

**みんなで作る
災害に強いまちへ**

阪神・淡路大震災による市街地火災の状況

区では、木造住宅等が密集し災害時に火災等の危険性が高い北砂3~5丁目地区(三丁目の一部、四丁目、五丁目の一部)を対象に、7月から不燃化特区として老朽建築物の建て替えや取り壊し費用の助成などを開始し、「燃えない・燃え広がらないまち」を目指していきます。

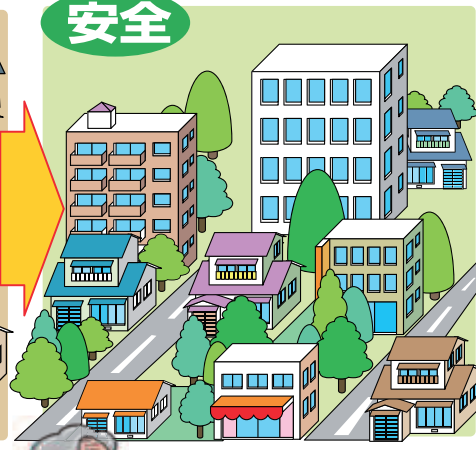
対象範囲(北砂三丁目の一部・四丁目・五丁目の一部)



北砂3~5丁目地区 7月~ 不燃化特区制度スタート



安全



狭い間隔に古い家が並んでいて、大地震のときに倒れたり燃えひろがったりしないか怖いわ…

火災に強く頑丈な建物になって、家と家との間隔も空いているので、延焼の恐れがなくて安心ね!

建て替え費用・取り壊し費用などを助成

不燃化相談ステーションを開設



7/1(火)~

建て替え等について相談員が対応

▲砂町銀座商店街中央の交差点脇の建物2階に開設

不燃化の積極的な働きかけを行う「不燃化相談ステーション」を7月1日(火)に開設します。砂町銀座商店街中心地点の建物2階部分に設置されるステーションでは、相談員が常駐して建て替え等に関する問い合わせや区の助成の案内について個別に対応しますので、疑問点や不安なことなど、お気軽にご相談ください。また、必要に応じて土地家屋等の専門家が個別相談に対応します。

【開設日時】 月・火・金曜 11:00~19:00
土・日曜 10:00~18:00
【住所】 北砂4-24-3(ビル2階)
【電話番号】 03-6666-0580 ※7月1日(火)から

戸別訪問で周知
各種助成で不燃化を推進

対象地域の方に、不燃化特区事業の周知・啓発や、不燃化建て替え等を促進するため、訪問員(区発行の身分証明書を携帯)による戸別訪問を実施します。また、老朽建築物の建て替えや除却に要する経費の一部助成など(右図)を行い、対象住戸などの危険性解消に向けた取り組みを後押しします。

このほか、小規模公園の整備や、行き止まり道路や未接道敷地の解消推進、共同事業化による建て替えなどの促進を予定しています。

平成32年度末までに延焼がほぼゼロのまちへ
首都直下地震の切迫性や東日本大震災の発生を踏まえ、木造住宅密集地域の改善を一段と加速する必要があります。区では東京都の「木密地域不燃化10年プロジェクト不燃化推進特定整備地区(不燃化特区)制度」を活用し、北砂3~5丁目地区の不燃化率(市街地の燃え広がりにくさを評価する指標)を、平成33年3月末までに、現状の53%程度から70%(延焼がほぼゼロになる数値)へと向上を目指します。

建て替え費用(最大300万円) 老朽建築物除去費用(最大210万円)を助成

- 木造・防火造の建築物を耐火造・準耐火造の建築物に建て替えた場合: 除却費(上限210万円)・設計費の45%(上限50万円)・監理費の45%(上限40万円)
- 老朽建築物を除去した場合: 1㎡あたり21,000円(上限210万円) (H26年度)

さらに…

※上記助成は区の認定が必要ですので事前にご相談ください

固定資産税・都市計画税を最長5年間減免

- 木造または軽量鉄骨造から不燃化建て替えて新築した住宅: 全額免除
- 防災上危険な老朽建築物を除去した更地: 8割減免

平成26年度 国民健康保険料が決定 保険料をお知らせする 納入通知書6/16(月)発送

国民健康保険に加入している世帯に、保険料の年額をお知らせする納入通知書などを6月16日(月)に世帯主あてに発送します。

なお、保険料決定前に国保の資格がなくなった方でも、4月30日～5月31日まで国保に加入していた場合は、当該月分の保険料を通知します。保険料の算定方法や納入通知書の見方など詳細は同封の「国保だより(6月)」をご覧ください。

保険料の納付方法及び送付書類

普通徴収(納付書・口座振替)による納付の方へ

平成26年1月2日以降に転入した方や税の申告が遅れた方は、均等割額のみで計算した保険料で通知します。「賦課のもととなる所得金額」が確認できた時点で、正しい保険料に変更した

また、口座からの引き落としは、上記納期と同様になります。「特別徴収(年金からお支払の方)」

口座振替を希望しない65歳以上74歳以下の方で構成される世帯の保険料は、4月から翌年2月までの年金支給月(偶数月)に、世帯主が受給する年金から2か月分の保険料が差し引かれます。差し引かれる額は、納入通知書に記載されています。

所得が確認できない方の保険料は均等割額のみで通知

平成26年1月2日以降に転入した方や税の申告が遅れた方は、均等割額のみで計算した保険料で通知します。「賦課のもととなる所得金額」が確認できた時点で、正しい保険料に変更した

平成26年1月2日以降に転入した方や税の申告が遅れた方は、均等割額のみで計算した保険料で通知します。「賦課のもととなる所得金額」が確認できた時点で、正しい保険料に変更した



「会社のお金を置きました!!」

振り込みの件数 不審な電話は迷わず最寄りの警察署へ

昨年1年間の都内における振り込み詐欺(特殊詐欺)被害件数は2,616件、被害額は87億6,900万円と過去最悪になりました。

区内でも77件、約2億6,300万円もの被害が発生しています。

次の手口に要注意

○携帯電話の番号が変わったとの電話の後に、「電車の中でかばんをなくした」「女性とトラブルがあった」「友人の連帯保証人になった」一會

また、口座からの引き落としは、上記納期と同様になります。「特別徴収(年金からお支払の方)」

口座振替を希望しない65歳以上74歳以下の方で構成される世帯の保険料は、4月から翌年2月までの年金支給月(偶数月)に、世帯主が受給する年金から2か月分の保険料が差し引かれます。差し引かれる額は、納入通知書に記載されています。

通知書をお送りします。

医療保険課収納管理係
☎3647-8520

ひとり親家庭のお父さん、お母さんを支援 就労支援のための各種給付金を支給

自立が困難なひとり親家庭の父母の支援として、就労支援に関する給付金をはじめさまざまな事業を行っています。

給付金の支給

経済的自立を目指し修業するひとり親家庭の父母を支援するため、「高等職業訓練促進給付金」と「自立支援教育訓練給付金」の2種類の給付金事業を行っています。給付金を受け取るためには、福祉事務所に事前に相談することが必要です。

○高等職業訓練促進給付金
安定した生活を営むために、就職に有利で収入増に役立つ資格取得を目指すひとり親家庭の父親、母親に対し、養成機関での修業期間中の生活費の負担を軽減する目的で給付金を支給します。※父親は、平成25年度以降の入学のみが対象

○自立支援教育訓練給付金
就労に役立てるために必要な教育訓練講座を受講した場合、負担した受講料の一部を助成します。

○児童手当・児童育成手当
児童手当は、5月30日に現況届をお送りしました。6月以降も引き続き手当を受給するためには、現況届の提出が必要となります。送付された現況届に必要事項を記入し、期限までに提出してください。

○児童手当・児童育成手当
児童手当は、5月30日に現況届をお送りしました。6月以降も引き続き手当を受給するためには、現況届の提出が必要となります。送付された現況届に必要事項を記入し、期限までに提出してください。

○児童手当・児童育成手当
児童手当は、5月30日に現況届をお送りしました。6月以降も引き続き手当を受給するためには、現況届の提出が必要となります。送付された現況届に必要事項を記入し、期限までに提出してください。

相当する額(上限10万円) ※4,000円以下は対象外

○対象となる講座・資格雇用保険制度の教育訓練給付指定教育訓練講座等。具体的な講座・資格については、教育訓練給付制度検索システム(HP) http://www.kyufu.jvada.or.jp/kensaku/T_M_kensaku をご覧ください。

ひとり親家庭のお母さんに生活全般の相談・支援

母子自立支援員が、ひとり親家庭の母親が抱える、経済的な悩み、こどもの就学問題など、生活の相談に応じ支援します。その他、18歳未満のこどもの養育が十分に行えない母子世帯を対象に自立支援を行う母子生活支援施設への入所相談(要審査)や、DV(配偶者暴力)からの避難等、緊急に保護を必要とする母子または女性が利用する緊急一時保護施設の入所相談も行っています。一人で悩まず

母子自立支援員が、ひとり親家庭の母親が抱える、経済的な悩み、こどもの就学問題など、生活の相談に応じ支援します。その他、18歳未満のこどもの養育が十分に行えない母子世帯を対象に自立支援を行う母子生活支援施設への入所相談(要審査)や、DV(配偶者暴力)からの避難等、緊急に保護を必要とする母子または女性が利用する緊急一時保護施設の入所相談も行っています。一人で悩まず

母子自立支援員が、ひとり親家庭の母親が抱える、経済的な悩み、こどもの就学問題など、生活の相談に応じ支援します。その他、18歳未満のこどもの養育が十分に行えない母子世帯を対象に自立支援を行う母子生活支援施設への入所相談(要審査)や、DV(配偶者暴力)からの避難等、緊急に保護を必要とする母子または女性が利用する緊急一時保護施設の入所相談も行っています。一人で悩まず

母子自立支援員が、ひとり親家庭の母親が抱える、経済的な悩み、こどもの就学問題など、生活の相談に応じ支援します。その他、18歳未満のこどもの養育が十分に行えない母子世帯を対象に自立支援を行う母子生活支援施設への入所相談(要審査)や、DV(配偶者暴力)からの避難等、緊急に保護を必要とする母子または女性が利用する緊急一時保護施設の入所相談も行っています。一人で悩まず

母子自立支援員が、ひとり親家庭の母親が抱える、経済的な悩み、こどもの就学問題など、生活の相談に応じ支援します。その他、18歳未満のこどもの養育が十分に行えない母子世帯を対象に自立支援を行う母子生活支援施設への入所相談(要審査)や、DV(配偶者暴力)からの避難等、緊急に保護を必要とする母子または女性が利用する緊急一時保護施設の入所相談も行っています。一人で悩まず

母子自立支援員が、ひとり親家庭の母親が抱える、経済的な悩み、こどもの就学問題など、生活の相談に応じ支援します。その他、18歳未満のこどもの養育が十分に行えない母子世帯を対象に自立支援を行う母子生活支援施設への入所相談(要審査)や、DV(配偶者暴力)からの避難等、緊急に保護を必要とする母子または女性が利用する緊急一時保護施設の入所相談も行っています。一人で悩まず

お気軽にご相談ください。

母子福祉資金の貸付

母子家庭の母親等を対象に、経済的に自立して安定した生活を送るために必要とする資金をお貸しします(要審査)。

○資金の種類 修学資金、転宅資金、生活資金など12種類の資金があり、貸付限度額・据置期間・償還期限が資金により異なります。詳細は母子自立支援員にお問い合わせください。

母子家庭の母親等を対象に、経済的に自立して安定した生活を送るために必要とする資金をお貸しします(要審査)。

○資金の種類 修学資金、転宅資金、生活資金など12種類の資金があり、貸付限度額・据置期間・償還期限が資金により異なります。詳細は母子自立支援員にお問い合わせください。

母子家庭の母親等を対象に、経済的に自立して安定した生活を送るために必要とする資金をお貸しします(要審査)。

○資金の種類 修学資金、転宅資金、生活資金など12種類の資金があり、貸付限度額・据置期間・償還期限が資金により異なります。詳細は母子自立支援員にお問い合わせください。

母子家庭の母親等を対象に、経済的に自立して安定した生活を送るために必要とする資金をお貸しします(要審査)。

○資金の種類 修学資金、転宅資金、生活資金など12種類の資金があり、貸付限度額・据置期間・償還期限が資金により異なります。詳細は母子自立支援員にお問い合わせください。

母子家庭の母親等を対象に、経済的に自立して安定した生活を送るために必要とする資金をお貸しします(要審査)。

○資金の種類 修学資金、転宅資金、生活資金など12種類の資金があり、貸付限度額・据置期間・償還期限が資金により異なります。詳細は母子自立支援員にお問い合わせください。

母子家庭の母親等を対象に、経済的に自立して安定した生活を送るために必要とする資金をお貸しします(要審査)。

○資金の種類 修学資金、転宅資金、生活資金など12種類の資金があり、貸付限度額・据置期間・償還期限が資金により異なります。詳細は母子自立支援員にお問い合わせください。

母子家庭の母親等を対象に、経済的に自立して安定した生活を送るために必要とする資金をお貸しします(要審査)。

○資金の種類 修学資金、転宅資金、生活資金など12種類の資金があり、貸付限度額・据置期間・償還期限が資金により異なります。詳細は母子自立支援員にお問い合わせください。

扶養親族等の数	本人限度額
0人	622万円
1人	660万円
2人	698万円
3人	736万円
4人	774万円
5人	812万円

扶養親族等の数	本人限度額
0人	360万4千円
1人	398万4千円
2人	436万4千円
3人	474万4千円
4人	512万4千円
5人	550万4千円

※所得限度額以上の場合は支給月額額は児童1人5,000円となります。

※所得限度額以上の場合は支給資格が消滅となります。

「経済センサスー基礎調査 および商業統計調査」

全事業所・企業を対象に調査員が訪問で協力を

6月中旬～

7月1日現在で、全国一斉に平成26年「経済センサスー基礎調査および商業統計調査」が行われます。

中小企業団体登録 6/30(月)まで

登録済み団体も更新手続きを忘れずに

区では、地域産業の振興と発展に資することを目的として、江東区の中小企業団体の登録を行い、事業支援情報の提供や産業会館および商工情報センター利用の優遇措置を行っています。現在、登録済み団体の更新書類の受付中です。

ごみ減量 アイデア募集

応募者30人に抽選でマイ箸プレゼント

区では、最終処分場の延命や地球環境の保全のために、ごみ減量を呼びかけています。区民の皆さんの協力で一定の成果が出ているものの、近年のごみ量は横ばい状態が続いています。そこで、家庭で出るごみを減らすために皆さんが行っているエコな取り組みや、アイデアを募集し、その内容を紹介することで、一層のごみ減量を目指します。募集に関する詳細は、区ホームページをご覧ください。アイデアを送っていただいた方には、抽選で30人にマイ箸を贈呈します。

ごみ減量アイデア応募用紙、ごみダイエット家計簿を配布

ごみを減らすには、まず排出するごみの種類と量を知ることから始まります。そこで気づいたことをごみ減量につなげてみましょう。区では、ごみ量の記録ができる「ごみダイエット家計簿」を配布していますので、ぜひご利用ください。3か月間記録を付けていただいた方には、

計画をつくる際に、貴重な基礎資料として幅広く利用されます。6月中旬から、調査員が調査票の記入をお願いに各事業所をお訪ねします。ご協力をお願いします。

なお、調査内容は統計作成のみを利用され、その他の目的には一切利用されません。

地域振興課統計調査係 ☎(3647)4965

変更事項のない場合も更新手続きが必要になりますので、改めて書類の提出をお願いします。新規に登録を希望される団体は、問い合わせください。

経済課産業振興係 ☎(3647)2332



マイ箸を贈呈します。ごみ減量アイデア応募用紙、ごみダイエット家計簿配布場所 所清掃リサイクル課(区役所隣防災センター6階4番、こうとう情報ステーション(区役所2階)、えこくろ江東(潮見1-29-7)、消費者センター(扇橋3-22-2)、各出張所※区ホームページからも入手可

☎(3647)9181 FAX(5617)5737

ケアマネジャー実務研修

受講試験 要項配布開始 6/16(月)

介護支援専門員(ケアマネジャー)実務研修受講試験の受験要項(願書)を配布します。受験要項は、高齢者支援課(区役所3階9番)等で配布しています。

試験日10月26日(日) 受験資格①③の保健・医療・福祉分野で合計5年以上かつ900日以上の実務経験がある方

①国家資格等に基づく業務従事者(医師、保健師、看護師、社会福祉士、介護福祉士等)

②施設等において配置とされている相談援助業務の従事者等

③介護等の業務に従事する職員で、社会福祉士主任任用資格取得者・介護職員初任者研修修了者等

※介護等の業務に従事する職員で、資格のない場合は、10年以上かつ1800日以上の実務経験がある方

※詳細は受験要項をご覧ください。受験要項配布場所 高齢者支援課(区役所3階9番)、介護保険課(区役所3階4番)、長寿サポートセンター等、保健所、各保健相談所、各出張所、都庁1-2階受付(新宿区西新宿2-1-8)

※受験要項(願書)を郵送希望の方は、平成26年度受験要項希望と記載し、返信用に角2号封筒(400円切手を貼り、返送先を明記)を同封し、〒162-0799新宿区北山伏町1-5牛込郵便局留(公財)東京都福祉保健財団法人材養成部介護人材養成室ケアマネ試験担当へ

☎(公財)東京都福祉保健財団法人ケアマネ試験担当 ☎(5206)8735 高齢者支援課地域福祉係 ☎(3647)9468

政治家の寄附は禁止!

お金のからならない公正な選挙に

政治家(候補者、候補者になろうとする者および現に公職にある者)、選挙区内の人や団体に寄附をすることは、法律で厳しく禁止されています。また、誰でも政治家に寄附を勧誘したり、求めることも禁止されています。公正な選挙、お金のからならない選挙の実現のため、ご理解をお願いします。

HIV即日検査を実施 6月19日(木)

匿名・無料、結果はその日のうちに

陰性の場合は検査を受けた当日に結果がわかり、名前を伝えずに受けられるので安心です。また、相談も実施しています。所要時間は2時間前後で、結果は口頭でお知らせし、診断書や証明書は発行しません。まれに判定保留となる場合があります。この際は結果判明まで1週間程度かかります。なお、感染の心配から90日以上経過した後でないこと正しい結果が出ないためご注意ください。

6月19日(木)午後4時、7時 城東保健相談所1階(大島3-1-3) 70人(先着順) 無料 当日直接会場へ

※即日検査以外に月2回程度城東保健相談所でHIV・梅毒・クラミジア抗体検査(結果は2週間後)を実施しています。詳細は区報毎月21日号をご覧ください。

平成25年、東京都では新たに469件のHIV感染者/エイズ患者が報告されました。ほとんどが20〜30歳の若者に多い傾向があります。エイズは早期治療により症状を抑えられる一方、発症するまで自覚症状がなく、感染に気づきにくい病気で、感染予防のため、早期治療のためには、エイズに対する正しい知識を身につけ、積極的にHIV検査を受けることが大切です。

☎保健予防課感染症対策係 ☎(3647)5879

あいさつ状の禁止

政治家は、選挙区内の人や団体に、答礼(相手方への返事)のための自筆によるものを除き、暑中見舞状や年賀状等は禁止されています。

後援団体の寄附の禁止

後援団体(いわゆる後援会)が、選挙区内の人や団体に寄附をすることも同様に禁止されています。

宴会の案内状には会費の明記を

会費を徴収する宴会などで、政治家の方を招く場合には、必ず案内状に会費を明記してください。(金額は他の参加者と同じ額)。

選挙管理委員会事務局 ☎(3647)9091

自然の中で仲間づくりをしよう 夏の少年キャンプ7/19(土)～8/17(日)

2泊3日 9地区で開催

気の合う友達を誘って夏のキャンプに行ってみませんか？
みんなで作るご飯は格別の味です。夜はキャンプファイヤーやナイトハイイクなど、楽しいイベントが盛りだくさん。夏休みの思い出づくりにぜひ参加してください。新しい友達もできるはずですよ。

■場所 左表のとおり区内在住・在学中で小学校高学年の児童(申込順)■開催地区ごとに異なります。各地区の連絡責任者に問い合わせてください

地区(町名)	日程	会場	連絡責任者 連絡先
砂南地区(南砂・東砂6～8・新砂・新木場)	7/19(土)～7/21(月・祝)	国立中央青少年交流の家(静岡県)	佐藤昌信 ☎070-5570-5534
砂北地区(北砂・東砂1～5)	7/26(土)～7/28(月)		菅間良孝 ☎3644-1171
北部地区(石島・千田・千石・毛利・住吉・猿江・扇橋・海辺)	8/1(金)～8/3(日)	山梨県立八ヶ岳少年自然の家(山梨県)	永見文理 ☎090-9671-5894
西部地区(森下・新大橋・常盤・高橋・白河・平野・三好・清澄)	8/1(金)～8/3(日)	大房岬キャンプ場(千葉県)	阿部光城 ☎090-1614-7268
南部地区(永代・越中島・佐賀・門前仲町・冬木・富岡・牡丹・木場・古石場・福住・深川)	8/2(土)～8/4(月)	国立中央青少年交流の家(静岡県)	岡部丈太郎 ☎3643-9252
亀戸地区(亀戸)	8/2(土)～8/4(月)		齊藤庸一 ☎090-3230-1135
江南地区(塩浜・枝川・辰巳・豊洲・東雲・有明・潮見・青海)	8/4(月)～8/6(水)	若洲公園キャンプ場(江東区)	長谷川興一 ☎3531-2627
東陽地区(東陽)	8/6(水)～8/8(金)		早坂治子 ☎3647-4762
大島地区(大島)	8/15(金)～8/17(日)	中津川村キャンプ場(埼玉県)	上村光男 ☎3682-1296



▲朝の体操中

任者に問い合わせください
電話で各地区の連絡責任者へ
問 青少年センター
☎(3681)7334

2014夏配布中!

6～8月の区内イベント情報が満載
江東区をより楽しむための観
光パンフレット「こうとうこ
トコ日和(びより)」は、地域の
魅力を味わえるまちあるきガイ
ドツアー紹介や、6～8月の区
内イベント情報など、区内をト

夏休み前のエコ体験!

7月に始まる夏休み。えこつく江東で、夏の星座を覚えたり工作や自然観察をして、夏休みを楽しみましょう!
7月19日(土) 19:00～20:00 区民センター
7月20日(日) 10:00～11:00 区民センター
7月21日(月) 10:00～11:00 区民センター
7月22日(火) 10:00～11:00 区民センター
7月23日(水) 10:00～11:00 区民センター
7月24日(木) 10:00～11:00 区民センター
7月25日(金) 10:00～11:00 区民センター
7月26日(土) 10:00～11:00 区民センター
7月27日(日) 10:00～11:00 区民センター
7月28日(月) 10:00～11:00 区民センター
7月29日(火) 10:00～11:00 区民センター
7月30日(水) 10:00～11:00 区民センター
7月31日(木) 10:00～11:00 区民センター

講座名	日程	内容	費用	持ち物	対象
望遠鏡工作と七夕のお話	7/5(土) 14:00～16:30	望遠鏡工作と七夕まつりの星のお話を聴きます 師匠あさみ(星のソムリエ)	1,900円	ぞうきん2枚、セロハンテープ	どなたでも15人(申込順、小学生以下は保護者同伴)
親子一緒に始める自然遊び～自然遊戯クラス～	7/10(木) 10:30～12:30	五感を使ってはじめての水あそびに挑戦!親子共々ぬいぐるみもよい服装で 師匠西直人(リンドクライム倶)	1組 300円	弁当、飲み物、着替え、水着(ある人は)ほか	2歳児とその保護者12組(申込順、保護者2人まで)
すごろくでエコを学ぼう!	7/12(土) 13:30～16:00	部屋いっぱいになつてすごろくでエコを学ぼう!所要40分程度 当日直接会場へ	無料	なし	どなたでも12人(申込順、小学4年生以下は保護者同伴、幼児同伴可)
海のトリビア教室「お魚キャンダルグラスづくり」	7/13(日) 13:30～15:30	海の不思議を楽しく学びましょう。お魚キャンダルグラスづくりの体験もあります。	1組 500円	筆記用具、持ち帰り袋	小学生とその保護者15組30人(申込順)
佐々木洋の「わくわく生きものたんけん隊」(単発参加)	7/13(日) 9:30～12:00	親子で身近な自然を探検しながら自然観察をします 師匠佐々木洋(プロ・ナチュラルリスト)	無料	飲み物、筆記用具、帽子、雨具ほか	年長児から小学生と保護者20組40人(申込順)
自分だけのおり機づくりと、おりもの体験	7/31(木) 11:00～12:30 7/31(木) 13:30～15:00	手作りの織り機を作ったり、自分だけの織物を作ります。本物の織り機も体験可	120円	着ないTシャツ等の綿製品(60cm角以上)ほか	小中学生12人(申込順、小学3年生以下は保護者同伴、幼児同伴可)

特に記載のない講座は、対象者以外の方(乳幼児等)の入室(参加)はできません。

深川北スポーツセンター

夏の特別教室

小学生と大人を対象に水泳・ヨガ・体育塾などを実施
①教室名②受講者氏名・ふりがな③生年月日・年齢④学年⑤性別
光課(区役所4階33番、江東区観光協会事務所(江東区産業会館内)、各出張所、各文化センター等
問 江東区観光協会
☎(6458)7400

教室名	時間	期間	対象	費用
夏休み!体育塾A	9:30～10:30	7/25・30、8/1・6・8	小学1～2年生40人	2,550円
夏休み!体育塾B	11:00～12:00	(水・金曜全5回)	小学3～6年生40人	
パワー・ヨガ教室	19:20～20:50	7/22・29、8/5・19・26(8/12を除く火曜全5回)	中学生を除く15歳以上25人	2,800円
リラックス・ヨガ教室	19:20～20:50	7/24・31、8/7・21・28(8/14を除く木曜全5回)		
短期集中水泳教室A	14:00～15:00	7/22～25・29～31(火～金曜全7回)	小学1～3年生35人	3,920円
短期集中水泳教室B	15:05～16:05		小学1～6年生35人	

*短期集中水泳教室A・Bは、どの泳法でも25m泳げない方が対象

えこつく江東 環境学習プログラム

7月

元気の秘けき! 介護予防プログラム

介護予防プログラムで体力アップ、体調も万全!
千石に住む逸見ひさるさん(75)は、区の介護予防プログラムに参加し、体力・体調とも万全になったそうです。

参加したきっかけは? 退職した夫の運動不足を心配していたところ、「いきいきチェックリスト(日常生活機能を確認するため65歳以上の方に毎年区から送付)が送られてきました。夫婦で回答すると、私も介護予防プログラムに参加したほうがよいという判定結果でした。結果に抵抗は? まだ大丈夫だと思っていました(笑)。でも、いい機会なので参加しました。義母の介護を経験し、健康でいたい思いが強くなりましたから。参加したプログラムは? 「いきいきトレーニング」に参加し、週2回3か月筋力トレーニング等に取り組みました。今はスポーツセンターの教室に通っています。効果はありましたか? 体が軽くなり活動が楽しく!それに食が細かったのが改善して食事量が増え、整腸

介護予防プログラム
運動、栄養など、11種類のプログラムを32の施設で実施中。長寿サポートセンター

▲深川北スポーツセンター

問 介護予防ダイヤル(高齢者支援課内)
☎(3647)9452

「いきいきチェックリスト」の回答は6/20(金)まで]65歳以上の対象者に発送した「いきいきチェックリスト」は、6/20(金)までに回答を記入し、返信用封筒に入れ投函してください。判定結果は、8/6(水)発送予定です 問 介護予防ダイヤル(高齢者支援課内) ☎3647-9452