

安心して住みつづけられるまちづくりをめざして

友の会だより

2016年 5月10日 第59号

発行 江戸川健康友の会
134-0085 江戸川区南葛西2-12-1
電話・5679-7130 FAX・5679-7131
http://Kenkotomonokai.sakura.ne.jp
郵便振替口座番号：00170-8-393711



1号車のみなさん 大洗磯崎神社前で

いちご狩りを楽しむ

友の会・春の日帰りバス旅行

江戸川健康友の会は4月24日、茨城・八郷町へいちご狩り日帰りバス旅行を行い90人が参加しました。小雨の中の出発となりました。が、日頃のみなさんのおこたが、日頃のみなさんのおかげで、日頃のみなさんのおかげで、大洗に着く頃にはすっかり雨も上がり日も射ってきて旅行日和になりました。

いちご農園

では、「甘い」「美味しい」「大きいね」とあちこちから喚声が上がりました。食べ過ぎた、お昼食べられるかな」と言いながらも手が止まらないようでした。参加した子供たちも目をかがやかせて大喜び。夢中になって食べていま



あま〜い!と、苺をほおぼる

した。おなか大丈夫だったかしら。

お店の方が、「おみやげのいちごが予想以上に売れたのであわてて追加した」と、満面の笑顔で話していました。昼食は那珂湊・おさかなゼンターで新鮮なお刺身定食。

ホタテに大きなアマエビ、厚切りのまぐろなど。アサリのみそ汁もついて、海のかおり満載の食事でした。お喋りしながら、楽しみながら味わっていました。

帰りは「かねふくめんたいパーク」に寄り、パークの店員の案内でたらの生態や明太子のできるまでを聞きながら工場見学をし、そのあと買物をしました。いろいろな種類の明太子の製品があり、目移りしながらみなさんたくさん買い込んでいました。

帰路は大きな渋滞もなく予定どおり帰ることができました。(猪瀬)

江戸川健康友の会 第7回定期総会のお知らせ

いつ 2016年 6月18日(土) 13時〜17時
どこで 葛西みなみ診療所5階ホール
記念講演 久手堅るみ子(医療法人南葛勤医協副看護部長)

総会終了後、出席者による懇親会をひらきます。
多数の会員のご出席をお待ちしています。(会費五百円)

戦争法（安保法制）廃止署名 さらに広げよう

昨年9月に参議院で強行採決された戦争法（平和安全保障関連法）は、憲法9条が禁じる国際紛争解決のための武力行使を可能とするもので、明らかな憲法違反です。

まぎれもないこの戦争法が3月29日に施行されました。日本の自衛隊が日本が攻撃されてもいないのに、はるかアフリカなどの派遣先で殺し殺される事態が現実のものとなるのです。



この戦争法廃止に向けて多くの市民団体が一緒になって2000万統一署名に取り組んでいます。

江戸川健康友の会でもこの戦争法の廃止を求めて1月から署名活動にとりくんできました。しかし、4月末現在目標の約20%にとどまっています。「戦争する国づくり」に反対し、立憲主義をとりもどし社会保障の解体をすすめる安倍政権にストップをかけるために、私たちの戦争させないという、その思いを2000万統一署名に託しましょう。

「友の会だより」3月10日号とともに同封した署名用紙に、ご家族・知人から署名してもらい、急いで返信してください。



土木部調整課と懇談する会の代表と友の会

整備予算及び延長について
平成27年度の区道整備の実績は約3780メートルです。28年度は4035万円を計上しています。
江戸川健康友の会は、総合的な自転車対策を求めて行政への要望活動をつよめていきます。
(黒木)

安全な自転車走行環境の整備を

路肩にブルーレーン・ナビマーク

区土木課へ要望

江戸川区の街づくり基本プランでは、「快適な自転車・走行者ネットワークづくり」の中で「自転車は平坦な地形である本区において通勤、通学及び買物・レクリエーション等、多目的

ます。
4月13日、江戸川健康友の会は、大気汚染をなくす会、公害患者会といっしょに、3月に提出した「自転車走行環境に関する要望書」に対する回答を聞き、懇談しました。
主な要望事項に対する回答は次のような内容です。
走行環境整備計画について

て道路舗装の状況、関連工事、警察とも協議して行なう。基本は路肩のブルーレーン化、又はナビマークを中心に整備していく。
区道の整備について
2020年までの年度別計画は、ネットワーク化の観点から整備は必要だ。パークングメーターの設置などで、自転車走行が困難な区間である。今後の推移を見つけて検討していく。

中で必要な路線を選定して、都に要請していく。船堀街道は27年度に都が完成させた。
自転車走行環境の将来的な整備について これまでのネットワーク計画をふまえ、葛西地域は、「オリパラ大会」に向けて重点的に整備、その他の地域は区全域として整備する。
ナショナルサイクルルートについて 国が認定するものですが、区としても認定の動向を注視していく。

羽田増便問題 都心低空飛行での 環境悪化は許せない

清新町 太田 美音 (航空機の都心低空飛行に反対する江戸川区民の会 世話人)

現在、航空機騒音や事故の危険を極力さけるため、6000 フィート以下では都心上空を飛行しないのが原則。唯一の例外が南風悪天候の6時～23時、江戸川区上空を計器着陸するルートです。これも、羽田空港の再拡張終了以降、飛来数が大きく増加し、私たちはその騒音に悩まされています。

国土交通省は、少子高齢化、国際競争力強化を理由に羽田空港発着機数を1時間当たり現80機から90機にするため、これまでの原則を破棄して、都心上空を低空で飛行するルートの導入を提案、昨年より関係住民への説明会を実施してきました。

具体的には 北風の6時～10時半及び15時～19時の離陸時、荒川上空を北上(1時間あたり22機を想定)、南風の着陸15時～19時は悪天候の場合も、都心上空から計器飛行で空港に向かう2ルート(2ルート合わせ、1時間あたり44機を想定)の導入です。

<住環境悪化は明白>

これが実行されれば、江戸川区上空を飛来する航空機数は、南風時悪天候の15時～19時の減を加味しても、現在の5倍を超える数となります。北風は年間6割、南風悪天候は平成26年度実績で81日ですから、飛来日数は年間300日を超えると予想され、毎日のように航空機騒音に悩まされることになります。

騒音の程度は国土交通省の説明では、荒川河口付近で3000～6000フィート、最大騒音レベルは70デシベル前後。機種により異なるとのこと。現在の江戸川区飛来時は上空2000～3000フィート、最大騒音レベルは清新町における江戸川区の26年度調査結果で最

大81.5デシベル、70～75デシベルが全体の76%です。騒音レベルは低下すると説明していますが、実際にどうなるかはわかりません。国の資料によれば、着陸時2000フィートの騒音レベルと離陸時4000フィートの騒音レベルとで大差ありません。

また、現在の離陸機の航跡を見ると、離陸後、幅数キロに広がっており、荒川上空といっても、その周辺に広く騒音被害が発生すると思われます。

今でも超過密な羽田空港です。こんなに無理をしてまで増便の必要があるのでしょうか？東京集中は地方再生にも反するのではないのでしょうか？

騒音ばかりでなく、事故や落下物、大気汚染の問題もあります。

<各地で住民運動>

今、各地でこの新ルート案に反対する住民運動が起きています。江戸川区においても3月3日、有志5名が区議会議長あて陳情書を提出、このメンバーが中心となって「航空機の都心低空飛行に反対する江戸川区民の会」を発足させました。また、4月9日には品川、江東の住民団体と共に「羽田増便による都心低空飛行計画に反対する東京連絡会」を立ち上げ、13日には国交省あて要請書を提出、参議院議員会館内で集会と国交省交渉を行いました。

国交省は「羽田増便のためにはこれしかない」「2020年オリンピックまでに増便を実現するためにはこの夏に方針を決めなくてはならない」と回答、後は政治判断だと。

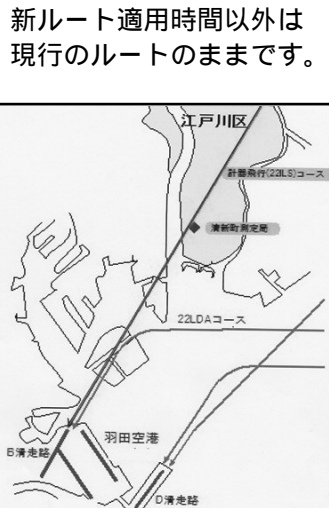
環境は住民の共有財産です。江戸川区は40数年前、航空機騒音問題で訴訟を起こし、区と区議会、住民が一丸となって国に対策を講じさせた経緯があり、国も運輸省航空局長声明で「今後とも同空港(東京国際空港)周辺の航空機騒音被害の軽減に、さらに行政努力を重ねる所存である」としています。今回の新ルート案はこの約束にも反しています。

反対の声を大きく上げ、区や都を動かすことが必要です。

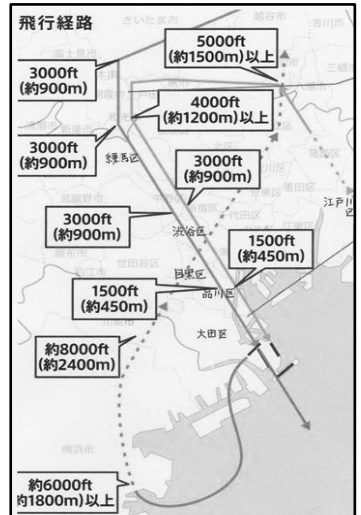
6時～10時半と15～19時



現行 南風悪天候時



南風時着陸便(案) 15～19時





山形県

葛飾・水元 高取伸吉

ランニングと最上川舟唄発祥の地

私のふるさととは、最上川舟唄発祥の地山形県大江町という所です。町では毎年6月に「正調最上川舟唄全国大会」を開催し大きな盛り上がりを見せています。山形といえば果物の宝庫ですが、大江町でもラ・フランス・さくらんぼ・もも・ぶどう・なし・りんごが多

く農家で栽培されています。その中でもラ・フランスを使った様々な洋菓子・和菓子が作られ特産品として町の菓子店で売られています。山形といえば蔵王温泉をはじめ温泉が豊富ですが、大江町には舟唄温泉・あてらざわ温泉・柳川温泉・古寺鉱泉があり、古寺鉱泉は朝日連峰の麓で秘湯の湯としても有名です。他に山形

は、一昔前の風景懐かしさを感じさせる佇まいがあります。(ぜひ皆さんも感じて下さい。)

皆さんが「私のふるさと」で書いているように、故郷はほんとにいい所です。私にとってもいい所ですが「いい所」になったのは、田舎を離れ東京に住んで、たまに帰る田舎が「いい所」になったような気がします。そこには東京にない人と人の繋がりがあるからです。これからも繋がりを大切にしたいと心の底から思います。



いちご狩り 2号車のみなさん

どなたでもお気軽に参加できます

江戸川区の放射能汚染と健康被害を考える学習会

福島原発事故から5年。足立、葛飾、江戸川などで比較的高い放射線量箇所、ホットスポットが存在します。子どもの健康への影響が広がっています。

いつ 2016年6月8日(水) 18:30~20:30
 どこで タワーホール船堀306号室
 講師 大越 稔秋氏(江戸川大気汚染をなくす会)
 主催:放射能汚染と原発をなくす江戸川センター



南葛西 久高美枝子



松江 鈴木美和子



中葛西 野村佐代子

ちぎり絵

満開の桜から 元気をもろう

松島中央・一之江・葛西地域でお花見会



松島中央支部

葛西地域のお花見会では、4月3日に満開のフラワーカーデンでひらかれ、約60人が参加しました。

文化部長による手づくりおでんがふるまわれ、歌を歌いながら楽しいひとときをすごしました。



葛西支部



一之江支部

4月6日に、友の会一之江センター主催でお花見会がひらかれました。

一之江ひだまり公園には、日頃のサークル仲間を中心に20名が参加しました。手料理、飲み物持参で楽しく交流できました。

小物作りサークル

季節に合わせた小物を作りましょう

今月は 5月9日(月) 14時~16時

参加費:700円 新小岩診療所 3階会議室

カラオケお楽しみ会

楽しく歌いましょう

5月20日(金) 13時~16時 会費:900円 「居酒屋こうし」申込み: .03-3651-2944

着物リメイクの会

着なくなった着物で洋服や小物づくり

毎週 金曜日 10時~15時 葛西みなみ診療所 5階ホール 参加無料 お昼持参。

囲碁・将棋クラブ

毎週 金曜日 14時~16時 新小岩診療所 3F会議室 参加無料です。みなさんの参加をお待ちしております。

コカリナ サークル アミティエ

木の音色を奏でませんか 第1・3木曜日 10時~12時 葛西みなみ診療所 5階ホール 入会、見学いつでも。直接会場へ。

さわやか喫茶

楽しく元気になるあなたの居場所 毎週 月曜日 食事代 コーヒー付600円 葛西みなみ診療所 5階ホール

健康体操教室

楽しく体を動かそう! 第2・4木曜日 13時30分~15時 葛西みなみ診療所 5階ホール

健康づくりウォーキング

毎月 第3土曜日 葛西駅 地下鉄博物館前集合 9:30集合出発 コースは、参加者の希望で決めています。雨天中止。直接集合場所へ。

うたごえ喫茶

楽しく歌って元気になるう 毎月第4土曜日 14時~16時 葛西みなみ診療所 5階ホール

手芸サークル

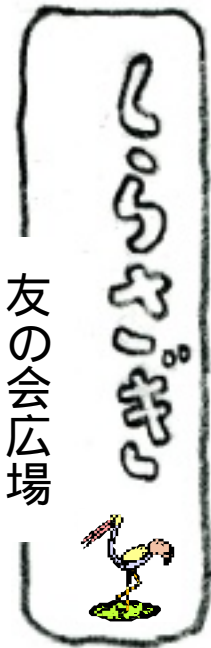
毎月第1・2・3水曜日 13時~16時 葛西みなみ診療所 5階ホール 参加無料ですが作品の実費が必要です。

カラオケサークル

カラオケ好きな方、一緒に歌いましょう! 毎月第4水曜日 13時~ 会場 葛西駅前「歌広場」 参加費 1000円

一之江センター

毎週火・水・木10時~15時 みなさんの来所をお待ちしています。 一之江ハーモラス 第2(土)14~16時 小物作り 火/水/木 10~15時 男の時間(木彫り) 第1・3(水)11~15時 場所:一之江内科4階



友の会広場

俳句

江戸川 長沢 常良

土産持ち財布忘れし春女苑
春の風幼女は鍵に鈴付けて
打つ釘の頭光るや黄砂来る

西一之江 永井 嶽

黄水仙主なき庭に咲きみだる
長閑さや送電線も弛みおり
春の雨針柔らかに肌を刺す

三郷市 石塚ふさ子

ひい孫に作る産着や桜色
花見舟響く太鼓に舞う桜

川柳

清新町 石川 優

またの名をトランプ大西暴言王
俺よりも豪華とくやし慎太郎
飲み過ぎほどの辺からか実験中

俳句・川柳など作品の寄稿は毎月20日までにFAXなどでお届けただければ幸いです。友の会だより編集部

短歌

西瑞江 豊田 育子

映像に戦さへの怒り潜ませて山田洋次の技法やはらか
甲冑を着ける兵あり脱ぐもあり兵馬の備並ぶ幾千
被災地の恐怖の中に助け合ふ熊本の人ら映像にけふも
命拾ふと言ふがかなしも熊本の家は壊れて住むには耐えず

三郷市 石塚ふさ子

数知れぬささえ木材にしだれ咲き吉野の山や千年桜



エッセイ

新左近川の散歩

西葛西 飯島 幸子

長年、仕事柄の腰痛持ちだったので、足腰を鍛えたいと散歩をはじめた。わが家から葛西親水四季の道を通り10分ほどで左近川に至る。散歩を始めてから4年になるが、四季折々、木々や花々、鳥たちが私を楽しませてくれる。

春 落葉樹の櫛、楠から芽吹きはじめ、レンギョウ、雪柳の花が開く。桜が開花する頃、左近川一帯は華やき、心うきうき、お出掛けの春になる。区内では珍しいウコン桜も見られますよ。

夏 玄関から足を踏み出すとまぶしい太陽が射し、左近川を一周すると汗だくになる。帽子とサングラスをしているが、顔も手もしみだらけ！

秋 真っ赤なもみじ、イロハモミジ、楓。そして、美味しい実がなる柿もみかんの木もある。

る。実がなると、あつという間になくなる。実は全部取らず鳥たちの分は残しておくのだとインドの知人が話していたのを思い出す。地球上の生き物は共存して暮らしているのだと...

冬 夜が明けないうちに家を出る。吐く息は真っ白、寒くて思わず肩に力が入る。散歩で出会った清新町のラジオ体操は、夜更かし朝寝坊の私に早起きの習慣を身につけてくれた。左近川の小高い山に着く頃に朝日が昇り始め、爽快な気分になる。この時期に飛来するキンクロハジロは、水面に直角に頭を入れるのでお尻が飛び出て可愛い。また、川岸に足を止めて目に映る景色は、絵葉書のような風景である。

足腰を鍛える散歩は、いつの間にか自然とのふれあい、新しい発見でもありました。こうして私の1年は、散歩から始まり、散歩に終わります。皆さんも是非、お出かけになりませんか。

役立つ健康メモ 39 薬の話

漢方薬について(上)

Q: 漢方薬について教えてください

A: 漢方薬は生薬と言って、薬効を持っている植物や動物、鉱物を組み合わせてつくられています。そして患者さんの体質や体型、抵抗力、自覚症状など、病気の状態を見極めながら使い分けます。

虚弱体質に伴う病気や体力の低下、消化器の病気、アレルギー、ストレスで悪化する病気、更年期障害、月経痛、冷え性など、さまざまな病気や症状に使われます。また、慢性的なものだけでなく、風邪やインフルエンザなどに効果を発揮するものもあります。

現在、日本では、ほとんどの漢方薬が保険適用になっています。

Q: 漢方薬の飲み方は?

A: 漢方薬は「煎じ薬」と言って、生薬を刻んで煮込み、成分を抽出した煎じ液を飲むのが一

般的でした。しかし最近では、煎じ液を濃縮・乾燥させて粉末や顆粒にした「エキス剤」が多く普及しています。

エキス剤は、熱いお湯に溶かして飲むと吸収がいいと言われていますが、吐き気があるときや吐血や下血時は冷たくしてから飲みます。お湯に溶かすとにおいがきつくて飲みにくい場合は水で飲んででもかまいません。苦くて飲みにくい場合は薬剤師と相談して、蜂蜜やゼリーに混ぜるなどの工夫をしてみてください。

また、漢方薬は食前か食間に飲むと効果的です。飲み忘れた場合は食後でもいいので、気がついたときに飲みましょう。胃に負担がかかるので、食後に飲んだほうがいい薬もあります。薬の効果が十分に出るように、医師の指示を守って服用しましょう。



名医連機関誌「いつでも元気」より抜粋

編集後記

地震列島国日本。去る4月14日夜、熊本地方を震源とする突然襲ってきた震度7の大地震。何日も続く余震、被災された多数の人々に心からお見舞い申し上げます。連日のテレビの報道で不思議に思ったのは、隣県の鹿児島県の地震の揺れの情報が報道されていないことです。川内原発が稼働しているからで、県民の不安を招くような報道を控えて逆に「異常なし」で原発の運転を強行している、政府

と九電。そして原子力規制委員の面々。もし鹿児島県に熊本県と同じ規模の地震が襲ってきたときの被害を思う時、直ちに原発を止めるべきではないでしょうか。それが国民に対する責任ある態度ではないでしょうか。若いころ、九州は数十年かけて「中央構造活断層」に沿って二分するであろう、と予測した内容の本を読んだ記憶があります。畑が2メートルも横ずれしたテレビの映像をみると、まんざらおとぎ話の世界でもないのかなと驚きです。

(八巻)

どこの処方箋でもお受けいたします

なぎさ薬局

TEL03-5679-7137 / FAX03-5679-7138

なぎさ薬局では、おくすり手帳をお渡ししております。みなさんが飲んだり、使ったりしているお薬の記録を残すためのものです。この手帳があれば、

医師・薬剤師が、どのような薬をどのくらいの期間使用しているかを知ることができます。

医師・薬剤師が、同じ薬が重なっていないか、よくない飲み合わせではないかをチェックできます。おくすり手帳は、お薬を有効に、安全に使用していただく手助けになるのです。



新小岩診療所・診療案内

江戸川区松島4-27-2 電話03-3651-2944

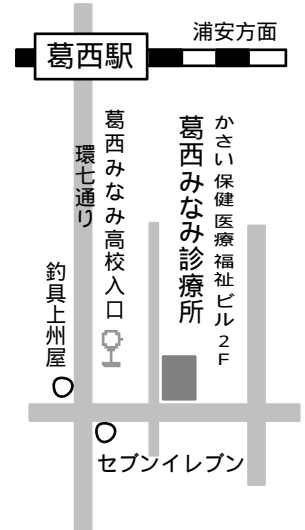
受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～ 12時30分	田村倫朗 (内科)	田村倫朗 (内科)	佐藤 望 (内科・神経内科)	田村倫朗 (健康診断)	田村倫朗 (内科) 恩田圭司 (整形外科)	吉川俊治 第1.3(内科) 江花有亮 第2.4.5(内科)
午後 14時～16時	田村倫朗 (内科) 手塚大介 (訪問診療)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	馬淵 卓 (内科・糖尿病) 守麻里奈 (訪問診療)	田村倫朗 (内科)	外来休診 田村倫朗 (訪問診療)	休診
夜間 18時～20時	休診	田村倫朗 (内科)	大倉哲朗 (内科外科)	休診	田村倫朗 (内科)	休診



葛西みなみ診療所・診療案内

江戸川区南葛西2-12-1 かせい保健医療福祉ビル2F 電話03-5679-7144

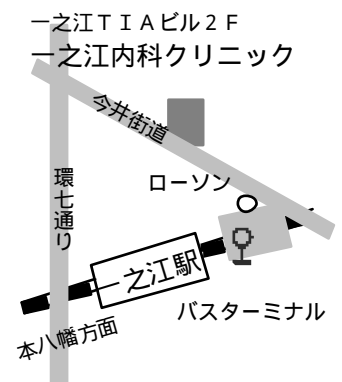
診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時30分	松村所長	和泉祐一	松村所長	福山朋房	関口康宣	松村所長
午後	予約外来 松村所長	予約外来 松村所長	休診： 往診など	予約外来 松村所長		
夜間 18時～19時30分		松村所長		松村所長		



一之江内科クリニック・診療案内

江戸川区一之江3-2-35 一之江TIAビル2F 電話03-3656-6688

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9時～12時	高野所長	高野所長	高野所長	高野所長	松村	元田
午後 14時～17時	高野所長	高野所長	訪問診療 高野	高野所長	訪問診療 宮崎	休診
夜間 17時～18時30分	休診	高野所長	休診	高野所長	休診	休診



休診日は日曜・祭日・年末年始
夏休み（8月で一ヶ月前から掲示）です。