

正しい手の洗い方

手洗いの前に…

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

①流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



②手の甲をのばすようにこすります。



③指先・爪の間を念入りにこすります。



④指の間を洗います。



⑤親指と手のひらをねじり洗います。



⑥手首も忘れずに洗います。



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



洗い忘れやすい場所

正しいマスクのつけかた

鼻と口の両方を確実に覆いましょう！
鼻の部分にすきまがあったり、あごが出たりしていると効果がありません。
使用後のマスクは放置せず、ゴミ箱に捨てましょう。



インフルエンザに用心

インフル エンザとは

インフルエンザは、口や鼻から入ったインフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。

普通の風邪はのどが痛い、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が多く見られます。

一方、インフルエンザは、風邪の症状に加えて、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現

予防方法

インフルエンザの予防や拡大させない有効な方法には、流行前に「予防接種する」、

普段から「咳エチケットを心がける」、こまめに「手を洗う」などがあります。

また、普段から栄養バラン

予防接種は お早めに

予防接種は、インフルエンザワクチンを接種することでインフルエンザの発症を抑える効果や、インフルエンザを

れるのが特徴です。

また、高齢の方や小さなお子さん、持病がある方は重症化するもあります。

インフルエンザは例年12月～3月頃に流行するため、まだ先の話と思われる方が多いかもしれませんが、しかし、インフルエンザは感染力が強く、いったん流行すると短期間で広がります。感染の拡大を予防するためにも、流行前から予防対策をとり、インフルエンザに「かからない」、周りの人に「うつさない」ことが大切です。

手洗い・マスクでしっかりと予防

発症しても重症化を防ぐ効果があります。

接種した2週間後から予防効果が期待でき、5カ月程度効果が続くと考えられているので、流行前の10月中旬から12月上旬までには接種を済ませておきましょう。

しかし、予防接種をすればインフルエンザに絶対にかからないとはいえません。インフルエンザの予防には、その他の予防対策も一緒に行なうことが大切です。

咳エチケット

咳やくしゃみなどのしぶき（飛沫）は、1～2mも飛び

手洗いは 予防の基本

インフルエンザに感染している人が、咳やくしゃみを押さえた手で、ドアノブなど周りのものにさわると、さわった場所にもウイルスが付着します。

同じところを他の人がさわると、その人の手にウイルスが付着するため、その手で口

インフルエンザの流行に関わらず、咳やくしゃみが出る人は、マスクを正しくつける、咳やくしゃみをする時にはティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそらす、ティッシュもマスクもないときは、周囲に触れにくい腕などで口と鼻を覆うようにするなど、普段からみんなが「咳エチケット」を心がけることが大切です。

早めに受診を

具合が悪いと感じたら、早めに医療機関を受診しましょう。インフルエンザ治療薬は、発症後48時間以内に使うと効果的と考えられています。安静にして十分に睡眠をとる、消化が良く栄養のあるものを食べる、脱水予防のためにも十分な水分補給をしましょう。

また、インフルエンザは熱が下がっても、発症前日から発症後3～7日間は、鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。咳やくしゃ

インフルエンザ予防接種 申請で2千円の補助

申請で2千円の補助

国保組合では、組合員と家族がインフルエンザ予防接種を受けたとき、4月1日から翌年3月31日までの間に一人1回、一律2千円の補助が受けられます。

補助を受けるには、申請書に必要事項を記載し、領収書の原本または接種済証の写

し、母子手帳の写しなど接種日・医療機関名・接種を受けた人がわかるものを添付して、所属の支部に提出してください。

なお、申請書は『土建国保ガイド』巻末のほか、国保組合ホームページから印刷することもできます。

国保組合だよ

東京土建国民健康保険組合
東京都新宿区北新宿1-8-16
郵便番号169-0074
電話 03(5348)2980(代)
ファックス 03(5348)2981

国保組合のホームページ
東京土建国保
検索

被保険者数 (8月末現在)

組合員	87,052
家族	94,263
合計	181,315

前年同月比4,861人減
(単位:人)

健康ウォーキング2016 を開催します!

参加無料!

開催日▶ 11月6日(日) 8:30 受付開始

会場▶ 都立芝公園 ※当日は御成門駅をご利用ください

コース▶ 11キロ (愛宕神社、泉ガーデン、檜町公園、東京ミッドタウン、国立新美術館、六本木ヒルズ、有栖川宮記念公園、赤羽橋、増上寺)

6キロ (愛宕神社、泉ガーデン、檜町公園、東京ミッドタウン、六本木交差点、飯倉交差点、東京タワー、増上寺)

募集人数▶ 先着300人

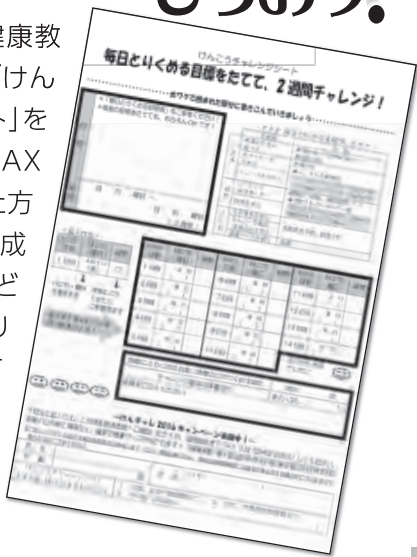
申込書は所属の支部にあります!

国保組合ホームページからも申込みできます!

健康教室に参加して、健康グッズをもらおう!

2016年4月以降の健康教室に参加された方に「けんこうチャレンジシート」をお配りしています。FAXで提出していただいた方の中から、抽選で体組成計や電動歯ブラシなどの健康グッズが当たります。みなさん奮ってご参加ください!

※健康教室のお問い合わせは、所属の支部へお願いします



マイナンバーに関する重要なお知らせ

昨年来、組合員、家族のみなさまには、マイナンバーの提供にご協力いただき、ありがとうございます。

みなさまのマイナンバーは、来年7月から国保組合と市区町村等との間で、社会保障や税に関する事務を行なうため、専用回線を使って、相互に個人情報の照会・提供を行なう業務(情報連携)で利用されます。

この制度では、国保組合は市区町村等の求めに応じて、みなさまの医療保険の資格や給付金等の情報を提供しなければなりません。一方、市区町村等は、国保組合が保険証の手続

や給付金の支払いなどを行なうために必要な住民票の情報や、住民税の情報等を提供しなければなりません。これにより、今まで各種手続に必要な住民票や課税証明書等の提出が、省略されるといわれています。

また、情報連携は、国保組合に加入されている方すべてが対象となるため、11月時点でマイナンバーを提供をいただいていない方は、国の指導に基づき、国保組合が住基ネットを利用して、マイナンバーを取得させていただくことになります。万が一、住基ネットから取得できない場合は、別途マイナンバーの提供をお願いすることがありますので、その際はご協力をお願いいたします。

●マイナンバーの利用目的

当組合は、被保険者のマイナンバーを番号利用法別表第1の第30項「国民健康保険法による保険給付の支給、保険料の徴収又は保健事業の実施に関する事務」において利用します。

●マイナンバーの管理

組合員及び家族の皆様のマイナンバーは、番号利用法及び関係法令等を遵守し、適切に登録・管理しておりますので、ご安心ください。

給付金・補助金の支払日

		10月	11月	12月
一部負担払戻金(自動振込分)		21日金	18日金	16日金
その他給付金(※)	1回目	11日火	11日金	12日金
	2回目	26日水	28日月	26日月
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)		21日金	21日金	21日水

※申請してから給付金が支払われるまで、数週間～1カ月ほどかかります。療養費は、東京都国保連合会に審査を委託しているため、支払いまで2カ月以上かかる場合があります。

健診契約機関の追加(2016年8月1日付契約)

契約機関名等	東京土建健診	節目健診	節目健診の利用者負担
メディカルスクエアしんえいクリニック 杉並区高円寺南 4-6-7 アンフィニビル3F 03-6383-1870	○	○	日帰り胃レントゲン 15,000円 日帰り胃カメラ 18,240円

※東京土建健診の利用者負担はありません

「国保温泉センター割引利用券」を希望者に配付しています。
一枚で3名まで利用でき、有効期限は2017年3月31日までです。限られた枚数のため、希望される方は、お早めに所属の支部までお申し出ください。利用できる施設は次の4施設です。
西多摩郡檜原村 「数馬の湯」
西多摩郡奥多摩町 「もえぎの湯」
あきる野市 「瀬音の湯」
西多摩郡日の出町 「つるつる温泉」



国保組合だより

接骨院・整骨院の正しいかかり方

1 保険証が使える?・使えない?

病気やケガで病院に受診する場合は、保険が適用されるものと適用されないものがあります。接骨院や整骨院で施術を受けるときも、病院で受診するときと同じように、「保険証が使える場合」と「使えない場合」があります。

※接骨院や整骨院の施術師は柔道整復師といい、医師ではありません。

使える	○打撲・捻挫・挫傷(肉離れなど) ○脱臼・骨折・不全骨折(ひび) …応急手当以外は医師の同意が必要です
使えない	×仕事や疲労、年齢からくる肩こり・腰痛・体調不良等 ×スポーツ等による筋肉痛 ×病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニア等)によるこりや痛み ×脳疾患後遺症等の慢性病

※保険証が使えない場合は全額自費となります。

2 施術を受ける時の注意点

◆負傷の原因を正しく伝えましょう

何が原因でケガをしたのかをきちんと伝えましょう。交通事故など第三者行為で保険証を使う場合は国保組合に連絡してください。仕事・通勤途中のケガは労災保険の適用になるため、保険証は使えません。

◆療養費支給申請書の内容をよく確認し、必ず自分で署名しましょう

白紙の申請書への署名はしないでください!

◆病院での治療との重複はできません

同一の負傷で、同時期に医師(整形外科など)の治療を受けている場合は、保険証を使用して接骨院・整骨院で施術を受けることはできません。この場合は全額自費となります。

3 領収書は必ず受け取りましょう

保険が適用される施術を行なった場合、接骨院・整骨院には保険適用分と保険適用外分の金額がわかる領収書の交付が義務付けられています。必ず領収書を受け取り、内容の確認をお願いします。

施術内容をお尋ねすることがあります

国保組合では、療養費の請求内容などに間違いや不正がないか点検を行なっています。その一環として、みなさんが受けられた施術内容と国保組合へ請求された内容が合っているか確認するため、「受療照会文書」をお送りする場合があります。文書が届きましたら、ご自身で回答していただきますようご協力をお願いします。

ご不明な点がございましたら、
国保組合給付課 (TEL:03-5348-2985)
までお問い合わせください。

出典: 厚生労働省ホームページ

- ①氏名、②負傷原因、③負傷名、④施術期間(開始～終了/実日数)、⑤一部負担金(領収書の金額)
①～⑤を必ず確認した後、⑥受取代理人の欄に自筆で署名します。

東京土建健診を 受けてよかった

便潜血検査で 大腸がんが 見つかった

【小金井国分寺・石工・飯塚芳浩さん】

昨年6月に受けた東京土建健診で、大腸がんが見つかりました。健診結果票が届き、「要精密検査」と書いてあったので、早く病院に行かなければと思っていました

が、結果票を受取った7月は東京のお盆、8月は旧盆、9月はお彼岸と、石屋はとても忙しい時期なので、なかなか病院に行くことができませんでした。

その後、年末年始も忙しく、そろそろ病院に行こうと思っていた1月に、高熱が出ました。インフルエンザかなと思い、病院で検査をしましたが、インフルエンザではありませんでした。健診結果で出ていた便潜血陽性に関係しているかもしれないので、入院して検査をする事になりました。



飯塚芳浩さん

早期発見・早期治療できたので いまは元気に働いています

大腸のカメラ検査の結果、がんと診断され、膀胱(ぼうこう)にも腫瘍が癒着(ゆちやく)していましたが、両方とも切除することができました。医師から、がんと言われたときは、「もうダメだろうなあ、61年生きてきて、思い残すことは多少あるけど、まあ良いか、子どもも成人したし」と思いましたが、幸い早期に治療することができたので、無事に手術を終えて、いまは元気に働いています。

今回の入院で、妻にはとても感謝しており、あらためて家族のきずなの大切さを感じました。

東京土建国保の健診を受けたことで、大腸がんの早期発見・早期治療ができ、入院中もお金があまり掛からず、疾病入院給付金等で、とても助かりました。東京土建国保に加入している皆さんは、自己負担無しで優れた健診が受けられるので、ぜひ健診を受けて健康にお過ごしください。

2016年9月1日 国保組合把握

各支部が主催する健診の実施予定

各支部の今後の実施予定は下記のとおりです。申し込み方法については各支部にお問い合わせください。

支部名	電話番号	実施日	実施場所	他支部所属者の申込可否
足立	03-5845-5011	11月13日(9/30申込締切)、2月12日(予定)	支部会館、江北生協診療所、柳原病院、蒲原診療所、いずみ記念病院、健診センター等潤	×
		11月20日	北足立生協診療所	
		【女性限定】12月4日(予定)	支部会館	
荒川	03-3892-9131	10月4日、10月13日、10月25日、11月6日、11月10日、12月6日、12月13日	荒川生協診療所	×
葛飾	03-5698-1261	12月4日、2月19日	テクノプラザ葛飾	×
文京	03-3827-5561	11月6日	春日クリニック	×
		11月13日	芝健診センター、東京健生病院	
台東	03-3876-1966	11月13日	支部会館	×
墨田	03-3614-3806	10月23日 ※月1回、日曜健診開催予定	すみだ共立診療所	○
江東	03-3640-2411	11月20日、1月29日、3月26日	協和メディカルクリニック	○
		2月26日	支部会館	
江戸川	03-3655-6448	10月2日	下鎌田小学校	○
		10月23日	臨海小学校	
		10月30日	大杉東小学校	
板橋	03-3963-5325	10月2日	小豆沢病院、高島平診療所	応相談
		10月9日	下赤塚診療所	
		10月16日	木村牧角病院	
		10月23日	坂下診療所	
		【女性限定】2月18日	グリーンホール1F	
豊島	03-3986-2471	【女性限定】10月29日	支部会館(代々木病院)	×
		10月30日	支部会館(代々木病院)、鬼子母神診療所、長汐病院、東京健生病院	○
北	03-5390-6021	11月12日	王子生協病院、生協北診療所	○
		11月13日	王子生協病院、東京メディカルクリニック	
		11月20日	支部会館(代々木病院)	
練馬	03-3825-5522	10月16日、2月19日	支部会館、練馬第一診療所、練馬第二診療所、大泉生協病院	○(大泉生協病院のみ不可)
港	03-3451-6673	12月11日、3月12日	大泉生協病院	×
		10月12日～14日	新島村	—
品川	03-3783-0471	11月6日	医道品川クリニック	○
		11月19日	旗の台健診センター	
		11月20日	支部会館	
大田	03-3731-5527	11月20日(予定)	大森中診療所	×
目黒	03-3719-2741	10月18日、10月25日	西小山診療所	×
		10月21日、10月28日	上目黒診療所	
渋谷	03-6304-2315	10月15日～11月12日	代々木病院、はたがや協立診療所、クロス病院	○
世田谷	03-3413-3020	未定	未定	未定
新宿	03-3362-2161	未定	未定	未定
中野	03-3388-5441	10月16日	中野共立病院附属健診センター(女性限定)、江古田沼袋診療所	○
		11月6日※インフルエンザ予防接種もできます	中野共立病院附属健診センター	
		11月20日、2月19日	川島診療所	
		2月5日	支部会館	
杉並	03-3313-1445	未定	未定	未定
三鷹武蔵野	0422-47-9101	10月30日(9/30申込締切)	三鷹市公会堂さんさん館	○
		3月26日		
狛江	03-3480-9761	10月30日	支部会館	×
調布	042-484-0505	【女性限定】11月20日	調布市文化会館たづくり(西館保健センター)	○
多摩西部	042-546-1577	11月27日	あきしま相互病院	○
西多摩	042-555-5221	11月27日	新町クリニック、あきる台病院、【女性限定】支部会館	○
		12月4日	羽村相互診療所、日の出ヶ丘病院	
		2月5日	羽村相互診療所	
		3月5日	日の出ヶ丘病院	
小金井寺	042-324-5940	11月27日	国分寺ひかり診療所、つるかめクリニック	○
府中国立	042-363-6554	10月30日、11月27日	府中診療所、谷保駅前相互診療所	×
八王子	042-624-4632	10月30日、11月27日	ながふさ共立診療所、八王子共立診療所	○
日野	042-584-0280	10月16日	日野台診療所	応相談
多摩・稲城	042-373-3888	10月23日、11月27日、12月18日、2月19日、3月12日	多摩みなみクリニック	○
		11月13日	稲城市地域振興プラザ	応相談
町田	042-722-0141	10月2日、10月16日、11月6日、11月13日	町田胃腸病院	○
小平東村山	042-342-2846	10月30日	北多摩診療所	○
		11月13日	みその診療所	
清瀬久留米	042-473-8751	3月(予定)	南台病院	○
清瀬久留米	042-473-8751	未定	未定	未定
西東京	042-461-1045	11月20日	田無病院	応相談
村山大和	042-563-3261	12月4日	大南ファミリークリニック	○

東京土建健診の 受けかた

今年の健診は受けましたか？保険証に健診受診券が付いている方は、早めに健診を受けましょう。

東京土建健診は、次の3通りの受け方があります。①②は自己負担がありませんが、③は自己負担がありますので、ご注意ください。

最後の④は「節目健診」の受け方のご案内です。

①支部集団健診 で受診

支部会館や地域の小学校等で、日曜日等に健診を受けられます。右の表をご確認のうえ、所属の支部へお申込みください。

②健診契約機関 で受診

国保組合と契約している健

診契約機関に、直接連絡をして、健診の予約をしてください。

自宅や職場の近くなど、都合に合わせて選べます。

健診契約機関は、みなさんにお配りしている「土建国保ガイド」(小冊子)や、ホームページでご確認ください。

また、ホームページでは日曜健診や、女性健診の受けられる契約機関を掲載していますので、ぜひ一度ご覧ください

③かかりつけ医などの 契約機関外で受診

健診を受ける医療機関が契約機関でないときは、窓口で健診費用を全額支払い、申請により5千円(胸部レントゲン検査を追加すると7千円)までの実費を、補助金として受け取ることができます。

国保組合が指定する検査項

④節目健診の 対象の方

目を受けることが、補助金の支給条件となります。

申請書は所属の支部、またはホームページからお取り寄せください。

健診受診券に「★節目健診(人間ドック)★」と書いてある方は、5年に一度、国保組合からの補助額を差し引

いた金額で、節目健診を受けることができるチャンスです。

対象者は節目健診と東京土建健診のいずれかを選んで受診できます。土建国保ガイドやホームページで、節目健診の受診が可能な契約機関を選んで、直接予約をしてください。

年が明けると、健診機関が混み合いますので、早めの予約をお願いします。

「東京土建健診を知ろう」

第13回

健診結果の見かた 貧血検査・白血球



値が低いと不健康なイメージがあるけど、値が高いぶんには問題ないの？

値が高すぎても低すぎても問題があります！
値が高い場合は、ドロドロ血や、身体のなかで炎症がおこっていることを示しています。



喫煙者自身や喫煙者が周りにいる人は、タバコが原因で、いつも炎症状態や酸欠状態にあるため、白血球や赤血球の値が高くなる場合があります。ご自身だけでなくご家族の健康のためにもタバコはぜひお休みしたいですね♪

結果の見かた —結果が要医療の場合は、医療機関の受診を！—

検 査		基準値	基準値と比べて
貧血検査	赤血球	男 400～539×10 ⁴ /μL 女 360～489×10 ⁴ /μL	低い→貧血 高い→多血症、脱水 (ドロドロ血)
	血色素 (ヘモグロビン)	男 13.1～16.6g/dL 女 12.1～14.6g/dL	
	ヘマトクリット	男 38.5～48.9% 女 35.5～43.9%	
白血球		3200～8500/μL (3.2～8.5×10 ³ /μL)	低い→ウイルス感染、 免疫の病気など 高い→炎症、腫瘍など

※参考：日本人間ドック学会

・年1回健診を受けて、全身チェック&整備をしましょう！・



健診の受け方が分からないときは
所属の支部にご相談ください！

健診結果の見かたがたちまち分かる
「健診結果をみてみよう！」好評配付中です！
こちらでも支部へお問い合わせください♪

がん相談

がんについて、主治医に相談しづらいことなどを「がん哲学外来」でがんの専門家である順天堂大学医学部教授の樋野先生とお話してみませんか？
中皮腫についての相談も、お受けしています。



樋野興夫 先生

対象者

がんでお悩みの組合員・家族の方

費 用

無料

開催日時

10月2日(日) 9時～12時
11月20日(日) 9時～12時
各組30分～50分程度

場 所

「けんせつプラザ東京」3階
新宿区北新宿1-8-16
(JR大久保駅 徒歩3分)

※日時は変更になる場合があります。

お申込み、お問い合わせは 健康増進課03-5348-2982まで

こんなときどうする？

労災事故編

質 問

仕事中にケガをしました。労災保険の手続がよくわからないので、保険証を使って治療を受けたいのですが…。

回 答

仕事中のケガは、自分の不注意だし労災保険の手続が面倒、あるいは軽いケガだからといった理由で、保険証を使うことは原則できません。所属の支部へ連絡し、労災保険の手続きをしてください。労災保険は医療機関での自己負担額がなく、休業補償もあります。また、万が一のときは障害・遺族年金などもあり、健康保険より手厚い補償が受けられます。
保険証を使ってしまった場合でも、あとから労災保険に切り替えることができますので、国保組合に連絡してください。

問い合わせ先 調整係03-5348-2987

クロスワード

パズル制作:スカイネットコーポレーション

キーワードに文字を入れてください。
正解者の中から、抽選で10名の方に、クオカードをプレゼントします。
たくさんのご応募をお待ちしています。なお、抽選の結果については発送をもってかえさせていただきます。
はがきにクイズの解答と所属支部名、住所、氏名、年齢、「国保組合だより」の感想や国保組合への要望などを記入の上、国保組合の健康増進課までお送りください。締め切りは2016年10月17日です。
〒169-0074 東京都新宿区北新宿1-8-16
東京土建国民健康保険組合 健康増進課

キーワード

- タテのカギ
- 1 笹がきしてキンピラに
 - 2 世界を〇〇にかけける写真家
 - 3 リレーの最終走者
 - 4 おおまかに描いた〇〇スケッチ
 - 5 アップ〇〇〇の激しいマラソンコース
 - 6 新米を土鍋で炊きました
 - 7 大根で作るとカクテキ
 - 8 食事や昼寝もユークリノ木で
 - 9 飲み物がぬるくなるのを防ぐ〇〇〇バッグ
 - 10 畜産の中でも乳製品などを扱う
 - 11 落語家さんのこと
 - 12 白雪姫のリンゴに!!
 - 13 人生や物事の区切り
 - 14 音沙汰なし=梨の〇〇〇
 - 15 日没から日の出まで
 - 16 天高く〇〇肥ゆる秋

ヨコのカギ

- 1 ナムルや中華炒めに使う、香り高いオイル
- 2 〇〇は小を兼ねる
- 3 ワイシャツ、かけ違えてますよ
- 4 財産は有り余るほど?
- 5 渋い実は干すと甘〜くなる
- 6 書類にポンッ!
- 7 「超特大アーチ!」といえは?
- 8 お洗濯日和です
- 9 〇〇150年の古民家
- 10 「銅鑼」と書く打楽器
- 11 フォークとセットで使う
- 12 入室前にドアをコンコンッ
- 13 一本、真剣、出たとこ
- 14 プリンにかけける〇〇〇〇ソース
- 15 主題。〇〇〇ソング

前回の答え カトリセンコウ 多数のご応募ありがとうございました。

国保組合だより

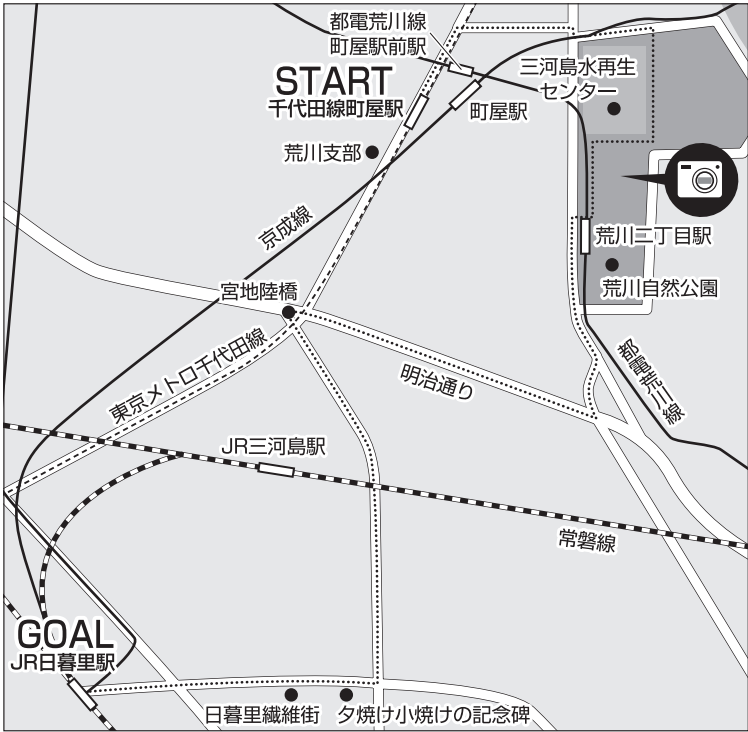
ウォーキングしませんか？

地下鉄千代田線
町屋駅からJR日暮里駅

今回は地下鉄千代田線町屋駅からJR日暮里駅まで歩いてみましょう。町屋駅0番出口に出たら、すぐ右に都電荒川線町屋駅前駅が見えます。路面電車を見ると、荒川区に来たんだと気分が高まりますね。線路を渡り、町屋一丁目の交差点で右折後しばらく進み、京成線の高架をくぐったら、左折します。ほどなく、銀色のアーチが見えてきます。これが荒川自然公園の入口です。荒川自然公園は、日本で最初の近代的な水再生センターである三河島水再生センターの上の人工地盤に作られた公園で、新東京百景となっています。スカイツリーも見えるんですよ。緑に囲まれてひとやすみしたら、都電荒川線荒川二丁目駅のほうへ向かい、公園を後にしましょう。公園から駅へ向かう道は、ゆるやかではありますが下りの坂道なので気をつけてください。線路を右手に見ながら歩き、道の突き当りで線路を渡り、さらに横断歩道を渡ったら左折します。道なりに進むと、明治通りに出ます。右折しそのまま進むと、宮地陸橋が見えてきます。交差点をJR三河島駅方面へ進んでいきましょう。三河島駅を過ぎてしばらく進み、日暮里中央通りを右折すると日暮里繊維街です。1キロメートルにわたって生地織物関連のお店が軒を連ね、大変にぎわっています。なお、通りを右折後すぐにある日暮里第二小学校は夕焼け小焼けを作詞した中村雨紅が教師として赴任した小学校で、夕焼け小焼けの記念碑があります。繊維街を抜け、尾久橋通りを渡ったら、ゴールのJR日暮里駅です。



自然が豊かな荒川自然公園



コースデータ

総距離 約4.3km
所要時間 1時間20分
歩 数 約5,000歩

注意:治療中の病気がある方は医師にご相談のうえ、行なってください。
過去の記事がホームページでご覧になれます。

東京土建国保

検 索