



# えどがわ

2面	くすのきクラブ入会希望者説明会
3面	秋のお月見イベント
6面	水痘・高齢者用肺炎球菌ワクチンが10月から定期予防接種になります 熟年者のインフルエンザ予防接種
7面	9月は自殺対策強化月間です
8面	元気なときこそがん検診

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) ☎3652-1109 🌐http://www.city.edogawa.tokyo.jp/

## 検診に行かない言い訳に待った!

### がん検診を受けない理由上位5項目

#### 第1位 受診する時間がない

検査自体は**15分程度**で終了します。また、自宅で便を採るだけの検診や土曜日に実施している検診もあります。

#### 第2位 「がんである」と分かるのが怖い

早期に発見すれば、治療する確率は**90%以上**といわれています。

#### 第3位 費用が掛かり、経済的にも負担

江戸川区のがん検診は**無料**です。

#### 第4位 健康状態に自信があり、必要性を感じない

健康と思っていても、がんは自覚症状がないまま進行していきます。

#### 第5位 心配なときはいつでも医療機関を受診できる

自覚症状が出てからでは手遅れになる可能性があります。

内閣府「平成25年がん対策に関する世論調査」より一部改変

あのとき、検診を受けておけば……

受診する時間がなかった?

# 区民の3人に1人が

# がんで死亡!

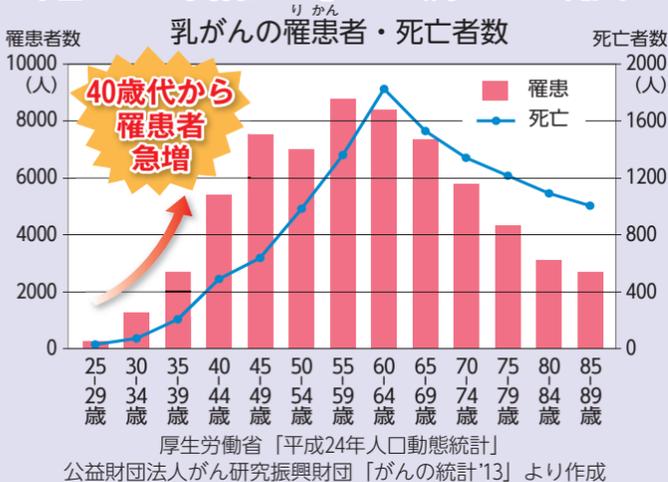
日本人の2人に1人が、がんにかかる時代。区内の年間死亡者数のうち、3割の方ががんで亡くなっています。それなのに、がん検診の受診率はわずか10%。検診は病気を予防する重要な役割を担っています。

「自分だけはがんにならないだろう」と過信せず、健康について向き合しましょう。

問 がん予防啓発係 ☎5661-2463

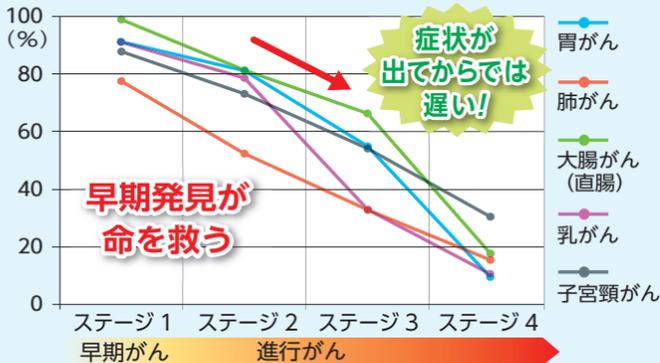
画像はイメージ

### 「若いから関係ない」では済まない現実



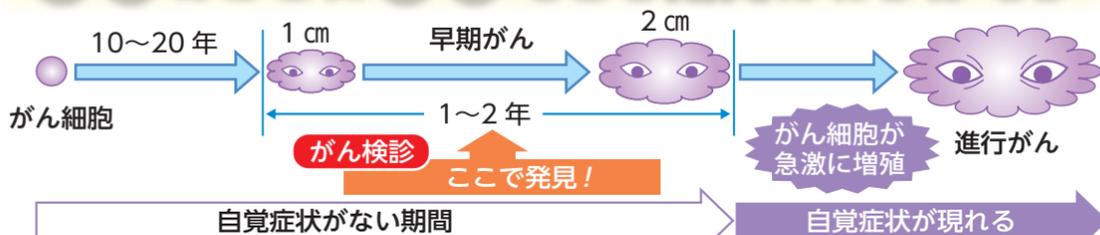
### 早期発見でこれだけ差が出る

ステージ(進行)別による5年後の生存率



過ぎた時間は取り戻せない……

## 早期のうちに発見できる期間はわずかです



1cmの早期がんが2cmの大きさになるのはわずか1~2年。それ以降は進行がんとなり、生存率もどんどん低下するとともに、高額な医療費と治療に時間がかかります。早期がんのうちに発見するためには、定期的に検診を受けることが大切です。

## 区の無料がん検診をチェック! 8面へ

江戸川区長 多田正見

先日、江戸川区保護司会の皆さんを中心に、関連団体が主催する、社会を明るくする運動「第24回区民の集い」が開かれました。当日は酷暑にもかかわらず、タワーホール船堀の大ホールは満杯の盛況でした。

この活動の一環として、中学生による標語コンクールが行われ、優秀作品の表彰がありました。なんと、一万点を超えるほどの応募があったということですが、見るべきは、スマホじゃなくて相手の目(三代風花) / もどれるよ(みんな) / まってる君のこと(稲場梓) / 見るだけ(そんなあなたも) / いじめだよ(鈴木七海) / 伝えよう(感謝の言葉) / 自分の声で(酒徳真由) / 自分から(仲間気) / かけ声をかけ(初芝優希) / 「やめようよ」(その一言が友救う(高橋香帆)) / 思いやり(人が心をひらく鍵(中田健太郎)) / 出会ったら(笑顔の挨拶) / たしから(天川美音) / 声かけ合い(広がる笑顔) / 地域の輪(水内良優) / ごめんない(言える強さを大切に!) / (清水美穂) / 大切なこと(だめだといえる) / それから(安藤桃夏) / ころから(言えるといいね) / ありがとう(小峯真柊) / 気づいても(見て見ぬふり) / は同じ罪(中村祐貴子) / る(中学生の深い思いに、明るい未来を感じました。(敬称略))



ホット! ライト!

### 私立幼稚園等保護者負担軽減補助金・就園奨励費補助金の申請

区内在住で区外の私立幼稚園へ通園しているお子さんの保護者に、入園料補助金(26年度入園児のみ)と保育料補助金を支給します。**申請**申請書(通園している幼稚園を通じて6月中旬に配布済み)を9月5日迄までに郵送(必着)、〒132-8501(住所不要)子育て支援課推進係 ☎5662-1001

※葛飾白百合・葛飾みどり・葛飾若草・上平井・まどか・新小岩ちぐさ・明昭・葛飾しらゆり学園・あすなろ・江東めぐみ幼稚園に通園している場合は、申請の必要はありません。

### 熟年人材センター入会説明会

皆さんの知識と経験を、地域社会に活かしてみませんか。平日に説明会に参加できない方のために開催します。直接会場へ。

**会場**9月13日 田舎タワーホール船堀2階平安、9月21日 総合文化センター3階研修室

**時間**10時~11時

**対象**区内在住で60歳以上の健康で働く意欲のある方

**問い合わせ**熟年人材センター ☎3652-5091

◎入会説明会は、毎月第3回に熟年人材センター(中央くすのきカルチャーセンター内)で行っています。



### 女性センター「わたしの葬送日記」

作家の松原惇子さんが父親の葬儀で体験した驚きのエピソードなどをお話しします。

**日時**10月5日 14時~16時

**会場**タワーホール船堀4階研修室

**内容**映画上映とトークショー

**定員**60人(申込順)

**申し込み**9月2日 9時から電話またはファクシミリ(4面記入例参照)で、女性センター ☎5676-2455・☎5676-2458

※手話通訳、一時保育(2歳以上の未就学児)あり。いずれも9月19日迄までに申し込みが必要。



### 江戸川を守る会設立50周年記念式典「江戸川の清流を守ろう」

江戸川を守る会は、江戸川の清流を守るために流域の住民と自治体で結成された団体です。今年で設立50周年を迎えることを記念し、式典や、作家・環境保護活動家であるC・W・ニコルさんの講演会などを開催します。

**日時**10月25日 日

**内容**式典⇒14時~14時40分、講演会⇒14時50分~15時50分

※講演会のみ参加はできません。

**会場**市川市文化会館(市川市大和田1-1-5)

※車での来場は不可。

**定員**300人(申込順)

**申し込み**往復ハガキまたは電子メール(4面記入例参照・参加者全員の氏名・年齢も記入)で、〒154-0015 世田谷区桜新町2-22-3 NDSビル3階(株)地域環境計画・✉edo1025@chiikan.co.jp

**問い合わせ**環境推進課調査係 ☎5662-6745

### 充実したシニアライフを! 「くすのきクラブ入会希望者説明会」

現在、約2万人の熟年者がくすのきクラブの会員として、仲間づくりや健康保持などを目的に楽しく活動しています。クラ



▲仲間と一緒に楽しくリズム運動

ブの活動や雰囲気を知っていただくため、入会希望者説明会を実施します。直接各会場へ。

**会場**右表のとおり

### 若者きずな塾

悩みを抱える若者たちが、自立・就職に向けて「一歩を踏み出すきっかけ作り」をする場です。直接会場へ。

**日時**9月2日 18時30分~20時30分・20日 13時30分~16時30分

**会場**東部フレンドホール **対象**35歳までの方

**講師**キャリアコンサルタント・狩野賢

**問い合わせ**生活就労支援係 ☎5662-0516

### お子さんの不登校でお悩みの方へ 日曜 不登校相談

「朝になると頭痛や腹痛を訴える」「学校を休みたがる」など、お子さんのことで心配はありませんか。日曜日に相談窓口を開設します。

**日時**9月28日 9時~16時

**対象**不登校またはその傾向がある小・中学生の保護者と本人8組(申込順)

**会場**9月2日 9時から電話で、教育相談室(グリーンパレス3階) ☎5662-7204

### 外国人・障がい者のための災害体験

区内在住の外国人、車いす使用者、視覚・聴覚障害者などの方が対象です。

**日時**9月28日 10時~15時

**会場**江戸川消防署、松江第三中学校

**内容**災害時対処方法の講話、消火・避難訓練、起震車・煙体験、AED操作体験(ほか)

**定員**30人(申込順)

**申し込み**9月19日迄までに電話またはファクシミリ(4面記入例参照)で、えどがわボランティアセンター ☎5662-7671・☎3653-0740

### 子ども未来館のゼミ

一つのテーマに続けて取り組む講座です。

**つばさのヒミツ~飛行機はなぜ飛ぶのか~**

**日時**10月~27年3月の毎月第3回 10時~11時30分(全6回)

**対象**小学4~6年生16人(抽選)

**知的書評合戦 ビブリオバトル**

今話題の“本の紹介コミュニケーションゲーム「ビブリオバトル」に挑戦しよう。

**日時**10月~27年3月の毎月第4回 10時~11時30分(全6回)

※12月は27日 日に実施。

**対象**小学4~6年生20人(抽選)

《**申し込み**》往復ハガキ(4面記入例参照・性別・保護者氏名も記入)で9月17日迄までに郵送(必着)、〒133-0061 篠崎町3-12-10 子ども未来館 ☎5243-4011

◎そのほかのゼミについては、区ホームページをご覧ください。

**対象**区内在住で概ね60歳以上の方  
**問い合わせ** ☎5662-0039

日程(9月)	時間	会場
8日 日	10時~11時	小岩区民館
	13時30分~14時30分	葛西区民館
9日 日	10時~11時	グリーンパレス
	13時30分~14時30分	鹿骨区民館
10日 日	10時~11時	東部区民館
	13時30分~14時30分	小松川区民館

### えどがわエコセンターの催し

ハガキ・ファクシミリ・電子メールで申し込みの場合は、4面記入例を参照。

**牛乳パックで作る座椅子教室**

**日時**9月12日 10時から・13時から  
**会場**タワーホール船堀3階えどがわエコセンター多目的ルーム

**定員**各回12人(申込順)

※小学生以下は保護者同伴。

**費用**¥200円(材料費)

**持ち物**持ち帰り用の袋、牛乳パック(1000ml)

**申し込み**9月2日 10時から電話で、えどがわエコセンター ☎5659-1651

**第6回おさがる環境講座「深刻化する異常気象」**

気象予報士・村山貢司さんと地球環境について考えます。

**日時**9月18日 18時30分~20時

**会場**タワーホール船堀303会議室

**定員**40人(申込順) **費用**¥500円

※おさがる環境講座(全14回)は、3講座まで500円で受講可。

**申し込み**電話またはファクシミリ・電子メールで受け付け中、えどがわエコセンター ☎5659-1651・☎5659-1677・✉edogawa-ecocenter@bz01.plala.or.jp

**水質は? どんな魚、ヤゴ、カニがいるのかな?**

**日時**9月20日 8時50分~12時

※雨天の場合は23日 12時50分~16時。

**会場**葛西臨海公園鳥類園ウォッチングセンター集合

**対象**小学生以上の方25人(申込順)

※小学生は保護者同伴。

**費用**¥100円(保険代)

**持ち物**飲み物、虫よけ、長袖、長ズボン(ほか)

**申し込み**9月2日 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 ☎3688-2495・✉kasai.bird@gmail.com

**有機農業の産地「食と農のテーマパークふきのとう」バス見学会**

ふきのとう(茨城県行方市)を訪問して、畑の見学や収穫体験などを行います。

**日時**9月26日 7時30分~18時

**会場**葛西・一之江・小岩の各出発地集合。

※詳しくは、参加者に別途通知します。

**定員**45人(抽選)

**費用**¥4500円(昼食・バス・体験代などを含む)

**申し込み**ハガキで9月10日迄までに郵送(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 ☎☎3655-1387・✉ikigomi@ikigomi.jp



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 電子メール ホームページ

### スポーツランドの外壁塗装工事を実施します

工事期間中は通常通り開館しますが、騒音や塗料の臭いなどでご迷惑をおかけします。11月下旬まで **問い合わせ**スポーツランド ☎3677-1711

### グリーンパレス会席料理賞味会 「早秋のディナー」

安曇野市との友好都市盟約40周年を記念して、安曇野市の旬の食材を使った和洋折衷の会席料理をご用意します。生演奏のステージとともに楽しみください。

日 9月13日 18時から

場 5階孔雀 人 80人(申込順)

料 8000円(飲み物代を含む)

申 9月2日 9時から電話で、グリーンパレスマツヤ ☎3651-2228



### ふれあい農園での収穫体験

農家の方が作ったさつまいもを、皆さんで収穫しませんか。

収穫日 9月20日 日

収穫場所 鹿重農園(鹿骨3-10)

※車で来園は不可。

人 85世帯(抽選)

※在勤・在学は不可。

料 5株1000円

申 往復ハガキ(4面記入例参照)で9月8日 日までに郵送(消印有効)、〒132-8501(住所不要)産業振興課農産係 ☎5662-0539

※申し込みは1世帯1枚。抽選結果は、申込者全員に通知します。



### ネイチャーボランティアスキルアップ講座

自然環境の基礎知識を学びます。

日 9月28日 日 9時~12時

場 一之江境川親水公園

※集合場所は松江コミュニティ会館。

人 小学生以上の方20人(申込順)

師 プロ・ナチュラリスト・佐々木洋

申 9月2日 9時から電話で、えどがわ環境財団公園サービス第一係 ☎5662-5543



## 秋のお月見イベント

### 一之江名主屋敷のお月見

団炉裏を囲んで、昔話に耳を傾けながら季節を感じてみませんか。

#### ①竹で作るバランストンボ

竹細工でトンボを作ります。直接会場へ。

日 9月13日 日 14時~15時

人 小学生10人(先着順)

#### ②昔ばなし~お月見~

日 9月13日 日 17時30分~18時30分

人 5歳以上の方30人(申込順)

※小学生以下は保護者同伴。

申 9月2日 9時から電話で

《場》一之江名主屋敷 《料》入館料100円(中学生以下無料)

《問・申込先》文化財係 ☎5662-7176



### 一之江抹香亭「月見の宴」

幻想的なキャンドルの灯りで、お月見の夜を過ごします。直接会場へ。

日 9月23日 日 16時~20時 場 一之江抹香亭

内 箏の演奏、薩摩琵琶と語り、キャンドルライトアップ ほか

問 えどがわ環境財団公園サービス第一係 ☎5662-5543



### 篠崎文化プラザ「実践ナレーション講座」

今人気のナレーションにあなたも挑戦してみませんか。

日 9月19日 日 19時~20時30分

人 16歳以上の方20人(申込順)

料 500円

師 ナレーター・福土秀樹

場申 9月2日 9時から

電話で、篠崎文化プラザ

☎3676-9071



### 篠崎ポニーランド「獣医のお話」

ポニーランドの獣医さんが動物の体の仕組みについてお話しします。また、聴診器を使って、馬の心音やお腹の動いている音を聞きます。

日 9月21日 日 13時30分~15時

人 小学4年生以上の方20人(申込順)

場申 9月2日 9時から電話で、篠崎ポニーランド ☎3678-7520



### 始めよう! えどがわ桜守養成講座

桜守って何? 桜守の活動が始まった経緯や活動の内容について解説します。

日 9月27日 日 9時30分~12時

場 グリーンパレス集会室403

人 20人(申込順)

師 日本花の会・西山正大

持 健康保険証など本人確認のできるもの ほか

申 9月2日 9時から電話で、えどがわ環境財団計画係 ☎5662-6738



## 図書館へ行こう!

催し	日時(9月)	対象	会場・申し込みなど
腹話術師さんじさんと曲芸師太平洋さんのおたのしみ演奏会	15日 日 14時~15時	50人(申込順)	場申 9月2日 9時から電話または窓口で、東部図書館 ☎5666-1022
経絡ケアで健康的にやせる体づくり(持 フェイスタオル)	16日 日 10時30分~12時	30人(先着順)	師 漢方上級スタイリスト・山田信子 場問 中央図書館 ☎3656-6211
名作映画を見る会(内 「白い巨塔」(上映時間2時間29分))	21日 日 13時30分~16時	中学生以上の方90人(申込順)	場申 9月8日 日 9時から電話または窓口で、小岩図書館 ☎3672-0251
モンブランのマジックショー「モンちゃんパウワ〜!」	21日 日 14時~15時	3歳以上(保護者同伴)~小学生70人(先着順)	場問 小松川図書館 ☎3684-6381
秋の日の朗読会2014(内 宮部みゆき「チヨ子」ほか)	21日 日 14時~15時50分	中学生以上の方70人(先着順)	出 劇的語りユニットWai 場問 西葛西図書館 ☎5658-0751
人形劇団ブークの公演(内 「おれはママじゃない!」ほか)	23日 日 14時~15時	幼児(保護者同伴)~小学生100人(申込順)	場申 9月2日 9時から電話または窓口で、篠崎子ども図書館 ☎5664-2011
消防隊のお仕事って何? 実際に聞いてみよう!	27日 日 13時30分~15時30分	小学生以上の方30人(申込順) ※乳幼児の同伴は不可。	場 東葛西コミュニティ会館 申 9月2日 9時から電話または窓口で、東葛西図書館 ☎5658-4008

### 船堀シネパル 上映のご案内 ☎5658-3230

作品名	日程(9月)
思い出のマーニー	上映中
青天の霹靂	12日 日 まで
GODZILLA ゴジラ	13日 日 から
STAND BY ME ドラえもん	20日 日 から

※上映作品・時間は、ご確認ください。  
※毎週 日 は区民割引デー(1000円)、ダブル・スタンプデーです。  
※毎週 日 はレディースデー(女性1000円)です。

## ありがとうございました 寄付

#### 〈社会福祉事業に〉

- ♥ はとの会 3万円 = 第37回鹿骨区民館まつりバザー売り上げの一部
- ♥ くすのき扇子田長寿会 1万1280円 = アルミ缶回収報奨金
- ♥ くすのき五北寿会 4万3230円 = アルミ缶回収の収益
- ♥ 椿親和早起会 10万円 = 同上
- ♥ 高津實 5万円 = 福祉の一助に
- ♥ 匿名 1万円 = 同上
- ♥ 匿名 3万円 = 同上
- ♥ 金子光江 5000円 = 同上

- ♥ 福寿大学45回生Dファイブ2139円 = 会の解散に伴う余剰金
- ♥ パッチワークレインボー 1万円 = 北小岩コミュニティ会館サークルまつり即売会売り上げの一部
- ♥ 北小岩コミュニティ会館サークル連絡会 1万円 = 第6回サークル連絡会チャリティーダンスパーティー収益の一部
- ♥ コーシャハイム清新自治会 5万6500円 = 清新町ふれあいまつり収益の一部

- ♥ (株)三和製作所 10万円 = 地域への社会貢献活動の一環として
- ♥ クールナイト宮下勝利 7万4196円 = 第19回クールナイト歌謡祭チャリティー募金
- ♥ 春五エコ会 2万円 = 資源ゴミ回収の収益
- ♥ (株)細田組 15万6691円 = 安全大会のチャリティー募金
- 〈文化振興事業に〉
- ♥ 東京東信用金庫 30万円 = ひがしんチャリティーゴルフ大会の浄財
- ♥ 新川げんき会 1万5000円 = 第12回新川あさ市売り上げの一部

- ♥ 鈴木孝行 1000万円 = 青少年の翼事業に
  - ♥ 匿名 100万円 = 同上
  - ♥ 東京都行政書士会江戸川支部 2万8000円 = 青少年の健全育成に
  - ♥ 東京江戸川南ライオンズクラブ
  - ♥ 葛西「四季の道」新田地域ふれあいフェスティバル実行委員会 5万円 = バザー売り上げの一部
- ◇ ◇  
敬称略・順不同。有効に使わせていただきます。  
▷ 秘書課 ☎3652-1151 内線2021  
▷ 区社会福祉協議会 ☎5662-5557

グリーンパレス「読み聞かせ会」 日 9月6日 日 14時30分~15時30分 場 直 2階Gスタジオ 内 人形劇「クルクルリンシャンポンポコリン」 人 幼児(保護者同伴)~小学生20人(先着順) 問 グリーンパレス ☎5662-7687

直印のあるものは直接会場へ(申印のあるものは要申し込み) 料印のないものは無料 《 》 同記事内の共通事項 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



### 申し込み記入例

- ①催し名・コース (希望日・時間)
  - ②郵便番号・住所
  - ③氏名(フリガナ)
  - ④年齢(学年)
  - ⑤連絡先(電話・FAX番号など)
- ※往復ハガキの場合は、返信用にも住所・氏名を記入。
- 原則①～⑤を全て記入
  - 区内在勤・在学の場合は⑥勤務先・学校名を記入
  - 記事内に指定がある場合は⑦のそのほか記載事項を記入
  - 原則1人1枚(重複申し込みは無効)
- ※対象者は原則、区内在住・在勤・在学の方です。



### 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」

9月7日回・28日回 9時30分～11時30分  
 場◎小松川さくらホール 入40歳以上の方 料1回100円 備運動着、飲み物  
 スポーツ係☎5662-1636

### 地域スポーツ講座

小岩地区「グラウンドゴルフ」 9月9日回・17日回19時～21時 場◎小岩第二中学校校庭 備運動着、運動靴、タオル

小松川地区「ドッチビー」 9月14日回10時～12時 場◎小松川第二小学校体育館 ※ふらばーるバレー体験も実施。

備運動着、室内用運動靴  
 料1回100円(小学生以下50円) 備スポーツ係☎5662-1636

### 卓球講座

9月22日～10月27日の毎週月19時～21時(全6回) 場◎松江第六中学校体育

## 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	問い合わせなど
葛西昌医会病院医療セミナー「知っておきたい心臓のはなし」(入30人)	9月8日回 13時30分～15時	なぎざ和楽苑 東葛西	なし	主問 葛西昌医会病院地域連携課 ☎5696-1871
弁護士などによる「不動産無料相談会」	9月9日回 13時～16時	タワーホール船堀3階産業振興センター	なし	主問 全日本不動産協会江戸川支部 ☎5663-7704=10時～16時(因日回を除く)
第19回アトリエ展	9月12日回～15日回 10時～18時(12日は11時から、15日は16時30分まで)	タワーホール船堀1階展示ホール	なし	主問 サークル・アトリエ・加藤 ☎3682-0336
第42回江戸川区吹奏楽連盟定期演奏会	9月21日回 12時開演	総合文化センター大ホール	なし	主問 江戸川区吹奏楽連盟 根本 ☎3869-9693
江戸川区少年少女合唱団第16回ミニコンサート	9月21日回 13時30分開演	東部フレンドホール	なし	主問 青少年係 ☎5662-1629
第31回中央地区卓球大会	11月3日回 8時40分受け付け	松江第六中学校体育館	1000円(中学生500円)	主 10月20日までの毎週月19時～21時に、参加費を松江第六中学校体育館へ持参 副 小泉久江 ☎3674-7369

館 入70人(先着順) 料600円(中学生以下300円) 備運動着、タオル、室内用運動靴、ラケット(お持ちの方) 備スポーツ係☎5662-1636

### ウェイトトレーニング講習会

9月13日回18時15分から 入16歳以上の方で、ウェイトトレーニングを新たに始める方 備運動着、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 場◎グリーンパレス ☎5662-7687

### ソフトテニス連盟の教室

①ジュニア 9月10日4日～27年3月28日の日10時～12時 入小学3～6年生20人(抽選) 料8000円(保険代含む)  
 ②秋季ソフトテニス 9月10日4日回・11日回・18日回18時～21時(全3回) ※予備日は10月25日回。入中学生以上の初心者・初級者・中級者各クラス20人(抽選) 料2000円(中学生は1000円)  
 場◎谷河内テニスコート 備江戸川区《主問 副》往復ハガキ(記入例参照・性別・中学生以下は生年月日・保護者氏名も記入)で①は9月16日回、②は9月10日回までに郵送(必着)、〒132-0013 江戸川2-8-14-210 江戸川区ソフトテニス連盟・土屋文雄 ☎090-3067-4254



### 熟年相談室「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。 場◎各申込先へ電話で

テーマ	日時(9月)	会場	申込先
熟年者うつ・閉じこもり予防	11日回 14時～15時	コミュニティセンター 芝江	江戸川区医師会一之江支部 ☎5667-7676
防災頭巾を作ろう!	22日回 14時～15時30分	松江コミュニティ会館	清心苑 ☎5879-5613
お口の健康～笑いと元氣は口から～	26日回 10時～11時30分	東部区民館	瑞江ホーム ☎3679-4102

### 家庭教育セミナー(幼児コース)「心にくとり のびのび子育て」

9月12日回・16日回・19日回・29日回 10時～12時(全4回) 場◎グリーンパレス集会所406ほか 入30人(申込順) 備プロフェッショナルコーチ・石川りつこ、

館 絵本で幸せ子育て研究会・佐瀬栄ほか 備江戸川区家庭教育サークル連絡会 備江戸川区 主問 9月1日回9時から電話で、文化課推進係☎5662-0300 ※一時保育あり(要予約)。

### かな書道無料講習会「基本から百人一首まで」

9月10日13時～14時30分 場◎タワーホール船堀307会議室 入20人(抽選) 備書道用具 備江戸川区 主問 副 入ハガキ(記入例参照)で10月1日回までに郵送(必着)またはファクシミリで、〒134-0084 東葛西6-31-7-402 水声書道協会・大貫 ☎3680-6361=因日回16時～19時

### 中小企業向けセミナー

9月10日23日回15時30分～17時 場◎タワーホール船堀3階産業振興センター 備「交通事故における法律問題と会社の対応」 入中小企業者55人(申込順) 備青木法律事務所所長・青木孝 備江戸川区 主問 副 10月10日回までに電話で、江戸川工場協会☎5667-2622

### 熟年相談室「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◎各申込先へ電話で

テーマ	日時(9月)	会場	申込先
悪質商法の手口や被害の対処法	5日回 10時30分～11時30分	東部区民館	瑞江ホーム ☎3679-4102
防災頭巾を作ろう!	9日回13時30分～15時	アゼリー-江戸川	☎5607-7600
薬剤師によるお薬の話	10日回13時30分～15時	なぎざ和楽苑	☎3675-1236
ベッドからの起き上がり介助の方法	29日回 13時30分～15時	松江区民プラザ	清心苑 ☎5879-5613

### 住宅相談会

住まいの修繕やリフォーム、増改築、耐震化などに関する相談に応じます。 9月5日回までの10時～16時 場◎区役所正面玄関多目的スペース 備江戸川区 住宅改善相談連絡会、東京都建築士事務所協会江戸川支部 備住宅課相談係☎5662-0517 ※5日10時～14時にラジオ修理コーナー(無料)を開設(部品交換は不可)。

### タワーホール船堀の公演

クラシックが楽しい! “スキテツ”おもしろコンサート、in江戸川 松江第一・

東葛西中学校の吹奏楽部によるコラボレーション演奏もあります。 9月12日5日回19時開演 場◎5階大ホール 料3800円(全席指定) 備9月7日回8時40分から窓口で ※完売しなかった場合、10時から電話でも受け付け、タワーホール船堀 ☎5676-2211

### なぎざ虹の会の催し「認知症サポーター養成・予防講座」

映像を交えて、認知症の基礎知識と対応を学びます。 9月6日10時～12時 場◎なぎざニュータウン管理棟ホール(南葛西7-2-3) 入80人(申込順) 備9月2日回9時から電話または電子メール(記入例参照)で、なぎざ虹の会☎3686-4477・info@nijinkai@star.ocn.ne.jp ※空きがある場合、当日参加も可。

### 行政書士による相続遺言の手続き・くらしの無料相談

9月7日13時～16時 場◎葛西区民館 備相続、遺言、許可申請、会社設立手続き、外国人ビザほか 入40人(申込順) 備江戸川区 主問 副 9月1日回9時から電話で、東京都行政書士会江戸川支部・阿久津☎080-5185-5071 ※当日申し込みも可。

### 自然に親しむ環境教室「バッタとなかよし」

9月13日10時～12時 場◎荒川河川敷(都営新宿線東大島駅側の鉄橋下) 備バッタ探し、バッタのお話ほか 入40人(申込順) ※小学3年生以下は保護者同伴。 料100円(保険代) 備飲み物、帽子、虫捕り網、虫ごぼか 主 里川小松川自然体協協会 備江戸川区 主問 9月2日回9時30分からファクシミリまたは電子メール(記入例参照・保護者氏名も記入)で、荒川クリーンエイド・フォーラム☎3654-7240・☎3654-7256・info@renraku@cleanaid.jp

### 都立小岩高校公開講座「大人向けバドミントン講座」

9月18日回13時～18時 入20人(抽選) 料818円 備副 入ハガキ(記入例参照・性別も記入)で9月15日回までに郵送(消印有効)、〒133-0044 本一色3-10-1 都立小岩高校公開講座係☎3651-2250

### 新川げんき会「新川あさ市」

9月14日回9時～13時(荒天中止) 場◎新川さくら館 備地元農産物・特産物の販売、和船の運航ほか 主 新川げんき会☎080-3177-6615 ※和船の運航については、新川さくら館☎3804-0314までお問い合わせください。

### ふれあいドンドコパーク

中学生の企画や準備による、小学生以下のお子さんが楽しめる模擬店やゲームコーナーを開催します。ぜひお越しください。 9月14日回11時～14時(荒天中止) 備◎共育プラザ葛西 料50～100円 備区青少年委員会 備青少年係☎5662-1629

### 秋桜シャソン・フェスティバル「チャリティー・コンサート」

二酸化炭素削減に向けた取り組みを知っていただくためのコンサートです。 9月19日18時30分開演 場◎東部フレンドホール 料4500円(緑の募金)への寄付金を含む 備香川有美、ミカエルほか 備江戸川区 主問 副 電話で、COCA・石渡☎090-9844-6899

### 屋形ハゼ釣り体験船

風情のある屋形船に乗ってハゼ釣りを楽しみませんか。 9月10日13日回10時出船(約5時間) ※集合時間・場所は各船番が後日連絡。 入200人(申込順) 料6000円 ※小学生以下半額。料理と1人1本の飲み物付き。 備江戸川遊漁船組合 備江戸川区 主問 副 ファクシミリ(記入例参照・人数も記入)で、あみ幸☎3680-4008・☎3680-5755

### 都立篠崎高校公開講座「初心者のための陶芸教室」

9月18日、11月15日、12月20日、27年1月17日、2月21日の日9時～12時(全5回) 入20人(抽選) 料6500円 備副 往復ハガキ(記入例参照・性別も記入)で9月19日回までに郵送(消印有効)、〒133-0063 東篠崎1-10-1 都立篠崎高校公開講座係☎3678-9331

### 都立小岩高校公開講座「大人向けバドミントン講座」

9月18日回13時～18時 入20人(抽選) 料818円 備副 入ハガキ(記入例参照・性別も記入)で9月15日回までに郵送(消印有効)、〒133-0044 本一色3-10-1 都立小岩高校公開講座係☎3651-2250

### 福祉のしごと相談・面接会

9月6日回10時～14時 場◎タワーホール船堀2階平安 入福祉の仕事への就職希望や関心がある方 備区社会福祉協議会☎5662-5557



### 9月は固定資産税・都市計画税第2期分の納期です

9月30日回までに、お手元の納付書裏面に記載されている金融機関・コンビニエンスストアなどで納めてください。納税には、安心で便利な口座振替も利用できます。金融機関・郵便局のペイジー対応のATM、インターネットバンキングやモバイルバンキングでも納付できます。詳しくは、東京都主税局のホームページをご覧ください。 備江戸川都税事務所☎3654-2151 ※口座振替については、東京都主税局口座振替係☎5912-7520まで(9月16日回以降は☎3963-2177に変更)。

### 中学校特別支援学級(知的障害学級)の公開授業と教育相談

27年4月に入学(入級)を希望する児童と保護者が対象です。直接下表の学校へ。 9月25日回・26日回、10月7日回9時～12時30分 備各学校、学務課相談係☎5662-1627 ◎教育相談の際にお渡しする入級相談票で入級を申し込んだ児童と保護者の方は、11月14日回にグリーンパレスで実施する入級相談会へ参加できます。◎27年4月に新設される小岩第五中学校特別支援学級(知的障害学級)が通学区域となる方は、二之江中学校が見学先となります。

学校名	電話
小松川第三中学校	☎3619-9916
松江第一中学校	☎3655-9406
松江第五中学校	☎3656-2814
二之江中学校	☎5679-5261
清新第一中学校	☎3680-5161
瑞江第二中学校	☎3670-1301
鹿本中学校	☎3655-3190
篠崎中学校	☎3698-3610

### 学校選択制「小学校希望調査」の結果

27年4月に小学校入学予定のお子さんの「小学校希望調査」の結果、清新第一・篠崎第四・鎌田小学校については、通学区域外からの入学希望者を対象に抽選を行います。※対象者には個別に通知します。◎抽選校以外の受け入れ可能な学校を希望されたお子さんは、希望校へ入学できます。なお、就学通知書は27年1月中旬に送付予定です。 備学事係☎5662-1624

### 選挙管理委員会からのお知らせ

新たに選挙人名簿に登録された方の名簿が縦覧できます 9月2日回に次の方を新たに選挙人名簿に登録します。 入◎平成26年3月2日～6月1日に江戸川区に転入の届け出しをし、引き続き区内に住民登録し、9月1日現在、20歳以上の方 ②平成6年6月3日～9月に生まれ、9月1日現在、引き続き区内に3カ月以上住民登録している方 9月3日回～7日回8時30分～17時 ※在外選挙人名簿も縦覧できます。 東京海区漁業調整委員会委員選挙の選挙人名簿登載申請 次の要件を満たす方の申請に基づき、選挙人名簿を調製します。 入平成6年12月6日以前に生まれ、9月1日現在、区内に住所または事業所を有し、1年に90日以上漁船を使用する漁業を営む方、または漁業者のため漁船を使用して行う水産動植物の採捕・養殖に従事する方 申請期限=9月5日回(場◎) 選挙管理委員会事務局(区役所西棟5階) ☎5662-5553

### 総合体育館「体育の日感謝デー」フリーマーケット出店者募集

9月10日回9時～15時 ※雨天時は主競技場で実施。 入40店舗(申込順・1店舗2m×2m) 料1030円 ※飲食物・生き物は販売できません。 備副 9月6日回9時から窓口へ費用を持参、総合体育館☎3653-7441

### 南小岩コミュニティ会館サークル発表会フリーマーケット出店募集

9月10日回9時～15時 入30店舗(抽選・1店舗2m×2m) 備かるがもひ

ろば(会館前) ※駐車場はありません。 料1000円 備副 往復ハガキ(記入例参照・具体的な出店内容も記入)で9月26日回までに郵送(必着)、〒133-0056 南小岩7-17-10 南小岩コミュニティ会館 ☎5668-2241

### 臨時職員の募集

詳しくは、区ホームページ内の「採用・募集情報」を必ずご確認ください。 すすくすくスクール 勤務日=9月以降の日～30日(祝を除く・月20日まで) 備13時30分～17時30分(日は9時～17時) すすくすくスクール(区立小学校内) 入若干名 賃金=資格(教員・保育士免許など)あり⇒日額4360円(国7630円) / 資格なし⇒日額3830円(国6700円) ※交通費の支給なし。 備副 履歴書(写真貼付)を10月10日回までに郵送(必着)、〒132-8501(住所不要)教育推進課すすくすくスクール係☎5662-8132 ※書類選考の上、面接日を通知。 健康サポートセンター(理学療法士) 雇用期間=◎27年1月13日～2月10日の毎週回または◎27年1月30日～2月27日の毎週回(各全5日) 備◎中央健康サポートセンター、◎なぎざ健康サポートセンター 備8時45分～12時30分 備運動器疾患予防教室の指導 入理学療法士の

資格を持つ方若干名 報酬=7万5000円(5日分) ※交通費の支給なし。 備副 履歴書(写真貼付)と理学療法士免許の写しを9月19日回までに郵送(必着)または持参、〒132-8507(住所不要)中央健康サポートセンター☎5661-2467

### 高齢者・障害者の人権あんしん相談

全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間に伴い、下記の期間に相談時間を延長して開設します。 9月8日回～12日回8時30分～19時 / 9月13日回・14日回10時～17時 相談電話=あんしん相談☎0570-003-110 備東京法務局人権擁護部☎5213-1234

### くつろぎの家・くつろぎの足湯 休館のお知らせ

給排水設備などの改修工事のため休館します。休館期間=9月24日回～11月30日回 備くつろぎの家☎3670-6324

### 休館のお知らせ

《設備点検などのため》 ☆スポーツランド☎3677-1711⇒9月3日回・4日回 ☆松江コミュニティ会館☎5662-5320⇒9月8日回

## ～スポーツ施設の教室～ (除外日など詳しくはお問い合わせください)

総合体育館の教室					
教室名(対象)	曜日	開始時間	日 程	定員(抽選)	費用
①ベビーマッサージ&産後のヨガ教室 ※時間は1時間10分。 備バスタオル、長めのタオル					
生後4週間～12カ月未満の乳児と母親	金	14時30分	10月3日～31日(全5回)	18組(申込順)	5150円
②スタジオ教室 ※時間は50分または1時間。					
親子ふれあい体操(2・3歳児と保護者、2人1組)	月	9時30分	10月6日～12月15日(全8回)	各30組	3280円
	木	10時	10月10日～12月19日(全11回)		4510円
幼児体操	年少児	木	10月9日～12月18日(全11回)	30人	3410円
	年中児	月	10月6日～12月15日(全8回)		2480円
	年長児	金	10月10日～12月19日(全11回)	各35人	3410円
幼児バレエ	年中・年長児	水	10月8日～12月17日(全10回)	30人	3100円
	年中・年長児	火	15時10分		
	小学生	火	16時10分	10月14日～12月16日(全10回)	各30人
キッズダンス	小学生	火	17時15分		
	小学生	火	16時50分	10月7日～12月16日(全11回)	30人
	小学生	水	17時	10月8日～12月17日(全10回)	35人
ジュニアバレエ(小学生)	火	17時15分	10月7日～12月16日(全11回)	30人	3410円
ジュニアフラ(小学生)	水	17時	10月8日～12月17日(全10回)	35人	3100円
ジュニアヒップホップ(小学1～3年生)	金	16時50分	10月10日～12月19日(全11回)	各35人	各3410円
	小学4年～中学生	金	17時50分		
大人のバレエ(高校生相当以上)	木	19時	10月9日～12月18日(全11回)	30人	4510円
③熟年の向けの教室 ※時間はいずれも1時間。					
初めての太極拳	月	10時30分	10月6日～12月15日(全8回)	40人	3280円
	火	10時	10月7日～12月16日(全11回)		4510円
イスを使った体操教室	水	10時	10月8日～12月17日(全10回)	各30人	4100円
《場 副》◎9月6日回10時から電話で、◎往復ハガキ(記入例参照・曜日も記入)で9月10日回までに郵送(必着)または持参、〒133-0043 松本1-35-1 総合体育館☎3653-7441					

### スポーツランドの体操教室

教室名(対象)	曜日	開始時間	日 程	定員(抽選)	費用
※時間は①③⑤が1時間30分、②④は1時間。 備◎室内用運動靴、⑤テニスラケット、運動靴					
①ヨガ(高校生相当以上)	月	10時	10月13日～12月1日(全8回)		4160円
	日	10時	10月5日～11月30日(全8回)	各20人	2480円
②キッズヒップホップダンス(小学生)	木	19時	10月9日～11月27日(全8回)		4160円
③ピラティス(高校生相当以上)	水	19時	10月8日～11月26日(全8回)	25人	3360円
④シェイプアップエクササイズ(高校生相当以上)	水	10時	10月1日～22日(全4回)(予備日は10月29日・11月5日)	30人	4080円
⑤硬式テニス(高校生相当以上)	水	10時	10月1日～22日(全4回)(予備日は10月29日・11月5日)	30人	4080円
備副 往復ハガキ(記入例参照)で9月10日回までに郵送(必着)または持参、〒133-0063 東篠崎1-8-1 スポーツランド☎3677-1711					

## えどがわ区民ニュース 9月1日号放映中!

●特集 輝く知恵と経験 江戸川区熟年人材センター 40年の歩み  
 ●ビデオレポート ・友好都市 広がる交流の輪～鶴岡市・安曇野市～  
 CATVで放送中! ◎J:COM江戸川 11チャンネル(※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ホームページでもご覧いただけます(スマートフォン対応)  
 ◎DVDなどの貸し出し・申し込み⇒映像広報係☎5662-6167



# 健康大好き

## 健康サポートセンター

中央 ☎5661-2467 葛西 ☎3688-0154  
小岩 ☎3658-3171 鹿骨 ☎3678-8711  
東部 ☎3678-6441 小松川 ☎3683-5531  
清新町 ☎3878-1221 なぎさ ☎5675-2515

## 国保・長寿健診実施中(無料)

	対象	受診期間
①	40～64歳(昭和25年4月1日～50年3月31日生まれ)の国民健康保険に加入している方	4～9月生まれ 9月まで 10～3月生まれ 10～3月
②	65歳以上(昭和25年3月31日以前生まれ)の国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方	10月まで

※①は上記期間以外の受診も可能です。予約の際にご相談ください。

**受診場所** ①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)、②区内指定医療機関

②は心身の働きをチェックする「介護予防健診」も同時に実施します。受診券内の基本チェックリストを記入の上、お持ちください。詳しくは、お手元に届いた受診券をご覧ください。

### ここ数年、国保健診を受診していない方へ

国保健診を2年以上受診していない方を対象に、訪問または電話による受診勧奨および未受診理由の調査を行っています。ご理解・ご協力をお願いします。

国保・長寿健診⇒保健事業係 ☎5662-0623  
介護予防健診⇒介護保険課事業者調整係 ☎5662-0032

## こころの健康・物忘れ相談

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
	9月	10月	
中央	11日(木)	—	14時から
	30日(火)	21日(火)	13時30分から
小岩	—	9日(火)	14時から
	12日(金)	—	14時から
東部	19日(金)	10日(金)	9時30分から
	25日(木)	—	14時から
清新町	5日(金)	3日(金)	14時から
	—	9日(火)	9時30分から
葛西	11日(火)	2日(火)	13時30分から
	—	21日(火)	9時30分から
鹿骨	10日(火)	—	13時30分から
	18日(火)	—	9時30分から
小松川	—	30日(火)	13時30分から
	3日(火)	1日(火)	14時から
なぎさ	—	15日(火)	14時から
	10日(火)	8日(火)	14時から

## おくすりホットライン ☎0120-093-490 (専用電話)

薬に関する質問を受け付けます。  
日回～日10時～16時(祝を除く)  
※相談時間は、原則として30分以内です。

## 水痘・高齢者用肺炎球菌ワクチンが 10月から定期予防接種になります

対象となる方には、  
接種票を郵送します

### ●水痘ワクチン(無料)

接種対象者	接種回数
1～3歳の誕生日の前日まで	1人2回
【経過措置】 3～5歳の誕生日の前日まで ※経過措置の期間は10月～27年3月31日。	1人1回
条件	
●すでに水痘にかかったことがある方は対象外	
●任意で予防接種を受けたことがある方は、上記の接種回数に含まれます	

《問》健康サービス係 ☎5661-2473

## 熟年者のインフルエンザ予防接種

### ●対象・接種票の交付

▷65歳以上の方⇒10月上旬に接種票を郵送します。ただし、11月2日(日)～12月31日(日)に65歳の誕生日を迎える方には、誕生月の初めに郵送します。

※8月31日以降に江戸川区に転入した方は、お問い合わせください。

※65歳になる方は、誕生日の前日以降から接種できます。

▷60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害で身体障害者手帳1級をお持ちの方⇒電話でお申し込みください。

## 高次脳機能障害の相談会

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。

### ●高次脳機能障害専門相談

日 9月17日(火)10時～12時

師 三軒茶屋リハビリテーション  
クリニック院長・長谷川幹

### ●高次脳機能障害家族相談会

「高次脳機能障害者を対象にした就労継続支援B型事業所の取り組みについて」

日 9月20日(金)13時～15時

《人》症状が思い当たる方とその家族

《場申問》事前に電話で、地域活動支援センター(はるえ野(春江町2-41-8))  
☎5664-6070⇒日10時45分～19時、  
火10時45分～17時

## 「熟年介護サポーター」を募集します

区内の特別養護老人ホームなどの介護施設やデイサービスなどの介護事業所、熟年相談室で利用者などを支援する「熟年介護サポーター」を募集します。

サポーターとして活動すると、活動時間に応じてポイント(1時間=1ポイント・100円)が付与されます。年間60ポイントが上限です。

人 区内在住の65歳以上で、要介護認定を受けていない方80人(申込順)

サポーターとして活動するためには、10月3日(金)9時30分～12時にグリーンパレス5階孔雀で行う研修会への参加が必要です。

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

### ●高齢者用肺炎球菌ワクチン(費用4000円)

10月～27年3月の接種対象者
●26年度中に、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方および101歳以上の方
●60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害で身体障害者手帳1級をお持ちの方
現在実施している「熟年者肺炎球菌予防接種」の費用助成は、9月30日(火)で申し込みを終了します。なお、すでに接種票をお持ちの方は、27年3月31日(火)までご使用できます。

### ●接種期間 10月1日(日)～27年1月31日(日)

### ●費用 2200円

※対象者で①生活保護受給中の方、②「中国残留邦人等の円滑な帰国の促進並びに永住帰国した中国残留邦人等及び特定配偶者の自立の支援に関する法律」による支援給付受給中の方は無料です。接種票を持参し、生活援護第一課・第二課・第三課の窓口で手続きをしてください(第二課・第三課は①の方のみ)。

◎接種票による接種は1回限りです。

◎接種票が届いたら早めに接種しましょう。

申問 健康サービス係 ☎5661-2473

## 言語リハビリ教室

脳卒中後遺症などによる言語障害がある方のための教室です。随時、受け付け中です。詳しくは、ご相談・お問い合わせください。

日 月1回(日)13時30分～15時

内容 コミュニケーション機能の回復や仲間づくりを目的としたグループ訓練

¥ 1回200円 師 言語聴覚士

場申問 電話で、清新町健康サポートセンター、鹿骨健康サポートセンター

## ぜん息・呼吸器相談

ぜん息などの呼吸器疾患のある区内在住の方は、申し込みにより相談ができます。

人 日 高校生相当以上の方⇒毎週(日)16時～16時30分/中学生以下⇒毎週(火)9時～11時

場 東京臨海病院

内容 専門医による相談

申問 電話で、公害補償係 ☎5662-1414

## 成人歯科健診

～受診期間は11月30日(日)まで～

毎日の丁寧な歯磨きと定期的な健診で歯や口の健康を保ちましょう。

内容 むし歯・歯周病など、口の健康に関する検査

人 昭和19・24・29・34・39・44・49・54・59・64年、平成元年・6年生まれの方

¥ 無料(治療は別途有料)

持 健康保険証や運転免許証など、本人確認のできるもの

申 区内指定歯科医療機関(区ホームページに掲載)に直接予約

問 がん予防啓発係 ☎5661-2463



▲区ホームページ指定歯科医療機関一覧QRコード

## 第13回グリーンパレス物産市

山形県鶴岡市や長野県安曇野市の物産品などを販売します。日 9月3日(日)～5日(日)10時～17時 ※5日は15時まで。場問直 グリーンパレス ☎5662-7687

### しっかり歩きで脳ハツラツ!

## 今から始める認知症予防 全3回

いずれも対象は区内在住の65歳以上で、次の①～④全てに該当する方15人(抽選)です。  
 ①介護認定を受けていない/②医師から運動を止められていない/③全日程に参加できる/④杖など補助具を使用していない  
 ※初めて参加する方が優先。定員を超えた場合は抽選します。



#### 小松川地区

**日**内10月3日(金)、27年1月23日(金)⇒講義/10月10日(金)⇒体験ウォーキング(立花大正民家園で七福神巡りの往復約3km)  
**時**13時30分～15時30分  
**場**ウエル江戸川  
**申**問9月2日(日)～12日(金)の9時～18時に電話で、熟年相談室第二ウエル江戸川 ☎5858-2352=回を除く

#### 小岩地区

**日**内10月15日(日)、27年1月下旬⇒講義/10月23日(日)⇒体験ウォーキング(江戸川河川敷を通り、善養寺までの往復約3km)  
**時**10時～12時 **場**小岩図書館  
**申**問9月2日(日)～12日(金)の9時～18時に電話で、熟年相談室江戸川光照苑 ☎5612-7193=回を除く

### 医学メモ 逆流性食道炎

胃の内容物を含む胃酸が、食道に逆流する病気を「逆流性食道炎」といいます。最近、この病気の患者さんが大変多くみられるようになりました。原因としては、高齢化、肥満、ストレス、食生活の欧米化、酒・たばこ、早食い、食べ過ぎなどが考えられています。

逆流性食道炎の症状には、胸焼け、むかむか、胃もたれ、ゲップ、苦い水(胃酸)が上がってくる、喉がひりひりするなどがよくみられます。そのほかにも、胸が痛い・苦しい、耳が痛い、咳が出る、不眠といった消化器以外の病気を疑わせるような症状もしばしば現れます。

これらの症状は、生活の質の低下を招くので、治療する必要があります。まずは、食生活を見直し、脂肪の多い天ぷら、ケーキ、あんこ、肉類や刺激の強い香辛料の摂取をできるだけ少なくして、太らないよう心掛けましょう。食事は、ゆっくりと時間をかけて食べましょう。また、食事の量を腹八分目に抑えることも大切です。寝る前には、物を食べないように心掛けてください。

生活習慣では、姿勢を良くして、前かがみにならないように気を付けます。腹回りをベルトや下着などで、きつく締めないことも大切です。また、水分の補給も欠かせません。

これらに注意しても症状が改善がみられない場合は、かかりつけの医師に相談してください。多くの場合は、問診票や診察で判断できますが、必要によっては、内視鏡検査を実施することもあります。なお、薬物治療には、特効薬があります。

江戸川区医師会 (☎http://www.edogawa-med.jp/)

### 9月は自殺対策強化月間です

## 「気づいてください! 体と心の限界サイン」

#### ●総合相談会～大切ないのちを守る“生きる”支援～

「眠れない・体がだるい」「仕事が見つからない」「借金が返済できない」など、生活上のさまざまな問題に、弁護士や保健師などの各分野の専門家が相談に応じます。直接会場にお越しください。

**日**場9月4日(日)⇒江戸川保健所、10月2日(日)⇒東部健康サポートセンター  
**時**14時～18時(受け付けは17時まで)  
**問**いのちの支援係 ☎5661-2478



#### ●「こころの体温計」で心の健康状態をチェック

パソコンや携帯電話で気軽にストレスや落ち込み度をチェックできるシステムです。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

**問**いのちの支援係 ☎5661-2478



#### ●特別電話相談

こころといのちのほっとライン(24時間) ☎0570-087478

**日**9月8日(日)～12日(金)

自殺予防いのちの電話 ☎0120-738-556

**日**9月10日(日)8時～11日(日)8時

※毎月10日に電話相談を実施しています。

54時間特別相談 ☎0120-58-9090

**日**9月6日(日)～8日(日)6時

自死遺族のための電話相談

**日**9月6日(日)～8日(日)10時～22時⇒☎3261-4350

9月9日(日)～12日(金)10時～22時⇒☎3796-5453

多重債務110番 ☎3235-1155

**日**9月1日(日)・2日(日)9時～17時



## 9月は「食生活改善普及運動・健康増進普及・生活習慣病予防月間」

#### ●バランスの取れた食事で健康に

健康の基本はバランスの取れた食事です。生活習慣病予防のために、ご自身の食生活を見直してみませんか。

#### ●栄養相談日(予約制)

健康サポートセンターでは、毎月、栄養相談日(右表)を設け、栄養士が食生活のアドバイスを行っています。また、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を行っています。

**時**9時～12時

**問**各健康サポートセンター

会場・申込先	日程(9月)
健康サポートセンター	中央 22日(日) 30日(日)
	小岩 3日(日) 17日(日)
	東部 11日(日) 16日(日)
	清新町 9日(日) 24日(日)
	葛西 3日(日) 17日(日)
	鹿骨 4日(日) 9日(日)
	小松川 4日(日) 16日(日)
なぎさ 8日(日) 29日(日)	

#### ～生活習慣病予防イベント～

区民の死因の6割を占める3大生活習慣病(がん・心臓病・脳卒中)を予防するための役立つ情報などを紹介します。体験コーナーもあります。直接会場へお越しください。

**日**9月8日(日)～12日(金)9時～16時(8日は12時から)

**場**区役所正面玄関多目的スペース **問**各健康サポートセンター

## 夜間・休日急病診療

受診の際は、健康保険証などを持参してください

### 江戸川区医師会夜間・休日急病診療所(小児科・内科のみ)

診療時間 毎日21時～翌朝6時・日曜9時～17時 ☎5667-7775  
 診療場所 西瑞江5-1-6(江戸川区医師会地域医療支援センター内)  
 ※応急処置のため、薬の処方是最小限となります。

#### 医療機関のご案内

- 江戸川区医師会テレホンセンター(日曜9時～17時) ☎・☎5667-7557
- 東京都保健医療情報センター「ひまわり」(24時間) ☎5272-0303/☎5285-8080
- 東京消防庁救急相談センター(24時間) ☎#7119/ダイヤル回線☎3212-2323

### 休日急病当番医(急病のみ、往診不可) 診療時間9時～17時

小児科 内科 眼科 耳鼻咽喉科 ※外科は、救急病院をご利用ください。

診療科目	診療機関	住所	電話番号
小児科	アンヌ小児科	東松本1-14-9	☎3672-1071
	船堀駅前整形外科内科	船堀2-22-14	☎5658-8711
	森内科クリニック	東葛西4-7-6	☎3869-3411
内科	目々澤醫院	北小岩4-5-8	☎3657-5470
	北浦医院	平井1-5-7	☎3685-1177
眼科	船堀眼科	船堀3-7-1	☎3877-3141
耳鼻咽喉科	しのざき耳鼻咽喉科クリニック	篠崎町2-7-1	☎5243-8177

### 江戸川区歯科医師会休日歯科応急診療所(要予約)

診療時間 日曜9時～17時(受け付けは16時30分まで) ☎・☎3672-8215  
 診療場所 東小岩4-8-6(江戸川区歯科医師会館内)

### 休日応急当番接(整)骨院(施術時間9時～17時)

診療科目	診療機関	住所	電話番号
9月7日	小山整骨院	東葛西8-6-3	☎3689-5557
	帝北接骨院	南小岩5-21-1	☎3658-1233

タワーホール船堀の公演  
ハーモニカ メリーゴーランド

日10月24日(金)19時開演 場5階大ホール ¥3000円(全席指定) 出ハーモニカ奏者 寺澤ひろみ 申問電話または窓口で受け付け中、タワーホール船堀 ☎5676-2211

直印のあるものは直接会場へ(申印のあるものは要申し込み) 印のないものは無料 同記事内の共通事項 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



ご希望の団体・グループの所へ  
職員が出向き、ごみの分け方や集  
団回収などについて説明します。  
申問ごみ減量係 ☎5662-1689

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) ☎3652-1109 http://www.city.edogawa.tokyo.jp/

1面から続く 年間を通して実施中!

無料

## 元気なときこそがん検診

がん検診は、「命を守る特効薬」です。  
自分と家族の命を守るために、がんを正  
しく知り、自ら進んで検診を受診しまし  
よう。 問がん予防啓発係 ☎5661-2463

種類	対象	検査内容	検査時間(目安) ※待ち時間除く。	会場	受診方法
胃がん	30歳以上	X線 (バリウム検査)	10分	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)	<b>電話</b> ☎5676-8818 予約受付時間 月~土 8時45分~17時(祝を除く) <b>インターネット</b> http://www.kenshin-edogawa-web.jp 24時間予約可能
乳がん	30~39歳の女性	超音波	10~17分		
	40~64歳の女性	超音波または マンモグラフィ			
	65歳以上の女性	マンモグラフィ			
※超音波とマンモグラフィの両方の受診は不可。 ※マンモグラフィは前年度同検査未受診の方のみ受診可。					
前立腺がん	26年4月~27年3月に、 60・65・70歳になる男性	血液検査	1分		
肺がん	40歳以上	X線・喀痰細胞診	3分		<b>予約不要</b> 直接、会場へお越しください 月~土 9時~11時・13時~15時(祝を除く)
大腸がん	40歳以上	便潜血反応 (検便)	自宅で便を 採取	<b>【容器配布・提出場所】</b> ▶保健所・健康サポートセンター→月~土 ▶江戸川区医師会医療検査センター→月~土 ▶区内指定医療機関→診療日	
子宮頸がん	20歳以上の女性	細胞診	10分	区内指定産婦人科	

※医療保険の種類にかかわらず利用できます。受診の際は、身分証明書をお持ちください。治療中や妊娠中の方など、身体の状態により受診できない場合があります。

### 9月21日(日)~30日(火)は秋の全国交通安全運動

## 交通安全江戸川区民の集い

秋の全国交通安全運動に先立ち、区・警察署・交通安全協会の主催で、「交通安全江戸川区民の集い」を開催します。このイベントでは、交通ルールの順守と正しい交通マナーを実践し、「安全で安心して生活できるまち」の実現を目指します。

アトラクションもありますので、ぜひ参加ください。

日 9月13日(土) 14時~16時

場 総合文化センター小ホール

内 第1部→式典/第2部→警察官による交通安全教室/第3部→アトラクション(東葛西中学校吹奏楽演奏)

《問》交通安全推進係 ☎5662-1998



### 全国交通安全運動パレード

日 9月7日(日) 11時~12時

場 東部フレンド公園  
(南篠崎町3-8)

内 パレード、式典、警視庁音楽隊による演奏、警視庁騎馬隊

### 小岩交通安全の集い

日 9月7日(日) 14時~16時

場 鹿骨区民館

内 第1部→式典/第2部→交通安全教室、PMロックスターによる演奏/第3部→小笠原愛美歌謡ショー

### 篠崎文化プラザ企画展示

## 北原白秋 小岩時代と童謡の世界

開催期間 9月6日(土)~11月9日(日) 9時~21時30分

かつて北小岩(旧小岩村字三谷)の紫煙草舎に暮らしていた、江戸川区ゆかりの詩人・北原白秋を紹介します。

### 企画展示の見どころ

- ・白秋の作品展示(一部複製)
- ・小岩に残る白秋の足跡
- ・白秋の肉声朗読視聴コーナー
- ・奇跡の児童文学雑誌「赤い鳥」全巻展示
- ・みんなで歌える童謡コーナー



### 朗読会「朗読で味わう白秋の世界」

日 9月13日(土) 14時~14時45分 人30人(申込順)

出 女優・越前屋加代 申 9月2日(日) 14時から電話で

《場問・申込先》篠崎文化プラザ ☎3676-9071

参加者の笑顔が  
やりがい  
河野さんが指導員を長年



楽しい音楽でいきいきと踊り、笑顔が絶えない(くすのき南葛西クラブ)



かわの えみこさん  
社交ダンスをしてきた経験から、リズム運動指導員に誘われ、指導員として活動を続けている。現在は、南葛西会館のほか、数カ所指導を行っている。

「リズム運動を始める」と、皆さん元気に元気がなり、若返っていくようです。毎週頭を使い、体を動かす、仲間間も増えていくことで、生活に張りが出てくるのだと思えます。健康づくり、仲間づくりを通して「生きがいづくりにつながればいいですね」

指導員は現在61人。月に一回集まって意見交換をしています。指導する上での悩みを抱える人がいれば、先輩指導員がアドバイスすることもありますが、「自分もいつかは指導員を卒業します。そのときは参加者になって、リズム運動を長く続けていきたいですね。そして、これから運動の熟練者がリズム運動にふれあってもいいですね」

現在、区内215会場で開催されているリズム運動。昭和55年のスタート以降、年々参加者が増え、今では、1万人以上が参加している。「リズム運動は、ワルツ、タンゴ、ジルバなどの社交ダンスを取り入れた江戸川区独自の軽運動で、活動は原則として月4回、1回2時間行っています」と、指導員歴21年になる河野さん。参加者は主に60歳以上のくすのきクラブの会員で、90歳を超える人も通う。熟練者にとっても、週1回、2時間体を動かすのは健康づくりに大いに役立つ。

「リズム運動を始める」と、皆さん元気に元気がなり、若返っていくようです。毎週頭を使い、体を動かす、仲間間も増えていくことで、生活に張りが出てくるのだと思えます。健康づくり、仲間づくりを通して「生きがいづくりにつながればいいですね」

仲間と楽しくダンスして健康づくりに役立っている

## 旬感

~この人に聞く~  
「リズム運動」の指導員  
河野恵美子さんの健康な暮らし  
リズム運動指導員  
河野恵美子さん(松本在住)  
元気にいきいきと活動している旬な人を紹介



毎年6月に開催される「リズム運動大会」。この日は、指導員もダンスを披露する

## 紙製の箱は資源です

お菓子やティッシュペーパーなどの紙製の箱は資源です。雑誌と一緒に束ねて資源回収日に出してください。 問ごみ減量係 ☎5662-1689