

凡例 時日時 場所 集 人 対象・定員 費用 内容 師講師 保一時保育 締締切日 申申込 問問合先 HPホームページ Eメール

お知らせ

特別区立幼稚園教員採用候補者の募集

[職種] 教員(幼稚園) [勤務地] 特別区の区立幼稚園(大田区は全園廃止のため採用はありません) [資格] 幼稚園教諭普通免許状を有する方または平成26年4/1までに取得見込みで昭和54年4/2以降に生まれた方 [選考案内(申込書)の配布場所] 指導室(区役所6階4番)および東京区政会館17階 [第1次選考(筆記試験)] 7/7(日) [申] 申込書を〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1東京区政会館17階特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当へ郵送(5/1(水)消印有効)または持参(5/7(火)・8(水)のみ) ☎5210-9751 [HP] <http://www.tokyo23city.or.jp>

特別区立幼稚園臨時的任用教員(産育休補助教員登録者)の募集

[職種] 妊娠出産休暇・育児休業中の教員に対する臨時的任用教員 [勤務地] 特別区の区立幼稚園(大田区は全園廃止のため採用はありません) [資格] 幼稚園教諭普通免許状を現に有し、国公立幼稚園の正規任用教員(特別区の区立幼稚園臨時的任用教員は含むが非常勤講師は含まない)として1年以上の経験があり、昭和

28年4/2以降に生まれた方 [選考] 書類選考および面接 [募集案内配布場所] 特別区の各教育委員会事務局および東京区政会館 [申] 本人が6/3(月)・4(火)に所定の書類(募集案内参照)を千代田区飯田橋3-5-1東京区政会館17階特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当へ持参 ☎5210-9458 [HP] <http://www.tokyo23city.or.jp>

ホテル、学校、店舗併用共同住宅など特殊建築物は定期報告を

不特定多数の人が利用する建築物(特殊建築物等)は、地震や火災などが発生した場合、大きな災害につながる可能性があるため、専門技術者の調査と結果報告が義務づけられています。今年度の対象物件の所有者・管理者の方には、4月下旬に調査書等を送付しますので、調査結果を報告してください。対象となる建築物や規模(面積・階数等)、報告時期についてはお問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください [問] 建築課監察係 ☎3647-9754、建築課設備係 ☎3647-9749

地域の力で子育てをサポート 利用会員・協力会員募集

ファミリー・サポート事業は、地域で育児の手助けができる方(協力会員)が育児の手助けが必要な方(利用会員)を援助する活動です [活動内

高齢者家族介護教室(無料・申込順・4/16(火)から各施設に電話)

介護に役立つ知識や技術を学びます。介護を行っている方など、どなたでも参加できます。

日時	施設名(会場)	対象	内容
5/10(金) 13:30~15:00	深川愛の園高齢者在宅サービスセンター(冬木16-7) ☎3641-1962	20人	口腔ケアの方法や口腔内に多い疾患などについて、歯科医師が説明します。
5/11(土) 14:00~15:30	江東ホーム高齢者在宅サービスセンター(東陽2-1-2) ☎3647-5081	20人	口腔ケアの方法や口腔内に多い疾患などについて、歯科医師が説明します [問] 浅野和久(浅野歯科医院)
5/11(土) 14:00~16:00	大島高齢者在宅サービスセンター(大島6-14-4-103) ☎3638-4511	20人	腰痛予防や健康維持のための体操をします。一緒に体を動かして、リフレッシュしませんか。
5/11(土) 13:30~15:00	三井陽光苑高齢者在宅サービスセンター(新砂3-3-37) ☎5653-1732	20人	笑顔になれるハンドマッサージと、災害時にも役立つ足浴の方法を学びませんか。
5/18(土) 14:00~15:30	あそか園高齢者在宅サービスセンター(住吉1-17-11) ☎3632-3615	20人	車いすやベッドなど、最新の福祉用具は進化しています。上手に取り入れて、介護の負担を軽くしましょう。
5/18(土) 14:00~15:30	らん花園高齢者在宅サービスセンター(塩浜2-7-2) ☎5617-6060	20人	頭から癒しを…頭皮マッサージと、ベッドで行う洗髪方法を学びませんか。
5/18(土) 14:00~15:30	東雲芳香苑高齢者在宅サービスセンター(東雲2-2-29) ☎3527-7166	20人	自宅でも簡単に続けることができる腰痛予防体操を、理学療法士が実技をまじえて説明します。
5/18(土) 14:00~15:30	北砂ホーム高齢者在宅サービスセンター(北砂6-20-30) ☎5606-1731	20人	おむつのあて方、トイレでの排泄介助の方法について、介護福祉士が実技をまじえて説明します。
5/25(土) 13:30~15:30	南砂高齢者在宅サービスセンター(南砂2-3-5-102) ☎3615-1081	20人	自分の生活動作を再確認。手軽にできるストレッチ&筋トレのポイントを身につけましょう。

江東区文化センター内に「サブ・レクホール」を新設 8~11月分の施設利用受付・抽選会を実施 5/1(水)

江東区文化センター2階レストラン跡を「サブ・レクホール」として改修し、貸し出します(有料) [施設概要] 音響設備を設置し、床を板張りにするので、ダンス、カラオケ、小編成のアンサンブルの練習など、多目的に利用できます [貸出開始日]

8/1(木) [利用受付・抽選会] 5/1(水) ※8~11月分をまとめて実施 ※料金等の詳細は4/10発行のカルチャーナビKOTO4月号に掲載 [抽選会場] 森下文化センター(森下3-12-17) ※江東区文化センター改修中のため [問] 江東区文化センター ☎3846-6601

容] 協力会員の自宅を利用しての一時的預かり、保育園・幼稚園等への送迎、その後の預かり [活動時間] 7:00~22:00(協力可能な時間内で実施) [謝礼金] 活動時間・曜日等により1時間800円または1,000円

1. 利用会員登録説明会(要予約) [時] 4/25(木)・5/23(木)・6/8(土) 10:00~、5/9(木) 14:00~(毎月2回開催) ※いずれか1日に参加 [入] 生後57日~小学3年生のお子さんの保護者
2. 協力会員登録講習会(要予約) [時] 5/16(木) 13:30~16:40、5/17(金) 9:30~12:00 ※両日参加 [入] ボランティア活動に理解のある成人の方 ※いずれも [場] 高齢者総合福祉センター研修室(東陽6-2-17) [申] 電話でファミリー・サポート・センター事務局(江東区社会福祉協議会内) ☎5683-1573

「あんしん江東」法律専門相談(予約制)

[時] 火曜14:00~16:00 [場] 高齢者総合福祉センター(東陽6-2-17) [費] 無料 [内] 福祉サービスに関するトラブルや疑問、遺言や遺産相続手続き、成年後見制度等の個別相談 [申] 電話で「あんしん江東」 ☎3647-1710

私道整備助成制度を改定

私道整備の助成にあたり、より多くの私道整備を進めるため、見直しを行いました。主な見直し内容は、助成限度額(600万円)の設定や、新設後、20年以上の私道を助成対象としたことなどで [問] 道路課工務係 ☎3647-9664

講座・催しもの

モダン館 おきがる講座・「こうとうのまち百景」原画展

1. おきがる講座アンコール [時] 4/23(火) 14:00~15:30 [入] どなたでも40人(先着順) [費] 500円(ドリ

ング代込み) [内] 門前仲町の地名の由来

2. 「こうとうのまち百景」原画展

吉村勲二さんが描いた区内の風景原画を展示します [時] 4/26(金)~5/6(月・祝) [入] どなたでも [費] 無料 ※いずれも [申] 当日直接会場へ [場] 深川東京モダン館(門前仲町1-19-15) ☎5639-1776 [HP] <http://www.fukagawatokyo.com/>

深川江戸資料館 江戸庶民の年中行事再現「端午の節句」

端午の節句は、こどもの成長を願う年中行事として庶民に親しまれてきました。また、江戸幕府が定めた五節句の一つに数えられたため、こどもだけでなく、諸侯が登城して將軍にあいさつをする大切な日になりました。江戸の人びとは、鯉のぼりや軒先の菖蒲菖草、柏餅のお供えなどで祝いました。深川江戸資料館の常設展示室では、当時の資料をもとに「端午の節句飾り」を再現します。 [時] 4/23(火)~5/12(日) [入] どなたでも [費] 大人400円、小中学生50円(観覧料) ※小中学生は保護者同伴 [申] 当日直接会場へ [場] 深川江戸資料館(白河1-3-28) ☎3630-8625

中川船番所資料館 釣具展示 春の展示替え~溪流竿展~

溪流釣りに使用する江戸和竿や地方の和竿(加賀竿・京竿)など貴重な釣具を展示します [時] 4/24(水)~6/2(日) 9:30~17:00(入館は16:30まで ※月曜休館) [費] 大人200円、小・中学生50円(観覧料) [申] 当日直接会場へ [場] 中川船番所資料館(大島9-1-15) ☎3636-9091



ストレス解消には10分間のウォーキングが効果的
ストレスを感じる方は、次

【JUNG体温計】
<https://fishbowindex.jp/koto/>
ある「こころの体温計」では、ストレス度や落ち込み度がチェックできますのでぜひ自己診断してみてください。

食事をバランスよく食べている
→ yes 2点 no 1点
朝食をあまり(全く)食べない時がある
→ yes 2点 no 2点
定期的に運動をしている
→ yes 1点 no 2点
生活リズムが崩れ勝ち(夜更かしなど)
→ yes 2点 no 2点
自分の趣味の時間を持っている
→ yes 1点 no 2点
yes()点 no()点

【江東区(担当地域保健相談所)】
精神保健相談(予約制)
○城東 ☎3637-6521
○深川 ☎3641-1181
○深川南部 ☎5632-2291
○城東南部 ☎5606-5001
【東京都のこころの相談窓口】
・東京都立精神保健福祉センター(こころの健康相談) (月)~(金) 9:00~17:00 ☎3842-0946
●夜間こころの電話相談(17:00~22:00(受付21:30)) ☎5155-5028

また、1人で重荷を背負いこまないためにも、愚痴を話せる家族や友人など、相談相手を見つけてみましょう。それでも気分が沈む、眠れないなど、自分で解決できない症状が長く続く場合は心の黄色信号です。左記など専門機関や専門医への相談も大切です。
[問] 健康推進課健康事業推進係 ☎(3647)5889

状況が良ならない時は相談
計点を確認してください。
新年度、職場や学校などで新たな環境に置かれた方は、毎日緊張の連続だと思っても、あなただけではありません。この時期は、五月病という言葉があるほど、誰もがストレスを感じるものです。ストレスに打ち勝つためには、自分の状態を把握することが大事です。まずは左表で毎日のバランス確認をしてみましょう。yesとnoの合計点を確認してください。