

講座・催しものつづき

障害者地域生活支援セミナー「チェアヨガ」

時 12/18 (火) 13:30～14:45 場 障害者福祉センター3階会議室 人 区内在住の障害者・難病の方(詳細についてはお問い合わせください) 20人(公開抽選11/29(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 内 心身のリラックスを目的とした椅子に座って行うヨガ 締 11/28(水)必着 申 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・難病を証明する物を持参)で ☎3699-0316、FAX3647-4918

城東ふれあいセンター シニア劇団「かんじゅく座」公演

時 12/8(土)13:30～14:40 場 城東ふれあいセンター(北砂4-20-12) 人 区内在住の60歳以上の方60人(申込順) 費 無料 内 新美南吉作品「花のき村と盗人たち」「ランプの夜」の2本立て 締 12/7(金)※定員になりしだい終了 申 11/20(火)から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

30代のための健診(生活習慣病予防健診12月分)

時 場 下表のとおり 人 健診日現在30歳～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 11/20(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

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	12/11(火) 9:00～	12/28(金) 13:10～
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	12/5(水) 13:10～	12/18(火) 13:20～
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川1-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	12/7(金) 12:45～	12/21(金) 13:30～

※城東南部保健相談所は平成31年1月に実施予定

入し、希望する保健相談所へ郵送または窓口で(重複申し込み不可)※電子申請もできます 印 http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/navi/index.html 問 各保健相談所管理係



市 官 公 署

e-Taxの利用手続きが便利に

平成31年1月以降、マイナンバーカードやICカードリーダーライターをお持ちでない方も税務署でIDとパスワードを受け取れば、自宅のパソコンやスマホからe-Taxで申告ができます。発行を希望される方は、運転免許証などの本人確認書類をお持ちのうえ、お近くの税務署にお越しください。暫定的な対応であるため、お早めにマイナンバーカードの取得をお願いします[マイナンバーの記載を]申告書や申請書等を提出する際には、個人番号(マイナンバー)の記載と本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。国税に関するマイナンバーの詳細は、国税庁ホームページ(印 http://www.nta.go.jp/taxes/tetsuzuki/mynumberinfo/index.htm)をご覧ください 問 江東西税務署 ☎3633-6211、江東東税務署 ☎3685-6311

緊急災害現地対策本部見学ツアー

時 12/4(火)・5(水)15:00～16:15 場 東京臨海広域防災公園(有明3-8-35) 人 各日30人(申込順) 費 無料 内 オペレーションルームの一般公開※オペレーションルーム内での撮影はできません 申 11/20(火)から電話で東京臨海広域防災公園管理センター ☎3529-2180、FAX3529-2188 印 info-bousai@seibu-la.co.jp

その他

江東病院 江東健康フォーラム

時 11/24(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) 人 50人(先着順) 費 無料 内 婦人科的疾患の女子会の都市伝説 師 宮崎亮一郎(婦人科部長) 申

当日直接会場へ 問 江東病院医療連携室 ☎3685-2253、FAX3685-2766

江東病院 江東サザンカの会「がんの勉強会・相談会」

時 12/1(土)14:00～(13:30開場) 場 江東病院本館7階会議室(大島6-8-5) 人 50人(申込順) 費 無料 内 がんとの過ごし方②(生活支援とお金、がん情報を探すポイント、医者とのコミュニケーション) 師 江東病院医師、看護師および医療福祉相談員 申 11/15(木)から電話またはメールに①氏名②年齢③連絡先電話番号を記入し、江東病院医療福祉相談室へ ☎3685-2166 印 msw@koto-hospital.or.jp

順天堂東京江東高齢者医療センター 区民健康講座

1. 女性の身近な悩み

時 11/17(土)13:30～14:30 人 女性150人(先着順) 内 尿失禁・骨盤臓器脱予防と治療法 師 高澤直子(泌尿器科医師)

2. 高齢者の糖尿病治療薬の選択

時 11/24(土)13:30～14:30 人 150人(先着順) 師 吉井秀徳(糖尿病内分泌内科)

※いずれも 費 無料 申 当日直接会場へ 場 問 順天堂東京江東高齢者医療センター(新砂3-3-20) ☎5632-3111

700MHz帯の電波利活用に伴い、テレビ受信試験を実施

テレビ放送が地上デジタルへ移行したことにより空いた電波(700MHz帯)を、携帯電話等の電波として利用するため、携帯電話事業者で構成する(一社)700MHz利用推進協会が工事を進めています。この電波は地上デジタル放送の電波と近いいため、テレビ放送の受信に支障がないか、試験を行います。11/12(月)から該当地域に協会が試験実施の周知チラシを配布します。なお、テレビ放送の受信に支障がある場合は無償で対策工事を行います。工事作業者が費用を請求することは一切ありません[試験実施日]12/13(木)～ 問 700MHzテレビ受信障害対策コールセンター ☎0120-700-012 印 http://www.700afp.jp/

不動産無料相談会

時 11/22(木)13:00～16:00 場 区役所2階区民ホール 内 税務相談・法律相談・建築相談・取引相談などに弁護士・税理士・不動産相談員が対応します[後援]江東区 申 当日直接会場へ 問 全日本不動産協会城東

第二支部 ☎6658-8526、FAX6658-8527

東北・九州の名物紹介やキッズ向けイベントを開催!

福島・山形・秋田・鹿児島・熊本の物産・観光を案内するマルシェや、キッズ向けイベント(17日のみ)を、「IHIフォーラム2018」で開催します 時 11/14(水)～16(金)12:30～17:30(マルシェは11:30～18:00)、17(土)10:00～16:00 場 豊洲IHIビル(豊洲3-1-1) 人 どなたでも 申 当日直接会場へ 問 (株)IHI ☎6204-7800

認知症高齢者SOS訓練 みんなで支えよう!認知症にやさしいまち

スマホやGPSを活用した認知症高齢者の検索模擬訓練、認知症サポーター養成講座を開催します 時 12/1(土)10:00～12:30 場 東陽区民館(東陽3-1-2) 人 検索模擬訓練:50分程度歩行できる方20人(申込順)、認知症サポーター養成講座:どなたでも20人(申込順) 費 無料 締 11/22(木)※定員になりしだい終了 申 11/16(金)から電話で連絡会運営本部(サンライズホーム内) ☎3640-2112

認知症カフェ開催

1. アス・ギャラリーカフェ

時 11/15(木)14:00～16:00 場 アス・フォトギャラリー(東陽1-15-4) 費 無料 内 アメリカ・ラスベガスからアルバカーキまでの旅の報告(後編)。自然風土と最新の熱気球イベントの様子のスライドショー 申 当日直接会場へ 問 山口 ☎090-1600-2362

2. オレンジカフェ

時 11/17(土)14:00～16:00 場 多世代交流ひろば「パルひろば辰巳」(辰巳1-1-34) 費 無料 内 「音楽で認知症予防」、オカリナの演奏を楽しみましょう 申 当日直接会場へ 問 NPO・えん ☎3522-0302

3. 長屋カフェ

時 11/25(日)14:00～16:00 場 木場公園ミドリウム(木場4-1) 費 無料(飲食実費200円) 内 ミニ講話「知っておこう!聞こえと補聴器」ほか 申 当日直接会場へ 問 NPO法人深川長屋 ☎090-4954-9744

4. 井戸端カフェ「しゃべり場」

時 11/29(木)13:30～16:00 場 大島中央地区集会所(大島5-12-14) 費 無料 内 コーラス合唱等、参加者が主役の楽しいイベント盛りだくさん 申 当日直接会場へ 問 関東シニアライフアドバイザー協会江東部会 ☎080-3400-9449

子どもの育ちと安心感
このような新しい環境に慣れて楽しい生活をスタートする際に、最も大きな影響を与えるものは「人間関係」です。小学校でもきつずクラブでも、新しい先生や友達と「良好な関係」をつくっていくことが、毎日の生活を楽しく生き生きとしたものにしていきます。良好な人間関係をつくるために大切なのは、「自分は受

放課後のきつずクラブでは、仲良くなった友達とさまざまな活動を自発的に楽しんだり、上級生のお兄さんやお姉さんと一緒に遊んだり、宿題をやったりしている姿が見かけられます。

小学校では新しい先生や友達を始めとして、これまでとは大きく環境が変わりますが、そこで戸惑いが生じるのはむしろ健全なことです。こどもの小さな葛藤や驚きに、ぜひ耳を傾けて寄り添ってあげてほしいと思います。

保育園のお迎えが6時から7時のわが子。小学生になったら幼稚園出身の子とも一緒にいる。学校が終わったら、友達ときつずクラブでと思っているけれど、どんな感じなのかしら。行きたくないって言うてきたらどうしよう。

抱っこやハグはもちろんですが、こどもにしっかりと気持ちに向けて、日々の会話のなかで今日何があったのか、こどもは何を望んでいるのか、といったことに共感して思いを寄せることで、学びと自立に必要な「安心感」を育んでいきたいと思います。
問 庶務課社会教育担当
☎(3647)9676
FAX(5690)6911

幼児期にはこどもが求めるだけでなく、自分自身を成長させていくことができるようになりま。生活の変化への適応や自立のためには、こどものなかにしっかりとした「安心感」が育っていることが大切なのです。

保護者がこどもにとって自分を受け止めてもらえる安全基地になっていると、離れていてもこどもは安心感をもって友達との関係性を深めていたり、遊びでも勉強でも、できなかったことにチャレンジして、自分を成長させていくことができるようになります。

「安心感」です。付けられた、こどもの中の



一年生になったら
「放課後」