

講座・催しものつづき  
みんなでおどろろ！  
タップダンス！

初めてでも大丈夫。タップシューズを履いて踊りましょう。9月のアートフェスで発表します 時 7/23、8/6・20、9/3・10・17の土曜(全6回) 9:30~10:30 場 豊洲公園内芝生広場(豊洲2-3-6) ※屋外開催(雨天時は振替日程) 集 豊洲パークセンター前 人 6~12歳各回25人(申込順) 費 1回3,000円 師 村田正樹(タップダンサー・振付家) [持ち物] 動きやすい服装・飲み物・タオル ※タップシューズ無料貸出 各回前日の17:00 申 7/16(土) から電話またはメールに名前・電話番号を記入し、豊洲ぐるりパークセンターへ ☎3520-8819 申 <https://toyosugururi.jp> 申 event@toyosugururi.jp

夢の島ナイトヨガ

夜景を眺めながら芝生の上で行うナイトヨガです 時 8/12~26の金曜(全3回) 18:45~20:00 場 夢の島野球場(夢の島1-1-1) ※雨天中止 人 16歳以上の健康な方各日35人(区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選) 費 1日1,300円 師 渡辺美保(全米ヨガアライアンスRYT200他) [服装・持ち物] 動きやすく着脱できる服装、ひざ掛け(バスタオル可)、タオル、飲み物(水)、ヨガマット ※貸出有 7/28(木) 必着 申 ホームページ、または往復はがき(1人につき1枚)に教室名と参加希望日(複数可)・氏名(ふりがな)・年齢・住所(区内在勤の方は勤務先・所在地、区内在学の方は学校名)・電話番号・ヨガ歴・マット貸出の要不要を記入し、〒136-0081夢の島1-1-2夢の島競技場内屋外スポーツ施設事務所へ ☎3522-0846、FAX3522-0855 申 <https://www.di-ksp.jp>



保 健

30代のための健診  
(生活習慣病予防健診8月分)

時 場 別表のとおり 人 健診日現在30歳~39歳の区民の方各会場25人(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 7/20(水) 必着 申 はがきに①健診名②郵便番号・住所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(重複申し込み不可) ※電子申請も可(パソコンのみ) 申 <https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/> 申 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	8/9(火) 9:00~	8/26(金) 13:30~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	8/2(火) 13:10~	8/16(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	8/5(金) 12:45~	8/19(金) 13:30~
城東南部保健相談所 〒136-0076南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006	8/5(金) 9:00~	8/19(金) 13:00~

自身の健康を見直そう  
「出張相談会」(8月分)

[栄養相談] 時 8/3(水) 9:30~11:50 内 食に関する悩みや食事バランスなど [運動相談] 時 8/23(火)・29(月) 9:30~11:50 内 運動に関する悩みや体組成測定から見る効果的な運動方法など ※いずれも 場 江東図書館(南砂6-7-52) 人 各回7人(申込順) 費 無料 申 7/19(火) 9:00から健康センターに電話または窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048

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

休館・休止  
ご不便をおかけします

中川船番所資料館

7/20(水)を休館。企画展設営のため※7/18(月・祝)が祝日開館のため、7/19(火)が定期休館日となります 申 中川船番所資料館 ☎3636-9091、FAX3636-9094

官公署

里親説明会&相談会「里親という家庭のカタチ」8~9月分

里親制度は、実家族と離れて暮らす子どもを自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情と正しい理解をもって養育する制度です。まずは制度について知ってみませんか 時 場 下表のとおり 人 江東区・墨田区在住の方各回2組(申込順) 費 無料 内 里親制度についての説明 希望日の3日前まで 申 7/15(金) から電話またはメールに①氏名②電話番号③希望日を記入し、江東児童相談所フォスターリング機関へ ☎3640-5432 申 ko-to-foster@futaba-yuka.or.jp

日時	場所
8/5(金) 10:30~11:30	江東児童相談所 (枝川13-6-9)
9/9(金) 13:30~14:30	
8/27(土) 10:30~11:30、 13:30~14:30、 15:00~16:00	曳舟文化センター 2階第2会議室 (墨田区京島1-38-11)
9/3(土) 10:30~11:30	すみだ産業会館会議室5 (墨田区江東橋3-9-10)

※江東区・墨田区どちらの会場でも申し込みできます。

クロム健康相談窓口

東京都では、クロムに関する健康不安をお持ちの方を対象に、電話による健康相談を実施しています 時 9:00~17:00(土・日曜、祝日を除く) 申 東京都福祉保健局健康安全部環境保健衛生課環境保健担当 ☎5320-4491、FAX5388-1426

BumB東京スポーツ文化館  
スライダープール期間限定オープン

屋内温水プールの「夏の風物詩」スライダープールが3年ぶりに期間限定でオープンします。プール利用料のみでご利用できますので、ぜひ友達やご家族でご利用ください 時 7/20(水)~8/7(日) 13:00~16:00 人 身長100センチ以上の方(100センチ未満の方は保護者同伴利用可) 費 年長~中学生220円、高校生以上320円(プール利用料込) ※年中以下のお子さんは無料 ※プール内の混雑状況により、入場規制する場合があります 場 申 BumB(ぶんぶ)東京スポーツ文化館 ☎3521-7321、FAX3521-3506

海の森水上競技場  
スポーツ体験教室

東京ゲートブリッジの壮大な景色を眺めながら、心と身体をリフレッシュできるいろいろなスポーツ体験

教室を開催します。各教室ごとの開催時間、定員、費用など詳細は海の森水上競技場ホームページをご覧ください [体験教室] ノルディックウォーキング体験、親子カヌー教室、SUP体験教室、ドラゴンボート体験、ヨガ 時 7/30(土)・31(日) 場 海の森水上競技場(海の森3-6-44) ※来場の際は、車または国際展示場駅から無料シャトルバスをご利用ください 申 7/15(金) から海の森水上競技場ホームページで ☎3599-5420、FAX3599-5421 申 <https://www.uminomori.tokyo/>

その他

夏休みに親子でエコ生け花

時 8/10(水) 14:00~16:00 場 パルシティ江東3階第1・第2研修室(扇橋3-22-2) 人 区内在住の親子10組(申込順) ※こどもは5歳から小学6年生まで 費 1組100円 内 空いたデザート容器など身近な素材で生け花を楽しみます(容器は持参不要) ※一時保育なし 申 7/15(金) から電話またはファクス、メールに①イベント名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を記入し、江東区消費者団体連絡協議会(老沼)へ ☎・FAX3645-7581 申 yasuhideko@nifty.com

プチ江東産業まつり

区内企業・団体18社による人気商品の展示即売会を開催します。出店者厳選品、お買い得品を多数ご用意しています。ぜひご来場ください。なお、混雑時は入場制限を行います ※詳細は、(一社)東京都江東産業連盟ホームページまたは区内郵便局、産業会館、各文化センターにあるチラシをご覧ください 時 7/23(土) 10:00~16:00 場 産業会館(東陽4-5-18) 申 当日直接会場へ 申 (一社)東京都江東産業連盟 ☎3699-7777 申 <https://koto-sangyouren.mei.or.jp>

江東平和のための戦争展

本区では過去の戦争により多くの尊い人命と財産が失われました。平和の大切さを改めて確認する機会として、戦争当時の写真や現物資料を展示します 時 8/1(月)~4(木) 10:00~18:00(最終日は15:00) 場 江東区文化センター2階ロビー(東陽4-11-3) 費 無料 申 江東平和のための戦争展実行委員会 ☎090-1451-9433

ゼロカーボンに向けた  
住まいの脱炭素へのアクション

自宅を過ごす時間が長くなった今、おうち時間を脱炭素で、快適、健康、お得なものにしていくことにチャレンジしませんか。今回は、「ゼロカーボンアクション30」から、住まいについて紹介します。

太陽光パネル付き・省エネ住宅に住もう

① 建て替えや新築は、「ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス(ZEH・ゼッチ)」高断熱・省エネ・創エネによって、年間消費するエネルギー量を正味でおおむねゼロ以下にする住宅です。断熱効果で夏は涼しく、冬は熱が逃げにくい。結露によるカビの発生抑制が期待できるほか、換気の効率向上、光熱費の節約といった効果があります。

働き方を工夫しよう

② 太陽光パネルの設置 初期費用がかかりますが、CO<sub>2</sub>削減効果が高く、中長期的に電気代がお得になります。電力会社等が初期費用を負担し、電気代により返済する方法もあります。

区や都・国の助成金・補助金を活用

③ 省エネリフォーム、窓や壁等の断熱リフォーム 室内の温度上昇を防ぐ遮熱塗装や、断熱窓に替えることで省エネにつながります。

温暖化対策環境調整係

④ 蓄電池(車載の蓄電池)・蓄エネ給湯機の導入・設置 貯めた電気やエネルギーを有効活用し、光熱費の節約や

