



29年4月
入園

私立
区立

認可保育施設入園児募集

29年4月から区内の認可保育施設(私立・区立)に入園を希望されるお子さんの、募集・受け付けを行います。保護者の就労や病気などのため、家庭での保育が困難な乳幼児を集団で保育します。

●お子さんの保育が必要となる方は、区から「保育の必要性の認定(2号・3号認定)」を受けていただきます。

※詳しくは、「入園のご案内」をご覧ください。

問 保育係 ☎ 5662-0066



みんなで元気に駆けっこ! (清新第二おひさま保育園)



入園申込用紙「入園のご案内」の配布

各保育施設、保育係(区役所2階5番)で配布しています。また、区ホームページでもご覧になれます(申込書などのダウンロードもできます)。

※私立の保育施設は、私立保育園、認定こども園(保育園部分)、地域型保育事業(小規模保育、事業所内保育)です。ご希望の場合は、申し込み前に必ずお子さんと一緒に見学をしてください。



入園申込受付期間

受付場所・日時など詳しくは、「入園のご案内」をご覧ください。

私立1回目 → 第1希望が私立の保育施設の1～5歳児

日 11月1日 日 8日 日 (日曜を除く)

私立2回目 → 第1希望が私立の保育施設の0～5歳児

区立 → 第1希望が区立保育園の1～5歳児

日 12月17日 日 26日 日 (日曜を除く)

◆夜間受け付け → 12月22日 日

◆休日受け付け → 12月17日 日・18日 日・24日 日

※上記受付期間終了後も29年2月24日 日 まで申し込みを受け付けます。



募集人数

「私立1回目」は11月1日 日 から、「私立2回目・区立」は12月17日 日 から各園に掲示します(区ホームページでもご覧になれます)。



入園までの流れ

1 「入園のご案内」を受け取る

2 受付期間中に、保育係または希望の保育施設へ「支給認定申請書」と「入園申込書」を同時に提出
※受付期間により提出先が異なります。

3 区が認定区分を決定

4 保育の必要性に応じて施設の利用調整を行い、「認定証」と「利用調整結果通知書」を保護者に送付

5 内定した保育施設で面接・健康診断を行い、利用決定(契約)

私立幼稚園の預かり保育が拡大しました!

私立幼稚園では、正規の教育時間(9時～14時など)の前後の時間帯にもお子さんをお預かりしています(例:8時～9時、14時～18時)。夏休みなどの長期休業中にも多くの園が保育を実施しています。実施概要や保育料など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

問 子育て支援課推進係 ☎ 5662-1001



区立保育園の民営化について

30年4月から、区立南篠崎第三保育園を私立の認可保育園に変更します。運営は「社会福祉法人えどがわ(おひさま保育園)」が行います。

29年4月に新規開設する私立の保育施設

定員や延長保育など詳しくは、「入園のご案内」をご覧ください。利用者負担額(保育料)は施設の種別に関わらず同額です。

種別	施設名(仮称)	所在地	問い合わせ先
認可保育園	ちやいれっく西葛西ビル保育園 ※1	西葛西6-7-1 A棟1階	☎5667-9680(現 認証保育所ちやいれっく西葛西ビル保育園)
	みのりのわかば保育園 東小松川本園	東小松川3-24	☎5675-5010(現 認証保育所こどもトレイン保育園)
	船堀分園 ※1	船堀1-4-13-101	☎3568-8345(㈱テクノ・コーポレーション)
	ほっぺるランド中葛西	中葛西1-1 ※2	☎5956-3327(㈱長谷川キッズライフ)
小規模保育	太陽の子東葛西保育園	東葛西7-28-15 1階	☎3653-4726(東一の江幼稚園)
	東一の江保育園こすもす	西一の江2-28-18	☎3670-1687(浅間幼稚園)
	このはな浅間保育園	篠崎町2-5 ※2	☎3680-3622(かしの木保育所)
	ソフィアかしの木 ※1	船堀6-3-3	☎045-620-9312(おれんじハウス横浜駅前保育園)
	みのりきつずなあさりい	西瑞江5-7-3 1階	☎043-306-9367(㈱かえで)
	おれんじハウス西葛西保育園	西葛西5-8-3 1階	
	Kid's Patio かさい園	東葛西6-22-8 1階	

※1 認証保育所などから移行する施設。

※2 新設のため住居表示未定。

保育ママ制度 ～豊かな愛情の中で～

江戸川区の0歳児保育は、お子さんを家庭的な環境で保育する「保育ママ制度」で実施しています。0歳児の集団保育は、一部の私立の保育施設または認証保育所などをご利用ください。

●4月利用開始分の受付期間(土日祝を除く)

1回目 → 12月20日 日 ～29年1月19日 木

2回目 → 29年2月14日 日 ～16日 日

※保育ママ制度は、認定を受ける必要はありません。

問 保育ママ係 ☎ 5662-0072



29年4月入園
(4・5歳児)

区立幼稚園入園児募集

問 各幼稚園または学事係 ☎ 5662-1624

対象 区内在住の23年4月2日～25年4月1日生まれのお子さん

教育時間 日～日(日曜を除く)の9時から5時間程度

保育料 月3000円(別に入園料1000円)

申込期間・場所 > 11月2日 日 9時30分～16時30分 → 各幼稚園

> 11月4日 日・7日 日 9時～17時 → 各幼稚園、学事係

選考方法 申込日以降、面接・健康診断により決定

※区立幼稚園は、認定を受ける必要はありません。

幼稚園	所在地	電話
船堀	船堀6-11-39	3675-1131
小松川	平井4-1-29	3685-8224

◎小松川幼稚園は31年3月末で閉園のため、4歳児の募集は最後となります。

◎申込方法など詳しくは、各幼稚園、学事係(区役所4階5番)などで配布している募集案内をご覧ください。

◎区立幼稚園は、お弁当の持参と保護者の送迎が必要です。

新公会計制度推進シンポジウム 2016

～財務諸表の有効活用が自治体経営を変える～

11月21日月

14時～17時

タワーホール船堀

2階瑞雲・平安

参加費無料

区では、27年度から従来の官庁会計の仕組みに複式簿記・発生主義という企業会計の考え方を取り入れた新公会計制度を導入し、行財政の「数値化」「見える化」「分かる化」に取り組んでいます。

今回のシンポジウムでは、江戸川区をはじめとする各自治体の取り組み事例を紹介します。

◆基調講演

内「新公会計情報の活用と管理のデザイン」

師神戸大学大学院経営学研究科教授・松尾貴巳

◆パネルディスカッション

内「自治体マネジメントに役立つ活用方策とは？」

出日本公認会計士協会公会計担当研究員・公認会計士・川口雅也 ほか



人300人(申込順)

申11月11日迄までに都ホームページ内「新公会計制度普及促進連絡会議」のサイトから

主新公会計制度普及促進連絡会議シンポジウム事務局(東京都会計管理局管理部会計企画課) ☎5320-5963

29年4月 すくすくスクール学童クラブ登録のご案内

区では、全小学校で放課後や学校休業日に活動できる「すくすくスクール」を実施しています。遊びや学び・多くの人とのふれあいを通じて視野を広げ、子ども自らが発想し、コミュニケーション力を高め、年齢に応じた自立を目指します。また、保護者の就労などにより、放課後留守になる家庭の児童を対象に「学童クラブ登録」があります。児童は登録区分に関係なく、一緒に活動します。

●すくすく登録(無料)

ご家庭の判断で自由に参加できます。

対象 小学1～6年生

場所 通学する小学校(私立などの児童はお住まいの学区にある小学校)

活動期間 放課後～17時/土曜・学校休業日は9時～17時

保険料 年間500円

新1年生の受け付け 29年4月1日(日)から随時

●学童クラブ登録

就労など登録要件があります。

育成料 月4000円

・必要に応じて出欠確認をします

・平日18時まで(土曜は17時まで)

受付期間 11月21日(月)～12月6日(火)(日祝を除く)

4月登録は新1年生・在校生とも、登録申込書を受付期間内に各すくすくスクールへお持ちください。

受付時間 月～金13時～18時・土9時～17時

※登録申込書は各すくすくスクールまたは、すくすくスクール係(区役所4階3番)で配布しています。

◎5月以降の登録は、登録前月の15日締め切りです。

※詳しくは、区ホームページをご覧ください。

問すくすくスクール係 ☎5662-8132

就職を応援します いずれも会場はタワーホール船堀3階産業振興センターです

江戸川区若年者正社員就職面接会(直接会場へ)

区内・近隣の事業所(10社程度)の人事担当者と直接面接ができます。

日11月10日(火)13時～16時

人概ね39歳以下の方

持履歴書(写真貼付)複数枚 **共**江戸川区

問ハローワーク木場 ☎3643-8605

※詳しくは、ハローワーク木場ホームページをご覧ください(開催日1週間前に求人一覧を掲載予定)。

対人対応力強化セミナー

仕事に役立つアサーション(適切な自己表現)を学ぶセミナーです。

日11月11日(水)13時30分～16時30分

人概ね39歳以下の方20人(申込順)

師キャリアコンサルティング技能士・勝又淳子

申10月21日(金)9時から電話またはファクシミリ(6面記入例参照)で、生活就労支援係 ☎5662-0516・☎5661-2505

就職ガイダンスセミナー

早期就職の支援セミナーです。

日11月25日(金)10時～12時

人概ね35～49歳の方30人(申込順)

申10月26日(火)9時から電話または窓口で、ほっとワークえどがわ ☎5662-0359

保育のしごと面接会(予約制)

区内事業者の人事担当者と面接ができます。

日11月25日(金)13時30分～16時

持履歴書(写真貼付)

申11月1日(火)8時30分から電話または窓口で、ハローワーク木場ハートフルワークコーナー ☎3643-8627

郷土資料室50周年記念イベント「名主屋敷と昔ばなし～ミツさんの昔語り～」

一之江名主屋敷(都指定文化財)のいろいろを囲んで、故郷である新潟県の昔語りを受け継ぐ中野ミツさんが昔話を語ります。

日11月12日(土)13時30分～15時

場一之江名主屋敷 **人**30人(申込順)

入館料100円(中学生以下無料)

申10月21日(金)9時から電話で、文化財係 ☎5662-7176

平成29年江戸川区成人式

対象の方へ12月に案内ハガキをお送りします。

日29年1月9日(日)

式典時間 11時30分～12時20分⇒区民課、小松川・小岩・鹿骨事務所管内にお住まいの方/13時30分～14時20分⇒葛西・東部事務所管内にお住まいの方

場総合文化センター大ホール

人平成8年4月2日～9年4月1日に生まれた方

問青少年係 ☎5662-1629

ホテルシーサイド江戸川「安曇野フェア」

信州・安曇野の食材を用いた限定メニューを提供します。また、安曇野の観光・名所を展示します。

日10月24日(月)～11月27日(日)

場**問**ホテルシーサイド江戸川 ☎3804-1180

篠崎文化プラザ企画展示関連イベント 舞踊鑑賞 実演「里神楽」

区の伝統芸能「里神楽」を上演します。

日10月30日(日)13時30分開演

出東都葛西神楽保存会

場**問**篠崎文化プラザ ☎3676-9071

子ども未来館「イモから作る手づくりコンニャク体験教室」

日11月5日(土)14時～16時

人小学3～6年生16人(抽選)

場**申****問**往復ハガキ(6面記入例参照・性別・保護者氏名も記入)で、10月28日(金)までに郵送(必着)またはファクシミリで、〒133-0061 篠崎町3-12-10 子ども未来館 ☎5243-4011・☎5243-6811

穂高荘・塩沢江戸川荘 29年2月分申し込みを電話で受け付けます

受付開始日 11月1日(火)

受付時間 9時～17時

※受付開始日のみ、予約が重なる日は抽選。

11月2日(水)以降は申込順。

団体貸し切り日 塩沢江戸川荘⇒2月1日(火)～3日(木)・12日(日)～14日(火)・19日(日)～24日(金)

《**問**・**申込先**》穂高荘予約センター ☎5662-7051/塩沢江戸川荘予約センター ☎0120-007-095

●穂高号運行予定●

2月穂高号	バス料金
2日(火)～4日(木)2泊	善光寺節分会 1万5000円
4日(木)～5日(金)1泊	山梨県立リニア見学センターと柵根屋工場見学 1万3000円
7日(火)～9日(木)2泊	奥飛騨温泉郷「ひらゆの森」雪見の露天風呂 1万4000円
11日(土)～12日(日)1泊	諏訪イチゴ狩りとハケ岳チーズケーキ工房 1万3000円
13日(日)～16日(火)3泊	雪の城下町 金沢 1万8000円
17日(金)～19日(日)2泊	十日町雪まつり 1万6000円
21日(火)～23日(木)2泊	白銀の世界新穂高ロープウェイ 1万4000円
21日(火)～25日(土)4泊	穂高荘の温泉を楽しむ5日間 1万4000円
23日(木)～25日(土)2泊	梅の名所不老園と国宝松本城 1万4000円
26日(日)～28日(火)2泊	雪景色の世界遺産白川郷合掌造り集落 1万6000円

※各コースのバス料金は大人の料金です。
※別途費用のかかるコースもあります。詳しくは、お問い合わせください。

※2月の塩沢号の運行はありません。

第38回 小岩区民館サークルまつり（雨天実施）

日10月22日 日10時～16時・23日 日9時～15時
内式典（22日12時）、作品展示・販売、歌と踊りの発表、制作実演と体験コーナー、模擬店、塩沢物産販売（22日）、バザー・鶴岡物産販売（23日） ほか
場問小岩区民館 ☎3657-7611

第27回 りんがいフェスタ（雨天実施）

日10月22日 日13時～17時・23日 日10時～15時
内ステージ発表、作品展示・販売、模擬店、バザー、体験コーナー ほか（22日は作品展示のみ）
場問臨海町コミュニティ会館 ☎3869-2221

第20回 中央・一之江 ふるさとまつり（雨天実施）

日10月23日 日10時～15時
場松江第五中学校、一之江境川親水公園周辺
内式典（10時）、パレード、お茶席（一之江抹茶亭）、生き物すくい、wakudoki プレイパーク、フリーマーケット、ミニSL、ステージ発表、模擬店、手作り木工教室 ほか
問区民課地域サービス係 ☎5662-6816



えどがわ^{うま}美味しいもの祭り（雨天実施）

秋のバラが咲き誇るフラワーガーデンに、区内各地域の商店街自慢の「江戸川の味」が集まります。商店街応援ヒーロー「エドレンジャー」のショーや抽選会などのイベントもお楽しみください。
日10月23日 日10時～15時 場フラワーガーデン（南葛西4-9）
問江戸川区商店街連合会 ☎5667-2281



～^{こくろ}熟年口腔ケアセミナーを開催～

口の周りの筋肉を鍛えると、気管に食べ物などが入ることが減り、誤嚥性肺炎を予防できます。また、口の中を清潔に保つことで、寝ている間に唾液が気管に入っても誤嚥性肺炎になることを予防することができるほか、口の中が乾燥せず、食べ物が飲み込みやすくなります。

セミナーでは、口腔ケアについて詳しく説明をします。
日場下表のとおり ※開始時間については各熟年相談室へお

コース	日程（全2回）	会場	定員
A	11月8日 日	小松川区民館	各30人 （申込順）
B	・12月7日 日	総合文化センター2階会議室	
C	11月22日 日	タワーホール船堀4階研修室	
D	・12月21日 日	江戸川区歯科医師会館	
E	29年1月17日 日	小岩アーバンプラザ	
F	・2月14日 日	南葛西会館	
G	29年1月31日 日	鹿骨区民館	
H	・2月28日 日	東部区民館	
I	29年2月15日 日	タワーホール船堀4階研修室	
J	・3月15日 日	グリーンパレス4階ホール	

問い合わせください。

内歯科医師による口の話／歯科衛生士による口の機能検査およびアドバイス／口腔ケアの方法／口の周りの筋肉を鍛える体操 ほか

人区内在住の65歳以上で、介護保険認定に該当せず、次のうち2つ以上に当てはまる方⇒固いものが食べにくくなった／お茶や汁物などでむせることがある／口の渴きが気になる

申10月21日 日9時から電話で、右記の各熟年相談室へ直接申し込み

※セミナーの受講には、事前に熟年相談室のプラン作成が必要です。

問介護保険課事業者調整係 ☎5662-0032

第44回 さわやか体育祭（雨天中止）

幼児から熟年者までの「三世代」が集う大運動会です。どなたでも参加できます。
日10月27日 日9時～15時 場陸上競技場
内開会式（10時30分）、各種競技、アトラクション、リズム運動 ほか
問生きがい係 ☎5662-0039



消費生活展「くらしフェスタ2016」

日10月28日 日10時～15時 場グリーンパレス5階
内リフォームファッションショー（13時）、体験イベント（飲料の糖度調べ、消費者〇×クイズなど）、小松菜を使用した手作りおやつを試食、暮らしに役立つ情報展示 ほか
問消費者センター ☎5662-7635

第35回 スポーツセンターまつり

日11月3日 日10時～16時30分
内綱引き、玉入れ、風船の大玉転がし、大運動会、ウルトラクイズ、模擬店、バザー、子どものゲームコーナー ほか
※大運動会の受け付けは9時30分から（先着順）。未就学児は保護者同伴。
場問スポーツセンター ☎3675-3811

葛西図書館文化祭

日内11月4日 日⇒①大人向けおはなし会（演目「黄金バット」 ほか）、②バックヤードツアー、③大人向け工作会（大人の折り紙教室）／11月5日 日⇒④ボードゲームで遊ぼう、⑤赤ちゃんおはなし会（乳幼児以上）、⑥図書館のお仕事を体験しよう、⑦おはなし会（幼児以上）
時①⑤10時30分～11時、②11時から・15時から、③13時～14時30分、④10時～12時、⑥13時～15時、⑦15時～15時30分
人②各回8人・③④各20人・⑥小学生5人（いずれも申込順）
場申問①⑤⑦直接会場へ、②③④10月22日 日15時から電話または窓口で、⑥窓口で受け付け中、葛西図書館 ☎3687-6811

口の周りの筋肉を鍛えて、いき（活き）いき（息）生活を始めましょう！

地域	熟年相談室	電話
中 央	江戸川区医師会	☎5607-5591
	清心苑	☎5879-5613
	アゼリー江戸川	☎5607-7600
小松川	ウエル江戸川	☎3618-0324
	第二ウエル江戸川	☎5858-2352
葛 西	江戸川区医師会一之江	☎5667-7676
	暖心苑	☎3877-0181
	暖心苑船堀	☎5878-1521
	なぎさ和楽苑	☎3675-1236
	なぎさ和楽苑東葛西	☎3877-8690
	みどりの郷福楽園	☎5659-5353
小 岩	泰山	☎5889-1165
	小岩ホーム	☎5694-0111
東 部	江戸川光照苑	☎5612-7193
	瑞江ホーム	☎3679-4102
鹿 骨	江東園	☎3677-4631
	きく	☎3677-3141
	きく篠崎	☎5664-3080



今月のテーマ「行動の裏に隠れた子どもの気持ち」

小学1年生のK君は、学校ではまじめに授業を受け、放課後は友達と遊んでいます。けれども家では、姉にちょっかいを出し、ケンカになってしまうことが増えていました。注意されると「うるさい！」と荒っぽい言葉で反論してくるため、お母さんとK君の言い合いも増えており、お母さんは疲れてしまいました。
あるときふと、お母さんはいつからK君がこ

のような様子なのかを考えました。そして、お母さん自身が最近忙しく、ため息ばかりついていたことに気がきました。
その後、姉とケンカしてふてくされたK君に、「最近お話ししてなかったね。寂しかったかな。」と伝えると、K君は一瞬びっくりした顔をしましたが、照れ笑いして小さくうなずきました。
子どもは子どもなりに、周囲のことを鋭く見えています。しかし、子どもが気持ちを表現する方法はさまざまです。大人は言葉で伝えることができますが、子どもはそれがうまくできず、問題行動や身体の不調によって自分の気持ちを表現していることがよくあります。そのような時、子どもの行動を丁寧に見て、その裏にある

気持ちをくみ取ろうとすることで、子どもが安心することがあります。

お母さんは、「合っているかな？」と迷いながら、K君の気持ちを想像し、声掛けを続けました。その中で、K君は徐々に落ち着き、穏やかに過ごす様子が見られるようになっていきました。“お母さんが自分のことを考えてくれていて”と感じ、K君はほっとしたのかもしれません。

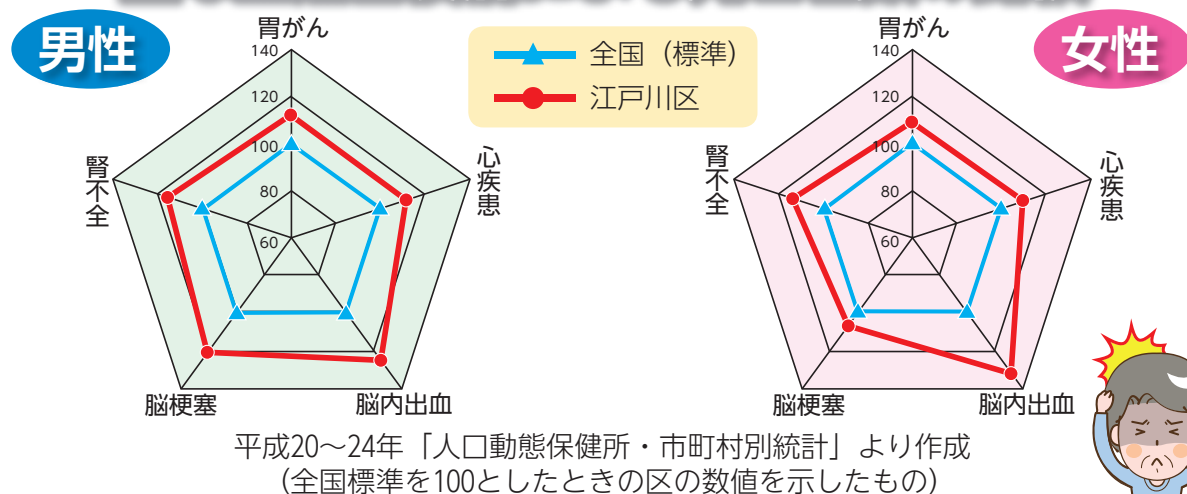
◎お子さんの教育に関する相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。
教育相談室 ☎5662-7204

直印のあるものは直接会場へ（申印のあるものは要申し込み）
¥印のないものは無料
《 同記事内の共通事項 》
👤印のあるものは主に子ども・親子が対象、または内容が子育てに関するもの

味覚が変われば未来も変わる！

区内の生活習慣病による死亡者数は、全国標準に比べ高くなっています。塩分を控えた食事を心掛ける、適度な運動を行うなど、毎日の生活を見直すことで高血圧をはじめとした生活習慣病を未然に防ぎましょう。 中央健康サポートセンター ☎5661-2467

主な生活習慣病による死亡者数の比較



減塩大作戦

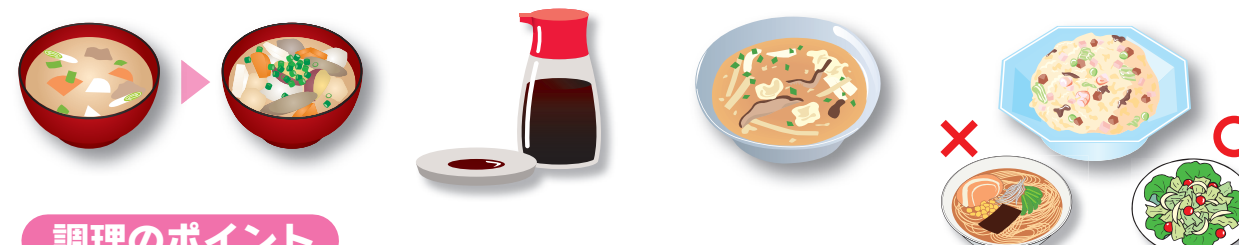
今より塩分を1g減らすことから始めましょう

塩分摂取量の目標は1日当たり男性8g未満、女性7g未満です。これに対して、都民の塩分摂取量の平均は9.4g(男性10.2g、女性8.7g)という状況です。普段何げなく食べている食事にも、意外と塩分が多く含まれています。料理や食品に含まれている塩分量を知り、食べ方や調理の工夫で減塩する習慣を続けていくことが大切です。一度に目標量まで減らすことが難しい場合、まずは1gから減らしていき、徐々に目標に近づけていきましょう。



食べ方のポイント

- 1 汁物は1日1杯まで 具たくさんに！
- 2 調味料はかける よりつける
- 3 麺類の汁は 飲み干さない
- 4 食塩量の多い料理 を組み合わせない



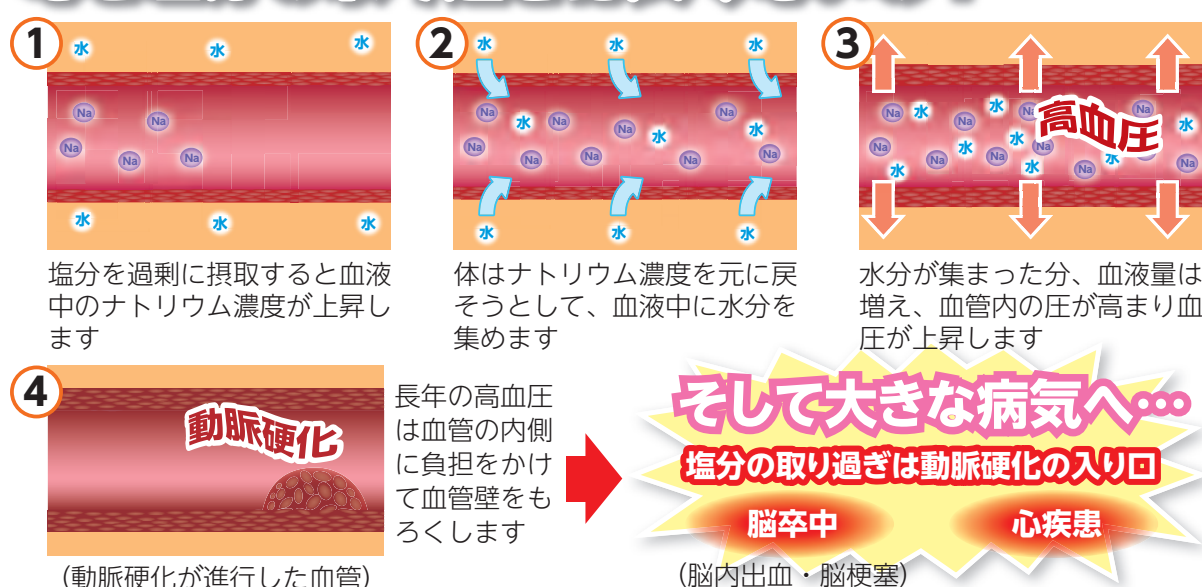
調理のポイント

- だしを効かせて うま味アップ
 - 酸味で味に めりはりを
 - おいしさは香り 香味野菜を利用
 - 香辛料で味に 変化を
- かつお節、干しシイタケ、昆布、煮干しなど
- 酢、レモン、かぼす、ゆず、トマトなど
- シソ、ゆず、しょうが、バセリ、こまなど
- カレー粉、からし、わさび、唐辛子など

野菜たっぷり&減塩メニュー例 1人分の食塩量 2.8g



なぜ塩分の取り過ぎは良くないの？



あなたの血圧は大丈夫？

もしかして脳卒中や心疾患のリスクが高い「仮面高血圧」かも…
仮面高血圧は、家庭血圧を測らないと気付かれません。自宅でも血圧測定を！

仮面高血圧とは、診察室血圧は「正常」で、家庭血圧が「高血圧」の状態のことです。 自宅(リラックス時)での血圧測定結果が、 135/85mmHg 以上の方はかかりつけ医に相談しましょう。	高血圧	正常
診察室では「正常」 家庭では「高血圧」	診察室・家庭 どちらも高い	診察室では「高血圧」 家庭では「正常」
正常	白衣高血圧	
	診察室では「高血圧」 家庭では「正常」	

診察室血圧

生活習慣病予防のために全世界が取るべきアクション

- 1位 たばこ対策
- 2位 減塩
- 3位 肥満・不健康な食事・運動不足の解消

(2011年 生活習慣病に関する国際連合学識者会議より)

減塩は高血圧治療中の方だけではなく、全年齢の方が対象になる課題です。



～減塩と合わせて血圧をコントロールするために目指したい運動習慣～

健康のため今より10分多く体を動かしましょう！

☆有酸素運動を生活に取り入れるひと工夫

- ◇エスカレーター、エレベーターをやめて階段を使う
- ◇通勤時、バス停一つ分歩く
- ◇ちょっと遠回りして帰る

プラステン
+10

☆家事などの活動で小まめに体を動かすのも有効

- ◇掃除機かけ
- ◇草むしり
- ◇買い物のついでに歩く
- ◇テレビを見ながらストレッチや筋力トレーニング

☆体を動かすことに慣れてきたら…

うっすら汗をかくような運動を始めてみませんか。
気軽に取り組めるウォーキングがお勧めです。
※持病のある方は主治医にご相談ください。



第6回 えどがわ おいしいメニューグランプリ

～皆さんに食べてもらいたい～
「塩分控えめ、おいしい料理」

応募総数 1656件 たくさんのご応募ありがとうございました。

応募作品の中から、「塩分控えめ、おいしい料理」20品を厳選審査中です。

審査後、入選したメニューのレシピなどを紹介したカードの作成や区内の飲食店でメニューの提供を予定しています。詳しくは、お問い合わせください。

健康サービス係 ☎5661-2466



減塩体験記 私はこれで血圧が下がりました！

(59歳男性Mさんの体験記)

Mさん(肥満体形)は高血圧で降圧剤を服薬中

味覚検査で、塩辛い味がおいしいという結果に。このままではいけないと思い、減塩作戦を開始しました。

Mさんが実行したこと

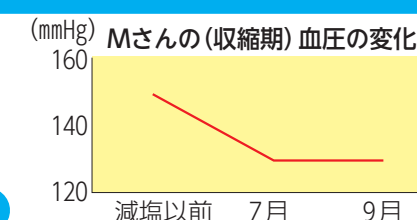
- 弁当の中のソースは使わない
- ラーメン・うどんなどの汁は残す
- しょうゆはかけずにつける
- みそ汁を「減塩みそ汁」に

そして1カ月後…

- メンチカツなど、そのままでも味を感じるようになり、ソースが不要になった
- 弁当付け合わせの漬物など、これまで食べていたものが全体的に塩辛く感じるようになり、日々の食事が変化した結果、血圧にも徐々に変化が表れてきた

▶実行前⇒150/90mmHg (高血圧) ▶実行後⇒133/83mmHg (正常値)

最近の受診で「降圧剤の終了時期の検討」が話題となり、ただ今、肥満解消のためウォーキングに取り組んでいます。



凡例
日日時(日程)
時時間
場場所
内内容
人定員(対象)
¥費用
師講師
出出演
持持ち物
主主催
共共催
後後援
協協力
申申し込み
問問い合わせ
☒電子メール
🏠ホームページ



申し込み記入例

- ①催し名・コース
(希望日・時間)
- ②郵便番号・住所
- ③氏名(フリガナ)
- ④年齢(学年)
- ⑤連絡先(電話・FAX番号など)

- ※往復ハガキの場合は、返信用にも住所・氏名を記入。
- 原則①～⑤を全て記入
 - 区内在勤・在学の場合は⑥勤務先・学校名を記入
 - 記事内に指定がある場合は⑦そのほか記載事項を記入
 - 原則1人1枚(重複申し込みは無効)

※対象者は原則、区内在住・在勤・在学の方です。

催しもの

地域スポーツ講座

中央地区「グラウンドゴルフ大会」
日11月20日回9時～12時(雨天中止)
場松江第四中学校校庭 人小学生以上の方 ¥500円(小学生450円) 持運動着 申問11月11日迄までに電話で、室☎090-1618-1283

葛西地区①「ソフトラクロス」②「ドッジビー」 日①11月5日回(雨天中止) ②11月19日回 時9時30分～11時30分 場二之江第三小学校①校庭②体育館 ¥1回100円(小学生以下50円) 持運動着、飲み物、タオル、室内用運動靴(②のみ) 問スポーツ係☎5662-1636

第37回江戸川マラソン大会(観覧)

日10月23日回9時から 会場・コース⇒陸上競技場とその周辺道路 種目⇒10・3・2・1.5kmコース ※参加申し込みは締め切りました。当日は、パラリンピック金メダリストによるデモンストレーション競技も行います。問スポーツ係☎5662-1636

ふれあいかけっこ教室

日11月5日回10時～12時(小雨決行) 人知的障害のある小学生以上の方20人(申込順) ※中学生以下は保護者同伴。持運動着 場申問10月24日回14時

イベントカレンダー

内容・定員・持ち物・申し込み方法など、詳しくはお問い合わせください。

催し	日時	会場	費用	問い合わせなど
俳句作品展と菊花展	10月22日回～11月6日回9時～16時	☒申和亭(小岩公園内)	なし	問えどがわ環境財団事業係☎5662-5542
江戸園芸植物展示「菊花展」	10月22日回～11月6日回9時～17時	☒一之江抹香亭	なし	問えどがわ環境財団事業係☎5662-5542
グリーンパレス「ロビーコンサート」 (出古宮朋子(バイオリン)、赤塚由紀(ピアノ))	10月23日回12時～12時30分・13時～13時30分	☒グリーンパレス本館1階ロビー	なし	問グリーンパレス☎5662-7687
マンション管理組合向け講演会(人60人)	10月23日回16時～17時30分	なぎさニュータウン管理棟ホール(南葛西7-1-21)	なし	申問電話で、なぎさニュータウン管理組合事務局☎3688-0771
医療情報セミナー「糖尿病と慢性腎臓病～みなさんの疑問にお答えします～」(人90人)	10月29日回14時～16時	篠崎文化プラザ	なし	主申問電話で、江戸川病院地域連携室☎0120-518-120

江戸川農産物直売会

小松菜をはじめ季節の区内産新鮮野菜や鉢花などを直売します。日10月27日回9時～12時 ※売り切れ次第終了。場☒JA東京スマイル新葛西支店(北葛西4-25-24) 問農産係☎5662-0539

「こどものへや」ボランティアによるイベント

日11月9日回10時30分～11時 内絵本、紙芝居、手遊び 人未就学児と保護者 ☒おはなしたまご 場問☒こどものへや(勤労福祉会館内) ☎3877-2549

リハビリ・運動相談

けがや病気による身体障害・高次脳機能障害・言語障害・嚥下障害、足腰が弱った方などのリハビリや生活習慣病予防のための運動について、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が相談に応じます。日場下表のとおり 申問10月21日回9時から各会場へ電話で

日時(11月)		会場(健康サポートセンター)
10日回	9時～11時	中央☎5661-2467
		清新町☎3878-1221
14日回	14時～16時	小岩☎3658-3171

熟年相談室の催し

介護予防教室 健康でいきいきと暮らしていくための教室です。

テーマ	日時(11月)	会場	申込先
ウォーキング教室 ！ ～正しい姿勢 で歩きましょう～	8日 13時30分～ 15時	アゼリー江戸川 ☎5607-7600	

介護者交流会 在宅で熟年者を介護している家族の方が対象です。

テーマ	日時(10月)	会場	申込先
茶話会～介護の悩み話してみませんか～在宅介護の悩み話しましょう	25日 火 13時30分～15時	なぎさ和楽苑東葛西 ☎3877-8690	暖心苑 ☎3877-0181
知っておきたい！相続のあれこれ	26日 水 13時30分～15時	松江区民プラザ	清心苑 ☎5879-5613
エンディングノートは残された人への贈り物	26日 水 14時～15時30分	小岩ホーム ☎5694-0111	
低栄養にならないためのポイント	27日 木 13時30分～15時	タワーホール船堀302会議室	暖心苑船堀 ☎5878-1521

《申問》各申込先へ電話で

えどがわエコセンターの催し

エコ料理で健康食～いつもの食材でランチ～ 日10月31日回10時30分～13時30分 場清新町コミュニティ会館 内納豆かき揚げ、揚げ鶏、けんちん汁 人20人(申込順) ¥800円 師調理師・倉内皓子 持エプロン、ハンドタオル

第9回おさがる環境講座「トランプゲームで買い物袋の一生(商品の一生)を考える」 日11月5日回14時～15時30分 場タワーホール船堀307会議室

人30人(申込順) ¥300円 ※おさがる環境講座は全13講座。2講座まで300円で受講可(3講座以上は600円)。

☒未踏科学技術協会・水野建樹

東なぎさ大クリーン作戦 日11月8日回9時～13時(雨天中止) 場東京水辺ライン葛西臨海公園発着場集合 人小学生以上の方 ☒東邦大学名誉教授・風呂田利夫ほか 持長靴、軍手ほか

荒川でEボートに乗ろう！ 日11月13日回10時～14時30分(小雨実施) 場荒川河川敷(JR総武線平井駅より徒歩15分) 人4歳～中学生と保護者20組(申込順) ¥1人100円 持昼食、汚れてもよい服装、長靴ほか

《申問》10月21日回10時から電話またはファクシミリ(記入例参照)で、えどがわエコセンター☎5659-1651・☒5659-1677

タワーホール船堀「アトリウムコンサート」

日10月30日回12時～12時30分・13時～13時30分 場☒1階アトリウム 出江戸川演奏家協会 問タワーホール船堀☎5676-2211

第8回船堀映画祭

日11月5日回・6日回10時から 場タワーホール船堀5階小ホール・地下1階船堀シネパル

トーク付き上映映画 「ゆずの葉ゆれて」(6日12時40分から)／ゲスト・松原智恵子、「その場所に女ありて」(5日12時30分から)／ゲスト・司葉子 ※ほかにもトーク付き上映映画あり。

上映映画(2日間で異なります)「隠し砦の三悪人」「海角七号 君想う、国境の南」「殿、利息でござる!」「駅馬車」「福福荘の福ちゃん」「家族はつらいよ」「悪名」「網走番外地」「LISTEN リッスン」ほか

¥1本700円(前売り券は500円) ※前売り券は船堀シネパルで販売中。後江戸川区、区教育委員会 主問船堀映画祭実行委員会事務局・東都よみうり新聞社☎6663-9010

ゴミ拾い大作戦&川の生き物観察&アダプト活動

日11月6日回10時～12時30分 場荒川河川敷 ※小松川千本桜ドームベンチ付近集合。人40人(申込順) ※小学3年生以下は保護者同伴。持軍手、帽子、おわん、箸 ※活動後、豚汁を用意します。主里川小松川自然地協議会 後江戸川区 申問10月24日回10時から電話またはファクシミリ・電子メール(記入例参照・参加者全員分(保護者

10月22日回～31日回は、駅前放置自転車クリーンキャンペーン実施中

自転車を駐輪するときは、駐輪場をご利用ください。問駐輪対策係☎5662-1997

氏名も)を記入)で、江戸川・生活者
ネットワーク ☎5607-5975・FAX 560
7-6158・✉soreyuke@net.email.
ne.jp

新川げんき会「新川あさ市」

日10月23日回9時～13時（荒天中止）
 場協新川さくら館 内地元農産物・
 特産物の販売、和船の運航ほか 主問
 新川げんき会 ☎080-3177-6615 ※
 和船の運航に関する問い合わせは、新
 川さくら館 ☎3804-0314まで。

総合文化センターの公演
「金子三勇士と探ろう！ ピ・ア・ノのひみつ」

日 29年 3月19日 日 14時開演 場 小ホール
 ¥2500円 (小・中学生1500円)
 ※未就学児の入場不可。 申問 10月29日
 日 9時から窓口で、10時から電話または総合文化センターのホームページで、
 総合文化センター ☎3652-1106

都立鹿本学園の催し

学校公開 日11月4日 金9時30分～12時 内授業参観、学校概要の説明など
申10月28日 金までにファクシミリ（申し込み用紙は、鹿本学園ホームページからダウンロード可）または電話で
肢体不自由教育部門虹輝祭（直接会場へ） 日11月18日 金9時20分～15時・19日 土9時30分～14時10分 内肢体不自由教育部門の児童・生徒による学習発表と作品展示
《場間・申込先》都立鹿本学園（本一色2-24-11） ☎3653-7355・FAX3652-3007

ちよっぴりはやいクリスマス会
～チカパンの大道芸＆
お菓子の家を作って食べよう～

日11月27日 日13時30分～16時30分 場
 松江第一中学校体育館 人70人（申込
 順） ※小学2年生以下保護者同伴。
 ￥1000円 ※3歳未満無料。 江戸川
 区 主申問ファクシミリまたは電子メ
 ール（参加者全員の住所・氏名・年齢
 （学年）・学校（園）名・電話を記入）
 で、江戸川子ども劇場 ☎・FAX5662-0
 917・✉edogawakogeki@aol.jp

江戸川フィルハーモニー
オーケストラ第32回定期演奏会

日11月13日回13時30分開演 場総合文化センター大ホール 内ベートーベン「交響曲第2番ニ長調Op.36」、ラフマ

ニノフ「交響曲第2 番ホ短調Op.27」
¥800円（当日券1000円） **出**指揮・和久井仁ほか **主**江戸川フィルハーモニーオーケストラ **後**江戸川区、江戸川区音楽協議会 **申**ホームページから、江戸川フィルハーモニーオーケストラ **品**<http://www.edophil.jp/> または電話で、文化課推進係**☎**5662-0300 **問**オフィススガ**☎**3670-0048 ※当日、代金と引き換え。総合文化センター窓口でも前売り券を発売中。

 お知らせ

事業計画案の縦覧

南小岩六丁目地区市街地再開発事業に関する事業計画書の縦覧を行います。本事業に関係のある土地などに権利をお持ちの方は意見書を提出できます。縦覧期間・場所＝10月24日(木)～11月7日(木)に市街地開発課計画係(区役所北棟3階)で 提出期間・提出先＝11月8日(木)～11月22日(木)に郵送(消印有効)または持参で、東京都都市整備局再開発課(〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 都庁第二庁舎) 市街地開発課計画係 ☎5662-1102 ※縦覧・提出はいずれも土日祝を除く。

 **ファミリーサポートの
協力会員になりませんか**

子育てを地域で助け合うための研修
です。活動によって依頼会員から協
会員へ報酬が支払われます。■11月14
日 月10時～15時20分 場 子ども家庭支
援センター 人30人（申込順） 時昼
食 申 問電話で、ファミリー・サポー
ト・センター ☎6231-8470 ※一時
保育あり（10月21日 金 9時から要予約）。

司法書士による暮らしの法律無料相談会

日10月30日回13時30分～16時30分 場
 葛西区民館 内相続、遺言、成年後見、
 土地や家の名義変更、会社設立、借金・
 過払い金の返還請求ほか 後江戸川区
 主東京司法書士会 申問電話で、大星
 司法書士事務所 ☎6383-2102

無料調停相談会

土地建物、金銭債務、近隣問題、交通事故、家庭内や親族間のもめ事について、調停で解決する手続きの相談に応じます。☎11月12日☎10時～15時30分 場④すみだ産業会館9階（墨田区

江東橋3-9-10) 問東京家事調停協
会 ☎3502-8822 = 月～金 10時～16時

課税課臨時職員募集

雇用期間＝29年 1月12日から 3ヵ月以内（土日祝を除く） 時 9時30分～15時30分（実働 5 時間） 内書類の開封と仕分け、申告書の転記、事務補助ほか 人30人程度 賃金＝月額4780円（雇用保険に加入、交通費の支給は月額1100円まで） 場申請履歴書（手書き・写真貼付）を11月 6 日までに郵送（消

印有効)、〒132-8501 (住所不要) 課
税課臨時職員担当 ☎5662-1008・10
09 ※書類選考の上、面接日時(11月
29日☎または30日☎)などを郵送で通
知します。詳しくは、区ホームページ
内の「採用・募集情報」を必ずご覧
ください。

休館のお知らせ

〈設備点検などのため〉
☆二之江コミュニティ会館 ☎5658-5320⇒10月26日(㊥)

～スポーツ施設の教室～

陸上競技場の教室							
※時間は①が2時間、②が1時間。持①バスタオルほか							
コース名 (対象)		曜日	開始時間	日 程	定員(申込順)	費用	
①ママとベビーのふれあい体操 (A首が据わったころ～7カ月未満・B7 カ月～1歳未満のお子さんと母親)		火	A10時 B13時	11月15日・29日、12 月6日・20日 (各全4回)	各18組	各1回 300円	
②よちよち親子ふれあい体操 (A1～2歳未満・B2～4歳未満のお子 さんと保護者)		金	A10時 B11時 20分	11月4日・18日、12 月2日・16日 (各全4回)	各20組		
③EDORIKUナイター記録会 (写真判定装置による 記録測定)		11月9日(18時から(1000m⇨小・中学生)、18時15 分から(1500m⇨小・中学生)、18時30分から(3000 m⇨小学生以上の方)、19時から・19時30分から・ 20時から(5000m⇨高校生相当以上の方))			各回 20人 (先着順)	1回500円 (高校生相当 以下300円)	
④EDORIKU短距離記録会 (写真判定装置による 100mの記録測定)		11月16日(17時から⇨小学生6レース、17時30分 から・18時から⇨中学～高校生相当の方各6レース、 19時から⇨高校生相当以上の方6レース、19時30分 から⇨高校生相当以上の方8レース)			各レース 8人 (先着順)		
《場中問》電話で、①10月24日(月)9時から・②25日(火)9時から、③④直接会場へ、陸上競技場☎ 3878-3388							
総合体育館の体操教室 (いずれも直接会場へ)							
時間は⑤⑥が1時間30分、⑨が1時間15分、そのほかが1時間。 ※一般とは高校生相当以上の方です。除外日など詳しくはお問い合わせください。							
コース名 (対象)		曜日	開始時間	コース名 (対象)	曜日	開始時間	
①ストレッチ&ソフトリズム (一般)		月	9時45分	⑧小学生体操 (小学生)	火	16時15分	
②腹筋同好会 (一般)			11時	⑨リアルトレーニング (一般)	水	9時45分	
③肩こり腰痛予防体操 (一般)			13時45分				
④ソフトエアロビクス (一般)		9時30分	⑩パワーピラティス (一般) ※定員30人 (先着順)。				11時30分
⑤元気ハツラツ体操 (一般)		10時30分					
⑥ウォーキングエクササイズ (一般)		火		13時30分	13時		
⑦親子体操 (2歳6カ月以上の幼児と保護者)		15時	⑪ストレッチ&シェイプ (一般)	金		13時15分	
					⑫ころばん塾 (一般)		
			⑬肩こり腰痛予防体操 (一般)	金	13時15分		
¥一般210円、小・中学生50円 (幼児は無料) 持運動着、室内用運動靴							
場問総合体育館☎3653-7441							

夜間・休日急病診療

受診の際は、健康保険証
などを持参してください

江戸川区医師会夜間・休日急病診療所（小児科・内科のみ）

診療時間 毎日21時～翌朝6時・日祝9時～17時 ☎5667-7775
診療場所 西瑞江5-1-6（江戸川区医師会地域医療支援センター内）
※応急処置のため、薬の処方是最小限となります。

医療機関のご案内

- 江戸川区医師会休日診療テレホンセンター（日祝9時～17時）☎・FAX5667-7557
●東京都保健医療情報センター「ひまわり」（24時間）☎5272-0303／FAX5285-8080
●東京消防庁救急相談センター（24時間）☎＃7119／ダイヤル回線☎3212-2323

休日急病当番医（急病のみ、往診不可） 診療時間 9 時～17 時

小児科 内科 眼眼科 耳鼻咽喉科 ※外科は、救急病院をご利用ください。

10月23日	小	山本小児クリニック	中葛西 3-11-20	☎3688-8600
	内 小	福田クリニック	南篠崎町 2-38-13	☎3679-2011
		一盛病院	小松川 3-10-1	☎3637-0050
	内	ほさか内科医院	松江 3-11-8	☎3651-5575
		岩井整形外科内科病院	南小岩 8-17-2	☎5694-6211
	眼	井出眼科クリニック	篠崎町 7-27-23	☎3676-3333
	耳	赤上医院	南小岩 7-18-13	☎3657-1435
10月30日	小	なかにし小児科クリニック	西葛西 5-1-8	☎3675-6678
		田村医院	江戸川 3-39-26	☎3679-0576
	内 小	佐藤医院	中葛西 1-4-16	☎3688-7460
		目々澤醫院	北小岩 4-5-8	☎3657-5470
		白石医院	東小岩 4-33-16	☎3657-4501
	眼	あおば眼科	中葛西 5-32-7	☎3688-3688
	耳	かさい駅前耳鼻咽喉科	中葛西 5-36-12	☎5659-1878

江戸川区歯科医師会休日歯科応急診療所（要予約）

診療時間 日祝 9時～17時（受け付けは16時30分まで） ☎・FAX 3672-8215
診療場所 東小岩 4-8-6（江戸川区歯科医師会館内）

休日応急当番接（整）骨院（施術時間 9 時～17 時）

10月23日	ほねつぎさいとう接骨院	篠崎町 7-16- 1	☎3677-3158
	下篠崎接骨院	下篠崎町19-27	☎3676-6050
10月30日	保坂接骨院	船堀 6-11-19	☎5605-7377
	さくら大内整骨院	篠崎町 2- 1- 5	☎3670-4172

サギ退治、留守電1番、確認2番

自宅の電話は留守番電話に設定し、相手の用件、声を確認して折り返し電話をかけるようにしましょう。問小松川警察署 ☎3674-0110



広報

平成28年
(2016年)

10/20

えどがわ

FM えどがわ (84.3MHz)

8

「江戸川季節だより」 10月の放送

10月29日(土)10時18分ごろから(10～15分程度)

内「江戸川区の農業～町の中にある農地にはこんな機能が～」

出江戸川区農業経営者クラブ 眞利子伊知郎

問農産係 ☎5662-0539

■発行/江戸川区 ■編集/広報課 〒132-8501 江戸川区中央1-4-1 ☎3652-1151(代表) ☎3652-1109 ㊚http://www.city.edogawa.tokyo.jp/

産業とせめきフェア内で実施します! 会場 タワーホール船堀

11月18日(金) ビジネスセミナー (事業者向け)

●ASEAN 市場概況と取引先の新規開拓

時 10時30分～12時 場 2階蓬莱 人 70人 (申込順)

師 ジェトロ新輸出大国エキスパート・大塚哲久

申問 10月20日(土)9時から電話またはホームページで、ジェトロ関東貿易情報センター

☎3582-4953 ㊚https://www.jetro.go.jp/



●IoT 関連ビジネスセミナー

時 13時30分～16時10分 場 2階蓬莱 人 70人 (申込順)

師 経済産業省経済産業政策局産業再生課・上杉健司、

東京大学大学院情報学環教授・坂村健

申問 10月20日(土)9時から電話またはホームページで、東京都中小企業振興公社城東支社 ☎5680-4631

㊚http://www.tokyo-kosha.or.jp/topics/1609/0014.html



●日本化学会特別講演会 ※直接会場へ。

内時 やさしい元素の話⇒13時30分～14時10分、産業史を飾る化学遺産

⇒14時10分～14時45分、お洗濯の化学⇒14時45分～15時20分

場 5階小ホール 人 250人 (先着順)

主問 日本化学会 ☎3292-6163 ㊚http://www.chemistry.or.jp/

11月19日(土) ものづくり体験コーナー (小学生向け)

① ミニアーチェリーを作ろう

時 10時～11時 人 20人 (抽選) ￥800円

② 真空成型でオリジナルのお面を作ろう

時 11時15分～12時15分 人 16人 (抽選) ￥800円

③ 発明工作授業

時 13時～14時15分 人 40人 (抽選)

④ 職人と一緒に作る木工教室

時 14時30分～15時45分 人 小学3～6年生20人 (抽選) ￥500円

⑤ 回してみよう金属ゴマ、ロボットプログラミング体験、トコトコ馬を作ろう

時 10時～16時

《場》2階蓬莱 《協》子ども未来館、日本弁理士会関東支部、葛西工業会 《申問》①～④11月10日(土)までに区ホームページから、

⑤直接会場へ、産業振興課計画係 ☎5662-0525



2016 介護フェア

来て! 見て! 体験! 介護のこと



「来て! 見て! 体験! 介護のこと」をテーマに、介護を身近に感じていただくイベントです。ぜひ、お越しください。

問介護保険課事業者調整係 ☎5662-0032

日時 11月12日(土)10時～15時 会場 タワーホール船堀

1階 展示ホール

●介護サービス紹介コーナー

ホームヘルプなどの在宅サービスや特別養護老人ホームなどの施設サービス、認知症グループホームなどの地域密着型サービスの紹介

●福祉用具 (車いす、介護ベッドなど) の展示・紹介コーナー

●介護食品コーナー

●体験コーナー

シニアシミュレーター (熟年者疑似体験)、タクトィール (触感) ケア、骨密度・握力測定

●介護予防コーナー

介護予防の取り組み紹介、歯科医師・歯科衛生士による口腔ケア相談

●相談コーナー

介護や成年後見、医療福祉などに関する相談、なごみの家の紹介

●熟年相談室コーナー

熟年相談室 (地域包括支援センター) の紹介や脳トレーニング体験



●オレンジコーナー (認知症に関する情報の提供や展示など)

●関連団体紹介コーナー

くすのきクラブ連合会、若年性認知症支援事業の活動紹介

●ステージ

リズム運動⇒10時30分～11時、口腔ケアミニセミナー⇒11時30分～12時、転倒予防体操⇒12時30分～13時、介護技術のミニ講座⇒13時30分～14時、いつでも出来る健康体操⇒14時20分～14時50分



4階 ①②研修室、③401会議室

①介護スタートセミナー

時 10時～12時

人 80人 (申込順)

申問 ①②10月21日(土)9時から電話で、

②認知症サポーター養成講座

時 13時～14時30分

人 80人 (申込順)

③遺言・成年後見セミナー

時 10時30分～11時5分・

11時20分～11時55分

人 各60人 (先着順)

③直接会場へ、介護保険課事業者調整係 ☎5662-0032

小松菜スタンプラリー実施中!

～キミは鷹狩りの試練を乗り越えられるか?～

実施期間 12月31日(土)まで

江戸川区特産の小松菜を使用している区内の飲食店、菓子店、酒飯店、農産物直売所、区内のイベントなどで、スタンプラリーを実施しています。詳しくは、スタンプラリー専用台紙や江戸川区農業PR冊子「小松菜力。」をご覧ください。

◎スタンプラリー専用台紙とPR冊子「小松菜力。」は、産業振興課 (区役所西棟1階2番)、各事務所・コミュニティ会館、参加店舗で配布しています。また、区ホームページからダウンロードもできます。

◎参加店舗、施設などの定休日・休館日にご注意ください。 問農産係 ☎5662-0539



江戸川区
特産の小松菜
キャラクター
「こまつなくん」

抽選で当たる!

スタンプ達成数に応じた景品を用意!

30個 ⇒ペア宿泊券 (穂高荘、塩沢江戸川荘、ホテルシーサイド江戸川) 各2組 ほか

20個 ⇒ホテルシーサイド江戸川・ペアランチ券 (観覧車券付き) 5組 ほか

10個 ⇒こまつなくんの切手セット15人 ほか

※10個以上達成した方には、記念品 (こまつなくんコースター) をプレゼント!

◎そのほかにも、すてきな景品が当たります。

パノラマシャトルの名前が決定しました

総合レクリエーション公園の2台のパノラマシャトルの名前が、「あおくん(写真右)」と「はなちゃん(写真左)」に決まりました。たくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。



問みどりサービス第二係 ☎5662-1934