



えどがわ

「広報えどがわ」は今号から
全面フルカラーになりました!

これまで青と黒の2色刷り
だったお知らせのページは記
事のジャンルごとに色分けさ
れ、関心のある情報を見つけ
やすくなりました。
問編集係☎5662-0403

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 https://www.city.edogawa.tokyo.jp/

だまされないで… 特殊詐欺

平成30年被害額
約**2億8800万円**

年	件数	被害額(億円)
28年	74	1.24
29年	113	2.03
30年(平成)	195	2.88

地域の方々の地道なパトロール活動と防犯意識の向上などによる成果で、平成30年の区内犯罪認知件数は5431件となり、前年よりも471件減少しました。しかし、区職員などを装った「還付金詐欺」などの特殊詐欺は依然として増え続けています。詐欺の手口と対応策を知り、被害を未然に防ぎましょう。
問環境推進課推進係☎5662-1991

手口 9割の人が電話でだまされている

① 区役所職員を名乗って…
江戸川区役所保険課と名乗る者から「保険制度の見直しにより累積医療費の還付がある。ATMに行き手続きをしてほしい」という電話がありました。実際にATMへ行き、お金を振り込んでしまいました。

② 子や孫を名乗って…
息子を名乗る男から「会社の金を使い込んでしまった。今すぐ返さないといけない。上司がお金を取りに行くから渡してほしい」という電話があり、実際に現金を手渡してしまいました。

75歳以上の方だけでお住まいの世帯の方へ 自動通話録音機を無償でお渡しします

犯人は自分の声が録音されることを嫌がるため、詐欺防止に有効です。申し込みは各区民館・コミュニティ会館、くすのきカルチャーセンター(中央・小岩・葛西)、消費者センターなどで受け付けます。

申込期間
11月1日金～12月27日金

警告メッセージ機能
電話に出る前に自動で警告メッセージが流れます。

通話録音機能
電話がかかってきた時、受話器を上げると、自動で録音を開始します。

自宅の電話機に簡単に取り付けることができます。

問環境推進課推進係☎5662-1991

対応策 犯人からの電話に出ない!

- 1 自動通話録音機を設置する
- 2 常に留守番電話に設定する
- 3 おかしいと思ったら、警察に連絡する

東日本の各地に記録的な大雨による甚大な被害をもたらした台風19号。被災された方々にお見舞いを申し上げるとともに、一日も早い復興をお祈りいたします。本区でも台風が接近する中、避難勧告を新中川以西に発令し、小・中学校や区民施設105カ所を避難所などとして開設、およそ3万5千人が避難されました。災害時における大規模な避難所開設は、本区では初めての経験です。しかし、PTAやおやじの会の皆さんには体の不自由な方のために懸命に対応いただき、また、中学生や卒業生も率先して運営にあたってくださるなど、多くの方のご協力でも無事に運営することができました。

先日、本一色にお住まいの女性から丁寧なお礼状をいただきました。この方は、風雨が強まる中、近所の一人暮らしの高齢者と連れ立って近くの中学校に向かいました。そこでは大勢の方が二人を迎え、励ましながらか教室に誘導してくれたそうです。その晩は皆でお菓子を分け合うなど互いに気遣い、不安になることなく過ごせたということでした。本区に綿々と受け継がれる他人を思いやる温かな心、そして地域力で乗り越えた災害だったと改めて振り返るとともに、今後も一人も犠牲者を出さないという強い決意のもと、災害対策の強化を図ってまいります。

江戸川区長 齊藤 猛
区長室から

11月は児童虐待防止推進月間です

いちはやく

189 ちいさな命に 待たなし

令和元年度「児童虐待防止推進月間」標語



児童虐待を防止するには早期発見が重要です。児童虐待の背景には、保護者が子育てに悩んでいたりと、家族関係や経済的な問題が隠れていたりとする場合があります。地域の気づきで児童虐待を防ぎましょう。

子ども家庭支援センター ☎6231-8120

不自然な傷やあざがある

服や体がいつも汚れている

もしかして児童虐待？

長時間外に出されて泣いている

と思ったらすぐに電話を！

※子どもの前での、激しい夫婦げんかや配偶者間の暴力も心理的虐待に当たります。

タワーホール船堀を

オレンジ色にライトアップ

★11月15日金まで17時～22時

あなたの1本の電話で救われる子どもがいます

区子ども家庭支援センター 児童虐待SOS

☎5662-5115

月～土 9時～17時（祝日を除く）

東京都江東児童相談所

☎3640-5432

月～土 9時～17時（祝日を除く）

児童相談所全国共通ダイヤル（24時間対応）

☎189 近くの児童相談所につながります

東京都児童相談センター

☎5937-2330 夜間および日祝日

11月12日～25日は 女性に対する暴力をなくす運動週間です

●DV防止「パープルリボンキルト展」

日11月25日 月～29日 土 9時～17時（29日 土は15時まで）

場 区役所正面玄関多目的スペース

●DV防止啓発講座「思春期の子どもを守るために～性被害の真に気付いてください～」

若者が性産業に巻き込まれたり、性被害に遭ったりしている現状や被害予防、支援についてお話しします。

日11月13日 土14時～16時 場タワーホール船堀4階研修室

師 橋ジュン（BONDプロジェクト）

申 電話またはファクシミリ（記入例参照）で受け付け中



タワーホール船堀を紫色にライトアップ

★11月16日 土～25日 月 17時～22時

◎17日 日の17時から、手作りのパープルリボンストラップを先着100人にプレゼント。

《区・申込先》女性センター（タワーホール船堀3階）

☎5676-2455・☎5676-2458



女性センターをご利用ください

相談の場（祝日を除く）相談専用電話 ☎5676-2459

さまざまな悩みや問題を抱える方のための総合的な相談窓口として、自らの力で解決できるように支援します。

◆家庭の総合相談

電話＝月～土 9時～17時

面接（予約制、女性のみ）＝月～土 9時～12時、13時～17時

◆法律相談（予約制、女性のみ）

面接＝毎月第3日 13時30分～16時30分

●学習の場

講演会・セミナーの開催など、学習機会を提供することにより、男女平等意識の普及・啓発を図ります。

●情報提供の場

男女共同参画に関する関係図書貸し出しや資料の提供をします。

マイナンバーカードについてのお知らせ

◆旧姓（旧氏）が併記できるようになります

11月5日 日 から、マイナンバーカード、住民票、印鑑登録証明書などに旧姓（旧氏）を併記できるようになります。ご希望の方は、旧姓（旧氏）が記載された戸籍謄本などを用意の上、区民課・各事務所の戸籍住民係へ申請してください。

◆マイナンバーカード申請用写真の撮影を実施します

下記会場で、申請用写真の撮影を行います。まだマイナンバーカードをお持ちでない方は、この機会をご利用ください。

■各30人（先着順）

持 マイナンバーの確認できる書類（通知カードなど）

日時（11月）	会場（直接会場へ）
5日 日 11時～15時	北小岩コミュニティ会館 集会室第6
15日 土 11時～15時	長島桑川コミュニティ会館 集会室第1
22日 土 11時～15時	江戸川コミュニティ会館 集会室第3
28日 日 11時～15時	一之江コミュニティ会館 集会室第3



住民基本台帳カードからマイナンバーカードへの切り替えを

住民基本台帳カードの電子証明サービスは既に終了しており、e-Taxなどのご利用できません。マイナンバーカードは今後利用の場が拡大予定です。早めの切り替えをお勧めします。

《区》住基・個人番号制度推進課推進係 ☎5662-1698

都営住宅・区営住宅入居者募集

募集内容

①都営住宅東京部分⇨家族向け・単身者向け（一般募集）＝2600戸
（居室内で病死などがあつた住宅を含む）、定期使用（若年夫婦・子育て世帯向け）＝750戸

②都営住宅地元割当分⇨家族向け（一般募集）＝2戸

③区営住宅⇨家族向け（一般募集）＝2戸

主な申込資格

都内（②・③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（③は同性パートナー関係も可）／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／暴力団員でないこと

◎単身者の申し込みは要件があります。詳しくは、募集案内をご覧ください。

申込書・募集案内の配布期間・配布場所

11月5日 日～13日 日⇨区民課・各事務所庶務係 ほか

※日 日を除く。ただし、①は11月9日 日・10日 日 9時30分～17時に都庁第一本庁舎1階東京観光情報センターで配布します。

日 11月18日 日までに申込書を郵送（必着）

日 ①⇨東京都住宅供給公社都営住宅募集センター ☎0570-010-810＝11月5日 日～13日 日（左記の期間以外は ☎3498-8894へ）

②③⇨住宅課相談係 ☎5662-0517

※いずれも日 日祝日を除く。



東京ニューヨーク（入浴）奇席

11月6日 13時30分から 菅原湯（中央4-19-24）30人程度（先着順）

小岩・東部地区内職出張相談

区内在住で内職をお探しの方を対象に相談・登録・紹介を行います。

日程（11月）会場（直度会場）
12日 10時～15時 小岩区民館
19日 12時～13時を除く 東部区民館

第17回子育てフェスティバル

11月16日 9時～15時 各共育プラザ、グリーンパレス子育てひろば、堀江子育てひろば

篠崎文化プラザ「紅茶の香り」

11月16日 14時～15時30分 15人（申込順） ¥1500円

消費者教室「スマホ、インターネットのトラブル」

スマートフォンへの架空請求などの被害やインターネット回線契約に関わ

るトラブルについて被害に遭わないための心得を学びます。11月19日 13時30分～15時

料理研究者・萩原和歌の鶴岡料理教室

11月21日 10時～14時 グリーンパレス4階料理講習室 18歳以上の方24人（申込順） ¥2000円

シニア向け就職セミナー

11月22日 14時～16時30分 タワーホール船堀3階産業振興センター

ひとり親家庭 親子で楽しむおしゃべりサロン！

12月14日 13時30分～16時30分 船堀コミュニティ会館 区内在住のひとり親家庭の母親または父親と小学生以上のお子さん20組

赤ちゃんマッサージでハッピーコミュニケーション

11月29日 10時30分～11時30分 令和元年5～8月生まれのお子さんと母親15組（申込順）

第43回江戸川サークル連合発表会

11月29日 10時30分～11時30分 総合文化センター 江戸川区

内容 日時(11月) 会場
書画・写真・編み物・レタリング・パソコン作品などの展示 21日 1階展示室
体験講習「ヨーガ」 23日 2階和室
アタックコーナー 23日 2階会議室

総合文化センターの公演「宇崎竜童 弾き語りLIVE 2020 JUST GUITAR JUST VOCAL」

11月9日 10時～14時 新川さくら館 模擬店、自主生産品の販売、ステージ、展示ほか

ホームページで、総合文化センター ☎3652-1106

経営者支援セミナー

増え続けるサイバー犯罪！ 会社の備えは大丈夫？ 中小企業サイバー犯罪の現状と被害を防ぐ方法

城東職業能力開発センター江戸川校

11月3日 10時～15時 金属ボールペンの製作、苔玉作りほか

菜の花の会まつり2019

11月9日 10時～14時 新川さくら館 模擬店、自主生産品の販売、ステージ、展示ほか

チャリティーダンスパーティー

11月9日 13時～16時 ¥1000円 西小岩コミュニティ会館 ☎3672-0111

住まい方から考える～多世代・多文化共生を1歩まえに～

事例を参考に解決策を考えるフォーラムです。11月9日 13時～18時

ひらひら園蔵亭「子どもむけおはなしかい」

11月22日 15時30分から 3歳～小学生30人（先着順） ※未就学児は保護者同伴

JAまつり

11月3日 9時から ※売り切れ次第終了。区内産の新鮮野菜、花、米、茶などの販売、模擬店ほか

人に無料で配布します。駐車場はありません。

荒川でのごみ拾い参加者募集

11月12日 10時～12時（雨天中止） 荒川中土手（葛西橋上流付近）

第11回シニア音楽祭 in えどがわ「コーラスとオーケストラで楽しいひとときを！」

11月23日 13時30分開演 総合文化センター小ホール ¥1000円

第68回区民そらばん競技大会

12月8日 9時45分から グリーンパレス4階 クラス別総合競技、種目別競技、フラッシュ暗算競技

船堀シネマ 上映のご案内 ☎5658-3230

作品名 日程(11月)
ロケットマン 1日 1日 1日 1日
アルキメデスの大戦 7日 7日 7日 7日

えどがわ区民ニュース 11月1日号放映中！

- 特集：安倍里律子が巡る 健康長寿の秘けつ
特別番組：台風19号における江戸川区の対応

CATVで放送中！

11月11日 11チャンネル（9時から12時から20時）

DVDなどの貸し出し・申し込み

映像広報係 ☎5662-6167

図書館へ行こう！

催し 日時 対象 会場・申し込みなど
第18回 はじめてのボードゲーム体験会
源氏物語ひとくち講座
名作映画を見る会

就職ガイダンスセミナー 予約制

早期就職を応援するためのセミナーです。11月28日 10時～12時

介護のおしごと就職面接会 予約制

区内事業所の採用担当者と直接面接ができます。11月28日 13時30分～16時

MOA美術館江戸川区児童作品展

11月30日 12時～19時、12月1日 9時30分～14時30分

第15回江戸川平和コンサート

12月1日 13時30分～15時30分 タワーホール船堀5階小ホール

無料調停相談会

土地建物、金銭債務、近隣問題、交通事故、家庭内や親族間のもめ事について、調停で解決する手続きの相談に応じます。

大井競馬「東京メトロポリタンウィーク」

大井競馬場では、東京23区の魅力を発信する「東京メトロポリタンウィーク」を開催します。

身近な防災食講座～おいしく、しっかり災害に備える～

11月12日 14時30分～15時40分 葛西区民館 今泉マユ子（防災食アドバイザー）

ありがとうございました 寄付

- 社会福祉事業に
匿名3000円＝福祉の一助に
小島町マンション自治会9500円＝同上
匿名5000円＝同上

凡例 日時 日程 会場 内容 定員 対象 原則 区内在住・在勤・在学の方が対象。費用（記載のないものは原則無料） 講師（敬称略） 出演（敬称略） 主持 持物 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 印のあるものは直接会場へ 印のあるものは要申し込み 同記事内の共通事項 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

文化の秋！ 実りの秋！ 江戸川区のまつり

もっとおいしく！ もっと楽しく！ 江戸川「食」文化の祭典



食に携わる「プロ」が集まり、味・技・道具を披露します。心地よい秋のひとときを、食を楽しみながらご堪能ください。

江戸川区長杯争奪カラオケ大会(決勝大会)を同時開催
石原詢子さんほかゲスト歌手による歌謡ショーもあります。

《会場》江戸川「食」文化の祭典実行委員会（商工勤労係内） ☎5662-0523

第43回 東部地域祭

11月10日 9時～15時 東部区民館、東部公園、下鎌田広場と周辺

マイナンバー（個人番号）カード 申請用写真撮影キャンペーンを同時開催

マイナンバーの確認できる書類（通知カードなど）をお持ちいただくと、その場で申請書類が作成できます。

一之江主屋敷 椿文化財まつり

11月3日 9時30分～15時 一之江主屋敷 施設無料一般公開、風鈴の絵付け体験

第41回 北小岩まつり

11月3日 10時～15時 小岩公園、小岩第三中学校校庭

第36回 西小岩コミュニティ会館 サークル発表会

11月10日 10時～15時 作品展示、ステージ発表、模擬店 ほか

第20回 えがねの家まつり

11月10日 10時～14時 式典（11時から）、アトラクション

第32回 一之江コミュニティ会館まつり

11月3日 9時15分～15時 ステージ発表、作品展示、模擬店、囲碁・将棋コーナー ほか



凡例 日時(日程) 時間帯 場所 内容 定員(対象) ※原則、区内在住・在勤・在学の方が対象。費用(記載のないものは原則無料) 講師(敬称略) 出演(敬称略) 持ち物 主催 共催 後援

スポーツ

第68回全国青年大会(観覧)

開催場下表のとおり 時 9時から 江戸川区 主催 全国青年大会本部 ☎6452-9025

種目	日程(11月)	会場(直接会場へ)
卓球	9日田	スポーツセンター
バレーボール	9日田・10日田	総合体育館
軟式野球	10日田	区球場

中央地区地域スポーツ講座「グラウンドゴルフ大会」

11月17日田 9時~12時(雨天中止) 会場 松江第四中学校校庭 対象 小学生以上の方 費用 ¥500円(小学生450円) 備運動着、飲み物、タオル、ボールマーカー(お持ちの方) 申込 11月14日田

~スポーツ施設の教室~

知的障害者アイススケート教室 11月10日田 10時~11時30分 小学生以上で知的障害のある方40人(申込順) 費用 ¥520円(中学生以下210円) 備手袋、長袖の服、長ズボン、長めの靴下 申込 電話または窓口で受け付け中、スポーツランド ☎3677-1711

臨海球技場の教室

教室名	日程	定員	費用
ニュースポーツチャレンジクラブ~デフサッカー体験~	11月23日田 17時~18時(荒天中止)	20人(申込順)	270円(中学生以下135円)

備運動着、運動靴、タオル 申込 11月1日田 9時から電話または電子メール(3面記入例参照)で、臨海球技場 ☎3680-9251・E:edo-s.tokyo.o-ence@littletwinstars.jp ©デフフットサル交流参加チーム(1チーム5人以上)も同時募集。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)	時間	日程	定員	費用
①ベビーマッサージ&産後のヨガ教室(生後4週間~12カ月未満の乳児と母親) 備バスタオル、長めのタオル、オイル	14時30分~15時40分	11月29日~12月20日 毎週金(全4回)	18組(申込順)	4400円
②主競技場の一般公開 小学生以上の方	¥210円(小・中学生50円)			
種目	曜日	時間(いずれも区は除く)		
卓球・バドミントン	月	午後、夜間 ※いずれも午前⇒9時~12時、午後⇒13時~17時(バスケットボールは14時30分~18時)、夜間⇒18時30分~22時(夜間に小・中学生が利用する場合は、保護者の同伴が必要)。		
器械体操	火	夜間 ※バスケットボールは、午後が小学~高校生相当対象、夜間が高校生相当以上の方対象です。		
バスケットボール	水	午前、午後、夜間 ※バレーボールの夜間は第2・4回のみです。		
バレーボール	木	午前、夜間		
バドミントン	木	午前、午後、夜間		

《申込》①11月2日田 10時から電話または窓口で、②直接会場へ、総合体育館 ☎3653-7441

水辺のスポーツガーデンの教室

教室名	日程	定員	費用
初心者ローラースケート	12月7日田 10時~12時(予備日は12月14日田)	50人(申込順)	550円

備スケート靴、プロテクター、ヘルメットほか ※スケート靴(200円)などの貸し出しあり。 申込 11月2日田 11時から電話または窓口で、水辺のスポーツガーデン ☎5636-6550

スポーツセンターの教室 ※除外日など詳しくは、お問い合わせください。

コース名(対象)	曜日・開始時間	日程	定員(抽選)	費用
①月料金制水泳教室 ※時間は1時間5分(②は1時間)。年齢は令和2年1月1日現在。				
②にこにこ水泳(おむつが取れている2歳6カ月~4歳児)	月⇒9時45分、10時45分	令和2年1月6日~3月25日の毎週各曜日(全13~16回)	各15人	各1570円
	火⇒10時45分			各2090円
	水⇒9時45分、10時45分			
③幼児水泳A(年少・年中児相当)	月⇒14時15分	20人	1570円	各2090円(月は1570円)
	火⇒10時45分			
④幼児水泳B(年少~年長児相当)	月⇒14時55分	20人	1570円	各2090円(月は1570円)
	火⇒11時45分			
⑤幼児水泳C(年中・年長児相当)	火⇒15時45分	各55人	各2090円	各2090円
	水⇒12時45分			
⑥幼児水泳D(年少~年長児相当)	木⇒13時45分	各20人	各1570円	
⑦親子水泳(2歳6カ月~4歳のお子さんと保護者・2人1組)	火⇒9時45分	各20組	火⇒2510円 水⇒1880円	
⑧アクアコアダンス(高校生相当以上)	金⇒20時	30人	2510円	
②月料金制体操・ダンス教室 ※時間はいずれも50分。年齢は令和2年1月1日現在。				
幼児体操	年中・年長児相当	月	15時10分	各30人 1040円
	年少・年中児相当	火	14時15分	各30人 2090円
	年中・年長児相当	水	15時10分	各50人 各1570円
	年少・年中児相当	木	15時10分	各30人 各2090円
	年中・年長児相当	金	14時	各30人 1570円
	年少・年中児相当	土	14時	各30人 1570円
幼児トランポリン(年中・年長児相当)	月	15時10分	20人	1250円
幼児バレエ(年中・年長児相当)	月	15時10分	各35人	1570円
幼児チアダンス(年中・年長児相当)	木	16時10分	各35人	2900円

《申込》①②11月9日田までに往復ハガキ(3面記入例参照・日程(第3希望まで可)・性別・生年月日・現在受講の方はコース名も記入)を郵送(必着)または通常ハガキを持参し窓口で、〒134-8601(住所不要) スポーツセンター ☎3675-3811

でに電話で、宇田川 ☎080-5029-5211

月例「ウォーキング愛好者の集い」

11月3日田⇒御岳深谷散策・紅葉観賞(青梅市) / 11月16日田⇒浜離宮恩賜庭園など散策 / 11月30日田⇒高尾山散策・紅葉観賞 / 12月8日田⇒井の頭恩賜公園散策・紅葉観賞 / 12月14日田⇒銀座周辺アンテナショップ巡り ※いずれも8時30分に平井駅集合。(小雨実施) 参加費 各日30人(抽選) 各日200円 主催 江戸川Jクラブ 会場 江戸川区 申込 11月10日田までに往復ハガキ(3面記入例参照・参加者全員分を記入)を郵送(消印有効)、〒132-0035 平井5-46-1 松瀬元春 ☎070-3991-0327

第1回パラボールリーグフェスティバル(観覧)

障害のある方たちがティーボール形式で試合をします。 11月8日田 10時

から(雨天中止) 会場 区球場 江戸川区 主催 パラボールリーグ協会 ☎5679-0053

健康・福祉

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

国保健診実施中 無料

対象者=国民健康保険に加入している40~64歳(昭和30年4月1日~55年3月31日生まれ)の方 受診期間=令和2年3月31日田まで 申込 電話または医師会ホームページで予約し、保険証を持参の上、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 ☎5676-8818(月~田 8時45分~17時、区休を除く)・E:https://www.kenshin-edogawa-web.jp ©まだ受診していない4~9月生まれ



インターネット予約

の方も、ぜひご利用ください。 ◎健診未受診の方には、ハガキや電話による受診勧奨をしています。 関係事業係 ☎5662-0623

成人歯科健診実施中

11月30日田まで 虫歯・歯周病・口腔粘膜の異常など口の健康に関する検査 対象 昭和24・29・34・39・44・49・54・59・64・平成元・6・11年生まれの区民 費用 無料(治療は別途有料) 健康保険証など本人確認のできるもの 会場 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 がん予防・関係事業係 ☎5661-2463



区指定歯科医療機関一覧

神経難病相談

12月5日田 13時30分~15時30分 専門医による診察・療養相談 対象 パーキンソン病・脊髄小脳変性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(申込順) 会場 11月5日田~11日田 9時~17時に電話で、江戸川区医師会 ☎3652-3166

11月14日は世界糖尿病デー・11月11日~17日は全国糖尿病週間



糖尿病にならない食生活を始めましょう

糖尿病は早期の対応が大切です。血糖値が高めの方や体重が多めの方は、ご自身の食生活に目を向けてみませんか。 栄養士による栄養相談(予約制) 最寄りの健康サポートセンターの栄養士にご相談ください。食事診断や栄養改善アドバイスも行っています。

会場	日程(11月)
中央	18日田・25日田
小岩	6日田・13日田
東部	5日田・19日田
清新町	13日田・27日田
葛西	12日田・26日田
鹿骨	7日田・19日田
小松川	
なぎさ	18日田・25日田

申込 各会場に電話で

※時間はいずれも9時~12時。

東京臨海病院 世界糖尿病デーキャンペーン

11月14日田 9時30分~12時30分 内容 血糖値測定、健康相談、糖尿病予防に役立つミニ講座ほか 会場 江戸川区 会場 主催 東京臨海病院(臨海町1-4-2) ☎5605-8811

医学メモ 高血圧は何が危険なのか?

高血圧とは、その名の通り血圧が高い状態のことです。血圧が高くなる原因の多くは不明ですが、食塩摂取や肥満などの環境因子や遺伝的因子、加齢も関係しています。 高血圧は何が危険なのかというと、血圧が高い状態が長い間続くと、重大な病気を引き起こす可能性が高まることです。血管に高い圧力が持続的にかかる、脳や心臓の血管で動脈硬化が進みます。その結果、脳梗塞や脳出血などの血管疾患が起きやすくなります。これらの病気は前触れなく発症することが多く、事前に見つけることが困難です。昨日まで元気だった人が突然発症し、長期入院を強いられるというケースも多くみられます。いずれも生命に関わる病気で、助かったとしても後遺症が残ったり、不自由な生活を余儀なくされることもあります。重大な病気にかからないためには、高血圧の治療を適切に行い、脳卒中や心臓病を未然に防ぐことが重要なのです。 そのために、まずは生活習慣を見直し、規則正しい食事や適度な運動をする習慣を付けましょう。それでも高血圧が続く場合は薬物治療が必要になるため、早めに医療機関を受診してください。また、健康診断などを利用して自分の体について関心を持つことも大切です。高血圧以外にも脂質異常症や糖尿病などの生活習慣病にも注意して、健康寿命を伸ばしましょう。

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

熟年相談室の催し

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。

Table with 4 columns: テーマ, 日時(11月), 会場, 申込先. Includes topics like '口腔ケアと介護予防', '自宅でいうレクリエーション', '介護美容でリフレッシュ'.

介護予防教室 健康で生き生きと暮らしていくための教室です。

Table with 4 columns: テーマ, 日時(11月), 会場, 申込先. Includes topics like '転倒予防・ロコモを知って介護予防', 'のびのび体操', '脳もカラダも健康に!'

《申問》事前に各申込先へ電話で

こころの健康・物忘れ相談

専門医が相談に応じます。申問事前に各申込先へ電話で

Table with 3 columns: 会場・申込先, 日程, 時間. Lists locations like '中央', '小岩', '東部', '清新町', '葛西', '鹿骨', '小松川', 'なぎさ'.

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、弁護士や保健師、消費者センターの職員などの専門家が相談に応じます。

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」「感情のコントロールができな

い」など、日常生活が困難になる障害です。

高次脳機能障害家族相談会 11月16日 13時～15時

高次脳機能障害専門相談 11月21日 9時30分～11時30分

《場申問》電話で受け付け中、地域活動支援センターはるえ野

《場申問》電話で受け付け中、地域活動支援センターはるえ野(春江町2-41-8)

区民公開講座 「肺機能低下を防ぐ呼吸リハビリ」

11月14日 13時30分～15時 場タワーホール船堀306会議室

医療情報セミナー「ロコモティブシンドロームと健康寿命を延ばす歩き方の黄金律」

11月16日 14時～15時30分 場グリーンパレス5階孔雀

ンター長) 11月1日 9時から電話・ファクシミリまたは電子メール

区民健康講座 「肺がんについての話～打倒 肺がん～」

11月16日 13時30分～14時30分 150人(先着順)

第37回江戸川医学会 区民のための特別講演会「在宅ケアから学ぶ人生100年時代の幸福論」

11月16日 14時～15時30分 場総合文化センター小ホール

精神障害がある方のひとり暮らし講演会

引越しのポイントや体験者の体験談、引越しに関する支援についてお話しします。

2019 一緒に考えよう! 介護フェア 認知症のこと、介護予防のこと

11月23日 10時30分～15時30分 場タワーホール船堀1階展示ホール

スペシャル企画 (直接会場へ)

介護落語「生きがいづくりで介護予防」

14時45分～15時30分 五代目柳家小志ん



講座コーナー (事前予約・申込順) ※当日申し込み可。

- 「正しく知ろう! 認知症」 11時～12時 (80人)
「認知症サポーター養成講座」 11時30分～12時15分 (50人)
「口腔ケアと介護予防」 12時20分～12時50分 (80人)
「相続・成年後見セミナー」 13時20分～13時50分 (80人)
「認知症とお薬のはなし」 14時10分～14時40分 (80人)

11月1日 9時から電話で

体験コーナー (直接会場へ)

- リズム運動 10時40分～11時10分
どうする親の介護 12時30分～13時15分
リハビリ職による介護予防講座と体操実演 13時30分～14時15分
骨密度測定、脳トレ ほか

交流コーナー (直接会場へ)

- 認知症カフェ
介護サービス利用、成年後見制度、医療福祉などに関する相談

《問・申込先》 介護保険課事業者調整係 5662-0032

「介護はじめてセミナー」を同時開催

介護技術の基本や介護保険の活用方法など、正しい介護はもちろん、楽しい介護について学びます。

11月23日 9時30分～12時30分 場タワーホール船堀303会議室

自宅での家族の介護について悩んでいる方、これから介護をする必要が出てくる方、ボランティアで介護をしてみたい方など40人(申込順)

11月1日 9時から電話で、介護保険課事業者調整係 5662-0032

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

◎当番医・接(整)骨院は変更になる場合があります。

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・日祝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(日祝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。

Table with 4 columns: 日, 科, 名称, 住所・電話番号. Lists various clinics and their contact info for emergency services.

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 日祝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)

Table with 4 columns: 日, 名称, 住所・電話番号. Lists emergency chiropractors and their contact info.

あなたの空き家を有効活用しませんか

まだ使えるのに使われていない空き家を区の事業を行う場所として活用する「公的活用バンク」を実施中。新しい使い道を探してみませんか。問住宅課事業係 5662-6387

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 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) 同記事内の共通事項 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



横断は **慌てず 焦らず 無理をせず**
夕暮れ時以降、
反射材の着用が効果的です！
☎交通安全推進係 ☎5662-1998

■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 🌐https://www.city.edogawa.tokyo.jp/

江戸川区の11月は 障害者スポーツ推進月間

区では、毎年11月を独自に「障害者スポーツ推進月間」として、障害者スポーツの普及・啓発のためさまざまな催しを開催しています。障害のある方もない方も参加し、東京2020大会に向けて障害者スポーツを盛り上げていきましょう。
☎障害者スポーツ係 ☎5662-1523

●第4回パラスポーツフェスタえどがわ

📅 11月16日 13時～16時30分 📍 スポーツセンター
📌 パラスポーツ体験コーナー (車いすラグビー、車いすバスケットボール、車いすフェンシング、パラ卓球、ポッチャ、パラバドミントン、コーフボール) ほか
◎室内用運動靴を持参の上、動きやすい服装でお越しください。



①知的障害児のためのわくわく運動広場

📅 11月3日 9時から
📍 場圃水辺のスポーツガーデン ☎5636-6550

②ふれあいかけっこ教室

📅 11月4日 9時から
📍 場圃陸上競技場 ☎3878-3388

③知的障害者アイススケート教室

📅 11月10日 10時から
📍 場圃スポーツランド ☎3677-1711

④デフスポーツフェスティバル

📅 11月23日 9時から
📍 場圃臨海球技場 ☎3680-9251

⑤江戸川区ポッチャ交流大会2019

📅 11月23日 13時15分から
📍 場圃総合体育館 ☎3653-7441

⑥えどがわデュランタバースボール大会

📅 11月30日 10時から
📍 場圃区球場 ☎3878-3741

※①～⑥は一部申し込みが必要な場合があります。詳しくは各会場へお問い合わせください。

共生社会ホストタウン大使

ハローキティが 会場に遊びに 来てくれるよ!



パラスポーツを体験したお子さんに、ハローキティの素敵なピンバッジをプレゼントします。パラスポーツを楽しんでハローキティとの思い出をつくってみませんか。
※ピンバッジの数には限りがあります。

©1976, 2019 SANRIO CO.,LTD. 著作 株式会社サンリオ

詳しくは、区ホームページ内 [えどすぽ](#) [検索](#)

初級障がい者スポーツ指導員養成講座

障害者スポーツの普及に取り組むことのできる人材を育成するための講座です。

📅 12月21日 日、令和2年1月25日 日・26日 日 9時～17時 (全3回)

📍 東京メディカル・スポーツ専門学校 (西葛西3-1-16)

📌 次の全てに該当する方30人 (申込順) →区内在住の18歳以上 (平成31年4月1日現在) / 障害者スポーツの振興・指導に意欲がある / 講習の全日程に参加できる / 資格取得後、区で行われる障害者スポーツ事業などに運営協力できる

📌 資格認定料および申請料5500円、資格登録料3800円

※次年度以降、毎年登録更新料 (3800円) が必要。

📌 日本障がい者スポーツ協会、東京都障害者スポーツ協会

📌 申込 11月29日 15時までに電話で、障害者スポーツ係 ☎5662-1523

12月から 内視鏡による胃がん検診が始まります

受診期間 = 12月2日 日～令和2年3月31日 日

📌 平成31年4月～令和2年3月に50・60・70歳の誕生日を迎える方で、今年度、区の胃がん検診を未受診の方

※治療中や妊娠中など、体の状況により受診できない場合があります。

※令和2年度以降は50歳以上の方が2年に1回受診することができます。

📌 無料 ※組織 (細胞) 検査を行った場合の費用は自己負担 (保険診療)。

📌 申込 11月1日 15時から電話で、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) ☎5676-8818 = 月～日 8時45分～17時 (祝日を除く)

📌 胃がん予防・事業係 ☎5661-2463

◎詳しくは区ホームページをご覧ください。



▲区ホームページ

～現在を造る 未来を創る 江戸川のものづくり～ 第21回 産業ときめきフェア in EDOGAWA

📅 日時 11月15日 金 10時～17時・16日 土 10時～16時

📍 会場 タワーホール船堀

入場無料

製造業を中心とした企業・団体が一堂に会し、展示・実演などを通して優れた製品・技術力を紹介します。

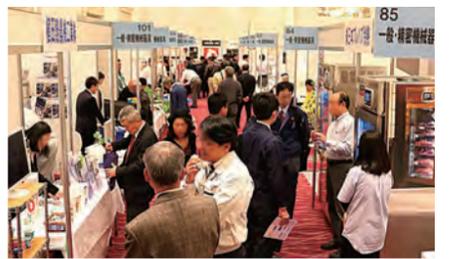
📌 企業・団体による展示 宇宙産業などの先端技術から伝統工芸まで、内外に誇れる製品・技術の紹介 ほか
📌 実演・体験 プラモデル・木挽・ゴザ製作・切子硝子・風鈴給付け・缶バッジ製作・小学生向けものづくり体験コーナー (16日)、カヌー体感システム (15・16日) ほか

📌 ビジネスセミナー (15日) 「高度外国人材の活躍が企業にもたらすメリットとは」「メディアが食いつく! 取材が舞い込む! 魅せるプレスリリースの作り方」

📌 日本化学会講演会 (16日) 「新しいお薬ができるまで」「アミノ酸の化学とサプリメント」「オリンピックのフェアプレイと選手の健康を守るドーピング検査の最新の話」

📌 産業振興課計画係 ☎5662-0525

◎詳しくは区ホームページをご覧ください。



▲区ホームページ

秋を彩る「新川大江戸絵巻」

📅 日時 11月16日 土・17日 日 10時～16時 (荒天中止) テレビや映画で使用のお姫様や武士などの衣装を着て新川を散策しませんか。

📍 場所 新川さくら館とその周辺 当日は大道芸や忍者体験など楽しいアトラクションも開催されます。

新川を時代劇衣装で巡るスタンプラリー

貸出受付時間 = 10時～14時30分の30分ごと 📌 各回15人 (申込順)

📌 貸衣装代500円 (1回90分) ※スタンプラリーは無料。

📌 11月2日 日 10時から電話または窓口で

和船の運航 (強風中止)

乗り場 = 新川さくら館前 (片道コースは宇喜田橋船着場からも可)

📅 10時～14時30分 📌 各便15人 (先着順)

📌 回遊コース ⇨ 500円 (小学生以下300円)

📌 片道コース ⇨ 300円

※申し込み方法など詳しくはお問い合わせください。

📌 申込先 新川さくら館 ☎3804-0314



えどがわ環境財団の催し

自然動物園 年賀状用の写真を撮ろう!

来年は子年です。たくさんのモルモットと一緒に年賀状用の写真を撮ってみませんか。

📅 12月7日 日・8日 日 13時30分～15時 (雨天中止)

📍 持カメラ 📍 場圃 自然動物園 ☎3680-0777



篠崎ポニーランド

蹄鉄を使ったクリスマス飾りを作ろう!

📅 12月8日 日 13時30分～15時30分

📌 小学生20人 (抽選) 📌 500円 (材料費)

📌 場圃 11月20日 日 往復ハガキ (3面記入例参照) を郵送 (必着)、〒133-0061 篠崎町3-12-17 篠崎ポニーランド ☎3678-7520

