



健康・福祉

■ 難病医療相談室

回9月19日(金)13:30~14:30 区江東区医師会館(東陽5-31-18) 指定難病で治療中の方、指定難病の疑いと言われた方とその家族 回2人(申込順) 専門医を中心とした医療相談 回9月12日(金)までに電話またはFAXに9面申込記入例の①~④と⑤難病名を記入し、江東区医師会事務局へ ☎03-3649-1411 ☎03-3649-1631

■ 講演会「家族が認知症になったら」

回9月20日(土)14:00~16:00(開場13:45~) 区教育センター 区高校生以上の方 回50人(申込順) 認知症の方とのコミュニケーション方法「バリデーション」について学びます 回9月6日(土)9:00から東陽図書館に電話・窓口で ☎03-3644-6121 ☎03-3615-6669

■ 「老いの身支度、後始末」

遺言から実家の処分、墓仕舞いまで

回9月27日(土)13:30~16:30 区東大島文化センター 回30人(申込順) 終活に関わる遺言や相続などについて学ぶ。個別相談あり 区東京都行政書士会江東支部 回9月8日(月)9:00から東大島図書館に電話・窓口で ☎03-3681-4646 ☎03-3681-4810

■ 秋の健康づくり講座

回10月7日(火)から 区健康センター 区15歳以上の方(中学生を除く) 回各30人(区内在住・在勤・在学の方を優先し、抽選) 区リフレッシュ体操や貯筋エクササイズ、エアロビクス、ヨガなど各種エクササイズ全9講座を開催。費用や日程等の詳細は健康センターHPをご覧ください 回9月14日(日)(必着)までに健康センターHPまたは窓口(返信用はがき持参)、往復はがきに9面申込記入例の①~④と⑤年齢⑥区内在勤・在学の場合は勤務先・学校の所在地・電話番号を記入し、〒135-0016東陽2-1-1健康センターへ ☎03-3647-5402 ☎03-3647-5048

■ 椅子ひとつで体力アップ ~フレイル予防教室

シニア

回10月8日~令和8年3月18日の水曜(12月24日・31日、令和8年2月11日を除く全21回)9:30~10:30 区深川スポーツセンター 区区内在住で65歳以上の方 回20人(抽選) 回8,400円 区気力や体力など心身の活力が低下した状態(フレイル)にならないための、運動習慣や健康管理の支援 回9月17日(水)(必着)までに深川スポーツセンターHP・窓口(はがき1枚持参)または往復はがきに9面申込記入例の①~④と⑤生年月日・年齢を記入し、〒135-0044越中島1-2-18 深川スポーツセンターへ ☎03-3820-5881 ☎03-3820-5884

■ 手話通訳者登録試験

(手話通訳者全国統一試験)

回12月6日(土)10:00~16:30 区かつしかシンフォニーヒルズ別館(葛飾区立石6-33-1)または京橋プラザ区民館(中央区

銀座1-25-3) 区次のすべてに該当する方
○区内在住・在勤・在学で江東区手話講習会手話通訳Ⅱコース修了者、または同等の技術と知識がある○合格後に江東区登録手話通訳者として活動できる○18歳以上(登録時)○他区市町村に登録していない(他地域との兼任は不可) 回6,000円 区筆記試験(手話通訳者に必要な基礎知識・国語)、実技試験(場面通訳) 回9月2日(火)~19日(金)に受験料を指定口座に振り込み後、控えを持参のうえ、ボランティア・地域貢献活動センター窓口で ☎03-3645-4087 ☎03-3699-6266
※手話通訳士、他区市町村で試験に合格した方等が江東区へ登録を希望する場合には、お問い合わせください



■ 子が考える親の終活講習会 ~知って安心! 後見、相続、税金の基本~

回9月27日(土)14:00~16:15 区高齢者総合福祉センター 区区内在住・在勤・在学の方 回50人(申込順) 区親が認知症になったり亡くなったときに備え、関係する制度や手続きを司法書士や公認会計士が紹介。自分自身の終活について学びたい方も参加可 回9月8日(月)から社会福祉協議会HP、電話またはFAXに講座名、氏名(ふりがな)、電話番号を記入し、権利擁護センター「あんしん江東」へ ☎03-3647-1710 ☎03-5683-1570



■ 社協カフェ「みんなの居場所」

区地域の誰もが参加できる仲間づくりの場。今回のイベントは江東区文化観光ガイドの会が、地域の歴史や名跡について楽しく語ります。①②はイベント(11:00~11:40)、福祉総合相談、ボランティア相談(10:00~12:00)③は茶話会と自転車の乗り方講習、健康講座 回当日直接会場へ

	日時	場所	問合せ先
①	9/17(水) 10:00~12:00	総合区民センター7階 第5会議室	社会福祉協議会 地域福祉推進課 ☎03-3640-1200 ☎03-3699-6266
②	9/24(水) 10:00~12:00	森下文化センター 3階第1・2 研修室	
③	9/10(水) 10:00~12:00	UR北砂七丁目団地 1階集会所(北砂 7-7-1)	社会福祉協議会 サテライト城東 南部 ☎03-6666-3326 ☎03-6666-3399

■ 認知症カフェ

認知症の方や家族、認知症に関心のある方が、誰でも気軽に交流できる場です。専門の相談員への相談もできます

【ふくろうカフェ】

回9月9日(火)11:00~15:00 区Ako Café(亀戸4-25-1) 区介護予防講話 回当日直接会場へ 区ふくろうカフェ(Ako Café) ☎03-3636-3099 ☎03-5626-0133(亀戸北長寿サポートセンター)

【Yワイカフェ】

回9月10日(水)14:00~16:00 区YMCA 東陽町コミュニティセンター(東陽

2-2-20) 区カフェ利用者の交流 回当日直接会場へ 区檀山 ☎03-3645-6402
✉masa-jjy@beach.ocn.ne.jp

■ 障害のある方向け講座

【①絵手紙教室】

回10月9日~令和8年3月12日の第2木曜(1月8日を除く全5回)10:00~12:00 回20人(抽選) 区教材費800円、初めての方は道具代6,320円(送料込み)、240円(地域活動支援センター事業利用者負担金 ※生活保護受給者・住民税非課税の方などは免除) 区季節のモチーフなどで絵手紙を制作

【②備蓄食品で作るレシピ】

回10月30日(木)、11月5日(水)10:15~11:45 ※いずれか1回 回各8人(抽選) 回540円 ※住民税非課税の方は300円 区管理栄養士が備蓄食品を使って普段の食事でも取り入れやすいレシピを紹介
いずれも区障害者福祉センター仮施設(潮見2-8-7) ※令和8年2月12日から障害者福祉センター(扇橋3-7-2) 区区内在住の障害者、難病の方 回①9月16日(火)②10月3日(金)(必着)までに電話・窓口またはFAX・往復はがきに催しもの名、氏名(ふりがな)、郵便番号・住所、連絡先(電話・FAX番号)、障害名(病名・等級)、②は希望日、付添者氏名(付添者同伴の場合のみ)、食物アレルギーの有無(ありの場合該当食材)も記入し、〒135-0052潮見2-8-7 障害者福祉センターへ ☎03-3699-0316 ☎03-3647-4918 ※上記の方法で申し込みが難しい方はご相談ください

■ 江東区医師会区民公開講座

回9月27日(土)15:00~16:00(開場14:30) 区江東区医師会館(東陽5-31-18) 回80人(申込順) ※小学生以下は入場不可 区ここまで変わった! 泌尿器がん治療の変遷-手術・放射線・薬物療法- 区新保正貴(聖路加国際病院泌尿器科医長) 回9月8日(月)から電話またはFAXに9面申込記入例の①~④を記入し、江東区医師会へ ☎03-3649-1411 ☎03-3649-1631

■ 障害・高齢・疾病で歯科診療が 受けにくい方に歯科医を紹介

回月~金曜9:30~16:30 ※祝日除く 区障害・高齢・疾病で歯科診療が受けにくい方 区江東区歯科医師会が障害者(児)のお口の健康について相談できる歯科医や、通院が困難な方に訪問診療などを行っている歯科医を紹介 区江東区歯科医師会に電話で ☎03-3649-0780 ☎03-3649-1688

■ 順天堂東京江東高齢者医療センター 区民健康講座「ほっとかないで、 そのお股の悩み~女性泌尿器・ 骨盤臓器脱外来より~」

回10月18日(土)13:30~14:30(開場13:00) 区①同医療センター(新砂3-3-20) ②オンライン(Zoom) 回①60人(申込順) ②定員なし 区高澤直子(泌尿器科医師) 回9月5日(金)10:00から同医療センターHPで ※①は空きがある場合、9月12日(金)10:00から電話受付 区順天堂東京江東高齢者医療センター ☎03-5632-3111



環境・まちづくり

■ 不要になった自転車を

清掃事務所で無料引き取り

リユース促進のため、不要になった自転車を清掃事務所に持ち込んでいただくと、無料で引き取ります。粗大ごみとして出す前にリユースをご検討ください ※詳細は区HPをご確認ください 回9月27日(土)9:00~12:00 区清掃事務所 区区内在住の方 ※マンションの管理組合や事業者は対象外 回100人(申込順) 回9月8日(月)~24日(水)に区HPまたは清掃事務所作業係に電話で ☎03-3644-6216 ☎03-3699-9520



■ 木場こどものにわ

花つみ原っぱ たねダンゴ畑で 花摘みをしよう

回9月21日(日)13:00~15:00 区木場公園こどものにわ みんなの花壇 区花壇で育った花を摘みながら、ミニブーケ作りやミニ講座を行います。汚れてもよい服装で来場を ※花がなくなり次第終了 回当日直接会場へ 区木場公園サービスセンター ☎03-5245-1770 ☎03-5245-1772



防災・安全

■ 防災・救急フェア

in KAMEIDO CLOCK

防災週間、救急医療週間に合わせてイベントを行います 回9月6日(土)10:00~14:00 ※雨天縮小 区カメイドクロック屋内・屋外ステージ(亀戸6-31-6) 区VR防災体験車による防災体験、AR訓練機器による消火体験、まちかど防災訓練車による放水体験、起震車体験、電動ミニカー、車両展示、応急救護訓練、ミニ防火衣装着体験など 回当日直接会場へ 区城東消防署 ☎03-3637-0119 ☎03-3683-5380



みんなのひろば

「みんなのひろば」は、区民の皆さんの地域での自主的な活動を紹介します。内容については直接 区・区までお問い合わせください。

■ いつからでも始められる水泳 毎日が楽しいです!

回木曜9:00~11:00 区東京アクアティクスセンター、BumB東京スポーツ文化館 区初心者からマスターズスイマーまでの水泳愛好者 区入会金2,000円、月会費4,000円 ※700円でお試しもできます 区楽しく丁寧に指導します。希望者は大会にも参加できます 区あめんぼクラブ(藤嶺) ☎090-2761-6582 ✉swim@t-njsf.net

■ だれでもできる登山と

名所をめぐる町歩き 会員募集

回第1土曜または日曜は登山、第3土曜または日曜は町歩き 区東京近郊の山または名所 区年会費3,000円 区いつまでも元気な足と心と一緒に鍛えませんか。初心者・見学者大歓迎 区江東山歩クラブ(岩崎) ☎03-3643-8851 ✉tugio.iwa.kuro.714@gmail.com