

広報

えどがわ

E D O G A W A

2023年

9 / 1 号

no.2035

命を守る もしものときから

《2ページへ

〜関東大震災から100年〜

特集

いつかくる

「東京駅前の焼け跡、日本橋方面」
(気象庁HPより)を加工して作成

関東大震災100年

幾多の災害を乗り越えてきた東京
備えよう、明日の防災

東京23区が連携した広報誌です！

多くの区民の方に災害対策への関心を高めていただくため、
東京23区の広報誌面に同一の写真・ロゴマークを掲載しています。



ともに、生きる。
江戸川区

■ 地域の災害リスクを知る

都では各地域における地震に関する危険性を建物倒壊危険度・火災危険度(火災の発生による延焼の危険性)などで示しています。詳しくは都HPをご覧ください。



水害リスクはこちら!

洪水・高潮などの水害リスクについては、水害ハザードマップをご確認ください。また、水害への備えは4ページをご覧ください。



■ 備蓄をする

- ・まずは3日分、できれば1週間分の物資を
- ・自分と家族の状況に合わせたものを準備する
- ・避難所で生活するときも可能な限り持参する

- 飲料水 1人3リットル/日を目安に
- 食料 普段から食べているもの、レトルト食品、インスタント食品、缶詰など
- 燃料 カセットコンロ・ボンベ、車の燃料を普段から半分より多い状態に
- その他 携帯トイレ、トイレ用紙、薬、洗面用具、乳幼児・高齢の方・女性の方などのためのもの



特集 いつかくる

“もしものとき”から命を守る

～関東大震災から100年～



大正十二年九月十一日大震災の惨状 三崎町入舟地区一部

【三崎町入舟地区*】(気象庁HPより)

もしもの災害から命を守る 4つのポイント

■ 自宅を安全にする

阪神・淡路大震災では、死因の約8割が建物倒壊や家具の転倒による圧死でした。住宅・建築物の耐震改修を行ったり、家具を固定したりするなどの安全対策を行いましょう。

区内住宅の耐震化率は98%で、避難所となる学校などの公共施設は平成22年度に耐震化率100%を達成しています。



■ 正しい情報を手に入れる

- 江戸川区防災アプリ
- 防災行政無線 区内290カ所のスピーカーから放送。内容は電話(☎03-3652-1284)や防災アプリからも確認可。
- FMえどがわ 84.3MHz 災害時に区の情報を優先放送。
- えどがわメールニュース 登録されたメールアドレスに情報を配信します。配信を希望する方は、下記アドレス(☒t-edogawa@sg-p.jp)へ空メールを送信してください。
- 区公式X(旧ツイッター) @edogawa_city
- Yahoo! JAPANアプリ 江戸川区をエリア登録している方に災害情報を配信。



▲ Android ▲ iOS

9月1日は「防災の日」。100年前のこの日に関東大震災が発生し、死者・行方不明者が約10万5千人に上るなど、首都圏に甚大な被害をもたらしました。未曾有の震災から100年という節目の年に、あらためて防災について考え、日常の備えを万全にしましょう。

命を守るために
ご利用ください

住宅の倒壊から命を守る

住宅・建築物の耐震化助成制度

耐震化促進係 ☎03-5662-6389

戸建て住宅

● 新耐震住宅を対象とした制度

【対象】昭和56年6月1日～平成12年5月31日の間に建てられた住宅

【内容】耐震改修設計・工事への助成など

● 旧耐震住宅を対象とした制度

【対象】昭和56年5月31日以前に建てられた住宅

【内容】無料の耐震診断や老朽住宅の除却工事の助成、耐震改修設計・工事への助成など



家具の転倒防止支援

円住宅係 ☎03-5662-0517

区内の工が家具転倒防止金具を9カ所まで無料で取り付けます。

【対象世帯】65歳以上の方または障害者のみの世帯

【申し込み】電話(右記☎)または窓口(区役所北棟2階3番)まで

地震による火災から命を守る

感震ブレーカーの全戸配布

円防犯防災係 ☎03-5662-2129



イメージ

▲ 強い揺れを感知すると接続された機器の電源を自動停止します

地震による火災の主な原因は電気によるものです。電気による火災を防ぐために、感震ブレーカー(コンセント型)を区内の全ての世帯を対象にお配りします。配布事業について詳しくは広報えどがわ9月15日号でお知らせします。

延焼遮断帯などの整備

災害時に発生した火災の延焼を食い止めるために、延焼遮断帯や避難路の役割を担う都市計画道路の整備を進めています。

また、火の手が広がりやすい密集市街地の解消も進めています。

延焼の防止
耐火建築物・公園など



耐火建築物・公園など



都市計画道路

延焼遮断帯

9月10日～16日は自殺予防週間 「助けて」と言える場所があります

いのちの支援係 ☎03-5661-2478

自殺防止！東京キャンペーン ～特別相談～

●心の悩みなどについての電話相談

フリーダイヤル特別相談

(特非) 国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター
 ☎0120-58-9090、03-5286-9090

【日時】 9月5日 ⑤までの20時～翌2時30分
 ※⑤は22時30分から、⑥は17時から。

有終支援いのちの山彦電話（傾聴電話）

(特非) 有終支援いのちの山彦電話 ☎03-3842-5311

【日時】 9月の⑦⑧⑨⑩⑪⑫ 12時～20時

自殺予防いのちの電話

(一社) 日本いのちの電話連盟 ☎0120-783-556

【日時】 9月1日 ⑧～30日 ⑩ 16時～21時

※10日 ⑩のみ 8時～翌朝8時。

東京いのちの電話

(社福) いのちの電話 ☎03-3264-4343 = 24時間（無休）

東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～

(特非) メンタルケア協議会 ☎0570-087478

【日時】 9月10日 ⑩～14日 ⑩ = 24時間

●自死遺族のための電話相談

自死遺族傾聴電話

(特非) グリーフケア・サポートプラザ ☎03-3796-5453

【日時】 9月5日 ⑩～8日 ⑩ 11時～16時

自死遺族相談ダイヤル

(特非) 全国自死遺族総合支援センター ☎03-3261-4350

【日時】 9月11日 ⑩～13日 ⑩ 10時～20時

東京都LINE相談

●LINE相談 「相談ほっとLINE@東京」

アプリから毎日気軽に相談ができます。

【日時】 毎日15時～23時

※受け付けは22時30分まで。



自殺防止！えどがわキャンペーン

●自殺予防週間パネル展示

【日程】 9月8日 ⑩～15日 ⑩

【場所】 グリーンパレス本館1階

●総合相談会 ～大切ないのちを守る“生きる”支援～

生活上のさまざまな問題に、弁護士・ハローワーク職員・保健師など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。

【日時】 9月7日 ⑩ 13時30分～15時

【場所】 中央健康サポートセンター



●「こころの体温計」で心の健康状態をチェック！

「こころの体温計」は、パソコンや携帯電話などで気軽にストレスや心の落ち込み度をチェックできます。詳しくはHPをご覧ください。



新型コロナウイルス感染症

新型コロナワクチン「秋開始接種」が始まります

下記の方を対象とした「秋開始接種」が9月20日から始まります。接種を希望される方は区内指定医療機関にご連絡ください。また、初回接種（1・2回目接種）も引き続き受けられます。



「秋開始接種」対象者

初回接種を終えた生後6カ月以上の全ての方

（5月8日～9月19日に「春開始接種」を受けた方も接種可）

※上記の方のうち、65歳以上の方と基礎疾患のある方は予防接種法上の努力義務の対象です。

接種券

「春開始接種」を受けた方は9月中旬から順次発送予定です。未使用の接種券をお持ちの場合はその接種券で接種が受けられます。

使用ワクチン

現在の流行主流株であるオミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチンの使用を基本とします。

接種会場

区指定医療機関（約250カ所）など

※詳しくは各医療機関にお問い合わせください。



医療機関一覧



区HP

問い合わせ

江戸川区新型コロナウイルス ワクチン接種コールセンター = 9時～18時（無休）

TEL 050-8881-8187 / 050-8881-8190 / 03-6633-3380

※8月22日時点の情報です。最新の情報は区HPをご確認ください。

想

～区長室から～



江戸川区長
齊藤 猛



4年ぶりの開催となった江戸川区花火大会。この日を待ち焦がれた方も多いのではないのでしょうか。夜空一面を彩る圧巻の花火を目にして、興奮と感動に酔いしれた一夜となりました。

翌朝7時、大人から子どもまで600名を超える方々が江戸川河川敷に集まりました。花火大会後の清掃活動のためです。東京臨海ロタリークラブの皆さまが主催し、近隣のロタリークラブや普段河川敷で練習している少年野球チームの選手や保護者など多くの皆さま方が参加されました。

今回の花火大会は、SDGsの取り組みとして来場

者にごみ袋をお配りし、ごみの持ち帰りにご協力いただきましたが、それでも随所にごみは散らかるもの。約2時間半にわたる清掃活動後の河川敷は見違えるほどきれいになりました。参加者は汗びっしょり。それでも気持ちのいい汗なのでしょう、爽やかな笑顔が皆さんにあふれていました。

花火大会の開催にあたっては、何カ月も前から実行委員会を中心に多くの皆さまにご尽力いただきました。そして開催後もこれほど多くの方々が地域環境のために活動して下さる…。本区の住みよい環境は、こうした熱い思いを持った区民の皆さまに支えられていることをあらためて実感いたしました。



水害への備えも万全に！

問 保全課事業調整係 ☎03-5662-1930

近年、全国的に大型の台風や集中豪雨などによる浸水被害が増えています。被害を最小限に抑えるために、日頃から備えを確認しておきましょう。

●リスクを知る

自宅などの周辺が過去に浸水したことがある地域かを確認しましょう。区HPで公開している「道路冠水履歴マップ」をご活用ください。



また、防災危機管理課（区役所5階1番）・各事務所で配布している水害ハザードマップを見て、水害が起きたときの避難についても考えてみましょう。

●自宅周りの点検と備え

▶ 雨水ます周辺の清掃を



▶ 雨水ますの上には物を置かない



▶ 土のうなどの準備を

区が設置した土のうステーションは、区内に46カ所（8月1日時点）あります。利用方法など詳しくは区HPをご覧ください。



●最新情報を確認する

いざというときに慌てないよう、最新情報の入手方法を確認しておきましょう。

▶ 区からの情報伝達手段⇒エリアメール、緊急速報メール、区HP、区公式 X（旧ツイッター）・LINE、区防災アプリ・ポータル ほか

▶ 江戸川区気象



情報システム

▶ 川の水位情報

▲区防災アプリ・ポータル ▲区気象情報システム ▲川の水位情報

学費にお困りの保護者の方へ 入学資金を融資あっせんします

⑤教育推進課庶務係 ☎03-5662-1621

お子さんが私立校へ進学または海外留学するために、入学手続き時に資金が必要な方へ区内信用金庫から低利で借りられるようあっせんします。

【対象となる学校】 私立の高等学校・高等専門学校・専修学校・短期大学・大学/外国の高等学校・短期大学・大学など(海外留学)

※大学院は対象外です。

※海外留学は6カ月以上の留学に限ります。

【融資対象】 入学手続き時に一括して学校へ納入する入学資金・設備費・授業料など

※既に学校へ納入した入学資金や入学後に納入する費用、制服代、教科書代などを除きます。

【融資額】 高等学校など⇒10万～100万円/短期大学・大学・専修学校専門課程・海外留学⇒10万～200万円

【利率】 年1.7% (本人負担0.5%)

※1.2%分を後日区が負担します。

【返済期間】 融資を受けた翌月から6年以内

【申し込み】 必要書類を教育推進課庶務係へ持参(区役所4階7番)

※融資条件・必要書類など、詳しくは電話(上記⑤)または区HPでご確認ください。

※取り扱う信用金庫での審査などに2週間程度かかります。入学資金の納入期限に間に合うように、早めに手続きをしてください。



8月15日 から マンション管理計画 認定制度を開始しました

⑤申請について⇒耐震化促進係 ☎03-5662-6389
 制度全般について⇒マンション管理計画認定制度 相談ダイヤル ☎03-5801-0858 = 10時～17時 (日曜を除く)

「マンション管理計画認定制度」とは、マンションの管理計画が一定の基準を満たす場合に、適切な管理計画を持つマンションとして認定を受けることができる制度です。

区に認定申請をする際は、事前確認を行った上で、マンション管理センターの「管理計画認定手続支援サービス」(電子システム)を利用して申請してください。詳しくは区HPをご覧ください。



【対象】 区内の既存の分譲マンション

※ワンオーナー(1棟全体を1人で所有)の賃貸マンションは対象外です。

【費用】 1万円(1申請当たりのシステム利用料)

※別途、事前確認審査料がかかります。



新しい乳・子・青医療証をお送りします

⑤医療費助成係 ☎03-5662-8578

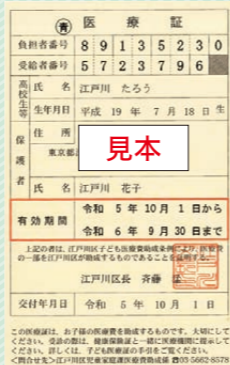
子ども医療費助成制度は、高校3年生相当まで(18歳到達後の最初の3月31日まで)の方が医療機関などで受診した際の、保険診療の自己負担分を助成する制度です。保護者の所得制限はありません。

現在、「緑色」の乳・子・青医療証をお持ちの方には、10月1日から有効の「オレンジ色」の医療証を9月下旬にお送りします。

なお、以下の生年月日に該当する方には、6年3月31日まで有効の医療証をお送りし、3月下旬に6年4月1日から有効の医療証をお送りします。

生年月日	お送りする医療証
平成20年4月2日～21年4月1日 (6年4月1日から高校生相当となる方)	9月…⑦医療証(6年3月31日まで有効) 6年3月…⑧医療証(6年4月1日から有効)
平成29年4月2日～30年4月1日 (6年4月1日から小学生となる方)	9月…⑨医療証(6年3月31日まで有効) 6年3月…⑩医療証(6年4月1日から有効)

※お子さんと別に別封筒でお送りします。9月末までに届かない場合は、お問い合わせください。



イベントカレンダー

区内のイベント情報・サークル活動などを区HPでお知らせしています



区のごみ収集を利用する事業者の方へ 「1回あたりに出せるごみの量」と「ごみ処理手数料」が変わります

⑤1回あたりに出せるごみの量の変更について⇒清掃事業係 ☎03-5662-8434
 事業系有料ごみ処理券について⇒清掃課庶務係 ☎03-5662-4387

●1回あたりに出せるごみの量が変わります

10月1日から1回あたりに出せるごみの量が、45リットルのごみ袋で7袋から3袋へ変更になります。そのため、1回に出すごみの量が4袋以上になる場合は廃棄物処理業者に委託してください。



●事業系有料ごみ処理手数料が変わります

10月1日から事業系有料ごみ処理手数料を右表のとおり改定します。改定後の事業系有料ごみ処理券は、10月1日から区内のコンビニやスーパー(ごみ処理券取扱店のステッカーを貼っている店舗)などで販売します。

券種	現行料金	改定料金
10リットル券(1セット10枚)	760円	870円
20リットル券(1セット10枚)	1520円	1740円
45リットル券(1セット10枚)	3420円	3910円
70リットル券(1セット5枚)	2660円	3045円

現行のごみ処理券が使い切れない場合

平成29年10月1日以降に購入された事業系有料ごみ処理券は、返金(還付)することが可能です。手続き方法など詳しくは区HPをご覧ください。か、電話(上記⑤)でお問い合わせください。



古着・古布リサイクル(通常回収)

⑤資源循環推進係 ☎03-5662-1689

【古着・古布の出し方】

洗ってあるものを、透明または半透明のビニール袋に入れて、ぬれないように縛って出してください。ぬれているものは回収できません。

【回収できるもの】

- 古着(ゴム製を除く衣類全般)
- 古布(タオル、毛布、布団カバーなど)

【回収できないもの】

- 泥や油污れのあるもの、ぬいぐるみ、毛糸玉など⇒燃やすごみに
- カーペット、マットレス、布団など(1辺が30センチメートル以上のもの)⇒粗大ごみに

※家庭から出たものに限ります。
 ※回収時間は1時間で、雨天・日も実施します。
 ※車での持ち込み・指定時間以外での持ち込みはできません。

【通常回収の日時・場所(10月～6年3月)】

曜日	10月			11月			12月			令和6年			開始時間	移動回収車待機場所
	1日	2日	3日	1日	2日	3日	1日	2日	3日	1月	2月	3月		
第1回	3日	7日	5日	-	6日	5日							9時	南葛西会館 駐車場
													10時	船堀中公園(船堀2-8-6)
													11時	スポーツランド第4駐車場
													13時	総合体育館 アーチェリー場前
第2回	10日	14日	12日	9日	13日	12日							9時	清新町コミュニティ会館 駐車場
													10時	平井公園(平井2-16-8)
													11時	二之江コミュニティ会館前
													13時	中平井コミュニティ会館 駐車場
第3回	17日	21日	19日	16日	20日	19日							9時	松江コミュニティ会館 駐車場
													10時	西一之江さくら公園(西一之江1-6-14)
													11時	鹿骨区民館 駐車場
													12時45分	葛西くすのきカルチャーセンター 正面入口前駐車場
第4回	24日	28日	26日	23日	27日	26日							9時	長島桑川コミュニティ会館 駐車場
													10時	東小岩かぶとむし公園(東小岩1-20-4)
													11時	谷河内多目的広場 テニスコート臨時駐車場(谷河内2-12)
													13時	上小岩六東会館前(北小岩6-39-22)
第2回	14日	11日	9日	13日	10日	9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 東側駐輪場
													13時	福祉作業所(西小岩小学校近く) 正面入口前
第4回	28日	25日	23日	27日	24日	23日							9時	下鎌田広場(東部区民館前)
													9時	小岩清掃事務所 駐車場(南小岩2丁目)
													11時	小松川健康サポートセンター 駐車場
													13時	葛西区民館 正面入口前

お知らせ

催しもの

健康・福祉

夜間・休日急病診療

小学校希望調査の結果
 6年4月に小学校入学予定のお子さんの「小学校希望調査」の最終集計を行い、抽選校を決定しました。抽選対象

夜間中学校で学びませんか
 小松川中学校夜間学級
 ☎03-3662-1074 5月13時～21時(土曜祝を除く)
 小松川中学校夜間学級では、現在10代から80代までの方が一緒に中学校の勉強をしています。随時生徒を募集していますので、詳しくは電話(右記)でお問い合わせください。

証明書コンビニ交付サービスの一時利用休止
 マイナンバー推進課計画係
 ☎03-5662-1698
 保守作業のため、次の期間はコンビニエンスストアでの証明書交付サービスを利用できません。
 【日時】9月13日(土)6時30分～23時

休館のお知らせ
 松江コミュニティ会館
 ☎03-5662-5320
 9月4日(日)
 長島桑川コミュニティ会館
 ☎03-5679-6022
 9月7日(日)12時～21時30分
 松島コミュニティ会館
 ☎03-3665-5070
 9月11日(日)
 郷土資料室
 ☎03-5662-7176
 9月11日(日)～15日(金)

催しもの
 第11回さくらの家まつり
 さくらの家
 ☎03-5833-2033
 8時30分～17時30分(土曜祝を除く)
 【日時】9月3日(日)10時～14時

西小松川町、東小松川一丁目地区「地区計画素案個別説明会」
 西小松川町、東小松川一丁目目にお住まいの方、または土地・建物の権利をお持ちの方を対象に、個別説明会を行います。
 【日時】9月15日(金) 16日(土)10時～20時
 【場所】グリーンパレス4・5階
 【申し込み】各開催日の前日17時までに電話(右記)またはFAX(記入例参照・右記)で

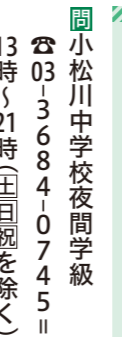
間もなく締め切り！江戸川総合人生大学新入生募集中
 江戸川総合人生大学運営係
 ☎03-3676-9075
 【授業料】年間3万円
 【申し込み】9月14日(木)までに入学案内(区施設で配布)に添付されている入学願書を郵送・持参またはHPにて
 ※対象の学科については、HPをご覧ください
 ※対象の学料については、HPをご覧ください
 ※お問い合わせは電話(右記)でお問い合わせください。各学科の定員に達し次第締め切りです。

ひらひら園蔵亭の催し
 ひらひら園蔵亭
 ☎03-5626-3242
 13時30分～17時(月を除く)
 ●講座「歌川広重の名所江戸百景で江戸を知ろう」
 【日時】9月16日(土)14時～15時
 ●講師 山本隆(元・江戸東京博物館展示ガイド)
 ●講座「江戸名所図会」を歩く
 江戸の名所案内「江戸名所図会」の現在を10年かけて歩いたレポート。
 【日時】9月17日(日)14時～15時
 ●講師 菊池真一(江戸東京博物館友の会会員)

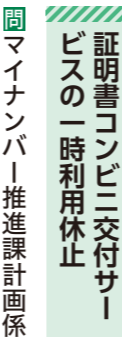
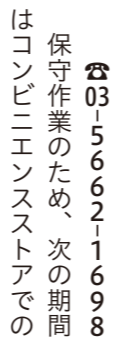
園蔵亭落語会
 園蔵亭落語会
 【日時】9月24日(日)14時～16時
 ●第4回三遊亭栄豊満落語会
 喋れっ！栄豊満
 【日時】9月29日(金)18時～19時30分
 【費用】1500円
 【出演】三遊亭栄豊満、はさみ家紙太郎(紙切り)
 【場所】ひらひら園蔵亭
 【定員】30人(申込順)
 【申し込み】9月2日(土)13時30分から電話(右記)で

多文化共生に関するアンケート調査にご協力ください
 区共生社会推進係 ☎03-5662-0091
 区内で暮らす外国人の方の日常生活での困り事や、地域での日本人・外国人の交流などについて、アンケートを行います。対象の世帯宛てに調査票をお送りしますので、ご協力ください。
 【対象】外国人のみの世帯
 【回答期限】9月19日(日)
 ※対象の世帯以外の方にも、区HPで多文化共生に関するアンケートを行っていますのでご協力ください。

オンライン相談のホームページがより見やすくなりました！
 デジタル戦略係 ☎03-5662-0326
 区では、来庁不要の取り組みとして、オンライン相談を実施しています。このたび、オンライン相談にスムーズにアクセスできるよう、ホームページを見やすいデザインにリニューアルしました。ぜひ、オンライン相談をご利用ください。



SDGsアクション Vol.5
行動2 健康的な食事をし、運動を心がけ、十分な睡眠をとろう
 皆さんは毎日どのくらい睡眠をとっていますか？ OECD(経済協力開発機構)の調査によると、日本人の平均睡眠時間は7時間22分と、諸外国に比べて非常に短い時間です。必要な睡眠時間には個人差がありますが、まずは「日中に眠気を感じないこと」を目安に、自分に合った睡眠時間を考えてみましょう。また、睡眠の質も大切です。毎日同じ時間に起床し、しっかり3食を取って適度な運動をすることで心身のリズムを整え、決まった時間に無理なく眠れるようにすることがポイントです。自身の睡眠を振り返り、より良い睡眠を取ることで健康を維持しましょう！



区公式アカウント
 LINE
 エックス(旧ツイッター)
 フェイスブック
 インスタグラム

申し込み記入例
 (ハガキ・FAX・電子メール)
 申し込み先の住所などは各記事内の「申し込み」または「間」をご確認ください。
 ●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
 ●記事内に指定事項がある場合は一緒に記入
 ●原則1人1枚
 ●(重複申し込みは不可)

申請書コンビニ交付サービスの一時利用休止
 区社会福祉協議会
 ☎03-5662-5557
 区および区社会福祉協議会への寄付について報告します。
 5年4月～7月分
 区↓41件:3818万5930円
 区社会福祉協議会↓41件:203万9348円

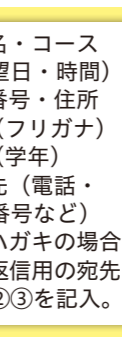
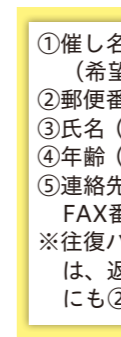
給付金専用ダイヤル
 ☎0570-0514092
 8時30分～17時15分(月～土)19時～9時(日祝を除く)
 日本年金機構から手続きに関する書類を9月初旬以降に順次お送りします。
 【対象】65歳以上で老齢基礎年金を受給している方、または障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方で、所得額が前年より低下したことなどにより、新たに年金生活者支援給付金の支給対象となる方
 ※詳しくは厚生労働省HPをご覧ください

間もなく締め切り！江戸川総合人生大学新入生募集中
 江戸川総合人生大学運営係
 ☎03-3676-9075
 【授業料】年間3万円
 【申し込み】9月14日(木)までに入学案内(区施設で配布)に添付されている入学願書を郵送・持参またはHPにて
 ※対象の学科については、HPをご覧ください
 ※対象の学料については、HPをご覧ください
 ※お問い合わせは電話(右記)でお問い合わせください。各学科の定員に達し次第締め切りです。

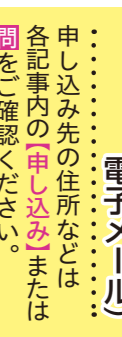
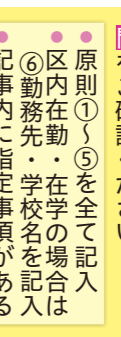
園蔵亭落語会
 園蔵亭落語会
 【日時】9月24日(日)14時～16時
 ●第4回三遊亭栄豊満落語会
 喋れっ！栄豊満
 【日時】9月29日(金)18時～19時30分
 【費用】1500円
 【出演】三遊亭栄豊満、はさみ家紙太郎(紙切り)
 【場所】ひらひら園蔵亭
 【定員】30人(申込順)
 【申し込み】9月2日(土)13時30分から電話(右記)で

多文化共生に関するアンケート調査にご協力ください
 区共生社会推進係 ☎03-5662-0091
 区内で暮らす外国人の方の日常生活での困り事や、地域での日本人・外国人の交流などについて、アンケートを行います。対象の世帯宛てに調査票をお送りしますので、ご協力ください。
 【対象】外国人のみの世帯
 【回答期限】9月19日(日)
 ※対象の世帯以外の方にも、区HPで多文化共生に関するアンケートを行っていますのでご協力ください。

オンライン相談のホームページがより見やすくなりました！
 デジタル戦略係 ☎03-5662-0326
 区では、来庁不要の取り組みとして、オンライン相談を実施しています。このたび、オンライン相談にスムーズにアクセスできるよう、ホームページを見やすいデザインにリニューアルしました。ぜひ、オンライン相談をご利用ください。



SDGsアクション Vol.5
行動2 健康的な食事をし、運動を心がけ、十分な睡眠をとろう
 皆さんは毎日どのくらい睡眠をとっていますか？ OECD(経済協力開発機構)の調査によると、日本人の平均睡眠時間は7時間22分と、諸外国に比べて非常に短い時間です。必要な睡眠時間には個人差がありますが、まずは「日中に眠気を感じないこと」を目安に、自分に合った睡眠時間を考えてみましょう。また、睡眠の質も大切です。毎日同じ時間に起床し、しっかり3食を取って適度な運動をすることで心身のリズムを整え、決まった時間に無理なく眠れるようにすることがポイントです。自身の睡眠を振り返り、より良い睡眠を取ることで健康を維持しましょう！



区公式アカウント
 LINE
 エックス(旧ツイッター)
 フェイスブック
 インスタグラム

凡例 ☑…電子メール/🏠…ホームページ/👤…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/📄…同記事内の共通事項
 🗺️…問い合わせ/原則、区内在住・在勤・在学の方が対象、小学生以下は保護者同伴/費用の記載がないものは無料/講師・出演は敬称略

イベントカレンダー
 区内のイベント情報・サークル活動などを区HPでお知らせしています

自転車交通安全講習会
 東部交通公園管理事務所
 ☎03-3670-5455
 【日時】9月10日 10時～11時30分
 ※雨天中止。
 【場所】東部交通公園
 【内容】スタントマンによる交通事故の再現、警察官による安全乗車教室



第33回リサイクルワールド in 東部
 東部事務所地域サービス係
 ☎03-3679-1124
 【日時】9月17日 9時～14時
 ※雨天中止。
 【場所】東部区民館駐車場、下鎌田広場
 ※車での来場は不可。
 【内容】フリーマーケット、空き缶プレスコーナー、模擬店、フードドライブ ほか

初心者のための音訳講座
 えどがわボランティアセンター
 ☎03-5662-7671
 視覚に障害のある方のため、音訳の技術やデジタル録音資料の作成について基本から学びます。
 【日時】10月4日～11月29日の毎週 10時～12時(全8回)
 ※11月22日(金)を除く。
 【場所】グリーンパレス4階集会室 401
 ※11月29日(金)のみ中央図書館。
 【対象】18歳以上の方
 【定員】15人(申込順)
 【費用】660円(教材費)

心身障害児(者)親子激励日帰りバスハイク
 区社会福祉協議会
 ☎03-5662-5557
 【日時】10月14日(日) 9時30分～15時30分・21日(日) 9時～16時
 ※雨天中止。
 【集合場所】総合文化センター
 【対象・定員】①知的障害児(者)の親子 220人、②肢体不自由児(者)の親子 80人
 ※いずれも抽選。
 【申し込み】9月4日(日) 9時～8日(金)17時に社会福祉協議会HPで

小松川さくらホール水泳教室
 小松川さくらホール
 ☎03-3683-7761
 【日程】10月3日～11月28日の毎週(全8回)
 ※11月14日(日)を除く。
 【時間】①10時30分～11時35分・②12時55分～14時・③12時55分～14時・18時55分～20時
 【場所】小松川さくらホール
 【内容】①アクアビクスコース 水中で音楽に合わせて行うエクササイズ、②水中ウォーキングコース 水中で全身を使いながらウォーキング、③水泳教室 初心者(泳げない方)～中級者向け
 【対象】18歳以上の方
 【定員】①35人、②15人、③各20人
 ※いずれも抽選。
 【費用】各3360円(入場料を含む)
 【申し込み】9月19日(日)までに往復ハガキ(P8記入例参照)を郵送(必着 11月3日 00時34分 小松川3-6-3 小松川さくらホール) または通常ハガキを持参

愛国学園短期大学とのコラボ DEE料理教室を開催します!
 愛国学園短期大学の学生と一緒に、普段捨てられたり余ったりがちな食材を使った「食べきりレシビ」を活用した料理教室を行います。
 【日時】10月28日(日) 9時30分～13時
 【場所】愛国学園短期大学(西小岩5-7-1)
 【対象】小学5年生～高校生相当の方
 【定員】50人(申込順)
 【申し込み】9月4日(日)～24日(日)に区HPで

一之江抹香亭「箏の調べを楽しむ会」
 一之江抹香亭
 ☎03-3654-0095
 30分程度の演奏と、どんな方でも楽しめる体験会を予定しています。
 【日時】9月17日(日) 13時から
 【場所】一之江抹香亭
 【定員】15人(現地先着順)
 【出演】音の会
 【申し込み】不要



野鳥ゆったりウォッチング(秋の鳥)
 葛西臨海公園
 秋に見られる渡り鳥を中心に、バードウォッチング初心者や親子向けの観察会を実施します。
 【日時】9月17日(日) 10時～13時
 ※雨天中止。
 【場所】葛西臨海公園鳥類園
 【定員】30人(申込順)
 【費用】2000円

えどがわエコセンターの催し
 えどがわエコセンター
 ☎03-5659-1651
 ●おもちゃの病院
 幼児や児童対象のおもちゃを修理します。
 【日時】9月9日(日) 10時～13時
 【場所】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】20人(現地先着順)
 ※1人1点。
 【申し込み】不要

花鳥風月
 フラワーアレンジメント講座
 使用する花の種類は変更になる場合があります。
 【日時】9月9日(日) 14時～16時
 【定員】20人(申込順)
 【費用】3千円(材料費)
 【講師】宇田川寿恵(フラワーデザイナー)
 【申し込み】9月2日(日)14時から電話(右記) またはHPで
 【場所】篠崎文化プラザ



篠崎文化プラザの催し
 篠崎文化プラザ
 ☎03-3676-9071
 ●しのび亭落語会(其の三十)
 実力派ぞろいの社会人落語会をお楽しみに!
 【日時】9月2日(日) 13時30分～15時30分
 【定員】90人(申込順)
 【出演】三崎家落語の輔 ほか
 【申し込み】電話(右記)で受け付け中

船堀シネパル 全席リニューアル! 座席が広くなりより快適に

●9月のイチオシ作品
 『こんにちは、母さん』
 時代とともに家族の姿を描き続けてきた山田洋次監督の90作目は、劇作家・永井愛の同名戯曲を映画化。東京の下町を舞台に、変わらない母の愛を描く親子の感動の物語です。名女優・吉永小百合にとっては映画出演123本目。『母べえ』『母と暮らせば』に続く『母』3部作の集大成となります。
 日本映画史に残る新たな名作をぜひ劇場でご鑑賞ください!



問船堀シネパル ☎03-5658-3230

上映作品名	日程(9月)
こんにちは、母さん	上映中
君たちはどう生きるか	14日(日)まで
キングダム 運命の炎	22日(日)から

※上映作品・時間はHPでご確認ください。
 ※困は江戸川区民割引きデー(1200円)、ダブル・スタンプサービスデーです。
 ※困は水曜サンクスデー(どなたでも1200円)です。

ふれあい農園・えどちゃんファーム収穫体験

問ふれあい農園⇒都市農業係 ☎03-5662-0539
 えどちゃんファーム⇒(株)フルタイムシステム ☎03-3866-1713 = 9時～17時(土日祝を除く)

《利用料金》各1000円 《対象》区内在住の方
 《申し込み》ふれあい農園⇒9月15日(日)までに往復ハガキ(P8記入例参照・農園番号・農園名・品目(1枚につき1品目・1世帯各品目1通まで)も記入)を郵送(消印有効・〒132-8501(住所不要)産業経済課都市農業係)または区HPで/えどちゃんファーム⇒9月12日(日)までに往復ハガキ(P8記入例参照・「えどちゃんファーム サツマイモ」も記入)を郵送(消印有効・〒101-0032千代田区岩本町2-10-1 (株)フルタイムシステムコーポレート本部さつまいも収穫体験係) またはえどちゃんファームHPで
 ※応募多数の場合は抽選(ハガキとHPの二重申し込みは無効)。
 ※抽選結果などはふれあい農園⇒収穫の1週間前ごろ、えどちゃんファーム⇒9月22日(日)ごろに申込者全員へ通知します。

農園番号	農園名	品目	収穫時期(予定)	定員(世帯)
ふれあい農園	1 小島農園(篠崎町3-15)	サツマイモ(4株)	10月上旬～11月上旬の 日 9時～12時の指定した30分間 ※小雨実施。	100
	2 斉藤農園(西一之江3-15)			65
	3 大野農園(興宮町4)	35		
	4 小島農園(篠崎町3-25)	40		
	5 斉藤農園(西一之江3-15)	60		
えどちゃんファーム	えどちゃんファーム 東葛西(東葛西7-26)	サツマイモ(4株)	10月7日(日)・8日(日)・14日(日)・15日(日)・21日(日)・22日(日) 各日10時～15時の指定した30分間	各100

※車での来場不可。

イベントカレンダー

区内のイベント情報・サークル活動などを区HPでお知らせしています



えどがわ区民ニュース 9月号放映内容

映像広報係 ☎03-5662-6167

【特集】
 ● 関東大震災から100年
 ～大地震からわが身を守るために～

【特別番組】
 ● あの興奮と感動が
 江戸川の夜空に再び
 第48回 江戸川区花火大会

【ビデオレポート】
 ● ルールを守って安全に 自転車の正しい乗り方

ケーブルテレビで放送中！
 J:COM 江戸川
 11チャンネル

【時間】 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
 YouTube公式チャンネルでも
 ご覧になれます
 (スマートフォン対応)



若者きずな塾「紹介しよう」

☎03-5662-0976

自立・就職に向けて仲間と一緒にスキルアップを目指しませんか。

【日時】 ①通常会員 9月5日 18時30分～20時30分・11日 13時～16時・23日 14時～17時、②新規の会 9月23日 13時～14時

※②は初めて参加する方が対象です。

【場所】 船堀コミュニティ会館

【対象】 16歳～35歳の方

区民力ラー体験教室

☎03-5662-0664

初心者向けの力ラー教室です。

【日時】 9月10日 10時～12時 (1回30分程度)

※小雨実施。

【場所】 新左近川親水公園力ラー場

【対象】 小学4年生以上の方

子育て家庭で家事・育児を行う支援員を募集します

☎03-5678-1810

子どものいる家庭で家事や育児を行う「おうち食堂」・「おとなりさん」の支援員になりますか。次の日程で研修会を行います。

【日時】 9月30日 9時30分～

ひきこもりをキーワードにおしゃべりしませんか

☎03-5662-0363

生活支援第一課ひきこもり相談窓口

(特非)KHJ全国ひきこもり家族会連合会の池上正樹さんを中心に、みんなで交流しませんか。メタバース空間での参加も可能です。

【日時】 9月23日 14時～16時

【場所】 ①長島桑川コミュニティ会館、②メタバース空間

【対象】 ひきこもりの状態に悩む方やその家族、関心のある方

【定員】 ①35人、②50人
 ※いずれも申し込み順。

【申し込み】 9月21日 15時までに
 電話(右記☎)・窓口(区役所分庁舎) または区HPで

小岩・東部地区 内職出張相談

☎03-5662-0976

内職をお探しの方を対象に相談・登録を行います。登録には住所の確認できるものが必要です。

【日時・場所】 9月12日 10時～15時 小岩区民館・19日 10時～15時 東部区民館

【申し込み】 不要

東京ニューヨーク(入浴)寄席

☎03-5662-0314

区民センター

【日時】 9月26日 14時～15時

【場所】 一心湯(松島4-9-8)

【定員】 25人(申込順)

【出演】 田辺鶴遊

【申し込み】 9月4日 15時から電話(右記☎)で

第4回発達に気になる子の親支援講座(ライブ配信)

☎03-5875-5321

遊びを通して子どもとの関わり方や声かけの仕方についてお話しします。

【日時】 10月4日 10時～12時

※Zoomを使用。

【対象】 発達に気になる未就学児・学齢期のお子さんを持つ保護者、関心がある方

【講師】 石塚祐香(作新学院大学人間文化学部発達教育学科講師)

【申し込み】 9月1日 15時から電話(右記☎) または発達相談・支援センターHPで

住宅相談会

☎03-5662-0517

地域の建築職人と建築士が住まいの修繕やリフォーム、増改築などに関する相談に応じます。

【日時】 9月11日 10時～13日 10時～15時

【場所】 グリーンパレス1階ロビー

【申し込み】 不要

親子さんの不登校でお悩みの方へ「日曜不登校相談」

☎03-5662-7204

グリーンパレス教育相談室

【日時】 9月24日 9時～16時

【場所】 グリーンパレス3階教育相談室

【対象】 不登校またはその傾向がある小・中学生とその保護者

※保護者のみも可。

【申し込み】 9月4日 9時から電話(右記☎)で

認可私立保育園 就職フェア

☎03-5662-5028

区内の認可私立保育園が合同で就職相談会を開催します。

【日時】 9月23日 10時～15時30分

【場所】 タワーホール船堀2階 瑞雲・平安・福寿

【対象】 保育士、保健師、看護師、栄養士、調理員、保育補助

※調理員・保育補助は資格不問。

【申し込み】 不要

ひとり親家庭のためのパソコン講習会・基礎編(動画配信)

☎03-6638-8085

エクセル・ワードの基本操作などを動画で学べます。希望者には直接対面で操作方法などをサポートします。

【日時】 10月12日 10時～11月27日 18時

【対象】 20歳未満の子がいるひとり親家庭の母親・父親

【定員】 20人(申込順)

【申し込み】 9月8日 15時から電話(右記☎) または区HPで

ひとり親家庭のためのパソコン講習会・基礎編(動画配信)

☎03-6638-8085

エクセル・ワードの基本操作などを動画で学べます。希望者には直接対面で操作方法などをサポートします。

【日時】 10月12日 10時～11月27日 18時

【対象】 20歳未満の子がいるひとり親家庭の母親・父親

【定員】 20人(申込順)

【申し込み】 9月8日 15時から電話(右記☎) または区HPで

笑顔いっぱい長寿の集い

高齢者の皆さんにいつまでも笑顔で元気に過ごしてほしいとの願いを込め、区内各地の会場で、演芸大会や作品展などの催しを行います。家族や友達と一緒に、楽しい一日をお過ごしください。

※区内特別養護老人ホームなど22カ所においても、「笑顔いっぱい長寿の集い」を開催しています。詳しくは各施設にお問い合わせください。

日程(9月)	会場	時間	問い合わせ
16日 日	一之江コミュニティ会館	9時～13時20分	☎03-3654-5320
	二之江コミュニティ会館	9時～13時	☎03-5658-5320
	東葛西コミュニティ会館	9時15分～15時	☎03-5658-4073
	東部区民館	9時～14時30分	☎03-3679-1926
	鹿骨区民館	10時～14時	☎03-3678-6114
17日 回	清新町コミュニティ会館	9時～15時	☎03-3878-1981
18日 日	総合文化センター1階小ホール	10時～14時30分	グリーンパレス ☎03-5662-7687
	松江コミュニティ会館	10時～14時20分	☎03-5662-5320
	小松川さくらホール	9時30分～15時30分	☎03-3683-7761
	葛西区民館	10時～13時30分	☎03-3688-0435
	上一色コミュニティセンター	9時10分～12時	☎03-3674-1381
	小岩アーバンプラザ	9時15分～14時45分	☎03-5694-8151

健康サポートセンター

会場	日程(9月)	時間
中央	14日 日	14時から
小岩	19日 日	10時から
東部	15日 金	14時から
東部	21日 日	9時30分から
清町	22日 日	14時から
葛西	14日 日	9時30分から
鹿骨	27日 日	14時から
小松川	19日 日	14時から
なぎさ	20日 日	14時から

【定員】各3人程度
 【申し込み】最寄りの健康サポートセンターへ電話で

健康サポートセンター

最寄りの健康サポートセンターに、さまざまな心の不調や悩み、不眠、育児ストレス、もの忘れ、ひきこもりなどの相談に、専門医が応じます。

☎03-5662-0517

9月2日~15日の 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 ☎03-5667-7775
 【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) ☎・☎03-5667-7557
 - 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」(24時間) ☎03-5272-0303 / ☎03-5285-8080
 - 東京消防庁救急相談センター (24時間) ☎ # 7119 / ダイヤル回線 ☎03-3212-2323
- ※東京医療機関案内サービスHPでも医療機関を探すことができます。

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。

9月3日回	小児科	内科	眼科	耳鼻咽喉科	南葛西2-18-27	☎03-3869-4133
9月3日回	みやのこどもクリニック	塚本医院	同潤会医院	福田医院	東小岩5-32-10	☎03-3657-0864
	小菅眼科	赤上医院	福田医院	小菅眼科	松江2-15-11	☎03-3653-5511
	赤上医院	北澤耳鼻咽喉科	小菅眼科	赤上医院	西小岩1-6-14	☎03-3672-7311
	赤上医院	北澤耳鼻咽喉科	小菅眼科	赤上医院	西小岩3-21-20	☎03-5612-2610
	赤上医院	北澤耳鼻咽喉科	小菅眼科	赤上医院	南小岩7-18-13	☎03-3657-1435
9月10日回	宮澤クリニック	北澤耳鼻咽喉科	親和ハートフルクリニック	菊地外科胃腸科	西葛西6-18-3	☎03-3878-0826
	北澤耳鼻咽喉科	親和ハートフルクリニック	菊地外科胃腸科	一之江眼科	西小岩3-32-13	☎03-3673-8733
	北澤耳鼻咽喉科	親和ハートフルクリニック	菊地外科胃腸科	一之江眼科	平井2-24-16	☎03-3684-7150
	北澤耳鼻咽喉科	親和ハートフルクリニック	菊地外科胃腸科	一之江眼科	鹿骨3-18-7	☎03-3679-9799
	北澤耳鼻咽喉科	親和ハートフルクリニック	菊地外科胃腸科	一之江眼科	一之江8-13-9	☎03-5879-2512
北澤耳鼻咽喉科	親和ハートフルクリニック	菊地外科胃腸科	一之江眼科	西小岩3-32-13	☎03-3673-8733	

※当番医は変更になる場合があります。変更がある場合は江戸川区医師会HPに掲載しています。



※受診前には必ず当番医療機関へ電話でご相談ください。



江戸川区歯科医師会休日歯科応急診療所 (要予約)

※診察は事前予約制で行っています。また、付き添いの方は必要最低限でお願いします。
 【診療時間】 回視9時～17時 (受け付けは16時30分まで) ☎・☎03-3672-8215
 【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

9月3日回	せきぐち整骨院	のん接骨院	松江3-14-5	☎03-5662-1154
9月3日回	せきぐち整骨院	のん接骨院	松江3-14-5	☎03-5662-1154
	のん接骨院	三恵接骨院	新堀1-39-12	☎03-5664-6265
9月10日回	三恵接骨院	下篠崎接骨院	西小岩2-19-15	☎03-3673-6121
	下篠崎接骨院	下篠崎接骨院	下篠崎町19-27	☎03-3676-6050

※当番接 (整) 骨院は変更になる場合があります。変更がある場合は区HPに掲載しています。



子どもの健康相談室 (小児救急相談)

子どもの健康・救急に関する相談に看護師や保健師などが応じています。
 また、必要に応じて小児科医師が対応します。
 【日時】 回～金=18時～翌朝8時 / 土回視=8時～翌朝8時
 回プッシュ回線・携帯電話☎ # 8000
 ダイヤル回線など全ての電話☎03-5285-8898

夜間・休日の在宅療養電話相談

「近くの医療機関が知りたい」「訪問診療や往診について知りたい」など、自宅での療養に関する電話相談に看護師などが応じます。
 専用電話☎03-6240-5535
 =21時～翌朝6時 (回視=9時～17時も受け付け)

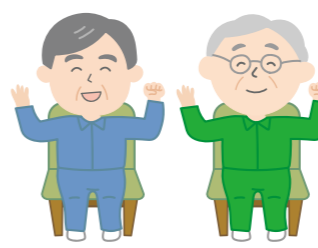


イベントカレンダー

区内のイベント情報・サークル活動などを区HPでお知らせしています



快適睡眠パネル展
 「からだもこころも健康に」
 ～9月は健康増進普及月間～
 中央健康サポートセンター
 ☎03-5661-2467



脳と体のトレーニング・スワール
 ～めざせ！健康でカッコイイおやじ～
 鹿骨健康サポートセンター
 ☎03-3678-8711
 栄養、運動、歯と口の健康、脳トレなどを学び、実践する総合的なプログラムです。
 【日時】 10月4日・11日・18日・11月1日・8日・15日・29日の回
 9時15分～11時30分(全7回)
 【場所】 鹿骨健康サポートセンター
 【対象】 60～74歳の男性
 【定員】 15人 (申込順)
 【申し込み】 9月4日回～22日回に電話(右記) または専用フォームで

高次脳機能障害専門相談
 地域活動支援センターはるえ野
 ☎03-5664-6070
 月10時45分～19時、火金日10時45分～17時(祝を除く)
 頭部のけがや脳卒中などによる、「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」といった症状の相談に

認知症サポーター養成講座
 江戸川熟年相談室江東東園
 ☎03-3677-4631
 ②松江熟年相談室清心苑 ☎03-5879-2185
 ③西瑞江熟年相談室江戸川区医師会一之江 ☎03-5667-7676
 【日時・場所】 9月①9日土14時～15時30分 東部図書館
 ②16日土14時30分～16時 松江区民プラザ、③23日土14時～15時30分 葛西図書館
 【定員】 ①25人、②12人、③30人
 ※いずれも申し込み順。
 【申し込み】 9月4日回9時から電話(右記)で

振り返ってみましょう。
 【日時】 9月8日(金)～22日(金) 9時～16時
 ※8日(金)は11時から、22日(金)は15時まで。
 【場所】 グリーンパレス1階ロビー
認知症サポーター養成講座
 江戸川熟年相談室江東東園 ☎03-3677-4631
 松江熟年相談室清心苑 ☎03-5879-2185
 西瑞江熟年相談室江戸川区医師会一之江 ☎03-5667-7676
 【日時・場所】 9月①9日土14時～15時30分 東部図書館
 ②16日土14時30分～16時 松江区民プラザ、③23日土14時～15時30分 葛西図書館
 【定員】 ①25人、②12人、③30人
 ※いずれも申し込み順。
 【申し込み】 9月4日回9時から電話(右記)で

※詳しくは区HPをご覧ください。
 地域保健課調整係 ☎03-5661-1139
 フレイル予防のために、椅子やけん玉を使った簡単な運動、食事や口腔ケアのポイントなどを学ぶプログラムです。
 【日程】 ①9月25日、10月2日、16日・30日、11月13日・27日の回、②10月4日・18日、11月1日・15日・29日、12月13日の回(各全6回)
 【時間】 14時～15時15分
 【場所】 ①清新町コミュニティ会館、②長島桑川コミュニティ会館

生き生きけんこう塾
 地域保健課調整係 ☎03-5661-1139
 フレイル予防のために、椅子やけん玉を使った簡単な運動、食事や口腔ケアのポイントなどを学ぶプログラムです。
 【日程】 ①9月25日、10月2日、16日・30日、11月13日・27日の回、②10月4日・18日、11月1日・15日・29日、12月13日の回(各全6回)
 【時間】 14時～15時15分
 【場所】 ①清新町コミュニティ会館、②長島桑川コミュニティ会館

相談に応じます。
 【日時】 9月21日(金)9時30分～11時30分
 【場所】 地域活動支援センターはるえ野
 【対象】 症状が思い当たる方やその家族
 【定員】 3人 (申込順)
 【申し込み】 9月14日(金)までに電話(右記)で

毎日ががん予防 がん予防は毎日の健康づくりから ～がん死亡率減少を目指して～

Vol.6 塩分を控える工夫をしよう!

国の示す1日当たりの塩分(食塩相当量)摂取目標量は男性7.5グラム未満、女性6.5グラム未満です。しかし江戸川区民の平均摂取量は男性10.5グラム、女性8.6グラムで、目標量を超えています。塩分の取り過ぎは高血圧の原因になるだけでなく、胃がんの発生リスクも高めてしまいます。
 がんや高血圧をはじめとした生活習慣病の予防のために、まずは今より2グラム塩分を減らしましょう。

中央健康サポートセンター ☎03-5661-2467

食品名(分量)	食塩相当量
食パン(6枚切り1枚)	0.7グラム
ハム(1枚)	0.6グラム
チーズ(1切れ)	0.7グラム
たらこ(1/2腹)	1.6グラム
アジの干物(1枚)	1.5グラム
キュウリのぬか漬(3切れ)	1.1グラム
みそ(小さじ1)	0.7グラム
しょうゆ(小さじ1)	0.9グラム

- 塩分を控えるには…
- 塩分の多い食品を食べる回数や量を減らしましょう
 - うま味・酸味・香り・辛味を使った塩味に頼らない味付けを心がけましょう
 - 調味料などの食材を減塩のものに置き換えてみましょう



監修：千葉大学医学部附属病院 佐藤大介客員教授

タワーホール船堀
ブライダルフルコース試食会

結婚披露宴向けのフランス料理と日本料理の品々を、フルコースでお試しいただけます。

箸で食べられるよう工夫された料理は幅広い年齢層から好評です。

試食会の前後には式場見学や個別相談、ドレスの試着会もありますので、ぜひご参加ください。



婚礼料理の一例

- 【日時】 9月30日 12時から
- 【場所】 2階ブライダルサロン
- 【費用】 1人当たり3000円
- 【申し込み】 9月25日 15時までに電話(下記☎)・窓口またはHP(「お問い合わせ」のメールフォームより)で



☎最新情報をご案内しています

☎船堀マツヤサロン ☎03-5676-5511

総合文化センター
スガシカオ
SUGA SHIKAO
「INNOCENT」 TOUR

デビュー25周年を迎えたスガシカオが3年の歳月をかけて作り上げた渾身のアルバム「イノセント」。その名を冠したファン待望の全国ツアーが、総合文化センターにやってきます。



- 【日時】 10月22日 17時開演
- 【場所】 1階大ホール
- 【定員】 1497人
- 【費用】 8900円
- 【申し込み】 電話(下記☎)・窓口またはHPで受け付け中

※小学生以下の方の入場不可。全席指定。
※申し込みは1人4枚まで。



☎最新情報をご案内しています

☎総合文化センター ☎03-3652-1106

スポーツをもっと楽しく、もっと身近に！
運動したいと思ったら💡スポーツ施設に行ってみよう！



☎各スポーツ施設(区HPに一覧)へ

区内7カ所のスポーツ施設では、スポーツや運動の相談・コーディネート窓口「スポーツコンシェルジュ」を設けています。いつでも・誰でも無料で相談できますので、お気軽にお問い合わせください。

例えばこんなご相談：初めての習い事にバレエはいかが？ ☎総合体育館 ☎03-3653-7441



5歳になった男女の双子を一緒に習い事デビューさせたいです。体を動かすもので、技術や体力だけでなく、礼儀作法なども身につくものがあれば良いのですが…。



それなら「幼児バレエ」はいかがでしょうか？
●総合体育館で毎週に実施しています
●バレエの基本レッスンを通じて身体能力やリズム感を養えます
●練習前後のあいさつなどを通じて美しい所作やマナーも身に付きます
1回400円の体験レッスンもあるので、試してみたいはいかがですか？



ピックアップ教室&イベント ※申し込み方法や最新情報は各施設のHPをご覧ください。

教室・イベント名	日時	場所	対象・定員	費用
ビギナーキッズ・アイススケート教室	10月3日～24日の毎週 16時30分から(全4回)	スポーツランド ☎03-3677-1711	年中・年長相当の方40人	3280円(4回分)
日本水泳連盟公式「泳力検定会」	10月1日 9時から	スポーツセンター ☎03-3675-3811	25メートル以上泳げる方100人	2200円
エドリックアスレチックス	月2回 10時～12時 / 13時～15時	スピアーズえどりくフィールド(陸上競技場) ☎03-3878-3388	小学4年生以上の方20人	小・中学生500円、高校生相当以上800円
①初心者ローラースケート教室 ②障害者ローラースケート教室	9月18日 10時～12時 / 13時～15時	水辺のスポーツガーデン ☎03-5636-6550	①50人 / ②小学生以上の知的障害者(児)10人 ※②は介助者の同伴必須。	各550円