

江東マイタウン若年者 正社員就職面接会in東陽

6/20(水)

区内・近隣に就業場所がある企業と直接面接
区では、正社員(事務系中心)の就職面接会をハローワーク木場と共催します。今回は、区内・近隣に就業場所とする企業10社程度の採用担当者と直接面接ができます。

※求人企業と求人内容、その他詳細はハローワーク木場のホームページ(☎ https://site.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/list/kiba.html)をご覧ください。ハローワーク木場にお問い合わせください。

時 6月20日(水)午後1時半～4時(受付は午後1時～3時半)

場 江東区産業会館第4、6展示室(東陽4-15-18)

人 正社員の就職を希望する方で、おおむね39歳以下の方

費 無料

【持ち物】履歴書(写真貼付) ※面接は複数受けられますので面接を希望する社数分ご用意ください。

申 当日直接会場へ

問 経済課雇用支援担当 ☎(3647)8581

HP https://www.kcf.or.jp

ベランダガーデニング講座 CITY-IN-THE-GREEN

はじめてのハーブ編

ベランダでのガーデニングを通してコミュニケーションを進める講座です。ベランダで楽しむハーブを育てる方法を学びます。ガーデニングを通して花と緑いっばいのまちづくりに参加してみませんか。

時 6月27日(水)、7月3日(火)・11日(水)午後2時～4時(全3回)場 亀戸文化センター(亀戸2-19-11カメリアプラザ5階)区内在住・在勤で16歳以上の全回参加できる方25人(抽選) ※昨年度および今年度の本講座(シリーズを問わず)の受講者は対象外費 3,000円(材料費・教材費)

内 ベランダガーデニングならではのハーブを育てるコツ。ハーブの効能、活用方法等※講座中に作成したハーブの寄せ植えをお持ち帰りいただきます

師 永田ヒロ子(ハーブ研究家)

締 6月15日(金)消印有効

申 往復はがきに①講座名②氏名とふりがな③年齢④住所⑤電話番号を記入し、〒135-8383区役所管理課CIG推進係※ホームページからも申込できます ☎(3647)2079 FAX(3647)8454

介護予防自主化プログラム 音楽体操・筋力強化運動

参加者募集

取り組みやすい2つの介護予防プログラムの参加者を募集します。始め方や筋力トレーニングの取り組み方がわからないという方におすすめです。終了後は、グループでそれぞれの取組みを継続していただきます。

時 内 下表のとおり 人 65歳以上の区民の方で介護保険の認定を受けていない方15人(初めの方を優先し、申込順)

費 無料

申 6月6日(水)から電話で各申込先

問 地域ケア推進課地域ケア係 ☎(3647)4398 FAX(3647)3165

介護予防自主化プログラム実施施設一覧

プログラム名/実施主体	実施日時	場所	申込先
①男女対象「心も体もイキイキ 音楽健康教室！」 音響機器を用いた楽しいレクリエーション。音楽体操、認知症予防脳トレ、誤嚥予防、口腔体操などが学べるプログラムです。	6/20～8/8の 水曜(全8回) 11:00～12:00	カラオケ CLUB DAM Resort 亀戸店 (亀戸5-3-3)	(株)東京第一興商 ☎3634-2901 FAX3635-2628 (平日10:00～19:00)
②男性のためのトレーニングプログラム 元気に過ごすために必要なトレーニングを男性限定で行います。プログラム終了後も継続的に運動するためのグループサポートを行います。	6/21～8/9の 木曜(全8回) 10:00～11:30	大島地区 集会所 (大島7-16-4)	奉優会事務局 (大申) ☎5712-3772 FAX5712-3771 (平日9:00～18:00)

65歳以上の方へ「体力測定会」

参加者募集 体力のセルフチェックに

健康長寿のためには、体力低下のサインを見逃さず、現在の体力を維持するための介護予防に向けた取組みを見直すことが大事です。体力測定会に参加して、介護予防や活動的な生活のきっかけにしましょう。

時 場 下表のとおり 人 区内在住で過去半年間、体力測定機会がなかった65歳以上の方30人(運動習慣がない方を優先し、申込順。要支援・要介護認定者除く)費 無料

申 6月6日(水)午前9時から

実施場所	実施日時	内容
亀戸スポーツセンター (亀戸8-22-1) ☎5609-9571	7/2(月) 9:00～11:00	1.体力測定 ①握力②歩行速度③椅子立ち上がりテスト④タイムアップ&ゴー⑤開眼片足立ち⑥INBODY(体組成)
江東区健康センター (東陽2-1-1) ☎3647-5402	8/6(月) 9:30～11:30	2.介護予防の取組みについての講話 3.トレーニング相談
東砂スポーツセンター (東砂4-24-1) ☎5606-3171	9/3(月) 13:30～15:00	4.介護予防に関する相談

70歳以上のひとり暮らし高齢者の方へ 電話訪問・声かけ訪問で安心した暮らしを

ひとり暮らしの高齢者の方が安心して暮らせるよう、電話訪問や声かけ訪問を行っています。電話訪問週1回、訪問員が電話でお元気かどうかお話をします。

声かけ訪問週3回程度、訪問員が自宅を訪問してお元気な姿を確認します。

※いずれも、1週間不在が続く

○区内在住・在勤・在学
○中学生を除く15歳以上
○すべての回に参加が可能
○本講座の趣旨を理解し、グループワークなどに協調性をもって積極的に参加できる

費 無料

内 困っている外国人に手助けを申し出る、観光地などへの行き方や所要時間を伝える、道に迷っている外国人に道案内をする、観光地やおすすめのリスト

(抽選。結果は郵送で通知)

時 ①7月5日、26日の木曜(全4回) 午後2時～3時半
②7月6日、27日の金曜(全4回) 午後2時～3時半

場 ①森下文化センター(森下3-12-17) ②総合区民センター1(大島4-15-1)

人 次のすべてを満たす方20人(抽選。結果は郵送で通知)

第5・6回受講生募集

簡単な英会話や、外国人とのコミュニケーションの基礎知識を習得するための講座です。

時 ①7月5日、26日の木曜(全4回) 午後2時～3時半
②7月6日、27日の金曜(全4回) 午後2時～3時半

場 ①森下文化センター(森下3-12-17) ②総合区民センター1(大島4-15-1)

内 困っている外国人に手助けを申し出る、観光地などへの行き方や所要時間を伝える、道に迷っている外国人に道案内をする、観光地やおすすめのリスト

(抽選。結果は郵送で通知)

時 ①7月5日、26日の木曜(全4回) 午後2時～3時半
②7月6日、27日の金曜(全4回) 午後2時～3時半

場 ①森下文化センター(森下3-12-17) ②総合区民センター1(大島4-15-1)

内 困っている外国人に手助けを申し出る、観光地などへの行き方や所要時間を伝える、道に迷っている外国人に道案内をする、観光地やおすすめのリスト

(抽選。結果は郵送で通知)

6月は環境月間

小学生と一緒にCO2削減の取組みをしよう!

区では環境月間の6月に、全区立小学校5・6年生対象の「カーボンマイナース」こともアクションを実施しています。環境に配慮した行動を各家庭で取り組んでチェックシートに記録し、

環境意識の定着を図ります。児童1人当たりのCO2削減量を基に、取り組み結果の優秀な学校には今年度も、表彰式・講演会を実施する予定です。昨年は1か月で1人当たり約27・

問型)等)を受けていない方
○介護・支援サービス(ヘルパー派遣、デイサービス等)を受けていない方

申 お近くの長寿サポートセンター1(区内21か所) または長寿応援課地域支え合い係(区役所3階8番) 窓口で※緊急時の連絡先がわかるものをお持ちください

問 長寿応援課地域支え合い係 ☎(3647)9468 FAX(3647)9247

ランを案内するなどのコミュニケーションの基礎知識の習得(中学1年生で習うレベルの英会話)

締 6月15日(金)

申 各会場に電話または窓口で

①森下文化センター ☎(5600)8666 FAX(5600)8677

②総合区民センター ☎(3637)2261 FAX(3683)0507

HP https://www.kcf.or.jp

1キロ、全体で約178トンのCO2の発生を抑制することができました。日ごろのちょっとした行動が削減につながります。チェックシートは区ホームページに掲載するほか、温暖化対策窓口(区役所隣防災センター16階3番)で配布しています。ぜひご家庭でチャレンジしてみよう。

問 温暖化対策環境調整係 ☎(3647)6124 FAX(5617)5737

女性のなやみとDVホットライン
☎3647-9551

一人で悩まずご相談を 相談無料・秘密厳守
相談には電話相談と面接相談(予約制)があります。
相談日 月曜～土曜(祝日・年末年始を除く)9:00～17:00※木曜は20:00まで

凡例 時日時 場場所 集集合 人対象・定員 費費用 内内容 師講師 保一時保育 縮締切日 申申込 問問合先 HPホームページ Eメール