

応援します！ 身近で安心の在宅生活

～ ふれあい 生きがい 健康 ～

熟年者が、住み慣れた家や地域で暮らすために欠かせないことは、一人ひとりが元気に暮らそうという意欲と自らの健康づくり、そして地域で安心生活を送れる場の確保です。

こうした中で、区は、いきいきとした在宅生活を送れるように「熟年ふれあいセンター」をはじめ、様々な応援をしています。今回は、今年度オープンした新しい施設やその施設を利用している方の声などを紹介します。

問 福祉推進課計画係 ☎(5662) 1275

区内3か所目 小岩ふれあいセンター

家庭内に引きもりがちな60歳以上の方の仲間づくりや介護予防のお手伝いをしています。

所在地 北小岩2～14～17（ほのぼの作業所に併設）

事業内容 趣味・生きがい活動、レクリエーション、健康チェック、送迎・食事サービス 問 生活支援係 ☎(5662) 2486

週1回の利用が待ち遠しい



玉田 邦光 さん
（南小岩在住）

瑞江ふれあいセンターに通っていましたが、4月に自宅の近くに小岩ふれあいセンターができ、とても便利になりました。毎週水曜は、施設で知り合った仲間とふれあい体操など、楽しい時間を過ごしています。

日常生活も積極的になりました。施設に行かない日には妻と散歩をするようになり、健康にも注意しています。

今後もこうした施設を利用し、地域で元気に暮らしたいですね。



■設備の整った身近な施設を利用して安心生活を！（中央ケアセンター）

都内初！単独型短期入所施設 中央ケアセンター

在宅介護を積極的に進めるために、今年度から創設した「在宅型介護施設緊急整備事業」の第1号となる施設です。6月にオープンして以来、地域での利用も順調に進んでいます。

区では、今後も短期入所施設や痴ほうの方のグループホームの整備を支援し、住み慣れた地域での安心生活をさらに充実していきます。

所在地 中央2～8～18／短期入所 1日21人／通所介護 1日30人

申問 中央ケアセンター ☎(5663) 0373

熟年者のための 安心生活応援ネットワーク

熟年者が住み慣れた地域で、安心・安全に住み続けられるように、地域と機器の両面から見守ります。機器による見守りでは、民間緊急通報システム「マモルくん」が、熟年者の異変に24時間対応します（現在、750世帯に設置）。

問 孝行係 ☎(5662) 0314



■ボランティアの方々に見守られ野外炊飯

「まさに火をつけるには、細かいものから順番に組んでいくといいよ」
中学・高校生のリーダーの頼もしい声が聞こえています。今年の夏も御殿場のキャンプ場でジュニアリーダー（子ども会のリーダー）養成のキャンプが行われ、約270人の小学5・6年生が参加しました。

野外炊飯、自然観察、キャンプファイアーなどが盛りだくさんの2泊3日にわたる集団生活です。今年は、雨や霧の中の活動が多く、得がたい経験もできました。炊飯中に何度も火が消えそうになったり、自分の意見が通らずに言い争いになることもありました。が、時にはリーダーの助言を受けながら、みんなで考え解決していききました。

お互い違う価値観を尊重し合い、共通の目的のために力を合わせて生活をつくっていく経験は、子どもたちが心身ともにたくましい人間に成長していくきっかけになったことでしょう。

夏休み特別編

教育の話
こだま

地域とともにたくましく
成長する子どもたち

ところで、このキャンプのスタッフはすべて区内のボランティアです。子ども会の理事さんやジュニアリーダー経験者をはじめ、たくさんの方々の指導や健康管理、機材の管理など、多くの「支え」によって運営されました。

また、葛西第三中学校では生徒がボランティアサークル「わたぼうし」をつくり、地域の方々のご協力をいただきながら、近くの特別養護老人ホームでボランティア喫茶を開いています。

熟年者のふくよかな笑顔とねぎらいの言葉が、彼らの活動の原動力になっています。「自分が役に立っているという実感をもつこと」は人間の成長に不可欠なことです。

さらに、日ごろから熱心な地域の応援を受けていた小岩クラブが、全日本バレーボール小学生大会で見事初優勝に輝きました。

このような子どもたちの体験の場が、地域のみならずの力で数多く用意されていることは、江戸川区の特長です。

全国的には、子どもたちにかかわる残念な事件が起こっています。多くの江戸川区の子もまた温かい地域の力に支えられ、健やかに成長しています。

夏休みもあと10日ほどを残すのみとなりました。これからも多くの青少年が、地域とかわり合い、様々な体験をしながら、豊かに成長することを期待しています。

（江戸川区教育委員会）

スポーツセンターの教室

教室名・内容	日 時	定 員	費 用	申し込み日時
夏の疲れをとる体操 マッサージ・ツボ押しなどで 全身をほぐします。	9月6日～10月4日の毎週 土曜19時15分～20時15 分（5回）	40人	1,000円	8月23日（土） 10時から
やせるための体操教室 ウォーキングとトレーニング でやせることを目指します。	9月3日～11月12日の毎 週水曜13時～14時30分 （10月1日を除く10回）	女性のみ 100人	2,000円	8月23日（土） 14時から
初心者女性剣道教室 初段を取得できる程度の実 力養成を目指します。	9月10日～11月12日の毎 週水曜10時～11時30分 （10回）	女性のみ 30人	2,000円	8月22日（金） 10時から

《対象》区内在住または在勤の高校生相当以上の方
 ☎ 申し込み日時から電話で先着順

教室名・内容	日 時	定 員	費 用
小学生フィットネス体操 瞬発力・平衡感覚・持久力・リズ ミ感を養成します。	9月18日～11月27日の毎週 木曜16時～17時（11月6日 を除く10回）	区内在住の 小学生45人	500円

☎ 往復ハガキで（下記参照）

教室名・内容	曜日・区分	時 間	定員	日程・費用
一般・水慣れコース 水泳初歩の方対象の教室	月曜・午後 火曜・夜間 全曜・午後	12時10分～13時30分 18時40分～20時 12時40分～14時	各15人	◆月曜コース 9月22日～12月15日 （10月13日・11月3日・ 11月24日を除く3回） ◆火曜コース 9月16日～12月9日 （9月23日を除く3回） ◆水曜コース 9月17日～12月10日 （13回） ◆金曜コース 9月19日～12月12日 （13回） 【月曜コース】 教 費 2,000円 入 場 料 500円 【火・水・金曜コース】 一 般 2,600円 小・中学生 650円 親 子 2,600円
一般・初級コース クロールで25m泳げない 方を対象に、基本の上達を 目指します。	月曜・午後 火曜・午後 水曜・午後 全曜・夜間	9時30分～10時50分 12時10分～13時30分 10時～11時20分 18時40分～20時	各65人 86人 65人	
一般・4種目基礎コース 初級を卒業した方を対象 に、4種目の泳法上達を 目指します。	月曜・午後 火曜・夜間 全曜・午後	12時10分～13時30分 18時40分～20時 12時40分～14時	各70人	
小・中学生コース 小・中学生対象の教室	月曜・午後 火曜・午後	16時30分～17時50分	各200人	
親子コース 3歳以上の未就学児（1人）と保護 者の教室	全曜・午後	15時40分～16時40分	75組	

《対象》区内在住または在勤の方（一般は高校生相当以上）

☎ 往復ハガキで（下記参照）

教室名・内容	日 時	定 員	費 用
サトコ水泳教室 オリンピックメダリストの竹 宇治恵子さんが指導します。	9月2日～10月28日の毎週 火曜13時50分～15時50分 （9月23日を除く8回）	クロールで25 m以上泳げる 方50人	8,000円（ほかに プール使用料200 円が毎回必要）

☎ 8月21日（木）10時から電話で先着順

《往復ハガキ申し込み方法》往復ハガキに教室名（水泳教室は希望コース・曜日・区分も）・住所（在勤の方は勤務先）・氏名（フリガナ）・年齢（学年）・電話・返信面に住所・氏名を記入し、8月27日（金）までに郵送（必着）※重複申し込み・記入もれは無効。申し込み多数のとき抽選。
 ※水泳教室の申し込みは一人1コース。また、小・中学生コースを兄弟姉妹で申し込みの場合、1枚のハガキで申し込み可。

▼更新窓口

会 場	受付期間（9月）
グリーンパレス	16日（火）～19日（金） 22日（月）～26日（火） 29日（月）～30日（火）
平井コミュニティ会館	1日（月）～5日（金） 8日（月）
西小岩コミュニティ会館	1日（月）～3日（水）
東部フレンドホール	8日（月）～12日（金） 16日（火）～18日（木）
鹿骨区民館	17日（金）～18日（木）
葛西区民館	2日（火）～5日（金） 9日（火）～12日（金）
小岩アークプラザ	22日（月）～26日（火）
小岩区民館	8日（月）～10日（水）
タワーホール船堀	10日（水）・11日（木） 24日（水）～26日（金）
南葛西会館	10日（水）～12日（金）

◎時間⇒10時～15時30分

☎ 東京バス協会シルバークロス専用電話 ☎ 53080000

対象者には8月下旬から9月上旬に「シルバークロス更新申込書」と「更新窓口案内図」を郵送します。希望する方は指定の窓口でお申し込みください。
 対象者すでに東京都シルバークロスをお持ちで、都内にお住まいの満70歳以上の方

①シルバークロス更新申込書
 ②15年9月30日（火）まで有効の現在使用中のパス
 ③住所・氏名・生年月日

負担金額
 ▼住民税非課税の方
 ⇓1,000円
 ▼住民税課税の方
 ⇓2万5,100円

確認できるもの（介護保険被保険者証・老人保険法医療受給者証など）
 ④負担金（更新申込書に書いてあります）

※住民税が課税から非課税となった方は、「平成15年度住民税非課税証明書」もお持ちください。
 ◎初めてシルバークロスの申し込みをする方は別の手続きになります。

バス専用電話 ☎ 53080000

ご 案 内

9月のもよおし

9月のもよおし

総合文化センター

☎ (3652) 1111

催し・会場	日 時	問い合わせ	入場料
創立40周年記念 敏美会民謡発表会	小 7日9:00	大田原敏敏 ☎(3653) 0432	無料
関東第一高等学校 ふれあいコンサート	小 13日18:00	関東第一高等学校 父母会・小松真弓 ☎(3650) 4766	500円
T・Sダンスワーク パレスタジオ門下生 合同発表会Vol.5	大 14日15:30	T・Sダンスワーク パレスタジオ ☎(5698) 7708	300円
モーツァルト・ ロマンの旅	小 20日14:00	美しい日本の歌の会 ☎(3391) 8253	無料
第7回関東東 民謡民舞連合大会	小 21日 9:30 13:10	五十嵐竹声 ☎(3692) 8407	無料
第8回琴古流 尺八雅道演奏会	小 23日11:00	徳丸十盟 ☎(5668) 1090	無料

大=大ホール、小=小ホール

大＝大ホール、小＝小ホール

船堀シネパル

上映中	8/30（土）～ 9/20（土）～
シネパル1	『ボクはモンスター』 『めりあう時間たち』
シネパル2	『おぼあちゃんの家』 『踊る大捜査線ザ・ムービー2』

※上映作品・時間については、ご確認ください。
 ※料金は大人1,800円、学生1,500円、小中学生・幼児（3歳以上）・シニア（60歳以上）1,000円です。
 ※☎は一般1,200円、シニア・学生以下1,000円です。
 ※毎週水曜はレディースデー（女性1,000円）です。

塩 沢 号	塩沢江戸川荘 ☎ 025 (783) 4701
12月	13日（土）～14日（日）/泊 軽井沢アウトレットショッピング 20日（土）～21日（日）/泊 正月用品お買い物「寺泊アメヤ横丁」 21日（日）～23日（祝）/2泊 雪の「馬曲温泉望郷の湯」と蔵の街川越 26日（金）～27日（土）/1泊 冬休み「初すべりスキーバス」

穂 高 号	穂高荘 ☎ 0263 (83) 3041
12月	1日（月）～3日（水）/2泊 連続テレビ小説「さくら」の舞台飛騨吉川 3日（水）～5日（金）/2泊 安曇野名所めぐり 5日（金）～7日（日）/2泊 木曽路探訪 妻籠宿・馬籠宿 7日（日）～12日（金）/5泊 穂高で癒やす「温泉湯治5泊6日」 12日（金）～14日（日）/2泊 城下町松本・旧開智学校 20日（土）～22日（月）/2泊 古都の情緒 飛騨高山 22日（月）～25日（木）/3泊 城下町松本・旧開智学校／ 天竜こたつ湯と飯田元善光寺 25日（木）～27日（土）/2泊 木曽路探訪 妻籠宿・馬籠宿 27日（土）～29日（月）/2泊 古都の情緒 飛騨高山 29日（月）～31日（水）/2泊 善光寺・小布施岩松院

（往復観光コース）
 ▷塩沢号 足利学校・富弘美術館など
 ▷穂高号 富士国際花園・アートヒルズなど

☎ 区民施設公社庶務課 ☎ (6060) 7051

今回の受け付けは12月1日（月）30日の猶泊分です。電話でお申し込みください。
 ◎年末年始分の申し込みは、9月1日（月）穂高荘☎9

広報えどがわ9月20日号でお知らせします。
 受付時間
 ▷9月1日（月）穂高荘☎9

時／13時／塩沢江戸川荘
 ⇓13時／17時
 ※予約が重なる日は抽選で直接受け付けます。
 ◎次の日程は休館です。
 ▷塩沢江戸川荘☎12月1日（月）10時（水）
 ▷穂高荘☎12月14日（日）19時（金）

塩沢号・穂高号運行予定
 上表のとおり
 ◎1泊スキーバスもバス料金5,000円で運行します。ぜひご利用ください。
 ◎9月11分までに空き室があります。

☎ 小松川事務所自治係 ☎ (3686) 5181

後援 江戸川区 小松川事務所自治係

（平井駅北口／会場）⇓
 15時／式典⇓16時30分／フリーマーケット／模擬店 ほか
 主催 平井小松川青年連絡会・第23回青年カーニバル実行委員会

江 戸 川 区 小 松 川 事 務 所 自 治 係 ☎ (3686) 5181

（3） ひったくりにご注意ください！「ご用心 肩かけ 前カゴ 暗い道」 ☎ 区内各警察署

区立中学校の学校選択のための 学校公開を行います

中学校へ進学するときに入學する学校を選ぶことができる「学校選択制」の実施に合わせて、区立中学校全校で学校公開を行います。対象となる小学6年生と保護者や地域みなさん、この機会に、各中学校の様子をぜひご覧ください。公開日程 下表のとおり

※公開内容・時間などは各中学校へお問い合わせください。
 ◎みなさんへのお願い ▷上履きと下履き入れをご用意ください
 ▷車や自転車での来校はご遠慮ください
 ▷来校のときは、必ず受付をお通りください

☎ 就学担当係 ☎ (5662) 0898

学 校 名	公 開 日 （9月）	説明会
小松川第一中	16日（火）～20日（土）	20日（土）
小松川第二中	11日（水）～13日（金）・16日（火）・17日（水）	13日（土）
小松川第三中	16日（火）～20日（土）	—
松江第一中	9日（火）～13日（土）	13日（土）
松江第二中	17日（水）～20日（土）	20日（土）
松江第三中	10日（水）～13日（土）	13日（土）
松江第四中	16日（火）～19日（金）・21日（日）・23日（祝）～26日（日）	21日（日）
松江第五中	8日（月）～13日（土）	—
松江第六中	9日（火）～13日（土）	13日（土）
二之江中	15日（祝）～19日（金）	—
葛西第二中	16日（火）～20日（土）	—
葛西第三中	8日（月）～13日（土）	—
南葛西中	2日（火）～6日（土）	6日（土）
南葛西第二中	16日（火）～20日（土）	20日（土）
東葛西中	8日（月）～13日（土）	13日（土）
清新第一中	19日（金）・20日（土）・24日（水）～26日（金）	20日（土）
清新第二中	16日（火）～20日（土）	20日（土）
瑞江第一中	12日（金）・16日（火）～20日（土）	—
瑞江第二中	8日（月）～13日（土）	—
瑞江第三中	16日（火）～20日（土）	—
春江中	10日（水）～14日（日）	14日（日）
鹿本中	10日（水）～13日（土）・17日（水）	—
鹿骨中	8日（月）～13日（土）	—
篠崎中	16日（火）～20日（土）	20日（土）
篠崎第二中	16日（火）～20日（土）	—
小岩第一中	16日（火）～20日（土）	—
小岩第二中	3日（水）～6日（土）・9日（火）	—
小岩第三中	19日（金）・20日（土）・24日（水）～26日（金）	—
小岩第四中	—	—
小岩第五中	—	—
上一色中	—	—

迷ったら……困ったら…… 区の無料相談窓口

法律・教育・労働など様々な問題について専門家が相談に応じます。詳しくは『平成14・15年度くらしの便利帳』の85・86ページをご覧ください。
 ◎9月15日（月）・23日（火）の相談は祝日のためお休みします。
 ◎相談窓口がわからない場合は、区政案内係 ☎ (5662) 6168に お問い合わせください。

日時 9月18日（月）11月20日（水）の毎週木曜10時～12時（10時～11時）
 会場 グリーンパレス4階 集会室 ほか
 定員 講座終了後に音訳ボランティアとして活動で
 費用 1,000円（テキスト代）
 電話 8月21日（水）9時から
 電話で、ボランティアセンター（グリーンパレス新館1階） ☎ (6662) 7671
 ※費用は、8月28日（木）までに窓口へ持参。

音訳ボランティア養成 ステップアップ講座

基本的な音訳技術を習得している方を対象に、音訳ボランティアとして活動するための技術向上を図る実践講座です。
 日時 9月18日（月）11月20日（水）の毎週木曜10時～12時（10時～11時）
 会場 グリーンパレス4階 集会室 ほか
 定員 講座終了後に音訳ボランティアとして活動で
 費用 1,000円（テキスト代）
 電話 8月21日（水）9時から
 電話で、ボランティアセンター（グリーンパレス新館1階） ☎ (6662) 7671
 ※費用は、8月28日（木）までに窓口へ持参。

▽特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎ (5221) 09787／テレホンサービス ☎ (3261) 2211 24時間／http://www.tokyoc2city.or.jp/saiyou-siken.htm
 △江戸川区役所保育課庶務係 ☎ (5662) 20063

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

調査対象 住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民2,000人
 回収方法 区が委託した調査員がお伺いします
 ☎ 女性センター ☎ (5662) 2455

健康特集

毎日を健康に過ごすことはみんなの願いです。大切なのは「健康は自分でつくる」という心がけです。バランスの良い食事や適度な運動など、できることから少しずつ、毎日の生活習慣の見直しを始めませんか。区は区民のみなさんの健康づくりを応援します。

問 健康サービス課 ☎(5661)2466

運動と食事がポイント！

だれ
誰でも 気軽に
イキイキ 健康づくり

自分の健康状態を知ろう

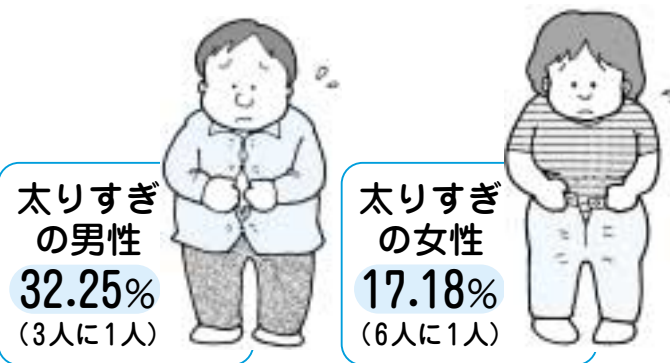
あなたのBMI(体格指数)はいくつ？

BMIは、肥満の程度をはかるものさしです。太りすぎは糖尿病や脳卒中など、さまざまな生活習慣病の原因になります。下の計算式であなたのBMIを調べてみましょう。

BMIの出し方

$$\text{BMI} = \frac{\text{「体重(kg)」}}{\text{「身長(m)」} \times \text{「身長(m)」}}$$

区民の肥満者の割合（15年度の区民健診から）



肥満度判定表

BMI	判定
18.5未満	やせすぎ
18.5以上 25.0未満	普通体重
25.0以上	太りすぎ

◎BMIの適正値は22.0
(最も病気にかけにくい値)

今年の区民健診（5～7月実施）を受けた約38,000人のうち、およそ5人に1人が「太りすぎ（BMIが25.0以上）」という結果が出ています。

無料 区民健診結果相談会

健診は受けるだけでなく、その結果をふまえて生活習慣を見直すことが大切です。相談会では、みなさんの健康に関する疑問や相談に医師や保健師、栄養士などの専門スタッフがこたえします。直接会場へどうぞ。

日程・会場 下表のとおり
受付時間 13時30分～14時
※8月20日(木)は9時30分～10時。

日程	会場	日程	会場
8月20日(木)	鹿骨健康サポートセンター	8月22日(金)	小松川健康サポートセンター
8月21日(木)	小岩アーバンプラザ	8月26日(火)	勤労福祉会館
8月22日(金)	グリーンパレス401・402集会室	8月28日(木)	葛西区民館



健康づくりのアドバイスを受けましょう

定期的に運動をしよう

まずは歩くことから！

ウォーキングはいつでもどこでも簡単にできる運動です。生活習慣病の元である肥満やストレスの解消、骨粗鬆症の予防にも役立ちます。友達や家族と一緒に、気軽に始めてみませんか？

◎熱中症などの予防のために、必ず帽子をかぶり、十分に水分を補給しましょう。

ウォーキングは健康づくりに最適！



岸川恵美子さん
(清新町在住)

昨年からウォーキンググループ「はなみずきの会」に参加し、ウォーキングを始めました。葛西臨海公園や親水公園沿いなど、景色の良いコースを歩くので、とても気持ちがいいですね。また、会の仲間と楽しく歩くことができるのも、ウォーキングを続けられる理由の一つです。

一人でもウォーキング仲間が増え、一緒に楽しく健康づくりができるとうれしいですね。

ウォーキングのこつ

ウォーキングは1回30分、週2日以上行うことが理想的です。無理をせず、自分のペースで歩くことを心がけましょう。



歩こう！健康の道

区では、江戸川・新中川の堤防上や親水公園・緑道などを「健康の道」として整備し、ウォーキングしやすい環境づくりを行っています。健康の道には、距離表示板や、正しい歩き方などの説明を表示した「健康サイン」、夜間照明のソーラー灯（新中川）が設置されています。

問 土木部計画課 ☎(5662)8389

食事のとり方に気をつけよう

朝ごはんを欠かさずに

「朝食は健康のもと」と言われています。朝食を食べないと、おなかがすいて、その分間食をしやすいため、肥満の原因になることがあります。また、イライラしたり、疲れやすくなったりと、仕事や勉強の能率も下がります。

しっかりと朝食をとり、快適な毎日を過ごしましょう。

よくかんでゆっくりと

食べものを「よくかむ」ことは食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防します。よくかむためには丈夫な歯が必要です。毎食後の歯みがきなどで歯を大切にしましょう。



仲間と一緒に緑の中をハツラツとウォーキング

仲間とともに介護予防！

年齢を重ねて外出がなくなったり、気持ちが消極的になると、健康を害しやすくなります。

毎日を健康で元気に過ごすことは、将来の介護予防につながります。一緒に楽しみ、励まし合える友達をたくさんつくり、明るく、楽しく過ごしましょう。

心ふれあう交流を

- くすのきクラブ
- 熟年ふれあいセンター（1面に関連記事）
- 地域ミニデイサービス
- くすのきカルチャー教室
- ウォーキング
- リズム運動 ほか



リズム運動でさわやかな汗を！

公開講座「めざせ介護予防！」（入場無料）

9月11日(木) 13時15分～16時30分・総合文化センター大ホール

内容 講演「サクセスフルエイジング(健やかな老い)」／「健康と自立のための新しい健診」／「今からでも遅くない介護予防の取り組み」

定員 1,500人（直接会場へ）

主催 東京都老人総合研究所・江戸川区 ほか

問 福祉推進課庶務係
☎(5662)0031

ご利用ください 健康サポートセンター

子育てから介護まで、健康に関することは何でも気軽にご相談ください。保健師・栄養士・歯科衛生士など、専門スタッフがこたえします。

名称	所在地	電話
中央健康サポートセンター	中央4～24～19 (江戸川保健所内)	(5661) 2466～7
小岩健康サポートセンター	東小岩3～23～3	(3658) 3171
東部健康サポートセンター	瑞江2～5～7	(3678) 6441
清新町健康サポートセンター	清新町1～3～11	(3878) 1221
葛西健康サポートセンター	中葛西2～8～3	(3688) 0154
鹿骨健康サポートセンター	鹿骨1～55～10	(3678) 8711
小松川健康サポートセンター	小松川3～6～1	(3683) 5531
なぎさ健康サポートセンター	南葛西7～1～27	(5675) 2515

ス
ポ
ー
ツ
健
康

サークル会員募集
仲間になろう！

★太極拳 一之江蘭の会
初心者歓迎 毎週月曜10時〜12時／一之江ミニニティ会館／月2千500円／矢作麻子 ☎36511081

★柔道 研誠館
初心者歓迎 毎週木曜19時〜21時・日曜18時／21時／篠崎第二中学校／入会金2千円／月3千円／小野寺緑 ☎09057554909

★空手 極楽会
毎週日曜17時〜19時／松江ミニニティ会館 月曜17時〜19時／一之江ミニニティ会館 月曜19時〜21時／鹿骨区民館 月3千円／山崎和江 ☎56070007

★空手 風雲館
社会人歓迎 毎週火曜19時〜21時30分／北葛西ミニニティ会館／入会金2千円／月3千円／徳満逸郎 ☎00(0)8680(0)0905

★空手 和道会
おやさん 熟年者歓迎／毎週日曜18時〜20時／大杉小学校・木曜19時〜21時／鹿小中学校・土曜19時〜21時／松江第四中学校／月3千円 吉田正亨 ☎09011550(0)6040115 時以降 07(7)060819 時以降

★ママさんバレーボール 西下イ
初心者歓迎 毎週水曜19時〜21時30分 毎月第一・3日曜10時〜13時 第二・4土曜19時〜21時30分／平井西小学校体育館／入会金300円 月1千500円／北村みどり ☎36147743

★硬式テニス コスモス
初心者歓迎 毎週水曜10時〜12時／谷河内ニスコート／入会金1千円 月2千500円／福井光子 ☎3670(9)50365

★卓球 ちやんぽんマジックボール
見学自由 毎週月曜19時〜21時／松江第二中学校体育館 月500円／平澤善美 ☎0904(2)676

★ゲートボール 渡辺クラブ
小学5年生 熟年者対象 毎日9時〜12時 本一色3丁目の広場／会費なし(道具代は費)／渡辺正夫 ☎0905(9)894988 時21時

★ジュニアバドミントン
幼稚園児 小学生対象 毎週土曜13時〜14時30分／南葛西会館／入会金1千円 月3千円／宮沢多鶴子 ☎3690(9)3520

★一之江エレクトロス
美容体操を 毎週火曜19時30分〜20時30分 コミュニティプラザ一之江 月2千500円／新井とも江 ☎0904(4)7446

★エアロビクス フリース
初心者 おやさん連れ歓迎 毎週火曜10時30分〜11時30分／小松川区施設 月2千500円 田中千夏 ☎3604(4)1640

★山歩き 花野舎
花を見ながら山歩きを。初心者歓迎 月3回土・日曜 年4回平日 関東近郊 入会金500円 年3千500円／石井睦子 ☎367(7)060819 時以降

タワーホール船堀

ブライダルフェア

2月にリニューアルオープンした式場で模擬挙式やデザートビュッフェコーナーでの試食、装花・衣裳・料理展示など盛りだくさんの内容ですノ

日時 8月30日(土)10時〜18時
模擬挙式 11時/13時/15時

船堀マツヤサロン ☎(5676) 5511

休日急病当番医

▷診療時間▷9時〜17時(急病のみ受け付け。往診は不可)。
▷外科は救急指定病院(「平成14・15年度くらしの便利帳」126ページ参照)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。随時随時にご案内いたします。
・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

8月24日

内小児科

内小児科

眼耳鼻

8月31日

小児科

内小児科

眼耳鼻

休日急病当番医

▷診療時間▷9時〜17時(急病のみ受け付け。往診は不可)。
▷外科は救急指定病院(「平成14・15年度くらしの便利帳」126ページ参照)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。随時随時にご案内いたします。
・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

8月24日

内小児科

内小児科

眼耳鼻

8月31日

小児科

内小児科

眼耳鼻

休日急病当番医

▷診療時間▷9時〜17時(急病のみ受け付け。往診は不可)。
▷外科は救急指定病院(「平成14・15年度くらしの便利帳」126ページ参照)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。随時随時にご案内いたします。
・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

8月24日

内小児科

内小児科

眼耳鼻

8月31日

小児科

内小児科

眼耳鼻

休日急病当番医

▷診療時間▷9時〜17時(急病のみ受け付け。往診は不可)。
▷外科は救急指定病院(「平成14・15年度くらしの便利帳」126ページ参照)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。随時随時にご案内いたします。
・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

8月24日・31日

小児科

内小児科

眼耳鼻

8月24日

小児科

内小児科

眼耳鼻

休日急病当番医

▷診療時間▷9時〜17時(急病のみ受け付け。往診は不可)。
▷外科は救急指定病院(「平成14・15年度くらしの便利帳」126ページ参照)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。随時随時にご案内いたします。
・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

8月24日

小児科

内小児科

眼耳鼻

8月24日

小児科

内小児科

眼耳鼻

くらしの
情報館

特に記載のない場合は、費用は無料です

凡例＝日曜日(日曜) 園時間 園講師
園内容 園定員(対象) 園費用 園講師
園出演 園持ち物 園主催 園共催
園後援 園申し込み 園問い合わせ

講座・教室

■学校で読み語りを
するための講座「朝の15分
間のプログラム」
園9月12日(金)10時〜12時 園
おはなし会形式による本の紹介
の仕方ほか 園小学校で読み語
りをしていただく方100人
(抽選 園つな会 園園園往
復ハガキに住所氏名・電話・
学校名(あだのみ)を記入し、
9月5日(金)までに郵送必着・
〒132-0021 中央3-1-1
3 中央図書館 ☎3690(9)6211

■アーチーリー初心者講習会
園8月31日(日)10時〜12時 9
月1日(月)〜12日の月・水・金
曜19時〜21時 7回 園区内
在住または在勤の方15人(先着
順) 園1400円 園園園8
月21日(水)9時から電話で、勤労
福祉会館 ☎3688(1)481

■家庭教育セミナー
園9月4日(木) 8月11日
(木)・18日(木)10時〜12時 4回
園南小若ミニニティ会館
園就学前のおよその保護者30
人(先着順) 園江戸川区家庭
教育サークル連絡会 園区教育
委員会 園園8月21日(水)9時か
ら電話で 生涯学習係 ☎566

催しもの

■ふれあいポート教室
園9月6日(土)10時〜15時 園
旧中川河敷小松川一丁目付近
園小学3年生以上の方(小学
生は保護者同伴) 園400円 園
江戸川区ポト協会 園区教育
委員会ほか 園電話またはフ
ァクシミリで 鈴木慶子 ☎
FAX(3690)4808

■ちぎり絵講習会
こちらにきて紙と和紙を貼ります。
園9月30日(土)13時〜16時
園小学生以上の方20人先着
順 園1500円 園園園8
月22日(金)10時から電話または直
接 松江ミニニティ会館 ☎5
606(9)50365

■競技かるた初心者講習会
直接会場へ。園8月31日(日)13
時〜17時 園江戸川かるた会・
全国かるた連盟 園園園スポー
ツセンター ☎3697(3)3811

■第37回江戸川サークル
連合会講座(俳句入門)
園9月7日(土)10月5日の毎週
日曜10時〜12時 9月28日を除
く4回 園グリーンパレス
園区内在住または在勤の20歳以
上の方30人(抽選) 園200
0円(初日徴収) 園区教育
委員会 園園復ハガキに住所
・氏名・年齢・電話を記入し、

催しもの

■ダンス編みでの
小物入れ作り講座
園8月27日(水)13時〜16時 園
10人(先着順) 園300円(当日
持参 園かぎ針2号(貸し出し
もあり) 園手編みサミフル
それいっしょ 園園園新田ミニ
ニティ会館 ☎3690(9)7211

■区民ファミリー
スポーツの集い
直接会場へ。園9月6日(土)14
時30分より 園人形劇「ピータ
ー」 園劇団ちんちんお城
園園松山図書館 ☎3654
7251

■夏休み、遊んで
学ぼう体験学習
直接会場へ。園8月24日(日)13
時〜15時 園鹿骨区民館 園け
ん玉・折り紙・茶道・ちぎり絵・
ダンス 園小学生 園青少年育
成会地区委員会 園園園事務
所自治係 ☎0907(8)6111

■第56回総合体育祭
秋季区民大会
園園園テニス 園9月15日
(祝)から 園谷河内ニスコート
園一般 シニア 高校生男女
ダブルス 園1ペア2000円

催しもの

■ダンス編みでの
小物入れ作り講座
園8月27日(水)13時〜16時 園
10人(先着順) 園300円(当日
持参 園かぎ針2号(貸し出し
もあり) 園手編みサミフル
それいっしょ 園園園新田ミニ
ニティ会館 ☎3690(9)7211

■区民ファミリー
スポーツの集い
直接会場へ。園9月6日(土)14
時30分より 園人形劇「ピータ
ー」 園劇団ちんちんお城
園園松山図書館 ☎3654
7251

■夏休み、遊んで
学ぼう体験学習
直接会場へ。園8月24日(日)13
時〜15時 園鹿骨区民館 園け
ん玉・折り紙・茶道・ちぎり絵・
ダンス 園小学生 園青少年育
成会地区委員会 園園園事務
所自治係 ☎0907(8)6111

■第56回総合体育祭
秋季区民大会
園園園テニス 園9月15日
(祝)から 園谷河内ニスコート
園一般 シニア 高校生男女
ダブルス 園1ペア2000円

催しもの

■ダンス編みでの
小物入れ作り講座
園8月27日(水)13時〜16時 園
10人(先着順) 園300円(当日
持参 園かぎ針2号(貸し出し
もあり) 園手編みサミフル
それいっしょ 園園園新田ミニ
ニティ会館 ☎3690(9)7211

■区民ファミリー
スポーツの集い
直接会場へ。園9月6日(土)14
時30分より 園人形劇「ピータ
ー」 園劇団ちんちんお城
園園松山図書館 ☎3654
7251

■夏休み、遊んで
学ぼう体験学習
直接会場へ。園8月24日(日)13
時〜15時 園鹿骨区民館 園け
ん玉・折り紙・茶道・ちぎり絵・
ダンス 園小学生 園青少年育
成会地区委員会 園園園事務
所自治係 ☎0907(8)6111

■第56回総合体育祭
秋季区民大会
園園園テニス 園9月15日
(祝)から 園谷河内ニスコート
園一般 シニア 高校生男女
ダブルス 園1ペア2000円

催しもの

■ダンス編みでの
小物入れ作り講座
園8月27日(水)13時〜16時 園
10人(先着順) 園300円(当日
持参 園かぎ針2号(貸し出し
もあり) 園手編みサミフル
それいっしょ 園園園新田ミニ
ニティ会館 ☎3690(9)7211

■区民ファミリー
スポーツの集い
直接会場へ。園9月6日(土)14
時30分より 園人形劇「ピータ
ー」 園劇団ちんちんお城
園園松山図書館 ☎3654
7251

■夏休み、遊んで
学ぼう体験学習
直接会場へ。園8月24日(日)13
時〜15時 園鹿骨区民館 園け
ん玉・折り紙・茶道・ちぎり絵・
ダンス 園小学生 園青少年育
成会地区委員会 園園園事務
所自治係 ☎0907(8)6111

■第56回総合体育祭
秋季区民大会
園園園テニス 園9月15日
(祝)から 園谷河内ニスコート
園一般 シニア 高校生男女
ダブルス 園1ペア2000円

催しもの

■ダンス編みでの
小物入れ作り講座
園8月27日(水)13時〜16時 園
10人(先着順) 園300円(当日
持参 園かぎ針2号(貸し出し
もあり) 園手編みサミフル
それいっしょ 園園園新田ミニ
ニティ会館 ☎3690(9)7211

■区民ファミリー
スポーツの集い
直接会場へ。園9月6日(土)14
時30分より 園人形劇「ピータ
ー」 園劇団ちんちんお城
園園松山図書館 ☎3654
7251

■夏休み、遊んで
学ぼう体験学習
直接会場へ。園8月24日(日)13
時〜15時 園鹿骨区民館 園け
ん玉・折り紙・茶道・ちぎり絵・
ダンス 園小学生 園青少年育
成会地区委員会 園園園事務
所自治係 ☎0907(8)6111

■第56回総合体育祭
秋季区民大会
園園園テニス 園9月15日
(祝)から 園谷河内ニスコート
園一般 シニア 高校生男女
ダブルス 園1ペア2000円

催しもの

■ダンス編みでの
小物入れ作り講座
園8月27日(水)13時〜16時 園
10人(先着順) 園300円(当日
持参 園かぎ針2号(貸し出し
もあり) 園手編みサミフル
それいっしょ 園園園新田ミニ
ニティ会館 ☎3690(9)7211

■区民ファミリー
スポーツの集い
直接会場へ。園9月6日(土)14
時30分より 園人形劇「ピータ
ー」 園劇団ちんちんお城
園園松山図書館 ☎3654
7251

■夏休み、遊んで
学ぼう体験学習
直接会場へ。園8月24日(日)13
時〜15時 園鹿骨区民館 園け
ん玉・折り紙・茶道・ちぎり絵・
ダンス 園小学生 園青少年育
成会地区委員会 園園園事務
所自治係 ☎0907(8)6111

■第56回総合体育祭
秋季区民大会
園園園テニス 園9月15日
(祝)から 園谷河内ニスコート
園一般 シニア 高校生男女
ダブルス 園1ペア2000円



▲子どもたちにいきいきとお手玉を披露する荒井さん（葛西駅前さくら保育園にて）



チームアップ



お役に立ちます！ 熟年パワー

「私のまちの知恵袋」

荒井久子さんにお伺いしました

熟年者の知恵や体験・技術を役立てるボランティア『私のまちの知恵袋』が、今、区内の幼稚園、保育園、小・中学校、児童館などで活躍しています。

これは、「昔遊びを教わりたい」、「野菜づくりを教わりたい」、「地域の移り変わりについて聞きたい」など、地域の子どもたちなどの要望に合わせて、ボランティアを派遣するものです。

今回は、『私のまちの知恵袋』として活動をしている平井七丁目在住の荒井久子さんにお話を伺いました。



◆「私のまちの知恵袋」

になられたきっかけは？

13年4月のボランティア制度発足に合わせて、区からくすのきクラブを通して募集があり、何か人の役に立てればと思い、始めることにしました。

私が子どものころは今と違い、テレビゲームみたいなものはなかったので、お手玉やおはじき、なわとびなどで遊んでいました。特に、お手玉はおばあちゃんがよく教えてくれたものでした。そんな昔から親しんできた遊びを生かせる活動だということで、気軽に登録しました。

◆子どもたちと接するときに心がけていることは？

子どもが好きなので、かわいいなと思いながら接しています。教えるというより、一緒に遊び、楽しむようにしています。子どもたちから「おばあちゃん」と呼ばれたりして、親しみを持って接してもらえるとすごくうれしいですね。

◆実際に活動して感じたことは？

今まで、わんぱく相撲江戸川区大会・江東園ゴールデンフェア・葛西駅前さくら保育園七夕会で活動しました。活動の依頼が来ると、みんなが使うお手玉を作りながら、その日が来るのを楽しみにして過ごします。当日、子どもたちのかわいい^{ひとみ}瞳や優しい笑顔に出会えると最高に幸せな気分になります。生きがいになる活動だと実感しています。

◆今後の抱負をお聞かせください。

いろいろな催しにどんどん参加していきたいですね。たくさんの方々と出会い、いろいろなことを吸収したいので、もっともっと私たちに活動の場をいただきたいと思います。

また、ボランティア仲間が増え、さらに輪が広がるといいですね。「私のまちの知恵袋」は人の役に立ち、やりがいのあるボランティアで、だれでも気軽に始められます。熟年者のみなさん、ぜひ一緒に活動しましょう。

派遣依頼受け付け中！

子どもたち・親子・熟年者などが集まる催しを企画中のグループのみなさん、熟年パワーを生かしてみませんか。



ボランティアの派遣依頼を受け付けています。お気軽にご相談ください。

【申問】 すこやか熟年課
☎(5662)0039