



えどがわ

- 2面 10月から廃棄物処理手数料が変わります
- 3面 9月2日田オープン 船堀コミュニティ会館
- 6面 踏み出そう健康への第一歩「減塩大作戦！」
- 8面 江戸川銭湯ラン 自然動物園 動物愛護週間PRイベント

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 🌐https://www.city.edogawa.tokyo.jp/

大切ないのちを守るために 私たちにできること

区では、毎年9月10日～16日を自殺予防週間としてさまざまな啓発活動を行っています。社会全体で自殺防止対策を進めていくためには、関係機関との連携や周囲の協力が重要です。大切な命を守るため、私たちにできることを考えてみませんか。

いのちの支援係 ☎5661-2478



周りの人にできる4つのポイント

最近、口数が少なくなった・食欲がないみたい

誰かに話を聞いてもらうことで気持ちが楽になることがあります

大切な人の様子がいつもと違う場合、身近な人がそのサインに気づくことが大切です

本人の気持ちを尊重し、耳を傾けます

気づき

傾聴

つなぎ

見守り

早めに専門家に相談するよう促します

温かく寄り添いながら、見守ることが大切です

9月特別電話相談は6面をご覧ください

「いつでも相談して」という意思を伝えます

～いのちをつなぐ～ 相談窓口

- よりそいホットライン (通話料無料) ☎0120-279-338 = 年中無休・24時間
- こころといのちのほっとライン (東京都) ☎0570-087478 = 年中無休・14時～翌朝5時30分

総合相談会 ～大切ないのちを守る“生きる”支援～

「眠れない・体がだるい」「仕事が見つからない」「借金が返済できない」など、生活上のさまざまな問題に、弁護士や保健師などの各分野の専門家が相談に応じます。直接会場へお越しください。

日程	時間	会場
9月7日(金)	14時～18時	中央健康サポートセンター
10月12日(金)	(受け付けは17時まで)	東部健康サポートセンター
11月16日(金)		葛西健康サポートセンター

「自殺防止！えどがわキャンペーン」イベント

ちいさなあかりでもきっと誰かを照らすことができる…「自殺対策、いま私たちにできること」

講演会&ミニライブ

- 日 9月12日(火)18時30分～20時30分 (開場18時)
- 場 タワーホール船堀 5階小ホール 人260人 (先着順)
- 師 自殺対策支援センター・ライフリンク代表・清水康之
- 出 アーティスト・松井亮太

「こころの体温計」でこころの健康状態をチェック

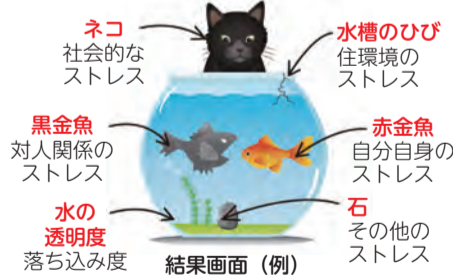
パソコンや携帯電話などで簡単にストレスや落ち込み度をチェックできるシステムです。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

携帯電話用QRコード



本人モード

ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。



家族モード

大切な方の心の健康状態をご家族や、身近にいる方の目でチェックします。

赤ちゃんママモード

赤ちゃんのいる母親の心の健康状態をチェックします。

ストレス対処タイプモード

あなたのストレスはどのタイプ？

アルコールチェックモード

飲酒が心にとどのような影響を与えているのかが分かります。

江川区長 多田正見

日本の歴史を大きく動かした昭和20年8月。多くの人の心に深い悲しみの記憶を刻み、今年で72年がたちました。

昭和20年6月、沖縄戦の組織的戦闘が終結し、本土への空襲もますます激しくなり、都市という都市は全て焼き尽くされました。8月15日、6日広島への原爆投下、7日愛知県豊川海軍工廠への空襲、8日ソ連の宣戦布告、そして9日には長崎にも原爆が投下され、まさに戦禍の嵐が吹き荒れた4日間でした。

私の郷里は豊川市の一角にあります。学徒動員の中学校や高等学校の生徒など2500人以上が犠牲となった豊川海軍工廠の空襲。この時私は旧国民学校四年生でした。爆撃のすさまじい地響きと空に高々と立ち上る黒煙、その記憶は今なお鮮明です。

終戦数日後、晴れた空にB29より小さな飛行機がただ一機、どこに行くのか飛んでいくのを見て「ああ、戦争は終わったんだ」と思ったことも覚えています。

そして、今年も8月15日の終戦記念日を迎え、新たな事実や証言、検証などがメディアによって数多く報じられました。人それぞれに戦争と平和について深く考えたことでしょうか。あらためて戦争で亡くなった御霊に哀悼の意を表します。



10月から

廃棄物処理手数料が変わります

☎清掃課庶務係 ☎5662-4387

現行の廃棄物処理手数料は、実際の処理にかかっている費用との間に差が生じています。そこで、10月1日回から、現在1kg当たり36.5円の手数を40円に改定します。これに伴い、「事業系有料ごみ処理券」と「粗大ごみ処理手数料」も変わります。

事業系有料ごみ処理券

★新しい事業系有料ごみ処理券は、10月1日から区内のコンビニエンスストアや小売店(ごみ処理券取扱所ステッカーの貼ってある店舗)で販売します。

★現行のごみ処理券は、できる限り9月30日回までにご使用いただき、10月1日からは新しい券を貼ってごみを出してください。

※使い切れなかった場合は、10月31日回まで使用できます。

●現行のごみ処理券が使い切れない場合

改定後料金との差額分を支払うことで、新しいごみ処理券と交換できます。

受付期間 10月2日回～12月28日回 9時～16時

※日回を除く。

受付場所 清掃課(区役所北棟3階9番) または小岩・葛西清掃事務所、小松川清掃分室

※交換は同一券種のみです。別の券種への交換はできません。

※ごみ処理券取扱店では交換できませんので、ご注意ください。

◎所定の手続きにより、口座振込で返金(還付)することも可能です。

※10月以降、20年4月1日以前に購入された事業系有料ごみ処理券は返金(還付)することができません。詳しくは、お問い合わせください。

●券種別の差額一覧

券種	料金		差額
	現行	改定後	
10円券 (1セット10枚)	690円	760円	70円
20円券 (1セット10枚)	1380円	1520円	140円
45円券 (1セット10枚)	3100円	3420円	320円
70円券 (1セット5枚)	2415円	2660円	245円




▲新券(45円)

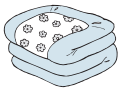
粗大ごみ処理手数料

10月1日以降の申し込み分から、粗大ごみ処理手数料は下表のとおりになります。

※有料粗大ごみ処理券「A券」(200円)、「B券」(300円)に変更はありません。

●粗大ごみの受付先

電話またはホームページで申し込み、粗大ごみ受付センター ☎5296-7000 = 8時～19時(回を除く)・
<http://sodai.tokyokankyo.or.jp/>



●改定後の粗大ごみ処理手数料

主な品目	収集	持ち込み
布団、掃除機、扇風機、ガスコンロなど	400円	無料
自転車(16インチ以上)、ファンヒーターなど	800円	400円
学習机、ベッドマットなど	1200円	800円
ステレオ(ミニコンポを除く)など	2000円	1200円
両袖机など	2800円	2000円

子どもたちの未来づくりを一緒にしませんか?


●保育士就職支援研修・相談会

日 10月1日回

内時 ①研修会⇒10時～14時30分 / ②相談会⇒14時30分～16時

場 タワーホール船堀①2階瑞雲・②1階展示ホール1・2

人 保育士資格を有する方または資格取得見込みの方 ※①100人(申込順)。

主申問 ①ホームページで受け付け中、②直接会場へ、東京都保育人材・保育所支援センター ☎5211-2912・ <http://www.tcsw.tvac.or.jp/jinzai/hoiku/sodankai.html>

●保育士職場体験

保育士の資格を持ちながら保育現場で働いたことがない方や、保育士として再就職を検討されている方を対象に、職場体験を実施しています。

体験日数 1～3日・1日3～6時間程度

体験場所 各認可私立保育園・小規模保育所・認証保育所

人 保育士資格を有する方
※交通費相当額を支給します。

申問 電話で受け付け中、
運営支援係 ☎5662-5028



充実したシニアライフを! 「くすのきクラブ新規入会希望者説明会」

現在、約1万

7000人の熟年者

が「くすのきク

ラブ」の会員と

して、仲間づく

りや健康保持を

目的に楽しく活動

しています。クラブの活動

や雰囲気を知っていただくため、入会希望者

説明会を実施します。直接各会場へお越しください。



▲第5回輪投げ大会を実施

●熟年人材センター特別入会説明会

皆さんの知識と経験を、地域社会に活かしてみませんか。平日の説明会に参加できない方のために入会説明会を開催します。直接会場へお越しください。

日 9月9日回 10時～11時

場 タワーホール船堀2階平安

人 区内在住で60歳以上の健康で働く意欲のある方

問 熟年人材センター ☎3652-5091

◎定例の入会説明会は、原則、毎月第3回に熟年人材センター(中央くすのきカルチャーセンター内)で行っています。



日場 下表のとおり

人 区内在住で概ね60歳以上の方

問 生きがい係 ☎5662-0039

日程(9月)	時間	会場
8日回	10時～11時	鹿骨区民館
11日回	13時30分～14時30分	葛西区民館
		東部区民館
12日回	10時～11時	グリーンパレス
		小松川区民館
13日回	13時30分～14時30分	小岩区民館

●外国人・障がい者の災害体験

～避難所を知ろう～


区内在住の外国人、車いす使用者、視覚・聴覚障害者などの方が対象です。

日 9月24日回 10時～15時

場 江戸川消防署、松江第三中学校

内 災害時対処方法の講話、初期消火訓練、起震車・煙体験 ほか

人 30人(申込順)

申問 9月9日回までに電話またはファクシミリ(4面記入例参照)で、えどがわボランティアセンター ☎5662-7671・ 3653-0740

えどがわ環境財団の催し

①一之江抹香亭「月見の宴」

幻想的なキャンドルの灯りで、お月見の夜を過ごします。

日 9月23日回 16時～19時30分

場 一之江抹香亭

内 箏や薩摩琵琶の演奏、日本舞踊、落語、朗読、語り、キャンドルライトアップ(17時20分から)、お月見団子の販売 ほか

②一之江境川親水公園 自然ガイドツアー 秋編

身近な自然環境の再発見と知識を学びます。

日 9月24日回 9時30分～12時

場 一之江境川親水公園

※9時20分までに松江コミュニティ会館集合。

人 小学生以上の方20人(申込順)

師 プロ・ナチュラリスト・佐々木洋

持 筆記用具

③花とみどりを楽しむ講座

日 内師 下表のとおり

日程(9月)	講座名	講師
① 26日回	人気! 苔玉づくり育てる (内 長寿梅の苔玉作り)	江戸川園・半谷善之
② 27日回	簡単! 多肉植物の寄せ植え方 (内 多肉植物の説明・寄せ植え体験)	ハンギングバスケットマスター・小野寺純子
③ 28日回	試してみたい! 暮らしを彩るハーブ活用術 (内 ハーブの種類や育て方の説明と活用方法)	ハーバルセラピスト・古澤正美

時 ①13時～14時30分・15時～16時30分、②③13時～14時・15時～16時

場 イオン葛西店4階イベントスペース(西葛西3-9-19)

人 ①②各回20人、③各回30人(申込順)

料 ①2000円、②③各500円

持 エプロンまたは汚れてもよい服装

《申問》①直接会場へ、②③9月4日回9時から電話で、えどがわ環境財団花とみどりの啓発係 ☎5662-5542



手話通訳者の配置

区役所本庁舎1階総合案内の手話通訳者をぜひご利用ください。日 毎週回 13時～16時(事前予約不要) 問 障害者福祉課庶務係 ☎3656-5874・☎5662-0054

私立幼稚園等保護者負担軽減補助金・就園奨励費補助金の申請

区内在住で区外の私立幼稚園へ通園しているお子さんの保護者に、入園料補助金(29年度入園児のみ)と保育料補助金を支給します。

申請書類(通園している幼稚園を通じて6月中旬に配布済み)を9月5日頃までに郵送(必着)、〒132-8501(住所不要) 子育て支援課推進係 ☎5662-1001

※葛飾白百合・葛飾若草・上平井・新小岩ちぐさ・明昭・あすなろ・江東めぐみ幼稚園に通園している場合は、申請の必要はありません。



お子さんの不登校でお悩みの方へ 日曜 不登校相談

「朝になると頭痛や腹痛を訴える」「学校を休みたがる」など、お子さんのことで心配はありませんか。日曜日に相談窓口を開設します。

日 9月24日 9時～16時

不登校またはその傾向がある小・中学生の保護者と本人8組(申込順)



場 申請電話で受け付け中、グリーンパレス教育相談室 ☎5662-7204

若者きずな塾

悩みを抱える若者たちが、自立・就職に向けて「一歩を踏み出すきっかけ作り」をする場です。

日 9月5日 18時30分～20時30分、16日 23日 13時30分～16時30分

場 コミュニティプラザ一之江 16～35歳の方

師 キャリアコンサルタント・狩野賢

問 生活就労支援係 ☎5662-0130

「外国人おもてなし語学ボランティア」育成講座 受講者募集

日本を訪れる外国人観光客などが安心して滞在できるよう、道案内などの手助けを行うボランティアを育成する講座です。

カリキュラム	日程(10月)	時間	会場
おもてなし講座	1日 日	12時30分～16時	
語学講座(英語) ※中学校で学ぶ英語を用いた初級者向け。	4日 日・10日 日 24日 日・31日 日	19時～21時	タワーホール船堀 307会議室

15歳以上(中学生を除く)の方36人(抽選) ※全5回の講座に全て出席できる方(40歳未満の方を優先します)。一時保育あり(定員制)。

共 東京都

申請 ハガキ(4面記入例参照・氏名にフリガナをローマ字表記・メールアドレス・一時保育利用の有無も記入)で、9月8日頃までに郵送(必着)または区ホームページの申し込みフォームから、〒132-8501(住所不要)オリンピック・パラリンピック推進担当課推進係 ☎5662-1524



※申し込み者全員に郵送で結果を通知します。

グリーンパレスの催し

①おはなし会

日 9月2日 14時15分～14時45分 場 2階子ども図書館

人 幼児(保護者同伴)～小学生20人(先着順)

出 おはなしこぼこ

②はじめてのヨガ

日 9月5日・19日 10時～11時30分 場 4階ホール

人 18歳以上の方各40人(先着順) ¥1回500円

③おもてなし英語教室

「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」に向けた初心者向けの英語教室です。外国の方への英語での案内方法を学びます。

日 10月4日～30年3月21日までの月2回 17時～18時30分・19時～20時30分(各全12回)

場 集会室303

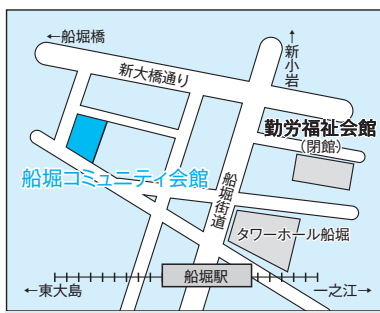
人 18歳以上の方各10人(抽選)

¥1万5000円

申請 ①②直接会場へ、③往復ハガキ(4面記入例参照・希望の時間帯も記入)で9月15日頃までに郵送(必着)、〒132-0031 松島1-38-1 グリーンパレス ☎5662-7687



9月2日土オープン 船堀コミュニティ会館



集会室や和室、レクリエーションホール(卓球室)などを備え、地域活動の拠点として多目的にお使いいただけます。

施設を利用するには、施設予約システム「えどねっと」(https://www.edogawa-yoyaku.jp/edo-user/) で予約が必要です。

問 船堀コミュニティ会館 ☎3688-1481

所在地 船堀1-3-1
交通 都営新宿線「船堀駅」から徒歩5分

※ 船堀コミュニティ会館は8月30日をもって閉館しました。

船堀子育てひろばの催し

①ボランティアによるイベント

日 内 9月8日 日 パネルシアター ほか

日 9月13日 日 絵本、紙芝居、手遊び

時 10時30分～11時 人 未就学児と保護者

出 ①おはなしクレヨン / ②おはなしたまご

②赤ちゃんマッサージでハッピーコミュニケーション

日 9月15日 日 10時30分～12時

人 29年3～6月生まれのお子さん(保護者15組(申込順))

※ 1人のお子さんに対して受講は1回のみ。

持 バスタオル ほか

場 申請 ①直接会場へ、②9月4日 10時から電話で、船堀子育てひろば(船堀コミュニティ会館内) ☎3877-2549



一之江名主屋敷「秋の夜嘯橘家富蔵独演会8」

日 10月7日 日 17時30分～19時30分 場 一之江名主屋敷

人 50人(抽選) ¥500円

申請 往復ハガキ(4面記入例参照・参加人数(2人まで)を記入)で9月22日頃までに郵送(必着)、〒132-0031 松島1-38-1 グリーンパレス3階 文化財係 ☎5662-7176

江戸川区の歴史を学ぼう

日 内 下表のとおり

日	日程	テーマ
①	10月21日 日	講演会「葛西城と足利氏」
②	10月14日 日、11月11日 日	考古学 東京低地の遺跡と下総台地の遺跡の広がり
	10月29日 日、11月12日 日	入門講座 見学会「下総台地の遺跡」
③	11月18日 日	講演会「葛西地域の中世」

時 15時30分～17時30分(②の見学会は10時～14時)

場 グリーンパレス集会室403 ほか

人 中学生以上の方①③各40人・②20人(申込順)

¥①③各1000円、②3000円

師 ①元・葛飾区郷土と天文の博物館学芸員・谷口榮 / ②区文化財保護審議会委員・熊野正也 / ③専修大学教授・湯浅治久

主 江戸川区歴史民俗史話会 後 区教育委員会

申請 往復ハガキ(4面記入例参照)で9月22日頃までに郵送(必着)、〒132-0024 一之江2-8-16 福田良治 ☎3651-5761

白熱電球とLED電球を交換しています

東京都では、家庭の省エネルギー対策を推進するため、地域のお店(参加協力店)で、家庭で使用中の白熱電球2個以上とLED電球1個を交換するとともに、省エネアドバイスを行う事業を行っています。詳しくは、クール・ネット東京のホームページをご覧ください。



人 18歳以上の都民 ※1人1回。

持 運転免許証など本人確認のできるもの

問 クール・ネット東京コールセンター ☎0570-066-700(携帯電話からは、☎03-6704-4299) https://www.tokyo-co2down.jp/individual/ecooother/LED-family/index.html

食べきり推進店募集中!

食品ロス削減に取り組んでいるお店を区ホームページで紹介しています。詳しくは、お問い合わせください。問 ごみ減量係 ☎5662-1689

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 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

健康大好き

健康サポートセンター

中央 ☎5661-2467 葛西 ☎3688-0154
 小岩 ☎3658-3171 鹿骨 ☎3678-8711
 東部 ☎3678-6441 小松川 ☎3683-5531
 清新町 ☎3878-1221 なぎさ ☎5675-2515

元気なときこそがん検診 がん予防・事業係☎5661-2463

種類・対象	受診方法・場所
子宮頸がん【細胞診】 体がんは医師が必要と認めた方に実施	20歳以上 診療日・診療時間内に区内指定産婦人科(区ホームページなどでご確認ください)へ
胃がん【エックス線】 治療中・妊娠中(可能性含む)の方を除く	下記へ予約の上、江戸川区医師会医療検査センター(タワーホール船堀6階)へ
乳がん 30~39歳【超音波】 40~64歳【超音波またはマンモグラフィ】 65歳以上【マンモグラフィ】 ※授乳中・妊娠中(可能性含む)の方を除く。マンモグラフィは前年度同検査未受診者のみ受診可。	30歳以上 ▷予約電話☎5676-8818 予約受付時間(図を除く) 図~田8時45分~17時 ▷web予約 http://www.kenshin-edogawa-web.jp スマートフォン用QRコード
大腸がん【便潜血反応】 各会場で検便の容器を受け取り、採便後、提出してください	40歳以上 ▷保健所・健康サポートセンター→図~田 ▷江戸川区医師会医療検査センター→図~田 ▷区内指定医療機関→診療日
口腔がん【視触診】 細胞診は歯科医師が必要と認めた方に実施	40歳以上 電話で、がん予防・事業係へ申し込み後、送付される受診券をもとに、区内指定歯科医療機関へ予約
肺がん【エックス線・喀痰細胞診】 妊娠中(可能性含む)の方を除く	40歳以上 直接、江戸川区医師会医療検査センターへ
前立腺がん【血液検査】 29年4月~30年3月に、60・65・70歳の誕生日を迎える方	図~田 { 9時~11時 13時~15時 ※タワーホール船堀が休館の場合は休診。

◎年1回受診できます(子宮頸がん、乳がんのマンモグラフィ、口腔がんは2年に1回)。受診日は図を除く。結果通知は1カ月以内に送付します。
 ※いずれの検診も治療中・経過観察中および妊娠中など、身体の状況により受診できない場合があります。

国保・長寿健診実施中 無料

●40~64歳の4~9月生まれの方の受診期間は9月末までです。早めに受診しましょう!

対象	受診期間
① 40~64歳(昭和28年4月1日~53年3月31日生まれ)の国民健康保険に加入している方	4~9月 9月末まで 10~3月 10~3月
② 65歳以上(昭和28年3月31日以前生まれ)の国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方	10月末まで

※①は上記期間以外も受診可能です。予約の際にご相談ください。
 ※①は直前でも予約の取りやすい午後の受診がお勧めです。

受診方法・場所 ①☎5676-8818(図~田8時45分~17時、図を除く)またはhttp://www.kenshin-edogawa-web.jp(携帯電話からは不可)で予約し、江戸川区医師会医療検査センター(タワーホール船堀6階)へ
 ②事前に、受診する区内指定医療機関へ電話で確認の上、会場へ



スマートフォン用QRコード

問保健事業係☎5662-0623

国民健康保険に加入している方へ「医療費のお知らせ」をお送りします

28年4月~29年3月に国民健康保険で医療機関や接骨院、整骨院を受診した方を対象に、医療費の額などをお知らせします。※上記期間に医療機関を受診されてい

い方にはお送りしません。問国民健康保険給付係☎5662-8053

成人歯科健診実施中

図11月30日図まで 図むし歯・歯周病・口腔粘膜の異常など、口の健康に関する検査 図昭和22・27・32・37・42・47・52・57・62、平成4・9年生まれの区民の方
 無料(治療は別途有料) 図健康保険証や運転免許証など、本人確認のできるもの 図区ホームページ指定歯科医療機関一覧QRコード
 ▲区ホームページ指定歯科医療機関一覧QRコード
 区内指定歯科医療機関(区ホームページに掲載)に直接予約 問がん予防・事業係☎5661-2463

熟年者のインフルエンザ予防接種

●対象・予診票の交付
 ▷65歳以上の方⇒9月下旬に予診票を郵送します。ただし、11月2日~12月31日に65歳の誕生日を迎える方には、誕生月の初めに郵送します。
 ※8月31日以降に江戸川区に転入した方は、お問い合わせください。
 ※65歳になる方は、誕生日の前日以降から接種できます。
 ▷60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害で身体障害者手帳1級をお持ちの方⇒電話でお申し込みください。
 ●接種期間 10月1日図~30年1月31日図

1面からの続き STOP! 自殺 9月特別電話相談

「気づいてください! 体と心の限界サイン」

下記の各機関で専門家による電話相談を受け付けています。こころの悩みや生活のことなど、ご相談ください。

- こころといのちのほっとライン(24時間) ☎0570-087478
 図9月12日図~16日図
- 自殺予防いのちの電話(24時間) ☎0120-783-556
 図9月10日図8時~11日図8時
- 54時間特別相談☎0120-58-9090
 図9月2日図0時~4日図6時
- 有終支援いのちの山彦電話☎3842-5311
 図9月1日図~30日図 図12時~20時 ※図は22時まで。
- 自死遺族のための電話相談
 ☎3796-5453(グリーンケア・サポートプラザ)
 図9月5日図~8日図 図10時~22時
 ☎3261-4350(全国自死遺族総合支援センター)
 図9月18日図~20日図 図11時~19時
- 多重債務110番☎3235-1155
 図9月4日図・5日図 図9時~17時
- 東京都ろうどう110番☎0570-00-6110
 図9月12日図・13日図 図9時~17時
- 《問》いのちの支援係☎5661-2478



費用 2500円

※対象者で①生活保護受給中の方、②「中国残留邦人等の円滑な帰国の促進並びに永住帰国した中国残留邦人等及び特定配偶者の自立の支援に関する法律」による支援給付受給中の方は無料です。予診票を持参し、生活援護第一課・第二課・第三課の窓口で手続きをしてください(②の方は第一課のみ)。
 ◎予診票による接種は1回です。
 問健康サービス係☎5661-2473

視覚障害者向け講演会

図9月11日図13時30分~15時30分
 場①グリーンパレス5階常盤 図視覚障害者の健康づくり 図視覚障害者と家族50人(先着順) 図国立障害者リハビリテーションセンター・医学博士・緒方徹、運動療法士長・樋口幸治、運動療法士・山下文弥 図タオル(70~80cm程度)、動きやすい服装 問障害者福祉課計画係☎5662-0044

9月は「食生活改善普及運動・健康増進普及月間」

栄養相談(予約制)
 管理栄養士が食生活改善・生活習慣病予防のためのアドバイスをを行います。郵送による食事診断も受け付けています。図9時~12時
 問各健康サポートセンター

会場・申込先	日程(9月)	
	9月	10月
健康サポートセンター	中央	11日図 25日図
	小岩	6日図 20日図
健康サポートセンター	東部	5日図 19日図
	清新町	13日図 27日図
健康サポートセンター	葛西	12日図 26日図
	鹿骨	7日図 19日図
健康サポートセンター	小松川	11日図 25日図
	なぎさ	11日図 25日図

踏み出そう健康への第一歩 「減塩大作戦!」 ~9月は健康増進普及月間です~

「塩分の摂り過ぎは動脈硬化の入り口?」「どうしたら減塩ができるの?」などをテーマに、減塩の必要性や方法を、分かりやすくお伝えするイベントを開催します。
生活習慣病予防イベント
 図9月13日図10時~15時 場①イオン葛西店4階イベントスペース(西葛西3-9-19)

開始時間	内容
10時	生活習慣病予防講演会 図医師・深井園子
10時20分	減塩大作戦モデル地区活動紹介
10時50分	パネルディスカッション
13時	各種体験&相談コーナー

生活習慣病予防展示
 図9月25日図~29日図9時~16時
 ※25日は11時から 場①区役所正面玄関多目的スペース 図塩分摂取習慣チェック、血圧測定ほか
 《問》葛西健康サポートセンター

こころの健康・物忘れ相談

専門医が相談に応じます。最寄りの会場へ電話でお申し込みください。

会場・申込先	日程		時間
	9月	10月	
健康サポートセンター	中央	14日図 24日図	14時から
	小岩	26日図 12日図	13時30分から
健康サポートセンター	東部	8日図 20日図	14時から
	清新町	28日図 12日図	9時30分から
健康サポートセンター	葛西	29日図 17日図	14時から
	鹿骨	14日図 27日図	9時30分から
健康サポートセンター	小松川	27日図 4日図	13時30分から
	なぎさ	6日図 19日図	15時から
健康サポートセンター	なぎさ	18日図	9時30分から

凡例 日日時(日程) 時間 場所 内容 人定員(対象) 費用 師講師 出演 持ち物 主催 共催 後援 協力 申し込み 問い合わせ 電子メール ホームページ

言語リハビリ教室

区内在住で、脳卒中後遺症などによる言語障害がある方のための教室です。詳しくは、お問い合わせください。日 月 1 回 月 13時30分～15時 内 コミュニケーション機能の回復や仲間づくりを目的としたグループ指導 人 20人(申込順) 料 1 回 200円 師 言語聴覚士 場 申 電話で、清新町健康サポートセンター、鹿骨健康サポートセンター

熟年相談室の催し

介護予防教室 健康で生き生きと暮らしていくための教室です。

Table with 4 columns: テーマ, 日時(9月), 会場, 申込先. Includes topics like '美味しく食べて低栄養予防' and '認知症に関する基礎知識'.

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。

Table with 4 columns: テーマ, 日時(9月), 会場, 申込先. Includes topics like '相手にも影響を与える高齢者運転' and '茶話会～日頃のお話ませんか?～'.

《申 》各申込先へ電話で

高次脳機能障害の相談会

高次脳機能障害は、頭部のけがや脳卒中などにより、「新しいことが覚えられない」「感情のコントロールができない」など、日常生活が困難になる障害です。

- 高次脳機能障害家族相談会
●高次脳機能障害専門相談

ク院長・長谷川幹 《人》症状が思い当たる方やその家族(申込順) 《場申 》事前に電話で、地域活動支援センターはるえ野(春江町2-41-8) ☎5664-6070=内 10時45分～19時、内 10時45分～17時 ◎毎週内 にグループ訓練を実施しています。

区民公開講座 「呼吸リハビリテーションの講義と実技」

日 9月14日 内 13時30分～14時30分 場 塔ワーホール船堀407会議室 人 15人(先着順) 師 理学療法士・呼吸療法認定士・森島愛弥子 後 江戸川区 主 江戸川呼吸器療友会事務局・長谷川 ☎3652-9569

スキルアップ講座 「子どもの緊急救命講習」

子どもの事故を防ぐための知識と、心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の使い方を学びます。日 9月25日 内 10時～12時 場 子ども家庭支援センター 人 30人(申込順) ※お子さんの同伴不可。師 江戸川消防署瑞江出張所 申 電話で受け付け中、ファミリー・サポート・センター ☎6231-8470

区民健康講座 「視界が狭い、まぶたが重い それって眼瞼下垂では？」

日 9月16日 内 13時30分～14時30分 人 150人(先着順) 師 順天堂東京江東高齢者医療センター・梅屋玲子 後 江戸川区 主 場 順天堂東京江東高齢者医療センター(江東区新砂3-3-20) ☎5632-3111

医療情報セミナー 「LOH症候群と前立腺癌について」

日 9月25日 内 14時～16時 場 タワーホール船堀4階研修室 人 84人(申込順) 師 江戸川病院泌尿器科主任部長・古賀祥嗣ほか 後 江戸川区ほか 主 申 9月1日 内 9時から電話またはファクシミリ(4面記入例参照)で、江戸川病院地域連携室 ☎0120-518-120・内 3657-0758

市民講座 「心と体の健康」

日 10月3日 内 14時～17時30分 場 塔ワーホール船堀5階小ホール 人 100人(先着順) 師 東北大学教授・大隅典子ほか 共 地方再興・個別化医療支援 後 江戸川区 主 情報計算化学生物学会 ☎6890-1087

夜間・休日の在宅療養電話相談

近くの医療機関が知りたい、訪問診療や往診について知りたいなど、自宅での療養に関する電話相談に看護師が応じます。☎6240-5535=21時～翌朝6時(内 9時～17時も受け付け)

医学メモ 大腸がんの治療について

わが国では、大腸がんは女性のがんの死亡率の1位、男性では肺がん、胃がんに次いで3位を占め、さらに増えつつある病気です。治療は手術が中心となりますが、部位や進行度に応じて、内視鏡治療、放射線治療、抗がん剤治療などが組み合わせられます。早期の大腸がんであれば、大腸内視鏡による切除で治療することが可能で、リンパ節や肝臓や肺など他の臓器に転移を起こしていない状態であれば、手術や内視鏡治療でがんを切除することで8割以上の方が完全に治ります。日本では、15年ほど前から大腸がんに対する腹腔鏡手術が導入されています。腹腔鏡手術は0.5～1cmほどの小さな傷から鉗子やカメラを挿入して行う手術で、従来のおなかを20cmほど切る開腹手術と比べて体への負担が少なく傷の痛みも軽度で、術後の回復も早くなっています。また、抗がん剤の進歩により、リンパ節や他の臓器に転移を起こした進行がんも、手術後の予後は徐々に改善しつつあります。しかし、完全に治癒するためには早期で発見することが何よりも肝心です。大腸がんは、腫瘍から出血して便に血が混じる、腫瘍が大きくなることで腸が詰まり、便秘を起こすなどして気付くことがありますが、症状が出た時点ですでにかなり進行してしまっていることが少なくありません。現在、大腸がんに対する検診として、便潜血検査が行われています。積極的に検診を受診し、早期発見のチャンスを逃さないことが大切です。 江戸川区医師会 (http://www.edogawa-med.jp/)

夜間・休日急病診療

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・内 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。

Table with 4 columns: 診療時間, 診療場所, 医療機関のご案内, 休日急病当番医(急病のみ、往診不可) 診療時間 9時～17時. Includes a list of participating clinics and their contact information.

江戸川区歯科医師会休日歯科急病診療所(要予約) 診療時間 内 9時～17時(受け付けは16時30分まで) ☎・内 3672-8215 診療場所 東小岩4-8-6(江戸川区歯科医師会館内)

Table with 4 columns: 休日応急当番接(整)骨院(施術時間 9時～17時). Lists emergency chiropractors and their locations.

えどがわ区民ニュース 9月1日号放映中! 特集: 大水害から命を守れ! 江東5区で取り組む「広域避難」 ビデオレポート: 江戸川区街づくり基本プラン改定より暮らしやすくより活力あふれるまち江戸川の実現に向けて CATVで放送中!

船堀シネバル 上映のご案内 ☎5658-3230 作品名 日程(9月) 関ヶ原 上映中 ポケモン 3日回まで 美女と野獣(吹替版) 9日回から メアリと魔女の花 15日回まで

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) 料印のないものは無料 同記事内の共通事項 直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

ランニングの後は、銭湯へGOAL!

江戸川 銭湯ラン SENTO+RUN



仕事を終えた後や出掛けた帰りに銭湯のロッカーに荷物を置いてランニングへ。ランニングから戻ったら銭湯で汗を流して、さっぱりとして帰宅できます。銭湯ランのポスターを掲示している浴場(区内29カ所)へ、直接お越しください。

時 実施浴場の営業時間内 料 通常料金
主 公衆浴場組合江戸川支部 後 江戸川区
問 商工勤労係 ☎5662-0523

ホームページ「湯らり江戸川」QRコード



お米の名産地「城里町ななかいの里」を楽しむ! 秋の稲刈り体験ツアー

茨城県城里町は、災害時協力協定の締結や平成元年からの区民まつり参加などで区との交流を深めています。

昨年好評だった城里町主催の稲刈り体験ツアーを今年も実施します。黄金色に輝く田んぼで、たわわに実った稲を刈ってみませんか。

10月1日(日)7時～17時30分 (雨天決行)

※総合文化センター前集合・解散。
※みんなで稲刈り体験、おいしいお米を使った昼食会 ほか
※40人程度(申込者多数の場合は抽選)



※体験料、保険代、バス代、昼食代の自己負担はありません。
申 9月4日(日)～12日(金)に電話または電子メール(4面記入例参照・参加人数も記入)で、城里町役場まちづくり戦略課企画政策グループ ☎029-288-3111 内線227、✉shirosatour@town.shirosato.lg.jp

自然動物園 動物愛護週間PRイベント

いずれも直接会場へお越しください

① みんなでつくろう! 動物たちへのメッセージアート

動物たちへのメッセージを書いて、ボードに貼ってみませんか。
メッセージ募集期間⇒9月26日(金)まで

② みんなあつまれ! イオンにどうぶつえんがやってくる!

自然動物園の動物たちや飼育係の一日などのパネル展示を行います。
9月7日(日)～9日(火)9時～22時
※9日14時30分～15時30分はクイズ、オリジナル缶バッジ作りも実施。

③ 食欲の秋! 動物たちのごはん大公開!

動物たちが普段食べているものを公開します。ケナガクモザルの餌作りの実演と「食べ方観察」もあります。
9月16日(土)13時30分から (小雨実施)



④ たまご たまげた おったまげ~

春に開催して大好評だった、とり年にまつわる特別イベントです。卵に関する話やクイズ、ダチョウの卵に乗ったり目玉焼きを作ったりします。
9月18日(日)13時30分から (小雨実施)

場 ①③④自然動物園、②イオン葛西店4階イベントスペース(西葛西3-9-19)
問 自然動物園(行船公園サービスセンター内) ☎3680-0777

◎9月9日から、行船公園サービスセンターで、「動物カレンダー2018」の先行販売(1部300円・税込み)を行います。9月中旬に購入の方には、すてきな特典があります。

30年度 江戸川区奨学資金 奨学生を募集します

30年度

返還(無利子)の必要がある奨学金です。
高等学校・中等教育学校の後期課程・高等専門学校・専修学校高等課程への進学希望者と在学者
※成績や世帯の収入などに基準があります。



貸付額 ▷入学時⇒10万円 ▷月額⇒公立1万円、私立3万円
募集期間 10月11日(日)まで

◎詳しくは、区役所、各事務所・図書館・共育プラザの広報スタンドにあるパンフレットまたは区ホームページをご覧ください。
※区立中学3年生に学校を通じて配布済みです。
申 区立中学生⇒在学している各中学校/そのほかの方⇒教育推進課庶務係(区役所4階7番) ☎5662-1621

官野 一彦(かんの かずひこ) 選手
2016年リオデジャネイロパラリンピック銅メダル日本代表メンバー



1981年生まれ。22歳の時、サーフィン中の事故で車いすの生活になるも、ウィルチェアラグビーと出会い、その魅力を知る。ウィルチェアラグビーチーム(IRIZE CHIBA)所属。

ウィルチェアラグビーは、4人対4人で戦い、ボールを持った選手がゴールラインを越えることで得点1が与えられる。選手には障害の程度によって0.5から3.5の持ち点が付けられ、4人の合計が8点以内になるようにチームを編成する。車いすを相手チームの車いすに衝突させて動きを封じる激しいタックルなど、迫力ある攻防も見どころ。



「ガシャーン!」会場には衝撃的な金属音が響き渡る。まるで装甲車のよう。頑丈に作られた鋼鉄製の車いす同士が派手にぶつかり合うタックルだ。車いす同士のタックルが許された唯一のパラリンピック競技であるウィルチェアラグビーは、あまりの激しさから「ラグビー」と呼ばれていた。殺人球技」と呼ばれていた。比較的重い障害があるが、実際にこの競技が障害者のスポーツであることを完全に忘れてしまう。日本代表で昨年のリオデジャネイロパラリンピック銅メダリスト、官野一彦選手は、その魅力に次のように語る。「華やかなプレーに目が行きがちですが、実はその裏側にこそウィルチェアラグビーの本当の面白さがあるんですよ。激しいぶつかり合いの裏で、実は選手たちは常に頭を働かせて緻密な計算をしている。数秒後の相手のプレーや味方の選手の動きを予測し、試合を優位に進めるべく、ミリ単位の繊細さで車いすを操作しているのだから。」

官野選手は、「試合展開を読んで自分の思いどおりに選手を動かす、コートを支配できた時の快感は最高」と言う。
「工夫を凝らしたルール 目標は2020年の金メダル」
障害の程度に応じて設定される持ち点により、障害の重い選手にも出場機会が与えられる。オフエンスを担当する比較的重い障害の軽い選手のため、障害の重いオフエンスを担当の選手が相手チームのオフエンスを止めるなど、全員に活躍のチャンスが生じるようにルールが工夫されている。
日本代表は、2012年ロンドン大会で4位、リオで銅メダルと着実に結果を出してきたことで、選手を支援する環境は劇的に改善されてきた。それでもまだ十分ではなく、さらなる発展には認知度を高め、競技の魅力を広げたい。
官野選手は「2020年の金メダル!」と語り、3年後の東京を真っすぐ見据えている。



試合では、敵、味方双方、コート内の選手の動きを読み、ゲームを組み立てる緻密な判断力が要求される。(官野選手=右から2人目) / 写真:浅井綾子

教えて! パラスポーツの見どころ
車いす同士の激しいぶつかり合いと
ミリ単位の攻防、そして緻密な戦略
ウィルチェアラグビー(車いす)ラグビー