



えどがわ くすのきだより

第139号のみどころ

- 2面：おもな行事予定
- 3面：福祉事業案内他
- 4・5面：クラブ紹介
- 6面：会員の随筆
- 7面：広報部員コーナー他
- 8面：健口体操

<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/>

くすのきクラブ連合会 令和4年度定期総会

▼定期通常総会



5月9日(月)にくすのきクラブ連合会定期通常総会がタワーホール船堀にて行われました。前年度の事業報告、決算・監査報告、そして今年度の事業計画・予算案などが決議され承認されました。



村田連合会長あいさつ

3年振りにくすのきクラブの代表者にご出席いただき、令和4年度定期通常総会および懇親会を開催できましたことを心より御礼申し上げます。

令和2年6月に高瀬巖前会長の後任として連合会の会長を仰せつかり活動してまいりましたが、各クラブの皆様とお会いする機会がないまま2年が経過し、本総会で初めて顔を合わせることができましたことを本当に嬉しく思います。

昨年の総会以降28名の会長が退任され、新たに24名の会長が就任されました。退任された皆様には大変お世話になりました。新会長の皆様には、連合会活動へのご理解、ご協力をいただきますようお願いいたします。

くすのきクラブは結成60周年の節目を迎えましたが、長い歴史を築いてきてくれた先輩方の意思を受け継ぎながら、精一杯努力をして地域の発展のために頑張つてまいりたいと思います。今年度も皆様方のお力添えをどうぞよろしくお願いいたします。

令和4・5年度 くすのきクラブ連合会役員

新任会長紹介(敬称略) よろしくお願ひします	会長 五葉会 村田 清治	副会長 百向会 岡田 隆 善正友の会 松岡 弘 なぎさ麗樹会 河瀬 武則 西小岩中央米寿会 野村 和男 スカイハイツわかば会 井上 守 延寿会 山崎 一男	総務部長 今井長寿会 大山 芳男	総務副部長 西南福寿会 太田二三子	総務 一之江長寿会 佐藤 和子 友和ことぶき会 鶴岡 重彦 第三長命会 川島 雄次 七寿会 田中 正実	会計 第二新田長寿会 関口千鶴子 平井東長寿会 林 敬三	監事 扇子田長寿会 高山 稔 鹿骨第一健和会 田島 幹久	研修部長 一之江こだま長寿会 磯野 正	保健レクリエーション部長 上一色西睦会 三宅みさ子	奉仕部長 福寿会 五十嵐かず子	広報部長 さざなみ会 赤羽根智英子	松二会 山本 素也 二東長生会 志村須美枝 美恵多会 五十川 日 司親和会 岩田 光正	退任会長紹介(敬称略) お疲れ様でした	篠崎敬友会 中條 敏夫 二之江長生会 池田 幸男 いかづち会 森 耕太郎 若松会 村田耕太郎 東小松川東松会 阿部喜美男 西船堀船出会 眞中恵美子 鹿島みどり会 小宮美佐夫 瑞江長寿会 石川 敏彦 鹿骨五和会 高橋 邦夫 宇喜田三角寿会 宮元第一福寿会 越野 勇夫 臨海二丁目かもめ会 鹿骨五和会 関原 千振 小松川つばさ福寿会 小松川つばさ福寿会 柿野谷婦美子 江戸川北部ターゲット・バード・ 松浦ミツエ ゴルフクラブ 谷口 愼亮
---	------------------------	--	----------------------------	-----------------------------	--	---	---	-------------------------------	-------------------------------------	---------------------------	-----------------------------	--	--------------------------------------	---

例年の行事の様子・おもな行事予定

一昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症により、会員の皆様は限られた中で活動されていると思います。このような状況ですが、本年度も本誌の発行をとおしてくすのきクラブの情報を発信してまいります。



さわやか体育祭



輪投げ大会



熟年文化祭



合唱祭

令和4年度 おもな行事予定

※新型コロナウイルスの影響で中止または内容を変更する場合があります。

実施月	行事	開催場所
7月	くすのきクラブ連合会 結成60周年記念式典	総合文化センター
10月 ～ 11月	さわやか体育祭	陸上競技場
	第43回リズム運動大会 第10回輪投げ大会	スポーツセンター・総合体育館
2月	熟年文化祭	総合文化センター
	第20回合唱祭	総合文化センター

計 報 (敬称略)
宮元第一福寿会 三好 一龍
謹んでお悔やみ申し上げます

江戸川区からのお知らせ

自動通話録音機の給付対象を拡大しました！ ～無償でお渡ししています～

区内の特殊詐欺被害は前年より増加しています。犯人は自分の声が録音されることを嫌がるため、自動通話録音機は詐欺防止に有効です。ぜひご利用ください。

- 対象：70歳以上の方だけでお住まいの世帯
- 本人確認書類（健康保険証など）を持参の上、各なごみの家または消費者センターへお越しください。録音機はその場でお渡しします。

- ①電話をかけてきた相手に警告メッセージが流れてから電話が鳴ります。
- ②電話に出ると自動で通話内容を録音しますが、留守番電話も活用して「電話に出ない」ください。
- ③もし電話に出てしまって「お金の話」をされたら、すぐに切り、110番通報しましょう。

個人情報絶対に伝えてはいけません

✕「一人暮らし」
✕「自宅に現金がある」



図 地域防災課防犯防災係 ☎ 5662-9018

熟年者・障害者世帯の方へ 家具の転倒防止の施工をします

地元の大工さんが家具の転倒防止金具を無料で取り付けます。

【施工箇所】たんす・食器棚・冷蔵庫など9カ所まで

【対象】65歳以上の熟年者または障がい者のみの世帯で、自力で取り付けが困難な世帯

※集合・賃貸住宅にお住まいの方は管理組合などの承諾が必要です。

図 福祉部福祉推進課住宅係
(区役所本庁舎北棟2階3番)

☎ 5662-0517



【施工例】たんす

弁護士などによる「不動産無料相談会」

土地、建物の相続など、不動産に関する無料の相談会です。

【日程】6月14日(火)、7月12日(火)、9月13日(火)

【時間】13時～16時

【場所】タワーホール船堀 3階 産業振興センター

【申し込み】下記問い合わせ先に電話で申し込み

図 全日本不動産協会江戸川支部

☎ 5663-7704 (10時～16時、水、土、日、祝を除く)

【後援】江戸川区

※新型コロナウイルス感染状況等により、中止または延期する場合があります。

江戸川消防署より

◎江戸川区における火災件数

	令和元年	令和2年	令和3年
火災件数	165件	133件	148件
住宅火災件数	82件	68件	70件

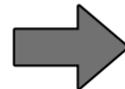
左の表の通り、江戸川区内における住宅火災は毎年70～80件前後発生しています。



◎住宅火災の主な原因と事例（過去10年間の火災状況より）

1位：ガス・電気コンロ 191件（24%）

- ・コンロの炎が、着衣に着火
- ・コンロの炎が上部や周囲にある布巾等に着火
- ・魚焼きグリルに残っていた油かすに着火
- ・調理中のコンロから離れ、油が発火

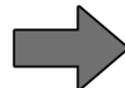


◎注意事項・対処法

- ・調理の際、すそや袖で接炎しないように注意する
- ・コンロ周りは整理整頓、こまめに清掃する
- ・調理中は火のそばから離れない

2位：たばこ 143件（18%）

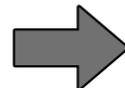
- ・就寝前に喫煙、火種が床面に落下し出火
- ・飲酒しながら喫煙、火種が床面に落下し出火
- ・吸い殻をごみ袋に廃棄、残っていた火種から出火



- ・たばこは、水を張った灰皿で 確実に消火する
- ・寝たばこは絶対にしない
- ・火種を落とさない安全な場所で喫煙する

3位：放火 114件（14%）

- ・何者かが、何らかの火源を用いて共同住宅の共有部分にある段ボールに放火



- ・他人が入り出す場所に可燃物を放置しない
- ・家の周りを整理整頓する

住宅用火災報知器は、火災を早期に発見し命を守るのに有効な機器です。設置後約10年で交換しましょう！

東部地区

くすのき福寿会

会長：五十嵐かず子
会員：100名

松江地区

くすのき一之江上親交長寿会

会長：藤原 勝枝
会員：78名

クラブ紹介

くすのきは地域の行路 交流と出逢い

【クラブ会長より】

私共、一之江上親交長寿会は、設立をしましてから、令和4年で56年目を迎えます。現在会員数は78名でございます。

主な活動は、一之江コミュニティ会館にて、リズム運動、カラオケ、輪投げ等を行っております。また、役員会、定例会、誕生日会

等も行っておりましたが、コロナ禍の中で中止も多々ございました。ですが、会員とのふれあいそして体力の維持、



藤原一座

またご家族との交流も図っていきたくと役員共々心がけております。また、年一回の研修

健康と笑顔の会をめざして

【クラブ会長より】

我がくすのき福寿会は昭和44年11月に設立されました。現在100名の会員で活動しています。代々の会長から受け継いだ福寿会をより楽しく笑顔あふれる会にするため、定例会、誕生会、リズム運動、輪投げ、カラオケ、宿泊・日帰り研修、そして自治会とともに団地周辺清掃、缶整理等を行ってきましたが、コロナ拡大のため、すべての活動ができなくなりました。現在、

週に1回金曜日に行っているリズム運動は、皆さんに会えて、おしゃべりが出来て、リズムの先の楽しい話の中、笑い声が絶えない健康的に過ごす唯一の時間となっております。

そして令和2年9月、会員



新入会の方と一緒にリモート出演者で集合



ラジオ体操 駐車場空き地にて(2021年8月21日)

中でも、喜々として集まる皆

旅行、そして長寿の祝等で簡単な芝居と踊り等を舞台上で行い、皆様に笑って楽しんでいただきたくて、川島前会長と相談をして藤原一座を10年前に立ち上げ、町会の祭りにカラオケ、踊り、リズムダンス等、出演参加しております。それぞれに工夫して楽しんでいくようです。リズムダンスも早く組踊ができることを願っています。

そして町会の皆様方や、町会長はじめとして、民生委員のお二人も入会して頂き大変感謝しております。とにかく

の方から「外でできる身体を動かせることをやろうよ！このままだとみんな動けなくなるよ!!」との声があり、駐車場の広場で朝7時からラジオ体操第一・第二を月曜から

土曜日毎日

日行い、1年半が過ぎました。今年の冬は時に寒く、

手足がしびれるほどの冷たい北風の

「元気で、そしてちよつとだけ物忘れして」素敵な一日一日を送っていただけのことを願っております。



熟年文化祭にリズムダンスで参加しました

さんの中には90歳を過ぎた方もおり、「毎日元気なみんなに会えて嬉しい！ ありがとうね!!」と毎朝声をかけ合い、健康で1日のスタートができることに感謝の思いでいっぱい

ラジオ体操の仲間から5名の方が入会し、リズム運動もはじめてなのにオンラインリズム運動に参加して、緊張と大喜びのリズム運動は大盛り上がりでした。

これからも皆さんとともに助け合い、手をつなぎ健康第一で幸せと笑顔満開の福寿会のさらなる発展を目指してまいります。

葛西地区

くすのき船堀三丁目喜生会

会長：尾内 芳平
会員：83名

小松川地区

くすのき平井新生会

会長：佐藤 律子
会員：54名

クラブ紹介

新生会だよりを大切に

〔クラブ会長より〕

平井新生会は平井五丁目会館を拠点として、現在54名の会員で活動しております。昭和48年に発足して歴代の会長のもと活動しております。

リズム運動、民謡民舞、輪投げ、合唱曲練習は会館で、ゲートボールは荒川河川敷で毎日(雨天以外)行っています。春秋のゲートボールリーグ戦があり、練習には力が入っています。



秋田あめ売り練習

民謡民舞は、長寿の集い、地連芸能祭、熟年文化祭等に参加しております。年に1回は、新しい踊りを修得します。町会の行事として、納涼大



リズム運動休憩中 100歳の梶さんを囲んで

会、ラジオ体操、ふるさとまつり等に参加しております。

新生会だよりも手書きで月1回お知らせ、前月に参加した行事の内容など楽しく書いて会員全員に配布しております。

す。しかし今はコロナ禍で、行事が中止しているためお知らせがありませんので中止になっています。新生会だよりは前会長郡市さんが書きました。残念ながら12月末に亡くなりました。

今はコロナ禍で行事が中止で書くことがありません。行事が平常にできるよう祈って新生会だよりに書くことと思っています。

『笑顔、あいさつ、思いやりの実行で明るく温もりのある会とする』ことをモットーに活動していきたいと思っています。

いつも元気で明るくほがらかに

〔クラブ会長より〕

私たちのクラブは、現在会員数83名で活動しております。健康保持活動として、リズム運動、輪投げ、ポッチャ、カラオケを新川さくら館や町会会館で行っています。いろいろな体を動かせるため、笑顔で皆さん帰っていかれます。

「できて楽しい」という声が多くあります。

レクリエーション活動として、誕生会を3カ月に1回、三丁目会館にて行っています。皆さん毎回とても楽しみにされています。現在は新型コロナウイルスの影響で開催を自粛しているため、該当の方にプレゼントをお渡ししていません。

地域との交流活動として、町内の清掃活動を船堀三丁目でおこなっています。毎月実施



3月5日に輪投げ実施

しており、地域の人との交流が図れ、皆さん喜んでいきます。

新型コロナウイルスの中でも、マスクの励行・手指の消毒、入館時の体温測定を行っているが活動をしています。感染症予防対策をやっているのが安心して活動しています。町内会の掲示板を通じて会



3月にさくら会館でリズム運動を行ったメンバー

員募集を行い、今年は3名の方が入会されました。「いつも元気で明るくほがらかに」をモットーに今後も活動していきたいと思っています。

会員の随筆

私の宝物

くすのき東四長寿会

鈴木 和美



雨の日の
昼下り。久
しぶりにカ
レーを作り
ながらムー
ド音楽を聞いていた。大学に入っ

たばかりの頃のこと。東京駅の赤レンガ街のステーキハウス。ディナーを終えて私達2人は街燈のレング街を歩いた。この頃はやってきたのはマヒナスターズの「泣かないで」だった。高校時代からの英語の家庭教師だった外語大の先生。歩きながらこの曲を口ずさんでくれた。この夜の「さよなら」がつかつたのを思い出す。CDの次々とかかる曲にのせて、若き日の思い出がよみがえる。カラオケが流行しはじめた頃、私が人前で初めて歌ったのが「たそがれマ

イラブ」。娘が誘ってくれた上野の居酒屋のステージで、私の横に立ち、心配そうに私の背中をそっとたたいて、リズムをとってくれた娘の顔が忘れられない。また、茅ヶ崎で息子が誘ってくれた居酒屋で歌った「コモエスタ・赤坂」。この時の息子のやさしさと若々しさが眩しかった。

そして、ギターの先生との思い出は多すぎる。「アルハンブラ宮殿の思い出」バリオスの「ワルツ」等々、いつもねだって弾いてもらった。映画評論家の淀川長治ではな

いけれど、「いやー歌っていいものですね」。音楽の思い出は、ダイヤモンドやルビーにも勝る私だけの宝物。第一の宝物はもちろん子ども達です。出来上がったカレー。今宵は歌や曲の数々を着にして子供達が送ってくれたワインと手作りのブランデーケーキで一人酒。ちよつと淋しいけれど心はバラ色！ です。

くりやより カレーのかおり
桜花あかり



「靴」から始まる思いやり

くすのき上中百々の会

石川 武敬



老人(私)
と子どもたち。心にうつりゆくよしなしごと

を、そこはかとなく書きつづければ、と書かれた「本」を思い出し私も書くことに挑戦しました。

ろいろな物を繰り返し立木の上に向かい、投げているのです、その内一人は片方しか「靴」を履いていません、遊びかと思いましたが、何をやっているのかと不思議に思い聴くと、一人の子どもが投げた「靴」が高い立木の「枝」に絡み落ちてこないで、靴を取るべく手近にある物を投げているとのことです。確かにその場所が2階の窓の「ひさし」くらいの木の枝に、鎮座しているのです、投げても投げても「靴」に届きません。

そこで、私も手伝うべく周りを捜しますが、公園の中ですので適当な物はありません、そこで長物の竿を借りたく、公園の向かいの家に向かい、年配の家主に事情を話しましたところ、快く手近の数本の竿とビニールテープを貸してく

ださいました、お借りした数本の竿を子どもたちも手伝い、ビニールテープで繋ぎ、立木の上へと伸ばしていきますが、途中で「へなへな」と曲がり届きません。繋ぎ直しては繰り返しますが、惨敗です。一同途方にくれますが、再度家主の方に頼み、何かないかと探しますと、一階の屋根に届くくらいの梯子があり、貸してくださいました。早々に立木に梯子を掛け、子どもたちがかわりがわり上がり

ますが、数段上がりますが怖いと降りて来ます、それ以上は行動に移れません。一同あきらめ途方にくれていきますと、その状況を見ていた通りがかりの、自転車に乗った中年の男性の方が事情を知りま

す、身軽にもすらすらと梯子を上り、木の枝から枝と移り、「靴」を落としてくれました、一同拍手です。降りてきた男性に子供たちと私も厚くお礼を述べました、ま

た、お借りした梯子、竿などを家主に返しますと、子どもたち数名も、家主にお礼を申しているのです、その姿に感激しました。また、自転車の男性の方は、子どもの頃はよく木登りをしたものだと言っていました。その間3〜40分くらいでしょうか、みんな疲れましたが一同安堵しました。

今日もいつものように、総武線ぎわより新中川放水路の土手を下流に向かい、秋色に染まる瀬戸口公園の落ち葉を踏み、藤棚の下のベンチに腰掛け、一休していると

きのことです。数名の小学生でしようか、子どもたちが立木に向かい、なにやら長い木の枝などい

た、お借りした梯子、竿などを家主に返しますと、子どもたち数名も、家主にお礼を申しているのです、その姿に感激しました。また、自転車の男性の方は、子どもの頃はよく木登りをしたものだと言っていました。その間3〜40分くらいでしょうか、みんな疲れましたが一同安堵しました。

このように、公園の向かいの家の方、通りがかりの自転車の中年男性の方の協力が無ければ、この「靴」は取れませんでした、なぜか「心」が「すーと」した一時でした。夕暮れの赤く染まる雲間に沈みゆく太陽に、心とられ、かすかに見えし富士の山、スカイツリーを眺め、川面に集う鳥を眺つつ、一路小岩へと歩を進めました。なお、残念ながら私も梯子を上

がれませんでした。高所恐怖症かも。

広報部員コーナー ～葛西地区～

「今こそ共生の時代」
くすのき清新北ハイツ若葉クラブ 会長 岡本 智博

新型コロナの猛威が人間社会を襲っている。「共生」の哲学が叫ばれて久しいが、人々は今これを虞れ、家に閉じこもっている。東京都の発表によると2月4日の感染者は1万9798人で、第6波のピークを形成しつつある。その例にもれず、国内では新型コロナウイルス感染者が9万8374人となり、3日連続で9万人を超えた。コロナ禍はいつ頃終息するのであるのか。大いに不安である。しかし人びとは少し前まで「共生」の重要性を喧伝していたのに、今はそれどころではないと、尻込みしている。

しかしながら、コロナ禍に起因する閉じこもりと共生の哲学の重要性は、決して相容れるものではないはずである。文明の発展した今日、スペイン風邪が流行った時のように、他人との没交渉を優先することがあつてはならない。マスクをかけることはあつても、人々の集まりが制限されることは、あつてはならないのである。これは、人間社会の叡智で、乗り

越えられるはずである。ここはひとつ、こうした方向にストップをかけ、ソーシャル・ディスタンスを確保して、あるいは先進技術を駆使して、社会閉鎖に逃げ込もうとする人に勇気を喚起して、新たな社会構造の構築・維持・推進の実を挙げようではないか。コロナ禍による社会の閉塞と、人々の共生の重要性は、決して二律背反のことではないと考える。

このことを改めて認識し、遠慮せずに勇気をもって、集会を開催しようではないか。安易な妥協で付和雷同せず、怠情な道に逃げ込まず、このような時だからこそ、集会の意義・意味を確認しあおうではないか。皆さん、頑張つて、防備して、集会を開催し、有意義な方向を見つけ、行動しようではありませんか。



シニアのためのオンライン (ZOOM) 体験教室 (後援：江戸川区)

コロナ禍で会う機会がなくなつたお仲間とリモートで交流してみませんか？

日時：7月17日(日) 13:30~16:30
場所：中央くすのきカルチャーセンター1階会議室 (江戸川区西小松川町34-1)
内容：パソコン上でオンラインアプリ (Zoom) を体験
定員：電子メールが使える60歳以上の区民 6名 (抽選)

費用：2,000円 (希望者には、後日無料フォローアップ)
持ち物：ご自身のパソコン (推奨)、持参できない方には会のパソコンを貸与
申し込み：6月30日までに下記アドレス宛に「電子メール」で申込 (件名に「オンライン体験教室申込」、本文に氏名・住所・年齢・メールアドレスを記載して送信)
申込先：kenfujii1024@yahoo.co.jp
問合せ：江戸川シニアパソコン・ネットワーククラブ 藤井 ☎080-3084-5159

編集後記

新年度から二ヶ月がすぎ、未だ収束のつかないコロナ禍。リズム運動他、地域活動に励んでいる中、最近区内で多発している特殊詐欺や不審者情報、が区より届きます。本紙三面に掲載した「自動通話録音機」は区から無償で提借され、私も設置していますが高齢者の強い味方です。一人ぐらしの高齢者の方に、ぜひ設置して欲しいものです。

〔広報部長 赤羽根 智英子〕

早いものでこの四月で丸二年になる。コロナ禍の新しい生活環境と、各種の会議の中止が続いて、そろそろ元の状態に戻りたい。さて本号では健口体操の記事を取り上げております。特に熟年者の健康維持には口からと昔から云われます。イラストの①～⑤までを行う事で、唾液を必要量出しビタミンを補足すれば日頃の体力は保てます。是非行ってみて下さい。

〔広報副部長 倉橋 延直〕

新年度に入り希望に満ち躍進を望むこの頃、未だにコロナが終息なくオミクロン株BA・1、BA・2と最近では新種株EXと次々と出現し、くすのきクラブ活動が中止が多く今年度こそ皆様共々期待を胸に健康維持する活動が出来る事を願います。広報誌だけで繋がる今の活動は誠に残念であります。クラブ会員が通常に向かう事、願う所です。

〔広報副部長 橋本 政勝〕



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。

けんこうたいそう

健口体操

加齢とともに唾液は減り、舌や頬の筋肉が衰え、飲み込む力が弱ってきますが、「健口体操」でお口の老化を予防することができます！

昨年、モデル会場として、2つのリズム運動会場で「健口体操」を3か月継続して頂きました。実施後のアンケートでは、「口の渇きが少なくなった」「のどにつかえる感じが減った」等の感想がありました。

そこで今回は、皆さんにも、お口の機能をアップする「健口体操」をご紹介します。いつまでも“おいしく”“楽しく”“安全”に食べられるように、毎日の生活の中に「健口体操」を取り入れてみませんか？ 最初はハード。でも効果は絶大です。

※こちらから、「健口体操」の詳細・動画をご覧ください



つづけよう 健口体操 口の中がきれいになり、誤嚥を予防します

1 ついつい体操



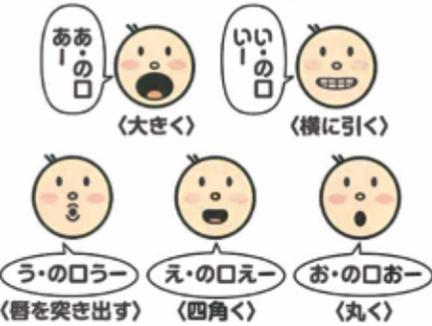
唇をしっかり動かし、声を出して言う。

お口の健康チェック!!

- お茶や汁物でむせる
- 飲み込みにくい
- 固いものが食べにくい
- 口が渇く
- 口の臭いが気になる

一つでもチェックがついた方は、歯科医院へご相談ください。

2 あいうえお体操



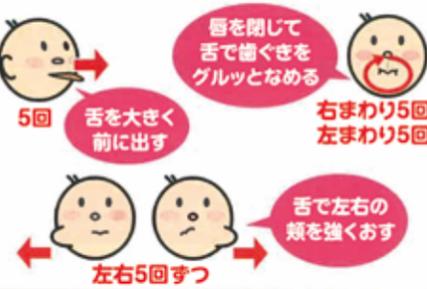
★ゆっくり3回、少し早く3回、もっと早く3回、続けて行いましょう。
★言葉は大きな声ではっきりと。

3 パタカラ体操



★最後に、「パタカラ」バンバンバン、
「パタカラ」バンバンバン、
「パタカラ」バンバンバン!!

4 ペロ体操



5 だ液腺マッサージ



問い合わせ：健康サポートセンター歯科衛生士まで

- 中央/5661-2467 小岩/3658-3171 東部/3678-6441 葛西/3688-0154
- 清新町/3878-1221 鹿骨/3678-8711 小松川/3683-5531 なぎさ/5675-2515

江戸川 歯 っらっちチェックのご案内

区では、舌の動きや飲み込む力などを見る、お口の健康診断を実施しています。

対象：65歳以上の区民の方

※昭和27年・32年生れの方は、「お口の節目健診」として6～11月に受診

健診内容：歯の状態、かむ力、口腔衛生状態など、食べること、飲み込むことに関する検査

費用：無料（※健診の結果、治療や精密検査などが必要な場合は自己負担となります）

問合せ：後期高齢者医療制度ご加入以外の方 介護保険課事業者調整係 ☎03-5662-0032

後期高齢者医療制度ご加入の方 健康推進課健診係 ☎03-5662-0623

受診方法：事前に区内指定歯科医療機関へ予約し、受診してください。

※こちらから、詳細や区内指定歯科医療機関一覧がご覧いただけます

