

講座・催しものつづき

手に入れよう！
ウォーキングで姿勢美人

筋トレやエクササイズの効果がある「ポストチュアウォーキング」を学びます 時 3/17(土)10:00~12:00 場 深川スポーツセンター大体育室 区内中学生を除く15歳以上の女性50人(抽選) 費 1,000円[持ち物]室内シューズ、運動できる服装 2/19(月)必着 往復はがきに①講座名②氏名(ふりがな)③年齢④住所⑤電話番号⑥区外在住で区内在勤・在学の方は勤務先(学校)および住所を記入し、〒135-0044越中島1-2-18深川スポーツセンターへ ☎3820-5881、FAX3820-5884

クライミング「トップロープ安全講習会」(3月分)

時 3/13(火)・28(水)のいずれか1日19:00~20:30 場 深川スポーツセンター1階 区内中学生以上の方、各日6人(区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選) 費 3,080円 2/28(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

深川スポーツセンター
親子かけっこ塾

時 3/17(土)9:30~12:00 場 深川スポーツセンター大体育室 区内在住・在学の小学1~3年生の親子30組(抽選) 費 1組(保護者1人、子1人)2,000円(追加料金:お子さん1人につき500円、保護者1人につき1,000円) [持ち物]運動着、室内用シューズ 師 江東区陸上競技協会、熊原誠一(公財)日本陸上競技連盟普及育成委員会特別員 2/19(月)必着 往復はがきに①講座名②氏名・性別(親子とも)③住所④電話番号⑤学校名・学年を記入し、〒135-0044越中島1-2-18深川スポーツセンターへ ☎3820-5881、FAX3820-5884

東砂スポーツセンター
親子かけっこ塾

時 3/11(日)10:00~12:00 場 東砂スポーツセンター2階大体育室 小学1~3年生のお子さんと保護者25組(区内在住・在学の方を優先し、抽選※保護者1人につき、子1人まで参加可) 費 無料 師 三宅修司 2/27(火)必着 往復はがきに①かけっこ塾②住所③お子さん、保護者の氏名(ふりがな)④学校、学年⑤お子さんの生年月日⑥電話番号を記入し、〒136-0074東砂4-24-1東砂スポーツセンターへ ☎5606-3171、FAX5606-3176



保健

生活習慣病予防講演会「アンチエイジングに運動のススメ」

加齢による身体の機能的な衰えを最小限にし、いつまでも若さを保つには健康的な生活が大切です。アンチエイジングについてお話を聞いて、実際に身体を動かしてみませんか 時 3/3(土)14:00~15:30 場 深川

保健相談所(白河3-4-3-301) 50人(申込順) 費 無料 師 医師による講演と実技 師 米山充彦(抗加齢専門医) 2/15(木)9:00から電話で深川保健相談所 ☎3641-1181、FAX3641-5557

難病講演会「後縦帯骨化症の治療と日常生活」

後縦帯骨化症(OPLL)は背骨の中を通る後縦帯が骨に変化し、脊髄などの神経を圧迫する病気です。手足の痛み・しびれ、感覚障害、運動障害を主症状とします。専門医が最近の治療や日常生活での注意点を話しします 時 3/10(土)13:30~15:30(開場13:00) 場 深川保健相談所多目的室(白河3-4-3-301) 50人(申込順) 費 無料 師 大川淳(東京医科歯科大学大学院整形外科学教授) 2/19(月)9:00から電話で深川保健相談所 ☎3641-1181、FAX3641-5557

成人ぜん息講演会

「気管支ぜん息とのつきあい方」

成人になって発症するぜん息は成人ぜん息の70%を占め、40歳以上の発症も多く見られます。ぜん息は、きちんと治療すれば自分でコントロールすることができます。発作の時の対応も重要ですが、それ以上に予防が大切です。専門医が治療と管理についてわかりやすくお話しします 時 3/16(金)10:00~12:00(開場9:30) 場 保健所(健康センター)4階 50人(申込順) 師 藤井充弘(江東病院呼吸器内科) 費 無料 2/9(金)必着 往復はがきまたは電話または保健所にある申込用紙(区ホームページからも入手可)に記入し、〒135-0016東陽2-1-1保健所健康推進課公害保健係へ郵送、ファクスまたは持参 ☎3647-9564、FAX3615-7171

30代のための健診
(生活習慣病予防健診3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 2/20(火)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	3/13(火) 9:00~	3/30(金) 13:30~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	3/6(火) 13:10~	3/20(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	3/2(金) 12:45~	3/16(金) 13:30~
城東南部保健相談所 〒136-0076南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006	3/2(金) 8:50~	3/16(金) 13:00~

障害等で歯科診療が受けにくい方に「かかりつけ歯科医」を紹介

在宅で療養されている高齢の方や、心身の障害のために通院が難しい方等で通常の歯科診療が受けづらい方が身近で適切な歯科診療が受けられるよう、江東区歯科医師会に相談窓口を設置し「かかりつけ歯科医」を紹介しています [受付時間] 9:00~12:00、13:00~17:00(土・日曜、祝日を除く) 電話で江東区歯科医師会 ☎3649-0780、FAX3649-1688

休館・休止
ご不便をおかけします

証明書自動交付機

下表のとおり、証明書自動交付機の利用を休止。定期点検のため※証明書自動交付機は3月末に取扱いを終了します 区民課証明係 ☎3647-3164、FAX3647-8471

休止日	休止時間	休止場所
2/15(木)	9:00~11:00 13:00~15:00	南砂出張所 砂町出張所
2/16(金)	9:00~11:00 13:00~15:00 15:00~17:00	小松橋出張所 総合区民センター 大島出張所
2/20(火)	10:00~12:00 14:00~16:00	亀戸文化センター 区役所1階
2/21(水)	9:00~11:00 13:00~15:00	深川江戸資料館 豊洲ピックセンター
2/22(木)	10:00~12:00	富岡出張所

城東図書館

2/20(火)・21(水)を休館。図書の特整理のため 城東図書館 ☎3637-2751、FAX3637-3122

深川江戸資料館

2/27(火)・28(水)を臨時休館。保守点検のため 深川江戸資料館 ☎3630-8625、FAX3820-4379

有明スポーツセンター

3/4(日)午前・午後、大体育室(バドミントン)の一般公開を中止。大会開催のため 有明スポーツセンター ☎3528-0191、FAX3528-0192

官公署

墨田区立文花中学校
夜間学級生徒募集

小・中学校を卒業していない方や諸事情により中学校で十分に学べなかった方の入学の相談に応じます。15歳を超えた方であれば、年齢・国籍に関係なくお問い合わせください。また、日本語の勉強から始めるクラスもあります。いずれも授業料は無料です 場 墨田区立文花中学校夜間学級(墨田区文花1-22-7) ☎3617-1562

若洲シニア&親子
ゴルフレッスン会

時 3/21(水・祝)10:30~12:30 場 若洲ゴルフリンクス練習場(若洲3-1-2) 60歳以上の方20人、親子20組40人(申込順) 費 無料 師 プロゴルフ協会所属プロ 2/16(金)から電話で若洲ゴルフリンクス練習場(13:30~16:00) ☎3522-3370

その他

江東区医師会区民公開講座

時 3/10(土)15:00~16:00(開場14:30~) 場 江東区医師会館4階講堂(東陽5-31-18) 100人(申込順) ※小学生以下のお子さんの入場はご遠慮ください 費 無料 内 伝えたい胃がんのはなし~早期発見するためにできることを知ろう~ 師 舘桂一郎(たち内科小児科クリニック院長) 2/16(金)から電話で江東区医師会 ☎3649-1411 <http://koto-med.or.jp/>

江東病院 江東健康フォーラム

時 2/24(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) 50人(先着順) 費 無料 内 肺がん 師 本間裕一郎(呼吸器内科医長) 当日直接会場へ 江東病院医療連携室 ☎3685-2253、FAX3685-2766

シニア硬式テニス講習会

時 3/3~24の土曜(全4回) 予備日3/

31(土)[Aコース]14:00~15:30[Bコース]15:30~17:00 豊住庭球場(東陽6-1-13) 区内在住・在勤の50歳以上各32人(抽選) 費 5,000円 師 江東区テニス連盟 2/20(火)必着 往復はがきに住所、氏名、生年月日、電話番号、希望コース、ラケット貸与の有無を記入し、〒135-0046牡丹1-12-12南光ビル1階テニスショップボールボーイ内江東区テニス連盟事務局(石割)へ ☎3820-7072 <http://kototennis.com/> 認知症カフェ開催

1. アス・ギャラリーカフェ 時 2/22(木)14:00~16:00 費 無料 内 アメリカ西部の自然と街の風景をスライドショーで上映 場 阿ス・フォトギャラリー(東陽1-15-4) ☎090-1600-2362(山口)

2. 井戸端カフェ「しゃべり場」 時 2/22(木)13:00~16:00 場 大島中央地区集会所(大島5-12-14) 費 無料 内 誰でも参加できるカラオケ祭りなど、参加者が主役の楽しいイベント盛りだくさん 関 関東シニアライフアドバイザー協会江東部会 ☎080-3400-9449、FAX3683-0702

※いずれも 当日直接会場へ
産業会館「ものづくり体験」

時 3/3(土)10:00~16:00 場 産業会館(東陽4-5-18) 区内在住・在勤者(申込順) 費 200~3,000円(材料費) 2/28(水) ※定員になりしだい終了 2/15(木)10:00から電話で産業会館 ☎5634-0522、FAX3699-6017 <http://koto-sangyokai-kan.jp>

内容	定員
色紙掛けスタレ	4人
組子コースター	12人
一閑張り	12人
ぼうずき木彫	10人
新聞ちぎり絵	12人
切り絵	14人
プレゼントボックス	20人
古布で作るぞうり	12人
手びねり陶芸	32人
きもの地で作る春のスカーフ	24人
ストラップ・サンキャッチャー	24人
パステルアート	10人
トールペイント	12人
こねこねアロマ石けん	30人
樹脂粘土で作る「ミニ野菜」	16人
ウッドバーニング	40人
シャープペンの漆塗り	6人

ママハピEXPO

ららぽーと・ママ・企業とみんなと一緒に作るママ応援イベントを開催します。親子、ママで楽しめる体験・販売ブース、スタンプラリー抽選があります 時 3/2(金)10:00~16:00 場 アーバンドックららぽーと豊洲(豊洲2-4-9) 費 無料 当日直接会場へ 関 ママハピEXPOプロジェクトチーム ☎047-409-0244 [e] contact@mamahapi.jp <http://www.mamahapi.jp>

7本指のピアニスト 西川悟平
親子のためのピアノコンサート

手の難病を乗り越え、7本指での演奏で、ニューヨーク中心に活躍する西川悟平さんによるコンサートです 時 3/23(金)17:00~19:00(開場16:30~) 場 深川江戸資料館小劇場(白河1-3-28) 200人(申込順) 費 前売3,500円、当日4,000円(空きがある場合のみ) 2/16(金)から電話またはファクスに①氏名(全員分)②希望枚数(一般席または車いす席)③電話番号④ファクス番号を記入し、一緒に遊ぼう会(田中)へ ※ホームページからも申込できます ※申込後1週間以内に料金の振込が必要です ☎080-5697-5205、FAX050-3730-4142 <http://blog.goo.ne.jp/issihoni-asobou>