

広報

えどがわ

E D O G A W A

2022年

3 / 1 号

no.1998

新型コロナウイルス感染症
「感染しない・させない」行動を

\ 3月8日は /
国際女性デー

大切な人に
花を贈りませんか

特集

共生のまちの、新しい野菜
「えどがわメティ」が目指す地産地消

「4ページへ

えどがわメティ



本誌掲載の4月から実施する事業は、
令和4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。



ともに、生きる。
江戸川区

想 い

～区長室から～



江戸川区長
齊藤 猛

1月の初めには1桁だった本区の新型コロナの感染者数は、オミクロン株のまん延により瞬く間に増え、それに伴い自宅療養者は2月中旬には第5波の6倍を超える約1万2千人にまで増加しました。

区では役割を終えた学校を保健所の分室とし、他部署からの応援も含め最大300名の体制で対応を強化。通常業務を継続しながらコロナ対応業務に当たる職員は、区民の皆さまの命と健康を守ることが使命という意識で頑張っています。

そんな中、うれしいことがありました。一つは愛国学園と江戸川看護専門学校で看護を専攻する皆さ

んが、コロナ対応業務に応援の手を挙げてくれたことです。専門知識を学ぶ皆さんの参加は、私たちに勇気と力を与えてくれました。

そしてもう一つは、小松川平井地区連合町会の皆さまからの「カイロ」1万2千個ものプレゼントです。換気のため底冷えのする教室や体育館で勤務する職員には、身体はもちろん心までも温まる、人の優しさがあふれる贈り物でした。

コロナ禍の2年。振り返れば医療機関をはじめとするエッセンシャルワーカーの方々のご尽力や区民の皆さまのご協力、まさに「オール江戸川」で幾度もの波を乗り越えてきました。今、改めてコロナ対応に全力を傾ける決意と感謝の想いを心に刻みました。

新型コロナウイルス感染症 ワクチン接種に関するお知らせ

5歳～11歳のお子さんへのワクチン接種が始まりました

お届けする接種券に同封されている説明書を読み、ワクチン接種を受けるかお子さんと一緒にご検討ください。

●接種スケジュール

2月22日	接種券発送済み
3月初旬	ワクチン接種開始

●接種場所

区内の医療機関約80カ所
※集団接種の実施予定はありません。

●接種回数・間隔

3週間の間隔を空けて、合計2回接種

●使用するワクチン

ファイザー社製の小児用ワクチン



●予約方法

接種を希望される方は接種券が届き次第、各医療機関にお問い合わせください。医療機関の最新情報は区HPをご覧ください。



●注意事項

接種を受ける際は、保護者の方の同伴が必要です。
※保護者とは、親権を行う者又は後見人をいいます。それ以外の方が同伴する場合は委任状が必要となります。

●接種当日の持ち物

- ・接種券 ・予診票
- ・親子健康手帳（母子健康手帳）
- ・保護者の本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカードなど）

今月のSDGsアクション

SDGs推進センター ☎5676-7885



vol.9 “地域力”で目標達成を目指しましょう

今回ご紹介するゴールは、16番「平和と公正をすべての人に」と17番「パートナーシップで目標を達成しよう」です。

●政治に関心を持つ

皆さんはどんな取り組みが当てはまるとお思いますか。例えば、選挙で投票することは16番のゴール達成につながります。政治を自分ごととして捉え、社会情勢を考えることはSDGsアクションの一つです。3年10月の衆議院議員選挙での江戸川区の投票率は51.68%と、23区の中では低い数値でした。政治に関心を持ち、自身の意見を届ける機会をしっかりと活用しましょう。

SDGsに関するアンケート調査を実施しています。

【回答期限】 3月21日祝日まで

【回答方法】 区HP入力フォームから



●周りの人と話すことからSDGsを始めよう

SDGsは私たち一人ひとりの取り組みだけでなく、家族や友達、学校・職場の仲間といった周囲の人と協力して行動することで達成に近づいていきます。

まずは身近な人とSDGsについて話すことから始めてみませんか。みんなでSDGsを理解し、自分たちでできることに“オール江戸川”で取り組んでいきましょう。



さあ、やってみよう！SDGs！

感染しない・させないために

ワクチン接種後も

- 手洗い・消毒・マスク着用・換気などの基本的対策を徹底しましょう。



3密（密接・密集・密閉）の回避

- 混雑した場所や時間を避けて行動しましょう。
- テレワークやオンライン会議の活用をしましょう。



家庭内などでの感染防止対策

- 小まめに手で触れる共有部分の消毒や部屋の換気をしましょう。



会食の際の注意点

- 外食は認証などを受けたお店で、できる限り少人数・短時間を心掛けましょう。
- 会食の際は、マスクを着用しましょう。





ナンにのせて食べるのがウルミラさんのお勧め



「アール・メティ」の出来上がり！



ジャガイモと刻んだメティをスパイスと一緒に炒めると…



「ネパールだったら茎の根元の方は切って捨てちゃうこともあるんだけど、小林さんのところのメティは茎もやわらかくておいしいから、細かく刻んで入れちゃうんです」(ウルミラさん)



松江の農家で収穫されたメティをウルミラさん(右)のお店に届ける小林さん。この日は5束の納品でした(「サンサール小岩店」(南小岩)で)

する事業に取り組むようになってからのことです。「おかげで定期的に仕入れられるようになったけれど、小林さんのメティはオーガニックな上等品。もったいないから大事に使うんです。ちょっと作ってみましょうか」
そう言いながら厨房ちゆうぼうに向かったウルミラさん。炒めたジャガイモに、数種類のスパイスとともに刻んだメティを加え、瞬く間に定番の一品「アール・メティ」を

インド人講師のつばやきで

小林さんがメティの栽培を思い立ったのは、5年前のこと。江戸川総合人生大おほなみ学に通っていた際、多文化が共生するコミュニティづくりを考える学習の中で、インド人講師のインディラ・バットさんが「生のメティが手に入らない」とつぶやいていたことがきっかけです。「聞けば独自の苦みがあった、インドではいろんな料理に欠かせないハーブだというわけです。他の食材はだいたい日本でも手に入るようになってきたけれど、生のメティはどうにもならず、インドやネパールの方々は悶々もんもんとしていると。じゃあそ

れをこの辺りの農家で作っ



特集

共生のまちの、新しい野菜

～「えどがわメティ」が目指す地産地消～

もし海外で長く暮らすことになったら、「これだけは持っていかないと！」という食材がどなたにもあるのでは？例えばおしょうゆ、あるいはみそ、それとも梅干し——。同じように、故郷を離れて日本で暮らす方々にとっても、皆それぞれの「これだけは！」があるようです。そんな食材の一つの“ある野菜”を、区内の畑から届けようと試みている人たちがいます。

「夢なんじゃないの！」

「初めてサンプルで1束が届けられた時は「エー！なんてこれが日本にあるの！私は夢を見ているんじゃないの！」って本当にびっくりしたんですよ」

小岩地区でレストランを経営するマラカール・ウルミラさん(写真右)が力を込めて語る「これ」とは、マメ科の野菜「メティ」のこと。ウルミラさんの母国であるネパールや、江戸川区に出身者の多いインドほか南アジア地域などでは、スパイスとしても食材としてもよく用いられる、定番の、そしてごくありふれた食材です。

ところが話が日本国内となると事情が異なります。葉の部分を乾燥させた「カスリメティ」なら輸入食材店などで手に入れることができるものの、茎も付いた生のメティの流通は極めてまれ。葉物野菜なので輸入も難しく、ウルミラさんにとっては夢にまで出てくるような「幻の食材」だったので。

独特の香りと苦味

そんなメティが急に江戸川区近辺で流通するようになったのは、2年ほど前。えどがわメティ普及会の小林洋さん(写真左)らがメティを区内農家で契約栽培

こしらえます。各スパイスとメティが混然一体となった、食欲をかき立てる香味。「二人でも多くのお客さんが本場の味を喜ぶ顔が見たいから、私がメティを食べるのは味見をしなきゃいけない時の、ちょっとだけ。こんな風にね。…ああ、これね、この苦味なの！」(笑)

表紙の写真：「えどがわメティ」のほか有機食品やお花を扱う「土のうた」(南小岩)オーナーの桑原有加さん



家で食べる時は
おひたしですね。
ほろ苦いのが
おいしいですよ



えどがわメティ普及会と
契約する農家の生田さん。
100gを1束にして小林さん
へ引き渡します

返ります。「小松菜と同じ葉物だから、
高く育ち過ぎたら食感が良くないだろう
というのには分かりましたよ。ただどなに
しろ自分では食べ方すらも知らない野
菜。どれくらいが良い塩梅なのかなんて
想像するしかなかったですね」
そうした壁も、農家の方が思い付いた
工夫や、小林さんが卸し先から聞いて
回ったアドバイスを実地で試していく中
で一つずつ解決。「3年目にしてようや
く安定して出荷していくめどが立ってき
た」と小林さんは話します。

※**連作障害**：特定の作物を同じ畑で続けて栽培した際に起きる、病虫害や
土壌成分の偏りによる生育不良のこと。土壌を消毒したり、いったん
別の作物を育てて土を休ませる（輪作・裏作）などの対処をする。

てもらったら、そうした人たちが喜ぶ
んじゃないか——という僕なりの多文
化共生のアイデアだったんです」

小松菜と相性バツグン

長年、大手スーパーに食品バイヤー
（仕入れ担当者）として勤めてきた小林
さん。メティについて下調べする中で、
インディラ・バットさんの話す通り、
江戸川区周辺には相当な需要があるこ
とを確信。同時に、区内の農家の協力
を得ることにしても一つの勝算が浮
かび上がったといいます。

「江戸川区といえばやっぱり小松菜！
だけど小松菜は連作障害への気配りを要
する野菜の一つです。その点、マメ科の
メティはアブラナ科の小松菜とはケンカ
をしないから、小松菜畑の裏作向きの作
物として区内の小松菜農家に受け入れ
てもらいやすいんじゃないかと」
この発想に賛同する農家はすぐに見つ
かり、複数の農家で試験的に栽培がス
タート。予想通り、小松菜との相性はいい
ようで、小松菜の裏作や近接した畑で
よく育つたといいます。「えどがわメティ」
と銘打って出荷すると、外国人のお客さ
んを中心に順調に売れていきました。
とはいえ、いくつかは誤算もありまし

暑過ぎず寒過ぎず、
春先はメティにとって
いい時期です



た。中でも大きかったのはメティ
が意外なほど夏に弱かったという
こと。

「南アジアでメジャーな野菜と
いう先入観で暑い時期もいける
だろうと思ったんだけど、気温
が30度近くになると虫にやられて
しまう。減農薬栽培だから打つ
手も限られ、せっかくな痛いの思いも
減しかけるような痛い思いもしまし
た」
契約農家の一人、生田都弘さん（左写
真）も「最初は肥料も水やりも、何もかも
手探りでした」と栽培当初の苦労を振り

上篠崎の契約農家でメティの様子を確かめる
小林さん。「農家の皆さんには減農薬栽培で
お願いしているので、一番の天敵は虫です。
他にも病虫害が出ていないか、自分でも小ま
めにチェックするようにしています」

地産地消で愛される野菜に

最近の収穫量は契約農家の合計で月に
30キログラムほど。
暑い時期の害虫対策は依然として課題
ながら、一方で冬の寒さにはとても強い
作物だということが分かってきました。
この冬に農家の協力で行ったテスト栽培
では、日照時間が短く、冬には小松菜を
植えられない悪条件の区画でも、メティ
なら順調に生育したという成果が。
「名産の小松菜との取り合わせの良さ
を改めて感じる、うれしい結果じゃあり
ませんか。もともとは外国人の方の声か
ら作り始めたメティですが、この調子で
作物としても食材としても江戸川の地に
根付いて、地産地消で愛される野菜に
なってほしいですね」（小林さん）
共生社会を掲げる小松菜のまち・江戸
川区に、新たに生まれつつある特産品。
海をまたいで多文化の共生に、食から
取り組む、小林さんたちのチャレンジは
続きます。

メティを取り扱う店舗は
えどがわメティ普及会の
HPで紹介されています



和風 レシピ紹介

メティと鶏肉の柑橘あえ



- ① 生のメティをさっとゆでる
- ② ゆでた鶏むね肉をほぐす
- ③ 柑橘の薄皮をむき、大きいものは一口大にほぐす
- ④ ①～③をボウルに入れ、しょうゆ・ごま油・③と同じ柑橘のしぼり汁・粒マスタードをよく混ぜたものであえる

教えてくれた方

「食堂 小竹」
(南小岩)
枝元みなさん

メティは生のままでOKです。柑橘はデコボンのような甘味の強いものを使うとお子さんにも大人気！今が旬の八潮を使ったら、さっぱりした大人の味になりますよ。

インド風 レシピ紹介

メティとマッシュルームのビリヤニ（炊き込みごはん）



- ① フライパンに油をひきニンニク、ショウガ（各大さじ1）、みじん切りの玉ねぎ（200g）を加え、弱火できつね色に炒める
- ② 薄切りのマッシュルーム（200g）を加えて中火で3～4分加熱後、刻んだ生のメティ適量を加えて軽く炒める
- ③ 洗米・吸水後に水をきったバスマティ米（200g）、塩（小さじ1）、ガラムマサラ（大さじ1.5）を加えて②の水分となじませ、ふたをして弱火で15分炊き込む
- ④ 再びメティ適量を加えて5分炊き、ミントやコリアンダーを散らして完成！

教えてくれた方

スワティ・アガルワルさん
(松江在住の料理研究家)

インド料理に欠かせないバスマティ米もガラムマサラも区内のお店で手軽に手に入るの、ぜひ本場の味に挑戦してみてください。メティは乾燥処理のもの（カスリメティ）でも代用できます。

お知らせ

「大切な人」に花を贈りませんか

3月8日は国際女性デー

☎都市農業係 ☎5662-0539

日頃の感謝や尊敬の気持ちを込めて、大切な人に花を贈ってみませんか。諸外国では、3月8日の「国際女性デー」に花を贈る習慣があります。

●国際女性デーとは

「国際女性デー」は20世紀初頭、北米とヨーロッパ全域で起こった女性労働者による労働運動が発端となり、国連によって1975年に制定され、女性の社会参画やジェンダー平等などを願う日となっています。

●花の購入はこちら

江戸川花卉園芸組合および江戸川区商店街連合会加盟の花屋などで購入できます。

※購入先について詳しくは区HPをご覧ください。



お知らせ

松島コミュニティ会館 3月13日(日)オープン

☎松島コミュニティ会館 ☎3655-5070



スポーツルームや集会室、健康スタジオ、音楽室などを備え、文化活動や屋内スポーツなどに幅広くお使いいただける施設です。ぜひご利用ください。

【所在地】松島 4-25-6

【交通】JR新小岩駅から徒歩10分/
都営バス「新小岩一丁目」から徒歩6分



※施設の利用予約は「えどねっと」で行うことができます。詳しくは「えどねっと」HPをご覧ください。



▲スマートフォン用



▲携帯電話用

お知らせ

女性の体や心、人権のことを考えてみませんか

3月1日～8日は「女性の健康週間」

☎人権啓発係 ☎6638-8089

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。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を理解し支援することが大切です。

●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、「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）」の視点が重要とされています。

具体的には「安心な性生活」「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。誰もがお互いの健康について理解を深め、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。

●望まない妊娠や性暴力被害が増えています。一人で悩まずすぐに相談してください

▼江戸川区DV相談室
☎6638-8537 = 9時～17時（土日祝を除く）
※面接相談（女性のみ）も予約制で受け付けています。

▼性暴力被害者ワンストップ支援センター
☎#8891（はやくワンストップ）

▼性暴力に関するSNS相談「Cure time」

▼妊娠相談ほっとライン

☎5339-1133 = 10時～22時（無休）

※電話の他、メールでも受け付けています。



▲Cure time



▲妊娠相談ほっとライン

お知らせ

江戸川区職員採用PR動画公開

☎特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎5210-9787

特別区（東京23区）職員採用試験・選考の受験希望者向けに、江戸川区を含む各区・一部事務組合の特色、技術職の仕事内容や魅力を紹介した23区合同説明会・技術職採用フォーラムのライブ配信の録画を、特別区人事委員会HPで公開しています。



江戸川区のPR動画を見て興味を持った方は、ぜひ次年度以降の職員採用試験・選考の申し込みをご検討ください。

【公開期間】12月28日(日)まで（予定）



お知らせ

令和4年 町会・自治会役員表彰 ～704名を表彰～

☎コミュニティ係 ☎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。今年区区内274町会・自治会から704名が受賞されました。受賞された皆さん、おめでとうございます。

受賞された方々

- ▶ 長期在職の会長⇒6名
- ▶ 退任した会長⇒18名
- ▶ 退任した役員⇒80名
- ▶ 現役30年以上の役員⇒51名
- ▶ 現役20年以上の役員⇒106名
- ▶ 現役10年以上の役員⇒192名
- ▶ 現役5年以上の役員⇒251名



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、4月までの区主催イベントは、原則オンライン開催、または延期・中止とします。ただし、健康に関わる事業などはこの限りではありません。また、感染状況により掲載内容が変更となる場合があるため、必ず電話や区HPなどで最新情報をご確認ください。



健康・福祉

声にならないSOSを聴こう

3月は自殺対策強化月間

問いのちの支援係 ☎5661-2478

自殺の実態や悩んでいる方への支援を知っていたために、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・ポスター展示**
【日時】 3月7日(日)～11日(金) 9時～17時 (11日(金)は15時まで)
【場所】 区役所正面玄関多目的スペース
- **「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をご覧ください。

「こころの体温計」メニュー

- ▶ 本人モード
- ▶ 赤ちゃんママモード
- ▶ 睡眠障害を確認するチェックリスト ほか

自殺防止！東京キャンペーン

- **LINE相談 「相談ほっとLINE@東京」**
【時間】 15時～23時 (無休、受け付けは22時30分まで)
- **特別相談**
▼ 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
【時間】 12時～翌朝5時30分 (無休)
※ 3月27日(日)～31日(金)は24時間。
▼ 自殺予防いのちの電話 ((一社)日本いのちの電話連盟) ☎0120-783-556
【日時】 3月1日(日)～31日(金)16時～21時
※ 3月10日(日)のみ8時～翌朝8時。
※ 各キャンペーンについて詳しくは区HPをご覧ください。



健康・福祉

ウォーキングで健康づくりしませんか

問最寄りの健康サポートセンター (P13に一覧)

区では3月をウォーキング月間とし、ウォーキングによる健康づくりを推進しています。またウォーキングには健康づくりだけではなく、ストレス解消などのさまざまな効果もあります。日常生活にウォーキングを取り入れ、健康的な生活を目指しましょう。

【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・服装で姿勢よく
- 運動前後はストレッチで体をほぐす
- 体調の悪いときは無理せず中止する
- ウォーキング中もマスクを着用する
- 人との距離を確保して歩く
- 帰宅後の手洗い、うがいを忘れずに



※区HPではウォーキングの他、さまざまな健康情報を掲載しています。健康づくりにぜひ活用ください。



どれくらい歩けばいいの？

例えば1日4000～5000歩、そのうち早歩きを5～6分間行くと認知症やうつ予防に、1日8000歩、そのうち早歩きを20分間行くとメタボリック症候群の予防になるという研究結果が出ています。ご自身の目的に合わせ、歩いてみてください。

外出が不安…

外出が不安な方は家の中でできる運動をしましょう。例えば、その場で足踏みをする、階段昇降、スクワットなどがお勧めです。



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その他記載事項」を記入
● 原則1人1枚 (重複申し込みは無し)

お知らせ

第27回機械要素技術展 江戸川区共同ブース 出展企業募集

【日程】 6月22日(金)～24日(日)
【場所】 東京ビッグサイト (江東区有明3-11-1)
【出展対象】 区内に本社を置き、自社の機械要素・加工技術をPRしたい中小製造事業者
【募集企業数】 8社

※応募多数の場合は書類選考で決定します。

【出展料】 20万円
【申し込み】 3月25日(金)17時までに、ものづくり産業係へ申込書を郵送 (必着・〒132-8501 (住所不変) 産業経済課のものづくり産業係) または持参 (区役所西棟1階2番)

※申込書は区HPからダウンロードできます。出展に当たっては、区HP掲載の出展規約をよくご確認ください。



令和3年度 熟年文化祭のインターネット開催

問生きがい係 ☎5662-0039

2月に開催を予定していた「令和3年度熟年文化祭」は新型コロナウイルス感染症の影響により会場での開催を見送りました。そこで、参加予定だった方々の日頃の練習や活動成果を収めた動画や写真を区HPに掲載します。ぜひご覧ください。

【掲載期間】 3月10日(日)～5月31日(日)
【掲載内容】
● 芸能部門⇒歌謡・民謡・踊りなどの動画
● 作品部門⇒絵画・書道・手芸などの作品の写真
● 俳句・短歌部門⇒俳句・短歌



【意見提出先】 〒132-8507 (住所不変) 中央健康サポートセンター・☎3655-9925

※区HPでもご覧いただけます。 ※閲覧・持参での提出は④を除く。

【特定個人情報保護評価書 (案)への意見募集】

問健康サービス係 ☎5661-2473

予防接種に関する事務の特定個人情報保護評価書の変更について、皆さんからの意見を募集します。頂いた意見は

「FMえどがわ」で区の情報を発信しています

問編集係 ☎5662-0403

FMえどがわ (84.3MHz) で日～日 8時45分～14時・20時40分から放送の番組「江戸川区からののお知らせ」で、くらしや災害などの情報を発信しています。ぜひお聴きください。



【意見提出先】 〒132-8507 (住所不変) 中央健康サポートセンター・☎3655-9925

※区HPでもご覧いただけます。 ※閲覧・持参での提出は④を除く。



【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(その他の方は意見を提出する理由)を明記し、郵送(消印有効)・持

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(日)～31日(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(その他の方は意見を提出する理由)を明記し、郵送(消印有効)・持参・FAXまたは区HPから

【意見提出先】 〒132-8507 (住所不変) 健康サービス課健康サービス係 (江戸川保健所内)・☎3655-9925

※区HPでもご覧いただけます。 ※閲覧・持参での提出は④を除く。

【特定個人情報保護評価書 (案)への意見募集】

問健康サービス係 ☎5661-2473

予防接種に関する事務の特定個人情報保護評価書の変更について、皆さんからの意見を募集します。頂いた意見は

【医療費助成係】

問医療費助成係 ☎5662-8578

4月に小学1年生になるお子さん(平成27年4月2日～28年4月1日生まれ)に、4月1日(金)から有効の医療証を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、3月に中学校を卒業するお子さん(平成18年4月2日～19年4月1日生まれ)の医療証の有効期間は3月31日(日)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。

船堀シネパル ☎5658-3230

上映作品名	日程 (3月)
劇場版 呪術廻戦 0	3日 困まで
梅切らぬバカ	
映画ドラえもん のび太の宇宙小戦争2021	4日 困から
ドライブ・マイ・カー	10日 困まで
コンフィデンスマンJP 英雄編	11日 困から

※上映作品・時間はご確認ください。
 ※困は江戸川区民割引引きデイ (1100円)、ダブル・スタンプサービスデイです。
 ※困は水曜サンクスデイ (どなたでも1100円) です。

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7日～5月19日の毎週 10時30分～11時30分

●スポーツ
 【場所】船堀コミュニティ会館
 【対象】16歳～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】不要

19日 13時～14時

分・19時～20時 (5月5日 困を除く各全6回)

●水泳教室 (初・中級程度)
 【日時】4月4日～6月13日の毎週 14時30分～16時・19時～20時30分 (6月6日 困を除く各全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 困までに小岩アーバンプラザへ往復ハガキ (P11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

健康サポートセンター							会場	日程	時間
なぎさ	小松川	鹿骨	葛西	清新町	東部	小岩	中央	(3月)	
17日 困	15日 困	23日 困	10日 困	25日 困	24日 困	18日 困	10日 困		
14時から	13時30分から	14時から	9時30分から	14時から	9時30分から	14時から	14時から		

健康サポートセンター一覽

は通常ハガキを持参

健康・福祉

【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。

【この日の健康・物忘れ相談】

【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

高次脳機能障害専門相談
 【場所】地域活動支援センターはるえ野 ☎5664-6070
 【日時】10時45分～19時、火 10時45分～17時 (祝を除く)
 高次脳機能障害は、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」など、日常生活が困難になる障害です。症状が思い当たる方やその家族を対象に専門医が相談に応じます。
 【日時】3月17日 困 9時30分～11時30分

認知症サポーター養成講座

【場所】西瑞江熟年相談室 江戸川区医師会一之江 ☎5667-7676
 【日時】3月10日 困 10時～11時30分
 【定員】5人 (申込順)
 【申し込み】3月10日 困までに電話 (右記) で
 ※毎週 困にグループ訓練を行っています。

【場所】江戸川区医師会館 (中央4-24-14)
 【日時】4月7日 困 13時30分～15時30分
 【定員】5人 (申込順)
 【申し込み】3月2日 困 9時～17時に電話 (右記) で

高次脳機能障害専門相談

【場所】地域活動支援センターはるえ野 ☎5664-6070
 【日時】10時45分～19時、火 10時45分～17時 (祝を除く)
 高次脳機能障害は、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」など、日常生活が困難になる障害です。症状が思い当たる方やその家族を対象に専門医が相談に応じます。
 【日時】3月17日 困 9時30分～11時30分

神経難病相談

【場所】江戸川区医師会 ☎5652-3166
 【日時】4月7日 困 13時30分～15時30分
 【定員】5人 (申込順)
 【申し込み】3月2日 困 9時～17時に電話 (右記) で

高次脳機能障害専門相談

【場所】地域活動支援センターはるえ野 ☎5664-6070
 【日時】10時45分～19時、火 10時45分～17時 (祝を除く)
 高次脳機能障害は、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」など、日常生活が困難になる障害です。症状が思い当たる方やその家族を対象に専門医が相談に応じます。
 【日時】3月17日 困 9時30分～11時30分

就職ガイダンスセミナー

船堀ワークプラザ ☎5659-8609
 【日時】3月24日 困 10時～12時
 【場所】タワーホール船堀3階 産業振興センター
 【対象】50歳～65歳の方

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20日 困 10時～15時
 【申し込み】不要

②フランス語講座
 4年度前期 (4月～9月) の新規受講生を募集します。
 【日時】①入門 4月4日から ②リーディング 4月9日から ③中級 4月9日から ④上級 4月9日から ⑤上級 4月9日から ⑥上級 4月9日から ⑦上級 4月9日から ⑧上級 4月9日から ⑨上級 4月9日から ⑩上級 4月9日から ⑪上級 4月9日から ⑫上級 4月9日から ⑬上級 4月9日から ⑭上級 4月9日から ⑮上級 4月9日から ⑯上級 4月9日から ⑰上級 4月9日から ⑱上級 4月9日から ⑲上級 4月9日から ⑳上級 4月9日から ㉑上級 4月9日から ㉒上級 4月9日から ㉓上級 4月9日から ㉔上級 4月9日から ㉕上級 4月9日から ㉖上級 4月9日から ㉗上級 4月9日から ㉘上級 4月9日から ㉙上級 4月9日から ㉚上級 4月9日から ㉛上級 4月9日から ㉜上級 4月9日から ㉝上級 4月9日から ㉞上級 4月9日から ㉟上級 4月9日から ㊱上級 4月9日から ㊲上級 4月9日から ㊳上級 4月9日から ㊴上級 4月9日から ㊵上級 4月9日から ㊶上級 4月9日から ㊷上級 4月9日から ㊸上級 4月9日から ㊹上級 4月9日から ㊺上級 4月9日から

「火災予防フェス」の開催

江戸川消防署 ☎3656-0119

春の火災予防運動の一環として、立大島小松川公園で開催します。
 【日時】3月19日 困 9時30分～11時30分

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必要がある場合があります。

若者きずな塾

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。今回のテーマは「SDGsって何?」です。
 【日時】①通常 3月1日 困 18時30分～20時30分・14日 困 13時～16時・19日 困 14時～17時、②新規の会 3月

えどがわ区民ニュース 3月号放映内容

映像広報係 ☎5662-6167

【特別番組】
 ●まつりがつなぐ 地域の絆
 【ビデオレポート】
 ●みんなでなくそう食品ロス 楽しく実践! 食べきりレシピ
 ●いつでも どこでも だれもが DXで変わる行政サービス

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いただけます (スマートフォン対応)

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
- 東京都医療機関案内サービス「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6日回	科	医療機関	住所	電話番号
3月6日回	小児科	佐藤医院	中葛西1-4-16	☎3688-7460
		北澤耳鼻咽喉科医院	西小岩3-32-13	☎3673-8733
		北篠崎クリニック	北篠崎2-4-3	☎3698-7225
	内科	同愛会病院	松島1-42-21	☎3654-3311
		かとう内科クリニック	西葛西6-24-7	☎5679-2317
		たかま眼科クリニック	西葛西6-9-12	☎5675-7165
3月13日回	耳鼻咽喉科	北澤耳鼻咽喉科医院	西小岩3-32-13	☎3673-8733
	小児科	星田小児クリニック	中葛西2-3-10	☎3680-2028
	小児科	中川医院	小松川3-75-3	☎3684-2534
		藤医院	西小岩3-28-14	☎3672-9333
		伊谷医院	鹿骨5-11-1	☎3679-3992
	内科	いがらし内科医院	東葛西5-46-11	☎3680-9771
	眼科	松江八木橋眼科	松江2-1-5	☎5607-3505
	耳鼻咽喉科	しのざき耳鼻咽喉科クリニック	篠崎町2-7-1	☎5243-8177

江戸川区歯科医師会休日歯科急病診療所（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）

休日急病当番接（整）骨院 【施術時間】 9時～17時

3月6日回	接骨院	住所	電話番号
3月6日回	安心堂ふれあい接骨院	平井2-25-15	☎5628-1220
	かせ接骨院	北葛西4-20-8	☎5679-7088
3月13日回	やなぎうち整骨院	中央2-8-6	☎3652-3350
	富道整骨院	東小松川2-28-21	☎3656-0265

新型コロナウイルス感染症

発熱などの症状がある方

- 東京都発熱相談センター
☎5320-4592
または☎6258-5780
=24時間（無休）
- 江戸川区帰国者・接触者電話相談センター
☎050-3614-4403
または☎5661-1124
=日～日 8時30分～17時15分
（日を除く）

不安を感じている方

- 新型コロナ・オミクロン株コールセンター
☎0570-550-571
=9時～22時（無休）
- 江戸川区新型コロナウイルス感染症相談センター
☎050-3614-4499
または☎5661-2475
=日～日 8時30分～17時15分
（日を除く）

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～日=18時～翌朝8時
/日～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（日曜日は9時～17時も受け付け）

EDOSPO

えどすぽ! Pick up

☎スポーツ係☎5662-1636

ながのふうか 長野風花選手がAFC女子アジアカップで躍動!



マイナビ仙台提供

サッカー女子日本代表「なでしこジャパン」に選出されている区内出身の長野風花選手（マイナビ仙台レディース）が1月20日から2月6日に開催されたAFC女子アジアカップに出場し、見事チームをベスト4に導きました！同大会はFIFA女子ワールドカップ出場権を懸けた大会でもあり、なでしこジャパンは2023年ワールドカップ出場も決定しました。

長野選手はWEリーグ（女子プロサッカーリーグ）でも全試合でフル出場を果たしており、チームは現在11チーム中2位。優勝目指し活躍する長野選手をこれからも応援していきます！

本人のコメント

【アジアカップを終えて】

ワールドカップ出場権を獲得できたことは良かったと思いますが、今大会の優勝をつかみ取れなかったことをはじめ、試合を通してたくさんの課題を感じました。ワールドカップに向けて個人的にしっかり成長し、なでしこジャパンメンバーとしてさらに活躍できるように頑張りたいです。一方で、ある程度の手応えを感じたシーンもありました。まだまだ質を高めら

れると思っているので日々の練習やリーグ戦で自身の成長を促していきたいと思います。

【WEリーグ後半戦に向けて】

しっかりと結果と内容にこだわって、一番良い結果を手にしたと思います。個人としてはチームを勝たせられる選手になれるように、応援して下さる方に何かを届けられる選手になることを目標として頑張っていきたいです。



実はあなたにも必要!?あると安心SOSシート

☎事業者調整係☎5662-0032

「SOSシート」をご存じですか？

「SOSシート」は、かかりつけの医療機関や緊急時の連絡先を記入できる磁石式のシートです。ご自宅の冷蔵庫など見えるところに貼っておくことで、急病などで救急要請をした際、本人に意識がなくても周りの方が必要な情報を得ることができます。

下記のチェックリストに当てはまる項目がある方は、「SOSシート」をぜひご準備ください。

【チェックリスト】

- 治療中の病気がある
- 1人暮らし
- 病気などはないが、緊急時には親族や友人、近隣の住人に連絡してほしい



SOSシート

ふりがな	性別	生年月日
氏名		
住所		
緊急時は下記へ連絡をお願い致します		
緊急時連絡先		
氏名	職名	
電話番号		
住所		
氏名	職名	
電話番号		
住所		
かかりつけ医療機関		
医療機関名	() ()	
主治医名		
住所		
電話番号		

熟年者のご相談は...
〇〇熟年相談室 電話XXXX-XXXX
江戸川区・江戸川区役所

【SOSシートを申請できる方】
区内在住の主に65歳以上の方
【SOSシート配布場所】
介護保険課事業者調整係（区役所2階2番）、
各熟年相談室



熟年相談室一覧

タワーホール船堀
大野雄二&ルパンティックシックス
「ルパンジャズライブ」

「ルパン三世」
音楽の生みの親・
大野雄二が、豪華
バンド編成で奏で
るルパンサウンド
をご堪能ください。



【日時】 6月26日
 16時開演
【場所】 5階大ホール
【定員】 700人 (うち区民先行販売は250人)
※申込順。
【費用】 5500円
【申し込み】 区民先行販売⇒3月20日10時から・一般販売⇒4月3日10時から電話(下記☎)またはHPで
※いずれも窓口販売は販売開始日の翌日から。
※未就学児の入場不可。全席指定。



☎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
令和四年度 松竹歌舞伎舞踊公演

成駒屋の大看板、中村芝翫親
子4人が出演！華やかで格調高
い歌舞伎舞踊として人気の「操
り三番叟」と「連獅子」の舞踊
二題をたっぷりお届けします。



【日時】 7月2日14時から
【場所】 1階大ホール
【出演】 中村芝翫、中村橋之助、
 中村福之助、中村歌之助、
 中村松江
【定員】 1497人 (申込順)
【費用】 SS席⇒6500円/S席⇒5500円/A席⇒3500円
【申し込み】 総合文化センターサポーターズ・クラブ会
 員および江戸川区民⇒3月27日10時から・一般販
 売⇒4月3日10時から電話(下記☎)またはHPで
 ※いずれも窓口販売は販売開始日の翌日
 から。
 ※未就学児の入場不可。全席指定。



☎総合文化センター ☎ 3652-1106 ▲最新情報をHPでご案内しています



陸上競技場



ママとベビーの
体操教室

ベビーマッサージや音楽に合わせた運動を中心に、
お子さんとのコミュニケーションを図る教室です。
お子さんの年齢に合わせ「ママとベビーのふれあい体
操 ①」、「ママとタッチでリズム体操 ②」の2コ
ースを用意しています。お子さんと楽しく運動しませんか。
【日時】 ①10時～11時・②11時20分～12時20分
【対象】 ①首が据わった1歳未満のお子さんと母親、
 ②1歳～2歳未満のお子さんと母親
【定員】 各20組 (申込順)
【費用】 各500円
※申し込み方法や開催時期など詳しく
は電話(下記☎)でお問い合わせく
ださい。



☎陸上競技場 ☎ 3878-3388

総合体育館



“もう少し”体を動かしたい方にお勧め!
「ストレッチ&シェイプ」

ストレッチでしなやかな身体を目指したい方、簡単
エクササイズでシェイプアップしたい方、ウォーキン
グで姿勢・歩き方を改善したい方にお勧め！無理のない
動きでどなたでもご参加いただけます。
笑顔で、マイペースに！みんなで運動を楽しみまし
よう♪
【日時】 毎週13時～14時
【定員】 70人 (現地先着順)
【費用】 1回210円
【申し込み】 不要



☎総合体育館 ☎ 3653-7441