

東京新聞 TODAY

2023年 7月28日(金) <第1428号>

東京新聞TODAY 〒210-0006 川崎区砂子1-1-14
JTB川崎共同ビル5F
川崎市・横浜市鶴見区 160,000部
TEL 044(245)5884 (編集)
044(245)5881 (広告)
https://adv.tokyo-np.co.jp/today/



大事なPoint

- ・準備運動!
- ・水分補給!
- ・日焼け対策!

写真は大師プール

◆川崎市内の市営屋外プール

- 大師プール▶川崎区大師公園1 ☎044(271)3980
- 小倉西児童プール▶幸区小倉5-17-59 ☎044(599)7784
- 平間児童プール▶中原区上平間1298 ☎044(522)9047
- 稲田児童プール▶多摩区菅稲田堤2-9-1 ☎044(946)1220

営業日時: 8月31日(木)まで。午前9時~午後5時(最終入場は午後3時30分)
入場料: 大人300円 3歳~中学生100円
2歳以下 無料 ※おむつがとれていない場合はプール不可

共通事項

◆準備運動は必須
水に入る前の準備運動の仕方を教えてください
「筋肉を伸ばし、体を十分にほぐしリラクゼーションさせます。心臓に遠い部分から全身、行ってください。この準備運動が、足のつり、ねんざ、肉離れ、アキレス腱損傷の予防になります」
水中で足がつった場合、どうしたらいいですか
「ひざを伸ばし、足首を直角にして手前に曲げます」

プールや海に入る機会が多い季節ですね。川崎市内の4カ所の屋外プール(左表参照)もオープンしています。けがなく安全に楽しみたいものです。そこで川崎水泳協会の顧問で水泳インストラクターの木村文代さんに注意点やもしもの時の対処法などを聞きました。

ケガなく
楽しく
安全に

プールや海の入り方、インストラクターに聞いてみた!

水分補給はどのタイミングで
「水中でも汗をかいています。20分に一度くらい水を飲んでください。脱水により体内のイオンバランスが崩れることが足がつるなどのトラブルにつながります。激しい練習をする方はスポーツドリンクがおすすです」
有効な日焼け対策はありますか
「今はラッシュガードがよいでしょうね」
もし溺れてしまったらどう

「溺れてしまったらまずは気持ちを落ち着かせます。パニックになるから浅い場所でも溺れてしまうのです。仰向けに大の字になって浮き、あごを上げれば息がでえます。溺れている人を見かけたらペットボトルなどに3分の1くらい水を入れ、その人の頭のあたりに投げてあげます。助けに行く時は絶対に1人で行かず、大声で協力者をお願いします」

◆泳ぎの極意は
体の力を抜くこと
泳げない人は何から練習すればいいですか
「まずは浮くこと。水中で体の力を抜くことを練習しましょう」
きれいに速く泳ぐコツはありますか
「水泳は体幹を意識し、動きに合わせ体重移動すること(ローリング)が大切です。一つ一つの動作を丁寧にし、見られていることを意識しましょう」
水から出る時に注意することはありますか
「体がほてっている場合は、筋肉を冷やしてからあがってください。冷やすと乳酸の発生が抑えられます」

「溺れていいですか。溺れている人を見つけたときのことも教えてください」
「溺れてしまったらまずは気持ちを落ち着かせます。パニックになるから浅い場所でも溺れてしまうのです。仰向けに大の字になって浮き、あごを上げれば息がでえます。溺れている人を見かけたらペットボトルなどに3分の1くらい水を入れ、その人の頭のあたりに投げてあげます。助けに行く時は絶対に1人で行かず、大声で協力者をお願いします」

こみやま歯科



- 診療時間 午前10:00~午後1:00 午後 2:30~午後6:00
- 各種保険取扱
- 土・日・祝日休診

Tel.044-246-2532
〒210-0006 川崎区砂子2-2-2

九星易占い

7月28日~8月3日 次回 8月4日付
鑑定士 文月紫里羅 070(1391)8777

- 一白水星** 勢いが増す時。不愉快なことが起こっても心配ない。今後に期待できる 昭2・11・20・29・38・47・56 平2・11・20・29
- 三黒金星** 逆転の機運の時。異質なものと関わりや不意の出会い。穏やかに静観 昭元・10・19・28・37・46・55 平元・10・19・28
- 三碧木星** 時の運と自分の力がかみ合う時。実力を発揮して達成。必要なのは決断 大14昭9・18・27・36・45・54・63 平9・18・27
- 四緑木星** 焦ると空回りの時。チャンス逃す恐れある。慌てない。次の機会がある 大13昭8・17・26・35・44・53・62 平8・17・26・35
- 五黄土星** 余計な発言慎む時。今後の運気を左右する。集中すべき事を決めて動く 大12昭7・16・25・34・43・52・61 平7・16・25・34
- 六白金星** 迷いやすい時。イチかバチかの判断しない。思考の整理は頼れる人物に相談 大11昭6・15・24・33・42・51・60 平6・15・24・33
- 七赤金星** 成果受け取る時。自分より人のために動く。心身のメンテナンスも大事 大10昭5・14・23・32・41・50・59 平5・14・23・32
- 八白土星** 無理しても結果は同じ時。行けるけど行かない。これ以上は意味がない 大9昭4・13・22・31・40・49・58 平4・13・22・31(令元年)
- 九紫火星** 自然体が吉な時。自分にも状況にも心地よいペースで進む。道は通じる 大8昭3・12・21・30・39・48・57 平3・12・21・30

漢方薬局 漢方スキンケア 桃李堂



不眠 自律神経 更年期 便秘
044-245-9288
営業/10時~19時 定休/木・日・祝日
〒210-0013 川崎区新川通5-11-101

かわさき愛を5・7・5にして応募
デジタル絵本になるよ!

かわさき
いろいろ
5・7・5

川崎市らしさを含む未来への希望や川崎市のよいところ、好きなところ、このまちならではの魅力を5・7・5の言葉にのせて応募してください。

応募〆切 令和5年8月31日(木) 24時まで
募集テーマ 次の100年に向けて

かわさき575



【お問い合わせ】かわさき5・7・5事務局(運営委託業者:株式会社)JTB川崎支店内
TEL:044-221-2078 mail:kawasaki575@jtb.com

主催:川崎市(総務企画局シティプロモーション推進室)
住所:〒210-8577 神奈川県川崎市川崎区宮本町1番地
TEL:044-200-2273 FAX:044-200-3915



COLORS FUTURE! ACTIONS
KAWASAKI 100th

いちばん身近で
いちばんおトクな 『東京新聞』 朝・夕刊
一カ月お届けして 三、七〇〇円(税込)

お申し込みは 01-20-0269-6666

イベント
8月5日(土)・6日(日)入場無料
川崎日航ホテルで「夏フェス」

川崎日航ホテルでは8月5日(土)と6日(日)に夏フェスを開催します。入場無料。11階(午前10時~午後5時)の縁日体験ブースではスーパードールすくいや射的、輪投げのほか、夏休みの自由研究に役立つワークショップも。



縁日体験ブースでは射的や輪投げなどのほか、ワークショップも



12階(午前11時~午後4時30分)のフードコートでは、ホテル開業60周年記念カウンタウンにちなみ、地元食材を使ったメニューが登場。川崎産豚のポークライスロールや、川崎産黒川卵のカルポナーラなどが味わえます。

縁日体験ブースやフードコートは1枚100円の共通金券チケットが必要。お得な前売りチケットも8月3日(木)まで販売中。夏フェスの詳細はHP(右記QRコード)で。TEL:044-244-4441

笑顔で介護
地域に頼られる施設を目指して

小規模多機能型居宅介護「縁」(川崎区中島3の19の7)看護師、大岡ゆり子です。



縁の職員。前列中央が大岡さん

者、ご家族との連携を図りながら利用者さんを支援し、地域に頼られる施設を目指しています。

小規模多機能型居宅介護は要介護1~5の人に利用いただく施設です。専任のケアマネジャーが付き、デイサービス、ショートステイ・ヘルパーのサービスをまとめて受けられます。利用者さんにとってなじみの深い職員が通い・泊まり訪問の支援をしています。登録可能人数は29人で無休。1日18人までデイサービスが利用できます(宿泊9人を含む)。午前7時30分から午後7時15分まで送迎対応し、24時間訪問対応しています。見学もできますので気軽に相談ください。

介護のことでお悩みの方は...
【社会福祉法人 馬島福祉会】
 川崎区日ノ出2の7の1
 介護老人福祉施設「大師の里」内
 TEL:044(280)0717

Summer Wedding Fair
サマーウエディングフェア
 2023.8/11(金)~8/20(日)
 10:30-17:00(最終受付15:00)

内容

- 婚礼メニューフルコース無料試食会(12:00~)
- ※予約制(フェア7日前まで)
- ※ご新郎ご新婦お二人での参加が条件です
- 夏色カラードレス&タキシード試着体験 ※8/11(金・祝)~8/13(日)のみ実施
- チャペル「サンマルコ」&モデルルーム見学

フェア来館特典

- サマーフェアだけ! お子様と一緒に試食会参加で「お子様ランチ無料」~ラムネ付き~
- ホテル7階バーラウンジ夜間飛行で楽しむ「ケーキセット券」プレゼント
- 23アイテムから選べる「ご成約特典」プレゼント など

ウエディング相談会は、7階ブライダルサロンで毎日開催!

川崎日航ホテル TEL.044-244-4441
 〒210-0024 川崎市川崎区日進町1 (JR川崎駅中央東口より徒歩1分・京急川崎駅より徒歩5分)

Petit Communication
ぷたコミ
 ミニ案内 広場

コンサート観覧募集

米海軍が誇る最高の音楽隊「第7艦隊バンド」が奏でる「本場の演奏」。

日時 9月13日(水)
 午後6時 開演
 カルツかわさき会場 ※全席指定

希望者は、ハガキに氏名・住所・電話を明記しコンサート係へ

1人1回限りで2人まで
 ◇募集人員800名・応募多数の時は抽選。
 ◎入場無料(事前申込制) 締切/8月18日(金)必着

〒110-0033 川崎市幸区堀川町66-1 20川崎市産業振興会館5F 川崎南法人会 米海軍コンサート係まで
 TEL:044(276)8731

楽し歌いましょ

月2回火曜金曜午前ミュージアム川崎 歌の会(こころ)

TEL:044(266)5670

お米の薬用オールインワンが、本気のシミ対策を求める女性に大好評! 薬用美白ジェル

お米の美肌力でシミもハリも!

乳酸菌で発酵させたお米で作った**美白オールインワンジェル**

シミやハリ不足が気になる方におすすめなのが、なごころ化粧品のオールインワンジェル「白玉美白」。乳酸菌で発酵させた国産のお米を原料に作った上質なエイジングケアコスメ。これぞ日本のチカラ「発酵」と「お米」の美肌力をギュッと凝縮。コクがあってぷるっとしたゲルクリームはすっと浸透して、年齢肌に濃厚なハリや透明感をもたらします。

シミやハリ不足もこれひとつで対応!
丹波篠山で有機栽培米ぬかのエッセンスを配合。

特製の米エッセンスは、丹波篠山で有機栽培されたお米からとった米ぬかエキスに、米セラミド・コメ発酵液を配合。年齢肌に豊潤なうるおいをもたらすのが大きな特徴。そのため、メラニンの生成をおさえる美白有効成分のプラセンタなどが、角質層までたっぷり美肌成分を届けてくれるのです。長年のシミやハリ不足でもう年寄りには見られたくない、いつまでも若々しくみられたいという方におすすめです。

通販限定! 初回半額でお試し

白玉美白30gサイズ 2,475円(税込)が通販で初めてご購入の方限定で50%OFFの1,238円(税込)。3個購入なら送料無料! お1人様3個まで

申込番号: 45-1223 年齢を重ねてもいつまでも若々しく!

TEL:0120-339-311 FAX:03-3901-5110 (9時~21時 年中無休) (24時間受付)

*代金引換で約1週間お届け*通常送料660円(税込)*関グリーン・フローション〒115-0045 東京都北区赤羽1-35-2 *FAX: はがき注文は商品名・個数・〒住所・氏名・電話番号・45-1223係 *返品は未開封で8日以内(返送料はお客様負担)

年寄りには見られたくない「ツヤツヤな肌を思い出した!」
 年を重ねるとこれでもかと悩みの種が増えてくる年齢肌...
ハリ不足や長年のシミの悩ましさもこれ一つでつるりん美白美人に!

注目集めるお米とチカラ発酵の

長年悩んだシミのケアが...
 豊潤な潤いで、美白美人に!
 艶やかなハリ肌を体験!

薬用 美白クリーム 白玉美白 なごころ

本気の**シミ**対策

高血圧と目の関係



副院長 永田 浩章

眼科

秋山みつる
眼科

TEL:045(570)3260
横浜市鶴見区矢向5-9-23
健ナビメディカルモール2F



患者数3000万人以上ともいわれる高血圧は、脳卒中や心臓病ばかりではなく、「高血圧網膜症」という目の病気も引き起こします。高血圧の影響で網膜の動脈が細くなり(狭細化)、部位により動脈の太さが異なる口径不同という現象が現れます。これらは血圧のコントロールで元に戻りますが、高血圧状態が続くと、血管壁が硬く変性する動脈硬化となり、こちは元には戻りません。高血圧眼底の所見に加えて、血管壁から血液などが染み出してできる

出血斑や滲出斑、血流が不足した場所にできる軟性白斑、血管から漏れ出した血液成分が網膜内に溜まって起きる網膜浮腫などがみられると、「高血圧網膜症」となります。初期には自覚症状がない為、放置すると視力障害を引き起こす場合もあります。程度に応じて、血圧のコントロール、網膜循環改善薬などを用いた薬物療法、レーザー光凝固術などの治療を行います。高血圧と診断されたら、眼科専門医での定期的な診察をおすすめします。

メディカル アドバイス

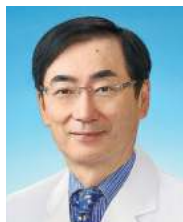
ドクターが健康・医療
情報をお届けします

当コーナーに掲載をご希望の病院・クリニック様は、東京新聞TODAYまでお気軽にお問い合わせください。資料をお送りいたします。掲載の診療科は問いません。

東京新聞TODAY ☎044-245-5881

または
東京新聞TODAYのHP「お問い合わせ」欄から

「みずいぼ」について



院長 相原 英雄

皮膚科・形成外科

あいはら
クリニック
皮膚科 形成外科

TEL:045(570)4112
横浜市鶴見区矢向5-9-23
健ナビメディカルモール3F



みずいぼとは、数ミリ程度の多発する半球状の「いぼ」のことです。主に小児の皮膚にできます。正式な名称は伝染性軟属腫といいますが、みずいぼのウイルスが皮膚の傷口や毛穴などから入り込み、皮膚の細胞内に繁殖して「いぼ」となって皮膚の表面に出てきます。お友達との皮膚の接触によってうつり、引っ掻くことで、広がってしまいがちです。プールの水によっては感染しますが、タオルの共用でうつる可能性があるので注意が必要です。みずいぼは感染力が強い

ため、初期の段階から病院で取ることをおすすめします。少量のうちにとるときれいに治ることも多いですし、何より人にうつす心配がありません。当院でも多くのみずいぼの患者様が来院しますが、体全体に広がっているケースも見受けられます。治療法も変化しており、以前行っていた治療では、痛みを感じお子さんが泣いてしまつこともありました。現在では痛み止めのテープを貼ることで、ほとんど痛みを感じずに処置を行うことができます。

下肢静脈瘤の治療方法について



院長 渋谷 慎太郎

血管外科

川崎鶴見
血管外科
クリニック

TEL:044(223)6230
川崎市幸区大宮町5-6
コ・オリナビル4階



①硬化療法/軽度の静脈瘤に対して行います。静脈瘤に直接薬剤を注射して固める治療です。固まった静脈瘤は数ヶ月かけて徐々に吸収されてなくなります。太い静脈瘤には適応になりません。
②レーザー治療/国内で最も行われている標準治療です。局所麻酔下に、静脈瘤本幹に細いレーザーカテーテルを通してレーザーで固める治療です。所要時間は15~20分程度です。傷跡は残らず、術後も通常の生活が可能です。

③下肢静脈瘤塞栓術/静脈瘤本幹に医療用接着剤を注入して固める治療です。局所麻酔が1カ所のみで済むため最も痛みくない治療法です。ただし、他より費用が高いこと、医療用接着剤によるアレルギー反応が出やすいことが欠点です。
いずれの治療も日帰り治療で、体に大きなストレスがかからない治療ですので、90歳以上の方でも安全に治療することが出来ます。もう高齢だからと治療をあきらめていた方でも安全に治療可能になっています。

川崎とくぼん

2023年7月<第261号>160,000部

東京新聞TODAYとくぼん係 Tel.044・245・5881 Fax.044・245・5888

サービス/ふとん丸洗い・打直し

見澤屋

ふとん丸洗い・打直し

所在地/川崎市川崎区小川町16-17
営業時間/9時-17時
休日/月曜・第3日曜
TEL 044-233-8331
http://www.2u.biglobe.ne.jp/~mizaway

お陰さまで創業87年。職人の手作りふとんを皆様へお届け致します。

布団打ち直し:数11,500円~、掛11,500円~。布団丸洗い:数5,700円~、掛5,700円~。貸布団も有(1泊3,500円)

クーポン
羽毛ふとん丸洗い2点7,500円!
羽毛布団Sサイズ2枚
有効期間:2023.7.28~8.25

当店のイチオシ 1位:貸布団(冬には冬セット、夏には夏セットで快適) 2位:打直し布団(シングル、お客様の側生地利用で8,100円から)

サービス/畳店

荻原畳店

所在地/川崎市川崎区宮本町2-1
営業時間/8時-17時
休日/日曜
TEL 044-222-4541

畳の表替えは気分一新する心地よさ。畳のことなら安心と信頼の四代続当店!

表替え(国産畳表) 1畳:梅6,050円、桃8,250円、桜10,450円、その他各種取り揃えております。

クーポン
畳の表替え10%OFF
6畳以上のご注文で承ります。
有効期間:2023.7.28~8.25

めんどうな家具の移動もこちらにおまかせください!

ショッピング/寝具・インテリア 雑貨

愛知ふとん店 <http://www.ones-ownbyaichi.jp/>

新しい羽毛を足します!

今がお買い替えのチャンス!! 押し入れに眠っている古いおふとんを下取りします!!

羽毛ふとんリフォーム 300グラム足し羽毛21,780円(税込)より! 羽毛ふとん丸洗い(S)4,400円~

クーポン
店内全品5%OFF!
クーポン券ご持参のうえお買い求めください。(現金支払のみ)
有効期間:2023.7.28~8.25

紫外線対策のためのアロマオイル
1位:ラベンダー 2位:グレープフルーツ 3位:ゼラニウム

サービス

ショッピング

要予約
駐車場あり
全店禁煙
禁煙エリアあり
禁煙エリアなし

クーポン利用をいつ伝えるか
予約時 入店時 支払時

おつけもの慶 今食べて頂きたいキムチがある! 夏の暑さ対策に!



スタミナ祭り

川崎アゼリア店 限定イベント

8/10(木)~
8/16(水)迄

元祖! おなかいっぱい イカキムチ



1日20本限定販売 ①12:00~ ②17:00~ **1,980円** ※お1人様1本限定

期間限定! 数量限定!
通常、WEBのみの予約販売商品を
川崎アゼリア店で
販売いたします



皆様のご要望に応じて再販
長芋キムチ 850円

売り切れ
御免!!

8月のオススメ商品

冷麺

950円



夏はこれでしょ!
60秒で出来上がる昨年6,000食売り
上げた慶の野菜もりもり冷麺セット

8月の季節のキムチ

夏のんにくパワー
元気の源キムチ

850円



塩漬けたんにく、んにくの芽を
青唐辛子入りヤンニョムで漬け込み
ました。



川崎アゼリア店
日渡店長

品揃え豊富、冷凍食品充
実、年中無休のおつけも
の慶川崎アゼリア店でお
待ちしております。
暑い夏に美味しいキム
チを食べて、元気がなっ
てほしいです。

8/15(火)
50枚限定販売

1日限りの復刻販売 5,000円の
キムチの回数券販売します。5,500円分利用可能

500円
お得です



皆様のお蔭様で20周年

好評開催中
慶ジャパンツアー
催事情報はこちら



おつけもの慶20周年祭 大抽選会

【応募場所】おつけもの慶 直営全店舗

【応募方法】1会計、2,220円以上ご利用で参加いただけます

【抽選期間】2023年4月1日(土)~9月30日(土)の毎月

※4~9月まで毎月抽選を行い、何度でも参加頂けます。 ※応募用紙にお名前、ご住所、お電話番号をご記入ください。

【賞品】

特賞 慶のひっぱり多幸キムチ...3本

金賞 2022慶のベストヒットキムチセット...7本

銀賞 元祖!おなかいっぱいイカキムチ...10本

11月開催
慶の20周年
大感謝祭

慶
フェス



詳細はHPで



【特賞】慶のひっぱり
多幸キムチ

■大島上町店 川崎区大島上町18-1 10:00~17:00 日曜定休
■川崎アゼリア店 川崎アゼリア地下1階 10:00~21:00 年中無休
■渡田新町店 川崎区渡田新町3-7-19 10:00~14:00 日曜・水曜・祝日定休

■グリーンフーズあつみ 川崎区大島3-35-7 11:00~17:00 日曜・水曜・祝日定休
■京急川崎駅ホーム店 京急川崎駅4番線・5番線ホーム 平日11:00~13:00、15:00~20:00 日祝11:00~18:00
※キムチ自販機は24時間稼働しています

お取り寄せは
こちらから→



神奈川・東京の29店舗スーパーマーケットライフでも販売しております。 店舗詳細はURLでご確認ください kei-kimuchi.jp (有)グリーンフーズあつみ 神奈川県川崎市川崎区大島3丁目35-7

東京新聞の購読・試読のお申し込みは



本紙掲載の記事・写真などを無断で複製・転載を禁じます(私的利用の場合を除く)。
©中日新聞東京本社(東京新聞TODAY)2023