

●胸部レントゲン検査等で早期発見できます。症状が進むと、周りに感染を広げることもあるため、早めの受診が必要です。

●薬を飲み続ければ治ります。治療には半年以上かかりますが、治るまで確実に服薬できるよう、保健所では患者の方一人ひとりへの治療の支援をしています。

近年、結核以外の呼吸器感染症の脅威も再認識されています。手洗いなどの基本的な感染対策や、適切な予防接種で身近な呼吸器感染症を予防しましょう。

関保健所保健予防課感染症対策係
☎03-3647-5879 ☎03-3647-7068

認知症サポーター養成講座

関区内在住・在勤・在学の方 関各30人(申込順) 関認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る「認知症サポーター」になるための講座 関9月25日(木)9:00から区HP申込で 関地域ケア推進課地域ケア係

☎03-3647-4398
☎03-3647-3165

日時	会場
10/29(水) 14:00～15:30	豊洲文化センター サブ・レクホール
11/15(土) 10:00～11:30	砂町文化センター サブ・レクホール

認知症家族等交流会 「おれんじる～む」(10・11月分)

関認知症の方と生活している、または生活していた家族の交流会。初めての方も大歓迎。長寿サポートセンター職員が交流をお手伝い 関当日直接会場へ ※北砂西は北砂西長寿サポートセンターへ要申込 関地域ケア推進課地域ケア係☎03-3647-4398
☎03-3647-3165

場所	日時
おれんじる～む陽だまりの会 亀戸ふれあいセンター会議室	10/22(水)、11/26(水) 14:30～15:30
おれんじる～む亀戸・大島 UR大島6丁目団地6号棟集会所(大島6-1-6)	10/3(金)、11/7(金) 10:00～11:30
おれんじる～む深川 高齢者総合福祉センター3階第4研修室	10/25(土)、11/22(土) 10:30～12:00
おれんじる～む豊洲 豊洲文化センター第1研修室(豊洲シビックセンター8階)	10/22(水)、11/26(水) 13:30～15:00
おれんじる～む東砂 あじさい1階介護者教室(東砂4-20-15)	10/11(土)、11/8(土) 10:00～11:30
おれんじる～む北砂西 寿園会議室(北砂2-1-16) ☎03-3615-4860 (北砂西長寿サポートセンター)	10/18(土)、11/15(土) 15:00～16:15 ※要申込
おれんじる～む北砂東 北砂東長寿サポートセンター 面談室	10/14(水)、11/11(水) 14:00～15:30
おれんじる～む北砂南 北砂南長寿サポートセンター 相談室	10/22(水)、11/26(水) 14:00～15:30
おれんじる～むたんぼの会 南砂長寿サポートセンター ボランティア室(南砂2-3-5-102)	10/21(水)、11/18(水) 14:00～16:00
おれんじる～む新砂 新砂長寿サポートセンター 面接室	10/9(木)、11/13(木) 14:00～15:30

KOTO活き体操だよ！ 全員集合(10・11月分)

筋力アップ、バランスアップができる区独自の健康長寿体操です。初めての方もお手本のまねをしながら無理なくできます 関区内在住で60歳以上の方(先着順) 関当日直接会場へ ※福祉会館を利用する場合は登録が必要(住所・生年月日が確認できる書類を持参)。東京城東病院は亀戸東長寿サポートセンターへ要申込 関地域ケア推進課地域ケア係☎03-3647-4398
☎03-3647-3165

会場・問合先	日時	定員
江東区文化センター2階談話ロビー ☎03-3647-4398 (地域ケア推進課地域ケア係)	10/14(水)、11/4(水) 14:00～	30人
豊洲文化センター1階ギャラリー ☎03-5859-0566 (豊洲長寿サポートセンター)	10/21(水)、11/18(水) 14:00～	30人
塩浜福祉会館洋室大(塩浜福祉プラザ2階) ☎03-3647-3901	10/11(土)、10/25(土)、11/8(土)・22(土) 10:00～10:30	20人
古石場福祉会館和室大 ☎03-3641-9531	10/4(土)、11/1(土) 13:30～	20人
千田福祉会館洋室 ☎03-3647-0108	10/16(木)、11/20(木) 13:00～	25人
東陽福祉会館グループ活動室 ☎03-3647-8180	10/16(木)、11/20(木) 14:30～	20人
亀戸福祉会館和室大 ☎03-3685-8208	10/29(水)、11/26(水) 13:00～	20人
大島福祉会館和室大 ☎03-3637-2581	10/25(土)、11/22(土) 10:00～	20人
東砂福祉会館体育室 ☎03-3646-0461	10/21(水)、11/18(水) 13:30～ ※内履き持参	15人
砂町銀座商店街そよ風テラス(北砂4-26-6) ☎03-6770-0080	10/23(木)、11/27(木) 10:30～	8人
東京城東病院2階健診センター前(亀戸9-13-1) ☎03-5875-3451 (亀戸東長寿サポートセンター)	10/15(水)、11/19(水) 14:00～ ※要申込	25人
イトーヨーカドー木場店2階木場方面正面出入口上(木場1-5-30) ☎03-5617-6213 (塩浜長寿サポートセンター)	10/30(木)、11/27(木) 14:00～	15人
グランチャ東雲 ☎03-5548-1992	10/12(日)・26(日)、11/9(日)・23(日) 13:45～	20人

HIV・梅毒抗体検査・相談(10月分)

関城東保健相談所 関20人(先着順) ※匿名で実施 関当日直接会場へ 関保健所保健予防課感染症対策係
☎03-3647-5879 ☎03-3647-7068

日程		受付時間
検査日	10/6(月) 10/20(月)	9:00～10:00
結果日	10/20(月) 11/10(月)	10:00～10:30

江東区歯科医師会区民公開講座 「人生100年健康長寿 しっかり噛んで しっかり食べる」

関10月23日(木)14:00～16:00 関江東区文化センター 関区内在住・在勤の方(健康長寿お口の元気度チェックを受診された方におすすめ) 関70人(申込順) 関心身の衰えにつながるオーラルフレイルの話や、筋肉量低下を防ぐ食べやすい食事メニューの講演など。参加者には歯科グッズを進呈 関伊藤裕通(伊藤歯科医院院長)、齋藤三津代(管理栄養士) 関9月26日(金)～10月16日(木)に申込フォームまたは江東区歯科医師会に電話で☎03-3649-0780

がんの夜間相談窓口(10月分)

「がんの疑いがある」「診断を受けた」「治療を始めた」など、患者や家族が不安、疑問に思うことを相談できます 関10月3日(金)18:00～20:00 関マギーズ東京(豊洲6-4-18) 関マギーズ東京に電話連絡のうえ当日直接会場へ☎03-3520-9913 関保健所健康推進課がん対策・地域医療連携係☎03-3647-5889 ☎03-3615-7171

もしかして、うつ病？ ～こころの不調に気づこう～

20～30歳代は就職・結婚・社会的役割の増大など大きな環境変化もあり、こころに不調をきたしやすい年代です。早めに不調に気付くことが大切です。うつ病の正しい知識・対処法を学んでみませんか 関11月8日(土)13:30～15:30 関①城東保健相談所 ②オンライン(Zoom) 関区内在住・在勤の方 関各30人(申込順) 関鮎田栄治(都立精神保健福祉センター地域援助医長) 関9月26日(金)9:00～11月7日(金)17:00(オンラインは10月27日(月)17:00まで)に区HP申込・電話・窓口、またはFAXに6面申込記入例の①～④と⑤年齢⑥この講演会を知ったきっかけ⑦受講方法(会場またはオンライン)を記入し城東保健相談所へ☎03-3637-6521 ☎03-3637-6651

「障がい者作品展」出展作品募集

関区内在住で障害者手帳をお持ちの方 関50人(申込順) 関令和8年2月13日(金)～17日(火)に江東区文化センターで開催される「障がい者作品展」の個人出展作品を募集 関9月25日(木)～10月31日(金)に窓口またはFAX・はがきに6面申込記入例の①～④と⑤作品内容(例:絵画)を記入し、〒135-0016東陽6-2-17社会福祉協議会福祉サービス課福祉サービス係へ☎03-3647-1898 ☎03-3699-6266

江東病院 江東サザンカの会 「がん情報との付き合い方」

関10月4日(土)14:00～15:30 関江東病院(大島6-8-5) 関20人(申込順) ※最小催行人数5人 関緩和ケア認定看護師、がん看護専門看護師 関9月26日(金)9:00から電話またはメールで6面申込記入例の①～④と⑤年齢を記入し、江東病院へ☎03-3685-2166(9:00～16:30)
✉sazanka@koto-hospital.or.jp

環境・まちづくり

みどりのカーテン 土のあとかたづけと冬の野菜づくり

関10月26日(日)13:30～15:30 関えこっくる江東 関16歳以上の方 関20人(区内在住の方を優先し、抽選。当選者にのみ通知) 関「みどりのカーテン」が終わった土を使った冬の野菜づくりや、来春の「みどりのカーテン」の準備の方法を学ぶ。江東区の「水彩堆肥つちひめ」と「冬野菜の種」のプレゼントあり 関池田利行(樹木医)、江東エコリーダーの会 関10月6日(月)(必着)までに区HP申込・窓口、またははがきに6面申込記入例の①～④と⑤年齢を記入し〒135-0052潮見1-29-7えこっくる江東へ
☎03-3644-7130
☎03-3644-7135

がすてなーに×豊洲公園 キッズ 親子で草木染体験(マリーゴールド編)

関10月11日(土)①10:00～12:00、②13:30～15:30 関がすてなーに ガスの科学館(豊洲6-1-1) 関小学生と保護者 ※1組2人まで 関各回20組(申込順) 関1人1,500円 関マリーゴールドの花を使って手ぬぐいなどの生地にも色や模様を付ける 関高須賀幸英(草木染工房「遊染」、森林インストラクター) 関9月25日(木)10:00から豊洲ぐるりパークセンターHPで 関豊洲ぐるりパークセンター☎03-3520-8819 ☎03-3520-8829

防災・安全

防災フェア in お台場

「みんなで防災」をキャッチフレーズに、都民の防災意識向上と、災害に強い地域社会の実現を目指すイベントです 関10月4日(土)・5日(日)11:00～18:00 関シンボルプロムナード公園 セントラル広場 関起震車体験(4日(土))、初期消火訓練(4日(土))、VR技術を用いた災害体験(5日(日))、防災食の配布、災害対応車両の見学など 関当日直接会場へ 関(一社)DSC事務局☎03-6300-0199 ☎03-6685-5733

土のうを配付(10月分・今年度最終)

住宅への浸水被害を軽減するため、希望者に土のうを6月から10月まで毎月配付しています。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。 ※店舗、事務所、事業所、駐車場等は配付の対象となりません。配付した土のうは、ご自身で日常管理・不要時の処分をお願いします(清掃事務所では収集処分できません)

【10月分配送日】10月下旬の区が指定する日 関10月10日(金)までに区HPまたは河川公園課工務係(区役所隣防災センター6階2番)に電話・窓口で☎03-3647-2538 ☎03-3647-9216

休館・休止

砂町図書館

10月7日(火)～9日(木)に休館。図書の特別整理のため 関砂町図書館☎03-3640-4646 ☎03-3640-4610