

- 2 面 環境フェア2004
第26回区民世論調査を実施します！
4・5 面 踊って踊って25年！ 区独自のリズム運動で健康づくり生きがいづくりを！！

■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/>

身近なことから始めませんか！

えどがわ **エコセンター** は学びと行動の拠点

4月にオープンした「えどがわエコセンター」では、環境について知りたい、何か行動したい、そんなあなたのために楽しいプログラムを用意しています。

エコタウンを目指して展開される事業のうち、今回はエコクッキングの参加者や水辺環境調査のサポーターを募集します。



エコセンター
イメージキャラクター

☎ えどがわエコセンター ☎(5662)1651
HP <http://www.edogawa-ecocenter.jp/>
Eメール edogawa-ecocenter@bz01.plala.or.jp
所在地 松島1～38～1(グリーンパレス5階)
営業時間 10時30分～19時
定休日 水曜

自然の恵みを生かした料理を

エコクッキング参加者募集

自然の恵みを生かした調理方法や食材を無駄にしない方法など、暮らしに役立つクッキングの知恵を学びませんか。

- 日 6月18日(金)10時30分～13時
場 東京ガス江戸川料理教室
(江戸川6～18～4)
内 講義と実技
人 区内在住または在勤の方18人(先着順)
費 1,600円(材料・資料代)
申 5月22日(土)10時30分から電話で、
エコセンターへ

調理を工夫すれば
栄養豊富な葉も
食べられます！
ゴミも減らせます！



※エコクッキングは東京ガスの登録商標です。

えどがわエコセンターのお知らせ

エコセンターは、区民・活動団体・事業者・区が一緒になって環境について楽しく学び、行動する拠点です。そのために様々な個人・団体が会員となり、4月にNPO法人としてスタートしました。

今後、楽しい講座や催しを企画するとともに、環境啓発のために地域特性を生かした小学校の環境学習プログラムづくりにも取り組んでいきます。

情報コーナー

➡ 入口にコーナーがあります
気軽にご利用ください

サポーター募集

➡ イベントや調査など、一緒に活動しませんか

会員募集

➡ いつでも会員になれます
年会費3,000円(個人)



■役立つ情報満載
(情報コーナー)



■どんな生き物がいるのかな？(荒川中土手)

身近な自然発見！

水辺環境調査のサポーター募集

川と海に囲まれ、豊かな水辺環境を持つ江戸川区。植物や野鳥などの貴重な棲み処である荒川を中心に調査をします。「こんな植物が」「こんな鳥が」と思いがけない発見があるかもしれません。

- 内 植物・野鳥・水生生物に分けて観察記録などの調査を年4回～5回実施
人 20歳以上の区民
申 5月21日(金)10時30分から電話で、エコセンターへ

江戸川区特産

小松菜ジュースが完成！



■安心な地元のものを地元で消費！

5月3日・4日の花の祭典に出展。区内で採れた小松菜を使って独自のジュースを作り、限定販売しました。

また、当日みなさんが購入した苗木を利用し、水こけ盆栽教室も開催しました。

6月5日(土) 10時～15時

環境フェアに集合！

エコセンターの呼びかけで、様々な団体や企業が環境フェア(2面で詳細を紹介)に出展します。カブトムシの育て方から地球温暖化まで、幅広い環境問題を楽しく紹介しますので、ぜひお越しください。

参加団体 えどがわカブトムシネットワーク/環境省
自然大好きクラブ
/航空少年団
ほか



塩沢号 塩沢江戸川荘 ☎05(783)4701	8月	1日(日)～3日(火)／2泊	「夏休み企画」日本海を泳ぐ鯨波海水浴場
		3日(火)～5日(木)／2泊	高山植物の宝庫 志賀高原東山高山植物園
		5日(木)～7日(土)／2泊	親子で楽しむ尾瀬ヶ原ハイキング
		16日(月)～18日(水)／2泊	名勝清津峡と湯沢高原アルプスの里
		18日(水)～20日(金)／2泊	親子で楽しむ尾瀬ヶ原ハイキング
		20日(金)～22日(日)／2泊	越後の秘境奥只見湖遊覧船
		22日(日)～24日(火)／2泊	雲上の大パノラマ湖山ロープウェイとしゃぐけ荘
		24日(火)～26日(木)／2泊	夏の志賀高原田の原温泉ミニハイキング
		26日(木)～28日(土)／2泊	雲上の大パノラマ湖山ロープウェイとしゃぐけ荘
		28日(土)～30日(月)／2泊	越後の秘境奥只見湖遊覧船
穂高号 穂高荘 ☎0263(83)3041	9月	30日(月)～9/1(火)／2泊	さわやかな涼風 黒姫高原コスモス園
		1日(火)～3日(木)／2泊	魚沼一望八海山ロープウェイ
		3日(木)～5日(土)／2泊	越後の秘境奥只見湖遊覧船
		5日(土)～7日(月)／2泊	コスモス咲く黒姫高原・野尻湖
		7日(月)～10日(木)／3泊	じよんのび村家寿の湯と良寛のふるさとめぐり
		10日(木)～12日(土)／2泊	「塩沢・穂高周遊コース」野尻湖遊覧船
		11日(土)～12日(日)／1泊	1泊2日奥只見湖遊覧船
		12日(日)～14日(火)／2泊	そばうち体験塩沢上田の郷
		14日(火)～16日(木)／2泊	日本海一望弥彦山スカイライン
		16日(木)～18日(土)／2泊	200万本のコスモスゆれる水上高原

※8月の塩沢号・穂高号は夕食後に星空散歩あり(雨天中止)。

8月と9月は、申し込み方法が異なります。ご注意ください。

8月宿泊分は専用申込書で

申込期間 6月1日(火)～10日(木)(消印有効)

※申込書は、1ケル

塩沢江戸川荘
穂高

8・9月分
申し込み

9月宿泊分は予約電話で

受付時間
9月1日(火)穂高荘
9月13時～塩沢江戸川荘
13時～17時

施設で直接受け付けます

※申し込みは5室・5泊6日まで。

団体貸し切り日 穂高荘
9月2日(木)

塩沢号・穂高号運行予定
左表のとおり

江戸川区文化財が新たに登録・指定されました

区の文化財は次の7件を新たに追加、239件になりました。今後文化財の調査・発掘を進め、後世に伝えていきます。

■登録文化財

▽絹本着色鶴岡(有形文化財・絵画) 大雲寺(西瑞江2)

■指定文化財

▽木造地藏菩薩立像(有形文化財・彫刻) 円照寺(江戸川3)

▽木造阿弥陀如来立像(有形文化財・彫刻) 無量寺(篠崎町3)

▽木造如来立像(有形文化財・彫刻) 無量寺(篠崎町3)

▽絹本着色草花図(有形文化財・絵画) 大雲寺(西瑞江2)



従来の割引証を廃止し、身体障害者手帳・愛の手帳の提示で割引引きをします。またETC車でのノンストップ走行時にも割引引きができるようになります。

◎現在お持ちの割引証は6月1日(火)から使用できなくなりますので、早めに手続きをしてください。

有効期間 申請からおおむね2年間(更新可)

※①身体障害者手帳・愛の手帳をお持ちの方が自ら運転する場合／②第1種身体障害者手帳・第1種愛の手帳をお持ちの方の介護者が

障害者の有料道路通行料割引の利用方法が変わりました

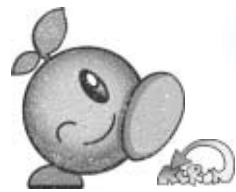
申請手続きに必要なものは愛の手帳②登録自動車の車検証またはそのコピー③運転免許証(自ら運転する場合のみ)④ETCカード(ETC車のみ)。原則として名義は障害者本人。詳しくはお問い合わせください。

⑤ETC車載者のセットアップ申込書 証明書(ETC車のみ)

区 自立援助係 ☎066(2)0062 FAX 066(2)5874

『第23回小岩菖蒲園まつり』 日 6月6日(日)～20日(日) 13日(日)にはステージ発表、模擬店、草花の即売など様々な催しが行われます。 問 環境促進事業団 ☎(5662)5541

6月5日(土) 10時～15時 総合文化センター



環境フェア2004

見てみよう! 体験してみよう!

私たちのまわりには様々な環境問題があります。これらを解決するには、一人ひとりが環境にやさしい生活を心がけることが大切です。

環境フェアは、身近な環境をみんなで考える情報発信の場であり、また、クイズやゲームを通して環境問題を体験しながら楽しく学ぶイベントです。ご家族そろって、ぜひお越しください。

問 環境推進課推進係 ☎(5662)1991

主な催し

- エコセンター●
地球温暖化をわかりやすく展示／安全な食について／カブトムシの生態／メダカすくい／書籍の展示・解説／自転車による発電体験
- 地球環境を考えよう●
天然ガス車の展示／エコたわし作り／紙すき体験／花・葉を使った染色体験／電動スクーター試乗会(免許を有する方のみ)
- みんなでリサイクル●
リサイクルマーケット／清掃車の展示／リサイクル自転車の販売／学校給食の生ごみから作った肥料の配布
- 犯罪・災害から身を守ろう●
白バイに乗って記念撮影／運転シミュレーション体験／防災訓練車による体験コーナー／安全・安心パトロールカーの展示／防犯グッズの紹介／建築相談
- 自然とふれあおう●
ハーブティー試飲／華笛・華簾作り／ふれあい動物／草花と観葉植物の販売／花鉢アレンジ講習会
- そのほか●
おもちゃの病院(下欄参照)／映画「ドラえもん」上映／フワフワランド／「環境戦隊ステレンジャー」ショー／人形劇「マペットシアター」／模擬店

おもちゃの病院“患者”募集

壊れたおもちゃを診察・修理します。

問 10時～15時

修理できるもの 小学校低学年くらいまでの幼児・子ども向けおもちゃ、思い出のおもちゃ

修理できないもの コンピューターゲーム・電子おもちゃ・モデルガン・エアガン・ぬいぐるみ・保証期間内のものなど

人 20人(先着順) ※申し込みは一人1件。

費 無料

※特別な部品の交換やそれに伴う費用は個人負担となります。

問 5月21日(金)9時から電話で、環境推進課推進係 ☎(5662)1991

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。

●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。



第26回

区民世論調査

を実施します!

対象となった方に調査票を郵送します。簡単に答えられる質問形式で、無記名の調査です。個人の回答を公表することはありませんので、日ごろ考えているとおりにお答えください。ご協力をお願いします。

調査期間 6月11日(金)～20日(日)

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 回収員が回収に伺います

※同封の返信用封筒で郵送することもできます。

問 区政案内係 ☎(5662)6168



江戸川区・穂高町 友好都市盟約30周年!



江戸川区と穂高町が昭和49年2月に友好都市盟約を締結してから30周年を迎えます。

4月23日、平林町長が本区を訪問され、桜の植樹など、記念行事が催されました。

問 都市交流係 ☎(5662)6140

◆「ダンスは恥ずかしい」 と思わぬ抵抗も・・・◆

リズム運動が生まれたのは、昭和55年2月。区内のダンス指導者の協力を得て、社交ダンスを熟年者向けに取り入れた運動が完成しました。



■第2回リズム運動大会（昭和56年）

しかし、「ダンスなんて恥ずかしい！」という思わぬ抵抗もあり、歌謡曲・民謡や、肩たたき・目の体操を取り入れるなどの工夫を凝らしました。さらに、三角帽子をかぶったり、時代劇の仮装をしたりするなど、誰もが抵抗なく、より楽しめる演出も工夫しました。

◆「ダンスは面白い！」と 人気急上昇◆



■ビデオ「われらくすのきクラブ」から

当初、7つのくすのきクラブからスタートしたリズム運動。しかし、続けているうちに、「ダンスは面白い」と人気急上昇しました。

昭和55年の第1回リズム運動大会は、150クラブ・1,500人が集まりました。現在では、2会場で2日間に分けて、5,000人が参加しています。

夫に先立たれた会員がリズム運動に元気づけられ、「リズム運動大会の日が私の第二の誕生日です」と語ったり、また、水難事故で車いす生活になった会員がリズム運動仲間にも励まされて、今も準備体操と一緒に続けていたりなど、リズム運動は多くの感動的なエピソードを生んでいます。

家庭で
できる

楽楽リズム ビデオを発売中！

初心者や、体力の低下などでリズム運動ができなくなった方のために、家庭で練習できるビデオ「楽楽リズム」を制作しました。準備体操とマンボ・ルンバの基本ステップを収録しています（18分間）。

■ 700円



●リズム運動・くすのきクラブや「楽楽リズム」
についてのお問い合わせは・・・

すこやか熟年課生きがい係（区役所2階4番）
☎(5662) 0039／FAX(3652) 2169

特 集 踊って 踊って 25年！ 区独自の リズム運動で 健康づくり 生きがいづくり を！！



多彩なリズム運動

準備体操。マンボ、ジルバ、ルンバ、ワルツ、ブルース、タンゴ。レクダンス、レクサンバ、タッチダンス、ボサノバ。心は360度。13歩。江戸川ふるさと音頭、東京音頭、小松川境川音頭など。

◆『週1回』の楽しいステップでいきいき元気に！◆

区独自の熟年者施策「リズム運動」が今年で25年を迎えました。様々な困難にぶつかりながらも区とリズム運動指導員・くすのきクラブ連合会が協力し合い、全国でも例をみない大規模な活動に成長しました。区内では、201会場・9,600人が週に1回のペースで踊っていて、熟年者の健康づくり・生きがいづくりになっています。

6月には25回目のリズム運動大会が開かれます。健康のために、あなたも一緒にステップを踏みませんか！

（写真はスポーツセンターでのリズム運動大会）

第25回 リズム運動大会

- ◇6月4日(金)10時から
⇒スポーツセンター
(西葛西4～2～20)
- ◇6月11日(金)10時から
⇒総合体育館
(松本1～35～1)

指導員
から



茂呂 由枝さん
(西小岩三丁目在住)

私たち指導員は、会員のみなさんを「親」と思い、「親孝行」の気持ちを持ちながら、リズム運動が健康につながり、寝たきりの人生にならないよう、みなさんの活動を支えていきたいと思っています。そして、たくさんの友達ができるよう、活動の輪がもっと広がるといいですね。



■ファッションも自由なリズム運動大会

◆楽しく踊って若返り！◆

25年間のリズム運動は、意識の変化をもたらしました。特に、男女が手や肩を組み、お互い楽しくリズムに乗って踊ることが「若返り」につながり、「ダンスは恥ずかしい」という気持ちを払拭しました。一番の悩みは女性が圧倒的に多いため、女性が「男役」を果たしていること。男性のさらなる参加をお待ちしています！

斉藤 さく子さん
(平井三丁目在住、六号棟
憩いの会会長)



会員の
声

リズム運動を始めると、さわやかな汗をかいて、心身ともにスッキリします。ストレス解消に最高ですね。このダンスで多くの会員が元気づけられ、生きがいとなりました。友達ができて、おしゃべりできるのも楽しいなあ。リズム運動25年、ありがとう！

◆区民まつりにも “出張ステップ”で参加◆



■区民まつりで踊るくすのきクラブ連合会会員

くすのきクラブの活動の中で参加者が最も多いリズム運動は、区民まつりや、さわやか体育祭・各地区のおまつりでも行われています。

区民まつりでは、姉妹都市ゴスフォード市の代表が、自分たちとはほぼ同じマンボの踊りを見て感激！国際交流を深めました。

◆区長もマンボを踊る！◆

年に1回、開かれるリズム運動大会は、2会場で5,000人の熟年パワーが爆発します。初めて見た人は、3時間も続く熟年者の一糸乱れぬパフォーマンスとエネルギーに驚きます。



■渡辺晴・六軒島長寿会長とマンボを踊る多田区長

大会には多田正見区長も出席して、必ず準備体操とマンボと一緒に踊ります。また、65人のリズム運動指導員は、会員たちにいつもやさしく、忍耐強く励ましてくれます。

リズム運動で二つの効用

リズム運動は熟年者の健康づくり・友達づくりの効用があり、「生きがいの場」となっています。

健康づくり

- ▷65歳以上の方のうち、介護保険の認定を受けている方⇒11.9%（16年2月現在）＝23区で一番少ない ※23区平均値＝15.0%。
- ▷体が軽くなり、肩こりや膝の痛みがなくなった／病院への通院回数が減った／疲れにくくなった／熟睡できるようになった／ストレスがなくなった など（リズム運動参加者より）

友達づくり

新しい友達が増えた／同世代の様子がわかり、情報交換ができる／よく笑うようになった など（リズム運動参加者より）

●リズム運動の入門●

リズム運動は、毎年4月から始まる「初心者教室」（1年間）で練習できます。またその後は、地元のくすのきクラブに入会して、多くの仲間たちと楽しく続けていくことができます。

多彩な活動「くすのきクラブ」

くすのきクラブ連合会は熟年者の団体で、現在208クラブ・会員数は21,000人です。リズム運動のほかに、熟年文化祭・合唱祭など多彩な行事を展開しています。



広報

えどがわ

2004年
平成16年 5/20

いま、江戸川区は

面積 49.09km² 16年5月1日現在
総人口 655,429人 (前月比 1,686増)
(男性 333,657人 女性 321,772人)
うち外国人登録者数
20,131人 (前月比 337増)
世帯 285,955世帯 (前月比 1,081増)

8

■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/>

熟年者に笑顔をお届けします！

ふれあい訪問員 活躍中！

ふれあい訪問員は、ひとり暮らしや熟年者だけの世帯を訪問して、話し相手になったり、悩みの相談にのったりして心の支えとなっているボランティアです。現在、170人の訪問員が区内各地で活動しています。

今回は、ふれあい訪問員として小松川地区で活躍している富永宏子さんと阿部美代子さんにお話を伺いました。

☎ すこやか熟年課孝行係 ☎(5662)0314



■ふれあい訪問員・阿部さんとの話が楽しみ！ 笑顔の佐々木さん(左)



富永宏子さん

◆ふれあい訪問員になったきっかけは？

富永 母を自宅で介護していた経験を生かして、地域のために何かできないかと考えていた平成2年に、広報紙で募集記事を見つけ、これならと思い、始めることにしました。

阿部 平成8年、以前から様々なボランティア活動をしていたこともあり、区の職員に誘ってもらいました。自分の勉強にもなるし、少しでも熟年者のみなさんの手助けになればと考え、申し込みました。

◆訪問を受けている方の声

阿部さんが優しく笑顔で接してくれるので、ひとり暮らしの私にとっては、とても頼りになり心強いです。とても息が合うので、言いたいことを言い合っています。 —— 佐々木久子さん

◆どのように活動していますか？

富永 現在、4人を担当していて、それぞれ週1回伺うようにしています。万一、訪問できない場合は電話で安否確認をします。行くときは家にある食べ物をお裾分けしたり、逆に料理の作り方を教えてもらったり、近所付き合いの延長のような感じで活動しています。

◆熟年者と接するとき心がけていることは？

阿部 笑顔で接することですね。心にやすらぎを与えることができるし、それに応える相手の表情で、その日の様子を確認することもできます。同じ地域に住む私たちが互いに助け合い、安心して暮らせるようにしていくことが大切です。

◆訪問員をしていて感じたことは？

阿部 熟年者の家族と会ったときに、「いつも話を聞いています。よくしていただいて…」などと感謝の言葉をもらったりすると、励みになります。

富永 初めはなかなか打ち解けることができない方もいます。それでも訪問を重ねて徐々に親しくなり、やがて相手の相談を受けたりと、信頼関係ができるようになってとてもうれしいです。



阿部美代子さん

◆活動にあたって工夫していることやこれからやりたいことはありますか？

阿部 ほかの地区の訪問員と交流を持つことで刺激を受けたり、特別養護老人ホームに見学に行き知識を吸収したりしています。また、訪問対象となる世帯はまだほかにもあるので、民生委員などと連携を取り、登録世帯を増やして、たくさんの方の力になりたいと思っています。

富永 江戸川区では、人と機器の両面から熟年者を見守る「安心生活応援ネットワーク」(左欄参照)という事業があり、私たち訪問員もこれに参加しています。「マモルくん」という緊急通報機器も便利ですが、やはり直接会って機械ではできない心と心のふれあいを大事にしていきたいですね。

安心生活応援ネットワーク

ふれあい訪問員

▷事業開始 昭和47年
▷訪問員数 170人
▷訪問世帯数 306世帯

訪問



訪問

見守りを必要としている熟年者

気付き

《目配り訪問》

■民生委員
■在宅介護支援センター

協力事業所・団体、区民のみなさんの協力

R100

古紙配合率100%再生紙を使用しています。

ふれあい訪問を希望する方、また、ふれあい訪問員になりたい方はご連絡ください。 ☎ すこやか熟年課孝行係 ☎(5662)0314