

講座・催しもの つづき 健康センタートレーニングルーム 利用会員募集(8月期)

利用前に健康度測定を実施します
時 8/3(土)・9(金)・23(金)・31(土)
の午前中(1人約2時間) 場 健康センター(東陽2-1-1) 入 1日12人(申込順) 費 7,000円(3か月以内の血液検査結果をお持ちの方は5,000円) 内 血圧測定、血液検査(14項目)、安静時および運動負荷心電図検査、問診、骨密度測定、体力測定 申 7/15(月・祝)9:00から健康センターに電話または窓口で☎3647-5402

硬式テニス・ソフトテニス教室

1.硬式テニス教室

場 新砂庭球場(新砂3-9-1) ※無料巡回バスを運行

2.ソフトテニス教室

場 荒川・砂町庭球場(東砂3-28-13) ※いずれも時 内 下表のとおり(抽選) 費 7,200円(7、14は5,400円) 師 日本テニス協会指導員・日本ソフトテニス連盟指導員 締 7/22(月)必着 申 往復はがきに①教室名②番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢(学年)⑥電話番号⑦テニス経験の有無⑧レンタルラケットの要不要を記入し〒136-0081夢の島1-1-2夢の島競技場内屋外スポーツ施設事務所へ☎3522-0846

硬式テニス教室(水曜)

期間(回数)・番号・時間	定員
1 9:15~10:45	16歳以上の女性18人
2 11:00~12:30	16歳以上18人
3 7/31~9/25(8/14除く全8回)	16歳以上7人
4 12:45~14:15	4~6歳10人(未就学児)
5 14:45~15:45	小学1年~3年生18人
6 16:00~17:00	小学4年~6年生18人
7 7/31~9/11(8/14除く全6回)	小学4年~6年生18人

硬式テニス教室(木曜)

期間(回数)・番号・時間	定員
8 9:15~10:45	16歳以上の女性18人
9 11:00~12:30	16歳以上18人
10 8/1~9/26(8/15除く全8回)	16歳以上7人
11 12:45~14:15	4~6歳10人(未就学児)
12 14:45~15:45	小学1年~3年生18人
13 16:00~17:00	小学4年~6年生18人
14 8/1~9/12(8/15除く全6回)	小学4年~6年生18人

ソフトテニス教室(木曜)

期間(回数)・番号・時間	定員
15 8/1~9/26(8/15除く全8回)	16歳以上の女性9人
16 11:00~12:30	16歳以上9人
17 14:45~15:45	4~6歳10人(未就学児)

フリークライミング安全講習会

安全にクライミングを楽しむための講習会です。講習を修了すると個人で利用できるフリークライミング一般公開に参加できます 時 8/13(火)・28(水)、9/10(火)・25(水)(いずれか1日)19:00~20:30 場 深川スポーツセンター 入 中学生を除く15歳以上の方、各回6人(区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選) 費 3,000円 締 7/25(木)必着 申 往復はがき(1人1枚)に①クライミング安全講習会②希望日(第4希望まで)③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥性別⑦電話番号⑧区内在勤・在学の方は勤務先(学校)⑨返信はがき表面に申し込みされる方の住所・氏名を記入し、〒135-0044越中島1-2-18深川スポーツセンターへ☎3820-5881

人

ベビーマッサージ

時 8/4(日)①10:00~10:40②11:00~11:40 場 児童会館3階育成室(住吉1-9-8) 入 区内在住の歩き始める前までの0歳児と母親各回12組(抽選、結果は7/26(金)連絡)お父さんも一緒に! 費 無料[持ち物]バスタオル・飲み物 師 土手浩恵 締 7/20(土) 申 児童会館に電話または窓口で☎3633-6911

保 健

生活習慣病予防健診(8月分)

時 場 下表のとおり 入 健診日現在15歳以上39歳以下の区民の方各会場25人(抽選) ※最近1年以内に受診された方はご遠慮ください 費 無料 内 胸部X線・血液・尿検査・腹囲測定等 締 7/22(月)必着 申 はがきに①健診名②住所・郵便番号③氏名(ふりがな)④年齢⑤生年月日⑥性別⑦電話番号を記入し、希望する保健相談所へ(重複申し込み不可) ※電子申請もできます [HP] <https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/> 問 各保健相談所管理係

健診会場	検査日時	結果日時
城東保健相談所 〒136-0072 大島3-1-3 ☎3637-6521 FAX3637-6651	8/13(火) 9:00~	8/30(金) 13:30~
深川保健相談所 〒135-0021 白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	8/7(水) 13:10~	8/20(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051 枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	8/2(金) 13:10~	8/16(金) 13:30~

城東南部保健相談所は9月に実施予定

健康センターリハビリ通所者募集

時 10月~平成26年3月の月(または

区立図書館全館・サービスコーナー休館9/1(日)~11(水)

図書館システム変更作業および蔵書資料整理のため全館休館します。また、南砂出張所内の臨時窓口は、

江東図書館9/12(木)リニューアルオープンに伴い8/30(金)で終了します 問 江東図書館☎3640-3151

日・木曜午前9:30~11:30 場 健康センター(東陽2-1-1) 入 次のすべてに該当する方10人程度○脳血管障害等により身体機能の低下している方○医療機関でリハビリを終了し、医師から通所のリハビリを勧められている方(要診断書)○自力で通所および運動できる方(送迎、付き添いによる通所の方を含む) 費 無料 内 ストレッチ・自転車等による機能回復訓練[通所者の決定]書類選考および健康チェックを行ったうえで決定 申 7/16(火)~31(水)9:00から健康センターに電話または窓口で☎3647-5402(9:00~17:00)

休館・休止

ご不便をおかけします
江東区文化センター仮事務所
☎3846-6601

7/15(月・祝)~31(水)、窓口業務を休止。江東区文化センターへの移転作業および開館準備業務のため7/18(木)~31(水)の間は、施設利用料金還付の手続き、ホール利用に伴う舞台スタッフとの打合せのみ実施

東砂スポーツセンター

☎5606-3171

7/21(日)全日、大体育室の一般公開を中止。参議院議員選挙のため

電戸スポーツセンター

☎5609-9571

7/24(水)午前の卓球一般公開、7/26(金)午前のソフトテニス一般公開を中止。イベント開催のため

有明スポーツセンター

☎3528-0191

8/1(木)午前の大体育室バドミントン、夜間のバスケットボール一般公開を中止。ハンドボール大会開催のため

曲 官 公 署

クロム健康相談

都では、クロムに関する健康不安をお持ちの方を対象に、電話による健康相談を実施しています 時 9:00~17:00(土・日曜、祝日を除く) 問 東京都福祉保健局環境保健衛生

課環境保健係☎5320-4491

被災建築物応急危険度判定員養成講習会

時 9/24(火)、10/16(水)各日13:40~ 場 都庁第一本庁舎5階大会議場(新宿区西新宿2-8-1) 入 一・二級・木造建築士で都内在住・在勤の方各日500人(申込順) 締 9/10(火)必着 ※定員になりしだい終了 申 建築調整課(区役所5階23番)にある申込書(東京都都市整備局ホームページ[HP] http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/kenchiku/bousai/kn_t08_01.htmからも入手可)に記入し、〒104-6204中央区晴海1-8-12Z棟4階(社)東京建築士会へ郵送 問 都市整備局建築企画課☎5388-3362

その他

東京税理士会江東東支部

「無料税務相談」

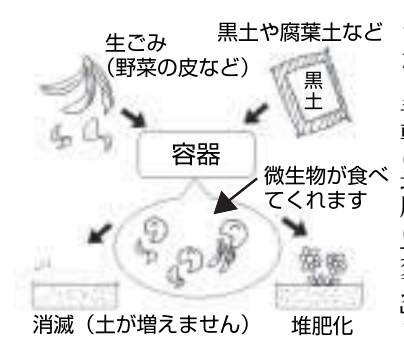
東京税理士会江東東支部会員税理士による無料税務相談(予約制)を実施しています 時 第2金曜(祝日・年末年始を除く)10:00~12:00、13:00~16:00 場 東京税理士会江東東支部事務所(亀戸2-31-10コクブ亀戸ビル6階) 費 無料 申 電話で東京税理士会江東東支部☎3681-3722

公証人による無料公証相談会

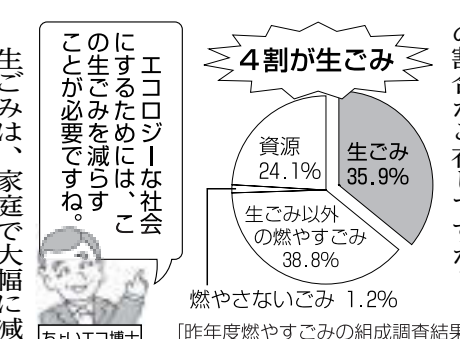
時 7/25(木)13:00~16:00 場 区役所2階区民ホール 費 無料 内 「老後の安心設計」のための、任意後見契約や遺言書の作成、離婚に伴う養育費や財産分与等の給付契約、その他金銭・不動産の貸借等の契約全般 申 日本橋公証役場☎3666-3089

江東産業まつりフリーマーケット等出店者募集

江東産業まつりで開催するフリーマーケットの出店者を募集します 時 8/10(土)・11(日)10:00~15:00 場 江東区文化センター(東陽4-11-3) 費 1,000円[主催](一社)東京都江東産業連盟 締 7/31(水)消印有効 申 往復はがきに①郵便番号・住所②氏名③電話番号④希望日⑤主な出店品目を記入し、〒135-0011扇橋2-17-5環境整備推進委員会 老沼秀子へ☎3645-7581



「生ごみリサイクル」は、生ごみを微生物の力で分解して、堆肥にしたり消費させるものです。黒土や腐葉土等が入った容器に生ごみを入れてまぜるだけで生ごみが消滅! また、手軽に堆肥に「変身」させることもできます。



家庭から出される燃やすごみの中で生ごみはどれくらいの割合かご存じですか?

参加者は4つの方法から好きなものを選び、必要な器材は無償提供しています。講習会もあり気軽にできますので挑戦してみませんか。次回は「雑がみリサイクル」です。清掃リサイクル課清掃リサイクル係 ☎(3647)9181

昨年度区民の方にモニター実施していただいた結果、一世帯当たり月平均で約6・7kgの生ごみを減量できました。ごみの排出量が減れば、処理経費の削減も見込めます。区では現在、今年度のモニターを追加募集しています。

ちよいエコJr.のQ&A

Q 面倒じゃないの?

生ごみを黒土などと混ぜるのは2~3日ごとで大丈夫だよ。

Q 虫や臭いがするんでしょ?

きちんと混ぜて土をかぶせれば大丈夫!

Q 何かいいことあるの?

燃やすごみを出す回数が大幅に減り、夏も悪臭がしないよ。

Q 私の家では堆肥を使わないよ

堆肥を作らず消費させるリサイクル方法もあるよ。

生ごみは家庭で減量できるんです。家庭から出される燃やすごみの中で生ごみはどれくらいの割合かご存じですか? 生ごみは家庭で減量できるんです。できた堆肥は、野菜や花の栽培に活用できます。