

# 保 健

## がんの夜間相談窓口(1月分)

「がんの疑いがある」「診断を受けた」「治療を始めた」など、患者や家族の方の不安や疑問に思うことを相談できます。お気軽にご利用ください  
時 1/10(金)18:00~20:00 場 マギーズ東京(豊洲6-4-18) 費 無料  
申 当日直接会場へ 問 保健所健康推進課がん対策・地域医療連携係 ☎3647-5889、FAX3615-7171

## HIV・梅毒抗体検査・相談(1月分)

時 下表のとおり 場 城東保健相談所(大島3-1-3) 費 無料 内 匿名で実施できます 申 当日直接会場へ 問 保健所保健予防課感染症対策係 ☎3647-5879、FAX3615-7171

日 程	受付時間
検査日 1/6(月) 1/20(月)	9:00~10:00
結果日 1/20(月) 2/3(月)	10:00~10:30

## 難病医療相談室

時 1/17(金)13:30~15:00 場 江東区医師会館(東陽5-31-18) 内 難病等特殊疾患で治療中の方、病気の心配をされている方とその家族(申込順) 費 無料 内 専門医を中心とした医療相談 編 1/10(金)※定員になりしだい終了 申 江東区医師会事務局に電話またはファクスで ☎3649-1411、FAX3649-1631



## 糖尿病教室~糖尿病性腎臓病予防のために今できること

時 1/20(月)13:30~16:00 場 深川保健相談所多目的室・調理実習室(白河3-4-3-301) 内 区内在住で血糖値が高い方、糖尿病性腎臓病に関心がある方またその家族30人(申込順) 費 無料 内 医師による講義、栄養士による講義・調理実演(試食あり) 師 本田浩一(昭和大学医学部内科学講座腎臓内科学部部門主任教授)・深川保健相談所管理栄養士【持ち物】筆記用具 申 12/25(水)9:00から深川保健相談所に電話または窓口で ☎3641-1181、FAX3641-5557

## 講座・催しものつづき 新春亀戸子ども会まつり

亀戸子ども会連合会が中心となつてまつりを開催します。たこ作りやメンコなど、むかし遊びを体験できます  
時 1/5(日)10:00~13:00(受付終了11:30) 内 小学生以下200人(先着順) 費 無料 申 当日直接会場へ 場 問 亀戸スポーツセンター(亀戸8-22-1) ☎5609-9571、FAX5609-9574

## 障害があってもなくても みんなで楽しくスポーツ体験

時 1/25(土)14:00~16:00 場 東砂スポーツセンター大体育室(東砂4-24-1) 内 どなたでも60人(介助が必要な方は介助者同伴の上参加) 費 無料 内 パラリンピック種目のポッチャ、ダンス体験教室、スポーツゲームコーナー、体力測定 申 1/4(土)から東砂スポーツセンターに電話または窓口で ☎5606-3171、FAX5606-3176

## 少年少女ソフトテニス教室・空手道初心者教室

1. 少年少女ソフトテニス教室  
時 1/26、2/2(日曜全2回)8:30~14:00(受付8:00~)、予備日3/1(日) 場 豊住庭球場(東陽6-1-13) 内 区内在住の小学5年生~中学生50人(抽選)※ラケットの無料貸出あり 費 無料(昼食持参) [主管] 江東区ソフトテニス連盟 編 1/18(土)必着

2. 少年少女空手道初心者教室  
時 1/19・26(日曜全2回)9:30~12:00 場 スポーツ会館(北砂1-2-9) 内 区内在住の小中学生120人(抽選) 費 無料 [主管] 江東区空手道連盟 編 1/14(火)必着

※いづれも 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学校名⑧学年⑨保護者氏名を記入し承諾印を押して、〒135-0023平野3-2-20深川北スポーツセンターへ ☎3820-8730、FAX3820-8731

## 深川北スポーツセンター杯 ミックスバドミントン大会

時 2/9(日)9:00~17:00(予定) 場 深川北スポーツセンター体育室 内 区内在住・在勤・在学の中学生を除く15歳以上の方92組184人(抽選)※

ミックスタブルス(男女ペア)形式、部別に開催します 費 2人1組1,800円 編 1/5(日)必着 申 往復はがきにペア2人の①氏名(ふりがな)②住所(在勤・在学の場合は、会社・学校名および所在地)③電話番号④年齢・性別⑤江東区バドミントン協会会員は、所属クラブ名・登録部・登録番号⑥参加希望部門A~E(A=1部登録、B=2部登録、C=3部登録、D=4部登録、E=初心者※高校生は2部以上での申込)を記入し、〒135-0023平野3-2-20深川北スポーツセンターへ郵送または窓口(はがき持参)で※ホームページ([https://www.koto-hsc.or.jp/sports\\_center/](https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center/))からも申込できます ☎3820-8730、FAX3820-8731



## 健康センター 健康度測定

トレーニングルームの利用には健康度測定が必要で※測定の結果により利用できない場合があります※利用は結果が出てからになります  
時 2/1(土)・15(土)・17(月)・22(土)・29(土)の午前中(1人約2時間) 場 健康センター(東陽2-1-1) 内 1日12人(申込順) 費 7,000円(3か月以内の血液検査結果をお持ちの方は5,000円) 内 血圧測定、血液検査(14項目)、安静時および運動負荷心電図検査、問診、骨密度測定、運動力カウンセリング 申 12/26(木)9:00から健康センターに電話または窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048

## 健康センター 栄養相談・運動相談(1・2月分)

専門の指導員による個別指導を行います。医師やご家族から運動を勧められている方、運動の仕方がわからない方、お気軽にご相談ください。

1. 栄養相談  
時 1/19(日)・26(日)、2/15(土)13:00~16:00 内 食に関するお悩み、効果的な運動・サプリメント摂取方

法など  
2. 運動相談  
時 1/26(日)、2/15(土)13:00~16:00 内 体組成測定・歩行姿勢チェックの診断をもとに個別にアドバイス ※いづれも 場 健康センター(東陽2-1-1) 内 各6人(申込順)※1人約20分程度 申 12/26(木)9:00から健康センターに電話または窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048

## 健康センター リハビリ通所者募集

時 4~9月の日曜(または月曜)・木曜9:30~11:30 場 健康センター(東陽2-1-1) 内 次のすべてに該当する方10人程度○脳疾患障害により身体機能が低下している方○医療機関でリハビリを終了し、医師から通所のリハビリを勧められている方(要診断書)○自力で通所および運動できる方(送迎・付き添いによる通所の方を含む) 費 無料 内 ストレッチ・自転車等による機能回復訓練 [通所者の決定] 書類選考および健康チェックで決定 編 1/31(金) 申 健康センターに電話または窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048

## 障害者福祉センター 日帰りバスハイク

時 1/30(木)8:45~16:30(雨天決行) 場 神奈川県横浜方面(いちご摘取り体験・カップヌードルミュージアム見学など) 内 区内在住で障害者の方および付き添いの方65人(定員を超えた場合は抽選)※介助が必要な方は必ず付き添いの方とともに申込が必要※大型の電動車いす利用の方は事前にお問い合わせください ※手話通訳者が同行します 費 3,300円(昼食、いちご摘取り体験、入館料) 編 1/10(金)必着 申 往復はがき(1枚で2人まで)に①イベント名②住所③氏名④年齢⑤電話(ファクス)番号⑥障害名(病名)⑦障害の等級⑧車いすの有無⑨付添者同伴の場合は付き添いの方の住所・氏名・電話(ファクス)番号を記入し、〒135-0011扇橋3-7-2障害者福祉センターへ郵送または窓口(はがき1枚持参)で ☎3699-0316、FAX3647-4918

1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11-8-15-102 ☎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	妊婦	○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	10(金)・20(月)・23(木) 13:30~15:30	8(水)9:30~11:30 24(金)13:30~15:30	7(火) 14:00~16:00	17(金) 13:30~15:30	妊婦健康相談 6か月児健康相談 9か月児健康相談 1歳6か月児健康相談 1歳6か月児健康相談 1歳6か月児健康相談	令和元年7月生 平成31年4月生 平成30年7月生	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。
思春期精神保健相談		28(火) 14:00~15:30	15(水) 9:30~11:30	14(火) 14:00~16:00	9(木)14:15~16:30 28(火)9:30~11:45			
子育て相談		23(木)・31(金) 13:30~15:30	17(金)13:30~15:30 30(木)9:30~11:30	24(金) 13:30~15:30	31(金) 13:30~15:30			
酒害相談		10(金)・24(金) 13:30~15:30	8(水)・21(火) 14:00~16:00	8(水)・22(水) 14:00~16:00	10(金)・24(金) 14:00~16:00			
高齢者精神保健相談		今回の予定はありません	今回の予定はありません	偶数月に実施	10(金)13:30~15:30			
難病療養相談		20(月) 13:30~15:00	23(木) 13:30~15:30	16(木) 13:30~15:00	今回の予定はありません			
栄養相談	6(月)・20(月) 9:00~15:30	14(火)・27(月) 9:00~15:30	9(木)・22(水) 9:00~15:30	17(金)・31(金) 9:00~15:30				
両親学級(平日版)	赤ちゃんが産まれるご夫婦	10(金)・17(金)・24(金) 13:30~16:00	10(金)・17(金)・24(金) 13:30~16:00	17(金)・24(金)・31(金) 13:30~16:00	15(水)・22(水)・29(水) 13:30~16:00	妊婦	を、都内の委託医療機関に提出して健康診断を受けてください。	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。
4か月児健康診断	(個別通知制)	14(火)・22(水)・28(火)	16(木)・23(木)・29(水)	14(火)・22(水)・28(火)	20(月)・28(火)			
育児学級	9~10か月児の保護者	15(水)9:30~11:00	8(水)9:30~11:30	9(木)9:30~11:00	14(火)9:30~11:30			
3歳児健康診断	満3歳になったお子さん(個別通知制)	22(水)9:30~11:00	15(水)9:30~11:30	22(水)9:30~11:10	21(火)9:30~11:30	妊婦	を、都内の委託医療機関に提出して健康診断を受けてください。	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。
1歳児・2歳児歯科相談	(個別通知制)	15(水)・21(火)・29(水)	15(水)・22(水)・30(木)	15(水)・21(火)・29(水)	14(火)・21(火)・27(月)			

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 北砂・東砂4~8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

●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。



地域で活動する団体のイベント・活動情報などが集まるポータルサイトです。情報収集・発信の場としてご利用下さい。  
[パソコンから] <http://kotocommu.net/> [携帯電話から] <http://genki365.net/gnkk22/i/>  
※右記の二次元コードからも入れます 問 区民協働推進担当 ☎3647-8570、FAX3647-8441



PC版 携帯版