楽しんでいる人もいます。感染予防対策をしながらも、体を動かして運動不足を予防しましょう。麻生区のウォーキングマップを片手に、季節を感じながら歩いてみるのも良いですね。

怖がりすぎず、世間から孤立しないで、コロナ時代を生き抜きましょう!

＊ロコモティブシンドローム：運動器症候群。運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のこと。

麻生区医師会・麻生区在宅療養推進協議会

●あさお診療所 ●あさお･百合クリニック ●おおたクリニック ●たま日吉台病院 ●渡辺クリニック ●ケアプランソーシャル ●セントケア訪問看護ステーションあさお

在宅療養のご相談は上記までお問い合わせを

2022 6.24 friday チケット好評発売中
開場／18:30 開演／19:00
Shinyuri Jazz Square vol. 54

しんゆりジャズスクエア vol.54

川崎市アートセンターアルテリオ小劇場

新百合ヶ丘駅北口徒歩3分 川崎市麻生区万福寺6-7-1 ☎044-955-0107

全席指定 税込 [一般チケット] 4,200円 [2枚セット券] 7,000円

※2枚セット券は本公演のみ利用可、年間を通しての利用不可。
●障がい者割引チケット 2,000円（要障がい者手帳／付き添い1名迄同額）
※販売は電話･窓口のみ、詳細は川崎市アートセンター 迄
●20名様以上でのご鑑賞は団体割引があります。※詳細は川崎市アートセンター 迄

演奏予定曲 Take the A Train、Memories of You、Apple Honey、What a Wonderful World …etc

お得な しんゆりジャズスクエア2022 年間パスポート
2022年6月24日(金)までの限定販売
2022年度 全5公演購入の場合 合計18,200円
年間パスポートだと 13,200円（税込） 5,000円おトク！
特典1 年間通した特等席
特典2 料金がお得
特典3 チケットの追加購入もお得
特典4 ご家族、ご友人もご利用可能
特典5 情勢に応じたキャンセルに対応
※取扱いは川崎市アートセンターの窓口･電話のみ

※ご来場のお客様はマスク着用をお願いいたします。また、発熱や咳など体調に不安のある方はご来場をお控えください。
※新型コロナウイルス感染症の状況を鑑み、適切な感染症防止対策を行います。詳細はWEBサイトをご覧ください。
※当面の間、開場時のロビー混雑回避の為、各公演指定席で販売します。

チケット取扱い

[電話予約･窓口販売･WEB予約]
■川崎市アートセンター ☎044-959-2255
新百合ヶ丘駅北口徒歩3分
（9:00~19:30 ※原則毎月第2月曜除く、電話予約は土･日･祝日も除く）
https://kawasaki-ac.jp/
※WEBサイトでは一般チケットのみ購入可

[その他の窓口販売]
■マイタウンチケットセンター
新百合ヶ丘駅南口徒歩3分 新百合ヶ丘マプレ1F「しんゆり写真工房 彩」内
（平日9:00~19:00、土･日･祝日10:00~19:00 ※第3水曜定休）
■株式会社プレルーディオ
新百合ヶ丘駅北口徒歩1分 昭和音楽大学北校舎内（10:00~16:00 ※土･日･祝日休み）

麻生区区制40周年記念事業
主催：川崎市アートセンター ☎044-955-0107
共催：株式会社エリアプレイン（MYTOWN発行元）、株式会社プレルーディオ
後援：NPO法人しんゆり･芸術のまちづくり、「音楽のまち･かわさき」推進協議会
助成：文化庁 文化庁文化芸術振興費補助金（劇場･音楽堂等機能強化推進事業）
独立行政法人日本芸術文化振興会