

広報

# えどがわ

E D O G A W A

2024年

9 / 15 号

no.2061

特集 **ともに、生きる。**



## 自分の居場所は…

### 自宅にひきこもる日々

小野寺慧さんは、幼い頃から食が細く、極度の偏食でした。中学生になっても常に気力と体力がなく、運動会の組み体操の練習中に失敗したことがきっかけで不登校に。「心配してくれる友人はいましたが、申し訳ない気持ちでいっぱい、つらかった」と当時を振り返ります。

高校生になってからも、身長は伸びても体重が増えず、心療内科を受診したところ、摂食障害と診断されました。「自分は病気ではないと思っていました。その頃は、オンラインゲームが自分の居場所。ゲームの中であれば、生きてると実感できたんです」こうして、自宅にひきこもる日々が続きました。



あのだら けい  
小野寺慧さん

### 自分の居場所を実感

ひきこもり生活から数カ月が過ぎた頃、区内の在宅診療所の訪問診療を受けることに。そこで担当医師から「少しずつ外に出る習慣をつけよう」と、同診療所でのボランティアの誘いを受けました。週1回、1時間から始めて、その後は時給制のアルバイトになり、現在は正社員として働いています。「社会に出ても失敗していいんだ、と前向きになれました。そして、自分と家族だけではない第三者とのつながりを持たせたことで、自分にも居場所があると実感することができました」と小野寺さんは話します。

### 利用者の「できた」が一番の喜び

小野寺さんは、ひきこもりの状態にある方の居場所として区が開設した「駄菓子屋居場所 よりみち屋」でも働いていて、週2回、ひきこもり経験者として利用者の相談に乗っています。「利用者の方から、アルバイトの面接などできなかったことができたという報告を聞くと、本当にうれしいです。自分もいろんなことに挑戦したいと思えるようになりました」と話します。「今後は、精神保健福祉士や公認心理師の資格を取得し、カウンセリング技術を身に付けることで、苦しい思いをしている人の助けになりたいです」。

### 相談窓口・交流会

区では、ひきこもりの状態にある方とその家族に向けた相談窓口（オンラインを含む）や交流会なども開催しています。詳しくは、区HPをご覧ください。



## 特集 ともに、生きる。

江戸川区は、70万もの人が暮らすまち。子どもや若者、高齢者がいて、その中には障害のある人や外国人、生きづらさを抱えている人もいます。一人ひとりがいて、まちができていて、そしてその一人ひとりがまちを支える大切な存在です。そんな「ともに生きるまち」江戸川区で、自分らしく生きる区民の皆さんを紹介します。

## 体を動かしたい！

### 脳性まひと診断

640グラムの低体重で生まれ、1歳の時に脳性まひと診断された吉井麗実さん。小学生の頃は車いすを使いながら、地元の小学校に通っていました。自由に手足を動かすことができないながらも、体を動かすことが大好きだった吉井さん。学校の先生の協力もあって、体育の授業や学校行事などにも参加していましたが、高学年になると複雑な動きの運動が多くなり、徐々に社会のバリアを感じるようになっていきました。



よしい れみ  
吉井麗実さん



### ボッチャと出会って

吉井さんは小学6年生の時、区内で開催された「パラスポーツフェスタ」に行き、「ボッチャ※」と出会いました。初めは、自分でボールを投げなければならない競技だと思っていましたが、スロープ状の投球機（左写真）があることを知り挑戦してみることに。自分でもできることが分かり、ボッチャのとりこになっていきました。小学校卒業後は特別支援学校に通い、ボッチャ部に入部。さまざまな大会で好成績を収めるまでに上達していきます。

※赤青6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当たって、目標となる白いボールにどれだけ近づけるかを競う。

### 誰もが暮らしやすい社会を

現在、吉井さんは大学に進学し、デジタル技術を活用した観光の推進や、人々の暮らしやすさを向上させる仕組みづくりについて学んでいます。「障害などによって諦めなければならないことでも、デジタル技術を活用すればチャレンジできるようになるのではないかと思います。障害を持つ私自身の目線で、困っている人の役に立ちたいです」と語る吉井さん。「ボッチャもこれまで以上に練習し、パラリンピックに出場することが大きな目標です」と意気込んでいます。

### パラスポーツクラブえどがわ

区では、障害のある方が参加できるさまざまな運動プログラムを行っています。



就学体験も  
できます！

### 駄菓子屋居場所 よりみち屋



【利用時間】10時～17時（土日祝を除く）  
※第2・第4日は営業。

【アクセス】都営新宿線「瑞江駅」から徒歩1分

【所在地】瑞江2-4-3 プラウド瑞江102号  
※就学体験は、ひきこもり状態の方を対象としています。

# SDGs season

in EDOGAWA 2024

9/25 (wed) - 12/9 (mon)

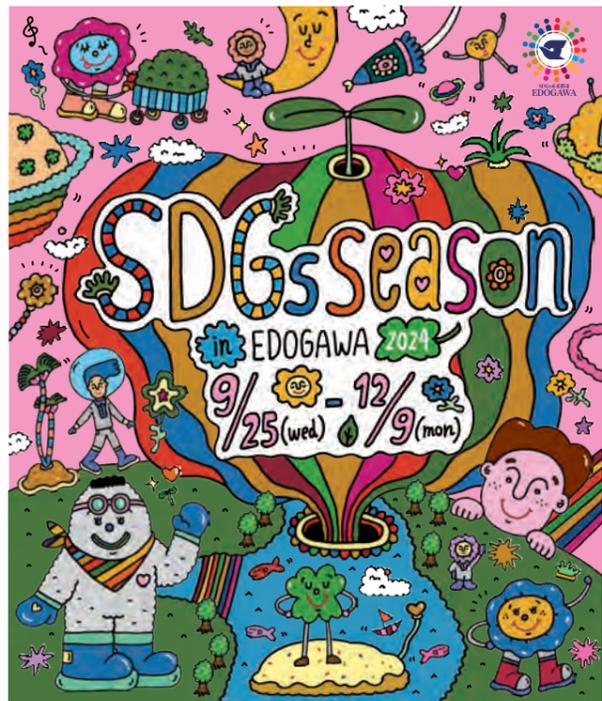
今年も9月25日～12月9日をSDGs seasonとし、さまざまなイベントを通じてSDGs達成に向けた取り組みを行います。SDGsは「誰かが」やるのではなく、「誰かと」やるもの。皆さんでSDGsを意識した行動を実践しましょう！



＼やってみよう！／

## SDGsえどがわ10の行動

- 01 食品ロスを防ぐため、必要な量だけ買おう
- 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、環境を守ろう



▲「LOVE UNIVERSE」というテーマのもとに、多くの方がハッピーな気持ちになって過ごして欲しいという思いが込められたキービジュアル。

### INTERNATIONAL SDGs FES in EDOGAWA supported by TGC

☎SDGs推進係 ☎03-5662-0091

「SDGsえどがわ10の行動」にちなんだブースやステージが盛りだくさんのイベントです。今年は、異文化交流も楽しめます。  
【日時】11月2日(日)10時～15時 ※雨天実施。  
【場所】葛西臨海公園夕風の広場



## 日本語を上達させたい！

### 日本語の難しさに苦戦

シャン・ディシャさんは2年前、家族の仕事の都合で、中国・湖南省から日本に引っ越してきました。日本に来る前は、オンライン教材で日本語の勉強をしていたというシャンさん。しかし、実際に日本に来てから日本語で会話してみると、難しく聞き取ることができなかったといいます。「初めは日本語学校に通っていたのですが、月謝は家計の負担になりますし、子どもの夏休み期間中は通えなかったため、途中で辞めてしまいました」と、シャンさんは話します。



シャン・ディシャさん



### 日本語の勉強を続けて…

日本語の勉強を続けたかったシャンさんは、区の窓口で相談に行き、区内でボランティアが運営する「日本語ふれあいひろば」という教室があることを知りました。この教室は、日常生活により近い表現を使った日本語会話を学ぶことが特徴で、シャンさんは週1回この教室に通っています。

「いろんなことを話せる友人や知人がいたり、自分の居場所があれば、日本語が得意でない外国人も寂しいと感じることなく過ごせると思います」と話すシャンさん。将来は日本語をさらに上達させ、日本で中国語を教えるボランティアや仕事に携わることが夢だそうです。

開設します！

### 多文化共生センター

外国人の方が気軽に相談できる窓口「多文化共生センター」を開設します。交流イベントなども開催予定です。

【開設日】10月26日(日) (予定)

【所在地】タワーホール船堀3階

※詳しくは、今後、区HPや広報えどがわなどでお知らせします。

### 知っていますか？「ともに生きるまちを目指す条例」

誰もが安心して、自分らしく暮らせる共生社会の実現を目指し、区ではこの条例を制定しました。





お知らせ

●ふれあい茶席  
 普段着で気軽に参加できるお茶席です。お子さんやお茶席が初めての方には解説もします。



【日時】9月21日(土)～10月6日(日) 9時～17時

●江戸園芸植物展示「秋の七草と鳴く虫展」  
 和歌にも詠われるハギ、キキョウ、オミナエシなどの秋の七草を展示します。虫の奏でる美しい音色とともに楽しんでください。

【日時】9月21日(土)～10月6日(日) 9時～17時

催しもの

一之江抹香亭の催し

一之江抹香亭

●松江区民プラザ  
 ☎03-5661-5321  
 ↓9月24日(日)

休館のお知らせ

松江区民プラザ  
 ☎03-5661-5321  
 ↓9月24日(日)

催しもの

④しのぶ落語会  
 実力派ぞろいの社会人落語会をお楽しみに！

③朗読会「人情ものがたり」  
 【日時】9月29日(土)14時～15時  
 【定員】70人(申込順)  
 【出演】朗読の森

②しのぶ落語会  
 区内産の蜂蜜・花・麦茶や、安曇野市の特産品などを販売します。

①しのぶ落語会  
 【日時】9月20日(土)13時～14時  
 【出演】中島佳代子(ソプラノ)、阿久津幸(ピアノ)



【日時】10月6日(日)13時～14時から  
 【定員】各14人(申込順)  
 【費用】各300円  
 【講師】淡水会  
 【申し込み】9月20日(土)9時から電話(右記)で  
 【場所】一之江抹香亭

⑤落語の世界へようこそ  
 【日時】10月13日(日)14時～15時30分

④三遊亭遊かり ひとり会  
 【日時】10月12日(土)14時～15時30分

③六人廻し落語会  
 【日時】10月11日(金)・25日(土)14時～15時30分

②講座「江戸東京を歩く 神田川編」  
 戸の名残を楽しもう！

①五代目円蔵一門会落語会  
 【日時】10月2日・9日・16日(日)14時～15時30分、25日(土)19時～20時30分  
 ※25日(土)のみ三遊亭好楽が特別出演。

催しもの

ひらい園蔵亭の催し

【日時】10月6日(日)13時30分～15時30分  
 【定員】90人(申込順)  
 【出演】三崎家桜の輔 ほか  
 【場所】篠崎文化プラザ  
 【申し込み】①②不要、9月③17日(日)・④18日(日)14時から電話(右記) または申し込みフォームで

③エコアクション講座 食品ロスをもっと減らそう！  
 【日時】10月19日(土)14時～15時30分

②ナイトウォッチング 秋の生きものの観察会  
 【日時】10月5日(日)17時～19時 ※小雨実施。

①エコアクション講座 葛西臨海公園鳥類園ウォッチングセンター  
 【対象】小学生と保護者の方  
 【定員】20人(申込順)  
 【持ち物】懐中電灯 ほか  
 【申し込み】9月26日(日)10時までに往復ハガキ(P7記入例参照・1枚につき2人まで)を郵送(必着・〒13210031 松島1-38-1 グリーンパレス3階 教育推進課文化財係) またはHPで

②エコアクション講座 食品ロスをもっと減らそう！  
 【日時】10月19日(土)14時～15時30分

①エコアクション講座 葛西臨海公園鳥類園ウォッチングセンター  
 【対象】小学生と保護者の方  
 【定員】20人(申込順)  
 【持ち物】懐中電灯 ほか  
 【申し込み】9月26日(日)10時までに往復ハガキ(P7記入例参照・1枚につき2人まで)を郵送(必着・〒13210031 松島1-38-1 グリーンパレス3階 教育推進課文化財係) またはHPで

催しもの

エコセンターの催し

【出演】橘家富蔵  
 【場所】ひらい園蔵亭  
 【定員】各30人(申込順)  
 【費用】①③各千円、④1500円  
 【申し込み】9月16日(日)13時30分から電話(右記)で

【日時】10月12日(土)17時～18時50分  
 【場所】一之江名主屋敷  
 【定員】45人(抽選)  
 【費用】500円(入館料含む、中学生以下は400円)  
 【出演】月岡祐紀子  
 【申し込み】9月26日(日)10時までに往復ハガキ(P7記入例参照・1枚につき2人まで)を郵送(必着・〒13210031 松島1-38-1 グリーンパレス3階 教育推進課文化財係) またはHPで

【日時】10月12日(土)17時～18時50分  
 【場所】一之江名主屋敷  
 【定員】45人(抽選)  
 【費用】500円(入館料含む、中学生以下は400円)  
 【出演】月岡祐紀子  
 【申し込み】9月26日(日)10時までに往復ハガキ(P7記入例参照・1枚につき2人まで)を郵送(必着・〒13210031 松島1-38-1 グリーンパレス3階 教育推進課文化財係) またはHPで

【日時】10月12日(土)17時～18時50分  
 【場所】一之江名主屋敷  
 【定員】45人(抽選)  
 【費用】500円(入館料含む、中学生以下は400円)  
 【出演】月岡祐紀子  
 【申し込み】9月26日(日)10時までに往復ハガキ(P7記入例参照・1枚につき2人まで)を郵送(必着・〒13210031 松島1-38-1 グリーンパレス3階 教育推進課文化財係) またはHPで

【日時】10月12日(土)17時～18時50分  
 【場所】一之江名主屋敷  
 【定員】45人(抽選)  
 【費用】500円(入館料含む、中学生以下は400円)  
 【出演】月岡祐紀子  
 【申し込み】9月26日(日)10時までに往復ハガキ(P7記入例参照・1枚につき2人まで)を郵送(必着・〒13210031 松島1-38-1 グリーンパレス3階 教育推進課文化財係) またはHPで

【日時】10月12日(土)17時～18時50分  
 【場所】一之江名主屋敷  
 【定員】45人(抽選)  
 【費用】500円(入館料含む、中学生以下は400円)  
 【出演】月岡祐紀子  
 【申し込み】9月26日(日)10時までに往復ハガキ(P7記入例参照・1枚につき2人まで)を郵送(必着・〒13210031 松島1-38-1 グリーンパレス3階 教育推進課文化財係) またはHPで

催しもの

梧の里の警女唄ライブ17

【場所】タワーホール船堀3階 産業振興センター  
 【定員】40人(申込順)  
 【講師】井出留美(食品ロス問題ジャーナリスト)  
 【申し込み】9月17日(日)10時から①②電話(右記)で、③電話(右記) またはFAX(P7記入例参照・右記)で

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



▲区商連HP



▲えどPay特設HP

※デジタル商品券の購入申し込みは現在受け付け中。  
 【実施期間】紙商品券↓10月1日(日)～31日(日) / デジタル商品券↓11月1日(日)～12月31日(日)  
 ※対象店舗など詳しくは、区商連HPまたはえどPay特設HPをご覧ください。

紙商品券販売開始日

9月21日(土)

共通商品券販売所

紙商品券について↓江戸川区商店街連合会(区商連) ☎03-5667-2281  
 9時～16時(土日祝祭を除く)  
 デジタル商品券(えどPay)について↓えどPay事務局 ☎03-6834-22973  
 10時～17時(土日祝祭を除く)  
 商店街の対象店舗で紙商品券は10%、デジタル商品券(えどPay)は20%お得に買い物ができます。紙商品券は、区内商店街の店舗など赤いのぼり旗(左図)のある販売所で購入できます。

7年4月に小学校へ入学するお子さんの「就学時健康診断」  
 ☎03-5662-1626  
 7年4月に小学校へ入学するお子さんの「就学時健康診断」を各小学校で実施します。お子さんが一日も早く学校になじめるよう、できるだけ入学予定の小学校で受診してください。

給食食保係  
 ☎03-5662-1626  
 7年4月に小学校へ入学するお子さんの「就学時健康診断」を各小学校で実施します。お子さんが一日も早く学校になじめるよう、できるだけ入学予定の小学校で受診してください。

区内共通商品券まつりを開催します！

【調査期間】11月30日(土)まで  
 【対象】次のいずれかに該当する方↓75歳以上の1人暮らし

【日時】10月6日(日)13時30分～15時30分  
 【定員】90人(申込順)  
 【出演】三崎家桜の輔 ほか  
 【場所】篠崎文化プラザ  
 【申し込み】①②不要、9月③17日(日)・④18日(日)14時から電話(右記) または申し込みフォームで



【日時】10月20日(日)13時～16時  
 【対象】区内在住の令和2年4月2日～3年4月1日生まれのお子さん  
 【教育時間】月～金 9時から5時間程度(祝祭を除く)  
 【申込日時】11月5日(日)・6日(日)・7日(日)9時30分～17時  
 ※詳しくは区役所などで配布している募集案内または区HPをご覧ください。  
 【選考方法】面接・健康診断(申し込み多数の場合は抽選)  
 ※保護者による送迎が必要です。また、区の給食費無償化により、弁当給食を実施しています。

7年4月入園(4歳児) 区立船堀幼稚園 入園児募集  
 ☎03-3675-1131 / 学事係 ☎03-5662-1624  
 【対象】区内在住の令和2年4月2日～3年4月1日生まれのお子さん  
 【教育時間】月～金 9時から5時間程度(祝祭を除く)  
 【申込日時】11月5日(日)・6日(日)・7日(日)9時30分～17時  
 ※詳しくは区役所などで配布している募集案内または区HPをご覧ください。  
 【選考方法】面接・健康診断(申し込み多数の場合は抽選)  
 ※保護者による送迎が必要です。また、区の給食費無償化により、弁当給食を実施しています。

9月・10月は行政相談月間です  
 ☎総務係 ☎03-5662-6194  
 年金・道路・河川・社会福祉・医療保険など、行政全般の制度や手続きについて、要望や苦情がある場合は、行政相談委員にご相談ください。  
 ●特設相談所  
 【日時】10月13日(日)9時～16時  
 【場所】篠崎公園  
 ●定例相談所  
 【日時】第3日(土)13時～16時  
 【場所】グリーンパレス2階区民相談室  
 ●行政苦情110番⇨総務省行政相談センター きくみ東京 ☎0570-090110  
 ●インターネットによる相談⇨総務省行政評価局HP

## 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



**ファミリーサポート会**  
員を募集します

☎03-5662-0364

**協力会員**  
お子さんの預かりや送迎を行うボランティアを募集します。次の日時で説明会・研修会を行います。

【日時】10月①7日②28日  
③10月④16時(昼休憩あり)

【場所】区児童相談所

【定員】各20人(申込順)

【申し込み】10月①4日②25日③④までに電話(右記☎)または区HPで  
※詳しくは区HPをご覧ください。

**依頼会員**  
協力会員へお子さんの預かりや送迎をお願いしたい方は会員登録が必要です。登録方法について詳しくは区HPをご覧ください。

**子育て家庭で家事や育児を手伝う支援員を募集しています**

☎03-5678-1810

子どもがいる家庭で家事や育児の手伝いを行う「おうち食堂」と「おとなりさん」の支援員になりませんか。次の日時で研修会を行います。活動内容は区HPをご覧ください。

【日時】10月5日①9時30分〜12時30分

【対象】6年4〜7月生まれのお子さんと保護者の方

【定員】12組(申込順)

※保護者1人に対しお子さん1人。1人のお子さんにに対し受講は1回のみ。

【講師】板橋知子(助産師)

【持ち物】バスタオル、防水シート

【申し込み】9月17日①9時から電話(右記☎)で

**第4回発達に気になる子の親支援講座「子どもの気になる行動へのアプローチ」**

12時30分

【場所】区児童相談所

【定員】15人(申込順)

【申し込み】10月3日①までに電話(右記☎)または区HPで

【対象】発達に気になる中学生以下のお子さんの保護者または関心がある方

【講師】湯浅大朗(公認心理師)

【申し込み】9月18日①から電話(右記☎)または区HPで

**ひとり親家庭のためのパソコン講習会・基礎講座編(動画配信)**

【日時】10月19日①13時30分〜15時30分

【動画配信期間】11月1日①10時〜12月9日①18時

【対象】20歳未満のお子さんがいるひとり親家庭の母親・父親

【定員】各50人(申込順)

【講師】室岡ゆみ(日本FP協会認定AFP)

【申し込み】9月18日①11月27日②に電話(右記☎)または区HPで

**生涯現役セミナー シニア期に向けた暮らしと働き方**

父親

【定員】20人(申込順)

【申し込み】9月18日①11月18日②までに電話(右記☎)または区HPで

【場所】コミュニケーションプラザ 之江

【対象】55歳以上で働く意欲のある方

【定員】40人(申込順)

【申し込み】9月17日①9時から電話(右記☎)または区HPで

**第31回みんなの家まつり**

みんなの家

☎03-5662-3411

【日時】10月20日①10時〜14時

※小雨実施。

【場所】みんなの家

【内容】ステージ発表、模擬店(カレー、焼きそば)、ゲームコーナー、バザー ほか

※バザー会場は、混雑の際に入場を制限する場合があります。

**e-コミュニケーションスタイン西葛西**

環境課推進係

☎03-5662-1991

【日時】9月23日①15時〜18時

※小雨実施。

【場所】西葛西駅北口広場

【内容】音楽ステージ、マルシェ、エコ体験ブース ほか

※詳しくは区HPをご覧ください。

**くりらぼin江戸川**

「IchigoJam」でオルゴールをつくる!

子ども未来館

☎03-5243-4011

9時〜17時(月を除く、月が祝日の場合は翌日休館)

手のひらサイズのプログラムミング専用パソコン「IchigoJam」をはんだ付けして組み立てます。その後プログラミングで自分の好きな曲を作成し、自分だけのオルゴールを作ります。

【日時】10月13日①14時〜15時30分、14日②10時〜15時(全2回)

【場所】子ども未来館

【対象】小学5・6年生の方

【定員】16人(抽選)

【持ち物】軍手、単3形乾電池3個(13日のみ)、昼食(14日のみ) ほか

【申し込み】10月1日①10時までにHPで

**ひきこもりをキーワードに おしゃべりしませんか**

生活支援管理課ひきこもり相談窓口

☎03-6657-4688

ひきこもり支援専門家の池上正樹さんを中心に、みん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】10月12日①14時〜16時

【場所】①メタバース空間、②旧平井第二小学校

【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】①30人、②20人

※いずれも申し込み順。

【申し込み】前日までに区HPで

**ひきこもりを悩む家族の会「エバーグリーン」**

生活支援管理課ひきこもり相談窓口

☎03-6657-4688

同じ悩みを抱える家族同士で話しませんか。区のひきこもり相談支援員も参加します。

【日時】10月5日①14時〜16時

【場所】東部区民館

【対象】ひきこもりに悩む家族の方

【定員】35人(申込順)

【申し込み】前日までに電話(右記☎)・窓口(旧平井第二小学校)または電子メール(edogawa\_fami@kizukior.jp)で

※詳しくは区HPをご覧ください。

**家計を見直そう! かしこい「節約術」セミナー**

消費者センター

☎03-5662-7635

【日時】9月26日①13時30分〜15時

【場所】グリーンパレス2階高砂・羽衣

【定員】50人(申込順)

【講師】大澤玲子(ファイナンシャルプランナー)

【申し込み】9月17日①9時から電話(右記☎)で

**江戸川総合人生大学開学20周年記念 講演会・パネルディスカッション**

☎03-3676-9075

江戸川総合人生大学開学20周年を記念して、北野大学長の特講演や、卒業生の皆さんによるパネルディスカッションを開催します。

【日時】10月2日①13時30分〜16時

【場所】タワーホール船堀5階大ホール

【申し込み】不要

**区民力ヌー体験教室**  
 施設運営係  
 ☎03-5662-0664  
 初心者向けの力ヌー教室です。  
**【日時】**9月29日(日)10時～12時(1回30分程度)  
 ※小雨実施。  
**【場所】**旧中川(平井6丁目船着場)  
**【対象】**小学4年生以上の方  
**【定員】**60人(現地先着順)  
**【費用】**100円(保険代)  
**【講師】**江戸川区力ヌー協会  
**【持ち物】**運動着・靴・帽子(いずれも水に濡れていいもの)、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。  
**【申し込み】**当日9時30分から直接会場

**アクアトレーニング**  
 小岩アーバンプラザ  
 ☎03-5694-8151  
**【日時】**11月11日～12月16日の毎週(10時30分～11時30分) / 11月7日～12月12日の毎週(10時30分～11時30分)・19時～20時(各全6回)  
**【場所】**小岩アーバンプラザ



**ジェンダーの視点からみる女性の依存症**  
 ㈱明日葉  
 ☎070-8702-2798  
 9時～17時(土曜祝祭を除く)女性の依存症や、死にたい・消えたい気持ちの背景にある構造を知り、必要な支援について考えます。  
**【日時】**10月24日(日)18時30分～20時  
**【場所】**タワーホール船堀3階307会議室  
**【定員】**会場30人、オンライン(Zoomを使用)100人  
 ※いずれも申し込み順。  
**【講師】**大嶋栄子(特非リカバリー代表)  
**【申し込み】**前日までに電話(右記)または区HPで

**就労ステップアップセミナー**  
 生活就労支援係  
 ☎03-5662-0976  
 会話術を身に付け、自信を持って就職に踏み出すためのセミナーです。  
**【日時】**11月7日～12月12日の毎週(10月17日(日)13時30分～16時(全7回))  
**【場所】**グリーンパレス3階集会室305  
**【対象】**就職を目指している方で、全日程に参加できる方  
**【定員】**8人  
 ※個別面談による選考を行います。  
**【申し込み】**10月25日(金)までに電話(右記)または申し込みフォームで



**鶴岡市**  
 鶴岡市東京事務所 ☎03-5696-6821

**つるおか大産業まつり2024**  
 地元の農林水産業や商工業者など100を超える団体が大集結！郷土料理の笹巻きづくり体験やドローン操縦体験、地酒の飲み比べ(駅前会場)など新企画もあります。※詳しくはHPをご覧ください。  
**【日時】**10月19日(土)・20日(日)10時～15時  
**【場所】**鶴岡市小真木原公園(小真木原町2-1)ほか

**鶴岡の観光PRと物産展**  
**【日時】**10月24日(日)10時～20時・25日(月)10時～16時  
**【場所】**西葛西駅前南口広場

葛西臨海公園内のホテル  
**ホテルシーサイド江戸川**

**友好都市フェア**  
 レストラン「シーサイド」では9月30日(日)まで、友好都市フェアを開催中です。ランチでは「南魚沼市のせいろ蒸し御膳・鶴岡市の山形芋煮御膳・安曇野市の信州御膳 各2400円(税込)」が好評です。ディナーでは、ゆったりと旅をしたような気分になる「友好都市折衷コース 6600円(税込)」もご用意しています。この機会にぜひお楽しみください。

ご予約やお問い合わせは、電話で  
**☎03-3804-1180** = 9時～18時

**個別のリハビリ・運動相談**  
 各会場へ  
 健診で運動習慣の見直しが必要とされた方、フレイル予防のために足腰を鍛えたい方、運動を楽しみたいが障害がある方などに、理学療法士や作業療法士が相談に応じます。

健康サポートセンター	会場	日程(10月)	時間
葛西	東部	2日(火)	14時～16時
西8日(火)			
		9時～11時	

**【定員】**各3人(申込順)  
**【申し込み】**9月17日(日)9時から電話(右記)で

**個別のリハビリ・運動相談**  
 各会場へ  
 健診で運動習慣の見直しが必要とされた方、フレイル予防のために足腰を鍛えたい方、運動を楽しみたいが障害がある方などに、理学療法士や作業療法士が相談に応じます。

健康サポートセンター	会場	日程(10月)	時間
小松川	鹿骨	1日(火)	9時～11時
小岩		4日(金)	14時～16時
		7日(日)	9時～11時

**【定員】**各3人(申込順)  
**【申し込み】**9月17日(日)9時から電話(右記)で

**塩分を控えましょう**  
 中央健康サポートセンター  
 ☎03-5661-2467

食品名(分量)	食塩相当量
食パン(6枚切り1枚)	0.7グラム
ハム(1枚)	0.6グラム
チーズ(1切れ)	0.7グラム
たらこ(1/2腹)	1.6グラム
アジの干物(1枚)	1.5グラム
キュウリのぬか漬(3切れ)	1.1グラム
みそ(小さじ1)	0.7グラム
しょうゆ(小さじ1)	0.9グラム

**9月24日～30日は 結核・呼吸器感染症予防週間です**  
 結核について↓感染症対策係  
 ☎03-5661-2476  
 予防接種について↓保健予防課庶務係  
 ☎03-5661-2464

●こんな症状に注意  
 2週間以上の長引く咳・痰・微熱や体のだるさなど風邪と似た症状が出ます。症状が続く場合は結核を疑い、早めに医療機関を受診しましょう。

●健診を受けましょう  
 症状がなくても、健診などで胸部レントゲン検査を受けましょう。

●重症化を防ぐために  
 インフルエンザや肺炎球菌など、呼吸器感染症は予防接種で重症化を防ぐことができます。詳しくは区HPをご覧ください。

**ウィッグや胸部補整具などの購入費用を助成します**  
 健康推進課計画係 ☎03-5661-1137

がんの治療に伴う外見の変化に悩んでいる方に対し、外見の変化を補うためのウィッグや補整下着などの補整具の購入・レンタルにかかる費用を助成します。詳しくは区HPをご覧ください。

**【対象】**がんの治療に伴う脱毛や乳房の切除などにより、補整具を必要としている区民の方で、他の法令などに基づく同種の助成などを受けていない方  
**【助成対象】**ウィッグ、毛付き帽子、補整下着など(対象者1人につき2点まで)  
**【助成額】**1点あたり最大10万円

**若年がん患者の在宅療養を支援します**  
 健康推進課計画係 ☎03-5661-1137

若年がん患者の方が、住み慣れた環境で安心して療養生活を送れるように、介護サービス、福祉用具貸与などにかかる費用の助成と、介護サービスなどの利用相談、調整支援を行います。詳しくは区HPをご覧ください。

**【対象】**40歳未満の区民の方で、がんを原因として要介護認定を受ける場合と同等の状態と医師が判断し、他の事業で同等の支援を受けることができない方  
**【助成額】**介護サービス・福祉用具貸与利用料の9割(上限5万4000円/月)、福祉用具の購入費用の9割(上限9万円/人)

**友好都市からの手紙**  
**鶴岡市**  
 鶴岡市東京事務所 ☎03-5696-6821

**つるおか大産業まつり2024**  
 地元の農林水産業や商工業者など100を超える団体が大集結！郷土料理の笹巻きづくり体験やドローン操縦体験、地酒の飲み比べ(駅前会場)など新企画もあります。※詳しくはHPをご覧ください。  
**【日時】**10月19日(土)・20日(日)10時～15時  
**【場所】**鶴岡市小真木原公園(小真木原町2-1)ほか

**鶴岡の観光PRと物産展**  
**【日時】**10月24日(日)10時～20時・25日(月)10時～16時  
**【場所】**西葛西駅前南口広場

葛西臨海公園内のホテル  
**ホテルシーサイド江戸川**

**友好都市フェア**  
 レストラン「シーサイド」では9月30日(日)まで、友好都市フェアを開催中です。ランチでは「南魚沼市のせいろ蒸し御膳・鶴岡市の山形芋煮御膳・安曇野市の信州御膳 各2400円(税込)」が好評です。ディナーでは、ゆったりと旅をしたような気分になる「友好都市折衷コース 6600円(税込)」もご用意しています。この機会にぜひお楽しみください。

ご予約やお問い合わせは、電話で  
**☎03-3804-1180** = 9時～18時

# 9月16日～10月1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

## 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 (回線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



※医療情報ネットHPでも  
医療機関を探すことが  
できます。

## 夜間・休日診療担当医療機関 (往診不可)

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。

日程	診療時間	診療科目・医療機関名	住所	電話
夜間診療 (毎日)	21時～翌6時	江戸川区医師会夜間・ 休日急病診療所	西瑞江 5-1-6 (江戸川区医師会 地域医療支援セン ター内)	☎03-5667-7775
9月16日 9月22日 9月23日 9月29日	9時～17時			
9月16日 9月22日	9時～13時・14時～18時	小 アクアキッズクリニック	南小岩 7-24-20	☎050-3160-8346
	9時～17時	辰巳内科消化器科クリニック	一之江 7-35-22	☎03-5678-5115
	9時～13時・15時～20時	小 キャップクリニック北葛西	北葛西 5-15-2	☎03-6808-8055
	9時～17時	小 笹川胃腸内科	南小岩 8-14-1	☎03-3672-3150
	24時間	内 森山記念病院	北葛西 4-3-1	☎03-5679-1211
	10時～12時45分・14時30分～18時	眼 瑞江あかり眼科	瑞江 2-3-15	☎03-6638-7305
9月22日 9月23日	9時～17時	耳 小岩駅前みはなのどクリニック	南小岩 7-24-20	☎03-6458-0387
	9時～13時・14時～18時	小 アクアキッズクリニック	南小岩 7-24-20	☎050-3160-8346
	9時～13時・15時～20時	小 キャップクリニック北葛西	北葛西 5-15-2	☎03-6808-8055
	24時間	内 きょうち内科クリニック	本一色 3-39-2	☎03-3655-0600
	9時～17時	内 森山記念病院	北葛西 4-3-1	☎03-5679-1211
	9時～17時	江川川共済病院	南篠崎町 1-2-16	☎03-3679-5211
9月23日 9月29日	9時～17時	眼 小菅眼科	西小岩 3-23-10	☎03-5612-2610
	9時～13時・14時～18時	小 アクアキッズクリニック	南小岩 7-24-20	☎050-3160-8346
	9時～17時	小 むらかみクリニック	一之江 7-38-8	☎03-5678-7377
	9時～13時・15時～20時	小 キャップクリニック北葛西	北葛西 5-15-2	☎03-6808-8055
	24時間	内 森山記念病院	北葛西 4-3-1	☎03-5679-1211
	9時～17時	内 岩井整形外科病院	南小岩 8-17-2	☎03-5694-6211
9月29日	9時～13時・15時～20時	小 キャップクリニック北葛西	北葛西 5-15-2	☎03-6808-8055
	9時～12時30分・14時～17時	小 葛西のなめくりクリニック	中葛西 5-20-14	☎03-6808-5881
	9時～17時	内 目々澤醫院	北小岩 8-5-8	☎03-3657-5470
	10時～13時・15時～17時	内 中愛クリニック	東小松川 3-35-5	☎03-3653-9875
	9時～17時	内 一之江駅前クリニック	一之江 8-15-17	☎03-5661-5150
	9時～17時	眼 つかもと眼科クリニック	東小岩 5-32-12	☎03-3673-8151
		耳 しのざき耳鼻咽喉科クリニック	篠崎町 2-7-1	☎03-5243-8177

※医療機関は変更  
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  
担当医療機関へ  
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でお願いします。

【診療時間】 回線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)



## 休日急当番接 (整) 骨院 【施術時間】 9時～17時

9月16日 9月22日	澁谷整骨院	北小岩 6-39-11	☎03-3650-2587
	岩田接骨院	中葛西 8-1-5	☎03-3877-7675
9月22日 9月23日	ひらい小松川整骨院	小松川 3-75	☎03-5858-3636
	たかもと接骨院	東瑞江 3-26-6	☎03-3698-8770
9月23日 9月29日	やまぐち接骨院	西小岩 1-21-16	☎03-3659-9375
	山中整骨院	南葛西 1-10-5	☎03-3877-1454
9月29日	斉藤接骨院	上一色 2-17-2	☎03-3653-6730
	葛西橋整骨院	西葛西 1-11-6	☎03-3687-6604

※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】 月～金=18時～翌朝8時 / 土日祝=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 (回線9時～17時も受け付け)



# だれもが自然と健康になれるまち

健康推進課計画係 ☎03-5661-1137

## 第1回 健康になれるまち

「健康になれるまち」とは、居心地がよく歩きたく  
なるなど、住んでいるだけで自然と健康になれるまち  
のことです。このようなまちづくりに着目した予防の  
考えは、「ゼロ次予防」と言われ、現在注目を集めて  
います。

例えば、千葉大学医学部附属病院では、産学官で千  
葉県内の自治体と連携し、糖尿病対策の取り組みを行  
っています。市内の公園や道路までの距離の表示や、  
地元芸術祭とのコラボなどの自然と歩きたくする環境  
の整備、自然に健康的な食材が取れるようスーパーと  
の協力などを行っています。また、社会的つながり  
を生む多世代の交流施設の整備にも取り組んでいます。

健康であるためには個人の努力も大切ですが、自然  
と健康になれるまちづくりがますます広がると良いで  
すね。

(寄稿：千葉大学医学部附属病院  
次世代医療構想センター 飯田英和特任講師)

## 江戸川区の取り組み (一部)

### ●親水緑道

四季折々の草木など、散歩しなが  
ら潤いと安らぎを感じられます。



### ●SDGs アプリ「Eito」

目標歩数達成や健康状  
態の記録でポイントが  
貯まります。ポイント  
は協力店舗などで使うことができます。



### ●減塩商品のPRコーナー

減塩商品を目立つように陳列す  
るなど、区内販売店の協力を得  
て紹介しています。



※詳しい情報や過去の健康コラムは区HP  
をご覧ください。



## 介護予防教室

### 10分の運動と10の食品で 毎日健康生活!

☎西葛西熟年相談室なぎさ和楽苑 ☎03-3675-1236

“TAKE10 (テイクテン)” 1日に「10の食品を食べ  
ましょう」「10分間の体操を2～3回しましょう」を  
モットーに、いつまでも健康でいるための“筋力を落  
とさない運動”と“正しい食習慣”について学びます。

正しい知識を身に付け習慣化し、健康を維持してい  
きましょう。

【日時】 10月30日 14時～15時30分

【場所】 葛西区民館

【定員】 20人 (申込順)

【申し込み】 10月7日 14時～15時30分

☎ 電話 (上記☎) で

※動きやすい服装でお越しください。

※10の食品に関連した簡単な軽食を提供予定です。



### 何をするにも元気な身体が必要です ～まだまだ頑張れる! 運動教室～

☎江戸川熟年相談室江東園 ☎03-3677-4631

運動を行うことで、たく  
さんの良い効果が表れます。  
筋力の向上、転倒や骨折な  
どけがの予防に役立ちます。

また、血流が良くなるた  
め内臓の働きも活性化し食  
欲が増進、免疫力を高められます。さらに脳に適度な  
刺激を与えることで、もの忘れを防ぎ、精神を安定さ  
せる効果もあります。

楽しく日常的に身体を動かしていきましょう。

【日時】 9月25日 14時～16時

【場所】 東部区民館

【定員】 40人 (現地先着順)

※動きやすい服装でお越しください。



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。



本誌掲載の事業などの実施に当たっては、江戸川区議会の審議・議決を要する場合があります。

# 関東第一高等学校 夏の甲子園準優勝！

8月23日に第106回全国高等学校野球選手権大会の決勝戦が行われ、関東第一高等学校が準優勝となりました。  
硬式野球部の皆さん、夢と感動をありがとうございました！



穂高荘・塩沢江戸川荘は江戸川区の友好都市にある区立の宿泊施設です。  
区民・区内在勤者とその同居家族向け料金があります。12月分までの宿泊・  
バスツアーは各予約センター（下記）で受け付け中（申込順）です。

## 長野県安曇野市 穂高荘

予約センター  
☎03-5662-7051 = 9時～17時 (日祝祭を除く)

これからの季節、  
信州では紅葉が美しく色づき、豊かな自然が訪れる人々を魅了します。本格的な冬に向け、気温の上下を繰り返しながら信州の秋は一瞬で過ぎ去っていきます。秋から冬への季節の移り変わりを楽しみながらお過ごしください。



早起きで「長峰山絶景ツアー」体験・  
山岳美堪能 (西葛西・船堀・平井発)  
11月14日(日)～16日(火) 2泊  
区民の別荘 穂高荘きれいにし隊  
11月29日(金)～12月1日(日) 2泊  
※受け付けは9月18日(日)～20日(火)。

## 新潟県南魚沼市 塩沢江戸川荘

予約センター  
☎0120-007-095 = 9時～17時

9月23日(日)に開催される稲刈り体験の参加者を募集中です。体験後は新米コシヒカリを食べ、温泉で汗を流すこともできます。ご家族皆さんで、収穫の秋を楽しみませんか。また、南魚沼産新米コシヒカリはお電話にて予約受け付け中です。



秋の塩沢野  
おすすめコース  
タイムスリップ 出雲崎レトロミュージアムとSLパレオエクスプレス  
10月10日(日)～12日(火) 2泊

7年1月14日(日)～17日(水)・19日(金)～24日(水)・26日(金)～31日(日)は江戸川区ウインタースクールによる貸切のため、ご利用いただけません。



▲穂高荘

## 7年1月5日(日)～31日(日)の宿泊予約受け付け開始！

【申し込み】10月1日(日)9時から予約センター（上記）へ電話で  
※初日のみ予約が重なった場合は抽選、それ以降は申込順。

※各コースの内容や最新情報は、区施設や各駅に設置するチラシまたは各HPをご覧ください。



▲塩沢江戸川荘

区の人口と世帯数  
(9月1日時点・前月比)

人口：69万3350人 (-162人)  
男：34万8860人  
女：34万4490人  
世帯：35万8824世帯 (-57世帯)

広報誌  
配布方法  
・場所

- 日刊各新聞朝刊への折り込み
- 駅や大型商業施設内の広報スタンド
- 区施設、一部のコンビニ・スーパー・銭湯・病院・理容室・美容室など



◀ 広報えどがわは区HPでもご覧になれます。  
また、区HPで広報えどがわのアンケートを実施しています。