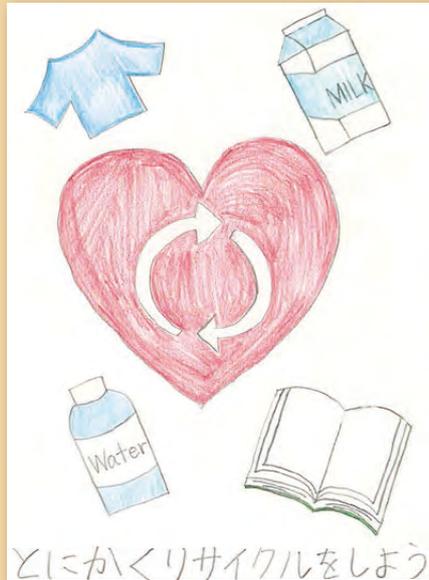
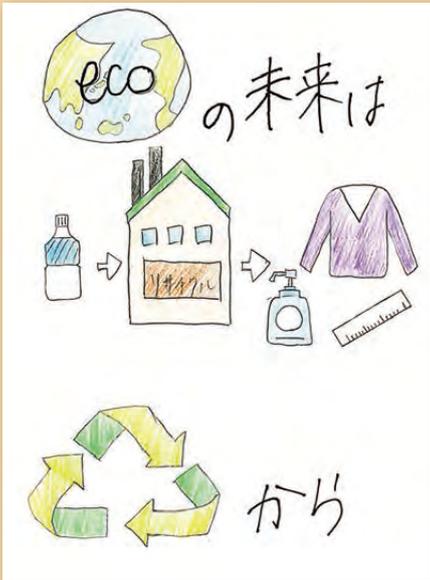
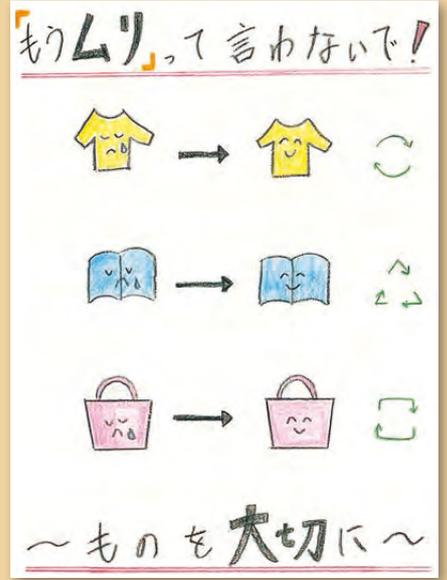
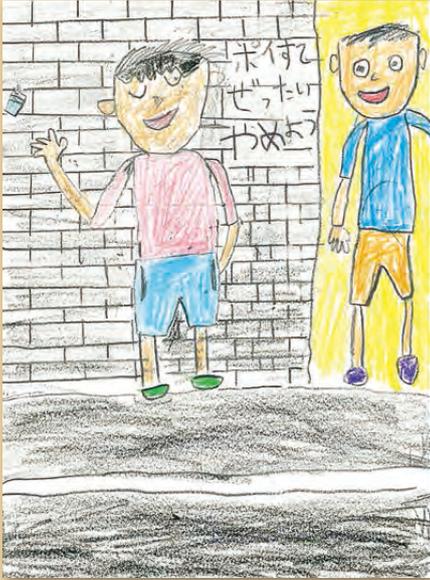


2月の行動

新型コロナウイルス感染症
「感染しない・させない」行動を

とにかくりサイクルをしよう！



アイデア一つで
行動が変わる！

エスディー・ジェズ
 SDGsえどがわ10の行動を「そっと後押し」するアイデアをたくさんご応募くださり、ありがとうございました。この表紙に掲載したイラスト（抽選により決定）の他、区HPでは2月の行動のイラスト・キャッチコピーを紹介しています。ぜひご覧ください。



エスディー・ジェズ
SDGsは当たり前!?
地球にも人にも
“優しい”アイデア! <<2ページへ

本誌掲載の4月から実施する事業は、令和5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。

エスディージーズ SDGsは当たり前!? 地球にも人にも “優しい”アイデア!

すっかり私たちの生活に根付いているリデュースやリサイクルといったエコロジーな取り組みは、SDGsの達成に向けて大事な役割を担っています。昨年SDGsをテーマとした課題に挑んだ江戸川女子高等学校の生徒の皆さんが生み出したのは、そうした地球に優しいエコはもちろん、人にも優しい“お弁当”のアイデアです。生徒の皆さんの柔軟な発想をご紹介します。



左から大塚彩愛さん、内藤里乃さん、戸島叶深さん、市川結菜さん

昨年、江戸川女子高等学校の生徒たちが参加したのは、複数の民間企業の協力を得て行われている企業インターワーク。内藤里乃さんをリーダーとするチーム「T.I.N.O.I.N」は、コンビニエンスストアを運営する企業による、自分たちのマチの小学生を笑顔にするためのSDGsの取り組みを企画・提案するという課題にチャレンジしました。

会員制のお弁当提供サービス

「子どものことを考えた健康第一のお弁当を提供する仕組みを作ろうよ!」——課題を与えられてすぐ、メンバーが共有したのはそんなアイデアでした。

「毎朝母が栄養バランスの取れたお弁当を作ってくれてるんですが、時間がない中で本当に大変そうで...と発案のきっかけを振り返るのはメンバーの戸島叶深さんです。

日常の一場面から生まれた、家庭の「食」を応援するという着眼点。チームではそこから議論を深め、アレルギーを持つ子どもに配慮した、「コンビニエンスストアでの会員制お弁当提供サービス」という提案を

まとめました。

環境に優しいは当たり前

「会員制にすれば事前にお弁当の数が把握できるので、食品ロスの削減にもつながると思って」と話すのは内藤さん。食品廃棄に対する問題意識に加え、専用の弁当箱を繰り返し使うというプラスチックごみの削減にもつながる内容は、インター先企業に高く評価されました。

このお弁当提供のアイデアを形にするにはまず、何ができるだろうか——企業側の担当者や生徒4人で打ち合わせを行い、対象の揚げ物やマイ容器で持ち帰れる企画が実現することになりました。

環境にも配慮したこのすてきな発想は、どのように生まれたのでしょうか。メンバーの市川結菜さんは言います。「私たちにとってエコバッグを使うことは当たり前なんです。だからお弁当箱の再利用という案も、その延長で自然に出てきたものでした」

夢が膨らんで

「マイ容器」に込められたプラスチックや食品ロスが減らすというエ

コロジの感覚、それから「アレルギー対応のお弁当」という部分に見られる、家庭の事情や人々の健康への気配り—どちらもSDGsのゴールと密接に結びつく視点ですが、市川さんらが感じているように、それらが「自然なこと」と受け止められている時代が来ているのかもしれない。「ヨーロッパでは生活用品の量り売りが増えています。商品開発の仕事に就いて、日本でも実現させてみたいです」と夢を語るのは大塚彩愛さん。

ご紹介した生徒4人とローソンによる「マイ容器ご持参企画(揚げ物)」は、区内のローソン3店舗で実施中です。詳しくは、江戸川女子高等学校のHPをご覧ください。



店頭で並ぶポップのデザインは、江戸川女子高等学校の生徒の皆さんが、配色や写真のレイアウト、キャッチコピーなど細部までこだわって作成したもの

Act! さあ行動しよう

春休み! リサイクル施設等 親子バス見学会

問 ごみ減量係 ☎03-5662-1689

ごみや資源がどのように処分・リサイクルされているか知っていますか。東京港内の埋立処分場を見学する親子バスツアーです。

【日時】3月28日(日) 8時~17時

【集合場所】葛西区民館・小岩アーバンプラザ

【対象】区内在住・在学の小学3年生~中学生とその保護者

【定員】9組(申込順)

【申し込み】2月20日(日) 9時から区HPで

※日時・内容は変更となる場合があります。詳しくは区HPをご覧ください。



区民ニュースで
関連動画を放映中

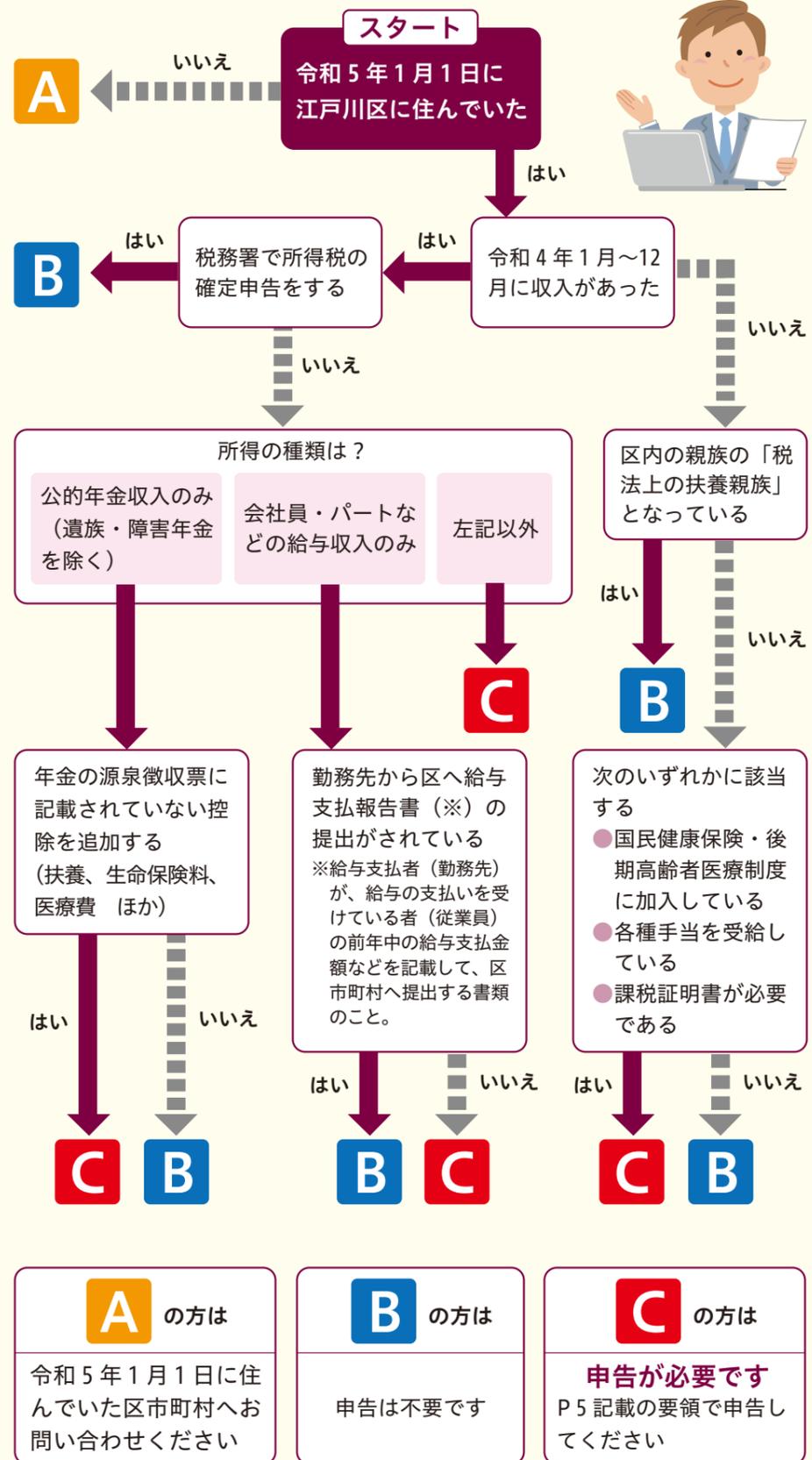


住民税の申告期間は2月16日木～3月15日水です

～郵送での申告をお願いします～

問 課税課 03-5662-1008・03-5662-1009

申告は必要？簡単チェック



申告に必要なもの

- ①特別区民税・都民税申告書
※前年申告した方などには2月13日に郵送しています。
区HPからダウンロードできるほか、希望する方には郵送しますので、課税課（P4 図）へお問い合わせください。区役所・各事務所でも配布します。
- ②マイナンバー（個人番号）を確認できるもの（マイナンバーカード、通知カードなど）
- ③本人確認ができるもの（マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証 ほか）
- ④令和4年中の収入状況が分かるもの（給与・公的年金の源泉徴収票など）
- ⑤各種控除を受けるための必要書類
 - 令和4年中に支払った健康保険料・国民年金保険料などの領収書、生命保険料・地震保険料などの控除証明書
 - 障害者控除⇒障害者手帳、障害者控除対象者認定書 ほか
 - 医療費控除⇒医療費控除の明細書



申告は郵送で

提出方法・提出先

感染症予防のため、申告は原則として郵送でお願いします。

【提出先】〒132-8501（住所不要）課税課

相談が必要な方は

まず電話で課税課（P4 図）へお問い合わせください。やむを得ず来庁される場合は下記の窓口（受付時間は9時～16時30分）へお越しください。

- 区役所課税課（4階2番）⇒2月16日 9時～16時30分
- 各区民館⇒小松川：3月1日 9時～16時30分 / 葛西：3月3日 9時～16時30分 / 東部：3月8日 9時～16時30分 / 鹿骨：3月10日 9時～16時30分 / 小岩：3月14日 9時～16時30分

※各区民館の受け付けは上記の日程のみです。
※各日程は変更する場合があります。来庁の際は区HPなどで最新情報をご確認ください。



区役所課税課・各事務所では、所得税の確定申告書の配布および記入済みの確定申告書のお預かりはしていません。



所得税の確定申告は期限内に税務署へ

確定申告書が住民税の納税通知書送達後に提出された場合、その内容が住民税の税額算定に算入できないことがありますので、期限内に申告をお願いします。

【住民税の納税通知書送達後には算入できない主なもの】

- 住民税が源泉徴収されている特定配当等に係る所得や特定株式等譲渡所得の申告
- 上場株式等の譲渡損失の損益通算や繰越控除の申告
- 先物取引の損失の繰越控除の申告
- 居住用財産の譲渡損失の損益通算および繰越控除の申告
- 青色事業専従者給与の必要経費の算入・事業専従者控除（白色）の申告 ほか

【確定申告書の提出先・図】

葛西事務所管内の方⇒江戸川南税務署（清新町2-3-13）☎03-5658-9311

上記以外の方⇒江戸川北税務署（平井1-16-11）☎03-3683-4281

※最新情報は国税庁HPでご確認ください。





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。



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（重複申し込みは無効）

「来庁不要」でできる手続き・相談が増えています

問 電子申請・オンライン相談について⇒デジタル戦略係 ☎03-5662-0326
ぴったりサービス・証明書コンビニ交付サービスについて⇒マイナンバー推進課計画係 ☎03-5662-1698

区では、区民・事業者の皆さんが、自宅・会社などから手続きや相談を行える「来庁不要の区役所」の取り組みを進めています。便利な電子申請・オンライン相談・証明書コンビニ交付サービスをぜひご利用ください。



電子申請ができる498の手続き

電子申請ができる手続きの一部を下記HPで確認できます。

区HP（ぴったりサービス）

- 手続きの一例
児童手当に関する申請、介護保険負担割合証・被保険者証の再交付申請、転出届 ほか

東京共同電子申請・届出サービス

- 手続きの一例
産後ケア（宿泊・通所型）の申請、三療券・三療割引券の申請 ほか

オンラインでできる相談

- 福祉・介護
 - 介護
 - 障害福祉サービス
 - ひきこもり
 - 区営・都営住宅 ほか



- 健康
 - フレイル予防
 - 生きることに悩んでいる方への支援



- 子育て・家庭・教育
 - 認可保育園への入園
 - 家庭内の法律問題
 - 奨学金返還



- 暮らし
 - 法律問題
 - 国民年金
 - 就労支援
 - 交通事故 ほか



- 地域・町会・自治会
 - 町会・自治会活動
 - 地域イベント



- 都市計画・建築
 - 道路位置の指定・廃止
 - 建築確認 ほか



証明書コンビニ交付サービスの利用で来庁不要！

住民票の写しなどの証明書はマイナンバーカードを使ってコンビニなどで取得できます。発行手数料は区役所・各事務所の窓口よりも100円お得※です。詳しくは区HPをご覧ください。※2月15日時点の情報です。

区HP▶



マイナンバーカードを申請されていない方はぜひ取得をご検討ください。



カードの申請はこちら



新型コロナウイルス感染症

発熱などの症状があるとき
まずはかかりつけ医にご相談ください



かかりつけ医とは？

普段の生活における健康相談から傷病による受診や通院など、「かかりつけ医」はどの世代の方にとっても健康をサポートする頼もしい存在です。かかりつけ医は地域に密着し、皆さんの健康を支えています。



健康に関する
ことを何でも
相談できる

必要な時は
専門の医師・
医療機関を
紹介してくれる

身近で頼り
になる医師



▲厚生労働省HP
「かかりつけ医」
てなに？

かかりつけ医がない、受診先が見つからないなどお困りの際は、下記の医療機関案内（24時間・無休）をご利用ください。

東京都発熱相談センター
医療機関案内専用ダイヤル

☎03-5320-4327

☎03-5320-5971

☎03-5320-7030

発熱などの症状があるときや不安を感じるときは、各相談センター（P15参照）にも相談できます。

凡例 ☒…電子メール/🏠…ホームページ/👨‍👩‍👧‍👦…主に子ども・親子が対象、または内容が子育てに関するもの/📄…同記事内の共通事項
 📍…問い合わせ/原則、区内在住・在勤・在学の方が対象、小学生以下は保護者同伴/費用の記載がないものは無料/講師・出演は敬称略

お知らせ



子育て家庭で家事・育児を行う支援員を募集します
 ☎03-5678-1810
 子どものいる家庭で家事や育児を行う「おうち食堂」・「おとなりさん」の支援員になりませんか。いずれも次の日程で研修会を行います。
【日時】3月11日(土)9時30分～12時30分
【場所】区児童相談所
【定員】15人(申込順)
【申し込み】3月9日(木)までに電話(右記📞)で
 ※詳しくは区HPをご覧ください。



催しもの

就職ガイダンスセミナー
 船堀ワークプラザ
 ☎03-5659-8609
 再就職の現状と心構えなどをお伝えします。
【日時】3月23日(木)10時～12時
【場所】船堀コミュニティ会館
【対象】50～65歳の方
【定員】15人(申込順)
【申し込み】2月16日(日)9時から電話(右記📞)で

ひきこもりをキーワードに おしゃべりしませんか(ライブ配信も実施します)
 新生活支援第一課ひきこもり相談窓口
 ☎03-5662-0363
 (特非KHJ)全国ひきこもり家族会連合会の池上正樹さんを中心に、みんなで交流しませんか。
【日時】3月25日(土)14時～16時
【場所】平井コミュニティ会館
【対象】ひきこもり状態の方やその家族、関心のある方
【定員】30人(ライブ配信は50人)
 ※ライブ配信はZoomを使用。いずれも申し込み順。
【申し込み】3月23日(木)までに電話(右記📞)・窓口(区役所分庁舎)または区HPで



ファミリーサポート会を募集します
 ☎03-5662-0364
 お子さんの預かりや送り迎えを行うボランティアを募集します。次の日程で説明会・研修会を行います。
【日程・場所】3月①6日(日)↓コミュニティプラザ一之江・②27日(日)↓区児童相談所
【時間】10時～16時(昼休憩あり)
【定員】各20人(申込順)
【申し込み】3月①1日(日)・②24日(金)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り迎え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。



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



地域自立支援協議会委員の募集
 障害者福祉課計画調整係
 ☎03-5662-0044
 地域における障害福祉の支援体制の整備について、共に考えていただける方を募集します。
【定員】2人
【任期】委嘱日(7年)3月31日
【申し込み】3月8日(木)までに申込書と課題作文「障害者理解について」(区HPからダウンロード可)を郵送

休館のお知らせ



「資源とごみの出し方基本ルール」をお配りします
 区清掃事業係
 ☎03-5662-8434
 区内全世帯に「資源とごみの出し方基本ルール」を2月19日ごろまでにお配りします。改めて資源とごみの出し方のルールを確認し、ごみの分別と減量にご協力ください。

休館のお知らせ
 江戸川コミュニティ会館
 ☎03-5664-1621
 ↓2月17日(金)
 東部区民館
 ☎03-3679-1926
 ↓2月18日(土)
 南葛西会館
 ☎03-3686-9411
 ↓2月20日(日)
 松江区民プラザ
 ☎03-5661-5321
 ↓2月27日(日)
 清新町コミュニティ会館
 ☎03-3878-1981
 ↓2月27日(日)



第35回江戸川区心身障害者(児)作品デジタル展示会
 作品展示会実行委員会・芦口
 ☎090-1053-7494
 区内在住の心身障害者(児)の方々による絵画・手芸・書道などの作品展示会です。
 ※今年度はオンラインで開催します。
【日程】2月25日(土)～3月24日(金)

桃の節供にちなんだイベント
 文化財係
 ☎03-5662-7176
 ①桃の節供・ひな人形展示
 寄贈されたひな人形を2会場で展示します。郷土資料室に展示されるひな人形は、旗本の家に伝わった江戸時代末期から明治期の古いものです。
【日程】2月25日(土)～3月5日(日)
 ②名主屋敷の歳時記と昔ばなし・桃の節供
 江戸時代から残る古民家で、桃の節供や春にちなんだ昔話を聞きましょう。
【日時】3月4日(日)11時～12時
【定員】10人(申込順)

ファミリーサポート会を募集します
 ☎03-5662-0364

ファミリーシェアファーム利用者募集
 都市農業係☎03-5662-0539

第10回江戸川区・ドラゴンボートレース大会 参加チーム募集

☎スポーツ係☎03-5662-1636・📠03-5607-5151

4年ぶりに開催する旧中川の春の風物詩「ドラゴンボートレース(200m)」に参加しませんか。
【日時】4月16日(日)9時30分～14時45分 ※荒天中止。
【場所】旧中川(都営新宿線東大島駅～さくら大橋)
【対象・定員】16チーム(小学4年生以上の方、1チーム16人)
 ※人数が16人に満たない場合は要相談。練習日あり。参

加チームは小松川さくらホールで実施する説明会への参加が必要です。詳しくは区HPをご覧ください。
【申し込み】2月28日(木)までに申込用紙(区HPからダウンロード)を郵送(必着・〒132-8501(住所不要)スポーツ振興課スポーツ係)・FAX(上記📠)または持参(区役所3階10番)



ファーマーズクラブ東葛西・ファミリーシェアファーム利用者募集

☎都市農業係☎03-5662-0539

農業者による耕作指導の下、本格的な農業を体験できるファーマーズクラブ東葛西(東葛西8-15)の利用者を募集します。また、新たに子育て世帯優先区画(ファミリーシェアファーム)を設けます。
【利用期間】3月15日～6年1月31日
 ※希望者は、最長4回まで更新(1年ごと)できます。※区民農園と同時の利用はできません。※車での来園はできません。
【耕作指導日】月2回(第1・3日予定)
【内容】区が指定した野菜の栽培
【対象】区内在住の方
【定員】一般利用者・子育て世帯優先 各6組(抽選)※1区画約40㎡。
 ※結果は申し込み者全員へ通知します。※複数の家族によるグループも申し込みはできますが、団体利用の申し込みはできません。
 ※子育て世帯優先区画(ファミリーシェアファーム)に

ついて、詳しくは区HPをご覧ください。
【利用料】5万円
 ※耕作指導・農機具利用料、種・苗・肥料・水道・ごみ処理代を含む。
【申し込み】2月22日(木)までに往復ハガキ(P7記入例参照)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



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



えがおの家 令和5年度陶芸教室

えがおの家
☎03-3680-3116

【日程】4月～6年3月のうち9回

【時間】16時～17時

【場所】えがおの家

【内容】皿・小どんぶり・マグカップ・抹茶茶わんなどの作成

【定員】8人（抽選）
※4年度に参加された方は申し込みできません。

【費用】2千円（材料費）

【申し込み】3月10日迄までに往復ハガキ（P7記入例参照）を郵送（必着・〒134-0084 東葛西5-10-15 えがおの家）

者記念コンサートに出演していただきます。

【日程・内容】5月21日回↓ピアノ部門、5月28日回↓弦楽器部門

※ピアノ部門ジュニアの部は4月16日回に予備審査を行います。

【費用】一般の部↓1万5千円、弦楽器部門ジュニアの部（小・中学生）↓1万円、ピアノ部門ジュニアの部（小・中学生）↓予備審査3千円、コンクール1万円

【申し込み】一般の部は4月20日迄、ジュニアの部は3月15日迄までに応募要項（文化課（区役所3階9番）で配布または音楽協議会HPに掲載）と一緒に配布している申込用紙に参加費の振り込みが分かる証明書を添付し、郵送（消印有効・〒132-8501（住所不要）文化課文化振興係）

一之江抹香亭の催し

☎一之江抹香亭☎03-3654-0095

①ひな人形の展示
七段飾りや年代物のひな人形などを展示します。庭先に咲く春の花々とともに楽しみください。
【日時】2月18日回～3月3日回 9時～17時

②おはなし会
ひな人形が飾られた室内で、ひな祭りにちなんだお話や絵本などを楽しみませんか。
【日時】2月26日回13時から・14時から
【定員】各15人（現地先着順）

③観梅の会
抹香亭で甘酒を飲みながら、梅の花を楽しみませんか。
【日時】3月5日回10時30分から
【定員】20人（申込順）
【費用】100円

④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をします。
【日時】3月5日回13時から・14時から
【定員】各10人（申込順）
【費用】300円（材料費）

【場所】一之江抹香亭
【申し込み】①②不要、③2月16日回9時から電話（上記☎）で、④2月20日回9時から電話（上記☎）で

第49回花壇コンクール 花壇づくり参加者募集

☎水とみどりの課調整係☎03-5662-0320

小岩フラワーロードで5月に開催予定の「花壇コンクール」出展作となる花壇づくりの参加者を募集します。

【募集部門】

- コンテスト花壇
デザインや植え付け技術を競います。
- オープン参加花壇
自由にアレンジした花壇をつくります。
※ いずれも花壇の花苗は支給します（持参可）。

【植え付け期間】5月中旬～下旬
【表彰式】5月27日回
【申し込み】3月6日回までに（株）植重農園へ申込用紙（区各施設で配布または区HPからダウンロード）に必要事項を記入し郵送（必着・〒133-0073 鹿骨5-17-11 植重農園）・FAX（☎03-3670-3385）または電話（☎090-5502-0087）で

成年後見制度セミナー 「家族信託・遺言・後見制 度について」

☎03-5662-7690
☎03-5662-7689

【日時】3月14日回10時～12時

【場所】グリーンパレス5階孔雀

【定員】60人（申込順）

【講師】大星太郎（リーガルサポート東京）

【申し込み】2月16日回9時から電話（右記☎）またはFAX（P7記入例参照・右記☎）で

消費者センター出張講座 「架空請求・悪質商法を撃退しよう！」

☎03-5662-7635
☎03-5662-7635

【日時】2月28日回14時30分～15時30分

【場所】小松川区民館

【定員】40人（申込順）

【申し込み】2月16日回9時～27日回17時に電話（右記☎）または区HPで

働きながら年金受給セミナー

☎03-5659-8609

高年齢者の再就職支援や年金を受け取る時の注意点などをお伝えします。

【日時】3月8日回10時30分～12時

【場所】船堀コミュニティ会館

【対象】65歳以上の方

【定員】20人（申込順）

【申し込み】2月16日回9時から電話（右記☎）で

男女共同参画に関する講座（ライブ配信も実施します）

☎070-8702-2798
☎070-8702-2798

【日時】17時（土）回を除く

①テレワークとワーク・ライフ・バランスのいい関係
②コロナ禍を超えて、企業と労働者がテレワークを活用して、効率よくやりがいをもつて働けるよう、さまざまな企業の事例からノウハウを学ぶ講座です。

【日時】3月17日回18時30分～20時

【講師】津村治美（キャリアアコンサルタント）

② #KUTOO運動から考えるジェンダーバイアス
なぜ女性はヒールを履くことがマナーとなっていたのか。

第5回江戸川区地域猫セミナー

☎03-3658-3177

地域猫活動の紹介などを通じて、野良猫問題への対策について考えます。

【日時】2月26日回14時～16時

【場所】東部区民館

【定員】150人（現地先着順）

【講師】黒澤泰（公益財団法人動物愛護協会常務理事）

世の中にある当たり前に考えてみませんか。
【日時】3月24日回14時～15時30分

【講師】石川優実（アクティビスト）

【場所】タワーホール船堀4階401会議室

【定員】各30人（ライブ配信は①30人、②20人）

※ライブ配信はZoomを使用。いずれも申し込み順。

【申し込み】3月①16日回・②23日回までに電話（右記☎）または区HPで

※一時保育あり。詳しくは区HPをご覧ください。

第9回信州安曇野ハーフマラソン 参加者募集

☎信州安曇野ハーフマラソン実行委員会事務局☎0263-72-2239 = 9時～17時（土）回を除く

雄大な北アルプスの麓を走り、爽やかな初夏の安曇野を体感しませんか。

【日程】6月4日回

【場所】豊科南部総合公園とその周辺（長野県安曇野市）

【種目】ハーフマラソン

【対象】18歳以上の方

【定員】5200人（申込順）

【費用】7000円

【申し込み】3月5日回までに電話（上記☎）で

※参加費は申込期間内の払い込みが必要です。
※詳しくは電話（上記☎）でお問い合わせください。

宿泊は穂高荘「ランナー応援宿泊パック」をご利用ください

【特典】会場までの送迎、ランナー専用朝食、マラソン後の昼食と温泉入浴 ほか

【宿泊料金】65歳未満の方⇒7600円～/65歳以上の方⇒5800円～
※6月3日回～4日回の1泊3食付き、入湯税別。
※区内発着の穂高号（バス）利用の場合は、別途1万2000円が必要です。

【申し込み】2月16日回9時から穂高荘予約センターへ電話（☎03-5662-7051=回を除く9時～17時）で
※受付開始日のみ申し込み多数の場合は抽選。翌日以降は申し込み順。



小岩アーバンプラザの教室

☒小岩アーバンプラザ☎03-5694-8151

●アクアトレーニング

水の抵抗・浮力を使ったトレーニングを行います。
【日程】 4月6日～5月18日の日(全6回)
 ※5月4日曜を除く。
【時間】 10時30分～11時30分・19時～20時
【定員】 各36人(抽選)
【費用】 各2520円(受講料)



●水泳教室(初級～中級程度)

【日程】 4月10日～6月19日の日(全10回)
 ※6月5日曜を除く。
【時間】 14時30分～16時・19時～20時30分
【定員】 各30人(抽選)
【費用】 各4200円(受講料)



【場所】 小岩アーバンプラザ
【対象】 18歳以上の方
 ※妊娠中・心肺機能に障害のある方は申し込み不可。

【申し込み】 2月22日(日)までに小岩アーバンプラザへ往復ハガキ(P7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

篠崎文化プラザの催し

☒篠崎文化プラザ☎03-3676-9071

●フードドライブ

ご家庭や企業で余っている食品をお持ちください。食料支援が必要な方への支援事業に活用します。
【日時】 2月19日(日)10時～15時

●しのプラ亭落語会(其の二十四)

実力派ぞろいの社会人落語会をお楽しみに!
【日時】 3月4日(日)13時30分～15時30分
【定員】 70人(申込順)
【申し込み】 2月17日(日)14時から電話(上記☒)またはHPで

●生花フラワーアレンジメント La sincerite

籠に生花をアレンジします。3月の門出のシーズンのプレゼントにも最適です。
【日時】 3月18日(日)14時～15時30分
【定員】 20人(申込順)
【費用】 3000円(材料費)
【申し込み】 2月16日(日)14時から電話(上記☒)で



【場所】 篠崎文化プラザ

えどがわエコセンターの催し

☒えどがわエコセンター☎03-5659-1651

●もしもの時にエコクッキングで美味しい食事

災害時のために備蓄している食品で、健康に配慮したおいしい食事を作りませんか。
【日程・場所】 2月25日(日)⇒清新町コミュニティ会館、27日(日)⇒東部フレンドホール
【時間】 10時30分～13時30分
【定員】 各15人(申込順)
【費用】 各800円(材料費)



●江戸川の自然でエコ染色体験

ジョーゼットストールづくり
【日時】 2月27日(日)10時～12時
【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
【定員】 10人(申込順)
【費用】 1900円(材料費)



【申し込み】 2月16日(日)10時から電話(上記☒)で

広報えどがわに広告を掲載しませんか

☒編集係☎03-5662-0403

【規格】 4色、縦1cm×横17cm **【発行部数】** 約20万部 **【掲載料】** 1枠2万5000円

※申し込み方法など詳しくは区HPをご覧ください。



ひらいらい園蔵亭の催し

☒ひらいらい園蔵亭☎03-56263242

●五代目円楽一門会若手落語会
【日時】 3月1日・8日・15日の日(14時～15時30分、19時～20時30分)

●新講座「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】 3月5日(日)14時～15時

●三遊亭遊かり ひとり会
【日時】 3月11日(日)14時～15時

●若帖を応援する落語会
【日時】 3月12日(日)14時～15時

●企画展示 松原良水彩画展 ～落語ゆかりの地を描く～ (第4弾)
【日時】 3月1日(日)～4月30日(日)



●会場 小松川 1日(日)14時～16時
 小岩 9時～11時
 鹿骨 6日(日)14時～16時
 なぎさ 8日(日)9時～11時

健康サポートセンター 個別の運動相談

| 会場 | 日程 | 時間 |
|-----|--------|---------|
| 東部 | 1日(日) | 14時～16時 |
| 清新町 | 7日(日) | 9時～11時 |
| 中央 | 9日(日) | 9時～11時 |
| 葛西 | 14日(日) | 9時～11時 |

●体力チェック・運動相談
 運動不足が気になる、筋肉が落ちた、疲れやすくなったなど体力に不安がある方はご相談ください。筋肉量の測定を行った後、理学療法士や作業療法士が筋力トレーニングの方法をアドバイスします。

健康・福祉

| 会場 | 日程 | 時間 |
|-----|--------|---------|
| 東部 | 1日(日) | 14時～16時 |
| 清新町 | 7日(日) | 9時～11時 |
| 中央 | 9日(日) | 9時～11時 |
| 葛西 | 14日(日) | 9時～11時 |



●リハビリ・運動相談
 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、運動を楽しみたい障害のある方などに、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 無料クーポン券を使って風しん抗体検査・予防接種を受けましょう

●健康サービス係 ☎03-5661-2473
 風しん第5期の抗体検査・予防接種の実施期間が延長になりました。使用期限を延長した無料クーポン券を2月下旬に改めてお送りします。
【対象】 区で抗体検査受診歴の確認ができないなどの昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性
【クーポン券の使用期限】 7年2月28日まで
 ※助成は1人1回。
 ※詳しくは区HPをご覧ください。



40歳以上の区民の皆さんへ 大腸がん検診は受けましたか?

☒健診係☎03-5662-0623

大腸がんは区民の女性のがんによる死亡原因の1位です

がんは日本人の死亡原因の第1位です。中でも「大腸がん」は区民の女性のがんによる死亡原因の第1位で、男性では第2位となっています。

一方で、大腸がんは早期に見つけてすぐに治療すれば95%以上の方が治る病気でもあります。あなたの生命を守るために、大腸がんにかかる人が増える40歳を過ぎたら、症状がなくても毎年検診を受けましょう。

区民のがんによる死亡原因順位

| 男性 | 順位 | 女性 | 順位 |
|------|----|------|----|
| 肺がん | 1位 | 大腸がん | 1位 |
| 大腸がん | 2位 | 肺がん | 2位 |
| 胃がん | 3位 | 乳がん | 3位 |
| 膵臓がん | 4位 | 膵臓がん | 4位 |
| 肝臓がん | 5位 | 胃がん | 5位 |

令和3年人口動態統計より

大腸がん検診は無料で手軽に受けられます

- 痛みも食事制限もない便潜血反応検査で行います。
- ご自宅の近くの医療機関などで検査容器の受け渡しができます。
- 費用は無料です。



※精密検査などが必要な場合は自己負担(保険診療)。

【対象】 40歳以上の区民

【期間】 通年実施

【受診方法】 検査容器に2日分の便を採取して提出してください。検査結果は1カ月以内に郵送します。

【検査容器の配布・提出場所】 各健康サポートセンター⇒日～金(曜を除く)、江戸川区医師会医療検査センター(タワーホール船堀6階)⇒日～日(曜を除く)、区内指定医療機関(右2次元コード)⇒各診療日



2月16日～3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

※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・日祝9時～17時 ☎03-5667-7775

【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（日祝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

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。

| 2月19日 日 | 小 | まつしま病院 | 松島1-41-29 | ☎03-3653-5541 |
|-------------|------|----------------|---------------|---------------|
| 2月23日 祝 | 内小 | 玉置医院 | 南小岩3-8-1 | ☎03-3657-0266 |
| | 内 | 浅岡医院 | 船堀3-10-7 | ☎03-5696-3363 |
| | | 柴山泌尿器科・内科クリニック | 東葛西6-1-17 | ☎03-5675-7223 |
| | | 藤医院 | 西小岩3-28-14 | ☎03-3672-9333 |
| 2月26日 日 | 眼 | 原眼科 | 中央4-4-2 | ☎03-3652-2108 |
| | 耳 | しんでん耳鼻咽喉科医院 | 西葛西8-12-17 | ☎03-6411-4133 |
| | 小 | 星田小児クリニック | 中葛西2-3-10 | ☎03-3680-2028 |
| | | 宮澤クリニック | 西葛西6-18-3 | ☎03-3878-0826 |
| 2月26日 日 | 内小 | 篠崎医院 | 西小岩1-27-6 | ☎03-3657-6379 |
| | 内 | 親和ハートフルクリニック | 平井2-24-16 | ☎03-3684-7150 |
| | | 高野医院 | 篠崎町4-12-12 | ☎03-3670-7550 |
| | 眼 | 篠崎駅前高橋眼科 | 篠崎町2-7-1 | ☎03-5666-3765 |
| | 耳 | きた耳鼻咽喉科クリニック | 瑞江2-15-13 | ☎03-3676-8733 |
| | 小 | なかにし小児科クリニック | 西葛西5-1-8 | ☎03-3675-6678 |
| | | 太田医院 | 松江3-19-17 | ☎03-3656-1450 |
| | 内小 | 福田クリニック | 南篠崎町2-38-13 | ☎03-3679-2011 |
| | | 東京心臓不整脈病院 | 平井3-25-17 | ☎03-3638-2301 |
| | 内 | 岩井整形外科病院 | 南小岩8-17-2 | ☎03-5694-6211 |
| つかもと眼科クリニック | | 東小岩5-32-12 | ☎03-3673-8151 | |
| 眼 | 赤上医院 | 南小岩7-18-13 | ☎03-3657-1435 | |

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でお願いします。

【診療時間】 日祝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

| | | | |
|---------|----------|------------|---------------|
| 2月19日 日 | ひらい北口整骨院 | 平井5-15-10 | ☎03-6657-2256 |
| | 田村接骨院 | 船堀7-16-16 | ☎03-3687-0864 |
| 2月23日 祝 | 志保井接骨院 | 平井4-2-24 | ☎03-3681-5523 |
| | あさひろ整骨院 | 西葛西3-6-13 | ☎03-3688-6486 |
| 2月26日 日 | タナカ整骨院 | 西葛西3-13-2 | ☎03-3687-6103 |
| | 三恵接骨院 | 西小岩2-19-15 | ☎03-3673-6121 |

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
☎03-5320-4411
☎03-5320-4551
☎03-5320-4592
☎03-6258-5780
=24時間（無休）
- 江戸川区発熱相談コールセンター
☎050-3614-4403
☎03-5661-1124
=日～日 8時30分～17時15分
(祝を除く)

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
☎03-5661-2475
=日～日 8時30分～17時15分
(祝を除く)

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
☎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（日祝日は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



快適睡眠フェア2023 ～睡眠について「知る」・「考える」～

📍葛西健康サポートセンター ☎03-3688-0154

区では睡眠習慣の改善と質の向上を目指し、区民の皆さんへ睡眠の重要性や必要性を「知る」・「考える」きっかけを提供する快適睡眠フェアを開催します。これを機に睡眠習慣を見直しませんか。

【日程】 3月17日 日・18日 日

【時間】 10時～16時

【場所】 タワーホール船堀



▲区HP

●展示・体験コーナー（1階展示ホール）

【内容】 寝具や睡眠関連用品の展示・体験、睡眠に役立つ情報、各種測定、ヨガやアロマの紹介・体験 ほか



●睡眠セミナー（2階蓬莱）

快適な睡眠に役立つ講座を開催します。各講座内容や申し込み方法などについては、区HPをご覧ください。

【内容・日程】 「睡眠の驚くべき力で健康へ！寝ても疲れが取れないを解消する最高の睡眠の取り方」・「睡眠」と「健康」の知恵袋講座 ⇒ 3月17日 日・18日 日、「おやすみ・おはようダンス&ねむりセミナー」 ⇒ 3月18日 日

●記念講演会「からだもこころもすっきり！

快適睡眠術」（5階小ホール）

【日時】 3月18日 日 13時30分～15時

【定員】 130人（申込順）

【講師】 三橋美穂（快眠セラピスト）

【申し込み】 2月16日 日 9時～3月15日 日 日 区HPまたは往復ハガキ（P7記入例参照）を郵送（必着・〒134-0083 中葛西3-10-1 葛西健康サポートセンター内 快適睡眠フェア事務局）



消費生活コラム

賃貸住宅の設備は全て家主からの借り物です。退去時に原状回復義務が生じます。

事例

●賃貸住宅に入居後、トイレのドアノブが壊れ、ドアが閉まらなくなってしまった。どうしたらよいのか。

●賃貸住宅の退去時に、高額な原状回復費を請求された。請求内容は壁紙の張替えや鍵の交換、ルームクリーニング代金など。これは支払わなければならないのか。



ここがポイント！【アドバイス】

●トイレのドアノブは住宅設備の一部であり、家主の所有物です。壊れてしまったら、まず家主または管理会社に連絡しましょう。自ら修理を手配する場合は、事前に家主または管理会社に連絡し、必ず了解を得てから行いましょう。

●退去時の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン（国土交通省）」によれば、自然的な劣化や損耗などの修繕費は賃料に含まれているため退去時に支払う必要はありません。ただし、室内でたばこを吸ったり、畳に焦げ跡を作ったりした場合など、借り主に故意や過失がある際には修繕費用を負担することがあります。修繕や退去時にかかる費用については、賃貸契約書をしっかり確認しましょう。

困ったときは消費者ホットライン

☎188（局番なし）

日～日 9時～16時
(消費者センターにつながります)

日祝日 10時～16時
(東京都消費生活総合センターまたは国民生活センターにつながります)



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の料金があります。

6月分の宿泊・区内発着バスツアーの予約受け付け開始!

【申し込み】3月1日(日)9時から予約センター(下記)へ電話で ※初日のみ予約が重なった場合は抽選。それ以降は申し込み順。

長野県安曇野市 穂高荘



穂高号でバラ・アジサイ・ミズバショウなど季節の花々や、サクランボ狩りをお楽しみください。

また、定番の白川郷合掌造り集落、飛騨の小京都高山、中山道馬籠宿・妻籠宿などを巡るコースも魅力的です!



ハイジの村のバラ祭りと**サクランボ狩り**
6月1日(日)～2日(月) 1泊

アジサイの智識寺と真田邸・真田宝物館
6月8日(日)～10日(火) 2泊

アルペンルートの風物詩 黒部ダム放流と絶景の大観峰
6月28日(日)～30日(火) 2泊

この他、「信州中野バラ鑑賞と小布施の散策」や「水芭蕉群落 梅池自然園」などを訪れる、全10コースをご用意しています。



予約センター ☎03-5662-7051 = 9時～17時 (日祝を除く)

新潟県南魚沼市 塩沢江戸川荘



6月は山の緑が日に日に色を濃くし、初夏の風が心地よい季節。この時期らしい観光スポットの他、初夏の風物詩「ホテル観賞」も合わせてお楽しみください。



塩沢号大好き倶楽部 ハチミツ採取体験と塩沢江戸川荘で楽しむ山菜採り
6月11日(日)～13日(火) 2泊

花の楽園 尾瀬ヶ原日帰りハイキング
6月21日(日)～23日(火) 2泊

月湯まつり 伝統芸能 角兵衛獅子の舞を観賞
6月24日(日)～26日(火) 2泊

この他、季節の花々をめぐるコースや秘境・裏巻機溪谷トレッキングコースなど、全6コースをご用意しています。



予約センター ☎0120-007-095 = 10時～16時 (毎月1日のみ受付時間9時～17時)

MAIL 友好都市からの手紙

安曇野市



☎安曇野市観光課観光促進担当 ☎0263-71-2053

ご当地グルメ「安曇野林檎ナポリタン」をご存じですか?これは気候風土に恵まれたおいしい安曇野産リンゴを使った特製ナポリタンのことです。



今年で誕生から11年目を迎えた安曇野林檎ナポリタンは現在、安曇野市内外の13店舗で取り扱っています。安曇野市にお越しの際は、ぜひご賞味ください!

安曇野市では、市内外で安曇野林檎ナポリタンを提供していただけるお店を募集しています。条件は「ナポリタンに安曇野産リンゴを使用する」だけ。江戸川区区内で飲食店を営んでいる方々も、ぜひご参加ください!詳しくは、安曇野市観光課(上記☎)にお問い合わせになるか、安曇野市HPをご覧ください。



区の人口と世帯数 (2月1日時点・前月比) 人口: 68万7810人 (-343人) 男: 34万6168人 女: 34万1642人 世帯: 34万8439世帯 (-108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。

葛西臨海公園内のホテル ホテルシーサイド江戸川



ホテルオークラグループが運営するレストラン「シーサイド」では、2月17日(日)～3月26日(日)に「友好都市フェア」を開催します。友好都市の食材を使った限定メニューをご用意していますので、友好都市を旅した気分で各地の味をお楽しみください。



【友好都市彩り御膳(ディナー限定)の主な内容】
山形鶴岡芋煮鍋仕立て(山形県鶴岡市)
信州山菜とろろそば山菜の天ぷら添え(長野県安曇野市)
南魚沼八海醸造の甘酒を使ったプリン(新潟県南魚沼市)
※詳しくは電話(下記)でお問い合わせください。

予約専用ダイヤル ☎0120-92-1489

