

広報

# えどがわ

E D O G A W A

2021年

3 / 1 号

no.1974

新型コロナウイルス感染症  
緊急事態宣言発令中

特集

## は 歯つらつ、 長生き!

《8ページへ



撮影協力：  
左から金沢さん、飯田さん  
※撮影時のみマスクを外して  
いただきました。

# 想

～区長室から～



江戸川区長  
齊藤 猛

「津波で流れてくる缶詰を拾って食べました」  
ちょうど一年ほど前、共育プラザ一之江で防災イベントが開かれました。この日の企画は、中学1年生の時に東日本大震災に遭った大学生2人から話を伺うというものでした。

彼らが通っていたのは気仙沼市立階上中学校。防災教育が盛んな学校です。10年前のあの日、学校で被災した彼らは、避難者であふれ返る体育館や教室、校舎3階から見える津波や火災の様子を今でも鮮明に思い出そうです。最も多感な時期に経験した大震災。彼らの語る記憶はテレビで流れる映像以上に

すさまじく、イベントに参加した本区の中高生たちは息をのみ聞き入っていました。

震災の11日後、階上中学校では、まだ避難者の残る体育館で卒業式が行われました。卒業生代表が涙をこらえ読み上げた答辞。「天が与えた試練というには、むごすぎるものでした。辛くて、悔しくてたまりません。生かされた者として、顔を上げ、常に思いやりの心を持ち、強く、正しく、たくましく生きていかなければなりません。苦境にあっても、天を恨まず、運命に耐え、助け合って生きていく事が、これからの、わたくしたちの使命です」

未曾有の大災害から10年、どんなに時が流れても忘れてはいけない彼らの想いです。

# 新型コロナウイルス感染症 ワクチン接種を無料で実施します

問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  
☎6633-3380 = 9時～18時（無休）  
※コールセンターでは接種に関する相談を受け付けます。接種予約については接種券（クーポン券）が届くまでお待ちください。

新型コロナウイルスワクチンは、感染による死亡や重症化の発生をできる限り減らし、結果として感染症のまん延を防止することが期待されています。接種に当たっての予約方法などについては、詳細が決まり次第、区HP（下QRコード）に随時掲載するほか、今後の広報などがわでお知らせする予定です。対象者に送付する接種券（クーポン券）に同封のチラシでもご案内します。

また、区は3月1日曜日にコールセンターを開設し、接種に関する相談を受け付けています。

- 【対象】 江戸川区に住居登録がある方
- 【接種回数】 間隔を開けて2回（ワクチンの種類により接種間隔は異なります）
- 【接種会場】 区内指定医療機関または区内指定の会場（予定）
- 【接種券（クーポン券）の送付時期】

- 昭和32年4月1日以前に生まれた方⇒3月下旬以降
  - 上記以外の方⇒詳細が決まり次第、広報などがわや区HP（右QRコード）でお知らせします
- ※いずれも予定のため、接種券の送付時期や接種時期などは変更になる場合があります。



ワクチン接種は強制ではありません。国や区ではワクチン接種に関する情報提供を随時行います。感染症予防の効果と副反応のリスクなどを理解された上で、接種を受けてください。

# クローズアップ

健康・福祉

## えどぶら×ファミリーヘルス推進員 ウォーキングラリーで楽しく健康づくり！

問中央健康サポートセンター☎5661-2467

まちあるきアプリ「えどぶら」が、中央地区ファミリーヘルス推進員とコラボしてウォーキングスタンプラリーを開催しています。区内をウォーキングしながらゆるキャラのスタンプを集め、楽しく健康づくりを目指しましょう！

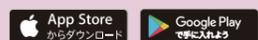
スタンプを5つ集めると、すてきな景品と交換できるクーポン券がもらえます。  
【期間】 3月1日曜5時～31日曜17時  
※景品交換期間は3月22日曜～31日曜9時～17時（先着120人）。  
【景品交換場所】 中央健康サポートセンター



### スタンプの集め方

- ①アプリ「えどぶら」をダウンロード
- ②スタンプラリーから「健康ウォーキングラリー」を選択
- ③地図上のスタンプ場所を目指して実際に区内を歩く  
※歩行中のスマートフォンの操作・画面への注視はしないでください。
- ④目的のスタンプ場所に着くとスタンプが自動的に押印される  
※位置情報（GPS）・プッシュ通知をONにする必要があります。  
※通信状況によっては、すぐにスタンプが押印されないことがあります。
- ⑤スタンプを5つ集めると、景品と交換できるクーポン券をプレゼント！

「えどぶら」のダウンロードはこちらから！



## 来庁しなくてもできる手続きをご利用ください

3・4月は引越しのシーズンのため、区役所の窓口は大変混雑します。新型コロナウイルス感染症拡大防止のためにも、来庁しなくてもできる手続きをご利用ください。下記のほか、区HP（右QRコード）では国民健康保険や後期高齢者医療制度などの手続きについてもご案内していますので、最新情報をご確認ください。

- 問住民票や印鑑登録証明に関すること⇒住基・個人番号制度推進課推進係☎5662-1698
- 戸籍に関すること⇒戸籍管理係☎5662-6819
- 証明書の郵送請求に関すること⇒郵送事務室☎5662-1411
- ※住所の異動や印鑑登録の手続きに関することは、区民課・各事務所の戸籍住民係へお問い合わせください。



- 住所の異動  
転出届（区外へ住所を移すとき）は、郵送で提出できます。  
※転入届は、転入先の窓口で申請していただきます。
  - 戸籍の届け出  
婚姻届、離婚届などは郵送で提出できます。
  - 証明書の請求  
マイナンバーカードをお持ちの方は、便利でお得なコンビニ交付サービスをご利用ください。
- 【交付手数料】
- |          | コンビニ交付 | 郵送請求 |
|----------|--------|------|
| 住民票の写し   |        | 300円 |
| 印鑑登録証明書  | 200円   |      |
| 戸籍証明書    | 350円   | 450円 |
| 戸籍の附票の写し | 200円   |      |
| 課税・納税証明書 |        | 300円 |

区のイベントや事業は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。掲載内容は変更になる場合がありますので、必ず電話や区HP（右QRコード）などで最新情報をご確認ください。



お知らせ

# 3月1日～8日は「女性の健康週間」 女性の体や心のこと、人権について理解を深めましょう

☎人権啓発係 ☎6638-8089

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすためには、社会全体で女性の健康について理解し支援することが大切です。女性の健康に関する知識の普及啓発を目的に、厚生労働省では3月1日～8日を「女性の健康週間」と定めています。また女性には、妊娠や出産など女性特有の健康上の課題があります。女性の健康と人権を守るために「性と生殖に関する健康・権利（リプロダクティブ・ヘルス/ライツ）」についても理解を深めましょう。

※区HP（右QRコード）や厚生労働省HP（右QRコード・☎http://w-health.jp/）では、女性の健康づくりに役立つ情報を発信しています。



## ●女性の「リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」を尊重しましょう

女性の心身の状態は年代によって大きく変化する特性があり、ライフサイクルを通じて男性と異なる健康上の問題に直面することから、「リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」の視点が重要とされています。具体的には「安心な性生活」や「子どもを産むかどうか、いつ・何人産むかを決定する自由」「安全な妊娠・出産」などのことで、これらは誰かによって差別的・強制的に決定されるのではなく、当事者である女性が選択し、自己決定できる権利です。男女がお互いの健康について理解を深めるとともに、DVや性暴力をなくし、性的自己決定権（人権）が尊重される共生社会を目指しましょう。

東京都福祉保健局HP（右QRコード・☎http://www.fukuho-lifeplan.com/）では、特に20代の若い世代向けに妊娠・出産を含めたライフプランを考えるための自己診断ができます。これから妊娠・出産を考える全ての方の参考にもなりますので、ぜひご覧ください。



## ●望まない妊娠や性暴力被害を受けたときはすぐに相談を

コロナ禍の外出自粛などの要因から、若年層の望まない妊娠が増加傾向にあります。室内で恋人と過ごす時間が増え正しい性知識がないままに妊娠してしまったり、SNSを使用する頻度が増えSNSでつながった相手から性被害に遭ったりすることが原因ではないかといわれています。望まない妊娠、DVなどの性暴力を受けた場合は、一人で悩まずすぐに相談してください。

### ▶性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター

☎#8891（はやくワンストップ）

▶性暴力救援ダイヤルNaNa  
☎5607-0799（24時間365日）

▶妊娠相談ほっとライン  
☎5339-1133＝10時～22時

※電話のほか、メール（右QRコード）でも受け付けています。



お知らせ

## 江戸川区職員を目指している方！ 採用PR動画を配信しています

☎特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎5210-9787

例年開催している職員採用説明会に代わり、各区、一部事務組合などの特色や業務内容、技術職の仕事内容について紹介した動画を配信しています。江戸川区の紹介動画を見て興味を持った方は、ぜひ職員採用試験にお申し込みください。

【配信日】7月30日迄まで（予定）

【視聴方法】特別区人事委員会HP（右QRコード・☎http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm）から



お知らせ

## 令和3年度住民税の申告期限を 4月15日迄まで延長します

☎課税課 ☎5662-1008・☎5662-1009

所得税の申告期限が4月15日迄まで延長されました。これに合わせ、3月15日までとしていた住民税の申告期限を延長します。詳しくは区HP（右QRコード）をご覧ください。

【延長後の申告期限】4月15日迄まで

※延長された申告期限までに提出された住民税の申告書は当初課税に反映されます。ただし3月16日迄以降に税務署に所得税の確定申告書を提出された場合は、住民税の課税が間に合わない場合があります。



健康・福祉

# こころの距離は近くていいよね 「助けて」と言える場所があります

☎いのちの支援係 ☎5661-2478

区内では令和元年中に119人もの方が自殺により亡くなっています。自殺の実態や悩んでいる方への支援を知っていただくために、3月を「自殺対策強化月間」として、区や東京都では自殺防止のキャンペーンを実施しています。

## 自殺防止！えどがわキャンペーン

●パネル展示  
【日時】3月1日～5日 9時～17時（5日 15時まで）

【場所】区役所正面玄関多目的スペース

●総合相談会～大切な「いのち」を守る“生きる”支援～  
「眠れない、体がだるい」「仕事が見つからない」「借金が返済できない」などの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。

【日時】3月4日 13時30分～15時

【場所】中央健康サポートセンター

【申し込み】申し込み不要

※区HP（右QRコード）には、今後の日程を一覧で掲載しています。

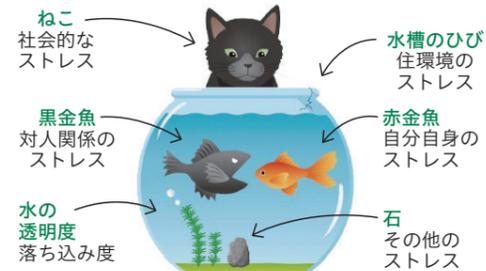


## ●「こころの体温計」で心の健康状態をチェック

パソコンや携帯電話で気軽にストレスや落ち込み度をチェックできるシステムです。詳しくは区HP（右QRコード）をご覧ください。



### 「こころの体温計」結果画面（例）



### ●本人モード

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。

### ●家族モード

大切な方の心の健康状態を、ご家族や身近にいる方の目でチェックします。

### ●赤ちゃんママモード

赤ちゃんのいる母親の心の健康状態をチェックします。

### ●ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス対処法がどのタイプかチェックします。

### ●アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのかわかります。



## 自死遺族のための電話相談

●自死遺族傾聴電話（特）グリーンケア・サポートプラザ  
☎3796-5453

【日時】3月9日～12日 12時～16時

●自死遺族相談ダイヤル（特）全国自死遺族総合支援センター  
☎3261-4350

【日時】3月19日～20日、22日 11時～19時

## 多重債務の相談

●多重債務110番（東京都消費生活総合センター）  
☎3235-1155

【日時】3月1日～2日 9時～17時

## 自殺防止！東京キャンペーン

●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。

【時間】15時～22時（受け付けは21時30分まで）

## ●特別相談

### こころの悩みなどについての電話相談

●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）メンタルケア協議会 ☎0570-087478

【日時】3月1日～31日 14時～翌朝5時30分

※3月23日～27日は24時間。

●自殺予防いのちの電話（特）日本いのちの電話連盟  
☎0120-783-556

【日時】3月1日～31日 16時～21時

※3月10日のみ8時～翌朝8時。

●有終支援いのちの山彦電話（傾聴電話）（特）有終支援いのちの山彦電話 ☎3842-5311

【日時】3月2日～31日 12時～20時（日を除く）

●フリーダイヤル特別相談（特）国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター ☎0120-58-9090

【日時】3月6日 0時～8日 2時30分





### 3年度当初予算案を発表 ESDエイジーズ SDGs・脱炭素・DXを柱に

区は2月3日、3年度当初予算案を発表しました。予算編成のポイントは共生社会の実現を図る「SDGsの推進」、温暖化と気候変動に対応する「脱炭素への取り組み」、行政手続きのオンライン化などで区民サービス向上を図る「DX（デジタルトランスフォーメーション）の推進」の3つです。

これらを基に、「誰もが安心して自分らしく暮らせるまち」を目指していきます。



▲区HP



### 江戸川区職員防災訓練 を実施

区は2月9日、区役所および区内各所で首都直下地震を想定した職員防災訓練を実施しました。災害時に、職員が区民の生命・身体・財産を守るための迅速な動きをとれるよう、各部の初動体制を確認しました。

環境部では、化学物質の飛散・漏洩を想定し、防護服・ゴーグル・マスクを装着しての訓練を行いました。



区内の話題や出来事を写真と共にお伝えします。詳しくは区HPやえどがわ区民ニュースなどでもご覧いただけます。



### かぶとむし児童遊園・なでしこ児童遊園 3月下旬にリニューアルオープン

小松川ジャンクション下にある「かぶとむし児童遊園」「なでしこ児童遊園」は、拡張改修工事の終了する3月下旬から利用できます。

かぶとむし児童遊園にはバスケットコートとカラフルな遊具が新設され、年齢を問わず誰もが楽しめる公園へと変わります。

ほかにも新しく開園する公園やリニューアルする公園がありますので、ぜひご利用ください。



▲区HP

お知らせ

## 撤去自転車の集積所と撤去手数料が変わります

問 駐輪対策係 ☎5662-1997

4月1日困から撤去自転車の集積所を10カ所から6カ所に集約し、撤去手数料を改定します。

### 撤去自転車の集積所

撤去した場所	3月31日困までの集積所	4月1日困からの集積所	撤去した場所	3月31日困までの集積所	4月1日困からの集積所
小岩駅周辺	小岩集積所	小岩集積所 南小岩6-16-1 (小岩駅西3号駐輪場2階)	船堀駅周辺	船堀集積所	西葛西集積所 清新町1-5先 (西葛西駅西側清砂大橋下)
京成小岩駅周辺	京成小岩集積所	京成小岩集積所	西葛西駅北口周辺	西葛西集積所	西葛西第二集積所
一之江駅周辺	一之江・瑞江集積所	一之江集積所 西瑞江4-11先 (新今井橋下)	西葛西駅南口周辺	西葛西第二集積所	西葛西第二集積所
瑞江駅周辺	一之江・瑞江集積所	一之江集積所 西瑞江4-11先 (新今井橋下)	葛西駅周辺	葛西集積所	葛西集積所 東葛西6-19 (葛西駅東側地下鉄高架下)
平井駅周辺	小松川集積所	小松川集積所 小松川1-7先 (船堀橋下)	葛西臨海公園駅周辺	臨海集積所	葛西集積所 東葛西6-19 (葛西駅東側地下鉄高架下)
東大島駅周辺	小松川集積所	小松川集積所 小松川1-7先 (船堀橋下)	篠崎駅周辺	篠崎集積所	篠崎集積所 篠崎3-10 (京葉道路江戸川大橋下)

※京成江戸川駅周辺は放置禁止区域に設定されていません。

### 撤去手数料の改定

車種	3月31日困までの撤去手数料	4月1日困からの撤去手数料
自転車	3000円	4000円
原動機付自転車	3500円	4500円



引き取りに必要なものなど詳しくは区HP(右QRコード)をご覧ください。



放置自転車のない安全で快適なまちを。

自転車を利用する際は、駐輪場をご利用ください。

# 歯つらつ、長生き!



区では健康寿命を延ばす取り組みの一環として、65歳以上の方を対象に「江戸川歯つらつチェック(口腔ケア健診)」を実施しています。口内の環境と健康寿命、一見深い関係がなさそうに見えますが、実は大きく関係しています。

## 江戸川歯つらつチェック(口腔ケア健診)

☎後期高齢者医療制度に加入の方⇒健診係 ☎ 5662-0623  
そのほかの方⇒介護保険課事業者調整係 ☎ 5662-0032

- 【期間】** 通年実施  
※受診は年度内に1回のみ。
- 【場所】** 区内指定歯科医療機関  
※区HP(右QRコード)をご覧ください。お問い合わせください。
- 【対象】** 区内在住の65歳以上の方  
※成人歯科健診対象の方は除く。
- 【費用】** 無料(治療は別途有料)
- 【持ち物】** 本人確認できるもの(健康保険証、運転免許証など)
- 【申し込み】** 区内指定歯科医療機関に直接予約

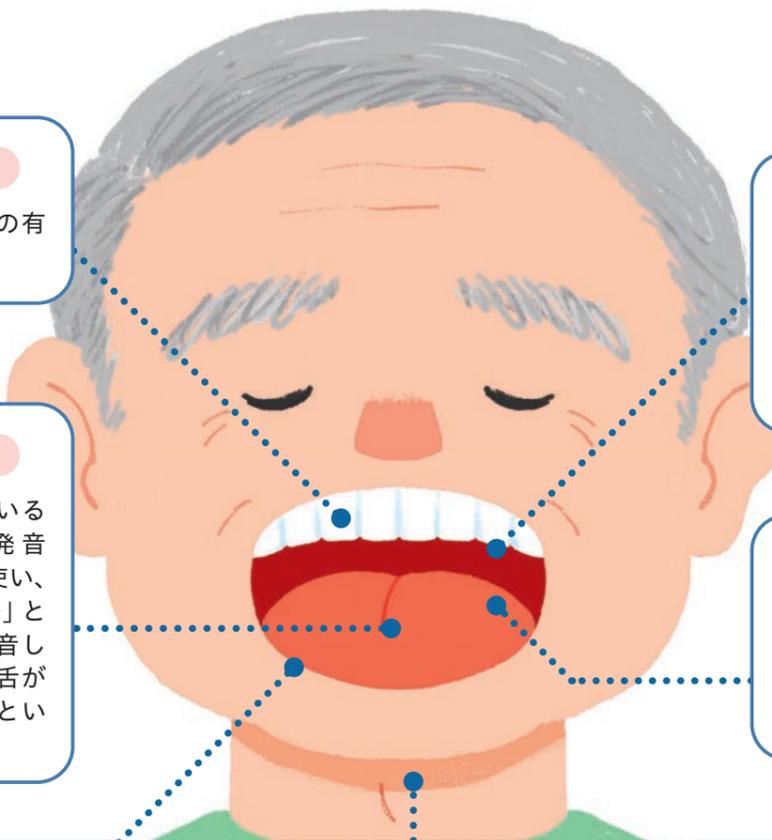


健診で  
お口の健康を  
チェック

このステッカーが目印!



## 江戸川歯つらつチェックの検査内容



**歯の状態**  
歯の本数や入れ歯の有無を確認します。

**舌の機能**  
舌の機能が働いているか確認します。発音チェックの機械を使い、5秒間「タタタ…」と細かく繰り返し発音し30回以上言えれば舌が正常に動いているということになります。

**口腔内の乾燥**  
口腔内の乾燥を確認します。唾液の分泌量が低下することにより口が乾燥することがあります。

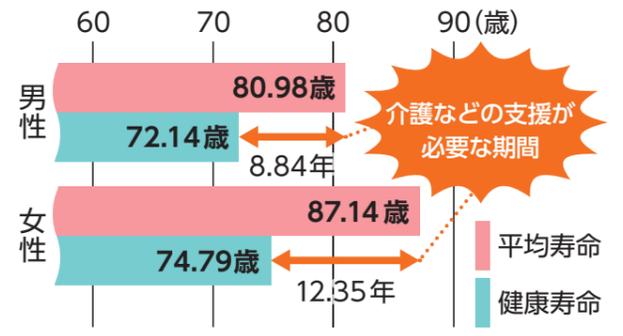
**口腔衛生状況**  
口の中の汚れなどを確認します。汚れが目立つ場合、歯磨きの指導を行います。

**咀嚼能力**  
かむことができる食品を調べ、かむ力の状態を確認します。

**嚥下機能**  
のみ込みについて気にならないか確認します。

**問診**  
生活や健康状態の問診を行います。外出頻度や服薬の状況などと口腔内の環境は大きな関係があります。

図 平均寿命と健康寿命(平成28年)



平均寿命: 厚生労働省「平成28年簡易生命表」より引用  
健康寿命: 厚生労働科学研究班が算出

### はつらつと健康に長生きしたい

人生100年時代、あなたはどんな老後を過ごしたいですか。せっかく長生きするのなら寝たきりではなく、はつらつと健康に過ごしたいですよね。

日本人の平均寿命は年々延びており、世界でもトップクラスの長寿国です。しかし、全員が元気に長生きしているというわけではありません。介護などの支援が必要になる方や寝たきりになってしまう方もいます。何歳まで生きるかという「平均寿命」だけではなく、何歳まで介護などの支援が必要なく健康で生きられるかと

「健康寿命」を意識することが、健康に過ごすためには大事なことです(図)。

### 口の健康が長生きの秘訣

健康寿命を延ばすために重要なのが口の機能です。口は「話す」「呼吸をする」「表情をつくる」「食べる」といったたくさん役割を果たしています。この働きが低下すると「むせる」「のみ込めない」などさまざまな問題が出てきます。また、誤嚥性肺炎のリスクも高まります。誤嚥性肺炎とは、口の中で繁殖した細菌が唾液や食べ物と共に気管や肺に入り込むことで発症する病気です。口の機能を健康に維持することが、身体の老化や病気を予防するのに大切なのです。

### 口の健康度をチェックして健康な毎日を

最近、お茶や汁物などでむせたり、食べ物のみ込みにくくなったりしていませんか。心当たりがある方は注意が必要です。しかし、心当たりがない方も安心してはいけません。自分では気付かないうちに、口の機能が低下している可能性もあります。江戸川区では65歳以上の方を対象に「江戸川歯つらつチェック」を実施しています。毎年受診し、口の状態を確認してもらいましょう。



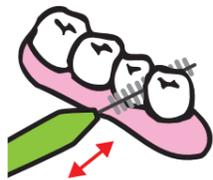
定期的に歯科医院で  
クリーニングしてもらおう

江戸川区8020(ハチマルニイマル)  
応援キャラクター「リップパー」

デンタルフロス



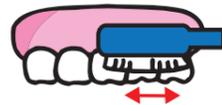
歯間ブラシ



● 歯と歯の隙間がない方はデンタルフロス、隙間が大きい方は歯間ブラシを使って、歯と歯の間の汚れを落とします。

### デンタルフロス・歯間ブラシ

- 歯磨きの毛先を歯に直角に当て、軽く小刻みに1カ所20回振動させます。
- 鏡を見て、歯・歯肉・舌のチェックをしましょう。



## 家で お口の健康を 守ろう

### 日常の口腔ケア

毎日の口腔ケアで口の健康を守りましょう。口腔ケアの方法はかかりつけの歯科医院でアドバイスを受けてください。また、区HP(下QRコード)でも歯磨きのポイントなどを紹介しています。



### 歯磨き

### 健口体操

「健口体操」を行うことでのみ込みがスムーズになり、誤嚥の予防につながります。また、口の中もきれいになります。いつまでも、おいしく、楽しく、安全に食べるために、健口体操を続けましょう。区HP(下QRコード)で健口体操のやり方を詳しく紹介しています。



#### ういうい体操

唇をしっかり動かし、「う・い・う・い・う・い…」と声を出して5回繰り返す



唇を前に突き出します



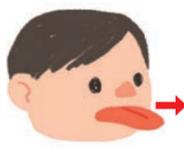
横いっぱいにつまみます

#### ペロ体操

5回

右回り5回  
左回り5回

左右5回ずつ



舌を大きく前に出す

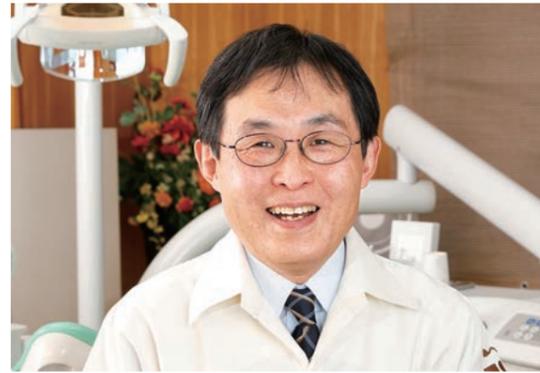


唇を閉じて舌で歯ぐきをグルツとなめる



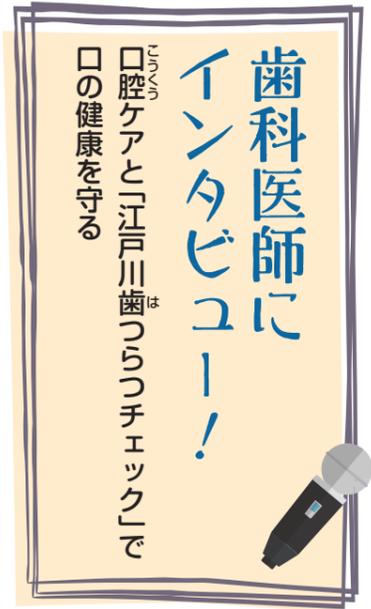
舌で左右の頬を強く押す

金沢 紘史さん



よく話し、よく笑い、よく食べる  
—口の健康が長生きにつながるというのは本当ですか。

「むせる」「かたいものが食べられなくなる」「のみ込みに時間がかかる」など口に関する症状が出ると、全身にも影響を及ぼし病気になるというデータが多く出ています。口の健康が身体の健康や長生きにつながっているといえるでしょう。そのため、口の健康を守る口腔ケアが大事になります。口腔ケアには二種類あり、一つが口の中の衛生を保つ「器質的ケア」。歯磨きや舌苔(ゼツタイ)舌に付着する白いこけ状のもの(除去を行い、



口の健康を守るために大切なことは何か、(公社)東京都江戸川区歯科医師会の金沢紘史さんに話を伺いました。

### 自分の口の健康を意識する

—口の健康が保たれている方にはどのような共通点がありますか。

自分の身体に関心を持ち、高い意識を持っている方が多いです。さらに、そうした方々は歯科医院を定期的に受診しています。

歯や口の健康は、自分で積極的に守ることができません。しかし、年齢を重ねると、知らず知らずのうちに栄養不足や体力低下が起こり、口の機能が低下します。その変化を、自分で分かっていることが問題になるといえます。特に、筋肉は徐々に衰えていきますので、機能的な部分は定期的に歯科医院で診てもらったことが大切です。私も歯科医師として、全身の健康を考えながら口の健康を守ること意識しています。「痛みを治す」だけでなく「自分の変化に気付く」「健康を維

### 健診を受診して健康度を高めましょう

—最後に区民の皆さんにメッセージをお願いします。

江戸川区は、介護と医療の連携が取れており、「江戸川歯つらつチェック」をはじめ、さまざまな健診が充実しています。区民の方は無料でこういった健診を受診することができる、幸せな環境にいると思いますので、対象になったらきちんと受けていただき、自分の健康度の維持・向上を目指してください。

保持する」ための受診を積極的に行ってください。そのために「江戸川歯つらつチェック」を受けることは、よいきっかけになります。平成30年から行っている「江戸川歯つらつチェック」では、食べること、のみ込むことなど口の機能の健康度をチェックします。昨年度は7000人以上の方が受診されました。チェックを受けることで、今の状態や課題を確認し、健康的に生活するための指標にすることができま。また、「江戸川歯つらつチェック」では歯科医師が確認した後、現在の状態や今後必要なことなどを丁寧に説明しますので、家でも意識して生活してもらえとうれしいです。

### 若者きずな塾 「プレゼンをしてみよう」

☒生活就労支援係☎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通常回⇒3月2日☒18時～20時、15日☒13時～16時、20日☒14時～17時  
 ②新規の会⇒3月20日☒13時～14時  
**【場所】** 船堀コミュニティ会館  
**【対象】** 16歳～おおむね35歳の方  
 ※②は初めて参加される方が対象です。  
**【講師】** 狩野賢（キャリアコンサルタント）  
**【申し込み】** 申し込み不要



### 「小岩・東部地区」内職出張相談

☒生活就労支援係☎5662-0976  
 区内在住で内職をお探しの方を対象に相談・登録を行います。登録には住所確認のできるものが必要です。  
 ※仕事のあっせんは後日、電話で行います。

日程（3月）	会場
9日☒ 10時～15時 (12時～13時を除く)	小岩区民館
16日☒	東部区民館

**【申し込み】** 申し込み不要

### ひらい園蔵亭の催し

☒①④⇒ひらい園蔵亭☎5626-3242  
 =13時30分～17時（☒を除く）  
 ②⇒小岩図書館☎3672-0251  
 ③⇒葛西図書館☎3687-6811  
**①若鮎を応援する落語会**  
**【日時】** 3月20日☒19時から  
**【出演】** 三遊亭萬丸  
**②園蔵亭落語会 in 小岩図書館**  
**【日時】** 3月21日☒14時～16時  
**③若鮎を応援する落語会 in 葛西図書館**  
**【日時】** 3月27日☒14時から  
**【出演】** 桂竹千代  
**④「園蔵亭落語会」腕っこのきり社会人落語会**  
**【日時】** 3月28日☒14時～16時  
**【場所】** ①④ひらい園蔵亭、②小岩図書館、③葛西図書館  
**【定員】** ①④各13人、②40人、③25人  
 ※いずれも先着順。  
**【申し込み】** ①④3月2日☒13時30分からひらい園蔵亭へ電話（上記☒）で/  
 ②3月2日☒9時から小岩図書館へ電話（上記☒）または3階窓口で/  
 ③3月8日☒15時から葛西図書館へ電話（上記☒）または窓口で



### 催しもの

#### 残り布で作るシュシュとヘアバンド教室

☒えどがわエコセンター☎5659-1651  
**【日程】** 3月17日☒・18日☒  
**【時間】** 10時から・13時から  
**【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  
**【対象】** 3歳以上の方  
 ※小学生以下は保護者同伴。  
**【定員】** 各回10人（先着順）  
**【費用】** 各回200円（材料費）  
**【講師】** 荒木初美  
**【申し込み】** 3月2日☒10時からえどがわエコセンターへ電話（上記☒）で



### 江戸川区都市計画審議会の開催

☒都市計画係☎5662-6369  
**【日時】** 3月16日☒14時から  
**【場所】** グリーンパレス5階孔雀  
**【内容】** 上篠崎地区地区計画の決定/用途地域の変更/高度地区の変更/防火地域及び準防火地域の変更/特定生産緑地の指定  
 ※傍聴希望の方は13時30分までに直接会場へ（抽選で10人）。



### 休館のお知らせ

設備点検などのため休館します。  
 ●中平井コミュニティ会館☎5631-5320  
 船堀コミュニティ会館☎3688-1481  
**【日程】** 3月8日☒  
 ●小岩図書館☎3672-0251  
**【日程】** 3月8日☒～11日☒  
 ●長島桑川コミュニティ会館☎5679-6022  
**【日程】** 3月9日☒  
 ●郷土資料室☎5662-7176  
**【日程】** 3月15日☒～21日☒

### 自動通話録音機で詐欺を撃退！ 75歳以上の方だけでお住まいの世帯に無償でお渡ししています

☒環境推進課推進係☎5662-1991  
 警告のメッセージが流れた後、通話内容を自動で録音します。犯人は自分の声が録音されることを嫌がるため、詐欺防止に有効です。  
 郵送での申し込み方法をご案内しますのでお問い合わせください。  
 ※窓口での申し込みをご希望の場合は、各なごみの家（下QRコード）または消費者センターで受け付けています。本人確認書類（健康保険証など）をご持参ください。

手のひらサイズで自宅の電話機に簡単に取り付けられます



# 情報 パレット

## お知らせ

### 江戸川区地域公共交通計画(案)への意見募集

☒交通調整係☎5662-1103  
 いただいたご意見は後日、区の考えと併せて公表します。  
**【閲覧・意見提出期間】** 3月1日☒～14日☒  
**【意見提出方法】** 住所・氏名・電話番号・区内在住または在勤・在学の別（そのほかの方は意見を提出する理由）を明記し、郵送（必着）・持参・FAXまたは区HP（下QRコード）から  
**【閲覧場所・提出先】** 〒132-8501（住所不要）まちづくり調整課交通調整係（区役所第三庁舎8番）、☎5607-2267  
 ※閲覧・持参での提出は☒☒を除く。  
 ※区HP（右QRコード）でもご覧になれます。



## えどがわ区民ニュース 3月号放映中！

☒映像広報係☎5662-6167

### 【特集】

●未来を見据えた  
江戸川区のまちづくり

### 【ビデオレポート】

●家庭的な環境と深い愛情のもとで育てる子育て応援！保育ママ  
 ●おいしく食べて元気いっぱい！  
～今が旬！江戸川区特産 小松菜の魅力～



### 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)



## 船堀シネパル☎5658-3230

### 上映作品

作品名	日程（3月）
鬼滅の刃	上映中
新解釈・三國志	4日☒まで
朝が来る	5日☒から
松竹旧作品特集（8作品）	5日☒から

※上映作品・時間は、ご確認ください。  
 ※毎週☒は、区民割引デー（1100円）、ダブル・スタンプデーです。  
 ※毎週☒はレディースデー（女性1100円）です。

## 篠崎文化プラザの催し

☒篠崎文化プラザ☎3676-9071

### ①フードドライブ

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、食料支援が必要な方への支援に活用します。



**【日時】** 3月5日☒14時～16時

### ②フラワーアレンジメント講座「桜舞」

直径30cmのワイヤーリースに、桜のアートフラワーを大胆にアレンジします。卒業シーズンのプレゼントに最適です。



**【日時】** 3月20日☒14時～16時

**【定員】** 15人（先着順） ※小学生以下は保護者同伴。

**【費用】** 2500円（材料費）

**【講師】** 宇田川寿恵（フラワーデザイナー）

**【場所】** 篠崎文化プラザ

**【申し込み】** ①申し込み不要、②3月2日☒14時から篠崎文化プラザへ電話（上記☒）で

### 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。

- 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
- 記事内に指定がある場合は⑦そのほか記載事項を記入
- 原則1人1枚（重複申し込みは無効）

## 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

※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】 毎日21時～翌朝6時・日曜9時～17時 ☎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） ☎・☎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。

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7日	小児科	内科	眼科	耳鼻咽喉科
3月7日	小	アンヌ小児科	東松本1-14-9	☎3672-1071
	内小	森内科クリニック	東葛西4-7-6	☎3869-3411
		藤医院	西小岩3-28-14	☎3672-9333
	内	にいほりクリニック	新堀1-38-11	☎5243-4141
		中愛クリニック	東小松川3-35-5	☎3653-9875
	眼	あいりす眼科クリニック	船堀3-7-22	☎5676-4113
耳	赤上医院	南小岩7-18-13	☎3657-1435	
3月14日	小	まつしま病院	松島1-41-29	☎3653-5541
		ほしの小児科クリニック	南小岩3-28-1	☎5612-2205
	内	青木クリニック	宇喜田町1039-1	☎5878-3063
		いがらし内科医院	東葛西5-46-11	☎3680-9771
	眼	北小岩胃腸科クリニック	北小岩4-8-3	☎3672-2865
		あおば眼科	中葛西5-32-7	☎3688-3688
耳	かみむら耳鼻咽喉科	平井6-24-10	☎3612-5002	

### 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、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、付き添いの方は必要最小限でお願いします。

【診療時間】 日曜9時～17時（受け付けは16時30分まで） ☎・☎3672-8215  
【診療場所】 東小岩4-8-6（江戸川区歯科医師会館内）

### 休日急当番接（整）骨院（施術時間9時～17時）

3月7日	ひらいみなみ整骨院	平井4-7-4	☎5628-3131
	西瑞江接骨院	西瑞江4-16-61	☎3651-9301
3月14日	北小岩ヤマグチ接骨院	北小岩8-2-16	☎5668-1061
	山中整骨院	南葛西1-10-5	☎3877-1454

## 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  
☎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☎6240-5535  
= 21時～翌朝6時（日曜/祝日は  
9時～17時も受け付け）



## 新型コロナの影響を受けての 国民健康保険料・介護保険料・ 後期高齢者医療保険料の減免・ 猶予申請は3月末までです

☎国民健康保険料について  
☎国民健康保険資格係☎5662-0560  
☎介護保険料について

☎保険料係☎5662-0827  
☎後期高齢者医療保険料について  
☎高齢者医療係☎5662-1415

国民健康保険・介護保険・後期高  
齢者医療保険の被保険者で、新型コロナ  
ウイルス感染症の影響により世帯の主  
な生計維持者の令和2年分の事業収入  
・給与収入などが一定程度減少した方  
は、保険料の減免や納付の猶予が受け  
られる場合があります。まだ申請が済  
んでいない方は早めに申請してくだ  
さい。

【申請受付期間】 3月31日迄まで  
【申請対象となる保険料】 納期限が2年  
2月1日～3年3月31日に設定され  
ている各保険料  
※対象要件など詳しくはお問い合わせ  
いただくか、区HP（下QRコード）  
をご覧ください。



▲国民健康保険料 ▲介護保険料 ▲後期高齢者医療保険料について

## 3月のこころの健康・物忘れ相談 ☎最寄りの健康サポートセンター

さまざまな心の不調や悩み、不眠、育  
児ストレス、物忘れ、ひきこもりなどの  
相談に専門医が応じます。

【定員】 各3人程度（先着順）

【申し込み】 最寄りの健康サポートセンターへ電話で

会場	日程（3月）	時間
健康サ ポートセ ンター	中央	11日 14時から
	小岩	19日 13時30分から
東部	19日 14時から	
	25日 9時30分から	
清新町	26日 14時から	
葛西	11日 9時30分から	
鹿骨	24日 14時から	
小松川	16日 13時30分から	
なぎさ	18日 14時から	

広報誌の誌面で、「なぎさ健康サポートセンター」の日程を誤って「3月19日」と記載しておりました。お詫びして訂正いたします。

## 健康・福祉

### 健康サポートセンター一覧

中央 ☎5661-2467 葛西 ☎3688-0154  
小岩 ☎3658-3171 鹿骨 ☎3678-8711  
東部 ☎3678-6441 小松川 ☎3683-5531  
清新町 ☎3878-1221 なぎさ ☎5675-2515

### 認知症サポーター養成講座

☎西瑞江熟年相談室江戸川区医師会一之江  
☎5667-7676

【日時】 3月24日 14時～15時30分  
【場所】 コミュニティプラザ一之江  
【定員】 10人（先着順）  
【申し込み】 3月1日 9時から電話（上  
記☎）で

### 神経難病相談

☎江戸川区医師会☎3652-3166  
= 9時～17時（土/日/祝を除く）

【日時】 4月8日 13時30分～15時30分  
【場所】 江戸川区医師会（中央4-24-14）  
【内容】 専門医による診察・療養相談  
【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、麻痺、歩行・言語障害など）の  
ある方  
【定員】 5人（先着順）  
【申し込み】 3月2日 8日 江  
川区医師会へ電話（上記☎）で

## スポーツ

### 小岩アーバンプラザの教室

☎小岩アーバンプラザ☎5694-8151

●アクアトレーニング  
【日時】 4月1日～5月13日の毎週 10  
時30分～11時30分・19時～20時（4  
月29日を除く 各全6回）  
【費用】 各2520円

●水泳教室（初・中級程度）  
【日時】 4月5日～6月21日の毎週 14  
時30分～16時・19時～20時30分（5  
月3日、6月7日を除く 各全10回）  
【費用】 各4200円

【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  
方は申し込み不可。

【定員】 各30人（抽選）  
【申し込み】 3月8日 までに小岩アー  
バンプラザへ往復ハガキ（P12記入例  
参照）を郵送（必着・〒133-0051  
北小岩1-17-1 小岩アーバンプラ  
ザ）または通常ハガキを持参



## 新小学1年生への⑦医療証の送付・ 中学校卒業に伴う資格喪失

☎医療費助成係☎5662-8578

今年4月に小学1年生になるお子さん（平成26年4月  
2日～27年4月1日 生まれ）に、4月1日 困から有効の  
⑦医療証を3月中旬にお送  
りします。3月末までに届  
かない場合はお問い合わせ  
ください。

また、今年3月に中学校  
を卒業するお子さん（平  
成17年4月2日～18年4月1  
日 生まれ）の⑦医療証の有  
効期間は3月31日 困まで  
です。4月以降は使用でき  
ませんのでご注意ください。



タワーホール船堀  
ときめき音楽の森

ときめき音楽の森は毎月1回開催されるコンサートです。今回はソプラノとピアノのアンサンブル。入場は無料です。コロナ禍の疲れを忘れるような美しいハーモニーをお聴きください。



かんとう ゆい  
神藤 結 (ソプラノ)



くまい れいね  
熊井 麗音 (ピアノ)

**【日時】** 3月28日(日)13時～14時  
※受付開始は12時、開場は12時30分です。  
**【場所】** 2階福寿  
**【定員】** 70人 (先着順)  
**【申し込み】** 申し込み不要  
**☎タワーホール船堀 ☎ 5676-2211**



▲最新情報をHPでご案内しています

総合文化センター  
公開リハーサル  
日本フィルハーモニー交響楽団

クラシック音楽をもっと身近に！「炎のマーエストロ」こと小林研一郎が日本フィルハーモニー交響楽団を率いて、公開リハーサルでチャイコフスキーの名曲を奏でます。指揮者と楽団員が波長を合わせて壮大な音楽を創り上げる過程をどうぞお楽しみください。



小林研一郎 (指揮)

**【日時】** 4月12日(日)13時～14時  
**【場所】** 1階大ホール  
**【定員】** 250人 (抽選)  
**【申し込み】** 3月20日(木)までに総合文化センターへ往復ハガキ (P12記入例参照・希望人数 (2人まで) も記入) を郵送 (消印有効・〒132-0021 中央4-14-1 総合文化センター)  
※全席指定。未就学児の入場不可。  
※抽選結果は3月31日(火)までにお知らせします。



▲最新情報をHPでご案内しています

**☎総合文化センター ☎ 3652-1106**



スポーツセンター



ポールウォーキング教室

皆さんは自分の歩幅を意識したことはありますか？歩幅が狭いと認知機能低下のリスクが高まるといわれています。歩幅を広げて認知機能低下を予防するお薦めの運動として「ポールウォーキング」があります。桜が美しく咲く季節に、東京2020オリンピック会場のカヌー・スラロームセンターを目指してポールウォーキングを体験してみませんか？

**【日時】** 3月28日(日)10時～13時 (小雨実施)  
**【対象】** 高校生相当以上の方  
**【定員】** 20人 (先着順)  
**【費用】** 630円  
**【申し込み】** 3月3日(日)9時から電話 (下記☎) で



▲その他の教室をご案内しています

**☎スポーツセンター ☎ 3675-3811**

総合体育館



ベビーマッサージ & 産後のヘルスケア教室

この教室は、親子のスキンシップを図れる、命の尊さを実感することができるプログラムです。オイルでのタッチケアにより赤ちゃんの肌や筋肉が適度に刺激され、心身共に活性化する効果が期待できます。また、夜泣きや便秘の改善にも効果的です。

泣いたり笑ったりする赤ちゃんとの絆が深まるお薦めの教室ですので、ぜひご参加ください。

**【日時】** 4月2日～23日の毎週(金)14時～15時10分 (全4回)  
**【対象】** 生後4週間～12カ月未満の乳児と母親  
**【定員】** 18組 (先着順)  
**【費用】** 4400円  
**【申し込み】** 3月10日(日)9時から電話 (下記☎) で



▲その他の教室をご案内しています

**☎総合体育館 ☎ 3653-7441**