

江戸川区 PRキャラクターが 決まりました!

《4ページへ



エドリバー



ルールを守って安全に!

自転車
の
正しい乗り方

《2ページへ



小松川交通少年団の皆さん

ポイント
3

暗くなったらライトをつけよう!

夜間はライトをつけることで、前方の安全確認だけでなく、歩行者や自動車に自分の存在を知らせることができます。

Check!

反射材を付ける、明るい目立つ色の服を着るとより効果的!



ポイント
4

お酒を飲んだら運転しない・させない!

飲酒運転は法律で禁止され、罰則が科される非常に危険な行為です。また、運転者に飲酒を勧めるなどしてはいけません。



ダメッ!



Check!

ながらスマホや傘差し、イヤホンをつけて周囲の音が聞こえない状態での運転も禁止!



ポイント
5

ヘルメットをかぶろう!

自転車運転時のヘルメットの着用は努力義務です。万が一事故に遭った際は頭部を保護し、致命傷を防ぐことができます。

Check!

ヘルメットは自分の頭のサイズに合ったものを選び、顎ひもは指が1、2本入る程度に!



カポッ!



自転車用ヘルメットの購入費用を補助しています

安全基準を満たすヘルメットを購入する際の費用を補助しています。

【対象】区内在住の方

【補助額】最大2000円

※予算額に達し次第終了。詳しくは区HPをご覧ください。



4月1日から

自転車の違反にも青切符が導入されます

自転車への交通反則通告制度(青切符)の導入により、自転車の運転者(16歳以上)による交通違反が反則金の対象となります。

【違反例】信号無視、一時不停止、携帯電話の使用・保持、右側通行など

※詳しくはHPをご覧ください。



ルールを守って**安全に!**

特集 自転車の正しい乗り方

小松川交通少年団と安全チェック



交通少年団は地域の交通事故防止のための活動を行っています。団員になりたい方は最寄りの警察署(下記)へお問い合わせください。

小松川警察署 ☎03-3674-0110

葛西警察署 ☎03-3687-0110

小岩警察署 ☎03-3671-0110

私たちの生活に欠かすことのできない自転車は、ルールを守らず走ると大きな事故につながります。この特集では自転車を安全に利用するポイントを紹介します。

ポイント
1

自転車は車道の左側を走ろう!

自転車は軽車両のため、自動車と同じく車道の左側を走ります。標識がある場合や、13歳未満の方・70歳以上の方・身体障害のある方が通行する場合などは歩道を通行(車道寄りを徐行)することができます。

Check!

歩道を通行する際は歩行者が優先!

「普通自転車歩道通行可」を示す標識



ポイント
2

交差点では信号と一時停止を守って、安全確認をしよう!

自転車事故の多くが交差点で起きています。必ず信号や一時停止を守って、周囲の安全確認を行いましょう。

止まって!

Check!

標識のある場所はもちろん、見通しの悪い場所は一時停止をして周囲の安全を確認!



「一時停止」を示す標識





今に寄り添い、将来にわたって 安心して住み続けられるまちを目指して

令和8年第1回江戸川区議会定例会が、2月17日から3月25日までの会期で開催されています。本会議冒頭に行われた斉藤区長の招集あいさつを紹介します。

「地域の力」 次世代へ守り継ぐ

年が明け、早いもので2カ月がたとうとしています。日々、社会は目まぐるしいスピードで変化を続けています。それらの変化に対応していくことの重要性は言うまでもありません。しかし、「不易流行」という言葉があるように、時代に合わせて変えていかなければならないものがある一方で、いつまでも変えてはいけない、本質的なものに目を向ける大切さも感じているところです。

本区における、そうした「変わらないもの」の象徴の一つが、小岩の善養寺にある「影向のマツ」です。今年はこの影向のマツが、大正15年に東京都の天然記

念物の指定を受けてから、ちょうど100年という節目の年に当たります。樹齢600年以上といわれ、室町時代からこの地に根を下ろす名木も、その長い歴史の中で枯れる危機に瀕したことがありました。しかし地域の皆さまの懸命な手当てによって回復し、今も美しい姿を見せてくれます。

15年前には国の天然記念物に指定されましたが、影向のマツ自体の価値はもろろん、それを守り継いできた「地域の力」の価値は時代が変わっても決して変わることがありません。次の100年に向けても大切に引き継いでいきたいと思います。

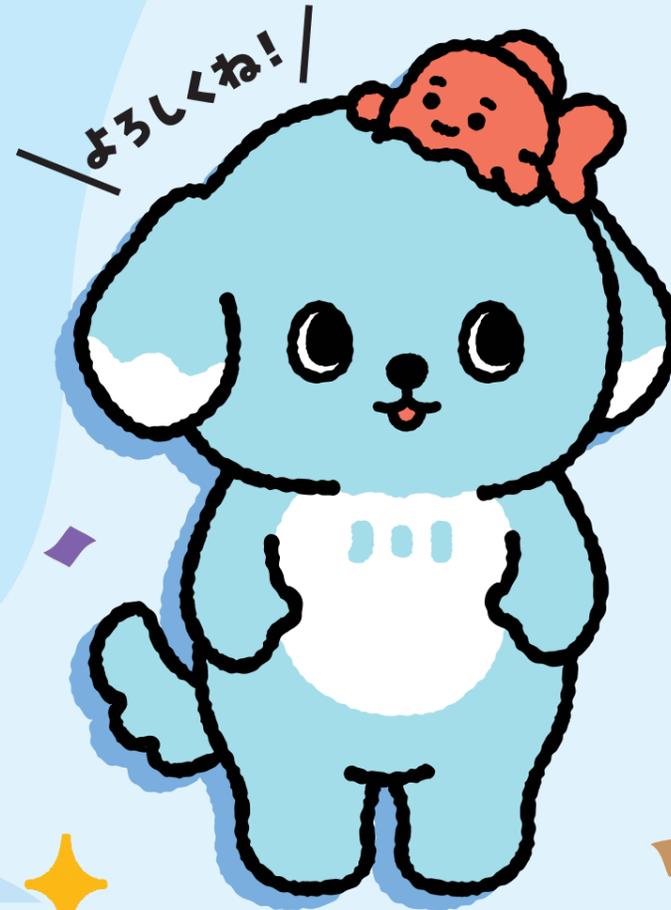


(P6へ続く)

江戸川区 PRキャラクターが決まりました!

区民投票と選定委員会の最終選定を経て、候補5作品の中から「エドリバー」が最優秀賞に選ばれました。たくさんの応募と投票をありがとうございました。今後のエドリバーのさまざまな活動をお楽しみに!

エドリバー



プロフィール

- 江戸川区に住むレトリバー
- 水遊びが大好きで、人懐こいけどちょっぴり寂しがり屋
- 頭の上には親友の“きんぎょ”が、ちょこん。二人で見る江戸川区花火大会が毎年の楽しみ!

以下のような方法で区をPRします!

印刷物・映像作品



各種グッズ



着ぐるみなど



※上図はイメージ。

投票総数
2万2208票!

最優秀賞1作品(エドリバー)、優秀賞4作品(エドンピィ、ガワさん、エドガワクン、えどみん)が決定しました。



※8年1月1日~31日に実施した区民投票の結果。

今と未来に寄り添う 予算編成

さて、過去から現在、そして未来へと向かう大局的な視点を持って、本区は2100年を見据えた長期計画、2030年を目標とした中期計画の基、区政運営を行っておりますが、それらにひもづく短期計画に位置付けられるのが毎年度の予算です。

依然として続く物価高騰に加え、国において検討されている税制改正では「東京に税収が集中している」として、固定資産税をも対象に、いわゆる「偏在是正」の議論が進んでおり、本区の貴重な財源がさらに奪われようとしています。本区の財政状況の先行きを考えると憂慮すべき事態であり、今後の動向を注視してま



います。

しかし、こうした中でも区民の皆さま一人ひとりが安心して、希望を持って暮らしていける地域を実現するために、令和8年度の当初予算は、「今に寄り添い、この先も安心して住み続けられるまちへ」というテーマで、「今の区民の皆さま」「未来の区民の皆さま」両方を大切にという想いを込めて編成しました。

一般会計の歳入・歳出は363.5億円、特別会計と合わせた総額は497.5億円で過去最高額となっております。80の新規・拡充事業の他、事業者の皆さまが物価や賃金の上昇を適切に価格転嫁できる

よう、工事費や人件費等に十分反映したことなどが増額の主な要因となっております。今回、「今に寄り添う」という視点で世代別に施策を取りまとめ、子ども・子育て世帯向けには「子育てするなら江戸川区」、稼働年齢層向けには「仕事も暮らしも江戸川区」、そして高齢者向けには「歳を重ねても江戸川区」という三つのキャッチフレーズのもと、今を生きる区民の皆さまが、さらに安心して生活を送ることができるように施策の強化を図っています。

子育て支援の さらなる充実を図る

まず一つ目の、「子育てするなら江戸川区」についてご説明します。

来年度から国の制度である「子ども誰でも通園制度」が実施されますが、区独自のの上乗せとして、利用時間を月24時間確保した上で、区内における民泊事業が営まれるよう仕組みを整えてまいります。

多文化共生へ 生活情報の動画を発信

次に、多文化共生のまちづくりに関する事業についてです。

本区はこれまで、国籍にかかわらず区民の皆さまが地域とともに生活していくことができるよう、さまざまな取り組みを進めてきましたが、時に「外国人は日本のルールやマナーを守らない」という声をお聞きすることもあります。もし、ルールやマナーを知った上で守っていただけない場合は、国籍を問わず適切に対処していく必要があります。しかし課題の本質の一つは、文化的背景の異なる外国籍の方にとって、日本での生活におけるルールやマナー、習慣などについて知る機会が少ないことがあるのではないかと考えています。

そこで新年度には、外国籍の方に向けてごみの出し方や税の仕組み、町会・自治会の役割など、本区で生活していく上で必要な情報をくまなくお届けすることを目的に、やさしい日本語と英語による動画を制作します。そして、その動画を視聴していただくための二次元コードを掲載したお知らせを全ての外国人世帯に送付し、皆さまにご覧いただけるようにしてまいります。

併せて、今年度から実施している生活マナーや税・社会保障の仕組みなどを学べる日本語教室に関しても、より多くの方に参加をいただけるよう講座の実施



まで延長し利用料を無償化します。さらに、私立幼稚園の「プレ保育」も無償化する他、ファミリー・サポートなどの一時保育に関しても上限時間を設けて無償化します。

これにより子育て環境の選択肢を増やし、全ての子どもが健全な成長を支援してまいります。また、長期化する物価高騰によって、子育て世帯の家計への負担も年々増加しています。さらに、塾など学校外の活動にかかる費用も含め、学年が上がるにつれてその負担は増えていく現状があります。

このような状況を踏まえ、中学生の保護者の皆さまの負担軽減を図るため、区立中学校の修学旅行費について上限8万円の補助を行い、実質無償化いたします。また、子どもたちが区に対して気軽に意見やアイデアを伝えることができるよう、「子どもレター」を新たに導入します。本区には、区民の皆さまからご意見を伺う仕組みがさまざまありますが、10代以下の方からのご意見は非常に少ないのが現状です。

そこで、児童・生徒が学校で利用するタブレットから直接、区に意見や提案を送信できるようにする他、図書館や共育プラザなどの施設に、その場で投稿できる子ども専用の手紙を設置することで、子どもたちが区に対してより意見を言いやすくなるようにしてまいります。

望む方が希望をかなえられるよう、ライフステージに合わせた子育て支援策「えどがわ50の子育てプラン」を本区が会場や回数を拡充いたします。これらの取り組みを通じて、国籍や言葉の壁を超え、区民の皆さまが安心して暮らすことのできるまちの実現を目指します。

地域と事業者をつなぐ 新たな取り組み

また、「地域のために役に立ちたい」という思いを持っていらっしゃる事業者と、地域の団体・個人のニーズとをマッチングする取り組みを開始します。これまで区内の事業者の皆さまからは、「地域貢献活動を行いたい」、「何をすればいいかわからない」という声を頂くことがありました。一方で、区民の皆さまからは、「地域活動の担い手が減っている」「イベント実施の際に協力してくれる事業者を探している」といった声を頂いています。

そこで、「事業者の皆さまの思い」と「地域の皆さまのニーズ」を区がお聞きし、お互いを結びつける仕組みを整えることで、地域の課題を解決するとともに、さらなる地域の活性化につなげてまいります。

AIで実現する 便利な区役所

また、区民サービス向上のため、引き続きAIの活用も推進してまいります。現在、本区のAI活用の考え方をまとめた基本方針について意見募集を行っているところ



区立中学校の修学旅行費を実質無償化

区民の暮らしを守る 支援策を推進

二つ目は、「仕事も暮らしも江戸川区」についてです。

先の定例会においては、低所得世帯と子育て世帯に対する物価高騰対策の負担軽減給付金について議決をいただきました。年明けから支給を開始し、すでに低所得世帯は約7割、子育て世帯は約9割の方に支給が完了しているところです。

一方、課税世帯については、国の減税政策によって納税されている方一人当たり2万円から4万円程度の負担軽減効果が見込まれます。しかし、物価高騰が生活に与える影響は依然として続いており、さらなる支援が必要な状況です。

その方針の基、来年度は区役所の総合案内にモニターを設置し、AIエディターが多言語での対応を行います。また、ごみや資源に関する電話での問い合わせにもAIオペレーターを活用することで、こちらも多言語で24時間365日対応できるようにします。さらに、「来庁しなくてもよい区役所」の一環であるメタバース区役所にもAIコンシェルジュを置き、日時を問わず問い合わせにお応えできるようにいたします。

これらの取り組みを含め仕事や暮らしに関する区の施策を整理し、このたび「稼働年齢層を含む区民全般向け200のプラン」と「事業者向け100のプラン」として取りまとめました。これらのプランについても引き続き一体的に推進してまいります。



メタバース区役所のAIコンシェルジュのイメージ

想

～区長室から～



江戸川区長
齊藤 猛

現在、江戸川区役所で働いている正規職員は3621人[※]います。広くさまざまな課題に対応するため、その職務は一般事務に加えて、医師や法務（弁護士）、建築・土木技術、保健師、保育士、作業など多岐にわたります。

また、区には区民生活を支えるさまざまな施設があります。区役所本庁舎や各地域の事務所は平日の8時30分から17時まで。図書館やコミュニティ会館、文化・スポーツ施設などは土日も含めて朝9時から開館し、閉館時間は施設によって異なりますが、夜の21時から22時までご利用いただけます。

24時間365日業務をしているところもあります。

福祉施設や児童相談所がそれに当たります。本庁舎でも死亡届の受け付けなど、緊急的な業務の対応を行っています。もちろん皆さまの生活に身近なごみの収集は、雨の日や雪の日、猛暑の日であっても業務を止めることはありません。

このように区の業務は皆さまの生活に密着した広範なものになっています。今日も職員一人ひとりがそれぞれの場所で、皆さまが安全に安心して暮らしていただくために全力を尽くしています。

これからも皆さまが「江戸川区に住んでよかった」と感じていただけるような地域を目指して頑張っていきたいと思います。

※8年1月時点。



東京都シルバーパスの購入費用を助成し、70歳以上の方は1000円で利用可能に

全ての高齢者の 生きがい支援策を推進

(P7から続く)

三つ目は、「歳を重ねても江戸川区」についてです。

人生100年時代を迎えるに当たっては、「食事」「運動」「生きがい」の三つが重要となりますが、これまで本区では特に生きがいづくりの施策について、主に「ご自身で外出できる方を対象とした施策を実施してきました。

しかし、区内の65歳以上の約14万人のうち、2割にあたる3万人の方は何らかの介護サービスが必要とされている方であり、そのうち1万人は介護度の重い「要介護3～5」の方です。体の状態や外出できる・できないにかかわらず、生



きがいづくりの取り組みは非常に大切なものだと考えています。

そこで今回の新年度予算では、外出できる方を対象とした事業と併せて、外出が困難な方向けの事業も実施してまいります。

まず、「ご自身で外出できる方に向けては、その外出を促進するため東京都のシルバーパス購入費の助成を行います。

現在シルバーパスの年額は、減額対象の方は千円、それ以外の方は1万2千円となっています。1万2千円を負担される方に、今回新たに1万1千円を助成することで、70歳以上の全ての方が実質千円で利用できるようにいたします。

また、ラジオ体操と銭湯を組み合わせた外出促進策も実施します。

これは、年齢にかかわらず、区内で開催されるラジオ体操に参加してスタンプを20個ためると、区内の銭湯を半額で1回利用できるようにするものです。さらに60歳以上の方は、「健康長寿入浴証」

と合わせてお使いいただくと、無料で銭湯をご利用いただくことができます。

一方、外出が難しい方に向けては、生きがいづくりの支援として「いきがい応援団」を創設いたします。これは、音楽や写真、メイクなどさまざまな得意分野を持つ区民の皆さまに有償ボランティアとして登録していただき、在宅で外出が困難な利用者の希望に応じて、「ご自宅に伺ってサービスを提供していただく」というものです。

これにより、外出が難しい方にとって、生きがいづくりだけでなく、地域とのつながりをつくる機会にもなればと考えています。

こうした取り組みを含め、健康状態に応じて利用できる区の施策を整理し、「高齢者向け1300のプラン」として取りまとめました。江戸川区に住んでいて良かったと感じていただけるよう、引き続き包括的な支援体制の構築を目指してまいります。

全ての世代で築く 「ともに生きるまち」

最後になりますが、先日、区内の小学生からお手紙をいただきました。ここにその一部をご紹介します。

「ぼくが通っている小学校の敷地内や学校の周りに、たばこやライターなどのごみ、時には食べ残しのごみがあります。全校児童が登下校をするとき、それを見

てきつと嫌な気持ちになっていると思います。そこで、校長先生などどうするか考えています。江戸川区にも「ごみについて考えてもらいたい」と思っています」

学校でも毎日のごみ拾いを行っています。したが、このお手紙を受けて、区としてさらに取り組めることがないか、区職員が現地を確認いたしました。校長先生や学校職員に話を聞いた上で、「ごみ捨てに関する注意喚起の看板などを設置し、その後の様子を見守っています。

手紙をくれた児童の、純粋な思いで地域のことを真剣に考え、大人を巻き込みながら実際に行動に移している姿を非常に頼もしく思いました。このような子どもたちが地域ですくすくと育っているのだと思うと、本区の未来がとても明るく心強く感じられます。

このように子どもたちも含め、区民の皆さまとともに地域の課題に取り組んでいくことは、持続可能な地域づくりの基盤であり、区が目指す「ともに生きるまち」の実現につながるものだと思います。引き続き、区民の皆さま、区議会議員の皆さまとともに、よりよい地域を築いていくため全力で取り組んでまいります。

さて、本定例会には、先ほど申し上げた案件をはじめ、令和8年度的一般会計特別会計予算案をはじめ、合計で52件の議案をお諮りしているとともに、専決処分など2件の報告事項がございます。それぞれご審議の上、「ご決定いただきたい」と存じます。

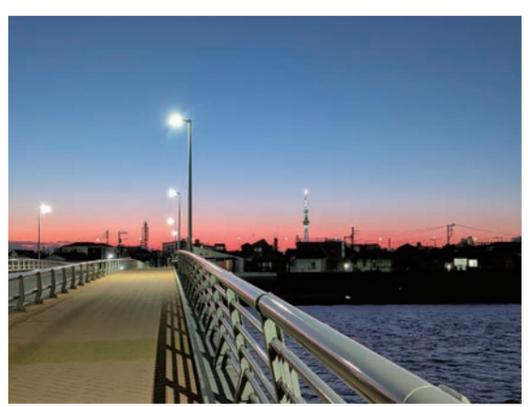
私のとっておき

区民の皆さまが区内で撮影した“とっておき”の一枚を紹介します。

Vol. 9

お散歩日和 撮影 フィルーナさん

荒川に映る空の青さに宇宙を感じました。



夕暮れのひととき

撮影 はるさん

仕事帰りに見える冬の夕暮れの風景です。空の色の変化がすてきです。

掲載写真を
募集中!



応募方法など詳しくは区HPをご覧ください。



お知らせ

催しもの

健康・福祉

夜間・休日急病診療

「第10次江戸川区交通安全計画(案)」への意見募集

交通安全推進係
 ☎03-5662-1998
 頂いた意見は後日、区の考えと併せて公表します。
【閲覧・意見募集期間】
 3月15日(日)～4月13日(日)
【閲覧場所・意見提出先】
 施設管理課交通安全推進係
 (区役所北棟3階7番)

「第1次試験日」4月19日(日) [申し込み] 3月23日(木)までにHPで

区民葬儀にかかる火葬費用を助成します
 区民葬儀は、葬儀の負担を軽減するための制度です。4月1日(日)から区民葬儀にかかる火葬費用の一部を助成します。詳しくは区HPをご覧ください。
【助成額】上限2万7千円
 ※満6歳以下の方は上限1万5千円。

高校生等医療費助成制度(青医療証)が終了する方へ

区民葬儀にかかる火葬費用を助成します
 区民葬儀は、葬儀の負担を軽減するための制度です。4月1日(日)から区民葬儀にかかる火葬費用の一部を助成します。詳しくは区HPをご覧ください。
【定員】90人(申込順)
【出演】三崎家様の輔 ほか
【出演】ブリザーブドフラワー講座「スプリングアレンジ」

ひらひら園蔵亭の催し

ひらひら園蔵亭
 ☎03-5626-3242
 13時30分～17時(月を除く)
【日時】4月1日・8日・15日の14時～15時30分、4月24日(金)19時～20時30分
【対象】中学生以上の方
【費用】各500円
【申し込み】3月20日(日)9時から電話(右記)で

ふれあい茶席

一之江抹香亭
 ☎03-3654-0095
 お茶席の作法や茶道具についての解説もあります。初めての方も気軽にご参加ください。
【日時】4月5日(日)13時～14時から
【場所】一之江抹香亭
【対象】小学生以上の方
【定員】各14人(申込順)
【費用】各500円
【講師】淡水会
【申し込み】3月20日(日)9時から電話(右記)で

4月1日から「こども誰でも通園制度」が始まります

☎保育係03-5662-0066

保育所などに通っていない0歳6カ月～2歳のお子さんが、どなたでも無料で保育施設を利用できる制度です。利用方法や実施施設など、詳しくは区HPをご覧ください。

【利用可能時間】 お子さん1人につき月24時間まで
 ※施設により受け入れ時間や利用方法などが異なります。

利用の流れ

- STEP 1** 区HPから認定申請(システム利用アカウントの発行)
- STEP 2** システムで情報登録・希望する施設で面談
- STEP 3** システムで利用予約
- STEP 4** 利用開始

引越しの手続きは、休日臨時窓口をご利用ください!

～区役所区民課・葛西事務所 休日臨時窓口開設～
 ☎区民課戸籍住民係03-5662-0591/葛西事務所戸籍住民係03-3688-0437

3・4月は引越しシーズンのため、平日の窓口が大変混雑します。ぜひ休日臨時窓口をご利用ください。詳しくは区HPをご覧ください。

【日程】 3月29日(日)・4月5日(日)
【時間】 9時～15時
【場所】 区役所区民課、葛西事務所

【主な受け付け業務】
 住所異動の届け出/各種証明書の交付/印鑑登録の申請/国民健康保険・国民年金の手続き ほか
 ※出生届・海外転入の手続きをした方は、後日、手当などの手続きが必要です。

【受け付けできない業務】
 国や他の区市町村への連絡・確認を必要とする業務(広域交付住民票の交付など)/戸籍関係証明書のうち、除籍謄抄本・改製原戸籍の証明書交付/区民課・葛西事務所以外で申請した印鑑登録証の交付 ほか
 ※届け出内容によっては、手続きが完了しない場合や受け付けができないことがあります。詳しくは電話(上記)でお問い合わせください。

転出届は、オンラインで手続きできます!
 区外に引越しされる方は、オンラインまたは郵送による申請ができます。詳しくは区HPをご覧ください。
【マイナンバーカードをお持ちの方】
 マイナポータルから「引越しワンストップサービス」を利用して申請できます。
【マイナンバーカードをお持ちでない方】
 申請書をダウンロードして、郵送による申請ができます。

便利な「書かない窓口」をご利用ください!
 事前に専用HPで申請書作成に必要な情報を入力し、窓口では二次元コードを見せるだけ
 ●申請書を書く手間いらず
 ●窓口での滞在時間も削減
 ※詳しくは区HPをご覧ください。

3月16日～4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 ※4月1日から20時～ 翌5時に変わります。	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
3月20日(日)・22 日(日)・29日(日)	9時～17時			
3月20日(日)	9時～12時30分・13時30分～17時	辰日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	キャブスクリニック北葛西	北葛西 5-15-2	☎03-6808-8055
	9時～17時	佐藤医院	中葛西 1-4-16	☎03-3688-7460
	8時45分～11時45分・13時～15時	タムス総合クリニック篠崎駅前	篠崎町 2-7-1	☎03-5666-1331
3月22日(日)	9時～17時	にいほりクリニック	新堀 1-38-11	☎03-5243-4141
	9時～17時	広見医院	中央 2-28-18	☎03-3651-5376
	9時～17時	さの耳鼻科	東葛西 6-1-17	☎03-5675-6155
3月29日(日)	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	北篠崎クリニック	北篠崎 2-4-3	☎03-3698-7225
	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	浅岡医院	船堀 3-10-7	☎03-5696-3363
	9時～13時	中鉢内科・呼吸器内科クリニック	西葛西 6-13-7	☎03-3687-1161
3月29日(日)	10時～12時45分・14時30分～18時	瑞江あかり眼科	瑞江 2-3-15	☎03-6638-7305
	9時～17時	かみむら耳鼻咽喉科	平井 6-24-10	☎03-3612-5002
	9時30分～12時30分	青空子どもクリニック一之江	一之江 8-13-9	☎03-6231-4258
	8時45分～11時45分・13時～15時	タムス総合クリニック篠崎駅前	篠崎町 2-7-1	☎03-5666-1331
	9時～17時	英診療所	中央 3-20-10	☎03-5661-5888
	9時～12時	一之江ファミリークリニック	一之江 8-13-9	☎03-5879-3883
3月29日(日)	9時～17時	瑞江脳神経外科医院	南篠崎町 3-24-2	☎03-3670-2112
	9時～17時	西葛西・井上眼科病院	西葛西 3-12-14	☎03-5605-2100
		しんでん耳鼻咽喉科医院	西葛西 8-12-17	☎03-6411-4133

※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
各医療機関へ電
話でご相談くだ
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



元気なカラダは一歩ずつ！ ～生活習慣病予防のすすめ～



健康推進課計画係
☎03-5661-1137

第6回 「子どもの肥満」

千葉県こども病院 代謝科
医員 市本景子

成人の肥満はBMI※を用いますが、小児では肥満度
(身長に対する標準体重に比べて実測体重が何%上回っ
ているか)を用いて判定します。

小児肥満が良くない理由は、小児期から高血圧、睡眠
時無呼吸症候群、糖尿病、血中コレステロール・中性脂
肪の上昇、尿酸値の上昇(痛風の原因となる)などを来
し、動脈硬化へとつながるリスクが上がるからです。ま
た肥満が原因で脂肪肝となって肝障害を来している小
児もよく見られます。

体重の増減は摂取カロリーと消費カロリーのバランス
によりますが、これらカロリーの元となる食量や運動
量といった生活習慣を、子ども自身で管理することは難
しく、保護者をはじめとした環境要因が大きく影響す
るため、各家庭でお子さんの肥満度に注目してほしいと
思います。

肥満度が20%以上ある場合は、生活習慣の見直しをし
ます。まず1日3食食べた上で余計な糖分(ジュースや
お菓子)を摂取していないか振り返ります。1日1回

重計に乗ることも効果的です。

成長期にある小児では、体重を減らす必要は一般的に
ありません。外来通院している肥満児では、体重を増や
さない努力をしてもらって、身長増加によって相対的に
痩せるようにしています。一緒に子どもたちの健康を
守っていきましょう。

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

子どもの肥満を予防するポイント

- 主食、主菜、副菜で
栄養バランスよく！
- お菓子、ジュースは
控えめに！
- よくかんで食べる！
- 早寝早起き・朝ごはん！
- 体を動かそう！



肥満度の確認方法など、詳しくは区HPを
ご覧ください。また、過去の健康コラム
もご覧になれます。



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

3月20日(日)	すぎむら接骨院	東小岩 6-19-5	☎03-6801-7787
	さくら大内整骨院	篠崎町 2-1-5	☎03-3670-4172
3月22日(日)	澁谷整骨院	北小岩 6-39-11	☎03-3650-2587
	みなみ整骨院	東瑞江 1-35-8	☎03-5243-4755
3月29日(日)	あさひ接骨院	南小岩 8-15-12	☎03-5694-6177
	田村接骨院	船堀 7-16-16	☎03-3687-0864

※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)



介護予防教室



フレイル・認知症予防教室

☎本一色熟年相談室アゼリー江戸川
☎03-5607-7600

フレイル(加齢に伴う心身の衰え)や認知症を予防す
る方法、座ったままでできるストレッチなどを紹介します。

【日時】 3月31日(日)13時30分～15時

【場所】 アゼリー江戸川
(本一色 2-13-25)

【定員】 10人(申込順)

【申し込み】 前日までに電話
(上記☎)で



前田先生の体操教室 ～自分の足で歩くために～

☎江戸川熟年相談室江東園☎03-3677-4631

介護士やスポーツ指導員として活動する講師による、
足の筋力維持・向上と膝痛予防・改善の運動、音楽に合
わせた体操を楽しく行う教室です。

【日時】 4月13日(日)14時～16時

【場所】 東部区民館

【定員】 40人(申込順)

【申し込み】 前日までに電話
(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

●毎号約17万部発行 ●掲載料は1枠2万5000円 ※詳しくは区HP(二次元コード)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。



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。6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 (日祝休を除く)

信州の春は自然の美しさ
と快適な気候を楽しめる絶
好の季節です。新緑の中を
歩くと、心も体もリフレッ
シュできます。また、穂高
荘は6月に50周年を迎え、
豪華景品をかけたじゃんけ
ん大会などイベントが盛りだくさんです！



旧軽井沢銀座散策と皇室ゆかりの庭園

5月26日(木)～28日(土) 2泊
穂高荘50周年記念号 (ビンゴゲーム、
ランチバイキング、信玄餅詰め放題、ほか)
(西葛西・船堀・平井駅発)
5月31日(日)～6月1日(月) 1泊
(葛西・一之江駅・総合文化センター発)
6月1日(日)～2日(月) 1泊

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



コシヒカリの産地で田植え体験

南魚沼の農家の田んぼで田植
え体験をしてみませんか。土の
感触、稲の植え方、おにぎりの
昼食など、楽しみながら学んで
汗を流しましょう。



【日程】5月5日(祝)・15日(金)
【費用】3歳～小学生の方⇒2000円、中学生以上の方⇒3000円
※詳しくは塩沢江戸川荘 (☎025-783-4701) にお問
い合わせください。

自然満載の春の南魚沼

4月上旬には雪解けた大地
からフキノトウが顔を出し、4
月中旬には桜が開花、カタクリ
群生地も見頃を迎えます。日帰
りで利用できる温浴棟もありま
すので、ぜひお越しください。



7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】4月1日(日)9時から予約センター（上記）へ電話で（お掛け間違いにご注意ください）
※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。
※4月1日以降の予約分から料金が改定されます。
※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。



SDGs × Sports ~17のゴールに向かって~

区と関わりの深いスポーツチームのSDGs（持続可能な開発目標）の達成に向けた取り組みを紹介します。



区民限定・各試合50人ご招待
みんなで試合を観戦しよう！

区内の小学生たちとサッカーで交流

「東京23笑顔お届け隊」と題し、東京23FC
の選手たちが船堀第二小学校（1月15日）、
東葛西小学校（2月19日）を訪問。子どもた
ちとサッカーを楽しみました。



多文化共生イベントに参加

1月25日に新田6号公園などで行われた
「えどインフェス」にチームで参加。今年チ
ームに入ったインド人選手3名も参加し、地
域の皆さんとキックターゲットなどで交流
しました。
東京23FCでは、今後も地域や子どもた
ちとの交流を広げて活動していきます。



スピーアーズえどりくフィールドで
開催される試合に、区民招待枠
が設けられます。申し込みフォー
ムからご応募ください。



日程	対戦相手
4月11日(土)	vs 東邦チタニウム
5月16日(土)	vs 東京ユナイテッドFC
7月26日(日)	vs SHIBUYA CITY FC
8月22日(土)	vs エリース豊島FC
9月5日(日)	vs 流通経済大学ドラゴンズ龍ヶ崎

区の人口と世帯数
(3月1日時点・前月比)
人口：69万7144人 (-125人)
世帯：36万5328世帯 (-10世帯)



広報えどがわについてアンケートを実施しています。
区HPから回答をお願いします。

編集係 ☎03-5662-0403

