

講座・催しもの つづき

自分が変わるチャンス!!  
「ボディメイク倶楽部」

あなたの「なりたいカラダ」を目指して、運動面と食事面からトレーナーが理想の体づくりを指導します。8回のパーソナルサポートに加え、定期的な食事指導&特別グループレッスンを実施。受講期間中はスポーツ会館のトレーニング室、マット室が使い放題です※詳細はスポーツ会館のホームページ(HP [http://www.koto-hsc.or.jp/sports\\_center1/](http://www.koto-hsc.or.jp/sports_center1/))をご覧ください 時 6/6(月)~8/5(金)※6/6(月)は13:00~15:00の開催となります 場 スポーツ会館トレーニング室、マッフルーム(北砂1-2-9) 入 高校生以上の方10人(申込順) 費 13,240円 申 5/15(日)からスポーツ会館に電話または窓口で ☎ 3649-1701、FAX3649-3123

民謡教室

時 6/8~29の水曜(全4回) 18:30~20:00 場 スポーツ会館小体育室(北砂1-2-9) 入 区内在住・在勤・在学の方100人(申込順) 費 1,400円 申 5/16(月)から受講料を添えてスポーツ会館窓口で ☎ 3649-1701、FAX3649-3123

こうとう記録映画鑑賞会

江東区が制作した広報映画から「私たちの町江東区」(昭和51年)、「深川芭蕉庵」(昭和56年)の2本をご覧ください。区広報映画の第一作と、区で初めての歴史文化施設である芭蕉記念館の開館にちなんだ作品です 時 5/29(日) 14:00~15:00※鑑賞会開催のため、13:00~15:00の間、資料閲覧学習室は利用できません 入 20人(先着順) 費 大人200円、小・中学生50円(観覧料) [解説] 久染健夫 申 当日直接会場へ 場 中川船番所資料館(大島9-1-15) ☎ 3636-9091、FAX 3636-9094

保健

39(サンキュー)歳までの無料健診(生活習慣病予防健診6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 血液・尿検査・腹囲測定等 締 5/20(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> 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	6/14(火) 9:00~	6/24(金) 13:10~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	6/1(水) 13:10~	6/21(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川1-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	6/3(金) 13:10~	6/17(金) 13:30~

※城東南部保健相談所は7月に実施予定

呼吸体操教室

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。息苦しさをやわらげるための呼吸筋ストレッチ体操について学びます 時 5/26(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 師 根本伸洋(新葛飾病院理学療法士) 申 当日直接会場へ 場 保健所健康推進課公害保健係 ☎ 3647-9564、FAX3615-7171

休館・休止  
ご不便をおかけします

男女共同参画推進センター

5/14(土)~6/13(月)、窓口の受付を休止。リニューアルオープンに伴う移転作業のため

5/16(月)~20(金)、施設予約の受付を休止。システム移行作業のため 場 男女共同参画推進センター ☎ 5683-0341、FAX5683-0340

東砂スポーツセンター

5/29(日)全日、大体育室の一般公開を中止。大会開催のため 場 東砂スポーツセンター ☎ 5606-3171、FAX 5606-3176

官公署

TIRI クロスミーティング2016

中小企業の技術支援を行う東京都立産業技術研究センター(都産技研)

江東花火大会 開催日決定 8/1(月)

時 8/1(月) 19:30(打ち上げ19:40)~20:30※小雨決行(雨天・荒天の場合は翌日に順延。開催不可の場合は中止) 場 荒川・砂町水辺公園(葛西橋南側) [主催] 江東花火大会実行委員会 [後援] 江東区、東京都、東京商工

会議所江東支部 場 地域振興課区民交流担当 ☎ 3647-4963、FAX3647-8441



は、製品開発や経営のヒントとなる講演や研究成果の発表などを行う TIRI クロスミーティング2016を開催します 時 6/8(水) 14:45~18:00、6/9(木)・10(金) 10:00~17:30 場 東京都立産業技術研究センター(青海2-4-10) 費 無料 内 ロボット、先端ものづくりなどの講演(要事前申込)、研究成果発表・展示、見学会、技術相談コーナー 場 都産技研広報室 ☎ 5530-2521、FAX5530-2536 HP <http://www.tosangiken-seika.jp>

当日直接会場へ 場 NPO 法人深川長屋 ☎ 090-4954-9744、FAX3643-4177

みんなのひろば

江東区武術太極拳交流大会と無料講習会のお知らせ

[交流大会] 時 5/22(日) 10:00~15:00 場 東砂スポーツセンター(東砂4-24-1) 入 どなたでも 費 無料 内 太極拳、剣、扇を表演。室内靴持参 [無料講習会] 時 6/18(土)、11/23(水・祝) 10:30~11:50 場 スポーツ会館(北砂1-2-9) 場 江東区武術太極拳連盟事務局(本田) ☎ 3644-9460

誰でも知っている曲で楽しくボイストレーニング

時 第2・4火曜 10:00~12:00(月2回) 場 ティアラこうとう練習室(住吉2-28-36) 費 入会金3,000円、月会費3,000円 内 童謡や唱歌などをオペラ歌手と一緒に楽しくボイストレーニングしています。初心者・男性・見学いつでも歓迎 場 江東・歌のサークルすみれ(立花) ☎ 5609-0223

一緒に野外活動しませんか? ボーイスカウト江東第2団

本場公園周辺で活動しています。奉仕活動や野外活動を通して子どもたちの協調性や自立性、心の成長を促します。年長1月からのビーバー隊と小学3年生からのカブ隊があります 時 月2回日曜午前(隊によって時間が異なります) 場 本場公園東側(平野4) 場 太田 ☎ 3641-9540

初心者のための太極拳無料講習会

時 6/9(木) ①14:00~16:00 ②18:30~20:30 場 古石場文化センター2階大研修室(古石場2-13-2) 入 100人(申込順) 費 無料 内 24式太極拳と練功十八法(中国医療体操)※①②とも同内容 申 5/15(日)から電話で太極拳を学ぶ会 村瀬大翼 ☎ 5808-0268、FAX3876-5311

その他

難病者と一緒に音楽・踊りで楽しむひととき

時 5/28(土) 13:00~16:00 場 高齢者総合福祉センター3階研修室(東陽6-2-17) 入 難病者・高齢者50人(先着順) 費 無料 内 ボランティアの演奏で歌やダンスを楽しみます 申 当日直接会場へ 場 江東区難病団体連絡会 宮川 ☎ 3648-2495

江東病院 江東健康フォーラム

時 5/21(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 首都圏直下型地震に備えよ!~災害時のお薬とわたしたちにできること~ 師 田中美都子(薬局薬剤師) 申 当日直接会場へ 場 江東病院医療連携室 ☎ 3685-2253、FAX3685-2766

認知症カフェ「長屋カフェ」を開催

長屋カフェは認知症の人や家族、認知症に関心のある人だれでも気軽に来店できる認知症カフェです。専門の相談員が認知症についての相談もお受けします。今月のミニ講話は「はじめての受診」です 時 5/29(日) 14:00~16:00 場 江東区文化センター3階第3研修室(東陽4-11-3) 費 無料(飲食実費200円) 内 カフェ利用者の交流、専門職による相談等 申

「うっせー」と言われたら  
①受け流す  
「うっせー」を言う相手がお母さんなど特定のみに限定されていて、頻度が少ないのであれば「受け流す対応」を。「ふん」あつ、そう」と、いつもと変わらない返事をす

10歳といっ年齢  
10歳前後、小学校3年・4年くらいの時期はさまざまな面で変化が起こります。今まで離れることのできなかった親と自分は異なる存在であることに気がついたり、身体面や脳機能の変化に加え、経験したことのない周囲からの期待を受けたりするなど、環境面での変化があります。これらの変化を一度に経験する10歳という年齢について、児童心理学者の多くが、「発達段階のなかで極めて重要な転換期にあたる」と述べています。

10歳といっ年齢  
小学校3年生から始めたサッカーも今年で2年目。クラスや学年を超えた関係を持つようになったせいもあるのでしょうか、大人びて、やけに親をからかうような言葉が増えてきました。お母さんのことを「あんた」と呼んだり、注意されると「うっせー」と言い返します。

「うっせー」と言われたら  
②積極的に介入する  
相手が不特定で、言っている言葉が常に使っているときは積極的に介入することが必要です。乱暴な言葉遣いを減らしていくための方法をこどもと一緒に考えます。夕食の後に「大事な話があるから」と話し合いの時間を作り「最近あなたの言葉遣いが気になるの。良い気分がしないわ。うっせーじゃなくて○なんだよって言ってほしいの」と伝えます。

思春期の入口に立つわが子  
「うっせー」ですって?  
るか、あるいは無視します。こどもはお母さんのいらったした反応を期待して言っています。その期待を裏切ることです。適切な言葉遣いのは丁寧な耳を傾けるようにするとさらに効果的です。

思春期の入口に立つわが子  
「うっせー」ですって?  
さ、あるいは無視します。こどもはお母さんのいらったした反応を期待して言っています。その期待を裏切ることです。適切な言葉遣いのは丁寧な耳を傾けるようにするとさらに効果的です。

こうとう区報は発行日から3日かけて郵便ポストへお届けしています

ご家庭・事業所等で配布が必要ない場合や、配布部数の変更を希望される場合は、全戸配布コールセンター(平日および配布日の9:00~19:00) ☎ 3950-3070へ 読み終わった区報は古紙回収へ

TOKYO 2020  
オリンピック・パラリンピックを成功させよう!

「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。



## 車いすテニス世界国別選手権

5/23(月)~28(土)

有明で開催  
世界最高峰の戦いをこの機会に

▲ぜひ会場で選手たちに歓声を

車いすテニスの国別選手権「ワールドチームカップ」が2020年東京オリンピック・パラリンピック会場となる有明コロシアムおよび有明テニスの森公園で開催されます。国内では初開催となる記念大会に、28か国から約250人の選手・コーチが参加します。ぜひ会場でご覧ください。

時 5月23日(月)~28日(土)  
場 有明コロシアム・有明テニスの森公園(有明2-2-22)  
人 どなたでも 費 無料  
申 当日直接会場へ  
問 当日直接会場へ  
問 (公財) 日本テニス協会  
☎(3481)2321  
HP <http://wtc2016tokyo.com>

## 「江東ワイドスクエア」

区政情報番組  
11chで放送中



▲今年度も引き続きキャスターを務める大森華子さん

ケーブルテレビで放送中の「江東ワイドスクエア」では、区政に関する情報だけでなく、地域のニュースやイベントの様子など、身近な情報もお届けします。

60分番組を1日4回、1週間繰り返して放送しています。区報1日号や区ホームページに、番組放送予定を掲載していますので、ぜひご覧ください。

【放送時間】  
午前9時~、正午~、午後3時~、午後7時~

番組DVDは区役所・図書館で貸出中！

バックナンバーは番組DVD・区ホームページで動画配信で

DVDの貸出を行っています。区役所広報広聴課窓口のほか、図書館でも取り扱っています。番組を見逃してしまった方や、ケーブルテレビをご覧になれない方は、ぜひご利用ください。

区ホームページで動画配信

番組バックナンバーを、ホームページで動画配信しています。トップ画面右側の「江東ワイドスクエア」からご覧ください。

「ケーブルテレビ加入の問合先」  
東京ベイネットワーク(株)  
☎0120(44)3404  
問 広報広聴課報道係  
☎(3647)8589  
FAX(5634)7538

## 来て!見て!パラリンピック種目

### 車いすバスケットボールを間近で

5/28(土)

2020年東京パラリンピックの種目である「車いすバスケットボール」を間近で見てみませんか。迫力ある競技を見て・感じて・関心をもって、パラリンピックを応援してください

時 5/28(土)13:30~16:00 場 スポーツ会館大体育室(北砂1-2-9) 入 料 無料  
申 当日直接会場へ 問 スポーツ会館 ☎3649-1701、FAX3649-3123



▲迫力あるプレーをぜひ(写真提供:NO EXCUSE)

## 東京シティ・バレエ団

### 「白鳥の湖」練習見学会

6/29(水)

区民300人を無料招待

江東区芸術提携団体である東京シティ・バレエ団の練習見学会です。ティアラこうとうで7月9日(土)・10日(日)に行われる「白鳥の湖」のけいこの一部を公開します。練習終了後は、団員への質問コーナーを予定しています。

※練習のため、衣裳・メイクはしていません。また途中で振付家の指導が入ることがあります。※開始後はご入場をお断りする場合があります。

時 6月29日(水)午後5時半~7時(開場午後5時)※練習状況により終了時間が変わる場合があります。

場 ティアラこうとう大ホール(住吉2-28-36)  
人 300人(申込順、5歳未満入場不可)  
費 無料  
申 5月17日(火)午前10時から電話でティアラこうとうチケットサービス  
☎(5624)3333  
FAX(3635)5547

## 深川江戸資料館 開館30周年記念特別展

### 「なぎら健壺の江戸ぶりさんぽ」

5/28(土)~6/5(日)

江東区ゆかりで江戸・下町に造詣の深いなぎら健壺さんが撮影した区内各所の写真と、深川江戸資料館内で撮影した写真を展示します。また、なぎらさんのトークショーも同時開催します。

【特別展】時 5/28(土)~6/5(日)9:30~17:00(最終入館は16:30まで)  
場 深川江戸資料館レクホール(白河1-3-28) 費 大人400円、小中学生50円(常設展示室観覧料)※小中学生は保護者同伴 申 当日直接会場へ  
【トークショー】時 6/3(金)19:00~  
※トークショー当日に限り、常設展示室の開館時間を21:30(最終入館は21:00)まで延長しています(要入館料) 場 深川江戸資料館小劇場 入 200人(申込順) 費 1,000円(全席自由) 申 5/15(日)から深川江戸資料館へ電話または窓口で ☎3630-8625、FAX3820-4379




▲なぎら健壺さん ▲なぎらさんの作品「若洲公園」

凡例 時日時 場所 集集合 対象・定員 費用 内容 講師 保一時保育 締切日 申込 問合先 HPホームページ Eメール

知って得する! vol.2

オリンピック まであと1535日

パラリンピック まであと1567日

【大会基本情報】 東京オリンピックは2020年の7/24から8/9まで開催されます。競技数は現在28競技で、今年8月に開催の国際オリンピック委員会(IOC)総会で追加種目(5競技18種目)が正式に決定されると競技数が確定します。東京パラリンピックは8/25から9/6まで開催され、22競技が行われます。

