

主な内容

- 2 面 介護予防でいきいき生活
- 3 面 プールオープン
- 4・5 面 特集 小さな心掛けで大きな効果！  
今すぐ実行 節電
- 8 面 熱中症に気をつけましょう

■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/>

## 人生を豊かにする学びの場 江戸川 総合人生大学

江戸川総合人生大学は、よりよいまちづくりのために様々なことを学び、その成果を地域に活かすことを目的としています。授業は、講義形式のほかに、グループでの話し合いや体験学習、イベントの企画などを行います。

今回、10月に入学する第8期生を募集します。楽しく学んで、みなさんの人生を豊かなものにしてみませんか。



講義



体験学習

### 第8期生募集概要

- 資格** 区内在住または在勤・在学の方  
※年齢制限はありません。
- 定員** 各学科25人程度、合計100人
- 授業会場** 主に篠崎文化プラザ講義室
- 授業料** 年間3万円  
※テキスト代など、別途費用がかかる場合があります。
- 修学期間** 10月から2年間
- 申し込み** 区役所、各事務所・図書館・コミュニティ会館などで、7月1日(金)から入学案内を配付。同封されている入学願書を記入し、江戸川総合人生大学へ郵送または持参  
※定員を超えた場合は抽選になります。



▲北野 大 学 長  
(明治大学教授・工学博士)

### 都内の空間放射線量測定を拡充

特別区長会では、区民のみなさんが安心して暮らしていくためには、放射線量を広域的に観測することが大切と考え、東京都に対し、測定の充実について要請を行いました。

東京都では、その要請に基づき、空間放射線量の測定箇所を拡大し、都内全域で統一的な測定を実施します。

- 測定箇所** 都内100か所程度(江戸川区内は4か所)
- 測定時期** 6月15日から1週間以内に測定
- 測定の高さ** 地表面及び地面から1m
- 測定者** 東京都職員(東京都健康安全研究センター)  
※測定結果は、都ホームページ、区ホームページでお知らせします。

☎ 感染症第二係 ☎(5661)2476

第8期

新

入

生

募

集

申し込み期間

7月1日(金)～8月20日(土)

☎ 江戸川総合人生大学(篠崎文化プラザ内)  
☎(3676)9075

### 江戸川まちづくり学科

授業=金曜10時～12時

学科長⇒まちづくりコンサルタント/㈱計画技術研究所 佐谷和江  
暮らしやすい「まちづくり」について、実際にまちを歩くフィールドワークと討議によるワークショップの手法を併用し、多様な分野・視点から考えていきます。

### 国際コミュニティ学科

授業=火曜10時～12時

学科長⇒青山学院大学名誉教授 ジョージ・W・ギッシュ  
地域での国際交流や外国人との共生のあり方を考えます。また、フィールドワークなどを通して、各国の文化、情勢、在住外国人を取り巻く現状と課題などを学びます。

### 子ども・子育て応援学科

授業=火曜10時～12時

学科長⇒お茶の水女子大学教授 三輪建二  
子どもの行動や発達、子育ての環境について学びながら、子どもたちの子育て、子育てについて、家庭や地域でできることはどんなことかを考えます。

### 介護・福祉学科

授業=火曜14時～16時

学科長⇒福祉ジャーナリスト/元NHK解説委員 村田幸子  
高齢社会の中、「住民参加」をキーワードに、地域社会が抱える課題やその解決方法、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていける仕組みを考えていきます。

公開講座

### 「このまち」にあるもの ～豊かなまちの育て方～

一人ひとりが生活の豊かさを実感できる、そんなすてきな「まち」を育ててみませんか。

☎ 7月20日(水)14時～16時

☎ 篠崎文化プラザ

☎ 100人(申込順)

☎ ハウジングアンドコミュニティ財団・吉野裕之

☎ 7月4日(月)9時から電話で、江戸川総合人生大学

☎(3676)9075

夏場の節電の取り組みについて、4・5面に掲載しています

# 介護予防でいきいき生活

## ★ 様々な事業を行っています ★

### 熟年いきいきトレーニング

身体的に自立した生活を営むため、足腰の筋力や機能の維持・向上を目的としたトレーニングを行います。



### 熟年ふれあいセンター

会食や趣味などを通じた利用者同士の交流を持つことで、閉じこもりを予防します。



### 熟年スポーツトレーニング

ストレッチや有酸素運動、簡易な器具を使ったトレーニングを、スポーツ施設やプールを利用して行います。

### 熟年口腔ケアセミナー

歯科医師や歯科衛生士が、講話や実技、個別相談を通して、一人ひとりに合った口の健康法を紹介します。



～心身の状態を知り  
自分に合った介護予防を～  
☎ 介護予防係 ☎(5662)0794

相談・参加希望の方はお近くの  
地域包括支援センターへ相談ください

施設名	所在地	電話
江戸川区医師会	中央4～24～14	(5607) 5591
清心苑	西一之江4～9～24	(3655) 6117
アゼリー江戸川	本一色2～13～25	(5607) 7600
ウエル江戸川	平井7～13～32	(3618) 0324
第二ウエル江戸川	平井1～4～15	(5858) 2352
暖心苑	北葛西4～3～16	(3877) 0181
なぎさ和楽苑	西葛西8～1～1	(3675) 1201
なぎさ和楽苑東葛西	東葛西7～12～6	(3877) 8690
みどりの郷福楽園	南葛西4～23～14～104	(5659) 5353
泰山	東小岩6～8～16	(5889) 1165
小岩ホーム	南小岩5～11～10	(5694) 0101
江戸川光照苑	北小岩5～7～2	(5612) 7193
瑞江ホーム	瑞江1～3～12	(3679) 4102
江東園	江戸川1～46	(3677) 4631
きく	西篠崎1～6～7	(5666) 8477

◎窓口の受付時間⇒9時～18時(日曜・祝休日を除く)

### ◆介護予防の初めの一步は、心身の状態を知ることから…

区では、65歳以上の方(要支援・要介護認定者を除く)を対象に、心身の働きをチェックする「生活機能評価」を国保健診・長寿健診と合わせて実施しています。

社会保険などに加入している方にも、地域包括支援センターで生活機能に関する質問を実施し、機能低下が心配される方は、後日、必要な検査が受けられます。

## 第1回えどがわ産業発明コンクール 製品・技術・アイデア大募集!

このコンクールは、区民・事業者の方から優れた製品などを募集し、区内産業の活性化を目指します。新開発した製品や日頃あたためているアイデアなどを応募してみませんか。

- 応募内容** 応募者が開発した製品・技術・アイデア
- 応募資格** ①一般の部⇒区内に事業所を有する中小企業および区内在住・在勤の個人またはグループ/②高校生の部⇒区内在住・在学の高校生相当の個人またはグループ
- 応募方法** 所定の応募用紙および必要書類を郵送(必着)または持参、〒132-8501(住所不要)産業振興課計画係  
※応募用紙は、産業振興課計画係で配付または区ホームページからダウンロードできます。
- 募集期間** 7月1日(金)～29日(金) ※②は9月9日(金)まで。
- 表彰** 優れた製品・技術などは、11月19日(土)の「産業ときめきフェア in EDOGAWA」で表彰します。
- 副賞** 最優秀賞⇒①は30万円、②は図書カード5万円分  
※そのほかに優秀賞と特別賞を設けます。
- ◎**募集内容・要件など詳しくは、区ホームページをご覧ください。**
- ☎・**申込先** 産業振興課計画係(区役所3階8番)  
☎(5662)0525



「江戸川らしさ」を育てる景観まちづくりの活動へ参加してみませんか。  
☎ 6月25日(土)10時～12時

場 グリーンパレス集会所304  
人 区内在住の方  
申 電話または所定の申込書(区ホームページ)

7  
ジからダウンロードできます)をファクシミリで、都市計画課調整係(区役所第三庁舎)☎(5662)6368  
FAX(5607)226

### 「景観まちづくりワークショップ」参加者募集

予防接種法施行令の一部改正により、接種対象者が拡大されました。  
●MR(麻しん・風しん混合)4期予防接種  
学校行事で海外に行く高校2年生相当の方が対象者に追加されました。接種を希望する方は、接種票を交付します。最寄りの健康サポートセンターへ、接種する方の本人確認ができるものを

持参ください。接種場所 区指定の医療機関  
費用 無料  
接種期限 24年3月31日(土)

●日本脳炎予防接種  
平成17～21年度の間に日本脳炎の予防接種の機会を逃した方々も接種できるようにになりました。  
今年度は、通常の3・4歳に加え、小学3・4年生のお子さんにも接種票を郵送します。また、これまで定期接種ができなかった、7歳6か月～9歳未満および13歳～16歳(平成7年6月1日以降生まれ)のお子さんでも接種できるようにになりました。  
◎現在、接種票などの準備を進めています。詳しくは、今後の広報えどがわなどでお知らせします。  
☎(5661)2466

### MR(麻しん・風しん混合)4期および日本脳炎の予防接種の対象者を拡大

健康保険証など、本人確認のできるものを持って、左表の会場へお越しください(予約不要、車での来場は不可)。

日程	会場
20日(月)	清新町コミュニティ会館
21日(火)	小岩アーバンプラザ
22日(水)	総合文化センター
23日(木)	東部区民館
24日(金)	葛西区民館
25日(土)	鹿骨区民館
29日(水)	葛西区民館

### 40歳未満の方を対象に 区民健診を実施中!

健康保険証など、本人確認のできるものを持って、左表の会場へお越しください(予約不要、車での来場は不可)。

受付時間 13時～14時30分  
昭和47年4月1日以降に生まれた区民(職場・学校などで健診を受診する機会のない方)  
尿検査、血液検査、血圧測定 ほか  
※採尿は当日会場で行いますが、事前に専用の採尿容器を保健所、各健康サポートセンターでもお渡しします。  
☎(5661)2462

### 24年度に「介護保険事業計画」および「熟年しあわせ計画」を改定します

区では、介護保険と熟年者に関する保健福祉施策の計画的な事業運営のため、「介護保険事業計画」と「熟年しあわせ計画」を策定しています。これらの計画を24年度に改定するため、検討委員会を立ち上げ、今後、検討経過を区ホームページなどで公表していきます。改定に先立ち、区民のみなさんの意見を取りまとめた「介護保険事業計画・熟年しあわせ計画改定のための基礎調査報告書」を作成しました。報告書は、各図書館、区ホームページで閲覧できます。また、概要版を福祉推進課(区役所2階2番)で配付しています。☎(5662)1275

### 消費者教室 「食品の安全・安心を考える」

食品に使用される添加物や農薬などを学び、食品の安全と安心について考えます。  
☎ 7月15日(金)10時～12時

の方40人(抽選)  
実践女子大学名誉教授・西島基弘  
☎ 7月7日(木)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)161

場 グリーンパレス集会所401  
人 区内在住または在勤

6  
FAX(5607)161

## 肉の生食はやめましょう!

肉の生食による食中毒や死亡事故が発生しています。肉は十分に加熱して食べましょう。☎生活衛生課☎(3658)3177

凡例 日時(日程) 時間 場所 内容 人定員(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

# 暑い夏がやってくる!

# プールオープン



## プールガーデン 7月1日(金)~9月4日(日)

時 9時~17時(フリータイム制)  
 内 流れるプール、ジャンププール、トビウオプール、スライダープール、ジャブジャブプール  
 費 1回⇒高校生相当以上500円、小・中学生200円、4歳以上の幼児100円  
 問 プールガーデン(西葛西8~17~1) ☎(3687)1721



## 区営プール 7月15日(金)から順次オープン

◎水泳キャップの着用が必要です。  
 ◎全プールで浮き輪が使用できます(ゴムボートなどは使用不可)。

プール名	住所	期間
平井プール	平井2~16~8	7月15日(金)~9月4日(日)
小岩第三中学校プール	北小岩8~19~1	7月30日(土)~8月20日(土)
西小松川小学校プール	松島3~30~6	8月6日(土)~15日(月)
上小岩小学校プール(幼児~小学生対象)	北小岩7~2~1	8月11日(木)~20日(土)

※幼児(小岩第三中学校プールは小学生以下)は保護者同伴。  
 時 10時~11時/11時30分~13時30分/14時~16時/16時30分~18時30分(入れ替え制)  
 費 1時間⇒高校生相当以上100円、小・中学生20円、幼児無料  
 ※原則として料金は2時間前払い。  
 問 スポーツ係 ☎(5662)1636

## スポーツランド 7月1日(金)~8月31日(水)

時 9時~17時 ※土・日曜、祝日は18時~21時も営業(入れ替え制)。  
 内 大プール、小プール、円形プール、円形幼児用プール  
 費 1回⇒高校生相当以上200円、小・中学生50円、幼児無料  
 問 スポーツランド(東篠崎1~8~1) ☎(3677)1711

トノボの幼虫、ヤゴについて学びます。  
 ①7月9日(土)・②17日(日)14時~15時45分  
 ヤゴの観察、飼育水槽作り、飼い方ほか  
 小学3~6年生各24名(フリガナ)・学校

### 子ども未来館 「ヤゴ」の飼育教室



人(抽選)  
 角型2Lのペットボトル1本、持ち帰り用容器(フタ付き)  
 教室名・希望日(①または②)・住所・氏名(フリガナ)・学校

名・学年・保護者氏名  
 ・電話を記入し、①7月1日(金)・②7月8日(金)までにハガキで郵送(必着)またはフアクシミリで、〒133-0006篠崎町3-12-5  
 10 子ども未来館 ☎(5243)4011・FAX 52436811

穂高号 [穂高荘 ☎0263(83)3041]

1日(土)~3日(月)2泊	紅葉の乗鞍スカイライン
3日(月)~5日(水)2泊	秘境ノ黒部峡谷トロッコ列車の旅
5日(水)~7日(金)2泊	紅葉と迫力の水煙黒部ダムと立山室堂散策
7日(金)~9日(日)2泊	色彩の競演 樽池自然園
9日(日)~11日(火)2泊	秋漂う歴史の町を探訪 飛騨高山
11日(火)~13日(木)2泊	絶景ノ紅葉と緑が織り成す駒ヶ岳千畳敷カール
13日(木)~15日(土)2泊	赤と黄に燃える上高地
15日(土)~16日(日)1泊	高崎白衣大観音と紅葉の黒部ダム・大観峰
16日(日)~18日(火)2泊	染まる山並み美ヶ原高原
18日(火)~20日(木)2泊	雲上の紅葉 御獄の大パノラマ御岳ロープウェイ
20日(木)~22日(土)2泊	赤と黄に燃える上高地
22日(土)~23日(日)1泊	紅葉の小諸懐古園と昇仙峡
23日(日)~24日(月)2泊	世界遺産錦秋の白川郷とりんご狩り
24日(月)~26日(水)2泊	紅葉の大パノラマ新穂高ロープウェイとりんご狩り
26日(水)~28日(金)2泊	紅葉の天竜舟下りりんご狩り
28日(金)~30日(日)2泊	紅葉の宿場町妻籠宿・馬籠宿
30日(日)~11日(火)2泊	水陸両用バスで行く諏訪湖遊覧船とりんご狩り

塩沢号 [塩沢江戸川荘 ☎025(783)4701]

1日(土)~3日(月)2泊	第1回登山コース 霊峰八海山(地藏岳)~初級者編~(※)
3日(月)~5日(水)2泊	秋の味覚狩り~梨狩り編~新潟ふるさと村(※)
5日(水)~7日(金)2泊	秋深まる 弥彦山スカイラインと寺泊で海の幸満喫
7日(金)~8日(土)1泊	紅葉鮮やか 尾瀬ヶ原ハイキング
10日(日)~12日(火)2泊	第1回 秋風爽やか 魚沼スカイラインウオーク(※)
12日(火)~14日(木)2泊	紅葉の秘境 秋山郷を訪ねて
14日(木)~15日(金)1泊	紅葉の空中散歩5,481mの苗場山ドラゴンドラ
16日(日)~18日(火)2泊	紅葉の空中散歩5,481mの苗場山ドラゴンドラ
18日(火)~19日(水)1泊	金精峠日光の紅葉とわたらせ渓谷鉄道・足尾銅山・富弘美術館
19日(水)~21日(金)2泊	八海山火渡り大祭と八海山ロープウェイ
21日(金)~22日(土)1泊	秋の味覚狩り~キノコ狩り編~高津戸峡と草木湖の紅葉
23日(土)~25日(日)2泊	秘境 奥只見遊覧と絶景の山岳ローカル列車只見線
25日(日)~27日(火)2泊	紅葉の裏巻機溪谷トレッキングと秋の味覚を満喫
27日(火)~28日(水)1泊	紅葉真っ盛り 田子倉ダムと遊覧船
27日(火)~29日(土)2泊	宇奈月ニューオータニホテル泊とトロッコ列車で紅葉狩り
30日(日)~11日(火)2泊	紅葉真っ盛り 清津峡と湯沢高原アルプの里

穂高号・塩沢号運行予定  
 左表のとおり  
 ※塩沢号の(※)のコーナーは、お得意なセットプランです。詳しくは、お問い合わせください。  
 夏のカンパ場申し込み  
 開設期間 穂高荘↓7月21日(木)~8月31日(水)、塩沢江戸川荘↓7月30日(土)~8月31日(水)  
 団体貸し切り日 穂高荘↓7月29日(金)・30日(土)、塩沢江戸川荘↓8月2日(火)・3日(水)  
 施設使用料 右下表のとおり(すべて1泊分)  
 ④ 6月21日(火)から電話

穂高荘	山荘	6帖	2,000円
		8帖	2,500円
	ロッジ	6帖	2,000円
		8帖	2,500円
テント	5人用(持ち込み可)	500円	
	バーベキューセット ※まき・炭代別料金	500円	
塩沢江戸川荘			

※受付時間は、各施設の宿泊申し込み受付時間と同じです。  
 《問・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

## 区の無料相談窓口

▷区民相談(身の上、簡易な相談)  
 ⇨毎日9時~16時(受け付けは9時~15時)  
 ※火・金曜の午前中は混雑します。そのほか、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22・23年度くらしの便利帳』の89~93ページをご覧ください。  
 ●7月10日(日)は設備点検のため、7月18日(月)は祝日のため、相談はお休みします。  
 ●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。

一之江名主屋敷 **七夕かざり**  
 短冊や色紙で七夕の飾り付けをします。江戸風鈴の絵付け体験などもあります。  
 ④ 6月25日(土)10時~14時(小雨実施)  
 場① 一之江名主屋敷  
 費 維持協力費100円 ※中学生以下は無料。  
 問 文化財係 ☎(5662)7176  
 ◎一之江名主屋敷で短冊や色紙を配付しています。

鶴岡市友好都市盟約締結 30周年記念イベント  
 鶴岡の特産品プレゼント  
 24年3月31日(土)までに鶴岡市を訪れた区民の方が対象です。所定のアンケート用紙に記入の上、用紙に記載された鶴岡市内の指定施設に持参してください。もれなく豆御殿まわりを差し上げます。更に抽選で鶴岡の特産品をプレゼントします。  
 ※アンケート用紙は、都市交流係(区役所3階10番)、各事務所、鶴岡市東京事務所(西葛西7-28-7)などで配付しています。  
 記念コンサート  
 オペラ歌手の平野忠彦氏とひらやすかつこ氏によるジョイントコンサートです。  
 ④ 7月20日(水)19時開演(18時30分開場)  
 場 タワーホール船堀5階大ホール  
 費 5000円  
 後 江戸川区、鶴岡市、タワーホール船堀、総合文化センター、グリーンパレス、鶴岡市東京事務所で販売中  
 ④ 鶴岡市東京事務所 ☎(5696)6821

東日本大震災の影響により、電力供給が極めて厳しい状況にあります。区ではこれまで、区民のみなさんの協力をいただきながら、節電を実施してきました。

政府は夏場の電力需要に対応するため、昨夏比15%減の節電目標を打ち出し、これを受けて区では、「節電実行基本方針」を策定しました。

今後も区民のみなさんと区が力を合わせて節電に取り組み、この夏を乗り切っていきましょう。

### 節電実行基本方針を推進しています

- ◆区の施設では、政府の目標を上回る20%以上の節電目標を掲げ「節電実行計画」を策定し、取り組んでいます
- ◆区民・事業者のみなさんが、15%以上の節電を進められるよう、区として必要な情報提供に努めていきます

### 20%以上の節電を目指す取り組み例

#### ＜本庁舎＞

- 空調⇒設定温度を28℃に設定  
会議室の個別空調を使用禁止にし、扇風機で対応
- 照明⇒執務室の1/2を消灯
- 全体⇒庁舎内の使用電力を常時監視し、節電目標値を超えたら、空調機の電源を切るなど使用電力を調整する



図 総務課 ☎(5662)6199

#### ＜事務所・区民施設など＞

- 空調⇒設定温度を28℃に設定 **2～4%節電**
- 照明⇒1/2に消灯 **13%節電**
- 区民施設の開館時間⇒平日夜間の利用制限 **4～12%節電**
- 輪番休館⇒図書館11館（中央図書館を除く）を月～金曜に順番で1館ずつ休館／共育プラザ6館を火～金曜に順番で1館ずつ休館 ※実施期間はいずれも7月1日（金）～9月30日（金）。

図 各事務所・区民施設へ

#### ＜そのほかの施設＞

- 街路灯⇒駅前広場は80%を消灯、遊歩道・地域幹線道路は1/2～2/3を消灯、駐輪場の照明は1/2を消灯、公園の園灯は1/2を消灯

図 土木部保全課 ☎(5662)1935

### 土・日曜、祝日の区民施設の夜間利用を再開

詳しい日程などは、区ホームページ（えどねっと）及び、各施設の窓口でお知らせしています。

### 区内事業者のみなさんに節電アドバイス

節電アドバイザーが直接事業所を訪問・調査し、具体的な節電・省エネ方法をご提案します。節電は経費削減にもつながります。すぐに役立つ方法を無料でアドバイスしますので、ぜひお申し込みください。

対象 年間の光熱水費が概ね100万円未満の区内100事業所（申込順）

申込方法 6月27日（月）から申込書（環境推進課調査係で配付、区ホームページからダウンロードもできます）をファクシミリまたは持参

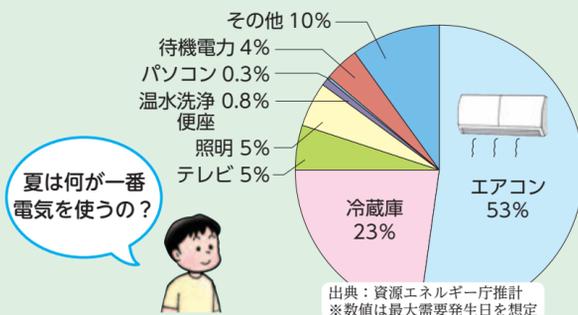
問い合わせ 環境推進課調査係（区役所北棟3階）☎(5662)6745・FAX(5678)6741



# 小さな心掛けで大きな効果！ 今すぐ実行 節電

7月～9月の平日9時～20時、特にピーク時の14時頃の電気の使い方の見直しが求められています

### 夏の日中（14時頃）の消費電力（全世帯平均）



夏は何が一番電気をを使うの？



出典：資源エネルギー庁推計 ※数値は最大需要発生日を想定

夏の日中（14時頃）には、在宅世帯は平均で約1200Wの電力を消費しており、そのうちエアコンが約半分を占めています。また、外出中の世帯でも、冷蔵庫、温水洗浄便座、待機電力などにより、平均で約340Wの電力を消費しています。



エアコンが半分以上を占めるんだよ

### ～無理なく上手に～ エアコンの節電方法

#### 室内

- 帰宅時の換気  
・換気して熱を逃がす
- 体感温度を下げる  
・エアコンと扇風機を併用する
- フィルターの清掃  
・2週間に1回程度の清掃

#### リモコン

- 連続運転  
・むやみにスイッチの「入」「切」をしない
- 設定  
・風量は自動設定にする  
・室温は28℃を心掛ける ⇒ **10%節電**

#### 室外機

- 室外機の日よけ  
・日陰に設置する  
・すだれやよしずなどをかけて直射日光を防ぐ ⇒ **10%節電**
- 吹き出し口  
・物などでふさがらない

### 冷房効率を上げる工夫

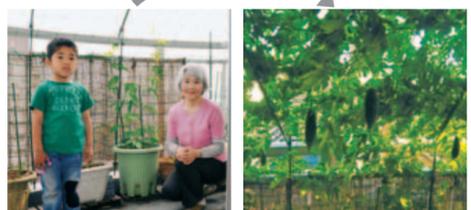
- ・カーテンやブラインドで日差しを遮り、太陽の熱を部屋に入れないようにする
- ・庭に水をまく、家の中に風の通り道を作る、風が入る窓の外に濡れたシーツを干すなどして「涼」を取る
- ・熱中症に注意し、無理のない範囲でエアコンを消して扇風機を使う ⇒ **50%節電**

### 夏の過ごし方にもうひと工夫

#### ベランダでゴーヤを育てて日差しを遮っています

加回 和子さん（清新町在住）

昨年、えどがわエコセンターの「みどりのカーテン」モニターに応募し、もらったゴーヤの苗を育てたところ、ベランダいっぱい葉が茂り（写真右）、涼しい夏を過ごせました。実ったゴーヤもおいしかったです。今年も楽しみにしています。

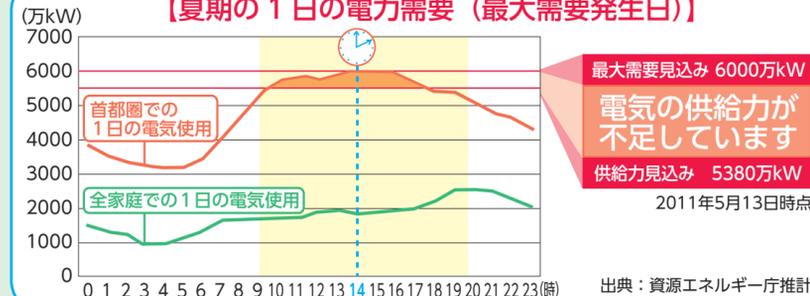


#### できることから始めて長く続けることが大切です

（株）環境エネルギー総合研究所 工学博士・大庭 みゆきさん

- エアコンの消費電力を抑えるには室内機と室外機の温度差を小さくすることがポイントです。設定温度を1～2℃上げると節電効果があると言われますが、室外機の天板によしずなどをかけて温度を下げれば同じ効果があり、楽に節電ができます。
- 冷蔵庫の側面にチラシを貼ったり、上に物を置いたりしないだけでも、消費電力が下がります。
- 暑さは体感だけではなく五感でも抑えられます。（見た目の涼しいカーテン、風鈴、ミントの香り、体を冷やす食べ物など）  
節電方法はいろいろあり、全てを実行するのはやり切れないと思いますので、できることから始めて、長く続けましょう。

### 【夏期の1日の電力需要（最大需要発生日）】



※節電効果の数値は、在宅世帯の日中の平均的消費電力（14時：約1200W）に対する削減率の目安です（資源エネルギー庁）。

## 目指そう！ 15%の節電

合い言葉は「けして ひがえて かえてみよう」

### リビング・居室

- 照明** LED  
日中は照明を消して、夜間の点灯も最小限にする **5%節電**  
白熱電球は、電球形蛍光灯やLED電球に交換する  
こまめに電気を消す
- テレビ** OFF  
省エネモードや画面の輝度を下げる設定をし、不要な時は消す **2%節電**
- 待機電力**  
リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る  
長時間使わない時は、プラグをコンセントから抜く **2%節電**

### サニタリー

- 温水洗浄便座**  
便座保温・温水のオフ機能、タイマー節電などの機能を活用する  
上記の機能がなければ、プラグをコンセントから抜く **いずれかの対策で1%未満節電**
- ドライヤー**  
9時～20時の使用を控える
- 洗濯乾燥機**  
9時～20時の時間を避けてまとめて洗濯する  
乾燥機能の使用は控え、天日干しをする
- 掃除機**  
9時～20時の使用を控える  
紙パック式はこまめにパックを交換する

### キッチン

- 冷蔵庫**  
冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込み過ぎないようにする **2%節電**  
庫内にビニールカーテンを取り付ける
- ジャー炊飯器**  
早朝にタイマー機能で1日まとめて炊き、残りは冷蔵庫に保存する **2%節電**  
ご飯はガスで炊くこともできる
- 電子レンジ**  
使用中はエアコンを切るなど同時使用を避ける  
温め直しにはグリルも活用できる
- 電気ポット**  
お湯はガスコンロで沸かし、ポットの電源は切る  
長時間の保温は控える

### 節水することも節電に…

節水すると浄水処理や下水処理に必要な電力が減り、節電になります。料理や洗い物、洗濯のときに節水を心掛けたり、シャワーの時間もできるだけ短くしましょう。

※節電対策の問い合わせは、環境推進課 ☎(5662)6745へ。

打ち水をしたり、窓によしずをかけたり、窓辺でヘチマや朝顔などのつる性の植物を育てて日差しを遮ることも室温の上昇を抑えることができ、夏の節電対策になります。図えどがわエコセンター ☎(5659)1651

熱中症に注意して、無理のない範囲で節電しましょう。⇒詳しくは、8面をご覧ください。



### 講座・教室

#### 子育て応援講座「赤ちゃんマツサージでハッピーコミュニケーション」

7月19日(火)10時30分～12時 生後2～6か月のお子さんと保護者15組(申込順) 場バスタオルほか 場6月21日(火)10時から電話で、子ども家庭支援センター(勤労福祉会館内) ☎(3877)2460

#### 青少年育成講習会

7月9日(日)10時～12時30分 段ボールオープンでクッキング体験! / 7月30日(土)14時～16時 ロープ結びの達人になる! 場①清新町コミュニティ会館、②タワーホール船堀406会議室 費①500円、②無料

区内在住または在勤の中学生以上の方各30人(申込順) ※18歳未満の方は保護者同伴。《場》6月21日(火)9時から電話または区ホームページから電子申請で、青少年係 ☎(5662)1629

#### 篠崎文化プラザの特別講座「ラクラクHappy! 片付け入門」

収納上手になるコツを学びます。7月10日(日)13時～14時30分 費30人(申込順) 費1500円(ワンドリンク付き) 場6月21日(火)9時30分から電話で、篠崎文化プラザ ☎(3676)9071

#### えどがわエコセンター「布ぞうりとすだれ作り講習会」

7月15日(金)13時30分～16時30分 場タワーホール船堀3階産業振興センター 費20人(抽選) 費500円 申住所・氏名・電話を記入し、6月30日(木)までに往復ハガキで郵送(必着)またはファクシミリで、〒134-0091 船堀4～1～1タワーホール船堀3階 えどがわエコセンター ☎(5659)1651・FAX(5659)1677

#### 中高齢スポーツ教室

葛西地区「モーニングウォーク&ストレッチ」 7月9日～30日の毎週土曜8時～10時 場葛西健康サポートセンター前集合

鹿骨地区「地域探訪ウォーキング」 7月3日(日)・20日(日)9時～11時 場①篠崎公園テニスコート前・②鹿骨区民館前集合 《場》40歳以上の方 《費》1回10円 《場》スポーツ係 ☎(5662)1636

#### 中央地区「新体カテスト」

7月3日(日)9時～12時 ※受け付けは11時まで。場一之江小学校体育館 区内在住または在勤・在学の20歳以上の方 室内用運動靴 場スポーツ係 ☎(5662)1636

#### スポーツセンターの教室

いずれも区内在住または在勤・在学の方が対象です。

#### 月料金制教室

コース名(対象)	曜日	開始時間	定員(抽選)
① にこにこ水泳 (2歳6か月～4歳)	月	9時45分	各15人
	火	10時45分	
	水	9時45分 10時45分	
② 幼児水泳A (3歳～5歳)	月	14時15分	各50人
	火		
	金		
	土		
③ 幼児水泳B (3歳～5歳)	月	14時55分	各55人
	火		
	木		
	金		
④ 幼児水泳C (4歳～5歳)	火	15時45分	各55人
	木	12時45分	
	土		
⑤ 幼児水泳D (3歳～5歳)	土	13時45分	各20人
	土	13時45分	
⑥ 親子水泳 (2歳6か月～4歳のお子さんと保護者、2人1組)	火	9時45分	各20組
	土		
⑦ 幼児体操A (4歳～5歳)	月	15時	各30人
	火	15時10分	
	水		
⑧ 幼児体操B (3歳～4歳)	水	14時15分	各30人
	木	15時	
	土	14時	
⑨ 幼児チアダンス (4歳～5歳)	木	16時	25人

※年齢は①②⑥が9月1日(休)現在、そのほかは23年4月1日(休)現在です。時間は①～⑥が1時間5分、⑦⑧⑨は50分です。9月5日～12月24日の毎週各曜日(全12～16回) ※除外日など詳しくはお問い合わせください。費①～⑤月・金曜1500円、火・水・木曜2000円、土曜1000円/⑥火曜2400円、土曜1200円/⑦⑧月・水・金曜1500円、火・木曜2000円、土曜1000円/⑨1700円(道具代を含む) フィンダイブ教室国際ライセンス取得コース 8月7日(日)・14日(日)・21日(日)14時～20時(全3回) 費高校生相当以上の方6人(抽選) 費3万円 ※器材レンタル料含む。海洋実習費が別途必要。《場》往復ハガキに希望教室名・コ

ース名・曜日(月料金制教室は第3希望まで可)・住所・氏名(フリガナ)・年齢(学年)・生年月日・性別・電話・足のサイズと身長(フィンダイブ教室希望の方のみ)・現在受講中の方はコース名を記入し、7月2日(出)までに郵送(必着)または持参、〒134-8601(住所不要) スポーツセンター ☎(3675)3811 ※重複申し込みは無効(ただし、月料金制教室の水泳教室と体操教室との重複は可)。

#### スポーツランド水泳教室

水慣れ親子 7月5日(火)・6日(水)・12日(火)・13日(水)10時～11時(全4回) 費2歳～5歳のオムツが取れているお子さんと保護者15組(抽選) ※2人1組。 費1組3000円

初級ジュニア① 7月25日(月)～28日(木)13時～14時30分(全4回) 費小・中学生50人(抽選) 費1600円

初級ジュニア② 8月1日(日)～4日(木)13時～14時30分(全4回) 費小・中学生50人(抽選) 費1600円

《場》往復ハガキに希望教室名・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話を記入し、6月27日(月)までに郵送(必着)または持参、〒133-0063 東篠崎1～8～1 スポーツランド ☎(3677)1711 ※重複申し込みは無効。

#### 陸上競技場の教室

やさしいエアロ 7月4日～9月26日の毎週月曜10時～11時(7月18日・8月15日・9月19日を除く全10回) 費20歳以上の方25人(申込順)

シェイプアップ 7月7日～9月29日の毎週木曜10時30分～12時(9月8日・15日を除く全11回) 費20歳以上の方30人(申込順) 《場》1回300円 《場》室内用運動靴 《場》6月21日(火)9時から電話で、陸上競技場 ☎(3878)3388

#### 総合体育館の教室

いずれも区内在住または在勤・在学の方が対象です。

マタニティヨガ 7月8日～29日の毎週金曜14時30分～15時40分(全4回) 費16週以降の妊婦の方15人(申込順) ※主治医の許可が必要。費4000円 母子健康手帳、クッション、タオル、白湯

卓球教室・バドミントン教室 7月25日～8月22日の毎週月曜10時～11時30分(8月15日を除く全4回) 費小・中学生各30人(抽選) 費各1200円 《場》マタニティヨガは6月21日(火)10時から電話で、卓球教室・バドミントン教室は、往復ハガキに希望教室名・住所(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(学年)・電話を記入し、6月30日(木)までに郵送(必着)または持参、〒133-0043 松

本1～35～1 総合体育館 ☎(3653)7441 ※申し込みは各教室1枚まで。

#### 江戸川区医師会「区民公開講座」

7月7日(木)14時30分～16時 場タワーホール船堀5階小ホール 費「肺がん～ここまでできた予防、診断、治療の進歩～」 費300人(先着順) 順天堂大学医学部呼吸器内科教授・高橋和久 場江戸川区 場江戸川区医師会 ☎(3652)3166

#### 地域包括支援センター介護予防教室

健康でいきいきと暮らしていくための教室です。6月30日(木)10時～11時30分 場東部区民館 費「介護の現場から見えてくる認知症」 場江東東園 ☎(3677)4631

#### 小・中学生のためのふれあいボート教室

7月2日(日)10時～14時 場旧中川(小松川1丁目みみじ大橋脇) 費ナックルフォア 費小学4年～中学生30人(申込順) ※小学生は保護者同伴。高校生相当以上も可。費200円(高校生相当以上400円) 場江戸川区ほか 場電話またはファクシミリで、江戸川区ボート協会・鈴木 ☎・FAX(3681)4808

### 催しもの

#### ラベンダー収穫ボランティア体験

7月2日(日)10時～12時(雨天中止) 場なざさ公園(展望の丘に集合) 費30人(申込順) 費20円(保険代) 場ラベンダー持ち帰り用の袋、帽子ほか 場6月21日(火)9時から電話で、みどりの推進係 ☎(5662)6738

#### 子ども家庭支援センターボランティアによるイベント

7月1日(金)10時30分～11時パネルシアターほか/7月15日(金)10時30分～11時絵本、紙芝居、手遊びほか 費未就学児と保護者 場①おはなしクレヨン、②おはなしたまご 場子ども家庭支援センター(勤労福祉会館内) ☎(3877)2460

#### 葛西図書館の催し

おはなしクレヨンスペシャル～七夕のお話～ 直接会場へ。7月2日(日)14時～15時 費七夕のブラックパネルシアター、手遊びほか 費100人(先着順) 場おはなしクレヨン

まあせんせいといっしょに! パパももっと育児を楽しもう! 7月10日(日)14時～15時 費未就学児～10歳程度のお子さん(と保護者)30組(申込順) ※両親揃っての参加も可。 場菊地政隆 場6月25

### 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
第2回肝臓病教室 (B型肝炎の最近の話題 ほか)	6月25日(日)14時～16時	国立国際医療研究センター国府台病院(市川市国府台1～7～1)	なし	国立国際医療研究センター国府台病院・村田 ☎047(375)4757
社交ダンス講習会 (ジルバ、スクエアルンバ)	6月25日(日)19時～21時	グリーンパレス集会室302	200円	江戸川区ダンススポーツ連盟 ☎(3678)8815

催し	日時	会場	費用	問い合わせ
介護職応援コンサート「いのちともに輝く!」	9月10日(日)19時開演	タワーホール船堀5階小ホール	1000円	場ファクシミリで、コンサート実行委員会・桜井 ☎090(4429)7441・FAX(3670)6784
第64回総合体育祭春季区民大会「第18回アイリスボウル決勝」(アメリカンフットボール)	7月3日(日)14時から	陸上競技場	なし	スポーツ係 ☎(5662)1636

篠崎ポンプ所見学会 下水道の役割を学びませんか。6月23日(木)10時～15時(小雨実施) 場篠崎ポンプ所(東篠崎2～2～10) 場東京都下水道局東部第二下水道事務所 ☎(5680)1563

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 HPホームページ

日(出)12時から電話または窓口で
《場内・申込先》葛西図書館 ☎(3687)6811

中央図書館 大人のための朗読会
「きつと他も読みたくなる〜短編集〜」

6月25日(出)14時~15時 毒笑小説ほか
50人(先着順) ひだまりの樹
場内中央図書館 ☎(3656)6211

西葛西図書館「筑前琵琶と朗読会」

7月10日(日)13時30分から 中学生以上の方80人(先着順)
清新・臨海朗読会、斉藤旭示(筑前琵琶演奏)
場内西葛西図書館 ☎(5658)0751

小岩図書館「おはなし会スペシャル」

6月25日(出)14時から 幼児(保護者同伴)~小学生
手遊び&手袋人形、パネルシアターほか
青空おはなし隊
場内小岩図書館 ☎(3672)0251

一之江抹香亭「ふれあい茶席」

7月3日(日)13時から・14時から 一之江抹香亭(一之江5~13~16)
各回15人(申込順) 各300円
抹香亭愛好会
場内6月21日(火)9時から電話で、みどりの推進係 ☎(5662)6738

総合文化センターの公演

ウラディーミル・アシケナージ&ヴォフカ・アシケナージ ピアノ・デュオ
まもなく発売!
10月7日(金)19時開演
場大ホール 各SS席9000円、S席7000円、A席5000円、B席4000円(全席指定)
6月25日(出)9時から総合文化センターの窓口で
※完売しなかった場合、13時から総合文化センターのホームページで、26日(日)10時から総合文化センターの電話 ☎(3652)1106でも受け付け。
場総合文化センター ☎(3652)1111

タワーホール船堀の公演
区民先行予約受け付け

高嶋ちさ子~ちさ子の部屋~コンサート
7月31日(日)の一般発売に先行して予約を受け付けます。
10月22日(出)19時開演
場5階大ホール 250席(抽選) 各5500円
場内往復ハガキに公演名・住所・氏名(フリガナ)・電話・希望枚数(10枚まで)を記入し、6月30日(休)までに郵送(消印有効)、〒134-0091 船堀4~1~1 タワーホール船堀管理事務所 ☎

(5676)2211 ※席は指定できません。

第27回江戸川区新人演奏会

オーディションで選ばれた14人の精鋭たちが出演します。
7月10日(日)13時開演
場タワーホール船堀5階大ホール
費1000円
場江戸川区
場電話で予約し、当日会場で代金と引き換え、文化課推進係 ☎(5662)1628
場内江戸川区音楽協議会・須賀妙子 ☎(3670)0048

地域包括支援センター介護者交流会

在宅で熟年者を介護している家族の方が対象です。
場内各申込先へ電話で

Table with 3 columns: テーマ, 日時(6月), 会場・申込先. Includes tea parties and water supply events.

お知らせ

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。
7月11日(月) 場基礎研修会
9時30分~12時20分、説明会
13時10分~14時40分
※活動を行うためには、両方の受講が必要。
場勤労福祉会館
場ファミリー・サポート・センター ☎(3877)2560

国民年金保険料の免除制度

国民年金には、前年の所得が一定基準以下の方や、失業で納付が困難になった方のための免除制度があります。
国民年金係(区役所3階9番)または各事務所の保険年金係で、手続きができます。
申請方法など、詳しくはお問い合わせください。
申請期間=7月1日(金)~24年7月31日(火)
※7月分~24年6月分の保険料が対象。
場国民年金係 ☎(5662)0574

農業委員会委員選挙のお知らせ

告示日=7月3日(日) 投票日=7月10日(日)
立候補届け出日時=7月3日(日)8時30分~17時
立候補届け出場所=選挙管理委員会(区役所西棟5階)
※有権者には入場整理券を郵送します。立候補者数が定数内で、無投票となったときは

郵送しません。
場選挙管理委員会事務局 ☎(5662)5553

一之江駅西部土地区画整理事業換地計画案の縦覧

意見のある方は意見書を提出できます。
縦覧・意見書提出期間=6月21日(火)~7月4日(月)
縦覧場所・意見書提出先=区画整理課(区役所第二庁舎1階)、一之江駅西部土地区画整理事務所(一之江7~7~11)
場換地設計係 ☎(3678)6751

区立保育園夏期臨時職員募集

雇用期間=7月21日(休)~8月31日(休)
場月~土曜8時30分~16時15分(実働7時間)
場各区立保育園
場保育補助業務
場70人程度 賃金(日額)=6700円(保育士資格なし)/7580円(保育士資格あり)
※交通費の支給はなし。
場履歴書(写真貼付)に勤務可能期間・地域を記入し、6月25日(出)10時~16時に持参、または7月1日(金)までに郵送(必着)、〒132-8501(住所不要) 保育課庶務係(区役所2階8番) ☎(5662)0063

7月は社会を明るくする運動全国強調月間です

駅頭広報活動
場場7月1日(金)7時30分から平井・瑞江・篠崎・船堀・一之江駅/8時からJR小岩・葛西・西葛西・葛西臨海公園駅
駅頭キャンペーン(式典)
7月1日(金)10時30分~11時30分
場JR小岩駅北口広場
《場》社会を明るくする運動江戸川区推進委員会、江戸川区保護司会、江戸川区更生保護女性会
《場》江戸川区《場》総務係 ☎(5662)6194

東日本大震災に伴う税金関係のお知らせ

被災された方の所得税などの軽減・免除
東日本大震災で被災された方は、税務署で手続きを行うことで、所得税が還付される場合があります。
そのほかにも、源泉所得税の徴収猶予や還付、廃車となった車の自動車重量税の還付などがあります。
また、住民税や軽自動車税、自動車税などに関する特例もあります。
場所得税
江川北税務署 ☎(3683)4281、江川南税務署 ☎(5658)9311/住民税
区役所課税課 ☎(5662)1009・1008/軽自動車税
区役所課税課 ☎(5662)1007/自動車税などの都税
東京都

主税局相談広報係 ☎(5388)2925
ふるさと寄附金
被災した自治体への寄附金や、自治体を通じた被災者への義援金は、ふるさと寄附金として住民税・所得税の控除を受けることができます。
日本赤十字社などへの義援金も同様です。
場江川北税務署 ☎(3683)4281、江川南税務署 ☎(5658)9311

2012江戸川バレエフェスティバル参加団体募集

24年3月10日(出)・11日(日)
場総合文化センター小ホール
場区内のバレエ教室、スタジオほか
場江戸川区
場場電話で、江戸川バレエ交流会・染野 ☎(3613)3195

映画「蜘蛛の糸」区民エキストラ募集

7月8日(金)18時~20時
場東京フィルムセンター映画・俳優専門学校(西葛西3~14~9)
場区内在住の20歳以上の方20人程度(抽選)
※出演料などの支給はなし。
場江戸川区
場ハガキに住所・氏名・年齢・性別・電話・メールアドレスを記入し、6月30日(休)までに郵送(必着)、〒150-0001 渋谷区神宮前2~15~15カエルカフェ内「蜘蛛の糸」事務局区民エキストラ係
場カエルカフェ ☎(5771)5866=月~金曜11時~18時

総合文化センター「施設改修工事に伴う施設利用の休止」

24年の夏に施設改修工事を行うため、24年7月~9月は施設の利用ができません。
施設予約の際は、ご注意ください。
場総合文化センター ☎(3652)1111

休館のお知らせ

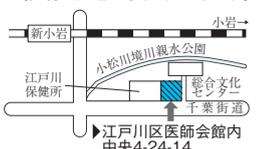
☆篠崎コミュニティ会館 ☎(5666)2771
6月22日(火)=設備点検などのため
☆篠崎図書館 ☎(3670)9102
6月27日(月)・28日(火)=館内整理・特別図書整理のため
☆一之江コミュニティ会館 ☎(3654)5320
6月28日(火)=設備点検などのため
☆コミュニティプラザ一之江 ☎(3651)1261
6月29日(水)=設備点検などのため
☆瑞江コミュニティ会館 ☎(5243)2761
7月1日(金)=設備点検などのため
☆東部フレンドホール ☎(5666)1221
7月1日(金)17時~2日(土)=設備点検などのため

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22・23年度くらしの便利帳」186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。
江戸川区医師会テレホンセンター=日曜・祝休日9時~17時 ☎(3651)5270/FAX(3654)4902
東京消防庁救急相談センター=24時間
携帯電話・PHS・プッシュ回線 ☎#7119
ダイヤル回線 ☎(3212)2323
東京都保健医療情報センター「ひまわり」=24時間 ☎(5272)0303/FAX(5285)8080

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
☎(3655)5151/☎(3651)5270
※応急処置のため、薬の処方是最小限となります。



休日急病当番医

6月26日
小——池田医院 篠崎町4-32-15 ☎(3670)9211
内——沢医院 中葛西1-31-53 ☎(3680)8765
吉利医院 南葛西3-24-12 ☎(3675)2771
井手医院 東瑞江2-11-2 ☎(3679)5959
内——江戸川中央医院 南小岩7-10-13 ☎(3657)3669
眼——平嶋胃腸科眼科 東瑞江1-26-13 ☎(3698)1241
耳鼻——梅澤医院 松江2-1-20 ☎(3656)3387

休日歯科応急診療

6月26日
診療時間
9時~17時
電話またはファクシミリで予約のうえ、16時30分までにお越しください。休日専用
☎・FAX(3672)8215



休日応急当番接(整)骨院

施術時間
9時~17時
6月26日
もてぎ接骨院 中葛西3-29-7 ☎(3804)7083
忍田接骨院 東小岩4-32-2 ☎(3657)8124
受診の際は必ず健康保険証などを持参してください。

リハビリ・運動相談(予約制)

けがや病気による身体障害・高次脳機能障害・言語障害、足腰が弱った方などを対象に理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が応じます。
各4人程度(申込順)
場 6月21日(火)9時から希望の会場で電話で

Table with 3 columns: 日, 時(7月), 会場(健康サポートセンター). Lists dates and locations for rehabilitation consultations.

江戸川農産物直売会

小松菜をはじめ季節の区内産新鮮野菜や鉢花などを直売します。
6月23日(木)9時~12時
※売り切れ次第終了。
場J A東京スマイル新葛西支店(北葛西4~25~24)
場農産係 ☎(5662)0539

印のあるものは直接会場へ(印のないものは要申し込み)
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



物忘れが気になる方、認知症の方を介護するご家族の方など、気軽にご相談を。 ☎ 月～土曜9時～18時

■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/

# 熱中症に気をつけましょう 節電は体に無理なく効率的に

昨年は、猛暑の影響で、多くの方が熱中症で亡くなりました。今年も、東日本大震災の影響による節電が呼びかけられていますが、節電を意識するあまり、健康を害することのないようご注意ください。 ☎ 中央健康サポートセンター☎(5661)2467

## ◆熱中症ってどんな症状？

高温多湿の環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れることで起きる症状です。重症になると、全身のけいれんや意識障害などを引き起こし、命にも危険が及びます。

## ◆体の異常を感じたら

- 涼しい場所に移動し、衣服を緩めましょう
- スポーツドリンクなどで水分を補給しましょう
- 水や濡れたタオルで体を冷やしましょう
- 頭痛や吐き気、めまいなどの症状がある場合は、すぐに病院で受診しましょう



◎意識を失った方がいた場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

## ◆熱中症にならないための予防法

- こまめな水分・塩分補給
- 扇風機やエアコンの適度な利用
- 外出時の帽子・日傘の使用
- 吸湿性や通気性の良い衣服の着用
- 十分な睡眠とバランスの良い食事



## 熱年者やお子さんは特に注意が必要です

熱中症患者の約半数を占める熱年者は、暑さや水分不足に対する感覚が低下するとともに、体温調節機能も低下しています。また、小さいお子さんも体温調節機能が十分に発達していないため、注意が必要です。

こうした熱中症にかかりやすい方に対しては、周囲の方の注意深い見守りが重要になります。日頃から呼びかけをするなどして、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

## 「江戸川区健全財政推進区民懇話会」及び「江戸川区行政評価の外部評価委員会」の委員募集

区では、行財政改革に関してご意見をいただく「区民懇話会」と事務事業に関して分析、評価をしていただく「行政評価の外部評価委員会」を開催しています。

現在、両会議の委員を兼任されていた方の退任に伴い、委員に欠員が生じています。そこで、両会議の委員を兼任する区民委員を募集します。

- 区内在住または在勤の20歳以上で、区政に関心のある方1名 ※会議は年3回程度、平日昼間に開催します。
- ※行政評価については、個別に事前評価を行っていただきます。
- 甲 応募用紙と課題作文「応募の理由と江戸川区の行政事務に対する考え(800字程度)」を7月6日(水)までに郵送(必着)または持参、〒132-8501(住所不要)企画課企画担当係
- ※応募用紙と課題作文の様式は、企画担当係(区役所3階2番)で配付するほか、区ホームページからもダウンロードできます。
- ※書類選考の上、結果を応募者全員に通知します。
- ☎・申込先 企画担当係☎(5662)6045



## レンタサイクル事業を 船堀駅、一之江駅にも拡大!

区では、複数の方が同じ自転車を利用することで、限りある駐輪場の有効活用を目指すレンタサイクル事業を、現在、葛西駅・西葛西駅・葛西臨海公園駅で実施しています。7月1日(金)からは、実施駅を船堀駅と一之江駅を含めた5駅に拡大し、更なる利便性の向上を目指します。ぜひご利用ください。

拡大駅 船堀駅(中央駐輪場)、一之江駅(西口駐輪場)

利用時間 4時30分～翌日1時

料金 定期利用⇒月1,500円、当日利用⇒1日100円

※当日利用に限り、借りた駅とは別の駅で返却することも可能です。

対象 高校生相当以上の方

※26インチの自転車を使用するため、安全面などを考慮して対象を設定しています。

申込場所 利用を希望する各駐輪場の管理室

◎定期利用の申し込みは6月20日(月)から受け付けを開始します。

申し込みには、本人確認のできるもの(運転免許証など)が必要です。

☎ 駐輪対策係☎(5662)1997



## 第2回区議会定例会

6月28日(火)～7月8日(金)開催予定

☎ 区議会事務局☎(5662)5556

募集職種  
▽Ⅲ類▽事務  
▽社会人経験者(2級職)  
▽事務・土木造園・建築  
▽社会人経験者(3級職)  
▽事務・土木造園・建築・電気  
▽郵送⇒8月10日(水)までの消印有効(簡易書留郵便で)▽インターネット申し込み⇒8月10日(水)まで  
▽持参⇒8月11日(木)・12日(金)の8時30分～17時

《区・受付場所》  
能力開発推進係(区役所3階6番)  
☎(5662)1003

採用説明会  
募集・採用試験の概要と、江戸川区の仕事・魅力などを説明します。  
☎ 7月3日(日)10時～12時  
▽Ⅲ類/14時～16時  
▽社会人経験者  
☎ 東部フレンドホール

第一次試験日  
9月11日(日)

ど詳しくは、採用ガイド、区ホームページをご覧ください。

## 第34回江戸川区民まつり 10月9日(日)に開催決定!

区内最大のイベント「江戸川区民まつり」を、10月9日(日)に都立篠崎公園で開催します。

今年は東日本大震災被災地の早期復興を願い、会場内に新たに「絆広場」を設けます。「絆広場」では被災地の物産展などを行い、被災された方々を支援します。パレードや各種ステージなど、恒例の楽しい催しも盛りだくさんです。

ぜひ、ご家族やお友だちとお越しください。

☎ コミュニティ係☎(5662)0515

