とどがわ

平成23年

No. 1619

主な内容

東日本大震災で被災された方へ「生活 復興支援資金貸付」を新設

江戸川区文化祭作品募集

6 面 食中毒に気をつけよう!

■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/

気をつけましょう

今年の夏も熱中症患者が大変増えていて、特に熟年者 が半数を占めています。熱中症は、重症化すると命にも 危険が及びます。

自分自身の体調変化に気をつけるとともに、周囲の人 にも声をかけ合い、みんなでこの夏を乗り切りましょう。

> 問 中央健康サポートセンター☎(5661)2467 各健康サポートセンター(7面参照)

子防法は暑さ対策と水分補給

- ○のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給 ⇒汗をかいたら塩分の補給も忘れずに
- ○高温、多湿の日は、エアコンや扇風機を使用 ⇒温度28度、湿度70%が目安



- ●住まいの工夫で暑さに対応 ⇒緑のカーテンやすだれの利用で涼しく
- ○十分な睡眠とバランスの良い食事
- ●通気性がよく、吸湿・速乾の素材の衣服を着用。保 冷剤や水に濡らしたスカーフを首に巻くのも効果的



○外出時は帽子や日傘を使用 ○暑い場所での長時間の作業やスポーツは避ける

症状が出定ときの対処は…

- ◇涼しい場所に移動し、衣服を緩めましょう
- ◆冷たい水分と塩分を補給しましょう
- ◇扇風機やうちわなどで体を冷やし、さらに氷や 濡れタオル・保冷剤などで頭や腋の下を冷やしましょう
- ◇頭痛や吐き気、めまい、脱力感などがあるときは、医療機関を 受診しましょう
- ◆意識がもうろうとしている、呼びかけに反応がないときなどは 救急車を呼びましょう

節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようにご注意 ください。気温や湿度が高い日には、無理せず適度に扇風機や エアコンを使用しましょう。

放射性セシウムが 検出された肉用牛対策

放射性セシウムを含む稲わらを与えられた肉用牛を、区 内の小売店、食肉卸売業が仕入れ、既に販売されていたこ とが確認されています。区では、今後も東京都と共に調査 を継続し、該当する食肉を発見した場合は、流通の停止や 食肉の検査など、必要な対策を実施していきます。

健康への影響は?

~風評被害を広げないようにしましょう~

東京都が実施した検査では、一部の牛肉から、暫定規制 値を超える、2.300ベクレルの放射性セシウムが検出され ています。仮に、この牛肉を毎日300g、365日食べた場合、 年間放射線量は約3.274ミリシーベルトとなります。これ は、原子力安全委員会が示す食品由来の放射性セシウムの 基準である年間5ミリシーベルトを下回るものです。国も、

「暫定規制値は、相当の安全を見込んで設定してあり、一 時的に飲食したとしても健康への影響は心配ない」として います。 問 生活衛生課☎(3658)3177

私たちも見守っています

ファミリーヘルス推進員 民生・児童委員

志村 潮子 さん

ファミリーヘルス推進員の活動の一つであ る「地域ミニデイサービス」では、熟年者の



▲水分を取ってから活動します

健康状態に気を 配り、様々な声かけをしてい ます。特に、今年は熱中症対 策として、水分を取る、適度 な塩分を取る、睡眠を取る、 栄養を取るなどを、分かりや すく伝えています。

熟年者やお子さんは特に注意が必要です

熟年者は、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。小さな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、日頃から予防法について声をかけ、 注意深く見守るようにしましょう。

じ、温かい気持ちに包まれが確かに存在することを感江戸川区民の格別な心意気 他区のことをあれこれ言思わず「う~ん」と…。 中、半数にも及びません。 2倍以上の金額です。また、 ツの第1位、2番目の区のると江戸川区は、何と断ト 活動、様々な地域団体や町ました。小学生による募金 うつもりはありませんが、 れた義援金額の一覧を目に 千万円を超えています。 ださる方は途切れることが その後も義援金を寄せてく その額は3億5千万円に達 災地にお届けしましたが、 さんの真心が集まりました。 団体を問わず、本当にたく する機会がありました。 淡路大震災のときをはるか なったご協力など、個人・ 会自治会の皆さんの一丸と ら義援金を寄せてください皆さんが、震災発生直後か 1億円を超える区は、23区 に上回る金額です。しかも、 しました。これは、阪神・ 方々に対し、多くの区民 先日、各区に直接寄せら 5月末で一旦集計し、 この大震災で被災され 道筋も見えません。 温かい気持ちに包まれ 6月以降だけでも1 す

多田 正 見



心身障害者福祉手当 所得超過により受給資 難病患者福祉手当の 申請

格が消滅している方で、 月から申請できます。 22年中の所得が下表の所 ◎20歳以上の方は本人の 得限度額以下の方は、8 所得、20歳未満の方は 保護者の所得で判定し

◎所得から、医療費など の一定の控除額を差し

問

▼所得限度額表 FAX (3656) 5874 引くことができます 扶養(人) 所得限度額 自立援助係 3.604.000円 3,984,000円 2 4,364,000円 3 4,744,000円 4 5,124,000円 5.504.000円

手当の手続きをお忘れなく 現況届は郵送で~

要なものです。8月9日 き手当を受けるために必 提出してください。 印し、必要書類を添えて 合はご連絡ください。 火を過ぎても届かない場 お送りします。記入・押 る方には現況届の用紙を この届け出は、引き続 次の手当を受給してい 問 ◎住所・氏名・口座などに 特別障害者手当等 特別児童扶養手当 重度心身障害者手当 での手続きとなります。 変更があった方は窓口 **☎**(5662)1259

提出方法 8月19日金ま FAX (3656) 5874 でに郵送(必着)で 自立援助係

提出方法

8月31日水ま

でに郵送(必着)で

児童扶養手当

世界に出会いませんか?

絵本を通して子どもの

新鮮な驚きと子育てのヒ

ントが見つかります。

П

8月11日休10時~12

里間 8月2日火9時か ら電話で、江戸川総合 宇田川久美子 9075 人生大学☎(3676)

相模女子大学教員

に生まれた方

在学の方100人(申 区内在住または在勤 篠崎文化プラザ

都営住宅入居者募集

古着・古布リサイクル

移動回収を行ってい

ます

メトロセブン促進協議会総会を開催

南北交通の

利

性向上を目指して

▽身体障害者手帳1~

場場所

内 内 容

人定員 (対象)

費費用

出出演

持ち物

主催

共共催

後後援

協協力

即申し込み

問い合わせ

出ホームページ

月分と合わせて実施しま 響で募集を見合わせた5 なり、東日本大震災の影 今回の募集は例年と異

)家族向け・単身者向け (一般募集)□≥850戸

③定期使用(多子世帯向 ②定期使用(若年ファミ

④若年ファミリー向け□

ご覧ください。

⑤ポイント方式□♡900 ⑥単身者向け□○224戸

⑨事業再建者向け ⑧シルバーピア□38戸 ⑦単身者用車いす使用者

申込者が都内居住の20 使用) □10戸

ること 年間所得が基準内にあ 原則として、申し込み 時の同居親族と一緒に 歳以上の方(20歳未満 入居予定者全員の合計 申し込むこと の既婚者を含む)

江戸川総合人生大学公開講座

一絵本と子どもの世界」

▽昭和31年4月1日以前 ※単身者は、右記の申込 暴力団員でないこと 当する方が対象です。 引き続き3年以上居住 住宅に困っていること 資格のほかに、都内に し、次のいずれかに該 (自家所有者は原則不

◎そのほかの募集区分に ,精神障害者保健福祉手 愛の手帳1~4度の方 詳しくは、募集案内を 加え、要件があります。 も、上記の申込資格に 護等受給者など 暴力の被害者、生活保 から5年以内の配偶者 一時保護などを受けて 帳1~3級の方

申込書配付期間

※土・日曜を除く。 8月1日月~10日水

申込書配付場所 区役所区民課・各事務

所庶務係 ほか ◎⑨は、住宅課相談係(区 役所北棟2階) でのみ

◎8月6日出・7日田は、 9時30分~17時に都庁 送 (必着) 第一本庁舎1階北側東 社募集センターで配付。 よび東京都住宅供給公 京観光情報センターお 8月15日/月までに郵

募集センター 98)8894 ①~⑧について□☆(0 び⑨について□☆(34 ||8月1日月~10日水 5700010810/ そのほかの期間およ

東京都住宅供給公社

※いずれも土・日曜を除 **☎**(5662)0517 住宅課相談係

ーンパレス1階

・在学の中学生以上の 区内在住または在勤

(申込順)

OOH	四以口	时 * 场门
回収日	開始時間	移動回収車待機場所
公	9時	南葛西会館 駐車場
第1火曜	11時	スポーツランド 第4駐車場
8月2日	14時	総合体育館アーチェリー場 敷地内
答った時	9 時	清新町コミュニティ会館 駐車場
第2火曜	11時	二之江コミュニティ会館 敷地内
8月9日	14時	中平井コミュニティ会館 駐車場
答っ 小間	9 時	松江コミュニティ会館 駐車場
第3火曜	11時	鹿骨区民館 駐車場
8月16日	14時	共育プラザ葛西 敷地内(正面入口前)
公 4 人 旧ヨ	9 時	臨海町コミュニティ会館 駐車場
第4火曜	11時	北部粗大ごみ持込施設 敷地内
8月23日	14時	北小岩コミュニティ会館 敷地内
第2土曜	9時	小岩健康サポートセンター 駐車場
	11時	区役所本庁舎 敷地内(正面入口前)
8月13日	14時	葛西区民館 敷地内(正面入口前)
绺 / 上明	9時	下鎌田広場 (東部区民館前)
第 4 土曜 8 月27日	11時	小松川健康サポートセンター 駐車場
0HZ/H		The state of the s

東日本大震災で被災された方へ 生活復興支援資金貸付 一を新設

災された低所得世帯の方 ※連帯保証人無しの場合、 貸付利子 無利子 を新設しました。 う「生活復興支援資金_ 経費などの貸し付けを行 に、当面の生活に必要な 年1・5%。 東日本大震災により被 生活再建費 住宅補修費

※貸付要件、申込方法な **返済期間** 据置期間 年)後、20年以内 合わせください。 ど、詳しくは、お問 2 什器などの購入 に必要な費用

社会福祉協議会(グリ **☎**(5662)5557

間・申込先

貸付内容および貸付限度額					
一時生活支援費					
就職や自営業の再開または義援金 や保証金、生命保険金の支払いな ど、今後の生活のめどが立つまで の当面の生活費	車子し				
単身世帯⇔月15万円以内 複数世帯⇔月20万円以内 ※貸付期間はいずれも6か月以内。					

圆 グリーンパレス集会 間 13時30分~15時30分

室①401、②402

転居費用、家具 住宅補修などに 必要な費用 80万円以内

250万円以内

室名・希望時間(①ま 初心者のた

場 問 往復ハガキに

夢 筆記用具

30人 (抽選)

していきます。

に向けた取り組みを継続せ、メトロセブンの実現 今後も3区が力を合わ ターで開催しました。 7月14日に総合文化セン 区長)の23年度総会を、議会(会長・多田江戸川

※回収時間は、いずれも ※近隣の迷惑となるため 1時間30分です。 車での持ち込みは不可。

で構成する環七高速鉄

(メトロセブン)促進協で構成する環七高速鉄道本区と足立区・葛飾区

平成23年度 環七高速鉄道(メトロセブン)促進協議会 総会 足立・員 銀・江 戸 川

※雨天・祝日も実施。

左表のとおり

回収への出し方透明ま

袋に入れて、縛って直

たは半透明のビニール

ごみ減量係

5(5662)1689

子ども未来館 ムがやってくる!

(5662)1103

交通調整係

のエアドーム内いっぱ に広がる星空をご覧くだ 迫力満点! **プラネタリウ** 内いっぱい 直径5m

未来館☎(5243)4 町3~12~10 子ども 〒133-0061 篠崎 話を記入し、8月10日 学年・保護者氏名・電 011/FAX(5243)またはファクシミリで、 たは②)・住所・氏名 (フリガナ)・学校名・

分~14時15分、②14時 30

30分~15時15分

小学3~6年生各

口

めの手話講座

ための講座です。 水曜 日の毎週土曜、②9月 28日~12月7日の毎週 初めて手話を学ぶ方の ①9月17日~12月10

し込みできません。

※いずれも全10回、除外

日あり。



即問 8月2日火9時か ※過去に受講した方は申 ら電話で申し込み、19 1260円 (教材費)



日金までに参加費を持 ター☎(5662)76 ボランティアセン 定くりに注意

道路を歩くときはバッグなどを建物側に持ち、自転車のカゴり防止カバー」を取り付けましょう。 問環境推進課推進係☎ 自転車のカゴには 事務所 (〒132-002

中央4~2~7

(軸棒の長さを含む)以

までに江戸川区美術会

表装仕上がり寸法

般の部⇔軸装と

申込書を9月20日火

階展示ホール ほか

タワーホール船堀1

☎(3658)3272 連盟事務局・中島央子

11月5日出~9日水

り絵、切り絵、結帯な

ドライフラワー、ちぎ

どから1人1点(未発

表のもの)

写真、パンフラワー、

送。単独申し込みの場

般の作品と一緒に郵

円切手・参加費を同封

所属団体を記入し、 ・氏名・年齢・電話・

絵画、彫刻、工芸、

階展示ホール ほか

年)・電話を記入し、

住所・氏名・年齢(学 集 (無料)、1人1句。

もの)と、余白に住所

用紙に一首(未発表の

タワー

ホー

-ル船堀1

10月30日(1)~11月3

※小・中学生の作品も募

申し込みは1人1組。

689)8226

※当日欠席の方は、作品

(特別課題を除く)と

ずれも未発表のもの)

2000円 (当日持

80円切手10枚を同封し、

組 (未発表のもの)と、用紙に四季雑詠2句1

200字詰め原稿

月10日祝までに大会

篠

事務局へ郵送 (必着)。

入し、参加費を同封し 住所・氏名・電話を記

崎町4~17~9

送(必着)、〒134-00

て9月22日休までに郵

時(12時30分受け付け)

総合文化センター3

11月6日(13時~16

☎ (3679)5035

事務局・山内健治☎(3

為替を作品に同封

1000円の郵便小

塔短歌会・三井修

200字詰め原稿

3 13

江戸川区俳句連盟

江戸川6~11~

第 59 回 江 P 川 区文 化 祭作品募集

10月23日(110時~ V

時までに会場で提出(い 題3句/特別課題

□ 化ける(空想吟)の各 る、写真、失敗、古い、 の、張り合い、こだわ |花| の2句を当日12 総合文化センター3

> **5**(3683)1972 委員・川田文男 江戸川区美術会担当

代を含む)の郵便小為 開会 (12時受け付け) 1000円(作品集 総合文化センター3 11月3日祝12時45分

井4~3~13) または 川区書道連盟事務局(平 日火9時~16時に江戸 務局・鈴木春朝 文化課推進係へ持参 江戸川区書道連盟事

☎ (3685) 4603

田・作品搬入 作品・申 込書・参加費を10月4 1 0 0 0 円

(縦のみ)・五方以内

横30㎝・厚さ3㎝程度 田・幅40m以内。篆刻い。巻子・帖は長さ5

階段を上るとき、手

年

スポ

ツ **|**

レーニング参加者募

集

作品搬入 10月29日出2

時~15時に直接会場へ

江戸川マラソン大会

郵送 (必着)、〒131-

して9月24日出までに

10月23日(日) 8 時~ 9 時15分受け付け 陸上競技場とその周辺

江戸川区短歌 南小岩6~

参加資格 健康に自信があり、完走できる方 ①~⑦は1~10位を表彰/参加者全員に参 加賞と完走証を贈呈

	加貝し		土		
	種	目	距離	参加費	申込期間
(1	一般男子				《郵便振替》
(2	一般男子	40歳以上		—	8月1日(月)~5日(金)
(3	一般男子	50歳以上	10km	各 2,000円	《インターネット
(4	一般女子			2,0001 1	・携帯サイト》
(5	一般女子	40歳以上			8月17日(水)~31日(水)
Œ	中学生男	子		各	
(7	中学生女	子	3 km	1,000円	《郵便振替》
(8)健康マラソン(7	高校生相当以上男女)		1,500円	8月1日(月)~15日(月)
(g)小学5・	6年生		St.	《インターネット
(1)小学3・	4 年生	2 lem	各 500円	・携帯サイト》
(1	〕小学1・	2 年生	2 km	20011	8月1日(月)~31日(水)
(1	刻親子(未就生	学児と保護者)		2,000円	

①~⑤合計1,000人、⑥~⑧合計500人、⑨ ~ 迎合計1,000人

※定員になり次第締め切り。⑫は2人1組。

- ◎詳しくは区役所、各区民館・スポーツ施設にあ る大会パンフレットまたはランネットホームペ -ジ(⊞http://runnet.jp/)をご覧ください。
- スポーツ係☎(5662)1636

▼申込先

地域	地域包括支援センター			
	江戸川区医師会 ☎(5607)5591			
中央	清心苑 ☎(3655)6117			
	アゼリー江戸川			
小松川	ウエル江戸川 ☎(3618)0324			
7.4公川	第二ウエル江戸川 ☎(5858)2352			
	暖心苑 ☎(3877)0181			
#==	なぎさ和楽苑 ☎(3675)1201			
葛西	なぎさ和楽苑東葛西 ☎(3877)8690			
	みどりの郷福楽園 ☎(5659)5353			
	泰山 ☎(5889)1165			
小岩	小岩ホーム ☎(5694)0101			
	江戸川光照苑 ☎(5612)7193			
市如	瑞江ホーム ☎(3679)4102			
東部	江東園 ☎(3677)4631			
鹿骨	きく か (3677)3141			

	(5662)079 場合があります。 介護予防係 かあります。	をします。 過去面談により受講域包括支援セン電話で、お近く電話で、お近く	1 2 1 2 たと思い方 これ 2 1 7	ってきてこれだていやすい」などにつかまる」「 階段を上るとき、
1	内容	会 場	日時	定 員
	スタジオメニ ュー (ストレ ッチ、有酸素 運動 ほか)	総合体育館	10月4日~12月20日の毎週 火曜10時~11時 9月30日~12月16日の毎週 金曜9時30分~10時30分	各30人 (申込順)
	プールメニュ ー (水中歩行、 水の浮力など を利用した筋	総合体育館	9月28日~12月21日の毎週 水曜14時30分~15時30分 (11月9日・23日を除く) および11月5日(出)14時30分 ~15時30分 9月29日~12月22日の毎週 木曜14時30分~15時30分 (11月3日を除く)	各20人 (申込順)
	カトレーニン グ ほか)	小岩アーバ ンプラザ	9月5日~12月5日の毎週 月曜10時~11時 (9月19日、10月10日を除く)	
		小松川さく らホール	9月5日~12月5日の毎週月曜13時30分~14時30分	

※いずれも全12回です

えどがわ区民ニュース 8月1日号放映中!

健やかな毎日を送るために 自分の体と向き合おう

○ビデオリポート

- 放射線について正しく理解しま
- ・夏を乗り切れ! 熱中症に気を つけて

CATVで放送中!

◎J:COM江戸川 11チャンネル (闘9 時から/12時から/20時から)

※曜日・時間で番組内容が異なります。 えどがわ区民ニュース Broad Band http://www.news.city.edogawa.tokyo.jp/

間ビデオテープの貸し出し・申し込み ⇒映像広報係☎(5662)6167

教育の話題

子どもたちと共に節電の取り組みを

夏休みに入ったと思ったのも棄の間、早いもの でもう8月を迎えました。

今年の夏は梅雨明けが早かったこともあり、例 年より気温の高い日が多くなると予想されていま す。その一方、3月11日の東日本大震災の影響か ら、この猛暑の中で節電をはじめとした省エネル ギーの必要性が呼びかけられています。

区立の小・中学校では「学校版もったいない運 動」の一つとして、7月から「"がんばろう日本" 節電アクション月間」に取り組んでいます。子ど もたちはチェックシートなどを活用して、学校や 家庭における日常の電気の使い方を見直し、節電 のための具体的な行動につなげています。

学校内では、使っていない教室の消灯や待機電

力の削減をはじめ、節水として掃除に使う水をく み置きするなど、様々な工夫をしています。子ど もたちの感想には「いつも無駄に電気を使ってい とに気付いた」「チェックシートがなくても 続けて取り組みたい」「家族で声をかけ合ってい きたい」という声があがっています。

また、社会全体でも、うちわや扇子、打ち水な どの昔ながらの涼を取る方法が見直されたり、 気を使わずに体感温度を下げる新しい商品が開発 されたりしています。電気に頼らない過ごし方を 考えることは、「故きを温ねて新しきを知る」こ とだと言えるかもしれません。

まだまだ暑い日が続きますが、熱中症などに十 分ご留意いただき、ぜひご家庭での節電のあり方 やこの夏の過ごし方の工夫について、お子さんと 話し合い、取り組む機会をもっていただければと 思います。

問 指導室☎(5662)1634

9000

図「透析患者さんが知っておくべき、長生 きするための秘策」 【图機能障害者と家 族80人(先着順) 甌江戸川病院・古賀祥嗣 **圖障害者福祉課計画係☎(5662)0044**

- 腎機能障害者向け講演会・

- 小松川地区中高年スポーツ教室-**―「ウオーキング&ストレッチ」**〜

■ 8月6日出・21日(日)17時30分~19時30 分 場値小松川さくらホール 【40歳以上 の方 閏1回10円 関運動着 問スポーツ 係☎(5662)1636

∼小岩アーバンプラザの教室―

いずれも区内在住または在勤・在学の高 校生相当以上の方が対象です。

アクアトレーニング ■① 9月22日~10月 27日の毎週木曜 (全6回)、②10月6日~ 27日の毎週木曜 (全4回) 圓①10時30分 ~11時30分、②19時~20時 丛各70人(抽 選(1)1200円、②800円

初心者水泳教室 ■10月3日~12月19日の 毎週月曜(10月10日を除く全11回) 聞14 時30分~16時、19時~20時30分 丛各70人 (抽選) 翼2200円

《場甲間》往復ハガキに希望教室名と時間 ・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・性別・ 電話を記入し、8月10日例までに郵送(必 着)、〒133-0051 北小岩1~17~1 小 岩アーバンプラザ☎(5694)8151 ※申 し込みは各教室1枚まで。

~ウェイトトレーニング講習会−

■8月13日出・27日出18時15分から 【

佐伯式小顔づくり

きを! (人20人)

選手権大会)

不動産無料相談会

第64回総合体育祭

レーボール」

医療情報セミナー 8月13日出

「放射線のひみつ」 14時~15時

とリンパマッサー | 8月6日出

ジで癒しのひとと | 13時30分~16時

第22回全日本女子 8月6日出~8日月

軟式野球選手権大 開会式 ⇒ 6 日 8 時30分か

会 (第9回全日本 | ら/決勝戦 ⇒ 8 日11時か |

ら (一般)

8月9日(火)

13時~16時

| 秋季区民大会「バ | 8月19日〜10月23日日 | スポーツセン | (小・中学 |

女子軟式野球学生 | ら (中高生)、13時30分*t*

力

ゎ

イベントカレンダ

区内在住または在勤・在学の16歳以上で、 ウェイトトレーニングを新たに始める方 閱運動着、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 場間値グリーンパレス☎(5662)7687

■9月5日~12月19日の毎週月曜(9月 19日・10月10日を除く全14回) 闘10時~ 11時30分 ▼区内在住または在勤・在学の 高校生相当以上の方各60人(抽選) 圏各 5600円 場申間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・卓球教室はラージボールの希望の有 無を記入し、8月10日例までに郵送(必着) または持参、〒133-0043 松本1~35~ 1 総合体育館☎(3653)7441 ※重複 申し込みは無効。

– ◎スポーツセンター月料金通年制教室 −

コース名(対象)	曜日	時間	定員(申込順)
①たまごクラス・マタ ニティーヨガ (妊娠16	木	9 時30分~ 10時50分	各30人
週以降の妊婦)	金	10042077	
②ひよこクラス・骨盤 調整運動とベビーマッ	木	11時~11時	各30組
サージ(1歳未満の乳 児と保護者、2人1組)	金	50分	- 30個
③たまごクラス・マタ ニティーヨガ (妊娠16 週以降の妊婦、週2回)	木・金	9 時30分~ 10時50分	30人

※①③は主治医の許可が必要。いずれも参 加対象になった時点で申し込み可。

■24年3月までの毎週各曜日 ※除外日な どはお問い合わせください。 買①4800円、 ②4000円、③8000円 ※月によって料金は 変わります。陽田間窓口に印鑑・費用を持 参、スポーツセンター☎(3675)3811

- 水辺のスポーツガーデン― - フットサル個人参加クリニック-

プロのコーチが、基礎から実戦形式のゲ 一ムまで丁寧にアドバイスします。■8月 20日出16時~18時、18時~20時(雨天実施) △高校生相当以上の方各20人(申込順) 3 2 3 1000円 関運動靴 ※スパイクは不可。 場目間8月2日以10時から電話または窓口 で、水辺のスポーツガーデン☎(5636)6550

~ゴルフ入門講座:

会場

地域活動・相

談支援センタ

タワーホール

船堀 3 階産業

振興センター

億小岩アーバ

ンプラザ

総合体育館、

ーかさい

■右上表のとおり ※週1回80分または 90分・全7回。陽ロッテ葛西ゴルフ(臨海

費用

1000円

なし

なし

生は無料)

問い合わせ

■地域活動・相談支

☎(5679)6445=火~

全日本女子軟式野球

11日(社)全日本不動産

■江戸川病院地域連

協会江戸川支部

1 (5663) 7704

|携室・女川|

■宇田川正樹

1 (3680) 7055

1 (0120) 518120

援センターかさい

土曜10時~19時

☎ (3964) 9725

連盟

20歳以上の方各14人程度(申込順) 置1 万7000円 醤江戸川区 重重ハガキに希望 の曜日と時間(第2希望まで)・住所・氏 (必着) またはファクシミリで、〒132-

名・電話を記入し、8月12日 金までに郵送 0023 西一之江4~15~24 ゴルフ教育研 究会講座江戸川事務局FAX(3652)3048 間桜井伸─☎090(3248)2261

日程	8月	29⊟(月)~1()月14	日金
時間	月	火	水	木	金
11時~12時30分	0		0	0	0
13時30分~15時				0	
19時30分~20時50分	0	0	0	0	
21時~22時20分		0		0	

~ ◎ジュニアゴルフ教室(少人数制)-

区内在住または在学の小・中学生が対象 です。■8月19日~10月21日の毎週金曜(9 月16日・23日を除く全8回) 陽京葉ゴル フセンター(篠崎町2~108) 厨人16時30 分から・17時30分から⇒小学生各5人/18 時30分から⇔中学生 5 人/19時30分から⇨ 小・中学生5人 ※時間は各50分。また、 いずれも抽選。抽選会は8月8日月18時か ら、グリーンパレス2階羽衣で実施。 21 に希望時間・住所・氏名・電話を記入し、 8月6日出までに郵送(必着)、〒132-0035 平井1~8~4 江戸川区ゴルフ連盟・鈴 木久一☎(3638)2151

$_{m c}$ あなたの就職を応援します $_{m c}$

就職ガイダンスセミナー 早期就職を支援 50歳までの方30人(申込順)

ほっとワークえどがわミニ面接会 フルタ イム・パート採用を行う区内外の事業所の 人事担当者と面接ができます。 ■8月19日 儉13時30分~16時 1 社10人程度(申込 順) 閻履歴書(写真貼付)

《閩》小松川区民館 《旦間》8月2日以9 時から電話で、ほっとワークえどがわ☎ (5662)0359

(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。

ソフトテ

ニス(ダ

ブルス)

ミックス) ら

空手道

ス(シン

グルス)

■ 9月3日出13時30分~17時 圆都議会 議事堂 1 階都民ホール(新宿区西新宿 2 ~ 8~1) 风250人(申込順) 即電話または ファクシミリで、建築技術支援協会☎(56 89)2911·FAX(5689)2912 ■閩東京都 都市整備局マンション課☎(5320)4944

催 し | 日 時 | 会 場

育 卓球 (ダ 9月11日(日) スポーツセン 祭 ブルス・ 9時30分か ター

9月25日(日)

から

9時30分~ |総合体育館

10月16日(日) | 谷河内テニス

コート

から

9月4日(日) 谷河内テニス

コート

催しもの

◎一之江名主屋敷「昔ばなしの会&-└やってみよう! 作ってみよう!」〜

囲炉裏を囲んで昔ばなしを聞いたり、敷 地内で取った草を使ってしおりを作ったり してみませんか。 ■8月13日出11時~13時 陽一之江名主屋敷

四昔ばなし「雷不動」 ほか 囚5歳以上の方30人(申込順) 費 維持協力費100円(中学生以下無料) 即間 8月2日以9時から電話で、文化財係☎(5 662)7176

· ⑩ 小松川図書館· 「斎藤テルさんの出前ステージ」-

■8月6日出14時~14時30分 図「うら しまたろう」 ■幼児(保護者同伴)~小学 生 場間億小松川図書館☎(3684)6381

松江図書館の朗読会 「ピアノは知っている 月光の夏」-

戦時中の実話をもとにした物語を、映像 と音楽とともにお話しします。 8月10日 例14時から 陽⑩松江区民プラザ ■小学 生以上の方 ■岩間数子 間松江図書館☆ (3654)7251

∠ ◎ 東葛西図書館の催し・

映画会・みんなでシネマ 直接会場へ。 8月13日出13時から(上映時間96分) 四 「宝島」 ▼小学5年生以上の方50人程度 (先着順)

星空の宅配便in東葛西 プラネタリウムで、 夕焼けから暗くなるまでの星空や、夏の大 三角形を観察します。 8月18日休 暖10 時~10時25分、10時40分~11時5分、11時 20分~11時45分 ■3歳以上の方各回30人 星の学芸員・木村直人 国8月4日休14時 から電話で

《陽》東葛西コミュニティ会館 《閪・申込 先》東葛西図書館☎(5658)4008

~◎ 葛西図書館「親子でドンチャン!〜 楽器をつくって演奏しよう!」-

ペットボトルでオリジナルの楽器「モノ リン」を作って演奏します。 8月27日出 14時~15時30分 【小学生と保護者20組(申 込順) 甌かねこひろゆき 鬪空の500ml∕

問い合わせ

■江戸川区ソフトテニス連盟・土

屋文雄☎090(3067)4254(〒132-

0013 江戸川2~8~14ユーハイ

ツ210号) ⇒ 8月10日 🕸 までに郵

■8月15日側に総合体育館または

19日金にスポーツセンターへ

テニス連盟・木村☎(5879)7457

■8月21日(日)9時~13時に身分証

|明書を持参の上、谷河内テニスコ|

神永美代子☎(3687)7158

※いずれも19時~20時。

個人戦⇒1種目 2000円/団体戦 □ 日回までに電話で

ート管理事務所へ

送(必着)

5000円 (新規は スポーツ係 (5662) 1636

スポーツセン | 別に連盟加盟費 | 1 8月5日 (金) 18時30分~19時にタ |

ター ほか | 5000円が必要) | ワーホール船堀4階研修室へ

費用

1ペア2000円

(高校生1000円)

1ペア1000円

-般2500円、小・

|中学生・高校生|

1500円

✓以上のペットボトル 場目間8月6日出14 時から電話で、葛西図書館☎(3687)6811 **1**(3676)9071

┌ ⑩中央図書館「夏休み子ども映画会」-

■①8月3日 ※ 15時40分·②10日

W14時~14時30分・310日W15時~15時45

分 四①「ジャッキーのパンやさん」ほか、

②「じごくのそうべえ」ほか、③「ウミガ

メと少年」 🌄幼児(保護者同伴)~小学

生各70人(先着順) 圆間値中央図書館☎

大人のための映画会「ライブラシネマ篠崎」

直接会場へ。■8月13日出14時から(13時

30分開場、上映時間1時間37分) 🖾 「幌

演奏会「チターとフルートのコンサート」

国際的に活躍するケルバー夫妻が演奏しま

す。■8月14日(日)14時から ▼50人(申込

順) 費1000円 - 車8月3日例15時から電

《믱》篠崎文化プラザ 《間・申込先》篠崎

水質は? どんな魚、ヤゴ、カニがいるの

かな? ■8月6日出12時50分~15時30分

※雨天の場合は7日回に順延。陽鳥類園ウ

オッチングセンター前集合 ■小学生と保

護者20人程度(申込順) 圍100円 圈昼

食、軍手、長そで、長ズボン、長靴、虫除

け、帽子 即間参加者全員の住所・氏名・

年齢 (学年)・電話を記入し、8月2日似

9時からファクシミリまたは電子メール

で、葛西東渚・鳥類園友の会☎・FAX(36

88)2495・電子メール=kasai.bird@gm

太陽エネルギー利用講習会 ■8月13日出

えどがわエコセンター多目的ルーム 【10】

人(申込順) 且間8月2日炒9時から電

話またはファクシミリ(住所・氏名・電話

を記入) で、えどがわエコセンター☎(565

ベランダでもできる生ごみ堆肥作り 🔳 8

月20日出18時~20時 陽タワーホール船堀

3 階産業振興センター ■30人(抽選)

費500円 申問ハガキに住所・氏名・電話・

ファクシミリ番号または電子メールアドレ

スを記入し、8月10日⁄以までに郵送(消印

有効)またはファクシミリ・電子メールで、

〒132-0033 東小松川3~35~13~204

江戸川区生ごみ堆肥化実践クラブ☎·FAX

(3655)1387・電子メール=ikigomi@iki

<u>~</u> ◎ グリーンパレス「読み聞かせ」 ¬

■8月6日出14時30分から 陽@2階G

スタジオ 四コワイおはなし 🗷幼児(保

護者同伴)~小学生20人(先着順) 聞お

はなしこばこ 週グリーンパレス☎(566

−篠崎文化プラザ「ギャラリーイベント」┐

江戸の娯楽歌舞伎に欠かせない音曲の魅

常磐津 ■ 8月20日出15時から ■常磐津

河東節 ■8月21日(日)15時から ■人間国

《丛》各80人(申込順)《場里問》8月2

平和を仕事にする

力を味わってみませんか。

清若太夫ほか

宝・山彦千子

9)1651 · FAX(5659)1677

(3656)6211

-篠崎図書館の催し -

馬車」 270人(先着順)

話または窓□で

ail.com

gomi.jp

図書館☎(3670)9102

日以9時30分から電話で、篠崎文化プラザ

<u></u> <u> 一水辺のスポーツガーデン「水辺の夏祭り」 </u>

■8月14日(日)15時から(小雨実施) 囚 【遺子ども向けゲーム大会⇒300人(先着 順)・500円 ※ほかに模擬店などもありま す。陽間●水辺のスポーツガーデン☎(56 36)6550

∼総合文化センターの公演−

ウラディーミル・アシュケナージ&ヴォフ カ・アシュケナージ ピアノ・デュオ 好 評発売中! ■10月7日 金19時開演 場大 ホール **選SS席9000円、S席7000円、A席** 5000円、B席4000円(全席指定) 即間電 話または窓口で、総合文化センター☎(36) 52)1106

一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。即問各申込先へ電話で

テーマ	日時(8月)	会場	申込先
ここちヨガ体験 〜介護の疲れを 癒しましょう〜		小松川 区民館	第二ウエル∑ 戸川 ☎(5858)235
床ずれについて 学んでみません か?		南葛西 会館	みどりの郷福 楽園 ☎(5659)535
介護のいろはシ リーズ~嚥下(飲 み込み)ケア編 ~	19日\(\text{\te}\text{\texi}\text{\text{\texi}\text{\text{\text{\text{\text{\text{\texi}\text{\text{\texi}\text{\text{\text{\text{\text{\text{\text{\texi}\text{\text{\texi}\text{\t		ぎさ和楽苑 3675) 1201

~ ◎ 「0さいからのコンサート2011 秋」

0歳からの手遊び歌を演奏者と一緒に楽 しみませんか。■10月8日出11時から 場 葛西区民館 21000円 (小学生以下500円) 協会・戸村☎090(4063)2632

~◎第5回江戸川少年少女囲碁大会-

パレス 四①クラス別大会、②日本棋院棋 士による「囲碁入門教室」 丛区内在住の ① 4歳~中学生200人、② 4歳以上の方50 人 ※いずれも申込順。 醤江戸川区 🗎 🗎 閻8月2日⋈9時から電話またはファクシ ミリで、江戸川囲碁連盟・高橋☎・FAX(36 73)5200

お知らせ

<u>~</u> ◎学校プールへ行こう!--

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)。水泳キャップの 着用が必要です。閾■値下表のとおり

①小岩第三中学校プール	8月20日出まで
②西小松川小学校プール	8月6日出~15日月
③上小岩小学校プール	8月11日(村)~20日(出)

■どなたでも利用できます ※②③を幼児 が利用する場合は保護者同伴、①を小学生 以下のお子さんが利用する場合は保護者同 伴。圆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) 閏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、 2時間分を前払い。問スポーツ係☎(566 2)1636

∼8月は個人事業税第一期分の納期です~

8月31日例までにお近くの金融機関や郵

便局、コンビニエンスストアまたは都税事 務所で納めてください。また、23年8月定 期課税分の個人事業税から、省エネ促進税 制に係る減免の申請受け付けを行います。 これは特定の省エネルギー設備などを取得 した際に個人事業税を減免する制度です。 23年度は、22年中に取得した設備について 申請できます。 過中央都税事務所☎(355 3)2157

∼原爆被害者の方へ-

8月1日/明現在、区内在住で被爆者健康 手帳をお持ちの方に、お見舞金を支給しま す。該当する方に申請書をお送りしていま す。申請期間=8月1日用~15日用 支給 額=2万円 圖福祉推進課庶務係☎(5662)

∼穂高荘・塩沢江戸川荘のお知らせ-

穂高荘 設備点検などのため、8月7日回 は予約センターが休業となります。7日に お申し込み・お問い合わせをする場合は、 穂高荘☎0263(83)3041へ、お電話くだ さい。8月8日/月以降は、通常どおり予約 センターで受け付けます。

塩沢江戸川荘 森に出かけて遊びませんか。 8月中に宿泊された小学生以下のお子さん には、手作りの竹とんぼを差し上げます。 51、塩沢江戸川荘予約センター☎(0120) 007095

- グリーンパレス-〜「フリーマーケット出店者募集」〜

■ 9月11日(回)10時~15時(雨天中止) **陽東小松川公園 ※駐車場はありません。** 人区内在住の18歳以上の方・48店舗(抽選 · 1店舗2.3m×2.3m) 21000円 ※商 売を目的とする方の参加や飲食物、生き物 の販売はできません。即間往復ハガキに具 体的な出店内容・住所・氏名・電話を記入 し、8月10日 別までに郵送(必着)、〒132 -0031 松島1~38~1 グリーンパレス **☎**(5662)7687

~江戸川区音楽祭合唱団女声団員募集-

「第32回江戸川区音楽祭」において、オー ケストラの演奏で歌を歌ってみませんか。 練習日=8月25日以降の毎週木曜10時~12 時 練習会場=グリーンパレス4階ホール **週**溝田☎(3687)8320=10時~12時

~休館のお知らせ~

設備点検などのため休館します。 ☆グリーンパレス☎(5662)7687⇒8月6 日出17時~7日日

☆葛西区民館☎(3688)0435⇒8月6日出 ※証明書自動交付機も利用できません。 ☆北葛西コミュニティ会館☎(5658)731 1⇒8月18日休

☆タワーホール船堀☎(5676)2211⇒8月 15日月・16日火 ※会場受け付け・映画館 ・江戸川区医師会医療検査センター・証明 書自動交付機なども利用できません。

船堀シネパル 上映のご案り **2**(5658)3230

	作		品		名		日	程
コ	ク	リ	コ	坂	か	5	上則	中
ポ	ケッ	ト	モ	ン	スタ	_	26日億	まで
神	様	の	,	カ	ル	テ	27日日	E)から
*	上映在	乍品	· 思	間	t . 7	~~~~	忍くだ	さい。

※毎週木曜は区民割引デー(1,000円)。 ダブル・スタンプデーです。

※毎週水曜はレディースデー(女性 1,000円)です。

テレビを処分するときは?

地上デジタル放送への移行で、テレビの不法投棄が増えています。以下 の方法で処分をしてください。処分にはリサイクル料金などがかかります。

①買い替える場合⇒購入した販売店に依頼

②**収集を希望する場合**⇒家電リサイクル受付センターに依頼

☎(5296)7200 受付時間=月~土曜8時~17時

③持ち込み場所に持参する場合⇨事前に郵便局でリサイクル料金を支払 い、下記施設へ持ち込み(予約不要)

○岡山県貨物運送㈱江戸川事業所(臨海町4~3~1)

☎(5667)7060 受付時間=月~土曜9時~17時

○㈱MDロジス東日本サービス江戸川営業所(谷河内2~12~3)

☎(5664)0763 受付時間=月~土曜9時~17時

圖 清掃事業係☎(5662)8434

平成24年度採用 江戸川区職員募集

Ⅲ類(高校卒業程度)·社会人経験者

採用予定数

□類(事務) ⇒10名程度

社会人経験者(事務)⇒15名程度 >社会人経験者(技術)⇨土木造園

(土木)4名程度、建築4名程度、 電気2名程度

受験申し込み受付期間

郵送⇒8月10日(水)までの消印有効 ⇒8月10日(水まで/持参⇒8月11 役所3階6番) ☎(5662)1003

日休・12日金の8時30分~17時 (2日間のみ)

申込書・採用ガイド

区役所、各事務所・図書館などで

第一次試験日 9月11日(日) ◎受験資格は、採用ガイドまたは区

ホームページをご覧ください。

る

も

]自衛隊東京地方協力本部新小岩募集案内所☎・FAX(3696)3537

電気は生活や産業になくてはならない大切なエネルギーです。正し 8月は電気使用電金月間です/ く安全に使いましょう。 問財関東電気保安協会☎ (3802) 5791

申し込み

合わ

ムペ

食中帯に気をつけよう! ~8月は全国食品衛生月間です~

生肉料理による食中毒

今年、焼肉店で生肉のユッケを食べた 人が腸管出血性大腸菌〇111に感染し、 死亡する事故が起きました。生肉や加熱 が不十分な肉には、食中毒を引き起こす 様々な細菌が付着しています。

特に、子どもや高齢の方、持病のある 方は抵抗力が弱いので、絶対に食べない ようにしましょう。

地域で活躍!

食品衛生協会



江戸川区食品衛生協会は、 区内の多くの食品営業者が加 入し、安全・安心な食品を提 供するために、自主的な衛生 活動を行っている団体です。 高温多湿の夏は、食中毒が特に発生し やすい季節です。

食の安全・安心は区民のみなさんが主 役です。食中毒に気をつけて、この夏を 元気に過ごしましょう。

問 生活衛生課☎(3658)3177

食品衛生街頭相談

食品衛生に関する日頃の疑問などにお答えする、相談・展示コーナーを開設します。 気軽にお越しください。

- 8月3日(水)10時~15時
- 圆① JR小岩駅ショッピングセンター地下
- **囯** 江戸川区食品衛生協会、江戸川保健所

問 生活衛生課☎(3658)3177

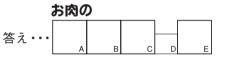
▼ クロスワードを解いて商品券を当てよう

右のクロスワードパズルを解いて、A~Eのマス目に当てはめてできる5文字の言葉をご応募ください。正解者の中から抽選で70人の方に賞品をお贈りします。

★**賞品**★ 江戸川区食品衛生協会加盟店 共通商品券3,000円分……70人

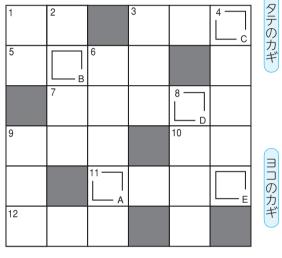
※賞品は江戸川区食品衛生協会からの提供です。 ▼ 区内在住または在勤の方

※当選者には、賞品を9月中旬に発送します。



は大変危険です

食品貸生クイズ



今年は3,000円分の商品券プレゼント! ★★★

チョコレート、クッキーなど。お〇〇 しゃぶしゃぶのたれといえば、ポン酢ダレや 〇〇〇〇

3 出世魚です。大きくなるとブリになる魚。関東ではイナダ、関西では○○○4 ノロウイルスにアルコール○○○○○は、効き

にくいです ウィーンが発祥のソーセージ

3 砂糖などが水に溶けること

大きな荷物を運ぶ○○○列車

| 物を運ぶ道具。買い物○○ |3 何も書かれていない紙 |5 ゼブラ模様の動物といえば、○○○○

肉の生食が原因となる食中毒の一つ。腸管出血性〇〇〇〇菌

かわいらしく、守ってあげたくなるような様子。 ○○○な花

10 山菜の一種。漢字で書くと独活

11 日本の首相とは○○○○総理大臣のことです

12 木を英語で言うと。クリスマス〇〇〇

国保健診実施中

国民健康保険に加入している、40歳~75歳 未満の方を対象に、国保健診を実施していま す(下表参照)。対象の方には、受診券を送 付しました。

年に一度は健診を受けましょう

国保健診では、自覚症状の乏しい生活習 慣病の前兆をとらえるため、身体計測や血 圧測定、血液検査、尿検査などを行います。

	対象	受診期限
I)	40~64歳(昭和22年4月1日~ 47年3月31日生まれ)の8~11 月生まれの方	11月30日(水)
2)	65~75歳未満(昭和11年8月1日~22年3月31日生まれ)の方	10月31日(月)

受診方法・場所 ①電話で予約し、江戸川区 医師会医療検査センター(タワーホール船 堀 6 階)へ、予約電話☎(5676)8818= 月~土曜 8 時45分~17時(祝休日を除く) /②直接、区内指定医療機関へ

◎詳しくは、送付した受診案内をご覧ください。圖 保健事業係☎(5662)0623

ダニアレルゲン量を 測定しませんか

室内の畳・カーペット・布団などにはチリダニというダニがいて、そのフンや死骸などはアレルギー性の皮膚炎やぜん息などの原因の一つと言われています。掃除機を使って、ご自宅のダニアレルゲン量(ダニのフンや死骸などの量)を調べてみませんか。

■間 環境衛生第一・二係☎(3658)3177

こころの健康相談

専門医が個別に相談に応じます。 最寄りの健康サポートセンターへ 電話でお申し込みください。



会場	会場・申込先		8月	程 9月	時間
	中	央	3 日(水)	7 日(水)	9時から
	4	大	26日(金)	27日(火)	13時30分から
			4 日(木)		12時2071 75
健	小	岩	19日金)	9 日金	14時から
康				16日金)	1444から
サ	東	部	18日(木)	15日(木)	9時30分から
ポ	木	宋	26日金		14時から
1	洼轮	· 上	5 日金	2 日金	1444から
	(目本	清新町		28日(水)	9時30分から
'	葛	西	16日(火)		13時30分から
セ	匃	<u> </u>	25日(木)	22日(木)	9時30分から
ン	鹿	骨		14日(水)	13時30分から
タ	Æ	Ħ	29日(月)	26日(月)	14時から
1	/l*	ДП	3 日(水)	14日(水)	13時30分から
	小松川		24日(水)		12142071 12, 2
	t = =	ざさ	10日(水)	14日(水)	14時から
	رط <u>ر</u>	. C		28日(水)	エー・ログ

ぜん息相談



気管支ぜん息などの疾患のある区内在住の方は、申し込みにより専門医と随時相談ができます。

■ 高校生相当以上⇒毎週火曜13時~15時 /中学生以下⇒毎週月曜9時~11時

- 圆 東京臨海病院
- 四 専門医による相談

■ 電話で、公害補償係☎(5662)1414

長寿健診実施中

75歳以上の方を対象に、長寿健診を実施しています。また、介護予防の一環として心身の働きをチェックする「介護予防健診」も同時に実施していますので



診」も同時に実施していますので、7月末に 送付した受診券内の基本チェックリストをご 記入の上、期限内に受診してください。

- 10月31日(月)まで
- 圆 区内指定医療機関
- □ 問診、生活習慣病などの検査、生活機能 に関するチェック、胸部 X 線撮影
- 昭和11年7月31日以前に生まれた方 ※65歳以上で、後期高齢者医療制度に加入し ている方も対象です。
- ◎詳しくは、送付した受診案内をご覧ください。過 長寿健診⇒健康推進課推進係☎(5661)
- 2462/介護予防健診⇒介護予防係☎(56662)0794

中高年のための ひざ痛・腰痛改善教室

- 8月31日~9月28日の毎週水曜9時30分 ~11時(全5回)
- 図 理学療法士による痛みを軽減する運動、 日常動作の工夫の仕方 ほか
- 区内在住の概ね40歳~74歳で、ひざや腰 に痛みがあり、医師から運動を止められて いない方30人(申込順)
- 場里間 8月2日火9時から電話で、清新町 健康サポートセンター☎(3878)1221

おくすり加設窓口(予約制) 薬に関する疑問などを窓口で相談できます。回月〜金曜10時〜12時・13時 ~16時 ※祝休日を除く。 場申問 江戸川区薬剤師会☎(0120)093490

閰

江戸川区医師会

援



健康推進課 ☎(5661)2462 健康サービス誤 ☎(5661)2466 保健予防課 ☎(5661)2464

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

央☎(5661)2467 岩☎(3658)3171 小八 東 部☎(3678)6441 清新町☎(3878)1221 西☎ (3688) 0154 骨☎ (3678) 8711 小松川☎(3683)5531 なぎさ☎(5675)2515

◎特に記載のない場合、費用は無料です。

脳卒中のリハビリテーション 医学メモ ~患者を生涯支えるもの~

日本人がなりやすい病気の一つに、「脳卒 中」があります。脳卒中とは、突然、脳の 血管が詰まったり(脳梗塞)、破れたり(脳 出血、くも膜下出血)する病気です。症状 には、手足が動かせなくなる、うまく話せ なくなる、体がふらつく、食べ物が飲み込 めなくなるなどがあります。人が生活して いく上で、歩く、話す、食べる、手足を動 かすには、脳からの指令が必要です。しか し、脳卒中になると、これがうまく伝わら ず、色々な神経症状が表れます。

脳卒中になった患者さんのリハビリテー ションには、病状が安定するまでの急性期 (約1~2か月間)に、失った機能を回復 しやすい状態にするものや、病状が安定し、 失った機能を最大限に回復させ、後遺症とし て固定するまでの回復期(約6~8か月間) に積極的に行うものがあります。

このように、脳卒中のリハビリテーショ ンは、再び社会生活に戻り、その人らしく 暮らせるよう、生活の質を高めることが目 的です。訓練には、食事・排泄・整容・更衣・ 入浴など、生きていく上で最低限必要な日 常生活動作を改善するものや、趣味活動・ 社会復帰を容易にするものまで幅広くあり ます。

更に、「生活期リハビリテーション」があ ります。これは、残りの長い人生を、その 人らしく生きるために、経済的支援や生活 環境整備などを行う総合的な支援です。こ れには、後遺症を悪化させず、新たな障害 を作らないことも必要で、患者さんが生涯 を終えるまで支えていくものです。

(## http://www.edogawa-med.jp/)

アルコールの問題でお困りの方へ

一度飲み出したら止まらない、飲酒が原 因で職場や家族に迷惑をかけるなど、思い 当たることはありませんか? 「今の飲み方 で大丈夫なのか」「飲み方の気になる人をど うサポートできるか」など、専門家に相談 できます。

- 8月10日(水)・31日(水)、9月14日(水)・28 日(水)14時~16時
- 圆 中央健康サポートセンター
- 区内在住の本人または家族
- **申問** 事前に最寄りの健康サポートセンター へ電話で申し込み

成人歯科健診実施中!

区内指定歯科医院(ステッカーが貼って あります)に直接予約し、受診してください。 ■ 11月30日(水)まで

- 虫歯・歯肉炎・口腔粘膜の異常など、口の 健康に関する検査
- 図 昭和16・21・26・31・36・41・46・51・ 56・61年、平成3年生まれの方
- 無料(治療は有料)
- 健康保険証や運転免許証など、本人確認 ができるもの
- 健康推進課推進係☎(5661)2462

がん検診を受けましょう!

特に自覚症状もなく健康だと感じていて も、定期的にがん検診を受けることが早期 発見・治療につながります。この機会にぜ ひ検診を受けましょう。

◆「女性特有のがん検診」無料クーポン券 ・検診手帳の送付

下記の方へ女性特有のがん検診のための 無料クーポン券と検診手帳を送付しました。

種類	対 象
乳がん	22年4月2日~23年4月1日に、 40・45・50・55・60歳になった方
子宮頸がん [細胞診]	22年4月2日~23年4月1日に、 20・25・30・35・40歳になった方

- ※4月20日現在、区内在住の方が対象です。 また、受診方法など、詳しくは同封の案内 をご覧ください。
- ◎上記の対象年齢以外の方でも、右表のが ん検診を無料で受診できます。

談 相 物 忘 れ

物の名前がなかなか出てこない、物をよ く置き忘れるなど、物忘れが気になる方の 相談に専門医が応じます。各会場へ電話で お申し込みください。

申込先・会場			三	日程(8月)	時間	
健	小	松	Ш	3 日(水)	13時30分から	
健康サポ	小		岩	4 日(木)	12時20年から	
ポ	清	新	町	5 日(金)	14時から	
 	な	ぎ	さ	10日(水)	14円かり	
トセンタ	東		部	18日(木)	9 時30分から	
ンタ	葛		西	25日(木)	3 母30以から	
ĺ	鹿		骨	29日(月)	14時から	

高次脳機能障害専門相談会

高次脳機能障害は、頭部のけがや脳卒中 などにより、「新しいことが覚えられない」 「感情がコントロールできない」など、日 常生活が困難になる障害です。症状が思い 当たる方を対象に、専門家による相談会を 開催します。

■ 8月19日金13時30分~15時30分

場里問 8月2日(火)10時から電話で、地域活 動・相談支援センターかさい(中葛西2~ 8~3) ☎(5679)6445=火~土曜10時 ~19時

◆そのほかのがん検診

~ とりかがりがりがり						
種類・対象		受診方法・会場				
胃がん[X線] 治療中・妊娠中(可能 性含む)の方を除く	30 歳以上	電話で予約し、江戸川区医師会医療検査センター (タワーホール船堀6階)へ				
乳がん[超音波] [触診] 授乳中・妊娠中(可能 性含む)の方を除く		予約電話				
子宮(頸)がん[細胞診] 体がんは医師が必要と 認めた方に実施	20歳以上	診療日・診療時間内に区内 指定産婦人科(区ホームペー ジなどでご確認ください)へ				
大腸がん[便潜血反応] 各会場で検便の容器を 受け取り、採便後、提 出してください	40 歳 以	▽保健所・健康サポートセンター⇒月〜金曜▽江戸川区医師会医療検査センター⇒月〜土曜▽区内指定医療機関⇒診療日				
肺がん[X線][喀痰細胞診] 妊娠中(可能性含む) の方を除く	上	直接、江戸川区医師会医療検査センターへ				
前立腺がん[血液検査] 4月〜24年3月に60・65 ・70歳になる方		月~土曜 {9時~11時 13時~15時				

◎年1回受診できます〈子宮(頸)がんは2年に1回〉。受診日 は祝休日を除く。結果通知は1か月以内に郵送します。

《圖》 健康推進課推進係☎(5661)2462

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⇒①☎(3655)51 ○ 51/2\textbf{2}(3651)5270



休日急病当番医

8月7日

船堀内科クリニック 船堀3-7-1 **☎** (3869) 1773 えんどう医院 西葛西3-19-5 ☎(3675)0330 吉岡医院 南小岩5-16-8 ☎(3657)1037 小岩医院 東小岩6-21-5 ☎(3657)1378 内──同愛会病院 松島1-42-21 ☎(3654)3311 -内野眼科 南小岩6-25-16 ☎(3657)6987 **☎** (5605) 3301 耳鼻―船堀ゆり医院船堀1-4-13

休日歯科応急診療

(8月7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

8月7日)

福岡整骨院 船堀1-4-10 **조** (3686) 0227 加瀬接骨院 篠崎町4-23-11 ☎(3670)1090

◎受診の際は必ず健康保険証などを持参してください。

抦

- 9月8日休13時30分~15時
- 専門医による診察・療養相談
- パーキンソン病・進行性筋萎縮症などの 神経難病やその疑い(しびれ、麻痺、歩行・ 言語障害など)のある方5人程度(申込順)
- 場申問 8月2日(火)~8日(月)の9時~17時に 電話で、江戸川区医師会☎(3652)3166



2011年8/1

広報えどがわ

介護ホットライン

☎(5662)0400

8

介護のことで悩んだり、ストレスを 感じたら、気軽にお電話ください。 ■ 月~金曜8時30分~17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/

今夏の電力不足を乗り切るために 可能な限りの節電を続けましょう!

今夏の電力不足が心配されていますが、みなさんの節電によって、今のところ安定的な供給が保たれています。

「節電予報」発信中

区ホームページでは、大規模停電を未然に防ぐため、電力の供給状態を3段階でお知らせする「節電予報」を掲載しています。

- ○レベル 1 ⇒電力使用率が90%未満の状態です。日常的な節電を心が けてください。
- レベル2 □電力使用率が90~97%の状態です。日常的な節電に加え、 比較的大きな電力を消費する家電製品は、使用を控えるか、ピーク 時間帯(9時~20時)をずらして使用してください。
- レベル 3 □電力使用率が97% を超える状態です。緊急節電警報を発 令します。

緊急節電警報が発令された場合

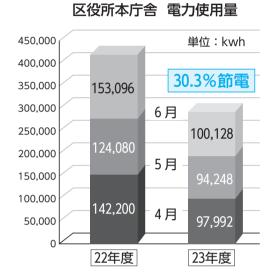
~区の緊急放送などにご注意ください~

緊急節電警報が発令された場合には、防災行政無線やFM えどがわ、区ホームページ、えどがわメールニュース、区のパトロールカーによる巡回放送など、あらゆる伝達手段を使って、みなさんにお知らせします。発令の際には、電気の使用をできる限り控え、健康に影響がない範囲で、一層の節電をお願いします。

区施設の徹底した節電を実施中

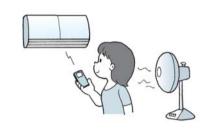
区の施設では、東日本大 震災以後の電力不足に対応 するため、区民のみなさん の協力をいただきながら、 節電に努めてきました。 4 月~6月の区役所本庁舎の 電力使用量は、右表のとお りです。

更に、7月以降は、政府の節電要請のピーク時における昨年比15%減を上回る20%以上減の節電目標を掲げた「節電実行計画」を策定し、節電に取り組んでい



ます。本庁舎では、空調の設定温度を28 $^{\circ}$ に、執務室の照明の1/2 を消灯するなど徹底的な節電を実施した結果、7 月25日現在で、昨年のピーク時と比べて26.9%減の節電効果を上げています。

更なる節電にご協力を



節電は、家庭・事業所・区が力を合わせていかなければ、大きな効果を上げることができません。

節電の合い言葉は、「けして ひかえて かえてみよう」です。この夏を乗り切るためにも、みなさんの協力が引き続き必要です。

8月は「道路ふれあい月間」・8月10日は「道の日」

繋げよう みんなの道と みんなの心

「道路ふれあい月間」推進標語 最優秀賞 戸嶋菜々美さん(小岩第一中3年)

●●道路は生活を支えています●●

道路は通行や物資の運搬だけではなく、上下水道などのライフラインの収容場所にもなっています。さらに、災害の時には避難路になるなど、私たちの生活を支えています。

●●道路は正しく使いましょう●●

歩道や車道に看板や植木鉢などを置くことは、歩行者や車いすの方などの通行の妨げになるばかりか、重大な事故にもつながり大変危険です。道路は正しく使いましょう。









●●愛される道づくりを目指します●●

区では、歩道の段差を解消するなど、「ひとにやさしいまちづくり」 を基本に、誰からも愛される道づくりを進めています。

「道路ふれあい月間」推進標語優秀作品を選出

応募いただいた多くの作品の中から、審査の結果、最優秀賞 1 点、 優秀賞として小学生以下の部から10点、中学生以上の部から10点を選 出しました。受賞作品は、区ホームページをご覧ください。

気軽にご相談を。回月~金曜☆☎(5661)2525/土曜☆☎090(2568)7956 ※いずれも祝休日を除く9時~12時・13時~16時。