

災害時に避難をする上での支

援が必要な方の名簿（避難行

動要支援者名簿）を作成し、

警察・消防などの関係

事前に提供いたします。対象

に名簿の提供をお送りし、

認のための書類をお願い

するので、回答をお願いします。

詳しくは区HPを

ご覧ください。

目録

【回答期限】2月15

特集 「伝える」

視覚障害者を音で支える ボランティア

〈2ページへ

都市計画案



特集「伝える」



視覚障害者を音で支える ボランティア

区内では、えどがわボランティアセンターに登録しているだけでも163団体、3600人もの方々がボランティアとして活動しています。幅広い活躍の場の中から、視覚障害者の情報アクセスを支える音訳ボランティアの方々の活動をご紹介します。

「墨」から「音」へ

皆さんは「墨字版」という言葉を聞いたことがありますか？例えば、今まさに皆さんが手にしている冊子が、「広報えどがわ」の「墨字版」。紙にインクで文字や図版を刷った出版物のことを指す言葉です。

では他にどんな「版」があるかというところ、「広報えどがわ」の場合は紙の表面にエンボスと呼ばれる凹凸で点字を表現した「点字版」、それから、全文を朗読によって音声化した「音訳版」の二つ。どちらも視覚障害のある方に区の情報をタイムリーにお届けする重要な役割を担っています。

このうち、月2回発行する音訳版の朗読を担ってくださるのは、二つのボランティア団体の方々です。墨字を、視覚障害のある方に伝わる形に変えるための朗読作業「音訳」の現場をのぞいてみましょう。

「ナヤマズニ」？ それとも「ナヤ・マズニ」？

「二人で悩まずにご相談ください」
問い合わせ先は、いのちの支援係。電

話、レーサン、ゴーロクロクイチ……

中央図書館の3階にある、3畳ほどの録音室。広報えどがわ音訳版の令和5年12月15日号で催しもの記事の朗読を担当する「音訳百舌の会」の山田緑さん（P2写真）がマイクに向かってハーサルをしていると、すぐ横に座っているメンバーの手がスッと挙がりました。

「2拍目だけ上がる『ナヤマズニ』ではなくて、3拍目も高く『ナヤ・マズニ』って感じていきましょうか」
百舌の会の朗読作業は、3人1組が

基本です。読み手が朗読している間、校正者と呼ばれる2人は読み間違いや読み飛ばしがないか、唇が弾ける音や息継ぎ音などの雑音が混じっていないか、耳をそばだててチェック。気が付いた点を読み手に助言し、録音の質を高めていくのですが、難しいのが発音にまつわる校正です。

音訳作業は、公共放送をお手本とした、いわゆる標準語での発音が基本。しかし、例えば江戸っ子が「東」を「しがし」と発音する、関西出身の方が「ファックス」の「ク」を母音の「ウ」までくつきり発音する、あるいは「先生」を読む際に「せんせい」と単語の頭が高くなる——というような方言の影響、あるいは個人の発音の癖は、誰でも多少かれ少なかれ無意識のうちに出てくるもの。指摘を受けてもその場で修正するのは簡単なことではありません。
さてナヤマズニの山田さん。仲間の発音をお手本に10回ほどその箇所を繰り返して、いざ本番へ——。

「二人で悩まずにご相談ください」
無言のまま小さくうなずく校正者の2人。〇Kの合図です。

コロナ禍を超えて

コロナ禍のさなかも、音訳版を必要とする方のために、音訳作業が途切れることはありませんでした。しかし密閉された録音室に人が寄り合う録音方式はまさに「三密」。感染対策として、各自が自宅で録音し、持ち寄ったデータを編集するリモート体制を構築するなどの対応を迫られました。この仕組みは今でも有効に活用されていて、中央図書館には集まらず、自宅で朗読することで作業に参加するメンバーも3分の1ほどいます。

一方で、「やはり一堂に会して読むのが好き」という方が多数派で、先ほどの山田さんもその一人。

「今日みたいに思いもしなかったところをその場で指摘してもらうと、『面白いなー！』って感じますね。だって普段の生活でこんな風に発音の話をすることなんてないでしょう？集まって作業していれば、校正の担当の人以外にもいろんな人に意見を聞くこともできるし、他の読み手のハーサルも聞



作業日の朝、控室で朗読の分担表を確認する「音訳百舌の会」の皆さん。原稿が配られ、部屋のあちこちで発声練習も兼ねた下読みが始まると、控室はにわかにぎやかになっていきます。



メンバーが自宅で録音した音源をペアで校正する「音訳百舌の会」の代表・西田麻里子さん（右）。「コロナ禍で急ぎよ取り入れたリモートの制作体制にもすっかり慣れてきました」と話します。

こえてくるし、とっても刺激になるんですよ」

この日の担当記事を全て読み終えた山田さんが、はつらつとした笑顔を見せます。



「デージー江戸川」代表の妹尾さん。近年は音訳の指導者として後進の育成にも力を入れています。

デージー録音図書製作講座

岡えどがわボランティアセンター
☎03-5662-7671

視覚障害者の読書環境向上のため、録音された音声データをパソコンで編集して、CDを作成するボランティアの養成講座です。

- 【日時】2月19日(月)・20日(火)
10時30分～16時(全2回)
- 【場所】グリーンパレス4階集会室403
- 【対象】18歳以上で、自身のノートパソコン(Windows 10以降)で作業とメール送受信ができる方
- 【定員】15人(申込順)
- 【申し込み】1月16日(火)9時から電話(上記☎)で

ボランティア活動をしてみたい方

岡えどがわボランティアセンター
☎03-5662-7671

「自分もボランティア活動に参加してみたい！」という方はボランティアセンターにご相談ください。HPでは活動内容や活動地域からボランティアを募集している施設や団体を検索できます。

また、ボランティアの力を借りたい方の募集のお手伝いもしています。



笑うわけにはいかない

音訳団体の役割には、「広報えどがわ」のような不特定多数に向けた定期刊行物の音訳の他に、利用者の希望する本を個別に対面で朗読する、録音して提供するという活動もあります。

この日、視覚障害のある内藤孝子さんが音訳ボランティア団体の「風の会」



に対面朗読を依頼したのは、作家・酒井順子さんによるエッセイ集です。

「酒井さんの作品は音訳データペーパーでも提供されているんだけど、この本はなかなか音訳されないから、待ちきれなくて」と内藤さん。

内容は、加齢に伴う容姿の変化などのやや際どい話題を、軽妙に皮肉交じりでつづったもの。風の会の原和子さんの朗読で痛烈な酒井節が炸裂する

の声で朗読してもらうことの代わりに
はならないんですよ」
内藤さんの率直な感想を聞き、原さんに安堵したような表情が浮かびます。

目指すのは「伝わる音」

「広報えどがわ」などの定期刊行物や利用者から依頼された書籍などを朗読した音源は、目次を元に聞きたいページや見出しから再生できるように編集されます。このようなデータは「デージー図書」と呼ばれ、CDなどの形で利用者の元に届けられています。

デージー図書への編集作業は、簡易なものであれば音訳団体が自前で行うこともありますが、広報誌のように多

数の記事を短時間に処理しなければいけない媒体や、章立てが複雑な資料については、編集技術を持つメンバーがそろってボランティア団体「デージー江戸川」の出番となります。

代表を務める妹尾せつ子さん(PS写真)は、まだテープ録音しかない平成元年から音訳ボランティアに取り組み始めたベテラン音訳者でもありません。その後、パソコンが普及し、個人でもデージー編集を行える環境が整ってきた平成11年に、区内ボランティアの力で音訳からデージー編集までを完結できる体制を目指した「デージー江戸川」の立ち上げに参画。以来、四半世紀近くも音訳とデージー編集の二足のわらじを続けてきました。

と、内藤さんが「フフ」「アハハ」と声を挙げて笑います。

しかしその間も原さんの朗読は少しも揺らぎません。笑ってしまうことはないのでしょうか。

「聞いていただいている途中で、読み手が笑うわけにはいかないんですよ」――休憩時に水筒のお茶で喉を潤しながら原さんが教えてくれました。

「そもそも今回のように当日に初めて読む本の場合はそんな余裕がありません。一定のペースで読んでいてもこの漢字は訓読み？音読み？」次の段落との区切りは長めがいいのかな？」「ああ、つかえちゃった！」と頭の中は大忙しですから」

「機械は機械なの」

近年はAI技術の向上などにより、人間を介さず、コンピューターで音声化する機械読み上げが発達してきています。

スマートフォンを使いこなし、音訳でパソコン雑誌からも情報を仕入れるデジタル派の内藤さんは、「正確だし、スピードも自在に変えられるし、何度だって繰り返せるし、それはそれは便利」と機械読み上げの高性能化を歓迎

しています。

「でも正確で便利というそれだけで、機械は機械なのよね。時々つかえることがあったとしても、週に1回しか都合がつかなくても、こうして人



左から原さん、内藤さん、「風の会」代表の田部井恵子さん。「私はどうしてもおかしなところは利用者さんと一緒に笑っちゃうこともあるかも。そこは利用者の方のご要望次第です」(田部井さん)

【受付場所】総務課（区役所3階4番、各事務所、各「ミニシティ」会館 ほか）
 ※詳しくは区HPをご覧ください。

「令和6年能登半島地震義援金」を受け付けています

お知らせ

- 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、返信用の宛先にも②③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【問い合わせ】を確認ください。

国民保護に関するお知らせ

国民保護管理係
 ☎03-5662-2037

弾道ミサイルが発射され、日本の領土・領海に落下または通過する可能性があるときは、政府がJアラート（全国瞬時警報システム）を使って防災行政無線、緊急速報メールなどで情報伝達をします。弾道ミサイルは、発射からわずか10分もしないうちに到達する可能性があります。Jアラートが聞こえたら落ち着いて直ちに身を守る行動をとってください。詳しくは都HPをご覧ください。



【身を守るための行動】

逃げる↓屋外にいる場合は、近くの建物や地下に避難する
 隠れる↓屋内にいる場合は、できるだけ窓から離れ、できれば窓のない部屋に移動する
 隠れる↓屋外にいて近くに避難できる建物がない場合は、物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る



予告

住民税均等割のみ課税世帯への給付金・低所得者の子育て世帯への加算給付のご案内

☎住民税均等割のみ課税世帯への給付金について⇒課税第一・第二係☎03-5662-1008・1009
 低所得者の子育て世帯への加算給付について⇒手当助成係☎03-5662-0082

国が決定した物価高による低所得者支援策として、5年度の住民税均等割のみ課税世帯を対象に10万円が支給されます。また、5年度の住民税非課税世帯を対象にした「物価高騰緊急支援給付金」（7万円）および「住民税均等割のみ課税世帯への給付金」の対象世帯のうち子育て世帯については、児童への加算給付（子ども1人当たり5万円）を行います。支給時期など詳しくは、改めて区HPや広報えどがわでお知らせします。

国民年金保険料を毎月現金で納付されている方へ

口座振替での「前納」がお得で便利です

☎国民年金係☎03-5662-0574/江戸川年金事務所☎03-3652-5106

国民年金保険料は、一定期間分をまとめて前払い（前納）すると割引になる制度があります。納付方法は、納付書（現金）納付、口座振替、クレジットカード納付などがあり、最も大きく割引を受けられるのは口座振替です。前納の申し込みには期限があります。口座振替を希望する方は「口座振替納付申出書」を記入し、年金事務所や口座振替をする金融機関の窓口へ提出してください。

申出書は、年金事務所や区役所区民課・各事務所の保険年金係で配布している他、日本年金機構HPからもダウンロードできます。納付書による2年前納や、新たにクレジットカード納付による前納を希望する方は、江戸川年金事務所（上記☎）にお問い合わせください。6年度の前納保険料額は、決定次第、日本年金機構HPなどでお知らせします。



前納種類	前納期間	申出書の提出期限（必着）	口座振替日	毎月納付（現金）と比較した割引額
2年	4月～翌々年3月	2月29日 困	4月30日 困	2年間で約1万6000円もお得！
1年	4月～翌年3月			1年間で約4000円もお得！
6カ月	4月～9月	8月30日 金	10月31日 困	半年間で約1000円もお得！
	10月～翌年3月			

※5年度の保険料額で計算した割引額です。割引額は毎年変わります。

7年5月頃
 交付開始予定

「江戸川」ナンバーデザイン決定！

☎企画係☎03-5662-6045

自動車などの「江戸川」ナンバーデザインに関するアンケートを行い、1万8777件の回答をいただきました。この結果を基に選定委員会を開催し、アンケートで選ばれた下記の作品が「江戸川」ナンバーのデザインに決定しました。詳しくは区HPをご覧ください。



決定作品『煌めく夜空と靡く金魚』 作成者：竹内恵理さん（区内在学）



▲金魚（左上）と花火（右上）をメインモチーフに、未来永劫続く平和な暮らしへの願いが込められた「青海波」という和柄を使用したデザインです。

0歳児を養育する家庭へ

定期的な見守り訪問とベビー用品の配達を行います

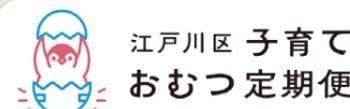
☎母子保健係☎03-5661-2466

子育てに関する経験・知識のある「見守り配達員」が毎月訪問し、悩みや不安を聞き取ります。悩みに合わせて必要な情報をお伝えするとともに、子育てに必要なおむつなどのベビー用品をお届けします。詳しくは区HPをご覧ください。

【対象世帯】 次の全てに該当する世帯

- 5年4月1日以降に生まれ、満1歳に達する日の前日までの乳児を養育している
 - 乳児および養育者が区に住民登録をしている
- ※乳児院や里親に預けられている乳児は対象外です。

【申請方法】 1月下旬以降、対象世帯に順次お送りするお知らせをご確認ください



新庁舎の工事費と開庁予定日のお知らせ

☎建設技術係☎03-5662-2605

庁舎移転に伴う新庁舎の建設工事において、工事費を概算で約590億円と算定しました。また、建設業界における慢性的な人手不足や働き方改革などに対応するため、開庁予定日を13年1月に変更しました。詳しくは区HPをご覧ください。



新庁舎周辺の整備イメージ



※今後も変更の可能性があります。

「くすのきカルチャー教室」令和6年度の受講生を募集します

中央くすのきカルチャーセンター ☎03-3652-3911

趣味や教養を高めながら、自分なりの楽しみ方や仲間づくりができる「くすのきカルチャー教室」の6年度受講生を募集します。教室で新たな生きがいを見つけ、充実した生活を送りませんか。

【対象】18歳以上の区内在住の方（各教室の定員を超えた場合は60歳以上の方を優先）

【募集要領の配布】1月15日(日)から各くすのきカルチャーセンター、各区民館・コミュニティ会館、各図書館、グリーンパレス、総合文化センター、小松川さくらホール、新川さくら館、各健康サポートセンター、各なごみの家などで配布

※募集要領・配布先は、区社会福祉協議会HPでもご覧になれます。



【申し込み】1月26日(日)10時～2月3日(日)17時に区社会福祉協議会HP、または2月1日(日)9時～17時に申し込み専用電話(☎03-3655-2333)で

※必ず募集要領・HPで科目の詳細・定員・曜日・回数・講師・費用などを確認の上、お申し込みください。

※定員を超えた教室は抽選を行い、申込者全員に「受講決定」「補欠」「落選」のいずれかを通知します。

※定員に満たない教室は2月5日(日)～29日(日)に電話で募集を継続します。詳しくは上記申し込み専用電話(2月10日(日)以降は中央くすのきカルチャーセンター(上記☎))にお問い合わせ

わせください。



【各会場での開講科目】

中央くすのきカルチャーセンター (西小松川町34-1)	正規教室	書道、園芸、レザークラフト、ペン字、水墨画、俳句、民謡、民謡舞踊、新日本舞踊、茶道(裏千家)、詩吟、コーラス、実践英会話、はじめての中国語、パステル画、フラワーアレンジメント、ウクレレ、水彩画、ちぎり絵、はじめての韓国語、初歩の写真、パッチワークキルト、源氏物語を読む、万葉集を読む、オカリナ、書画、英語で話そう、掛軸づくり、かな書道、古事記を読む
	企画講座	テーブル茶道、枕草子の世界、太極健康法、英語茶道、七宝焼でアクセサリを作ろう、盆踊りの華になる、俳画、色紙・短冊・扇面に書こう、生花のアレンジメント、元気になる川柳 ほか
小岩くすのきカルチャーセンター (東小岩2-6-22)	正規教室	書を楽しむ、園芸、ペン字、俳句、民謡、詩吟、コーラス、英会話入門、大正琴、フラワーアレンジメント、ウクレレ、水彩画、パッチワークキルト、絵手紙、煎茶道、平安女流日記
	企画講座	フランス文学を楽しむ、太極健康法、日本舞踊
葛西くすのきカルチャーセンター (宇喜田町191)	正規教室	書道、書を楽しむ、手芸、園芸、短歌、ペン字、水墨画、民謡、民謡舞踊、新日本舞踊、茶道(表千家)、コーラス、英会話入門、実践英会話、大正琴、フラワーアレンジメント、ウクレレ、はじめての韓国語、中国結び、万葉集を読む、はじめてのつまみ細工
	企画講座	日常英会話、粘土の花を作る、太極健康法、盆踊りの華になる、楽しい押し花、能・狂言を読む、世界に一つだけのシルバーアクセサリ、シェイクスピアを楽しむ、午後のシャンソン
東部くすのきカルチャーセンター (瑞江小学校内)	正規教室	書道、園芸、ペン字、俳句、民謡、英会話入門、ウクレレ、アカペラで歌ってみよう
	企画講座	写真から描く風景画、つるし雛、やさしいかぎ針編み
小松川くすのきカルチャーセンター (平井南小学校内)	正規教室	書を楽しむ、園芸、ペン字、パッチワークキルト、はじめてのつまみ細工、平安女流日記、オカリナ、水彩色えんぴつスケッチ
	企画講座	韓国文化に触れよう、アーティフィシャルフラワーで季節を彩る
鹿骨くすのきカルチャーセンター (篠崎第四小学校内)	正規教室	書を楽しむ、手芸、短歌、ペン字、英会話入門、絵手紙、オカリナ
	企画講座	四季折々の花を育てよう

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



避難行動要支援者名簿に関する意向確認を行います

【対象】木造住宅密集地域の木造住宅にお住まいの世帯のうち、東京都の地震ブレイカー配布事業への申し込みがお済みでない世帯

【対象】木造住宅密集地域の木造住宅にお住まいの世帯のうち、東京都の地震ブレイカー配布事業への申し込みがお済みでない世帯

1月中旬から3月上旬にかけて、東京都の委託を受けた配布員が対象の世帯を順次訪問し、地震ブレイカーをお配りします。配布対象となる地域など、詳しくは電話(右記☎)でお問い合わせください。

【お問い合わせ先】特設HP

東京都の配布員が地震ブレイカーをお届けします

東京都出火防止対策促進事業事務局

☎0120-888-289

11時～18時(日祝休を除く)

1月中旬から3月上旬にかけて、東京都の委託を受けた配布員が対象の世帯を順次訪問し、地震ブレイカーをお配りします。配布対象となる地域など、詳しくは電話(右記☎)でお問い合わせください。

【お問い合わせ先】特設HP

特定個人情報保護評価書に関する意見募集

【医療保険課庶務係】

☎03-5662-0540

意見のある方は意見書を提出できます。

【内容】特定個人情報保護評価書(国民健康保険に関する事務 全項目評価書)の変更

【閲覧・意見募集期間】1月15日(日)～2月14日(日)

江戸川区みどりの基本計画(案)に関する意見募集

【公園利活用係】

☎03-5662-8393

頂いた意見は後日、区のと合わせて公表します。

【閲覧・意見提出期間】1月15日(日)～2月13日(日)

【閲覧・意見提出先】水とみどりの課公園利活用係(中央1-3-13中里ビル2階)

※閲覧・持参での提出は日祝休を除く。

※区HPからも閲覧可。

「農業ボランティア」の募集

【農都市農業係】

☎03-5662-0539

農業の基礎を学びながら、区内の農業者をサポートしませんか。

【期間】4月～7年3月(登録は1年ごとの更新)

【場所】ボランティア研修農園

都市計画案の縦覧

【農都市計画係】

☎03-5662-6369

意見のある方は意見書を提出できます。

【内容】地区計画の決定(西小松川町、東小松川一・二丁目地区)

【縦覧・意見書提出期間】1月15日(日)～29日(日)

【縦覧場所】都市計画課都市計画係(区役所第三庁舎1階7番)

※縦覧・持参での提出は日祝休を除く。

※区HPからも閲覧可。

農都市農業係

☎03-5662-0539

農業者による耕作指導の下、本格的な農業を体験できるファーマーズクラブ東葛西(東葛西8-15)の利用者を募集します。また、一部区画に子育て世帯優先区画(ファミリースイアファーム)を設けます。詳しくは区HPをご覧ください。

【利用期間】3月15日～7年1月31日(最長4回更新可)

【耕作指導日】2月2回(第1・3回予定)

【内容】区が指定した野菜の栽培

【対象】区内在住で講習会出席の他、週2日程度耕作できる方

ファーマーズクラブ東葛西・ファミリースイアファーム利用者募集

【農都市農業係】

☎03-5662-0539

農業者による耕作指導の下、本格的な農業を体験できるファーマーズクラブ東葛西(東葛西8-15)の利用者を募集します。また、一部区画に子育て世帯優先区画(ファミリースイアファーム)を設けます。詳しくは区HPをご覧ください。

【利用期間】3月15日～7年1月31日(最長4回更新可)

【耕作指導日】2月2回(第1・3回予定)

【内容】区が指定した野菜の栽培

【対象】区内在住で講習会出席の他、週2日程度耕作できる方

葛西消防少年団に防災関連資機材を配置しました

【葛西消防少年団】

☎03-5662-2129

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、消防少年団活動に必要な資機材を購入しました。これらの資機材は、葛西消防少年団に配置し、地域の防災活動に役立てます。

区民農園と同時利用は不可

【定員】一般利用者↓5組、子育て世帯優先↓8組

※1区画約40平方メートル。※いずれも抽選。抽選結果は2月にお送りする予定です。

【利用料】5万円(耕作指導・農機具利用料などを含む)

【申し込み】1月24日(日)までに往復ハガキ(P7記入例参照)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



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



アスベストの事前調査・飛散防止をお願いします

環境課指導係

☎03-5662-1995

建築物の解体・リフォーム工事を行う前には、有資格者による事前調査が必要です。適切に調査を行い、状況に応じたアスベストが飛散しないように作業をする必要があります。詳しくは区HPをご覧ください。



小学校新1年生の方へ 就学通知書をお送りします

同窓事務係

☎03-5662-1624

就学通知書を1月中旬にお送りします。届かない方はご連絡ください。

【対象】平成29年4月2日～30年4月1日に生まれた方

「修理のお店」を募集します！

資源循環推進係

☎03-5662-1689

区ではごみの減量を進めるため、次の全てに該当する店舗を「修理のお店」として区HPなどで紹介しています。

【募集要件】修理に関する相談を無料で受けることができる/自店で簡単な修理やります。

フォームができる/他店で購入した商品にも対応できる

※自動車修理・住宅リフォーム関連の店舗などは対象外。

【申し込み】2月9日(金)までに電話(右記)で

休館のお知らせ

鹿骨区民館

☎03-3678-6114

上二色コミュニティセンター

☎03-3674-1381

↓1月20日(日)

●東葛西コミュニティ会館

☎03-5658-4073

↓1月22日(日)

●北葛西コミュニティ会館

☎03-5658-7311

↓2月1日(日)

●臨海町コミュニティ会館

☎03-3869-2221

↓2月2日(日)

催しもの

えどがわエコセンターの催し

【申し込み】2月1日(日)

☎03-5659-1651

☎03-5659-1677

①江戸川の自然でエコ染布体験 巾着づくり

【日時】1月29日(日)10時～12時

【定員】10人(申込順)

【費用】1400円

②キャンドルナイトのすめ オリジナルエコキャンドルづくり

【日時】2月17日(日)10時30分～12時10分・13時30分～15時10分

【定員】各8人(申込順)

【費用】各500円

【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

【申し込み】1月16日(日)10時から①電話(右記)で・②電話(右記)またはFAX(P7)記入例参照・右記で

一之江名主屋敷の催し

園文化財係

☎03-5662-7176

●名主屋敷の歳時記と昔ばなし・節分

古民家のいろりを囲んで、節分にあつまる昔ばなしを聞きましょう。

【日時】2月3日(日)11時～12時

【定員】30人(現地先着順)

●茅葺工事見学説明会

茅葺屋根のふき替えの様子を間近で見えます。

【日時】2月10日(日)10時から・11時から

【定員】各20人(抽選)

【申し込み】1月26日(金)までに往復ハガキ(P7)記入例参照

篠崎文化プラザの催し

篠崎文化プラザ

☎03-3676-9071

●フードドライブ

ご家庭や企業で余っている食品をお持ちください。食料が必要な方への支援事業に活用します。

【日時】1月21日(日)10時～15時

【申し込み】1月21日(日)14時～15時

【定員】18人(申込順)

※20歳以上が対象。

【費用】3500円

【講師】長谷川美香(日本ソムリエ協会認定ワインエキスパート・エクセレンス)

【申し込み】電話(右記)またはHPで受け付け中

【日時】1月22日(日)12時30分～13時30分

【出演】栗原希(フルート)、赤塚由紀(ピアノ)

【場所】篠崎文化プラザ

スマートフォンの相談会

デジタル戦略係

☎03-5662-0326

【日程・場所】1月17日(日)↓小松川区民館、24日(日)↓小岩区民館、30日(日)↓葛西区民館

【時間】13時～16時

【対象】スマートフォンでのインターネットの操作に疑問や不安のある6歳以上の方

【申し込み】不要

第10回小松菜まつり2024

☎都市農業係☎03-5662-0539

区内の飲食店などが集まり、小松菜商品や新鮮な野菜を販売します。商品を購入して現在開催中の「小松菜グルメスタンプラリー」のスタンプをたくさん集めてみませんか。また、江戸川区商店街ヒーロー「エドレンジャー」のショーも開催します。詳しくは区HPをご覧ください。

▲区HP

【日程】1月20日(日)

【内容・時間】小松菜商品販売、こまつなくん缶バッジ作成・抽選会⇒10時～16時、エドレンジャーショー⇒10時30分から・15時から(9時45分～50分に各回の整理券配布、整理券なしでも立ち見観覧は可)、キッズダンスステージ⇒13時から

【場所】アリオ葛西1階ウェストコート(東葛西9-3-3)



▲販売繁盛 エドレンジャー

来場者特典

12時から先着200人に、愛国学園短期大学の皆さんが「小松菜ふりかけごはん」を振る舞います。

仕事と子育て 再就職準備セミナー
 船堀ワークプラザ
 ☎03-5659-8612
【日時】2月13日 14日 10時～11時30分
【場所】船堀コミュニティ会館
【対象】育児と仕事の両立を目指す方
【定員】各20人(申込順)
【申し込み】1月16日 9時から電話(右記☎)または窓口で
 ※一時保育あり。
 詳しくは区HP
 🗺

小規模保育所 就職フェア
 区運営支援係
 ☎03-5662-5028
 区内の小規模保育所が合同で就職相談会を開催します。
【日時】1月30日 16時～19時30分
【場所】タワーホール船堀2階 蓬莱
【対象】保育士・栄養士・看護師・調理師の資格をお持ちの方、取得見込みの方
【申し込み】不要

福祉のしごと・就職相談・面接会 in 一之江
 ハローワーク木場
 ☎03-3643-8627
 江戸川区の求人事業所4社

講座「子どものいない女性の生き方」(ライブ配信も実施)
 株式会社 日葉
 ☎070-8702-2798
【日時】2月29日(土) 14時～15時30分
【場所】タワーホール船堀3階 307会議室
【定員】会場30人、オンライン(Zoomを使用)50人
 ※いずれも申し込み順。
【講師】くどうみやこ(大人ライフプロデューサー)
 ※講師はリモート出演。
【申し込み】2月28日 17時までに電話(右記☎)または区HPで
 ※一時保育あり。
 詳しくは区HP
 🗺

江戸川総合人生大学 介護・健康 学科授業見学「介護離職問題」
 江戸川総合人生大学 運営係
 ☎03-3676-9075
【日時】2月5日 14時～16時
【場所】篠崎文化プラザ
【定員】10人(申込順)
【講師】荒井浩道(駒澤大学文学部社会学科社会学専攻教授)
【申し込み】1月16日 10時から電話(右記☎)またはHPで

ファミリーサポート会を募集します
 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】2月14日 10時～16時(昼休憩あり)
【場所】篠崎コミュニティホール
【定員】20人(申込順)
【申し込み】2月7日 17時までに電話(右記☎)または区HPで
 ※詳しくは区HP
 🗺

お子さんの不登校でお悩みの方へ「日曜不登校相談」
 グリーンパレス教育相談室
 ☎03-5662-7204
【日時】2月15日(土) 13時30分～16時
【場所】コミュニティプラザ一之江
【定員】1事業所につき6人まで(申込順)
【申し込み】1月29日 8時30分から電話(右記☎)または窓口で

えどがわマイタウン就職説明会・面接会 in 船堀
 ハローワーク木場
 ☎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。
【日時】2月16日(土) 13時30分～16時
【場所】船堀コミュニティ会館
【持ち物】履歴書(写真貼付)
【申し込み】不要

ひきこもりに悩む家族の会「エバーグリーン」
 生活支援第一課 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】2月3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】2月2日(金)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・✉konin.edogawa.fami@kizuki.jp)で
 ※詳しくは区HP
 🗺

介護のしごと入門セミナー
 ハローワーク木場
 ☎03-3643-8627
【日時】2月15日(日) 10時～11時30分
【場所】コミュニティプラザ一之江
【定員】20人(申込順)
【申し込み】1月29日 8時30分から電話(右記☎)または窓口で

はじめの資産運用セミナー
 消費者センター
 ☎03-5662-7635
【日時】1月28日(日) 13時30分～15時30分
【場所】グリーンパレス5階 常盤
【定員】40人(申込順)
【講師】寺林弘樹(日本証券業協会金融・証券インストラクター)
【申し込み】1月16日(火) 26日(金)に電話(右記☎)で

アクアトレーニング
 小岩アーバンプラザ
 ☎03-5694-8151
【日時】2月19日～3月25日の毎週 10時30分～11時30分 / 2月22日～3月28日の毎週 10時30分～11時30分・19時～20時(各全6回)
【場所】小岩アーバンプラザ
【対象】18歳以上の方
 ※妊娠中の方、心肺機能に障害のある方は不可。
【定員】各50人(抽選)
【費用】各2520円

「みんなで筋トレ」パネル展「かんたんな運動で健康に」
 中央健康サポートセンター
 ☎03-5661-2467
【日程】①1月29日(日)～2月9日(金)、②2月1日(日)～29日(日)
【時間】①9時～21時(1月29日(日)は13時から、2月9日(金)は15時まで)、②10時～21時
【場所】①グリーンパレス1階ロビー、②アリオ葛西1階ウェストコート(東葛西9-3-3)
【内容】初心者向け「えどがわ筋力アップトレーニング」、クボタスピアーズの協力を得て作成した「えどスピートレーニング」、フレイル予防運動習慣調査結果 ほか

健康サポートセンター一覽

中	東	小	清	葛	小	健康サポートセンター
中央	東部	小岩	清洲	葛西	小松川	健康サポートセンター
☎03-5661-2467	☎03-3668-1246	☎03-3678-3171	☎03-3878-1221	☎03-3678-0154	☎03-3678-8711	健康サポートセンター
				☎03-3678-0154	☎03-3678-5531	健康サポートセンター
				☎03-3678-5531	☎03-5675-2515	健康サポートセンター

生活習慣病予防のための運動相談(個別・予約制)
 各会場へ
 「体重が増えた」「生活習慣病が気になる」などのお悩みを解決するためのトレーニング方法を理学療法士・作業療法士がアドバイスします。

MAIL 友好都市からの手紙

安曇野市

安曇野の名前を全国に広めた小説『安曇野』をご存じでしょうか? 地元出身の白井吉見氏の長編小説で、穂高から上京しパン屋「中村屋」を創業した相馬愛蔵など実在した人物が登場します。市内には、碌山美術館など小説ゆかりの場所があります。ぜひ安曇野市へ訪れた際は、お立ち寄りください。

☎安曇野市政策部政策経営課 ☎0263-71-2401
 安曇野市では、地域の先人たちの生きざまを描いた小説『安曇野』を原作としたNHK大河ドラマの実現に向け取り組みを進めています。現地では概要や魅力をまとめたパンフレットを配布しています。詳しくはHPをご覧ください。

🗺

葛西臨海公園内のホテル
ホテルシーサイド江戸川

レストランシーサイドではメニューをリニューアルし、旬の食材を使った和食、洋食、中華料理メニューを多数用意しています。また、コース料理のほかにも、ランチタイム、ディナータイム限定などのメニュー、お得なセットメニューもありますので、気軽にお楽しみください。

【ディナー限定メニュー】

- 洋食フルコース ロワールコース 8800円
- シーサイドコース 5500円 ●彩り御膳 4800円

ご予約やお問い合わせは、電話で
☎03-3804-1180 = 9時～18時

🗺

「いのちの支援係」を守る、生きる、支援
 総合相談会
 ☎03-5661-2478
【日時】1月26日(金) 13時30分～15時
【場所】小岩健康サポートセンター
【申し込み】不要

1月16日～2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・日祝日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（日祝日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。

1月21日 日	小児科	内科	眼科	耳鼻咽喉科	住所	電話番号
1月21日 日	みやのこどもクリニック				南葛西2-18-27	☎03-3869-4133
	M's(エムズ)こどもクリニック瑞江				南篠崎町3-1-3	☎03-6231-8388
	安部診療所				一之江4-7-4	☎03-3652-0234
	中愛クリニック				東小松川3-35-5	☎03-3653-9875
	守島医院				西小岩1-16-6	☎03-3671-3711
	つかもと眼科クリニック				東小岩5-32-12	☎03-3673-8151
1月28日 日	かさい駅前耳鼻咽喉科				中葛西5-36-12	☎03-5659-1878
	星田小児クリニック				中葛西2-3-10	☎03-3680-2028
	皆川内科小児科				北小岩2-9-12	☎03-3671-0030
	北篠崎クリニック				北篠崎2-4-3	☎03-3698-7225
	西葛西クリニック				西葛西4-2-75	☎03-3686-5555
	にいほりクリニック				新堀1-38-11	☎03-5243-4141
1月28日 日	一之江眼科				一之江8-13-9	☎03-5879-2512
	しんでん耳鼻咽喉科医院				西葛西8-12-17	☎03-6411-4133

※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。



※受診前にはま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】 日祝日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

1月21日 日	接骨院	住所	電話番号
1月21日 日	桜井接骨院	南葛西3-14-13	☎03-3689-9671
	のん接骨院	新堀1-39-12	☎03-5664-6265
1月28日 日	まほろば整骨院	瑞江4-45-7	☎03-6638-6228
	北小岩ヤマグチ接骨院	北小岩8-2-16	☎03-5668-1061

※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 / 土日祝日=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（日祝日は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



～体も心も若返る～ 「令和6年度 リズム運動初心者教室」

📍生きがい係 ☎03-5662-0039

リズム運動は、マンボやジルバなどの社交ダンスのステップを取り入れた軽運動で、40年以上にわたってくすのきクラブなどで親しまれています。基礎からステップを学ぶ他、ストレッチや脳活トレーニングにも取り組みます。

【対象】 区内在住の60歳以上の方（7年4月1日までに60歳になる方を含む）

※一度受講が修了された方は、申し込みできません。

【申し込み】 1月31日迄までに往復ハガキ（P7記入例参照・生年月日、第3希望までの会場も記入）を郵送（消印有効・〒132-8501（住所不要）福祉推進課生きがい係）

※受講会場の決定通知は2月中旬にお送りする予定です。

現在、リズム運動未経験の方を対象とした「リズム運動体験教室」を開催しています。詳しくは電話（上記☎）でお問い合わせください。



会場	日時 (4月～7年3月)	定員 (抽選)
スポーツセンター	4月1日から毎週 日 10時～12時	各96人
篠崎コミュニティ会館		
小松川さくらホール	4月1日から毎週 日 13時～15時	60人
南葛西会館	4月9日から毎週 日 10時～12時	各48人
スポーツランド		
西小岩コミュニティ会館	4月3日から毎週 日 13時～15時	70人
総合体育館	4月4日から毎週 日 10時～12時	60人
東部区民館	4月4日から毎週 日 10時～12時	各70人
南小岩コミュニティ会館	4月4日から毎週 日 13時～15時	
小松川区民館	4月5日から毎週 日 10時～12時	50人
長島桑川コミュニティ会館	4月5日から毎週 日 10時～12時	各60人
清新町コミュニティ会館	4月5日から毎週 日 13時～15時	
船堀コミュニティ会館	4月5日から毎週 日 13時～15時、 4月6日から毎週 日 10時～12時	96人
コミュニティプラザ一之江	4月6日から毎週 日 10時～12時	
松江区民プラザ	4月7日から毎週 日 10時～12時	50人

熟年相談室

初めてのポッチャでうつ予防

📍本一色熟年相談室アゼリー江戸川 ☎03-5607-7600

ポッチャは誰でも安全に楽しめるスポーツです。パラリンピック正式種目にも選ばれたスポーツで、心と身体をリフレッシュしましょう。簡単なようで奥深いポッチャの魅力と一緒に体験してみませんか。

【日時】 2月9日 日 13時30分～15時

【場所】 アゼリー江戸川

【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

元気な身体はお口の中からスタート！

📍船堀熟年相談室 ☎03-5878-1521

自分の歯や口・体の健康に関心を持ち、生活習慣を整えることは高齢者にとって健康づくりの近道です。歯ブラシなどの道具を使った口の中を清潔に保つためのケアだけではなく、顔や舌の体操・唾液腺のマッサージなど、口の機能を回復・向上させるためのケアも実施して歯や口の健康を維持しましょう。

【日時】 2月19日 日 14時～15時30分

【場所】 タワーホール船堀3階303会議室

【定員】 15人程度（申込順）

【申し込み】 電話（上記☎）で受け付け中



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。4月分（ゴールデンウィークの4/27日～5/5日を除く）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 (日祝休を除く)

寒さが厳しいこの
時季に、穂高荘で湯
治をしませんか。連
泊して温泉に入るこ
とで、心身ともにリ
フレッシュすること
ができます。3月末
まで特別料金で宿泊
できますので、この機会にぜひご利用ください。



- プレミアム穂高号 国指定重要文化財
「片倉館」と湖畔のランチ**
2月1日(日)～2日(金) 1泊
フリープラン 2泊3日
2月2日(金)～4日(日) 2泊
健康が一番 養命酒・かんてんぱぱ、イチゴ狩り
2月21日(日)～23日(火) 2泊



5月分(6日(休)～31日(金))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】2月1日(日)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)

▲穂高荘

※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

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

3月までウインタースポ
ーツが楽しめる塩沢江戸川
荘。スノーシューで雪原や
森をハイキングしてみませ
んか。インストラクターと
一緒にアウトドアの世界を
思う存分満喫できます。



- トミオカホワイト美術館と
八海山ロープウェイで白銀の世界を満喫**
3月17日(日)～19日(火) 2泊
**懐かしい情景 高橋まゆみ人形館と
雁木通り寺巡り癒しの旅**
3月24日(日)～26日(火) 2泊
**醸造のまち「撰田屋」のまち並み散策と
登録有形文化財を巡る旅**
3月28日(日)～30日(火) 2泊



クボタスピアース インフォメーション



12月の試合ハイライト!

敗戦から見た課題と向き合って次の勝利に!

リーグ2連覇に向けた、クボタスピアース船橋・東京ベイの今季の試合が始まりました。開幕戦では、相手にリードされる展開が続き、悔しい一戦となりましたが、2戦目では相手に得点を許すことなく圧勝! 3戦目では司令塔の負傷などもあり、惜しくも敗れる結果となりました。今後の活躍に期待して、みんなで応援しましょう!

クボタスピアース船橋・東京ベイの試合の最新情報はHPをご覧ください。



12/16 vs 三重ホンダヒート

序盤から強気に攻め、4番シカリング選手のトライで先制すると、前半40-0と相手を大きく突き放します。後半でも得点を重ねたスピアースは、試合終了までアグレッシブに攻め、完封勝利となりました。



12/10 vs 東京サントリーサンゴリアス

試合開始直後から相手にペースを握られ、前半から大きくリードされる展開に。後半2分に先制トライを決めるも、いい流れが続かず完敗。悔しい一戦となりました。



12/24 vs 静岡ブルーレヴズ

先制トライを決めた司令塔の負傷などが響き、前半はリードを許す展開に。後半、左右に大きく振ったのトライなどで3点リード! しかし最終盤、粘りに粘った防御の壁が破られ、逆転トライを喫し惜敗となりました。

