



え



ど



が



わ

3つの“密”を避けてください

- “密”閉** 小まめな換気を行う
- “密”集** 互いに手を伸ばして届かない十分な距離をとる
- “密”接** 近距離で会話をしない。マスクを着用する

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/

「まさか自分が…」となる前に  
**体のホンネ**  
聞いてみませんか?  
～健診のススメ～

毎日何気なく健康に過ごせているのは、  
休みなく文句も言わずに働いてくれている  
あなたの体のおかげかもしれません。そんな  
働き者の体の本音を、年に1度の健診(検診)  
で聞いてあげましょう。  
☎健診係 ☎5662-0623

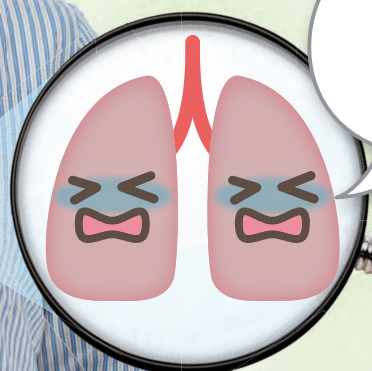
**肝臓**

毎日アルコールの  
飲み過ぎだよ～  
血液検査で異常が  
ないか確認して!



**肺**

定期的検査を受けて  
状態を確認して!  
せき・息切れは  
嫌だよ～



**大腸**

なんだか最近  
調子が悪いなあ  
検便でしっかり調べて  
ほしいのに…



**胃**


大食いや早食いって  
負担がかかるんだよね  
検査を受けて  
気付いてほしいな…



江戸川区では無料で以下の健診(検診)が受けられます

**生活習慣病予防のための健診**  
年齢や医療保険の種類により受診できます

- 区民健診** (区内在住で他に健診の機会がない方のみ対象)  
40歳未満  
実施期間⇒12月～2月  
会場⇒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)
- 国保健健診** (江戸川区国民健康保険加入者のみ対象)  
40～64歳  
実施期間⇒通年実施  
会場⇒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)  
※10月31日までは区内指定医療機関でも受診できます。
- 国保健健診** (江戸川区国民健康保険加入者のみ対象)  
65～74歳  
実施期間⇒8月～10月  
会場⇒区内指定医療機関
- 長寿健診**  
75歳以上  
実施期間⇒8月～10月  
会場⇒区内指定医療機関



**がん検診**  
医療保険の種類に関係なく区民の方が受診できます

男性	女性
20歳以上	<b>子宮頸がん検診</b> 視診、細胞診、内診
30歳以上	<b>乳がん検診</b> 30～39歳⇒超音波検査
40歳以上	<b>乳がん検診</b> 40～64歳⇒超音波検査またはマンモグラフィ検査
50歳以上	<b>乳がん検診</b> 65歳以上⇒マンモグラフィ検査

**男性検診:**

- 胃がん検診: 胃部エックス線(バリウム)検査
- 肺がん検診: 胸部エックス線検査、喀痰細胞診
- 大腸がん検診: 便潜血反応検査
- 口腔がん検診: 視触診、細胞診
- 胃がん検診: 胃部エックス線(バリウム)検査または内視鏡検査
- 前立腺がん検診: 当該年度内に60歳・65歳・70歳になる方⇒血液検査

各健診(検診)の受診方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください





区イベントや事業は、国の定めた目安に基づく人数制限などの新型コロナウイルス感染症対策の下で行います。人と接する場にお出掛けの際はご自身でも原則マスクを着用するなど感染症対策へのご協力をお願いします。



区ホームページ▶

参加申し込み記入例

- 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。

お知らせ

マイナンバーカード 手続き専用窓口の開設

カードの受け取りなど、マイナンバーカードに関する各種手続きを行う専用の窓口を開設しました。開設場所は区役所本庁舎1階、葛西健康サポートセンター3階

国勢調査にご協力ください

「国勢調査員証」を携帯した調査員が、調査書類を配布します。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、原則対面はせずインターホン越しに世帯の確認をし、調査書類を封筒に入れて投函します。

インターネット回答期間⇒9月14日頃～10月7日頃
紙の調査票での郵送回答期間⇒10月1日～7日頃

国勢調査コールセンター ☎6704-5860 = 9時～17時(土日祝含む)

動画で撮影「あなたの大切な人へのメッセージを作ませんか？」

コロナ禍で会う機会が減ってしまった家族や親戚に向けて、動画を作ってメッセージを届けませんか。10月31日田まで ※撮影場所により施設使用料がかかります。

東京都 みんなでいっしょに自然の電気(みい電)キャンペーン 参加者募集

東京都では、多くの方が参加することで、太陽光や風力など自然を活用した電気の費用を下げて利用できるキャンペーンを実施しています。詳しくは下記ホームページをご覧ください。

小岩アーバンプラザ 一部利用休止のお知らせ

改修工事のため、ホールの利用ができなくなります。10月1日(日)～令和3年6月30日(日) 小岩アーバンプラザ ☎5694-8151

「火災による死者ゼロ500日」達成

江戸川消防署では、8月26日に管内での「火災による死者ゼロ500日」を達成しました。管内の各町会・事業所をはじめとした地域の皆さんの協力により達成できた記録です。

催しもの

圓藏亭落語会 in 小岩図書館

10月11日(日)14時～16時15分 小学生

グリーンパレスからのお知らせ

①グリーンパレス55周年企画 オリジナルキャラクター募集
創立55周年を記念して、オリジナルキャラクターのデザインと愛称を募集します。決定したキャラクターは12月に開催予定のグリーンパレス物産市で発表します。
募集期間=10月30日(金)まで
②英語でキッズダンス!
英語の歌のリズムに合わせて楽しくダンスをします。
10月4日～令和3年3月7日の月2回(14時～15時(3年3月7日は発表会))
408集会室
小学1・2年生15人(申込順)
¥6000円 水村ちず 室内用運動靴、飲み物
【申込】①10月30日(金)までにA4用紙にキャラクター1体と愛称を書いて郵送(必着)または持参、②9月11日(日)10時から電話で、〒132-0031 松島1-38-1 グリーンパレス ☎5662-7687



以上の方40人(申込順) ※未就学児の同伴不可。
10月9日(日)9時から電話または窓口で、小岩図書館 ☎3672-0251

スポーツ

東部地区中高年スポーツ教室「ウォーキング」

9月13日・27日、10月4日・11日・18日の日9時～13時 ※小雨実施。
東部区民館前集合 40歳以上の方 ¥1回10円 タオル、飲み物 別途スポーツ係 ☎5662-1636

プロが教えるシニア健康ボウリング教室

9月27日(日)10時～12時30分 葛西とうきゅうボウル(東葛西9-3-3)
都内在住の60歳以上の方48人(申込順)
江戸川区 ☎046-6638-8085 = 日～金9時～17時(祝を除く)

区民カヌー体験教室

9月27日(日)⇒新左近江親水公園カヌー場/10月4日(日)⇒江戸川(小岩菖蒲園船着き場)
10時～12時(1回30分程度) ※いずれも受け付けは30分前から。荒天中止。
パドル練習、カヌーの乗り降り、こぎ方ほか 小学4年生以上の方各日50人(先着順)
※9月27日は障害のある方など優先受け付け枠を設けます。希望の方はお問い合わせください。
各日100円(保険代含む)
江戸川区カヌー協会 初めてのよい運動着・靴、タオル、ビニール袋 ※貴重品はなるべく持参しないでください。
国スポーツ振興事業調整係 ☎5662-0664

ひとり親家庭のための就業支援講習会「パソコン講習会」(動画配信)

動画配信期間=10月21日(日)10時～11月4日(日)
区内在住のひとり親家庭の母親または父親
10月9日(日)9時から電話または区ホームページで、ひとり親相談室(〒132-0031 葛西図書館 ☎5662-0251)
メール ☎5659-1651 / ✉edogawa-ecocenter@bz01.plala.or.jp

第142回江戸川落語会

12月18日(日)18時30分開演 総合文化センター大ホール
5席3700円、A席3200円(全席指定)
※未就学児の入場不可。
柳家小三治ほか
10月9日(日)12時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
9月13日(日)から窓口での販売も行います。
車いす、同伴者の車のチケットは電話または窓口販売のみです。

ホープフルコンサート～船堀から音楽の旅～

歌、ピアノ、管楽器などによるクラシックの定番のほか、映画音楽などの親しみやすい曲を演奏します。
10月24日(日)13時30分開演
タワーホール船堀5階小ホール ☎1000円
江戸川区、江戸川区音楽協議会
10月14日(日)21日(日)14時～15時30分(全2回)
グリーンパレス集会室403
18歳以上の方20人(抽選)
江澤佳子(心理カウンセラー)
10月24日(日)因みに往復ハガキ(記入例参照・30字程度で受講動機も記入)を郵送(消印有効)、〒132-0031 松島1-38-1 グリーンパレス1階 えどがわボランティアセンター ☎5662-7671

第98回小岩で落語を聴く会

9月27日(日)14時～16時30分
小岩区民館 30人(先着順) ¥500円
朝風亭容巨、隠れ家虎太郎、紺昇亭一華ほか
江戸川区 園長 ☎090-240

図書館へ行こう!

Table with columns: 催し, 日時, 対象, 会場・申し込みなど. Lists various library events like children's book readings and movie screenings.

ロタウイルス感染症予防接種の費用助成が始まります

令和2年8月1日以降に生まれた方は、ロタウイルス感染症予防接種を10月1日(日)から無料で接種できるようになります。対象の方には生後2カ月になる月の中旬に予防接種券を郵送します。
※東京都23区外で接種する場合は接種前に依頼書の発行が必要です。詳しくはお問い合わせください。
健康サービス係 ☎5661-2473

東京都介護人材確保対策事業

介護人材を安定して確保するため、介護人材確保対策事業(介護職員資格取得支援事業、介護職員就業促進事業)を実施しています。詳しくは東京都福祉人材センターのホームページをご覧ください。
国東京福祉人材センター ☎5211-2910

ふれあい農園での収穫体験

落花生・サツマイモの収穫を体験します。
収穫日=①落花生⇒10月3日(日)、②サツマイモ⇒10月10日(日)
※9時～12時の指定した30分。小雨実施。
収穫場所=ふれあい小島農園 (①篠崎町3-20、②篠崎町3-25)
※車の来園は不可。
①80世帯、②140世帯 ※いずれも抽選。区内在住の方のみ。
各1000円 (①4株、②5株)
10月16日(日)までに往復ハガキ(記入例参照・品目も記入)を郵送(消印有効)、〒132-8501(住所不要) 産業振興課農産係 ☎5662-0539
※申し込みは品目ごとにハガキ1枚、1世帯各品目1枚まで。

篠崎文化プラザ フードドライブ開催

ご家庭で余っている食品をお持ちください。提供していただいた食品は、食料支援が必要な生活困窮者やひとり親家庭を支援する事業などに活用します。
9月20日(日)10時～15時
お持ちいただきたい食品=インスタント・レトルト食品、乾物(パスタなど)、缶詰、調味料(砂糖など)
※賞味期限まで1カ月以上あり、外装が破損していないもの。瓶詰ではないもの。
江戸川文化プラザ ☎3676-9071

～スポーツ施設の教室～

Table with columns: 教室名, 対象, 曜日, 開始時間, 日, 日, 定員(抽選), 費用. Lists sports classes like skating, gymnastics, and martial arts.

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 columns: テーマ, 日時(9月), 会場, 申込先. Lists support groups like 'Medicine you can do' and 'Sleep apnea symptoms'.

介護予防教室

Table with columns: テーマ, 日時(9月), 会場, 申込先. Lists classes like 'Ball walking' and 'Can't walk easily'.

各申込先へ電話で

夜間・休日急病診療

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 19時～翌朝6時・日曜 9時～17時 ☎5667-7775
診療場所 西端江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センター(日曜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

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、受診する前に当番医療機関へ電話でご相談ください。

Table with columns: 日, 科目, 診療時間, 名称, 住所, 電話番号. Lists various medical facilities like clinics and hospitals.

江戸川区歯科医師会休日歯科応急診療所(要予約)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、予約時に体調などを伺います。
診療時間 19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 columns: 日, 名称, 住所, 電話番号. Lists emergency chiropractors.

お買い物にはマイバッグのご利用を!
お買い物の際は、環境にも家計にも優しいマイバッグを利用し、プラスチックごみの削減を目指しましょう。
国ごみ減量係 ☎5662-1689

協力 申し込み 問い合わせ 電子メール ホームページ 印刷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



区の人口と世帯数 9月1日現在	人口・世帯数(前月比)	4
	人口	697,737 (-987)
	男	351,886
	女	345,851
	世帯	347,261 (-273)

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/

## 9月は「世界アルツハイマー月間」

### 認知症になっても 安心して暮らせる社会を

加齢やアルツハイマー病など、さまざまな原因で誰もがかかる可能性のある認知症。認知症をよく理解することが、認知症の人が安心して暮らせるまちにつながります。  
☎介護保険課事業者調整係 ☎5662-0032



#### 理解する

講演会  
「認知症を正しく理解しよう」

📅10月15日(木)14時30分～16時  
📍グリーンパレス 5階孔雀  
👤75人(申込順)  
👤柴田展人(順天堂東京江東高齢者医療センター・メンタルクリニック教授)  
☎9月14日(月)9時から電話で、認知症ホットライン ☎3652-2300



#### 相談する

認知症ホットライン  
☎3652-2300

☎～☎(祝・年末年始を除く) 9時～18時  
ご本人はもちろん、ご家族の方で「もしかして認知症?」と思ったら、一人で抱え込まずお気軽にご相談ください。

お近くの「熟年相談室」でも、いつでも相談できます。

#### 見守る

「認知症サポーター養成講座」出前講座

認知症サポーターは、認知症についての正しい知識を持ち、地域で認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。地域に認知症への理解者を増やすため、受講者全員が認知症サポーターになれる出前講座を実施しています。詳しくはお問い合わせください。  
☎介護保険課事業者調整係 ☎5662-0032



認知症関連書籍のミニ展示を各図書館(コミュニティ図書館は除く)で行います。開催日など、詳しくは各図書館にお問い合わせください。

## 人も動物も幸せに ～考えよう、共に暮らす社会～

犬や猫は、寿命が約15年と長い年月を一緒に暮らすパートナーです。人も動物も幸せに過ごすために共に暮らす社会について考えてみませんか。  
☎動物管理係 ☎3658-3177



## 9月20日～26日は 動物愛護週間

### 飼い主のいない猫の 対策支援を行っています

- 地域猫活動の3原則
- 1 決まった時間・場所での餌やり(置き餌は行わない)
  - 2 猫用トイレの設置と排せつ物の清掃
  - 3 不妊・去勢手術の徹底

区は、将来的に飼い主のいない猫を減少させるため、地域猫活動の3原則の下、町会・自治会の理解を得て猫の世話をしているボランティア団体に、不妊・去勢手術費用を助成するなどの支援をしています。  
※現在、41団体、64町会・自治会が地域猫活動に取り組んでいます。支援要件など、詳しくはお問い合わせください。  
☎動物管理係 ☎3658-3177



## ペットも3つの密を避けましょう

### 密閉

狭いケージ、ふん尿の垂れ流しなど劣悪な飼育環境は避けましょう。

### 密集

適切な繁殖制限をしない多頭飼育は避けましょう。

### 密接

口移しで餌を与えるなど、過剰な触れ合いは避けましょう。