

保 健

難病講演会「潰瘍性大腸炎の 治療と日常生活」

潰瘍性大腸炎は、大腸の粘膜にびらんや潰瘍ができる大腸の炎症性疾患です。専門医が最新の治療や日常生活の注意点についてお話しします

時 11/12(日) 13:30~15:30(開場 13:00) **場** ①深川南部保健相談所講堂(枝川1-8-15-102) ②オンライン(Zoom) **人** 区内在住の方①30人②50人(申込順) **費** 無料 **師** 日比谷秀爾(東京医科歯科大学病院光学医療診療部助教) **編** 10/31(火) 17:00 **申** 10/16(月) 9:00から電話、またはファクスに、催しもの名、希望場所(①または②)、氏名、住所、電話番号、年齢を記入し、深川南部保健相談所※②は区ホームページでも申込可 **☎**5632-2291、**FAX**5632-2295

難病講演会「もやもや病の 治療と日常生活」

もやもや病は学童期や働く世代での発症が多い疾患です。学業や仕事と治療の両立のため、日常生活の工夫などについてお話しします

時 11/18(土) 10:00~12:30 **場** 城東南部保健相談所4階会議室(南砂4-3-10) **人** 区内在住・在勤の方30人(申込順) **費** 無料 **師** 山本宗孝(順天堂医院脳神経外科准教授) **申** 10/16(月) 9:00から区ホームページ・電話、またはファクスに①催しもの名②氏名③住所④電話番号⑤年齢を記入し、城東南部保健相談所へ **☎**5606-5001、**FAX**5606-5006

30代のための健診 (生活習慣病予防健診11月分)

時 **場** 下表のとおり **人** 健診日現在30~39歳の区内在住の方各会場25人(抽選) ※最近1年以内に受診した方はご遠慮ください **費** 無料 **内** 血液・尿検査・腹囲測定等 **編** 10/20(金) 必着 **申** 東京共同電子申請・届出サービス(パソコンのみ)、またははがきに①健診名②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤年齢⑥生年月日⑦性別を記入し、希望する保健相談所へ郵送・窓口で(重複申込不可) **問** 各保健相談所管理係 **HP** <https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/>

場所	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	11/7(火) 9:00~	11/24(金) 13:30~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	11/1(水) 13:00~	11/21(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川1-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	11/10(金) 12:45~	11/24(金) 13:30~

※城東南部保健相談所は12月に実施予定

障害・高齢等で歯科診療が受け にくい方に歯科医を紹介します

心身の障害や高齢のために通院が難しい方や、通常の歯科診療が受けにくい方が「かかりつけ歯科医」を持ち、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ています。障害者(児)のお口の健康について相談できる歯科医や、高齢や疾病で通院が困難な方に訪問診療等を行っている歯科医を紹介しています **時** 月~金曜9:00~12:00、13:00~17:00(祝日を除く) **申** 電話で江東区歯科医師会 **☎**3649-0780、**FAX**3649-1688

ストックの要不要を記入し、〒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、**FAX**3522-0855 **HP** <https://www.di-ksp.jp/school>

チャレパラ! デフテニス体験会

時 11/11(土) 9:30~11:00、11:10~12:40 **場** 潮見庭球場(潮見1-1-1) **人** 16歳以上の方各8人(抽選) **費** 無料 **師** 中澤吉裕(車いすテニス元日本代表監督) **編** 10/27(金) 必着 **申** 江東スポーツ施設運営パートナーズホームページ、または往復はがき(1人1枚)に①催しもの名②希望時間帯③氏名(ふりがな)④住所⑤電話番号⑥年齢⑦テニス歴⑧無料レンタルラケットの要不要を記入し、〒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、**FAX**3522-0855 **HP** <https://www.di-ksp.jp/school>

ハンギングバスケットを つくってみよう

時 10/24(火) 10:00~12:00 **場** 木場公園木場ミドリアム(木場4-1-1) **人** 20人(先着順) **費** 無料 **内** 都市緑化植物園内の噴水広場に飾り付けるハンギングバスケットを作ります **申** 当日直接会場へ **問** 木場公園サービスセンター **☎**5245-1770、**FAX**5245-1772

KIBA FESTA 2023

時 11/11(土)・12(日) 10:00~15:00 **場** 木場公園木場ミドリアム(木場4-1-1)、ふれあい広場ほか **内** 木場の角乗パフォーマンス、環境エネルギーの展示・紹介、子どもマルシェ、木育ワークショップ。スタンプラリーは10/1~11/12の期間開催し、ノベルティー交換は11/11・12のみ **申** 当日直接会場へ **問** 木場公園サービスセンター **☎**5245-1770、**FAX**5245-1772

くんくんドッグフェスタ ~ペット防災&スポーツ~

災害時に愛犬と生き抜くための「そなえ」や、いざという時に役立つ愛犬とのコミュニケーションを「ドッグスポーツ」を通して育みます

時 10/28(土)・29(日) 10:00~16:00 **場** 東京臨海広域防災公園(有明3-8-35) **申** 当日直接会場へ **問** 東京臨海広域防災公園管理センター **☎**3529-2180、**FAX**3529-2188

東京都耐震キャンペーン

建物の耐震改修工法展示やノベルティグッズ配布、関東大震災・東日本大震災・熊本地震などの震災写真展示、都の耐震化についてのパネル展示を行います **時** 10/29(日) 10:00~16:00(予定) ※雨天中止 **場** 木場公園イベント広場(平野4) **費** 無料 **申** 当日直接会場へ **問** 東京都2023年度耐震キャンペーン事務局 **☎**3341-2513 **HP** <https://www.taishin.metro.tokyo.lg.jp/>

海の森水上競技場 イベント

「はじめてみようノルディックウォーキング」「グングン歩こうノルディックウォーキング」「シーサイドヨガ」を開催します。各イベントの開催日時や定員、費用等の詳細は海の森水上競技場ホームページをご覧ください **時** 11/4(土)・5(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** 10/16(月) 9:00から海の森水上競技場ホームページで **☎**3599-5420、**FAX**3599-5421 **HP** <https://www.uminomori.tokyo/>

姿勢改善ウォーキング

より運動の効果を発揮するために「美しい姿勢で歩く方法」や「綺麗な姿勢をキープするための身体づくり」を学びます **時** 11/23(木・祝) 14:00~15:15 **場** 深川スポーツセンター多目的ホール **人** 中学生を除く15歳以上の方35人(区内在住・在勤・在学の方を優先し、抽選) **費** 1,000円 **編** 10/25(水) 必着 **申** 健康スポーツ公社ホームページ・窓口(はがき1枚持参)、または往復はがきに①催しもの名②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤生年月日・年齢⑥区内在勤・在学の方は勤務先または学校名・電話番号を記入し、〒135-0044越中島1-2-18深川スポーツセンターへ **☎**3820-5881、**FAX**3820-5884 **HP** <https://www.koto-hsc.or.jp/>

苦手克服体操教室

「できない」を「できる」に。なわ跳びと鉄棒の2種目に挑戦します **時** 11/29~12/20の水曜(全4回) 16:00~17:00 **場** 深川スポーツセンター第二武道場 **人** 小学1~3年生30人(区内在住・在学の方を優先し、抽選) **費** 4,000円 **編** 10/29(日) 必着 **申** 健康スポーツ公社ホームページ・窓口(はがき1枚持参)、または往復はがきに①催しもの名②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤生年月日・年齢⑥区内在学の方は学校名を記入し、〒135-0044越中島1-2-18深川スポーツセンターへ **☎**3820-5881、**FAX**3820-5884 **HP** <https://www.koto-hsc.or.jp/>

健康度測定(11・12月)

健康度測定を受診し、健康状態にあった適切な運動処方を作成しましょう ※健康センタートレーニングルームを利用希望される方は、本測定が必須となります **時** 11/18(土)・20(月)・25(土)、12/9(土)・16(土)・18(月)の午前(1人約2時間) **場** 健康センター(東陽2-1-1) **人** 各8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、運動カウンセリング **申** 10/17(火) 13:00から健康センターに電話・窓口で **☎**3647-5402、**FAX**3647-5048 **HP** <https://www.koto-hsc.or.jp/>

季節を感じるウォーキング ~芭蕉の史跡めぐり~

ウォーキング習慣が身につく効果的な方法を学んだ後、景観を楽しめるコースを歩く講座です **時** 11/5(日) 9:00~11:30 **場** 深川北スポーツセンター(平野3-2-20) **コース** 深川北スポーツセンター-木場公園-芭蕉記念館 **人** 5km程度歩く体力のある中学生以上の方20人(申込順) **費** 800円、芭蕉記念館観覧料(大人200円、中学生50円) **申** 10/16(月) 9:00から健康スポーツ公社ホームページ、または亀戸スポーツセンター(亀戸8-22-1)に電話・窓口で **☎**5609-9571、**FAX**5609-9574 **HP** <https://www.koto-hsc.or.jp/>

わくわくノルディックウォーキング教室「渋沢栄一ゆかりの地巡り」

時 11/21(火) 10:00~13:00 **場** 清澄白河駅前 **人** 高校生以上の経験者10人(抽選) **費** 500円 **編** 11/1(水) 必着 **申** 江東スポーツ施設運営パートナーズホームページ、または往復はがき(1人1枚)に①催しもの名②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤性別⑥年齢⑦経験回数⑧無料レンタル

講座・催しものつづき

深川東京モダン館 圓橋の会

時 10/28(土) 15:00~(開場14:30) **場** 深川東京モダン館(門前仲町1-19-15) **人** 50人(申込順) **費** 事前申込2,500円、当日2,800円 **内** 「猫怪談」「ちきり伊勢屋・その三」[出演] 三遊亭圓橋ほか **申** 10/17(火) 10:00から電話で深川東京モダン館 **☎**5639-1776、**FAX**5620-1632 **HP** <https://www.fukagawatokyo.com/> **e** info@fukagawatokyo.com

木彫像「未来につなぐ “飛脚のらくろ”」お披露目会

「田河水泡・のらくろ館」の新たな目玉として制作した木彫像「未来につなぐ“飛脚のらくろ”」完成の除幕式と、皆さんから募集したメッセージを木彫像のお腹に納めるセレモニーを行います。また、制作者である江東区無形文化財保持者の木彫師・渡邊美憲さんが「木のはなし」を講演します。メッセージを書いた方もぜひご参加ください。参加者には記念品を差し上げます **時** 11/11(土) 14:00~ **場** 森下文化センター展示ロビー(森下3-12-17) **人** 50人(申込順) **費** 無料 **申** 10/15(日) 9:00から電話で森下文化センター **☎**5600-8666、**FAX**5600-8677

目指せ! 江東区長杯 江東区子ども将棋大会

初心者から上級者まで、誰でも楽しめる大会です。各クラス優勝者にはプロ棋士との対局をプレゼント。参加者全員に参加賞も用意しています **時** 12/3(日) 12:30~ **場** 江東区文化センター3階レクホール(東陽4-11-3)ほか **人** 区内在住・在学または区内将棋クラブ等に通っている小・中学生。上級クラス(応募者の段級上位者)32人、一般クラス112人(抽選) ※一般クラス内でクラス分けあり **費** 500円 **編** 10/31(火) **申** 申込フォーム、または江東区文化センターに電話・窓口で **☎**3644-8111、**FAX**3646-8369



申込フォーム
(Googleフォーム)

ロープクライミング安全講習会

安全にロープクライミングを楽しむための講習会です。講習修了者は、深川スポーツセンターの個人利用等でオートビレイ機、ロープクライミングを利用できます **時** 11/11(土) 9:30~11:30 **場** 深川スポーツセンター1階(越中島1-2-18) **人** 中学生以上の方6人(申込順) ※5人未満の場合は中止 **費** 3,080円 **申** 10/16(月) 9:00から健康スポーツ公社ホームページまたは電話で深川スポーツセンター **☎**3820-5881、**FAX**3820-5884 **HP** <https://www.koto-hsc.or.jp/>

ゴルフ体験会

初心者を対象としたレッスンプロによるゴルフ体験会を開催します **時** 11/16(木) 13:00~15:00、15:00~17:00 **場** 深川スポーツセンター(越中島1-2-18) **人** 区内在住・在勤・在学中、中学生を除く15歳以上のゴルフ初心者の方各10人(抽選) **費** 1,000円 **編** 10/31(火) **申** 健康スポーツ公社ホームページ、または深川スポーツセンター窓口(はがき1枚持参)で **☎**3820-5881、**FAX**3820-5884 **HP** <https://www.koto-hsc.or.jp/>



あなたの1本のお電話で
救われる子どもがいます

江東区子どもの虐待ホットライン
☎3646-5481

[相談日時] 月~土曜(年末年始(12/29~1/3)・祝日除く) 9:00~18:00
[夜間・休日の緊急時] 警察署☎110 児童相談所全国共通ダイヤル☎189
※連絡は匿名でも行えます。虐待を“疑ったら”勇気を出してご連絡を