

講座・催しもの つづき

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 11/9～11/30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) 区内在住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、10/14(月・祝)～18(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

保 健

生活習慣病予防講演会

「しのびよる虚血性心疾患」

虚血性心疾患は、現在死亡原因の第2位を占めています。また、肥満・喫煙・ストレスなどの生活習慣や働き盛り世代の過労が虚血性心疾患を発症させる引き金になります。虚血性心疾患の予防や病気の特徴について、専門医による講演を行います 時 11/1(金)14:00～16:00 場 城東保健相談所(大島3-1-3) 区 50人(申込順) 費 無料 師 磯部光章(東京医科歯科大学病院循環器科教授) 申 10/15(火)から電話で城東保健相談所 ☎3637-6521、FAX3637-6651

呼吸体操教室(10月)

慢性呼吸器疾患の患者さんにとって、日常の中での呼吸法は大切です。10月の呼吸体操教室は、うたや音楽をとおして、息苦しさを和らげる呼吸法を学びます 時 10/24(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) 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

難病講演会「重症筋無力症の治療と日常生活」

重症筋無力症とは、目が開けづらい、しゃべりにくい、全身の筋力の力が弱くなり疲れやすいなどの症状が現れる病気です。専門医から治療や日常生活での注意点等の講演会を行います 時 11/2(土)10:00～12:00(開場9:30) 場 深川保健相談所多目的室(白河3-4-3-301) 区 50人(申込順) 費 無料 師 石原正一郎(東京医科歯科大学神経内科医師) 申 10/16(水)から電話で深川保健相談所 ☎3641-1181

生活習慣病予防健診(11月分)

時 場 下表のとおり 区 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 10/21(月)必着 申 はがきに①健診名②住所・郵便番号③氏名

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	11/12(火) 9:00～	11/29(金) 13:30～
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	11/6(水) 13:10～	11/19(火) 13:20～
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川1-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	11/1(金) 13:10～	11/15(金) 13:30～
城東南部保健相談所 〒136-0076南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006	11/1(金) 13:10～	11/15(金) 13:00～

(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 申 <https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/> 問 各保健相談所管理係

休館・休止
ご不便をおかけします

芭蕉記念館
☎3631-1448

10/21(月)～23(水)、展示室・図書室を休業。展示替えのため

スポーツ会館
☎3649-1701

10/26(土)午前、柔道場および剣道場の一般公開(各種武道)を中止。スポーツ塾開催のため

深川北スポーツセンター
☎3820-8730

11/3(日・祝)体育室で午前の卓球、午後の卓球・バドミントン、夜間のバドミントン一般公開を中止。バドミントン大会開催のため

有明スポーツセンター
☎3528-0191

11/11(月)～平成26年1/27(月)プールを休場。改修工事のため

官 公 署

犯罪被害者支援キャンペーン・犯罪被害者相談所の開設

犯罪被害に遭われたご遺族の方々の心情等が記されたパネル展示と被害に遭われた方の不安や悩みの相談に対応します 時 11/1(金)11:00～14:00 場 区役所2階区民ホール 区 どなたでも 申 当日直接会場へ 問 深川警察署(木場3-18-6) ☎3641-0110、城東警察署(北砂2-1-24) ☎3699-0110、東京湾岸警察署(青海2-7-1) ☎3570-0110

ピーポくんと一緒に！
「親子で学ぶ防犯教室」

子どもを犯罪被害から守る「いかのおすし」のDVD上映や危機察知能力クイズなど、親子で学ぶ防犯教室を開催します。当日はピーポくんも参加予定です 時 10/19(土)15:00～16:00 場 東京都水の科学館(有明3-1-8) 区 おおむね幼児～小学4年生の親子30組(先着順※当日整理券配布) 費 無料 問 東京湾岸警察署防犯係(青海2-7-1) ☎3570-0110

横十間川(天神橋付近)底質ダイオキシン類除去工事説明会

平成17年度にセメント固化処理を行った川底の底質ダイオキシン類の除去工事を予定しており、工事説明会を実施します 時 10/30(水)19:00～20:30 場 カメリアプラザ(亀戸文化センター)5階第1、2研修室(亀戸2-19-1) 問 江東治水事務所内部河川工事課設計係 ☎5875-1530

水道局職員を装う悪質業者にご注意を

最近、江東区内で東京都水道局職員を装って、水質の不安をあおり、蛇口や水道メータに浄水器を取り付けて、高額な金額を請求するという悪質な事件が頻発しています。東京都水道局やその委託業者では、浄水器等の販売・リースは一切行っていません。また、水道水は国が定める50項目以上の水質基準をクリアした安全な水です。不審に思った場合は、ご連絡ください 問 東京都水道局お客さまセンター ☎5326-1101、東京

都水道局江東営業所 ☎5633-9053

油・断・快適！下水道
下水道に油を流さないで

キッチンから流れた油は、下水管のつまりや悪臭の原因となります。鍋や食器に付いた油汚れは、洗う前にふき取りましょう 問 東京都下水道局東部第一下水道事務所 ☎3645-9645

不動産公売を実施

時 10/29(火)13:00～14:00 場 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) [公売財産] ①北砂4-12-13(北砂4-1481-2(地番))の土地付建物②大島8-3-1付近(大島8-449-30(地番))の土地ほか [見積額] ①735万円②103万円 ※詳細は東京都主税局ホームページ(申 <http://www.tax.metro.tokyo.jp/ko-bai/>) をご覧いただくかお問い合わせください 問 江東都税事務所徴収課公売係 ☎3637-7121(内線219)

「海の森」特別公開

東京港の中央に位置する、ごみと建設残土で埋め立てられた島を、植樹活動によって美しい森に生まれ変わらせる「海の森」プロジェクト。造成工事のため通常は立ち入ることのできない「海の森」を期間限定で自由に見学できます。企業やNPO等と連携したさまざまなイベントも同時開催されます。新木場駅から30分間隔で無料シャトルバスを運行予定。自家用車での来場も可能です(駐車場あり) 時 10/18(金)～20(日)、11/2(土)～4(月・祝)10:00～15:00 ※時間内出入自由 場 中央防波堤内側埋立地内「海の森」(青海3地先) 区 どなたでも 費 無料 申 当日直接会場へ 問 東京都港湾局臨海開発部海上公園課協働推進担当係 ☎5320-5590 申 <http://www.uminomori.metro.tokyo.jp>

JASSO海外留学フェア2013

日本学生支援機構(JASSO)による「海外留学フェア」を開催します。入場無料で、海外留学に興味のある方ならどなたでも参加できるイベントです。大使館などの公的機関から、正確な最新情報が得られるほか、留学経験者に相談もできます 時 10/26(土)11:00～17:00 場 東京国際交流館プラザ平成(青海2-2-1) 費 無料 申 当日直接会場へ 問 (独)日本学生支援機構留学情報課海外留学係 ☎5520-6111 申 http://www.jasso.go.jp/study_a/info_fair.html

都立深川高校公開講座
「初心者中国語」

時 12/1～平成26年1/19の日曜13:00～16:00(12/29、1/5を除く全6回) ※12/1、1/19は13:00～17:00 場 都立深川高校 区 都内在住、在勤の方20人(抽選) 費 3,800円(教材費含む) 締 11/1(金)必着 申 往復はがき(1人1枚)に①講座名②住所③氏名(ふりがな)④性別⑤年齢⑥電話番号を記入し、〒135-0016東陽5-32-19都立深川高校公開講座「初心者中国語」係へ ☎3649-2101

その他

公証人による無料公証相談会

時 10/24(木)13:00～16:00 場 区役所2階区民ホール 費 無料 内 「最後の安心設計」のための、任意後見契約や遺言書の作成、離婚に伴う養育費や財産分与等の給付契約、その他金銭・不動産の貸借等の契約全般

日本橋公証役場 ☎3666-3089

江東区医師会医学
区民公開講座

時 11/10(日)13:00～16:00(開場12:30) 場 江東区医師会館(東陽5-31-18) 費 無料 内 下表のとおり [主催]江東区医師会 [後援]江東区 申 シンポジウムは当日直接会場へ。それ以外は10/16(水)から電話で江東区医師会 ☎3649-1411 申 <http://koto.med.gr.jp/>

時間	内容
11:00～	AED体験会 区 15人(申込順)
12:00～13:00	なんでも健康相談会 区 8人(申込順)
13:00～14:10	特別講演「生き方雑記帖」 区 100人(申込順) 師 山本一力(作家)
14:20～16:00	シンポジウム「豊かに楽しく老いるー認知症・介護の在宅医療ー」 区 100人(先着順)

順天堂東京江東高齢者医療センター区民健康講座

時 10/19(土)13:30～15:00 場 順天堂東京江東高齢者医療センター1階会議室(新砂3-3-20) 区 150人(先着順) 費 無料 内 高血圧と言われたら～慢性腎臓病(CKD)との関係 師 船曳和彦(腎・高血圧内科) 申 当日直接会場へ 問 順天堂東京江東高齢者医療センター ☎5632-3111

「重症心身障害児者のコミュニケーション支援」研修会

時 11/9(土)13:00～16:30 場 江東区文化センター6階第1～3研修室(東陽4-11-3) 区 施設職員・介護職員等重症心身障害児者の介護に関心のある方約50人(申込順) ※③のみ申し込み時に要予約。限定15人 費 500円(資料代) ※③のみ別途材料費500円 内 講義「介護者の感度アップがコミュニケーションを豊かにする」。実習「コミュニケーション機器を体験しよう」①視線入力装置トビーの実演②コミュニケーション機器、スイッチの体験③製作講座スイッチでおもちゃを動かそう(半田付け等の作業あり) 師 NPO地域ケアさぼーと研究所 締 10/21(月) 申 電話またはファクスに①住所②氏名③電話(ファクス)番号を記入し、江東区重症心身障害児者を守る会(星)へ ☎・FAX3645-0847

みんなのひろば

還暦野球 会員募集

時 水・土曜12:00～14:00 場 主に夢の島野球場(夢の島1-1-1)ほか 区 58歳以上の方 費 月会費1,000円 問 ニュージョイフル東京 中川正幸 ☎5560-7666

日常使いの器を手びねりで作ってみませんか

時 火曜13:00～15:00 場 江東区文化センター工芸室(東陽4-11-3) 区 どなたでも 費 入会金なし、月会費5,000円(粘土釉薬焼成費すべて含む) 内 手びねりで日常使用する陶器の作成、見学体験歓迎 申 陶芸サークルひまわり 小泉典子 ☎090-8844-0014、FAX3630-1367

料理教室・無農薬野菜とそばを味わおう！男性の参加歓迎

時 10/20(日)10:00～13:30 場 男女共同参画推進センター3階(扇橋3-22-2) 区 16人(申込順) 費 1,500円 内 料理教室(簡単そば懐石風) 師 南雲英輝 申 10/15(火)から電話で美と健康を考える集い～welcome kitchen～代表中川栄子 ☎3644-2386

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

「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。