

講座・催しもの つづき
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** 8/12(火)・27(水)・9/9(火)・24(水)いずれか1日19:00~20:30 **場** 深川スポーツセンター **入** 中学生を除く15歳以上の方、各回6人(区内在住・在勤・在学の方を優先し、抽選) **費** 3,080円 **締** 7/25(金)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区内在住・在学の方は勤務先(学校)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



ベビーマッサージ
時 8/3(日)①10:00~10:40②11:00~11:40 **場** 児童会館(住吉1-9-8) **入** 区内在住で歩き始める前までの0歳児と母親各回12組(抽選、結果は7/26(土)連絡)※お父さんも一緒に! **費** 無料[持ち物]バスタオル・飲み物 **師** 土手浩恵 **締** 7/23(水) **申** 児童会館に電話または窓口で☎3633-6911

保 健

呼吸体操教室(7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。7月の呼吸体操教室は、うたや音楽を通して、息苦しさを和らげる呼吸法を学びます **時** 7/24(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) **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** 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

生活習慣病予防健診(8月分)
時 **場** 別表のとおり **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 **締** 7/22(火)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 **問** 各保健相談所管理係 **HP** <https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/>

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

※城東南部保健相談所は9月に実施予定

休館・休止
ご不便をおかけします

亀戸スポーツセンター
☎5609-9571
時 7/21(月・祝)午前にバドミントン、午後にソフトテニスの公開を中止。イベント実施のため

官 公 署

クロム健康相談
 都では、クロムに関する健康不安をお持ちの方を対象に、電話による健康相談を実施しています **時** 9:00~17:00(土・日曜、祝日を除く) **問** 東京都福祉保健局環境保健衛生課環境保健係☎5320-4491

ひまわり畑であそぼう
 夢の島に約2万本のヒマワリ畑が出現!背の高さを超える大きなひまわりが、次々に咲いて皆さんをお待ちしています※天候により開花期が前後する場合があります **時** 7/19(土)~8/10(日) **場** 夢の島公園・熱帯植物館隣ワイルドフラワー畑(夢の島2-1-2) **費** 無料 **申** 当日直接会場へ **問** 夢の島熱帯植物館☎3522-0281

若洲ゴルフリンクス
ゴルフ場一般開放デー
時 7/22(火)10:00~15:30※雨天中止 **場** 若洲ゴルフリンクス(若洲3-1-2) **入** どなたでも **費** 無料 **内** 普段はプレイヤーしか入れないゴルフ場コースを開放し、きれいに整備された芝生の上で開放感いっぱいのピクニックを満喫!芝生の斜面や広いフェアウェイが遊び場に!さまざま

なアトラクション等も用意しています。詳細はホームページをご覧ください **申** 当日直接会場へ **問** 若洲ゴルフリンクス☎3522-3221 **HP** <http://wakasu.golftk.com/>

その他

公証人による無料相談会
時 7/24(木)13:00~16:00 **場** 区役所2階区民ホール **入** 6人(申込順)※予約状況により当日受付可 **費** 無料 **内** 「老後の安心設計」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 **申** 7/15(火)9:00から日本橋公証役場に電話または窓口で☎3666-3089

区民のための木材建築講座
 地球温暖化対策にも寄与する木造建築をその歴史から学びます **時** 9月~平成27年3月の第3木曜(全7回)13:30~15:30 **場** 東京原木会館3階会議室(東陽5-30-13) **入** 区内在住の方20人(抽選) **費** 資料代1,000円 **師** 松本裕介(建築家・建築史家) **締** 7/31(木)必着 **申** 電話またはファクスに、郵便番号・住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号を記入し、東京原木協同組合/木族Networks事務局へ☎3649-8112、FAX3649-8113

江東病院 江東健康フォーラム
時 7/19(土)13:30~※13:00開場 **場** 江東病院本館2階北側待合室(大島6-8-5) **入** 50人(先着順) **費** 無料 **内** たかが水虫!されど水虫 **師** 岩原邦夫(皮膚科部長) **申** 当日直接会場へ **問** 江東病院医療連携室☎・FAX3685-2766

順天堂東京江東高齢者医療センター区民健康講座
時 7/19(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) **入** 150人(先着順) **費** 無料 **内** 認知症の薬物療法 **師** 野澤宗央(メンタルクリニック) **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

Seven☆Star Orchestra 演奏会
時 7/20(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** 600人(先着順、未就学児不可) **費** 500円※区内在住・在学・在勤の方、先着で100人は無料と

なります **内** J.シュトラウスⅡ世/喜歌劇「こうもり」序曲、J.シベリウス/交響曲第7番、R.シューマン/交響曲第2番 **申** 区内在住・在勤・在学であることを証明できる書類を持参し、当日12:30からティアラこうとう1階ホール正面入口で※ご本人のみ有効 **問** Seven☆Star Orchestra事務局(鎌田)☎090-6483-8433 **e** info@7star-orchestra.com **HP** <http://7star-orchestra.com/>

ゴルフが好きな人集まれ!!
江東区ゴルフ連盟入会者募集

現在の会員は老若男女合わせて約300人。主な活動は若洲ゴルフリンクスで春・夏の大会および5月・11月の大会等を開催。ゴルフ好きな方の親睦をはかっています。プレーに自信のある方は東京都ゴルフ連盟主催の競技会に出場し腕試しをしています。新規加入者大歓迎!ゴルフ好きな方は江東区ゴルフ連盟に加入しませんか。申し込み後、資料を送付します **費** 1,000円(年会費) **申** はがきに①加盟希望②氏名・ふりがな③性別④生年月日⑤郵便番号・住所⑥電話番号を記入し、〒136-0076南砂2-28-15江東区ゴルフ連盟事務局(下重)☎090-4943-1319

認知症カフェ オレンジカフェ「えんむすび」がオープン

認知症の方やご家族が集まって悩みを相談したり、介護の情報を得ることができる「認知症カフェ」ができました。どなたでも利用でき、出会いにつながる「縁結び」を目指します **時** 月~土曜10:00~15:00 **費** 無料※飲食代は実費負担 **内** 手作りおにぎりの販売、専門職による相談、カフェ利用者の交流、認知症の方の生きがい活動の支援等 **場** **問** オレンジカフェ「えんむすび」(北砂5-17-36すこやかビル1階)☎5857-6200

みんなのひろば

ゼロから始める囲碁入門 囲碁は右脳を活性化 頭のスポーツ
時 8/9(土)13:00~ **場** 清澄白河囲碁クラブ **入** 小学生以上 **費** 無料 **締** 7/26(土)必着 **申** はがきまたはメールに①郵便番号・住所②氏名③年齢④電話番号を記入し、〒135-0021白河3-6-15植木ビル3階清澄白河囲碁クラブ 植木正晴☎3642-3446 **e** kiyosumisirakawa-igo-ueki@ka.baynet.ne.jp



今、しようと思ってたのに……
 勉強は?
 言い訳ばかり

声をかけても言い訳ばかり
 どうやら本人も立派な学習計画はできているようですが、実行するそぶりが見えません。教科書を広げていても、集中できないようです。さりげなく「試験は大丈夫なの?」と声をかけると、「関係ないだろう!」と声を荒げる始末。でも、よく見ていると、勉強が手につかず困っているようです。それなのに、「受験にはまだ時間がある」とか「やる時にはやるから」などと、言い訳ばかりです。親の言うことに、耳を傾けようとし

試験が近づいても勉強する気が全くない
 2年生になって迎えた運動会は、思い切り汗を流し活躍していた息子。でも、その後は誰でも気が滅入る定期試験が待っています。去年は中学校入学後初めての試験に、意欲に満ちあふれていましたが、今年度は部活動で帰宅が遅く、帰っても携帯電話をいじってばかり。自分で望んだ塾にもしぶしぶ出かけていく始末です。

試験前になると、ようやく遅くまで机に向かい始めたので、家族みんなで気を配り、夜食を作るなど協力をし、試験に臨んだ息子。なのに、試験が終わって1週間経っても、結果を見せようとしません。掃除中に勉強机の下を見ると、丸められた得意科目の答案用紙が出てきました。この点数、親に見せられないのが当たり前です。でも、せめて素直に見せてほしいし、力になりたいと思うのが親心です。こんな時にはどうしたらいいのでしょうか……?

思春期のテストの結果を見せない子
 試験前になると、ようやく遅くまで机に向かい始めたので、家族みんなで気を配り、夜食を作るなど協力をし、試験に臨んだ息子。なのに、試験が終わって1週間経っても、結果を見せようとしません。掃除中に勉強机の下を見ると、丸められた得意科目の答案用紙が出てきました。この点数、親に見せられないのが当たり前です。でも、せめて素直に見せてほしいし、力になりたいと思うのが親心です。こんな時にはどうしたらいいのでしょうか……?

ここがポイント
 こどもは、親の視線を気にしています。次のような態度で接してみましょう。
 ○「だから言ったでしょう」などと、過去のことをグズグズ言わない
 ○成績や点数だけを気にしているのではないことをきちんと伝える
 ○夢や希望、具体的な進路や将来の目標に耳を傾け、共感しながら一緒に考える
 ○結果を見て、できたことは誉め、できなかったところは改善策を本人に語らせる
問 庶務課社会教育担当
 ☎(3647)9676

「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。