



# えどがわ

- 2 面 みんなで築こう 人権の世紀
- 3 面 12月は「オール東京滞納 STOP 強化月間」  
クリスマス&元旦はタワーホール船堀へ
- 8 面 第2回羽田空港機能強化についての説明会  
第33回氷上フェスティバル

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/

## 詐欺・悪質商法にご用心!

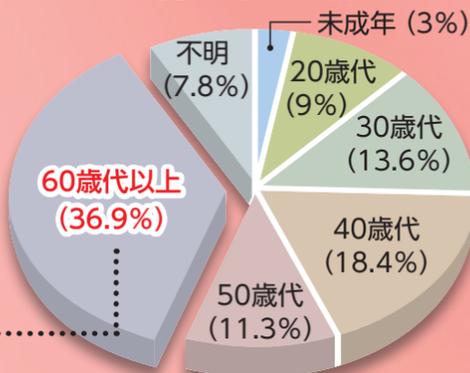
区内ではインターネットや電話、訪問などによる詐欺・悪質商法の被害が多発しています。「自分はだまされない」と思っている、相手はさまざまな手口で、お金をだまし取ろうと狙っています。不審なメールや電話などでお金の話が出たら詐欺や悪質商法を疑い、すぐに相談しましょう。

☎消費者センター(グリーンパレス1階) ☎5662-7637

### 相談件数トップ5 (27年4~10月)

- 1位 アダルトサイト料金請求(詐欺)
- 2位 架空請求(詐欺)
- 3位 賃貸住宅の契約
- 4位 通信販売のトラブル
- 5位 インターネット通信販売(詐欺)

### 年代別契約者の割合



### 熟年者に多い相談事例

熟年世代の相談が増えています

#### 架空請求

携帯電話に「デジタルコンテンツの料金が未払いです。このまま放置すると裁判になります。今日中に連絡するように」とメールが届いた。身に覚えがなく不安だ。

利用料未払い  
9万9800円  
強制執行  
します

#### 対応

どんなに不安でも連絡をしてはいけません。

#### 不審電話

関わりのない会社から電話で、「あなたに社債購入の権利がある。名前を貸してほしい」と言われ承諾した。その後、「名義貸しは違法」と金銭を要求された。



#### 対応

迷わず、すぐに警察に相談しましょう。

#### アダルトサイト料金請求

インターネットを利用中にアダルトサイトにつながってしまった。会員登録する意思は無かったのに勝手に登録され、高額な登録料を請求された。退会手続きの電話をしたら法的手続きを取ると脅された。



#### 対応

契約は成立していません。脅されても無視しましょう。

#### その他、さまざまな手口があります

「格安で排水管を掃除します」と言われて頼んだら、高額な費用を請求された…  
「不要な衣類を買い取ります」という業者が来訪したが、貴金属を安く買い取られてしまった。



#### 対応

すぐに188に電話しましょう。



困ったときは一人で悩まず、すぐ相談!

### 年末に向けて十分な防犯対策を

#### 自転車盗対策

区内では、盗難に遭った自転車の約6割が施錠されていませんでした。敷地内や駐輪場内でも確実に鍵を掛けましょう。



中学生による「盗難自転車なくし隊」が活躍中

#### ★ツーロック

- ★路上に放置しない
- ★防犯登録を忘れずに

#### ★防犯性の高い鍵への取り換え

差込錠からディンプル錠などへ交換

#### 侵入窃盗対策

- ★在宅時や短時間の外出のときでも必ず鍵を掛ける
- ★窓には補助鍵や防犯フィルムを取り付ける



☎環境推進課推進係 ☎5662-1991

困ったときは

消費者ホットライン ☎188 局番なし

- 月~金、消費者センターにつながります。時9時~16時
- 土日祝は、東京都消費生活総合センターまたは国民生活センターにつながります。時10時~16時

江戸川区長 多田正見

江戸川区保護司会と関係団体が主催する「社会を明るくする運動」の一環として行われた中学生標語コンクール。およそ1万点という応募の中から選ばれた優秀作品です。

話そうよ 文字ではなくて君の声(田中里莉香・松江四中1年) / 間違いを直せる勇氣 素敵だね(橋本莉良・清新二中1年) / 書き込みと心の傷は消えませんが(中島大弥・清新一中2年) / だれにでも居場所はあるよ 一人じゃない(米山果凍・上一色中1年) / 思いやり 社会へ踏み出す 第一歩(蟹江拓彌・松江五中2年) / 信じるの? 顔の見えないその相手(齊藤奈津子・小岩二中3年) / 見つけよう自分と違う 友のよさ(佐藤由季子・小岩三中2年) / ゆずり合い 一つの我慢で二人の笑顔(福永萌・小岩四中3年) / いじめから仲間を守ろう 君の手で(遠藤瑠有・南葛西二中1年) / 気がついて 言葉の暴力 心の傷(吉良風紗・東葛西中1年) / やらないで 人にやられていやなこと(川村愛梨・瑞江中3年) / 言う前に 考えてみて その言葉(飯塚輝・小岩五中2年) / 見逃すの? 君の勇気が 救いの手(川名ひかる・鹿骨中3年) / 中学生の意識の高さに感じます。(敬称略)



第67回

# 人権週間 12月4日~10日

# みんなで築こう 人権の世紀

私たちの社会は人と人とのつながりで成り立っています。一人ひとりが互いに思いやり、人権を尊重することは、誰もが幸せに暮らせる地域社会の実現につながります。人権週間を迎えるこの機会に、人権について考えてみませんか。  
☎総務課 5662-6264

## 障害のある方の自立と社会参加を進めよう

障害のある方が職場で差別待遇を受けたり、店舗でサービスなどを拒否されたりしています。「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律」の施行も間近に控え、障害のある方が障害のない方と同じように生活し、活動することのできる社会にするために、関心と理解を深めましょう。



## 外国人の人権を尊重しよう

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催が決定し、外国人と接する機会は今後ますます増加することが予想されます。文化などの多様性を認め、言語、宗教、生活習慣などの違いを正しく理解し、これらを尊重することが必要です。

## 性的指向を理由とする偏見や差別をなくそう

同性愛者など性的マイノリティーの人々への根強い偏見があり、社会生活のさまざまな場面で人権問題が発生しています。この問題についての関心と理解を深めていくことが必要です。

## 同和問題に関する偏見や差別をなくそう

同和問題に関する偏見や差別意識から、結婚における差別、差別発言、差別落書きなどが依然として存在しています。同和問題に対する関心と理解を深めていくことが必要です。

区内においても、駅前広場公衆トイレの個室ドアへの差別落書きが発生しています。このような行為は、人の心を傷つけ、人権を侵害するものであり、断じて許されません(落書きは、刑罰の対象となることがあります)。



じんけん 人KEN まもる君



じんけん 人KEN あゆみちゃん

人権イメージ キャラクター

## 子どもの人権を守ろう

いじめや体罰、児童虐待、児童買春、児童ポルノなどの人権問題が発生しています。子どもが一人の人間として最大限に尊重されるようにしていきましょう。

## 女性の人権を守ろう

セクシュアルハラスメントや家庭・職場における男女差別、配偶者・パートナーからの暴力などが発生しています。女性と男性が相互の立場を尊重して協力し合えるように、関心と理解を深めましょう。

## 熟年者を大切にす 心を育てよう

熟年者に対する就職差別や介護施設などにおける身体的・心理的虐待などが発生しています。熟年者が生き生きと暮らせる社会をつくりましょう。



## インターネットを悪用した人権侵害をなくそう

インターネットの普及により、個人の名誉が損なわれたり、差別を助長する恐れのある表現が掲載されたりするなど、その匿名性や情報発信の容易さを悪用した人権問題が発生しています。個人の名誉やプライバシー、インターネットを利用する際のルールやマナーに関する正しい理解を深めましょう。

上記以外にも…

- アイヌの人々に対する理解を深めよう
- HIV感染者やハンセン病患者などに対する偏見や差別をなくそう
- 刑を終えて出所した人に対する偏見や差別をなくそう
- 犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう

- 北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう
- ホームレスに対する偏見や差別をなくそう
- 性同一性障害を理由とする偏見や差別をなくそう
- 人身取り引きをなくそう
- 東日本大震災に起因する偏見や差別をなくそう



## 講演と映画のつどい

誰もが自分らしく生き生きと暮らせる社会の実現に向けて考えてみませんか。手話通訳があります。直接会場へ。

日 12月4日 土 13時30分~16時10分

場 総合文化センター小ホール

内容▷講演「人生は8合目からが面白い」

(講師) 登山家・田部井淳子

▷映画「秋桜の咲く日」(字幕付き)

人 350人(先着順) ☎総務課 5662-6264



▲田部井淳子

## 人権に関する相談は人権擁護委員へ

人権問題でお困りの方へ、人権擁護委員(下表)が無料で相談に応じています。秘密は固く守ります。

●面接相談(直接会場へ)

会場

▷毎月第1 日 13時~16時(受け付けは13時~15時) ⇒区民相談室(グリーンパレス2階) ☎5662-7684

▷月~日 8時30分~17時15分 ⇒東京法務局(千代田区九段南1-1-15 九段第2合同庁舎12階) ☎0570-003-110

※いずれも祝、年末年始を除く。

### 人権擁護委員(敬称略)

大久保誠太郎	高橋 澄子
真田 康子	小室 輝夫
中村 悟	荒木 昌道
小泉 弘二	宮本 道子
高濱 広記	川口 通治
八武崎育子	吉野 弘保
松田 守弘	

## 夜間人権ホットライン

相談専用電話 ☎ 5808-0906・0907

弁護士が電話で法律相談に応じます。

日 12月10日 日 17時~20時

☎ 東京都人権啓発センター ☎ 3871-0212・3876-5373

## 人権セミナー

# 子どもたちの心のこえをきく

~虐待を受けた子どもたちの支援を通じて~

子どもへの虐待は、周囲が気づきにくい人権侵害です。虐待や過度の干渉、過大な期待により傷つけられながらも必死に生きる子どもたちの心を理解し、対処する視点を考えます。

日 12月4日 日 19時~20時30分

場 タワーホール船堀5階大ホール

人 750人(申込順)

講師 アフターケア相談所ゆずりは 所長・高橋亜美

申込 12月1日 日 9時から電話で、すくすくスクール係 ☎ 5662-2732



▲高橋亜美

### 穂高荘

28年3月の穂高号は今話題の上田城「大河ドラマ館」や、人気コース「桜の明治村」「犬山城」がラインアップ! 穂高号で春を探しに出掛けませんか。申込 穂高荘予約センター ☎ 5662-7051

凡例 日日時(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 電子メール ホームページ

# クリスマス & 元旦は タワーホール船堀へ

## グッチ裕三クリスマス デイナーショー

抜群の歌唱力で数多くのレパートリーを持つグッチ裕三さんをお招きします。

日12月21日(日)18時から 場2階太陽の間

人300人(申込順) ¥2万5000円

申問電話で受け付け中、船堀マツヤサロン☎5676-5511



## クリスマス ファミリーディナー

日12月24日(木)18時~20時30分 場2階瑞雲の間

内ディナービュッフェ(フリードリンク付き) 人100人(申込順)

¥中学生以上⇨5000円、3歳~小学生⇨3000円

申問12月1日(日)10時から電話で、船堀マツヤサロン☎5676-5511



## クリスマスツリー

1階に高さ4mのクリスマスツリーが登場! タワーホールを包む幻想的な雰囲気をお楽しみください。

日12月25日(金)まで

問タワーホール船堀☎5676-2211



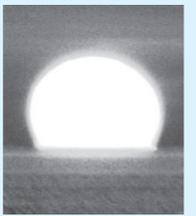
## 初日の出を見よう!

展望塔からの初日の出観覧に、抽選で170人の方を招待します。

日28年1月1日(祝)6時15分~7時15分

申問往復ハガキ(催し名・参加者全員(6人まで)

の住所・氏名・電話を記入)で12月7日(日)までに郵送(必着)、〒134-0091 船堀4-1-1 タワーホール船堀☎5676-2211



## 第2回江戸川区総合教育会議

教育施策に関する大綱の策定に向け、区長と教育委員会が意見交換を行います。

日12月10日(木)10時から

場区役所西棟4階第一委員会室

※傍聴希望の方は、開始15分前までに会場へ(抽選で20人)。

問企画担当係☎5662-6054

## 都民住宅入居者募集

都民住宅は中堅所得者の家族向けの賃貸住宅で、原則として都営住宅の所得基準を超える世帯が入居対象です。

募集戸数 129戸

申込書・募集案内の配布期間・配布場所

12月1日(日)~9日(日)

⇨住宅課相談係(区役所北棟2階)

※土曜を除く。た

だし、12月5日

土・6日(日)9時

30分~17時に東

京都住宅供給公

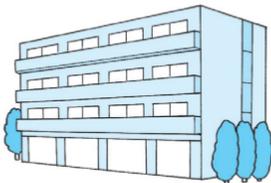
社都営住宅募集センターで配布します。

※配布期間中、東京都住宅供給公社ホームページ(<http://www.to-kousya.or.jp/>)からもダウンロード可(9日は18時まで)。

申12月14日(日)までに郵送(必着)

問東京都住宅供給公社都営住宅募集センター☎3498-8894、住宅課相談係☎5662-0517(いずれも土曜を除く)

◎詳しくは、募集案内をご覧ください。



## 景観まちづくりワークショップ参加者募集

「江戸川らしさ」を育てる景観まちづくりの活動に参加してみませんか。

日12月5日(日)

10時から

場グリーンパレス集会室304

人区内在住の方

申問所定の申込書を郵送または持参・ファクシミリで、〒132-8501(住所不要)都市計画課景観・地区計画係(区役所第三庁舎)☎5662-0695・☎5607-2267

◎申込書は都市計画課で配布または区ホームページからダウンロードできます。



## 滞納STOPへの取り組み

### 納付案内センター

区では、税を納め忘れていた方に「江戸川区納付案内センター」による電話や訪問員による納付案内を実施しています。

### 文書催告

滞納がある方を対象に、文書による納付催告を実施しています。

### 夜間・休日集中電話催告

督促状の発送に合わせ、職員による夜間・休日の集中電話催告を実施しています。

### 職員による一斉臨戸徴収

滞納整理強化策として、職員が休日、一斉に臨戸徴収を実施します。

### 搜索・差し押さえ

催告に応じない滞納者には、居宅や事業所を強制捜査する「搜索」や、財産の「差し押さえ」を実施します。

都と区市町村では、12月を「オール東京滞納STOP強化月間」として、安定した税収確保と納税義務の公平性確保を目指し、さまざまな徴収対策に取り組んでいます。

### 特別区民税・都民税の納税は便利な口座振替で

- ◎口座振替(自動払込み)のメリット
    - ・納め忘れの心配がありません。・納めに行く手間が省けます。・手続きは一度申請すれば、翌年度以降も継続します。
  - ◎口座振替依頼書(自動払込利用申込書)は、納税課(区役所4階1番)・区民課および各事務所で配布しています。
- ※郵送で口座振替依頼書をご希望の方は、下記担当係までご連絡ください(区ホームページからもダウンロードできます)。

### 不審な電話や訪問にご注意を!

昨今、振り込め詐欺などが頻発しています。職員が訪問する際には、必ず「徴税吏員証」を携行しています。また、区役所の職員から電話でATMなどでの振り込みをお願いすることは絶対にありません。不審な電話や訪問があった場合は、必ずお問い合わせください。

### 問い合わせ

- ◎納税相談について 病気や失業など、やむを得ない事情で納付が困難な方はご相談ください。26・27年度分⇨納税係☎5662-1013
- 25年度以前分⇨京葉道路以北の方=徴収第一係☎5662-6354/京葉道路以南の方=徴収第二係☎5662-6361
- ◎口座振替について 収納推進係☎5662-6345

## こだま

### 教育の話題

## 子どもたちを守るのは大人の責任

「これは私のスマートフォンです。あなたに貸しているものです」「人に面と向かって言えないようなことを、このスマートフォンを使ってメールで送らないこと」「スマートフォンの扱いに失敗したら、一度没収します。その失敗について私と話し合います。また1からスタートします」(略)

これは、アメリカのあるお母さんが子どもにスマートフォンを与える際、18の約束ごとを「契約書」に書いて渡したものの一部です。わが子への思いがあふれる言葉に、全米の大人が共感したそうです。日本でも、いくつものテレビ番組で紹介されるなど、大きな話題を呼びました。

携帯電話やスマートフォンを含めたインターネットの急速な普及により、子どもでもさまざまな情報を手に入れたり、自分のことを簡単に発信したりできるようになりました。

しかし、その一方で「ネットいじめ」のようなトラブルが増えているのも事実です。こうしたインターネットに関わるトラブルは、大人からは状況が見えづらいのが特徴です。そのため、この問題には大人が積極的に関わっていく必要があります。

そこで、区教育委員会ではこのたび、区立小・中学校を通じて『江戸川っ子、家庭ルール』を全家庭に配布し、スマートフォンの使い方を含めた約束について、家族で話し合ってもらうようにしました。子どもたちが自分で決めた約束に取り組む中で、適切な行動の仕方を学んでいけるようにしています。

もうすぐ冬休みを迎えます。子どもと関わる時間を増やせる時期ですので、冒頭で紹介したお母さんのように、積極的に働き掛け、子どもたちを守っていきましょう。

問指導室☎5662-1634



## 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。

## 講座・教室

### 小松川地区地域スポーツ講座「グラウンドゴルフ」

12月13日(日)10時～12時 (小雨決行)  
 平井南小学校第二校庭 ¥100円 (小学生以下50円) 運動着 運動着 係5662-1636

### 鹿骨地区中高年スポーツ教室「ラージボール卓球」

12月12日(日)・19日(日)9時～11時  
 篠崎第五小学校体育館 40歳以上の方 ¥1回10円 室内用運動靴、タオルほか 係5662-1636

### グリーンパレスの教室

はじめてのヨガ 12月8日・15日・22日の各10時～11時30分 4階ホール 18歳以上の方各40人 (先着順) ¥1回500円 運動着、タオルほか

### ウェイトトレーニング講習会

12月12日(日)18時15分から 4階運動室 16歳以上の方 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 係5662-7687

### 小岩アーバンプラザの教室

いずれも高校生相当以上の方が対象。  
 アクアトレーニング 28年1月7日～

### イベントカレンダー

催し	日時	会場	費用	問い合わせなど
第42回青藍展 (水墨画)	12月5日(日)10時～16時 (5日は14時まで)	タワーホール船堀1階展示ホール	なし	青藍水墨画協会事務局 ☎0463-77-7777
読み聞かせ (幼児(保護者同伴)～小学生20人)	12月5日(日)14時15分～15時	グリーンパレス2階Gスタジオ	なし	グリーンパレス ☎5662-7687
弁護士などによる「不動産無料相談会」	12月8日(日)13時～16時	タワーホール船堀3階産産振興センター	なし	全日本不動産協会江戸川支部 ☎5663-7704=10時～16時 (日曜日を除く)
人形劇 (幼児(保護者同伴)～小学生30人)	12月9日(日)14時～14時50分	北小岩コミュニティ会館	なし	北小岩コミュニティ会館 ☎5693-1162

2月18日の毎週10時30分～11時30分または19時～20時 (2月11日を除く各全6回) ¥2520円  
 水泳教室 (初級～中級程度) 28年1月18日～3月28日の毎週14時30分～16時または19時～20時30分 (3月21日を除く各全10回) ¥4200円

各70人 (抽選) 往復ハガキ (記入例参照・性別も記入) で12月11日(日)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

### 第26回ラクロス全日本選手権大会決勝

12月20日(日) (雨天実施) 11時から男子、14時30分から女子 陸上競技場 前売り1500円、当日1700円 ※中学生以下無料。係江戸川区ほか

チケットプレゼント 区民の方を対象に抽選で100組 (200人) を無料招待します。ハガキ (記入例参照) で12月14日(日)までに郵送 (必着)、〒103-0006 中央区日本橋富町4-9 CPIビル 日本ラクロス協会「ラクロス全日本選手権江戸川区民招待係」

申込先)日本ラクロス協会 ☎3666-2862=回～15時以降

### ゴルフ入門講座

下表のとおり ※週1回75分・全5回。ロッテ葛西ゴルフ (臨海町2-4-2) 20歳以上の方各14人程度 (抽選) ¥1万3000円 係江戸川区 係12月20日(日)までにファクシミリ (記入例参照・希望の曜日と時間 (第2希望まで可) も記入) または電子メールで、ゴルフ教育研究会講座江戸川事務局 ☎3652-3048・jibu@psga72.jp 桜井 ☎090-3248-2261

時間	日程						
	28年1月4日(日)	2月5日(日)	月	火	水	木	金
11時～12時15分	○	△	△	△	○	○	○
19時40分～20時55分	○	△	△	△	○	○	○
21時～22時15分	○	△	△	△	○	○	○

## 催しもの

### 若者さずな塾

12月1日(日)18時30分～20時30分、19日(日)・26日(日)13時30分～16時30分 東部フレンドホール 35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

### 東部地区環境をよくする 絵画・作文コンクール作品展

児童・生徒による、受賞作品の数々を

ご覧ください。12月4日(日)～13日(日)9時～21時30分 東部フレンドホール 環境をよくする東部地区協議会 東部事務所地域サービス係 ☎3679-1124

### 一之江名主屋敷「年の瀬の行事」

いずれの行事も直接会場へ。  
 ①昔ばなし 古民家の囲炉裏端で、語り部が「大歳の火」など年の瀬・冬にまつわる昔話を語ります。 5歳以上の方30人 (先着順)  
 ②正月仕舞い～飾り付き箸袋を作ろう～ 水引を結んで、お正月にも使える飾り付きの箸袋を作ります。 小学3年生以上の方30人 (先着順)

12月5日(日)11時～12時・12時15分～13時 (観)一之江名主屋敷 (観)入館料各100円 (中学生以下無料) (観)文化財係 ☎5662-7176

### 第19回新田コミュニティ会館サークル発表会

12月6日(日)9時～15時 (雨天実施) ステージ発表、作品展示、模擬店 新田コミュニティ会館 ☎5658-7211

### 篠崎文化プラザ 企画展示関連イベント「ワークショップ 春の七草・寄せ植えを作る」

12月12日(日)14時～15時 20人 (申込順) ¥2000円 (材料費) 真利子農園・真利子典広 係12月2日(日)14時から電話で、篠崎文化プラザ ☎3676-9071

### 春の七草寄せ植え体験講座

①一之江抹香亭 12月19日(日)13時から・14時30分から  
 ②甲和亭 (小岩公園内) 12月19日(日)13時～14時

各10人 (申込順) ¥1500円 (材料費) (観)12月2日(日)9時から電話で、えどがわ環境財団①公園サービス第一係 ☎5662-5543、②公園サービス第三係 ☎3678-6120

### 中高生英会話講座「E活 (English活動)」

日本文化を体験しながら、英会話を学びます。12月27日(日)11時～13時 中学～高校生相当の方20人 (申込順) 師エバンジェリン吉川 係12月2日(日)9時から電話または窓口で、共育プラザ小岩 ☎3672-0604

### 熟年相談室の催し

介護予防教室「脳活教室」健康でいきいきと暮らしていくための教室です。12月24日(日)14時～15時30分 小岩区民館 15人 (申込順) 係小岩ホーム

☎5694-0111

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。

テーマ	日時(2月)	会場	申込先
自宅でレクリエーション～手芸編～	10日(日)13時30分～15時	東部区民館 ☎3679-4102	瑞江ホーム ☎3679-4102
茶話会～千支の根付け作りましよう～	10日(日)14時～15時	コミュニティーセンター	江戸川区医師会一之江ザ・江 ☎5667-7676
介護の疲れの癒やし方 (観)10人)	10日(日)14時～15時30分	小岩ホーム ☎5694-0111	
茶話会～今年の悩み、今年のうちに～	17日(日)13時30分～15時	なぎさ池楽苑東葛西 ☎3877-8690	
干支物を作ろう	21日(日)13時30分～15時	江戸川区医師会 ☎5607-5591	

(観)各申込先へ電話で

### 総合文化センターの公演

第124回江戸川落語会 28年3月14日(日)18時30分開演 柳家喬太郎、三遊亭白鳥、古今亭文菊 ¥3700円 (全席指定) ※未就学児の入場は不可。  
 レ・フレール アンソロジー プチ in 江戸川 28年3月25日(日)19時開演 出ピアニデュオレ・フレール (斎藤守也・斎藤圭士) ¥5000円 (全席指定) ※3歳以下は、路上鑑賞無料。  
 (場)小ホール (観)12月5日(日)9時から総合文化センター窓口で/10時から電話またはホームページで、総合文化センター ☎3652-1106

### えどがわエコセンターの催し

ファクシミリ・電子メールで申し込みの場合は、記入例を参照。  
 ①クズをつる外しとクリスマスリース作り 12月12日(日)9時30分～12時 (小雨決行) 40人 (申込順) ※小学生以下は保護者同伴。 ¥200円  
 ②目指そう、家庭の電気代ゼロ! ソーラーパネル講座 12月12日(日)10時30分～12時 10人 (申込順)  
 ③おもちゃの病院 12月12日(日)13時30分～15時30分 幼児・児童用おもちゃの修理 20人 (先着順) ※1人1点。  
 (観)①葛西臨海公園鳥類園ウォッチングセンター前集合、②③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 (観)①12月2日(日)9時からファクシミリまたは電子メール (参加者全員の住所・氏名・年齢・電話も記入) で、葛西東渚・鳥類園友の会 ☎3686-1302・@ksai.bird@gmail.com、②12月2日(日)10時から電話またはファクシミリで、③直接会場へ、えどがわエコセンター ☎5659-1651・☎5659-1677

### 新川げんき会「新川あさ市」

12月6日(日)9時～13時 (荒天中止) 協賛 新川さくら館 地元農産物・特産物の販売、和船の運航ほか 協賛 新川げんき会 ☎080-3177-6615 ※和船の運航に関する問い合わせは、新川さくら館 ☎3804-0314まで。

### 鶴岡の観光と物産展

12月3日(日)・4日(日)10時～19時 (4日は16時まで) 西葛西駅南口広場 協賛 鶴岡特産の漬物・玉こんにやく・海産物などの販売と観光PR 協賛 鶴岡市東京事務所 ☎5696-6821=回～19時

### 第36回江戸川区音楽祭「響け! 江戸川のハーモニー」

区内で音楽活動をしている団体が出演する音楽の祭典です。ハーモニカ、琴、ギター、マンドリン、ピアノ、声楽、吹奏楽などの多彩なプログラムです。作曲家・佐藤真さんの指揮による合唱とオーケストラの演奏もお楽しみください。12月13日(日)12時開演 総合文化センター大ホール ¥小学生以上700円 係江戸川区音楽協議会 係江戸川区 係電話で予約し、当日会場で代金引き換え、江戸川区音楽協議会・増田 ☎3658-3452 / 文化課推進係 ☎5662-0300 ※総合文化センターの窓口でも販売。

### 0さいからのこんさーと2016

お子さんと一緒に歌ったり、手遊びをしたりするコンサートです。本格的なクラシックも楽しめます。28年1月16日(日)10時から・11時45分から⇒3歳以下向け/14時30分から⇒3歳～小学生向け 協賛 タワーホール船堀5階小ホール ¥前売り⇒1000円 (小学生以下500円)・当日⇒1200円 (小学生以下600円) 係江戸川区、江戸川区音楽協議会 係電話または電子メール (記入例参照) で、江戸川演奏家協会事務局 ☎080-5884-3640・@edogawa-music-2015@ezweb.ne.jp ※タワーホール船堀でもチケット販売中、授乳室とおむつ替えの部屋もあります。

### えがおの家「映画上映会」

12月19日(日)14時～16時30分 「清須会議」 100人 (先着順) 協賛 えがおの家 ☎3680-3116

### 自然動物園「ハヤブサやタカのフライトショー」

12月19日(日)13時30分～15時30分 ※雨天・強風の場合は中止。 協賛 都立宇野田公園 (北葛西3-4) 係フライトショー、クイズ (景品あり)、記念撮影会 協力 メラ、双眼鏡 (お持ちの方) 自然動物園 ☎3680-0777 ※猛禽の種類は変更になる場合があります。

### 養育家庭体験発表会

養育家庭 (ほっとファミリー) の心温まる体験を聞いてみませんか。12月15日(日)14時～16時 協賛 タワーホール船堀5階小ホール 250人 (申込順) 係電話で、子ども家庭支援センター ☎3877-2433

## お知らせ

### 保育ママを募集します

保護者に代わり、赤ちゃんをご自宅で愛情深く保育していただける方を募集します。次の全ての要件を満たす概ね25～55歳の健康な女性の方⇒乳児を育てた経験がある、または保育士・幼稚園教諭・看護師などの資格がある/日曜・祝日を除く毎日7時30分～18時に保育が可能/保育室として6畳相当の部屋を確保できる/他に職業を持たず、就学前のお子さんがいない/約1カ月間の研修を受けられる ※保育ママには、保護者からの保育料のほか、区からの補助金があります。 係保育ママ係 ☎5662-0072

### 12月は固定資産税・都市計画税第3期分の納期です

12月28日(日)までに、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をご利用ください。パソコン・携帯電話などからクレジットカードでも納付できます。詳しくは、東京都主税局ホームページをご覧ください。 係江戸川都税事務所 ☎3654-2151 ※口座振替については、東京都主税局口座振替係 ☎3963-2177へ。

### 歳末たすけあい運動激励金贈呈

区社会福祉協議会では、区民の皆さんから寄せられた歳末たすけあい募金の一部を、この年末にかけて各地域の民生・児童委員を通じ、重度障害のある方などへ激励金をお贈りします。 係区社会福祉協議会 ☎5662-5557

### 江戸川・葛西・小岩の消防少年団に防災関連資機材を配置しました

区では、財自治総合センターが宝くじの普及広報事業の一環として交付する補助金を活用して、人命救助訓練の習熟に必要なAEDなどの防災関連資機材を購入しました。これらの資機材は、江戸川・葛西・小岩消防少年団に配置し、地域の防災活動に役立てていきます。 係防災係 ☎5662-2129

### 熟年相談室(地域包括支援センター)みどりの郷福楽園職員募集

地域における熟年者や家族からの介護や認知症などの相談・支援を行う「熟年相談室 (地域包括支援センター)」の保健師または地域経験のある看護師を募集します。詳しくは、お問い合わせください。 募集人数=1人 係社会福祉法人江戸川豊生会 (みどりの郷福楽園) ☎5659-4122

### 「臨時福祉給付金」の申請期限は12月28日(日)です

お忘れなく申請してください。 係臨時福祉給付金専用ダイヤル ☎0120-410-673=回～18時30分～17時 (祝・年末年始を除く)

### 東京都最低賃金改正のお知らせ

東京都最低賃金は、10月1日から時間額907円に改正されました。都内で働く全

ての労働者に適用されます。 係東京労働局労働基準部賃金課 ☎3512-1614または東京都最低賃金総合相談支援センター ☎0120-311-615

### 地区計画の一部見直しに伴う全体説明会の開催

時代情勢に合わせた地区計画への一部見直しについて、説明会を開催します。直接会場へ。 係①12月12日(日)10時から・13時30分から、②14日(日)19時から 係①グリーンパレス2階高砂、②タワーホール船堀4階研修室 係保育所などの緩和・文面の統一ほか 対象地区=篠崎駅付近地区、瑞江駅付近地区外 係景观・地区計画係 ☎5662-0695

### 江戸川区都市計画審議会の開催

12月17日(日)14時から 総合文化センター2階会議室 係南小岩七丁目土地区画整理事業の決定、北小岩一丁目東部地区地区計画の決定、西葛西地区地区計画の変更、松本二丁目公園の変更、一之江川川緑地の変更、生産緑地地区の変更 ※傍聴希望の方は13時30分までに直接会場へ (抽選で10人)。 係都市計画係 ☎56

### スポーツ施設の教室

#### 総合体育館の教室 (除外日など詳しくはお問い合わせください)

教室名 (対象)	曜日	開始時間	日程	定員(抽選)	費用
①体操教室 ※時間は50分。		金	12時10分	28年1月8日～2月26日 (全8回)	20人 (申込順) 4080円
②ベビーマッサージ&産後のヨガ教室 ※時間は1時間10分。 (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	28年1月8日～29日 (全4回)	18組 (申込順) 4120円
③水泳教室 ※時間は1時間。		木	14時10分	28年1月14日～3月17日 (全9回)	20人 3690円

④スタジオ教室 ※時間は50分または1時間。

教室名 (対象)	曜日	開始時間	日程	定員(抽選)	費用
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		各30組	3690円
幼児体操	年少児	木		30人	4920円
	年中児	月		30人	3100円
	年長児	金		各35人	2790円
幼児バレエ	年中・年長児	水	15時30分		3720円
キッズダンス		火	15時10分	各30人	各3410円
ジュニアバレエ	小学生	水	16時10分		
ジュニアフラ		水	17時		
ジュニアヒップホップ	小学1～3年生	金	16時50分	各35人	各3720円
大人のバレエ (高校生相当以上)	小学4年～中学生	木	17時50分	30人	4100円

(観)12月3日(日)・⑤5日(日)10時から電話で、③④往復ハガキ (記入例参照・曜日も記入) で12月10日(日)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

### スポーツランドのアイススケート教室 ※時間はいずれも1時間30分。

コース名 (対象)	曜日	開始時間	日程	定員(抽選)	費用
初級スケート (アイススケートが初めての小学生)	火	16時30分	28年1月12日～2月2日 (全4回)	60人	2840円
フィギュアスケート (小学生以上の方)	火	18時30分		30人	4840円 (中学生以上3240円)

指手袋、長袖の服、長ズボン 係往復ハガキ (記入例参照) で12月8日(日)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

### 図書館へ行こう!

催し	日時	対象	会場・申し込みなど
クリスマスおはなし会スペシャル (ブラックパネルシアター「スノードーム」ほか) おはなしクレヨン	12月13日(日)14時～15時	幼児 (保護者同伴)～小学生70人 (先着順)	協賛 松江区民プラザ 係松江図書館 ☎3654-7251
江戸の判じ絵 (練馬区立石神井公園ふるさと文化館館長・岩崎均史)	12月13日(日)14時～15時30分	中学生以上の方30人 (申込順) ※乳幼児の同伴不可。	東葛西コミュニティ会館 係12月2日(日)12時から電話または窓口で、東葛西図書館 ☎5658-4008
出産費用で活用できる8つのお金 (監税理士・酒井麻子)	12月19日(日)10時～11時30分	30人 (申込順)	係12月2日(日)10時から電話または窓口で、中央図書館 ☎3656-6211
Bettyさんの「くるみわり人形」 (観)ピアノ・高橋佳子)	12月19日(日)14時～15時	幼児 (保護者同伴)～小学生70人 (先着順)	係東部図書館 ☎5666-1022
人形劇「青い鳥」 (出劇回なるにあ)	12月23日(日)14時～15時	幼児 (保護者同伴)～小学生100人 (申込順)	係12月2日(日)9時から電話または窓口で、西葛西図書館 ☎5658-0751
日本の伝統芸能にふれる～三味線演奏会～ (観)江戸川区芸能文化協会・三和玉佳ほか)	28年1月17日(日)14時～15時	中学生以上の方30人 (申込順)	係12月2日(日)9時から電話または窓口で、小松川図書館 ☎3684-6381

# 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

### 元気なときこそがん検診 問がん予防啓発係☎5661-2463

種類・対象	受診方法・会場
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
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 予約の上、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(祝を除く) 月~日 8時45分~17時 ▷web予約 http://www.kenshin-edogawa-web.jp ※マンモグラフィ検査のみ東京臨海病院・江戸川病院でも受診可能。
乳がん 30~39歳【超音波】 40~64歳【超音波またはマンモグラフィ】 65歳以上【マンモグラフィ】 ※授乳中・妊娠中(可能性含む)の方を除く。マンモグラフィは前年度同検査未受診者のみ受診可。	40歳以上 ▷保健所・健康サポートセンター→月~日 ▷江戸川区医師会医療検査センター→月~日 ▷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	40歳以上 電話で、がん予防啓発係へ申し込み後、送付される受診券をもとに指定歯科医療機関へ予約
口腔がん【視触診】 細胞診は歯科医師が必要と認めた方に実施	上 直接、江戸川区医師会医療検査センターへ
肺がん【X線】【喀痰細胞診】 妊娠中(可能性含む)の方を除く	月~日 { 9時~11時 13時~15時 ※タワーホール船堀が休館の場合は休診。
前立腺がん【血液検査】 27年4月~28年3月に、60・65・70歳の誕生日を迎える方	◎年1回受診できます(子宮頸がん、乳がんのマンモグラフィ、口腔がんは2年に1回)。受診日は祝日を除く。結果通知は1カ月以内に送付します。 ※いずれの検診も治療中・経過観察中および妊娠中など、身体状況により受診できない場合があります。

### 40~64歳の方へ 無料 国保健診実施中

#### ●予約はお済みですか？

国民健康保険に加入している40~64歳(昭和26年4月1日~51年3月31日生まれ)の方



◎対象の方には受診券(ハガキ)を送付済みです。

◎まだ受診していない4~9月生まれの方も、ぜひご利用ください。  
 ◎お忙しい方は、直前でも予約の取りやすい午後の受診がお勧めです。

**受診期間** 28年3月31日困まで  
 ※2・3月は大変混み合います。早めの受診(予約)にご協力ください。

**受診方法・場所** ☎5676-8818 (月~日 8時45分~17時、祝を除く) または http://www.kenshin-edogawa-web.jp (携帯電話からは不可) 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  
 問保健事業係☎5662-0623



スマートフォン用QRコード

### 総合相談会 「大切ないのちを守る生きる支援」

借金・失業・心の悩みなど、生

活上のさまざまな問題に、弁護士や消費者センターの職員などの専門家が相談に応じます。

日程	会場(直接会場へ)
12月3日困	中央健康サポートセンター
28年1月14日困	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

### アルコールの問題でお困りの方へ 予約制

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掛けるなど、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」など、専門家に相談できます。日12月9日・16日、28年1月13日・27日の日 時14時~16時 場中央健康サポートセンター  
 区内在住の本人または家族 申問事前に電話で、最寄りの健康サポートセンターへ

### 区市町村の助成を受けて、25年3月31日までに子宮頸がん・ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチンの接種をされた方へ

25年3月31日までに、区市町村の助成により、子宮頸がんワクチン(ヒトパピローマウイルスワクチン)、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種した方で、接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した方は、接種との関連性が認定されると、医療費および医療手当が支給され

## 国民健康保険に関する通知物へ掲載する 広告を募集中

### ●通知物・最低募集価格など

通知物名	規格(cm)	発送部数(予定)	最低募集価格
① 国保のしおり	縦15×横9	14万4000部	10万円
② 国保だより	縦9×横9		5万円
③ 封筒(国保のしおりおよび国保だより送付用)	縦7×横20	各11万4000部	各8万円
④ 封筒(保険料決定通知書送付用)			

申問12月17日困までに「医療保険課広告掲載申込書」(区ホームページからダウンロード)に必要な書類を添えて郵送(必着)または持参、〒132-8501(住所不要)医療保険課庶務係(区役所北棟1階1番) ☎5662-0540

※掲載基準や申し込み方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください(①②③は28年4月、④は28年6月に発送予定)。

る場合があります(請求した日からさかのぼって5年以内に受けた医療に限る)。心当たりのある方は、具体的な請求方法などについて、独立行政法人医薬品医療機器総合機構の救済制度相談窓口(☎0120-149-931、ご利用にならない場合は☎3506-9411(有料))に急ぎお問い合わせください。

問健康サービス係☎5661-2473

### 高次脳機能障害専門相談

#### ●高次脳機能障害専門相談

日12月16日困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

日12月19日日13時~15時 内都立心身障害者福祉センターについて《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=月日10時45分~19時、日10時45分~17時

### こころの健康・物忘れ相談

専門医が相談に応じます。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
	12月	28年1月	
中央	8日困	14日困	14時から
	10日困	26日困	13時30分から
小岩	11日困	8日困	14時から
	11日困	15日困	14時から
東部	4日困	8日困	9時30分から
	10日困	—	14時から
清新町	15日困	—	13時30分から
	—	14日困	9時30分から
葛西	17日困	—	—
	—	13日困	13時30分から
鹿骨	—	28日困	—
	—	—	—
小松川	2日困	6日困	—
	—	—	—
なぎさ	9日困	13日困	14時から
	—	—	—

### 「こころの体温計」で自分の心の健康状態をチェック

最近、心の疲れや不調を感じていませんか。「こころの体温計」は、

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



携帯電話用QRコード

### 12月1日は「世界エイズデー」です

現在、日本では、分かっているだけで1日に約4人が新たにHIVに感染しています。HIV感染は、今や身近な問題です。自分のため、大切な人を守るため、HIV検査を受けましょう。

#### HIV検査のご案内(無料・匿名)

日毎月第1・3日14時~15時30分 ※祝を除く。場江川保健所 内HIV即日検査 ※陰性の場合、結果が検査当日に分かります。問感染症第一係☎5661-2475

### 医療情報セミナー

「頻尿・尿失禁について」日12月7日日14時~16時 場かつしかシンフォニーヒルズ別館(葛飾区立石6-33-1) 師江戸川病院泌尿器科医長・佃文夫

「静脈瘤ってなんですか?」日12月14日日19時~20時 場松戸商工会議所(千葉県松戸市松戸1879-1) 師江戸川病院心臓血管外科・神作麗  
 《人》150人(申込順) 《後》江戸川区《主申問》電話で、江戸川病院地域連携室☎0120-518-120

### 28年度 江戸川区医師会 江戸川看護専門学校学生募集

江戸川看護専門学校では、地域医療に貢献できる看護師を養成しています。最新の設備が整っている本校で看護師を目指しませんか。願書受け付け=28年1月6日困~18日日 人40人 ※申し込み方法、試験内容など詳しくは、お問い合わせいただくか、江戸川看護専門学校ホームページ(http://www.edogawa-kango.jp)をご覧ください。申問江戸川看護専門学校☎5667-8338

凡例 日日時(日程) 時時間 場場所 内内容 人定員(対象) ¥費用 師講師 出出演 持ち物 主主催 共共催 後後援 協協力 申申し込み 問問い合わせ 電子メール ホームページ

# 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・回視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

- 江戸川区医師会休日診療テレホンセンター (回視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。

12月6日	小	東小岩わんぱくクリニック	東小岩4-5-2	☎5612-3754
	内小	えんどう医院	西葛西3-19-5	☎3675-0330
		小岩診療所	北小岩6-8-13	☎3673-2857
	内	同潤会医院	松江2-15-11	☎3653-5511
		浅岡医院	船堀3-10-7	☎5696-3363
	眼	葛西眼科医院	西葛西6-10-13	☎3687-7710
耳	しんでん耳鼻咽喉科医院	西葛西8-12-17	☎6411-4133	

## 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 回視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)

12月6日	いわだて接骨院	西葛西8-13-3	☎3869-4452
	安心堂ふれあい接骨院	平井2-25-15	☎5628-1220

## 区民健康講座

日12月19日 日13時30分～14時30分  
内「眼のおはなし」※第一部⇒アイバンク (DVD上映)、第二部⇒流涙症 (なみだ目) 入150人 (先着順) 師眼科医・梅屋玲子 後江戸川区 主場問 順天堂東京江東高齢者医療センター (江東区新砂3-3-20) ☎5632-3111

## レジオネラ症にご注意ください!

レジオネラ症とは、レジオネラ

属菌が原因で起こる感染症です。レジオネラ属菌を含む水の飛沫を吸い込むことでレジオネラ肺炎を発症し、ときには重症化する恐れがあります。家庭用の24時間風呂や加湿器が感染源となることがあるので、定期的な清掃などの適切な衛生管理を行いましょう。※江戸川保健所では、浴槽水のレジオネラ属菌検査を行っています (有料)。申問電話で、環境衛生係 ☎3658-3177

# TOKYO交通安全キャンペーン

年末に多発する交通事故の防止、渋滞解消を目的に、都・区・警察が一体となって交通安全運動を実施します。

問交通安全推進係 ☎5662-1998

キャンペーン期間 12月1日(火)～7日(日)

交通安全運動スローガン

「やさしさが 走るこの街 この道路」

## キャンペーン重点項目

- 子どもと高齢者の交通事故防止
- 飲酒運転の根絶
- 自転車の安全利用の推進
- 違法駐車対策の推進
- 二輪車の交通事故防止

## 船堀シネパル 上映のご案内 ☎5658-3230

作品名	日程(12月)	※上映作品・時間は、ご確認ください。
ギャラクシー街道	4日(金)まで	※毎週(金)は、区民割引デー(1000円)、ダブル・スタンプデーです。
天空の蜂		
パクマ	5日(土)から	※毎週(土)は、レディースデー(女性1000円)です。
ベトナムの風に吹かれて		
先生と迷い猫	18日(金)から	
スター・ウォーズ/フォースの覚醒		
妖怪ウォッチ	19日(土)から	

## グリーンパレス五日市

日12月5日 日9時～17時 (売り切れ次第終了) 内江戸川区産小松菜、鶴岡市・安曇野市・南魚沼市の旬の野菜や果物の販売 場問直グリーンパレス ☎5662-7687

## 医学メモ

# 急性膀胱炎

膀胱炎は、排尿痛・下腹痛、頻尿、残尿感などの症状が出る女性に多い細菌による感染症です。膀胱炎になったときには抗生物質による治療が必要ですが、日常生活でも心掛けていただきたいことがあります。

- 1 水分は少し多めに取ってください。水分は、水だけではなく、お茶、コーヒー、スポーツドリンクなどでも結構です。ただし、糖尿病や肥満の方は、甘い飲み物は避けるようにしてください。1日の尿量が2000ミリリットル以上というのが一つの目安です。
- 2 薬は決められたとおりに内服してください。膀胱炎の症状は内服開始後すぐになくなる方もいますが、途中でやめると再発することがあります。その際、余っている抗生物質を自己判断で内服する方もいますが、抗生物質を内服してしまうと、原因となる細菌を調べても出てこないことがあります。また、膀胱炎のような症状で実は膀胱炎ではない間質性膀胱炎、過活動膀胱など、ほかの病気もありますので、自己判断での抗生物質の内服はやめてください。
- 3 入浴はしても構いません。むしろ、下腹部が冷えないように日常生活でも下腹部を温めるなどを心掛けてください。膀胱炎は局所を汚くしている方がなる病気ではありません。自然の状態の外陰部にいる細菌は、一方ではほかの細菌の侵入を防いでいます。従って、過度に尿の出口を洗うのは良くありませんのでご注意ください。また、排尿は我慢しないで、行きたくなったらすぐにお手洗いにいくようにしてください。

江戸川区医師会 (http://www.edogawa-med.jp/)

## えどがわ区民ニュース 12月1日号放映中!

### 特集

大丈夫? その食生活  
見直そう塩分のとり方 考えよう家族の健康

### ビデオレポート

・小松菜力。  
・詐欺集団から身を守れ!

### CATVで放送中!

◎J: COM江戸川 11チャンネル (時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)



問DVDなどの貸し出し・申し込み⇒映像広報係 ☎5662-6167

## サークル会員募集 仲間になろう

- 渡辺ヨガサークル**  
毎週月13時～15時/北小岩コミュニティ会館/入会金1000円/月3000円/栗原 ☎3673-2315
- バドミントン ふじクラブ**  
毎週金9時～12時/総合体育館/入会金1000円/月2000円/鈴木 ☎090-2753-6012/50歳以下の女性対象
- キッズダンス M・E・I**  
毎週(土)15時30分～16時20分⇒幼児、16時25分～17時25分⇒小学1～3年生、17時30分～18時30分⇒小学4～6年生、19時～20時⇒中学生以上/コミュニティプラザ一之江/月4000円⇒幼児、月5000円⇒小学生以上/名古屋 ☎090-5535-4543
- フラダンス Princess Wela**  
毎週(土)18時～20時/グリーンパレス/入会金3000円/月5000円/奥村 ☎3655-6666=19時以降
- 外国人のための日本語ボランティア 国際江戸端会議**  
毎週(土)13時～16時/清新町コミュニティ会館/月100円/福田 ☎090-1552-5342=9時～20時/外国人に日本語を教えるボランティアの方対象(資格・経験不問)
- トールペイント ブライト・ブルーベリー**  
月2回(土)13時30分～16時30分/西小岩3丁目の施設/入会金2000円/1回2000円/関 ☎080-5026-8805/女性対象
- 啓庭書道クラブ**  
毎月第1・3(土)14時～16時/松江区民プラザ/月2600円/大内 ☎3689-9554=18時以降
- 書道ペン字 バンビ**  
月3回(土)16時～19時/勤労福祉会館/月2000円/木村 ☎090-5995-1032
- パステル画 パステルピア**  
毎月第2・4(土)12時～14時/北葛西コミュニティ会館/月3500円/坂元 ☎3675-9467/60歳以上対象
- 和太鼓 江戸桜太鼓**  
毎週(土)9時～12時/鹿骨区民館ほか/月2000円/桜沢 ☎090-8010-1005/小学生以上対象
- オカリーナサークル アマービレ**  
毎月第1～3(土)19時～21時/篠崎コミュニティホール/月4000円/田部 ☎090-5991-7849
- 葛西詩吟クラブ**  
毎月第1・3(土)10時～12時/葛西区民館/入会金2000円/月2500円/笛田 ☎3877-1378
- カラオケ メロディーサークル**  
月5回(土)13時～17時/北小岩コミュニティ会館ほか/入会金1000円/月3000円/矢放 ☎090-6528-3026=9時～12時

日時/会場/費用/連絡先=電話の時間指定/そのほかの順に掲載しています。活動の内容など詳しくは、直接各サークルにご確認ください。問編集係 ☎5662-0403

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



回収日に、①キャップとラベルをはずして、②軽くすすいで、③つぶして、集積所のネット袋に入れてください。  
ごみ減量係 ☎5662-1689

## 第2回

# 羽田空港機能強化についての説明会

今年7月、飛行経路の見直しなどを含めた羽田空港の機能強化について、国による説明会が開催されました。説明会などでこれまでに寄せられた意見をもとに、改めて下記の日程で説明会を開催します。

### オープンハウス型説明会

会場内に説明用のパネルを展示します。担当者に質疑応答ができます。直接会場へ。  
日 12月22日 13時～19時・23日 11時～17時  
場 タワーホール船堀 1階展示ホール2

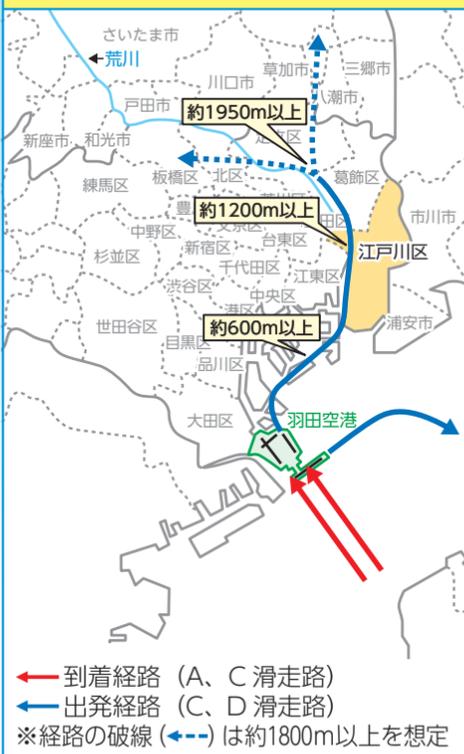


### コミュニティミーティング (地域との意見交換会)

開催日時などについては、今後の広報えどがわでお知らせします。  
※28年1月下旬～2月上旬に区内5会場で開催予定です。  
《問》国土交通省ご意見窓口 ☎0570-001-160  
環境推進課調査係 ☎5662-6745

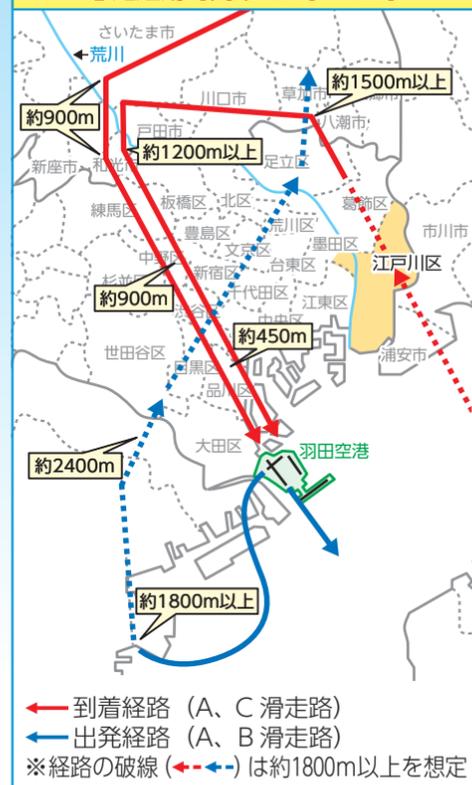
### 北風時 新飛行経路と高度(案)

想定運用時間帯  
6時～10時30分および15時～19時



### 南風時 新飛行経路と高度(案)

想定運用時間帯 15時～19時



## 冬の祭典 第33回 氷上フェスティバル 12月13日 9時～16時 スポーツランド

ウィンタースポーツの季節が到来！氷上フェスティバルでは、スケートを楽しみながら、たくさんの催しに参加できます。  
問 スポーツランド ☎3677-1711



シンクロチームによる華麗な模範演技

- ▶ 式典 (11時から)
- ▶ フィギュアスケート模範演技
- ▶ ウルトラ〇×クイズ (式典終了後)
- ▶ ホッケーシューティングゲーム
- ▶ スケートリンク無料一般公開
- ▶ フットサルコーナー
- ▶ リサイクルマーケット
- ▶ サークル発表会 ▶ 模擬店 ほか

**滑走料** 無料 ※通常の一般公開は一般510円、小・中学生210円が必要です。  
**貸し靴料** 一般310円、中学生以下210円  
◎12月12日 土は準備のため、全館休館となります。

## 災害時協力協定を締結しました

11月20日、災害時における相互支援に関する協定を茨城県城里町(旧桂村ほか)と締結しました。



締結式での上遠野町長(右)と多田区長

城里町は平成元年から江戸川区民まつりに参加するなど、区と長い交流の歴史があります。

この協定により、職員の派遣や食料・飲料水および生活必需品の提供などで相互支援を行うことになりました。  
問 防災危機管理課計画係 ☎5662-1992



**ひがしじま せいや さん**  
JOCジュニアオリンピックカップ全日本ジュニアテコンドー選手権大会、2013年中学生男子-43kg級優勝、2014年中学生男子-49kg級優勝。千葉県オリンピック特別強化指定選手。ヨソンテコンドー(千葉県船橋市)所属、篠崎中学校3年生。

道場での練習風景。「テコンドーの魅力は美しく華麗な蹴り技にある」と語る東島さん



### 龍星跆拳道

YONG-SEONG TAEKWONDO

空手の技も取り入れながら、めきめき頭角を現してきた東島さん。足を上げたままの連続蹴りや回転蹴りなどには絶対の自信があると言う。

究極の目標は東京オリンピック。空手の技も取り入れながら、めきめき頭角を現してきた東島さん。足を上げたままの連続蹴りや回転蹴りなどには絶対の自信があると言う。

究極の目標は東京オリンピック



今年4月に台北で行われた第8回アジアジュニアテコンドー選手権大会に出場(本人は右から2人目)

## 輝石 kiseki

中学生では実力随一、5年後を見据え、世界と戦う

テコンドー選手

東島星夜さん(南篠崎町在住)

スポーツの世界で夢に向かって挑戦する えどがわ原石