

**65歳
以上の方**

江東マスタースズフィットネス 利用者募集



区では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域でできる限り自分らしく暮らし続けられるよう、介護予防の取り組みを支援しています。そのひとつとして65歳以上の方を対象に、民間スポーツクラブで運動を行う「江東マスタースズフィットネス」の利用者を募集します。お気軽に参加し、健康増進にお役立てください。

**民間スポーツクラブで
気軽に運動を**

▲自分のペースでトレーニングできます

事業内容

- 区内6か所のスポーツクラブから、1施設を選んで利用できます(各施設30人程度)
- 2,000円で4回利用できます(11月末まで)

クラブ名	所在地	電話番号
コナミスポーツクラブ東大島	大島7-38-30ダイエー東大島店4階	☎3636-8701
スポーツクラブルネサンス北砂	北砂2-16-1	☎5635-9880
スポーツクラブ&スパ ルネサンス亀戸	亀戸2-1-1-2階	☎5836-1301
東陽町ウェルネスセンター	東陽2-2-20	☎3615-5566
スポーツクラブ オッソ南砂店	南砂6-7-15トレピックプラザ西館2階	☎5634-5505
ジェクサーフィットネス&スパ亀戸	亀戸5-1-1アトレ亀戸店6階	☎5836-8871

対象

- 区内在住の65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方
 - 運動を制限されていない方
 - スポーツクラブの利用規約を守れる方
- ※現在クラブの会員の方、今年度この事業で同じ施設を利用した方は除く

利用の流れ

スポーツクラブの窓口で申込
(住所と生年月日を確認できる書類を持参)

締切10/14(金)

利用決定通知が届く

※利用不可の場合も通知が届きます

10月中

初回利用日を電話で予約する

利用スタート!

- 参加費2,000円を初回利用日にお支払いください
- オリエンテーションを実施し、プログラム(マシントレーニング・水中ウォーキング・エアロビクス・ヨガなど)を案内します



▲器具も充実! 親切・丁寧に説明します

問 地域ケア推進課地域ケア係 ☎3647-9452、FAX3647-3165



区の施設や地域でも、運動習慣化!

区のスポーツセンター等で、運動メニューや施設のプログラム、設備の体験等ができる「いきいきトレーニング」や、5人以上でサークルに登録すると、運動の講師派遣や健康講座などを受けられる「いきいきサークル」のほか、栄養教室などの講座のプログラムもあります。詳細はお問い合わせください。



▲体操や、食生活などの講座を身近な場所で行います

[対象]
区内在住の65歳以上の方(一部条件あり) **費 無料**

問 介護予防ダイヤル ☎3647-9452、FAX3647-3165
長寿サポートセンター・長寿サポート(2・3面下部参照)

10月・11月は里親月間

養育家庭(ほつファミリー)になって支援を

さまざまな事情により自分の家庭で暮らすことのできない子どもたちが東京都内には約4,000人いて、このうち9割は施設で生活しています。こうした子どもたちを、自分の家族の中に迎えて育てている方が「里親」です。最近では、子どもや家庭を取り巻く環境が大きく変化し、より家庭的な養育環境を提供するための里親の存在が重要となっています。

里親の中でも、養育家庭(ほつファミリー)は、養子縁組を目的としないため、1か月程度の短期間から長期間まで、状況に合わせて養育に対応していただける制度です。年齢や居室など一定の要件を満たしていれば、

ば、一般のご家庭の方々が養育家庭になれます。期間中は、養育費の公的援助や専門機関による支援もあります。

このほかに、児童養護施設で生活している子どもたちを、夏休みや週末などに受け入れていただくフレンドホームという制度もあります。詳細は東京都のホームページ(HP) <http://www.fukushoken.metro.tokyo.jp/kodomo/satooya/seidofamily/> をご覧いただくかお問い合わせください。

問 子育て支援課要保護支援担当
☎(3647)4408
FAX(3647)9196

江東児童相談所

☎(3640)5432

駅前放置自転車 クリーンキャンペーン

快適・安心な歩道空間づくりにご協力を

10月21日(金)から「駅前放置自転車クリーンキャンペーン」として、自転車の放置防止PR活動を行います。公共の場所の自転車放置は、歩行者等の障害になり危険です。快適・安心な歩道空間づくりにご協力をお願いします。

日時 左表のとおり

日程	場所
10/21(金)	亀戸駅
10/25(火)	豊洲駅
10/26(水)	東陽町駅
10/27(木)	森下駅

いずれも9:15～11:00

問 開設時間 午前9時～午後7時
(年末年始を除く)
問 自転車コールセンター
☎(6659)8699

早期発見が大切！ 10月は乳がん月間

がん検診の
受診を

乳がんは早期に発見できれば、より高い確率で治すことができます。マンモグラフィによる乳がん検診は、早期発見に有効です。乳がんについての正しい知識を持ち、定期的に検診を受けましょう。

区では、下表のとおり乳がん・子宮頸がん検診を実施しています。検診対象者の方には、6月中旬に受診券(またはクーポン券)を送付済みですが、転入等で届いていない方、昨年度未受診の方は、ご連絡ください。

問 保健所健康推進課健康づくり係
☎(3647)9487
FAX(3615)7171

70歳以上のひとり暮らし高齢者の皆さんへ

電話訪問 声かけ訪問で安心した暮らしを

区では、ひとり暮らし高齢者の皆さんが安心して暮らせるよう、安否確認や孤独感の緩和を目的とした電話訪問や声かけ訪問を実施しています。

電話訪問 訪問員が、週1回10分程度、電話でお元気かどうかお話をします。

声かけ訪問 訪問員が、週3回程度ご自宅を訪問してお元気に



▲「声かけ訪問です！今日もお元気そうですね」

①老人ホーム・シルバーピア等の施設に入居していない方
②他の安否確認事業(食事サービス、緊急通報システム(民間型)等)を受けていない方
③介護・支援サービス(ヘルパー派遣、デイサービス等)を受けていない方

※電話訪問の場合、②および③の事業を受けている方でも、ご本人の生活状況、健康状態等により受けられる場合があります。

	乳がん検診	子宮頸がん検診
検診期間	平成29年2/20(月)まで	
対象者	40歳以上の偶数年齢に達する女性区民の方(昭和52年3/31以前に生まれた方)	20歳以上の偶数年齢に達する女性区民の方(平成9年3/31以前に生まれた方)
費用	1,000円	600円
検診項目	問診・視触診・マンモグラフィ	問診・視診・子宮頸部細胞診・内診

※対象者の年齢は平成29年3/31日現在
※前年度住民税非課税者・生活保護受給者等は無料

生活支援窓口のご利用を 失業や借金など 経済的な困りごと全般を支援

「収入が不安定で家賃や税金を滞納している」「家族が病気やひきこもりで仕事ができない」「失業して生活が苦しい」「子どもの養育・教育で悩んでいる」などの困りごとについて、専門知識と経験を有する相談員が解決のお手伝いをします。

※区内在住で、経済的に困りの方ならどなたでもご相談できます。

住居確保給付金事業

離職した方で、就労能力と就業意欲のある方に常用就職に向け、賃貸住宅の家賃を支給します(給付条件・期間や金額の上限があります)。

問 深川地区および東砂6、8丁目、南砂、新砂にお住まいの方

保護第一課生活支援相談窓口(区役所2階24番)

10月10日(月・祝)は「銭湯の日」 誰でも無料で入浴

10月10日(月・祝)は「銭湯の日」です。この日、江東区のお風呂屋さんでは、どなたでも無料で入浴できます。ご家族や仲間とみんなで楽しく入浴して、銭湯の良さを実感してみてください。

問 消費者センター
☎(5683)0321
FAX(5683)0318

就労準備支援事業

江東区就労支援センター(塩浜2-15-16)で、生活訓練(生活リズムの確立)、社会訓練(模擬面接)、就労訓練(就職活動のスキルや知識の取得)などを行います。また、早期の就労が難しい方向けに職業体験・ボランティア体験もあります。

浴場名	所在地	浴場名	所在地
第二和泉湯	牡丹2-4-6	らん湯	大島2-37-7
白山湯	枝川11-6-15	竹の湯	大島7-7-3
金春湯	東陽1-6-9	春の湯	大島7-25-14
ニュー松の湯	東陽3-12-11	竹の湯	北砂3-25-8
辰巳湯	三好1-2-3	亀の湯	北砂4-20-25
常盤湯	常盤2-3-8	丸八湯	北砂6-7-3
竹の湯	森下4-9-18	文化湯	北砂6-14-8
亀の湯	猿江1-18-9	久の湯	南砂1-14-9
日の出湯	住吉2-5-14	喜楽湯	南砂4-15-19
隆乃湯	亀戸5-9-7	藤の湯	東砂3-18-17
富山湯	亀戸6-49-14	旭湯	東砂7-15-1
第二久の湯	大島1-36-6	不二の湯	東砂8-20-16

「城東地区のうち亀戸、大島、北砂、東砂1-5丁目、夢の島、新木場、若洲にお住まいの方」保護第二課生活支援相談窓口(総合区民センター(大島4-5-1)1階)
☎(3637)3741
FAX(3683)3722

※そのほか、区役所2階にハローワークの常設窓口(江東就職サポートコーナー)を設置し、生活にお困りの方等の就職先を紹介しています。こちらでもご利用ください(予約制)。
☎(3647)4387



平成28年度 江東区優良従業員表彰式

63事業所から推薦された188人の方に



▲褒状を受け取る40年表彰の
茨田見則之さん

平成28年度の江東区優良従業員表彰式が、9月2日、江東区文化センターで開催されました。

この表彰は区内の中小企業に永年勤務している方で、勤務成績が優れ、他の模範となる従業員の方を、事業主や商工団体が推薦し、厳正な審査委員会を経て行われるものです。

今年度は63事業所から推薦された188人の方が表彰されました。表彰された方の内訳は10年表彰が108人、20年表彰が55人、30年表彰が18人、40年表彰が7人です。

式典当日は各界の来賓臨席のもと、区長から代表者に褒状と記念品が手渡されました。式典後には、事業主の方と記念写真を撮るなど和やかな雰囲気につつまれました。受賞された皆さんの今後の活躍を心よりご期待しています。おめでと

マンションも相談会

集合住宅に関する
さまざまなお悩みに対応

10/22(土)

分譲マンションの維持管理に関することから、売買や契約に関すること、建築や設備、耐震に関する相談や、隣人トラブルのほか、賃貸マンションの維持管理に関するオーナーさんの抱える課題まで、集合住宅に関するさまざまな問題に、マンション管理士や弁護士、一級建築士が対応する無料相談会（予約うごきました）。

問 経済課産業振興係

☎(3647)2332
FAX(3647)8442

荒川氾濫対策、 区外へ広域避難を

区長室から



今年度の台風は、大雨の経験が少ない東北地方や北海道を中心に、甚大な被害をもたらしました。被害に遭われた皆様にご挨拶とお見舞い申し上げます。

近年の水害については、地球温暖化の進行に伴う気候変動の影響で、大雨による土砂災害、浸水、河川の氾濫等の被害が増加しています。

このような背景を踏まえ、海面より陸地が低い、海抜ゼロメートル地帯が広がる東京都東部に位置する墨田区、足立区、葛

飾区、江戸川区と本区の江東5区は、自治体の枠を超えた大規模水害時の避難対応を検討する協議会を設置しています。協議会では、長雨による荒川の洪水と、伊勢湾台風級以上の台風襲来による東京湾の高潮が同時期に発生した場合、堤防が決壊して荒川の両岸地域が浸水被害に遭うと想定しています。

私は、昭和24年のキティ台風で旧中川が決壊したとき小学生で、ランドセルを背負って屋根裏に逃げたことを覚えています。

いわゆる上へ移動する垂直避難で助かったのです。

しかし、荒川が氾濫すると、最悪の場合、浸水が2週間以上続く恐れがあるため、集合住宅の高層階に避難しても過酷な環境で長期滞在を強いられることとなります。ですから、浸水区域の全ての住民が、災害発生前の安全な段階に浸水の恐れがない場所まで避難する「広域避難」が必要になってきます。

江東5区では100万人規模の広域的な避難が必要となるため、今後は避難誘導や避難先の確保等について、国や東京都、警察や消防、近隣の自治体との連携体制を構築して、区民の生命・財産を最優先に被害者ゼロを目指します。

私は、昭和24年のキティ台風で旧中川が決壊したとき小学生で、ランドセルを背負って屋根裏に逃げたことを覚えています。

平成29年1月9日(月・祝) 江東区成人式 2部制で実施

12月上旬に招待状を発送

平成29年の成人式を2部制で行います(両部は同一内容)。午前の部は城東地区(郵便番号上3けたが136)の方、午後の部は深川地区(郵便番号上3けたが135)の方です。やむを得ず、該当の部に出席できない場合は、もう片方の部に参加できます。対象の方へ12月上旬に招待状を送ります。

時 平成29年1月9日(月・祝)

祝 午前の部：城東地区午前9時半開場(10時式典開始)

祝 午後の部：深川地区午前11時45分開場(午後0時15分式典開始)

場 ティアラこうとう(住吉)

時 平成29年1月9日(月・祝)

祝 午前の部：城東地区午前9時半開場(10時式典開始)

祝 午後の部：深川地区午前11時45分開場(午後0時15分式典開始)

場 ティアラこうとう(住吉)

時 平成29年1月9日(月・祝)

祝 午前の部：城東地区午前9時半開場(10時式典開始)

祝 午後の部：深川地区午前11時45分開場(午後0時15分式典開始)

場 ティアラこうとう(住吉)

時 平成29年1月9日(月・祝)

祝 午前の部：城東地区午前9時半開場(10時式典開始)

祝 午後の部：深川地区午前11時45分開場(午後0時15分式典開始)

場 ティアラこうとう(住吉)

時 平成29年1月9日(月・祝)

祝 午前の部：城東地区午前9時半開場(10時式典開始)

時 平成29年1月9日(月・祝)

祝 午前の部：城東地区午前9時半開場(10時式典開始)

祝 午後の部：深川地区午前11時45分開場(午後0時15分式典開始)

場 ティアラこうとう(住吉)

時 平成29年1月9日(月・祝)

祝 午前の部：城東地区午前9時半開場(10時式典開始)

祝 午後の部：深川地区午前11時45分開場(午後0時15分式典開始)

場 ティアラこうとう(住吉)

時 平成29年1月9日(月・祝)

祝 午前の部：城東地区午前9時半開場(10時式典開始)

祝 午後の部：深川地区午前11時45分開場(午後0時15分式典開始)

場 ティアラこうとう(住吉)

地区集会所一覧

地区集会所名	所在地	定員(人)		申込先	
		洋室	和室	氏名	電話番号
新大橋	新大橋2-11-6	25	35	杉崎	3631-5032
高森	森下3-12-17	洋室2室20/30		長谷部	3631-8234
平野	平野3-3-9-102	20	25	佐々木	5621-3393
三好	三好3-7-10	25	25	村田	3643-8260
白河東	白河4-9-15-104	15	15	管理センター	3630-2142
永代	永代2-9-4	30	30	天戸	3641-2938
富岡北	深川11-11-18	20	30	金成	3641-4666
深川	深川2-1-8	20	30	石澤	3641-4819
牡丹	牡丹3-28-6	洋室2室35/30		片桐	3642-9347
越中島	越中島3-6-34	30	35	谷口	3641-6443
塩浜東	塩浜2-14-2	25	35	小峠	3647-3074
枝川西	枝川1-6-18	20	25	野村	3644-7751
潮見	潮見1-18-9	25	35	森島	3645-1676
千石	千石1-13-13	25	25	香取	3646-3571
千田	千田21-15	15	25	間庭	3647-7594
扇橋	扇橋3-7-3	25	30	須澤	3644-2685
住吉	住吉1-8-12	25	35	休館中	
毛利	毛利1-12-7	20	30	上岡	3633-5074
東陽南	東陽1-16-3	25	35	大野	3648-9716
東陽東	東陽4-11-1	15	40	東	3647-1495
亀戸西	亀戸3-41-8	35	30	高橋	3681-2768
亀戸北※	亀戸4-21-18	30	30	勝田	3681-3037
亀戸南	亀戸7-56-3	30	25	原	3682-2014
亀戸水神	亀戸8-27-5	25	25	前川	3681-5047
亀戸東	亀戸9-34-1-135	25	30	岡田	3681-0230
大島中央	大島5-12-14	和室1室60		宝田	3681-8347
大島	大島7-16-4	30	35	高島	3681-5829
大島東	大島7-29-4	洋室2室25/15		田中	3681-1071
北砂中央※	北砂3-31-4	35	30	石黒	3644-6354
北砂	北砂4-20-13	25	35	町会事務所	3645-0816
北高	北砂6-26-7	30	35	佐久間	3644-5976
東砂北	東砂3-17-17	25	35	生出	3644-2373
東砂南	東砂6-19-9	30	30	秋山	3644-4571
東砂西	東砂7-5-1	洋室2室25/30		鈴木	3644-3683
南砂北	南砂1-4-24	25	35	新井	3699-0764
南砂西	南砂4-3-22	20	30	中里	3644-6423

※亀戸北・北砂中央は12月末(予定)まで改修工事のため休館中

凡例 時日時 場所 集集合 人対象・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