

講座・催しもの つづき

初心者テニス教室

時 4/5～26の土曜(全4回・予備日5/3) 13:00～14:30または14:30～16:00※1レッスン90分の二部制 場 豊住庭球場(東陽6-1-13) 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 2,500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 3/25(火)必着 申 往復はがき(1人1枚)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

健康センタートレーニングルーム利用会員募集(4月期)

健康づくりにトレーニングルームをご活用ください。利用前に健康度測定を実施します 時 4/4(金)・12(土)・18(金)・26(土)の午前中(1人約2時間) 場 健康センター(東陽2-1-1) 区内在住で、1日12人(申込順) 費 7,000円(3か月以内の血液検査結果をお持ちの方は5,000円) 内 血圧測定、血液検査(14項目)、安静時および運動負荷心電図検査、問診、骨密度測定、運動カウンセリング 申 3/15(土)9:00から健康センターに電話または窓口で☎3647-5402

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むための講習会です。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 4/8(火)・23(水)、5/13(火)・28(水)※いずれか1日19:00～20:30 場 深川スポーツセンター 区内在住・在勤・在学の方を優先し、抽選 費 3,000円 編 3/25(火)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区内在勤・在学の方は勤務先(学校)⑨返信はがき表面に申込みされる方の住所・氏名を記入し、〒135-0044越中島1-2-18深川スポーツセンターへ☎3820-5881



点字講習会(初級)

時 [Aコース]4/8～6/3(4/29、5/6を除く火曜全7回) 10:00～12:00 [Bコース]4/12～5/31(5/3を除く土曜全7回) 10:00～12:00 場 江東ボランティア・センター活動室(東陽6-2-17)ほか 区内在住または在勤の方各コース25人(申込順) 費 6,000円程度(点字盤・テキスト代など実費分) 内 点字・点訳の基礎[共催]点訳ソレイユ 編 3/31(月)※定員になりしだい終了 申 3/15(土)から電話で江東ボランティア・センター☎3645-4087

保健

呼吸体操教室(3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。3月は、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 3/27(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 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 保健所健康推進課公保健係☎3647-9564

生活習慣病予防健診(4月分)

時 場 下表のとおり 区内在住で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 3/20(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/> 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	4/8(火) 9:00～	4/25(金) 13:30～
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	4/2(水) 13:10～	4/15(火) 13:20～
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	4/4(金) 13:10～	4/18(金) 13:30～

城東南部保健相談所は5月に実施予定

官公署

国民年金保険料の後納制度

国民年金保険料の納め忘れは、2年を超えると納めることができませんが、平成24年10/1～平成27年9/30(水)までの3年間に限り、過去10年以内の納め忘れた保険料を納められる後納制度を実施しています。将来の年金額を増やしたり、年金の受給権につなげることができます。事前申し込みが必要ですので、詳細はお問い合わせください 国民年金保険料専用ダイヤル☎0570-011-050、江東年金事務所☎3683-1231

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 3/22(土)15:00～15:45 場 東京都水の科学館(有明3-1-8) 区内在住のおおむね幼児～小学4年生の親子40組(先着順※当日整理券配布) 費 無料 区 東京湾岸警察署防犯係(青海2-7-1)☎3570-0110

若洲ゴルフリンクスジュニア体験レッスン

時 3～4月の毎週月・水・木・金曜のうち希望日(全6回)※曜日により希望に沿えない場合等あり 場 若洲ゴルフリンクス(若洲3-1-2) 小学生・中学生若干名(申込順) 費 無料 師 日本プロゴルフ協会所属プロ 申 3/15(土)12:00～16:00に電話で若洲ゴルフリンクス☎3522-3370 HP <http://wakasu.golftk.com/>

辰巳の森海浜公園 ガイド付きレンタルサイクルツアー

時 3/16(日)・21(金・祝)10:00～12:00 場 辰巳の森海浜公園(辰巳2-1-35)ほか 小学生以上の方20人(先着順)※小中学生は保護者同伴 費 無料[持ち物]身分証明書 申 当日9:00～10:00に辰巳の森海浜公園管理事務所へ[その他]3/15(土)・16(日)・21(金・祝)・22(土)に自転車を無料貸出しています。詳細はホームページをご覧ください☎5569-8672 HP <http://www.tptc.co.jp/tabid/388/Default.aspx>

その他

江東病院 江東健康フォーラム 時 3/22(土)13:30～※開始30分前

開場 場 江東病院本館2階北側待合室(大島6-8-5) 区内在住 50人(先着順) 費 無料 内 疼痛緩和ケアについて 師 仁科晴弘(外科医長) 申 当日直接会場へ 場 江東病院医療連携室☎3685-2166、FAX3685-2766

企業向け年金・健康保険に関するセミナー

時 3/18(火)13:00～16:30 場 産業会館(東陽4-5-18) 区内在住の中小企業事業主の方等60人(先着順) 費 無料 師 江東年金事務所特定社会保険労務士 申 当日直接会場へ 区 江東産業連盟☎3699-7777

講演会「透析患者の合併症と対策」

時 3/23(日)13:00～14:30 場 総合区民センター7階第5会議室(大島4-5-1) 区内在住 50人(先着順) 費 無料 師 島田憲明(立花クリニック院長)[後援]江東区保健所 申 当日直接会場へ 区 江東区難病団体連絡会(土橋)☎・FAX3644-6093

みんなのひろば

いきいきウォーキングトレイル仲間づくり始めませんか

時 第1日曜10:00～14:00 場 都内緑地・歴史施設等 区内在住 60歳以上の方 費 1回300円※入会金なし 内 楽しい野外レクリエーションを多くの人々に提供し活動を続けています。お気軽にご参加ください 区 いきいきウォーキングトレイル小川勇☎3521-6436

知って良かった!薬のはなし

時 3/22(土)14:00～16:00 場 総合区民センター(大島4-5-1) 区内在住 30人(先着順) 費 無料 内 毎日飲む薬について、プロが分かりやすくお話しします 師 松田祐一(江東区薬剤師会副会長) 申 当日直接会場へ 区 城東肝友会 濱田弘☎090-9715-4211

【第九】ソリスト・オーディション

12月に行う「第九」演奏会に向け、ソリスト・オーディションを行います 時 6/18(水) 場 ティアラこうとう小ホール(住吉2-28-36) 区内在住 応募規定などの詳細を郵送で送付します [審査]土田政昭ほか 申 ①氏名②住所を記入し、〒135-0045古石場1-13-1ふるさとこうとう音楽連盟事務局鳥見康子へ郵送☎3641-5440

「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、内容については直接申・問までお問い合わせください。

思春期の「しゃべらないうち」

あれ?家庭に話がない! 大人の側からアプローチ

夫も私も4月から異動の内示がでた。引き継ぎ事務が膨大で帰宅が遅くなり、家族で食事をする回数が激減した。そんな日々の朝、気づけば子どもと言葉を交わしていない。ふと見ると表情も硬い。

家族みんなに変化が訪れる「危険な」年度末

年度末は、大人は人事異動、子どもは進級や進学など、家族みんなに大きな変化が訪れます。望んだ方向への変化だけでなく、不意な変化もあり、そんな時は親だつて沈んだ気持ちになってしまいます。でも、大人よりも狭い世界で暮らす子どもたちは、もっと複雑な感情がないまぜになっています。慣れ親しんだ環境から離れる不安におびえたり、卒業する先輩からの引き継ぎに緊張したり、新しいクラスへの期待、新たな出会いへのくすぐったいような気分も感じているはず。そうした子どもの複雑な感情を親の側は察知する余裕がなく、子どもは、未来への期待や不安を親に伝えられないまま宙に浮いているのです。親子の間に溝が生まれます。「危険な」年度末です。

まずは、受け止めよう

そこで、「このごろみんなでご飯食べていないよね。ごめんね。」などと、親が意識して、否定や拒否、強制といったイメージを与えず、言葉や態度を取り去る努力をしてみることが大切です。子どもからの言葉を「そうなんだ」「そっかだね」と受け止め、「ところで○○はどうだった」と雑談につなげることが大切です。子どもを信じ、認めながら行う何気ない日常のやりとりが子どもの心を育みます。

庶務課社会教育担当 ☎(3647)9676