

新型コロナウイルス感染症  
「感染しない・させない」行動を

9月の  
行動

『エスデーゼズ  
SDGs えどがわ』

健康的な食事をし、  
運動を心がけ、  
十分な睡眠  
をとろう！



はるゆき  
撮影協力：中川医院（中川陽之院長、小松川3丁目）

※パネル内のイラストは区民の方からご応募いただいた原案を元に作成しています。



はじめよう！快適睡眠生活 

《4ページへ



# 想 い

～区長室から～



江戸川区長  
齊藤 猛

9月1日は「防災の日」。この日は大正12年に関東大震災が発生した日で、今年で99年になります。

マグニチュード7クラスの巨大地震が首都直下で発生する確率は、今後30年以内に70%といわれています。そうした中、東京都が首都圏を襲う巨大地震による新たな被害想定を発表しました。これによると、本区でも多くの地区で震度6強以上の揺れが予測されています。

江戸川区は長年にわたり、災害に強い安全・安心なまちづくりを進めてきました。避難場所となる学校や公園の整備、まちの基盤・骨格となる土地区画

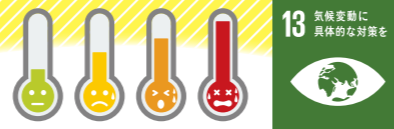
整理事業や都市計画道路の整備、住宅の耐震化や密集市街地の解消など、まちづくりの全てを災害対策に結び付けて推進し、いずれも高い整備率を誇ります。

ハードのまちづくりではありません。阪神・淡路大震災では地域のコミュニティがしっかりしているところは被害が小さかったといわれています。幸い本区は地域行事が盛んで、地域の課題をみんなで解決していこうという良き風土が育まれています。このことは災害時には何よりの強みになります。

「天災は忘れた頃にやってくる」。戦前の物理学者寺田寅彦氏の言葉です。「災害に強い」まちづくり、そして「災害時に強い」コミュニティの醸成が、いつ起こるか分からない大地震への最大の備えだと思います。

## 気候変動対策

## 地球のために私たちができること



### Vol. 8 水害ハザードマップで大型台風への備えを!

9月は台風の関東地方（伊豆諸島、小笠原諸島除く）への接近が最も多い月です。

近年の温暖化に伴う海水温の上昇は、台風の強さや進路に影響を与えているともいわれています。令和元年の台風19号のような記録的な台風がいつまたやって来るかは分からず、油断することはできません。

ただし台風は、前触れなく揺れが起こる地震とは異なり、発生が確認されてから到達するまで時間がかかるため、実際に暴風雨が起る前に適切な対策を取ることで被害を軽減することができます。9月1日の「防災の日」を機に、水害ハザードマップなどで居住地のリスクを把握し、避難先の確認など必要な備えに取り組みましょう。

気候変動について⇒気候変動適応係 ☎5662-6745  
水害ハザードマップについて⇒

防災危機管理課計画係 ☎5662-1992



# 新型コロナウイルス感染症

## 3回目・4回目のワクチン追加接種が重要です

### 個別接種

区指定医療機関（約250カ所）で受けるワクチン接種



個別接種を実施している医療機関の情報は区HPに掲載しています。



### 集団接種

区内特設会場で受けるワクチン接種

会場設営の都合などにより、日時を変更する場合があります。詳しくは予約サイトまたは電話（右記コールセンター）でご確認ください。

### 【9月5日（月）～18日（日）の集団接種会場】

会場名	接種日時・ワクチンの種類	
	9月5日（月）～11日（日）	9月12日（月）～18日（日）
東部フレンドホール タワーホール船堀*	●ファイザー 毎日10時～20時	◆モデルナ 月～金13時～20時 土日10時～20時
総合文化センター	◆モデルナ 毎日10時～20時	—
平井コミュニティ会館	◆モデルナ 土14時～18時 日10時～17時	—
葛西健康サポートセンター	—	◆モデルナ 土14時～18時 日10時～17時
小岩区民館	—	—

\*タワーホール船堀では、武田社ワクチン（ノババックス）接種も土・日に行っています（1～3回目のみ）。

### インターネット予約

区ワクチン接種予約サイト▶



区HPからもアクセスできます

### 電話予約

（コールセンター）  
9時～18時（無休）

☎050-8881-8187

☎050-8881-8190

☎03-6633-3380

## 感染しない・させないために

### 職場や学校での感染防止対策

- テレワークを活用しましょう。
- 「体がだるい」「熱がある」「喉に違和感がある」など、いつもと体調が異なるときは、出勤や登校を控えてください。



### マスクの正しい着用

- マスクを鼻に隙間なくフィットさせ、しっかりと着用してください。

#### 注意

屋外では、暑さを避けるために人との距離が2メートル以上確保できる場合は、マスクを着用する必要はありません。



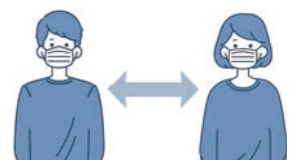
### こまめな手洗い・手指消毒

- 食事の前後、公共交通機関の利用後などは必ず手洗い・手指消毒をお願いします。



### 3密（密接・密集・密閉）の回避

- 一つの密でも避けて、「ゼロ密」を目指しましょう。特に人と人との距離は十分に保ってください。
- 会話をしている時間はできる限り短くし、大声は避けてください。
- 今まで以上に換気を行きましょう。



9月の行動 健康的な食事をし、運動を心がけ、十分な睡眠をとろう



はじめよう！  
快適睡眠生活

睡眠は心身のメンテナンスをして疲れを取り、明日への活力を養う大切な時間。皆さんは快適な睡眠を取れていますか？今回は江戸川区医師会副会長を務める中川医院の中川陽之院長に、睡眠についてお話を伺いました。

問 最寄りの健康サポートセンター（P13に一覧）



★ 良い睡眠は人それぞれ

良い睡眠の目安は、睡眠時間の長さではなく、日中しっかりと覚醒できるかどうかです。適切な睡眠時間は年齢や生活様式、季節などによって変化します。まずは自分の適切な睡眠時間を見つけてみましょう。

また、「休日には寝だめ」をする分、平日は睡眠時間が短くても平気という方がいますが、寝だめには意味がありません。休日や平日に関係なく、毎日同じ時間に起きて元気に活動できることが良い睡眠を取れているということなのです。

★ NG 『寝なければいけない』は

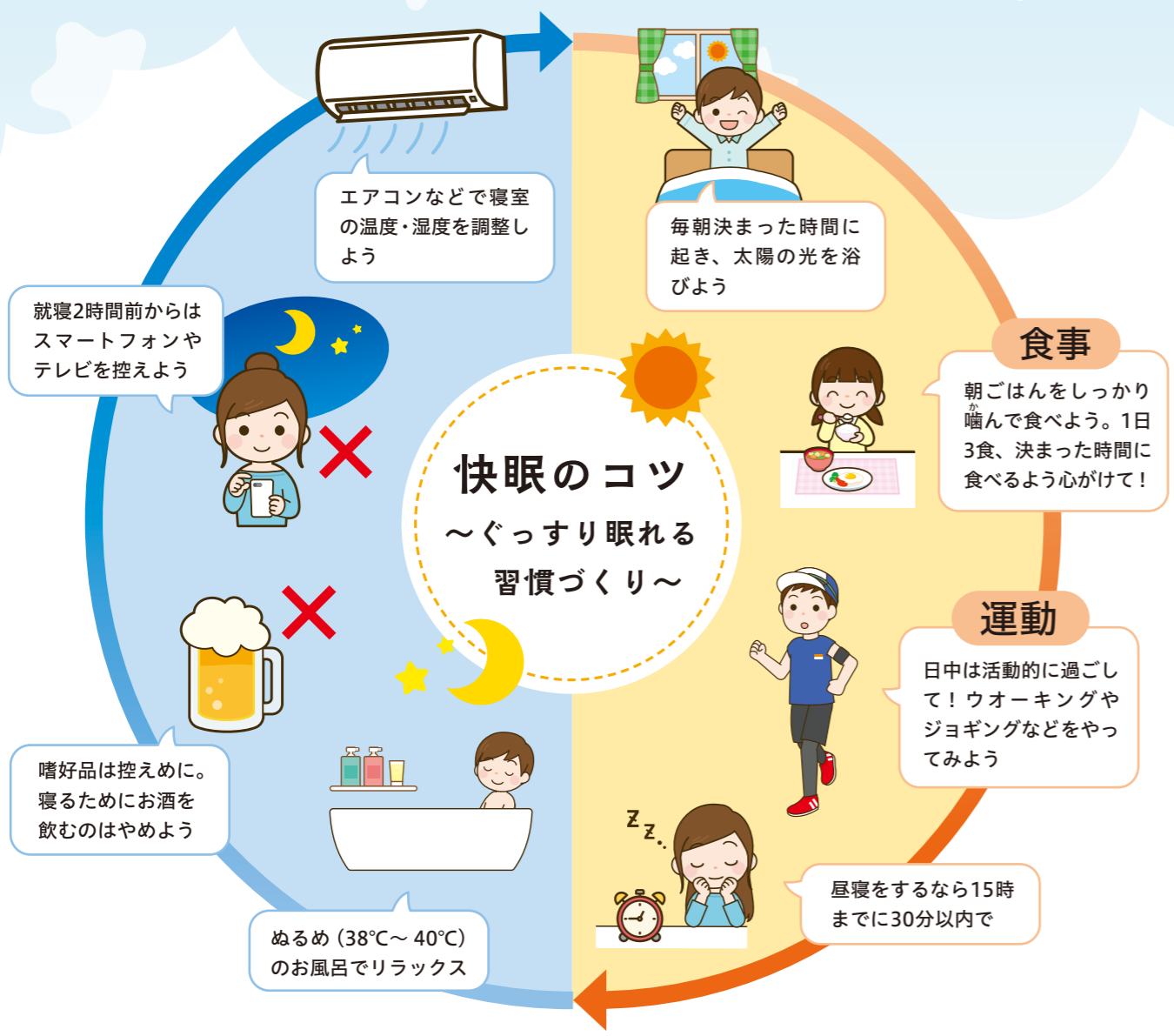
質の良い睡眠を取るために大切なことは習慣づくりです。規則正しい生活は体内時計を整え、ホルモンの分泌などを促し、睡眠に備えることにつながります。習慣づくりの例を挙げると、朝は太陽の光を浴びる、朝ごはんを食べる、嗜好品（たばこ・コーヒー・お酒など）を控える、寝る前は頭を刺激す



中川陽之院長

「眠れないが、どうしたらいいか？」という相談をよく受けますが、眠れないときは無理に寝ようとせず、ぬるめのシャワーを浴びたり本を読んだりして、リラックスすることが大切です。ずっと横になっていても「寝なければいけない」というプレッシャーがストレスにつながり、さらに眠れなくなる恐れがあります。就寝時間にこだわらず、自身にとって良いタイミングで就寝してください。

区民の皆さんにはぜひ、快適な睡眠に向けて習慣づくりに取り組んでいただきたいです。また、このような習慣づくりを行っている方も、病気が隠れているかもしれません。その場合はかかりつけ医などに相談してください。



Act! さあ行動しよう

パネル展示

「睡眠の質を高めよう！」

問 中央健康サポートセンター ☎ 5661-2467  
9月は健康増進普及月間。人生の約3分の1を占める睡眠時間を振り返り、質の良い睡眠を取るための生活習慣を学びませんか。  
【日程】9月8日 9時～16時  
※9月8日 11時から、27日 15時まで。  
【場所】グリーンパレス1階玄関ホール

9月は減塩を心がけましょう Edogawaまいにちごはん

問 最寄りの健康サポートセンター（P13に一覧）  
企業と協力し、皆さんの健康的な食生活をサポートする情報を発信しています。詳しくは区HPをご覧ください。



ロゴマークが決まりました  
東京コミュニケーションアート専門学校の上上さんが考案！今後、区内のスーパーや薬局などで使用していきます。

区民ニュースで関連動画を放映中



エスディーズ SDGsに関するアンケート調査を実施しています

問 SDGs推進センター ☎ 5676-7885  
【回答期限】9月14日 16時まで  
【回答方法】区HPから



お知らせ

## 学費にお困りの保護者の方へ 入学資金を融資あっせんします

☎教育推進課庶務係 ☎5662-1621

お子さんが私立校へ進学、または海外留学する方のために、入学手続き時に必要な資金を区内信用金庫から低利で借りられるようあっせんします。

**【対象となる学校】** 私立の高等学校・高等専門学校・専修学校・短期大学・大学／外国の高等学校・短期大学・大学など（海外留学）

※大学院は対象外です。

※海外留学は6カ月以上の留学に限ります。

**【融資対象】** 入学手続き時に一括して学校へ納入する入学資金・設備費・授業料など

※既に学校へ納入した入学資金や入学後に納入する費用、制服代、教科書代などを除きます。

**【融資額】** 高等学校など⇒10万～100万円／短期大学・大学・専修学校専門課程・海外留学⇒10万～200万円

**【利率】** 年1.7%（本人負担0.5%）

※1.2%を後日区が負担します。

**【返済期間】** 融資を受けた翌月から6年以内

※融資条件・必要書類など、詳しくは電話（上記☎）または区HPでご確認ください。

※取り扱う信用金庫での審査などに2週間程度かかります。入学資金の納入期限に間に合うように、早めに手続きをしてください。



お知らせ

## 養育費の取り決めにかかった費用を 区が補助します

☎児童家庭課相談係 ☎6231-8150

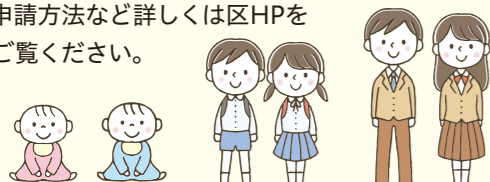
養育費とは、子どもが経済的・社会的に自立するまでの生活や教育などに必要な費用です。子どもの成長を支えていくために、養育費を取り決めましょう。

**【対象】** 養育費の取り決めにかかった費用を負担した、20歳未満の子どもがいるひとり親家庭の母親・父親または離婚協議中で離婚後に子どもを扶養する予定の母親・父親

**【補助する費用】** 公正証書（強制執行認諾条項付）作成時の公証人手数料、家庭裁判所の調停などの申し立て費用など

**【申請期間】** 公正証書などの作成日から6カ月以内

※申請方法など詳しくは区HPをご覧ください。



お知らせ

## 年金生活者支援給付金のお知らせ

☎給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092 = 8時30分～17時15分（月曜は19時まで。土日祝を除く。ただし第2土曜日は9時30分～16時）

65歳以上で老齢基礎年金を受給している方または障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方で、所得額が前年より低下したことなどにより、新たに年金生活者支援給付金の受給対象となる方に、日本年金機構から、手続きに関する書類を9月初旬以降に順次送付します。

※詳しくは、厚生労働省HPをご覧ください。



健康・福祉

## 9月10日～16日は自殺予防週間 「助けて」と言える場所があります

☎いのちの支援係 ☎5661-2478

### 自殺防止！えどがわキャンペーン

●自殺予防週間パネル展示

**【日時】** 9月12日（月）～16日（金）

**【会場】** 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」「仕事が見つからない」「借金が返済できない」など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。直接会場にお越しください。

日程	時間	会場
9月8日（日）	13時30分	東部健康サポートセンター
10月6日（日）	～15時	中央健康サポートセンター



◀総合相談会は毎月1回実施しています。日時・場所は区HPでご確認ください。

●「こころの体温計」で心の健康状態をチェック！

「こころの体温計」は、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。



自殺防止対策について、区民の皆さんのご意見を伺っています。アンケートにご協力ください。



### 自殺防止！東京キャンペーン～特別相談～

●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。

**【受付時間】** 15時～22時30分



●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】** 9月10日（日）～14日（木）=24時間

自殺予防いのちの電話

（一社）日本のいのちの電話連盟 ☎0120-783-556

**【日時】** 9月1日（日）～30日（金）16時～21時

※9月10日（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】** 9月の（日）（月）（火）（水）（木）（金）12時～20時

●自死遺族のための電話相談

自殺遺族相談ダイヤル

（特）全国自死遺族総合支援センター ☎3261-4350

**【日時】** 9月12日（月）～14日（水）10時～20時

自殺遺族傾聴電話

（特）グリーンケア・サポートプラザ ☎3796-5453

**【日時】** 9月6日（日）～9日（水）12時～16時



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か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などで最新情報をご確認ください。



健康・福祉

# 知って支える、見守る認知症

## ～9月は「世界アルツハイマー月間」～

☎認知症サポーター養成講座について⇒①江戸川熟年相談室江東園☎3677-4631/②松江熟年相談室清心苑☎5879-2185/③西瑞江熟年相談室江戸川区医師会一之江☎5667-7676  
 その他認知症全般について⇒事業者調整係☎5662-0032

加齢やアルツハイマー病など、さまざまな原因で誰もがなる可能性のある認知症。自分や大切な方のために、認知症について正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守りませんか。

各図書館（コミュニティ図書館は除く）では、9月25日回まで、認知症や介護予防などに関連した書籍のミニ展示を行っています。また、認知症に関する悩みなどを気軽に相談できる「なごみの家」や「熟年相談室」の紹介もしていますので、ぜひお立ち寄りください。



中央図書館

篠崎こども図書館

### 「認知症サポーター養成講座」を実施します！

認知症の方やその家族をサポートするために、正しい知識を身に付けませんか。  
**【日時】** 9月①13日☎14時～15時30分・②17日☎13時30分～15時・③29日☎14時～15時30分  
**【場所】** ①東部フレンドホール、②松江区民プラザ、③二之江コミュニティ会館  
**【定員】** ①10人、②15人、③20人  
 ※いずれも申し込み順。  
**【申し込み】** 9月2日☎9時から電話（上記☎）で東部図書館（9月3日☎）、小岩図書館（9月21日☎）でも、認知症サポーター養成講座を開催します。詳しくは事業者調整係（上記☎）にお問い合わせください。

健康・福祉

## 熟年介護サポーターを募集します

☎事業者調整係☎5662-0032

区内の介護施設などで活動する熟年介護サポーターを募集します。活動時間に応じてポイント（1時間＝1ポイント・100円）が付与されます。年間60ポイントが上限です。

サポーターとして活動するためには、研修への参加が必要です。

**【研修日程・場所】** 9月15日☎⇒小岩区民館・22日☎⇒葛西区民館

**【時間】** 9時45分～11時30分

**【対象】** 65歳以上で、要介護認定を受けていない方

**【定員】** 各30人（申込順）

**【申し込み】** 9月2日☎9時から電話（上記☎）で



健康・福祉

## 介護の担い手研修

☎事業者調整係☎5662-0032

介護の基本や心得について学びます。

**【日時】** 10月6日☎9時30分～14時35分・7日☎9時30分～15時40分（全2回）

**【場所】** グリーンパレス2階高砂

**【対象】** 介護の現場に興味のある方、介護事業所などで従事またはボランティアを希望する方など

**【定員】** 35人（申込順）

**【申し込み】** 9月2日☎9時から電話（上記☎）で※修了した方に修了証を交付します。



催しもの

## 母子で学ぼう、安心して健康的なコミュニケーション「びーらぶ」

☎援助調整係☎5678-1810

子どもと母親のプログラムをそれぞれ同時進行で行い、母子それぞれが「暴力のない関係づくり」「本来の自分の力を取り戻す」ことを目指します。

**【日程・場所】** ①10月8日☎⇒区児童相談所、②10月22日☎⇒コミュニティプラザ一之江、③11月5日☎⇒小松川区民館

**【時間】** 14時～16時

**【対象】** ①小学4～6年生とその母親、②③小学1～3年生とその母親

※無料の一時保育あり（申込順）。

**【定員】** 各8人（申込順）

**【申し込み】** 各開催日の1週間前17時までに(特)女性ネットSaya-Sayaへ電話（☎6807-8442）・FAX（P10記入例参照・☎6807-8442）または電子メール（P10記入例参照・✉saya3@sa6.gyao.ne.jp）で※FAX・電子メールで申し込みの場合はお子さんの氏名も記入。



お知らせ

## 10月末で「事業系有料ごみ処理券」の還付申請の受け付けを終了します

☎清掃事業係☎5662-8434

平成25年10月1日～29年9月30日に販売していた事業系有料ごみ処理券の還付申請の受け付けを終了します。下記のごみ処理券をお持ちの事業者は、10月31日☎までに還付請求手続きをしてください。詳しくはお問い合わせいただくか、区HPをご覧ください。



お知らせ

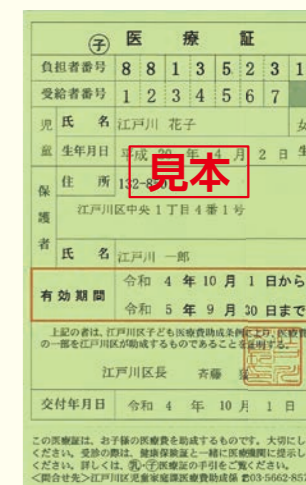
## 新しい乳・子医療証を送付します

☎医療費助成係☎5662-8578

子ども医療費助成制度は、中学3年生まで（15歳到達後の最初の3月31日まで）の方が医療機関などで受診した際の、保険診療の自己負担分を助成する制度です。保護者の所得制限はありません。

現在、「オレンジ色」の乳・子医療証をお持ちの方には、10月1日から有効の「緑色」の医療証を9月下旬に送付します。

なお、令和5年4月から小学生になる方には、5年3月31日まで有効の乳医療証を送付し、3月下旬に5年4月1日から有効の子医療証を送付します。※お子さんと別に別封筒で送付します。9月末までに届かない場合は、お問い合わせください。



催しもの

## ひとり親家庭のためのパソコン講習会・基礎編（動画配信）

☎ひとり親相談室すずらん☎6638-8085

= 9時～17時（土日祝を除く）

**【配信日時】** 10月12日☎10時～11月24日☎18時

**【内容】** エクセル・ワードの基本操作、集計表の作成 ※希望者には直接対面で操作方法などをサポートします（要予約）。

**【対象】** 区内在住で18歳まで（障害がある場合は20歳未満）の子どもがいるひとり親家庭の母親・父親

**【定員】** 20人（申込順）

**【申し込み】** 9月9日☎9時から電話（上記☎）または区HPで



### えどがわエコセンターの催し

えどがわエコセンター ☎5659-1651

①おもちゃの病院  
 【日時】9月10日 13時～14時  
 【内容】幼児・児童用のおもちゃの修理 ※1人1点。

②残り布で作る猫型洗濯バサミ教室  
 【日時】9月14日 10時から・13時から  
 【対象】小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴。  
 【費用】200円(材料費)

③干潟で秋の渡り鳥ウォッチング  
 【日時】9月25日 9時30分～11時30分  
 【対象】小学校4年生以上の方 ※小学生は保護者同伴。

【場所】①②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、③葛西臨海公園鳥類園  
 【定員】①③20人、②各回10人  
 【申し込み】①不要、②③9月2日 10時から電話(上記☎)で

【縦覧期間】9月2日 15日 8時30分～17時

【縦覧場所】①市街地開発課(区役所第三庁舎1階)、②JR小岩駅周辺地区まちづくり相談事務所(南小岩7-28-11)  
 ※①のみ 田圃を除く。  
 【意見書提出期間・提出先】9月2日 15時～29日 15時に郵送(消印有効) 〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1(都庁第二本庁舎11階) 東京都都市整備局市街地整備部 区画整理課公共区画整理担当 または持参  
 ※持参での提出は田圃を除く。

● 共育プラザ南篠崎 ☎3678-8241

休館のお知らせ  
 設備点検などのため休館します。

● 新しい後期高齢者医療被保険者証の送付  
 高齢者医療被保険者証を、9月中旬から順次加入者全員へ簡易書留で送付します。届かない場合は、10月3日 以降にお問い合わせください。

● 高齢者医療係 ☎5662-1415  
 10月1日 田圃から有効の後期高齢者医療被保険者証を、9月中旬から順次加入者全員へ簡易書留で送付します。届かない場合は、10月3日 以降にお問い合わせください。

【寄付ありがとうございます】  
 区秘書課 ☎3652-1151 内線2021  
 区社会福祉協議会 ☎5662-5557  
 区および区社会福祉協議会への寄付について報告します。

4年4月～7月分  
 区 82件・5598万3700円  
 区社会福祉協議会 40件・188万1141円

皆さんからの善意を大切に活用させていただきます。これからも皆さんのご支援とご協力をお願いします。

### 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)

### 認可私立保育園 就職フェア

区運営支援係 ☎5662-5028

区内の認可保育園が合同で就職相談会を開催します。個別ブースで各園のお話を聞くことができます。

【日時】9月23日 10時～15時

### 催しもの

● お子さんの不登校でお悩みの方へ「日曜不登校相談」  
 9月25日 9時～16時  
 【場所】グリーンパレス教育相談室

● 松江コミュニティ会館 ☎5662-5320  
 ↓9月5日 17時(田圃を除く)

● 松島コミュニティ会館 ☎3655-5070  
 ↓9月12日 10時

### 就業構造基本調査にご協力を

統計係 ☎5662-6169

調査員証を携帯した調査員が調査地域にお住まいの方に、調査内容を紹介します。リーフレットを配布しています。また、無作為に選ばれた世帯へは9月下旬から調査票記入のお願いに伺います。

【調査期日】10月1日 田圃

### お知らせ

第3回 区議会定例会  
 区議会事務局 ☎5662-5556  
 【日程】9月14日 10時～10月25日 10時 開催予定

善行者表彰(心温まる行為、勇気ある行動)に  
 区では心温まる行為・勇気ある行動をされた方を表彰しています。7月に次の方の表彰を行いました。(順不同・敬称略)  
 高橋 亨(南葛西5)  
 中野 久代(北葛西4)  
 路上で倒れ、心肺停止の男性に救命措置を施しました。

### ふれあい農園での収穫体験

● 松島農園(①篠崎町3-15、②篠崎町3-15、③齊藤農園(西一之江3-15))  
 ※小雨実施。  
 ※いずれも車での来園は不可  
 【定員】①80世帯、②130世帯、③48世帯  
 ※いずれも抽選。  
 【費用】各千円(①3株、②③4株)  
 【申し込み】9月15日 15時までに往復ハガキ(P10記入例参照・希望農園名・品目も記入)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  
 ※申し込みは1世帯各品目1枚まで。

### 小学校希望調査の結果

5年4月に小学校入学予定のお子さんの「小学校希望調査」の最終集計を行い、抽選校を決定しました。抽選対象者には個別に通知します。詳しくは区HPをご覧ください。

※抽選校以外の受け入れ可能な学校を希望されたお子さんは、希望校へ入学できます。就学通知書は5年1月中旬に送付予定です。

### 最大2万円分のマイナポイントがもらえる今がチャンス!

区マイナンバーコールセンター ☎5662-9200  
 最大2万円分のポイントがもらえる申請期間は9月末までです。お急ぎください。

● 出張申請サポート  
 申請に必要な顔写真の無料撮影・申請書作成をお手伝いします。

### 社会貢献型区民後見人についての説明会

令和4年度社会貢献型区民後見人の基礎研修と養成研修についての説明会を行います。

【日時】10月7日 13時30分～16時30分  
 【場所】グリーンパレス5階常盤  
 【対象】原則70歳未満の方(5年4月1日時点)  
 【定員】50人(申込順)  
 【申し込み】9月2日 19時から電話(上記☎) または FAX(P10記入例参照・上記☎)で

### 平成庭園月見の会(野点茶会)

● 平成庭園(行船公園内) ※小雨実施。  
 【定員】20～25人(現地先着順)  
 ※各回30分前から整理券を配布。  
 ※小学生以下は保護者同伴。

● 平成庭園月見の会(野点茶会) ☎3675-6442  
 【日時】9月11日 13時～17時(1回30分)

※ハガキと区HPからの申し込みは無し。詳しくは区HPをご覧ください。

会場	日程(9月)	時間
小松川区民館	13日 15時	10時～15時
南葛西会館	11日 17時	17時～
東部区民館	10日 10時	10時～
ス1階ロビー	9日 10時	10時～
グリーンパレス	8日 15時	15時～
イホール	7日 10時	10時～
篠崎コミュニティ	3日 17時	17時～
K-O-T-T-O TERRACE	3日 10時	10時～
中野 久代(北葛西4)	3日 17時	17時～

### ひらい園蔵亭の催し

園蔵亭 ☎5626-3242=13時30分～17時  
 (園を除く。ただし9月19日 園蔵亭は開館)

① 講座「江戸名所図会を歩く」  
 【日時】9月18日 14時～15時  
 【講師】中村貞子  
 春風亭橋蔵

② 講座「禁中並公家諸法度を読んでみよう」  
 【日時】9月19日 14時～15時  
 【対象】中学生以上の方  
 三遊亭小とり

③ 橋蔵・小とり二人会 落語3席とトーク  
 【日時】9月25日 18時～19時30分  
 【費用】1000円

【場所】ひらい園蔵亭  
 【定員】各30人(申込順)  
 【申し込み】9月2日 13時30分からひらい園蔵亭へ電話(上記☎)で  
 ※その他、9月開催のイベントについては区HPをご覧ください。

### 小学校希望調査の結果

5年4月に小学校入学予定のお子さんの「小学校希望調査」の最終集計を行い、抽選校を決定しました。抽選対象者には個別に通知します。詳しくは区HPをご覧ください。

※抽選校以外の受け入れ可能な学校を希望されたお子さんは、希望校へ入学できます。就学通知書は5年1月中旬に送付予定です。

### 南小岩7丁目土地区画整理事業計画変更案の縦覧

縦覧に関するお問い合わせは、東京都市整備局市街地整備部 区画整理課 公共区画整理担当 ☎5320-5441

えどがわ区民ニュース 9月号放映内容

映像広報係 ☎5662-6167

【特別番組】

- SDGs えどがわ10の行動「健康的な食事をし、運動を心がけ、十分な睡眠をとろう」



【ビデオレポート】

- みんなで筋トレwithクボタスパイアーズ船橋・東京ベイ ~今日から始める！からだメンテナンス~

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になれます (スマートフォン対応)



30分・10時30分~11時・11時~11時30分・11時30分~12時 ※小雨実施。 【場所】カヌー・スラロームセンター(臨海町6-1-1) 【内容】パドル練習、カヌーの乗り降り、こぎ方 ほか 【対象】小学4年生以上の方 【定員】60人(抽選) 【費用】500円 【講師】江戸川区カヌー協会 【持ち物】運動着・靴(水にぬれてもいいもの) ほか 【申し込み】9月9日(金)までに往復ハガキ(P10記入例参

照・学年・希望時間も記入)を郵送(必着・〒132-8501(住所不要) スポーツ振興施設運営係)または区HPで 【小松川さくらホール水泳教室】 小松川さくらホール ☎36831761 【日程】10月4日~11月22日の毎週(全8回) 【場所】小松川さくらホール 【対象】18歳以上の方 【費用】各3360円



【場所以】9時~17時(王回視を除く) 女性・男性のホルモンの変化や女性特有の不調について知り、心地良く体を動かす「ちえぶら体操」を実践します。 【日時】10月3日(日)18時30分~20時 【場所】タワーホール船堀4階

笑顔で過ごすための心と体のケア講座

【講師】明葉

☎070-87022798

【申し込み】①電話(右記圖)で受け付け中、②不要

【日時】9月18日(日)10時~15時 【場所】篠崎文化プラザ

【定員】20人(申込順) 【費用】千円(教材費含む) 【講師】安永美穂(二社 終活協議会) ②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。食品は食料支援が必要な方への支援に活用します。 【日時】9月8日(日)18時~19時30分 【定員】20人(申込順) 【費用】千円(教材費含む) 【講師】安永美穂(二社 終活協議会) ①終活講座「笑顔の終活」 エンディングノートを使って後悔しない終活をしましょう。 【日時】9月8日(日)18時~19時30分 【定員】20人(申込順) 【費用】千円(教材費含む) 【講師】安永美穂(二社 終活協議会) ②フードドライブ

401会議室 ※Zoomを使ってライブ配信も行います。定員は20人(申込順)。 【講師】前田裕美子(更年期ライフデザインファシリテーター) 【申し込み】9月30日(金)までに電話(右記圖)または区HPで

【申し込み】10月21日(金)17時まで(区役所分庁舎) または区HPで

【申し込み】10月21日(金)17時まで(区役所分庁舎) または区HPで



【申し込み】10月21日(金)17時まで(区役所分庁舎) または区HPで

Table with 3 columns: Course Name, Opening Time, and Capacity (Selection). Courses include Aqua Bicsu Course, Water Aerobics Course, and Swimming Classes (Afternoon and Night).

【申し込み】9月20日(日)までに小松川さくらホールへ往復ハガキ(P10記入例参照)を郵送(必着・〒132-0034 小松川3-6-3 小松川さくらホール)または通常ハガキを持参

Table for Health Support Center with columns for Venue, Date, and Time. Venues include Nakagisa, Kasuga, Kasai, Shinjima, Higashi, and Nakagawa.

不眠などの相談に専門医が応じます。

Table for Shipwreck Cinema with columns for Title, Date, and Time. Titles include 'ジュラシック・ワールド/新たなる支配者' and 'ひまわり 50周年HDレストア版'.

※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(1100円)、ダブル・スタンプサービスです。 ※困は水曜サンクスデー(どなたでも1100円)です。

【申し込み】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

【申し込み】10月21日(金)17時まで(区役所分庁舎) または区HPで

【申し込み】10月21日(金)17時まで(区役所分庁舎) または区HPで

【申し込み】10月21日(金)17時まで(区役所分庁舎) または区HPで

【申し込み】10月21日(金)17時まで(区役所分庁舎) または区HPで

【申し込み】10月21日(金)17時まで(区役所分庁舎) または区HPで

【申し込み】10月21日(金)17時まで(区役所分庁舎) または区HPで

【申し込み】10月21日(金)17時まで(区役所分庁舎) または区HPで

健康サポートセンター 健康・福祉 健康サポートセンター 最寄りの健康サポートセンター

【申し込み】10月21日(金)17時まで(区役所分庁舎) または区HPで

【申し込み】10月21日(金)17時まで(区役所分庁舎) または区HPで

## 9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。

9月4日 日	小	はるやま小児科・アレルギー科	南篠崎町2-10-1	☎3679-1188
	内小	菅谷クリニック	西葛西7-10-16	☎3688-3678
		渡辺クリニック	南小岩5-20-15	☎3657-6284
	内	田中医院	平井6-30-1	☎3612-3352
	眼	あいりす眼科クリニック	船堀3-7-22	☎5676-4113
	耳	船堀ゆり医院	船堀1-4-13	☎5605-3301
9月11日 日		きむらクリニック	西一之江3-12-19	☎3674-6600
	内小	葛西内科クリニック	東葛西5-1-4	☎3687-5755
		篠崎駅前クリニック	篠崎町2-7-1	☎5666-1331
	内	福田医院	西小岩1-6-14	☎3672-7311
	眼	平井徳久眼科	平井4-7-16	☎3683-2721
	耳	赤上医院	南小岩7-18-13	☎3657-1435

### 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をお願いします。

【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）

### 休日応急当番接（整）骨院 【施術時間】 9時～17時

9月4日 日	葛西橋整骨院	西葛西1-11-6	☎3687-6604
	たんば接骨院	南小岩8-9-22	☎3673-3651
9月11日 日	やなぎうち整骨院	中央2-8-6	☎3652-3350
	下篠崎接骨院	下篠崎町19-27	☎3676-6050

## 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

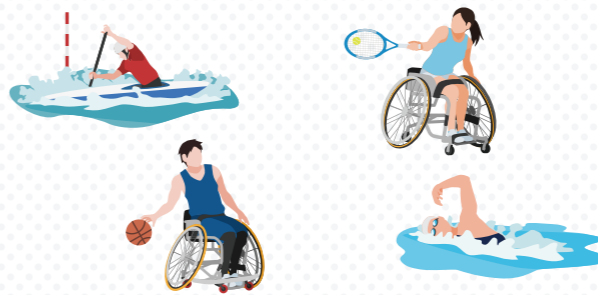
えどすぽ! Pick up

☎スポーツ係☎5662-1636

## 令和4年度 江戸川区スポーツ夢基金 ～世界を目指すアスリートをサポート～

区では、オリンピック・パラリンピック・デフリンピック競技大会やスペシャルオリンピックス世界大会での活躍を目指している区民アスリートなどに対して、競技活動をサポートする活動支援金を交付しています。

申し込み期限は9月30日です。詳しくは区HPをご覧ください。



### 【主な対象者】

- 日本オリンピック委員会および日本パラリンピック委員会の強化指定選手
- 国内各競技団体の強化指定選手または育成指定選手
- 世界大会における日本代表選手
- 世界大会や全国大会などで顕著な成績を収めている選手

※交付対象選手および活動支援金額は、江戸川区スポーツ夢基金運用認定委員会で審議の上、決定します。



## コロナ禍で外出の機会が減り、運動不足を感じる方へ

### 介護予防教室

### 「ポール de ウォーク」始めてみませんか

☎南小岩熟年相談室小岩ホーム☎5694-0111

コロナ禍の今、個人でも十分に楽しめるスポーツにチャレンジしてみませんか。ポールを使ったウォーキングなら、ポールを持つことで正しい姿勢で歩くことができ、手軽に全身運動ができます。

講義の後、新中川の河川敷でポールを手に体験をします。無料でポールを貸し出しますので、お気軽にご参加ください！

【日時】10月2日 日10時～11時30分  
【場所】特別養護老人ホーム小岩ホーム  
【定員】20人（申込順）  
※初回利用の方優先。



### 全身を活性化するヨガで介護予防

☎篠崎熟年相談室さく☎5664-3080

ヨガ体操で全身をほぐして活性化させ、介護予防につなげましょう。体操はヨガ用のマットを使っていますが、床に座れない方も椅子を使って参加できます。

【日時】9月29日 日14時～15時

【場所】篠崎コミュニティ会館

【定員】10人（申込順）

※当日は脱ぎやすい靴でお越しください。

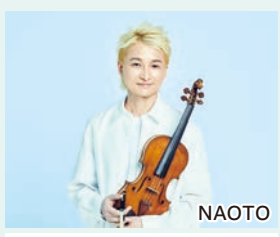


各熟年相談室では他にも介護者交流会・介護予防教室を開催しています。詳しくは区HPをご覧ください。▶



タワーホール船堀  
 ナオト  
**NAOTO スペシャルゲスト**  
 ピアノジャック  
 →Pia-no-jaC←コンサート

クラシックからポップス&ロックまで、時代とジャンルを超えて進化するバイオリニストNAOTOが、スーパーユニット「→Pia-no-jaC←」をゲストに迎えて贈る唯一無二のプレミアムコンサート！



【日時】5年1月29日 15時開演  
 【場所】5階大ホール  
 【定員】700人 (申込順)  
 【費用】4500円  
 【申し込み】区民先行販売⇒9月25日 10時から / 一般販売⇒10月9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  
 たてのいづみ  
**舘野泉**  
 ピアノ・リサイタル



右半身不随から奇跡の復活を遂げ、「左手のピアニスト」と呼ばれる舘野泉。音楽に人生をささげる伝説のアーティストが、指先から音に命を吹き込みます。

【日時】10月16日 14時~16時  
 【場所】1階大ホール  
 【定員】1497人 (申込順)  
 【費用】65歳以上の方⇒2500円 / 65歳未満の方⇒3000円  
 【申し込み】電話 (下記☎)・窓口またはHPで受け付け中  
 ※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



区球場



個人参加型野球  
 「久しぶりのベースボール」

「チームに入っていないけれど、久しぶりに試合に出たい！」という18歳以上の野球経験者を対象に、個人で参加できる野球の試合を開催します。参加者全員に出場機会があり、電光掲示板に名前が表示されれば気分は現役選手です。

エラーも三振もお互いさま！久しぶりに野球で熱くなりましょう。

【日時】9月18日 17時から  
 【定員】30人 (申込順)  
 【費用】2000円  
 【申し込み】9月2日 9時から電話 (下記☎) または窓口で



☎区球場 ☎3878-3741 ▲最新情報をご案内しています

陸上競技場



ピラティス教室・ヨガ教室

①やさしいピラティス教室  
 インナーマッスルエクササイズで正しい姿勢を保つための体幹を養います。

【日時】毎週 14時から (除外日あり)

②やさしいヨガ教室  
 ヨガの呼吸法とポーズで心身のリラックスと体力向上を図ります。

【日時】不定期の 10時から

《対象》高校生相当以上の方

《定員》①20人、②25人

《費用》1回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 ▲最新情報をご案内しています