

講座・催しもの つづき

みんなde学ぼう着衣泳

時 7/7(日) 15:00~17:00 場 東砂スポーツセンター地下1階プール(東砂4-24-1) 入 おおむね5歳以上の方50人(申込順) ※小学3年生以下の方は保護者(18歳以上)同伴必須(保護者1人につき3人まで参加可)、4~6年生は2人以上で参加の場合保護者同伴不要。区内在住・在勤・在学優先 費 無料 内 身近な物を使った着衣水泳を行い、溺れた時の対処法や救助法を体験 [持ち物] 水着、水泳帽、バスタオル、長そで、長ズボン(洗濯してあるもの)、靴(汚れていないもの)、空の2ℓペットボトル 申 6/16(日)9:00から東砂スポーツセンターに電話または窓口で ☎5606-3171

楽に走るためのランニング教室

楽しく走れるコツの習得や足に合ったランニングシューズの選び方、ウェアの着こなしもご紹介します 時 6/28(金) 19:30~21:00 ※受付開始19:00 場 夢の島競技場 入 18歳以上のランニング愛好家50人(抽選) 費 500円 [持ち物] 愛用シューズ、ウェア、飲み物 師 牧野仁(JAPANマラソークラブ) 申 6/21(金)必着 申 往復はがきに①講座名②氏名③年齢④住所⑤電話番号を記入し、〒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



城東ふれあいセンター(老人福祉センター)「男の体操教室」

健康増進のための男性限定コースです 時 7/6~27の土曜(全4回) 10:00~11:30 場 城東ふれあいセンター(北砂4-20-12) 入 区内在住で60歳以上の方60人(抽選) 費 無料 申 はがき(未登録の方は健康保険証等も)を持参し、6/17(月)~21(金)9:00~17:00(最終日は16:00)に城東ふれあいセンター窓口で ☎3640-8651

ITパークこうとう「パソコン教室(7月分)」受講者募集

時 7月分 ※詳細はホームページ (HP http://www.k-net.koto.tokyo.jp/k_net/it_park/または<http://www.city.koto.lg.jp/seikatsu/sangyo/>) 場 ITパークこうとう(亀戸2-19-1カメラアプラザ9階) 入 区内中小企業の方(余裕があれば一般区民の方も可)各回12人 費 無料(テキスト代は実費) 申 [区内中小企業事業者・従業員の方]6/15(土)9:00からITパークこうとうに電話または窓口で。ファクス・メールでの受付は同日10:00から [区民の方(定員に余裕がある場合)]6/22(土)9:00からITパークこうとうに電話または窓口で。ファクス・メールでの受付は同日10:00から ※いずれもITパークこうとう窓口またはK-NETホームページにある申込用紙に「受講したい講座名(2講座まで)」等必要事項を記入(メールの場合は件名に「パソコン教室受講希望」と記載)し、申し込んでください 申 ITパークこうとう(日・月・火曜午前・木曜午前・祝日休館) ☎5626-0025・FAX 3636-2641 [e] admin@k-net.koto.tokyo.jp

こうとう記録映画鑑賞会

東京都広報映画から「東京1967年」(昭和42年)、「ゴミゴミ」(昭和49年都清掃局)を上映します 時 6/

23(日)14:00~15:00 ※13:00~15:00は資料閲覧学習室が利用できません 入 20人(先着順) 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

カナルこうとう「長岡花火大会ツアー」

時 8/3(土)~4(日) 集 9:45江東区役所 入 区民の方15人(抽選) 費 4人以上での参加は1人29,000円、1人での参加は1人33,000円、3人での参加は1人32,000円(バス代・宿泊費、昼食代・花火観覧料・保険料等) 内 初日は観覧席で花火大会鑑賞後湯沢グランドホテルで宿泊、翌日は夢見屋味里で買物、塩沢で昼食、16:30ごろ区役所着 申 6/21(金) 申 電話でカナルこうとう ☎3699-5101(9:00~17:00、日・月曜定休)



障害者支援ボランティア養成講座

時 内 下表のとおり 場 高齢者総合福祉センター3階研修室(東陽6-2-17)ほか 入 区内在住、在勤、在学で障害者支援に関心のある18歳以上の方20人(申込順) 費 無料 申 6/28(金) 申 6/17(月)から江東ボランティア・センターへ電話または窓口で ☎3645-4087

日時	内容
7/5(金) 14:00~16:00	ボランティア入門
7/11(木) 14:00~16:00	精神障害者福祉論①
7/18(木) 14:00~16:00	精神障害者福祉論②
7/25(木) 13:30~16:30	身体・知的障害者福祉論

障害者福祉センター「高次脳機能障害者と音楽の集い」

時 6/29(土)13:30~15:30 場 障害者福祉センター3階会議室(扇橋3-7-2) 入 高次脳機能障害者・病気で事故で脳に損傷を受けた方(ご家族・付添の方も含む)・関心のある方40人(申込順) 費 無料 内 ①高次脳機能障害者当事者の体験談②家族会による相談③音楽会「夏を歌おう♪オカリナと大きな声で」 申 6/25(火)必着 申 6/15(土)から電話、窓口またはファクスに行事名・住所・氏名・年齢・電話(ファクス)番号・(障害者手帳をお持ちの方は障害名・障害の等級)を記入し、障害者福祉センターへ ☎3699-0316、FAX 3647-4918

保健

呼吸体操教室(6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 6/20(木)14:00~16:00(受付13:30~) ※定例日が変更になっています。ご注意ください 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 申 保健所健康推進

課公害保健係 ☎3647-9564

生活習慣病予防健診(7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 申 6/20(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/>) 申 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	7/9(火) 9:00~	7/26(金) 13:30~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	7/3(水) 13:10~	7/16(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川1-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	7/5(金) 13:10~	7/19(金) 13:30~
城東南部保健相談所 〒136-0076南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006	7/5(金) 13:10~	7/19(金) 13:00~

風の子水泳教室(第2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 [開講式・健康教室] 時 9/4(水)16:30~17:50 場 総合区民センター(大島4-5-1) [水泳実技] 時 9/11~11/6(水曜全9回)16:00~18:00 場 亀戸スポーツセンター(亀戸8-22-1) 入 区内在住でぜん息の診断を受けている小・中学生とその保護者50組(抽選) 費 無料 内 健康教室(ぜん息に関する講演)、水泳指導員による水泳実技指導 師 同愛記念病院小児科医師・水泳指導員 申 6/28(金)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・学年⑤健康教室のみ希望の場合はその旨を記載し、〒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

休館・休止

スポーツ会館 ☎3649-1701

6/29(土)全日、大体育室・小体育室の一般公開(バスケットボール・バドミントン・バレーボール・卓球)を中止。大会開催のため。7/23(火)~8/5(月)弓道場および会議室の利用を中止。空調設備工事のため 東砂スポーツセンター ☎5606-3171

7/7(日)14:45~9(火)14:00、プールの一般公開を休止。催し物と換水のため

曲官公署

区内18駅で防犯ブザーを無償貸し出し

深川・城東・東京湾岸警察署では、痴漢等の被害防止対策のため、鉄道事業者等の協力を得て6/3(月)から区内の駅で防犯ブザーの無償貸し出しを開始しました。痴漢等の被害防止のため、ご利用ください [貸し出し駅(18駅)] 東京メトロ:南砂町・東陽町・木場・門前仲町・清澄白河・住吉・豊洲・辰巳・新木場、都営地下鉄:門前仲町・清澄白河・森下・住

吉・西大島・大島・東大島、ゆりかもめ:豊洲、りんかい線:東雲 ※貸し出し状況によりお貸しできない場合もあります 申 深川警察署防犯係 ☎3641-0110

不動産公売を実施

東京都で行う不動産公売についてお知らせします [公売財産] 北砂4-12-13(北砂4-1481-2(地番))の2階建家屋(1階31.05㎡、2階20.70㎡)およびその敷地(52.15㎡) [公売日時] 7/2(火)13:00~14:00 [公売場所] 都庁第一本庁舎4階北側第二入札室(新宿区西新宿2-8-1) [見積価額] 840万円 [公売保証金] 84万円 ※詳細はホームページ (HP <http://www.tax.metro.tokyo.jp/kobai/>) をご覧いただくかお問い合わせください 申 江東都税事務所徴収課公売係 ☎3637-7121

江東商業高校公開講座 初級パソコン教室

時 7/20~8/17の9:00~12:00(土曜全5回) 場 江東商業高等学校 入 区内在住・在勤・在学の成人の方30人(抽選) 費 1,500円 内 パソコン(Windows7)での初心者向け文字入力、画面操作など 申 7/3(水)消印有効 申 往復はがきに講座名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を記入し、〒136-0071亀戸4-50-1江東商業高等学校へ ☎3685-1711

その他

江東病院公開健康セミナー

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

日時	内容	講師
6/22(土) 13:30	便秘について	小島拓人(消化器内科医師)
7/11(木) 16:00	パーキンソン病	塩月寛美(脳神経内科医師)
7/27(土) 13:30	めまいについて	廣津幹夫(耳鼻咽喉科医師)

毎朝15分の体操で健康な身体を ラジオ体操指導者講習会

両日出席した18歳以上の方には修了証を交付します 時 6/19(水)・26(水)18:30~20:00 場 深川北スポーツセンター(平野3-2-20) 集 18:00 入 区内在住・在勤の方 費 無料 [持ち物] 上履き・運動のできる服装 師 青山敏彦(東京都ラジオ体操連盟顧問)、有賀暁子(NHKテレビ体操) ※26(水)は1級・2級江東区ラジオ体操連盟指導士 申 電話またはファクスで江東区ラジオ体操連盟(若林写真工房)へ連絡のうえ当日会場へ(当日受付も可) ☎・FAX 3631-9286

Seven★Star Orchestra演奏会

時 7/14(日)13:15開場14:00開演 場 ティアラこうとう大ホール(住吉2-28-36) 入 小学生以上の方600人(申込順) ※後日招待状を送付 費 無料 [曲目] ストラヴィンスキー「火の鳥1919年版」、プロコフィエフ「交響曲第7番」ほか [後援] 江東区 申 6/23(日)必着 申 6/15(土)からメールまたははがきに①代表者の氏名②郵便番号、住所③電話番号④希望人数を記入し、〒140-0014品川区大井3-27-7品川大井三郵便局留セブンスターオーケストラ瀨川明子へ ※当日座席に余裕がある場合は申込がなくても入場可 申 鎌田 ☎090-6483-8433 [e] info@7star-orchestra.com

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

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

読み終わった区報は古紙回収へ

凡例 時日時 場所 集 対象・定員 費用 内容 講師 保一時保育 締切日 申 申込 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 内 保育士等の補助業務 問 保育課 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・橋也 ※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		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。

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

生活習慣を改善して歯周病をブロッック 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ことです。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ことです。関連性も指摘されています。

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。

健康豆知識 からだにいい話

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した。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ことです。関連性も指摘されています。

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。

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、定期的な口の中をチェックする習慣を身につける。もし、次のような症状が認められたら、すぐに歯科医に相談しましょう。

生活習慣を見直す
○定期的な口の中をチェックする習慣を身につける
もし、次のような症状が認められたら、すぐに歯科医に相談しましょう。

災害時協力協定を締結 被災建築物の応急危険度判定活動



(一社)東京都建築士事務所協会江東支部

▲区長室で協定を締結後、支部の皆さんと
5月8日、区は、(一社)東京都建築士事務所協会江東支部(亀戸1-11-4-403)と、「地震による被災建築物『応急危険度判定』活動に関する協定」を締結しました。この協定は、地震が発生した際の余震などによる二次災害を防止するため、被災した区内建築物について、倒壊や外壁・窓ガラス等の落下、付属設備の転倒等の危険性を判定していただくものです 関 建築調整課建築防災係 ☎3647-9764

こうとうこどもカヌー大会2013

8/11(日)

事前講習会あり
出場者募集



水彩都市・江東の魅力を生かした 旧中川特設コース

▲事前の講習を受けてレースに参加！(昨年の講習会)

くるみ割り人形 出演者オーディション



▲昨年の公演より ©鹿摩隆司

12月21日(土)〜23日(月・祝)にティアラこうとう大ホールで開催される「くるみ割り人形」の出演者オーディションを行います。区の芸術提携団体である東京シティ・バレエ団、東京シティ・フィッハーモニック管弦楽団と共演し、本格的なバレエの舞台に出演できるチャンスです。未だのバレリーナを目指す皆さん、プロと共演できるこの公演にぜひ

ご参加ください。
【一次オーディション】8月4日(日)午前11時〜(小学生の部)午後3時〜(中学生以上の部)
※時間は申込状況により変更する場合があります。
【二次オーディション】8月20日(火)※一次オーディション合格者のみ(時間未定)
【場】ティアラこうとう大ホール
【入】区内在住または区内バレエスタジオ所属を基本とするバレエ経験3年以上(中学生以上は5年以上)の小学生から18歳未満の方で、毎週日曜のりハーサルおよび12月19日(木)・20日

(金)の舞台りハーサルに参加できる方 費 1,000円(オーディション参加費) ※合格後のレッスンは毎週日曜ティアラこうとうりハーサル室で実施。公演で使用する衣裳代は各自負担
【締】7月2日(火) 必着
【申】往復はがきに①氏名(フリガナ)②性別③年齢④学年⑤経験年数⑥身長⑦所属バレエスタジオ⑧保護者名⑨住所⑩電話番号を記入し、〒135-0022住吉2-28-136ティアラこうとう「くるみ割り人形」オーディション係へ
☎(3635)5500

8月11日(日)に、小学4〜6年生を対象とした「こうとうこどもカヌー大会2013」を旧中川で開催します。
初心者でも安心の事前講習会つき
今年3月にオープンした旧中川・川の駅の前に、200メートル6コースの特設会場を設営し、各学年の部ごとにレースを行います。事前に講習会を行うので、初心者でも安心して参加できる大会です。
【時】8月11日(日) 集 午前8時半(小雨決行) 場 大島9-1-15先(中川船番所資料館近く) ※車での来場不可 種 巨 20メートルカヌースプリント 部 別 小学4年生の部・小学5年生の部・小学6年生の部(全部別男女混合) 【参加資格】小学4〜6年生で事前に開催する講習会に参加した方72人(区内在住、在学の小学生を優先し抽選) 【講習会】7月26日(金)・27



【日】土、29日(月)、30日(火)の各日午前・午後(複数回参加可) 大会と同場所実施 費 500円(講習会参加時に徴収) 【表彰】各別1〜3位に賞品・賞状を、4〜6位に賞状を贈呈 用具カヌー・パドル・ライフジャケットを講習会・大会当日貸し出し(個人の用具の持ち込み不可) 【主催】江東区 【主管】江東区カヌー協会 【後援】東京都カヌー協会 【締】7月2日(火) 【申】スポーツ振興課スポーツ振興係(区役所4階34番、豊川河川敷公園カヌー・カヤック場にある申込書(区ホームページでも入手可)に記入し、〒135-8383区役所スポーツ振興課スポーツ振興係へ郵送または持参) ☎(3647)4887

親子で作ろう!豊洲ロボットセミナー



自分だけの個性的な ロボットで大会に出場

▲自分が作ったオリジナルロボットで対戦! (昨年の大会で)

芝浦工業大学が開発した6本足ロボット「ボクサー」を組み立てます。基本形を組み立てたあと、各自で飾り付けを施し「デザインコンテスト」と「競技大会」に出場!
デザインで勝負するのか、強さを競うのか?世界でたったひとつの個性的なロボットを作りましょう。
【時】7月6日(土)、7日(日)、27日(土) 午前10時〜午後4時
【場】芝浦工業大学豊洲キャンパス(豊洲3-1-7-5) および豊洲文化センター(豊洲2-1-18)
【入】全日程参加可能な小学3年生〜中学生までの親子32組(抽選、小学5年生以上はこどものみで参加可) 費 10,000円(ロボットキット代含む)
【締】6月23日(日)
【申】豊洲文化センターに電話または窓口で
☎(3536)5061