

主な内容

- 2 面 冬の祭典 第21回氷上フェスティバル
第5回優良まちなみ賞募集
- 8 面 育てよう 一人一人の人権意識

■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) FAX(3652)1109 ホームページ <http://www.city.edogawa.tokyo.jp/>

現在、30歳代・40歳代の働き盛りの方の2人に1人が、ほぼ毎日外食をしています。

今年の区民健診では、受診者のおよそ9割の方は「食事を摂るときには栄養に気をつけている」と答えていますが、5人に1人の方が「太りすぎ」という結果が出ています。

生活習慣病の予防のため、まずは「食」から健康づくりを始めませんか。

問 各健康サポートセンター

おいしく食べて生活習慣病を予防

調べてみようBMI

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

BMI	判定
18.5未満	やせすぎ
18.5~24.9	普通
25.0以上	太りすぎ

肥満度判定表

BMI(体格指数)は、肥満の程度をはかるものさしです。上の計算式で判定しましょう。

バランスよく栄養を

栄養素などの摂取ではカルシウムや鉄分が不足する反面、塩分を摂りすぎる傾向があります。特に以下の項目を意識して、自分の食生活を見直してみましょう。

項目	目安	例
野菜	350g	⇒小松菜1束分の量
豆・豆製品	100g	⇒豆腐1/3丁
牛乳・乳製品	200ml	⇒牛乳びん1本
塩分	10g未満	⇒小さじ2杯
エネルギー*	30~40歳代	男性 1,950kcal 女性 1,500kcal

※年齢や運動の有無で数値が異なります。

↑1日の目安量↓

健康サポートセンターで 栄養相談実施中(予約制)

健診結果で気になる項目などについて、栄養士が疑問や質問にお答えします。

会場	電話	日程(午前中)
中央健康サポートセンター	(5661)2469	第2・4水曜
小岩健康サポートセンター	(3658)3171	第1・3木曜
東部健康サポートセンター	(3678)6441	第1・3水曜
清新町健康サポートセンター	(3878)1221	第2・3火曜
葛西健康サポートセンター	(3688)0154	第2・4木曜
鹿骨健康サポートセンター	(3678)8711	第1木曜・第2火曜
小松川健康サポートセンター	(3683)5531	第2・3水曜
なぎさ健康サポートセンター	(5675)2515	第2・4火曜

食から始めよう!

健康生活



メニューのエネルギーや塩分を参考に、おいしく食べながら健康づくりを!

ご存じですか? 健康づくり協力店

区民の健康志向の高まりを受けて、区では健康づくりを応援する店「健康づくり協力店」の普及に努めています。健康づくり協力店には「栄養成分表示の店」と「栄養情報提供の店」があり、下のマークが貼ってあります。

栄養成分表示の店



お店で提供しているメニューや販売している食品にエネルギー・塩分などの「栄養成分」を表示しています。

栄養情報提供の店



「野菜たっぷりメニュー」「減塩醤油・ごはんの量・ノンオイルドレッシングが選べる」などの情報を提供しています。

協力店募集中!

区では、外食をする方が自分にあった食事を選択できるように「栄養成分表示」や「栄養情報」を提供する「健康づくり協力店」を募集しています。

飲食店・惣菜店・ファミリーレストラン・スーパーマーケット・コンビニエンスストアなどの経営者のみなさん、働き盛りの方々の応援団になりませんか。費用は無料です。ぜひご応募ください。

問 小岩健康サポートセンター ☎(3658)3171

毎年このことですが、中学生の税の作文にいつも感激させられます。今年も3241名もの応募があり、優秀作品として51名の生徒さんが表彰されました。どの作品もとても素直で、共感を呼ぶものばかりでした。教育を受けられるありがたさ、人々の幸せや社会の成り立ちが税とどのように係わっているかなど、自分が学んだ税について身の回りや生活に照らして、具体的に説得力をもって書かれています。広報などで紹介したいと考えています。素晴らしい中学生がたくさんいることに心の底から喜びがこみ上げ、感動しました。

「私は税を勉強する事によって、税への考えがいろいろ変わりました。国民全体的に、税を養え、『誰か』の笑顔のため」と税への考えを変えてくれると思います。そしてそれは明るい未来へつながっていきます。松江第三中学校3年・浅岡綾乃さん。

「私は税を勉強する事によって、税への考えがいろいろ変わりました。国民全体的に、税を養え、『誰か』の笑顔のため」と税への考えを変えてくれると思います。そしてそれは明るい未来へつながっていきます。松江第三中学校3年・浅岡綾乃さん。

江戸川区長 多田正見

ホットライン

ホテルシーサイド江戸川

スペシャルデー プラン!



潮風とあたたかい陽ざしがさし込む空間で、ゆったりとしたつろぎのひとつを過ごしませんか? ゲストルームとして、またご家族の楽しい語らいの場にぜひご利用ください。

対象期間 16年1月6日~3月18日の月曜~木曜の宿泊 ※2月10日(火)を除く。
宿泊料金 通常価格 11,000円 ⇨ 9,800円 (4人で宿泊した場合の1人分の料金) 1泊2食付き、税・サービス料別

◎夕食は、和食懐石料理・フランス料理・和洋折衷の中から選べます。 ※1~3人の宿泊料金、小学生以下のお子さんの宿泊料金は、お問い合わせください。



写真 ホテルシーサイド江戸川 ☎(3804)1180 ▲シェフ自慢の夕食をどうぞ

区では、文化活動などのグループを探している方や、新しく何かを始めたいと思っている方のために「文化・スポーツ団体名簿」を発行し、区内のサークル活動を広く紹介しています。
今回は16年度版(16年3月発行予定)の作成にあたり、掲載を希望するサークルを募集します。

「文化・スポーツ団体名簿」掲載募集!



掲載資格
▽区内で活動していること
▽営利・政治・宗教活動を目的としたサークルや公序良俗に反するサークルでないこと
▽入会希望者に広く戸門を開いていること
※今年度の団体登録申請書で掲載を希望したサークルは、申し込み不要です。

Table with columns: 会場, 所在地, 定員. Includes Green Pares, Kariya Center, etc.

船橋シネパル 上映のご案内

Table with columns: 作品名, 日程. Includes '特別上映' and '阿修羅のごとく'.

タワーホール船堀が贈るお年玉情報

〈圖・申込先〉〒134-0091 船堀4~1~1 タワーホール船堀☎(5676)2211

シンボルタワーから初日の出を見よう!

限定! 2004年初日の出見学コース 6時30分~7時30分



展望室からの初日の出見学に、抽選で150人の方をご招待します。
往復ハガキに参加者全員(4人まで)の住所・氏名・年齢を記入し、12月12日(金)までに郵送(消印有効) ※結果は全員に通知します。

新年をみんなで祝おう!

展望塔元旦オープン! 10時~15時

〈展望室見学〉

入場制限なしで開放します。
澄み切った空の下に広がる江戸川区の風景や富士山など、地上115mのパノラマをお楽しみください。

〈催し〉

和太鼓演奏やミニコンサート・模擬店などの企画が盛りだくさん! みなさんのお越しをお待ちしています。
◎映画館は年中無休で営業しています。



▲展望室から望む富士山

①原則として65歳以上の一人暮らし、または65歳以上の熟年者のみの世帯
後援 江戸川区

熟年者の健康づくりのために リズム運動男性初心者教室

住まいの補修などでお困りの熟年者のために、大工さんたちのグループが「熟年者住まいのボランティア」活動を行っています。ご自分では家の修理ができない方、どうぞご利用ください。

②身体的・経済的事情などで補修が自力では困難な方
戸の建てつけが悪いなど、半日程度で終わる補修工事
工賃は無料
※材料費は自己負担。
※賃貸住宅にお住まいの方は、家主の承諾が必要になる場合があります。

「熟年者住まいのボランティア」推進協議会(東京土建江戸川支部内 ☎(3605)6448)土・日曜日を除く9時~17時

「ご利用ください」熟年者住まいのボランティア



有料老人ホーム設置 指導要綱を制定します

介護保険制度が始まってから、区内では有料老人ホームが数多く建設され、現在も多くの新設計画の相談があります。老人ホームは介護を要する方が入居し、長期間にわたってその施設で生活を送るため、施設の水準や適切なサービス提供、確実な運営などが特に求められています。



そこで区では、今後新設される有料老人ホームに一定の水準を確保するため、「江戸川区有料老人ホーム設置指導要綱」を制定し、16年1月から施行します。なお、要綱に基づき区との協議を行って整備される施設は、区ホームページなどでお知らせします。

要綱の主な内容

- ▷居室は個室を原則とし、新設の場合、面積は18㎡以上を確保すること
▷居室以外に入居者がくつろぐことのできるスペースを、各階ごとに設けること
▷サービスの外部評価と情報公開に努めること

圖 福祉推進課計画係 ☎(5662)1275

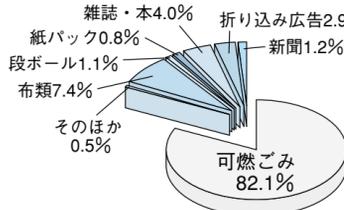
資源を分別してごみを減らしましょう ~15年度ごみ組成調査集計結果が出ました~

今年10月、区内の集積所から集めたごみの品目別の割合を調べ、分別状況を把握するごみ組成調査を実施しました。その結果によると、家庭から出される可燃ごみの17.9%、不燃ごみの24.9%は資源でした。

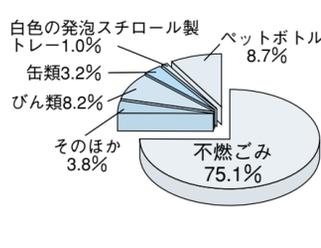
中には、多くの資源が混入しています。家庭ごみは分別を徹底することで、一人あたり1日10%(50g)の減量を簡単に行うことができます。ごみと資源を正しく分別し、ごみの減量にご協力ください。

圖 清掃事業係 ☎(5662)8434

家庭から出る可燃ごみに混じっている資源 17.9%



家庭から出る不燃ごみに混じっている資源 24.9%



冬の祭典 第21回 氷上フェスティバル

12月14日(日) 9時~16時

ウインタースポーツの季節到来! あなたもスケートを楽しんでみませんか。毎年恒例の氷上フェスティバルを開催します。区内にある身近なスケートリンクで冬を満喫しましょう。みなさん、お誘い合わせのうえ、ご来場ください。

催し

- ▷記念式典(11時から)
エキシション⇨全日本シンクロナイズドフィギュアチャンピオンチームほかによる演技
▷氷上ウルトラクイズ(式典終了後)
▷氷上カーリングゲーム
▷ジュニアホッケーチームエキシションマッチ
▷スケートリンク無料一般公開
▷フットサル体験コーナー
▷サークル発表会
▷特産農産物即売コーナー
▷リサイクルフリーマーケット
▷おもしろ工作コーナー
▷緑日コーナー
▷幼稚園児クリスマスぬり絵展示
▷模擬店・花卉園芸即売・郵便局コーナー など



スピード感あふれるジュニアホッケー



■気軽にウインタースポーツを楽しもう!

場 間 スポーツランド ☎(3677)1711

貸し靴料
一般300円/中学生以下200円
※通常の一般公開は滑走料(一般500円/中学生以下200円)が必要です。
◎12月13日(土)のアイススケート一般公開、12月13日(土)・14日(日)の健康ルームの利用はお休みします。



第4回戸建て住宅開発部門「キャピタルブリッジ北葛西第10」[メリータウン北葛西番街]

みなさんのお宅の周りに、花や木で彩られた共同住宅や、戸建て開発による道路の新設でも便利な環境が実現しています。快適で暮らしやすい環境を演出している建築。開

発はありませんか。
区は土地区画整理事業などを積極的に進める一方、みなさんに協力をいただき、工夫をとり入れ、地域と協働してまちづくりに取り組んでいます。
そこで、魅力ある地域のまちづくりに大きく貢献している共同住宅や、戸建て開発の中で、特に優れたものを表彰する「優良まちなみ賞」の候補物件を募集します。自薦・他薦を問わず、どんなでも応募ください。

応募対象物件
住宅等整備指導要綱に
①緑豊かな潤いややさしさのある環境づくりを配慮されているもの
②独創的かつ先導的に周

第5回 優良まちなみ賞募集

基づく協議を経た完成後2年以内のもので次の3部門のいずれかに当てはまるもの
▽中高層共同住宅部門
▽3階以上で10戸以上の共同住宅
▽戸建て住宅開発部門
▽一団の土地を3区画以上に分割した住宅
▽店舗・事業所等部門
土地の面積が300㎡以上あるもの
選考基準
①緑豊かな潤いややさしさのある環境づくりを配慮されているもの
②独創的かつ先導的に周

凡例 日時(日程) 時間 場所 内容 人員(対象) 費用 講師 申し込み 問い合わせ HPホームページ



講座・教室

アイススケート教室

初級スケート教室 16年1月7日～28日の毎週水曜10時～11時30分（4回）直進滑走ができる方30人（先着順） 3200円（貸し靴料込み） 12月2日（水）14時から電話で

フィギュアスケート教室 16年1月8日～29日の毎週木曜18時30分～20時（4回）基礎スケートができる小学生以上の方20人（先着順） 3200円／中学生以下1600円（貸し靴料込み） 12月3日（木）14時から電話で

《 申込先 》 スポーツランド ☎(3677)1711

小岩アーバンブラザの教室

アクアトレーニング 水の抵抗・浮力を使った水中トレーニングです。16年1月8日～2月12日の毎週木曜（6回） ①10時30分～11時30分／②19時～20時 高校生相当以上の方各70人（抽選） ※泳げない方も可。妊娠中の方・心肺機能に障害のある方は不可。 各1200円 往復ハガキに教室名・希望時間・住所（区内在勤の方は勤務先・在学の方は学校名も）・氏名（フリガナ）・年齢・性別・電話を記入し、12月10日（木）までに郵送（必着） ※申し込みは一人1枚。記入もれ・重複申し込みは無効。

サトコ水泳教室 25m以上泳げる方を対象に高度な技術を指導します。16年1月8日～3月25日の毎週水曜13時～15時（12回） 50人（先着順） 1万2000円（初日に納入） ※ほかにプール使用料200円とコインロッカー代10円が毎回必要。 12月2日（水）9時から電話で

《 申込先 》 小岩アーバンブラザ ☎(5694)8151 〒133-0051 北小岩1～17～1

小松川区民施設の教室

アクアビクス教室 だれにでもできる水中エアロビクスです。11時～12時 18歳以上の方60人（抽選）

初級・中級水泳教室 ①13時30分～15時 ②18歳以上の方60人（抽選）／②19時～20時30分 高校生相当以上の方60人（抽選） ※泳げない方も可。

《 申込先 》 16年1月13日～3月16日の毎週火曜（10回） 《 費 》 各2000円 《 申込先 》 往復ハガキに希望教室名（水泳教室は時間も）・住所（区内在勤の方は勤務先・在学の方は学校名も）・氏名（フリガナ）・年齢・性別・電話を記入し、12月10日（木）までに郵送（必着）、〒132-0034 小松川3～6～3 小松川区民施設 ☎(3683)7761 ※記入もれ・重複申し込みは無効。

ウエートトレーニング講習会

12月13日（出）・27日（出）18時30分から 区内在住または在勤・在学の16歳以上でウエートトレーニングを新たに始める方 運動着・室内用運動靴・住所（区外在住の方は勤務先・学校）の確認ができるもの・写真（縦3cm×横2.5cm背景なし）2枚 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

わくわく・スポーツDAY

12月7日（日）9時～12時 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

消費者教室 「安心安全の老後と成年後見制度」

家庭生活の変化や成年後見制度などについて学びます。老後を安心して暮らすためには何が大切なのか、考えてみましょう。 12月19日（金）19時～21時 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

区民施設公社「皆で行こうザ」

初春寄せ植えづくり講座 松・竹・梅を使った寄せ植えを作ります。12月21日（日）13時～15時 区内在住または在勤・在学の方30人（抽選） 3000円（材料費） ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

住所・氏名（フリガナ）・性別・年齢・電話を記入し、12月10日（木）までに郵送（消印有効）、〒132-0031 松島1～38～1 グリーンパレス ☎(3653)5151

書画の裏打ち・色紙作り体験講座

12月13日（出）・14日（日）13時～17時（2回） 10人（先着順） 1000円（材料費） ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

編み物講習会

マフラー・帽子・ベストを作ります。12月8日（月）・22日（月）13時～16時（2回） 40人（先着順） 無料（材料費は実費） ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

篠崎ポニーカルチャー 「蹄鉄でお正月飾りを作ろう。」

馬の蹄鉄を使って、お正月用の壁飾りを作ります。 12月14日（日）9時30分～12時 区内在住の小・中学生30人（抽選） ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

総合文化センターチケット情報

「いよいよ公演」 情熱のアルゼンチンタンゴ レオポルド・フェデリコ楽団 伝説のバンドネオン奏者の最後の日本公演です。 12月5日（金）18時30分開演 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

催しもの

第30回福祉作業所もちつきまつり

12月6日（出）11時～14時30分（雨天実施） ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

中央図書館の催し

子ども会 12月6日（出）14時～15時15分 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

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
講演会「緑内障について」	12月4日（水）13時30分～15時	小松川区民館	なし	江戸川区医師会 ☎(3652)3166
第36回江戸川区立小学校心身障害学級連合展覧会	12月8日（月）～10日（水）10時～19時（8日は17時30分から、10日は12時30分まで）	タワーホール船堀1階展示ホール	なし	臨海小学校かもめ学級 ☎(5674)2769
介護者交流教室「訪問歯科」	12月9日（水）14時～15時30分	みどりの郷福楽園	なし	みどりの郷福楽園 ☎(5659)5353
第7回全国水声書展	12月12日（金）～15日（月）10時～18時（12日は14時から、15日は15時まで）	タワーホール船堀1階展示ホール	なし	水声書道協会 ☎(3680)6361
第9回江戸川・鶴岡交流第九演奏会	12月14日（日）13時開演	総合文化センター大ホール（チケット発売中）	2000円	松崎悦子 ☎(3678)3252

催し	日時	会場	費用	問い合わせ
第12回アーバンボウル（アメリカンフットボール）	12月14日（日）12時から（小・中学生体験教室は10時から）	陸上競技場	なし	スポーツ係 ☎(5662)1636
第32回江戸川区レディース卓球大会	12月23日（祝）9時から	スポーツセンター	1000円	鈴木トシエ（12月10日（水）まで） ☎(3677)6020
正月スキースクール	12月30日（水）22時出発～16年1月3日（出）	新潟県赤倉温泉スキー場	5万7000円／小学生5万2000円（バス代を含む）	スキー連盟事務局・山崎喜美則 ☎(3673)0456＝10時～17時
第56回総合体育祭秋季区民大会・スキー	16年1月18日（日）	新潟県神立高原スキー場（現地集合・解散）	2500円	スキー連盟事務局・山崎喜美則 ☎(3673)0456＝10時～17時

第14回ラクロス全日本選手権決勝

12月21日（日）（雨天実施） 11時から（女子）／14時から（男子） ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

子ども会「クリスマス人形劇」

12月13日（出） ①10時から→「てぶくろをかいに」ほか／②14時から→「雪の女王」 ③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

タワーホール船堀チケット情報

「まもなく発売」 「Hiroshi」ピアノライブ2004 右手でポップス・左手でクラシックを同時に弾く、斬新で奇想天外なピアノ演奏をお楽しみください。 16年2月6日（金）19時開演 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

第8回江戸川区ソフトラクロス大会

12月21日（日）9時開会 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

総合文化センターチケット情報

「いよいよ公演」 情熱のアルゼンチンタンゴ レオポルド・フェデリコ楽団 伝説のバンドネオン奏者の最後の日本公演です。 12月5日（金）18時30分開演 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

鶴岡の観光と物産展

12月11日（休）・12日（金）10時～19時（12日は16時まで） ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

お知らせ

臨時職員募集 書類の仕分け・台帳照合・申告書の転記

など。16年1月20日（水）から1～4か月 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

新たに登録された方の選考人名簿を縦覧できます

12月2日（水）に次の方を新たに選挙人名簿に登録します。 ①15年7月28日～9月1日に江戸川区に転入届を出し、引き続き区内に居住し、15年12月1日現在20歳以上の方／②昭和58年11月11日～12月2日に生まれた方で15年12月1日現在引き続き区内に3か月以上居住している方 ※随時登録している在外選挙人名簿も縦覧できます。 12月3日（水）～7日（日）8時30分～17時 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

穂高荘・塩沢江戸川荘 3月宿泊分電話受け付け開始！



受付時間＝12月1日（月）～穂高荘 9時～13時、塩沢江戸川荘 13時～17時／2日（水）以降 9時～17時 ※12月～2月の空き室利用も受け付け中！ 空き室状況は区ホームページでご覧になれます。なお、穂高号・塩沢号の乗り場を葛西駅前・一之江駅前に増設しました。ご利用ください。 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

江戸川都税事務所からのお知らせ

12月は固定資産税・都市計画税第3期分の納期→23区内に土地・家屋・償却資産をお持ちの方が対象です 納期限＝16年1月5日（月） ※納税には便利な口座振替をご利用ください。 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

月4日（日） ※休業中の申告書などの提出は、都税事務所備え付けの「申告書受箱」をご利用ください。 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

ガールスカウト団員募集説明会

12月6日（出）10時～11時30分 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

江戸川保健所・江戸川都税事務所 合同庁舎の耐震補強工事実施中！

16年3月まで行われる工事に伴い、駐車場の使用が制限されます。みなさんのご理解・ご協力をお願いします。 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

日本三大火祭り「松例祭」

友好都市・鶴岡市の隣の羽黒町では、毎年大晦日から元旦にかけて、羽黒山山頂で ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

みんなでクリスマスの催し

楽しく！

クリスマスダンスパーティー

生バンド演奏によるムードあふれるダンスパーティーです。 12月13日（出）19時～21時 ※初心者講習会→18時～19時 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

グリーンパレス クリスマスディナー

シェフ特選のフランス懐石料理とクリスマスキャロルの生演奏をお楽しみください。 12月20日（出）18時開演 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

船堀マツヤサロン X'masディナーショー

中国古典楽器のアンサンブルグループ「中国東方女子重奏団」と古典邦楽器の音楽グループ「箏座」の共演をお楽しみください。 12月18日（水）18時～20時30分 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

クリスマス・チャリティーコンサート（モンゴル支援）

12月23日（祝）13時開演 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

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」 問 区内各警察署

「児童虐待SOS」 ☎(5662)5115

子どもは未来を担う大切な宝です。児童虐待を見かけたら、電話でご連絡ください。

●印のあるものは直接会場へ ●印のないものは無料 ●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

江戸川保健所 ☎(5661)1122 生活衛生課 (食品・環境衛生関係) ☎(3658)3177

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

いっしょファミリー



栄養バランスのよい食事を心がけることが、健康づくりのポイントです!

南葛西にお住まいの上原さんご一家です。左から直美さん、克敬くん(1歳)、和広さん

健康づくりをしているご家族の写真と取り組み内容を募集しています。 ☎ 編集係 ☎(5662)0403

医学メモ 乾燥肌

乾燥肌とは、空気の乾燥などにより皮脂の分泌が少なくなり、肌の表面の角質層の水分量が低下した状態のことをいいます。症状は、肌がザラついてきめが粗く、つっぱりやすくなり、かぶれや湿疹が起りやすくなります。特に女性や子ども、熟年者に多く見られるほか、アレルギー体質の人にも見られます。

うときは、肌を強くこすらないことも大切です。手のひらや綿のタオルでよく泡立てて優しく洗い、しっかりすすぎましょう。入浴後には保湿をして損なわれた皮脂を補うことが大切です。保湿剤には、ヒアルロン酸・コラーゲン・尿素・セラミド・ワセリンなどがあります。風呂あがりはこれらの保湿剤を上手に使いましょう。また、湯船に保湿剤を入れるとさらに効果があります。

本来、皮膚には角質細胞間物質(セラミド)と天然保湿因子(ナチュラルモイスチャージングファクター)という天然のクリームがあり、水分の蒸発や、外部からの雑菌・アレルギーの原因物質の侵入を防ぐ役割をしています。しかし、熱い風呂に長時間つかったり、石けんで洗い過ぎると、この天然のクリームが失われてしまいます。石けんを使用するときは、皮膚の潤いを損なわないように、洗浄力を抑えた低刺激のものをお勧めします。洗

室内では、エアコンの使用などにより空気が乾燥しやすくなるので、加湿器を使用したり、湿らせたバスタオルを部屋に干したりして、一定の湿度を保つようにしましょう。

◎これまでの医学メモは、江戸川区医師会ホームページでご覧になれます。 江戸川区医師会 (☎ http://www.edogawa-med.or.jp/)

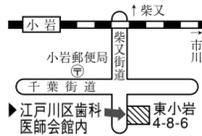
休日急病当番医

- ◎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。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

- 12月7日
小内 さとう小児クリニック 船堀3-3-1 ☎(5658)1177
清新北診療所 清新町1-4-1-106 ☎(3878)3001
同仁内科医院 北小岩6-39-3 ☎(3657)0080
小暮医院 興宮町16-13 ☎(3653)5347
安藤医院 南小岩1-12-11 ☎(3672)0227
西村病院 平井3-25-17 ☎(3638)2301
内 とおるクリニック 瑞江2-3-1 ☎(5664)8020
恵仁診療所 南篠崎町1-27-9 ☎(3679)5281
眼 西葛西井上眼科病院 西葛西5-4-9 ☎(5605)2100
耳鼻 今井耳鼻咽喉科医院 平井3-22-22 ☎(3681)2887

休日歯科応急診療

- 12月7日
◎診療時間⇒9時~17時(受付時間は、16時30分まで)
◎事前に休日専用電話(3672)8215で申し込みの後、受診してください。



休日応急当番接(整)骨院

- ◎施術時間⇒9時~17時
12月7日
嶋村接骨院 西一之江4-9-38 ☎(3674)0065
前原接骨院 東小岩1-17-4 ☎(3657)1520

糖尿病教室 「あなたの糖尿病危険度は?」

20歳以上の6人に1人は、糖尿病またはその予備軍といわれています。糖尿病の治療には、食事療法のほか、運動療法も有効です。血糖値が気になっている方、一緒に運動してみませんか。

☎ 12月15日(月)13時30分~16時

☎ どうして運動するの?

／何をどれぐらいするの?

?／運動の実践

☎ 50人(先着順)

☎ 理学療法士 ほか

☎ スポン・運動靴

☎ 申込 ☎ 12月2日(火)9時から電話で、清新町健康サポートセンター



こころの健康講座 「眠れないあなた、必見!心地よい眠りについて」

眠れない・寝つきが悪い・朝の目覚めが悪い・日中にとっても眠くなるなど、眠りについて様々な悩みをもつ方が増えています。より質のよい睡眠をとるためにはどうしたらよいか、学んでみませんか。

☎ 12月9日(火)14時~15時30分

☎ 区内在住の方30人(先着順)

☎ 東京医科歯科大学医学部大学院助教授・神山潤

☎ 申込 ☎ 12月1日(月)9時から電話で、小松川健康サポートセンター

親子クッキング教室

さつまいもやにんじんを使っておやつを作ります。苦手な野菜もおいしく変身!楽しく食べられます。

☎ 12月14日(日)13時~15時

☎ 東部フレンドホール

☎ 5~8歳のお子さんとお保護者15組(先着順)

☎ 1組200円(当日持参)

☎ エプロン・三角きん・ふきん

☎ 申込 ☎ 江戸川区在宅栄養士会

☎ 申込 ☎ 12月2日(火)9時から電話で、健康サービス課栄養担当係 ☎(5661)2469

区内救急指定病院

休日・夜間に緊急の外科診療などを必要とする場合にご利用ください。病状によっては診療できない場合がありますので、必ず病院に問い合わせのうえ受診してください。

- 西村病院 平井3-25-17 ☎(3638)2301
同愛会病院 松島1-42-21 ☎(3654)3311
小松川病院 中央1-1-15 ☎(3655)5511
松江病院 松江2-6-15 ☎(3652)3121
同潤会医院 松江2-15-11 ☎(3653)5511
京葉病院 松江2-43-12 ☎(3654)8211
葛西中央病院 船堀7-10-3 ☎(3680)8121
葛西循環器脳神経外科病院 東葛西6-30-3 ☎(5696)1611
森山記念病院 西葛西7-12-7 ☎(5679)1211
東京臨海病院 臨海町1-4-2 ☎(5605)8811
岩井整形外科内科病院 南小岩8-17-2 ☎(5694)6211
江戸川病院 東小岩2-24-18 ☎(3673)1221
江戸川共済病院 南篠崎町1-2-16 ☎(3679)5211

区職員の給与を公表します

本区では、日ごろから効率的経営により経費の節減に努めています。職員の給与など人件費の割合は23区の中でも低い水準にあり、最小の組織で仕事をしています。職員の給与の状況についてご理解いただくため、その概要をお知らせします。

☎ 職員課 ☎(5662)1002

(1) 人件費の状況(普通会計決算、単位=千円)

Table with 7 columns: 区分, 住民基本台帳人口(15年4月1日現在), 歳出額(A), 実質収支, 人件費(B), 人件費率(B/A), 13年度の人件費率. Data for 14年度 and 15年度.

(2) 職員給与費の状況(普通会計予算、単位=千円)

Table with 6 columns: 区分, 職員数(A), 給料, 職員手当, 期末・勤続手当, 計(B), 一人あたりの給与費(B/A). Data for 15年度.

(注) 1 給与費は、当初予算に計上された額です。
2 職員数には、教育長、公社・事業団などへの派遣職員、都から派遣された清掃事業などに従事する職員を含みます。
3 職員手当には、児童手当・退職手当を含みません。
4 ()内は、再任用短時間勤務職員の数で、職員数に含まれていません。

(3) 職員の平均給料月額・平均給与月額および平均年齢の状況(15年4月1日現在)

Table with 6 columns: 区分, 一般行政職, 技能職, 平均給料月額, 平均給与月額, 平均年齢. Data for 江戸川区, 国.

(注) 1 一般行政職とは、一般事務・社会教育の事務系、保育士・児童指導などの福祉系および土木・建築などの一般技術系の職務に従事する職員です。
2 技能職とは、自動車運転・業務などの技能系および業務系の職務に従事する職員です。
3 給料とは、給料表に定められている金額をいい、民間の基本給に相当します。
4 給与とは、給料に扶養手当・住居手当・時間外勤務手当などの諸手当を加えたものです。

(4) 職員の初任給の状況(15年4月1日現在)

Table with 5 columns: 区分, 初任給, 採用2年経過日給, 初任給, 採用2年経過日給. Data for 一般行政職, 技能職.

(5) 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況(15年4月1日現在)

Table with 5 columns: 区分, 経験年数 10年, 経験年数 15年, 経験年数 20年. Data for 一般行政職, 技能職.

(注) 経験年数とは、卒業後直ちに採用され引き続き勤務している場合は、採用後の年数をいいます。

(6) 一般行政職の級別職員数の状況(15年4月1日現在)

Table with 10 columns: 区分, 10級, 9級, 8級, 7級, 6級, 5級, 4級, 3級, 2級, 1級, 計. Data for 標準的な職務内容, 職員数(人), 構成比(%).

(注) 1 江戸川区の給与条例に基づき給料表の級別区分による職員数です。
2 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な役職名です。
3 ()内は、再任用短時間勤務職員の数で、職員数に含まれていません。

(7) 昇給期間短縮の状況

Table with 6 columns: 区分, 職員数(A), 合計, 一般行政職, 技能職. Data for 14年度, 13年度.

(8) 職員手当の状況

Table with 10 columns: 区分, 支給割合, 支給割合, 期末手当, 勤続手当. Data for 14年度, 15年度, 6月期, 12月期, 3月期, 計.

職制上の段階、職務の級等による加算措置 有

Table with 5 columns: 区分, 自己都合(普通退職), 定年・勤奨, 自己都合(普通退職), 定年・勤奨. Data for 15年度, 14年度.

(注) 1 ()内は、再任用職員に係る支給割合です。
2 退職手当の一人あたり平均支給額は、14年度に退職した全職種に係る職員に支給された平均額です。

Table with 3 columns: 支給対象地域, 江戸川区, 支給率, 支給対象職員数, 国の制度(支給率), 支給対象職員一人あたり平均支給年額(14年度決算).

(注) 調整手当とは、民間賃金や物価が特に高い地域に勤務する職員に支給される手当です。

Table with 3 columns: 区分, 全職種, 職員数. Data for 特殊勤務手当(14年度), 支給額の多い手当.

Table with 4 columns: 区分, 13年度, 14年度. Data for 時間外勤務手当.

Table with 4 columns: 区分, 江戸川区(15年4月1日現在), 国の制度との異同, 国(15年4月1日現在). Data for 扶養手当, 住居手当, 通勤手当.

(9) 特別職の報酬等の状況

Table with 5 columns: 区分, 給料・報酬月額(15年10月1日現在), 期末手当. Data for 区長, 助役, 収入役, 議長, 副議長, 議員.

(注) 区の財政状況を鑑み、支給額を削減しています。
13年1月1日から 区長(10%)、助役(5%)、収入役(5%)
15年4月1日から 議長(5%)、副議長(5%)、議員(2%)

(10) 部門別職員数の状況と主な増減理由(各年4月1日現在、単位=人)

Table with 5 columns: 区分, 職員数, 対前年増減数, 主な増減理由. Data for 一般行政部門, 特別行政部門, 普通会計, 公営企業等会計部門, 合計.

(注) 1 職員数には、教育長、公社・事業団などへの派遣職員を含みます。
2 ()内は、再任用短時間勤務職員の数で、職員数に含まれていません。

(この公表の数値は平成15年の給与等改定前の内容です。また、都区制度改革により移管された清掃事業などに従事する職員も含まれています。)

医療相談

☎ 12月17日(水)13時30分~15時 内 男性更年期障害 人 6人(先着順)
☎ 12月2日(火)9時から電話で、江戸川区医師会 ☎(3652)3166

違法駐車は、渋滞や交通事故の原因となる重大な社会のルール違反です。「違法駐車しない、させない」みんなの街に ☎ 駐車駐輪課 ☎(5662)1998



広報

えどがわ

2003年 平成15年 12/1

《12月1日(月) 世界エイズデー》 8



エイズは身近な問題です。江戸川保健所で匿名にて検査ができます。
回 毎月2回(無料)
※詳しくはお問い合わせください。
問 感染症第一係 ☎(5661) 2475

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) FAX(3652)1109 ホームページ http://www.city.edogawa.tokyo.jp/



育てよう 一人一人の 人権意識

第55回人権週間
12月4日(木)～10日(水)

基本的な人権が尊重される社会は、誰もが幸せで安心して暮らせる理想の社会です。その実現には、私たち一人一人が日常生活の中で人権の意義や大切さを理解して、人権を尊重する態度や行動に結びつけることが必要です。

区では、講演会の開催などを通して、人権意識の普及・啓発に努めています。この機会に、身近なことから人権について改めて考えてみましょう。

問 総務課 ☎(5662) 6264

身近なことから人権を考えてみませんか？

男女共同参画社会を実現しよう

「男は仕事、女は家庭」といった男女の役割を固定的にとらえる意識がいまだに根強く残り、差別を生む原因となっています。セクシュアル・ハラスメントや女性に対する暴力なども重大な問題です。女性の地位を高め、男女共同参画社会を実現しましょう。

子どもの人権を守ろう

いじめは依然として多発し、教師による体罰も後を絶ちません。また、親による虐待も増加し、子どもの心身や人格の形成に重大な影響が及んでいます。未来を担う子どもたちが、豊かな人間関係の中で安心して暮らせる環境をつくっていきましょう。

高齢者を大切に作る心を育てよう

高齢者に対する就職差別や身体的・心理的虐待、経済的虐待などが、大きな社会問題となっています。2015年には4人に1人が高齢者になると予測されています。高齢者が大切にされ、生きがいを持って暮らせる社会を実現しましょう。

障害のある方の

社会参加と平等を実現しよう

障害のある方に対する理解や配慮はいまだ不十分で、その結果として障害のある方の自立と社会参加が阻まれています。障害のある人もない人も、地域の中で普通の暮らしができる社会を実現しましょう。

部落差別をなくそう

部落差別(同和問題)は、被差別部落(同和地区)の出身というだけで、就職や結婚・日常生活の様々な面で差別を受ける不当な人権侵害です。同和問題についての理解を深め、自らの意識を見つめ直して、差別を許さない明るい社会を実現しましょう。

アイヌの人々に対する理解を深めよう

外国人の人権を尊重しよう

HIV感染者やハンセン病患者などに対する偏見をなくそう

刑を終えて出所した方に対する偏見をなくそう

犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう

インターネットを悪用した人権侵害は止めよう

性的指向を理由とする差別をなくそう

講演と映画のつどい (無料)

人権週間に、改めて人権について理解と認識を深めましょう。直接会場へどうぞ。

日 12月9日(火)13時30分～16時20分(13時開場)

場 タワーホール船堀 5階大ホール

内 講演「しあわせな時間」(講師 城戸真亜子) / 映画「夢の約束」

人 750人

問 総務課 ☎(5662) 6264



▲ 城戸真亜子

人権セミナー (無料)

子どもをめぐる犯罪が増えています。区では「安全・安心まちづくり運動大綱」のもと、安心して暮らせるまちづくりを進めています。子どもたちの人権を守るためにできることを、この機会に考えてみませんか。

日場 12月5日(金)⇒東部区民館 / 9日(火)⇒総合文化センター / 19日(金)⇒葛西区民館

時 19時～21時

内 「江戸川区の人権擁護の取り組みについて」(講師 江戸川区人権擁護委員) / 講演「子どもの人権 地域で守ろう ～子どもや親からの相談を受けて気になること～」(講師 子どもの人権専門委員・平清太郎)

人 区内在住または在勤・在学の方

申問 生涯学習係 ☎(5662) 1628

こころの病は現代病 気軽に相談を!

●あなたもかかるかも・・・

こころの病は、誰もがかかる可能性のある病気です。統合失調症・神経症・そううつ病など種類は様々です。現在、何らかのこころの病がある方は、人口の1%程度と言われ、区内でも6,000人を超えると考えられます。

●心豊かな地域を目指して

こころに障害のある方の多くは、適切な治療と支援により地域で暮らしていくことができます。

区では、「こころの健康ホットライン」(下欄参照)を開設するなど相談事業を充実してきました。さらに今後、区内の

各精神障害者施設で活躍できるボランティアの育成に力を注いでいきます。そして、関係機関や地域のみなさんと、自立・社会復帰を目指す障害のある方々を支えていく環境づくりを進めていきます。

●ご相談は・・・

各健康サポートセンターでは、専門医による「こころの健康相談」、デイケア(通所の教室)を実施しています。また、「こころの健康ホットライン」へ気軽にご相談ください。

問 精神保健係

☎(5661) 2465

