

みんなで安全・安心のまちに



小岩母の会会長
高坂勝子さん

区内各警察署ごとに母の会があります。子どもたちの健全育成を主な目的とし、交通安全や防犯対策のためにパトロールなどを行っています。

小岩地区では、昨年から環境浄化に特に力を入れています。例えば、毎月20日にはJR小岩駅前でチラシやひったくり防止ネットを配布し、防犯への呼びかけを行っています。その場で被害の実例をきくこともあり、お互いの情報交換・声かけの機会にもなっています。



「使ってますか？ ひったくり防止ネット」
環境浄化運動の駅前キャンペーンにて

皆さんは日ごろ、防犯対策をしていますか？
犯罪を減らし、その被害をなくしていくためには、日ごろから私たちの「心の備え」と「地域全体での備え」が必要です。今、区内では犯罪を防ぐための様々な取り組みが行われています。
今一度考えてみませんか、私たちの安全と安心。
問合せ 広報課 ☎(5662)0403

葛西地区自治会連合会「警察部会」設立！

急激な人口増加・市街地化に伴う、ピッキングによる窃盗や有害広告物などの問題の解決に向け、葛西地区自治会連合会(89町会・自治会)では、鍵の交換の呼びかけや近所との声かけなど、様々な防犯活動を行ってきました。

今後さらに警察署・区・地域住民の連携を強化し、葛西を「安全・安心のまち」にしていこうと、今年の5月に「警察部会」を設立しました。

7月には葛西警察署の呼びかけにより、防犯協会などと合同で環境浄化キャンペーンに参加し、具体的な行動を開始しました。これから地域団体ならではのきめ細かい活動を展開していきます。



「犯罪を起こさせない」意識が大切です

ひったくりもピッキングによる窃盗もきちんと対策をすれば防げます。主に子どもの安全対策で行われているパトロールですが、実はピッキングにも大変有効です。周りからの目は犯罪に対して大きな抑止効果があります。みんなでまちを守っていきましょう。



小松川警察署生活安全課長
金井 貴義 さん

今すぐできる防犯対策

- 1 戸締まりは確実に
- 2 ドアの鍵はピッキングに強いものを
- 3 自転車の前のカゴにはひったくり防止ネットを
- 4 自動車などから離れるときは必ずキーロックを
- 5 不審者を見かけたら、すぐに110番

▶ ご連絡・ご相談は

小松川警察署 ☎(3674)0110
小 岩警察署 ☎(3671)0110
葛 西警察署 ☎(3687)0110

※ご自身やご家族が犯罪の被害にあわれた方へ……各警察署内に「犯罪被害者支援連絡会(ネットワーク)」があります。お問合せは各警察署警務係へ。

江戸川区長 多田正見
この夏も、いろいろな思い出を残して過ぎていきました。気候的には、梅雨は梅雨らしく雨が降り、梅雨明け後は炎暑が続く夏らしい夏であったと思います。
梅雨明け近くの二つの台風は各地に被害をもたらしましたが、たつぷりと降った雨により、水飢饉の心配がなくなりました。
花火大会の前日と翌日は、激しい夕立がありました。が、幸運にも当日は絶好の天気に恵まれ、市川側とあわせ約140万の人々に花火の醍醐味を味わっていただきました。インターネット情報によると、この観客動員数は全国花火大会のランキング第1位だそうです。
観客席も充分で、しかも幅500メートルにわたり一気に入ち上げることで、できるワイド花火は、江戸川河川敷という格好なステージがあればこそのもです。
この不況下で、協賛金が集まるか心配しましたが、予定額をやや上回るご協力をいただきました。このことは、長年培った伝統の行事を何としても成功させたという、まさに区民の心意気の表れです。今年で27回を数える花火大会は、江戸川区の他に誇り得る文化でもあります。この心意気の文化をいつまでも大事にしたいと思っています。

ホットライン



『保育園児もお祝い…誕生会』

上一色南部親交会では、年4回、会員の誕生会を開きます。5月の米寿・喜寿のお祝いの後には、近くの善隣館保育園の園児が「お遊戯」を披露。プレゼントを交換し、世代を越えた楽しい交流が行われています。誕生会では各クラブで開かれており、長い人生の懐旧談に拍手を送り、「年齢の上に“まだ”をつけ、元気で行こう！」と励まし合っています。



『86歳も挑戦…フラダンス』

西小松川長寿会では、昨年10月からクラブ活動の活性化のためにフラダンスを導入し、20人が嬉々として踊っています。ムームーにレイ、頭にレイボーのあでやかさ。最高86歳、80歳代5人を含む会員たちは「**若返ったわ、これが生きがいだわ**」と喜びと楽しさを感じています。指導している会員の花井房枝さんは「**新しいことへの挑戦と楽しむことが大切です**」と話しています。

くすのきクラブについてのお問合せは

活動内容や入会のお申し込みなど、くすのきクラブに関することは、電話・ファクシミリ・郵便で、お問合せください。

すこやか熟年課生きがい係

〒132-8501（住所不要）

☎（5662）0039

FAX（3652）2169

特集 くすのきクラブは楽しいなあ！ ～あなたも仲間になりませんか～



『ステップも軽やか…リズム運動』

最高の人気がリズム運動です。マンボ・ルンバ・ワルツ・ジルバなどの社交ダンスを取り入れた江戸川区独自の運動で、リズムに合わせて踊ると身も心も楽しくなり、友達もできる不思議なダンスです。8,000人の愛好者が176会場で週に1回踊っています。年に1回の大会には、6,000人の熟年者が手を組んで大喜びの「若返り」フィーバー。会員たちの健康の秘訣です。



『環境運動もがんばっています…アルミ缶回収運動』

くすのきクラブ連合会の活動としてアルミ缶回収運動に取り組んでいます。今までの回収総量は201,657kgです。（写真は東部地区のくすのきクラブ会員によるアルミ缶回収作業）



『みんな朗らかに…カラオケ』

谷河内長寿会では、月例会の後のカラオケ大会でスカッと朗らかに楽しめます。レーザーディスクの大画面を仲よく見つめて熱唱、力唱。歌えない人もすぐに上達します。うまくなりたい方はぜひ参加してください。



『米百俵のふるさと…旅行』

葛西地区の3クラブが合同で、今春、「米百俵のふるさと」新潟県長岡へ旅行しました。育英精神の原点にふれ、「昔の人は偉かったなあ」と感動し共感を持ちました。各クラブでは、日帰りや宿泊の旅行を楽しみ、盛り上がりカラオケや、日本舞踊からマンボ・江戸川ふるさと音頭と踊ります。旅行は会員相互の親睦と学びの場です。



『年に一度の大舞台…熟年文化祭』

各クラブで日ごろ練習している、様々な文化活動の成果が披露される熟年文化祭。昨年度の熟年文化祭では、踊り・歌などの芸能282組、書道・絵画・俳句・短歌などの展示702点が発表され、多くの拍手をいただきました。熟年者の磨き上げた「技」がここに集まります。（写真は末広会26人による合唱「虹の花」）

くすのきクラブとは

江戸川区では、「老人会」とは呼びません。21年前、「区の木」クスノキにちなんで「くすのきクラブ」に名前を変えました。また、高齢の方を「老人」とは呼ばずに「熟年者」と呼びます。

現在、くすのきクラブ連合会には、207団体・2万770人の会員が加入しており、今年で創立40周年を迎えました。都内最大規模の熟年者団体として、他に例を見ない活発な活動を展開し、固定した「老人」のイメージを打ち破り、常に前進しています。

田口カヨ子さん
（平井3丁目在住・67歳）



会員の声

知人に勧められ、60歳でくすのきクラブに入りました。マンボも半年間で覚え、おかげさまで体がとても軽くなり喜んでいます。

友達もたくさん増え、クラブに入って本当によかったわあ。あなたも仲間になりませんか。

健康文化都市えどがわ

健康大好き

江 戸 川 保 健 所 ☎(5661)1122
小 岩 保 健 セ ン タ ー ☎(3658)3171
葛 西 保 健 相 談 所 ☎(3688)0154
清 新 町 保 健 相 談 所 ☎(3878)1221
小 松 川 保 健 相 談 所 ☎(3683)5531
な ぎ さ 保 健 相 談 所 ☎(5675)2515
東 部 保 健 相 談 所 ☎(3678)6441
鹿 骨 保 健 相 談 所 ☎(3678)8711

特に記載のない場合は、費用は無料です

今月の健康ファミリー



小松川3丁目にお住まいの国府田さん親子《右から輝くん（1歳）、幸代さん、美幸ちゃん（3歳）》と実家の二見さん親子《左からふさ江さん、健一さん》です。=子どもたちは、スポーツランドのプールでおじちゃんやおばあちゃんに遊んでもらい、夏を満喫しました。

健康的なご家族の写真を募集しています。お名前・年齢と住所・電話、写真のメッセージを添えてお送りください。 問合せ 編集係☎(5662)0403

食と健康いきいきセミナー
高脂血症予防と食生活《3日制》

健康で長生きするために、食生活について一緒に考えてみませんか。



日時 9月10日(火)・24日(火)、10月11日(金)13時30分～15時30分
会場 小松川保健相談所・小松川区民施設
講師 運動指導員・山内道子 ほか
申込・問合せ 9月3日(火)9時から電話で先着順、小松川保健相談所

神経難病検診

進行性筋萎縮症・パーキンソン病などの神経難病の方やその疑い（しびれ、麻痺、歩行・言語・えん下障害、筋力低下）のある方が対象です。脳卒中の後遺症や変形性骨関節症疾患の方はご遠慮ください。
日時 10月6日(日)9時から

医学メモ

低用量ピル

避妊を目的とした飲み薬で、合成の女性ホルモンである卵胞ホルモンと黄体ホルモンが入っていて、排卵を抑えて妊娠を防ぐことができます。21日間飲んで7日間休むタイプと28日間飲み続けるタイプがあり、この二つの違いは飲み忘れないための工夫です（28日間タイプの最後の7日間にはホルモンが含まれていません）。

低用量ピルを忘れずに内服すれば、100%避妊が可能です。また、何か月・

何年でも飲み続けることができ、ピルの使用を中止した場合、3～4か月のうちに排卵を再開することが多く妊娠が可能です。性感が損なわれることもなく、女性が主体的に使えるものです。

以前のピルは、中用量ピルと言って、ホルモンの含有量が多く、子宮出血を止めたり、月経不順を治療するために用いられる治療用のホルモン剤でした。中用量のピルの副作用として嘔吐・体重増加・肝機能

低下、ピルを使用しても性病を防止することはできません。防止には、コンドームの併用が効果的です。ピルは副作用が強く怖い薬というイメージを持つ女性もまだ多いですが、決してそのようなことはありません。安全に簡単に使用することができ、低用量ピルを正しく理解して、女性が主体性をもって活用してもらいたいものです。

◎これまでの医学メモは江戸川区医師会ホームページ「http://www.edogawa-med.or.jp/」をご覧ください。
江戸川区医師会

休日急病当番医

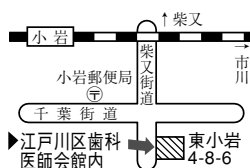
▷診療時間は、午前9時から午後5時までです。
▷休日診療は、急病のみ受け付けます。往診は行いません。
▷外科は救急指定病院をご利用ください。
▷当番医（変更になる場合もあります）、救急指定病院の案内は下記のところで行っています。聴覚に障害のある方はファクシミリをご利用ください。
・テレホンセンター☎(3651)5270 } =9時～17時
FAX(3654)4902
・東京消防庁テレホンサービス☎(3212)2323=24時間
・東京都保健医療情報センター☎(5272)0303 } =24時間
FAX(5285)8080

9月8日

中川医院 小松川3-75 ☎(3684)2534
太田医院 松江3-19-17 ☎(3656)1450
田村医院 江戸川3-39-26 ☎(3679)0576
なかにし小児科クリニック 西葛西5-1-8 ☎(3675)6678
大木クリニック 西小岩1-28-18-102 ☎(5693)0600
安藤医院 南小岩1-12-11 ☎(3672)0227
南小岩クリニック 南小岩7-5-18 ☎(3657)2982
那波医院 篠崎町1-145 ☎(3679)3296
眼——玉城眼科 東小岩6-8-14 ☎(5693)4880
耳鼻——かみむら耳鼻咽喉科 平井6-24-10 ☎(3612)5002

休日歯科応急診療

9月8日
▷あらかじめ休日専用電話(3672)8215で申込の後、受診してください。
▷診療時間は、午前9時から午後5時までです。（受付時間は、午後4時30分まで）



休日応急当番接骨院

▷施術時間は、午前9時から午後5時までです。

9月8日

増田接骨院 西小岩3-35-26 ☎(3657)6533
井出接骨院 春江町4-22-8 ☎(5607)1633

熟年健診実施中！

生活習慣病の早期発見を心がけましょう。
対象 昭和14年3月31日以前に生まれた方
期間 10月31日(木)まで
会場 区内指定医療機関
内容 問診・糖尿病・肝臓病・腎臓病などの検査
受診方法 7月末に発送した受診券（封筒入り）を持参し受診してください。※今年の区民健診を受診した方は受診できません。
問合せ 健康部推進係 ☎(5661)2462

成人歯科健診実施中！

対象 昭和27・32・37・42・47・52年生まれの方
期間 11月30日(土)まで
内容 むし歯や歯肉炎などの口の健康に関する検査
受診方法 区内指定歯科医院
費用 無料（治療は有料）
問合せ 健康部推進係 ☎(5661)2462

精神保健講演会

思春期の発達と親子関係について

不登校・家庭内暴力、ひきこもりなどでお困りのご家族の皆さん、ご家族だけで悩まず、思春期の子どもの特徴を理解し、お子さんとうまく接していけばいいかについて学びましょう。
日時 9月19日(木)14時～16時
定員 30人
講師 都立梅ヶ丘病院医師・白木澤史子
申込・会場 9月2日(月)9時から電話で先着順、なぎさ保健相談所

こころの健康相談《予約制》

心の悩みや痴ほう、そのほか精神保健全般について、専門医が個別に相談に応じます。最寄りの会場へ電話で申込ください。

申込・会場	日 程		時 間
	9 月	10 月	
江戸川保健所 ☎(5661)2467	4日(水) 17日(火)	2日(水) 15日(火)	9時30分から
小岩保健センター ☎(3658)3171	5日(木) 19日(木)	3日(木) 17日(木)	13時30分から
葛西保健相談所 ☎(3688)0154	24日(火)	8日(火) 22日(火)	13時45分から
清新町保健相談所 ☎(3878)1221	2日(月) 9日(月)	7日(月) 21日(月)	13時30分から
小松川保健相談所 ☎(3683)5531	11日(水)	9日(水) 30日(水)	13時30分から
なぎさ保健相談所 ☎(5675)2515	18日(水) 26日(木)	9日(水) 24日(木)	14時から
東部保健相談所 ☎(3678)6441	12日(木) 26日(木)	10日(木)	9時30分から
鹿骨保健相談所 ☎(3678)8711	18日(水) —	24日(木) 4日(金)	13時30分から 14時から

がん検診

問合せ 健康部推進係 ☎(5661)2462

種 類・対 象	受 診 方 法・会 場
胃がん〔X線間接〕 治療中の方・妊娠中の方（可能性含む）を除く	30歳以上 電話予約し、月～土曜に医療検査センターへ予約電話☎(5676)8818 予約受付時間（祝日を除く）月～土曜 9時～16時
乳がん〔超音波〕〔触診〕 妊娠中の方（可能性含む）を除く	40歳以上 診療日・診療時間内に区内指定産婦人科へ
子宮（頸）がん〔細胞診〕 体がんは医師の判断などに基づき実施	40歳以上 ▷保健所・保健センター・保健相談所へ月～金曜 ▷医療検査センターへ月～土曜 ▷区内指定医療機関へ診療日
大腸がん〔便潜血反応〕〔問診〕 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 直接医療検査センターへ月～土曜 9時～11時 13時～15時
肺がん〔X線間接〕〔喀痰検査〕 妊娠中の方（可能性含む）を除く	60～63歳
前立腺がん〔血液検査〕 60～63歳	

※受診日は祝日を除く。結果通知は1か月以内に郵送。