

講座・催しもの つづき

こどもサイエンス教室(前期)

楽しみながら理科の不思議な世界に触れてみませんか 時 5/13・20、6/3・10、7/1(土曜全5回)9:30~12:00 場 亀高小学校(北砂5-20-16) 人 区内在住の小学4~6年生24人(抽選) 費 無料 内 万華鏡、ベジタブルロケット、ロボットづくりなど 締 4/24(月)消印有効 申 往復はがきに①こどもサイエンス教室(前期)②住所③氏名(ふりがな)④性別⑤電話番号⑥学校名⑦学年⑧保護者名を記入し、〒135-8383区役所学校支援課学校支援係へ ☎3647-9307、FAX 3647-9053

深川東京モダン館
江東区の近代建築展

区内に現存している近代建築物・構造物などについて詳しく紹介します 時 4/26(水)~5/7(日)※5/1(月)は休館 費 無料 申 当日直接会場へ 場 深川東京モダン館(門前仲町1-19-15) ☎5639-1776、FAX5620-1632 HP <http://www.fukagawato-kyo.com/>

亀戸梅屋敷開業4周年祭り

両日ともさまざまなイベントを行います。お買い上げ金額千円で抽選1回。亀戸大根のプレゼントもあります(数に限りあり) 時 4/15(土)・16(日)10:00~18:00 場 深川東京モダン館(門前仲町1-19-15) ☎5639-1776、FAX5620-1632 HP <http://www.fukagawato-kyo.com/>

朗読ボランティア養成講習会

時 5/31~8/16の水曜(全12回)10:00~12:00 場 高齢者総合福祉センター(東陽6-2-17) 人 区内在住で、修了後ボランティア活動のできる方20人(抽選) 費 受講料2,000円 内 発声・発音・アクセント・朗読実習等[受講希望者説明会]受講希望の方は必ず事前説明会にご参加ください 時 5/10(水)10:00~ 場 高齢者総合福祉センター3階研修室[持ち物]はがき1枚 締 5/8(月) 申 電話で江東ボランティア・センター ☎3645-4087、FAX3699-6266

春の釣具展示~溪流竿~

ヤマメなどの溪流釣りに使う江戸和竿を展示します 時 4/26(水)~5/28(日)9:30~17:00(入館は16:30まで)※月曜休館(祝日の場合は翌日) 費 大人200円、小・中学生50円(観覧料) 申 当日直接会場へ 場 深川船番所資料館(大島9-1-15) ☎3636-9091、FAX3636-9094

江戸庶民の年中行事再現

「端午の節句」

端午の節句は、こどもの成長を願う年中行事として庶民に親しまれてきました。当時の資料をもとに「端午の節句飾り」を再現します 時 4/25(火)~5/7(日)9:30~17:00(最終入館16:30) 費 大人400円、小中学生50円(観覧料)※小中学生は保護者同伴 場 深川江戸資料館(白河1-3-28) ☎3630-8625、FAX3820-4379

城東ふれあいセンター

「認知症サポーター養成講座」

時 4/22(土)13:30~15:00 場 城東ふれあいセンター会議室(北砂4-20-12) 人 区内在住・在勤の方50人(申込順) 費 無料 内 受講された方には、認知症サポーターの証であるオレンジリングとテキストを差し上げます 締 4/19(水) 申 4/15(土)から城東ふれあいセンターに電話または窓口で ☎3640-8651、FAX3699-6744

カヌー安全講習会(5月分)

時 5/20(土)13:00~16:00 集 亀戸スポーツセンター1階ロビー 人 区内在住・在勤・在学の中学生以上の方5人(抽選) 費 3,850円(保険代含む) 内 カヌーの一般公開参加に必要な安全講習会。1時間の講義と旧中川での実地講習[持ち物]着替え一式、飲み物、帽子、筆記具 師 (株)オーエンス指導員 締 5/1(月)必着 申 往復はがきに①カヌー講習会②氏名③住所※在勤(在学)の場合、会社名(学校名)と住所④生年月日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 ☎5609-9571、FAX5609-9574



保健

生活習慣病予防健診5月分

時 場 別表のとおり 人 健診日現在30~39歳の区民の方各会場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 4/20(木)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(重複申込不可)※電子申請もできます HP <http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/navi/index.html>

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	5/9(火) 9:00~	5/26(金) 13:30~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	5/2(火) 13:10~	5/16(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川1-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	5/12(金) 13:10~	5/26(金) 13:30~
城東南部保健相談所 〒136-0076南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006	5/12(金) 8:50~	5/26(金) 13:00~

休館・休止
ご不便をおかけします

中川船番所資料館

4/25(火)を臨時休館。展示替えのため 場 中川船番所資料館 ☎3636-9091、FAX3636-9094

芭蕉記念館

4/25(火)・26(水)、展示室・図書室を休室。展示替えのため 場 芭蕉記念館 ☎3631-1448、FAX3634-0986

官公署

東京都土木技術支援・人材育成センター 一般公開

時 4/21(金)13:00~16:30 費 無料 内 「科学技術週間」にちなみ、アーチ橋製作体験や地盤、地下水、基準点、舗装等土木技術に関する展示を行います 申 当日直接会場へ 場 東京都土木技術支援・人材育成センター(新砂1-9-15) ☎5683-1512 HP <http://www.kensetsu.metro.tokyo.jp/jigyo/tech/start/index.html>

その他

公証人による無料相談会

時 4/27(木)13:00~16:00 場 区役所2階区民ホール 人 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 4/20(木)9:00から日本橋公証役場(中央区日本橋兜町1-10)に電話または窓口で ☎3666-3089

江東病院 江東健康フォーラム

時 4/22(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) 人 50人(先着順) 費 無料 内 床ずれについて 師 永治雄太(皮膚・排泄ケア認定看護師) 申 当日直接会場へ 場 江東病院医療連携室 ☎3685-2253、FAX3685-2766

家庭倫理の会講演会「つながる」

時 4/29(土・祝)10:00~11:30 場 深川江戸資料館(白河1-3-28) 人 262人(先着順) 費 無料 内 「つながる」をテーマに生活の基盤である家庭の存在を見つめなおす 師 泉憲治((一社)倫理研究所普及開発部主任) 申 当日直接会場へ 場 家庭倫理の会江東区 佐久間久子 ☎3647-1691

認知症カフェ「長屋カフェ」開催

認知症の方や家族が集まって、悩みを専門の相談員に相談したり、介護の情報を得ることができる認知症カフェを開催します 時 4/23(日)14:00~16:00 場 江東区文化センター3階第2研修室(東陽4-11-3) 費 無料(飲食実費200円) 内 ミニ講話「自宅でできる嚥下体操」、専門職による相談等 申 当日直接会場へ 場 NPO法人深川長屋 ☎090-4954-9744、FAX3643-4177

江東区年齢別ミックスダブルス
テニス大会

時 6/3(土)※予備日6/18(日) 場 豊住庭球場(東陽6-1-13) 人 区内在住・在勤35歳以上の方各20組(抽選) 費 1組3,500円[種目]35・45・55歳以上の部 締 5/21(日) 申 江東区テニス連盟事務局(牡丹1-12-12テニスショップボールボーイ内)にある申込書(ホームページからも入手可)に必要事項を記入し、参加費を添えて事務局窓口へ ☎3820-7072(11:00~20:00※月曜定休) HP <http://www.kototennis.com/>

江東区合気道連盟「合気道教室」

時 5/10~6/28の水曜(全8回)19:00~20:30 場 スポーツ会館柔道場(北砂1-2-9) 人 小学生以上40人(申込順) 費 大人4,000円、小中学生2,000円 申 4/15(土)から電話で江東区合気道連盟(田中) ☎3681-1071

「深川能楽サロン」能楽講座

能の見方、楽しみ方を若手能楽師が実演を交え、ご案内します。実際に舞台上で使用する能面や能装束なども紹介します 時 4/22(土)14:00~ 場 大正記念館(清澄3-3-9清澄庭園内) 人 小学校高学年以上の方80人(申込順) 費 1,000円 師 桑田貴志(観世流能楽師) 申 4/15(土)から電話で深川能舞台(桑田) ☎3643-0891

長寿社会を生き抜く！
介護予防の取り組み

1

自分らしく元気に暮らし続けるために

65歳以上の高齢者の約4分の1、この数字って？

次の3つのポイントが重要だといわれています。

介護予防のポイント

- ①筋肉量を増やしたり強くするための運動
- ②低栄養を予防するための食事のとり方
- ③人とつながる社会参加

これは歳のせい？小さなサインを見逃さない

例えば「最近体重が減って、歩くスピードが遅くなった気がする」などは黄色信号です。筋力の衰えのサインかもしれません。衰えが進むと転倒などをきっかけに要介護状態となる場合があります。他にも「入れ歯が合わなくなった」「わずかな段差でつまづく」など、「歳のせいだろう」と見過ごしがちな小さなサインに気づくことは、自分の体を知り、生活を見直したり、介護予防の取り組みを始めたたりするきっかけになります。

今後、このコラムでは、介護予防のポイント(運動・栄養・社会参加)について分かりやすくお伝えしていきます。介護予防ダイヤル(地域ケア推進課内)

健康長寿のための秘けつは「介護予防」です。言葉のとおり、介護状態になることを防ぐ(遅らせる)取り組みです。介護予防は、若い世代の心肺機能を高める運動やメタボ予防のダイエットとは違い、

☎(3647)9452
FAX(3647)3165

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！