回覧

南篠崎町会

総合防災訓練

～ いざという時に備えよう！ みんなで学び、みんなで守る ～



開催日 12月6日(日)

時　間 午前10時～12時

場　所 江戸川区立 鎌田小学校

※雨天時は訓練内容変更の上、体育館で行います

訓練内容

防災講習会「家庭の防災」

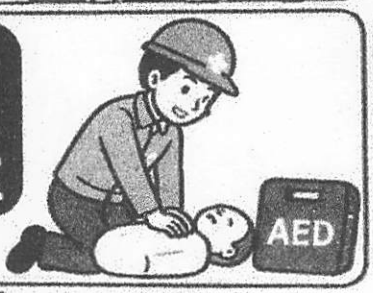
～家族を守るための基本的な考え方～



初期消火訓練・煙体験ハウス



AED訓練・通報訓練・地震体験車



「スプレー式消火器」の消火体験



※３年前にお配りした「スプレー式消火器」は使用期限が過ぎているので、ご持参ください。

参加者に防災備蓄品プレゼント！

ポニーとのふれあい・乗馬体験も！



令和８年度訓練

回覧

令和８年１０月３１日作成

令和８年度　総合防災訓練実施要綱

日時　令和８年１２月６日（日）

午前 10 時開始―12 時終了予定

１丁目参加予定人員および各丁目責任者

１丁目責任者	相原副会長	誘導者　消防団	１名
参加者　町会員	50 名	大人 30 名　子供 20 名	
集合場所	吉野運輸倉庫株式会社（南篠崎町１－10－1）		
出発時間	午前９時 40 分出発　鎌田小学校へ向かう		

２丁目参加予定人員および各丁目責任者

２丁目責任者	須賀副会長	誘導者　消防団	１名
参加者　町会員	40 名	大人 20 名　子供 20 名	
集合場所	２丁目さくら公園		
出発時間	午前９時 45 分出発　鎌田小学校へ向かう		

３丁目参加予定人員および各丁目責任者

３丁目責任者	粟野相談役	誘導者　消防団	１名
参加者　町会員	30 名	大人 20 名　子供 10 名	
集合場所	３丁目つつじ公園		
出発時間	午前９時 30 分出発　鎌田小学校へ向かう		

谷河内参加予定人員および各丁目責任者

谷河内責任者		誘導者　消防団	１名
参加者　町会員	20 名	大人 10 名　子供 10 名	
集合場所	谷河内野球グランド前		
出発時間	午前９時 30 分出発　鎌田小学校へ向かう		

多数の皆様のご参加をお願い申し上げます

実施場所　鎌田小学校
南篠崎町二丁目 45 番 18 号

4 丁目参加予定人員および各丁目責任者

4 丁目責任者	松嶋副会長	誘導者　消防団	1 名
参加者　町会員	30 名	大人 15 名　子供 15 名	
集合場所	朝日信用金庫南篠崎支店前		
出発時間	午前 9 時 30 分出発　鎌田小学校へ向かう		

5 丁目参加予定人員および各丁目責任者

5 丁目責任者		誘導者　消防団	1 名
参加者　町会員	10 名	大人 5 名　子供 5 名	
集合場所	野田屋呉服店前		
出発時間	午前 9 時 45 分出発　鎌田小学校へ向かう		

【注意事項】

① 参加者は各丁目集合場所に出発時刻までに集り、責任者及び誘導者の指示に従い避難を想定して鎌田小学校へ移動。午前 9 時 55 分到着で学校集合を完了する。
② 責任者及び誘導者は、模擬受付簿で参加人数を確認し防犯防火部長に報告する。
③ 服装は自由です。サンダル履きはおやめください。
④ 発熱(37.5 度以上)や体調不良がある場合は参加をお控えください。
⑤ 雨天時は、訓練内容を変更して体育館のみで行います。
⑥ 3 年前の訓練で配布した「スプレー式消火器」は使用期限が切れますので持参ください。

【訓練内容等】

●防災講習会・初期消火訓練・煙体験ハウス・AED 訓練・通報訓練・地震体験車。
●当日参加者には粗品を差し上げます。≪長期保存水、保存食、お菓子(中学生以下)ほか≫

南篠崎町会　会長　　牧野　幸之助
副会長兼防犯防火部長　　細井　信之

ウオーキングフェスタ えどがわ2026

～ 水面きらめく、笑顔はずむ、秋のウオーキング ～



令和８年11月23日（月・祝）

式　　典：午前９時００分～

スタート：午前９時２５分～

コ ー ス：江戸川河川敷（裏面参照）

会　　場：水辺のスポーツガーデン

※小雨実施・荒天中止

＼ 会場では企画やブースもあります！ ／

スタンプラリー

今年も実施！！

先着100名

ブースを回ってスタンプを集めよう！

健康・食育コーナー

江戸川区医師会など医療五団体・地域活動栄養士会による相談コーナーです

もぎ店・物産展 キッチンカー出店

美味しいメニューをご用意！友好都市より物産展も出店します！

抽選会

毎年大好評！！

豪華景品が当たるチャンス！

※抽選券は完歩証、スタンプカードを本部で引換

青空ヨガ・ストレッチ指導

どなたでも参加できます！

青空の下で心と体をリフレッシュ！

パフォーマンス

「BLUE WINGS」の皆様によるチアダンスの実演があります！

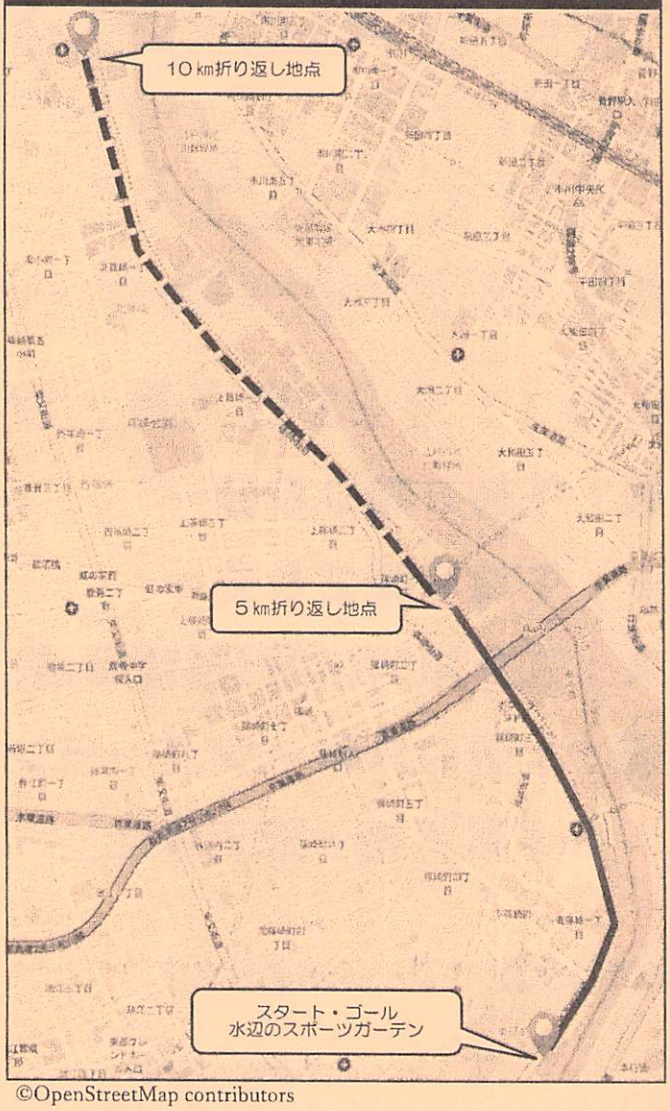
主催：江戸川区ウオーキング協会

運営：ウオーキングフェスタえどがわ2026実行委員会

◆後援：江戸川区　◆協賛：大塚製薬株式会社

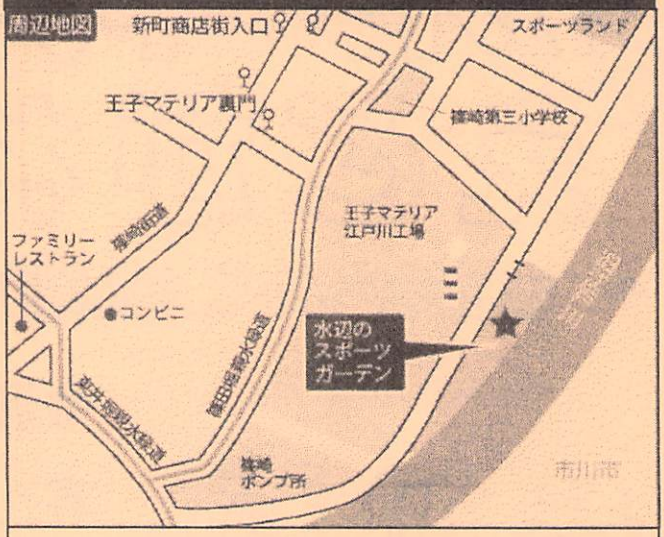
〒132-8501 江戸川区中央1-4-1（スポーツ振興課スポーツ係内） TEL:03-5662-1636

ウオーキングコース



©OpenStreetMap contributors

会　場　アクセス



京成バス

- 篠崎駅から新小 71（瑞江駅行き）、
  小 72（瑞江駅行き）、小 72（一之江駅行き）
  「新町商店街入口」下車徒歩 13 分
- 瑞江駅から小 72（JR 小岩駅行き・
  江戸川スポーツランド行き）、
  小 73・76（江戸川スポーツランド行き）
  新小 71（JR 新小岩駅行き）
  「王子マテリア裏門」下車徒歩 13 分
- 一之江駅から小 72（JR 小岩駅行き）
  「王子マテリア裏門」下車徒歩 13 分

〈注意事項〉

＊　体調管理をしっかり行い参加してください。

＊　飲み物は各自で用意してください。
（完歩後にポカリスエットまたはボディメンテを配布予定です。）

＊　ウオーキングに適した服装、履き慣れた靴で参加してください。

＊　歩行中は係員の指示に従い、ルールを守り、事故等に気を付けてください。
なお、病気療養中の方は、主治医に相談の上、参加してください。

＊　大会開催中の事故・傷病への補償については、主催者側が加入する保険の範囲内で対応いたします。ただし、その後の処置については各自で行ってください。

＊　大会中に撮影した写真や映像等は、インターネットやパンフレット等に掲載することがあります。また、その掲載権・使用権は主催者に属しますのでご了承ください。

Koiwa Fire Station

消防こいわ

No. 404
令和8年10月

【発行】小岩防火防災協会／小岩災害防止会／小岩防火管理者研究会／小岩危険物安全会／小岩消防団　【監修】小岩消防署

秋の火災予防運動

令和8年11月9日(月)～15日(日)

「見えぬ火を
見抜く心で 守る家」

東京消防庁 火災予防標語

作者 佐藤(さとう) 環(たまき) さん 【中野区在学】



近年、リチウムイオン電池（モバイルバッテリー・スマートフォンなど）**火災が急増**しています。便利な反面、間違った使い方、捨て方により発火し火災が急増中です!!

また、小岩消防署管内では、住宅火災の**出火原因1位がガス器具**です。

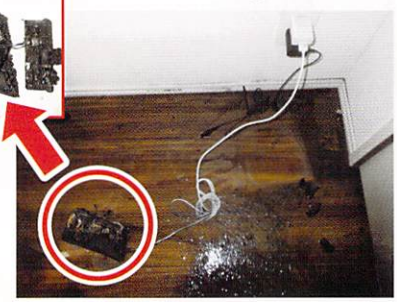
これからの季節は空気が乾燥し、火災が起きやすい時期です。火災を起こさないためにも出火を防ぐポイントを押さえましょう。

リチウムイオン電池火災を防ぐ5つのポイント



1. 指定された充電器を使用する。
2. 衝撃を与えない、分解しない。
3. 車内など熱がこもりやすい場所での使用は控える。
4. 燃えやすい物がない場所で充電する。
5. 発熱など異常がある場合は使用をやめ、製造業者や販売店に相談する。





（充電中のモバイルバッテリからの火災）



万が一火災が発生したら…

◎火花や煙が激しく噴出している場合は、近寄らない。
◎火花や煙の勢いが収まったら、大量の水や消火器で消火する。
◎大量の水で温度を十分に下げ、安全に配慮し、水没させる。

ガス器具火災を防ぐ5つのポイント





1. 調理中はその場を離れない。
2. こんろの近くに燃えやすい物を置かない。
3. 換気扇や魚グリル等は定期的に掃除する。
4. 火が鍋底からはみ出さないよう調節し、安全装置付きのコンロを使用する。
5. こんろの上や奥にあるものを取る時は火を消し、防炎品のエプロンやアームカバーを使用する。



（調理中に油を加熱したままその場を離れ出火）

大切な命を守るために

火災の危険を知らせる道具! 住宅用火災警報器(住警器)を設置しましょう!

◆住警器の効果

煙や熱を感知し、警報音などで火災の発生を知らせてくれます。住警器を設置することで、火災を早期に発見、速やかな通報や消火、避難が可能となります。

◆交換の目安

住警器は設置から10年が交換の目安です。古くなった住警器は、故障や電池切れで正常に作動しなくなるおそれがあります。10年を目安に交換しましょう。



◎小岩消防署管内の令和7年中災害状況

※（　）は前年との増減を示しています

火災件数	救助件数	救急出場件数
59件（+8件）	446件（+18件）	12,595件（−101件）



感震ブレーカーで電気火災を防ぎましょう!

地震の備え、できていますか?

地震時に発生する火災の多くは電気が原因です。**グラぴたスイッチ**（感震ブレーカー）は、地震の大きな揺れを感知し、電気を自動的に遮断して「電気火災」を防ぐ機器です。

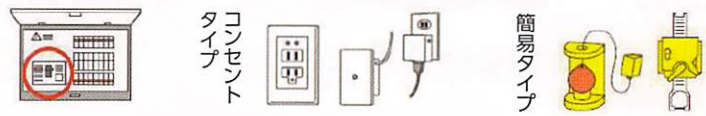
大規模地震発生時における火災の原因は…

地震の揺れに伴う電気機器からの出火や停電が復旧した際に発生する「通電火災」と言われるもので、約6割は電気が原因と言われています。



感震ブレーカーとは

震度5強相当の地震を感知した時、電気を自動的に遮断!



感震ブレーカーは様々なタイプがあります。

ご家庭の事情にあったものを備えましょう。
なお、設置の際は、避難時の照明の確保や医療機器等のバッテリー等を備えましょう。

詳しくはこちら

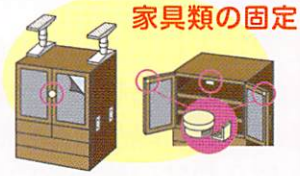
感震ブレーカーは、地震の備えのひとつです!

日頃からいつ起こるか分からない地震に備え、**家具類の固定**や、**防災訓練へ参加**し、大切な命と財産を守りましょう!





防災訓練へ参加



家具類の固定



～救急車の適時・適切な利用のお願い～

病院へ行く? 救急車? 迷ったら

ネットで簡単!

- GPSによる医療機関検索!
- AIによる緊急度判定!

救急受診ガイド



東京版救急受診ガイド（WEB版）

あなたのチカラがこの街の安心につながる。





入団条件

- 18歳以上の健康な方
- 23区内に居住、勤務、通学している方
- 手当は出場1回につき4500円
- 活動服、制服等の支給あり
- 公務災害補償あり

【お問合せ先】小岩消防団事務局
☎ 080-4096-9976

江戸川区からのお知らせです

第15号

カーボンマイナス はじめのいっぽ

おうちの電気を、太陽や風のチカラへ

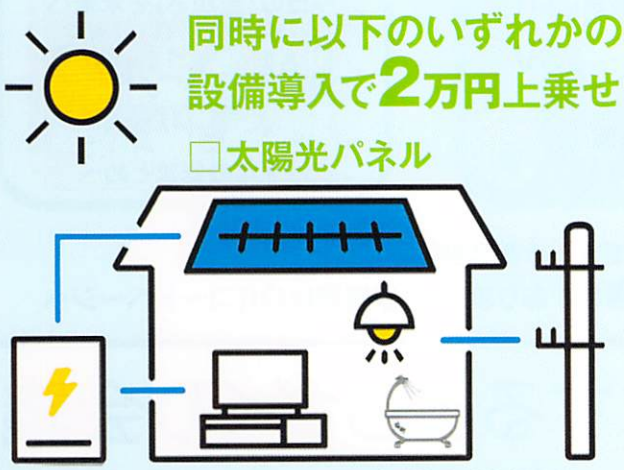
～電気を変えるだけで環境に優しい暮らしがはじめられます～

私たちが毎日使っている電気は、発電方法を選んで切り替えられます。
環境に優しい太陽光や風力などの自然のエネルギーからつくられた「再エネ100％電力」を選んでみませんか。

江戸川区再エネ100％電力切替補助金あります

（一律2万円）

同時に以下のいずれかの設備導入で**2万円**上乗せ



STEP 1 自宅の電気を再エネ100％電気に切替

STEP 2 一か月以上継続して契約
※上乗せ 切り替え前後6か月以内の設備導入が必須

STEP 3 補助金申請（電子申請できます）

指定の口座に振り込み（1～2か月後）

詳細は、区HPをご覧ください。
（補助対象となる電力プランの例を掲載しています）

よくある質問

Q1 再エネ電力に切替えると電気代はどうなるの？
A1 電力会社や料金プランによって料金は異なります。各社で料金シミュレーションがございますので使用条件に合わせたプランをお選びください。

Q2 停電しやすくなる心配はないの？
A2 電気を送る仕組みはこれまでと変わりません。

Q3 マンションでも切替えられるの？
A3 賃貸でも分譲でも、個別の電気契約であれば可能です。



電力切替えはWEBやスマホで簡単に手続きできます。まずはプランをチェック！

問い合わせ先 江戸川区環境部気候変動適応計画課 脱炭素計画係 ☎03-5662-6745
発行元 江戸川区環境部気候変動適応計画課 地域連携係 ☎03-5662-0694

・江戸川区委託事業　脱炭素で暮らしの豊かさ実践事業・

つながる えどがわ 未来会議

豊かな暮らしにつながる
あなたの意見が聞きたい！



今年度の予定

第1回 7月4日



第2回 8月6日



第3回 10月3日



第4回 12月13日



第5回 2月11日



第6回 3月上旬



開催場所はすべて「 タワーホール船堀 」です　＊第3回のみ屋外イベント＊

※スケジュールおよびイベントタイトルは変更になる場合があります。最新情報はQRコードページへ

あなたの毎日を豊かにするまちづくり会議

情報ポスト
（オンライン）



専門事業者からの発信
区民からの発信共有

詳細はこちら →→→



＊公式LINE・SNS・mail でいつでも参加できます＊



主催　東京都江戸川区環境部 気候変動適応計画課

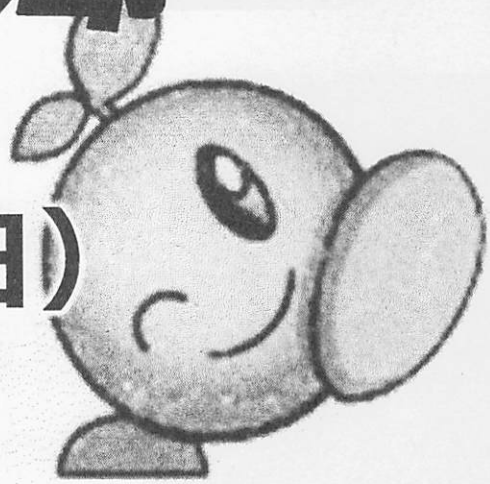
運営委員会　一般社団法人リノベーションコーディネーター協会・東亜物流株式会社・株式会社スマイルフォスター
NPO法人 足元から地球温暖化を考える市民ネットえどがわ・江戸川電力株式会社

協力　認定NPO法人えどがわエコセンター・東京商工会議所江戸川支部

運営事務局・問い合わせ　info3@rc-assoc.com　090-3072-8570



リサイクルワールド・IN・東部



◆開催日時

11月29日(日)

午前10時～午後2時

※雨天中止

◆会場

東部区民館駐車場・周辺道路

・臨時駐輪場：東部公園　※会場内には駐輪できません。

・車でのご来場はご遠慮ください。

フリーマーケットコーナー
衣類、家庭用品、手作り品など
32店舗が出店！

模擬店コーナー
焼きそば、フランクフルト、もつ煮込みなど

小松菜販売
¥100
江戸川区名物小松菜を数量限定で発売！！

～眠っている食品大集合～　フードドライブコーナー実施！

リサイクルワールド・ＩＮ・東部において**「フードドライブ」**を実施します！
ご家庭で食べられず、眠っている食品がありましたら、ぜひお持ちください！



■　主　催　：環境をよくする東部地区協議会

■問い合わせ：東部事務所 地域サービス係　TEL 3679-1124

祝 第36回リサイクルワールド・IN東部

フードドライブにご協力をお願いします

フードバンクだより

フードドライブとは
ご家庭にある食品、食材を寄付していただく活動です。
頂戴した食品は、食の支援を必要とされている世帯に無償でお渡ししています。
フードロス削減、SDGs推進にも貢献しています。



寄付していただきたい食品

*常温保存ができるもの
（例）・保存食品（缶詰、瓶詰）
・インスタント食品、レトルト食品
・ふりかけ、お茶漬け、のり
・穀類（米、乾麺、パスタ）
・調味料（醤油、塩、砂糖など）
*未開封、賞味期限1か月以上あるもの
*酒類、生鮮食品は受付できません

★日時：11月29日（日）10:00～14:00
（雨天中止）

★会場：東部区民館、東部区民館1階正面玄関





【問い合わせ】
◎メール:fb.joylife@gmail.com
◎H P:https://fb-joylife.jimdofree.com/

令和8年　ファミリーヘルス健康講座

気軽に！楽しくできる!!

『脳トレ』

どなたでも
ご参加出来ます！

いつもの生活にチョイ足しで
脳と体に刺激を入れよう！
椅子に座ったまま、ご参加いただけます♪

先着
50名

令和8年12月7日（月）

14：00 ～ 15：30（ 開 場 13：30 ）

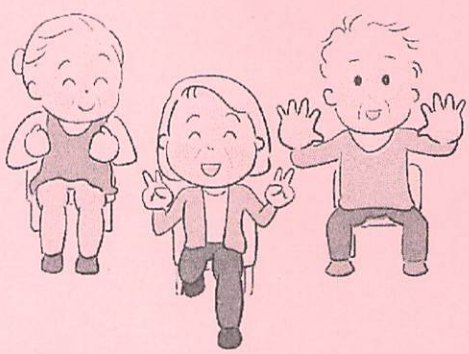
会場　**東部区民館2階　集会室けやき・まつ**

江戸川区東瑞江1丁目17番1号

講師　**藤井直子** 先生

介護予防運動指導員

高齢者健康体操教室講師



お問合せ

※参加費無料
予約不要です

主催　東部地区ファミリーヘルス推進員会　講座研修部

事務局　東部健康サポートセンター　03-3678-6441

在宅生活を応援します

-安心の在宅生活を支えるサービスのご案内-

SDGs未来都市 EDOGAWA

※二次元コードの記載がある事業は電子申請ができます。
※利用料金等は変更する場合がありますので、サービスの最新情報や詳しい内容は区ホームページまたは問い合わせ先へご確認ください。

令和８年９月現在

シルバーパス購入費用を助成！

どなたでも自己負担 1,000 円でシルバーパスを利用できるよう購入費用を助成します。

◆利用できる方　以下のすべての要件を満たす方

・江戸川区に住所を有する満 70 歳以上の方
・令和８年 10 月以降有効のシルバーパスを 12,000 円で購入した方
・令和８年度住民税が課税で令和７年の合計所得金額が 135 万円を超える方



◆助成額　11,000 円
◆申請方法　電子申請または郵送で申請
◆必要書類　①シルバーパス購入費助成申請書、②本人確認書類、
③口座情報を確認できる書類、④シルバーパスの購入額を確認できる書類
※令和８年1月1日に江戸川区に住民登録がない方は所得を確認できる書類も必要です。
◆受付期間　令和８年 10 月１日(木)～令和９年３月 31 日(水)

東京都シルバーパスは満 70 歳以上の方(寝たきりの方を除く)が都営バスや都営地下鉄、都内の民営バスを利用できるパスです。令和７年の所得金額が 135 万円以下の方は 1,000 円で購入できます。
有効期間は利用開始月から１年間です。最寄りのバス営業所または都営地下鉄定期券発売所などの発行窓口で購入できます。購入に必要な書類など詳しくは
(一社)東京バス協会シルバーパス専用電話 03-5308-6950
(土日祝を除く９時～17 時)にお問い合わせください。

民間緊急通報システム「マモルくん」があれば安心！

～こんな時、警備員がご自宅へかけつけます～

・自宅で体調が悪くなった時、「緊急ボタン」を押すと…
・室内の「人感センサー」が24時間動きを確認できないと…
・火事の時、「火災報知器」が煙を感知して…



4,220 世帯が利用中です（令和８年７月現在）。
令和７年度は 2,585 件の出動があり、521 件の救急要請を行いました。

◆利用できる方　65 歳以上の方
◆利用料金　　月額 2,200 円（世帯状況等により月額 300 円もしくは 1,000 円に減額）

中等度難聴の方へ補聴器購入費用を助成！

補聴器本体の購入費用の一部を助成します。**※区の助成決定前に購入した補聴器は対象外**



◆利用できる方　65 歳以上で、聴覚障害による身体障害者手帳を所持しておらず、医師に補聴器が必要と認められ、過去5年以内にこの助成を受けていない方

◆助成上限額　住民税が非課税の方⇒4 万円、
住民税課税で区民税所得割額が年 46 万円未満の方⇒2 万円

◆必要書類　①高齢者補聴器購入費助成申請書（医師の証明欄あり）
②オージオグラム（純音聴力検査表、3か月以内のもの）
③住民税(非)課税証明書
※③は基準日の課税状況が江戸川区で確認できない方のみ

三療サービス　はり・きゅう・マッサージで癒します！

はり・きゅう・マッサージを安価で受けられる利用券を交付します
・年度内に 75 歳以上になる方　:三療券 15 枚、三療割引券 10 枚
・年度内に 65～74 歳になる方:三療割引券 10 枚
（三療券…自己負担 300 円/回、三療割引券…自己負担 2,200 円/回）

各年度の利用券交付は1回限りです

※利用券は江戸川区三療師会会員施術所で利用できます。
※利用期間は毎年4月1日から翌年3月31日までです。

◆申請方法　江戸川区ホームページから電子申請いただくか、はがきに必要事項を記入し下記送付先までお送りください。

◆必要事項　①「はり・きゅう・マッサージ券希望」　②氏名　③住所
④生年月日　⑤電話番号

◆送付先　〒132-8501（住所不要）江戸川区福祉推進課孝行係

ふれあい訪問員　皆さんのお話し相手に！

区に登録したボランティアが月1回程度、ご自宅を訪問してひとりでいることの寂しさや不安を和らげるお手伝いをします。



◆利用できる方　60 歳以上で以下に該当の方
・外出の機会が少なくなった方
・以前より話す相手が少なくなった方
・家族と同居しているが昼間はひとりでお過ごしの方　など

1～2 頁のサービスについては
【問い合わせ先】江戸川区福祉推進課孝行係　電話:03-5662-0314

紙おむつ等の支給・使用料助成

在宅で常時、紙おむつを必要としている方に、紙おむつ・防水シーツを支給します。
また、**入院中に使用したおむつ使用料の一部を助成します。**
おむつの支給、助成ともに１割の自己負担があります。

◆利用できる方　**40 歳以上の要介護・要支援認定を受けている方または 65 歳以上の方**
※対象外…生活保護受給者、介護保険施設入所者、区外居住者（区外施設に入所中、区外親族宅に居住中等、区外に生活の場を移されている方）

紙おむつ・防水シーツの支給

カタログ（テープタイプ・パンツタイプ・尿取りパット）より選んで申し込みます。

おむつ使用料の助成

助成額の上限は 8,100 円です。※上記の「紙おむつ支給」と同月の併用不可。

配食サービス

食事を用意するのが難しく、安否確認が必要な方に対して、ご自宅へお弁当をお届けします。お弁当には「一般食」と「特別食」があります。
※「特別食」は配送地域が限られます。

◆利用できる方
65 歳以上のひとり暮らし及び 65 歳以上のみの世帯の方（日中独居の方も含む）
※65 歳未満の方と日中同居し、食事作りが困難な場合は要相談。

	一般食	特別食
内　容	食事に制限のない方用 （お粥・キザミ食も可）	食事形態・食事量・塩分に制限のある方用
弁当代(自己負担分)	1食　500 円	1食　600～740 円
利　用	昼食・夕食 週3回以上から	昼食・夕食（一部、昼食のみ） 週１回以上から
配送日	月～土曜日	月～金曜日（一部土曜日あり）

シルバーカーの支給

外出する際、シルバーカーを必要とする方に支給します。
1割の自己負担があります。

◆利用できる方　65 歳以上で非課税の方
※要介護認定4・5の方は対象外。


ライトミニM


ヘルスバッグMB


ライトステップ・タイニー

徘徊探索サービス

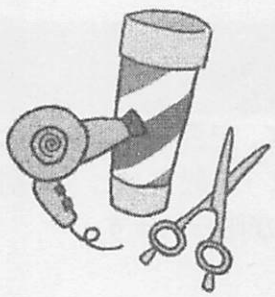
徘徊行動のある方の行方がわからなくなった時、登録しているご家族に
GPS 機能を使って、現在地をお知らせします。利用料の一部を区が助成します。

◆利用できる方　40 歳以上で要介護・要支援認定を受けている方、または 65 歳以上で区内在住の方を在宅で介護する区内及び近隣市区在住の親族

40 歳以上で要介護4・5の在宅の方の手当・サービス

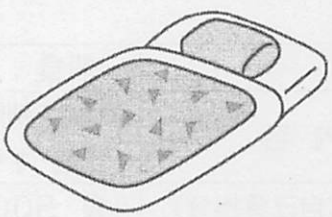
福祉理美容出張サービス

理美容師がご自宅に訪問し、調髪を行います。
一部自己負担があります。



寝具乾燥消毒・水洗いクリーニングサービス

寝具をお預かりし、乾燥消毒または水洗いクリーニング後、
ご自宅にお届けします。1割の自己負担があります。



介護者激励手当

熟年者激励手当の新規申請は R8.3.31 で終了。
受給中の方には、引き続き手当を支給します。

介護を行っている方に手当
（年額　100,000 円）を支給します。
介護をする方と介護される方の両方に要件があります。※生活保護受給者は対象外。
要介護4または5の認定を受け、1年間介護サービスを利用していない非課税世帯の方
（要訪問調査）
※1年間要件を満たしてからの申請

3～4頁のサービスについては
【問合せ先】江戸川区福祉部介護保険課相談係　電話:03-5662-0061

おかえり リボン（認知症行方不明対策）

認知症の方が保護された時にご家族の方等と速やかに連絡が取れるように、ご本人がいつも身につける物や持ち歩くものにつけるリボンをお配りしています。

◆利用できる方　認知症の人をはじめ、物忘れに不安を感じている方
◆配布場所　　各熟年相談室・江戸川区介護保険課事業者調整係　電話：03-5662-0032

その他　在宅生活の相談窓口

各熟年相談室　右記の二次元コードで検索できます。
月曜日～土曜日（定休日：日曜、祝休日、年末年始）　午前９時～午後６時

認知症ホットライン　中央熟年相談室江戸川区医師会　電話：03-3652-2300
月曜日～土曜日（定休日：日曜、祝休日、年末年始）　午前９時～午後６時

24時間介護電話相談　日曜、休日、夜間のご相談はこちらへ
西葛西熟年相談室なぎさ和楽苑　電話：03-3675-7676
東小岩熟年相談室泰山　電話：03-5622-0556

休日や夜間でも、体調の不安など相談できます！
「夜間・休日在宅療養相談窓口」

こんな不安や疑問はありませんか？

・夜になり、急に体調が悪くなった。救急車を呼んでいいものか。
・けがをしてしまった。血が出ているがどうしたらいいか。
・夜間や休日などに診察してくれる医療機関を知りたい。
・薬の飲み合わせについて相談したい。

自宅での療養に関する電話相談を受け、看護師が必要な情報を提供します。



江戸川区医師会在宅療養相談窓口
相談時間　夜間・早朝　　午後9時～翌朝6時
※月曜・祝日・年末年始は午前9時～午後5時も受付
電話　03－6240－5535

ちょっとした悩みや困りごとを相談できる人がいます！
困りごとは、なんでも「なごみの家」にご相談ください

なごみの家では相談員や保健師・看護師などの専門職が、地域の「なんでも相談」にのっています。
相談の種類や分野は問いません。どこに相談したらいいかわからない困りごとはありませんか？
一緒に解決方法を考えます。ぜひお近くのなごみの家にお立ち寄りください。

北小岩	03-3672-7753
小岩	03-3658-4753
鹿骨	03-3670-4753
瑞江	03-5636-7753
松江北	03-3652-4753
一之江	03-5661-6753
長島桑川	03-3680-2753
葛西南部	03-5659-0753
小松川平井	03-5858-9753

もしもの時のためにつくりませんか？
見守りキーホルダー

いざというときの安心グッズ「見守りキーホルダー」を、各なごみの家で無料配布しています。外出先で倒れた時や、身元が分からず保護された時のために緊急連絡先などを登録します。（新デザインを追加）

◆費用　無料

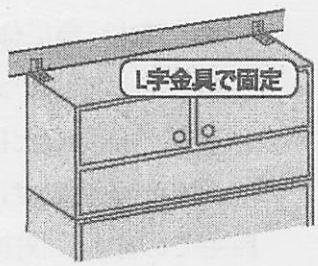
◆申し込み・問い合わせ
お近くのなごみの家



高齢者・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。

【施工例】タンス



◆施工箇所　たんす・食器棚・冷蔵庫など９か所まで

◆対　象　　高齢者（65 歳以上）または障害者のみの世帯で、
自力での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。

【問合せ先】江戸川区福祉部福祉推進課住宅係　電話：03-5662-0517



AUTUMN FIRE PREVENTION CAMPAIGN

秋の火災予防運動

11/9(月)
▼
11/15(日)

見えぬ火を 見抜く心で 守る家 令和8年度東京消防庁火災予防標語 作者 佐藤(さとう) 環(たまき)さん(中野区在学)

東京消防庁

公益財団法人
東京連合防火協会

要潤さん出演のスペシャル動画はこちら!▶
東京消防 検索
https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp
東京消防庁公式アプリ配信中!!

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
11130-080906

江戸川区 健康サポートセンター

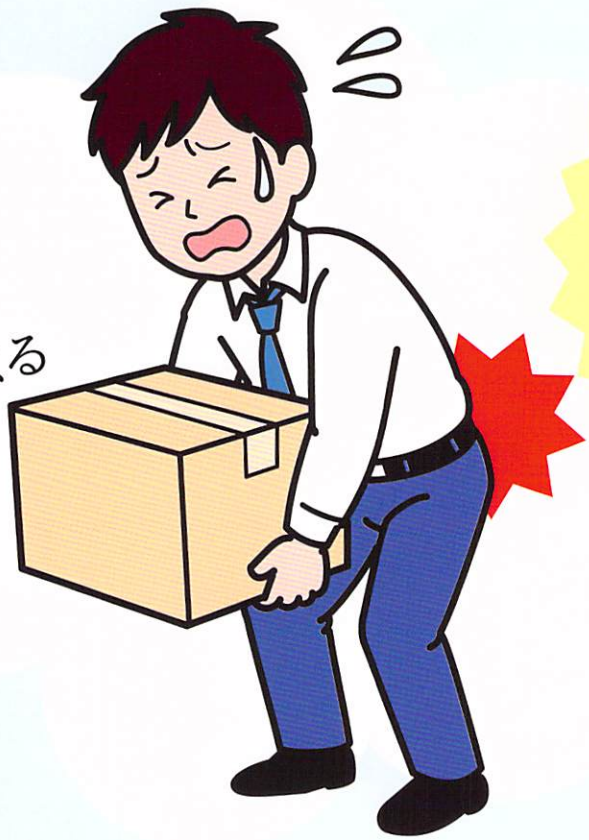
動けるからだづくり

腰痛は自分で防ぐ

#他人事ではない

#腰痛は
ある日突然やってくる

#腰痛は繰り返す



腰痛は日本人で
最も多い
自覚症状

参考：厚生労働省
「令和7年 国民生活基礎調査」

毎日のちょっとした習慣でからだを守ろう

座りすぎは危険！

おすすめ！

立って腰を伸ばそう！



・長時間
同じ姿勢をとらない！
・理想は30分に1回
立ち上がって動こう！

腰にやさしい動作！

おすすめ！

荷物は胸に近づけて



足を広げて持つ

物を持ち上げるときは…
・しゃがんで
・物をからだに近づけて

筋肉で守る！

おすすめ！

お尻をあげて止めて、
体幹を鍛える



腰を守るために
・ストレッチ
・筋トレ
を習慣に

江戸川区PRキャラクター エドリバー



くわしい姿勢・動作・体操などは江戸川区ホームページへ！

202609

タムスさくら病院江戸川

第1回病院まつり

入場無料

2026

11.15 日 10:00 ▶ 15:00

（雨天決行 荒天中止）

開催場所 **タムスさくら病院江戸川 1階駐車場・食堂**

体験

- 血圧測定
- 高齢者体験
- 調剤体験
- 手洗いチェッカー体験
- ユニフォーム着用体験
- ミラクルフルーツ実験 ※定員あり

相談

- 熟年相談室（瑞江ホーム）
- 医療・介護相談（地域連携室）
- 栄養相談（栄養科）

お楽しみ

- お薬クイズ
- 千本引き
- 縁日コーナー
- スタンプラリー ※参加特典あり
- キッチンカー

ステージ



シンガーソングライター
タチカワマユさん

アンサンブル演奏
Lilac Wind Orchestraのみなさん



お楽しみ企画から相談ブースまで盛りだくさん！
ぜひお気軽にお越しください！

※当日駐輪場・駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用ください



【お問い合わせ先】
タムスさくら病院江戸川（東京都江戸川区東篠崎1-11-1）
03-5664-6697

2026年

11/22(日)

午前9時15分～

午後3時30分

はばたけふれあいの
ハーモニー

第28回 東部フレンドホール 文化祭

ステージ発表

模擬店

鶴岡市・塩沢江戸川荘

健康文化コーナー

作品展示・即売・体験

健康スタジオ体験

会場　東部フレンドホール　　江戸川区瑞江2-5-7

主催　東部フレンドホール文化祭実行委員会

協力　東部健康サポートセンター、ファミリーヘルス推進員
鶴岡市東京事務所、塩沢江戸川荘

令和８年度第１回　東部地区ファミリーヘルス推進員会

ミニ・ウオーキング大会

日　時・・・令和８年　１１月２６日（木）



受　　付　午前９時　４５分

※申し込み不要

スタート　午前１０時～１２時

集　合・・・江戸川一丁目町会会館となり
「ジャブジャブ池」（駐輪場あり）

コース・・・旧江戸川沿い・篠田堀親水緑道
（概ね、３ｋｍ）

その他・・・タオル・飲み物を忘れずに！
履きなれた靴・動きやすい服装で
ご参加ください。

雨天中止
（小雨中止）



主　催・・東部地区ファミリーヘルス推進員会

問合せ・・東部健康サポートセンター　０３－３６７８－６４４１
（平日９時　～ 17時）

11月は環境をよくする運動秋の強調月間です



令和7年度　環境をよくする絵画コンクール入賞作品
平野　凛陽さん（瑞江第二中学校２年）※学年は令和７年度

主催　環境をよくする東部地区協議会・江戸川区　問い合わせ先　東部事務所地域サービス係　３６７９－１１２４