

在宅子育て家庭を支援

マイ保育園に登録して、気軽に相談

区の保育園では、在宅で子育てしている家庭を支援するため、気軽に悩みを相談でき、こどもを遊ばせることができる「マイ保育園登録制度」を実施しています。

【内容】

- 保育園の遊びや行事に参加
 - 子育て相談、食育・栄養相談（看護師のいる園は保健相談）
 - 身長や体重の測定（月一回）
 - 保育園の見学・参観
- ※内容は、園ごとに異なります。詳細はお問い合わせください。

【登録の方法】

区ホームページの実施園一覧から選んだ1園にお問い合わせのうえ、その園で登録用紙に記入してください（土曜や朝夕の登降園時に対応が難しい時間がある）。



▲二次元コード

マイ保育園ひろばに登録しましょう。

希望園を探す	・ホームページ内、マイ保育園登録制度実施園一覧の中から希望園を探す。
登録園を決める	・希望園に連絡・来園日をご相談ください。
登録	・登録手続き後、パスポートを発行します。 ・マイ保育園ひろばを体験しましょう。

マイ保育園ひろばを動画でチェック

マイ保育園ひろばの登録の流れやイベントの様子を、動画で公開しています。ぜひご覧ください。（10月末まで視聴可）



▲二次元コード

光化学スモッグにご注意を

発令・解除情報をメールで配信

4月から9月にかけて、日差しが強くて気温が高く、風の弱い日は「光化学スモッグ」が発生しやすくなります。自動車や工場等から排出される窒素酸化物や揮発性有機化合物が、太陽の紫外線と光化学反応を起こし、光化学オキシダントを発生させます。光化学スモッグとは、この光化学オキシダントが空中に滞留して白くモヤがかかったようになる現象です。高濃度の光化学オキシダントは、目やのどの粘膜を刺激するので、目がチカチカする、のどが痛い等の健康被害が発生することがあります。区は、都による光化学スモッグ注意報等の発令時には、保育園、小・中学校および出張所等に表示板を掲示し、注意を呼びかけています。

健康被害を受けたら

最寄りの保健所等に連絡・相談してください。
【月～金曜の午前8時半～午後5時】

- 江東区保健所保健予防課
☎(3647)5879
FAX(3647)7068
- 城東保健相談所
☎(3637)6521
FAX(3637)6651

65歳以上の方へ 江東マスターズフィットネス

スポーツクラブを利用して介護予防

区では、介護予防に取り組みきっかけづくりとして、区内5か所のスポーツクラブ（以下「クラブ」）の中から希望施設を選んで、マシン等の設備利用の体験ができる「江東マスターズフィットネス」を実施しています。クラブでは専門スタッフの指導が受けられ、ご自身のペースで運動に取り組むことができます。

【場】下表のとおり
【人】次のすべてを満たす方
○区内在住で65歳以上○要支援・要介護認定を受けていない○医師から運動を制限されていない

【費】2,000円（初回利用日から1か月間、全4回）
【内】初回利用日にオリエンテーションを実施し、高齢者向けプログラムや設備利用（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）についてご案内します

【申】申請書兼同意書（長寿サポートセンターで入手可）に必要事項を記入し、〒135-8383 区役所地域ケア推進課地域ケア係に郵送または窓口へ※区ホームページからも申込できます

【HP】<https://www.kankyo.me/to.tokyo.jp/>
【環境保全課調査係】☎(3647)6148
FAX(5617)5737

【その他の時間帯】
○東京都保健医療情報センター
☎(5272)0303
FAX(5285)8080
○深川南部保健相談所
☎(3641)1181
FAX(3641)5557
○深川南部保健相談所
☎(5632)2291
FAX(5632)2295
○城東南部保健相談所
☎(5606)5001
FAX(5606)5006

のメールが配信されます（江東区の地域は区東部です）。ご利用ください。
※左記二次元コードからも登録できます。



▲二次元コード

微小粒子状物質(PM2.5)情報を都のHPでお知らせ

都が区内に設置している測定局3地点（大島・亀戸・辰巳）で常時測定しており、東京都環境局のホームページで1時間ごとの測定結果を確認できます。
【東京都環境局ホームページ】
【HP】<https://www.kankyo.me>

自転車安全利用

5/1(土)～31(月)

5月は自転車月間です。東京都や区市町村、警視庁等の関係団体が連携して、自転車安全利用TOKYOキャンペーンを実施します。

自転車安全に利用しましょう

令和2年の自転車乗用中における交通事故死者数は東京都内で34人、うち江東区内では2人でした。自転車は「車両」の仲間です。信号無視や一時不停止などのルール違反が交通事故に

- ①自転車は、車道が原則、歩道
- ②車道は左側を通行
- ③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④安全ルールを守る（飲酒運転・二人乗り・並進の禁止/夜間はライトを点灯/交差点での信号遵守と一時停止・安全確認）
- ⑤子供はヘルメットを着用

自転車損害賠償保険等への加入は義務

東京都では、自転車利用中の

交通対策課交通係

☎(3647)4784
FAX(3647)9287

フィットネスクラブ	営業時間
コナミス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	【月火木金】10:00～21:00 【土】10:00～18:00 【日・祝】10:00～18:00
スポーツクラブ ルネサンス北砂 (北砂2-16-1) ☎5635-9880	【月火水金】10:00～23:00 【土】10:00～21:00 【日・祝】10:00～20:00
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	【月～木】10:00～23:00 【土】10:00～21:00 【日・祝】10:00～20:00
スポーツクラブ オッソ南砂店 (南砂6-7-15 トビリックプラザ西館2階) ☎5634-5505	【月～木】10:00～23:00 【土】10:00～21:00 【日・祝】10:00～20:00
ジェクスフィットネス&スパ亀戸 (亀戸5-1-1 アトレ亀戸店6階) ☎5836-8871	【月～金】10:00～23:00 【土】8:00～21:00 【日・祝】8:00～20:00

☎(3647)4398
FAX(3647)3165