



# えがお 冬号

## 江東区限定

彩りあふれる豊かな生活を

令和4年12月・令和5年1月号



**健康・体力の維持  
向上は、リハビリで!**  
理学療法士など専門職  
によるリハビリはいかが  
ですか? お気軽にお問  
い合わせください。

介護老人保健施設 葵の園・江東区  
江東区北砂2-18-1 ☎03-3640-2525

### えがおの人

障がい者や高齢者の問題等をテーマとした映像の企画プロデュース、  
監督として活躍する ピース・クリエイト 代表取締役 宮崎 信恵さん

発行 一般社団法人地域コミュニティ振興協会  
株式会社メモリアルスタイル



**宮崎 信恵さん 80歳**

### CONTENTS

- 特集 宮崎 信恵さん 80歳
- 楽しんで活動しています
- 江戸切子 かごめ会
- 小藤会
- ピラティス(女性クラス・男性クラス)
- 江東さざんかクラブ 豊洲寿会
- 亀戸七福神めぐり
- えがお文壇 川柳 俳句 短歌
- 年賀状の準備始めてますか?
- 旬を迎える冬野菜を美味しく
- 深川消防署からのお知らせ
- えがおで防活
- 深川警察署からのお知らせ
- 腎活しましょう!
- この冬 コロナとインフルエンザ同時流行  
今必要な保険について考えてみませんか
- 和船友の会
- 発信広場

**26歳で、東映株式会社  
教育映画部に  
編集助手に**  
高校・大学と演劇部に  
所属していた。卒業後も

昭和26年12月  
東京へ戻る  
信恵さんが小学3年の  
時に、東京北池袋に住宅を  
購入し転居。地域の小学校  
へ編入したが、教師から田  
舎から出てきた「関西弁の  
田舎っ子」のように扱われ、  
そんな教師の扱いに反  
発する思いが強く、その思  
いが勉強をする原動力に  
なったという。

一方、母は新劇の女優。  
疎開中も近くの高校の演  
劇部で指導をする等、芝  
居から切れない生活を  
送っていた。

父は、作家志望だった  
が、生活の糧として、敷地  
内に工場を造り、夏はアイ  
スキャンデー、冬は飴を、  
人を雇って売っていたとい  
う。

約2000坪ある広い  
敷地内に、父の姉妹家族  
も暮らし、信恵さんは20  
名くらいいる、いとこたち  
と過ごした。大家族の中  
で暮らす楽しさや、思い通  
りにはいかなないというも  
どかしさを自然に体得し  
たと話す。

昭和17年7月28日、  
東京で生まれる。第2次  
世界大戦真っただ中。2歳  
の時に父の郷里、和歌山へ  
家族で疎開。風光明媚な  
海と山の町、御坊で暮ら  
す。

**宮崎 信恵さん**  
表現活動をしたいと考  
え、昭和43年東映株式  
会社教育映画部に編集  
の助手になる。その後、フ  
リーのスクリーンライター(記録  
係)として、教育映画、劇  
場用映画、TV映画の作品  
に従事。

**62歳で  
新会社設立**  
翌年、学習研究社企画・  
制作の短編教育映画「愛の  
架け橋」で正式に監督とし  
てスタート。昭和57年か  
らは、東京シネ・ビデオを  
ホームグラウンドに、福祉、  
介護、国際協力、ボランティア  
等をテーマとした作品  
を監督。その後、同社の取  
締役となって経営に参加し  
ながらも、積極的に映像の  
企画プロデュース、監督と  
して、数多くの作品を製  
作。高い定評を得て、数多  
くの賞を受賞している。

60歳を過ぎ、これまで  
の経験を更に活かすべく、  
また、もっと自由に作品を  
作りたいと、高齢者・障が  
い者 福祉・介護映像の専  
門、ピース・クリエイトを設  
立。代表取締役となる。

映画を製作するうえで  
スクリーンライターは重要な仕  
事だが、監督になりたいと  
いう想いがあった信恵さ  
ん。会う人ごとに「監督を  
したい」とアピール。

昭和50年、信恵さんが  
34歳。時代は女性の社会  
参加が叫ばれ始めたこ  
ろ。「1本とってみるか」と  
いう話が舞い込む。「お母  
さんの自立宣言」という3  
0分のドラマが、初めての  
1本となる。

最後のまとめとして、  
介護をテーマに  
『無明の人』  
アメリカロケ  
風景とちらし。

『終わりの見えない闘い』スタッフとちらし。

様々なテーマに取り組  
んできた信恵さん。  
「80歳を過ぎ、これから最  
後のまとめに入るとした  
ら、介護に戻ろうかなと考  
えています。今の時代、介  
護のことは誰も避けて通  
れない問題。『本当にこれ  
でいいのか? 安心して死ね  
るのか?』そんな投げかけが  
できたと思っています。」

宮崎信恵オフィス  
ピース・クリエイト有限会  
社  
[http://www.peace-  
create.biz-office.net/](http://www.peace-create.biz-office.net/)

保健師さんから届いた  
1通のメールがきっかけと  
なり、昨年、コロナ対応の  
保健所を描いたドキュメ  
ンタリー映画「終わりの見  
えない闘い」を監督。1週  
間から10日に1回、1年  
間保健所に通い、新型コロ  
ナウイルスと保健所の闘  
いを完成させた。

『無明の人』  
アメリカロケ  
風景とちらし。

『終わりの見えない闘い』スタッフとちらし。

野村の仲介+  
PLUS

野村不動産グループ  
野村不動産ソリューションズ

野村の仲介+  
PLUS  
野村不動産ソリューションズ

あの人に、頼んでよかった。

あしたを、つなぐ — 野村不動産グループ

野村不動産ソリューションズ

売却	購入	住みかえ
相続	空き家	資産運用

都営大江戸線・東京メトロ東西線「門前仲町」駅 徒歩1分  
お気軽にご来店ください。

フリーコール **0120-941-037**

野村不動産ソリューションズ株式会社 門前仲町センター  
〒135-0048 江東区門前仲町二丁目9番1号 プライム・ガスク 1階  
TEL:03-5646-2603 FAX:03-5646-2607

営業時間/9:30~18:10 定休日/火曜日・水曜日

# 楽しんで活動しています。

## 江戸切子かごめ会

森下文化センターで自主グループとして活動している江戸切子かごめ会の活動取材しました。

もともとは森下文化センター主催の講座としてスタート。講座終了後、自主グループとして活動中です。

指導してくださるのは、江東区登



それぞれ、作成された作品を持って、パチリ!

録無形文化財保持者 小林淑郎さん。現在コロナ禍のため、活動は月2回。1回は小林さんが来られてアドバイス。他1回はメンバーのみで行っています。

## 小藤会

和ダンスの奥に眠っている着物。自分で着ることが出来たら... ちょっぴりとした外出で粋に着こなすことが出来たら、そんな願いをかなえてくれるのが、小藤会の活動。

講師を務めるのは、着付け教室を長年に渡り行っている生井加代子さんです。



講師の生井加代子さん。

着物と言っても、浴衣、普段着、街着、留めそで等、着方は同じでも襟の抜き方や帯の締め方等々、違うもの。また、ご自分に合った着方もあるそうです。

初心者の方には、まずはゆかた・普段着から生井先生が丁寧に教えてくださいます。しっかりと締めるところとゆる

## ピラティス 女性クラス

ピラティスは、呼吸法を活用して、身体の内部にある筋肉に働きかけるエクササイズ。もともと第二次大戦で負傷した兵士のリハビリのために開発されたそうです。

回復した時にすぐに動けるようにと、ベッドの上で

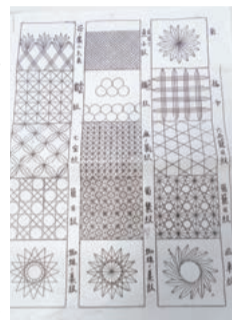


インストラクター Naokoさん。

き、激しい動きはなく、誰でも行うことができる。このこと。トラクターのNaokoさんも、エアロバイクのインストラクターをして、ピラティスを始められたそうです。

ピラティスでの呼吸は、息を吸う際にはしっかりと肋骨を

江戸切子とは江戸時代末期から現在まで、東京都で生産されている切子加工をされた食器や花瓶等のガラス製品の総称。麻の葉紋・菊紋・魚子紋等、伝統的紋様を二つ丁寧に手作りします。



伝統文様の種類。

カップやお皿等、ご自身が細工をしたいものを持参。割り出しと言われる下書きをし、削って磨くという作業を行い、緻密で光沢のある切子紋様に仕



初心者の方はマンツーマンで指導。

るくてもいいところ。ちょっとした工夫で、横になつたり、走つたり、1日着ても疲れない着方を教えてください。楽しんで着くことを目標に。

せっかく着物が着られるようになって、着ていくところがない、という声を受けて、小藤会では、毎年忘年会を開催。ドレスコードを設け、会場となる場所に合わせて、お持ちの着物の中から選り着ていかれる

広げて、たくさん酸素を取り込み、ゆっくりと吐き出しながら動作を行います。

ムバンドを活用しながら、身体の使い方を再認識。一か所に負担がかからないように、自己流で動かさないように、一人ひとり、Naokoさんが丁寧にアドバイスしていきます。

女性クラス

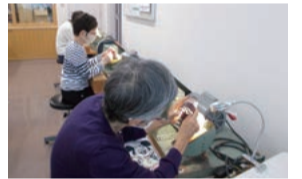


まずは見本を。一人ひとり丁寧にアドバイス

上げていきます。二度削ってしまうと失敗したと思ってもやり直せない「集中して、無心になって仕上げる」その中で、取材中も、メンバーの方々は、それぞれ、集中して取り組んでいました。

講座は月2回。(第2・第4金曜日) 森下文化センター114 時16時 4カ月 2000円です。

お問合せは小松 (3643)3314



黙々と作品作りに取り組んでいました。

現在留めそでを着る練習をしています。2月に行う集いのためとのこと。

講座は東大島文化センターの他、亀戸文化センターでも行っています。月3回。火曜日 東大島文化センター 14時~16時 1グループ3カ月 7500円です。

お問合せは生井 090(6162)3555



ベテランの方々は留めそでを着こなしていました。

終了後には、男性クラスがスタート。女性クラスの方も男性クラスの方も「無理なく動けるので、後味がスッキリする」「気持ちがいい」「腰痛が和らいだ」等々、ピラティス効果を実感されているようです。

講座は各月2回。土曜日 東大島文化センター 女性クラス 18時15分~ 男性クラス 19時30分~ 各1時間 10回 13800円(人数により変更あり)です。

お問合せは椎名 080(2002)5775



男性クラス。

## 江東さざんかクラブ (江東区老人クラブ連合会)

深川南部支部に所属する豊洲寿会、豊洲4丁目団地を中心にマンションや豊洲商店街の方々等、女性68名、男性35名、合計103名の方が入会されています。

現在さざんかクラブ会長としても活動されている、豊洲寿会会長の郷景雄さんに、活動についてお話を伺いました。



豊洲寿会の集い。会長挨拶の後、ビンゴゲームを楽しみました。

オケクラブ。毎日行われるラジオ体操、旅行など。また、団地の役員の方々と共同で、ゴミ出しや花壇の水やり等も積極的に取り組んでいます。



5月に行われた日帰り旅行で。

新しい住まいに転居してコロナも落ち着き始め、これからは、お祭りや御神輿、盆踊り、中学校、小学校、幼稚園との交流等、今まで以上に会員同士、地域の方々との交流を深めていきたいとの事です。



会長の郷 景雄さん。

江東さざんかクラブへのお問合せは、江東区役所 長寿応援課長寿応援係内 (3647)4541

認定補聴器技能者がいつでもいるお店

いつでも、いつまでも、まごころケアを。

### まごころ補聴器

しっかりとした技術であなたの「聞こえる暮らし」をサポートします。

お試し測定・ご説明・ご相談込み レンタル 2週間 2,000円(税込)

(予約制)お電話・FAX・おはがきで。

0120-3317-32 FAX 03-5627-3317

東京都江東区亀戸2-45-4 営業時間9:30~17:30 定休日 木曜日、日曜日、祝日 https://www.kikoeru.jp/

大好きなこのまちで、仲間とともに元気で充実した毎日を。

### 江東さざんかクラブ 会員募集!

江東さざんかクラブには、127のクラブ、合計14,000人の方が加入し、生きがいつくり、健康づくり、ボランティア活動、社会活動等、様々な活動を行っています。

入会するには...

クラブ入会の対象者は、おおむね60歳以上でその地域にお住まいの方です。入会のご希望は、地域の単位クラブもしくは、下記「江東さざんかクラブ事務局」までお問い合わせください。

江東さざんかクラブ事務局 江東区役所 長寿応援課長寿応援係内 ☎3647-4541

東京都公安委員会 第307721408212号

### 買取専門店 大吉 砂町銀座店

全国400店舗展開

〒136-0073 東京都江東区北砂5-14-3 S-ANNEX1階 ●営業時間/10:00~19:00 ●年中無休(臨時休業を除く。)

砂町銀座信号より徒歩1分

0120-06-2274

# 今年もひと足早く 亀戸七福神めぐり



亀戸七福神は、亀戸三丁目、四丁目の、2階建ての木造建築が多い、昔懐かしい町並みの細い路地をたどって、約1時間半でめぐることができます。今回は、曳舟駅と亀戸駅の5駅、路線の距離が3,4キロメートル間を走る、2両編成の東武亀戸線に乗って、亀戸水神駅からスタートしました。

## 龍眼寺 布袋尊(清廉度量)

布袋尊は、心や度量が広い神様と言われ、ご利益には無病息災や商売繁盛などがあるとされています。龍眼寺の創立は、応永2年。39世元珍が萩を好み、元禄6年に境内に萩を植え、その後、明和7年住持義梅がさらに萩を増殖したので萩寺として親しまれています。  
亀戸3-34-2  
JR総武線・東武亀戸線「亀戸」駅 徒歩20分



## 普門院 毘沙門天(勇気授福)

毘沙門天は国土守護の武神として、とくに武将の間に信仰されるようになりました。普門院は、元和2年に豊島郡石浜三股城内(現荒川区南千住3丁目)から移転してきたと伝えられています。その移転の際に誤って梵鐘を隅田川に落としてしまいました。そこが鐘ヶ淵(墨田区)の地名の由来となった言われています。墓地には、歌人の「伊藤左千夫」や幕末の名横綱「秀ノ山雷五郎」の墓などがあります。また、弘法大師府内88か所の内40番札所でもあります。  
亀戸3-43-3  
JR総武線・東武亀戸線「亀戸」駅 徒歩13分



## 香取神社 恵比須神(愛敬富財) 大国神(有富蓄財)

恵比須神は、笑顔愛敬、和顔愛語の福德を人に授け、かつ富財の神、商売繁盛の神とされています。一方大国神は、人々に財宝を授ける福神です。この二つの神をまつている香取神社は、区内で最も古い歴史のある神社。平将門の乱で藤原太秀郷の戦勝祈願が成就したことにより評判となり、戦の神様と呼ばれるようになりました。現在はスポーツの神様として、勝利を願う多くのアスリートが訪れます。  
亀戸3-57-22  
JR総武線・東武亀戸線「亀戸」駅 徒歩10分



## 天祖神社 福祿寿(人望福德)

福祿寿は、幸福・財宝・長寿にご利益があるとされています。天祖神社には、聖徳太子のご神体がまつられていたと云われています。また、悪病が大流行したとき、織田信長がこの神社で流鏝馬の行事を行かせたところ、たちまち収まったので、以来病気を治す神社として有名になりました。現在でも子ども歩射が行われています。  
亀戸3-38-35  
JR総武線・東武亀戸線「亀戸」駅 徒歩18分



## 東覺寺 弁財天(芸道富有)

弁財天は、弁舌・音楽・財福・知恵などをつかさどるインドの女神です。東覺寺は、江戸時代には「亀戸不動」として信仰を集め、覚王寺と合併し大日如来がご本尊に。弘法大師ゆかりの寺をめぐる「御府内八十八カ所巡り」の73番目の札所。  
亀戸4-24-1  
東武亀戸線「亀戸水神」駅 徒歩9分



## 常光寺 寿老人(延命長寿)

寿老人は「じゅうろうじん」と読み、長寿を授けてくれる七福神の1人です。常光寺の本尊の阿弥陀如来は行基の作と伝えられ、江戸時代の行楽のひとつ、江戸六阿弥陀巡礼の6番霊場として栄えました。  
亀戸4-48-3  
東武亀戸線「亀戸水神」駅 徒歩7分



**●亀戸七福神**  
色紙は1月7日まで(有料)。ご開帳は元旦から行われていますが、終了日は社寺により異なります(東覺寺は1月3日まで、常光寺は1月15日まで、その他の社寺は1月7日まで)。

**美容室 HaNa・花**  
地元女性に長年愛されているサロン!  
おかげさまで開店から17年。  
確かな技術とヘアケアを心がけています。

(税込価格)  
カット..... 2,000円 (2,200円)  
白髪染め..... 2,600円~(2,860円~)  
白髪染め+カット ..... 4,000円~(4,400円~)  
(\*ヘナとマニキュアは別)  
システィンパーマ... 3,900円~(4,290円~)

60才からの  
シルバー割引あります。 ☎03-3643-5021  
東京都江東区富岡1丁目125 TYビル富岡2F  
受付:月~金10:00~16:00 土9:30~16:00(パーマ・カラー受付15:00迄)  
休日:日曜・祝日 年末年始◎:12/31(土)~1/3(火)  
※新型コロナウイルス感染症予防対策を徹底しております。 ※予約優先



**「遺言・相続 すまいる相談会」<sup>無料</sup>**  
この機会に是非ご相談ください  
遺言・相続・終活・成年後見に関することはとてもデリケートです。なかなか話せない不安や悩みは是非この機会に相談してみませんか? 行政書士・相続診断士が親切丁寧にお答えします。

●開催日時場所●  
①11月26日(土)亀戸文化センター第3会議室  
②12月17日(土)東大島文化センター第3研修室  
①②ともに13:30~16:30 ※要予約

●相談員●  
山田和彦 行政書士オフィス 中央区新川  
高橋恭佳 相続診断士 中央区京橋  
上野佳子 行政書士事務所 ユーポイント 江東区佐賀  
ご予約・お問い合わせ  
「士業による 無料相談の会」上野  
電話 080-5983-6076  
https://smile-sodan.com/

# えがお川柳

「いろいろな動物」楽しませていただきました。犬や猫など身近にいる動物は普段からよく目に登場しますが、このような課題でないかぎり、「動物」を句材として意識することは少ないかもしませんが、昆虫を詠まれた方もいましたよ（昆虫も動物に含まれます）。



新垣先生

## いろいろな動物 または自由 選者 新垣 紀子

ナイスショット

餌を請う奈良鹿の群れ道ふさぐ  
猫見ると猫なで声に早変わり  
熊や鹿グルメになつて人里に  
また延びたシャンシャン国へ帰れない  
みにくいね「記憶にない」と猿芝居  
露天風呂 湯加減いかかと猿のぞき  
幾兆の動物シエアーする地球かな  
エゾシカの恋の季節は事故多発  
防犯のカメラに写るハクビシン  
桃太郎犬猿雉をつれて行き  
カメレオン見てる人見て色を変え  
散歩する犬と飼主うりふたつ  
気の毒に馬と鹿とが責めを受け  
まだ若い吠える犬には負けないぞ  
肉牛の名前持たない命かな  
猫の顔妻の昔を想い出す  
徘徊のじいさん連れて犬散歩  
じつとしてるそれでもこれは動物か  
無事かしらプーチンとこの秋田犬  
寒風ハシビロコウの無の境地  
散歩道今日も挨拶犬仲間  
コスト安深夜テレビのキャスト猫  
虎の尾も踏んでしまえばただの猫  
のんびりと猫はいいなあ媚び売らず  
あの時はイナゴが受難今ゴロギ  
のんびりと猿も温泉すまし顔  
お土産の熊の置物鮭くわえ

### 自由吟

秋の空晴れて曇つてのちに雨  
名月や彼女の腰つきゆかし恋し  
日替わりの体調管理の難しさ  
読み聞かせ五感くすぐる「ぐりとぐら」  
上天気洗濯物を二毛作  
運動かね将棋同好会今日も行く  
物価高世は道連れと保険高  
年配に抜かれがっかりウオーキング  
人生に「待った」があれば楽勝だ  
旅行支援始まる時に妻入院  
幼き手ドンダグママへとてんこもり  
寒暖差鼻水が出て老いの朝  
こっそりと姫に仮装のハロウィン  
輝く穂ススキ負けるなセイタカに  
Jアラート翻訳したら狼少年

- なべさん
- のむさん
- はる
- 濱の邪鬼
- 壽子
- 博子
- 二川徹
- 文太郎
- 前田浩一
- 山本とん一
- 好子
- りーばちゃん
- 緑黄色よし
- わびすけ
- あづま男子74
- 稲村星笑
- うすいかつじ
- 艶競
- 大木安沙
- ケイ
- 坂井啓児
- 進
- スナヤン
- スナヤン
- 登美子
- とも
- タンポポのワタゲ
- 山本とん一
- 緑黄色よし
- わびすけ
- アコたん
- 艶競
- 九十一才男
- 京
- スナヤン
- 進
- だいちゃん
- タンポポのワタゲ
- のむ
- はる
- 二川徹
- 文太郎

# えがお歌壇

はじめまして。えがお歌壇を担当させていただきますことになりました。どうぞよろしくお願いたします。皆様の作品より、実りの豊かさ、秋の思いが伝わってきました。助詞や、語順など少し原作と変えた作品もありますが、表現にはいろいろな方法がありますので、そんな表現の仕方もあるのかと参考にしていただければと思います。歌はその人生を生きた人間の命のひと時を刻み付ける詩とも言えるのかもしれない。皆様のひと時と出会うこと楽しみにしています。

## 稲 または自由

山本 登志枝 選

白き花香りし日より熟したる稲穂となりぬ食べごろは今  
稲の穂を掌てに載せ重き感触にお百姓さんご苦労さんと  
釣銭のなかにありたる五円玉 稲穂のデザイン初めて気づく  
米産みし後の役目とわら灰は火鉢の炭を丸く囲めり  
疎開して初めて田植稲刈を 信濃の日々が今は懐かし  
リモートに黄金の稲穂重々と波うちている山形遊佐米  
澄明なゴッホの絵画見しごとき稲刈りツアー 津軽の記憶  
早稲中稲晩稲と言葉たずさえて実りの秋の豊かな力  
稲の穂が垂れをり私は秋の野の世の中に目を閉じてゐる  
稲刈りの終はりし田んぼに群がりて子らと戯れてゐる赤とんぼ

### 自由詠

寂しくて枯れ葉を掃き置いているときもモクセイの香はそつと寄り添う おもなが屋  
買いすぎて肩に食い込むエコバック背中を押すはモクセイの風  
行きずりに言葉交はせし老女お二人ノウゼンカズラの花の下なる 北川幾代

# えがお俳壇



大垣先生

## 菊 または自由 選者 大垣 鹿乃子

大垣先生

沢山の投稿有難うございました。無季の句も何句かありましたが、必ず一つ季語を入れましょう。季語は多くの情報が詰まっています。鑑賞の幅が広がります。

子別れをしつとり見せる菊人形 喜代子 京  
パラパラと懸崖菊のほぐれおり ちかよ 京  
在りし日の写真微笑む菊の花 往正 京  
一勝もできぬ馬なり菊日和 フミ 京  
母に似し姉の仕草や菊の宿 いちを 京  
永らへし友の三人や菊の酒 せいじ 京  
菊の鉢誉めて手渡す回覧板 賢一 京  
菊の香や母の筆筒を少し開け 玉木國夫 京  
菊日和車椅子押し遠まわり 壽子 京  
祭壇の菊白服の儀伏兵 好子 京  
スニーカーの紐をきりりと菊日和 博子 京  
詩人詠む菊の香りは死者のもの あや子 京  
残菊や父亡きあとの大時計 自由 京

人まれの右に左に野紺菊 さくらんぼ 良典 京  
木道の右に左に野紺菊 さくらんぼ 文太郎 京  
胡麻塩で一味利かす栗ごはん 坂井啓児 京  
目印は青き杉玉新酒蔵 容一 京  
親しげに頭に肩に木の実落つ

# 今後のお題

川柳のお題  
十二月末 白  
俳句のお題  
十二月末 年の暮  
短歌のお題  
十二月末 風

掲載されましたら誌面をお送りします。お送りいただく際は、お名前・住所・電話番号をお書きください。また、投句以外にも、所属しているサークルの情報や地域のおいしいお店の情報・最近思うこと等ございましたら、お名前・ご住所・電話番号を添えてお送りください。

〒135-0024 江東区清澄2-18-15  
☎(3643)1526  
FAX(3643)0133  
えがお編集部



えがおの知恵袋  
年賀状の準備  
始めてますか?



2023年用年賀はがきが11月1日から販売されています。

年賀状の引受開始は12月15日(木)から。元日に届けてもらうためには、遅くとも、12月25日(日)までに投函しましょう。

使える方は使い慣れているソフトを活用しましょう。

グループ分けに添って、アイウエオ順に整理しておくと見やすいでしょう。また、備考欄を設けてお付き合いの程度など入力しておくのも忘れずに。喪中の方に送らないよう、備考欄に記入します。パソコンが苦手という方は手書きでリストを作成します。

できれば大学ノートなど、横線が引いてあるものを使用し、縦線も引いておくことで曲がったりせず、わかりやすくきれいにできます。

**終活のついでにリスト作成**

また、作成したリストは、終活の一つとして、後々役に立つこともあります。ご自身の交友関係や年賀状をやり取りされている方は、案外、お子様は知らないものです。

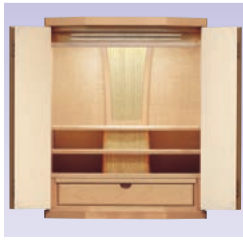
**印刷会社へ依頼しても**

年賀状を送る件数が多い時には、自宅のプリンターで宛名印字するだけでも時間が掛かります。そのような場合には、1件から大量件数まで対応してくれる、宛名印字が可能な印刷会社へ依頼するのが便利です。

インターネットで年賀状 宛名印刷 と検索すると、いろいろな印刷会社があり、価格も検討して依頼してもいいですね。

# お仏壇の購入・買い替えは富岡八幡宮前 『想いの時』

マンション、洋間、寝室などにもマッチする、デザイン性の優れた小型仏壇から手元供養台まで、最新のお品を取り揃えております。



株式会社 メモリアルスタイル  
供養のサロン 想いの時

〒135-0047江東区富岡1-24-4 ハイツ深川2F  
(東京メトロ東西線 門前仲町駅2番出口より徒歩3分)  
お問い合わせは 0120-113070



ご注意 消防署からのお知らせ

# 電気ストーブ 火災を防ごう!



電気ストーブは火を使わないため  
安全なイメージがあり  
火災になりにくいと思われがちです。  
しかし、カーテンや洗濯物などが  
電気ストーブへ接触することにより、  
大きな火災へと発展する事例が  
多く発生しています。

## 《電気ストーブ火災を防ぐポイント》

- 周囲に燃えやすいものを置かない
- ストーブの近くで洗濯物を乾かさない
- 外出、就寝時は必ず消す
- 使わないときは電源プラグをコンセントから抜く
- 電源プラグやコードが傷んでいたら使用しない



YouTube  
東京消防庁  
公式チャンネル

お問い合わせ先  
深川消防署地域防災担当 ☎(3642)0119  
城東消防署地域防災担当 ☎(3637)0119



冬野菜といえば、ホウレンソウ・小松菜・白菜・春菊・かぶ・大根・ゴボウ・レンコン

## 冬に旬を迎える野菜と調理法

今では、1年中、旬に係なく、ほとんどの野菜がスーパー等の店頭に並んでいます。  
1年中、手に入る野菜でも、旬の時期に収穫された野菜のほうが、風味が良く、栄養素も多く含まれていると言われています。



# 旬を迎える冬野菜を美味しく

「これも冬野菜!」と思うくらいどれも1年中見かける野菜ですが、寒い所、寒い季節に採れる野菜は、体を温めてくれる働きがあります。また、ベーターカロテンとビタミンCが豊富なものが多く、風をひきやすい冬場にはピタリなのです。  
こうした冬野菜の定番メニューといえば、なんといっても鍋料理。生では食べられないほどの量の野菜を摂れるうえに、豚肉や鶏肉、魚介類、豆腐など、たくさんの食材を一度にバランス良く食べられます。



お味噌汁やシチュー、スープ等にもよく使われます。ですが、溶け出した栄養素を丸ごと摂取できるのでおすすめです。ただし、その場合は、塩分過多にならないように薄味を心がけましょう。  
また、ホウレンソウやにんじんなどの緑黄色野菜は、油と一緒に摂取すると吸収率がよくなります。料理の際は、油を使った炒め物やオリーブオイルをドレッシングに活用するとよいでしょう。



ご注意

## 特殊詐欺被害を防ぐために!

**還付金詐欺**

還付金の申請がまだお済みでないよう...  
銀行員や区役所職員はあなたをATMに行かせません  
え!?今日の15時まで?

**電話に出ないで!**  
自動通話録音装置をつけましょう  
※警察官が自宅につけて来てくれます(無料)

**おかしいと思ったらすぐに電話を切ろう!**

**ATMでは電話をしないで!**  
警察や銀行員が電話でATMの操作方法を教えることはありません

警視庁深川警察署 防犯係  
**03-3641-0110** 内線2612

防災備蓄コンサルタントの水口です。  
間もなく冬の季節の到来です。「寒候期予報」によると、2月から来年2月の気温は、全国的に平年より低くなるそうです。関東地方では、おむね昨年と同等の天気となりそうです。そこで、冬に災害が起こった際に気を付けることを考えます。

**えがおde防活**  
~備蓄は防災のすべて~  
冬に備える防災

近隣避難所への避難。避難用持ち出し用品を持ち準備万端、さあ学校の避難所へ行きます。そこには非難をしてくいた人が大勢います。まずは、感染症対策の検温。そして避難所名簿でのチェック。建物に入っても今の避難所は感染症対策で間仕切りやテントの設置が必要です。その準備ができていない場合もあります。ここで行うことは、避難所の準備を人任せにせず、自分でできることを見つけて準備に協力すること。非難する際、忘れてならないのは上履きです。学校だからスリッパくらいあるでしょう?は間違いです。あくまで来客用に備えているだけで数も足りません。もし忘れると冷たい床を裸足で歩き、トイレも裸足になります。おそろく真冬は1分も立っていられません。そして予備のマスク。余計に持っている人に分けてあげることができません。

は感染症対策で間仕切りやテントの設置が必要です。その準備ができていない場合もあります。ここで行うことは、避難所の準備を人任せにせず、自分でできることを見つけて準備に協力すること。非難する際、忘れてならないのは上履きです。学校だからスリッパくらいあるでしょう?は間違いです。あくまで来客用に備えているだけで数も足りません。もし忘れると冷たい床を裸足で歩き、トイレも裸足になります。おそろく真冬は1分も立っていられません。そして予備のマスク。余計に持っている人に分けてあげることができません。

避難所には何でもあてはなく、何もないと想像して準備してください。  
在宅避難では、インフラ(ガス、電気、上下水道)が停止した際の火(熱)の準備が必要です。このようには、カセットコンロが役に立ちます。カセットコンロがあれば、湯を沸かして温かい食事を作ることが出来ます。また、

カセットコンロで使うカセットガスを使用したストーブやファンヒーターもあります。最後に冬ならではの降雪に対する対策です。都心では雪が降ったあとに天気が回復すると翌朝にはアイスバーン(氷の路面)ができあがり転倒↓ケガの危険があります。大きな災害に悪天候が加わると、想像を超える状況となります。



ELSONA  
LEDガス&カソリン可能発電機

**新 二刀流**

GD1600SR

G&ECO  
お電話お待ちしています。  
0270-27-4367 株式会社ベジタルアドバンス

「栄養をケータイ・備蓄しておく」という新しい考え方。

7食入り 1620円 税込  
5食入り 1188円 税込

「栄養ケータイ・備蓄食」  
ビタミン11種類、ミネラル2種  
動物由来の原材料を除去  
ベジプロジェクトジャパン認証

特定アレルギー原材料等28品目不使用 合成保存料不使用

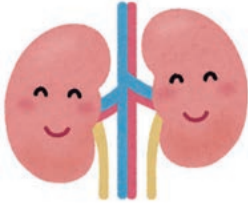
お電話お待ちしています。  
0270-27-4367 株式会社ベジタルアドバンス

江東区創業100有余年の信頼と実績  
故人様との最後の時間を『大切に』葬儀社  
**セレモニーホール鈴木**  
安心の区民葬儀取扱指定店  
ご安置室完備  
毎日、葬儀事前相談を受け付けております

☎03-3644-8630  
〒136-0073  
東京都江東区北砂1-14-7  
https://ceremonysuzuki.com/  
セレモニーホール鈴木 検索

腎活しましよー!

トイレに行く回数が増えた。夜よく眠れない。冬を迎え寒くなったからとあきらめていませんか。こうした症状、実は腎臓の働きと関係があることも。薬業界に長年携わる中で、様々なご相談を受けられている「健康相談 ナガタ薬舗」代表 永田真路さんにお話を伺いました。



腎臓の役割って?

2017年10月のNHKスペシャル「人体」という番組で腎臓について取り上げられ話題になりました。東洋医学の考え方は、腎臓は尿を作る大事な場所でもあります。他の機能も大きく関係し、様々な役割があります。例えば、腎臓は、塩分と水分の排出量をコントロールすることによって、血圧を調整しています。また、カルシウムを体内に吸収させるのに必要な、活性型ビタミンDをつくっています。

健康

腎精といつて、「先天の精」と「後天の精」があります。先天の精は、両親から受継いだ

生まれつきもつもの、後天の精は、食事や生活習慣でつくものです。

先天の精は変えられないので、生活習慣で後天の精を補うことが大切になります。

これを「腎活」と呼び、腎を元気にする取り組みを指します。ちなみに腎を元気にすることはアンチエイジングにもつながり、若々しくいられる秘訣でもありま



腎臓が弱っているときのサイン

腎臓病は日本人に多くなっている病気のひとつですが、多くは自覚症状がなく、いつの間にか悪くなっているケースがあります。症状としては、  
 ・むくみ 腎臓から水分を十分排泄できなくなり、体内に余分な水分がたまっていく状態をさします。  
 ・尿量が減少  
 ・頻尿 夜間に何度もトイレに行く。  
 この他にも、めまいや耳鳴り、貧血、だるさなど、腎臓の衰えと関係していることもあります。

腎臓を元気にするために、十分な睡眠をとり、ストレスをためないようにしましょう。

日々の生活で冬を元気に

また、本格的な冬を迎え、気温が低くなると、腎臓の働きとは別に、トイレの回数が増えやすくなります。回数や量が増える理由は、寒さにより汗をかきにくくなるため、その分が尿に変わるからです。対策としては、体を温めること。体を温めるとい



るのは、単に厚着をしたり、室内の温度を上げるだけでなく、体の中を温めることが重要です。シャワーではなく湯船にゆっくりつかると、生姜やネギなどの体を温める効果がある食材を摂取する。体を冷やす食品は控える。適度な運動を定期的に行う。睡眠を十分にとる、等。必要な栄養素を補うために、サプリメントや漢方薬を服用してもいいでしょう。ご不安があるときには、気軽に健康相談ができる当店へお越しください。お一人お一人健康相談に時間をかけてお話を伺い、アドバイスをさせていただきます。まずはお問合せください。



お話し

健康相談ナガタ薬舗  
代表  
永田 真路さん

この冬  
コロナとインフルエンザ  
同時流行

新型コロナウイルスとインフルエンザが同時流行するのは、単に厚着をしたり、室内の温度を上げるだけでなく、体の中を温めることが重要です。シャワーではなく湯船にゆっくりつかると、生姜やネギなどの体を温める効果がある食材を摂取する。体を冷やす食品は控える。適度な運動を定期的に行う。睡眠を十分にとる、等。必要な栄養素を補うために、サプリメントや漢方薬を服用してもいいでしょう。ご不安があるときには、気軽に健康相談ができる当店へお越しください。お一人お一人健康相談に時間をかけてお話を伺い、アドバイスをさせていただきます。まずはお問合せください。

健康

新型コロナウイルスと季節性インフルエンザが同時流行し、話題となりました。

新型コロナウイルスとインフルエンザが同時流行するのは、単に厚着をしたり、室内の温度を上げるだけでなく、体の中を温めることが重要です。シャワーではなく湯船にゆっくりつかると、生姜やネギなどの体を温める効果がある食材を摂取する。体を冷やす食品は控える。適度な運動を定期的に行う。睡眠を十分にとる、等。必要な栄養素を補うために、サプリメントや漢方薬を服用してもいいでしょう。ご不安があるときには、気軽に健康相談ができる当店へお越しください。お一人お一人健康相談に時間をかけてお話を伺い、アドバイスをさせていただきます。まずはお問合せください。

感染が拡大する前に  
ワクチン接種を

現在、オミクロン株にも対応した新型コロナウイルスの接種が行われています。江東区でも4回目の接種が終了した方に、5回目の接種券が届き始めています。現在接種されているワクチン(BA.4-5タイプ)ファイザー製は、従来型ワクチンを上回る重症化予防効果とともに、感染予防効果や発症予防効果も期待されています。



また、オミクロン株対応ワクチンは、インフルエンザワクチンとの同時接種が可能です。すでにどちらかのワクチンを接種した方も、間隔をあけずに接種できます。副反応を心配される方もいると思いますが、注射した部分の痛み、頭痛、疲労、発熱等がありますが、現時点で重大な懸念は認められないとされています。発熱などの体調不良時に備えて、新型コロナウイルス抗原検査キット・解熱鎮痛剤を用意しておきましょう。この冬を元気に過ごしましょう。

健康

新型コロナウイルスと季節性インフルエンザが同時流行し、話題となりました。

新型コロナウイルスとインフルエンザが同時流行するのは、単に厚着をしたり、室内の温度を上げるだけでなく、体の中を温めることが重要です。シャワーではなく湯船にゆっくりつかると、生姜やネギなどの体を温める効果がある食材を摂取する。体を冷やす食品は控える。適度な運動を定期的に行う。睡眠を十分にとる、等。必要な栄養素を補うために、サプリメントや漢方薬を服用してもいいでしょう。ご不安があるときには、気軽に健康相談ができる当店へお越しください。お一人お一人健康相談に時間をかけてお話を伺い、アドバイスをさせていただきます。まずはお問合せください。



アドバイス

豊洲医院  
院長  
稲田香里先生



相談できる薬屋さん

健康  
相談

ナガタ薬舗

信州諏訪  
大正2年  
創業



お一人お一人健康相談に時間をかけてお話を伺い、アドバイスをさせていただきます。不調を感じるけど病院に行く程ではない。予防など健康維持に何かしたい。元気な方も大歓迎。お気軽にお立ち寄り、お問い合わせください。

お問合せは ☎03-6684-1003

営業時間:月曜日～金曜日 9:00～19:00  
土曜日 9:00～18:00  
休 日:日曜・祝日  
https://nagatayakuho.com/

江東区 ナガタ薬舗

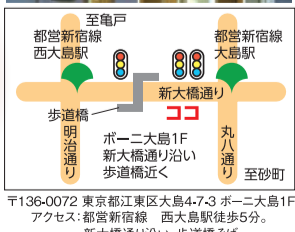
検索

腎活しましよー!

腎の働きを補う  
長城甦腎宝錠  
(第2類医薬品)



270錠 6,880円(税込)



豊洲医院

豊洲に開院して60年余  
地域密着型の医院です

診療科 内科(一般内科、循環器、呼吸器)、皮膚科、アレルギー、予防接種、各種健康診断

診療時間  
月・木/9:30~13:00 15:30~19:00  
火・金/9:30~14:00 水/16:00~19:00  
土/9:30~12:00

※診療時間に変更がある場合も  
ございますのでご確認ください 休診日/日・祝

☎03(3531)3617

〒135-0061 東京都江東区豊洲4-7-1  
(ビバホーム向かい、都営バス 豊洲四丁目バス停目の前)

今必要な  
保険について  
考えてみませんか



全国の100歳以上の高齢者は、「老人の日」の9月15日時点で初めて9万人を超え、52年連続で過去最多を更新しました。

人生100年時代。70代、80代になっても元気に過ごしていきたいと思っても、いつ、何があるかわかりません。

100歳まで加入できる入院共済を扱っている、勤労者同盟共済センターに伺いました。

勤労者同盟は、個人加入ができる労働組合

勤労者同盟とは、個人加入ができる「労働組合」。「労働相談」や「法律相談」、

また組合員福祉のため「入院共済」や「生命共済」の事業、「永代共同墓」などを運営。

生活の安心・安全を支えている非営利事業を行う団体です。現在働いていない方でも、以前に働いていたOBとして、加入することができます。

勤労者同盟共済センターの、助け愛の入院共済の特長は

通常、保険を扱っている生命保険会社は営利事業として行っていますので、当然会社を維持するために利益を得る必要があります。でも、勤労者同盟共済センターは、非営利事業を行う団体なので、儲けてはいけないという決まりがあります。



ですから、助け愛の入院共済は、

- ・掛け金が安い。
- ・収入から支出を引いて残った余剰金の割り戻しがある。

- ・年齢に関係なく、一律の掛け金で一律の保証が受けられる。
- ・100歳まで加入できる。

という特徴があります。  
**明快なシステム**

掛金は一律1口10000円。入院時の年齢による入院見舞金は、1日当り56歳から75歳まで30000円。76歳から100歳までは20000円。通院見舞金は年齢に関係なく、1日1回当り一律10000円給付されます。

この他にも、64歳まで加入でき、毎月5000円の掛金で病死100万円、災害死200万円の保障が受けられます。生命共済も取り扱っています。また、友愛永代共同墓のご紹介もしています。

最近では、70代、80代の方も多く加入されているとのこと。

新規での加入をご検討されている方は、ぜひお気軽にご相談ください。



アドバイス

勤労者同盟共済センター  
☎03(6240)4861

子どもとらす みなとらす

歴史を守り  
伝承していく活動  
和船友の会

横十間川親水公園で  
乗船体験や櫓こぎ体験

和船友の会は、平成7年に、数少なくなつた江戸和船を、動態保存してその操船技術を伝承するために、江東区の呼びかけに応じて元漁師、船大工、地方での経験者などが集まり創設されたボランティア団体。江東区海辺の横十間川親水公園で乗船体験や櫓こぎ体験など行っています。



この日参加されたスタッフの方々。

乗船体験にはもつてこいの良く晴れた10月の日曜日。お話を伺うべく親水公園にお邪魔しました。

現在、江東区が保存している江戸和船は6艘。漁をするときに使用する網船(あみぶね)。荷足船(にたりぶね)は荷物を運ぶときに。猪牙舟(ちよぎぶね)は水上タクシーとして、人を運ぶときに使用していました。

和船友の会では、船体の維持管理(和船のメンテナンス) 船体、備品、櫓、櫓などが完璧に整備されていないと安全は確保できません。異常が発見され

江東区の和船

船名	定員(乗客)	船体	建造
かるがも	10名	網船	5/20
ちどり	11名	網船	9/40
かわせぬ	4名	猪牙舟	11/4
ゆりかもめ	9名	猪牙舟	11/4
どりーん	6名	猪牙舟	11/4
みやこどり	9名	猪牙舟	11/4

ればすぐにその場で対応し、大きな修理は定期的に船を陸揚げして点検修理をします。江戸和船の特徴は舷側に張られた銅板です。これで江戸の粋を表現しています。

定期修理のときはこれらの銅板をすべて剥がして、新しい銅板を張りなおします。

**乗船体験・櫓こぎ体験**  
船頭の技術を継承するため、年間を通して乗船体験、櫓こぎ体験を実施。無料で乗船体験できます。

観光乗船を目的にしているのですが、和船の歴史や江戸文化、周辺情報など、さまざまなお話を聞くこともできます。

乗船は、少人数であれば、予約なしでOK。散歩がてら気楽に乗船できます。

**乗船日**  
8時30分頃に集合して、会場準備、清掃等行います。  
8時45分 全員集合してラジオ体操。  
9時 運航管理者からの指示で、船出しと清掃等準備、本日の使用船、洗い方指示、備品点検等。  
9時40分 朝礼 打ち合わせ、連絡事項、団体予約等の確認、配船と櫓頭確認。  
10時 乗船体験開始、受付開始。



舷側に張られた銅板。



和船を丁寧に清掃。

15時 受付終了後、船の片づけ。参加されている方は全員ボランティアの方々で、中には、神奈川や千葉等、遠方から来られている方もいるそうです。ほとんどの方が、乗船体験をして、自分も漕いでみたいと会員となり、練習、船頭になられたとのこと。

「体一つ、棒一本で船を扱えることが面白い」昔の人達のくらしを思い浮かべ、知るきっかけとなれば、会員の方々が、笑顔で船をこぐ姿がとても素敵でした。

コツを覚えれば、力がない方でも漕げるそう、女性の船頭さんも活躍中です！

記者が乗船させていただいた和船の、女性の船頭さん。

会員になる(船頭になる)までの流れ

- ①体験乗船に参加。
- ②「練習生」として登録。
- ※指導料 練習生登録時 2000円+ボランティア保険3500円
- ※指導料の2000円は、船頭検定合格後会員登録される時に年会費に充当。
- ③練習期間の制限は年以内をめどに修了検定。
- ※修了検定に合格し、役員会で承認されると正会員になり船頭の活動ができるようになります。
- ※検定料 5000円
- ※正会員
- ※入会金 10000円 年会費 20000円

お問合せは  
団体予約 江東区土木部河川公園課工務係  
☎(03)6247-21000  
その他「和船友の会」の情報は公式ホームページをご覧ください。  
<https://wasen-tomo.com>

**AsahiKASEI** 旭化成ホームズ **HEBEL HAUS** ヘーベルハウス

今の家にお困りはありませんか?  
**「建て替え相談会」**  
11月15日(火)~12月25日(日)まで 完全予約制

その場で設計士があなたの間取りをつくります。

ご予約は ☎03-5534-9566

ご予約時には「えがお新聞を見た」とお話しください。ご見学時に、旭化成商品をプレゼントします。

**旭化成ホームズ株式会社**  
豊洲まちなみ公園内豊洲展示場 HEBEL HAUS(ヘーベルハウス)  
〒135-0061 東京都江東区豊洲6-1-9

100歳まで加入できる  
助け愛の  
**入院共済**

月掛金	入院1日見舞金	1~35歳	36~55歳	56~75歳	76~100歳
1,000円		5,000円	4,000円	3,000円	2,000円

※上記は1口の場合で、新規加入時は2口まで入れます。

運営団体:勤労者同盟共済センター (公式)勤労者同盟 検索

☎130-0012 東京都墨田区太平1-30-4

パンフレットおよび  
申込書の請求先 ☎03-6240-4861

# えがお 発信広場

※満席となっている場合もございますので、必ずご確認ください。  
 ※新型コロナウイルス感染症防止対策として、イベントが、縮小・中止となる場合がございます。詳細はお問合せください。

## この発信広場へ掲載希望の場合

プラチナ世代にとって有益な情報は無料で掲載可能です。掲載記事を参考に①タイトル・コメント ②日時 ③場所 ④費用 ⑤連絡先 ⑥担当者など必要事項を簡潔に書いて「えがお編集部」発信広場係り  
 〒135-0024 東京都江東区清澄2-8-5」までお気軽にお寄せください。FAXの場合は(3643)0133までお送りください。※スペースの関係等で掲載の確約はできません。

## 「遺言・相続」

「遺言・相続」  
 すまいる相談会  
 無料

遺言・相続終活・成年後見についての無料相談会を開催します。日頃の不安や悩みをこの機会に相談してみませんか？ 行政書士・相続診断士がお答えします。相続診断もできますので、是非お越し

下さい。  
 ①11月26日(土) 亀戸文化センター第3会議室  
 ②12月17日(土) 東大島文化センター第3研修室  
 時間①②共13時30分～16時30分  
 ※要予約  
 問い合わせ 「工業による無料相談の会上野」  
 ☎080(5683)6076

## 外国人相続・ビザ すまいる相談会(無料)

外国人の方の相続や、結婚、就労などビザ申請全般についての無料相談会です。申請取次行政書士が親切丁寧にお答えしますので、お困りの方は是非この機会にご相談下さい。(英語対応可能)遺言・相続 すまいる相談会と同時開催です。  
 ①11月26日(土) 亀戸文化センター第3会議室  
 ②12月17日(土) 東大島文化センター第3研修室  
 時間①②共13時30分～16時30分  
 ※要予約  
 問い合わせ 「工業による無料相談の会上野」  
 ☎(0524)33333

## 特別展「俳画の楽しみ ENJOY HAIGA 関連講演会「俳画の楽しみ」

現在開催中の特別展「俳画の楽しみ」ENJOY HAIGA 関連講演会を開催します。俳画の魅力と、最新の研究成果をお話いただきます。講師 伊藤善隆  
 11月26日(土) 14時～16時 芭蕉記念館

会議室 8000円  
 問い合わせ 芭蕉記念館  
 ☎(3631)1448  
**ディアラ・フラシックス 2022 藤高りえ子 琵琶の世界**  
 ～心の弾き語り～  
 あなたは聴いたことがありませんか？日本には魂の音楽があった！出演 藤高りえ子(筑前琵琶)、青木智哉(ピアノ) 曲目(予定) 秋風の歌(島崎藤村)、祇園精舎(平家物語より)、蜘蛛の糸(芥川龍之介)、古城、人生劇場、荒城の月 ほか  
 11月26日(土) 14時～16時 豊洲文化センター17Fホール・サブレクホール 15000円  
 問い合わせ 豊洲文化センター  
 ☎(5626)2121

## 白石加代子「百物語」 宮部みゆき「小袖の手」 朱川湊人「葉の恋」

11月26日(土) 14時～16時 豊洲文化センター17Fホール・サブレクホール 15000円  
 問い合わせ 豊洲文化センター  
 ☎(5626)2121

## 秋のケルト市 ケルトの冬支度 ピーター・バラカン アイルランド音楽DJ

11月27日(日) 10時～17時 豊洲文化センター17Fホール・サブレクホール 15000円  
 問い合わせ 豊洲文化センター  
 ☎(5626)2121

圓満。今回はたっぷりとお席お付き合いたいいただきます。ゲストは若手期待の紙工芸の林家喜之輔さんと落語の立川幸之進さんです。賑やかな圓満会をどうぞお楽しみくださいませ。出演 橋ノ圓満、林家喜之輔、立川幸之進  
 12月4日(日) 14時 深川江戸資料館小劇場 全席自由 25000円  
 ※当日5000円増  
 ※6歳以上  
 問い合わせ 深川江戸資料館  
 ☎(3630)8625

## 和の舞台はいつだって創られる 深掘り！ 日本舞踊の世界

和の舞台はいつだって創られる。深掘り！ 日本舞踊の世界。着物、美しさや和楽器の心地よい音色、細部まで美を追求した所作など、日本文化の魅力が盛りだくさんな日本舞踊。その楽しみ方、面白さを三味線音楽の生演奏にのせて分かりやすくお伝えし、歌舞伎でも上演される本格的な舞踊演目をお楽しみいただけます。初めてご覧になる方も、和の舞台がお好きな方も、一緒に日本舞踊の世界を深掘りしてみませんか？ 出演 中村梅、藤間直三 ほか  
 演目 長唄(舌出し)三番 ほか  
 12月17日(土) 15時 豊洲シビックセンター1ホール 全席指定 43000円 ※6歳以上  
 問い合わせ 豊洲文化センター  
 ☎(5626)5061

## 年忘れお笑いらいぶ

年忘れお笑いらいぶ。東大島文化センター恒例の年忘れお笑いらいぶ。今回は、巧妙な語り口でおなじみのマジシャン マギー司郎、夫婦漫才の東京太・ゆめ子のほか、多彩な出演者が冬の寒さを笑い飛ばし飛ばします。出演 マギー司郎(マジック)、東京太・ゆめ子(漫才)、だるま食堂(コント)、左利き(漫才)、近江綾(演歌)、松田洋子(司会)  
 12月17日(土) 14時 東大島文化センターレクホール 全席自由 18000円 70歳以上 16000円 ※当日各2000円増 ※4歳以上  
 問い合わせ 東大島文化センター  
 ☎(3681)6331

口でおなじみのマジシャン マギー司郎、夫婦漫才の東京太・ゆめ子のほか、多彩な出演者が冬の寒さを笑い飛ばし飛ばします。出演 マギー司郎(マジック)、東京太・ゆめ子(漫才)、だるま食堂(コント)、左利き(漫才)、近江綾(演歌)、松田洋子(司会)  
 12月17日(土) 14時 東大島文化センターレクホール 全席自由 18000円 70歳以上 16000円 ※当日各2000円増 ※4歳以上  
 問い合わせ 東大島文化センター  
 ☎(3681)6331

## 銀河鉄道の夜

銀河鉄道の夜。早朝、亀戸七福神巡りをしました。亀戸3丁目・4丁目には、道幅が狭く、入り組んでいて、木の造りの2階建てが多い街並み。MAPを見ながら歩きましたが、自称「方向オンチ」のため、何度も迷ってしまいました。そのたびに、道行く人に尋ねると、皆さん本当に丁寧に教えてくださりました。中には、現地まで案内してくださった方も。下町の優しさを感じながらの、『ぶらり』となりました。

## えがお新聞からのお知らせ

えがお新聞からのお知らせ。TOPページの、えがおの人・サークル紹介、江東くらしチャンネル等、江東えがお新聞の内容をピックアップしてご紹介しています。読み逃してしまったり記事を読みたい、あの記事をもっと一度読みたい。そんな時にぜひご利用ください。また、「うちのサークルも紹介して」投稿したい、「こんな記事を掲載して」このお店いいですよ」等々、皆様のお声を問い合わせフォームからお送りください。



えがお新聞からのお知らせ。TOPページの、えがおの人・サークル紹介、江東くらしチャンネル等、江東えがお新聞の内容をピックアップしてご紹介しています。読み逃してしまったり記事を読みたい、あの記事をもっと一度読みたい。そんな時にぜひご利用ください。また、「うちのサークルも紹介して」投稿したい、「こんな記事を掲載して」このお店いいですよ」等々、皆様のお声を問い合わせフォームからお送りください。

江東えがお新聞 検索  
<https://kotoegao.com/>

江東区限定版プラチナ世代 交流フリーペーパー えがお 冬(12月・2023年1月)号(第36号)  
 2022年11月15日発行(隔月15日発行)  
 発行 一般社団法人地域コミュニティ振興協会  
 〒135-0024 東京都江東区清澄2-8-5  
 株式会社メモリアルスタイル  
 〒135-0047 東京都江東区富岡1-24-4 2F  
 発行人 肘井哲也  
<https://kotoegao.com/>  
 Info@hitomachic.com  
 TEL:03-3643-1526  
 FAX:03-3643-0133

三井のリハウス

## 江東区、江戸川区、墨田区 の不動産に関するご相談は 三井のリハウス 亀戸センターへ。

### 個別お住みかえ相談会

無料

このような方はぜひご相談ください。  
 ◇売却予定はないが、今の市場価格だけ知りたい。  
 ◇バリアフリーのマンションに住みかえたい。  
 ◇シニアホームに入居したいが、相談できる?

### 個別税務相談会

無料

毎月第3日曜日に開催 事前予約制・先着順

◇会場/亀戸センター  
 ◇時間/13:00~17:00

## ご|売|却|物|件|随|時|募|集|中

フリーコール  
**0120-922-839**

ご相談、お申込みはこちらまで。

三井不動産リアルティ株式会社 亀戸センター  
 〒136-0071 江東区亀戸 6-58-12 Y&Sビル 6F