

# 歩きたばこ・ポイ捨ては区内全域で禁止 ポスター・シール・ステッカーの 掲示で防止に協力を

区では、「江東区歩行喫煙等の防止に関する条例」により、歩きたばこやたばこのポイ捨てを区内全域で禁止しています。このことを広くお知らせするために作成したポスター・シール・ステッカーを無料で配布しています。ご希望の方は、お問い合わせください。

※ご利用はご自宅の外壁などの私有地内に掲示してください。  
環境保全課環境美化係  
☎(3647)9373  
FAX(5617)5737

## 明治小学校マーチングバンド 平成29年度 ファイナルコンサート

全日本小学校バンドフェスティバル全国大会に都代表として18回連続出場、横浜開港祭ザブラスクルーズ2017総務大臣賞など数々の賞を受賞している明治小学校マーチングバンドのコンサートです。

3/11(日)

全日本小学校バンドフェスティバル全国大会に都代表として18回連続出場、横浜開港祭ザブラスクルーズ2017総務大臣賞など数々の賞を受賞している明治小学校マーチングバンドのコンサートです。

曲目二〇二〇年東京五輪音頭  
演歌メドレー、無言歌三・一  
残されたものたちの歌ほか

2月15日(木)からティアラこうとうおよび区内各文化センター窓口(東大島を除く)で配布する入場整理券を持参のうえ、当日直接会場へ

場 間 ティアラこうとう(住吉2-28-36)  
☎(3635)5500  
FAX(3635)5547

## やってみようポッチャ! 知ってみようポッチャ!

パラリンピックの競技を体験

3/3(土)

東京2020パラリンピックのポッチャ競技は江東区で行われます。ポッチャの魅力をいち早く体験して、パラリンピックを盛り上げましょう。

参加者にはお菓子のプレゼントもあります。  
時 3月3日(土)午前10時  
場 2月16日(金)午前9時

## こうとう若者・女性しごとセンター 3月度セミナー 参加者募集

色彩効果や話し方のコツを学んで、就職活動に効果的な自己PR術を身につけましょう。現在就職活動中の方はもちろん、これから本格始動させたい方もぜひご参加ください。

企業向けセミナーでは、OJTの効果を高める秘訣をお伝えします。

時 内 下表のとおり 場 こうとう若者・女性しごとセンター(亀戸2-19-1カメリアプラザ9階) 費 無料 申 2/15(木)9:30から電話でこうとう若者・女性しごとセンター[どなたでも・女性対象] ☎5836-5160 [企業対象] ☎5836-5161 [共通] FAX3637-2351  
HP <http://koto-shigoto.jp/>

日程	対象	定員(申込順)	テーマ
3/2(金)10:00~12:00	どなたでも	20人	基本からしっかり 履歴書・職務経歴書の書き方講座
3/3(土)11:00~12:30	どなたでも	12人	自分らしく働くための適職探しワークショップ
3/6(火)10:00~12:00	女性	10人	ビジネスの現場ですぐ使えるOAスキルアップ研修(Word中級編)
3/7(水)10:00~12:00	女性	10人	ビジネスの現場ですぐ使えるOAスキルアップ研修(Excel中級編)
3/8(木)15:00~17:00	企業向け	20人/10社	「育成方法を知る、育成のコツを体感する」セミナー
3/14(水)10:00~12:00	女性	15人	女性のための再就職準備講座
3/17(土)11:00~12:30	女性	8人	“こうとうおしごとカフェ” ~色彩効果で見つけよう! 知ってる自分と知らない自分~
3/20(火)13:30~15:30	どなたでも	15人	人前で話すことが苦手な方のための話し方講座
3/22(木)13:30~15:30	どなたでも	15人	今さら聞けない ビジネスマナー基礎講座

※詳しく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。  
※初めて当センターをご利用の場合には、利用登録が必要になります。

## パルシテイまつり 手作り体験教室や発表会、 グッズ販売など

男女共同参画活動団体の活動発表・作品展示を中心にしたおまつりです。

3/10(土)・11(日)

男女共同参画活動団体の活動発表・作品展示を中心にしたおまつりです。

手作り体験教室や成果発表会、グッズの販売、こどもから大人まで楽しめるスタンプリ、屋台もあります。

※3月9日(金)・10日(土)は会場準備のため、午後5時以降、関係団体以外のご遠慮ください。

### 体験教室等

時 内 下表のとおり(申込順)

ら有明スポーツセンターに電話またはプール棟窓口で

☎(3528)0191  
FAX(3528)0192

### 成果発表会

ダンスや歌、楽器演奏などの成果を披露します。

時 3月11日(日)午前10時~午後5時半  
人 どなたでも200人(先着順)

申 当日直接会場へ

※いずれも場 間 男女共同参画推進センター(扇橋3-22-1 2パルシテイ江東内)

☎(5683)0341  
FAX(5683)0340

日程	時間	催し物(体験教室等)	参加費	参加対象等
3/10(土)	10:00~12:00	◎空ピンを美しく変身させよう(トールペイント)	無料	どなたでも30人
	10:00~16:00	◎メイクセラピーを体験してみませんか!	100円~	18歳以上30人
	13:30~15:30	◎楽しい一日水彩画教室	400円	どなたでも30人
	10:00~16:00	つむ木であそぼ!	無料	どなたでも
3/11(日)	10:00~12:00	◎①きもの着付のコツ	500円	どなたでも各10人
	13:30~15:00	◎②地唄舞「小簾の戸」体験	500円	どなたでも各10人
両日	10:00~15:30	バッグインポーチ	500円	小学生以上、各日25人
	[10日]10:00~12:00 [11日]10:00~16:00	◎私だけのデザインアイスを作ろう	1カップ300円	[10日]50人[11日]100人 ※10人ずつ交代制
	10:00~16:00	スタンプリ	無料	どなたでも
	10:00~16:00	登録団体作品展示・展示作品販売	実費	どなたでも
	11:00~16:00	模擬店	実費	(なくなりしだい終了)



## 長寿社会を生き抜く! 介護予防の取り組み

### 継続は力なり!

体操を始めてみたけれど一人では続かなかつたり、効果が出ていないかわからず途中でやめてしまうことがあります。そんなときは、友人や近所の方を誘って一緒にやってみましょう。

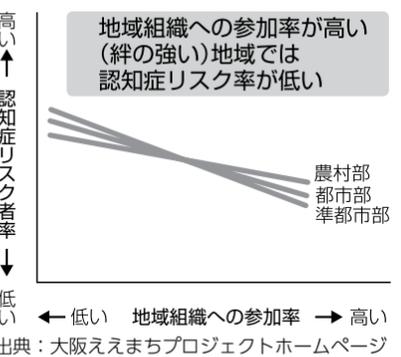
### 友人は継続のカギ

もしかしたら、「誰かと一緒にあれば続けるに」とあなたと同じ悩みを抱えている方がいるかもしれません。また、効果が実感できるプログラムを教えてもらえるかもしれません。

物事を継続するための飽きない工夫として、新しいことに取り組むことも大事です。新しいことに挑戦することは不安なものですが、友人から参加を勧められると安心感がありますよね。友人の後押しも継続のカギかもしれません。

また、友人や近所の人との関わりを持つことは、閉じこもり予防につながるとともに、見守り効果も高まります。

相談できる人・場所を身近に  
ここで皆さんに質問です。  
□近所の人とあいさつをしていますか?  
□長寿サポートセンターを知っていますか?



今できることを無理なく楽しく続けるために、友人や近所の人に声をかけてみてはいかがでしょうか。  
☎(3647)9452  
FAX(3647)3165

人との関わりは、認知症予防にも良い影響があるという調査結果が出ています(左表)。また、近所の人にあいさつをする、友人と一緒に介護予防に取り組むなど、友人や近所の人との普段の交流が地域の絆を強くし、孤立化防止や災害時の助け合いにつながります。

認知症予防にも効果的  
人との関わりは、認知症予防にも良い影響があるという調査結果が出ています(左表)。また、近所の人にあいさつをする、友人と一緒に介護予防に取り組むなど、友人や近所の人との普段の交流が地域の絆を強くし、孤立化防止や災害時の助け合いにつながります。