

講座・催しもの つづき

障害者作品バザー・まごころ市

区内障害者施設へ通う方の手作りの作品を展示・販売します。アクセサリや雑貨、暮らしに役立つ日用品等が並びます 時 2/27(水)・28(木) 10:00~18:00(2/28は9:00~) 場 イトーヨーカドー木場店1階エントランスホール(木場1-5-30) 問 江東区社会福祉協議会福祉サービス課 ☎3647-1898

保 健

生活習慣病予防健診(3月分)

時 場 下表のとおり 入 健診日現在15歳以上39歳以下の区民の方各会場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 胸部X線・血液・尿検査・腹囲測定等 締 2/20(水)必着 申 はがきに①健診名②住所・郵便番号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(重複申し込み不可)※電子申請もできます HP <https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/> 問 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	3/12(火) 9:00~	3/22(金) 13:30~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	3/12(火) 13:10~	3/28(木) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	3/1(金) 13:10~	3/15(金) 13:30~
城東南部保健相談所 〒136-0076南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006	3/1(金) 13:10~	3/15(金) 13:00~

講演会「増えている乳がん あなたは大丈夫？」

乳がんの患者さんはこの30年で5倍に増えています。40~50代の方が一番多いですが、どの年代でも乳がんにはかかります。しかし、乳がんの治療はすずみ、完治の確率も高くなってきました。早期の発見であればなおさらです。乳がんの特徴や治療、乳がん検診、自己検診について、専門医がお話しします。ぜひご参加ください 時 3/6(水)9:30~11:30 場 城東南部保健相談所4階(南砂4-3-10) 入 40人 費 無料 師 明石定子(昭和大学医学部乳腺外科准教授) 申 当日直接会場へ 問 城東南部保健相談所 ☎5606-5001

風の子水泳教室(第1期募集)

ぜん息をもつ児童のための水泳教室を開催します。水泳による体力づくり、病気の特徴や治療薬、生活の工夫について学習します 時 [開講式・健康教室]5/8(水)16:30~17:50 [水泳実技]5/15~7/10(水曜全9回)16:00~18:00 場 深川北スポーツセンター(平野3-2-20) 入 区内在住でぜん息の診断を受けている平成25年度小・中学生とその保護者50組(抽選) 費 無料 内 健康教室はぜん息に関する講演、実技は水泳指導員による実技指導(こどものみ)※健康教室のみの参加も可 師 同愛記念病院小児科医師・水泳指導員 締 2/28(木)必着 申 はがきに①郵便番号・住所②電話番号③参加希望本人と保護者の氏名(ふりがな)④本人の生年月日・年齢・新学年⑤健康教室のみ希望の場合はその旨を記入し、〒135-0016東陽2-1-1保健所健康推進課公害保健係水泳教室担当へ ☎3647-9564、FAX3615-7171

呼吸体操教室(2月)

慢性呼吸器疾患の患者さんにとって、息苦しさは、不快だけでなく、不安や苦しみとなります。息苦しさをやわらげるための呼吸筋ストレッチ体操について学びます。動きやすい服装でお越しください 時 2/28(木)14:00~16:00(受付13:30~) 場 健康センター(保健所)4階会議室(東陽2-1-1) 入 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50人(先着順) 費 無料 内 呼吸筋ストレッチ体操の理論と実技 師 根本伸洋(新葛飾病院理学療法士) 申 当日直接会場へ 問 保健所健康推進課公害保健係 ☎3647-9564



休館・休止

ご不便をおかけします

豊洲文化センター証明書自動交付機 ☎3647-3164(証明係)

2/18(月)~25(月)を休止。豊洲文化センター改修工事のため

有明スポーツセンター ☎3528-0191

3/3(日)午前および午後、多目的室の卓球一般公開を中止。大会開催のため

由官公署

春の火災予防運動

3/1(金)~7(木)は「春の火災予防運動」です。強い風の吹くこの時期は、一旦火災になると大きな火災につながります。家庭内の火の元確認はもちろん、家の周囲を整理整頓し放火されない環境づくりが大切です。また、家具類の転倒・落下・移動防止対策がお済みでない方は、切迫する首都直下型地震や東日本大震災のような巨大地震に備え、家庭内・オフィス内の家具類の転倒・落下・移動防止措置を1日も早く行いましょう 問 深川消防署予防課 ☎3642-0119、城東消防署予防課 ☎3637-0119

緑と潮風のガイドツアー

東京港の海上公園や施設等を、ガイドしながら自転車で巡ります。また、公園内で花植えを楽しめます 時 3/9(土)10:00~13:00※小雨決行、荒天中止 場 辰巳の森海浜公園(辰巳2-1-35) 入 30人(抽選) 費 中学生以上500円※小学生以下無料 内 辰巳の森緑道公園、夢の島緑道公園、新木場緑道公園、若洲公園を自転車で散策し、その役割、歴史、木々の緑や港の風景を楽しめます※詳細は電話またはホームページをご確認ください 締 2/22(金) 申 ファクスに①住所②氏名③年齢④性別⑤電話番号を記入し、東京港埠頭株式会社企画開発課へ※ホームページからも申し込みできます ☎3599-7305 HP <http://www.tptc.co.jp/park/tatuminomori/news/tabid/698/Default.aspx?itemid=1332>

文花中学校夜間学級生徒募集

小・中学校を卒業していない方のために夜間学級を開設しています。15歳以上であれば、年齢・国籍に制限はありません。勉強したい方なら、いつでもどなたでも入学できます。日本語を習得していない方のために日本語学級を開設している学校もあります。授業料は無料です 場 問 文花中学校夜間学級(墨田区文花1-22-7) ☎3617-1562

その他

行政書士による無料相談会

時 2/21(木)13:00~16:00 場 区役所2階区民ホール 費 無料 内 遺言

・相続・遺産分割、株式会社・NPO法人等の法人設立、飲食店・古物商・産廃・建設業他各種営業許可関係、融資、契約書関係 申 当日直接会場へ 問 東京都行政書士会江東支部(辻) ☎3641-6581または区広報広聴課広聴相談係 ☎3647-2364、FAX 3647-9635

東日本大震災で被災された方を対象とした無料税務相談会

時 2/23(土)11:00~19:00(受付18:00まで) 場 アーバンドックらぼーと豊洲サウスポート2階(豊洲2-4-9) 入 東日本大震災により被災した方・避難してきた方 費 無料 内 東京税理士会所属の税理士による被災に関する税金の相談 申 当日直接会場へ 問 東京税理士会 ☎3356-4461

学術研究会(医療・福祉)

医療・福祉に関する研究発表(一般演題発表)のほか、2/23(土)は児童と高齢者をテーマに、それぞれシンポジウムを行います 時 2/23(土)10:00~12:10、2/24(日)10:30~14:40[シンポジウム](児童)2/23(土)13:00~14:30(高齢者)14:40~16:50 場 臨床福祉専門学校(塩浜2-22-10) 入 450人(先着順) 費 無料 内 2/23(土)は一般演題とシンポジウム、2/24(日)は一般演題[シンポジスト]児童:加藤吉和(鎌倉女子大学教授)ほか、高齢者:蟻塚昌克(立正大学教授)ほか 申 当日直接会場へ 問 臨床福祉専門学校 ☎5653-1711

みんなのひろば

バレーボールを通して 夢と感動を! 部員大募集中

見学・無料体験受付中です。集中力・基礎体力が身につきます 時 土・日曜8:30~12:30(17:00)※水曜自由参加 場 東雲小学校(東雲2-4-11)、有明中学校(有明2-10-1)ほか 入 小学生女子 費 入部金2,000円、月会費2,000円 問 東雲ドルフィンズ監督 牛込淳 ☎090-2654-7630

つえ、老人車、寝たきりのコース防止の集まり

時 木曜14:00~15:00 場 東陽福祉会館2階ボランティア活動室(東陽6-2-17) 入 50歳以上の方 費 無料 内 ストレッチ、ヨガ、整体法等をマット上で童謡や唱歌にあわせて行います。体験自由[持ち物]5本指ソックス 申 当日直接会場へ 問 きらく会 星洋子 ☎3649-4100

いつまでもイキイキ!

今日から始める 介護予防 6

寒さに負けず、外に出ましよう!

閉じこもりは要介護のもと

寒さの厳しいこの季節は、こたつに入ってみかんと食べたくてぬくぬくと...などと、つい外出がおっくうになりますよね。しかし、家の中にこもってばかりいると、筋力や認知機能の低下など、心身の衰えにつながりかねません。また、外出時間や歩行時間が短いと、要介護状態になりやすいという調査結果もあります。積極的に外に出て、いきいきとした生活を送りましょう。

④人と接してたくさん話そう。人とのつきあいがあるほうが、自立度が保たれます。話は、聞く・理解する・判断するなど、多くの要素を含んでおり、認知症予防にも効果があると考えられています。

⑤地域・趣味活動に参加しよう。ボランティア活動などで、これまでの人生で得た知識や経験を誰かのために役立ててみませんか。新しい趣味にチャレンジすると刺激になり、仲間との出会いもあります。

福祉会館、老人福祉センター(ふれあいセンター)、グランチャ東雲などに、各種教室やサークルの情報があります。※日常生活について指導を受けている方、心身の状態に不安がある方は、担当医師にご相談ください

問 高齢者支援課地域福祉係 ☎(3647)9468

閉じこもり予防 5 POINT

閉じこもり予防には、次の5点が有効です。基本的なこれらの活動を行い、元気な日々を送りましょう。

①規則正しい生活リズム

1日3回の食事、就寝・起床時間など、生活リズムを整えることが健康の基本です。

②1日30分以上の活動

できれば毎日、外を歩きましょう。家事、買い物、友人と会うなど、目的を持った外出はさらに効果的です。

③積極的に家事を行う

食事の献立を考えながら行う買い物、手順を工夫しながら行う掃除・洗濯などは、体と頭を同時に活性化します。



「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します。内容については直接申・問までお問い合わせください。

読み終わった区報は古紙回収へ

ご家庭・事業所等で配布が必要ない場合や、配布部数の変更を希望される場合は、全戸配布コールセンター(平日および配布日の9:00~19:00) ☎3950-3070へ

こうとう区報は発行日から3日かけて郵便ポストへお届けしています