

主な内容

- 2 面 地域力で犯罪が着実に減少
- 3 面 ご利用ください 中小企業相談室
- 4・5 面 税金特集 早めの申告 忘れず納税を!
- 8 面 ウォーキングは健康づくりの第一歩!

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/>

## 4月 から75歳以上の方を対象とした 後期高齢者医療制度 が始まります

これまで、75歳（一定の障害がある場合は65歳）以上の方は、国民健康保険（国保）や健康保険（健保）などに加入しながら、老人保健制度で医療を受けていましたが、4月からは新しく始まる「後期高齢者医療制度」で医療を受けることになります。

今回は、新制度の概要や保険料などをご紹介します。

☎ 後期高齢者医療制度準備担当係 ☎(5662)0645

### 保険料は加入者全員が納めます

- ▷前年の所得などに応じて、個人ごとに保険料を計算します。
- ▷これまで健康保険などの被扶養者だった方も保険料がかかります。
- ▷保険料は、原則として、年金から徴収(天引き)されます。
- ▷年金額が年額18万円未満の方や、介護保険料と後期高齢者医療保険料を合計した額が年金受給額の2分の1を超える方は、納付書や口座振替などで区へ納めます。



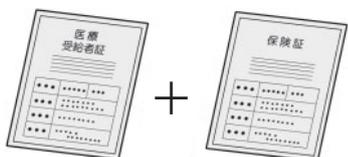
### 対象となる方

- ▷75歳以上の方（4月以降に75歳になる方は、75歳の誕生日から加入）。
- ▷65歳から74歳までの一定の障害がある方。

### 保険証が新しくなります

- ▷一人1枚、後期高齢者医療の新しい保険証が交付されます。医療を受けるときは、必ず提示してください。

#### 3月まで



老人医療受給者証 + 保険証 ※国保・健保など

#### 4月から



後期高齢者医療の保険証

- ◎新しい保険証は、3月末までにお送りします。
- ◎4月1日以降に75歳になる方は、75歳の誕生日までに保険証をお送りします。

### 医療費の自己負担割合は変わりません

医療費の自己負担割合は1割  
(現役並み所得者は3割)

- ▷現在の老人保健制度と同じです。

### 保険料徴収などの事務は区が行います

- ▷保険証の交付、保険料の徴収などの事務は区が行います。

- ▷保険料の決定・医療の給付は、都内すべての区市町村が加入する「東京都後期高齢者医療広域連合」が行います。

### 「広域連合お問い合わせセンター」3月10日(月)開設

制度についてわからない点などを、気軽にお問い合わせください。

時間 9時～17時 ※土・日曜、祝日を除く。

電話 (0570)086519 FAX (0570)086075

電子メール [call@tokyo-kouikicenter.jp](mailto:call@tokyo-kouikicenter.jp)



## 保険料の計算・軽減措置

### ◎保険料の計算方法

$$\text{保険料(年額)} \quad (\ast 1) = \text{均等割額} \quad 3万7,800円 + \text{所得割額} \quad \text{所得}(\ast 2) \times 6.56\%$$

- ※1 1年間の保険料の限度額は50万円。
- ※2 総所得金額等から基礎控除33万円を引いた金額。

### ◎東京都広域連合独自の所得割額の軽減

22年3月まで、総所得金額等から基礎控除33万円を引いた金額が55万円（概ね年金収入が年間208万円）以下の方を対象に、所得割額を減額します。

### ◎所得の低い方への均等割額の軽減

前年の所得状況に応じて保険料の均等割額が、7割・5割・2割軽減されます。

### ◎健康保険などの被扶養者（ご自分で保険料を払っていなかった方）への軽減

加入後2年間は、所得割額は免除、均等割額は5割軽減されます。さらに、国の特別対策として以下の軽減があります。

時期	均等割額	所得割額
20年9月まで	免除	免除
20年10月～21年3月	9割軽減	免除

※保険料の額は、対象となるみなさんに、7月頃お知らせします。

# 地域力で犯罪が着実に減少

## ～安全・安心まちづくり運動の成果～

安全で安心して暮らせるまちの実現を目指し、区民・区・警察などが一体となった取り組みによって、犯罪は着実に減少しています。19年の区内の犯罪件数は、昨年より1,575件（減少数23区で1位）も減り、過去最多だった12年と比較すると、約7,400件の減となりました。

環境推進課推進係 ☎(5662) 1991



盗難自転車なくし隊の活躍により、自転車盗が大幅に減少

### 成果① 23区で減少数1位！ 年間犯罪件数1,575件減



### 成果② 自転車盗が大幅に減少！



犯罪をさらに減らしていくため、活動を継続していきましょう!!

### ■元気にっばいに活動！ 盗難自転車なくし隊

自転車の盗難防止と青少年の健全育成などを目的に、中学生を中心とした「盗難自転車なくし隊」が区内で活躍しています。2月2日は葛西駅周辺で行われ、隊員は精力的に自転車を点検し、盗難の危険がある場合には注意札を付け、盗難防止をPRしました。

#### ◎「盗難自転車なくし隊」の活動

19年度実施回数⇒6回 参加者⇒1,900人(青少年979人・大人921人)  
自転車チェック台数⇒1,690台

### ■地域のみなさんの安全・安心パトロール



「自分たちのまちは自分たちで守る」という強い決意のもと、439団体・31,807人（20年1月末現在）の方々が地道に活動を続けています。

### 車上狙いに注意ください

車上狙いを防ぐため次のことに注意しましょう！

- ▶貴重品を自動車の中に置いたままにしない
- ▶前カゴに荷物を入れたまま自転車から目を離さない



直接会場へお越しください。  
 日 3月2日(日) 10時～15時  
 雨天実施  
 内容 ステージ発表／作品展示／太鼓演奏／お茶席／囲碁コーナー／模写店 ほか

### 第25回 勤福サークル文化祭

勤労福祉会館 ☎(36000)1481



◎ネットの管理は集積所を利用するみなさんでお願いします。

ごみ集積所のごみや資源が風で飛ばされたり、カラスなどに荒らされたりすることがあります。

### ごみ集積所の管理に 集積所用ネットのご利用を

区ではその対策として、集積所用ネットを貸し出してあります。お気軽に清掃事務所へお問い合わせください。

- 小松川清掃事務所 ☎(36084)6060
- 小岩清掃事務所 ☎(3673)2551 / 葛西清掃事務所 ☎(3687)3896 / 清掃計画課 ☎(5662)8434

### 児童手当制度のお知らせ

児童手当は、小学校6学年修了前までのお子さんを養育し、所得が一定額未満の保護者（家計における生計中心者）に支給されます。支給を受けるには、保護者が住民登録している市区町村への申請が必要です。

4月末までに転出する方の場合、申請には19年1月1日現在の住民登録地が発行する19年度住民税の課税証明書（所得証明書）が必要となります。江戸川区から転出する方は、転出の手続きの際に課税証明書の交付を受け、転出予定日から15日以内に転入先で児童手当の申請を行ってください。

### ご家庭の粗大ごみは 施設に直接持ち込めます

ご家庭から出る粗大ごみを自分で区内2か所の持込施設（左図）に直接持つていくことができます。なお、持ち込みは原則として、1世帯あたり1回10個・1年間（4月～翌年3月）に3回までです。

申し込みは粗大ごみを持ち込むには、粗大ごみ受付センターに電話またはインターネットでの申し込みが必要です。



粗大ごみを自分で施設に持ち込んだ場合の処理料金は、収集を依頼する粗大ごみが割安に！

〒52967000 http://sodai.tokyo.kankyo.or.jp/

葛西清掃事務所 ☎(3687)3896 / 清掃事業課 ☎(5662)4387

### 迷ったら… 困ったら… 区の無料相談窓口

法律・教育・不動産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18・19年度くらしの便利帳』の85～88ページをご覧ください。

- 3月の税務相談はお休みです。
- 3月20日(木)は祝日のため、相談をお休みします。
- 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。

※グリーンパレスでの相談は、耐震工事のため、隣地の仮設事務所で行います。

凡例  
 日時(日程)  
 時間  
 場所  
 内容  
 定員(対象)  
 費用  
 講師  
 出演  
 持ち物  
 主催  
 共催  
 後援  
 協力  
 申し込み  
 問い合わせ  
 ホームページ

# ご利用ください 中小企業相談室

月～金曜9時30分～17時  
区役所東棟1階

## 相談はすべて無料!

中小企業相談室では企業のレベルアップと活性化に向けた取り組みを支援しています。相談はすべて無料ですので、ぜひご利用ください。また、ホームページ「産業情報ネットワーク」にも、経営に役立つ情報を掲載しています。

☎ 産業振興課相談係 ☎ (5662) 0538  
 HP <http://www.ei-net.city.edogawa.tokyo.jp/>

## 経営パワーアップ相談

☎ 相談日 電話にて随時受け付け  
 ☎ 電話 (5662) 0538  
 中小企業専門のスタッフが直接事業所を訪問し、ビジネスをサポートします。



## 融資相談・各種認定

☎ 相談日 月～金曜  
 ☎ 電話 (5662) 2095～7  
 運転資金や設備資金などの金融相談です。「経営安定関連保証制度(セーフティネット)」に伴う、各種認定の受け付けも行います。

## ものづくり相談

☎ 相談日 月～金曜  
 ☎ 電話 (5662) 2140  
 ▷ 知的財産相談(特許・実用新案・意匠・商標登録などの相談)  
 ▷ 産学連携コーディネーター相談(大学・研究機関との連携による新製品開発などの情報を提供)  
 ▷ 技術相談(製造業の技術上の問題についての電話・窓口相談、巡回指導)

## 特別経営相談

☎ 相談日 月・水・金曜  
 ☎ 電話 (5662) 0538  
 事業経営における全般的な相談(販売促進、店舗改装、創業、取引トラブルなど)に対し、専門のスタッフ(中小企業診断士)がアドバイスします。

## 下請あっせん相談

☎ 相談日 月～金曜  
 ☎ 電話 (5662) 2140  
 取引の拡大、事業規模の確保のため、発注先・受注先を紹介・あっせんします。対象は製造業の方です。

## こんなに使えろ! 中小企業の大学活用講座

中小企業にとって大学の技術や人材を活用することは、身近にできる技術力アップのための有効な方法です。大学は数居の高いものではありません。大学の活用について

初歩から解説します。  
 3月3日(月)14時～16時  
 場 タワーホール船堀3階産業振興センター  
 区内の製造業の経営者・技術者50人(抽選)

## 19年度 江戸川区保健表彰式 333名が晴れの受賞

日ごろから、病気の克服や自らの健康づくりに努めている児童・生徒を励まし、称える「江戸川区保健表彰式」を2月7日、総合文化センターで行いました。併せて、児童・生徒を側面から支えている学校医・幼稚園医・受賞しました。

園医・保育園嘱託医のみならずも表彰しました。今回は、健康努力児童・生徒表彰317名(小学生189名・中学生128名)、保健功労者表彰16名(学校医・幼稚園医・保育園嘱託医)の方々が受賞しました。



## TOKYO2016フォーラム 「みんなのオリンピック」

2016年の東京オリンピック開催を目指し、オリンピックの夢と感動を伝えるイベントを催します。

2月29日(金)13時30分～15時  
 清新第二小学校体育館

区内在住の方100人(申込順)

## 東葛西図書館 さくら寄席〜みんなで落語会〜

お子さんにもわかりやすい上方落語会です。3月20日(祝)14時開演  
 場 東葛西コミュニティ会館  
 小学生100人、中学生以上150人(抽選)

※小学生は専用席となります。未就学児は入場できません。  
 桂都丸、桂ちようば、桂復ハガキに参加者全員(4人まで)の住所・氏名・年齢(学年)、代表者の電話を



▲桂都丸

記入し、3月5日(水)までに郵送(必着)、〒134-0084 東葛西8-22-1 東葛西図書館 ☎(5658)4008

## 穂高 高川 塩沢 江戸川 荘 6月分 申し込み

今回の受け付けは6月1日(日)～30日(月)の宿泊分です。電話でお申し込みください。

受付開始日 3月1日(土) 受付時間 穂高荘 ↓ 9時～17時 塩沢江戸川荘 ↓ 10時～18時

※3月1日(土)のみ、予約が重なる日は抽選。3月2日(日)以降は申込順。

穂高号・塩沢号運行予定左表のとおり  
 団体貸し切り日 塩沢江戸川荘 ↓ 6月5日(木)

6月の見どころ  
 ▽穂高号では、「黒部峡谷トロッコ電車の旅」が初登場。  
 ▽塩沢号では、新緑から深緑へと移り変わる山々の景色の中での山菜採りコースなどをご用意。

《固・申込先》  
 穂高荘予約センター ☎(5662)7051 / 塩沢江戸川荘予約センター ☎(0120)007095

塩沢号 [塩沢江戸川荘 ☎025(783)4701]	穂高号 [穂高荘 ☎0263(83)3041]
1日(日)～4日(水)3泊 「日本朝日百選」の水見温泉郷と親不知・子不知	1日(日)～3日(火)2泊 新緑の松川溪谷滝めぐりと小布施散策
2日(月)～5日(木)3泊 最上峡船下りと霊山・羽黒山	3日(火)～5日(木)2泊 信州の王様上高地
8日(日)～9日(月)1泊 お帰りは午後出発1泊山菜採りコース	5日(木)～7日(土)2泊 初登場!黒部峡谷トロッコ電車の旅
9日(月)～12日(木)3泊 ゆっくり出発のんびり3泊塩沢江戸川荘直行バス	7日(土)～8日(日)1泊 1泊2日富士山五合目と上高地
12日(木)～14日(土)2泊 国営越後丘陵公園のバラと寺泊・出雲崎時代館	8日(日)～10日(火)2泊 水芭蕉を訪ねて梅池自然園
15日(日)～17日(火)2泊 高山植物の宝庫駒止温泉とヒメサユリ咲く高清水公園	10日(火)～12日(木)2泊 世界遺産白川郷
17日(火)～19日(木)2泊 60万本のあやめ咲く五十公野公園と清水園・足軽長屋	12日(木)～14日(土)2泊 雲上のパノラマワールド本宮御嶽山御岳ロープウェイ
19日(木)～21日(土)2泊 瓢湖あやめ祭りと北方文化博物館	14日(土)～16日(月)2泊 総合体育館・穂高荘共同企画健康体操でフレッシュ
22日(土)～23日(日)1泊 お帰りは午後出発1泊山菜採りコース	14日(土)～16日(月)2泊 風情薫る飛騨高山
23日(日)～25日(火)2泊 八海山ロープウェイと越後ゆきくら館	16日(月)～18日(水)2泊 ハイカラな街明治村
25日(火)～26日(水)1泊 壮大な風景を一望谷川ロープウェイと奈良保ダム	16日(月)～21日(土)5泊 遅い出発!穂高荘直行「温泉三昧5泊6日」
26日(水)～28日(土)2泊 日本の滝百選苗名滝と涼風爽やかな野尻湖遊覧	18日(水)～20日(金)2泊 残雪と新緑輝く乗鞍スカイライン
29日(日)～7/1(火)2泊 残雪と新緑の奥只見湖・山菜バイキングクルーズ	20日(金)～22日(日)2泊 息を呑む大自然駒ヶ岳千畳敷カール
	22日(日)～24日(火)2泊 信州の王様上高地
	24日(火)～26日(木)2泊 奇岩怪石の船旅恵那峡遊覧船
	26日(木)～28日(土)2泊 北アルプスの大パノラマ新穂高ロープウェイ
	28日(土)～29日(日)1泊 1泊2日国宝松本城と美ヶ原高原
	29日(日)～7/1(火)2泊 大迫力の水煙黒部ダムと大観峰

《往復観光コース》  
 穂高号⇨アサヒビール神奈川工場・アートヒルズ・美ヶ原高原・桔梗屋  
 塩沢号⇨寛満淵・原田農園・薬王園・浅間酒造観光センター ほか

道路の上空に看板・日よけを出すときは、区に届け出が必要です。区では、看板・日よけの適正化に取り組んでいます。ご協力をお願いします。☎ 占用係 ☎(5662)1880

区民のみなさんの安全・安心な暮らしを支えるために必要な経費は、みなさんからお預かりした貴重な税金で賄われています。今年も税金の申告時期になりました。申告はお早めをお願いします。

## 住民税の申告 申告は区役所へ

### ●申告が必要な方

- ▷右図の「住民税の申告をしてください」にあてはまる方
- ▷課税証明書の必要な方(収入のない方も申告してください)
- ▷国民健康保険に加入している方・国民年金保険料の免除申請をする方・都営住宅に住んでいる方・各種手当を受給している方
- ※収入のない方でも、国民健康保険に加入している方が、保険料の減額や高額療養費の支給を受ける場合には申告が必要です。
- ※所得税の確定申告をする方は、住民税の申告は不要です。

### ●申告に必要なもの

- ①特別区民税・都民税申告書(各事務所・申告会場にあります)
- ②印鑑(朱肉を使用するもの)
- ③19年中の収入状況がわかるもの  
▷給与・公的年金の源泉徴収票、給与支払明細書など
- ④控除を受けるための必要書類  
▷19年中に支払った医療費(介護サービス自己負担分を含む)・健康保険料・国民年金保険料などの領収証、生命保険料・地震保険料などの控除証明書  
▷学生証〔勤労学生控除〕  
▷障害者手帳、介護保険被保険者証(65歳以上で要介護認定4・5の方)、障害者控除対象者認定書(65歳以上で要介護認定1~3または認知症で、障害者に準ずる方)など〔障害者控除〕  
▷配偶者の収入を証明するもの〔配偶者特別控除〕

### ●申告の期限・方法

3月17日(月)までに申告書と必要書類を提出してください。  
※申告期限を過ぎると納税通知書の発行が遅れたり、課税証明書が発行できない場合があります。  
◆郵送⇒〒132-8501(住所不要) 江戸川区役所課税課あて  
◆持参⇒直接会場へ  
■ 下表のとおり。各会場で受付日(○印)が異なります。いずれの会場も受付時間は9時~16時30分です。

会場	日程																
	3月7日(金)まで	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日								
	土・日曜を除く	月	火	水	木	金	土	日	月								
区役所南棟5階501・502会議室	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
東部・葛西区民館	—	○	○	—	—	—	—	—	○								
小松川・小岩・鹿骨区民館	—	—	—	—	○	○	—	—	○								

※土・日曜は、3月15日・16日のみ区役所南棟5階501・502会議室で受け付けます。  
※車でのご来場はご遠慮ください。

### 提出先・問い合わせ

- 住民税の申告=区役所課税課☎(5662)1008・1009
- 住民税の納税=区役所納税課  
普通徴収⇒☎(5662)1013/特別徴収⇒☎(5662)1014
- 所得税・贈与税・消費税  
▷葛西事務所管内以外の方=江戸川北税務署(平井1~16~11)☎(3683)4281  
▷葛西事務所管内の方=江戸川南税務署(清新町2~3~13)☎(5658)9311  
※車でのご来場はご遠慮ください。
- 事業税・固定資産税=江戸川都税事務所☎(3654)2151
- 区税ホームページ⇒<http://www.city.edogawa.tokyo.jp/sec.zei/>
- 国税庁ホームページ⇒<http://www.nta.go.jp/>  
▷確定申告書作成コーナー⇒<http://www.keisan.nta.go.jp/>  
▷税金に関する相談「タックスアンサー」⇒<http://www.nta.go.jp/taxanswer/>

# 税金特集 早めの申告 忘れず納税を

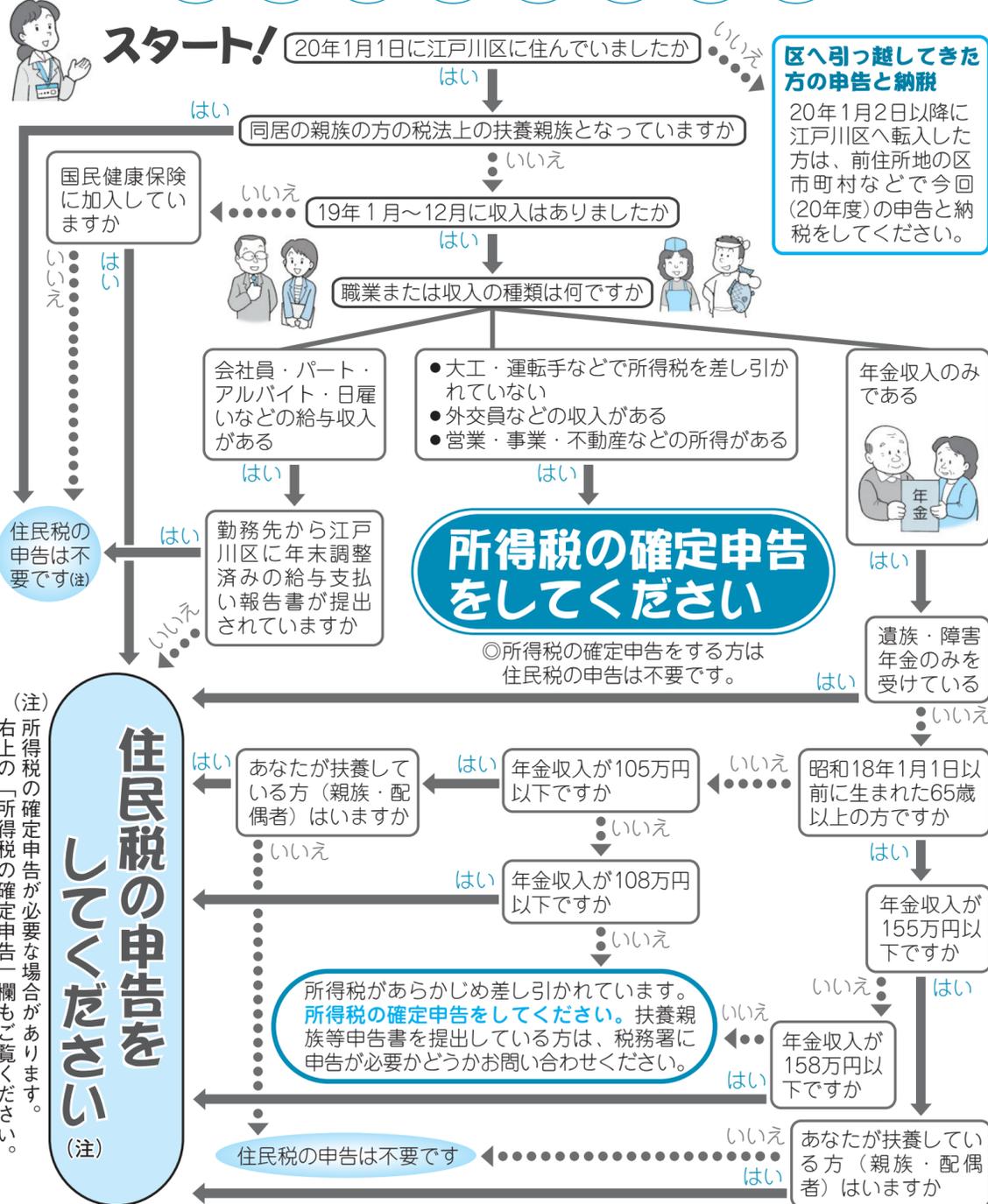
申告は  
**3月17日(月)**  
までに



申告書は自分で正しく書いて早めに提出!



## あなたの申告は?



(注) 右上の「所得税の確定申告が必要な場合」欄もご覧ください。

## 所得税の確定申告 申告は税務署へ

- 所得税の確定申告が必要な方
  - ▷左図の「所得税の確定申告をしてください」にあてはまる方
  - ▷事業所得や不動産所得・譲渡所得などがある方
  - ▷給与所得があり、①給与の収入金額が2,000万円を超える方、②給与・退職所得以外の所得金額の合計額が20万円を超える方、③給与を2か所以上から受け取っている方 ほか
  - ▷公的年金などの収入があり、所得税が源泉徴収されている(納税額がある)方 ほか
- 確定申告をすることで税金が戻る方
  - ▷給与所得がある方で、雑損控除や医療費控除、寄付金控除、住宅借入金等特別控除、政党等寄付金特別控除などを受けることができる方
  - ▷19年中に退職して再就職しなかった方で、年末調整を受けなかった方(源泉徴収税額のある方) ほか
- 19年分の所得税の確定申告は3月17日(月)までに
  - 期限までに申告をしてください。土・日曜は業務を行いませんが、2月24日(日)、3月2日(日)は確定申告の相談および申告書の受け付けを行います。
- パソコンで確定申告書が作成できます
  - 国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で申告書が簡単に作成できます。また、同ホームページ内の「ウェブタックス-TV」や「タックスアンサー」では、申告の方法などをわかりやすく説明しています。ぜひご利用ください。
- インターネットで確定申告ができます
  - 国税庁ホームページ内の国税電子申告・納付システム「e-Tax」を利用すれば、インターネットで確定申告ができます。最高5,000円の税額控除や、通常の半分程度の期間(約3週間)での還付金受け取りなどの特典があります。ぜひご利用ください。



### 中学生の税の作文

江戸川区長賞・江戸川北納税貯蓄組合連合会最優秀賞

「あっ、このボール。消費税の50円が足りなくて買えなかったボールだ。あの後、お母さんから50円貰って、やっと買えたんだよね。」

小学6年生の夏。私は母と二人で、私の幼い頃のアルバムを眺めていました。眺めていたのは、小学1年生の時のページ。やっと貯めた千円で、ずっと欲しかったボールを一人で買いに行ったら、消費税の50円が足りなくて悔しい思いをしたという、今でもはっきりと覚えている出来事です。

「私、この時『消費税なんてなくなっちゃえ』って思ったんだよ。…そう言えば私たちは普段から何気なく『税』って言葉を使っているけど税って何なの?」

母はゆっくりと話してくれました。

「国民が税を納めることは憲法でも定められていて、国や都道府県、市町村は私たちが豊かで安心した暮らしが出来るように国民一人ひとりが納めた税金を活用してくれているの。」

母はその後にも税について話してくれました。

ゴミの処理費用が税金で賄われていること、道路の整備、また、医療費なども税金が使われていること。中でも一番私が驚かされたのは教育費についてです。

学校の校舎、コンピューター、教科書までもが税金で賄われているということを私は初めて知り、感動した反面、罪悪感で心が苦しくなりました。

### 「未来へ続く架け橋」

瑞江中学校3年 柳田英理さん

教科書を開くと、落書きでぐちゃぐちゃになったページ。校舎の壁にはシールの跡。ポロポロになった机や椅子…

これは私たちだけの物ではなく私たちに応援してくれている人々、皆の手によってつくられた架け橋なんだと感じました。架け橋がないと向こう岸に行かないように、教科書、校舎、机や椅子がないと私たちは未来へと行くことが出来ないのです。

「教科書などは決して粗末にはしない物なの。自分の物だからとか自分だけ良ければなんて考えは持ってはいけないの。目には見えないけれど、その中には将来、国を支えるあなたたちにお金を費やしてくれている、たくさんの人々がいるのよ」

私は母が話してくれた、この言葉に強く心を動かされたことを今でも鮮明に覚えています。

「税金イコール私たちに無関係」と思っている皆さん、外を見てください。道路は整備され、公園には遊具で笑顔に遊ぶ子どもたち…。身の周りを見渡してみてください。普段あなたが使っている教科書、毎日通っている学校…。それらは皆、税金で賄われています。

私たちが税金は切っても切れない縁で繋がっているのです。

私も将来しっかり納税し、未来の子どもたちへと続く架け橋をつくっていきたくです。

◎住民税の住宅ローン控除申告もお忘れなく!

◎申告は手軽な郵送を、納税は便利な口座振替で

センター大ホール 合唱、コンサート  
江戸川区くすのきクラブ連合会 江戸川ギター・マンドリンクラブ 園生がいがい係 ☎(5662) 0039

介護保険シンポジウム「認知症の方を支える地域ケア」

3月11日(火)18時30分～20時45分 葛西タワーホール船堀5階小ホール 講演「住み慣れた地域で安心して暮らすために」、分科会 NPO法人「風の詩」副理事長・永島徹ほか 江戸川区介護保険シンポジウム実行委員会 調整係 ☎(5662) 0032

消費者懇談会「プロが教えるうどんの美味しい作り方」

3月12日(水)15時30分～17時 小岩アーバンプラザ 区内在住または在勤の方30人程度(申込順) 東京都麺類協同組合小岩支部組合員 エプロン、三角きん 江戸川区食品衛生協会 2月21日(木)9時から電話で、食品調整係 ☎(3658) 3177

第20回江戸川区心身障害者(児)作品展覧会

区内在住の心身障害者の方々が、絵画・手芸・書道などの作品を出展します。2月23日(土)～25日(月) 10時～16時(25日は15時まで) 葛西タワーホール船堀1階展示ホール1 作品展示会実行委員会・声口 ☎090(1053) 7494

江戸川農産物直売会

小松菜をはじめ区内産新鮮野菜と鉢花などを直売します。2月28日(木)9時～12時 ※売り切れ次第終了。JA東京スマイル新葛西支店(北葛西4～25～24) 江戸川区ほか 農産係 ☎(5662) 0539



お知らせ

ボランティアフェスティバル参加団体募集

7月20日(日)10時～16時 葛西タワーホール船堀1階展示ホールほか 募集内容 ①「ブース」で活動紹介を行う団体/②「ステージ」で活動紹介を行う団体/③「体験コーナー」で体験・紹介を行う

団体 区内で活動するボランティア団体、NPO法人、学校のボランティア部ほか 参加申込書(ボランティアセンターで配付)に記入し、3月7日(金)までに提出、〒132-0031 松島1～28～14(グリーンパレス仮設事務所内)ボランティアセンター ☎(5662) 7671

介護保険事業計画等の改定検討委員募集

区では、介護保険および熟年者福祉施策の更なる充実のため、介護保険事業計画と熟年しあわせ計画を改定します。この改定にあたり、計画改定検討委員として区民の方を募集します。任期=21年3月31日(火)まで ※検討委員会は平日(夜間を含む)に年10回程度開催。第1回は5月上旬の予定です。区内在住の40歳以上の方4人程度 応募動機を原稿用紙800字以内にまとめ、住所・氏名・年齢・職業・電話を記入し、3月10日(月)までに郵送(消印有効) ※結果は4月上旬までに応募者全員に通知します。申込先=〒132-8501(住所不要) 福祉推進課計画係 ☎(5662) 1275

すすくすくスクール非常勤職員募集

雇用期間=4月1日(火)～21年3月31日(火) 勤務日=週5日(日曜・祝日を除く)・週30時間 すすくすくスクール(区立小学校内) 教員・保育士免許(取得見込み可)を有する方10人程度 履歴書(写真貼付)を2月28日(木)までに郵送(必着)または持参、〒132-8501(住所不要) 生涯学習課すすくすスクール係(区役所4階3番) ☎(5662) 8132 ※書類選考の上、3月8日(土)に面接・記述試験を実施。

すすくすくスクール臨時職員募集

3月以降の月～土曜(祝日を除く)、月12～20日間 13時15分～17時15分(土曜は9時～17時) 区立小学校 放課後の児童の健全育成に熱意のある方20人 賃金=資格あり⇒日給3840円(土曜6710円)/資格なし⇒日給3380円(土曜5920円) ※資格=教員・保育士免許。履歴書(写真貼付)に希望の勤務地域を記入し、3月5日(水)までに郵送(必着)または持参、〒132-8501(住所不要) 生涯学習課すすくすスクール係(区役所4階3番) ☎(5662) 8132 ※書類選考の上、後日面接日を知ります。

特別区民税・都民税の納め忘れはありませんか?

19年度第4期分の特別区民税・都民税(普通徴収)の納期限が過ぎました。まだ納めていない方は、すでに送付した納付書により銀行・信用金庫などで2月29日(金)まで納められます。納付書をなくした方は、区役所または各事務所で納めてください。また、思わぬ事故や病気などで納付が困難になった場合は、ご相談ください。納税係 ☎(5662) 1013

農業委員会委員選挙の選挙人名簿が確認できます

20年1月1日現在で調製した選挙人名簿が確認できます。2月23日(土)～3月8日(土)8時30分～17時 選挙管理委員会事務局(区役所西棟5階) ☎(5662) 5553

ファミリーサポートに参加しませんか?

子育てを地域で助け合う活動の説明・研修会です。3月17日(月) 説明会 10時～11時30分、基礎研修会 12時15分～15時30分 ※活動を行うためには、説明会と基礎研修会の受講が必要。葛西労働福祉会館 ファミリーサポートセンター ☎(3877) 2560

第24回江戸川区新人演奏会オーディション参加者募集

5月9日(金)管楽、ピアノ/5月10日(土)弦楽、声楽 10時30分から 葛西タワーホール船堀 専門の部⇒音楽

国民年金のお知らせ

4月から国民年金保険料が変わります 月額1万4410円になります。納付書は4月初めに社会保険庁から郵送されます。保険料の支払いには前納・口座振替が便利でお得です(下表)。

Table with 3 columns: 支払方法, 1か月, 1年. Rows include 納付書で毎月, 納付書で前納, 口座振替で毎月, 口座振替で前納.

20年度保険料の口座振替での前納をご希望の方は、2月29日(金)までに金融機関または江戸川社会保険事務所に申請

学校出身者・在学生/一般の部⇒区内在住または在勤・在学の方、区内音楽団体が在籍者 審査員=作曲家・佐藤真/声楽家・嶺貞子/元NHK交響楽団オーボエ奏者・似鳥健彦ほか 専門の部8000円/一般の部5000円 演奏会=7月6日(日)・タワーホール船堀5階大ホール 江戸川区ほか 応募要項内の申し込み用紙と参加費を同封して、4月8日(火)までに現金書留で郵送(消印有効)、江戸川区音楽協議会・須賀妙子 ☎(3670) 0048 ※応募要項は、ホームページ(www.eonkyo.net/)からもダウンロードできます。

社会保険労務士による区民法律相談

3月1日(土)13時30分～17時 葛西区民館 年金、労務問題全般 区内在住または区内に事業所を有する方50人(申込順) 江戸川区 東京都社会保険労務士会江戸川支部 ☎(3638) 3793=土・日曜を除く9時～17時

小岩アーバンプラザ スカイプール・健康ルームの利用休止

設備改善工事のため利用できません。3月1日(土)～31日(月) 小岩アーバンプラザ ☎(5694) 8151

休館のお知らせ

☆勤労福祉会館 ☎(3688) 1481・子ども家庭支援センター(こどものへや・懇談室)⇒3月3日(月)=館内消毒のため ※子ども家庭支援センターとファミリーサポートの相談窓口は開設します。

印のあるものは直接会場へ 印のあるものは要申し込み 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

休日急病診療

- 診療時間⇒9時～17時(急病のみ受け付け。往診は不可)。
- 外科は救急病院(「平成18・19年度くらしの便利帳」170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)、医療機関の案内は下記のとおりで行っています。聴覚に障害のある方はファクシミリをご利用ください。

江戸川区医師会休日・夜間急病診療所

- 診療科目⇒小児科・内科
- 診療時間⇒①日曜・祝休日 9時～17時/②毎日21時～翌朝6時
- 問い合わせ⇒①☎(3655) 5151/②☎(3651) 5270

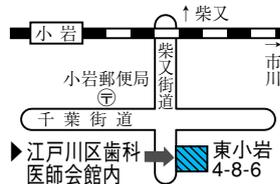


休日急病当番医

- 2月24日
- 小—麻生小児科医院 西葛西6-9-12 ☎(5659) 5220
- 内—尻内内科消化器クリニック 一之江7-35-22 ☎(5678) 5115
- 小—下鎌田診療所 江戸川1-29-1 ☎(3677) 3321
- 児—北澤耳鼻咽喉科医院 西小岩3-32-13 ☎(3673) 8733
- 科—福田クリニック 南篠崎町2-38-13 ☎(3679) 2011
- 眼—たかま眼科クリニック 西葛西6-9-12 ☎(5675) 7165
- 耳鼻—北澤耳鼻咽喉科医院 西小岩3-32-13 ☎(3673) 8733

休日歯科応急診療

- 2月24日
- 診療時間⇒9時～17時
- 休日専用電話☎(3672) 8215]に予約のうえ、16時30分までにお越しください。



休日応急当番接(整)骨院

- 施術時間⇒9時～17時
- 2月24日 ごとう接骨院 中葛西1-42-22 ☎(3680) 6366
- 藤田接骨院 南小岩7-21-7 ☎(3671) 2789

リハビリ・運動相談(予約制)

Table with 3 columns: 日時(3月), 会場(健康サポートセンター), 電話. Rows include 3日(月)14時～16時, 6日(木)9時～11時, 14日(金)9時～11時.

理学療法士・作業療法士などによる相談 足腰の弱った方、高次脳機能障害や言語障害・身体障害のある方など各4人(申込順) 2月21日(木)9時から希望会場に電話で

こころの健康ホットライン ☎(5661) 2525

こころが疲れたと感じたら... 気軽にご相談を。(月～金曜9時～12時・13時～16時、祝日を除く)



# 情報 たからばこ

## 講座・教室

**消費者教室「初心者限定！初めての携帯電話教室」**

① 3月4日(火)⇨小岩区民館または② 3月10日(月)⇨勤労福祉会館 ※①はNTTドコモ、②はauの携帯電話を使用。⑩10時～12時30分 ⑩電話のかけ方、メールの送り方、契約のポイントほか ⑩区内在住または在勤の方各30人(抽選) ⑩NPO法人竹箒の会 ⑩①は2月27日(水)、②は3月4日(火)までに電話またはファクシミリで、消費者センター☎(5662)7635・FAX(5607)1616

## 臨海球技場 de 個人フットサル

参加者同士でチームを作り、練習・試合を行います。⑩3月16日(日) ⑩10時～12時/12時～14時 ⑩18歳以上の方各50人(申込順) ⑩前日までに申し込み⇨男性800円、女性600円/当日申し込み⇨男性1000円、女性800円 ⑩運動靴、飲み物ほか ⑩⑩2月25日(月)9時から窓口へ参加費を持参、臨海球技場第一☎(3680)9251 ※3月3日(月)からは陸上競技場、区球場窓口でも受け付け。

## スポーツランド春休み特別新1年生アイススケート教室

⑩①3月26日(水)・28日(金)、4月1日(火)・3日(木)/②3月27日(木)・31日(月)、4月2日(水)・4日(金) ※各4回。⑩9時～10時30分 ⑩アイススケートが初めてで、4月に小学1年生になるお子さん各60人(抽選) ⑩各2600円(貸し靴料込み) ⑩⑩⑩往復ハガキに教室名・希望コース

①または②・住所・氏名(フリガナ)・電話・入学予定の小学校名を記入し、2月27日(水)までに郵送(必着)、〒133-0063 東篠崎1-8-1 スポーツランド☎(3677)1711

## 小松川地区中高年スポーツ教室「ウォーキング、ストレッチ」

⑩3月1日(土)・15日(土)・23日(日)9時30分から ⑩小松川さくらホール ⑩40歳以上の方 ⑩1回100円 ⑩運動できる服装 ⑩区教育委員会 ⑩⑩松瀬元春☎090(8012)9701

## 第23回江戸川区合唱連盟公開講座「名曲に親しもう」

モーツァルト作曲「アヴェヴェルムコルプス」、グノー作曲「アヴェマリア」を課題曲にした合唱指導と楽曲理解のための講座です。⑩3月2日(日)14時から ⑩小岩アーバンプラザ ⑩700円 ⑩日本合唱指揮者協会理事・清水昭 ⑩区教育委員会 ⑩⑩⑩江戸川区合唱連盟・加藤☎(3610)5154 ※当日会場でも受け付けます。

## 写真教室「フィルムでもデジタルでも変わらない写真の基礎講座」

⑩3月20日(木)13時30分～16時 ⑩タワーホール船堀4階研修室 ⑩50人(抽選) ⑩1000円 ⑩写真家・芳賀健二 ⑩江戸川区 ⑩⑩⑩住所・氏名・電話・ファクシミリ番号を記入し、3月5日(水)までにファクシミリで、ニッコールクラブ江戸川支部☎090(3477)0210・FAX(3652)6123

## 薬剤師会健康講座「薬との上手なつきあい方」

⑩3月1日(土)14時から ⑩タワーホール船堀2階瑞雲 ⑩100人程度(先着順) ⑩虎の門病院薬剤部長・林昌洋 ⑩⑩江戸川区薬剤師会☎(5607)1535

## 若年者就職応援セミナー

⑩2月26日(火)13時～16時50分 ⑩タワーホール船堀3階産業振興センター ⑩「今日から変わろう！実践ビジネスマナー入門」ほか ⑩概ね35歳くらいまで

の方30人(区外在住の方も可) ⑩⑩雇用・能力開発機構東京センター☎(5805)6321

## 催しもの

### 第4回アダプト活動交流会

道路、河川、公園など区内の公共スペースでボランティア活動をしている方の相互交流の場です。ボランティアに興味のある方は気軽にご参加ください。⑩3月2日(日)14時～17時 ⑩鹿骨区民館 ⑩⑩⑩土木部庶務課庶務係☎(5662)8376

### 精神障害者就労支援シンポジウム「精神障害者の自立を考える」

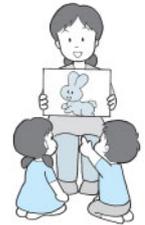
⑩3月6日(木)18時30分から ⑩総合文化センター研修室 ⑩神奈川県立保健福祉大学教授・松為信雄ほか ⑩⑩⑩精神保健担当係☎(5661)2465

### 子育て講演会「親子でふれあう音楽あそび」

⑩3月4日(火)10時～11時 ⑩1歳6か月～2歳6か月のお子さんと保護者25組(申込順) ⑩音楽療法士・佐藤真秀 ⑩⑩2月21日(木)9時から電話で、葛西健康サポートセンター☎(3688)0154

### 子ども家庭支援センター「ボランティアによるイベント」

⑩⑩①3月5日(水)11時～11時30分⇨パネルシアターほか/②3月21日(金)11時～11時30分⇨絵本の読み聞かせ、紙芝居ほか/③3月25日(火)10時45分～11時30分⇨ヨガ ⑩①おはなしクレヨン/②おはなしたまご ⑩①②⇨直接会場へ/③⇨2月21日(木)10時から電話で(先着12組) ⑩・申込先⇨子ども家庭支援センター(勤労福祉会館内) ☎(3877)2460



### 小岩図書館の催し

子ども会 ⑩2月23日(土)14時から ⑩「おはなしおばさんのおはなし」 ⑩藤

田浩子 おはなし会スペシャル ⑩3月1日(土) ⑩⑩①14時から⇨幼児向け/②14時30分から⇨小学生向け ⑩手あそび&手袋人形、パネルシアターほか ⑩尾松純子 《⑩⑩⑩》小岩図書館☎(3672)0251

## 総合文化センター「らくごワークショップ2008～しゃべりたくてしゃべりたくて 江戸川～」

1月から稽古を重ねてきたワークショップ参加者たちが、練習の成果を披露します。⑩3月1日(土)14時30分開演 ⑩⑩⑩小ホール ⑩橋家仲蔵ほか ⑩総合文化センター☎(3652)1111

### 総合文化センターチケット情報

円・こどもステージ「あらしのよるに」 ⑩5月4日(祝)18時30分開演 ⑩小ホール ⑩前売り3200円、当日3500円(全席指定) ⑩2月25日(月)9時から電話で、江戸川子ども劇場事務局☎(5693)3019/3月2日(日)9時から総合文化センター窓口で 人形浄瑠璃「文楽」 ⑩3月22日(土)16時開演 ⑩小ホール ⑩3500円 ⑩総合文化センター☎(3652)1111/チケットぴあ☎(0570)029999 《⑩⑩⑩》総合文化センター☎(3652)1111

### タワーホール船堀チケット情報

山形由美フルートコンサート ⑩3月7日(金)19時開演 ⑩5階大ホール ⑩2800円 亀淵友香 & VOJAゴスペルコンサート ⑩4月25日(金)19時開演 ⑩5階大ホール ⑩4000円 《⑩⑩⑩》タワーホール船堀☎(5676)2211

### スプリングコンサート2008「室内楽で楽しむ童謡とクラシック」

⑩3月1日(土)14時開演(13時開場) ⑩340人(先着順) ⑩江戸川チェーンバーアンサンブルほか ⑩⑩⑩東部フレンドホール☎(5666)1221

### 思い出の曲を一緒に歌いましょう！第5回合唱祭

⑩3月1日(土) ⑩10時30分から/12時40分から/14時40分から ⑩総合文化セ

# 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	催し	日時	会場	費用	問い合わせ
全国吟詠コンクール江戸川大会	3月2日(日)10時～18時	小松川区民館	なし	江戸川区吟詠詩舞道連盟・小林☎(3689)3761	硬式テニス初心者・初級者講習会	4月5日～26日の毎週土曜18時～20時(4回)	谷河内テニスコート	3000円	⑩正木健治☎(3689)0144(〒134-0081 北葛西3-7-6)⇨往復ハガキに講習会名・住所・氏名・生年月日・電話・ファクシミリ番号・学校名を記入し、3月3日(月)までに郵送(必着)
子育てセミナー「親子の不思議な関係～子どもの問題? 夫婦の問題～」	3月4日(火)10時～11時30分	タワーホール船堀401会議室	300円	⑩岩倉☎(3676)8234=月・木・金曜は15時以降⇨2月21日(木)15時から電話で(一時保育あり。要予約)	ソフトテニス連盟ジュニア教室	4月～21年3月の月2～5回土曜10時～12時	谷河内テニスコート	年1万4000円(保険料を含む)	⑩土屋文雄☎090(3067)4254(〒132-0014 東瑞江2-55)⇨往復ハガキに住所・氏名・生年月日・学校名・学年・保護者氏名・電話を記入し、2月29日(金)までに郵送(必着)
第60回総合体育祭秋季区民大会アイススケート	3月9日(日)9時30分から	スポーツランド	個人⇨一般500円・小学生300円/団体⇨一般6000円・小学生2000円	⑩アイススケート連盟・梅原☎(3670)7447⇨2月29日(金)までに電話で	第61回総合体育祭春季区民大会	3月30日(日)から	区球場、江戸川河川敷グラウンド	更新2万円、新規2万2000円(別途互助会費1人300円が必要)	江戸川区軟式野球連盟・金巻☎(3653)5536 ⑩3月1日(土)14時～19時に総合文化センター会議室へ参加費を持参
第29回区民総合卓球教室	3月23日(日)9時～16時	総合体育館	500円(中学生以下300円)	⑩齊藤真理子☎080(5041)1419	バスケットボール	4月6日(日)から	総合体育館、スポーツセンター	6000円(別に連盟登録料5000円が必要)	⑩スポーツ係☎(5662)1636 ⑩3月7日(金)18時30分～18時45分にタワーホール船堀4階研修室へ
ターゲットバードゴルフ初心者教室	3月23日(日)～4月18日(金)の①毎週日曜9時～11時⇨②新中川大杉橋上流/②毎週金曜10時～12時⇨③西葛西少年野球場(各4回)		1回100円	①上田繁造☎(3678)0416 ②小林秀夫☎(3686)0678	空手道	4月13日(日)9時30分～18時	スポーツセンター	1種目2000円(個人戦)	⑩竹川達男☎(3878)8318⇨3月1日(土)～7日(金)の9時～21時に電話で

**ごみ減量講演会** ⑩2月23日(土)14時～15時30分 ⑩場総合文化センター会議室 ⑩内「みんなで進めるごみ減量とリサイクル」 ⑩⑩⑩ごみ減量係☎(5662)1689

凡例 ⑩日時(日程) ⑩時間 ⑩場所 ⑩内容 ⑩定員(対象) ⑩費用 ⑩講師 ⑩出演 ⑩持ち物 ⑩主催 ⑩共催 ⑩後援 ⑩協力 ⑩申し込み ⑩問い合わせ ⑩ホームページ



区では、ファミリーヘルス推進員と協力して、日常生活の中で手軽に健康づくりができるウォーキングを推奨しています。特に3月を「ウォーキング月間」として、今年も区内8か所で健康ウォーキング大会を開催します。

ウォーキングは健康増進に様々な効果があります。みなさん、ぜひご参加ください。

☎ 各健康サポートセンター

手軽に！  
だれでもできる！

ウォーキングは健康づくりの第一歩！

ウォーキングはいいことがいっぱい！



そのほか、足腰の筋力や骨を強くし転倒が予防できたり、血液の流れがよくなることで脳に酸素が行き渡り、認知症予防などの老化防止にも効果的です。

◎メタボリックシンドロームの解消にもおススメ！

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは内臓脂肪型肥満（おへその位置で測った腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上が目安）の方が、高血圧・脂質異常・高血糖といった生活習慣病の危険因子を2つ以上併せ持った状態を言い、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気の引き金となります。

ウォーキングで予防しましょう!!



■広々とした戸外で自然とふれあいながら楽しくウォーキング！

楽しいウォーキングのポイント

靴の選び方

- 靴底が適度に曲がり、通気性がよいもの
- つま先に1cmくらいの余裕があり、中で足がずれないように、ひもで調節できるもの



正しい歩き方

- 背筋を伸ばし姿勢よく、広い歩幅で
- 視線は高く、十数m先を見て
- 腕はやや大きく振り、つま先を上げ、まっすぐ前方にひざを伸ばして、踏み出しましょう！



事前準備も忘れずに！

- 水・タオル・防寒や日焼け防止のための手袋・帽子などが必需品です
- 季節や天候に合った、動きやすい服装を心掛けましょう
- 歩く前と休憩時には水分補給が大切です
- ウォーキングの前後はストレッチをしましょう。ストレッチは、体全体の筋肉・関節を柔らかくして、けがを防ぎ、運動効果を高めます



健康ウォーキング大会

無料・当日参加もできます



日程	集合時間	集合場所・コース・距離	申し込み・問い合わせ先	日程	集合時間	集合場所・コース・距離	申し込み・問い合わせ先
3月1日(土)	9時30分	小岩菖蒲園集合～寅さん記念館折り返し(5.6km)	小岩健康サポートセンター ☎(3658)3171	3月8日(土)	9時	浅間神社バス停土手下集合～江戸川病院折り返し(3km) / 小岩菖蒲園折り返し(5km)	鹿骨健康サポートセンター ☎(3678)8711
	9時30分	都立宇喜田公園遊び場広場集合～新渡橋経由で宇喜田公園(4.5km) / 人道橋(新川)経由で宇喜田公園(7km)	葛西健康サポートセンター ☎(3688)0154		9時30分	なぎさニュータウン中央広場集合～葛西臨海公園折り返し(6km)	なぎさ健康サポートセンター ☎(5675)2515
	9時30分	篠崎ポニーランド集合～浅間神社折り返し(3km) / 善養寺折り返し(6km)	東部健康サポートセンター ☎(3678)6441	3月9日(日)	9時	清新町健康サポートセンター集合～新左近川親水公園折り返し(4km) / 葛西臨海公園折り返し(7km)	清新町健康サポートセンター ☎(3878)1221
3月2日(日)	9時30分	小松川橋下荒川河川敷(平井側)集合～荒川ロックゲート折り返し(4km) / 総武線高架下経由で荒川ロックゲート折り返し(6.5km)	中央健康サポートセンター ☎(5661)2466	4月5日(土)	9時	都立大島小松川公園自由の広場集合～小松川千本桜折り返し(4km) / 亀戸中央公園折り返し(7km)	小松川健康サポートセンター ☎(3683)5531

※お近くのファミリーヘルス推進員も申し込み・問い合わせを受け付けています。

花粉症は早めに予防！

花粉情報をチェックして、花粉が多い日はマスクなどの花粉対策をお忘れなく！ 東京都スギ花粉テレホンサービス ☎(3348)1187 ☎ 各健康サポートセンター