

広報

えどがわ

E D O G A W A

2024年

3 / 1 号

no.2047

私たちが
考えました！

特集

皆さんの応援で

区民発のアイデアが実現！

～江戸川区版クラウドファンディング事業、始めます～

《4ページへ

「区民と区の職員による政策提案プレゼンテーション」に参加した
「自然大好き」グループの阿部涼香さん(左)と青木結依香さん(右)



ともに、生きる。
江戸川区

本誌掲載の4月から実施する事業は、令和6年第1回
江戸川区議会定例会での審議・議決を経て実施します。



江戸川区長
斉藤 猛



先日、障害がある方の「二十歳を祝う式典」にお招きいただきました。二十歳を迎えたご本人とご家族から挨拶がありました。その中からご本人のお姉さんのメッセージを紹介させていただきます。

「私と弟は1歳違いです。私も母に甘えたいときがありましたが、幼い頃はいつも母の背中に弟がいて甘えることができませんでした。そのため、私が母に対して爆発してしまう時期もありました。私が小学3～4年生の頃、特別支援学校に籍を置く弟が地元の小学校に通う副籍学級[※]で、定期的に私の小学校に来ていました。母はそのことで私がいじめら

れはしないかと、とても心配していましたが、私は普段から弟に障害があることを友達に話してしまし
たし、今でもそうです。弟の障害のことで私がいじめられることはありませんでした。自分の周りに障害のある人がたくさんいることは自然でいいと思います。私は今年の春、大学4年生になり、卒論で『副籍学級』を取り上げるつもりです。これから母に当時の様子を聞いてみたいと思います」

そう笑顔で話す彼女の姿が印象的でした。いくつになってもどこにいても特別扱いされないまち、自分らしく生きて喜怒哀楽が出せるまち、そんな江戸川区の未来がこのメッセージから見えてきます。

※副籍学級…特別支援学校に通う児童・生徒が地元の小中学校に副次的に籍を置き、交流を通じて地域とのつながりを図る制度。

想 い

～区長室から～

令和6年 町会・自治会役員表彰 ～587名を表彰～

☎コミュニティ係 ☎03-5662-0515



区では、長年にわたり町会・自治会役員として地域のために活躍されている方々を表彰しています。今年は2月4日に総合文化センターで式典があり、区内の町会・自治会から587名の方が受賞されました。受賞された皆さん、おめでとうございます。



町会・自治会とは

区内には、現在275の町会・自治会が組織されており、活発なコミュニティ活動が行われています。地域の親交を深める行事の他、災害時の避難所対応や救出・救護活動を行うなど、皆さんの一番身近な心強い味方となる自主的な組織です。

受賞された方々

(敬称略・順不同)

▶長期在職の会長⇒4名

宇田川晴夫(船堀三丁目町会)、高橋教夫(船堀六丁目町会)、奈良由貴(コーシャハイム臨海町二丁目住宅自治会)、森真(コスモ葛西臨海公園ロイヤルコート自治会)

▶退任した会長⇒14名

松本妙子(小松川2丁目ひまわり自治会)、福山正治(平井三丁目5号棟親睦会)、吉川好一(テクノタウン小松川)、大岩俊弘(プリリア大島小松川公園自治会)、角田毅彦(江戸川五丁目新和町会)、森澤實(二之江八幡町会)、大浦哲也(新二之江町会)、吉澤光雄(南船堀団地自治会)、櫻岡一利(小島町都営住宅親和会)、西野輝彦(仲町町会)、小林貞夫(堀江住宅自治会)、遠藤吉信(小岩東部町会)、秋元勝明(上一色中町会)、金巻孝(江戸川二丁目都住自治会)

▶退任した役員⇒76名

▶現役30年以上の役員⇒40名

▶現役20年以上の役員⇒75名

▶現役10年以上の役員⇒157名

▶現役5年以上の役員⇒221名



SDGsアクション Vol.11 最終回

☎SDGs推進センター ☎03-5676-7885

日頃の生活を振り返ってみましょう！

SDGsにつながる身近な行動をまとめた

「SDGs えどがわ10の行動」チェックリスト

- ☐ 01 食品ロスを防ぐため、必要な量だけ買う
- ☐ 02 健康的な食事をし、運動を心がけ、十分な睡眠をとろう
- ☐ 03 家事や育児、介護に家族みんなで参加しよう
- ☐ 04 電気も水も大切に使う
- ☐ 05 最新の科学や技術に興味を持ち、活用してみよう
- ☐ 06 一人ひとりの多様性への理解を深め、交流の機会を増やそう
- ☐ 07 世代を超えて地域のイベントや防災訓練に参加し、絆を深めよう
- ☐ 08 とにかくリサイクルをしよう
- ☐ 09 みどりを大切に、プラごみを減らして豊かな自然を守ろう
- ☐ 10 川や海に囲まれた江戸川区の歴史や文化、環境を学ぼう

皆さんはいくつ行動していますか？
区では、SDGsの達成やCO2削減につながるスマホアプリ「eito」をリリースしています。

アプリを活用して、楽しみながらSDGsを実践しましょう！

eitoを使うといいことたくさん！

SDGsにつながる行動をして
ポイントをゲット！
(お店にマイバッグを持参するなど)

ポイントはお店などで使えます！
(ドリンク無料サービスなど)



これまでに紹介したSDGsアクションの内容はこちら

皆さんが考えた アイデア

①グループ名 ②事業内容 ③目標金額
詳しくは区HPをご覧ください。



防災

避難所に太陽光パネルを設置したい！



- ①青森大学 東京キャンパス
- ②災害時に避難所となる青森大学東京キャンパス（清新町2）に太陽光パネルを設置し、災害時の電源確保と平時の環境負荷軽減を目指します
- ③2200万円

次世代の防災リーダーを育成しよう！



- ①区職員 グループ⑤
- ②過去の災害で大きな力になった中学生を対象に、防災士資格の取得費用を補助します
- ③154万円

災害時に活躍するキッチンカーを広くPR



- ①区民によるご提案
- ②防災訓練などにキッチンカーを呼んで炊き出しを実施し、災害時の「食」について考えるきっかけをつくります
- ③30万円

防災士などが地域の防災訓練をお手伝いします！



- ①（特非）手を取りあってつなぐ命（防災士EDOGAWA）
- ②さまざまな訓練メニューを準備し、地域の希望に沿った防災訓練を提供することで、「自助」「共助」の力を高めます
- ③60万円



子育て

全ての子どもたちの“生きる”を支援するために！



- ①区職員 グループ④
- ②病気や障害の有無にかかわらず、全ての子どもたちと家族が安心して過ごすことができる新たな居場所をつくります
- ③1億8000万円

子育て環境の魅力体感バスツアー



- ①区職員 グループ①
- ②区外にお住まいの子育て世帯を対象に、区内の公園や施設などを巡るバスツアーを開催。楽しんでいただきながら江戸川区の子育て環境の魅力を伝えます
- ③150万円

江戸川区版

クラウドファンディングの仕組み

区民の方などが考えた“江戸川区をもっと良くするアイデア”に対して寄付を募り、目標金額に達したものを区が実施します。



※目標金額に到達しなかった、または超過した分の寄付金については、支援者から事前に伺った用途に活用します。

区に政策を提案するイベントをきっかけに

「各グループの持ち時間は5分間で。準備はよろしいでしょうか。それではお願いします」「はい、私たちのグループが提案するのは…」

昨年8月に2日間にわたって行われたイベント「区民と区の職員による政策提案プレゼンテーション」。事前に準備を重ねた28グループ90名の方が、5分間という限られた時間の中、自分たちで考えた政策を提案しました。参加者は小学生から80代の方まで幅広く、提案方法もストリートに熱意を伝えるものから複数人による寸劇形式をとるものなどさまざま。思わず笑顔になってしまふような楽しい提案もあり、会場は大変な盛り上がりを見せま

した。

今回ご提案いただいたこれらの取り組みを、クラウドファンディング事業として区内外の方々から資金の寄付を募り、目標金額に達したものを区が実施します。本特集では、それぞれの取り組みに込めた提案者の想いをご紹介します。

昨年開催された政策提案プレゼンテーション。当日の様子は、えどがわ区民ニュースでご覧になれます。



江戸川区版クラウドファンディング事業、始めます！

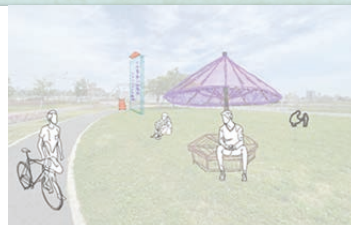
区民発のアイデアが実現！

皆さんの応援で

あなたの応援で

区の 魅力向上

江戸川河川敷を 小岩地区から 素敵にしたい！



- ①江戸川総合人生大学
まちづくり学科17期「北部地区隊」
- ②河川敷上に蛇の目傘を模したベンチ「蛇の目傘
E・N・D・A・I」を設置し、いろいろな人が行き
交うにぎわいあるまちを目指します
- ③700万円

外国人と料理を 作って食べて 交流しよう！



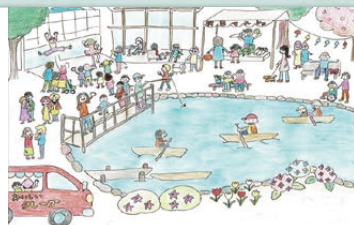
- ①区職員 グループ③
- ②区内に暮らす外国人と日本人が、出身国の料理を
作り一緒に食べることで、異なる文化を体験する
機会を創出します
- ③11万円

区の魅力が 詰まった結婚式を 実施したい！



- ①東京ホテル・観光＆ホスピタリティ専門学校
- ②江戸川区で結婚するお二人に、区の魅力と地域の
温かさあふれる結婚式「ふるさとウェディング」
をプレゼントします
- ③150万円

左近川をもっと ワクワクな水辺に したい！



- ①江戸川総合人生大学
まちづくり学科17期「チーム リボン！左近川」
- ②散策道に、風景をゆっくり楽しみながら一休みで
できる素敵なベンチを設置し、歩きたくなる、人々
が集まる水辺空間を目指します
- ③250万円

ギネス記録に挑戦して 江戸川区を 世界一のまちに！



- ①区職員 グループ⑥
- ②区民の皆さんと一緒に江戸川区らしいテーマを決
めてギネス記録に挑戦し、区の魅力を世界に発信
します
- ③800万円

各事業に関すること⇒企画係☎03-5662-6045
寄付に関すること ⇒総務係☎03-5662-6194

【募集期間】3月1日(金)～31日(日)

【寄付方法】区HP（オンライン決済・
納付書による納付）または窓口（区
役所3階4番）で



▲区HP

アイデアが実現します!!

環境

ごみ拾い大会を 開催し 地域愛を育もう！



- ①小松川平井クリーンアップ
- ②小松川平井地区の地域イベントとコラボして、ゲ
ーム感覚で行うごみ拾い大会を荒川河川敷で開催
します
- ③30万円



教育に関する上映会・ 座談会を開催したい！



- ①小学校教育のミライを
本気で考える会
- ②映画『夢みる小学校』を上映し、子どもに関わる
全ての方たちと「子どもファーストな学校や教育」
について意見交換します
- ③50万円

えどがわのSDGs 発信リーダーを 育成しよう！



- ①区職員 グループ⑦
- ②SDGsの取り組みを盛り上げるため、区内の高校
生などがSDGsの発信方法について検討を行い、
区内のイベントブースで発表をします
- ③23万円

まちをきれいにする ポイントシステムを つくりたい！



- ①自然大好き
- ②子どもたちが楽しみながら美化活動をするために、
ポイ捨てされたごみを集めるとリサイクルグッズ
に交換できるポイントシステムを導入します
- ③207万円

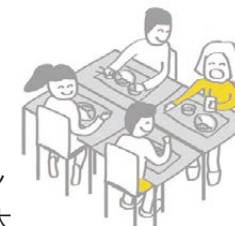
廃食用油を 資源として 有効活用したい！



- ①区職員 グループ②
- ②一般家庭から出る廃食用油を回収して、区内のイ
ルミネーションイベントで使える燃料として活用
します
- ③60万円

教育

全小中学校の給食で 有機米を食べよう！



- ①ひがし東京給食アクション
- ②子どもたちがからだを作る大
切な時期により良いものを食べてほしい。また、
環境に配慮した農業支援の一環として、有機米を
使用した給食を提案します
- ③205万円



賛同する
アイデアを
応援しませんか

●第10回新川千本桜まつり

☎葛西事務所地域サービス係☎03-3688-0434

【日時】3月31日(日)9時30分～15時(雨天時は一部中止)

【場所】新川さくら館 および周辺

【内容】模擬店、ステージショー、館内展示、お花見和船の運航、ウォーキングミニ講座 ほか

【主催】新川千本桜の会

●小松川千本桜まつり2024

☎小松川事務所地域サービス係☎03-3683-5183

【日時】3月31日(日)10時～15時(雨天時は一部中止)

【場所】小松川千本桜堤(都立大島小松川公園自由の広場前)

【内容】模擬店、ステージショー、ポニー乗馬、草花市、ゲームコーナー ほか

【主催】小松川千本桜を愛する会

●第48回企画展示「発進!『えど鉄』ブレイランド」

リアルな鉄道模型・プロジェクションマッピングやクイズスタンラリーを楽しみながら、鉄道の発達とともに「まち」がどのように発展したか学べます。

【日程】4月7日(日)まで

【場所】篠崎文化プラザ

えどがわエコセンターの催し

えどがわエコセンター

☎03-5659-1165

☎03-5659-1677

※1人1点。

●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】3月9日(土)10時～13時

●太陽の光で料理ソーラークッカーづくり

【日時】3月23日(土)10時～12時

●男性の家事入門チャレンジ!クッキング

☎070-8702-2798

※9時～17時(土日祝を除く)

【日時】4月14日(日)10時15分～14時

【場所】東部フレンドホール

【対象】お子さん1人と男性の保護者の方

【定員】8組(申込順)

【費用】1500円

【申し込み】3月4日(月)～29日

☎に電話(右記) または区HPで

●グリーンパレスの催し

☎03-5662-7687

●伝統工芸を楽しむ3日間

【日時】3月14日(土)～16日(日)10時～17時

※16日(日)は15時まで。

●おはなし会「こいの話・なぜの話」

☎03-5693-1162

【日時】3月9日(土)14時～15時

【場所】北小岩コミュニティ会館

【対象】小学生以下の方

※未就学児は保護者同伴。

【定員】20人(現地先着順)

【出演】おはなしこ

●東京ニューヨーク(入浴)寄席

☎03-5662-0314

【日時】3月22日(金)13時20分～14時20分

【場所】鶴の湯北小岩7-4-16

【定員】25人(申込順)

【出演】田辺鶴遊

【申し込み】3月4日(日)から電話(右記)で

えどがわの桜を見に行きませんか

区内には1万5000本の桜があります。詳しくは区HPをご覧ください。

☎03-5662-0314

●第10回新川千本桜まつり

☎葛西事務所地域サービス係☎03-3688-0434

【日時】3月31日(日)9時30分～15時(雨天時は一部中止)

【場所】新川さくら館 および周辺

【内容】模擬店、ステージショー、館内展示、お花見和船の運航、ウォーキングミニ講座 ほか

【主催】新川千本桜の会

●小松川千本桜まつり2024

☎小松川事務所地域サービス係☎03-3683-5183

【日時】3月31日(日)10時～15時(雨天時は一部中止)

【場所】小松川千本桜堤(都立大島小松川公園自由の広場前)

【内容】模擬店、ステージショー、ポニー乗馬、草花市、ゲームコーナー ほか

【主催】小松川千本桜を愛する会

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

京葉道路から東井堀親水緑道までの区間の都市計画道路で相互通行ができますようになります

☎事業推進係☎03-5662-8423

平成15年に着手した都市計画道路の京葉道路～東井堀親水緑道の区間「補助第288号線(南篠崎)」は、街路整備工事がおおむね完了しました。現在、一方通行となっている区間は下記日時から車道の相互通行ができるようになります。詳しくは区HPをご覧ください。

【相互通行開始日時】3月14日(日)15時

都市計画道路の役割

CO₂削減

生活道路の安全性向上

避難路

延焼防止



令和6年度 古着・古布リサイクル回収のお知らせ(4月～9月)

☎資源循環推進係☎03-5662-1689

回収曜日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	回収時間	回収場所
第1回	2日	7日	4日	2日	6日	3日	9時～10時	南葛西会館
							10時～11時	船堀中公園(船堀2-8-6)
							11時～12時	スポーツランド(京成バス車庫前)
							13時～14時	総合体育館
第2回	9日	14日	11日	9日	13日	10日	9時～10時	清新町コミュニティ会館
							10時～11時	平井公園(平井2-16-8)
							11時～12時	二之江コミュニティ会館
							13時～14時	中平井コミュニティ会館
第3回	16日	21日	18日	16日	20日	17日	9時～10時	松江コミュニティ会館
							10時～11時	西一之江さくら公園(西一之江1-6-14)
							11時～12時	鹿骨区民館
							12時45分～13時45分	葛西くすのきカルチャーセンター
第4回	23日	28日	25日	23日	27日	24日	9時～10時	長島桑川コミュニティ会館
							10時～11時	東小岩かぶとむし公園(東小岩1-20-4)
							11時～12時	谷河内多目的広場(テニスコート臨時駐車場)
							13時～14時	上小岩六東会館前(上小岩天祖神社境内)
第2回	13日	11日	8日	13日	10日	14日	9時～10時	小岩健康サポートセンター
							11時～12時	区役所(本庁舎)
							13時～14時	福祉作業所(西小岩小学校近く)
							9時～10時	東部公園(東部区民館近く)★
第4回	27日	25日	22日	27日	24日	28日	11時～12時	小岩清掃事務所駐車場(南小岩2丁目)
							13時～14時	小松川健康サポートセンター
								葛西区民館

★下鎌田広場から変更になりました。

【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出来ません。

【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・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、マットレスなどの1辺が30cm以上のもの
- ⇒粗大ごみに

※家庭から出たものに限りです。
※雨天実施。
※車での持ち込み、指定時間外での持ち込みは不可。

希望の家 陶芸教室参加者募集

☎03-3680-1531

【日程】4月～7年3月の毎月第3回（8月を除く全11回）

【時間】16時～18時

【場所】希望の家（江戸川5-32-6）

【定員】10人（抽選）

【費用】3千円

【申し込み】3月15日金までに往復ハガキ（P8記入例参照・陶芸経験歴も記入）を郵送（消印有効・〒134-0013 江戸川5-32-6 希望の家）

くすのきカルチャー教室「修了式・発表会・作品展」

☎03-3655-2391

【日程】3月13日

【内容・時間】修了式↓9時15分から／発表会↓10時～12時30分／作品展↓10時～16時

【場所】総合文化センター1階大ホール・展示室

若者きずな塾「お金と法律について考えよう」

☎03-5662-0976

【日時】3月22日金10時～13時

※相談は1人30分程度。

自立・就職に向けて仲間と

☎03-5662-0976

【日時】3月22日金10時～13時

※相談は1人30分程度。

一緒にスキルアップを目指しませんか。

【内容・日時】通常会↓3月5日 18時30分～20時30分・11日 13時～16時・30日 14時～17時、新規の会↓30日 13時～14時

※新規の会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】16～35歳の方

【講師】狩野賢（キャリアコンサルタント）

【申し込み】不要

小岩・東部地区 内職出張相談

☎03-5662-0976

【日程・場所】3月12日 小岩区民館、19日 東部区民館

【時間】10時～15時

※12時～13時を除く。

【申し込み】不要

住まいをお探しの方へ「住み替え相談会」

☎03-5662-0517

【日時】3月22日金10時～13時

※相談は1人30分程度。

健康生活就労支援係

☎03-5662-0976

【日時】3月22日金10時～13時

※相談は1人30分程度。

健康サポートセンター一覽

☎03-5661-2473

【健康づくりのための安心・安全なウォーキングのポイント】

●ウォーキングに適した靴・服装で姿勢良く

●ウォーキング前後はストレッチングで体をほぐす

●帰宅後は手洗い、うがい

※詳しくは区HPをご覧ください。

3月はウォーキング月間です

☎03-5661-2473

【健康サービス係】

☎03-5661-2473

健康・福祉

☎03-5661-2473

【場所】グリーンパレス4階集会室403

【対象】区内の民間賃貸住宅への住み替えを検討している方

※都営住宅など公的住宅の紹介はありません。

【定員】5人（申込順）

【申し込み】電話（右記）または窓口（区役所北棟2階3番）で受け付け中

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



昔の手仕事体験「糸車で糸を紡ごう」

☎03-5662-7176

【日時】3月23日 10時～12時

※出入り自由。

【場所】一之江名主屋敷

【対象】小学生以上の方

【入館料】100円（中学生以下無料）

【申し込み】不要

一之江抹香亭「箏の調べを楽しむ会」

☎03-3654-0095

【日時】3月17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

第21回合唱祭

☎03-5662-0039

【日時】3月2日 10時30分から・12時40分から・14時40分から

※各回とも内容は同じ。

【場所】総合文化センター1階大ホール

【持ち物】マスク

第17回10代の挑戦 EDOGAWA

☎03-3688-8611

区内の各共育プラザで活動する中学生・高校生が、バンド演奏やダンスなどを披露したり、飲食などの模擬店を出店したりします。

【日時】3月10日 10時～15時

【場所】東部区民館

※屋外ブースは小雨実施。

江戸川総合人生大学 介護・健康学科授業見学「8050問題」

☎03-3676-9075

【日時】4月8日 14時～16時

【場所】篠崎文化プラザ

【定員】5人（申込順）

【講師】池上正樹（特非KHJ全国ひきこもり家族会連合会理事）

【申し込み】3月4日 10時から電話（右記）またはHPで

ペットの防災セミナー

☎03-3658-3177

ペットの災害対策としてつけ

ひきこもりをキーワードにおしやべりしませんか

☎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、みなで交流できる居場所に参加しませんか。メタバース空間でのオンライン参加も可能です。）

【日時】3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】3月22日金までに電話（右記）・窓口（区役所分庁舎） または区HPで

【場所】グリーンパレス4階集会室403

【対象】区内の民間賃貸住宅への住み替えを検討している方

※都営住宅など公的住宅の紹介はありません。

【定員】5人（申込順）

【申し込み】電話（右記）または窓口（区役所北棟2階3番）で受け付け中

えどがわ区民ニュース

映像広報係 ☎03-5662-6167

3月号放映内容

【特集】

- このまちでいきいきと働く～誰もが輝ける明日へ～

【ビデオリポート】

- いざという時に命をつなぐAED
- 自分の夢に向かって！地域が支える大人への一歩 チャレンジ・ザ・ドリーム

ケーブルテレビで放送中！
J:COM江戸川 11チャンネル



令和5年度東京都広報コンクール 映像部門 最優秀賞を受賞しました

東京都広報コンクールは都内の区市町村を対象に行われており、受賞作品は全国広報コンクールに推薦されます。こちらからご覧になれます。



【受賞作品】
●子どもたちの笑顔未来へつなぐ 保育ママ制度

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)



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

●3月のイチオシ作品

『ドラえもん のび太の地球交響楽』
のび太の前に現れた不思議な少女・ミッカは、のび太の吹くのにぴりのんきな「の」の音を気に入り、音楽がエネルギーになる惑星で造られた「ファールの殿堂」にのび太たちを招き入れる。ミッカと一緒に演奏することで少しずつ殿堂を復活させていくドラえもんたちだったが、世界から音楽を消してしまう不気味な生命体が迫っていた…！

「音楽」をテーマにした藤子・F・不二雄生誕90周年記念作品の本作を、ぜひ劇場でお楽しみください。



©藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK 2024

船堀シネパル ☎03-5658-3230

上映作品名	日程（3月）
ドラえもん のび太の地球交響楽	1日 金から
レディ加賀	7日 困まで
カラオケ行こ！	8日 金から
「鬼滅の刃」 絆の奇跡、そして柱稽古へ	28日 困まで
パーフェクト デイズ PERFECT DAYS	29日 金から

※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。



3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・日曜祝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（日曜祝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。

3月3日 日	小	アンヌ小児科	東松本1-14-9	☎03-3672-1071
	内小	中川医院	小松川3-75-3	☎03-3684-2534
		むらかみクリニック	一之江7-38-8	☎03-5678-7377
		小岩診療所	北小岩6-8-13	☎03-3673-2857
	内	いがらし内科医院	東葛西5-46-11	☎03-3680-9771
	眼	篠田眼科クリニック	西小岩1-18-12	☎03-3650-5324
3月10日 日	耳	船堀ゆり医院	船堀1-4-13	☎03-5605-3301
	小	なかぞのクリニック	一之江7-49-5	☎03-5661-9855
		ながきこどもクリニック	北小岩6-15-5	☎03-5612-0661
	内小	西葛西うすい内科クリニック	西葛西7-10-16	☎03-3688-3678
		塚本医院	東小岩5-32-10	☎03-3657-0864
	内	同愛会病院	松島1-42-21	☎03-3654-3311
	眼	松江八木橋眼科	松江2-1-5	☎03-5607-3505
	耳	すぎやま耳鼻咽喉科クリニック	西小岩1-23-2	☎03-5622-3355

※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。



※受診前にはまずは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】 日曜祝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

3月3日 日	井出接骨院	春江町4-22-98	☎03-5607-1633
	あさひ接骨院	南小岩8-15-12	☎03-5694-6177
3月10日 日	熊谷接骨院	本一色1-4-15	☎03-3651-2933
	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】 日～金＝18時～翌朝8時／土日曜祝＝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



神経難病相談

江戸川区医師会

☎03-3652-3166

9時～17時（土曜祝を除く）

【日時】 4月4日 日 13時30分～15時30分

【場所】 江戸川区医師会館（中央4-24-14）

【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、まひ、歩行・言語障害など）のある18歳以上の方

【定員】 5人（申込順）

【申し込み】 3月4日 日～8日 金に電話（右記☎）で

特別養護老人ホーム「タムス」の杜「一之江」が開設されます

間タムスさくらの杜「一之江」開設準備室

☎03-5678-9952

＝8時45分～17時45分

☎03-5678-9953

施設概要

【開設日】 7月1日 日（予定）

【所在地】 一之江2-19-12

【入所定員】 121人

※ショートステイの定員は13人。

●入所申し込み説明会

【日程】 3月10日 日・30日 日、4月21日 日

【時間】 10時～11時30分

【場所】 タワーホール 船堀4階

407会議室

【定員】 各36人（申込順）

【持ち物】 介護保険被保険者証

【申し込み】 3月2日 日 9時から電話（右記☎）・FAX（P8記入例参照・右記☎）

または電子メール（P8記入例参照・icchioe-moi@tums.or.jp）で

【場所】 江戸川熟年相談室 江東区医師会一之江

☎03-5677-4631

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

☎03-5677-7676

【日時・場所】 3月12日 金 14時～15時30分、東都民館、②23日 日 14時30分～16時、癒しの里 西小松川（西小松川町1-21）、③28日 日 14時～15時30分、二之江コミュニティ会館

【定員】 ①25人、②18人、③20人

※いずれも申し込み順。

【申し込み】 3月4日 日 9時から電話（右記☎）で

高次脳機能障害専門相談

☎03-5664-6070

【日時・場所】 3月12日 金 14時～15時30分、東都民館、②23日 日 14時30分～16時、癒しの里 西小松川（西小松川町1-21）、③28日 日 14時～15時30分、二之江コミュニティ会館

【定員】 ①25人、②18人、③20人

※いずれも申し込み順。

【申し込み】 3月4日 日 9時から電話（右記☎）で

高次脳機能障害専門相談

☎03-5664-6070

【日時・場所】 3月12日 金 14時～15時30分、東都民館、②23日 日 14時30分～16時、癒しの里 西小松川（西小松川町1-21）、③28日 日 14時～15時30分、二之江コミュニティ会館

【定員】 ①25人、②18人、③20人

※いずれも申し込み順。

【申し込み】 3月4日 日 9時から電話（右記☎）で

高次脳機能障害専門相談

☎03-5664-6070

【日時・場所】 3月12日 金 14時～15時30分、東都民館、②23日 日 14時30分～16時、癒しの里 西小松川（西小松川町1-21）、③28日 日 14時～15時30分、二之江コミュニティ会館

【定員】 ①25人、②18人、③20人

※いずれも申し込み順。

【申し込み】 3月4日 日 9時から電話（右記☎）で

高次脳機能障害専門相談

☎03-5664-6070

【日時・場所】 3月12日 金 14時～15時30分、東都民館、②23日 日 14時30分～16時、癒しの里 西小松川（西小松川町1-21）、③28日 日 14時～15時30分、二之江コミュニティ会館

【定員】 ①25人、②18人、③20人

※いずれも申し込み順。

【申し込み】 3月4日 日 9時から電話（右記☎）で

高次脳機能障害専門相談

☎03-5664-6070

【日時・場所】 3月12日 金 14時～15時30分、東都民館、②23日 日 14時30分～16時、癒しの里 西小松川（西小松川町1-21）、③28日 日 14時～15時30分、二之江コミュニティ会館

【定員】 ①25人、②18人、③20人

※いずれも申し込み順。

【申し込み】 3月4日 日 9時から電話（右記☎）で

高次脳機能障害専門相談

☎03-5664-6070

【日時・場所】 3月12日 金 14時～15時30分、東都民館、②23日 日 14時30分～16時、癒しの里 西小松川（西小松川町1-21）、③28日 日 14時～15時30分、二之江コミュニティ会館

【定員】 ①25人、②18人、③20人

※いずれも申し込み順。

【申し込み】 3月4日 日 9時から電話（右記☎）で

高次脳機能障害専門相談

☎03-5664-6070

【日時・場所】 3月12日 金 14時～15時30分、東都民館、②23日 日 14時30分～16時、癒しの里 西小松川（西小松川町1-21）、③28日 日 14時～15時30分、二之江コミュニティ会館

【定員】 ①25人、②18人、③20人

※いずれも申し込み順。

【申し込み】 3月4日 日 9時から電話（右記☎）で

高次脳機能障害専門相談

☎03-5664-6070

【日時・場所】 3月12日 金 14時～15時30分、東都民館、②23日 日 14時30分～16時、癒しの里 西小松川（西小松川町1-21）、③28日 日 14時～15時30分、二之江コミュニティ会館

【定員】 ①25人、②18人、③20人

※いずれも申し込み順。

【申し込み】 3月4日 日 9時から電話（右記☎）で

高次脳機能障害専門相談

☎03-5664-6070

【日時・場所】 3月12日 金 14時～15時30分、東都民館、②23日 日 14時30分～16時、癒しの里 西小松川（西小松川町1-21）、③28日 日 14時～15時30分、二之江コミュニティ会館

【定員】 ①25人、②18人、③20人

※いずれも申し込み順。

【申し込み】 3月4日 日 9時から電話（右記☎）で

高次脳機能障害専門相談

☎03-5664-6070

【日時・場所】 3月12日 金 14時～15時30分、東都民館、②23日 日 14時30分～16時、癒しの里 西小松川（西小松川町1-21）、③28日 日 14時～15時30分、二之江コミュニティ会館

【定員】 ①25人、②18人、③20人

※いずれも申し込み順。

【申し込み】 3月4日 日 9時から電話（右記☎）で

高次脳機能障害専門相談

☎03-5664-6070

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」「感情がコントロールできない」といった症状の相談に応じます。

【日時】 3月21日 日 9時30分～11時30分

【場所】 地域活動支援センターはるえ野（春江町2-41-8）

【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】 3月14日 日 までに電話（右記☎）で

いっその健康・もの忘れ相談

最寄りの健康サポートセンター

さまざな心の不調や悩み、不眠、育児ストレス、もの忘れ、ひきこもりなどの相談に、精神科医が応じます。

【定員】 各3人程度（申込順）

【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

なごさ

小松川

15日 金

14時から

鹿骨

13日 水

14時から

葛西

22日 金

14時から

東部

21日 木

15日 金

14時から

小岩

19日 火

10時から

中央

14日 日

14時から

会場（3月）

時間

精神科医が応じます。

【定員】 各3人程度（申込順）

【申し込み】 最寄りの健康サポートセンターへ電話で

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～

毎日が
がん予防

Vol.

11 最終回

こころの健康

心の健康のためには人生で生じるストレスにうまく対処することが重要です。自分で解決できる問題についてはよいのですが、解決できない問題には自分の受け止め方を変えてストレスを軽減することが大事です。ストレス下では視野が狭まることも多いため、信頼できる人や専門家に相談・支援を求めることも効果があります。また動悸や筋肉のこわばり、不眠など体の変化が生じることが多いので、腹式呼吸や軽い運動などをしましょう。

（寄稿：千葉大学医学部附属病院 精神神経科 伊豫雅臣教授）



▲詳しい情報や過去の回はこちら

☎健康推進課計画係 ☎03-5661-1137

こころの体温計

あなたのストレスはどのくらい？

自分の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚などの絵になって表示されます。



ねこ 社会的なストレス
水槽のひび 住環境のストレス
赤金魚 自分自身のストレス
黒金魚 対人関係のストレス
水の透明度 落ち込み度
結果画面（例）
石 その他のストレス

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 結婚式を挙げるなら タワーホール船堀で！ ～フルコース試食×ドレス試着～

特別料金で結婚披露宴向けのフランス料理と日本料理を、それぞれ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。試食会の前後にはドレスの試着もできます。

【日時】 3月20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】 3月15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



婚礼料理の一例



▲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 よしもとお笑いライブ ～春のお笑い前線！～ in江戸川 2024

よしもとの人気芸人が江戸川に大集合！チュートリアル、COWCOW、とろサーモンなど豪華メンバーによるステージをぜひお楽しみください。

【日時】 3月24日 日

10時30分から・13時から

【場所】 1階大ホール

【定員】 各1497人（申込順）

【費用】 前売り券各4000円（当日券各4500円）

【申し込み】 電話（下記☎）・窓口またはHPで受け付け中

※全席指定。4歳以下は膝上鑑賞無料。詳しくはお問い合わせください。

☎総合文化センター ☎03-3652-1106



▲最新情報をご案内しています

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。

●初心者の方も大歓迎のヨガを体験してみませんか？

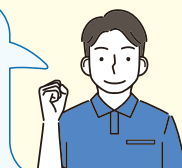
☎スポーツランド ☎03-3677-1711



あまり運動が得意ではないのですが、無理なく続けられて、体の柔軟性が高められるような教室はありますか？

スポーツランドで実施している「ヨガ教室」はいかがですか？

- ・血行促進、体のゆがみの矯正、柔軟性の向上が得られます
- ・ポーズを取りながら呼吸に集中することで、リラックス効果が望めます



日 時	対 象	費 用
4月1日～6月10日の毎週 10時～11時30分（全8回）	高校生相当以上の方	4400円

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
MISPO! 体験イベント 10種のスポーツを体験できる！	3月23日 13時～14時、14時30分～15時30分	総合体育館 ☎03-3653-7441	4月に小学1～3年生になる方20人	無料
美容バレー	毎週 10時25分～11時15分	スポーツセンター ☎03-3675-3811	高校生相当以上の方（定員なし）	1回210円
ママとベビーの体操教室	〃（不定期）10時～11時	スピアーズえどりくフィールド（陸上競技場） ☎03-3878-3388	首が据わった頃～1歳未満のお子さんとその母親20組	1回1組500円
榎木祥子選手と走る サイクリング体験教室	3月30日 10時～12時	水辺のスポーツガーデン ☎03-5636-6550	中学生以上の方35人	1500円