

広報

# えどがわ

E D O G A W A

2025年

1 / 15号

no.2071

特集

あなたのまちの  
町会・自治会



特集

あなたのまちの

# 町会・自治会

区内に273ある町会・自治会では、その地域の皆さんが、自分たちの住むまちをより住み良くしようと日々活動しています。今回は、日頃から町会・自治会で活躍されている3人の方にお話を伺いました。



▲観光で近所に宿泊していたイタリア人のルイスさんも初めての餅つきに挑戦。「きねが重かったけどいい経験になりました」

▲3世代で餅つきに参加した玉井さん家族。朋美さん（写真右端）は幼い頃に同自治会の防犯パトロールによく参加していたそう



▲輪投げの飾りつけをする青井さん。餅つき以外にもミニゲームを用意するなど多くの人を楽しませる工夫が



一之江中央町会  
上馬庭 京子さん



東小岩中央自治会  
青井 宣子さん

どももいろんな行事に参加して、このまちに愛着をもって育っていったらいいなと思います」と話していました。それを聞いた青井さんは「地域の子どもの成長の手助けになっていたらうれしい」と話した上で、「行事に参加していた子どもたちが大きくなると今度はお手伝いに来てくれて、小さな子の面倒を見てくれます。こういうつながりってとても貴重だと思うんです。これからもつながりの場をつくりながら、地域の文化を子どもたちに教えていきたいです」と今後の思いを語ってくれました。

**まちも心もきれいに**  
一之江中央町会では、毎月第三土曜日に地域の清掃活動であるクリーン作戦を行っています。その活動に欠かさず参加する同町会の上馬庭京子さん（左写真）が、その様子について教えてくれました。「このクリーン作戦は4年程前から始めていて、今井街道を中心に防犯パトロールも兼ねてごみ拾いをしています。私たち一之江中央町会のメンバーだけではなく、いろいろな

団体の方々と一緒にやってるんですよ」  
同町会の地域には、なごみの家一之江や共育プラザ一之江があり、なごみの家の職員や、共育プラザを利用する中学・高校生の皆さんと共同で清掃活動を行っているそうです。「今では毎回15人くらいの方が一緒に活動に参加してくれています。みんなでごみ拾いをするのは、それだけまちがきれいになるといふことですし、活動を終わってきれいなまちを見ると達成感を感じるんです。それをみんなで共有できるっていうの

## 笑顔のために

「子どもたちの笑顔を見られるのがとても楽しい」。そう語るのは、東小岩中央自治会の青井宣子さん（右写真）。同自治会では、毎年12月に餅つき大会を行っており、今年度も近所に住むたくさんの方々が集まって、大きな掛け声とともに餅つきが行われました。運営を担当する青井さんらは、1カ月前から打ち合わせや買い出しなど当日に向けて準備をしてきたそう

です。この日は40kgのもち米を仕入れ、約600人分の餅を用意。お子さんも安心して餅をつけるように子ども用の小さなきねを準備したり、餅を食べられない方でも参加できるようにくじ引きなど他の出し物も用意したりと、こまやかな配慮もされていました。「餅つきのつき手が足りず苦労した年もありましたが、今回は住民の皆さん自ら『よかったらお餅つきますよ』と声をかけていただきました」おかげでスムーズに開催できましたと青井さん。会場では地域の皆さん

## つながりで地域の文化を伝えていく

同自治会の餅つき大会は40年以上前から開催している恒例行事。他にも盆踊りやラジオ体操、クリスマス会や防犯パトロールなどさまざまな行事を行っているそうです。餅つき大会に参加していた親子に感想を伺うと、「自治会の皆さんは、盆踊りや餅つきなどの行事を通して、子どもたちに地域の文化を伝えてくれるありがたい存在です。自分の子

が交代で餅をつき、出来上がった餅が手際よく参加者に配られていました。そして、もう一つ印象的だったのが、会場に来た多くの子どもの親しげに話している青井さんの姿です。子ども会の副会長も務める青井さんは、行事などを通じて地域のほとんどの子どもたちと顔なじみなんだそう。「皆さんの楽しんでいる姿や、子どもたちの笑顔を見ると、こちらもやってよかったなと感じます」。そう話す青井さんの表情からは、地域のためを思う温かな気持ちが伝わってきました。



▲消防署や消防団、警察署、PTAなど、多くの団体が協力し防災フェスタの運営を支えていました



▲炊き出しコーナーで参加者に炊飯袋の使い方を教えたり、他のメンバーに指示出しをしたりするなど大忙しの大貫さん

分野で同自治会の活動を支えています。防災フェスタは今回で3回目。最初は備蓄倉庫の確認や防災ビデオの上映など、小規模なものから始まったそうですが、今回は多くの体験コーナーが設けられました。「地域の皆さんにもっと興味を持ってもらえるようにという考えがありました。前回までは『避難所運営訓練』という少しかしこまったイベント名でしたが、今回は防災『フェスタ』に変えたんです。おまつりのように楽しめる要素を入れて、多くの方が防災訓練に気軽に参加してもらえたらという思いからです」

大貫さんが言うように、はしご車の搭乗体験や起震車での地震体験、防災クイズなど、楽しみながら学び、体験できるコーナーが用意され、会場は活気であふれていました。

### 出会い、つながることが原動力

上篠崎スタンダードのメンバーは、40〜60代の働き世代が中心だそうです。「私も普段は仕事をしていますし、他のメンバーもほとんどが会社勤めです。やれることをやれる範囲でやるという形でない、仕事と自治会活動は両立できない。そこはお互いさまですよ」と笑顔で話す大貫さん。仕事以外に自治会活動にも熱心に取

「ただごみを拾うのではなくて、いろんな人と話しながらできるでしょ。それも楽しいんです。中学生や高校生の方たちと話す機会もあって、他の世代の方たちと交流できるのも良い点だと思っています」

「このクリーン作戦はもちろんですが、他にも町会が行うおまつりや運動会などの行事も積極的にお手伝いしています。それに加えてリズム運動にも参加しているんですよ。いろいろな活動をするので元気でいられるし、毎日が充実しています」と生き生きとした表情で語ってくれました。

### 活動が元気の秘訣

そして、クリーン作戦のやりがい他にもあるという上馬庭さん。この吸い殻も道路の側溝付近によく捨てられているので、目を凝らしながら注意深く回っています。「話す上馬庭さん。「まちがきれいになるって本当に気持ちがいいんですよ。自分の心もきれいになる感じがして」と、この活動のやりがいを語ってくれました。



▲チームに分かれてまちを歩き、くまなくごみを拾います



▲なごみの家一之江の熊谷所長（写真左）は「クリーン作戦は、誰でも気軽に始められ、みんなが集える活動です」と話していました

### 「防災」を楽しみながら学んでほしい

12月上旬、上篠崎自治会などが主催する「防災フェスタ」が篠崎第二小学校で開催されました。この日、「上篠崎スタンダード」副代表の大貫圭介さん（右写真）は、仲間と共に準備や他団体との調整で会場内を走り回っていました。大貫さんらが所属する上篠崎スタンダードは同自治会の青年部に当たる組織で、その独特な団体名の由来

は、青年部の防災体制の名称からきているのだとか。「現在の代表がボランティアで地震の被災地を訪問した際に、現地で見えた避難所の運営体制などに課題を感じたそうです。それを踏まえ、自分たちの住むまちで災害が起きた時にもきちんと対応できるように、青年部が中心となって災害時の役割や体制を整備しました。この体制を『上篠崎スタンダード』と名付け、それがそのまま青年部の名称になったんです」



上篠崎自治会 大貫 圭介さん

### 町会・自治会に加入しませんか？

町会・自治会など、身近な地域の活動に参加してみませんか？詳しくはお住まいの地区の地域サービス係にお問い合わせください。



- 1 中央地区 → 区民課地域サービス係 問 ☎03-5662-6816
- 2 小松川地区 → 小松川事務所地域サービス係 問 ☎03-3683-5183
- 3 葛西地区 → 葛西事務所地域サービス係 問 ☎03-3688-0434
- 4 小岩地区 → 小岩事務所地域サービス係 問 ☎03-3657-7836
- 5 東部地区 → 東部事務所地域サービス係 問 ☎03-3679-1124
- 6 鹿骨地区 → 鹿骨事務所地域サービス係 問 ☎03-3678-6113





**2025年農林業センサス**  
 にご協力をお願いします

**統計係**  
 ☎03-56662-1669

2月1日を基準に、農家および区外に山林を保有する一般世帯・会社を対象に、農林業の実態を明らかにするために実施します。対象となる方には1月中旬から調査員証を携帯した調査員が訪問し、経営状態などを聞き取った上で調査票を配布します。ご協力をお願いします。

**「修理のお店」を募集します！**

**調査資源循環推進係**  
 ☎03-56662-1689

区では、ごみ減量を進めるため、次の全てに該当する店舗を「修理のお店」として区HPなどで紹介しています。

**【募集要件】**修理に関する相談を無料で受けることができる/自店で簡単な修理やリフォームができる/他店で購入した商品にも対応できる

※自動車修理・住宅リフォーム関連の店舗などは対象外。

**【申し込み】**2月7日(金)までに電話(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



**上篠崎一丁目北部土地区画整理事業**  
**「事業計画変更案の縦覧」**

縦覧に関すること↓篠崎地区まちづくり事務所  
 ☎03-56664-2619

意見書に関すること↓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  
 ☎03-53200-5442

利害関係者で意見のある方は東京都知事宛てに意見書を提出できます。

**【縦覧期間】**1月16日(金)～29日(金) 8時30分～17時15分

**【縦覧場所】**①区画整理課(区役所第二庁舎1階)、②篠崎地区まちづくり事務所(北篠崎2-26-1)

**【意見書提出期間】**1月16日(金)～2月12日(金)

**【意見書提出先】**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(〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 都庁第二本庁舎11階)に郵送(消印有効)または持参

※①での縦覧と都庁へ持参での提出は区画整理を除く。

※区HPでもご覧になれます。



**小学校新1年生の方へ**  
**就学通知書をお送りします**

**園学事係**

☎03-56662-1624

就学通知書を1月中旬にお送りします。届かない方はご連絡ください。

**【対象】**平成30年4月2日～平成31年4月1日に生まれた方



**江戸川水門改築に伴う**  
**事業説明会を実施します**

**国土交通省関東地方整備局 江戸川河川事務所計画課**  
 ☎04-7125-7318

江戸川河口出張所  
 ☎03-36679-1460

**【日時】**2月7日(金)～9日(日) 10時～16時

**【場所】**江戸川河川事務所江戸川河口出張所敷地内(東篠崎町250)

**【申し込み】**不要

※詳しくはHPをご覧ください。



**休館のお知らせ**

上り色コミュニティセンター  
 ☎03-36674-1381

↓1月18日(日)

鹿骨区民館  
 ☎03-36678-6114

↓1月25日(日)

東葛西コミュニティ会館  
 ☎03-56581-4073

清新町コミュニティ会館  
 ☎03-38781-1981

↓1月27日(月)

小松川区民館  
 ☎03-36831-5249

↓2月1日(日)



**要介護認定を受けている方**  
**「障害者控除対象者認定書」を交付します**

**介護保険課認定係**  
 ☎03-56662-0843

障害者手帳をお持ちでない高齢者で障害者に準ずると区が認める場合に「障害者控除対象者認定書」を交付します。この認定書を税務署などで税の申告の際に提出すると、所得税や住民税の所得控除を受けることができます。詳しくは区HPをご覧ください。

**【対象】**区内に住所がある65歳以上の方、要介護認定を受けている方、認定基準に該当する方

※基準に該当するか事前にお問い合わせください。



**「くすのきカルチャー教室」7年度の受講生を募集します**

☎中央くすのきカルチャーセンター☎03-3652-3911

趣味や教養を深めながら、自分なりの楽しみ方や仲間づくりができる「くすのきカルチャー教室」の7年度受講生を募集します。教室で新たな生きがいを見つけ、充実した生活を送りませんか。

**【対象】**18歳以上の区内在住の方(各教室の定員を超えた場合は60歳以上の方を優先)

**【募集要領の配布】**1月15日(金)から各くすのきカルチャーセンター・区民館・コミュニティ会館・図書館などで配布

※募集要領・配布先は、区社会福祉協議会HPでもご覧になれます。



**【申し込み】**1月27日(日)10時～2月3日(日)17時に区社会福祉協議会HP、または2月1日(日)～3日(日)9時～17時に申し込み専用電話(☎03-3655-2333)で(お掛け間違いにご注意ください)

※必ず募集要領で詳細を確認の上、お申し込みください。※定員を超えた教室は抽選を行い、申込者全員に「受講決定」「補欠」「落選」のいずれかをお知らせします。※定員に満たない教室は2月6日(日)～28日(日)に電話で募集を継続します。詳しくは上記専用電話番号(2月9日(日)以降は中央くすのきカルチャーセンター(上記☎)にお問い合わせください。



**【会場】**

中央くすのきカルチャーセンター(西小松川町34-1)	小岩くすのきカルチャーセンター(東小岩2-6-22)	葛西くすのきカルチャーセンター(宇喜田町191)
東部くすのきカルチャーセンター(瑞江小学校内)	鹿骨くすのきカルチャーセンター(篠崎第四小学校内)	小松川・平井地区(7年度から変更) ※詳しくは募集要領・HPをご覧ください。

**【教室募集科目】**

書道、手芸、園芸、レザークラフト、短歌、ペン字、水墨画、俳句、民謡舞踊、茶道、詩吟、コーラス、英会話入門、実践英会話、大正琴、はじめての中国語、パステル画、フラワーアレンジメント、ウクレレ、水彩画、ちぎり絵、はじめての韓国語、初歩の写真、パッチワークキルト、中国結び、源氏物語を読む、万葉集を読む、絵手紙、はじめてのつまみ細工、煎茶道、オカリナ、はじめての編み物、新日本舞踊、古事記を読む、アカペラで歌ってみよう、水彩色えんぴつスケッチ、書を楽しむ、書画、かな書道、掛軸づくり、いきいきボイストレーニング

上記の他、企画講座も予定しています。

**毎月現金で納付されている方へ**  
**国民年金保険料は口座振替での「前納」が便利でお得です**

☎江戸川年金事務所☎03-3652-5106

国民年金保険料は、一定期間分をまとめて前払い(前納)すると割引になります。また、納付方法は「口座振替」が最もお得です。口座振替を希望する方は「口座振替納付申出書」(日本年金機構HPからダウンロードする

か年金事務所などで配布)を記入し、年金事務所や金融機関の窓口へ提出してください。また、マイナポータルから「ねんきんネット」にログインして申し込むことも可能です。



前納種類	前納期間	申出書の提出期限(必着)	口座振替日	現金で毎月納付する場合と比べた割引額*
2年	令和7年4月～令和9年3月分	令和7年2月28日(金)	令和7年4月30日(金)	2年間で約1万6000円もお得!
1年	令和7年4月～令和8年3月分			1年間で約4000円もお得!
6カ月	令和7年4月～令和7年9月分	令和7年8月29日(金)	令和7年10月31日(金)	半年間で約1000円もお得!
	令和7年10月～令和8年3月分			

※6年度の保険料額で計算した割引額です。

## 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



### 催しもの

#### えどがわ伝統工芸産学プロジェクト 第22回新作発表会

区伝統産業係

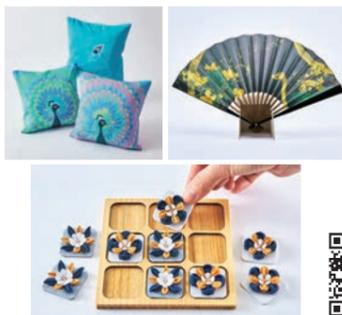
☎03-5662-3462

区内の伝統工芸者と美術大が連携し、現代に合った新しいデザインの商品提案する「えどがわ伝統工芸産学プロジェクト」の新作発表会を行います。

【日時】1月18日(土)・19日(日) 17時～19時

【場所】タワーホール船堀1階 展示ホール

※詳しくは区HPをご覧ください。



#### ひらい圓藏亭の催し

☎03-5626-3242

【日時】1月13日(土) 13時30分～17時(回を除く)

【場所】ひらい圓藏亭

【日時】2月1日(土) 14時～15時  
 【対象】中学生以上の方

②講座「江戸東京を歩く 神田川編」～神田川に残る江戸の名残を楽しもう～

【日時】2月2日(日) 14時～15時

【講師】松原良

③五代目円楽一門会若手落語会

【日時】2月5日(火)・12日(火)・19日(火) 14時～15時30分、28日(金) 19時～20時30分

④六人廻し落語会

【日時】2月7日(木)・21日(金) 14時～15時30分

⑤三遊亭遊かり ひとり会

【日時】2月8日(土) 14時～15時30分

⑥落語の世界へようこそ

【日時】2月9日(日) 14時～15時

【出演】橋家富蔵、樋口政則

⑦第2回立川幸路・桂れん児勉強会

【日時】2月15日(土) 18時30分～20時30分

【場所】ひらい圓藏亭

【費用】③④⑦各千円、⑤⑥1500円

【定員】各30人(申込順)

※①は現地先着順。

【申し込み】②～⑦1月16日(日) 13時30分から電話(右記)で

●椅子座布団作り講習会

【日時】2月4日(日) 13時30分～16時

【場所】タワーホール船堀4階和室1

【定員】15人(申込順)

【費用】600円

【持ち物】針と糸、糸切ばさみ

●エゴアクション講座「船上観察会」～屋形船でラムサール条約湿地を見に行こう！～

【日時】2月8日(土) 10時30分～13時30分

※荒天中止。

【場所】葛西沖周辺

【対象】小学生以上の方

【定員】50人(申込順)

【費用】3500円

【申し込み】1月16日(日) 10時から電話(右記)で

【講師】淡水会

【申し込み】1月20日(日) 9時から電話(右記)で

●観梅の会

甘酒を飲みながら、梅の花を楽しみませんか?

【日時】2月9日(日) 10時30分から

※小雨実施。

【定員】15人(申込順)

【費用】1000円

【講師】大坪孝之

(日本梅の会 会長)

【申し込み】1月16日(日) 9時から電話(右記)で

ら申し込みフォームまたは電話(右記)で

【場所】篠崎文化プラザ

●子ども未来館の催し

☎03-5243-4011

9時～17時(回を除く)

●なろう!防災マスター

起震車・はしご車体験や煙体験、消火訓練、AED救命訓練などを行います。

【日時】2月2日(日) 10時～12時

【場所】子ども未来館

【対象】小学4～6年生の方

【定員】25人(抽選)

【講師】小岩消防署職員 ほか

【申し込み】1月22日(木)までに子ども未来館HPで

●遺伝子や体質について考えてみよう

野菜からDNAを取り出し、人の遺伝子や体質について学びます。

【日時】2月22日(土) 12時～16時30分

【場所】東邦大学薬学部習志野キャンパス(千葉県船橋市三山2-2-1)

【対象】小学4～6年生とその保護者の方

【定員】20組(抽選)

※貸し切りバスを利用します。集合・解散は子ども未来館。

6年度江東5区広域避難推進シンポジウム(ライブ配信も実施)

【日時】1月25日(土) 13時～15時30分

【場所】森下文化センター(江東区森下3-12-17)

【定員】250人(申込順)

【申し込み】1月22日(木)までに区HPで

【講師】五郎丸美智子(東邦大学准教授)、山口陽子(東邦大学助教)

【申し込み】2月11日(木)までに子ども未来館HPで

【時間】13時～16時

【対象】スマートフォンでのインターネットの操作に疑問や不安のある6歳以上の方

【申し込み】不要

【時間】13時～16時

【対象】スマートフォンでのインターネットの操作に疑問や不安のある6歳以上の方

【申し込み】不要

【時間】13時～16時

【対象】スマートフォンでのインターネットの操作に疑問や不安のある6歳以上の方

【申し込み】不要

【時間】13時～16時

【対象】スマートフォンでのインターネットの操作に疑問や不安のある6歳以上の方

【申し込み】不要



#### 小学校特別支援学級連合展覧会

☎03-3680-5111

区立特別支援学級と都立特別支援学校の児童作品などを展示します。

【日時】1月28日(土)～31日(日) 10時～17時

※28日(土)は17時30分～19時、31日(日)は12時30分まで。

【場所】タワーホール船堀1階 展示ホール

講演会「古民家を記録する」

☎03-5662-7176

【日時】2月15日(土) 14時～16時

【場所】グリーンパレス4階集会室401

【定員】32人(抽選)

【講師】北川洋(洋設計室代表、東京農工大学非常勤講師)、森屋雅幸(淑徳大学准教授)

【申し込み】1月29日(木)までに申し込みフォームまたは往復ハガキ(P7記入例参照)を郵送(必着・〒132-0031 松島1-38-1)



ワークシヨップ「ハサミとのりで」どびだすおうち」

☎03-5662-7176

【日時】1月19日(日) 13時～15時

※出入り自由。

【場所】郷土資料室前

【申し込み】不要

## 第11回小松菜まつり2025

☎農業係 ☎03-5662-0539



区内の飲食店などが集まり、小松菜商品や新鮮な野菜を販売します。商品を購入して現在開催中の「小松菜グルメスタンプラリー」のスタンプをたくさん集めてみませんか。また、商店街ヒーロー「エドレンジャー」のショーも開催します。詳しくは区HPをご覧ください。

【日時】1月18日(日)

【内容・時間】小松菜商品販売・こまつなくん缶バッジ作成・抽選会⇒10時～16時、エドレンジャーショー⇒12時から(9時45分～50分に座席整理券を配布、整理券なしでも立ち見観覧は可)、キッズダンス・小松菜応援ステージ⇒午前の部・午後の部あり

【場所】アリオ葛西1階ウエストコート(東葛西9-3-3)



### 1月31日(金)まで 小松菜グルメスタンプラリーを開催中です!

江戸川区産の小松菜を使用している区内の飲食店・酒販店・農産物販売所などを巡る、スタンプラリーを実施しています。SDGsアプリ「eito」を使ってスマホでも参加できます。参加店舗など詳しくは冊子「小松菜力。」または区HPをご覧ください。

#### 【スタンプ台紙と冊子「小松菜力。」の入手方法】

産業振興課(区役所1階2番)、各事務所・コミュニティ会館・図書館、参加店舗で配布。また、区HPからダウンロードも可。

区HP(小松菜グルメスタンプラリー)▶





# 1月16日～2月1日の 夜間・休日急病診療

受診の際は、マイナ保険証  
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	内小 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
1月19日回・ 26日回	9時～17時			
1月19日回	9時～17時	葛西小児科	東葛西 6-23-17	☎03-5675-2501
	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
	10時～14時	はるやま小児科	南篠崎町 2-10-1	☎03-3679-1188
	9時～17時	内小 小岩診療所	北小岩 6-8-13	☎03-3673-2857
	9時～14時・15時30分～20時30分	内 キュアステーションイオン葛西クリニック	西葛西 3-9-19	☎03-6663-9531
	9時～17時	眼 あいりす眼科クリニック	船堀 3-7-22	☎03-5676-4113
1月26日回	9時～13時・15時～20時	小 小岩駅前みみはなのクリニック	南小岩 7-24-20	☎03-6458-0387
		内小 キャップスクリニック北葛西	北葛西 5-15-2	☎03-6808-8055
	9時～12時・13時～15時	内小 タムス総合クリニック篠崎駅前	篠崎町 2-7-1	☎03-5666-1331
	10時～13時・15時～17時	一之江駅前クリニック	一之江 8-15-17	☎03-5661-5150
	9時～17時	内 葛西中央病院	船堀 7-10-3	☎03-3680-8121
		内 速水医院	北小岩 6-47-9	☎03-3672-6759
	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時～17時	耳 赤上医院	南小岩 7-18-13	☎03-3657-1435

※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)



## 休日応急当番接 (整) 骨院 【施術時間】 9時～17時

1月19日回	ひらいみなみ整骨院	平井 4-7-4	☎03-5628-3131
	東葛西くろつ整骨院	東葛西 4-44-12	☎03-6783-3647
1月26日回	加納接骨院	東小岩 3-6-12	☎03-3658-7890
	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】 回線～金=18時～翌朝8時/日回線=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



## ～体も心も若返る～ 「7年度 リズム運動初心者教室」

☎生きがい係☎03-5662-0039

リズム運動は、マンボやジルバなどの社交ダンスのステップを取り入れた軽運動で、40年以上にわたって親しまれています。基礎からステップを学び、ストレッチや脳活トレーニングも行います。

【対象】 区内在住の60歳以上の方 (8年4月1日までに60歳になる方を含む)

※一度受講した方は、申し込みできません。

【申し込み】 1月31日迄までに往復ハガキ (P7記入例参照・生年月日、第3希望までの会場も記入) を郵送 (消印有効・〒132-8501 (住所不要) 福祉推進課生きがい係)

※受講会場の決定通知は2月中旬にお送りする予定です。

リズム運動未経験の方を対象とした「リズム運動体験教室」も開催しています。詳しくは電話 (上記☎) でお問い合わせください。



会場	日時 (4月～8年3月)	定員 (抽選)
北葛西コミュニティ会館	4月7日から毎週日10時～12時	48人
篠崎コミュニティ会館		96人
中平井コミュニティ会館	4月8日から毎週日10時～12時	各48人
南葛西会館		
スポーツランド	4月1日から毎週日13時～15時	70人
西小岩コミュニティ会館	4月2日から毎週日13時～15時	
総合体育館	4月3日から毎週日10時～12時	60人
東部区民館		各70人
南小岩コミュニティ会館	4月3日から毎週日13時～15時	50人
小松川区民館	4月4日から毎週日10時～12時	
長島桑川コミュニティ会館	4月4日から毎週日10時～12時	各60人
清新町コミュニティ会館	4月4日から毎週日13時～15時	
船堀コミュニティ会館	4月4日から毎週日13時～15時、 4月5日から毎週日10時～12時	96人
コミュニティプラザ一之江	4月5日から毎週日10時～12時	
松江区民プラザ	4月6日から毎週日10時～12時	50人

## 熟年相談室

### 介護予防教室

#### 転ばぬ先の杖！ 杖や歩行器を利用した フレイル予防

☎船堀熟年相談室☎03-5878-1521

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。本教室では、いつまでも自立した生活を送れるよう、福祉用具を利用したフレイル予防を学びます。

【日時】 2月3日 日14時～15時30分

【場所】 タワーホール  
船堀3階303会議室

【定員】 20人 (申込順)



《申し込み》 電話 (上記☎) または窓口で受け付け中

※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。



### 介護予防教室

#### 自分らしい生き方を考える ～万が一のためから 今後の住まい方まで、安心の準備～

☎南葛西熟年相談室みどりの郷福楽園☎03-5659-5353

誰と、どこで、どのように過ごしたいか、将来にわたり自分らしく生きるために考えてみませんか。

【日時】 1月31日 日13時30分～15時

【場所】 新田コミュニティ会館

【定員】 25人 (申込順)



### 介護者交流会

#### 茶話会

☎南葛西熟年相談室みどりの郷福楽園☎03-5659-5353

自宅で介護をしている方の集まりです。介護に悩んでいる方は一人で抱え込まず、悩みや思いを話しませんか。

【日時】 2月25日 日13時30分～15時

【場所】 コミュニティカフェ虹の空 (南葛西 6-13-12)

【定員】 6人 (申込順)



