

講座・催しもの つづき
情緒を満喫「長屋の江戸小歌」
 三味線の師匠・おしづさんの家で、小歌の稽古風景を再現します 時 3/26(日)14:00~15:00 費 大人400円、小中学生50円(観覧料)※小中学生は保護者同伴[出演]江戸小歌市太郎と一門 申 当日直接会場へ 場 間 深川江戸資料館(白河1-3-28) ☎3630-8625、FAX3820-4379

保 健

生活習慣病予防健診4月分
 時 場 下表のとおり 区 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 3/21(火)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)※電子申請も可 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	4/11(火) 9:00~	4/28(金) 13:10~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	4/5(水) 13:10~	4/18(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川1-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	4/7(金) 13:10~	4/21(金) 13:30~

※城東南部保健相談所は5月に実施予定

呼吸体操教室
 慢性呼吸器疾患による息苦しさをやわらげる体操をします 時 3/23(木)14:00~16:00 場 健康センター(保健所)4階会議室(東陽2-1-1) 区 気管支ぜん息等の診断を受けている成人の方50人(先着順) 費 無料 師 根本伸洋(理学療法士) 申 当日直接会場へ 間 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

亀戸スポーツセンター
 3/26(日)、大体育室(午前(ソフトテニス)、午後(バドミントン)、夜間(バスケットボール))の一般公開を

中止。大会のため 間 亀戸スポーツセンター ☎5609-9571、FAX5609-9574

官 公 署

自衛官等を募集
[募集種目] 下表のとおり **[試験会場]** 都内(受験者に後日通知) 申 自衛隊江東出張所にある願書(ホームページからも入手可)に必要事項を記入し、〒136-0071亀戸1-8-9岩上ビル2階防衛省自衛隊東京地方協力本部江東出張所に郵送または持参 ☎・FAX 3685-2002 HP <http://www.mod.go.jp/pco/tokyo/koutou/>

職種	区分	条件	1次試験	応募締切
幹部候補生	一般	平成30年4/1現在、22歳以上26歳未満(20歳以上22歳未満は大卒(見込含))修了者等(見込含)は28歳未満	5/13(土)・14(日)	5/5(金)必着
		平成30年4/1現在、修了者等(見込含)で20歳以上28歳未満		
	院卒者	平成30年4/1現在、専門の大卒(見込含)20歳以上30歳未満(薬剤は20歳以上28歳未満)	5/13(土)	
幹部・歯科	医科・歯科	医師・歯科医師の免許取得者	5/12(金)	4/21(金)必着
	予備自衛官補	一般	平成29年7/1現在、18歳以上34歳未満	4/14(金)~18(火)のいずれか1日
	技能	平成29年7/1現在、18歳以上で国家免許資格等を有する者(資格により53歳~55歳未満)		

砂町水再生センター
「桜を観る会」
 時 3/31(金)、4/1(土)10:00~15:00 内 センター内を一般開放し、桜を楽しんでいただきます(飲酒・ペット持込は禁止)※車での来場はご遠慮ください 申 当日直接会場へ 場 間 砂町水再生センター(新砂3-9-1) ☎5632-2180、FAX5632-2182

東京バーベキューフェスティバル
 時 4/9(日)11:00~16:00 場 若洲公園キャンプ場(若洲3-2-1) 内 予約制の着席バーベキューと、予約なしで来場し調理済みバーベキューメニューを購入する二通りの楽しみ方ができます 申 3/13(月)から電話で東京バーベキュー受付係 ☎050-5835-0493(9:00~18:00※火曜定休)

その他

江東区医師会区民公開講座
 時 4/8(土)16:00~17:00(開場15:30~) 場 江東区医師会館4階講堂(東陽5-31-18) 区 100人(申込順)※小学生以下のお子さんのご入場はご遠慮ください 費 無料 内 「紫外線、当たっていいの?悪いの?」 師 上出良一(ひふのクリニック人形町院長) 申 3/16(木)から電話で江東区医師会 ☎3649-1411 HP <http://kot.o.med.gr.jp/>

江東病院 江東健康フォーラム
 時 3/25(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) 区 50人(先着順) 費 無料 内 肺炎球菌ワクチン 師 木庭尚哉(呼吸器内科医師) 申 当日直接会場へ 間 江東病院医療連携室 ☎3685-2253、FAX3685-2766

心臓手術した人も一緒にウォーキング大会
 心臓手術などの大きな病気をした人が、運動やスポーツを再開するきっかけとなるような大会です。ぜひ応援に来てください※3/20(月・祝)まで参加者の募集も行っています。詳細はホームページをご覧ください 時 4/2(日)13:00~ 場 昭和大学江東豊洲病院(豊洲5-1-38)周辺 間 心臓手術した人も一緒にウォーキング大会実行委員会 ☎5159-8317(平日11:00~15:00) HP <http://www.asfr-japan.com>

家庭訪問型子育て支援
ビジター養成講座説明会
 社会福祉協議会事業の家庭訪問型子育て支援(ホームスタート)の来年度のビジター養成講座の説明を行います 時 3/28(火)14:00~16:00 場 豊洲シビックセンター8階第2研修室(豊洲2-2-18) 区 60人(申込順) 費 無料 内 基調講演「地域の親子の笑顔、あなたの力で~あなたの子育て経験を活かせるボランティア」、説明 師 西郷泰之(大正大学教授) 申 3/15(水)から電話またはファクス、メールに①氏名②電話番号を記入し、NPO法人こうとう親子センターへ ☎090-2162-8835、FAX3685-3267 e mail@homestartkoto.com

区民のための木材建築講座
 地球温暖化対策にも寄与する木造建築をその歴史から学びます 時 4月~平成30年3月の第3木曜(全12回)13:30~15:30 場 東京原木会館3階

会議室(東陽5-30-13) 区 区内在住・在勤・在学の方20人(抽選) 費 資料代1,000円 師 松本裕介(建築家・建築史家) 締 3/24(金) 申 電話またはファクスに、郵便番号・住所・氏名(フリガナ)、年齢・電話番号を記入し、東京原木協同組合(木族 Net works 事務局)へ ☎3649-8112、FAX 3649-8113

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、相談したり、介護の情報を得ることができます 時 3/19(日)14:00~16:00 場 江東区文化センター3階第1研修室(東陽4-11-3) 費 無料(飲食実費200円) 内 ミニ講話「誤嚥性肺炎について」、専門職による相談等 申 当日直接会場へ 間 NPO法人深川長屋 ☎090-4954-9744、FAX3643-4177

みんなのひろば

家族的にカラオケを楽しんでみませんか!
 時 毎月第2土曜13:00~16:00 場 東陽南地区集会所2階(東陽1-16-3) 区 65歳以上の初心者で性格の良い方 費 入会金1,000円、会費700円 内 好きな歌を広い部屋でのんびり思い切り楽しく唄いませんか!見学歓迎 間 カラオケファミリー G・G 長谷川幸夫 ☎080-5090-0743

絵手紙「福包の会」会員募集
ヘタでいいヘタがいいが言葉
 時 第1水曜13:30~15:30 場 商工情報センター(亀戸2-19-1カメリアプラザ9階) 費 6か月8,500円 内 和気あいあいの明るく楽しい仲間と共に一緒に描きませんか 間 福包の会 西林 ☎3685-3481

大正琴同好会会員募集
優しい音色を楽しみましょう
 時 ①第1・3火曜9:30~11:30②第2・4金曜9:30~11:30 場 ①砂町文化センター(北砂5-1-7)②南砂区民館(南砂6-8-3) 区 どなたでも 費 月会費3,000円※見学、無料講習あり。貸し琴あります 間 それいゆ 遠藤知恵子 ☎3646-6786

江東区還暦野球部員募集
健康のため楽しくやりましょう
 時 水・土曜8:00~12:00(月6回程度) 場 主に夢の島野球場(夢の島1-1-1) 区 58歳~65歳くらいの方 費 入会費1,000円、月会費1,500円 間 東京ファイターズ 旗洋市 ☎090-3002-0575、水口 ☎090-1544-1258

大人が、英会話の勉強を途中であきらめたとき、「仕事が忙しくて時間が取れないから…」などと自分に言い訳をする人もあるでしょう。子どもも同じように、よく言い訳をします。その時に「言い訳をするな!」などと叱ったところであまり効果はなく、また同じことを繰り返します。大人でも難しいことを子どもに求めるのは、少し酷です。「専門家」について研究している心理学者のエリクソンは、幼少期のうちに10年以上、合計1万時間以上、修行のような基礎練習を楽しくすること、達人を生み出す目安になると報告しています。これは、毎日約3時間の練習を10年間続ける計算です。修行

皆さんは、何かを続けようとして挫折したことはないでしょうか。英会話、ダイエット、貯金など。一度やろうと決心したことを途中であきらめることは、特別なことではなく誰にでもあるごく自然な現象で、子どもも同じです。「僕もやりたい」と言って始めた野球教室だったが、一週間もしないうちに「今日は行きたくない」と言い始める。こういったことは決して珍しいことではありません。

大人が、英会話の勉強を途中であきらめたとき、「仕事が忙しくて時間が取れないから…」などと自分に言い訳をする人もあるでしょう。子どもも同じように、よく言い訳をします。その時に「言い訳をするな!」などと叱ったところであまり効果はなく、また同じことを繰り返します。大人でも難しいことを子どもに求めるのは、少し酷です。「専門家」について研究している心理学者のエリクソンは、幼少期のうちに10年以上、合計1万時間以上、修行のような基礎練習を楽しくすること、達人を生み出す目安になると報告しています。これは、毎日約3時間の練習を10年間続ける計算です。修行

皆さんは、何かを続けようとして挫折したことはないでしょうか。英会話、ダイエット、貯金など。一度やろうと決心したことを途中であきらめることは、特別なことではなく誰にでもあるごく自然な現象で、子どもも同じです。「僕もやりたい」と言って始めた野球教室だったが、一週間もしないうちに「今日は行きたくない」と言い始める。こういったことは決して珍しいことではありません。

「好きこそものの上手なれ」ということわざがあります。好きなことにはおのずと熱中し、上達するといった意味ですが、子どもが取り組んでいることは、本当に好きなことでしょうか?友達との付き合いで何となく入った野球教室であれば、練習の成果が出る前に挫折するのは当然です。子どものあきらめない心を養うためには、子どもの興味関心や能力に合った活動を選んで挑戦させることがとても大切です。

「達人」というのは少し大げさかもしれませんが、子どもに何か継続して取り組ませたいとき、日々の努力の成果を実感できることや、本人が楽しいと感じられることはとても大切です。途中であきらめることを、「だらしな」などといった性格のせいにするのではなく、たとえ些細なことでも努力によって変化し、たことを伝え、励ましてあげると良いでしょう。

「達人」というのは少し大げさかもしれませんが、子どもに何か継続して取り組ませたいとき、日々の努力の成果を実感できることや、本人が楽しいと感じられることはとても大切です。途中であきらめることを、「だらしな」などといった性格のせいにするのではなく、たとえ些細なことでも努力によって変化し、たことを伝え、励ましてあげると良いでしょう。

「達人」というのは少し大げさかもしれませんが、子どもに何か継続して取り組ませたいとき、日々の努力の成果を実感できることや、本人が楽しいと感じられることはとても大切です。途中であきらめることを、「だらしな」などといった性格のせいにするのではなく、たとえ些細なことでも努力によって変化し、たことを伝え、励ましてあげると良いでしょう。

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」区民の皆さんの地域での自主的な活動を紹介いたします。内容については直接申・問までお問い合わせください。