

### みんなでもちをきれいにする運動

#### 春の一斉清掃参加団体募集

「みんなでもちをきれいにする運動」(春の一斉清掃)を行います。ごみやたばこの吸殻のポイ捨てのない快適なまちづくりを進めるため、町会・自治会、事業所等皆さんの積極的な参加をお願いします。

【申込】5月29日(日) ※雨天の場合、6月5日(日)に延期  
【参加】区内の歩道・公園などの清掃活動※ご家庭や事業所から出たごみ、粗大ごみ、マンション敷地内のせん定枝、道路上などに不法投棄された家電・自転車などは収集できません。  
【環境保全課環境美化係】 ☎3647-9373

### 佐々木洋の「わくわく生き物たんけん隊」

#### 春夏編 連続講座の参加者募集!

自然や環境をテーマにした講演、テレビ等の解説で活躍中のプロ・ナチュラリスト(自然案内人)佐々木洋さんと一緒に、身近な自然を観察する親子講座を行います。親子で楽しく自然を探検しませんか。区外の公園に出かけるバス遠足もあります。※連続参加できない場合は、区報各月11日号で募集する「単発参加」にお申し込みください(5月22日は単発参加不可)。  
【申込】4月10日(日)、5月7日(土)・22日(日)、6月12日(日)、7月10日(日)(全5回) 午前9時半~正午(初回は午前9時、5月22日は、午前8時40分、午後5時を予定)バス遠足(別途) ①全回に参加できる小学生とその保護者20組40人(区民の方を優先し抽選、当選者のみに郵送で通知) ※参加者以外



▲佐々木洋さん



### マイナンバー制度に便乗した詐欺にご注意を!!

### 男女共同参画推進センター

#### 「伝わらない?」を伝える!に「説明力アップ講座」

しっかりと説明しているつもりでも、相手に自分の意図が伝わらなったり、分りづらいと言われたりする事はあります。ポイントを捉えて、スッキリわかりやすく伝える方法を学び、仕事や人とのコミュニケーションに活かしましょう。

【申込】3月19日・26日(土曜全2回) 午前10時~正午 江東区文化センター 30人(抽選) 費用無料 池田紗里(一社)教育コミュニケーション協会認定講師 保刈絵子(1歳6か月~就学前)10人程度(無料)申込時要予約

### 健康センター

### 春の健康づくり講座

寒い時期は運動不足になりがちです。春の到来とともに新しいスポーツを始めませんか。各講座とも、専任の講師が丁寧な指導を行います。皆さんの健康づくりのお手伝いをします。

講座名	日時
ビューティーシェイプ	4/5~6/28の火曜(5/3を除く) 11:30~12:30
エアロ&トーン	4/5~6/28の火曜(5/3を除く) 19:00~20:00
ロコモヨガ	4/6~6/29の水曜(5/4を除く) 9:15~10:15
シェイプヨガ	4/6~6/29の水曜(5/4を除く) 19:00~20:00
yoga	4/7~6/30の木曜(5/5を除く) 10:15~11:15
コアセットヨガ	4/7~6/30の木曜(5/5を除く) 11:30~12:30
カラーパーナーエアロ	4/7~6/30の木曜(5/5を除く) 19:00~20:00
フラダンス(初級)*	4/1~6/24の金曜(4/29、5/13を除く) 18:45~19:45
フラダンス(中級)*	4/1~6/24の金曜(4/29、5/13を除く) 19:50~20:50
スタイルアップピラティス	4/9~6/25の土曜9:15~10:15
マットピラティス	4/9~6/25の土曜10:30~11:30
エアロボクシング	4/9~6/25の土曜18:00~19:00
気功	4/10~6/26の日曜11:00~12:30
早朝リフレッシュ体操	4/5~6/28の火曜(5/3を除く) 9:00~10:00
リフレッシュ体操	4/5~6/28の火曜(5/3を除く) 10:10~11:10
わくわく親子体操	4/6~6/29の水曜(5/4を除く) 10:45~11:45

妊娠されている方はご遠慮ください。

### 江東区文化センター

### 春のぶんか祭

江東区文化センターで誰でも楽しめるお祭り「春のぶんか祭」を開催します。3月最初の日曜日、ご家族そろって江東区文化センターで一日楽しんでください。  
【申込】3月6日(日) 午前10時~午後4時 アクロバットダンスショー、前申し込みが必要な催事あり

### ふれあいセンター

### 春の講座 高齢者の健康・生きがいづくり

ふれあいセンターでは生きがいづくり、仲間づくりのために、各種教室や相談事業を実施しています。春から始まる健康・教養教室の受講生を募集します。  
【申込】区内在住の60歳以上の方(平成27年度後期同種科目を未受講の方を優先し、抽選) ※未登録の方は健康保険証等を持参して登録手続きをしてください。  
【健康体操・コーラス・歴史文学など】 詳細は各ふれあいセンター等にある受講案内をご覧ください

### 江東区内は

#### 歩きたばこ・ポイ捨て全域禁止ポスター・シール・ステッカーを配布

区では、「江東区歩行喫煙等の防止に関する条例」により、歩きたばこやたばこのポイ捨てを区内全域で禁止しています。歩きたばこやたばこのポイ捨てでお困りの方、啓発品の掲示には掲示・貼付できません。

### 傾聴講座「聴いて寄り添うこと」から始めよう

相手を理解し、心のかよわ関係を築くために、「傾聴」は効果的なコミュニケーション方法の一つです。相手の気持ちに寄り添い、思いやりのある話し方、聞き方を学ぶことで、お互いのストレスの軽減につながります。家族の介護、子育て、仕事など、さまざまな場面で役立つ「傾聴」を学び、今後の生活に活かしましょう。

【申込】3月19日(土) 午後2時~4時 江東区文化センター 30人(抽選) 費用無料 荒木美都子・峯崎のり子(NP) 法人P.L.A.専任講師 保刈絵子(1歳6か月~就学前)10人程度(無料)申込時要予約

除く15歳以上の方50人(抽選) ※親子体操は平成24年4月2日~平成26年4月1日生まれの子どもとその保護者25組50人(抽選) ※早朝リフレッシュ体操・リフレッシュ体操はおおむね40歳以上の方各45人(抽選) 各講座とも7、3、2、0(全12回)ただし、上表の※の2講座は全11回6、7、1、0(抽選)3月4日(金) 午前11時から健康センター1階ロビーで

【申込】3月1日(火) 必着 復元はがき①講座名②郵便番号・住所③電話番号④氏名(ふりがな)・性別 ※ご家族一緒に受講希望の方は、1枚のはがきに参加希望者全員の氏名(ふりがな)・性別※親子体操



ます。詳細はお問い合わせください。

【申込】江東区文化センター(東陽4-11-13) ☎3644-8111



▲街角アーティストによる実演もあります



【申込】3月5日(土) 必着 電話またはファクス、はがき、メールに①講座名②住所③氏名(ふりがな) ④年齢⑤電話番号を記入し、〒136-0016 亀戸7-41-16 青少年センター ☎3681-7334 FAX 3681-8732

【申込】3月5日(土) 必着 電話またはファクス、はがき、メールに①講座名②住所③氏名(ふりがな) ④年齢⑤電話番号を記入し、〒136-0016 亀戸7-41-16 青少年センター ☎3681-7334 FAX 3681-8732



【申込】3月5日(土) 必着 電話またはファクス、はがき、メールに①講座名②住所③氏名(ふりがな) ④年齢⑤電話番号を記入し、〒136-0016 亀戸7-41-16 青少年センター ☎3681-7334 FAX 3681-8732

### 食品中の放射性物質の検査結果

区では、区内の店舗で販売されている食品や小中学校の給食に使用される食材などに含まれる放射性物質を検査しています。1月は区内流通食品6サンプルの検査を行い、放射性セシウムは検出されませんでした(検出下限値25ベクレル/kg)。学校給食食材については、第四砂町小、数矢小、南砂中、第四砂町中の食材各校5サンプルの合計20サンプルを採取して検査を行い、いずれも放射性セシウムは検出されませんでした(検出下限値25ベクレル/kg)。学校給食食材は、使用前のページに検査を行っています※詳細は、区のホームページをご覧ください【中学校についての問合せ】学務課給食係 ☎3647-9177【その他測定全般に関する問合せ】保健所生活衛生課の安全係 ☎3647-5812

### 少年講座 テレビに学ぶ コミュニケーション講座

職場やプライベートで、話をするときに不安を感じたことはありませんか? 魅力的な話し方やコミュニケーション力アップの極意を、長年のテレビアナウンサー経験を持つ講師が、わかりやすく伝えます。ミニワークショップでは、新入アナウンサーも学べる方法や滑舌練習を体験できます。

【申込】3月16日(水) 午後6時半~8時半 江東区文化センター1階第1・2区会議室(東陽4-11-13) 区内在住・在学の方のおおむね18・35歳までの方30人抽選 費用無料 講義発声方法等演習、ミニワークショップ等 師 藤井暁(テレビ朝日広報局)

※このような場合は注意  
・マイナンバーの通知や利用手続き等で、区や自治体職員を名乗る者が口添書き、資産や年金、保険の状況を開く。  
・電話でマイナンバーを確認する。  
・マイナンバー制度を理由に金銭の要求をする。

※不審な問い合わせは  
・深川警察署 ☎3669-0110  
・東京湾警察署 ☎3570-0110  
※通称「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 ☎0570-045010(午前8時半~午後8時)

区分	対象者	対象住所	東城保健相談所	深川保健相談所	深川南部保健相談所	城東南部保健相談所	
一般精神保健相談		亀戸・大島・北砂・東砂(1丁目~5丁目)にお住まいの方	4(金)・24(木) 13:30~15:30 10(木)・22(火) 14:00~15:30	2(火)・25(金) 13:30~15:30	1(火) 14:00~16:00	11(金) 13:30~15:30	
思春期精神保健相談			4(金) 13:30~15:30	28(月) 13:30~15:30	14(月) 13:30~15:30	25(金) 13:30~15:30	
子育て相談			4(金)・18(金) 13:30~15:30	8(火)・22(火) 13:30~15:30	2(水)・16(火) 14:00~16:00	4(金)・18(金) 13:30~15:30	
酒害相談			高年齢者精神保健相談	今回の予定はありません	10(木) 14:00~16:00	偶数月に実施	31(木) 13:30~15:30
難病療養相談			14(月) 13:30~15:00	24(木) 13:30~15:30	10(木) 13:30~15:00	偶数月に実施	
栄養相談			14(月)・28(月) 9:00~15:30	14(月)・28(月) 9:00~15:30	10(木)・23(火) 9:00~15:30	1(火)・17(木) 9:00~15:30	
結核定期健康診断(無料・予約制) 下欄※3を参照		結核の発症率が高い集団や職業に従事している区民	2(水)・16(水) 9:00~10:30	14(月)・28(月) 9:00~10:30	8(火)・22(火) 9:00~10:30	1(火)・15(火) 9:00~10:30	
心身障害者施設等健康相談(無料・予約制) 下欄※4を参照		区内にある心身障害者施設を利用している人					
一般健康相談(原則有料) 下欄※4を参照		江東区内在住者(個人)	2(水)・16(水) 9:00~10:30	14(月)・28(月) 9:00~10:30	8(火)・22(火) 9:00~10:30	1(火)・15(火) 9:00~10:30	
両親学級(平日版)		赤ちゃんが産まれるご夫婦	11(金)・18(金)・25(金) 13:30~16:00	11(金)・18(金)・25(金) 13:30~16:00	11(金)・18(金)・25(金) 13:30~16:00	9(水)・16(水)・23(水) 13:30~16:00	
両親学級(休日版) 往復はがきで申込 下欄※5を参照		はじめて赤ちゃんが産まれるご夫婦	4/9(土) 13:30~16:30 平成28年7~8月出産予定の方	4/16(土) 9:00~12:00 平成28年7~8月出産予定の方	今回新たな募集はありません	今回新たな募集はありません	
4か月児健康診断		(個別通知制)	10(木)・8(火)・16(水)・22(火)・29(火)	10(木)・17(木)・23(水)	8(火)・16(水)・22(火)	14(月)・22(火)	
育児学級		9~10か月児の保護者	16(水) 9:30	9(水) 9:30	10(木) 9:30	8(火) 9:30	
		1歳6か月~2歳児の保護者	23(水) 9:30	16(水) 9:30	23(水) 9:30	15(火) 9:30	
3歳児健康診断		満3歳になったお子さん(個別通知制)	9(水)・15(火)・23(水)	9(水)・16(水)・24(木)	9(水)・15(火)・23(水)	8(火)・28(月)	
1歳児・2歳児歯科相談		平成26~27年2月生まれ		対象者には個別に郵送のご案内します			

※1 清澄・増盛・新大橋・森下・平野・三好・白河・高橋・佐賀・永代・福住・深川・冬木・門前仲町・富岡・牡丹・古石庫・越中島・千石・石島・千田・海辺・扇橋・猿江・住吉・毛羽・木場・東陽・南砂(1丁目1番)・南砂(2丁目1番1号~5号・5番~7番)にお住まいの方  
※2 東砂6~8丁目・南砂(2丁目1番1号~5号・5番~7番を除く)・南砂(1丁目1番)を除く  
※3 胸部X線のみの実施。診断書は発行しません。  
※4 胸部X線・血液・尿検査等健康診断。血液検査は15歳以上からとなります。診断書は発行しません。  
※5 5歳までは、10月1日(休日版両親学級希望)と明記し、住所・夫婦の氏名・電話番号・出産予定日・返信の宛先を記入し、開催日の2週間前(必着)までに管轄の保健相談所へお申し込みください。

●食の安全については、食の安全係 ☎3647-5812 ●シックハウスについては、シックハウス相談窓口 ☎3647-5862 ●上記以外の医療については、医療相談窓口 ☎3647-5870へご相談ください。

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。

地域で活動する団体のイベント・活動情報などが集まるポータルサイトです。情報収集・発信の場としてご利用下さい。  
【パソコンから】http://kotocommu.net/  
【携帯電話から】http://genki365.net/genki22/ (右記の二次元コードからも入れます) 区民協働推進担当 ☎3647-8570

