



**江東病院 江東健康フォーラム**  
 時 9/28(土) 13:30~(13:15開場)  
 場 江東病院本館2階北側待合室(大島6-8-5) 入 50人(先着順) 費 無料  
 内 腰痛について 師 高野弘充(整形外科医師) 申 当日直接会場へ  
 問 江東病院医療連携室 ☎3685-2253、FAX3685-2766

**小名木川と横十間川の交差点で「水彩フェスティバル」開催**  
 水辺のカフェや野菜のマーケット、ヨーヨー釣り、船模型づくり、太鼓、ダンスなど盛りだくさんのイベントです。動力船やカヌーで水辺の風景も楽しめます 時 9/21(土) 10:00~16:00(雨天中止) 場 水門橋周辺広場(扇橋3丁目地先) 費 無料 申 当日直接会場へ 問 NPO江東区の水辺に親しむ会 ☎5639-2818

**講演会「透析患者も長寿の時代！」**  
 透析患者が長生きするための栄養と運動のコツをお話します 時 9/22(日) 13:30~15:00 場 江東区文化センター3階第3研修室(東陽4-11-3) 入 どなたでも40人(先着順) 費 無料 内 前半は講義、後半は運動を行います。動きやすい服装でご参加ください 師 常木和味(管理栄養士、健康運動指導士) 申 当日直接会場へ 問 江東区難病団体連絡会(及川) ☎3646-8592

**江東区秋季ダブルステニス大会**  
 令和2年度都民体育大会江東区代表選考会を兼ねた大会です 時 11/3(日・祝)・10(日)・17(日)(予備日11/24(日)) 9:00~16:00 場 豊住公園庭球場(東陽6-1-13)、新砂運動場(新砂3-9-1) 入 区内在住・在勤・在クラブの大学生以上の方(現役大学体育会所属の方は不可) [種目] 男子・女子 時 10/13(日) 申 江東区テニス連盟のホームページ(HP) <https://www.koto-tennis.com/> から申込※インターネット環境を利用できない方は電話で江東区テニス連盟事務局(11:00~20:00、月曜定休) ☎3820-7072

**認知症カフェ開催**  
 1. アス・ギャラリーカフェ  
 時 9/19(木) 14:00~16:00 場 アス・フォトギャラリー(東陽1-15-4) 費 無料 内 アメリカ西部をめぐるスライドショー投影、利用者の交流、専門職による相談等 申 当日直接会場へ 問 山口 ☎090-1600-2362  
 2. オレンジカフェ  
 時 9/21(土) 14:00~16:00 場 多世代交流ひろば「パルひろば辰巳」(辰巳1-1-34) 費 無料 内 認知症と成年後見制度について 申 電話でNPO・えん ☎3522-0302(10:00~17:00)  
 3. 長屋カフェ  
 時 9/22(日) 14:00~16:00 場 江東区文化センター3階第4研修室(東陽4-11-3) 費 無料(飲食代実費) 内 ミニ講話「終活・食生活」ということ、カフェ利用者の交流 申 当日直接会場へ 問 NPO法人深川長屋 ☎090-4954-9744

**順天堂東京江東高齢者医療センター 区民健康講座**  
 時 9/21(土) 13:30~14:30 入 150人(先着順) 費 無料 内 認知症入門-認知症と生きるには- 師 比賀雅行(メンタルクリニック) 申 当日直接会場へ 場 問 順天堂東京江東高齢者医療センター(新砂3-3-20) ☎5632-3111

(抽選) ※最近1年以内に受診された方はご遠慮ください 費 無料 内 血液・尿検査・腹囲測定等 時 9/20(金) 必着 申 はがきに①健診名②住所・郵便番号③氏名(ふりがな)④年齢⑤生年月日⑥性別⑦電話番号を記入し、希望する保健相談所へ郵送または窓口で(重複申込不可) ※電子申請も可(パソコンのみ) 申 <http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/navi/index.html> 問 各保健相談所管理係

健診会場	検査日時	結果日時
城東保健相談所 〒136-0072大島3-1-3 ☎3637-6521 FAX3637-6651	10/8(火) 9:00~	10/25(金) 13:30~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	10/2(水) 13:10~	10/15(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	10/4(金) 12:45~	10/18(金) 13:30~

※城東南部保健相談所は11月に実施予定  
**障害等で歯科診療が受けにくい方に「かかりつけ歯科医」を紹介**  
 在宅で療養されている高齢の方や、心身の障害のために通院が難しい方等で通常の歯科診療が受けづらい方が身近で適切な歯科診療が受けられるよう、江東区歯科医師会に相談窓口を設置し「かかりつけ歯科医」を紹介しています [受付時間] 9:00~12:00、13:00~17:00(土・日曜、祝日を除く) 申 電話で江東区歯科医師会 ☎3649-0780、FAX3649-1688



**有明スポーツセンター**  
 9/16(月・祝) 不発弾撤去作業時間中、すべての営業を中止※営業開始はホームページでお知らせします 問 有明スポーツセンター ☎3528-0191、FAX3528-0192 申 [https://www.koto-hsc.or.jp/sports\\_center4/](https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center4/)

**亀戸スポーツセンター**  
 9/22(日) 終日、大体育室、小体育室の一般公開(ソフトテニス、バドミントン、バスケットボール、卓球)を中止。大会開催のため 問 亀戸スポーツセンター ☎5609-9571、FAX5609-9574

**深川北スポーツセンター**  
 10/6(日) 全日、体育室の一般公開(卓球・バドミントン)を中止。大会開催のため 問 深川北スポーツセンター ☎3820-8730、FAX3820-8731



**豊洲市場「都民いちば教室」**  
 都民の方を対象に、豊洲市場内を職員が案内する見学会と、季節の魚や野菜を使った料理教室を実施します 時 10/1(火)、11/12(火) 9:00~13:30 場 豊洲市場(豊洲6丁目) 入 都内在住の方各32人(抽選) 費 1,000円 時 9/20(金) 消印有効 申 往復はがきに希望日(どちらか1日)・住所・氏名(2人まで)・年齢・電話番号を記入し、〒135-0061江東区豊洲6-6-1豊洲市場水産農産品課へ※ホームページからも申込可 ☎3520-8261 申 <http://www.shijou.metro.tokyo.jp>

**深川北スポーツセンター みんなで気軽にポッチャ大会**  
 障害をお持ちの方を対象としたポッチャ大会(優勝チームは表彰)とふうせんバレー体験、体力測定を行います。チーム分けはスポーツセンターで行いますので、一人でも家族・友達同士でもお気軽にご参加ください※介助が必要な方には介助者の付き添いをお願いします 時 9/23(月・祝) 14:00~16:00(受付13:30) 場 深川北スポーツセンター体育室(平野3-2-20) 入 小学生以上で障害のある方50人(申込順) 費 無料 申 9/15(日) 9:00から電話、窓口またはファクスに①氏名②住所③日中連絡ができる電話番号を記入し、深川北スポーツセンターへ ☎3820-8730、FAX3820-8731

**にこにこノルディックウォーキング教室(障害のある方対象)**  
 時 10/1(火) 10:00~12:00 ※雨天中止 場 木場公園周辺 入 高校生以上の自力歩行が可能な障害のある方10人(抽選) ※付添いの方は募集人数対象外、リュックサックなど両手が空くかばんで参加※ボランティアの方も同時募集(障がい者スポーツ指導員の活動実績となります) 費 無料 時 9/25(水) 必着 申 往復はがき(1人1枚)に①講座名②住所③氏名(ふりがな)④性別⑤年齢⑥電話番号⑦どのような障害か⑧付添い有無⑨無料レンタルストックの要不要(ボランティア希望の方は「ボランティア」と明記のうえ①~⑥、⑨と障がい者スポーツ指導員資格の有無)を記入し、〒136-0081夢の島1-1-1夢の島野球場クラブハウス内屋外スポーツ施設事務所へ ☎3522-0846、FAX3522-0855

**のびのびノルディックウォーキング教室**  
 時 10/8(火) 10:00~12:00 ※雨天中止 場 荒川砂町庭球場、大島小松川公園周辺 入 高校生以上の健康な方10人(抽選) 費 無料 内 ノルディックウォーキングの基礎練習・実歩※ストックを持つ為、両手が空くリュックサックなどを持参 時 10/1(火) 必着 申 往復はがき(1人1枚)に①のびのびノルディックウォーキング教室②氏名(ふりがな)③性別④年齢⑤住所⑥電話番号⑦経験の有無⑧現在運動の有無⑨無料レンタルストックの要不要を記入し、〒136-0081夢の島1-1-1夢の島野球場クラブハウス内屋外スポーツ施設事務所へ ☎3522-0846、FAX3522-0855



**呼吸体操教室**  
 慢性呼吸器疾患による息苦しさをやわらげる「呼吸筋ストレッチ体操」を行います 時 9/26(木) 14:00~16:00(受付13:30~) 場 健康センター(保健所)4階会議室(東陽2-1-1) 入 区内在住で、気管支ぜん息・肺気腫・慢性気管支炎と診断されている成人の方50人(先着順) ※動きやすい服装でお越しください 費 無料 師 根本伸洋(イムス東京葛飾総合病院・理学療法士) 申 当日直接会場へ 問 保健所健康推進課公害保健係 ☎3647-9564、FAX3615-7171

**30代のための健診(生活習慣病予防健診10月分)**  
 時 場 別表のとおり 入 健診日現在30歳~39歳の区民の方各会場25人

**講座・催しものつづき 横綱大鵬顕彰コーナー 5周年記念展示**

「昭和の名横綱 大鵬の世界」をテーマに横綱・大鵬の魅力と、その生涯について紹介します。また、大鵬が興した大嶽部屋についても紹介します 時 9/21(土)~10/6(日) 9:30~17:00(最終入館16:30) 費 大人400円、小中学生50円(観覧料) ※中学生以下は保護者同伴 申 当日直接会場へ 場 問 深川江戸資料館(白河1-3-28) ☎3630-8625、FAX3820-4379

**伝統芸能公開 「長屋の江戸小歌」**  
 時 9/22(日) 14:00~15:00 費 大人400円、小中学生50円(観覧料) ※中学生以下は保護者同伴 [出演] 江戸小歌市太郎一門 申 当日直接会場へ 場 問 深川江戸資料館(白河1-3-28) ☎3630-8625、FAX3820-4379

**健康寿命を延ばそう! 秋の健スポまつりinイースト21**  
 1. 体力測定会  
 時 10/6(日) ①12:30②13:15③14:00④14:45⑤15:30 入 区内在住・在勤で中学生を除く15歳以上の方各15人(申込順) 内 骨密度、体組成、瞬発力、長座体前屈の測定会※握力、背筋力、血圧のセルフチェックコーナーあり(申込不要)

2. 栄養セミナー  
 時 10/6(日) ①13:00~13:45②15:00~15:45 入 区内在住・在勤で中学生を除く15歳以上の方各30人(申込順) ※14:00~15:00はチアダンス発表会を行います(撮影不可) ※いづれも 場 東京イースト21プラザ(東陽6-3) 費 無料 申 9/17(火) 9:00から健康センターに電話または窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048

**ゼロから始める「シーサイドマラソン完走練習会」参加者募集**  
 初心者を対象に、マラソンに必要な体力と筋力をつける練習会です。元エスビー食品陸上部監督武井隆次さんが指導します。完走を目指してがんばりましょう 時 10/5(土)・12(土)・19(土)・26(土)、11/2(土)・10(日)・16(土) 10:00~11:30(全7回) 場 亀戸スポーツセンター周辺 入 区内在住・在勤・在学のシーサイドマラソン当選者25人(抽選) 費 7,000円(練習日の亀戸スポーツセンタートレーニング室利用料含む) 時 9/25(水) 申 亀戸スポーツセンター窓口で※亀戸スポーツセンターホームページからも申込可 ☎5609-9571、FAX5609-9574 申 [https://www.koto-hsc.or.jp/sports\\_center3/](https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center3/)

**ハワイアンフラ教室 受講生募集**  
 時 ①朝コース10/29~12/24の火曜(全9回) 10:45~11:45②夜コース10/17~12/26の木曜(全11回) 19:30~20:30 場 亀戸スポーツセンター 入 中学生を除く15歳以上の方各40人(区内在住・在勤・在学の方を優先し、抽選) 費 ①5,040円②6,160円 時 9/25(水) 必着 申 往復はがきに①教室名②氏名(ふりがな)③住所④年齢⑤性別⑥電話番号⑦在勤・在学の方は会社名・学校名を記入し、〒136-0071亀戸8-22-1亀戸スポーツセンターへ郵送または窓口へ※亀戸スポーツセンターホームページからも申込可 ☎5609-9571、FAX5609-9574 申 [https://www.koto-hsc.or.jp/sports\\_center3/](https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center3/)

こうとう区報は発行日から3日かけて郵便ポストへお届けしています

ご家庭・事業所等で配布が必要ない場合や、配布部数の変更を希望される場合は、全戸配布コールセンター(平日および配布日の9:00~19:00) ☎6868-4059へ 読み終わった区報は古紙回収へ

TOKYO 2020  
 オリンピック・パラリンピックを  
 成功させよう!