

# 妊娠がわかったら

## 保健相談所で「ゆりかご面接」を

### 妊娠期から子育てまでを切れ目なくサポート

保健相談所では、安心して出産を迎え、子育てがスタートできるよう、すべての妊婦さんを対象に「ゆりかご面接」を実施しています。

「ゆりかご面接」では、保健師などの専門職が妊娠中や出産、子育てに関するサービス(産後ケアなど)のご案内や相談を行っています。

また、「ゆりかご面接」を受けた妊婦さんご本人には、面接時に妊婦用グッズ(保湿クリーム・エコバッグ)を、出産後に育児支援グッズ(木製おもちゃ・おくるみ)を贈呈します。妊娠がわかったら、ぜひ保健相談所にお越しください。

時 月・金曜、午前9時～午後4時半

## もっと知ってほしい!! 介護のこと

### 認知症などについて学び、介護技術などの実技を体験

参加者募集

これからの超高齢社会に向けて、介護人材の確保が求められています。介護のことを知り、業界の実情や今後の可能性・求められる人材像についての講義や、介護技術の体験・施設見学等を通して、介護のコツや仕事のやりがい・楽しさを学ぶ研修を行います。修了後は、介護事業所への就労サポートや、介護関連資格取得研修の案内等、介護に関する相談も行います。

- ① 介護に興味のある方、ぜひ一歩を踏み出してみませんか。
- ② 時 1月20日(土)・21日(日)・27日(土)・28日(日) 午前10時～午後4時(全4回) 場 王 曜 高齢者総合福祉センター第1研修室(東陽6-1-17) 日 曜 日本教育クリエイト三幸福社カレッジ錦糸町教室(墨田区錦糸2-5-11)
- ③ 費用 無料(会場・見学施設までの交通費は自己負担)
- ④ 参加費 12月6日(水) 午前9時から電話で(株)日本教育クリエイト三幸福社カレッジ(土・日曜、祝日および12月28日(木)～1月3日(水)を除く)
- ⑤ 問い合わせ 3343 2916 (3647) 4331 (3647) 9247

場 左表のとおり  
① 区内在住の妊婦の方(母子健康手帳をお持ちの方はご持参ください)  
② 申 お住まいの地域を担当する保健相談所窓口で

#### 保健相談所一覧

保健相談所	担当地域
城東保健相談所 (大島3-1-3) ☎3637-6521、FAX3637-6651	亀戸・大島・北砂・東砂1～5丁目
深川保健相談所 (白河3-4-3-301) ☎3641-1181、FAX3641-5557	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・新砂(1丁目1番)・南砂(2丁目1番1号～5号、5番～7番)
深川南部保健相談所 (枝川11-8-15-102) ☎5632-2291、FAX5632-2295	塩浜・枝川・豊洲・東雲・有明・辰巳・潮見・青海
城東南部保健相談所 (南砂4-3-10) ☎5606-5001、FAX5606-5006	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

## 経営・創業・税務・労務相談

### 専門の資格を持つ相談員がアドバイス

区では、区内の中小企業の方を支援するため、江東区経営相談員(中小企業診断士・経営士)と税理士・社会保険労務士による無料相談を実施しています。経営でお困りの方や、これから創業をお考えの方、税務・労務についてお知りになりたい方は気軽に相談ください。

「経営相談」  
経営、店舗設計・運営、創業、事業継承、廃業など経営全般の相談をお受けします。

「巡回相談」  
現地での面談が必要となる事業主の方には、店舗等へ直接訪問して相談をお受けします。

「創業支援相談」  
新たに事業を始めたい方へ、開業のための手順や融資について

「経営アドバイザー派遣」  
区内事業所、店舗を訪問して経営改善や店舗の改装等のアドバイスを行う派遣事業も実施しています。ご活用ください。

「電話で経済課融資相談係」  
☎(3647)2331  
FAX(3647)8442

「税金相談」  
東京税理士会江東支部の協力により、確定申告や決算等の税務に関する相談をお受けします。

「労務相談」  
東京都社会保険労務士会江東支部の協力により、人事・労務管理や社会保険に関する相談をお受けします。

## 東砂ジャガイモウォーキング

### 歩きながらバター作りに挑戦!

ジャガイモウォーキングは、気軽にできるスポーツであるウォーキングと、歩行時の手の動きを利用した「かんたんバター作り」を組み合わせたウォーキングです。ウォーキング終了時に、完成したバターをホカホカのジャガイモと一緒に食べられます(バター作りは希望者のみ)。

楽しく・おいしく・健康にも良いこのウォーキング。ご家族やお友達と一緒に健康とバター作りに挑戦してみませんか。

時 1月28日(日) 午前9時～正午(予定)

集 東砂スポーツセンター(東砂4-24-1) ① 5歳以上の区内在住・在勤・在学の方20

参加は保護者の同伴が必要  
費 300円(保険代含む)  
② 仙台堀川公園、小名木川遊歩道等を巡る約6kmのコース※ベビーカーでの参加はできません

③ 12月6日(水) 午前9時から東砂スポーツセンター窓口で(受付は午後8時まで)  
☎(5606)3171  
FAX(5606)3176

## グランチャ東雲

### 冬の講座 参加者募集

#### 60歳からの新たなチャレンジ

グランチャ東雲では、1月から開講する冬の講座の参加者を募集します。詳細は館で配布するチラシやホームページ(<http://tokyoymca.or.jp/granchar>)をご覧ください。

来館の際は、公共交通機関または送迎バスをご利用ください。

期間 1月～3月※講座によっては開催時期が異なります

場 グランチャ東雲  
① 60歳以上の区内在住・在勤の方(抽選) ② 65歳以上の区内在住の方(抽選)

③ 講座により異なる(有料の講座は開始までに支払い)  
④ 「① フラ」パソコン(火曜日・木曜日)「英会話」女性将棋「編み物」「リズム音体操」「脳いきいき体操」「姿勢シャキッと体操」「健骨・健脳体操」「転倒予防体操」「バランスアップ体操」「ラインバランス」などを予定⑤ 「運動栄養お口の複合教室」「水中トレーニング教室」「はじめての筋トレアカデ

⑥ 12月15日(金) 消印有効  
⑦ 往復はがき(1講座1枚)  
⑧ 講座名②氏名③年齢・性別  
④ 郵便番号・住所⑤電話番号⑥登録済みの方はグランチャカード番号を記入し、〒135-002東雲1-9-46グランチャ東雲に郵送または窓口(はがき持参)で  
☎(5548)1992  
FAX(5548)1995

## 医療・介護専門職による高齢者のための講演会

### 健康管理や生活習慣など

いつまでも自分らしく、いきいきと暮らし続けるための健康「ミー」などを予定

① 12月15日(金) 消印有効  
② 往復はがき(1講座1枚)  
③ 講座名②氏名③年齢・性別  
④ 郵便番号・住所⑤電話番号⑥登録済みの方はグランチャカード番号を記入し、〒135-002東雲1-9-46グランチャ東雲に郵送または窓口(はがき持参)で  
☎(5548)1992  
FAX(5548)1995

⑦ 2部構成で、第2部では、「江東区高齢者地域包括ケア計画」に関する説明会を実施します。お近くの会場にお気軽にご参加ください。

⑧ ⑨ 当日直接会場へ  
⑩ 地域ケア推進課包括推進係  
☎(3647)9606  
FAX(3647)3165

⑪ 12月15日(金) 消印有効  
⑫ 往復はがき(1講座1枚)  
⑬ 講座名②氏名③年齢・性別  
⑭ 郵便番号・住所⑮電話番号⑯登録済みの方はグランチャカード番号を記入し、〒135-002東雲1-9-46グランチャ東雲に郵送または窓口(はがき持参)で  
☎(5548)1992  
FAX(5548)1995

日	場所	内容	講演団体	定員
12/13(水) 14:30～16:15	亀戸文化センター5階第1・2研修室(亀戸2-19-1)	自立生活を続ける準備・心構え	江東区介護事業者連絡会	80人
12/14(木) 14:30～16:15	森下文化センター3階第1・2研修室(森下3-12-17)	寝たきりにならない健康管理	江東区訪問看護ステーション協議会	60人
12/15(金) 10:00～11:45	砂町文化センター2階第3・4会議室(北砂5-1-7)	自宅で取り組もう! 簡単貯筋	東京都柔道整復師会江東支部	65人
12/16(土) 14:30～16:15	江東区文化センター3階第1・2研修室(東陽4-11-3)	フレイルとは? フレイルの予防	江東区医師会	80人
12/18(月) 14:30～16:15	総合市民センター7階第5会議室(大島4-5-1)	知っていますか? 薬の正しい知識	江東区薬剤師会	60人
12/19(火) 18:00～19:45	豊洲文化センター8階第2研修室(豊洲2-2-18)	全身疾患と歯科の関わり	江東区歯科医師会	50人

お詫び こうとう区報11月11日号6面「11/19(日)はりんご湯の日」の記事について、タイトルに記載した開催日は「11/26(日)」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。