

文化・観光のつづき

まちあるきイベントツアー「昭和レトロタウン・亀戸へようこそ」

昭和感あふれる亀戸の街並みをめぐるツアーです。江東区文化観光ガイドがご案内します。

回5月22日(木)・23日(金)・24日(土)12:50集合

[ガイドコース] カメリアプラザ前(集合)→亀戸五丁目中央通り商店街→亀戸水神社→  
亀戸五丁目公園(休憩)→カメイドクロック前(解散)

定各日30人(抽選) 費500円(保険代など)

回5月13日(火)(必着)までに江東おでかけ情報局HP、または往復はがきに9面申込記入例の①～④と⑤参加希望日⑥年齢層⑦同行者氏名(2人まで)を記入し、〒135-0016東陽4-5-18産業会館内 江東区文化観光ガイド事務局(江東区観光協会内)へ☎03-6458-7410 ㊟03-6458-7420

※申込者、同行者を逆にしての重複申込は無効

※複数日申込不可



健康・福祉

このほかの記事は11面こうとうインフォメーションに掲載

男性へのHPVワクチン任意接種費用を助成しています

ヒトパピローマウイルス(HPV)は、子宮頸がんの原因と言われ、女性はHPVワクチンが定期接種になっています。男性もHPVの感染による性感染症やがんがありますが、定期接種にはなっていません。

区では、少しでも多くの方の感染を予防し、感染症やがんになるリスクを減らすため、男性への任意接種費用を助成しています。また、令和6年度にワクチンの出荷制限があった状況等を踏まえ、令和7年度高校2年生相当の男性の一部を対象として接種期間を延長しています。

回①小学6年生～高校1年生相当(平成21年4月2日～平成26年4月1日生まれ)で過去にHPVワクチンを3回接種していない男性

②延長措置対象者:高校2年生相当(平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ)で令和6年6月1日～令和7年3月31日に1回以上HPVワクチンを接種しており、3回の接種が完了していない男性

※いずれも江東区に住居登録がある方

[接種期間] ①小学6年生～高校1年生相当の方は16歳となる日の属する年度の末日まで

②延長措置対象者は令和8年3月31日まで

[接種機関] 区内実施医療機関

※区から接種希望者に送付する案内または区HPをご確認ください

[接種方法]

- 1 区HPまたは郵送で健康づくり係へ接種券と予診票を請求
- 2 接種券・予診票受領後に医療機関へ予約
- 3 接種券・予診票・母子健康手帳を持参して接種

[注意事項]

- 現在、男性が接種できるHPVワクチンはガーダシル(4価)のみです
- 区外で接種する場合も助成対象になりますが、上限金額があります。また、一時的に全額を負担いただき、後払いでの助成となります
- ワクチンには定められた接種間隔があります。間隔が短すぎる場合は、公費負担の対象になりません
- ワクチンは副反応が起きる場合があります。接種にあたっては接種の有効性とリスクを十分に理解したうえでご判断ください

区保健所健康推進課健康づくり係

☎03-3647-9487 ㊟03-3615-7171



▲江東区HP

江東区介護予防リーダー養成講座  
～KOTO生き粋体操を使った介護予防活動を  
地域の仲間と始めてみませんか～

シニア

江東区のオリジナル介護予防体操「KOTO生き粋体操」のポイントや効果、仲間を誘って楽しく体操を続ける方法などを学び、仲間と住民主体の介護予防を行うきっかけをつくる介護予防リーダーになりませんか。

講座では、KOTO生き粋体操筋力トレーニング編をメインに、自主グループの立ち上げ方法や仲間と介護予防を実践するための知識を学び、グループワークや宿題を通して身近な仲間「伝える」「興味を持ってもらう」力を養います。

※一緒に活動する仲間をつくったり、一般的な介護予防の知識を学ぶ講座ではありません

回6月5日～7月24日の木曜(全8回)13:30～15:30

※最終日は16:00まで

※別日程で自主グループでの見学実習あり

場スポーツクラブルネサンス北砂(北砂2-16-1)

回区内で身近な仲間と介護予防の自主グループを立ち上げる意欲がある方、町会や自治会、老人クラブなどの既存の活動に体操を取り入れたい方 ※全回参加できる方

回15人(抽選)

回5月2日(金)11:00～23日(金)に区HP申込またはスポーツクラブルネサンス北砂に電話で☎03-5635-9880(11:00～17:00 ※木・土・日曜、祝日除く)

㊟03-5635-9881

区地域ケア推進課地域ケア係

☎03-3647-4398

㊟03-3647-3165



介護予防講演会  
「フレイル予防で猛暑を乗り切る！  
KOTO生き粋体操の秘訣と効果 第2弾！」

シニア

猛暑の時期は自宅にこもりがちになり、筋力や体力が低下しやすくなります。熱中症の予防には、水分をとることはもちろん、水分を蓄えられる体づくり(筋力の維持・増強)も大切です。これからの猛暑に向け、自宅でも取り組める江東区オリジナル介護予防体操「KOTO生き粋体操 筋力トレーニング編」を覚えて、筋力や体力の低下・熱中症を予防しましょう。

体力に自信がない方や運動が苦手な方も一緒にできるよう、理学療法士が説明します。熱中症予防に関するお話もあります。

回6月2日(月)10:00～12:15

場江東区文化センター

回区内在住・在勤の方 回100人(申込順)

回岩井望美(理学療法士、日本理学療法士協会認証介護予防推進リーダー)

回5月7日(水)9:00から区HP申込

または地域ケア推進課地域ケア係に電話で

☎03-3647-4398

㊟03-3647-3165



▲岩井望美講師



声の広報を  
発行しています

こうとう区報の内容を音声でもお知らせするため、区HPに音声版を掲載しています。また、視覚に障害のある方向けに声の広報(CD・デジター)を発行し、毎月3回ご自宅にお送りしています。ご希望の方は障害者福祉センターへお申し込みください 区障害者福祉センター☎03-3699-0316 ㊟03-3647-4918