

講座・催しもの つづき

児童会館 スポーツ吹き矢、ベビーマッサージ

1. スポーツ吹き矢

健康にも良い正しい呼吸法で吹き矢を楽しみましょう 時 3/16(土) 14:00~15:30 場 児童会館体育室(住吉1-9-8) 人 5歳~中学生50人(未就学児は要保護者同伴)※保護者の方も一緒に 費 無料 師 鈴木孝枝(日本スポーツ吹き矢協会上級指導員) 申 当日直接会場へ

2. ベビーマッサージ

時 3/24(日) ①10:00~10:40 ②11:00~11:40 場 児童会館3階育成室(住吉1-9-8) 人 区内在住で歩き始める前までの0歳児と母親各回12組(抽選、結果は3/22(金)に連絡)※お父さんも一緒に! 費 無料[持ち物]バスタオル・飲み物 師 土手浩恵 編 3/21(木) 18:00 申 児童会館に電話または窓口で ☎3633-6911

初心者テニス教室

時 4/6~27の土曜(全4回) 13:00~16:00(予備日5/4) ※1レッスン90分の二部制 場 豊住庭球場(東陽6-1-13) 人 区内在住・在勤の中学生以上で全日参加できる初心者の方64人(抽選) 費 2,400円[持ち物]テニスシューズ・ラケット・飲み物・タオルなど※ラケット貸与可 師 江東区テニス連盟 編 3/26(火) 必着 申 往復はがきに①教室名②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤テニス歴⑥レンタルラケットの要不要⑦区内在勤の方は勤務先を記入し、〒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

フリークライミング安全講習会

安全にクライミングを楽しんでいただくための講習会です。講習を修了すると、個人で利用できるフリークライミング一般公開に参加できます 時 4/9(火)・24(水)・5/14(火)・22(水) いずれか1日 19:00~20:30 場 深川スポーツセンター 人 中学生を除く15歳以上の方、各回6人(区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選) 費 3,000円 編 3/22(金) 必着 申 往復はがき(1人1枚)に①クライミング安全講習会②希望日(第4希望まで記入)③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥性別⑦電話番号⑧区外在住で区内在勤・在学の方は勤務先(学校)名・所在地を記入し、〒135-0044越中島1-2-18深川スポーツセンターへ ☎3820-5881

朗読ボランティア養成講習会

地域で活躍する朗読ボランティアを養成する講習会(初心者対象)です 時 5/8~7/10(水曜全10回) 10:00~12:00 場 高齢者総合福祉センター 人 区内在住で、終了後ボランティア活動のできる方20人(抽選) 費 2,000円(受講料) 内 発声・発音・アクセント・朗読実習等 編 3/22(金) 必着 申 往復はがきに①講習会名②氏名(ふりがな)③郵便番号・住所④電話番号⑤年齢⑥性別⑦受講理由を記入し、〒135-0016東陽6-2-17高齢者総合福祉センター内江東ボランティア・センターへ ☎3645-4087

保 健

呼吸体操教室

慢性呼吸器疾患の方のための教室です。うたや音楽を通して、息苦しさを和らげる呼吸法を学びます 時 3/28(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) 人 区内在住で、気管支ぜん息・肺気しゅ・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 音楽療法と呼吸法 師 三宅聖子(ミュージックasパレット代表理事) 申 当日直接会場へ 問 保健所健康推進課公害保健係 ☎3647-9564

生活習慣病予防健診(4月分)

時 場 下表のとおり 人 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 編 3/21(木) 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

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	4/9(火) 9:00~	4/26(金) 13:30~
深川保健相談所 〒135-0021 白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	4/3(水) 13:10~	4/16(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051 枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	4/5(金) 13:10~	4/19(金) 13:30~

城東南部保健相談所は5月に実施予定

TO-KO TO-KO
こうとうトコトコ日和(びより)2013春



この表紙が自印です

地域の魅力を味わえるまちあるきガイドツアー一紹介のほか、3~5月の区内イベント情報など江東区をトコトコめぐりたくなる情報が満載です。今年の春も下町・江東は観光イベントがめじろ押し!ぜひお問い合わせのうえお越しください [配布場所] こうとう情報ステーション(区役所2階)、文化観光課(区役所4階33番)、各出張所、各文化センター、区内宿泊施設等 問 文化観光課観光推進係 ☎3647-3312

各保健相談所管理係

休館・休止

東陽子ども家庭支援センター

☎3647-4408(子育て支援係) 3/22(金)~31(日)を休館。大規模改修終了に伴う移転のため※4/1(月)から東陽3-1-2(東陽区民館3階)に開設します。

教育センター証明書自動交付機

☎3647-3164(証明係) 3/26(火)を休止。東陽区民館改修工事終了に伴う交付機移設作業のため※今後は東陽区民館に設置

官 公 署

備蓄用2リットル入り「東京水」

限定販売中 都民の皆さんに水道水でのくみ置きをPRするため、高度浄水処理した2リットル入りペットボトル「東京水」6本入りを限定販売中です [セット内容] 2リットル入りペットボトル6本、給水袋(6リットル用)、都内応急給水拠点一覧、ホイッスル [価格] 1セット1,200円(配送料・税込み) [販売数] 5000セット 編 3/22(金) ※販売数に達ししだい終了 申 有限会社バム ☎048-222-8130(平日9:00~17:00)、FAX048-222-8131 HP <http://tokyosui.jp/> 問 東京都水道局広報サービス課 ☎5320-6326

その他

行政書士による無料相談会

時 3/21(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

江東病院 公開健康セミナー

時 内 下表のとおり ※各回とも開始30分前 場 江東病院本館2階北側待合室(大島6-8-5) 人 50人(先着順) 費 無料 申 当日直接会場へ 問 江東病院医療連携室 ☎3685-2166、FAX3685-2766

日時	内容	講師
3/23(土) 13:30	最近の外科手術: 腹腔鏡下手術について	佐藤 篤(外科医師)
4/11(木) 16:00	放射線被ばくについて	村田修一(放射線科技師)
4/27(土) 13:30	感染対策	渡部江津子(看護師)

講演会「同行援護の上手な使い方」

時 3/18(月) 13:30~15:30 場 総合区民センターレクホール(大島4-5-1) 人 視覚障害者、ガイドヘルパー、興味のある方250人(先着順) 費 無料 内 視覚障害者の立場から同行援護の上手な使い方について 師 鈴木孝幸(日本盲人会連合副会長) [主催] 江東区視覚障害者福祉協会 申 当日直接会場へ 問 江東区視覚障害者福祉協会会長(山本) ☎5628-7184

銘木感謝デー

銘木の展示会場を公開! 時 3/20(水・祝) 10:00~14:00 場 東京銘木市場(新木場2-1-6) 人 どなたでも 費 無料 内 東京銘木協同組合創立65周年を記念し、展示会場を開放するほか、銘木端材の無料配布、小物の販売、こども向け「木の粘土工作」、銘木小物が当たる抽選会 [後援] 江東区 申 当日直接会場へ 問 東京銘木協同組合 ☎3521-6262

多くの方が効果を実感 実際には「多くの人に『きれいですね』と声をもらった」 「すぐ近くに緑がで嬉しい」などの声が寄せられるなど、多くの人が緑化を通じて近所コミュニケーション向上や、近所の方の散歩の際な

屋上・壁面緑化は室内外とも温度上昇を緩和 また、最近増加してきた屋上や壁面の緑化は、夏季の外気上昇を抑制するとともに、建物への輻射熱を防いでくれます。加えて建物内部も、緑の蒸散効果で表面温度が低減するので温度上昇が緩和されるなど、地球温暖化対策に効果があります。



☎(3647)9426



温暖化・防火防災に効果的な緑化

生垣緑化は地震・火災に効果的

どの憩いの場としても活用されています。

助成制度の活用

このように効果的な生垣緑化、屋上・壁面緑化について区では工事費の一部を助成(条件あり)していますので、興味を持たれた方はぜひご相談ください。みんなで一緒に緑の中の都市「CITY IN THE GREEN(CITY GREEN)」を実現し、環境にやさしいまちづくりを目指しましょう。 問 水辺と緑の課計画調整担当 ☎(3647)9426