

TOKYO交通安全キャンペーン
ゆずり合いと思いやりの心で
交通事故をゼロに

12/1(木)
～7(水)

「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

こどもは大人の真似をします。
信号無視や横断禁止場所の横断
など、大人の交通ルール違反を
こどもたちはよく見ています。

こどもの交通事故防止のためにも、
大人がきちんと交通ルール
を守る姿を見せることが重要で
す。

自転車は車道を左側通行、歩
道は車道寄りを徐行して走行し
なくてはなりません。傘差しや
携帯電話等を使用しながらの片
手運転、飲酒運転は交通違反で
す。

募集企画
男女共同参画
広がる・変わる
学ぶ・つながる・

平成29年6月25日(日)に開
催する「男女共同参画フォーラ
ム」の企画(講演会・学習会・
ワークショップ・展示など)を
募集します。フォーラムは日ご
ろから男女共同参画の視点を持
ち、地域で活動する学習団体の
発表や区民交流の場です。フォ
ーラムを第一歩として、ともに
生き・創り・支えあう社会の実
現を図りましょう。

※結果は、実行委員会で内容を

す。危険ですので絶対にやめま
しょう。

年末は交通渋滞や交通事故が
発生しやすい時期です。道路を
安全に安心して利用できるよう、
歩行者、自転車利用者、ドライ
バーが正しい交通ルールとマナ
ーを習慣づけましょう。

問 交通対策課交通係

☎(3647)4784

FAX(3647)9287

深川警察署交通総務係

☎(3641)0110

FAX(3641)6250

城東警察署交通総務係

☎(3699)0110

FAX(3615)3570

東京湾岸警察署交通総務係

☎(3570)0110

FAX(3529)2402

検討・調整のうえ決定し、1月
中旬に連絡します。

申 男女共同参画推進センタ

および区内各施設にある募集案
内(区ホームページからも入手
可)の企画書に記入し、〒135-
0011扇橋3-22-2男女共同参画
推進センターに郵送、ファクス、
メールまたは窓口で

☎(5683)0341

FAX(5683)0340

☎055201@city.koto.lg.jp

冬の健康づくり講座

脂肪がつきやすい冬に運動で代謝をアップ!

寒い冬こそ、楽しく運動しま
しょう。各講座とも、専任の講
師が丁寧に運動指導を行い、皆
さんの健康づくりのお手伝いを
します!

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
上の方各45人(費)全12回7、3
20円(左表「※」の7講座は
全11回6、710円)「抽選」12月
6日(火)午前11時から健康セ
ンター1階ロビー(見学自由)

時 左表のとおり場 健康セン
ター4階[人]中学生を除く15歳
以上の方各50人(抽選)※「親
子体操」は平成24年4月2日、
平成26年4月1日生まれのこと
もとその保護者25組50人、「早

もとの保護者25組50人、「早

申 往復はがきに①講座名②郵
便番号・住所③電話番号④氏名
(ふりがな)※「親子体操」はこ

講座名	日時
※早朝リフレッシュ 体操	1/17～3/28の火曜 9:00～10:00
※リフレッシュ体操	1/17～3/28の火曜 10:10～11:10
※ビューティー シェイプ	1/17～3/28の火曜 11:30～12:30
※エアロ&トーン	1/17～3/28の火曜 19:00～20:00
ロコモヨガ	1/11～3/29の水曜 9:15～10:15
シェイプヨガ	1/11～3/29の水曜 19:00～20:00
yoga	1/12～3/30の木曜 10:15～11:15
コアセットヨガ	1/12～3/30の木曜 11:30～12:30
カローパーナー エアロ	1/12～3/30の木曜 19:00～20:00
フラダンス(初級)	1/13～3/31の金曜 18:45～19:45
フラダンス(中級)	1/13～3/31の金曜 19:50～20:50
※スタイルアップ ピラティス	1/7～3/25の土曜(2/11 を除く)9:15～10:15
※マットピラティス	1/7～3/25の土曜(2/11 を除く)10:30～11:30
※エアロボクシング	1/7～3/25の土曜(2/11 を除く)18:00～19:00
気功	1/8～3/26の日曜 11:00～12:30
わくわく親子体操	1/11～3/29の水曜 10:45～11:45

妊娠されている方はご遠慮ください。
全12回(※は全11回)

シルバーステイのご利用を
冠婚葬祭時など家族に代わり
一時的に介護

地域密着型介護施設にある
「シルバーステイ」は、介護を必
要とする高齢者をその家族が一
時的に介護することができない
場合に、専用居室で介護を行う
区独自のサービスです。

(6泊まで)

「申込・受付」利用予定日の7日
前から前日の正午まで
場 地域密着型介護施設3階
(新砂3-3-11)

人 ①65歳以上(要介護認定を
受けていれば64歳以下も可)の
区民②医師の治療を要しない③
感染性疾患がない

介護保険の要介護認定を受け
ていない方でも利用できます。

お気軽にお問い合わせください。
「利用期間」1回につき7日間

①③すべてを満たし、次のい

どもと保護者の氏名(ふりがな)
・性別⑤年齢(「親子体操」はこ
どもの生年月日)を記入し、〒
135-0016東陽2-1-1健康セン
ターへ※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・性別を記入し
てください。

※同一講座への申込は1人1枚
までです。

☎(3647)5402
FAX(3647)5048

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

健康センター

「シェイプアップ・メタボ12週間」講座
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
改善が可能となると言われてい
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、最大で9

ずれかに該当する方

○介護者の疾病、事故、災害等

○介護者の冠婚葬祭への出席

○自宅が被災し、居住が困難な
場合

※このほか、空室状況等により
利用可能な場合があります。

費 1日あたりサービス料3、
000円、滞在費1、600円※

問 長寿応援課施設支援係

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
や小中学校の給食に使用される食材などに含
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9サンプルの検査を行い、放射性
セシウムは検出されませんでした(検出下限
値25ベクレル/kg)。学校給食用食材につい
ては、小中学校4校の学校給食食材各校5サン
プルの合計20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)。学校給食用食材は、
使用する前日に検査を行っています※詳細は、
区ホームページをご覧ください[小中学校に
ついての問合先]学務課給食保健係☎3647-
9177、FAX3647-9053[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係☎3647-
5812、FAX3615-7171

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
FAX(3647)5048

日時	内容	スタッフ
平成29年1/7(土) 8:30～12:30	健康度測定(診察、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)
1/14(土) 15:00～17:10	開講式、講演「メタボ生活、今日からリセット」 トレーニング(エアロボクシング等)①	水村 真由美 (お茶の水女子大学准教授)
1/21(土)～29(日) 10:00～17:00	個別栄養指導(左記期間のうち1日、ひとり30分程度)	李 廷秀 (東京大学医学部准教授)
1/21～3/11の土曜 15:00～16:40	食事や運動に関する講義、 トレーニング(エアロボクシング等)②～⑨	新舎 順子 (管理栄養士)
3/18(土)8:30～12:30 15:00～16:00	健康度再測定 トレーニング(エアロボクシング等)⑩	高橋 美代子 (保健師)
3/25(土) 15:00～17:10	閉講式、講演「12週間の成果とこれから」 トレーニング(エアロボクシング等)⑪	山浦 泉 (運動指導) ほか

臨時福祉給付金および年金生活者等支援臨時福祉給付金(障害・遺族基礎年金受給者向け)に関するお問い合わせは、コールセンターまたは相談窓口へ
○江東区臨時福祉給付金コールセンター☎0570-06-9292※通話料がかかります。なお、つながらない場合は☎6832-7732、FAX3699-8773[受付時間]月～金曜の
9:00～17:15(祝日、12/29(木)～1/3(火)は除く)○相談窓口[場所]区役所8階[受付時間]月～金曜の9:00～17:00(祝日、12/29(木)～1/3(火)は除く)