

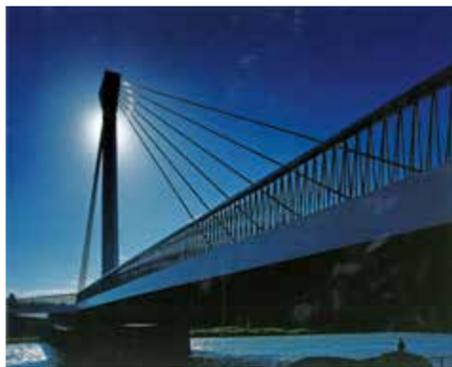
えどがわ くすのきだより

第126号のみどころ

- 2面：さわやか体育祭ほか
- 3面：救命講習
- 4・5面：クラブ紹介
- 6面：随筆他
- 7面：編集後記ほか
- 8面：銭湯へ行こう！

<発行>江戸川区くすのきクラブ連合会 編集 広報部 〒132-8501 江戸川区中央1-4-1 TEL.5662-0039 FAX.3652-9857

<制作・印刷> 株式会社ニチコミ TEL.03-5718-3900 <http://www.nichicomi.com/>



「午後の大杉橋」
撮影||桑住ゆうゆう・
花塚 勝美



「河口湖厳冬の富士山」
撮影||七寿会・田中 正実



「春花開演」
撮影||七寿会・今井 ヤイ子



「目黒区すずめのお宿」
撮影||南篠崎長寿会・
羽田 勝彦



「ドイツ村の芝桜」
撮影||西小岩中央米寿会・
野村 和男



「生垣の山茶花」
撮影||若松会・
関内 君男

健康で 広がる つながる 活動の輪

多田区長あいさつ



では、健やかに新春を迎えられたこととお喜び申し上げます。全国最大規模の1万7千人の会員を有するくすのきクラブでは、健康、ボランティア、趣味の活動に日々精励されています。特にリズム運動は、これまでも総務大臣表彰を受けるなど、評価が高く、1万人以上が参加する大人気の活動となっています。健康、生きがいは、一日にして成らず。江戸川区は熟年者の医療費、

明けましておめでとうございませう。皆様におかれましては、

介護保険給付費ともに23区で最も低く抑えられており、皆様の健康への高い意識と、長年の取り組みに対して深く敬意を表します。熟年者の皆様が健康であることが、地域の原動力となり、江戸川区の希望ある未来を築いていきます。くすのきクラブを通して、皆様がこれからも地域の中心となり活躍されることを大いに期待しております。結びにくすのきクラブ連合会の益々のご発展と皆様がお元気で活躍されることを心から祈念いたしまして新年のご挨拶といたします。

高瀬連合会会長あいさつ



では、ご健勝で新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。日頃から皆様には、本会の発展の為にご尽力をいただき、誠にありがとうございます。本年も本会は熟年者の元氣印として、精一杯地域活動に貢献してまいります。さて、昨今オリンピック、パラリンピックの話題が多く取り上げられております。区

明けましておめでとうございませう。皆様におかれましては、

内にもメダルが期待されている選手がおり、2年後の東京大会での活躍がとて楽しみます。くすのきクラブでも、東京五輪音頭2020を民謡に取り入れるなど、機運醸成を図っており、こうした時代に添った活動がくすのきクラブをより活発なものにしていくと感じております。今後、更に活動の輪を広げられるように、皆様のご協力をよろしくお願い申し上げます。とくに、皆様のお祈りしまして、年始のご挨拶とさせていただきます。

紅組10年ぶりの優勝



優勝旗・優勝杯授与

第45回さわやか体育祭

平成29年10月26日(木)、江戸川区陸上競技場にて第45回さわやか体育祭が行われました。

大会当日はさわやかな晴天のもと、新競技「輪投げシューティング」を含む8競技で競い合いました。ゴールへ滑り込む勢いを見せるほど、迫力ある競争が繰り広げられました。そして、みごと平成19年以来10年ぶりに紅組が優勝を勝ち取りました。紅組の皆さん、おめでとうございます。白組の皆さん、今年も力を発揮しましょう！



大玉送りリレー



三代大玉空中リレー



準備体操

昨年12月18日(月)、東葛西コミュニティ会館で開催された葛西仲町第三永寿会の納会にお邪魔しました。この納会では、一年の締めくくりとして輪投げ大会が行われました。今回は、1位から3位、飛び賞、ブービー賞の景品として商品券が用意されました。大会とはいえ、和気あいあいと輪投げを楽しんでいる様子が印象的でした。声援や拍手で会場は盛り上がり、輪が入らない仲間に「ブービー賞狙いか!？」といったツツコミが入るなど、終始笑い声が絶えませんでした。結果は、合計95点の高瀬会長が優勝。この結果にみなさん驚いていましたが、一番驚いていたのは会長本人でした。

活動レポート
納会で輪投げの投げ納め

▼1位～3位、ブービー賞の方「勝っても負けても楽しめる会にしたい」(高瀬会長)



▲この日の参加者は24名
3回の合計点で競いました



輪投げの後は、クリームたっぷりのイチゴ大福を食べながら楽しく歓談しました。この納会をとおして、熟年者の元気の秘訣は、やはり「たくさん笑うこと」だなと実感しました。

地区リズム運動教室日程表

小学校	時間	開催日程
第三松江小学校	10時	2/10・2/24
東小松川小学校	14時	2/24
一之江小学校	13時	2/18
平井東小学校	13時	2/4・3/4
小松川小学校	10時	2/11・3/4
平井小学校		実施無し
小松川第二小学校		実施無し
船堀第二小学校	10時	2/4・2/10
第二葛西小学校	10時	2/10・2/17
西葛西小学校	10時	2/11
新田小学校	10時	2/18
西小岩小学校	10時	2/3・2/10
東小岩小学校	13時	2/18・3/4
下小岩第二小学校	13時	2/25
南篠崎小学校	13時	2/4・2/11
下鎌田西小学校	10時	2/17・2/24
篠崎第四小学校	13時	2/10
鹿骨東小学校	10時	2/24
篠崎第二小学校	10時	2/4・2/18

※開催日は中止となる場合がございます。
※各小学校へのお問い合わせはご遠慮ください。
【お問い合わせ】
区役所生きがい係：5662-0039

いざという時に備えて! 救命講習

みなさん、AEDを使ったことはありますか？
駅や公共施設などに置かれているAED。見たことはあっても使ったことはないという方は多いのではないのでしょうか。

一之江上親交長寿会では、いざという時に慌てないように救命講習を受講し、会員の安全意識を高めています。

講座では①AEDの使用方法②実技練習③高齢者に起きやすい事故についてを教えてくださいました。みなさん熱心に説明を聞き、「電気ショックの後すぐに体に触れてもよいか」「勝手に電流が流れることはないか」など質問が挙がりました。また、心臓マッサージを体験した会員からは「結構力があるのね」という声もあり、一

人ではできないと不安になっている方もいましたが、江戸川消防署の方から周囲に助けを呼ぶことが大切だと教わり、他の会員と協力しながら実技練習を行いました。



江戸川消防署員より説明



熱心に説明を聞く会員



人形を使った実技練習



協力して救命を行います!

応急手当てを覚えましょう!

講習種別	講習時間	講習内容
救命入門コース	45分	ステップアップ不可 胸骨圧迫とAEDの使用 方法を中心とした コース
	90分	ステップアップ 可能
普通救命講習	3時間	心肺蘇生、AEDの使用方法、窒息の手 当、止血の方法を学ぶコース
上級救命講習	8時間	普通救命講習の内容に加え、小児・乳 児の心肺蘇生、外傷の手当てや搬送法 などを学ぶコース

ステップアップ制度
講習受講後、1年以内に追加講習を受講することにより、救命入門コース(90分のみ)から普通救命講習、普通救命講習から上級救命講習へステップアップできます。

講習についてのお問い合わせは最寄りの消防署、消防出張所または公益財団法人東京防災救急協会にお問い合わせください。
公益財団法人東京防災救急協会 TEL: 03-5276-0995
江戸川消防署 TEL: 03-3656-0119
小岩消防署 TEL: 03-3677-0119
葛西消防署 TEL: 03-3689-0119

講習を受講したクラブ
くすのき一之江上親交長寿会
藤原 勝枝 会長

いざという時のために救急救命について知っておきたいと思い、今回の講座を依頼しました。
クラブの活動や旅先での事故がないとは言いきれません。講座を通じて、AEDの使い方を学んだことによって、みなさんの意識が高まったと思います。今後も、楽しくクラブ活動ができるようにこうした講座を積極的に受講していきたいと思っております。

知って安心!
高齢者に起きやすい事故

熟年者の事故は「ころぶ」が最多。
ころぶ事故は、日常生活の事故のうち約8割*を占めています。
原因の多くは家の中の小さな段差や階段などです。高齢者は若い人と比べ、ころんだ際に重症化しやすく、寝たきりになる場合もあります。
*東京消防庁平成27年のデータ

事故防止のために

- ・ 整理整頓をし、ころぶ原因となるものを取り除きましょう。
- ・ 足元灯・照明器具などを使い、足元を十分に明るくしましょう。

東部地区

谷河内集和会

会長：橋本 政勝
会員：92人

小岩地区

一南ときわクラブ

会長：野村 重子
会員：72人

クラブ紹介

私達の会は、くすのき谷河内集和会です。会は、95歳の方を筆頭に92人で構成されています。毎週月曜日はリズム運動、水曜日はカラオケを町会会館で行っております。月に1回は気分転換に介護施設の地下ホールに出向いて、歌と



ハッピーを着て元気よく (熟年文化祭)

クラブ活動で会員の幸せを

踊りを行っています。介護施設が

らの要望があり、9月の長寿のお祝いや、12月のクリスマス会では施設利用者の方々に向けて、歌や踊りを毎年披露しています。その他、毎月誕生会を開催し、カラオケや輪投げをしながらみんなで楽しく話に花を咲かせ、心身ともにリフレッシュをしております。

町内会との融和と交流も大切にしており、昨年の盆踊りでは来賓の方へのお茶出しや、来場者の案内等を行いま



自慢の歌声を披露 (熟年文化祭)

した。その他、駅周辺の清掃活動や谷河内南公園の花壇の手入れなども行っています。また、町内の防犯や子ども達の見守り等、常に会員一同、目配り気配りをして安心安全な町づくりを尽力しているところ。そういった地域の

つながりやを次世代に引き継いでいくことも大事なことで感じています。

一方、連合会の催しにも積極的に参加しています。リズム運動大会・地区交流会、輪投げ大会、長寿の集い、さわやか体育祭、熟年文化祭、合唱祭等、このような催しをおして近隣のくすのきクラブとの交流も活発に行い、会員一同若さを保てるよう楽しく頑張っている毎日です。今後ともくすのきクラブ連合会の皆様方のご指導とご協力をいただき、会の発展に尽くす所存です。宜しくお願いします。

一南自治会の中にはくすのきクラブが「青葉」「若葉」「若松」「ときわ」と4クラブあり活動の多くは合同で行っています。役員会、リズム運動、カラオケ、合唱、輪投げ、誕生会など定例の活動も4クラブで協力し合いながら進めています。年始めの誕生会は新年懇親会と併せて盛大に行っており、大黒舞や獅子舞、舞踊などを見せていただいています。大黒舞は当クラブの男性会員が、おはやしの方を呼んで披露します。その舞は大変見事なものです。

また日帰り研修、宿泊研修も合同で行っています。6月の日帰り研修では富士山の5合目までバスで登り、その後勝浦のぶどう園に行きました。11月の宿泊研修では群馬県の猿ヶ京温泉に訪れ、心身体も癒やされました。



新年会・誕生会での大黒舞の様子

自治会の定例会にも4クラブ交代で出席し、春・秋の交通安全運動も交代で当番をしています。合同で活動することで、お互いに相談し助け合えることがとても良い点だと思います。

クラブ単独での活動としては、夏休みや行事が重なる時期を除いて月に一度お茶飲み会を開いています。参加者の多くは女性会員さんで20人近くの方が参加しています。1時間程度の会ですが、毎回時間が足りないくらいに話に花



お茶飲み会

が咲きます。また、年に一度は近所の木曾路で外食をしています。この会も会員さんは楽しみにしてくれています。

今後も4クラブの調和と会員同士の絆を大事にしながら、活動を続けていきたいと思っています。

4クラブで力を合わせて

小松川地区

花園会

会長：吉兼 武弘
会員：53人

葛西地区

シティコープ清新

会長：船戸 愛正
会員：209人

クラブ紹介

チームワークの良さと楽しい行事を

我がクラブでは、多種にわたる行事を行っています。それぞれの行事は、主・副担当役員が企画・運営し、他の役員がこれに協力するという方式をとっており、チームワークの良さがクラブの特長と自負しています。

年に4回開催している「くすのきサロン」では、教養を高める活動として講師を招き講演してもらいます。テーマや講師は、担当役員が情報を集め、知恵を絞って決定します。最近では、プロ野球の元審判部長の方や元薬剤師の会

員に講演していただきました。

趣味の活動としては、合唱、カラオケ、民謡、健康麻雀、女子麻雀愛好会があります。

カラオケには百舌（もず）の会とCKCがあり、前者はリーダーの指導で新しい曲を習い、後者は好きな曲を歌います。合唱のすみれの会では、合唱祭課題曲と参加者の希望曲を合唱します。また、民謡



リズム運動

です。

百舌の会、すみれの会は、「笑顔いっぱい長寿の集い」に出演し、百舌の会はさらに熟年文化祭にも出演しています。

他にも、リズム運動や歩こう会、輪投げなどの健康保持活動や資源回収作業、一斉美化運動などのボランティア活動を定期的に行っています。

日帰り研修は、年に1回バスで遠出するイベントと、年に4回都内の史跡や公園等を訪れる会を開催しています。最近では茨城県の筑波山神社

愛好会は、三味線を弾ける会員が、お師匠さん

や都内の明治神宮を訪れました。

会員数が



史跡や公園等を訪れる会 (明治神宮)

20万人の避難場所となるとても広いこの公園からは、春になると見事な千本桜が見られます。昨年秋に、公園でレジャーシートを敷いてお昼を皆で食べようという会を企画しましたが、残念ながら悪天候のため、マンションの集会所に集まりました。おにぎりや手作りのいも煮を食べたり、輪投げをしたりと会員同

明るく楽しく地域とともに

私たちのクラブは東大島駅から徒歩5分ほどの場所に位置するメゾンリバーサイド中層棟の集会所を拠点に活動しています。主な活動は毎週水曜日に行っているリズム運動で、約20人の会員さんが健康維持のため楽しく踊っています。

マンションの目の前には、旧中川を挟んで江東区と江戸川区にまたがる大島小松川公園が広がっています。災害時に



士の親睦を深める良い機会となりました。次回は天気の良い日に公園で開催できたらと思います。



その他、自治会の行事にも積極的に協力しています。夏のお祭りでは、踊り舞台の組み立てを手伝いました。クラブから4人ほど手伝いに出てくれましたが、夏の厳しい日

大変好評でした。クラブの活動はあまり多くありませんが、一つ一つの活動を大切にして、これからも地域とともに発展していきたいです。

会員の随筆

『さわやか体育祭に参加して』

一南ときわクラブ 大塚 裕司



10月26日(木)
は第45回さわやか体育祭の日でした。夜来の雨も上がり、空に雲のひとつない快晴に恵まれました。

私達、くすのき一南の4クラブ、「青葉」「若葉」「若松」「ときわ」の会員約20人が揃って、小岩第二中学校前を8時30分発のバスに乗り、会場である江戸川

区陸上競技場へ向かいました。約1時間の道程で会場へ到着しましたが、既にグラウンドではリズム運動の輪が広がり大勢の方が参加していました。開会式では区歌斉唱、区長さんのご挨拶、参加者代表としてくすのきクラブ連合会長さんのご挨拶があり、選手宣誓に続いて競技が始まりました。

一番最初の種目、三世代大玉空中リレーは紅組の勝ちでした。区立保育園の「トライ・エプリシング」とおひさま保育園の「パラバールン」は園児さんたちの

懸命さ、その美しさは見事なものでした。私は12時30分からの大玉送りリレーに参加し、大きな玉を転がし一生懸命に走りました。その後、幼稚園の演技があり、続いてはこんでキックや紅白玉入れの競技がありました。この体育祭を通して園児の皆さんをはじめ各世代と私達くすのき世代のメンバーがひとつになつて喜ばしい限りでした。さすが江戸川区ならではの良さだと思いました。

その思い出の日を一句
雲の無き
大秋空の
体育祭

『喜寿を迎えて』

東四長寿会 鈴木 和美



竹林に風
わたる露天
風呂に身を
沈めながら
しみじみと
幸せをかみしめています。
喜寿のお祝いにと子どもたちが黒川温泉へ誘ってくれました。楽しい時はあつという間に過ぎていくものです。

ほんの短期間に娘の心臓手術、兄の肺癌発病、糖尿病による弟の死、そして親友の病死や友人の認知症など、あまりにも不時の出来

事が多すぎて眠れぬ夜に、私は今、天中殺の真つ直中にいるのかしらと思つほかありません。私自身も足腰が痛くて、辛い時など「もうあの世へ行つてもいいかな」と弱気になってしまいます。心身ともに健康でいることの難しさを実感しつつも「そんな弱気でどうするの」という声が身の内から起つてきます。

新緑の街を歩きながら、いつまでこうして歩けるのかしらとつい考えてしまいます。でも今は、痛い足を

引きずりながらも歩ける
幸せを噛み締めています。
幸せな気持ちになれるのは、大好きな詩のおかげです。普段は忘れていても、ふと思ひ出す詩です。

年を重ねるだけでは
人は老いない
理想を失う時に
初めて老いがくる
歳月は皮膚のしわを増すが
情熱を失う時に
精神はしほむ
人は信念と共に若く
疑惑と共に老いる
希望ある限り若く
失望と共に老い朽ちる
(青春の詩 サミュエルウルマンより)

くすのき川柳

花もみぢ ぢぢの柏手 初日の出

南親友の会 杉浦紀久子

我が家にも 河津桜に 目白舞う

南葛西クラブ 斉藤 マツ

ものわすれ 長寿の証 認知症

一之江上親交長寿会 本間 益親

表彰者紹介 (敬称略)

◇区政功労者表彰

西瑞江四丁目長寿会 丸木 尚
交友会 浅沼 鈴子

◇東京都高齢者福祉功績者

スカイハイツわかば会 井上 守
◇東京都優良老人クラブ(一般表彰)
平井東長寿会 代表者 稲葉タキ子
受賞おめでとうございます。

新任会長紹介 (敬称略)

南翁会 志村 隆久
よろしくお願いたします。

計報 (敬称略)

南篠崎五丁目福寿会 佐藤 昌子
謹んでお悔やみ申し上げます。



民間緊急通報システム 「マモルくん」

機器による見守りサービスで、
24時間365日警備会社に対応し、
在宅生活を応援します。

★救急通報ペンダント

体調が悪く動けなくなった場合に、
ペンダントを押すと警備員がかけ
つけ、必要に応じて救急車も手配
します。

★ライフリズムセンサー

24時間生活リズムを感知しなかった
場合に通報する装置を設置します。

★煙感知器

台所などに設置し煙を感知すると
警備会社に通報します。

★安否確認の電話

月1回警備会社からお電話します。

◆対象者

★区内にお住まいの65歳以上の方。

◆料金

★月額2,160円ですが、減額制度があ
ります。

お申し込み・お問い合わせ先

〒132-8501 (住所不要)

江戸川区役所 福祉推進課 孝行係

電話5662-0314

三療サービス (はり・きゅう・マッサージ) 平成30年度 申請が始まります

◆三療サービスとは

三療師会会員の施術所で、はり・きゅう・マッサージを受けることが
できる制度です。三療サービスを受けるには三療券または三療割引券
が必要です。

現在、平成30年度分(平成30年4月1日～平成31年3月31日まで利用
できる券)の申請を受け付けています。

◆申請対象者

●昭和19年4月1日以前に生まれた方

三療券(200円で利用できる券)15枚と、
三療割引券(2,200円で利用できる券)10枚を発行します。

●昭和19年4月2日～昭和29年4月1日に生まれた方

三療割引券(2,200円で利用できる券)10枚を発行します。
※券は1冊の綴りになっており、年度内にひとり1冊です。



◆申請方法

○郵送で受け取る場合

「申請用ハガキ」(各施術所、熟年相談室、なご
みの家、カルチャーセンター、シルバー人材セ
ンター、くつろぎの家で配布)または「郵便ハ
ガキ」に必要事項を記入し郵送してください。
2月28日(水)までに区役所に届いた分は、3
月下旬に券を郵送します。

(3月1日(木)以降も申請は随時受け付けています)

○窓口で受け取る場合

4月2日(月)以降に孝行係(区役所2階3番)へ本人確認できる
もの(保険証・運転免許証など)を持参してください。代理の方が
来庁する場合は、代理の方の本人確認できるものも併せて持参して
ください。

※区役所本庁舎以外でのお受け取りはできません。

※4月上旬は窓口が大変混み合いますので、お急ぎでなければ、時期
をずらしての来庁をおすすめします。

(郵便ハガキ記入例)

- ・「30年度三療券希望」
- ・氏名(フリガナも)
- ・住所
- ・生年月日
- ・電話番号

※ハガキ1枚で
1人の申請です

編集後記

明けましておめでとございま
す。新春号では、連合会の活動報
告、救命講習の様子や日常生活で
役立つ情報などを掲載しています。
特集として区の銭湯についても掲
載されており、熟年者の健康
保持と交流の場として足を運んで
みてはいかがでしょうか。

〔広報部長 赤羽根 智英子〕

満月がひととき大きく見える
スーパームーンが、新春早々に見
ることが出来、今年も幸せな年にな
りそうです。今号の「銭湯に行
こう!」では、区内の全銭湯が載っ
ています。家では味わえない雰
囲気、人情を感じられる銭湯に出か
けてみませんか。

〔広報副部長 大野 茂〕

くすのきだよりも号数を積み重
ねるごとに、充実度が増している
と感じています。特集記事や三療
サービスの紙面等は、まとめるこ
とで保存版やシリーズ版としても
活用できます。

〔広報副部長 村井 征夫〕

さわやか体育祭が平成29年10
26日に実施されました。最初に行
う三代大玉空中リレーやおたま
すくいなどの競技は見ていてとて
も楽しかったです。記事で振り返っ
て見るのも楽しいですね。

〔広報副部長 塩川 富二〕

スポンサーへの御礼

本紙の発行に際しまして御協
賛いただきましたスポンサー各
位に厚く御礼申し上げます。今
後とも倍旧の御厚誼を賜ります
ようお願い申し上げます。

LET'S GO TO THE SENTO!

銭湯へ行こう!

銭湯へ
行こうっすう~

区内には現在36か所の銭湯がございます。この数は近隣の区と比較しても多く、まさに銭湯天国。まだまだ寒さの残るこの季節。お湯につかって体を温めませんか?



江戸川区銭湯MAP

江戸川区では銭湯MAPを配付しています。お近くの銭湯または区民施設でお配りしております。



入浴料金のご案内

- 大人：460円
- 中学生：300円
- 小学生：180円
- 未就学児：80円



※大人用都内共通入浴券(10枚)は、4300円で販売しています。
 ※なお、保護者同伴の小人(未就学児)は2名までは無料です。

健康長寿協力湯

区では65歳を迎える区民の方に「入浴証引換券」を送ります。お近くの銭湯で「入浴証」に交換していただくと、半額で入浴できます。

銭湯マナー

- その言** 浴槽へ入る前にかけ湯を忘れない。
- その式** 使わないときは、湯水を止める。
- その参** 入浴後にタオルで身体を拭く。

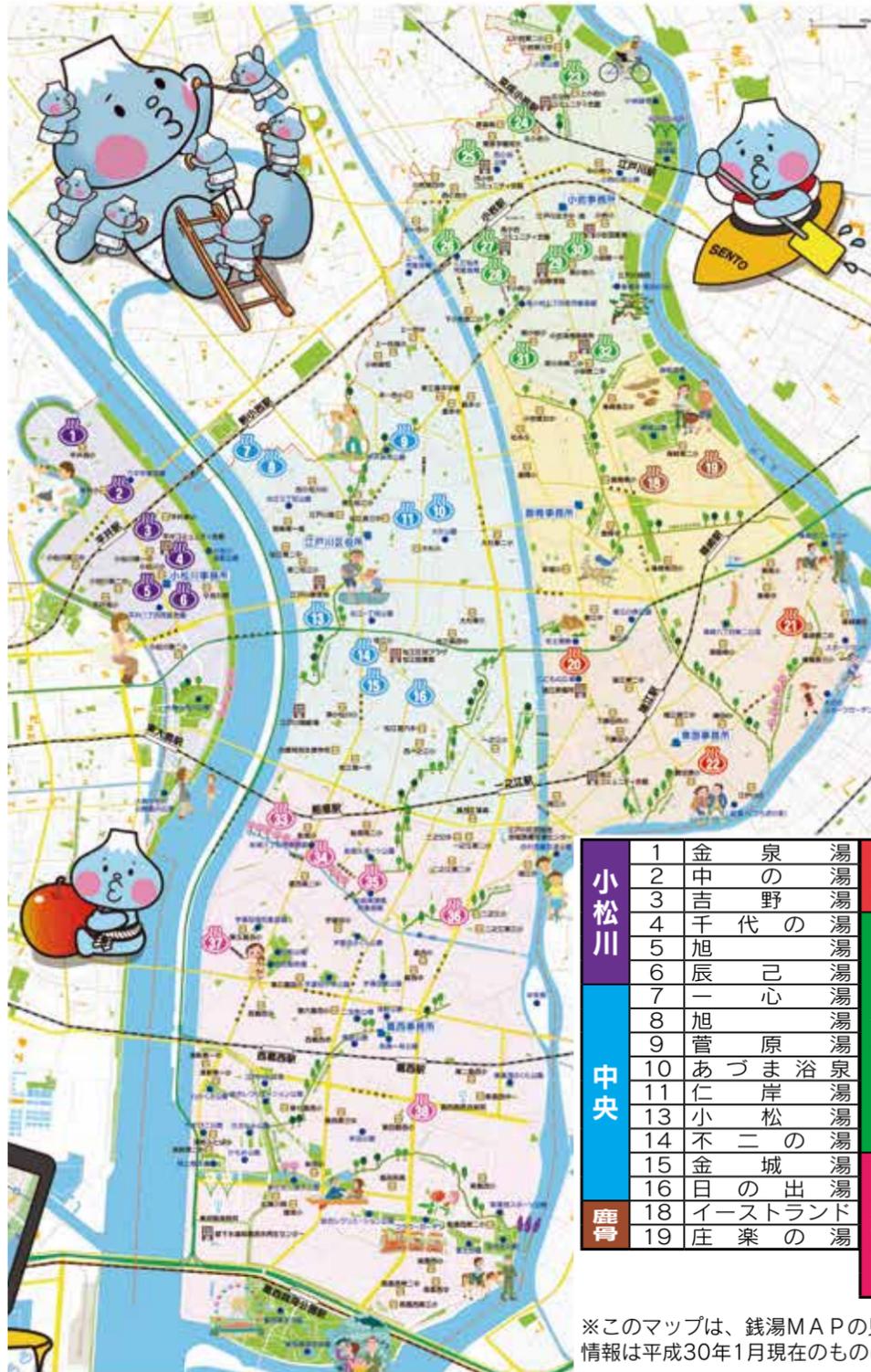
マナーを守って楽しく入るっすう~!



各浴場の最新情報については、ホームページをご確認いただくか、直接お問い合わせください。

お問い合わせ

産業振興課商工勤労係：5662-0523
 公衆浴場組合江戸川支部ホームページ
<http://www.oyunofuji1010.com>
 江戸川区浴場組合で検索!



行こう! 湯ごう! イベント湯

- グレープフルーツ湯 3月(最終日曜日)
- ラベンダー湯 4月(最終日曜日)
- しょうぶ湯 5月5日(こどもの日)
- 母の日 5月(第2日曜日)
- 父の日 6月(第3日曜日)
- よもぎ湯 6月(最終日曜日)
- ラベンダー湯 7月(最終日曜日)
- ペパーミント湯 8月(最終日曜日)
- 敬老の日 9月(敬老の日)
- ジャスミン湯 9月(最終日曜日)
- 銭湯の日 10月(第2日曜日)
- りんご湯 11月(最終日曜日)
- ゆず湯 12月(冬至)
- じゃばら湯 1月(最終日曜日)
- レモン湯 2月(最終日曜日)

小松川	1	金泉湯	東部	20	春江湯
	2	中野湯		21	竹の湯
	3	吉野湯		22	第二寿湯
	4	千代の湯		23	鶴の湯
	5	旭湯		24	地藏湯
	6	辰己湯		25	吉野湯
中央	7	一心湯	小岩	26	武蔵湯
	8	旭湯		27	大黒湯
	9	菅原湯		28	照の湯
	10	あづま浴泉		29	友の湯
	11	仁岸湯		30	亀の湯
	12	小松湯		31	島田浴場
鹿骨	13	不二の湯	葛西	32	みどり湯
	14	金城湯		33	鶴の湯
	15	日の出湯		34	あけぼの湯
	16	イーストランド		35	乙女湯
	17	庄楽の湯		36	宝来湯
	18			37	小島湯
		38	仲の湯		

※このマップは、銭湯MAPの見本になります。情報は平成30年1月現在のものになります。