

凡例  
時日時  
場所  
集合  
対象・定員  
費用  
内容  
講師  
保一時保育  
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

## 下町4区合同職員採用説明会(Ⅲ類・経験者)

特別区職員(Ⅲ類・経験者)採用試験受験予定者を対象に、4区(江東区、墨田区、足立区、葛飾区)合同で採用説明会を開催します。区ごとにブースを設け、1回約45分の説明を行います。各区の魅力を感じ取り、希望区決定の参考にしてください。クールビズを踏まえ、涼しい服装でお越しください。詳細は区ホームページをご覧ください  
時 6/16(日)Ⅲ類:10:00~12:15、経験者:13:30~15:45 場 すみだ産業会館(墨田区江東橋3-9-10墨田区・丸井共同開発ビル9階) 特別区職員採用試験(Ⅲ類・経験者)を受験希望の方 申 当日直接会場へ 問 職員課人事係 ☎3647-5481

## 区立保育園アルバイト(保育士補助)募集

[期間]7月中旬~9月中旬 人 18歳以上の健康な方[勤務場所]区立保育園 [賃金]時給930円~※交通費補助あり。登録は随時受け付けています 内 保育士等の補助業務 問 保育課 保育係 ☎3647-9094

## 環境審議会 傍聴できます

時 6/25(火)10:00~ 場 区役所隣

防災センター6階第61会議室 人 10人(区民の方を優先し抽選) 申 当日9:45までに直接会場へ 問 温暖化対策課環境調整係 ☎3647-6124

## 高齢者の生活実態等に関する調査業務受託者募集

高齢者の生活実態等に関する調査の委託候補者選定を行うため、事業者を募集します。募集要項等は区ホームページから入手できます[応募資格]都内または近県(千葉県・埼玉県・神奈川県)に事業所を有し、過去3年間に、国または地方自治体が実施した老人福祉計画および介護保険事業計画関係の調査業務または計画策定業務を受託した実績のある法人 締 6/27(木)17:00まで 申 募集要項で定める必要書類を区役所福祉課施設整備支援係(3階2番)へ持参[事業者説明会]募集に先立ち説明会を実施します。出席は任意で応募の条件ではありませんが、なるべくご参加ください 時 6/17(月)10:00 場 区役所隣防災センター2階21会議室 申 6/14(金)までに連絡のうえ直接会場へ 問 福祉課施設整備支援係 ☎3647-4331、FAX3647-9186

## 文化センター等の施設抽選方法変更に伴う事前説明会

時 7/2(火)、8/1(木)各日10:00からの施設抽選会(1時間程度)終了後、実施※抽選会を行わない砂町文化セ

ンターのみ10:00~ 場 各文化センター、総合区民センター(大島4-5-1)、ティアラこうとう(住吉2-28-36)、深川江戸資料館(白河1-3-28) 申 当日直接会場へ 問 (公財)江東区文化コミュニティ財団管理課 ☎3644-8119

## こうとうTO-KOTO-KO(トコトコ)日和 2013夏 配布中!

地域の魅力を味わえるまちあるきガイドツアー紹介のほか、6~8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。今年の夏も下町・江東は観光イベントがめじろ押し!ぜひお越しください[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)、江東区観光協会(東陽4-5-18)、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

## 講座・催しもの

### 深川東京モダン館 おきがる講座・圓橋の会

1.おきがる講座  
コーヒーやお茶を飲みながら歴史を学ぶ講座です 時 6/28(金)14:00~15:30 人 40人(先着順) 費 500円(ドリンク代込み) 内 Salon de モダン「世界史を学び直そう~[民族]とは何か」

2.圓橋の会  
江戸深川の情緒そのままに...[深川の師匠]三遊亭圓橋こだわりの落語会です 時 6/29(土)15:00~(開場14:30) 人 10人(申込順) 費 前売2,000円、当日2,500円 内 「半七捕物帳」その十九「半七先生」前回の続き[出演]三遊亭圓橋・橘也 ※いずれも 場 深川東京モダン館(門前仲町1-19-15) 申 1は当日直接会場へ、2は6/15(土)から電話で深川東京モダン館 ☎5639-1776 HP http://www.fukagawatokyo.com/

### こどもパソコン教室「名刺を作ろう」

時 6/30(日)13:00~15:00 場 青少年センター2階ロビー 人 区内在住・在学の小学生14人(抽選)※保護者も参加できます 費 無料 締 6/20(木)必着 申 はがきまたはファクスに①講座名②本人の氏名(ふりがな)※保護者も参加する場合は保護者氏名(ふりがな)も③住所④電話番号⑤

学年を記入し、〒136-0071亀戸7-41-16青少年センターへ ☎3681-7334、FAX3681-8732

## 児童会館 パパ・ママも楽しいキッズヨガ、とび箱に挑戦

1.大作戦「パパ・ママも楽しいキッズヨガ」  
時 6/29(土)10:00~11:00 人 区内在住の3~5歳児と保護者25組(抽選、結果は6/21(金)連絡) 内 動物や野菜に変身しながら全身ストレッチ 師 山口紀子[持ち物]汗拭きタオル・飲み物・バスタオル  
2.スポーツタイム「とび箱に挑戦」  
時 7/6(土)15:00~16:30 人 区内在住の5歳児~小学生20人(抽選、結果は6/22(土)連絡)※幼児は保護者同伴 内 より高く美しく跳ぶためのワンポイントアドバイス 師 加藤正樹[持ち物]体操服・上履き・靴下・汗拭きタオル・飲み物 ※いずれも 場 児童会館(住吉1-9-8) 費 無料 締 6/20(木) 申 児童会館に電話または窓口で ☎3633-6911

## 小学生短期集中水泳教室

時 7/23(火)~26(金)、29(月)~31(水)(全7回)14:00~15:00 場 深川北スポーツセンター 人 区内在住・在学中でクロールが25m泳げない小学1~6年生35人(抽選) 費 3,850円 内 短期に集中して泳法をお教えします[持ち物]水着、ゴーグル、バスタオル(水泳帽子はセンターで貸出) 締 6/25(火)必着 申 往復はがき(1人1枚※兄弟の場合のみ1枚で複数人記載可)に①教室名②氏名(ふりがな)・性別③生年月日・年齢④小学校・学年⑤郵便番号・住所⑥電話番号⑦保護者氏名⑧緊急連絡先を記入し、〒135-0023平野3-2-20深川北スポーツセンターへ郵送または窓口(返信用はがき1枚持参)で ☎3820-8730

## 深川北スポーツセンター 夏の特別ヨガ教室

時 内 下表のとおり 場 深川北スポーツセンター 費 2,750円 締 6/25(火)必着 申 往復はがきに①教室名②受講者氏名・ふりがな③年齢・性別④住所⑤電話番号を記入し、〒135-0023平野3-2-20深川北スポーツセンターへ ☎3820-8730

教室名	期間	対象	内容
パワー・ヨガ	7/23~8/27(7/30を除く火曜全5回)19:20~20:50	15歳以上の方(中学生を除く)25人(抽選)	新陳代謝を上げ、体を動かしリフレッシュ
リラクセス・ヨガ	7/25~8/29(8/1を除く木曜全5回)19:20~20:50	中学生を除く)25人(抽選)	ヨガでリラックスして明日への英気を養う

## 高齢者家族介護教室(無料・申込順・6/17(月)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
7/6(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	口腔ケアの重要性を、実技をまじえて、歯科医師が説明します 師 長谷川義道(三井記念病院)
7/17(水)13:30~15:30	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	車椅子に乗ったり押ししたりして外を歩いてみませんか。最新の福祉用具の紹介、使い方の説明をします。
7/20(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	知っているようで知らない介護保険制度について、現役のケアマネジャーがわかりやすく説明します。
7/20(土)14:00~15:30	東雲芳苑高齢者在宅サービスセンター(東雲2-2-29) ☎3527-7166	20人	残存機能について理解し、介護する人もされる人も負担のかからない介護方法を学びませぬか。
7/20(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	食事介助、口腔体操について、資料や実技をまじえながら、介護福祉士が説明します。
7/27(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	夏を乗り切るための脱水対策と効果的な水分補給について、管理栄養士が説明します。
7/27(土)14:00~15:30	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	悪質商法の手口、被害発見のポイントや対応について、全国消費生活相談協会の講師が説明します。
7/27(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	高齢者のための相談窓口の紹介や、老後の安心のために知っておくと便利な情報などをわかりやすく説明します。
7/29(月)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	高齢者の食事と栄養について、管理栄養士が簡単にできる調理の実演や試食をまじえながら説明します。

生活習慣を改善して歯周病をブロッック  
歯周病は、痛みなどの自覚症状がほとんどなく、気づいた時には重症化していることが少なくありません。  
歯周病を予防するためには、原因となる歯垢を歯みがきや補助具を使って除去し口の中を清潔に保つ喫煙など、悪影響を及ぼす

からだの健康は歯と口の健康から  
体全体に悪影響を及ぼす怖い存在「歯周病」  
歯を失う主な原因は「むし歯」と「歯周病」ですが、歯を失うと食物をうまく噛み砕けず、胃腸障害や栄養障害が起りやすくなります。  
とりわけ歯周病は、心血管系疾患、呼吸器感染症、早産、低体重児出産、骨粗鬆症など、さまざまな全身疾患と関連性があるといわれています。  
また、糖尿病の6番目の合併症といわれ、糖尿病が歯周病を引き起こすことは知られていますが、歯周病を改善することで糖尿病の状態もよくなるという事例も報告されています。さらに最近ではメタボリックシンドロームとの関連性も指摘されています。  
歯周病予防は歯のためだけでなく、あなたの自身の健康を守るために必要なのです。

応援しています! 歯と口の健康づくり  
おとなの歯科検診に関する問い合わせ 健康推進課健康事業推進係 ☎3647-5889  
歯と口の健康づくりのご相談  
城東保健相談所 ☎3637-6521  
城東南部保健相談所 ☎5606-5001  
深川保健相談所 ☎3641-1181  
深川南部保健相談所 ☎5632-2291

5年に1度のチャンス  
江東区では「おとなの歯科検診」を無料で実施します。対象の方には6月20日(木)までに案内を送付します。ぜひお役立てください。

チェックポイント

- 歯肉の色が赤い
- 歯肉が腫れる
- 歯肉から出血する
- 口の中が粘つく
- 歯石が付いている
- 口臭が気になる
- 歯が浮いた感じがする
- 噛むと痛い
- 歯肉から膿が出る
- 歯がぐらぐらする

また、普段から「かかりつけ歯科医」をもち、定期的な歯科検診により自分の歯や歯肉の状態を確認すると同時に歯みがきなどケアのアドバイスを受けることも大切です。