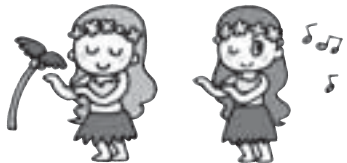


講座・催しもの つづき

ハワイアンフラ フェスティバル
バージョン受講生募集

時 ①8/23～10/4の火曜(全7回) 11:15～12:15②8/18～10/6の木曜(9/22を除く全7回) 19:30～20:30 **場** 亀戸スポーツセンター **入** フラ経験者で中学生を除く15歳以上の女性各40人(区内在住・在勤・在学者を優先し、抽選) **費** 3,920円 **内** 10/10(月・祝)に開催される発表会に出演するためのクラス(受講生は原則出場) **締** 7/27(水) 必着 **申** 往復はがきに①教室名②氏名(ふりがな)③住所④年齢(学年)⑤電話番号を記入し、〒136-0071亀戸8-22-1亀戸スポーツセンターへ郵送または窓口(はがき1枚持参)で ☎5609-9571、FAX5609-9574

健康センター
リハビリ通所者募集

時 10月～平成29年3月の月曜(または日曜)・木曜9:30～11:30 **場** 健康センター(東陽2-1-1) **入** 次のすべてに該当する方10人程度○脳血管障害等により身体機能の低下している方○医療機関でリハビリを終了し、医師から通所のリハビリを勧められている方(要診断書)○自力で通所および運動できる方(送迎、付き添いによる通所の方を含む) **費** 無料 **内** ストレッチ・自転車等による機能回復訓練【通所者の決定】書類選考および健康チェックのうえで決定 **締** 7/22(金) **申** 7/15(金)から健康センターに電話または窓口で ☎3647-5402(9:00～17:00)、FAX3647-5048

健康センター定期測定会

握力、体組成や血管年齢などの測定を行います。運動をする方もしていない方も、健康管理、体力づくりにお役立てください **時** 7/24(日) 12:30～15:00 **場** 健康センター(東陽2-1-1) **入** 中学生を除く15歳以上の方30人程度 **費** 無料 **内** 握力、体組成(筋肉量と脂肪量)、血管年齢等 **問** 健康センター ☎3647-5402、FAX3647-5048

亀戸ふれあいセンター
施設見学会・講座

1. 大人の社会科見学

地震体験やAED 体験など、防災について学びましょう **時** 8/9(火) 9:00～14:00 **場** 本所防災館(墨田区

横川4-6-6) **集** 亀戸駅北口 **入** 区内在住で60歳以上の方、ふれあいセンター登録者20人(抽選、結果は当選者のみ7/22(金)以降に連絡) **費** 参加費無料、交通費と食事代別途
2. 弁護士による相続と財産管理の基礎知識

時 7/29(金) 13:30～15:00 **場** 亀戸ふれあいセンター会議室(亀戸9-33-2-101) **入** 区内在住で60歳以上の方70人(抽選) **費** 無料 **内** 弁護士の先生による講義。別途申し込みで個別相談あり(抽選)
※いずれも **締** 7/21(木) **申** 亀戸ふれあいセンターに電話または窓口(未登録の方は登録が必要です。保険証を持参ください)で ☎5609-8822、FAX5609-8821

「高齢者地域見守り支援事業」
地域で見守り支え合いセミナー

地域に住む人々のつながりを再確認し、地域力アップを図るためのセミナーを開催します **時** 8/20(土) 13:30～16:45 **場** 高齢者総合福祉センター3階研修室(東陽6-2-17) **入** 区内在住の方30人(申込順) **費** 無料 **内** 講義、課題演習「地域が見えてくる支え合いマップづくり」**師** 木原孝久(住民流福祉総合研究所・所長)
申 7/19(火)から電話で江東区社会福祉協議会地域福祉推進課 ☎3640-1200、FAX5683-1570



保 健

呼吸体操教室

時 7/28(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 **問** 保健所健康推進課公保保健係 ☎3647-9564、FAX3615-7171

39(サンキュー)歳までの無料健診(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** 血液・尿検査・腹囲測定等 **締** 7/20(水) 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

自宅で楽しく！生ごみ減量！
資器材は区が提供 ご協力いただける方を追加募集

各家庭で「生ごみ減量」に取り組んでいただく方やグループ活動を行う皆さんを募集しています。各家庭に合った資器材を選ぶことができ、必要な資器材は区が無償で提供します **入** 生ごみ減量活動に1年以上取り組める区内在住の方50人(申込順)※昨年度および今年5月までに申込された方は対象外 **費** 無料 **内** 右表のいずれかの説明会に参加していただき、取り組み方式を決めていただきます。取り組み開始後には、10月ごろ(予定)に行われる講習会に参加していただき、今後の取り組みのアド

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	8/9(火) 9:00～	8/26(金) 13:10～
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	8/3(水) 13:10～	8/16(火) 13:20～
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	8/5(金) 13:10～	8/19(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

7/27(水) 午前の卓球および7/29(金) 午前のソフトテニスの一般公開を中止。一輪車講習会のため **問** 亀戸スポーツセンター ☎5609-9571、FAX5609-9574

由 官 公 署

クロム健康相談窓口開設

都では、クロムに関する健康不安をお持ちの方に対して、電話による健康相談を実施しています【受付】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担当 ☎5320-4491、FAX5388-1426

バイスなどを行いますので、初めての方も安心して取り組みます **締** 7/29(金) 必着 **申** 7/15(金)から電話、窓口またはファクス・はがきに①氏名(ふりがな)②住所③連絡先④希望する説明会の日時を記入し、〒135-8383区役所清掃リサイクル課へ ☎3647-9181、FAX5617-5737

	日時	会場
1	8/8(月) 18:30～20:30	区役所7階 第71～73会議室
2	8/9(火) 10:00～12:00	江東区文化センター 6階第1～3会議室 (東陽4-11-3)



そ の 他

公証人による無料相談会

時 7/28(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** 7/21(木) 9:00から日本橋公証役場に電話または窓口へ ☎3666-3089

江東病院 江東健康フォーラム

時 7/23(土) 13:30～※13:15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** 糖尿病とイキイキ運動療法 **師** 安達枝里(理学療法士・リハビリテーション科) **申** 当日直接会場へ **問** 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「糖尿病と認知症の関係」です **時** 7/23(土) 14:00～16:00 **場** 江東区文化センター3階第5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** 当日直接会場へ **問** NPO 法人深川長屋 ☎090-4954-9744、FAX3643-4177

10歳からの
子育て思春期の入口に
立つわが子

2

みんな持っている？ゲーム

「みんな持っている」と言われて買ったゲーム機。新しいソフトは今年3つ目。ごはんの後も続けている。やめさせたいが、友達との関係も気になる。どのようにしたら良いのでしょうか？

家庭でのテレビゲームの問題は、「禁止」ではなく「管理(マネージメント)」の問題です。「ゲームが子どもに害だ」と一概には言えないということが多くの研究で実証されており、こどもの余暇の一つでもあるからです。

それでは、こどものゲームの時間をどのように管理すると良いのでしょうか。

ゲーム時間を管理するには

まずやるべきことは、制限時間を作ることです。これは多くのご家庭で行っていることでしょう。では次に、時間を守るようにするにはどうしたら良いのでしょうか。

答えは意外と簡単です。こどもに時間を守らせなければ、親も時間を守れば良いのです。終了時間が迫ってくる、こどもは「10分延長して」、「明日の分を今日したい」といった要求をしてきます。これらを受け入れると、なし崩し的に約束は破られて

さまざまなことに関心を
持てるきっかけを

また、「流行りのゲームに関する知識がないと友達から仲間外れにされてしまう」という思考パターンは大人の勘違いであることが多いのです。学校の休み時間の様子を見ると、校庭で身体を動かす子もいれば、友達と絵を描いて過ごす子もいます。オリジナルの遊びをする子を見かけることも少なくありません。こどもたちの興味関心の対象は実にさまざまで、時間とともに変化するものです。特定のゲームの話題を深く掘り下げると、さまざまなことに興味・関心を持てるきっかけづくりをご家庭で心がけてみてはいかがでしょうか。

問 庶務課社会教育担当

☎(3647)9676
FAX(5690)6911

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！