

主な内容

- 2 面 2011介護フェア  
都営住宅・区営住宅入居者募集
- 3 面 11月は環境をよくする運動 秋の強調  
月間
- 8 面 さあ出かけよう！ 秋の催しへ

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/>

## 11月は「児童虐待防止推進月間」です 守るのは 気づいたあなたの その勇気

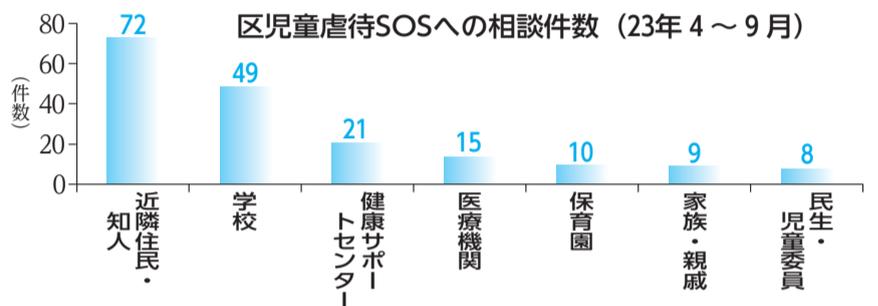
23年度「児童虐待防止推進月間」標語

児童虐待は、保護者の子育ての悩みや生活の不安、社会からの孤立によるストレスなどがきっかけで起こります。虐待は、子どもの心身の成長や人格の形成に重大な影響を与えます。区では、区民のみなさんと共に早期発見・早期対応に努め、児童虐待ゼロを目指していきます。

問 子ども家庭支援センター ☎(3877)2433

### 近隣住民の気づき・発見が予防の一步

全国で児童虐待の件数が年々増加し、内容も深刻化しています。区では、子どもに関わる機関がネットワークを組み、区を挙げて児童虐待防止の取り組みを強化しています。



### 子どもへの虐待とは？

**身体的虐待**  
日常的に暴力を振るう、やけどを負わせるなど

**ネグレクト (放置や養育拒否)**  
食べ物やミルクを与えない、家や車に放置する、病気なのに受診させないなど

**心理的虐待**  
極端に無視する、言葉で傷つける、心に不安やおびえを与えるなど

**性的虐待**  
子どもにわいせつな行為をしたり、させたり、見せたりするなど

### 区児童虐待SOSに連絡すると...

- ①区民からの通報 または相談  
全ての通報・相談について内容を詳しく聞きます。
- ②情報収集・子どもの安全確認  
関係機関に連絡・協力依頼をし、情報を集めて状況確認を行います。その後、子どもに直接会い、虐待の事実を確認します。
- ③家庭への支援  
家庭訪問や面接をして親子と話し合い、子育てサービスや専門相談の紹介などを行い、子育てや家庭への支援をします。

※子どもの安全確保のために、児童相談所・警察と連携をして、子どもを保護する場合があります。

### 「児童虐待かな？」と思ったらすぐに相談を！

匿名の通報でも結構です (通報者の秘密は守られます)。

- 区児童虐待SOS ☎(5662)5115  
⇒月～土曜9時～17時 (祝日を除く)
- 東京都墨田児童相談所 ☎(3632)4631  
⇒月～金曜9時～17時 (祝日を除く)
- 東京都児童相談センター ☎(3208)1121  
⇒夜間および日曜・祝日

※緊急時や子どもの生命に危険がある場合などは、警察へ通報しましょう。

### 子どもは社会の宝 地域のみなさんの目で守りましょう 児童虐待防止オレンジリボンキャンペーン

児童虐待防止のシンボルである「オレンジリボン」を普及させるキャンペーンを行います。いずれも直接各会場へ。

- ◆第9回子育てフェスティバル  
☐ 11月12日(土)9時～15時  
📍 各共育プラザ、グリーンパレス子育てひろば、堀江らっこルーム
- ◆駅頭キャンペーン  
☐📍 11月17日(木)11時30分から⇒船堀駅前、15時から⇒JR小岩駅前

《📦》オレンジリボン啓発用グッズの配付 ほかに



江戸川区長 多田正見

昨年引き続き、先日、天皇陛下に本区への行幸を賜りました。今回は、先進技術を誇る企業のご視察でした。区内には、中小とはいえない優れた技術を持った企業が数多くあります。陛下が視察されたのは、創業60年の歴史を誇る松江5丁目の(株)不二製作所。同社は、機械の部品を加工する「サンドブラスト装置」のトップメーカーで、これまでに経済産業省の「元気なモノ作り中小企業300社」や東京都産業振興功労など、数々の賞を受賞しています。

1時間半のご滞在でしたが、陛下は製造工程に興味深くご覧になり、熱心に質問されていました。ご案内役の間瀬社長は、至って平常心で分かり易く説明され、終始和やかな雰囲気でした。また、同席していた社員との懇談では、8名の方が自身の仕事を説明したのですが、皆さんいささかも緊張した面持ちを見せることなく、その姿は感動的でした。

陛下のご視察とあらば、会社にとって最高の榮譽であり、幾多の受賞よりも価値あるものでしょう。私は卓越した社長の経営手腕はもとより、社員の皆さんのこの堂々たる応対に、不二製作所の真骨頂を見た思いがしました。この厳しい時代、本当に頼もしい企業であることを噛み締めることができました。



いい日、いい日。  
11月11日は  
介護の日

# 2011 介護フェア

## もっと知ってほしい介護

日時 11月20日(日)12時～17時

会場 タワーホール船堀

入場  
無料

「もっと知ってほしい介護」をテーマに、2011介護フェアを開催します。福祉用具の展示をはじめ、体験コーナーや介護の相談など盛りだくさんの内容です。この機会に介護を身近に感じてください。

☎ 介護保険課 (5662) 0032



### 1階 展示ホール

#### 健康体操コーナー

セラバンド体操・ソフトリズム・いきいき健康体操・リズム体操

#### 介護食品コーナー

食べやすい食品などの紹介・体験

#### 福祉用具の展示・紹介コーナー

在宅介護で利用する用具の展示・紹介

#### 介護サービス紹介・作品展示・実演コーナー

地域包括支援センターをはじめ、施設・在宅の様々な介護サービスの紹介 ほか

#### 介護シアター「おめでとう～せめて父親らしく～」

☎ 13時～13時45分

☑ 認知症の方への理解と介護士との関わりをテーマにした劇の上演

#### 体験コーナー

熟年者疑似体験、タクティール(触感)ケア、骨密度測定 ほか

#### 介護や健康に関する相談コーナー

介護や成年後見制度に関する相談、歯科医師による口腔ケア相談 ほか



配食サービスのお弁当  
サンプルを12時から配  
付します(先着400人)

### 5階 小ホール

#### 講演会「認知症 地域でどう支えますか」

～認知症高齢者とともに介護をする家族を見守り支える～

☎ 14時30分～16時

☑ 区内在住の方300人(申込順)

☎ (社)浴風会ケアスクール校長・服部安子

☎ 11月2日(水)9時から電話で、介護保険課  
事業者調整係 (5662) 0032



### 11月29日(火)には下記の講演会を開催します

#### 認知症講演会「認知症や介護について色々学んでみよう」

☎ 13時30分～15時30分

☑ グリーンパレス5階孔雀1

☑ 認知症の症状や対応の仕方

☑ 区内在住の方90人(申込順)

☎ (株)大起エンゼルヘルプ・和田行男

☎ 11月2日(水)9時から電話で、  
江戸川区医師会 (3652) 2300



凡例 日時(日程) 時間帯 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

### 都営住宅(東京都分・地元割当分)・ 区営住宅入居者募集

#### 募集内容

- ① 都営住宅(東京都分)家族向け・単身者向け(一般募集) 1400戸/定期使用(若年ファミリー向け) 970戸/定期使用(多子世帯向け) 30戸/若年ファミリー向け 25戸
- ② 都営住宅(地元割当分)家族向け(一般募集) 1戸
- ③ 区営住宅(家族向け)事故などによるあき家募集) 1戸

#### 主な申込資格

- ▽ 区内(②③は区内)に住む20歳以上の方(20歳未満の既婚者を含む)
- ▽ 同居親族がいること(①の一部には要件付きで単身者が申し込めるものがあります)
- ▽ 入居予定者全員の所得の合計額が基準内であること
- ▽ 住宅に困っていること

### 江戸川区基本計画(案)への意見募集

区では、24～33年度を期間とする江戸川区基本計画(後期)を検討するため、委員会を設置し、議論を重ねています。このたび、素案を公表し、みなさんからのご意見を募集します。

なお、いただいたご意見は、後日、区の考えと併せて公表します。

☎ 提出先 〒132-8501(住所不要) 企画課企画担当係 (5662) 6054

☎ 区ホームページでもご

### 認可保育園24年4月入園児募集

私立・区立保育園の24年4月入園受け付けを、左表のとおり開始します。

対象 集団保育が可能で保護者の就労や病気などのため家庭で保育ができない乳幼児

募集人数 私立保育園1回目は11月1日(火)から、私立保育園2回目・区立保育園1回目は12月

12日(月)から各保育園に揭示(保育係や区ホームページにも掲載)ムページにも掲載) ※入園申し込み用紙「保育園入園のご案内」を各保育園、保育係で配付しています(区ホームページでもご覧になれます)。

☎ 保育係 (5662) 0066

対象者	期間	場所	時間
私立保育園1回目 第1希望が私立保育園の1～5歳児	11月1日(火)～8日(火)	第1希望の私立保育園	日曜、祝日を除く9時30分～16時
私立保育園2回目 第1希望が私立保育園の0～5歳児	12月12日(月)～22日(木)	◎保育係(区役所2階8番)または希望する私立・区立保育園	◎保育係 ⇒土・日曜、祝日、年末年始を除く8時30分～17時 ※12月15日(木)・22日(木)は19時30分まで、12月17日(土)は9時30分～16時に受け付けをします。
区立保育園1回目 第1希望が区立保育園の1～5歳児		※12月18日(日)9時30分～16時にタワーホール船堀306会議室でも受け付けをします。	
私立保育園3回目 区立保育園2回目	12月26日(月)～24年2月24日(金)		◎私立・区立保育園 ⇒日曜、祝日、年末年始を除く9時30分～16時

### 「災害時における飲料水等の優先供給に関する協定」を締結

10月19日、「災害時における飲料水等の優先供給に関する協定」を大塚食品(株)と締結しました。これにより災害時に飲料水やレトルト食品を優先して供給されることとなりました。

☎ 災害対策課計画係 (5662) 1992



44災害時協力協定数は  
になりました

ひったくりに注意!

道路を歩くときはバッグなどを建物側に持ち、自転車のカゴには「ひったくり防止カバー」を取り付けましょう。☎ 環境推進課推進係 (5662) 1991

### 第34回江戸川区民まつり(10月9日) 花自動車コンクール結果発表

花自動車コンクールは会場にお越しのみなさんの投票により、以下の結果となりました。投票ありがとうございました。



賞	団体名	賞	団体名
最優秀賞	江戸川区商店街連合会・江戸川区商店街振興組合連合会	ファンタジー賞	江戸川区商店街連合会 東部支部
優秀賞	松江銀座商店街振興組合	レインボー賞	江戸川区商店街連合会 葛西支部
優良賞	江戸川花卉園芸組合	スマイル賞	学校法人滋慶学園
プリティ賞	江戸川区商店街連合会 小岩北支部	ハッピー賞	小岩フラワーロード
デザイン賞	平井親和会商店街振興組合	ドリーム賞	江戸川共栄商店街振興組合

### 悩みを抱える若者を応援します 「若者きずな塾」

悩みを抱えている若者が「一歩を踏み出すきっかけ作り」をする場です。直接会場へ。

開 11月19日(土)13時30分〜16時30分  
↓コミュニティプラザ一之江、12月6日(火)18時30分、

21時〜東部フレンドホール  
概ね30歳までの方  
キャリアコンサルタント・狩野賢  
生活就労支援係  
☎(5662)0516

### 篠崎子ども図書館 「しかけ絵本教室」

しかけ絵本の仕組みや作り方を専門家から学び、実際にカードや絵本を作ります。

開 11月23日(祝)14時〜16時  
小学生20人(申込順)  
※小学3年生以下は保護者同伴。

場 嵐田康平  
場申 11月2日(水)10時から電話または窓口で、篠崎子ども図書館(子ども未来館内) ☎(5664)2011

### 葛西図書館の催し

#### 江戸川で民話を聴く!

語りべから、民話や伝説を直接聴くことで、話の世界観や臨場感を感じてみませんか。

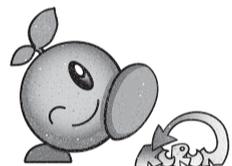
開 11月19日(土)14時から  
小学生以上の方30人(申込順)

※乳幼児の同伴は不可。  
野村敬子

### プラスチックリサイクル施設等バス見学会

区で資源として回収した容器包装プラスチックをリサイクルする施設(富津市)や、ごみの埋立処分場(東京港内)を見学し、分別の重要性やごみの減量、リサイクルへの理解を深めます。

開 11月30日(水)7時45分〜17時  
※①総合文化センターまたは②葛西区民館から出発。  
区内在住または在勤の方、①②の出発地各40人(申込順)



▲江戸川区ごみ減量・リサイクル推進キャラクター「くるん」

開 11月2日(水)9時から電話で、ごみ減量係 ☎(5662)1689

#### 柴田元幸さんトーク & 朗読イベント 「世界文学を愉しもう」

英米文学翻訳の第一人者、柴田元幸さんが、アメリカ現代文学を中心に世界文学について語り、朗読も行います。

開 11月25日(金)19時から  
高校生相当以上の方50人(申込順)  
※乳幼児の同伴は不可。  
開 11月6日(日)15時から

電話で  
《場・申込先》葛西図書館 ☎(3687)6811



### 11月は 環境をよくする運動 秋の強調月間

区内では、区民のみなさんと区が一体となって、リサイクルの推進や歩きたばこ・ポイ捨て防止活動などを行っています。また、安全で安心して暮らせるよう、町会・自治会や各種団体のみなさんが防犯パトロールを実施しています。

環境推進課推進係 ☎(5662)1991

#### 美化運動にご協力を!

毎年5月と11月は環境をよくする運動強調月間です。今月は区内全域で、「自分たちのまちは自分たちの手で美しく」を合い言葉に、一斉美化運動を行います。ご参加・ご協力をお願いします。



#### やめよう! 歩きたばこ・ポイ捨て

歩きたばこは、周りの人の衣服を焦がす、やけどを負わせるなど重大な事故につながります。特に、小さなお子さんや車いすを利用する方には大変危険です。また、煙は喫煙しない人の健康にも悪影響を及ぼし、ポイ捨ては、まちの美観を損ね、火災の原因にもなります。

一人ひとりがマナーを守り、美しいまちをみんなでつくりましょう。

### 子ども未来館 スペシャル教室 バスでめぐる歴史探訪 「江戸のいとなみ・塩の道」

その昔、江戸城まで塩を運んでいた「川の道」をたどりながら、歴史を学ぶバスツアーです。子ども未来館に集合後、中川船番所資料館(江東区)と皇居東御苑(千代田区)を見学します。

開 11月23日(祝)9時〜15時30分  
費 30円(保護者150円)

※雨天の場合は、内容を一部変更。  
小学生3〜6年生20人(抽選)  
※お子さん1人につき保護者1人参加可。参加者が10人に満たない場合は中止となります。

持 昼食・筆記用具  
場申 往復ハガキに教室名・住所・氏名(フリガナ)・性別・学校名・学年・保護者氏名(参加希望の有無)・電話を記入し、11月15日(火)までに郵送(必着)またはファクシミリで、〒133-0061 篠崎町3-12-10 子ども未来館 ☎(5243)4011・FAX(5243)6811

### えどがわエコセンターの催し

①マザーアリス・フェスティバル2011  
11月25日(金)19時から  
高校生相当以上の方50人(申込順)

②マイ箸包み作り教室  
残り布を使って、箸包みを作ります。  
開 11月8日(火)・9日(水)10時〜14時30分

③太陽エネルギー利用講習会  
太陽光発電システムと太陽熱温水器について解説します。  
開 11月12日(土)10時30分

④Eポートに乗りこ  
組み立て式手漕ぎボートに乗って、荒川の自然観察を行います。  
開 11月13日(日)10時〜14時(小雨実施)

⑤ダンボールフッキング  
段ボールで作ったオーブンで調理します。  
開 11月13日(日)10時〜12時30分(雨天中止)

⑥炭火おこし体験  
汚れてもよい服装、運動靴、昼食 ほか  
費 100円

⑦太陽エネルギー利用講習会  
太陽光発電システムと太陽熱温水器について解説します。  
開 11月12日(土)10時30分

⑧太陽エネルギー利用講習会  
太陽光発電システムと太陽熱温水器について解説します。  
開 11月12日(土)10時30分

⑨太陽エネルギー利用講習会  
太陽光発電システムと太陽熱温水器について解説します。  
開 11月12日(土)10時30分

⑩太陽エネルギー利用講習会  
太陽光発電システムと太陽熱温水器について解説します。  
開 11月12日(土)10時30分

※小学2年生以下は保護者同伴。  
費 500円  
持 エプロン、三角巾、飲み物、箸 ほか  
《場申》①実行委員会・永野 ☎090(6044)9333/②③ ↓11月2日(水)9時から電話またはファクシミリで、えどがわエコセンター ☎(5659)1677/④ ↓11月2日(水)9時からファクシミリまたは電子メールで、下平水辺の楽校 ☎(3654)7240・FAX(3654)7256・電子メール: mohirai@cleanaid.jp/⑤ ↓11月2日(水)9時から電話またはファクシミリで、根っこネット ☎(3671)9646  
※ファクシミリ、電子メールの場合は、催し名・参加者全員住所・氏名・年齢(学年)・電話を記入。

カセットボンベ・スプレー缶・使い捨てライターなどは、ごみ収集車の火災の原因になります。必ず使い切ってから、ほかの燃やさないごみと分け、中身が見える別の袋で出してください。☎清掃事業係(5662)8434



### 国保健診実施中

#### ●予約をお急ぎください

国民健康保険に加入している40歳～64歳(昭和22年4月1日～47年3月31日生まれ)の8～11月生まれの方を対象に、国保健診を実施しています。



#### 受診期限が迫っています

生活習慣病は自覚症状が出にくく、気づいたときには重症となっている場合があります。年に1度は健診を受けましょう。

**受診方法・場所** 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)

**受診期限** 11月30日(水)

※詳しくは、お手元に届いた受診案内をご覧ください。また、期限内の受診が困難な場合はご相談ください。

◎40歳～64歳の12～3月生まれの方にも、受診券をお送りしています。早めにご予約ください。

☎ 保健事業係☎(5662)0623

### こころの健康相談

専門医が個別に相談に応じます。最寄りの会場へ電話でお申し込みください。

会場・申込先	日程		時間	
	11月	12月		
健康サポートセンター	中央	2日(水)	7日(水)	9時から
		22日(火)	2日(金)	13時30分から
	小岩	18日(金)	16日(金)	14時から
		28日(月)	8日(木)	
	東部	17日(木)	15日(木)	9時30分から
		4日(金)	9日(金)	14時から
	清新町	4日(金)	2日(金)	9時30分から
		30日(水)	20日(火)	
	葛西	24日(木)	22日(木)	9時30分から
		9日(水)	26日(月)	13時30分から
	鹿骨	28日(月)	26日(月)	14時から
		16日(水)	14日(水)	13時30分から
小松川	16日(水)	21日(水)		
	なぎさ	9日(水)	14日(水)	14時から
30日(水)				

### 物忘れ相談

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。

会場・申込先	日程(11月)	時間	
健康サポートセンター	清新町	4日(金)	14時から
	鹿骨	9日(水)	13時30分から
	小松川	16日(水)	
	東部	17日(木)	9時30分から
	中央	22日(火)	13時30分から
	葛西	24日(木)	9時30分から
	鹿骨	28日(月)	14時から
	なぎさ	30日(水)	

### こころの病気を持つ方のために活動するボランティア講座

こころの病気を持つ方を支援するため、ボランティアとして活動しませんか。

☎ ①12月2日(金)10時～15時、②12月16日(金)13時30分～15時(全2回)

場 タワーホール船堀303会議室

☎ 講義、区内小規模作業所などでの現地実習

人 20人(申込順)

費 ①500円(昼食代)、②無料

師 大西純子

☎ 11月2日(水)9時から電話で、精神保健係☎(5661)2465



### 第29回江戸川医学会 特別講演会「がんと共に生きよう!!」

日本は長寿国と言われていますが、がんで死亡する方は年々増えています。何より、がんの怖さは初期症状がないことですが、最近では早期発見のための診断方法や、がんが見つかった場合の治療方法が日々進歩しています。今回の江戸川医学会では、がんにならないための予防法や、がんになった際の対処法などを専門医が分かりやすくお話しします。直接会場へ。

☎ 11月26日(土)14時～16時

場 総合文化センター小ホール

人 500人(先着順)

師 東京大学医学部附属病院放射線科准教授・中川恵一

☎ 江戸川区医師会☎(3652)3166

### おくすりホットライン・相談窓口 薬に関する質問・相談受け付け中

薬に関する質問や相談に、専用電話と相談窓口をご利用ください。

#### おくすりホットライン ☎(0120)093490

☎ 月～土曜10時～16時(祝休日を除く)

※相談時間は原則として30分以内です。

#### おくすり相談窓口(予約制)

☎ 月～金曜10時～12時・13時～16時(祝休日を除く)

場☎ 江戸川区薬剤師会(中央1～3～13～3階)

☎(0120)093490



### 依存症講演会「アルコール依存症と自殺」

一度飲み出すと止まらない、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?アルコール依存症は自殺へもつながる病気です。正しい知識と対処方法を学びましょう。ご家族や回復中の方もぜひご参加ください。



☎ 12月2日(金)14時～16時

場 総合文化センター 2階会議室

人 区内在住の方80人(申込順)

師 アルコール薬物問題全国市民協会(アスク)・水澤都加佐

☎ 11月2日(水)9時から電話で、中央健康サポートセンター☎(5661)2467

### 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。



☎ 11月18日(金)13時30分～15時30分

場☎ 11月2日(水)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



いずれの催しも会場は一之江抹香亭(一之江5-13-16)です。直接会場へお越しください。**茶の調べとお茶を楽しむ会** 趣ある和の空間で、箏の音色を聴きながらお茶を楽しみませんか。11月13日(日)10時30分～13時30分

☎ 11月5日(土)～20日(日)9時～17時  
☎ 一之江抹香亭 ☎(3654)0095



季節感を取り入れた植物で飾り付けをしている「江戸園芸植物展示」。今月は、菊花の美しさをお楽しみいただけます。**菊花展** ※お茶を希望する方のみ。抹香亭愛好会 各回100円

### 一之江抹香亭の催し

#### ◎11月の回収日時・場所(雨天も実施)

回収日	開始時間	移動回収車待機場所
第1火曜 11月1日	9時	南葛西会館 駐車場
	11時	スポーツランド 第4駐車場
	14時	総合体育館アーチェリー場 敷地内
第2火曜 11月8日	9時	清新町コミュニティ会館 駐車場
	11時	二之江コミュニティ会館 敷地内
	14時	中平井コミュニティ会館 駐車場
第3火曜 11月15日	9時	松江コミュニティ会館 駐車場
	11時	鹿骨区民館 駐車場
	14時	共育プラザ葛西 敷地内(正面入口前)
第4火曜 11月22日	9時	臨海町コミュニティ会館 駐車場
	11時	北部粗大ごみ持込施設 敷地内
	14時	北小岩コミュニティ会館 敷地内
第2土曜 11月12日	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)
	14時	葛西区民館 敷地内(正面入口前)
第4土曜 11月26日	9時	下鎌田広場(東部区民館前)
	11時	平井公園(平井2-16) ※会場が変わりました。
	14時	小岩清掃事務所 駐車場(柴又街道沿い)

☎ 左表のとおり回収への出し方 透明または半透明のビニール袋に入れて、縛って直接持参 ※車での持ち込みは不可。 ※回収時間は、いずれも1時間30分です。 ☎(5662)1689

古着・古布リサイクル 移動回収を行っています

### 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 日日時(日程) 時間 場所 内容 人定員(対象) 費用 師講師 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

# 健康大好き

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

**健康サポートセンター**  
中 央☎(5661)2467  
小 岩☎(3658)3171  
東 部☎(3678)6441  
清 新 町☎(3878)1221  
葛 西☎(3688)0154  
鹿 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。

## 医学メモ 「節電」同様「節インスリン」が大切です!

「糖尿病には絶対なりたくない!」という方は多いですね。しかし、残念ながら日本の糖尿病患者数は激増しています。そこで予防のためのいくつかのポイントを紹介いたします。

その前に「インスリン」をご存知ですか? 膵臓から分泌されて血糖値を下げるホルモンですが、日本人は元々このインスリンを分泌する力が強くない民族です。つまり、他民族と同じ食生活だと糖尿病になりやすいのです。インスリンの分泌を増やす方法があればいいのですが、これはなかなか難しく、少ないインスリンで血糖値を正常に保つためには、血糖値を上げにくくする生活習慣が大切です。血糖値の上昇でインスリンの需要も増えるため、それが続くとインスリンの供給が追いつかず糖尿病が発症します。まさに「節電」ならぬ、「節インスリン」が糖尿病予防のキーワードなのです。

～「節インスリン」のポイント～

- ①**食事の際、野菜を最初によく噛んで食べる**  
⇒よく噛むことにより満腹感を得るねらいと、最初に胃の中に食物繊維を入れ、血糖値を上げにくくすることが目的
- ②**糖質類を摂り過ぎない**⇒甘いものはもちろん、ご飯や麺類も糖質類なので摂り過ぎると血糖値が急上昇します
- ③**夕食の時間、量に注意する**⇒夜遅くに多く食べて、すぐ寝る生活はインスリンの無駄遣いになります。夕食は早い時間に済ませ、3時間以上空けてから就寝しましょう
- ④**運動は特別なことは必要なく、食後1時間くらい散歩する程度でも十分**⇒食後は血糖値がかなり上昇する時間帯であり、そこで運動で血糖値が下がります

江戸川区医師会  
(☎ http://www.edogawa-med.jp/)

## 11月は「糖尿病月間」

### 糖尿病にならない食生活を始めませんか

様々な病気の引き金になる「糖尿病」。昨年の区民・国保健診では、約2人に1人が糖尿病または予備群でした。糖尿病にならないために、日頃の食生活を見直してみませんか。

### 栄養士による栄養相談のご利用を(予約制)

最寄りの健康サポートセンターに電話でお申し込みください。来所できない方には、郵送による食事診断や栄養改善アドバイスも行っています。

会場・申込先・問い合わせ	日程(11月)
健康サポートセンター 中央	14日(月)・28日(月)
健康サポートセンター 小岩	2日(水)・16日(水)
健康サポートセンター 東部	10日(水)・30日(水)
健康サポートセンター 清新町	8日(火)・22日(火)
健康サポートセンター 葛西	8日(火)・15日(火)
健康サポートセンター 鹿骨	10日(木)・15日(火)
健康サポートセンター 小松川	24日(木)・30日(水)
健康サポートセンター なぎさ	14日(月)・28日(月)

※時間はいずれも9時～12時。

## 成人歯科健診 今月で終了

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・歯肉炎など、口の健康に関する検査
- ☎ 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

## 神経難病相談 無料

- ☎ 12月1日(木)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)
- ※脳卒中の後遺症や変形性骨関節症疾患の方はご遠慮ください。

☎ 場申 ☎ 11月2日(水)～8日(火)9時～17時(土・日曜、祝日を除く)に電話で、江戸川区医師会☎(3652)3166

## B型・C型ウイルス肝炎治療医療費助成制度が一部拡充されました

区では、B型・C型ウイルス肝炎を対象に、インターフェロン治療と核酸アナログ製剤の治療に対して医療費助成を行っています。23年9月26日から下記の方も医療費助成の対象となりました。

### 新たに対象となった方

- ① B型慢性肝炎に対して行われるペグインターフェロン製剤による治療を受ける方
  - ② B型慢性肝炎に対して行われる前回の治療がペグインターフェロン製剤ではない治療で医療費助成を受け、今回(2回目)、同製剤による治療を受ける方
- ◎今回の改正によって、新たに医療費助成の対象となった方のうち、24年3月31日(土)までの間に医療費助成の申請を行った場合、申請者の申し出に基づき、医療費助成の開始日を23年9月26日まで遡ることができません。詳しくはお問い合わせください。

☎ 受付窓口 江戸川保健所・各健康サポートセンター

※申請書は上記窓口で配付しています。また、申請時に、専用の診断書などが必要です。

☎ 保健予防課庶務係☎(5661)2464

## がん検診

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 予約電話☎(5676)8818 予約受付時間(祝休日を除く)月～土曜8時45分～17時
乳がん[超音波][触診] 授乳中・妊娠中(可能性含む)の方を除く	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
子宮(頸)がん[細胞診] 妊娠中(可能性含む)の方を除く	40歳以上 ▷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
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	上 直接、江戸川区医師会医療検査センターへ 月～土曜 { 9時～11時 13時～15時
肺がん[X線][喀痰細胞診] 妊娠中(可能性含む)の方を除く	前立腺がん[血液検査] 4月～24年3月に60・65・70歳になる方

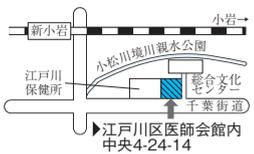
☎ ◎年1回受診できます(子宮(頸)がんは2年に1回)。受診日は祝休日を除く。結果通知は1か月以内に郵送します。  
☎ 健康推進課推進係☎(5661)2462

## 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)5151/②☎(3651)5270
- ※応急処置のため、薬の処方是最小限となります。



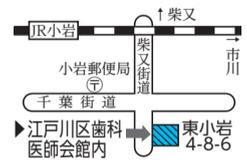
## 休日急病当番医

- 11月3日
- 小—アンヌ小児科 東松本1-14-9 ☎(3672)1071
  - 内—久田医院 平井1-27-7 ☎(3681)0081
  - 小—飯塚内科医院 中葛西3-16-6 ☎(3688)0395
  - 小—吉岡医院 南小岩5-16-8 ☎(3657)1037
  - 内—秋枝外科 船堀2-18-2 ☎(3680)5511
  - 眼—平井徳久眼科 平井4-7-16 ☎(3683)2721
  - 耳鼻—船堀ゆり医院 船堀1-4-13 ☎(5605)3301

- 11月6日
- 小—刺小岩わんぱくクリニック 東小岩4-5-2 ☎(5612)3754
  - 内—葛西中央病院 船堀7-10-3 ☎(3680)8121
  - 小—えんどう医院 西葛西3-19-5 ☎(3675)0330
  - 小—小岩駅前診療所 西小岩1-25-11 ☎(3657)6395
  - 内—藤本クリニック 中央4-11-8 ☎(5607)6622
  - 眼—つばい眼科クリニック 一之江7-35-22 ☎(5662)5622
  - 耳鼻—しのぎ耳鼻科クリニック 篠崎町2-407-2 ☎(5243)8177

## 休日歯科応急診療

- 11月3日・6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
- 11月3日
- 豊岡接骨院 中央1-18-5 ☎(5662)7663
  - ハート整骨院 東葛西6-4-19 ☎(5605)8010
- 11月6日
- ひらい整骨院 平井5-12-6 ☎(3618)8226
  - タナカ整骨院 西葛西3-13-2 ☎(3687)6103
- ☎ ◎受診の際は必ず健康保険証などを持参してください。



☎(5662)0400  
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/>

# さあ出かけよう！ 秋の催しへ

## もっとおいしく！ もっと楽しく！ 江戸川「食」文化の祭典

11月9日(水)10時から・10日(木)9時から 総合文化センター（雨天実施）



食に携わる「プロ」が集まり、味・技・道具を披露する、とってもおいしく楽しい2日間です。今年は、岩手・宮城・福島の東北三県からの出店もあります。秋のひとつときを「食」文化の祭典でお楽しみください。

☎ 商工勤労係 ☎(5662)0523

☎ 江戸川区、江戸川「食」文化の祭典実行委員会

☎ 江戸川区食品衛生協会 ほか

🍷 飲食産業展《中央ロビー ほか》

☞ 9日10時～20時・10日9時～17時  
業務用厨房機器・用品・食品などの展示 ほか

🎤 カラオケ大会《大ホール》

☞ 9日11時～20時☞準決勝大会  
☞ 10日12時30分～16時30分☞決勝大会&歌謡ショー（当日、先着500人に自由席券を配付します）

🍷 模擬店《総合文化センター前》

☞ 9日10時～17時・10日9時～15時

- 模擬店コーナー（プロが作るそば・カレー・焼きそば・和菓子など）
- 岩手・宮城・福島県の物産販売コーナー
- 区内調理専門学校による模擬店コーナー
- JA 東京スマイル・鶴岡江戸屋敷特産品・東京商工会議所江戸川支部による即売

## 第36回 勤福まつり

☎ 11月6日(日)9時～15時（雨天実施）

☎ 勤労福祉会館と周辺

☎ 式典（10時30分）、パレード（10時）、福島の特産品販売、フリーマーケット、ステージ発表、作品展示、協力団体コーナー、小動物コーナー、健康相談、模擬店 ほか

☎ 葛西事務所地域サービス係

☎(3688)0434

## 第33回 北小岩まつり

☎ 11月6日(日)10時～15時（雨天実施）

☎ 小岩公園、小岩第三中学校校庭

☎ 式典（11時30分）、パレード（11時）、ステージ発表、もちつき、ミニSL、キックターゲット、こども広場、茶席、フリーマーケット、セグウェイ試乗、模擬店 ほか

☎ 小岩事務所地域サービス係

☎(3657)7836

## 第35回 東部地域祭

☎ 11月13日(日)9時～15時（雨天実施）

☎ 東部区民館、東部公園、下鎌田広場と周辺

☎ 式典（9時20分）、パレード、読書感想文コンクール表彰式、ステージ発表、七五三無料着付け（☎着物、タオル2本）、記念品配付（小学生以下先着順）、模擬店 ほか

☎ 東部事務所地域サービス係

☎(3679)1124

## 第25回 平井コミュニティ会館 サークルフェスティバル

☎ 11月5日(土)19時～21時・6日(日)10時～15時（雨天実施）

※5日はダンスパーティーのみ。

☎ 式典（6日13時）、作品展示、演芸大会、リズム運動、健康体操、模擬店 ほか

☎ 平井コミュニティ会館 ☎(3683)3241

## 第24回 一之江コミュニティ会館まつり

☎ 11月6日(日)9時15分～15時（雨天実施）

☎ ステージ発表、作品展示、茶席、模擬店 ほか

☎ 一之江コミュニティ会館

☎(3654)5320



## 第28回 西小岩コミュニティ会館サークル発表会

☎ 11月12日(土)10時～16時・13日(日)10時～14時30分（雨天実施）

☎ 作品展示、ステージ発表、茶席 ほか  
※10日(木)18時30分～21時30分にダンスパーティーも開催します。

☎ 西小岩コミュニティ会館

☎(3672)0111

## グリーンパレスサークルまつり

☎ 11月13日(日)10時～15時（雨天実施）

☎ グリーンパレス新館、東小松川公園

☎ ステージ発表、作品展示、フリーマーケット、模擬店 ほか

☎ グリーンパレス管理事務所

☎(5662)7687

## 第12回 えがおの家まつり

☎ 11月13日(日)10時～14時（雨天実施）

☎ 式典（11時）、アトラクション（太鼓演奏、沖縄エイサー、ブレイクダンスなど）、バザー、ゲームコーナー、作品展示・即売、模擬店 ほか

☎ えがおの家 ☎(3680)3116

## 第15回 リサイクルランド in 鹿骨

☎ 11月13日(日)10時～15時（雨天実施）

☎ 鹿骨区民館駐車場

☎ フリーマーケット、鶴岡物産展、リサイクル図書、模擬店

☎ 鹿骨事務所地域サービス係

☎(3678)6113

## 手話通訳者の配置

区役所本庁舎 1階総合案内の手話通訳者をぜひご利用ください。☎毎週火・金曜13時～16時（事前予約不要）☎障害者福祉課庶務係 ☎(5662)0054・FAX(3656)5874