



えどがわ

- 2 面 障害のある方や難病の方へ各種の手当で生活を支援
31年4月入園認可保育施設(私立・区立)入園児募集
- 3 面 みんなで盛り上げよう!東京2020大会のボランティア募集
- 7 面 熟年者向け「SOSシート」を配布しています
- 8 面 第41回江戸川区民まつり

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/



平成30年第3回江戸川区議会定例会が、9月20日(木)から10月24日(木)までの会期で開催されています。ここでは、今回の本会議冒頭に行われた多田区長の招集あいさつを紹介いたします。

区民が主役のまちづくりを進め 夢と希望に満ちた暮らしを実現

東京2020大会への弾みとなる 若きアスリートの活躍

平成30年第3回区議会定例会の開会にあたり、ごあいさつを申し上げます。はじめに、この夏は猛暑に続き、数多くの台風が日本列島を襲い、全国各地に大きな爪痕を残しました。7月の西日本豪雨をはじめ、台風21号に伴う暴風雨と大阪湾での高潮の被害、さらには最大震度7を観測した北海道地震など、多くの方が犠牲になる大災害となつてしまいました。

話は変わりますが、この夏、本区出身の若き世代は暑さに負けず大きな舞台で活躍し、多くの吉報を届けてくれました。日本が誇る水泳選手に成長した池江璃花子選手は、アジア大会において、日本人初となる6個の金メダルを獲得し、大会 MVP に輝く偉業を成し遂げました。同様に、体操の増穂香選手や女子サッカーの長野風花選手、パラ水泳の辻内彩野選手も世界を舞台に躍動し、大きな成果を挙げております。

また、トップアスリートの背中を追う世代も全国大会などで健闘し、報告を受けるたびに頼もしく感じるとともに、私たちに大きな夢を与えてくれています。選手を支える保護者や指導者の温かく力強いサポートに、頭の下がる思いであります。そしていよいよ、東京2020大会まで2年となりました。区では現在

区内の各団体の皆様と気運醸成に努めているほか、国内初となる人工のカヌー・スラローム競技場の建設も順調に進み、最近では聖火リレーの検討に着手するなど、徐々に本番の全体像が見えてまいりました。区全体が盛り上がり、特に、将来を担う世代が夢と希望を抱くことのできる絶好の機会となるよう、さらに地域の皆様と共に、取り組みを強めてまいります。

不測の事態にも揺るがない 強固な財政基盤の構築

それでは、区政の現況と諸課題について申し上げます。

はじめに、財政状況についてであります。今議会にお諮りしております平成29年度決算では、景気拡大局面を反映し、特別区税が過去最高額となりました。一方では、歳入の多くを占める財政調整交付金の決算額が前年度を割り込み、原資である法人住民税の一部を、国に奪われている影響が顕著に表れております。こうした都市部の税収を狙った手法に対して、東京都と特別区は、断じて容認できないという姿勢で反論を続けておりますが、国はさらなる規模拡大も示唆するなど、予断を許さない状況であります。

現在の日本経済は堅調に推移しているものの、貿易摩擦など世界経済の混乱の火種はくすぶっております。経済活動がグローバル化した今、国際社会の混乱が、日本経済ひいては自治体財政にも影響を及ぼすことから、本区といたしましては、不測の事態にも対応し得る強固な財政基盤の構築に、引き続き努めてまいります。

大規模水害時の対策 「広域避難」の実現に向けて

次に、全国的な課題となっております大規模水害対策についてであります。

西日本豪雨災害とは地勢の条件が異なりますが、東京でも特に、本区を含む低地帯では大規模水害のリスクが言われており、もし、長時間の豪雨による河川の氾濫や、巨大台風による高潮が発生した場合、ほぼ全域が水没し、水深は最大10メートル、最悪で2週間以上浸水するだけでなく、電気・ガス・水道も使用できない非常事態となることが想定されております。

こうした危機的局面前に、行政と区民はいかに行動すべきか、江東5区では、東京大学大学院の片田敏孝特任教授をはじめ、国や都、交通事業者などに参画いただき、3年前より協議会を結成し、検討を重ねてまいりました。5区の区域内では解決できない状況の下で、その境界を越えた「広域避難」について議論を深め、先月には、5区共同の自主避難を軸とする「避難計画」と「ハザードマップ」を公表したところであります。

今回の検討は「区民の命を守り、被害を最小限にとどめる」という、5区の区長の強い決意の下に進めたものであり、メディアにも多数取り上げられるなど、従来の水害対策に一石を投じるものとして注目を浴びております。中には、「250万人の自主避難」という内容を捉えて、実現の可能性を疑問視する声もありませんが、迫る危機から目を背けず、挑戦し、活路を開いていくことは、我々自治体に与えられた責務であります。



児童相談所開設に向け 準備と調整作業を加速

次に、児童相談所開設に向けた準備状況についてであります。

現在は、施設整備および人材育成が進むと同時に、都と本区で行っております、国への政令指定要請に向けた確認作業を進めております。別途、都と特別区では、一時保護所や児童養護施設などの利用に係る広域調整の協議も進めているところであります。

児童相談所とは、虐待から子どもを守るだけでなく、支援が必要な子どもを、安心して暮らすことのできる環境に導く機関でもあり、その面では特に、地域での養育を担う社会的養護との関係強化が重要となります。ゆえに、今後区内に開設される乳児院や児童養護施設との連携のほか、里親の開拓にも注力し、諸事情により家族と離れる子どもが、健やかに暮らすことのできる環境の創出に努めて

「えどがわ百景カレンダー2019」販売開始

四季折々の風景を収めたカレンダーです。

サイズ A2判(壁掛け)

¥1部500円(税込み)

販売場所 区役所本庁舎1階
総合案内、都市計画課(区役所第三庁舎1階7番)、各区民館・コミュニティ会館、新川さくら館、タワーホール船堀、総合文化センター、グリーンパレス、篠崎文化プラザ、ホテルシーサイド江戸川、小松川さくらホール ほか



※区民まつり会場でも販売します。

◎えどがわ百景は、「好きな景観」や「気になる景観」を募集し選ばれた、江戸川らしさを象徴する景観ポイントです。

問えどがわ百景について⇒景観・地区計画係☎5662-0695/カレンダーの販売について⇒えどがわ環境財団企画経営係☎5662-6738

自然動物園・ポニーランド「どうぶつカレンダー2019」販売開始

自然動物園・ポニーランドのかわいい動物の姿が、たくさん集まったカレンダーです。

サイズ A4判(壁掛け・中とじ)

¥1部300円(税込み)

販売場所 区役所本庁舎1階
総合案内、各区民館・コミュニティ会館、タワーホール船堀、総合文化センター、自然動物園、ポニーランド(篠崎・なぎさ) ほか



問えどがわ環境財団企画経営係☎5662-6738

フラワーガーデン 秋のバラが見ごろです

111品種・600株のバラを基調とした花々が咲き誇り、皆さんをお迎えします。

◎バラの鑑賞会

日10月13日(土)13時30分～15時30分(小雨決行)

人30人(申込順)

師バラ研究家・野村和子

協江戸川ローズボランティアサークル

申問10月2日(火)9時から電話で、プラネット・コンサルティングネットワーク☎3652-5508



※開花状況に関する問い合わせは、みどりサービス第二係☎5662-1934

江戸川区で保育士として働きませんか！ 私立保育所見学ツアー

区内の私立保育所への就職を希望する保育士・保育士資格取得見込みの方を対象に、私立保育所を巡るツアーを開催します。

日10月17日(火)、25日(火)9時15分～12時15分
※各日3園を見学。

人各日6人(申込順)

申10月2日(火)9時から電話または区ホームページの申し込みフォームから

問運営支援係☎5662-5028



みんなで盛り上げよう！ 東京2020大会のボランティア募集

東京2020大会ボランティア・都市ボランティアの募集が9月26日から始まりました。

●東京2020大会のボランティア

	大会ボランティア	都市ボランティア
運営主体	東京2020組織委員会	東京都
活動内容	競技会場、選手村などにおける観客サービス ほか	空港、主要駅における観光・交通案内 ほか
人数	8万人	3万人
応募締切	12月上旬	12月5日(水)

※申し込み方法など詳しくは、各運営主体のホームページをご覧ください。

●都市ボランティア江戸川区推薦者募集

東京都が募集する都市ボランティアのうち、区内での活動を希望する方を募集します。

前提条件 都市ボランティア募集要項記載事項を満たしていること

推薦基準 区内で継続してボランティア活動に参加している ほか

活動場所 原則としてカヌー・スラローム会場周辺または葛西臨海公園駅

募集人数 100人程度(応募者多数の場合は、抽選となる場合があります)

応募方法 申込書(区ホームページからダウンロード)に必要事項を記入の上、10月15日(火)～31日(木)までに持参、オリンピック・パラリンピック推進担当課推進係(中央1-16-5 江戸川司法書士合同事務所3階)

※土曜を除く9時～17時。それ以外の時間帯は事前にお問い合わせください。

※詳しくは、区ホームページの「都市ボランティア江戸川区推薦者申込要領」をご確認ください。

《問》オリンピック・パラリンピック推進担当課推進係☎5662-1524



▲区ホームページQRコード

「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11月15日(火)17時45分～21時15分⇒おもてなし講座/11月19日(土)・21日(日)・26日(日)・29日(火)19時～21時⇒語学講座(中学校で学ぶ英語を用いた初級者向け)

場グリーンパレス

人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。一時保育あり(定員制)。

共東京都

申10月8日(水)までに区ホームページの申し込みフォームから

※申し込み者全員に電子メールで結果を通知します。

問オリンピック・パラリンピック推進担当課推進係☎5662-1524



▲区ホームページQRコード

葛西おしゃらく保存会 創立50周年記念公演

東京都指定無形民俗文化財および江戸川区登録無形民俗文化財の保持団体である葛西おしゃらく保存会のあでやかな手踊りや段物踊りを披露します。

日10月21日(日)13時から 場葛西区民館

後江戸川区 ほか

主出問葛西おしゃらく保存会・藤本☎090-3139-3931



消費生活展「くらしフェスタ2018」

日10月12日(土)10時～15時 場グリーンパレス5階

内和服の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Q×クイズ、米粉で作る和菓子試食など)、小松菜を使用した手作りおやつなどの試食、暮らしに役立つ情報展示、ガス・電気の相談コーナー ほか

問消費者センター☎5662-7635

銭湯でピンバッジ交換会を実施します！「銭湯でピンと～れ！」

外国人観光客をはじめ、より多くの人に銭湯を楽しんでもらうため、海外でも愛好家の多い、ピンバッジの交換会を開催します。コレクターが持ち寄る珍しいピンバッジの見学もできます。

直接会場へ。

日10月14日(日)11時～15時

場第二寿湯(江戸川1-46-12)

主公衆浴場組合江戸川支部

後江戸川区

協東京ピンククラブ

問商工勤労係☎5662-0523

《参加者特典》

●先着100人に「お湯の富士オリジナルピンバッジ」をプレゼント

●当日入浴する方には、「ミニバスタオル」と「タオル」をプレゼント

※お湯の富士グッズ販売会(数量限定)も同時開催します。



篠崎文化プラザ「パラスポーツ体験会」 日10月6日(土)15時30分～17時 内ボッチャ、車いすレジャー ほか 場問直篠崎文化プラザ☎3676-9071

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

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	30歳以上 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(祝を除く) 月~日 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 ※マンモグラフィ検査のみ東京臨海病院・江戸川病院でも受診可能。
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⇨月~日 ▷江戸川区医師会医療検査センター⇨月~日 ▷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(☎5661-2463)へ申込後、郵送される受診券をもとに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 月~日 { 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。 ※前立腺がん検診は診療日に区内指定医療機関(区ホームページなどでご確認ください)でも受診可能。
前立腺がん【血液検査】 30年4月~31年3月に、60・65・70歳の誕生日を迎える方	40歳以上 電話で、がん予防・事業係(☎5661-2463)へ申込後、郵送される受診券をもとに指定歯科医療機関へ予約

◎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)。受診日は祝を除く。結果通知は1カ月以内に送付します。
 ※喀痰細胞診は医療検査センターで肺がん検診を受診後、容器を配布します。
 ※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

●まだ受診していない方はすぐに受診しましょう!

対象	受診期間
① 40~64歳(昭和29年4月1日~54年3月31日生まれ)の国民健康保険に加入している方	31年3月30日(日)まで
② 65歳以上(昭和29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31日(日)まで 今月で終了

※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(月~日 8時45分~17時、祝を除く)またはhttp://www.kenshin-edogawa-web.jp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
 問保健事業係☎5662-0623

成人歯科健診実施中

日11月30日(日)まで 人昭和23・28・33・38・43・48・53・58・63、平成5・10年生まれの方

歯むし歯や歯周病など口の健康に関する検査 無料(治療は別途有料) 運転免許証、健康保険証など、本人確認のできるもの 申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⇨10月中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 31年1月31日(日)まで
 ●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、生活支援第一課・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。
 申問健康サービス係☎5661-2473

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
	10月	11月	
中央	23日(日)	8日(日)	14時から
小岩	11日(日)		13時30分から
東部	19日(日)	16日(日)	14時から
清新町	11日(日)	22日(日)	9時30分から
葛西	16日(日)	30日(日)	14時から
鹿骨	26日(日)	8日(日)	9時30分から
小松川	24日(日)	28日(日)	13時30分から
なぎさ	15日(日)	20日(日)	14時から

アルコールの問題でお困りの方へ 予約制

一度飲み出したら止まらない、飲酒が原因で職場や家族に迷惑をかけるなど、思い当たることはありませんか? 「今の飲み方で大丈夫なのか」など、専門家に相談できます。日10月10日・24日、11月14日・28日の日14時~16時 場中央健康サポートセンター 人区内在住の本人または家族 申問事前に電話で、最寄りの健康サポートセンターへ

総合相談会 ~大切ないのちを守る“生きる”支援~

借金・失業・心の悩みなど、生活上のさまざまな問題に、弁護士や保健師、消費者センターの職員などの専門家が相談に応じます。

日程	会場(直接会場)
10月11日(日)	東部健康サポートセンター
11月15日(日)	葛西健康サポートセンター

日13時30分~16時 問いのちの支援係☎5661-2478

こころの病気になる方のために活動するボランティア講座

福祉施設でのボランティアの心得と役割を学びませんか。日10月31日(日)10時~15時、11月21日(日)13時30分~15時30分 ※全2回。実習あり。場タワーホール船堀3階応接会議室 人25人(申込順) 申問電話で受け付け中、地域活動・相談支援センターかさい☎5679-6445

高次脳機能障害専門相談

日10月18日(日)9時30分~11時30分 人症状が思い当たる方とその家族 師東京都リハビリテーション病院・堀田富士子 場申問事前に電話で、地域活動支援センターはるえ

野(春江町2-41-8) ☎5664-6070=日10時45分~19時、日10時45分~17時 ◎毎週日グループ訓練を実施。

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。

テーマ	日時(10月)	会場	申込先
太極拳で元気ハツラツ	10日(日) 10時~11時30分	中平井コミュニティ会館	ウエル江戸川 ☎3618-0324

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
頭と身体をリフレッシュ~ストレッチで身体のゆがみを治そう!	5日(日) 13時~15時	南葛西会館	みどりの郷福楽園 ☎5659-5353

テーマ	日時(10月)	会場	申込先
認知症介護の悩みをサポート医に相談しましょう	10日(日) 13時30分~15時	新川さくら館	暖心苑船堀 ☎5878-1521

テーマ	日時(10月)	会場	申込先
シルバー人材センターを知ろう!	12日(日) 14時~15時30分	松江熟年相談室 清心苑	☎5879-2185

テーマ	日時(10月)	会場	申込先
いざ、という時のために~成年後見制度、相続などについて~	17日(日) 13時30分~15時	江戸川区医師会	☎5607-5591

テーマ	日時(10月)	会場	申込先
相談の要!「ケアマネジャー」の役割を深めて明日からの介護に生かしましょう	17日(日) 13時30分~15時	なぎさ楽苑	☎3675-1236

テーマ	日時(10月)	会場	申込先
茶話会~認知症サポート医をお招きして~	24日(日) 13時30分~15時	特別養護老人ホームみどりの郷福楽園	みどりの郷福楽園 ☎5659-5353

《申問》各申込先へ電話で

医療情報セミナー

がん治療新時代とロコモティブシンドローム 日10月13日(日)14時~16時 場総合文化センター3階研修室 人204人(申込順) 師江戸川病院院長・加藤正二郎、慶友人工関節センター長・泉田良一
 下肢静脈瘤のフットケア~家庭での予防から最新治療まで~ 日10月20日(日)14時~16時 場小松川さくらホール 人351人(申込順) 師江戸川病院・心臓血管外科統括部長・榊原直樹

《後》江戸川区ほか 《主申問》10月1日(日)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・☎3657-0758

神経難病相談

日11月8日(日)13時30分~15時30分 内専門医による診察・療養相談 人パーキンソン病・脊髄小脳変性症などの神経難病やその疑い(しびれ、麻痺、歩行・言語障害など)のある方5人(申込順) 場申問10月2日(日)~9日(日)9時~17時に電話で、江戸川区医師会☎3652-3166=日(日)祝を除く

区民公開講演会

「胃がん・大腸がんには負けない」 日10月27日(日)13時15分~15時50分 場タワーホール船堀5階小ホール 人250人(申込順) 後江戸川区

ハロウィンジャンボ宝くじを発売します!

収益金は、区市町村の明るいまちづくりなどに使われます。販売期間=10月23日(日)まで 場全国の宝くじ売り場 問東京都区市町村振興協会☎5210-9944

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

主申問電話またはファクシミリ(4面記入例参照)で受け付け中、東京臨海病院 ☎5605-8811 = 月～ 金 9時～17時・ ☎5605-7586

認知症サポーター養成講座

日10月17日 13時30分～15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50人(申込順) 申問10月1日 9時から電話で、介護保険課事業者調整係 ☎5662-0032

認知症予防トレーニング 脳トレエクササイズを始めよう!

日10月5日・19日、11月2日・16日の 10時30分～12時 (全4回) ⇒コグニサイズ(頭を使いながらの軽い運動) 場 コミュニティカフェ虹の空 (南葛西6-13-12) 人12人(申込順) ¥2000円(1回ごとの参加は500円) 主申問10月1日 9時から電話で、なぎさ虹の会 ☎3686-4477

はじめての傾聴

傾聴ボランティアの初歩的な技術を学び、実技を習得します。日11月16日 14時～15時30分(全2回) 場 グリーンパレス 集会室403 人18歳以上の方30人(抽選) 師 心理カウンセラー・江澤佳哉子 申問 往復ハガキ(4面記入例参照・30字程度で受講動機も記入)で10月19日 14時までに郵送(消印有効)、〒132-0031 松島1-38-1 グリーンパレス1階 えどがわボランティアセンター ☎5662-7671

減らそう! ダニアレルゲン

室内の畳・カーペット・布団などにあるチリダニのふんや死骸(ダニアレルゲン)は、ぜん息やアレルギー性鼻炎などの原因の一つといわれています。ダニアレル

船堀シネバル 上映のご案内 ☎5658-3230

Table with 2 columns: 作品名, 日程(10月). Rows include 散り椿 (上映中), コードブルー (11日 10時), 空飛ぶタイヤ (12日 10時).

熟年者向け「SOSシート」を配布しています

主に65歳以上の熟年者の方が救急車を要請した際に、主治医の情報などが救急隊員にすぐに伝わることを目的としたシートです。

配布場所 各熟年相談室(地域包括支援センター)・なごみの家

介護保険被保険者証など、住所・氏名・年齢の確認ができるもの

介護保険課事業者調整係 ☎5662-0032



ゲンを減らすには、丁寧な掃除機掛けや室内の湿度を下げたり、布団を干したりすることが効果的です。江戸川保健所では、ダニアレルゲン量測定も行っています。申問 環境衛生係 ☎3658-3177

骨髄バンク事業へご協力をお願い

10月は「骨髄バンク推進月間」です。骨髄移植や末梢血幹細胞移植は、白血病など血液疾患の患者に対する有効な治療法ですが、これらの移植は患者と骨髄などを提供の方(ドナー)の白血球の型が一致する必要があるため、家族の方以外で一致する確率は非常に低いといわれています。そのため、多くの方に骨髄バンクに登録いただき適合するドナーを増やすことが、より多くの患者を救うことにつながります。骨髄などの提供にご理解とご協力をお願いします。

なお、区では骨髄などを提供された区民の方への助成を行っています。詳しくは、お問い合わせください。ドナー登録手続きについて⇒日本骨髄バンク ☎5280-1789/助成制度について⇒保健予防課庶務係 ☎5661-2464

退職や就職のときなどには国民健康保険の届け出を忘れず

国民健康保険に加入している方が、就職などでほかの健康保険(職場の健康保険など)に加入したときには、国民健康保険をやめる手続きが必要です。また、退職などで職場の健康保険などをやめた方や扶養ではなくなった方は、国民健康保険への加入手続きが必要となります(職場の健康保険を任意継続する、別の健康保険に加入す

えどがわ区民ニュース 10月1日号放映中!

- 特集: 熱い思いをひとつに ~東京2020大会に向けた「いま」~
ビデオレポート: はばたけ世界へ! 第16回 青少年の翼 輝石の魂 EDOGAWA ATHLETE FILE ボクシング 染谷将敬 パラ卓球 渡邊剛

CATVで放送中! J:COM江戸川 11チャンネル(9時から/12時から/20時から) ※曜日・時間で番組内容が異なります。えどがわ区民ニュースホームページでもご覧いただけます(スマートフォン対応) DVDなどの貸し出し・申し込み ⇒映像広報係 ☎5662-6167

る方は手続きの必要はありません)。国民健康保険をやめる・加入する理由が生じた日から14日以内に、区役所区民課または各事務所の保険年金係で手続きをしてください。国民健康保険資格係 ☎5662-0560

熟年相談室アゼリー江戸川(地域包括支援センター)常勤職員募集

地域における熟年者や家族からの介護や認知症などの相談・支援

を行う社会福祉士を募集します。詳しくは、お問い合わせください。募集人数=1人 問アゼリー江戸川 ☎5607-7600

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(日祝・年末年始は9時～17時も受け付け)

医学メモ 腸内細菌って何?

私たちが食事をすると、食べたものは胃や腸で消化・吸収され、その残りが便や尿として排泄されます。便には消化しきれなかった食べ物のほかに腸の粘膜から剥がれ落ちた細胞や腸内細菌も含まれています。この腸内細菌は腸管の中でも主に大腸の中に生息し、100種類以上、100兆個にもなります。

腸内細菌には、体に有益な「善玉菌」と有害な影響のある「悪玉菌」があります。また、どちらにも性質を変えることのできる「日和見菌」もあります。一般的に、善玉菌が増えると悪玉菌が減り、善玉菌が減ると悪玉菌が増えます。

腸内細菌のバランスは普段の生活での心配事や精神的疲労、暑さや寒さ、肉体疲労などのストレスに左右されます。病気や手術によるストレスももちろん影響します。大きなストレスを受けると、善玉菌が急速に減ってしまい、元に戻るには1週間くらいかかります。

悪玉菌が多いと病原菌に感染しやすくなり、逆に善玉菌が多いと腸内の病原菌が抑えられ、腸が健康になることで全身の健康維持につながります。また、腸のぜん動運動が活発になり、便秘が解消します。この善玉菌の代表的なものにはビフィズス菌、アシドフィルス菌、ガセリ菌があり、ヨーグルトやキムチ、チーズなどの発酵食品に多く含まれていますので、効果的に取るように心掛けましょう。

人間の持つ免疫機能の約60%は腸管に存在するといわれており、腸内細菌を整えることは腸管の免疫力向上につながり、健康維持に非常に重要です。

江戸川区医師会 (http://www.edogawa-med.jp/)

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

◎当番医・接(整)骨院は変更になる場合があります。 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) ☎・☎5667-7557
東京都保健医療情報センター「ひまわり」(24時間) ☎5272-0303/☎5285-8080
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

Table with columns: 小児科, 内科, 眼科, 耳鼻咽喉科. Lists various clinics and their contact info for emergency services on weekends and holidays.

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) ☎・☎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)

Table with columns: 接骨院, 松島, 中葛西, 春江町, 南小岩. Lists chiropractors and their contact info for emergency services on weekends and holidays.

31年4月開園の認可保育所入園説明会の開催

10月1日 9時から、入園説明会の申し込み・予約の受け付けを開始しました。実施園など詳しくは、区ホームページをご覧ください。子育て支援課計画係 ☎5662-0659

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) 円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

第41回 江戸川区民まつり

10月7日(日) 9時～16時
都立篠崎公園 (雨天実施)

多くの区民の皆さんの熱意・心意気が結集する区内最大のイベントです。家族や友人と出掛けませんか。
☎コミュニティ係 ☎5662-0515



ハッピー広場

- ★セレモニー (12時からの場内パレードに引き続き)
- ★ハッピーステージ
- ★中学校合同吹奏楽
- ★都市交流物産展
- ★「快盗戦隊ルパンレンジャー VS 警察戦隊パトレンジャー」ショー (時 9時40分から・15時10分から) ほか



フレンド広場

- ★都市交流物産展
- ★JA東京スマイル物産展 ほか



ふあ〜夢ぱーく

- ★草花即売
- ★お茶席
- ★ポニーコーナー
- ★花いっぱいステージ
- ★ふれあい小動物園 ほか

ハートフル広場

- ★楽しいステージ⇒フレンドシップ、おどり、健康
- ★多彩なコーナー⇒国際交流、スポーツチャレンジ、健康文化、江戸川区商店街連合会

ふれあい広場

- ★サークルコーナー
- ★ボランティアコーナー
- ★防災コーナー
- ★親子の木工教室 ほか

ライフアップ広場

- ★みつばちパーク
- ★サンライズステージ
- ★生活情報の展示・PR
- ★ミニSL ほか



ハッシュアップ広場

- ★おもしろハイスクール村
- ★飛び出せ! 共育プラザ
- ★わんぱくランド (キッズステージほか)
- ★肩コリなくし隊 ほか



注目のイベント

オリンピック・パラリンピック PRコーナー、ラグビー PRコーナー



商店街ヒーロー「エドレンジャー」が2つのステージに登場!



- カヌーVR体験 映像と音に合わせてシートがカヌーの動きを再現!
- オランダ発祥のスポーツ「コーフボール」体験
- ラグビー体験

- 大人気のエドレンジャーが、今年は2つのステージに登場します。
- フレッシュ広場キッズステージ 時11時10分から
- ハッピー広場ハッピーステージ 時13時55分から

ほかにも、模擬店やバザーなど楽しい催しがいっぱい!

会場周辺図・交通案内



- バス (京成バス)
 - ▶小72「浅間神社」下車徒歩3分
 - ▶小73「公園入口」下車徒歩3分
 - ▶新小71「新皆面橋」下車徒歩7分
 - 都営新宿線「篠崎駅」徒歩15分
 - 自動車⇒河川敷臨時駐車場
 - 自転車⇒会場周辺の自転車置き場
- ※8時～17時の間、会場周辺では交通規制を実施します。周辺道路は混み合いますので、公共交通機関などでお越しください。
※規制時間中に規制区域内を通行する場合は、「通行証」が必要となります。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

ひぐち けんたろう さん
1972年12月9日生まれ。荒川区の小学校で理科を教えながら、パラ・パワーリフティングで東京2020パラリンピック競技大会出場を目指す。アスリートとしての強みは「何にでもチャレンジし、どんどん人に教えるところ」と自己分析。将来は陸上やスノーボードなど、多彩な挑戦も視野に入れている。



下半身に障害のある人が対象のベンチプレス競技。ベンチにあお向けに横たわり、一度胸まで下ろしたバーベルを上げる。3回試技を行い、成功した一番重い記録で競う。体重別に男女とも10階級がある。

とこが、常に前向き思考の樋口さんは入院中の病院で、パラ・パワーリフティングの全日本選手権が12月に開かれると知って一念発起。歩行のためのリハビリと並行して上半身を鍛え、同大会に挑むや136キロを上げて、デビュー1戦にして優勝という快挙を成し遂げた。

10月6日からインドネシア・ジャカルタで開催されるアジアパラ競技大会では、自身初の国際舞台での表彰台を狙う(関連記事2面参照)。さらにその先、東京2020パラリンピックでメダルを取れば、日本人としては1968年テールアピブ大会での銅メダル以来半世紀ぶりの偉業となる。「期待に応えられるよう、日々積み重ねたい」と樋口さん。合わせる照準は2年後だ。

「右足をなくして落ち込むという事はなかったんです。すぐにこれからは何にチャレンジできるかを考えていた」と樋口さん。心にともったのは「東京パラリンピック出場」という火だった。小学校講師の職を務めながら、練習に励む日々。今年5月のチャレンジカップ日本大会では160キロを上げて日本記録をたたき出した。

「仕事柄、子どもが相手ならいいんですが、大勢の大人の前で自分の話をするのは好きじゃない」と言う樋口さんだが、今は競技や義足のことを知ってほしいと、積極的に講演を行ったり、取材を受けたりと、パラアスリートとして新しいことにもチャレンジしている。

「右足をなくして落ち込むという事はなかったんです。すぐにこれからは何にチャレンジできるかを考えていた」と樋口さん。心にともったのは「東京パラリンピック出場」という火だった。小学校講師の職を務めながら、練習に励む日々。今年5月のチャレンジカップ日本大会では160キロを上げて日本記録をたたき出した。

「右足をなくして落ち込むという事はなかったんです。すぐにこれからは何にチャレンジできるかを考えていた」と樋口さん。心にともったのは「東京パラリンピック出場」という火だった。小学校講師の職を務めながら、練習に励む日々。今年5月のチャレンジカップ日本大会では160キロを上げて日本記録をたたき出した。

輝石 kiseki

スポーツの世界で夢に向かって挑戦する えどがわ原石

パラ・パワーリフティング

チャンレンジ精神旺盛な超新星 半世紀ぶりメダルを狙う!

樋口 健太郎さん (西瑞江在住)

入院中の病院から大会へ 初出場で初優勝の快挙達成

落ち込むよりチャレンジ 東京2020へ着々と記録伸ばす