

# 「息苦しさをやわらげる」呼吸体操教室 気管支ぜん息、肺気腫、慢性気管支炎の方が対象

11/30(木)

慢性呼吸器疾患では、呼吸に必要な筋肉「呼吸筋」の疲労や緊張が日常的な息苦しさを引き起こしている場合があります。専門医が考案した「呼吸筋ストレッチ体操」を生活に取り入れ、毎日を安心して過ごせるよう、正しい体操方法を学びます。希望者には個別相談も行います。

時 11月30日(木)午後2時～4時(受付午後1時半～)

場 健康センター(保健所) 4階

係 保健所健康推進課公害保健係  
☎(3647)9564  
FAX(3615)7171

☎ 当日直接会場へ  
☎ 保健所健康推進課公害保健係

# 高校・大学進学を支援 学習塾等受講料・学校受験料を無利子で貸付

入学すれば返還免除

中学3年生・高校3年生等の受験生がいる世帯に、学習塾・受験対策講座等の受講費用や高校・大学等の受験費用を無利子で貸し付けています。詳細は、お問い合わせください。

☎ 次のすべてに該当し、中学3年生、高校3年生等のこと(20歳未満)を養育している方

○世帯の生計の中心者

○世帯収入が一定基準以下である(給与収入・年金収入がある場合は表1、事業所得等がある場合は表2を参照)

○預貯金等資産の保有額が60万円以下である

○土地・建物を所有していない(現在住んでいる住宅・土地は除く)

○貸付対象者および養育している子どもがともに都内に1年以上居住している

表1 総収入の目安

| 世帯人数   | 総収入/給与収入等(年間) |            |
|--------|---------------|------------|
|        | 一般世帯          | ひとり親世帯     |
| 1人(単身) | 1,797,000円    | 1,797,000円 |
| 2人     | 2,717,000円    | 3,018,000円 |
| 3人     | 3,343,000円    | 3,788,000円 |
| 4人     | 3,864,000円    | 4,415,000円 |
| 5人     | 4,415,000円    | 4,832,000円 |
| 6人     | 4,983,000円    | 5,412,000円 |

※収入から家賃(一定額)を控除できる場合があります。詳細は窓口へご相談ください。

表2 総所得の目安

| 世帯人数   | 総所得/事業所得等(年間) |            |
|--------|---------------|------------|
|        | 一般世帯          | ひとり親世帯     |
| 1人(単身) | 1,078,000円    | 1,078,000円 |
| 2人     | 1,722,000円    | 1,933,000円 |
| 3人     | 2,160,000円    | 2,850,000円 |
| 4人     | 2,551,000円    | 2,992,000円 |
| 5人     | 2,992,000円    | 3,325,000円 |
| 6人     | 3,446,000円    | 3,789,000円 |

3年生は27,400円(1回あたり上限23,000円・4回分まで)、高校3年生等は8万円(回数や1回あたりの上限なし)

○生活保護世帯でない

○本資金の連帯保証人になっていない

○他の公的資金の返済を滞納していない

※その他、連帯保証人等の条件あり

☎ 「貸付金の対象範囲・金額」

○学習塾等受講料・学習塾、各種受験対策講座、通信講座、補習教室にかかる受講料。中学3年生・高校3年生等とも20万円まで(上限)

○受験料・高校、大学、専修学校、各種学校の受験料。中学

☎ (3647)9660  
FAX(3647)9663

# えこくる江東 環境学習プログラム 12月 冬の自然を感じよう!




講座に参加して冬の自然を感じてみませんか 時 内 下表のとおり

場 えこくる江東(潮見1-29-7) 日 11/15(水)9:00からえこくる江東に電話または窓口で ☎3644-7130、FAX3644-7135 日 https://www.ekokuru-koto.jp/

| 講座名                        | 日程                    | 内容   | 費用   | 持ち物                                  | 対象                                   |
|----------------------------|-----------------------|--|------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 佐々木洋の「わくわく生きものたんけん隊」(単発参加) | 12/10(日)9:30~12:00    | 自然案内人と一緒に親子で身近な自然を探検しながら、自然観察をします 講師 佐々木洋(プロ・ナチュラリスト)        | 無料   | 飲み物、筆記用具、帽子、雨具、虫よけスプレー、虫さされ薬、長ズボンで参加 | 年長児~小学生と保護者15組30人(申込順)               |
| 我が家のエコ活動自慢!(えこリンピック)       | 12/10(日)13:30~15:30   | 自宅で行っているエコ活動をそれぞれ紹介しあい、他の家の活動から新たなことを学び、実践しよう。エコな景品も用意しています! | 無料   | 筆記用具ほか                               | 小学生と保護者8組16人(申込順)                    |
| 星のお話と星空を眺める会               | 12/17(日)16:00~18:30   | 冬の夜空は星の宝宝箱。星のソムリエがこの季節にしか見ることができない星空を皆さんにご案内します 講師 星のソムリエ    | 無料   | 懐中電灯、防寒具、(お持ちの場合)双眼鏡                 | 小学生以上30人(申込順、小学生は要保護者同伴)             |
| 楽しいLEDランタン作り               | 12/23(土・祝)13:30~15:30 | ペットボトルに赤・青・緑のLEDライトを組み入れて、持ち歩き自由の癒しのランタンを作りましょう。             | 320円 | 筆記用具、透明度の高い500mlの空のペットボトル(キャップ付)     | 小学生20人(申込順、小学4年生以下は要保護者同伴、保護者の幼児同伴可) |

※同伴保護者1人が引率できるお子さんの人数は講座によって異なります。  
※特に記載のない講座は、対象者以外の方(幼児等)の入室(参加)はできません。  
※詳細はお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

えこくる江東キャラクター紹介 ①名前②種③性格④趣味⑤得意科目

|   |   |  |
|---|---|--|
|  <ul style="list-style-type: none"> <li>①たすけくん</li> <li>②ギンヤンマ</li> <li>③しつかりもの</li> <li>④お祭り</li> <li>⑤国語、社会</li> </ul> |  <ul style="list-style-type: none"> <li>①すみれさん</li> <li>②ギンヤンマ</li> <li>③おしゃま</li> <li>④ファッション</li> <li>⑤家庭科、音楽</li> </ul> |  <ul style="list-style-type: none"> <li>①あられさん</li> <li>②ギンヤンマ</li> <li>③おてんば</li> <li>④スポーツ</li> <li>⑤体育、図工</li> </ul> |
|---|---|--|

# 江東区スポーツ推進連絡会 区民委員を募集

区では、区民スポーツ振興の道筋として、「江東区スポーツ推進計画」を策定しており、この計画を着実に実施するため「江東区スポーツ推進連絡会」を設置しています。

この連絡会の委員のうち、区民を代表する委員を募集します。

※江東区スポーツ推進計画は、区ホームページまたはスポーツ振興課(区役所4階34番)等で閲覧できます。

人 20歳以上の区民の方若干名(選考により決定)

任期 委嘱の日から平成31年3月まで(会議は平日年2回程度開催予定)

☎ (3647)4887  
FAX(3647)8506

# 人権週間に向けて 気付いていますか?「ハラスメント」

4

年末年始は、忘年会や新年会の季節です。職場や地域団体が親睦を深めるよい機会ですが、「ハラスメント」には十分な注意が必要です。

ハラスメントとは  
ハラスメントとは、人を困らせたり嫌がらせたりする行為のことです。1997年に男女雇用機会均等法が改正され、法律上で初めて「セクハラ規定」が設けられてから今年で20年。現在はセクハラのほか、パワハラなど、さまざまなハラスメントが人権侵害と認知されています。

セクハラ・パワハラとは  
セクハラ(セクシュアルハラスメント)とは、性別を問わず、相手に不快な言動や行動をする性的な嫌がらせのことです。平成29年1月には「セクハラ指針」が改正され、性的少数者(LGBT)に対する職場におけるセクハラも対象となる旨が明確化されました。

パワハラ(パワーハラスメント)とは、職場において、立場が上位の者が下位の者に精神的もしくは肉体的な苦痛を与える行為のことです。これらのハラスメントは、被害者の人権を侵害し、心身

に大きな傷を与える許しがたい行為です。

宴会等で注意すること  
次の事項は、いずれもハラスメントに当たりますので、注意しましょう。

- 飲酒や一気飲みを強要する
- 飲めない人への配慮を欠く
- 暴言や暴力をふるう
- わいせつな話をしたり、体に触ったりする
- 女性や立場の弱い新入社員などに、お酌や宴会芸を強要する

○LGBTを否定したり、笑いのにする発言をする

特にお酌や宴会芸は、慣例や固定的役割分担意識から意識しないで行われている場合があるかもしれませんが、相手が嫌だと思っていればハラスメントになり得ます。

楽しい時間を過ごすために  
ハラスメントを未然に防ぐためには、他人の心に十分配慮して行動できる一人ひとりの人権意識が重要です。「人を困らせたり嫌がらせたりする行為はしない」この基本を守り、だれもが楽しめる会にしましょう。

☎ 人権推進課人権推進担当  
☎ (3647)1164  
FAX(3647)9556