

講座・催しものつづき

障害者地域生活支援セミナー「スポーツ吹矢体験」

時 2/22(木)13:30~15:30 場 障害者福祉センター3階会議室 区内在住の障害(難病)者の方20人(公開抽選1/25(木)10:30~) 費 地域活動支援センター事業利用者負担金(1回240円)※生活保護受給者・住民税非課税の方などは免除 師 (一社)日本スポーツ吹矢協会 1/24(水)必着 往復はがきに講座名・住所・氏名・年齢・電話(ファクス)番号・障害名(病名)・障害の等級を記入し、〒135-0011扇橋3-7-2障害者福祉センターへ郵送または窓口(はがき1枚と障害・難病を証明するものを持参)で ☎3699-0316、FAX3647-4918

児童の発達支援セミナー「児童の発達障害について 理解と対応法」

時 2/18(日)13:30~15:30 場 障害者福祉センター3階会議室(扇橋3-7-2) 区内在住の発達に支援を必要とする児童の保護者および発達障害に関心のある方30人(申込順) 費 無料 師 小林玄(立教女学院短期大学幼児教育科専任講師) 2/15(木) 1/15(月)から電話、窓口またはファクスに住所・氏名・電話番号を記入し、障害者福祉センターへ FAX 3647-4918、☎3699-0316

障害者作品展

区内在住の障害者の絵画・写真・造形・書道・手芸等、400点余の力作がそろいます 時 2/7(水)~9(金)9:00~21:00(2/9は15:00まで) 場 江東区文化センター2階展示ロビー(東陽4-11-3) 当日直接会場へ 江東区社会福祉協議会福祉サービス課 ☎3647-1898、FAX5683-1570

みんなで楽しくスポーツ体験 ~ポッチャ・ふうせんバレー~

知的障害のある方を対象にスポーツ体験教室を行います 時 1/27(土)14:00~16:00 場 東砂スポーツセンター大体育室(東砂4-24-1) 知的障害のある方(介助が必要な方は介助者)30人(申込順) 費 無料 1/24(水)※定員になりしだい終了 1/15(月)10:00から電話で東砂スポーツセンター ☎5606-3171、FAX5606-3176

健康センターリハビリ通所者募集

時 4月~9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) 区内在住の方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 〇医療

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) 〇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を行ったうえで決定 1/23(火) 1/15(月)から健康センターに電話または窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048

クライミング「トップロープ安全講習会」(2月分)

講習を修了した方は、センターのトップロープを利用できます 時 2/14(水)・27(火)のいずれか1日19:00~20:30 場 深川スポーツセンター1階 中学生以上の方、各日6人(区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選) 費 3,080円 1/31(水)必着 往復はがきまたはメールに①クライミング安全講習会②希望日(第2希望まで記入可)③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥性別⑦電話番号⑧区内在勤・在学の方は勤務先(学校)を記入し、〒135-0044越中島1-2-18深川スポーツセンターへ ☎3820-5881、FAX3820-5884 e fukagawa-climbing@koto-hsc.or.jp

芭蕉記念館 冬季文学講習会「西行と芭蕉~西行生誕900年~」

西行は武士、僧侶、歌人として知られ、今年が生誕900年の年にあたります。松尾芭蕉も西行を尊敬し、影響を受けました。講習会では、西行にスポットをあてながら、芭蕉との関わりを探ります 時 2/17~3/17の土曜(全5回)10:30~12:00 場 芭蕉記念館1階会議室(常盤1-6-3) 38人(抽選) 費 3,000円(教材費・資料代別途) 師 花部英雄(國學院大学教授)ほか 1/27(土) 電話、窓口またはファクスに①講座名②氏名・フリガナ③郵便番号・住所④電話・ファクス番号を記入し、芭蕉記念館へ ☎3631-1448、FAX3634-0986

水辺のスケッチ

水彩色鉛筆でスケッチしてみませんか 時 3/4(日)9:00~12:00 場 中川船番所資料館(大島9-1-15) 小学生以上15人(申込順) 費 大人700円、小中学生550円(観覧料含む) 師 菅野たみお 1/15(月)から中川船番所資料館に電話または窓口で ☎3636-9091、FAX3636-9094

冬の釣具展示

冬に釣れるタナゴ・フナ用の和竿を中心に、冬の釣具展示へ模様替え

をします 時 1/24(水)~3/25(日)9:30~17:00(入館は16:30まで)※月曜(祝日の場合は翌日)休館 費 大人200円、小・中学生50円(観覧料) 当日直接会場へ 場 中川船番所資料館(大島9-1-15) ☎3636-9091、FAX3636-9094

ボランティア入門講座

時 内 下表のとおり(全5回) 場 高齢者総合福祉センター(東陽6-2-17) 区内在住または在勤でこれからボランティアを始めてみたい方30人(抽選) 費 無料 1/23(火) 江東ボランティア・センター(高齢者総合福祉センター2階)に電話または窓口で ☎3645-4087、FAX3699-6266

日時	内容
1/29(月)	ボランティアの概要、体験から(講義)
2/5(月)	視覚障害者への援助(講義・実技)
2/19(月)	車いす操作方法(講義・実技)
2/26(月)	聴覚障害者への援助(講義・実技)
3/5(月)	高齢者施設でのボランティア活動(講義)

※時間はいずれも14:00~16:00

災害ボランティア養成講座(入門編)

時 1/27(土)10:00~12:00 場 高齢者総合福祉センター(東陽6-2-17) 区内在住・在勤の方40人(申込順) 費 無料 内 江東区災害ボランティア・センターの仕組み、被災地での災害ボランティア活動 師 野崎勝也(東京ボランティア・市民活動センター) 1/25(木) 1/15(月)から電話で江東ボランティア・センター ☎3645-4087、FAX3699-6266

亀戸ふれあいセンター バレンタインライブ

時 2/12(月・祝)14:00~15:30 場 亀戸ふれあいセンター会議室(亀戸9-33-2-101) 区内在住で60歳以上の方60人(申込順) 費 無料 内 家族でダンスとラテン音楽の活動をしている Son de cuba によるラテンステージ 師 塩田珠希 1/16(火)から亀戸ふれあいセンターに電話または窓口(未登録の方は保険証持参)で ☎5609-8822、FAX5609-8821

城東ふれあいセンター シニアのためのスマートフォン講座

時 [はじめてコース]2/8・15(木曜全2回)10:00~12:00 [レベルアップコース女性編]2/8(木)13:30~15:30 [レベルアップコース男性編]2/15(木)13:30~15:30 場 城東ふれあいセンター(北砂4-20-12) 師 auショップアリオ北砂[協賛]東京ベイネットワーク(株) 区内在住の60歳以上の方各12人(抽選) 費 無料※スマートフォンは用意します 1/25

(木) 城東ふれあいセンターに電話または窓口(未登録の方は保険証持参)で ☎3640-8651、FAX3699-6744

保 健

呼吸体操教室

歌と音楽を通して、慢性呼吸器疾患による息苦しさをやわらげる呼吸法を学びます 時 1/25(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) 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)※動きやすい服装でお越しください 費 無料 師 三宅聖子(音楽療法士・ミュージックasパレット代表理事) 当日直接会場へ 保健所健康推進課 公害保健係 ☎3647-9564、FAX3615-7171

30代のための健診(生活習慣病予防健診2月分)

時 場 下表のとおり 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 1/22(月)必着 往復はがきに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 <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	2/13(火) 9:00~	3/2(金) 13:30~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	2/7(水) 13:10~	2/20(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	2/2(金) 12:45~	2/16(金) 13:30~

※城東南部保健相談所は3月に実施予定

休館・休止

ご不便をおかけします
情報公開コーナー(区役所2階)
1/22(月)~26(金)を休止。改修工事のため 広報広聴課情報公開個人情報保護担当 ☎3647-4022、FAX 3647-9635

10歳からの子育て 思春期の入口に立つわが子へ

子どもが嘘をつく時

「プッチの散歩はもう行った」「行ったよ」「今日、宿題は」「今日はないよ」「野菜残さないで食べてね」「お父さんは残していいって言ったよ」「○○ゲーム、みんな持っているよ。持っていないのは僕だけ」
すぐにわかってしまうような嘘をつくことがこのごろ増えてきたわが子。いったいどうしたのでしょうか。
学校の決まりを覚え行動する力を身につけた低学年を過ぎ、中学年になった子どもは自分自身や周りについているいろいろなことが客観的に見える力が育ってきます。自分の家では当たり前のことが友達の家では異なっているということや、お母さんの好きなことと自分の好きなことが違うということに気づいたりします。そして、クラスの中では、自分のあり方や見せ方などを強く意識する時期を迎えています。親との距離をとりたいたい年ごろ、他者の視線に敏感な年ごろ、大人に注目されたくないのに甘えたい年ごろでもあるのです。
そんな子どもたちにとって「嘘」は自分を守るための砦、自分に目を向けてほしいときの SOS のかもしれないかもしれません。それでは、不要な嘘を平気で

嘘をつくのには理由があります。そんな時には子どもの目を見て「そうか、今日は運動会の練習で疲れちゃったかな」など、すぐに叱らずに子どもの次の言葉が出てくるのを待ちましょう。そして「お母さんはこう思うな。○○だからね」と伝え返します。短く、皮肉やイヤミを言わないプレッシャーをかけないことが大切です。
嘘をつかず正直に言うって良かった経験をして

反対に、正直な言動をとったときには大げさなくらい喜びたいものです。「そうか、よかった。よく言ってくれたね」と。そして、大人は嘘をつかなくても許してくれる、理解してくれる存在であることを伝えていきましょう。私たちの見えないところで子どもはたくさんストレスを抱えています。こどもに寄り添いながら、私たちも大人としての対応力を身につけましょう。
庶務課社会教育担当
☎(3647)9676
FAX(5690)6911