

広報

# えどがわ

E D O G A W A

2023年

11/15号

no.2040

特集

# 商店街は 行ってみよう!

《2ページへ



# フラワーロード

## 小岩駅前通り美観商店街

両側合わせて  
1733メートル!



小岩駅前通り美観商店街は、区内で一番距離が長い商店街なんです! 花壇がたくさんあって、フラワーロードという愛称で親しまれています!

**6** うお せい 魚 清 創業 92年



小岩駅前通り美観商店街会長「魚清」の2代目 吉田義昭さん

老舗の魚屋「魚清」には、マグロの刺身など質の良いものがたくさん! お惣菜も絶品です。

**4** ふじさわ園茶舗 創業 93年



藤澤健三さんと玲子さんご夫妻

多くの無農薬茶を扱っていて、静岡と京都の茶葉をブレンドしたものなど、こだわりの茶葉が購入できます。

和紅茶もおすすめですよ

**5** FMえどがわ 84.3MHz



平成9年に開局したFMえどがわ。身近な情報や地域の魅力を毎日届けています。



**1** カバン・バッグの専門店マルゼン 創業 87年



板倉さん

1階には種類豊富なバッグ・個性的なコートや洋服が並び、2階にはビジネスバッグやスーツケースなどがあります。選ぶ楽しさを味わってみませんか。

**2** ファッションギャラリーこだま

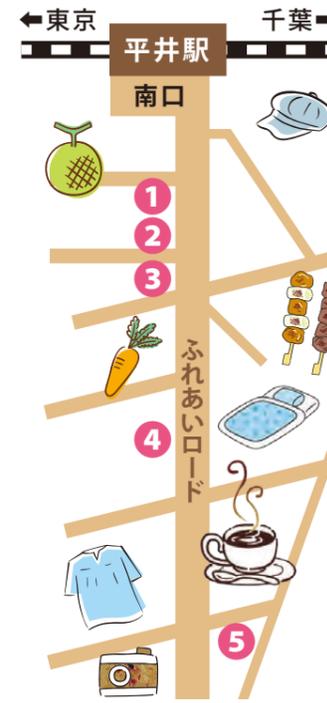


デパートのような雰囲気の良い店内には、数多くの婦人服が取りそろえられています。フラワーロードには「サロンこだま」という支店もあります。

**3** おんきょくどう 音曲堂 創業 93年



1階には演歌などさまざまなジャンルのCDがあり、2階には演歌歌手のサインがずらりと並んでいます。3階にはコンサートができるホールがあり、歌手の方のキャンペーンなども行っています。



1番歴史がある!

## 平井親和会商店街

特集

# 商店街 行ってみよう!

区内には73もの商店街があることをご存じですか? 商店街に行ったことがある方はもちろん、まだ行ったことがない方にも、ぜひ知っていただきたい魅力がたくさんあります! 今回は4つの商店街をピックアップして紹介します。区内の商店街について詳しくは区HPをご覧ください。



平井親和会商店街 振興組合 公認キャラクター「こーた」

平井親和会商店街は、2028年に100周年を迎えます! 江戸川区で一番歴史ある商店街なんです!



江戸川区商店街連合会会長 平井親和会商店街振興組合理事長 濱田守正さん

**1** フルーツ加藤商店



加藤さん

メロンやリンゴなど旬なフルーツを数多く取りそろえています。

**2** おしゃれの店すゞき



鈴木さん

婦人服を手ごろな価格で購入できます。電車で来るリピーターの方も。

**3** とりき 鳥喜平井駅前店



安井さん

昔ながらの店構えで、店頭で焼いている様子を見ることができ、焼き鳥のいい匂いに食欲をそそられます。

各店舗の自慢の逸品が大集合の「いっぴんフェア」を11月16日(金)～30日(金)に開催します! 他にも、11月18日(土)にはSDGsを親子で楽しく学べるイベントを実施します!

**5** フォトスタジオKOWA 創業 70年



近藤さん

お宮参りや七五三などの記念写真はここで! という方が多い地域の写真館。

**4** 平井中村屋 創業 99年



中村さん

生鮮食品や惣菜などを販売している老舗スーパー。



街路灯が輝く！

# 松江大通り商店街



この春に街路灯を一新しました。美大生のデザインで、夜になるとまるで夢の世界みたいになるんですよ！



## 5 片山メガネ



年配のお客さんが多く、地域のコミュニケーションの場となっています。来店が難しい方に向けた無料の出張サービスも行っています！

## 3 株式会社 池田明商店



昭和25年頃に炭屋として創業し、現在はプロパンガスや灯油などを取り扱っています。パーベキューなどで使える切り炭も販売しています。

4歳～小学生が参加する「3りんしゃグランプリ」を11月23日祝に朝日信用金庫中央支店前で開催します！  
※参加の申し込みは締め切っています。



## 1 ハナジマ



松江大通り商店街振興組合理事長  
ハナジマ代表取締役社長  
はなじまもとひと  
花島素人さん

宝石・時計・メガネの専門店。世界で一番美しい「ラザールダイヤモンド」を日本で初めて輸入した名店で、全日本ジュエリーショップ大賞2019を受賞し、日本一の宝石店に選ばれています。

## 2 うなぎ左衛門



昭和30年に創業してから、変わらぬ味を提供している老舗のうなぎ屋です。テイクアウトも行っています！



## 4 ISEYA



オーナーの佐野さん(左)と店長の鈴木さん  
まつ毛パーマ、ヘッドスパに特化した専門店です。癒やしと美をテーマにした上質な空間でリフレッシュしませんか。



季節のイベントが盛りだくさん！

# 瑞江駅前商店会



七夕やハロウィーンなど、季節に合わせてイベントを開催しています。最近オープンしたばかりの店舗もあって、活気ある商店街なんですよ！



瑞江駅前商店会会長  
おくやまじゅんこ  
奥山順子さん

## 2 株式会社フジケン



内装工屋を手掛ける瑞江のレンタルオフィス。工事の依頼やオフィスのご利用をお待ちしています。

## 3 駄菓子屋居場所「よしみ屋」



ひきこもり状態の方が安心して過ごすことができる居場所です。駄菓子屋では就労体験をすることもできます。

## 4 御菓子所 玄舟庵



関さんと創業当時から飾られているおかめ  
江戸川区産の小松菜を使用した「こまつなっぴー」やおまんじゅうなどが人気の和菓子店です。



## 1 ティエス カフェ Thies cafe



瑞江産の小松菜を使用した「グリーンマフィン」や一之江名主屋敷のツバキをイメージした「ミズエチョコ」など地域にちなんだお菓子を販売しています。

## 5 ヨガ スタジオ サン yoga studio sun



オーナー兼インストラクター 谷さん  
少人数制でアットホームなヨガスタジオです。初心者の方も大歓迎！

## 6 スリーカフェ バイ マメゾ three cafe by mamezo



9月にオープン  
グルテンフリー、白砂糖不使用、保存料不使用の「お豆腐のバスクチーズケーキ」はカフェの看板メニューです。

お気に入りのお店を探しに、ぜひ商店街へ行ってみませんか？



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

お知らせ

催しもの

**犯罪被害者への理解と支援を「犯罪被害者週間」**  
 犯罪被害者とその家族は、犯罪の被害だけでなく、うわさや中傷などにも苦しんでいます。11月25日〜12月1日の犯罪被害者週間に、犯罪被害者などが置かれている状況や

**犯罪被害者への理解と支援を「犯罪被害者週間」**  
 犯罪被害者とその家族は、犯罪の被害だけでなく、うわさや中傷などにも苦しんでいます。11月25日〜12月1日の犯罪被害者週間に、犯罪被害者などが置かれている状況や

**犯罪被害者への理解と支援を「犯罪被害者週間」**  
 犯罪被害者とその家族は、犯罪の被害だけでなく、うわさや中傷などにも苦しんでいます。11月25日〜12月1日の犯罪被害者週間に、犯罪被害者などが置かれている状況や



**交通安全推進係**  
 9月までに区内で発生した交通事故984件のうち、全体の約3割、332件が熟年者の関係する事故です。また、都内の交通事故で亡くなった方の4分の1以上が熟年者でした。

**熟年者の交通事故が多発しています**  
 熟年者の関係する交通事故で一番多いのは、「歩行中の事故」です。「横断禁止場所の横断」や「信号無視」は非常に危険ですので絶対にやめましょう。

**令和6年4月入学小・中学校入学説明会**  
 入学説明会を各学校で6年1月下旬〜2月下旬に実施します。詳しくは区HPをご覧ください。

**小学校新入学児童生徒学用品費の入学前支給**  
 6年4月に小学校へ入学予定のお子さんがいる世帯のうち、対象の保護者に新入学児童生徒学用品費を入学前に支給します。

**「未来を担う子どもたちのための基礎調査」にご協力ください**  
 区における今後の少子化対策や子育て施策の充実を図るため、アンケート調査を行います。無作為で抽出した対象の方へ調査票をお送りしますので、ご協力ください。

**「未来を担う子どもたちのための基礎調査」にご協力ください**  
 区における今後の少子化対策や子育て施策の充実を図るため、アンケート調査を行います。無作為で抽出した対象の方へ調査票をお送りしますので、ご協力ください。

**「しのプラ市」**  
 区内産の蜂蜜・花・麦茶や、

**「しのプラ市」**  
 区内産の蜂蜜・花・麦茶や、

**「しのプラ市」**  
 区内産の蜂蜜・花・麦茶や、

**「しのプラ市」**  
 区内産の蜂蜜・花・麦茶や、

**ひらい圓藏亭の催し**  
 ①圓藏亭昔語り  
 【日時】12月2日 14時〜15時  
 【対象】中学生以上の方  
 ②第5回三遊亭栄豊落語会  
 【日時】12月2日 18時〜20時  
 ③講座「江戸東京を歩く 神田川編」  
 【日時】12月3日 14時〜15時  
 【講師】松原良  
 ④五代目円楽一門会若手落語会  
 【日時】12月6日 19時〜20時30分  
 ⑤六人廻し落語会  
 【日時】12月8日 14時〜15時30分

**ひらい圓藏亭の催し**  
 ⑥三遊亭遊かり ひとり会  
 【日時】12月9日 14時〜15時30分  
 ⑦落語の世界へようこそ  
 【日時】12月10日 14時〜15時  
 【出演】橘家富蔵、樋口政則  
 ⑧柳家小もん落語会  
 「小もん百話会」  
 【日時】12月14日 19時〜20時30分

**ひらい圓藏亭の催し**  
 【場所】ひらい圓藏亭  
 【定員】各30人（申込順）  
 【費用】④⑤各1000円、②⑥⑧1500円  
 【申し込み】11月16日 13時30分から電話（上記☎）で

**ひらい圓藏亭の催し**  
 【場所】ひらい圓藏亭  
 【定員】各30人（申込順）  
 【費用】④⑤各1000円、②⑥⑧1500円  
 【申し込み】11月16日 13時30分から電話（上記☎）で



三遊亭遊かり

**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

**第58回江戸川区総合防災訓練**  
 区防犯防災係  
 【訓練内容】情報収集伝達訓練、ライフライン復旧活動、医療救護活動、高層ビルからの救出活動、消火活動、炊き出し訓練 ほか  
 ●住民訓練コーナー  
 どなたでも自由に参加できます。  
 【内容】VR防災体験車・起震車による地震体験、初期消火訓練、煙体験、応急救護訓練、通報訓練、「災害用伝言ダイヤル117」体験、防災グッズ展示、関係団体PRコーナー ほか  
 【日時】11月16日 8時55分〜

**令和6年4月入学小・中学校入学説明会**  
 入学説明会を各学校で6年1月下旬〜2月下旬に実施します。詳しくは区HPをご覧ください。

**小学校新入学児童生徒学用品費の入学前支給**  
 6年4月に小学校へ入学予定のお子さんがいる世帯のうち、対象の保護者に新入学児童生徒学用品費を入学前に支給します。

**「未来を担う子どもたちのための基礎調査」にご協力ください**  
 区における今後の少子化対策や子育て施策の充実を図るため、アンケート調査を行います。無作為で抽出した対象の方へ調査票をお送りしますので、ご協力ください。

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



**発達相談・支援センターの講座**  
 ☎03-5875-5321

**【開催相談・支援センター】**  
 ①12月19日(火)・②6年1月25日(木)オンライン(ZOOMを使用)・③2月20日(火)発達相談・支援センター  
 ※③は保護者交流会があります。

**【時間】**10時～12時  
**【対象】**未就学期～学齢期のお子さんの保護者および関心のある方  
**【定員】**③30人(申込順)  
**【申し込み】**①②11月15日(金)からHPで/③電話(右記)で受け付け中

**●第5回発達に気になる子の親支援講座**  
 子どもの特性を理解するためのヒントや褒め方、関わり方など、すぐに子育てに役立つアドバイスをお伝えします。  
**【日時】**12月12日(火)10時～12時  
**【場所】**グリーンパレス2階千歳・芙蓉  
**【対象】**発達に気になる未就学

**親子でポニー飼育体験**  
 ☎03-5658-5720  
 9時～16時(月を除く)  
 ポニーのブラッシングや餌やりをやってみよう!  
**【日程】**12月27日(土)・28日(日)・6年1月6日(土)・7日(日)  
**【時間】**10時～11時45分  
**【場所】**なぎさポニーランド  
**【対象】**小学1～6年生とその保護者の方  
**【定員】**各日2組(抽選)  
 ※1組4人まで。未就学児の同伴不可。  
**【持ち物】**軍手、タオル、帽子、汚れてもよい服装  
**【申し込み】**12月8日(金)までにポニーランドHPで

**子ども未来館「子どもアカデミー」で体験! 発見!**  
 ☎03-5243-4011  
 9時～17時(月を除く、月が祝の場合は翌日)  
**①チバニアンを歩こう**  
 地球の音が聞こえるよ、約77万年前の地層や渓谷を探索してみよう!  
**【日時】**12月16日(土)8時～16時  
**【場所】**チバニアンビクターセンター(千葉市原市)ほか  
 ※貸し切りバスを利用します。  
**【対象・定員】**小学4～6年生の方24人(抽選)  
 ※保護者の同伴は不可。  
**【費用】**33円(保険代)  
**②はじめての吹奏楽**  
 夢いっぱい☆クリスマスコンサート  
**【日時】**12月23日(土)14時～16時  
**【場所】**子ども未来館  
**【内容】**吹奏楽の生演奏、音楽体験  
**【対象・定員】**小学1～6年生の方10人(抽選)  
 ※保護者の参観は不可。  
**【出演】**松井千恵子(音楽療法士)、都立小松川高校吹奏楽部OB・OG「楽夢音」  
**【申し込み】**①11月21日(火)・②12月12日(火)までにHPで

**6年度前期(4月開始)新規療育利用説明会(動画配信)**  
 ☎03-5875-5321

**【開催相談・支援センター】**  
 6年4月から開始する療育プログラムの利用説明会動画を、発達相談・支援センターHPで公開します。動画を視聴後、利用を希望する方は電話(右記)で面談をお申し込みください。  
**【配信日時】**12月25日(日)12時から  
**【面談日程】**6年1月9日(火)～12日(金)

**【場所】**発達相談・支援センター  
**【対象】**区内在住で発達に気になる1歳半～就学前のお子さんを持つ保護者の方

**映画「めぐみへの誓い」上映会**  
 ☎070-8702-2798  
 19時～17時(土日祝を除く)  
 13歳で北朝鮮に拉致された横田めぐみさんを中心に、拉

**ファミリーサポートセンター**  
 ☎03-5662-0364

**【協力会員】**  
 お子さんの預かりや送迎を行うボランティアを募集します。次の日程で説明会・研修会を行います。  
**【日程】**12月①4日(日)・②18日(日)  
**【時間】**10時～16時(昼休憩あり)  
**【場所】**区児童相談所  
**【定員】**各20人(申込順)  
**【申し込み】**12月①1日(金)・②15日(金)までに電話(右記)または区HPで  
 ※詳しくは区HPをご覧ください。  
**●依頼会員**  
 協力会員へお子さんの預かりや送迎をお願いしたい方は会員登録が必要です。登録方法について詳しくは区HPをご覧ください。  
**●葛西地区で依頼会員入会説明会を開催します**  
**【日時】**12月16日(日)10時～11時  
 ※説明会終了後、サポート依頼を希望する方の個別相談を受け付けます。  
**【場所】**葛西区民館  
**【定員】**25人(申込順)  
**【申し込み】**前日までに電話(右記)で  
 ※一時保育あり(定員5人、申込順)。

**知って得する! 便利な冷凍食品活用術**  
 ☎03-5662-7635

**【消費センター】**  
 手軽で便利なだけでなく、栄養価も保持されている冷凍食品の基礎知識や簡単なアレンジ調理法を学びます。  
**【日時】**12月12日(火)13時30分～15時  
**【場所】**グリーンパレス集会所401  
**【定員】**40人(申込順)  
**【講師】**三浦佳子(二社日本冷凍食品協会広報部長)  
**【申し込み】**11月16日(日)～12月11日(日)に電話(右記)で

**致被害者とそのご家族の苦悩と闘いを描いた作品です。**  
**【日時】**12月12日(火)13時30分～15時20分  
**【場所】**タワーホール船堀5階小ホール  
**【定員】**200人(申込順)  
**【申し込み】**12月11日(日)までに電話(右記)または区HPで



**ファミリーサポート会員を募集します**

**【申し込み】**12月①1日(金)・②15日(金)までに電話(右記)または区HPで  
 ※詳しくは区HPをご覧ください。  
**●依頼会員**  
 協力会員へお子さんの預かりや送迎をお願いしたい方は会員登録が必要です。登録方法について詳しくは区HPをご覧ください。  
**●葛西地区で依頼会員入会説明会を開催します**  
**【日時】**12月16日(日)10時～11時  
 ※説明会終了後、サポート依頼を希望する方の個別相談を受け付けます。  
**【場所】**葛西区民館  
**【定員】**25人(申込順)  
**【申し込み】**前日までに電話(右記)で  
 ※一時保育あり(定員5人、申込順)。

## ウォーキングフェスタえどがわ2023

☎スポーツ係☎03-5662-1636

毎月23日の区内一斉ウォーキングデーの集大成! 今年も江戸川河川敷を歩きます。  
**【日程】**11月23日(日)  
 ※小雨実施。  
**【時間・内容】**9時→式典/9時25分→ウォーキング(5km・10km)/10時～12時→健康・食育コーナー、物産展、キッチンカー/11時45分から→抽選会  
**【場所】**水辺のスポーツガーデン



## 令和6年度 登録手話通訳者養成講座

☎障害者福祉課庶務係☎03-5662-0054

**【日時】**6年4～12月の毎週(火)19時～21時または毎週(土)10時～12時(各全35回、除外日あり)  
**【場所】**グリーンパレス4階集会所401(ほか)  
**【対象】**区内在住または在勤の18歳以上(6年4月1日時点)で、登録手話通訳者を狙っている方(初めて手話を学ぶ方は対象外)  
 ※6年1月下旬に選考を行い、受講の可否や受講クラスを決定します。  
**【定員】**レベル別4クラス各12人  
**【費用】**テキスト代(クラスにより5060～8140円程度)  
**【申し込み】**12月8日(金)までに郵送(必着)または区HPで  
 ※申し込み・選考方法、クラス分けの目安、費用など詳しくは区HPをご覧ください。



## 令和5年度 熟年文化祭への出演・出展を募集します

～熟年文化祭を6年2月14日(水)・15日(木)に総合文化センターで開催～

☎生きがい係☎03-5662-0039

**【部門】**①芸能部門⇒4人以上の団体で、歌・踊りの発表(3分程度、1演目2000円、重複申し込み不可)/②作品部門⇒絵画・書道・手芸・工芸・写真・園芸(1人3点まで。絵画の大きさは20号まで)/③俳句・短歌部門⇒題は自由(1人各1作品まで)  
 ※①は応募多数の場合は抽選。  
 ※②③は未発表作品に限ります。  
**【対象】**区内在住の60歳以上の方  
**【申し込み方法】**①12月4日(日)までに往復ハガキ(団体名(ふりがな)、代表者名(ふりがな)、代表者住所、電話番号、出演人数、出演希望日、持ち込み音源(カセットテープのみ)の有無、ジャンル、演目(ふりがな)を記入)を郵送(必着)で/12月22日(金)までに②電話

(上記)で、③所定の用紙(生きがい係〈区役所2階3番〉、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・なごみの家で配布)に記入し、郵送(必着)で  
**【申し込み先】**〒132-8501(住所不要)福祉推進課生きがい係  
 ※②の作品の搬入は6年2月13日(火)午後、②③の作品の返却は16日(土)午前に行います。  
 ※②③は審査を経て入賞作品を決定します。



**健康サポートセンター一覧**

区	センター名	住所	電話番号
中	中央	中央区1-2-4	03-5661-2467
小	小松川	小松川区3-6-5	03-3678-1171
東	東部	東部区3-6-4	03-3678-6441
清	清瀬	清瀬区3-8-1	03-3378-1221
葛	葛西	葛西區3-8-0	03-3688-0154
鹿	鹿骨	鹿骨区3-8-1	03-3678-8711
小	小岩	小岩区3-6-3	03-3683-5531
な	なぎさ	なぎさ区3-6-7	03-5675-2515

**健康・福祉**

**葛西海浜公園 西なぎさビーチクリーン**  
 ふるさと東京を考える実行委員会  
 ☎03-3869-1992  
 9時～18時(土曜祝を除く)  
 子どもたちがはだいで遊べる浜を目指してみんなでゴミを拾いましょう。  
**【日時】**11月26日(土)10時～12時 ※雨天中止。  
**【場所】**葛西海浜公園西なぎさ  
**【対象】**小学生以上の方  
**【申し込み】**11月16日(日)10時から電話(右記)または電子メール(P7記入例参照・mailto:info@furusato-tokyo.org)を  
**【持ち物】**履歴書(写真貼付) **【申し込み】**不要

**個別の体力チェックと運動相談**

**個別の体力チェックと運動相談**  
 運動不足が気になる、筋肉が落ちた、疲れやすくなったなど体力に不安がある方はご相談ください。筋肉量の計測などの後、理学療法士や作業療法士が筋力トレーニングの方法をアドバイスします。  
**【日時】**12月10日(日)13時～15時30分  
**【場所】**タワーホール船堀2階 福寿  
**【定員】**100人(申込順)  
**【講師】**倉谷嘉広(イオンコンパス)氏  
**【申し込み】**12月3日(日)までに電話(右記)・電子メール(P7記入例参照・mailto:sotera.jp)または申し込みフォームで



**ひきこもり支援の専門家に悩みを相談しませんか?**  
 ひきこもり支援の専門家にご相談しませんか?  
**【日時】**12月16日(日)9時30分～14時35分・17日(月)9時30分～15時40分(全2回)  
**【場所】**グリーンパレス2階高砂・羽衣  
**【対象】**介護事業所などで従事またはボランティアを希望する方、介護の職場に興味のある方など  
**【定員】**35人(申込順)  
 ※修了した方に修了証を交付します。  
**【申し込み】**11月16日(日)12月15日(日)に電話(右記)で



**環境をよくする 絵画コンクール作品展**  
 ①鹿骨事務所地域サービス係 ☎03-3678-6113  
 ②小岩事務所地域サービス係 ☎03-3657-7836  
**【日程】**①鹿骨地区↓11月12日(日)12月3日(日)、②小岩地区↓11月18日(日)12月3日(日)  
**【時間】**9時～21時30分  
**【場所】**①鹿骨区民館、②小岩アーバンプラザ  
**介護の担い手研修**  
 介護の基本や心得について学びます。  
**【日時】**12月16日(日)9時30分～14時35分・17日(月)9時30分～15時40分(全2回)  
**【場所】**グリーンパレス2階高砂・羽衣  
**【対象】**介護事業所などで従事またはボランティアを希望する方、介護の職場に興味のある方など  
**【定員】**35人(申込順)  
 ※修了した方に修了証を交付します。  
**【申し込み】**11月16日(日)12月15日(日)に電話(右記)で

**生活介護第一課ひきこもり相談窓口**  
 ☎03-5662-0363  
**【日時】**12月23日(日)10時～12時  
**【場所】**篠崎コミュニティ会館  
**【対象】**ひきこもりの状態にある方やその家族  
**【定員】**35人(申込順)  
**【講師】**池上正樹(KHJ全国ひきこもり家族会連合会副理事長)

**生活介護第一課ひきこもり相談窓口**  
 ☎03-5662-0363  
 同じ悩みを抱える家族同士で話しませんか。区のひきこもり相談支援員も参加します。  
**【日時】**12月2日(日)14時～16時  
**【場所】**東部区民館  
**【対象】**ひきこもりに悩む家族の方  
**【定員】**35人(申込順)  
**【申し込み】**12月1日(日)までに電話(右記)・窓口(区役所分庁舎)または電子メール(P7記入例参照・mailto:min.edogawa.fami@kizuki.jp)で  
 ※詳しくは区HPをご覧ください。  


**健康サポートセンター**  
 運動不足が気になる、筋肉が落ちた、疲れやすくなったなど体力に不安がある方はご相談ください。筋肉量の計測などの後、理学療法士や作業療法士が筋力トレーニングの方法をアドバイスします。  
**【定員】**各3人(申込順)  
**【申し込み】**11月16日(日)9時から電話(右記)で

**個別のリハビリ・運動相談**

**個別のリハビリ・運動相談**  
 健診で運動習慣の見直しが必要とされた方、フレイル予防のために足腰を鍛えたい方運動を楽しみたいが障害がある方などに、理学療法士や作業療法士が相談に応じます。  
**【日時】**11月16日(日)9時から電話(右記)で



**男性限定 「初めてのリズム運動」**  
 リズム運動は社交ダンスのステップを基本とした軽運動で、40年以上も区内の熟年者に親しまれています。  
 今回、未経験の男性を対象にした初心者教室(全10回)の参加者を募集します。やさしい内容で、ストレッチや脳活トレーニングも取り入れています。気軽に参加ください。  
 ☎03-5662-0039

**男性限定 「初めてのリズム運動」**

**男性限定 「初めてのリズム運動」**  
 リズム運動は社交ダンスのステップを基本とした軽運動で、40年以上も区内の熟年者に親しまれています。  
 今回、未経験の男性を対象にした初心者教室(全10回)の参加者を募集します。やさしい内容で、ストレッチや脳活トレーニングも取り入れています。気軽に参加ください。  
 ☎03-5662-0039

**感染症対策**  
 12月1日の世界エイズデーを中心とした1カ月間は、東京都エイズ予防月間です。江戸川保健所では、匿名・無料でHIV・梅毒検査が受けられます。詳しくは区HPをご覧ください。  
 ※レッドリボン、エイズに  
 関して偏見をもっていない、エイズと共に生きる人々を差別しないというメッセージです。

**感染症対策**

**感染症対策**  
 12月1日の世界エイズデーを中心とした1カ月間は、東京都エイズ予防月間です。江戸川保健所では、匿名・無料でHIV・梅毒検査が受けられます。詳しくは区HPをご覧ください。  
 ※レッドリボン、エイズに  
 関して偏見をもっていない、エイズと共に生きる人々を差別しないというメッセージです。



**えどがわマイタウン就職面接会 in 一之江**  
 ハローワーク木場事業所第一部門 ☎03-3643-8605  
 正社員・パート採用を行う江戸川区・近隣区事業所の人事担当者と直接面接ができます。

**第16回江戸川区障害者就労支援フェア「障害者就職面接会」**  
 ハローワーク木場専門援助第二部門 ☎03-3643-8614  
 「江戸川区障害者就労支援フェア」会場で障害者就職面接会(予約制)を行います。参加企業の求人票は、ハローワークインターネットサービスで公開しています。  
**【日時】**12月6日(日)13時～16時20分  
**【場所】**タワーホール船堀1階 展示ホール  
**【申し込み】**11月29日(日)までに最寄りのハローワーク窓口で

**南魚沼市 本気丼**  
 南魚沼市観光協会 ☎025-783-3377  
 「南魚沼、本気丼」キャンペーンを開催中です。全国に誇る南魚沼産コシヒカリを、市内の人におなかいっぱい味わってほしいと始めて9年目。市内の老舗食堂や寿司店など、「秋マジ」「冬マジ」合わせて45店舗以上が参加し、こだわりの一杯を提供します。この期間に南魚沼でしか味わえない丼を心ゆくまでお楽しみください。提供場所やメニューはHPでご確認ください。  
 第一弾「秋マジ」⇒12月15日(日)まで  
 第二弾「冬マジ」⇒12月16日(日)～6年2月29日(日)

**葛西臨海公園内のホテル ホテルシーサイド江戸川**  
**クリスマスディナープラン(完全予約制)**  
 クリスマスにシェフ自慢のコース料理はいかがですか。ご予約は2名様から受け付けます。3日前までに電話でご連絡ください。  
**【期間】**12月22日(日)～25日(水)  
**【時間】**17時～21時(ラストオーダー19時30分)  
**【コース料金】**1万2000円/人  
 ご予約やお問い合わせは、電話で ☎03-3804-1180 = 9時～18時

# 11月16日～12月1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・日曜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（日曜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。

11月19日 日	小	星田小児クリニック	中葛西2-3-10	☎03-3680-2028
	内小	杉山医院	松島2-28-6	☎03-3653-2022
		塚本医院	東小岩5-32-10	☎03-3657-0864
	内	いがらし内科医院	東葛西5-46-11	☎03-3680-9771
	眼	北小岩胃腸科クリニック	北小岩4-8-3	☎03-3672-2865
11月23日 日	眼	東葛西眼科	東葛西6-2-9	☎03-5605-2641
	耳	山崎耳鼻咽喉科診療所	北小岩6-9-6	☎03-3658-0636
	内小	辰巳内科消化器科クリニック	一之江7-35-22	☎03-5678-5115
		葛西内科クリニック	東葛西5-1-4	☎03-3687-5755
	内	恵仁堂医院	東小岩4-10-5	☎03-3657-4416
11月26日 日	内	親和ハートフルクリニック	平井2-24-16	☎03-3684-7150
	内	きうち内科クリニック	本一色3-39-2	☎03-3655-0600
	眼	あいりず眼科クリニック	船堀3-7-22	☎03-5676-4113
	耳	きた耳鼻咽喉科クリニック	瑞江2-15-13	☎03-3676-8733
	内小	清新北診療所	清新町1-4-1	☎03-3878-3001
	西小岩ファミリークリニック	西小岩4-10-13	☎03-5612-1241	
	佐藤医院	東小岩5-20-12	☎03-3657-1414	
内	田村医院	江戸川3-39-26	☎03-3679-0576	
内	浅岡医院	船堀3-10-7	☎03-5696-3363	
眼	平井徳久眼科	平井4-7-16	☎03-3683-2721	
耳	さの耳鼻科	東葛西6-1-17	☎03-5675-6155	

※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をお願いします。

【診療時間】 日曜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

11月19日 日	やなぎうち整骨院	中央2-8-6	☎03-3652-3350
	みなみ整骨院	東瑞江1-35-8	☎03-5243-4755
11月23日 日	葛西橋整骨院	西葛西1-11-6	☎03-3687-6604
	あさひ接骨院	南小岩8-15-12	☎03-5694-6177
11月26日 日	やまぐち接骨院	西小岩1-21-16	☎03-3659-9375
	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】 月～金＝18時～翌朝8時 / 土日祝＝8時～翌朝8時

☎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（日曜祝は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



### 熟年相談室 だより

#### 介護者交流会

#### 冬の小物作り

☎西瑞江熟年相談室江戸川区医師会一之江☎03-5667-7676

介護者交流会とは、自宅で介護をしている方の集まりです。簡単な干支の根付けを作りながら、日ごろの介護のお話をしましょう。

【日時】 12月21日 日 14時～15時

【場所】 コミュニティプラザ一之江

【対象】 自宅で家族の介護をしている方

【定員】 10人程度（申込順）

【申し込み】 電話（上記☎）で受け付け中



各熟年相談室では他にも介護者交流会・介護予防教室を開催しています。詳しくは区HPをご覧ください。

#### 介護予防教室

#### 介護予防体操

☎北小岩熟年相談室江戸川光照苑☎03-5612-7193

介護予防教室は熟年者の方がいつまでも元気で生活するために役立つ知識や体操を勉強・体験する教室です。皆さんの参加をお待ちしています。

【日時】 12月15日 日 14時～15時

【場所】 西小岩コミュニティ会館

【講師】 石原誠（ジョイリハ新小岩管理者）

【定員】 10人程度（申込順）

【申し込み】 電話（上記☎）で受け付け中



### 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.

### 8 主食・主菜・副菜を知ろう

☎中央健康サポートセンター☎03-5661-2467

理想的な主食・主菜・副菜の量と区民が実際に食べている量を調べたところ「主食はおにぎり1個分不足」「主菜は1日分の量の1.5倍」「副菜は1日5皿食べたいところ2皿不足」という結果で、バランス良く主食・主菜・副菜をそろえて食べている人は3人に1人でした。このような食べ方では脂質の割合が多く食物繊維が不足していて、栄養バランスが偏ってしまいます。生活習慣病を予防するためにも主食・主菜・副菜をそろえることが重要です。野菜や海藻、豆類など副菜になる食材や主食になる穀類には食物繊維が含まれています。特に、穀類の食物繊維は大腸がん予防への効果が期待されています。

### 主食・主菜・副菜とは



「主食・主菜・副菜」をそろえて栄養バランスの良い食事を

監修：千葉大学医学部附属病院 佐藤大介客員教授



詳しい情報や過去の回はこちら

穂高荘・塩沢江戸川荘は江戸川区の友好都市にある区立の宿泊施設です。区民・区内在勤者とその同居家族向け料金があります。2月分までの宿泊・バスツアーは各予約センター（下記）で受け付け中（申込順）です。

長野県安曇野市  
**穂高荘**

予約センター  
☎03-5662-7051 = 9時～17時 (日曜を除く)

安曇野の秋も終盤を迎え、穂高荘の林の散策路にも役目を終えた木の葉がはらはらと舞っています。降り積もった落ち葉を踏みしめるとしゃくしゃく♪と季節の音が聞こえてきます。



なかふさがわ 中房川溪流

師走が近づき気ぜわしい季節になる前に、穂高荘でゆったりと温泉に入ってみるのはいかがですか。年末もまだご予約を取れる日がありますので、まずはお問い合わせください。

江戸川区と穂高荘を結ぶバスツアー「穂高号」では、毎月いろいろなコースをご用意。12月は復路に清水魚市場でお食事と年末のお買い物を楽しめる新コースを運行します！



**大好評・トイレ付きバスで行く！「プレミアム穂高号 安曇野・神竹灯点灯体験とあさぎりフードパーク」**  
 12月10日回～11日回 1泊  
**魚のアメ横・寺泊と一茶記念館**  
 12月26日回～28日回 2泊

新潟県南魚沼市  
**塩沢江戸川荘**

予約センター  
☎0120-007-095 = 9時～17時

いよいよ本格的に寒くなり、ウィンタースポーツのシーズンに突入する塩沢。忘年会や慰安も兼ねて、気の合う仲間同士で訪れてみませんか。新潟の冬景色と冬の味覚がお待ちしております。



八海山ロープウェイ

**徳川家お墨付き 縁切寺満徳寺と錦鯉発祥の地 小千谷探訪**  
 12月13日回～15日回 2泊  
**国指定名勝 楽山園と名湯 まつだい芝峠温泉 日帰りの旅**  
 12月18日回～20日回 2泊  
**全日程雪山へ！直行直帰 2泊 スキーバス**  
 6年1月9日回～11日回 2泊



6年3月分の宿泊・区内発着バスツアーの予約受け付け開始！

【申し込み】12月1日回9時から予約センター（上記）へ電話で（初日のみ予約が重なった場合は抽選。それ以降は申し込み順） ※最新情報やツアーの一覧は各HPをご覧ください。塩沢江戸川荘は6年3



▲穂高荘 月1日回・3日回～8日回・10日回・11日回が江戸川区ウィンタースクールのため、利用できません。▲塩沢江戸川荘

クボタスピアーズ  
インフォメーション



クボタスピアーズ船橋・東京ベイの今季試合日程が決まりました！2連覇をかけた熱闘を応援しましょう。最新情報はHPをご覧ください。



日程 (第1～8節)	対戦相手
12月10日回 <b>ホストゲーム</b>	vs 東京サントリーサンゴリアス 秩父宮ラグビー場 (東京都)
12月16日回	vs 三重ホンダヒート 三重交通G スポーツの杜鈴鹿 (三重県)
12月24日回 <b>ホストゲーム</b>	vs 静岡ブルーレヴズ ヨドコウ桜スタジアム (大阪府)
6年1月7日回	vs 東芝ブレイブルーパス東京 等々力陸上競技場 (神奈川県)
1月14日回	vs コベルコ神戸スティーラーズ ノエビアスタジアム神戸 (兵庫県)
1月27日回	vs リコーブラックラムズ東京 駒沢オリンピック公園総合運動場陸上競技場 (東京都)
2月24日回	vs 花園近鉄ライナーズ 東大阪市花園ラグビー場 (大阪府)
3月3日回 <b>ホストゲーム</b>	vs 三菱重工相模原ダイナボアーズ 秩父宮ラグビー場 (東京都)

NTTジャパンラグビーリーグワン  
2023-24 試合日程が決定！

選手からのメッセージ



五川理道キャプテン

江戸川区の皆さん、いつもクボタスピアーズ船橋・東京ベイを応援していただきありがとうございます。昨シーズンは「スピアーズえどりくフィールド」での連勝のおかげもあり、優勝を手にすることができました。これも江戸川区の皆さんのサポートのおかげです。今季は「もう一度優勝を獲りにいく」という挑戦者としての気持ちを忘れず一戦一戦、戦っていきます。ぜひともホストゲームに越してください！

北川賢吾選手 (区内在住)



いつも応援ありがとうございます。今シーズンは連覇を目指して、チーム一丸となって日々努力しています。昨シーズンよりもさらに強く、そしてエキサイティングな試合をお見せします。最強のFWを作り上げますので、スクラムやモールなどの密集戦にも注目してください。皆さんの応援の声が力になりますので、ぜひ熱い声援をよろしく願います。

区の人口と世帯数  
 (11月1日時点・前月比) 人口：69万710人 (+558人)  
 男：34万7600人  
 女：34万3110人  
 世帯：35万3575世帯 (+724世帯)

広報誌  
配布方法  
・場所

- 日刊各新聞朝刊への折り込み
- 駅や大型商業施設内の広報スタンド
- 区施設、一部のコンビニ・スーパー・銭湯・病院・理容室・美容室など



◀ 広報えどがわは区HPでもご覧になれます。また、区HPで広報えどがわのアンケートを実施しています。