HIV即日検査を実施

匿名・無料、結果はその日のうちに

12/4（木）

12月1日の世界エイズデーにちなみ、HIV即日検査を実施します。受付は氏名等を記入しないで行えます。所要時間は2時間前後で、結果は当日に口頭でお伝えします（診断書などは発行しません）。まれに詳しい検査が必要となることがあり、そ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と正しい結果が出ないためご注意ください。

時 12月4日（木）午後4時～7時　場 深川南部保健相談所1階（枝川1－8－15－102）　人 70人（先着順）　費 無料

申 当日直接会場へ

※即日検査以外にも月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週間後以降）を匿名・無料で実施しています。詳細は区報21日号（今号は6面）をご覧ください。

11月16日～12月15日は東京都エイズ予防月間

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、エイズ患者は過去最も多い報告数となりました。ほとんど症状が出ないHIV感染者は20～30歳代、エイズ患者は30～40歳代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す。感染予防のため、早期治療のために、まずHIV検査を受けてみませんか。

問 保健予防課感染症対策係☎（3647）5879

みんなでつくるまちづくりワークショップ

魅力的なまちにするために地域活動を始めよう

12/18（木）

区内では、NPO等市民活動団体やボランティア団体の地域活動が活発になり、参加する区民も増えています。江東区を誰もが住みやすく、魅力的なまちにするためには、区民や市民活動団体等と区が協力して地域課題を解決し、まちづくりを進めていくことが大切です。そこで、日ごろ感じている身近な地域課題を出し合いながら、新しいまちづくりの方法を一緒に学ぶワークショップを開催します。

時 12月18日（木）午後2時～4時半　場 区役所7階第71～73会議室　人 地域活動に関心のある区民の方および区内で活動する市民活動団体（町会・自治会、ボランティア団体、NPO法人等）の方30人（申込順）　費 無料

講 講義とワークショップ　師 安藤雄太（東京ボランティア・市民活動センターアドバイザー）

締 12月10日（水）※定員になりしだい終了

申 11月26日（水）から電話またはファクス、メールに①ワークショップ申込②氏名③電話番号④活動している方は所属団体名を記入し、区民協働推進担当へ　☎（3647）8570　FAX（3647）8441　e kyodo-tan@city.koto.lg.jp

『田んぼの学校』スタッフ募集

企画運営に参加しよう　田植え・稲刈り講習など

稲作を通じて自然や文化を学ぶため、横十間川親水公園内の田んぼで、年間を通して「田んぼの学校」を開催しています。今年は、延べ1,200人の親子が参加しました。

この事業は区民ボランティア「江東田んぼクラブ」の皆さんが支えています。作付け計画から水の管理、生き物観察の準備まで、手作りの事業を企画運営し、無農薬、無化学肥料、無電力で、昔ながらのお米作りに挑戦しています。

スタッフ募集

今回、新たにボランティア活動をしていただけるスタッフを募集します。企画運営のほか、スタッフ研修会として、春・秋に田植え・稲刈り実習を行いますので、農業経験がない方も大歓迎です。内容は「江東田んぼクラブ」のホームページ（HP http://blog.livedoor.jp/line/）ご覧ください。

※「田んぼの学校」の一般参加者募集は、後日区報等でお知らせします。

▲田んぼの学校の企画運営にご協力を

冬はこまめに換気を！

きれいな空気がインフルエンザの対策に

寒くなると、窓を閉め切ったままになりがちです。ガスや灯油のストーブなどを使用する際に発生する二酸化炭素や水蒸気などの影響で、室内の空気はだいに汚れていきます。

良好な室内環境で快適な冬を過ごすために、次の点に注意しましょう。

○1時間に5分程度、窓を開けて換気をしましょう。この2か所以上開けると効率的に換気ができます。

○24時間換気の設備がある場合、スイッチを切らないようにしましょう。

○空気の流れを妨げないように家具は壁から少し離して置くなど、配置を工夫しましょう。

○給気口や排気口を家具などでふさがないようにしましょう。

○湿度計を活用し、湿度を適正に管理しましょう。快適な湿度の範囲は40％から70％程度と言われています。湿度が高くなると「結露」が発生しやすくなります。

○結露はこまめに拭き取るようにしましょう。結露は建材や壁紙を傷めるだけでなく、カビの発生やダニの繁殖の原因にもなります。

○加湿器を使用するときは毎日水を取り替え、取扱説明書に従ってタンク内を定期的に清掃しましょう。

インフルエンザの対策にも、換気と適正な湿度の保持が有効と言われています。適切な換気で室内の空気を良好に維持しましょう。

問 生活衛生課環境衛生係☎（3647）5862

交通安全キャンペーン

ゆずりあいと思いやりの心で交通事故をゼロに

12/1（月）～7（日）

「キャンペーンの重点」

○こどもと高齢者の交通事故防止

○自転車の安全利用の推進

○飲酒運転の根絶

○二輪車の交通事故防止

○違法駐車対策の推進

こどもの交通事故防止のために、道路に出るときや横断歩道を渡るとき、青信号であっても自動車が「来ないこと」「止まったこと」を確認し、右左の安全を必ず確認してから横断するように指導しましょう。また、こどもの手本となるよう大人は交通ルール・マナーを守り、交通事故を防止しましょう。

自転車は車道・路側帯は左側通行、歩道は車道寄りを徐行して走行しなくてはいけません。傘差しや携帯電話等を使用しながらの片手運転や飲酒運転は交通違反です。危険ですので絶対にやめましょう。

年末は交通渋滞・事故が発生しやすい時期です。道路を誰もが安全に安心して利用できるよう、歩行者、自転車利用者、車両運転者、みんなが正しい交通ルールとマナーを習慣づけましょう。

「やさしさが　走るこの街　この道路」ゆずりあいと思いやりの心で、交通事故ゼロの安全で安心な江東区を目指しましょう。

問 交通対策課交通係
☎（3647）4784
深川警察署交通総務係
☎（3641）0110
城東警察署交通総務係
☎（3699）0110
東京湾岸警察署交通総務係
☎（3570）0110

人権週間行事　守ろう人権

講演とメッセージのつどい

12/5（金）

時 12月5日（金）午後1時半～4時半（午後1時開場）

場 江東区文化センターホール（東陽4－11－3）　人 500人（先着順）　費 無料　内 「こどもたちによる人権メッセージの発表」第三砂町小学校、南砂小学校の代表児童「映画「ヒーロー」」「出演」矢柴俊博・伊藤かずえほか「講演」「誰もがのびのび暮らせるまちをめざして」※手話通訳付

▲吉永みち子さん

師 吉永みち子（ノンフィクション作家）

申 当日直接会場へ

問 人権推進課人権推進担当☎（3647）1164

江東区コミュニティ活動支援サイト　ここみゅネット　地域で活動する団体のイベント・活動情報などが集まるポータルサイトです。情報収集・発信の場としてご活用下さい。
［パソコンから］http://kotocommu.net/　［携帯電話から］http://genki365.net/gnkk22/i/
※右記の二次元コードからも入れます　問 区民協働推進担当☎3647-8570　PC版　携帯版

食品中の放射性物質の検査結果

区では、区内の店舗で販売されている食品や小中学校の給食用食材などに含まれる放射性物質を検査しています。10月は、区内流通食品10サンプルと、給食用食材は平久小、扇橋小、第三大島小、東川小で使用する給食用食材合計19サンプルを採取して検査を行い、いずれも放射性セシウムは不検出でした（検出下限値25ベクレル／kg）。給食用食材は使用する前日に検査を行っています

［小中学校についての問合先］学務課給食保健係☎（3647）9177

［その他測定全般に関する問合先］保健所生活衛生課食の安全☎（3647）5812

＊詳細は、区のホームページをご覧ください

自主制作映画上映会

「みんなのロードショー」

12/7（日）

「映画に文法はない」という小津安二郎監督の言葉にならい、監督ゆかりの古石場の地で、個人・サークルを問わず制作された映画作品を上映します。笑いあり、涙ありの皆さんの力作をお楽しみください。

当日は「ショートショートフィルムフェスティバル＆アジア」で3度の「観客賞」を受賞した映画監督、Yuki Saitoさん、フジテレビ“月9”ドラマ「流れ星」の脚本家、秋山竜平さんが上映作品を講評します。

時 12月7日（日）午後1時から

▲上映作品のひとつ「夜光運河」

人 200人（先着順）　費 無料　申 当日直接会場へ

場 問 古石場文化センター（古石場2－13－2）☎（5620）0224

冬の健康づくり講座

脂肪を蓄えやすい季節に運動をして代謝をアップ！

みんなで楽しくいい汗をかいてみませんか？

各種講座とも、専任の講師が丁寧に運動指導を行い、皆様の健康づくりのお手伝いをします。

時 下表のとおり　場 健康センター4階　人 親子体操は平成22年4月2日～平成24年4月1日生まれのこどもとその保護者25組50人（抽選）、早朝リフレッシュ体操・リフレッシュ体操はおおむね40歳以上の方45人（抽選）、その他の講座は中学生を除く15歳以上の方各50人（抽選）　費 全12回7,320円（ただし、下表※の6講座は11回6,710円）（抽選）12月3日（水）午前11時から健康センター1階ロビー

締 11月29日（土）必着

申 往復はがきに①講座名②郵便番号・住所③氏名（ふりがな）・性別※親子体操はお子さんの氏名（ふりがな）※ご家族一緒に受講希望の方は、1枚のはがきに参加希望者全員の氏名を記入④年齢（親子体操のみお子さんの生年月日）⑤電話番号を記入し、〒135－0016東陽2－1－1健康センターへ　☎（3647）5402

HP http://www.koto-hsc.or.jp

講座名	日時
早朝リフレッシュ体操	平成27年1/6～3/31の火曜(1/13を除く)9:00～10:00
リフレッシュ体操	平成27年1/6～3/31の火曜(1/13を除く)10:10～11:10
ビューティーシェイプ	平成27年1/6～3/31の火曜(1/13を除く)11:30～12:30
バレトンビューティー	平成27年1/6～3/31の火曜(1/13を除く)19:00～20:00
ロコモヨガ※	平成27年1/7～3/25の水曜(2/11を除く)9:15～10:15
パワーヨガ※	平成27年1/7～3/25の水曜(2/11を除く)19:00～20:00
わくわく親子体操※	平成27年1/7～3/25の水曜(2/11を除く)10:45～11:45
yoga	平成27年1/8～3/26の木曜10:15～11:15
コアセットヨガ	平成27年1/8～3/26の木曜11:30～12:30
カロリーバーナーエアロ	平成27年1/8～3/26の木曜19:00～20:00
フラダンス	平成27年1/9～3/27の金曜19:00～20:00
スタイルアップピラティス※	平成27年1/10～3/28の土曜(3/21を除く)9:15～10:15
マットピラティス※	平成27年1/10～3/28の土曜(3/21を除く)10:30～11:30
ボクササイズ※	平成27年1/10～3/28の土曜(3/21を除く)18:00～19:00
気功	平成27年1/11～3/29の日曜11:00～12:30

妊娠されている方はご遠慮ください。

健康センター

「シェイプアップ・メタボ12週間」講座

参加者募集

内臓脂肪減少によるメタボ改善・予防を目指そう

メタボリックシンドロームは、生活習慣を変えることで、予防や改善が可能になると言われています。

この講座では、血液検査、骨密度測定、運動負荷心電図などの健康度測定を始めに行います。そして、個人別に栄養・運動指導を行い、12週間で3～5kgの減量を目標にした長続きする減量プログラムを実践していただきます。昨年度の参加者は、平均で約4kgの減量に成功しました。

※期間中は、健康センターの会員として登録され、トレーニングルームが無料で利用できます

時 内 下表のとおり　人 中学生を除く15歳以上の区内在住・在勤の方40人（抽選）　費 30、850円

締 12月4日（木）必着

申 往復はがきに①講座名②郵便番号・住所③氏名（ふりがな）④性別⑤生年月日・年齢⑥電話番号⑦身長⑧体重を記入し、〒135－0016東陽2－1－1健康センターへ　☎（3647）5402

日時	内容	スタッフ
平成27年1/10(土) 8:30～12:30	健康度測定(血圧測定、血液検査、骨密度測定、安静時・運動負荷心電図、問診など)	川久保　清(医師、共立女子大学教授) 水村真由美(お茶の水女子大学准教授) 李廷秀(東京大学医学部准教授) 新舎順子(管理栄養士) 高橋美代子(保健師) 山浦　泉　ほか(運動指導)
1/17(土) 15:00～17:10	開講式　講演：「メタボ生活、今日からリセット」川久保　清 講義①「食習慣の見直し」新舎順子 トレーニング①	
1/24(土)～2/1(日) 10:00～17:00	個別栄養指導(1/24・25・30・31、2/1のうち1日、ひとり30分程度)	
1/24～3/14の土曜 15:00～16:40	食事や運動に関する講義およびトレーニング②～⑨	
3/21(土・祝)8:30～12:30 15:00～16:00	健康度再測定 トレーニング⑩	
3/28(土) 15:00～17:10	閉講式　講演：「12週間の成果とこれから」川久保　清 トレーニング⑪	

12月の健康相談等

区分	対象者＼対象住所	城東保健相談所 〒136-0072大島3-1-3 ☎3637-6521 FAX3637-6651	深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	深川南部保健相談所 〒135-0051枝川1-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	城東南部保健相談所 〒136-0076南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006
		亀戸・大島・北砂・東砂(1丁目～5丁目)にお住まいの方	下欄※1をご参照ください	塩浜・枝川・豊洲・東雲・有明・辰巳・潮見・青海にお住まいの方	下欄※2をご参照ください
一般精神保健相談	一般区民	5(金)・25(木)13:30～15:30	3(水)・26(金)13:30～15:30	2(火)14:00～16:00	12(金)13:30～15:30
思春期精神保健相談	一般区民	11(木)・17(水)14:00～16:00	2(火)13:30～15:30	25(木)14:00～16:00	17(水)9:30～11:30
子育て相談	一般区民	5(金)・19(金)13:30～15:30	15(月)13:30～15:30	8(月)13:30～15:30	19(金)13:30～15:30
酒害相談	一般区民	5(金)・19(金)13:30～15:30	2(火)・17(水)14:00～16:00	3(水)・19(金)14:00～16:00	5(金)・19(金)13:30～15:30
高齢者精神保健相談	一般区民	19(金)13:30～15:30	11(木)13:30～15:30	4(木)14:00～16:00	奇数月に実施
難病療養相談	一般区民	8(月)13:30～15:30	25(木)13:30～15:30	11(木)13:30～15:30	15(月)13:30～15:30
栄養相談	一般区民	1(月)・15(月)9:00～15:30	8(月)・22(月)9:00～15:30	11(木)・17(水)9:00～15:30	9(火)・18(木)9:00～15:30
結核定期健康診断(無料・予約制) 下欄※3を参照	結核の発症率が高い集団や職業に従事している区民	3(水)・17(水) 9:00～10:30	8(月)・22(月) 9:00～10:30	9(火) 9:00～10:30	2(火)・16(火) 9:00～10:30
心身障害者施設等健康相談(無料・予約制) 下欄※4を参照	区内にある心身障害者施設を利用している人				
一般健康相談(原則有料) 下欄※4を参照	江東区内在住者(個人)	3(水)・17(水) 9:00～10:30	8(月)・22(月) 9:00～10:30	9(火) 9:00～10:30	2(火)・16(火) 9:00～10:30
両親学級(平日版)	赤ちゃんが産まれるご夫婦	12(金)・19(金)・26(金) 13:30～16:00	12(金)・19(金)・26(金) 13:30～16:00	5(金)・12(金)・19(金) 13:30～16:00	10(水)・17(水)・24(水) 13:30～16:00
両親学級(休日版) 往復はがきで申込 下欄※5を参照	はじめて赤ちゃんが産まれるご夫婦	今回新たな募集はありません	20(土) 13:00～16:00 平成27年3～4月出産予定の方	1/17(土) 13:30～16:30 平成27年3～4月出産予定の方	今回新たな募集はありません
4か月児健康診査	(個別通知制)	2(火)・9(火)・16(火)・1/6(火)	11(木)・18(木)・25(木)	2(火)・9(火)・16(火)	8(月)・22(月)
育児学級	9～10か月児の保護者	17(水)9:30	10(水)9:30	11(木)9:30	9(火)9:30
	1歳6か月～2歳児の保護者	24(水)9:30	17(水)9:30	24(水)9:30	16(火)9:30
3歳児健康診査	満3歳になったお子さん(個別通知制)	10(水)・17(水)・24(水)	10(水)・17(水)	3(水)・10(水)・17(水)	16(火)
1歳児・2歳児歯科相談	平成24・25年11月生まれ	対象者には個別に郵送でご案内します			

は予約制です。電話、ファクスまたは直接各保健相談所へお申し込みください。

※1 清澄・常盤・新大橋・森下・平野・三好・白河・高橋・佐賀・永代・福住・深川・冬木・門前仲町・富岡・牡丹・古石場・越中島・千石・石島・千田・海辺・扇橋・猿江・住吉・毛利・木場・東陽・新砂(1丁目1番)・南砂(2丁目1番1号～5号・5番～7番)にお住まいの方

※2 東砂6～8丁目・南砂(2丁目1番1号～5号・5番～7番を除く)・新砂(1丁目1番を除く)・新木場・夢の島・若洲にお住まいの方

※3 胸部X線のみの実施。診断書は発行しません。

※4 胸部X線・血液・尿検査等健康診査。血液検査は15歳以上からとなります。診断書は発行しません。

※5 往復はがきに［○月○日休日版両親学級希望］と明記し、住所・夫婦の氏名・電話番号・出産予定日・返信の宛先を記入し、開催日の2週間前(必着)までに管轄の保健相談所へお申し込みください。

	委託実施				備考
妊婦歯科健康診査	妊婦健康診査	1歳6か月児健康診査	1歳6か月児歯科健康診査	3か月児健康診査	
妊婦	平成26年6月生	平成25年6月生	平成26年3月生	新生児・産婦訪問指導	○育児学級ではお口の健康と発達・育児についてお話をします。母子健康手帳をお持ちください。
妊婦	平成26年6月生	平成25年6月生	平成26年3月生	新生児・産婦	保健バッグに入っている出生通知はがきを、対象住所の相談所に送付してください。また、区ホームページから電子申請もできます。郵送されたそれぞれの健康診査受診票を江東区内の委託医療機関に提出して、健康診査を受けてください。
保健バッグの中に入っている健康診査受診票を都内(歯科の場合は区内)の委託医療機関に提出して、健康診査を受けてください。	保健バッグの中に入っている健康診査受診票を都内(区内)の委託医療機関に提出して、健康診査を受けてください。			4か月児健康診査のお知らせに同封されている健康診査受診票を、都内の委託医療機関に提出して、健康診査を受けてください。	

●食の安全については、食の安全係☎3647-5812へ　●シックハウスについては、シックハウス相談窓口☎3647-5862へ　●上記以外の医療については、医療相談窓口☎3647-5870へご相談ください。

中学3年生の皆様へ
高校・高専へ進学する奨学資金をお貸しします

申 区立中学校在学者：在学している中学校
その他の中学校在学者：江東区教育委員会
締 12月5日（金）問 教育委員会事務局庶務課庶務係☎3647-9170

凡例　時 日時　場 場所　集 集合　人 対象・定員　費 費用　内 内容　師 講師　保 一時保育　締 締切日　申 申込　問 問合先　HP ホームページ　e Eメール