

“息苦しさ”をやわらげる 呼吸体操教室

理学療法士とともに呼吸筋ストレッチ(実技)を行い、専門医による体操の実技指導や、呼吸筋ストレッチ体操の有用性などについての解説を聞くことができます。

場江東区文化センター

※区内在住で気管支ぜん息、肺気腫、慢性気管支炎と診断されている成人の方、呼吸器疾患、リハビリテーションに興味のある方

定70人(抽選。落選者にのみ9月19日(金)までに郵便で通知)



申9月11日(木)までに **区HP申込**・電話・窓口、またはFAXに6面申込記入例の①～④
と⑤参加希望日程を記入し、保健所健康推進課公害保健係へ ☎03-3647-9564
FAX03-3615-7171

日程	時間	内容	講師
9/25(木)	14:00～15:30 (受付開始13:30)	呼吸筋のストレッチ体操 (実技)	根本伸洋 (新山手病院 理学療法士)
10/23(木)			
11/25(火)		呼吸器疾患とサルコペニア・フレイル 予防のための呼吸筋ストレッチ(講義と実技)	松野圭 (順天堂東京江東高齢者医療センター呼吸器内科 准教授)

土曜・休日急病診療、平日夜間こどもクリニック、休日歯科応急診療案内

土曜・休日急病診療		※予約不要
診療対象	内科・小児科の急病患者	
診療受付	土曜 18:00～21:30 休日 9:00～11:30／13:00～21:30	
診療場所	休日急病診療所	江東区医師会館内(東陽5-31-18) ☎03-3645-3109
		総合区民センター内(大島4-5-1) ☎03-3637-4531
調剤薬局	江東区薬剤師会 深川調剤薬局	江東区医師会館内(東陽5-31-18) ☎03-5606-0502
	江東区薬剤師会 城東調剤薬局	総合区民センター南側(大島4-4-3) ☎03-3681-4388

平日夜間こどもクリニック		※予約不要
診療対象	小児科(中学生以下)の急病患者	
診療受付	月～金曜 20:00～22:45(祝日、年末年始除く)	
診療場所	平日夜間 こどもクリニック	江東区医師会館内(東陽5-31-18) ☎03-3645-3109
調剤薬局	江東区薬剤師会 深川調剤薬局	江東区医師会館内(東陽5-31-18) ☎03-5606-0502

- その他、こどもの急な発熱など、休日・夜間等に電話でご相談したい時には、**子供の健康相談室**（東京都実施）☎＃8000または☎03-5285-8898
- 救急車を呼ぶかどうか迷ったら**東京消防庁救急相談センター**（24時間年中無休）☎＃7119または☎03-3212-2323
- マイナ保険証をお持ちください。お持ちでない場合、資格確認書か健康保険証（令和7年12月1日まで）も利用可能です。また、医療証をお持ちの方は、必ず一緒にお持ちください。これらの書類がない場合は、全額実費負担になりますので、ご注意ください。

休日歯科応急診療			
診療対象	歯科の急病患者		
診療受付	9:00～11:30／13:00～16:30 ※医療機関へあらかじめ電話でお申し込みください		
期日	医療機関名	所在地	電話
9/7(日)	ふくずみ歯科・矯正歯科	福住1-14-1	03-5621-1080
	あいざわ歯科医院	亀戸2-32-4-101	0120-418-693
9/14(日)	かすが歯科医院	富岡1-9-6 銅突ビル2階	03-3641-0588
	高橋歯科医院	北砂3-27-12-102	03-3649-1282
9/15(月・祝)	たむら歯科	富岡1-11-1	03-3630-6480
	ハツ繁歯科医院	北砂5-14-13	03-3648-4881
9/21(日)	福嶋歯科医院	富岡1-12-1-2階	03-3641-4949
	進藤歯科医院	北砂5-18-6	03-3644-9209
9/23(火・祝)	安藤歯科医院	富岡1-22-25	03-3641-1601
	みとも歯科医院	北砂6-11-11	03-5606-4633
9/28(日)	門前仲町キラリ歯科	富岡1-25-5 メディカルビル4階	03-5809-8217
	まつだ歯科	北砂7-4-2 渡辺ビル1階	03-3649-8117

- 電話で医療機関案内を24時間聞くことができます。**東京都保健医療情報センター**
☎03-5272-0303
- インターネットでの医療機関案内は、厚生労働省「医療情報ネット(ナビイ)」をご利用ください。



9月の健康相談等

9月の健康相談等		城東保健相談所 ☎03-3637-6521 ☎03-3637-6651	深川保健相談所 ☎03-3641-1181 ☎03-3641-5557	深川南部保健相談所 ※潮見2-8-7に移転 ☎03-5632-2291 ☎03-5632-2295	城東南部保健相談所 ☎03-5606-5001 ☎03-5606-5006
区分	担当地域 対象者	亀戸・大島・東砂(1～3丁目)	下記※1をご確認ください	塩浜・枝川・豊洲・東雲・有明・辰巳・潮見・青海・海の森	下記※2をご確認ください
一般精神保健相談	区内在住の方 (予約制です。 電話・FAXまたは 各保健相談所で お申し込み ください)	19(金) 14:00～15:30 25(木) 14:00～15:30	18(木) 13:30～15:45 26(金) 9:30～11:45	1(月) 14:00～15:30	12(金) 13:30～15:45
思春期精神保健相談		5(金) 14:00～15:30	2(火) 13:30～15:45	8(月) 14:00～15:30	10(水) 9:30～11:45 30(火) 14:00～15:30
子育て相談		4(木)・26(金) 13:30～15:00	19(金) 13:30～15:40	26(金) 13:30～15:30	5(金) 13:30～16:30
高齢者精神保健相談		今回の予定はありません	11(木) 13:30～15:45	今回の予定はありません	26(金) 13:30～15:45
難病療養相談		8(月) 13:30～14:30	25(木) 13:30～15:30	18(木) 14:00～15:30	今回の予定はありません
栄養相談		1(月)・22(月) 9:00～15:30	1(月)・29(月) 9:00～15:30	11(木)・24(水) 9:00～15:30	12(金)・24(水) 9:00～15:30
育児学級	9～10か月児の 保護者	17(水) 9:30～11:00	19(金) 9:30～11:15	11(木) 9:30～11:00	2(火) 9:30～11:00
	1歳6か月～2歳 未満児の保護者	24(水) 9:30～11:00	26(金) 9:30～11:00	24(水) 9:30～11:00	9(火) 9:30～11:00

- 両親学級(平日版・休日版)の詳細は区HPで ●4か月児健康診査、3歳児健康診査、1・2歳児歯科相談は、対象者に個別で通知。詳細は区HPで ●アルコールの相談については、各保健相談所へ
●食の安全については、食品衛生第1・2・3係 ☎03-3647-5812へ ●シックハウスについては、環境衛生係 ☎03-3647-5862へ ●上記以外の医療については、医療相談窓口 ☎03-3647-5870へ

※1 清澄・常盤・新大橋・森下・平野・三好・白河・高橋・佐賀・永代・福住・深川・冬木・門前仲町・富岡・牡丹・古石場・越中島・千石・石島・千田・海辺・扇橋・猿江・住吉・毛利・木場・東陽・新砂(1丁目1番)・南砂(2丁目1番1号～5号・5番～7番)

※2 北砂・東砂4～8丁目・南砂(2丁目1番1号～5号・5番～7番を除く)・新砂(1丁目1番を除く)・新木場・夢の島・若洲



環境・まちづくり

このほかの記事は7面こうとうインフォメーションに掲載

「みんなでまちをきれいにする運動(秋の一斉清掃)」 新規の参加団体を募集

区内の歩道・公園などの清掃活動を行います。ごみやたばこの吸い殻等ポイ捨てのない快適なまちづくりを進めるため、皆さんの積極的な参加をお願いします。

- 清掃用具、ごみ袋等を支給します(団体で保管)。
- 小学生以下の方には参加賞を用意します。

※家庭や事業所からのごみ、粗大ごみ、剪定枝、泥、砂、道路上等に不法投棄された家電・自転車などは収集できません

■11月9日(日) ※雨天の場合11月16日(日)に延期

対町会・自治会、区内事業所等の団体

■9月3日(水)までに環境保全課環境美化係(区役所隣防災センター6階7番)に電話・窓口で

☎03-3647-9373 ☎FAX03-5617-5737



こここみゅネットは、区内で活動する団体のイベント情報や活動情報が集まるポータルサイトです。身近な情報収集の場として、また登録団体から区民の皆さんへの情報発信の場としてご活用ください 岡江東区ボランティア・地域貢献活動センター ☎03-3645-4087 📠03-3699-6266

