

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 問合先 HP ホームページ Eメール

お知らせ

国民健康保険 ジェネリック医薬品差額通知を送付

国民健康保険加入者を対象として11/16(月)に送付します。この通知は、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に、薬代がどのくらい軽減されるのかをお知らせするものです。今回は、平成27年8月に高血圧や高脂血症など主に生活習慣に関する薬の処方を受けていて、ジェネリック医薬品への切り替えにより一定額以上軽減できると見込まれる方にお送りします※国民健康保険に加入されているすべての方に届くものではありません※ジェネリック医薬品への切り替えを希望する場合は、かかりつけの医師または薬剤師にご相談ください 問 医療保険課医療保健係 ☎3647-8516

講座・催しもの

深川東京モダン館 おきがる講座、モダン講談会、ふかにこカフェ

1. おきがる講座
コーヒーやお茶を飲みながら世界

の歴史を学ぶ講座です 時 11/27(金)14:00~15:30 入 30人(先着順) 費 500円(飲み物代込) 内 世界史を学び直そう~ユーゴスラヴィアとナショナリズム 申 当日直接会場へ

2. モダン講談会
時 12/5(土)14:30~(開場14:00) 入 60人(申込順) 費 予約2,500円、当日2,800円 内 女流講談花盛り! 12月は義士伝の季節!! 元禄14年3月14日に起こった赤穂事件。すべてはそこから始まった... [出演] 神田紫ほか 申 11/15(日)から電話で深川東京モダン館

3. ふかにこカフェ
「食、絵、歌」のプロが集結し「見て、触って、歌って、感じて、味わう」新しいタイプの体験型紙芝居です 時 12/6(日)①11:00~②13:30~(2回公演) 入 0歳~小学生各回20人(申込順) ※要保護者同伴 費 大人1,000円、こども500円※大人は1ドリンク、こどもはおかし進呈 申 11/15(日)から電話で深川東京モダン館

※いずれも 場 問 深川東京モダン館(門前仲町1-19-15) ☎5639-1776 HP http://www.fukagawato.kyo.com/

児童会館 ベビーマッサージ
時 12/6(日)①10:00~10:40②11:

00~11:40 場 児童会館3階育成室(住吉1-9-8) 入 区内在住で歩き始める前の0歳のお子さんと母親各回12組(抽選、結果は当選者におのみ11/21(土)連絡) 費 無料[持ち物]バスタオル・飲み物 申 土手浩恵 締 11/20(金) 申 児童会館に電話または窓口で☎3633-6911

電スポ減量トライアル~ムリなくムダなく落とせ体脂肪~

3か月間のトレーニングで減量にチャレンジしてみませんか[カウンセリング実施期間]12/1(火)~10(木)※トレーニング期間はカウンセリング日から3か月間 場 亀戸スポーツセンター2階トレーニング室(亀戸8-22-1) 入 18歳以上で介助を必要とせず1人で運動できる方30人(申込順) 費 8,000円 内 定期的にカウンセリングを行い、作成したプログラムに沿って3か月間トレーニング室で運動を行います※初回カウンセリング時に健康アンケート提出 申 11/18(水)14:00から亀戸スポーツセンターに電話または窓口で☎5609-9571、FAX5609-9574

深川江戸資料館 長屋の江戸小歌・伝統芸能公開「落語」

1. 情緒を満喫「長屋の江戸小歌」
常設展示室の長屋にある、三味線の師匠・おしづさんの家で、小歌の練習風景を再現します 時 11/22(日)14:00~15:00 [出演] 江戸小歌市太郎と一門

2. 伝統芸能公開「落語」

江戸庶民の楽しみの一つであった落語。落語の舞台そのものである常設展示室、江戸の町並みの中で、若手の落語家の出演により落語をお楽しみいただきます 時 11/28(土)14:30~15:00 [出演] 橋ノ圓満 ※いずれも 費 大人400円、小中学生50円(観覧料)※小中学生は保護者同伴 申 当日直接会場へ 場 問 深川江戸資料館(白河1-3-28) ☎3630-8625

江東ボランティア・センター ボランティア入門講座

時 12/2(水)①10:00~12:00②13:00~15:00 場 塩浜福祉プラザ(塩浜2-5-20) 入 区内在住でボランティア活動に関心のある方各20人(申込順) 内 ①ボランティア入門、地域福祉関連②ボランティア入門、介護関連 締 11/30(月) 申 11/18(水)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

保 健

難病講演会「サルコイドーシスの治療と日常生活について」

サルコイドーシスは全身のいろいろな臓器に病巣をつくる原因不明の免疫異常の難病と言われています。症状は病巣によって異なりますが、多くの場合は無症状ではじまり、数年たってから健診等でみつける場合もあります。専門医から治療や日常生活についてお話を伺います 時 12/13(日)13:30~15:30(受付13:00~) 場 深川保健相談所(白河3-4-3-301) 入 50人(申込順) 費 無料 申 山口哲生(JR東京総合病院呼吸器内科医師) 申 11/16(月)から電話で深川保健相談所☎3641-1181

39(サンキュー)歳までの無料健診(生活習慣病予防健診12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 締 11/20(金)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郵送または窓口で(重複申し込み不可)※電子申請もできます HP http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/navi/index.html 問 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	12/8(火) 9:00~	12/25(金) 13:00~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	12/2(水) 13:10~	12/15(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川1-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	12/4(金) 13:10~	12/18(金) 13:30~

城東南部保健相談所は平成28年1月に実施予定

呼吸体操教室

時 11/26(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 呼吸筋ストレッチ体操※動きやすい服装でお越しください 申 根本伸洋(新葛飾病院理学療法士) 申 当日直接会場へ 問 保健所健康推進課公保保健係 ☎3647-9564

認知症家族介護者教室・交流会

認知症についての講話と、家族介護者の交流会を行います。ぜひご参加ください 時 場 下表のとおり 入 20人(申込順) 費 無料 申 11/17(火)から電話で各長寿サポートセンター

日時	施設名(会場)	内容	申込・問合先
12/8(火) 13:30~15:00	深川愛の園 1階多目的ホール(冬木16-7)	権利擁護センターの社会福祉士による成年後見制度のしくみや、実際の事例についての講話と家族介護者の交流会を行います。	冬木長寿サポートセンター ☎5639-9121
12/19(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)	介護者の心の健康についてお話しします。ちょっと一息しませんか。	大島長寿サポートセンター ☎5628-0541

高齢者家族介護教室(無料・申込順・11/16(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 入 区内在住・在勤で介護を行っている方など 費 無料

日時	施設名(会場)	対象	内 容
12/5(土) 13:30~15:00	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	自分の体力に合った運動方法を学び、軽体操を体験してみませんか。
12/5(土) 14:00~15:30	古石場高齢者在宅サービスセンター(古石場2-14-1-101) ☎3641-2671	20人	肺炎や尿路感染症など高齢者がかかりやすい病気について、看護師が説明します。
12/10(木) 15:10~16:40	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	うつ病、脳卒中、排泄障害、脱水など高齢者がかかりやすい病気について、看護師が説明します。
12/12(土) 10:00~11:30	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	簡単な腰痛体操を体験してみませんか。理学療法士が自分でも続けられる体操をわかりやすく説明します。
12/12(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	いつまでもおいしくご飯を食べるために、口の動き・歯磨きの仕方・口腔体操を歯科衛生士が説明します。
12/19(土) 14:00~15:30	芳香苑高齢者在宅サービスセンター(東雲2-2-29) ☎3527-7166	20人	権利擁護・成年後見制度について、社会福祉士がわかりやすく説明します。



「おれべん」って何? お腹を空かせて帰宅したわが子は、食卓に一直線です。玄関に放り出したままのカバンはとて軽く、中をのぞくと数枚のプリントとさまざまな筆記用具で膨らんだペンケースが入っているだけでした。「教科書やノートはどうしたの。校則違反でしょう?」と尋ねると、口にご飯を詰め込んだまま「おきべんだよ!」と答えます。何のことか分からないので意味を聞くと、「置き勉」と言っていて、勉強道具を学校に置きっぱなしにすることなのだそうです。

吹く風が急に冷たくなり、いつの間にか夕暮れも早くなりました。部活でたくさん汗を流して、わが子は毎日ぐったりして帰宅するようになりました。中学生の学校生活の中心は、友達と部活動です。友達とは何をしても一緒に、他愛もない話で笑い転がっています。また、学校の規則は「ウザイ」と思いながらも守ろうとしています。でも、時には小さなルール違反をして、スリルも楽しんでいるようです。

そんなことでは、宿題や勉強は困るでしょうとたしなめると、「友達に聞くから大丈夫」とか、「みんな教室に置いてあるよ」と意に介しません。時々、先生の「置き勉検査」があるようですが、潔く叱られたり隣のクラスに隠す作戦をとるのだそうなんです。考えてみると、6時間分の教科書やノート等をカバンに詰めるとかなりの重さです。それに部活などの着替えを加えると、大変なことだと想像できます。しかし、中学生の基本的な姿勢を思うと、あの空っぽのカバンは親として納得できません。

教科書を家に持ち帰らない子

思春期の子どもたちへ

みんなやっているんだもの

そんなことでは、宿題や勉強は困るでしょうとたしなめると、「友達に聞くから大丈夫」とか、「みんな教室に置いてあるよ」と意に介しません。時々、先生の「置き勉検査」があるようですが、潔く叱られたり隣のクラスに隠す作戦をとるのだそうなんです。考えてみると、6時間分の教科書やノート等をカバンに詰めるとかなりの重さです。それに部活などの着替えを加えると、大変なことだと想像できます。しかし、中学生の基本的な姿勢を思うと、あの空っぽのカバンは親として納得できません。

「置き勉」で起きる問題点を考えさせ、宿題や勉強をきちんと果たすことの大切さを理解させる。

- 空っぽのカバンの軽薄さに気づかせ、すべての教材を置きっぱなしにする慣れを改めさせる。
- 友達と「置き勉」をしない競争をしてみたらと提案し、互いにけん制させてみる。
- 荷物が多すぎて持ち帰ることが困難な時は、先生の許可をもらうよう話す。

問 庶務課社会教育担当 ☎(3647)9676