

油断大敵

まだまだ 熱中症に注意

熱中症は誰もがかかる可能性があり、重症化すると死に至る危険もあります。連日の暑さで体力が低下しがちなこの時期は、特に注意が必要です。正しい知識を身につけて適切な対策を行いましょう
 問 保健予防課感染症対策係 ☎3647-5879

予防が大切！こんな対策を

熱中症は外の気温や湿度が高いとき、屋外でのスポーツや労働時、熱帯夜やその翌日、気温が高い室内での家事や飲酒時に起こりがちです。こんな予防を心がけましょう。

- のどが渇く前にこまめに水分補給。汗をかいたら塩分も
- 室内や屋外の気温に気を配る
- エアコンと扇風機を上手に使う
- 帽子や日傘で直射日光を避け、通気性の良い服装に
- 規則正しい食事で栄養補給
- 暑さや疲れ、体調不良を感じたら休息する
- 家族、ご近所、職場でお互いを気づかい、声をかけ合う

水分補給 帽子等の着用 適度な休息 など 状況に応じた対策を

▲暑い夏。正しく知識を身につけて自分の体を守りましょう。

周囲の人に「介護中」とお知らせ



介護マーク 配布中

【主な用途例】

- ・公共のトイレに付き添うとき
- ・男性介護者が店頭で女性用の下着を購入するとき
- ・病院に付き添うとき
- ・女性専用車両を男性介護者が利用するとき
- ・ちょっとした手助けをしてもらいたいとき



▲一目でわかるシンプルなデザイン。「介」の字は、人が人を支える姿を表現

区では、認知症など外見では介護を必要だと分かりにくい人を介護する方が、偏見や誤解を受けることのないよう、介護中であることを知ってもらい、周囲の理解と協力を得られる環境づくりを目指して、8月から「介護マーク」を配布しています【配布対象者】高齢者または障害者等の介護をする方【配布場所】高齢者支援課(区役所3階10番)、障害者支援課(区役所隣防災センター2階15番)、各長寿サポートセンター、各長寿サポート 問 高齢者支援課高齢者相談係 ☎3647-4324、高齢者支援課認知症支援担当 ☎3647-4398、FAX3647-9247

こんな症状に注意！次の対応を

【軽い症状】めまい、立ちくらみ、こむら返り(痛い)、汗が止まらない

【やや重い症状】頭痛、吐き気、体がだるい

対応方法

- 涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて安静にする
- 冷たい水や塩分を補えるスポーツドリンクをゆっくり飲む
- 水でぬらしたタオルや冷却材で、首やわきの下、太ももの付け根を冷やす
- ※自分で水分・塩分を摂れないとき、症状が改善しないときはすぐ医療機関を受診しましょう。

【重い症状】高い体温、まっすぐ歩けない、意識が無い、呼びかけに対し返事がおかしい、けいれん

対応方法

- すぐに救急車を要請する
- 救急車が到着するまでは、涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめる
- 体に水をかけたり、濡れタオルをあててあおぐなど、体を冷やす。

高齢者は特に注意！

高齢になると暑さを感じにくく、汗が出にくくなるため注意が必要です。

特に高齢者はのどが渇かなくても水分補給を！

迷ったら「#7119」へ電話

「救急車を呼んだ方がよい?」、「すぐに病院に行った方がよい?」など、判断に迷いがある時は、まずは「#7119」東京消防庁救急相談センターへ電話を

当日の暑さ情報を入手し対策を

これからの時期、朝晩涼しくなっても油断は禁物です。日中気温が急上昇することがあるので、外出前に当日の暑さを調べて必要な対策を行いましょう。環境省ホームページ(HP) <http://www.wbgt.env.go.jp/> から暑さ指数の予測値・実況値のメール配信サービスが利用できます。



二次元コード

協働事業提案

公開プレゼンテーション

8/28(木)開催

書類審査を経た4団体が行う提案を傍聴可能

区では、協働事業提案制度を実施しています。この制度は、市民活動団体等から、柔軟な発想や専門性を生かした協働事業提案を募集し、専門家や公募区民の方を含む「江東区区民協働推進会議」で審査を行い、採択された事業を提案団体と区が協働で実施するというものです。

6月に平成26年度協働事業提案の募集を行い、応募のあった6件について、書類審査(一次審査)を行った結果、一次審査を通過した4件について二次審査(提案事業の概要や当日のスケジュールは区ホームページでご確認ください)。

※プレゼンテーションは公開で行いますが、審査会はプレゼンテーション終了後に非公開で行います。

このプレゼンテーションの提案団体からの事業説明と審査委員(江東区区民協働推進会議委員)による質疑応答を公開します。傍聴を希望する方はぜひお越しください。

※提案事業の概要や当日のスケジュールは区ホームページでご確認ください。

※プレゼンテーションは公開で行いますが、審査会はプレゼンテーション終了後に非公開で行います。

東京都シルバーパス

8月下旬に更新の案内を送付

9月中旬に指定窓口で手続きを

現在ご使用のシルバーパスの有効期限は、9月30日(火)までです。更新手続きは、8月下旬にご案内をお送りしますので、よくお読みの上、9月中旬に指定の窓口で行ってください。手続きに必要なものは次のとおりです。

○平成26年度課税で、平成25年の合計所得金額が125万円以下(税制改正前の非課税限度額)の方・更新料1,000円

○平成25年の合計所得金額が125万円以下であることが確認できる書類(平成26年度介護保険料額決定通知書の保険料段階に「5」の記載があるもの・平成26年度課税証明書・生活保護受給証明書のうち1点)

○平成25年度経過措置として昨年度1,000円でパスを受けた方・更新料1,000円

「対象70歳以上の区民の方」「共通の必要書類等更新申込書本人確認書類(保険証等)、現在のシルバーパス

「その他必要書類等」

○平成26年度非課税の方・更新料1,000円、非課税を確認する書類(平成26年度介護保険料額決定通知書の保険料段階に「1」「2」「特例3」「3」「特例

「1」「2」「特例3」「3」「特例



うため、採択事業は後日区報・区ホームページでお知らせします。

時 8月28日(木)午後1時半

場 江東区文化センター5階第6・8会議室(東陽4-11-3)

人 協働事業や市民活動に関心のある区民の方や区内で活動する市民活動団体の方20人程度(途中入室可)

保 1歳6か月以上の未就学児10人(申込順、8月15日(金)19日(火)に電話で※定員になりしだい終了)

申 当日直接会場へ

問 地域振興課区民協働推進担当 (3647)8570

パンフレット「知って安心 認知症」

配布中

自分で認知症の疑いを確認できるチェックリストなどを掲載

区では、認知症に関する情報を掲載したパンフレットを作成し、配布しています。

20項目をチェックして認知症の疑いを確認できる「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」などを掲載しています。

「配布場所」こうとう情報ステーション(区役所2階)、出張所、高齢者支援課(区役所3階10番)



高齢者あんしん情報キット配布中

緊急時に高齢者の医療情報を救急隊へ提供

「高齢者あんしん情報キット」とは、救急医療などの際に適切で迅速な処置ができるように、専用の容器に持病や服薬等の医療情報や緊急連絡先等を記載した情報シートを入れて冷蔵庫に保管しておくものです。

区内21か所の長寿サポートセンター・長寿サポートまたは高齢者支援課地域福祉係(区役所3階9番)で、申請に基づき無料で配布しています。

区内在住で65歳以上の一人暮らしの方(要介護認定を受けていない)は、申請に基づき無料で配布しています。



みんなでまちをきれいにする運動

秋の一斉清掃参加団体を募集

11/9(日)

「みんなでまちをきれいにする運動」(秋の一斉清掃)を行います。

ごみやたばこの吸殻のポイ捨てのない快適なまちづくりを進めるため、町会・自治会、事業所等皆さんの積極的なご参加をお願いいたします。

時 11月9日(日) ※雨天の場合

合、11月16日(日)に延期

区内の歩道・公園などの清掃活動※ご家庭や事業所から出たごみ、粗大ごみ、マンション敷地内の剪定枝、道路上などに不法投棄された家電・自転車などは収集できません。

環境保全課環境美化係 (3647)9373

シルバーパス臨時更新窓口

| 会場名 | 利用期間 |
|--|------------------------------|
| 江東区文化センター2階展示室(東陽4-11-3) | 9/1(月)~5(金)、17(水)~19(金) |
| 都営大江戸線門前仲町駅構内コンコース(門前仲町2-5-2先) | 9/1(月)~5(金)、8(月)、26(金)、29(月) |
| カメラプラザ(亀戸文化センター)2階大研修室(亀戸2-19-1) | 9/1(月)~4(木)、29(月)、30(火) |
| 豊洲文化センター(豊洲2-2-18)①地下1階レクホール②1階第5・6会議室 | ①9/1(月)、2(火)②9/29(月)、30(火) |
| 総合区民センター2階レクホール(大島4-5-1) | 9/3(水)~5(金)、24(水)~26(金) |
| 東大島文化センター4階レクホール(大島8-33-9) | 9/8(月)、9(火)、22(月)、24(水) |
| 砂町区民館3階タウンホール(北砂4-7-3) | 9/9(火)~12(金) |
| 南砂区民館4階ホール(南砂6-8-3) | 9/9(火)、10(水)、24(水)、25(木) |
| 都営大江戸線森下駅構内コンコース(森下2-17-17) | 9/11(木)、12(金)、16(火)、17(水) |
| 小松橋区民館5階タウンホール(扇橋2-1-5) | 9/17(水)~19(金) |
| 交通局研修所4階視聴覚室(東雲2-7-41深川車庫内) | 9/19(金)、22(月) |



専用容器に持病・服薬等の医療情報や緊急連絡先等記入した情報用紙を入れ冷蔵庫へ。いざというとき安心です。

店舗・診療所等を

出入り口の改修など工事費の一部を助成

区では店舗や診療所などでバリアフリー改修工事を実施する際、工事費の一部を助成する「やさしいまちづくり施設整備助成」を実施しています。

トイレが利用しやすいよう手すりを設置するなどの改修工事が対象です。

改修工事前に届出が必要ですので事前にご相談ください。

店舗等を車いすの方が利用しやすいよう出入り口の段差を解消するスロープの整備や自動ドアの設置のほか、どんな方でも



ださい。

助成件数 3件

助成額 改修工事費の3分の2以内の額(上限30万円)

まちづくり推進課まちづくり担当 ☎(3647)9781

8月は「道路ふれあい月間」

子や孫につなげていきたい道がある

道路利用のルールを守ろう

8月は「道路ふれあい月間」です。この機会に道路の大切さについて考えてみましょう。

区道や都道などの公道は、みんなが使う公共の場です。道路には、私達の生活を支える身近で重要な役割があります。

道路占用許可申請

道路上に物を設置する時は、道路法に基づく「道路占用許可申請」が必要です。「道路占用」とは、道路管理者以外の人が道路上に物を設置し、その部分を

道路を広く、美しく、安全に利用するために、みんなで「ごみやタバコを捨てない」「自転車やバイクを放置しない」「勝手に物や看板を置かない」などのルールを守りましょう。

8月15日 正午に1分間の黙とうを

戦没者の慰霊と世界恒久平和を祈念

毎年8月15日は「戦没者を追悼し平和を祈念する日」です。

この日は、戦争で亡くなられた数多くの人々を追悼し、平和を祈念することを目的に全国戦没者追悼式が行われ、その中で

正午を合図に1分間の黙とうが行われます。

区民の皆さんには、家庭や職場で、黙とうを捧げていただき、また、ぜひお願いします。

総務課総務係 ☎(3647)4020

「土のう」を配付

もしものときの浸水被害に備えて

「土のう」は区指定日に配付

区では浸水被害を防ぐため、6、10月に毎月「土のう」を希望者に配付します。台風接近時等の当日を含む直前対応は困難ですので、ぜひこの機会をご利用ください。

配布した土のうについては、個人で日常管理・不要時の処分をお願いします。また、土のうをお持ちの方で、袋が破損している場合は、袋のみの配付も行っています。

なお、多量の場合等、配送できない場合があります。

8月受付分の配付日 9月上旬



▲ぜひご利用ください。

の区が指定する日 8月29日(金)までに電話で河川公園課工務係 ☎(3647)2538

広告物を掲出する際は屋外

建築物の壁面、屋上または自立式のものなど、屋外に広告物を設置される方は区への許可申請が必要な場合があります。自分の店舗名、会社名等の文字でも表示面積が10㎡を超える場合は、許可申請をお願いします。

最近では、地震や台風等の災害時における広告物の安全性について関心が高まっており、設置工事やその後の管理が適切に行われないと、非常に危険です。

屋外広告物を設置する基準が条例により定められていますので、詳細はお問い合わせください。

管理課管理係 ☎(3647)9627

街の美観を損なう違法な

電柱や街路灯等に掲出されている違法な広告物(はり紙等)は、街の美観を損ねます。区では街の良好な景観を守るため違法な広告物の除却に努めています。

また、除却協力員の方々が電柱等に掲出されている違法なはり紙を除却する活動も実施しています。

今後とも美観の維持向上に努めていきます。 施設保全課監察係 ☎(3642)5094

人権週間にむけて①

すべての人が「ありのまま」に生きるために

「ありのまま」で生きる」と

映画「アナと雪の女王」が人気となり、その主題歌が話題になっています。

「ありのままの姿」、「ありのままの自分」という歌詞に多くの人が勇気と自信を与えられたと言います。

誰もが恐れや不安を感じずに「ありのまま」で生きられる世界は、まさに「人権」が守られた社会なのかもしれません。

人権とは何でしょう

「人権」とは、誰もが持っている、人が幸せに生きるための権利です。外から与えられるものではなく、生まれながらにして持っているものです。

普段はあまり意識することはないかもしれませんが、いじめや差別など理不尽な扱いを受けて、初めて「人権」の大切さに気づくものかもしれません。

平和のために築かれた人権

かけがえない多くの命が失われた第二次世界大戦後、二度とこのような悲劇が起らないようにと、1948年、国連では当時の加盟国が賛成して「世界人権宣言」が採択

されました。

そして、この宣言が採択された12月10日は人権デーと定められ、日本では12月4日から10日までを「人権週間」と位置づけています。

人権同士が衝突しないために

他者の痛みを分かち合い共感できる心が、人権を考える第一歩になります。

しかし往々にして、私たちは、ほかの人にも人権があることを忘れがちです。相手の立場に身を置いて想像する力は、共に生きていくうえで大きな助けになります。

周りという関係を築くには

人は誰でも好き嫌いや善い悪いなど、独自の反応回路を通して周囲と対話していると、言います。まずはそれに気づいて自他の違いを受け入れてみませんか。

相手を拒絶しないことから、お互いが「ありのまま」の関係性を築いていくプロセスが始まります。

毎日幸せに暮らすために何ができるのか、身近なことから人権について考えてみましょう。 人権推進課人権推進担当 ☎(3647)1164

凡例 時日時 場所 集集合 対象・定員 費用 内容 師講師 保一時保育 締締切日 申申込 問問合先 HPホームページ Eメール

おいしいメニューコンクール

“ありがとう弁当”のアイデアメニューを募集集中

区では、江東区食育推進計画(第二次)に基づき、食の大切さを学び、健康づくりの基礎となる正しい食習慣を身につけることを目的に、小・中学生を対象としたメニューコンクールを



▶お弁当のバランスは主食3・副菜2・主菜1で

会合などに区民館のご利用を地域のコミュニティ活動をサポート

区民館は各種会合やグループ活動など、区民の皆さんの自主的な活動の場、コミュニティの場として、気軽にご利用できる施設です。

ただし、営利を目的とする利用はできません。

【使用区分】午前(午前9時～正午)、午後(午後1時～5時)、夜間(午後6時～9時半)

【休館日】月曜(祝日の場合はその翌日も休館)、祝日、年末年始

【申】利用の1か月前から前日までに使用料を添えて、利用する

区民館一覧

※机・いす配置時の定員は各区民館へお問い合わせください

| 区民館名 | 室名 | 定員(人) | 申込受付時間 |
|--------------------------------|--------|-------|-----------------------------------|
| 富岡区民館 (出張所内) ☎3642-8306 | ホール | 100 | 月～金曜 8:30～17:00 (祝日、始末年を除く) |
| | 第1洋室 | 35 | |
| | 第2洋室 | 35 | |
| | 和室 | 25 | |
| 豊洲区民館 (出張所内) ☎3531-6316 | 第1洋室 | 30 | 月～金曜 8:30～17:00 (祝日、始末年を除く) |
| | 第2洋室 | 45 | |
| | 第3洋室 | 45 | |
| 小松橋区民館 (出張所内) ☎5606-5581 | タウンホール | 175 | 月～金曜 8:30～17:00 (祝日、始末年を除く) |
| | 第1洋室 | 70 | |
| | 第2洋室 | 70 | |
| | 第3洋室 | 45 | |
| | 第1和室 | 60 | |
| 砂町区民館 (出張所内) ☎3644-2181 | タウンホール | 150 | 月～金曜 8:30～17:00 (祝日、始末年を除く) |
| | 和室 | 40 | |
| 南砂区民館 (出張所内) ☎3640-5355 | ホール | 120 | 月～金曜 8:30～17:00 (祝日、始末年を除く) |
| | 第1洋室 | 45 | |
| | 第2洋室 | 45 | |
| | 和室 | 55 | |
| 枝川区民館 ☎3647-6852 | ホール | 110 | 火～日曜 8:30～17:00 (休館日を除く) |
| | 第1洋室 | 35 | |
| | 第2洋室 | 35 | |
| 東陽区民館 ☎3645-8651 | タウンホール | 150 | 火～日曜 8:30～17:00 (休館日を除く) |
| | 洋室 | 30 | |
| | 和室 | 40 | |

品は11月30日(日)の食と健康展で表彰式を行います。

【締】9月3日(水)必着

【申】ことう情報ステーション(区役所2階)・保健所・各保健相談所にある応募用紙に必要事項を記入し、〒135-0016保健所健康推進課栄養指導担当へ郵送または窓口(応募用紙を配布してある区立小中学校の児童生徒は学校へ提出)で

☎(3647)6713

青少年座 手作りパンで楽しく 青講 おいしい食生活

9/6(土)

焼き立てパンを生地から手作り。プロの講師が手順をていねいにお教えします。旬の野菜を取り入れて、楽しくおいしい食生活を目指しましょう。

【時】9月6日(土)午後1時～4時

【場】青少年センター調理室

【人】区内在住・在学・在勤で18～39歳程度の方12人(抽選)

【費】500円(内旬な野菜を取り入れたパン作り)

【師】真野則子(パンコーディネーターアドバイザー) 【締】8月23日(土)必着

【申】電話、ファクス、はがきまたはメールに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を記入し、〒136-0071亀戸7-41-16青少年センターへ

☎(3681)7334
FAX(3681)8732
e 5521620@city.koto.lg.jp



老人の日は無料開放

毎月5・15・25日(休館日を除く午前9時～午後5時)は「老人の日」として、和室を無料開放しています。

くつろぎの場、憩いの場として自由にご利用ください。

【問】利用方法など詳細は、お近くの区民館(併設区民館は出張所)へお問い合わせください。



秋の自然を楽しもう!

バッタとキリギリスの簡単な見分け方を知っていますか?形や色が似ているので、見分けがつかないのではないのでしょうか。答えは触角の長さです。多くのキリギリスは体よりも長い触角をもっています。秋は虫たちが鳴き始める季節です。虫たちの声に耳をかたむけて、自然について考えてみませんか

【時】9月21日(日)午前10時～正午

【場】えこっくる江東(潮見1-29-7)ほか

【申】8/15(金)9:00から電話でえこっくる江東☎3644-7130

| 講座名 | 日程 | 内容 | 費用 | 持ち物 | 対象 |
|----------------------------|-------------------------------|---|------|--|---------------------------------|
| 草ではがきを作ろう! | 9/13(土) 13:30～16:30 | 刈り取った草の葉で自分だけのオリジナルはがきを作ります。 | 無料 | 帽子、飲み物 | 小学生15人(申込順、小学4年生以下は保護者同伴、幼児同伴可) |
| 佐々木洋の「わくわく生きものたんけん隊」(単発参加) | 9/14(日) 9:30～12:00 | 自然案内人と一緒に親子で身近な自然を探検しながら、自然観察をします【師】佐々木洋(プロ・ナチュラリスト) | 無料 | 飲み物、筆記用具、帽子、雨具等 | 年長児～小学生とその保護者20組40人(申込順) |
| 秋に鳴く虫観察会 | 9/13(土) 17:30～20:30 | 秋の草はらでは夜になるとたくさんの種類の虫たちが鳴き競います。異なる音色に耳をすまし鳴く姿を観察します【場】荒川・砂町水辺公園【集】東京メトロ東西線「南砂町」3番出口地上 | 無料 | 懐中電灯、防虫スプレー、かゆみ止め、筆記用具、雨具、防寒具(薄手のセーター等)、長そで・長ズボン・しっかりした靴(スニーカー等)着用 | 小学生以上の方30人(申込順、小学生は保護者同伴) |
| 円形座布団作りとふとんの手入れ法 | 9/20(土) 13:30～16:00 | 繰り返し使えるエコな綿で円形座布団(直径45cm)を作ります。綿が座布団になる楽しい体験ができます。 | 600円 | 小はさみ、三角巾、持ち帰り用袋 | 16歳以上の方15人(申込順) |
| ワンダーボックス「植物のタネは動けるの?」 | 9/28(日) ①12:00～②13:00～③14:00～ | 根が張って移動できない植物が別の場所で芽を出す理由など、植物が仲間を増やす工夫を遊びながら学びます。所要20分程度【申】当日直接会場へ | 無料 | なし | 小学生以上の方各回5人(先着順、幼児同伴可) |

特に記載のない講座は、対象者以外の方(乳幼児等)の入室(参加)はできません。

えこっくる江東 水辺の生きもの観察会

観察方法の学習と プチアクアリウムづくりに挑戦

9/21(日)

私たちの身近にある水辺にはさまざまな生物が生息しています。えこっくる江東敷地内のピオトープに生息する水辺の生きもののくらしや、観察方法を学びます。また、ご家庭で水草等を簡単に育てられるプチアクアリウムを作ります。

【時】9月21日(日)午前10時～正午

【場】えこっくる江東(潮見1-29-7)

【人】16歳以上の方15人(申込順、大人1人に対し2人まで小・中学生の同伴可) 【費】110円

【申】8月15日(金)午前9時から電話でえこっくる江東☎(3644)7130



↑卓上サイズのマイ水族館