

# 女性のための「ココロと体の健康セミナー」

## 5/28(日)

### 自律神経から心身のバランスを整える

ストレスや生理など、女性特有の心と体の「波」による不調をそのままにいませんか。自律神経を整えることで自分の心と体のバランスを調整し、毎日イキイキと暮らすヒントを学びましょう。

時 5月28日(日) 午前10時～正午

場 男女共同参画推進センター 3階第1・2研修室 女性30人(抽選) 費 無料 師 澤田忍

### ふれあいサービス協力会員募集

#### 家事・介護、産前産後やちよっととした困りごとのお手伝い

ふれあいサービスは、高齢の方や障害のある方、産前産後の世帯など援助が必要な方を対象に、家事や介護のお手伝いをしてくれる協力会員(有償ボランティア)を募集しています。現在、サービスのご利用を希望される方が増えています。ぜひ協力会員としてご登録いただき、

○活動内容および謝礼金  
○家事援助サービス(食事の支度・洗濯・掃除・買物代行など) 1時間700円または840円  
○介護サービス(車いす・外出等の介助、乳幼児介助など)

### 津田沼心理カウンセリング RENEW心理セラピスト・看護師

幼児(1歳6か月)〜就学前 10人程度(無料・申込時要予約)

時 5月10日(水) 必着

申 電話、窓口またはファクス、はがきに①講座名②氏名・ふりがな③生まれ年④郵便番号・住所⑤電話番号⑥ファクス番号⑦1時間840円または1,050円

○ちよこっとサービス(電池や電球の交換・体調不良時の買物代行等) 1回500円(30分以内)

「登録説明会」時 5月17日(水) 午後1時半〜4時 場 高齢者総合福祉センター(東陽6-1-2)

男女共同参画活動団体の方は団体名⑧保育希望の有無(希望の場合は⑨お子さんの氏名・ふりがな⑩生年月日⑪性別⑫さくらんぼ保育室利用経験の有無)を記入し、〒135-0011扇橋3-22-1(パルシティ江東内) 男女共同参画推進センターへ※区ホームページからも申込できます。

☎(5683)0341 FAX(5683)0340

### シェン先生のおもてなし英会話


#### レッスン「訳せない日本語①」

Hi everyone! 国際交流員のシェンです。新年度もよろしくお願ひします。さて、私も今使ったこの「よろしくお願ひします」ですが、直訳がない日本語として有名です。では、なんと伝えたいのでしょうか。

- 初対面の人と会ったとき: Nice to meet you (ナイス・トゥ・ミート・ユウ)
- 仕事などでお客様、取引相手、同僚等と交わす最初の挨拶: I look forward to working with you (アイ・ルック・フォーワー・トゥ・ウアーキン・ウィズ・ユー)
- 物事を頼むとき: Thank you in advance (センキュー・イン・アドヴァンス)

[Look forward to]には「楽しみにしています」という意味があります。そして困ったときは「Thank you」だけでもさまざまなシチュエーションをカバーできます。メールの最後に添える「よろしくお願ひします」も「Thank you」で代用できます

○オリンピック・パラリンピック開催準備課 ☎3647-5513、FAX3699-8771



### 男女共同参画推進センター

#### いつ働く? どう働く? お仕事復帰プラン講座

結婚や出産を機に仕事を辞めたけれど、仕事に復帰したいと思っている方必見! 再就職にあたり、自分や家族のライフプランの作成やワークを通して、自分に合った再就職のタイミングや働き方を考えます。

時 5月30日(火) 午前10時～正午 場 男女共同参画推進センター 13階第1・2研修室 主に20代から40代の女性30人(抽選) 費 無料 師 桑田真理子(キャリアカウンセラー) 保 幼児(1歳6か月)〜就学前 10人程度(無料・申込時要予約)

時 5月14日(日) 必着

男女共同参画活動団体の方は団体名⑧保育希望の有無(希望の場合は⑨お子さんの氏名・ふりがな⑩生年月日⑪性別⑫さくらんぼ保育室利用経験の有無)を記入し、〒135-0011扇橋3-22-1(パルシティ江東内) 男女共同参画推進センターへ※区ホームページからも申込できます。

☎(5683)0341 FAX(5683)0340

### 5月の健康相談等

区分	対象者	対象住所	城東保健相談所 〒136-0072大島3-1-3 ☎3637-6521 FAX3637-6651	深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	深川南部保健相談所 〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	城東南部保健相談所 〒136-0076南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006
一般精神保健相談	一般区民	亀戸・大島・北砂・東砂(1丁目～5丁目)にお住まいの方	12(金)・25(木) 13:30～15:30	10(水)・26(金) 13:30～15:30	2(火) 14:00～16:00	12(金) 13:30～15:30
思春期精神保健相談		11(木)・23(火) 14:00～15:30	10(水) 14:00～15:30	17(水) 14:00～16:00	23(火) 9:30～11:00	
子育て相談		19(金) 13:30～15:30	19(金) 13:30～15:30	26(金) 13:30～15:30	26(金) 13:30～15:30	
酒害相談		12(金)・19(金) 13:30～15:30	9(火)・31(水) 14:00～16:00	10(水)・17(水) 14:00～16:00	19(金) 14:00～16:00	
高齢者精神保健相談		今回の予定はありません	今回の予定はありません	偶数月に実施	19(金) 13:30～15:30	
難病療養相談		8(月) 13:30～15:00	25(木) 13:30～15:30	11(木) 13:30～15:00	偶数月に実施	
栄養相談		8(月)・22(月) 9:00～15:30	8(月)・22(月) 9:00～15:30	11(木)・24(水) 9:00～15:30	16(火)・19(金) 9:00～15:30	
両親学級(平日版)	赤ちゃんが産まれるご夫婦	12(金)・19(金)・26(金) 13:30～16:00	12(金)・19(金)・26(金) 13:30～16:00	12(金)・19(金)・26(金) 13:30～16:00	10(水)・17(水)・24(水) 13:30～16:00	
両親学級(休日版)	はじめて赤ちゃんが産まれるご夫婦	6/10(土)13:30～16:30 平成29年9～10月 出産予定の方	6/17(土)9:00～12:00 平成29年9～10月 出産予定の方	今回新たな募集はありません	6/3(土)13:15～16:00 平成29年8～10月 出産予定の方	
4か月児健康診査	(個別通知制)	2(火)・9(火)・17(水)・23(火)	11(木)・18(木)・24(水)	9(火)・17(水)・23(火)	8(月)・23(火)	
育児学級	9～10か月児の保護者	17(水)9:30	10(水)9:30～11:30	11(木)9:30	9(火)9:30	
	1歳6か月～2歳児の保護者	24(水)9:30	17(水)9:30～11:30	24(水)9:30	16(火)9:30	
3歳児健康診査	満3歳になったお子さん(個別通知制)	10(水)・16(火)・24(水)	10(水)・17(水)・25(木)	10(水)・16(火)・24(水)	9(火)・22(月)	
1歳児・2歳児歯科相談	平成27・28年4月生まれ	対象者には個別に郵送でご案内します				

は予約制です。電話、ファクスまたは直接各保健相談所へお申し込みください。

※1 清澄・常盤・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・古石場・越中島・千石・石島・千田・海辺・扇橋・猿江・住吉・毛利・木場・東陽・新砂(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)・新砂(1丁目1番を除く)・新木場・夢の島・若洲にお住まいの方

※3 往復はがきに「〇月〇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。