

深川北スポーツセンター 亀戸スポーツセンター

シルバースポーツフェスタ

太極拳、水中運動など体を動かし、リフレッシュ

敬老の日 9/21(月・祝)

恒例の「シルバースポーツフェスタ」を深川北スポーツセンター、亀戸スポーツセンターで開催します。スポーツの秋、これを機会に皆さん一緒に運動を始めませんか。

時 9月21日(月・祝) 場内
下表のとおり 区内在住・在勤で60歳以上の方 費 無料※ロッカーご利用の場合は、ロッカ

男女共同参画推進センター

ことうことう防災学びの場

江東の地震対策と食の備え

日ごろから災害が起きた時のための「備え」をしつかり行っておくことが大切です。本講座では、区の職員を講師として区

の取り組みなどについてお話しします。第1回は、主に地震について、自身(自助)、地域(互助)、行政(公助)の「備え」を学び、避難所運営や女性の視点

でみた避難所についてグループで考えます。第2回は、非常時に向けた食糧の備え方、栄養の

男女共同参画推進センター

「再就職へのはじめの一步!」

9/27(日)

出産や育児で退職したけれど、再就職を考えている女性に

子育てをしながら働くことに 対する迷いの整理や、家族の協 力を得る方法など、実際に再就 職する前に知っておくと良い情

凡例

時日時 場所 集集合 対象・定員 費用 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メール

場所	種目・時間	内容	持ち物	定員
深川北スポーツセンター (平野3-2-20)	すこやか太極拳 9:30~10:30	中国の伝統的な健康法で、円に沿った流れるようなゆったりとした動作を呼吸法に合わせて行います。全身運動で心と体を癒しましょう。	運動できる服装 ・水筒・タオル ・室内用運動靴	50人(申込順)
	いきいきリフレッシュ体操 11:15~12:15	自宅でも手軽に行えるストレッチや全身を使った体操を指導します。また、足腰を鍛えるための簡単な筋力トレーニングも行います。音楽に合わせて楽しく体操しましょう。	運動できる服装 ・室内用運動靴 ・タオル・水筒等	
	やってみよう! 水中うんどう! 9:30~10:45	初めての方でも、慣れた方でも楽しめる内容です。水を動かし、体を動かし、心を動かします。みんな楽しく水中ウォーキングや音楽に合わせて身体を動かしましょう!	水着・タオル等	
亀戸スポーツセンター (亀戸8-22-1)	亀戸中央公園で朝の太極拳 9:30~10:30	太極拳のゆったりとした動きを通して、呼吸や内臓機能を整え精神のリラックスを図ります。 ※雨天中止	運動できる服装 ・水筒・タオル ・運動靴	30人(申込順)
	口コモ予防体操教室 ①10:40~12:00 ②13:00~14:20	現在の運動機能や足の筋力・バランス能力などの確認テストとカウンセリングを行います。	運動できる服装 ・水筒・タオル ・室内用運動靴	
	亀戸七福神めぐりウォーキング 10:30~12:30	亀戸スポーツセンターからスタートし約2時間で七福神を巡ります(現地解散)。 ※雨天中止	運動できる服装 ・水筒・タオル ・運動靴	

ガナ③生まれ年④性別⑤郵便番号・住所⑥電話番号⑦ファクス
番号⑧保育希望の有無(希望の場合は⑨お子さんの氏名・フリガナ⑩生年月日⑪性別⑫さくらんぼ保育室利用経験の有無)を記入し、〒135-0016東陽4-11-1

人(抽選)費 無料 師 高祖常子(NPO法人ファザリング・ジャパン マザーリングプロジェクト代表)保 幼児(1歳6か月~就学前)10人程度(無料・申込時要予約)
締 9月8日(火) 必着
申 電話、窓口またはファクス、はがきに①講座名②氏名・フリガナ③生まれ年④性別⑤郵便番号・住所⑥電話番号⑦ファクス

はがきに①講座名②氏名・フリガナ③生まれ年④性別⑤郵便番号・住所⑥電話番号⑦ファクス

9月の健康相談等		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	委託実施				備考										
区分	対象者	対象住所	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	妊婦歯科健康診査	妊婦健康診査	6か月児健康診査	9か月児健康診査	1歳6か月児歯科健康診査	1歳6か月児健康診査	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。							
一般精神保健相談	一般区民	亀戸・大島・北砂・東砂(1丁目～5丁目)にお住まいの方	4(金)・24(木)13:30～15:30	2(水)・25(金)13:30～15:30	1(火)14:00～16:00	11(金)13:30～15:30	妊婦	平成27年3月生	平成26年12月生	平成26年3月生	産婦	新生児								
思春期精神保健相談		10(木)・29(火)14:00～15:30	15(火)13:30～15:30	2(水)14:00～16:00	29(火)9:30～11:00															
子育て相談		4(金)13:30～15:30	28(月)13:30～15:30	14(月)13:30～15:30	25(金)13:30～15:30															
アルコール相談		4(金)・18(金)13:30～15:30	1(火)・15(火)14:00～16:00	2(水)・16(水)14:00～16:00	4(金)・18(金)13:30～15:30															
高齢者精神保健相談		18(金)13:30～15:30	10(木)13:30～15:30	偶数月に実施	24(木)13:30～15:30															
難病療養相談		14(月)13:30～15:30	24(木)13:30～15:30	10(木)13:30～15:00	偶数月に実施															
栄養相談		14(月)・28(月)9:00～15:30	14(月)・28(月)9:00～15:30	10(木)・30(水)9:00～15:30	15(火)・17(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	2(水)・16(水)9:00～10:30	14(月)・28(月)9:00～10:30	8(火)9:00～10:30	1(火)・15(火)9:00～10:30	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。	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。	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。	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。	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。								
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)	2(水)・16(水)9:00～10:30	14(月)・28(月)9:00～10:30	8(火)9:00～10:30	1(火)・15(火)9:00～10:30															
両親学級(平日版)	赤ちゃんが産まれるご夫婦	11(金)・18(金)・25(金)13:30～16:00	11(金)・18(金)・25(金)13:30～16:00	11(金)・18(金)・25(金)13:30～16:00	9(水)・16(水)・30(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	10/10(土)13:30～16:30 平成28年1月～2月出産予定の方	今回新たな募集はありません	今回新たな募集はありません	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)	1(火)・8(火)・16(水)・29(火)	10(木)・17(木)・30(水)	8(火)・16(水)・29(火)	14(月)・29(火)															
育児学級	9～10か月児の保護者	16(水)9:30	9(水)9:30	10(木)9:30	8(火)9:30															
	1歳6か月～2歳児の保護者	30(水)9:30	16(水)9:30	30(水)9:30	15(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)	9(水)・15(火)・30(水)	9(水)・16(水)・24(木)	9(水)・15(火)・30(水)	8(火)・28(月)															
1歳児・2歳児歯科相談	平成25・26年8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「〇月〇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。																				
●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。																				

平成27年度臨時福祉給付金に関するお問い合わせは、江東区臨時福祉給付金コールセンターへ ☎0570-08-9292【受付時間】月~金曜の9:00~17:15(土・日・祝日・年末年始は除く)※通話料がかかります