

犬はルール・マナーを守って飼育を

犬の登録は30日以内に 狂犬病予防注射は毎年一回

飼い主は、犬を飼い始めてから30日以内に登録を行い、鑑札の交付を受けることが狂犬病予防法で義務づけられています。また、狂犬病の予防注射は、毎年一回接種させ、「注射済票」の交付を受けましょう(区外の動物病院で接種したときは、病院で渡された狂犬病予防注射済証を保健所窓口へ持参し、「注射済票」の交付を受けてください)。「鑑札」は「注射済票」とともに首輪等に付けることにより「迷子札」にもなります。

自主制作映画上映会

「みんなのロードショー」 12/6(日)



▲上映作品のひとつ「2B」

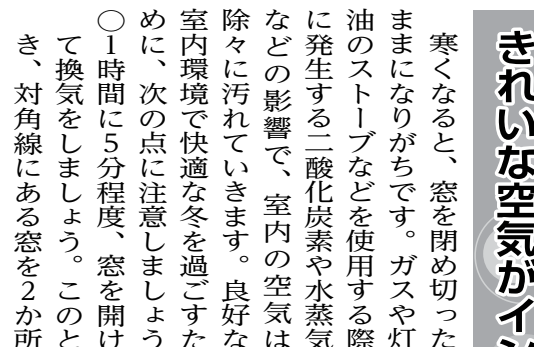
「映画に文法はない」という小津安二郎監督の言葉にならい、監督ゆかりの古石場の地で、個人・サークルを問わず制作された映画作品を上映します。

しつけは根気が第一
犬を育てるのには根気がいります。なかなか上手くしつけられなくても、あきらめずに、家族みんなで世話をしましょう。しつけで悩んだ時は、しつけ教室に通ったり、かかりつけの獣医師に相談したり、散歩仲間と相談しましょう。

必要なもの	手数料	受付場所
犬の生年月日、毛色、犬種等を記入していただきます。	3,000円	区民課住民記録係(区役所2階)、各出張所、保健所(東陽2-1-1)※
獣医師が発行する証明書	550円	保健所(注射済票の交付)※

おまかせのホットなローレンジャーパソコンやスマホで疲れた目に 12/16(水)

電子レンジで温めて繰り返し使えるアイピロを手作りします。あずきに含まれる水分が蒸気となり、目の疲れを癒してくれます。使う素材は、肌触りが良いガーゼタオルと国産小豆。冬のスロライフを楽しみましょう。



▲目元だけでなく首や肩にも。

冬は「まめに換気を!

寒くなると、窓を閉め切ったままになりがちです。ガスや灯油のストーブなどを使用する際に発生する二酸化炭素や水蒸気などの影響で、室内の空気は徐々に汚れていきます。良好な室内環境で快適な冬を過ごすために、次の点に注意しましょう。

- 1時間に5分程度、窓を開けて換気をしましょう。このとき、対角線にある窓を2か所まめに換気をしましょう。
- 24時間換気設備がある場合に、スイッチを切らないようにしましょう。
- 空気の流れを妨げないように、家具は壁から少し離して置くなど、配置を工夫しましょう。
- 給気口や排気口を家具などでふさがないようにしましょう。
- 湿度計を活用し、湿度を適正に管理しましょう。快適な湿度の範囲は40%から70%程度とされています。湿度が高くなると「結露」が発生しやすくなります。
- 結露はこまめに拭き取るようにしましょう。
- 結露は建材や壁紙を傷めるだけでなく、カビの発生やダニの繁殖の原因にもなります。
- 加湿器を使用するときは、毎日水を取り替え、取扱説明書に従いタンク内を定期的に清掃しましょう。
- 換気と適正な湿度の保持が有効と言われています。適切な換気で室内の空気を良好に維持しましょう。
- ◎保健所生活衛生課環境衛生係 ☎(3644)5862

マイナンバー制度に 便乗した詐欺に ご注意ください!!

マイナンバー制度をかたる不審な問い合わせ(電話・手紙・訪問・メール)により、不正に個人情報取得する、詐欺を行うなどの情報が寄せられています。不審な電話は、すぐに切る。「訪問があったら、断る」皆さん注意しましょう!

健康センター

「シエイプアップ・メタボ12週間」講座

メタボリックシンドロームは、生活習慣を変えることで、予防や改善が可能になると言われています。この講座では、血液検査、骨密度測定、運動負荷心電図などの健康測定を始めに行います。そして、個人別に栄養・運動指導を行い、12週間で3~5kgの減量を目標にした長続きする減量プログラムを実践していただきます。

冬の健康づくり講座

寒い冬こそ、楽しく運動しましょう。各講座とも、専任の講師が丁寧に運動指導を行い、皆さんの健康づくりのお手伝いをします。

抽選12月3日(木)午前11時から健康センター階ロビー

講座名	日時
早朝リフレッシュ体操	平成28年1/5~3/29の火曜(1/12を除く)9:00~10:00
リフレッシュ体操	平成28年1/5~3/29の火曜(1/12を除く)10:10~11:10
ピューティーシエイプ	平成28年1/5~3/29の火曜(1/12を除く)11:30~12:30
バレトピュティ	平成28年1/5~3/29の火曜(1/12を除く)19:00~20:00
ロコモヨガ	平成28年1/13~3/30の水曜 9:15~10:15
パワーヨガ	平成28年1/13~3/30の水曜 19:00~20:00
yoga	平成28年1/7~3/31の木曜(2/11を除く)10:15~11:15
コアセットヨガ	平成28年1/7~3/31の木曜(2/11を除く)11:30~12:30
カローリーバーナーエアロ	平成28年1/7~3/31の木曜(2/11を除く)19:00~20:00
フラダンス	平成28年1/9~3/26の土曜 19:00~20:00
スタイルアップピラティス	平成28年1/9~3/26の土曜 9:15~10:15
マットピラティス	平成28年1/9~3/26の土曜 10:30~11:30
ボクササイズ	平成28年1/9~3/26の土曜 18:00~19:00
気功	平成28年1/10~3/27の日曜 11:00~12:30
わくわく親子体操	平成28年1/13~3/30の水曜 10:45~11:45

日時	内容	スタッフ
平成28年1/9(土) 8:30-12:30	健康度測定(診察、血圧測定、血液検査、骨密度測定、安静時・運動負荷心電図、問診など)	川久保 清(医師、共立女子大学教授)
1/16(土) 15:00~17:10	開講式 講演:「メタボ生活、今日からリセット」川久保 清 講義① トレーニング①(お茶の水女子大学准教授)	水村 真由美(管理栄養士)
1/24(日)~31(日) 10:00~17:00	個別栄養指導(左記期間のうち1日、ひとり30分程度)	李 延秀(東京大学医学部准教授)
1/23~3/12の土曜 15:00~16:40	食事や運動に関する講義およびトレーニング②~⑥	新倉 順子(管理栄養士)
3/19(土)8:30~12:30 15:00~16:00	健康度再測定 トレーニング⑩	高橋 美代子(保健師)
3/26(土) 15:00~17:10	閉講式 講演:「12週間の成果とこれから」川久保 清 トレーニング⑪	山浦 泉 ほか(運動指導)

別※親子体操はお子さん(ふりがな・性別と保護者の氏名)ふりがな、⑤年齢(親子体操のみ)の生年月日(を記入し、〒135-006東陽2-1-1健康センターへ ☎(3644)54402 http://www.koto-hsc.or.jp)

保健 つづき
ぜん息・COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの「呼吸器の健康相談」

から電話またはファクスに①講座名②氏名③年齢④住所⑤電話番号を記入し、深川保健相談所栄養士へ ☎ 3641-1181、FAX3641-5557

休館・休止
ご不便をおかけします

白河こどもとしょかん ☎3643-7439
12/3(木)を休館。図書の特別整理のため

深川北スポーツセンター ☎3820-8730
12/6(日)全日、卓球・バドミントンの一般公開を中止。12/12(土)午前、卓球の一般公開を中止。スーパーボール大会開催のため

中川船所資料館 ☎3636-9091
12/7(月)~10(木)まで臨時休館。資料乾燥のため

深川図書館 ☎3641-0062
12/8(火)~11(金)を休館。図書の特別整理のため

スポーツ会館 ☎3649-1701
12/15(火)~平成28年1/31(日)の間、プールを休場。工事のため

者として直接お話しできます(江東・江戸川・中央・港・墨田・品川・葛飾、各区の保育園が出席)※履歴書不要、入退場自由。相談会からの参加も可

11月は労働保険適用促進強化期間
労働保険(労災保険・雇用保険)は原則1人でも従業員を雇っている事業主について加入が義務付けられています。加入手続きがまだお済みでない事業主の方は、労働基準監督署、公共職業安定所で手続きしてください

日本年金機構による出張年金相談
日本年金機構は、毎年11/30を「年金の日」と制定し、その取組として出張年金相談会を行います。事前予約等は必要ありません。自身や家族の年金についてお気軽にご相談ください

江東病院 江東健康フォーラム
11/28(土)13:30~(開場13:00) 江東病院本館2階北側待合室(大島6-8-5) ☎ 50人(先着順) 無料

行政書士による外国人無料相談会
12/7(月)13:00~16:00 区役所2階区民ホール ☎ ビザ・永住・経営・帰化・国際結婚・法改正等

その他
わいYハッピートーク
「生きる意欲、学ぶ意欲、やさしさ」が育つ子育ての秘訣を、子育て番

食と健康づくり教室
噛む力の低下や入れ歯に慣れない事で食べづらさ・飲み込みにくさを感じている方を対象に歯科医師等による正しいお口の入れ歯の入れ方を話し、食べやすくする調理法の手伝いをします

歯官公署
保育士就職支援研修・相談会(江戸川会場)
12/6(日)10:00~14:30②14:30~16:00 タワーホール船堀(江戸川区船堀4-1-1) ☎ 保育士資格をお持ちの方または資格取得見込みの方 無料 ☎ ①[就職支援研修会]求められる保育士像の講義や先輩保育士の体験談など②[就職相談会]民間保育園がブースを出展。人事担当

公共交通機関などでは、身体の不自由な方・高齢者・妊婦など、席を必要としている方に座席を譲るよう心がけましょう。

※このような場合は注意
・役所の職員を名乗り家族構成などを調査する。
・マイナンバー制度を理由にお金の請求をする。
・マイナンバーの手続きに必要と書かれていた書類を押しつける。
・内閣官房や区役所を名乗ったメールを送り、架空請求をする。

※不審な問い合わせ先
・深川警察署 ☎(3664)0110
・城東警察署 ☎(3669)0110
・東京湾岸警察署 ☎(357)00110
※通知カードや個人番号カードの問い合わせは、江東区個人番号カードコールセンター ☎(057)0545010(年末年始を除く午前8時半~午後8時)