

江東区には地域の歴史や文化を見て、知って、体感できる三つの歴史館があります。今号では、「中川船番所資料館」「芭蕉記念館」「深川江戸資料館」の三館それぞれを見開きページで特集しています。各館の魅力や豆知識、オリジナル商品はもちろん、周辺にある立ち寄り歴史スポットも掲載。また、おでかけマップには小名木川周辺の歴史散策を楽しめる情報も紹介しています。『配布場所』江東区観光協会事務所（東陽4-5-18）



▲東京シティ・バレエ団「ロミオとジュリエット」

江東区芸術提携団体である東京シティ・バレエ団の練習見学会です。ティアラこうとうで7月13日(土)・14日(日)に行われる「ロミオとジュリエット」の稽古の一部を公開します。練習終了後には、団員への質問コーナーを予定しています。

※練習の為、衣裳・メイクはしていません。また途中で振付家の指導が入ることがあります。

※開始後はご入場をお断りする場合があります。

時 7月3日(水) 午後5時半～7時(開場午後5時) ※練習状況により終了時間が変わる場合があります。

場 ティアラこうとう大ホール

(住吉2-28-36)
人 500人(申込順、5歳未満入場不可) 費 無料
申 6月25日(火) 午前10時から電話でティアラこうとうチケットサービス
☎ (5624) 3333
FAX (3635) 5547

東京シティ・バレエ団「ロミオとジュリエット」練習見学会 区民500人をご招待



▲「トコトコ日和」表紙

産業会館内)、こうとう情報ステーション(区役所2階)、文化観光課(区役所4階33番)、出張所・豊洲特別出張所、各文化センター、区内観光施設等

☎ (6458) 7400
FAX (6458) 7420

「こうとう歴史手帖」歴史三館めぐり 配布中

講座・催しものつづき 健康センター 測定会、相談、講座

1. 体力年齢測定会
時 7/28(日) ①9:30②10:00③10:30④11:00⑤11:30から選択 人 区内在住・在勤・在学中で中学生を除く15歳以上の方各15人(申込順) 費 無料 内 握力、体組成(筋肉量と脂肪量)、血管年齢等の測定。栄養士・運動指導員のアドバイスセミナー
2. 栄養・運動相談(7月・8月分)
時 栄養相談日7/20(土)、8/10(土)・17(土) 運動相談日8/17(土) ※7/28(日)の栄養・運動相談はお問合せください。各13:00～16:00(1人約20分程度) 人 各5人程度(申込順) 内 食に関するお悩み・運動サプリメント摂取など。体組成測定・血管年齢・歩行姿勢チェックの診断をもとにアドバイス
3. 話題!呼吸のコアトレ・筋膜リリース
時 7/20(土)・27(土) 14:30～16:00(全2回) ※1日だけの申込は不可 人 区内在住・在勤・在学中で中学生を除く15歳以上の方40人(申込順) 費 2,000円 内 ひざ・腰の痛みをやわらげ姿勢改善、体の部位を正常に戻して運動効率の向上
※いずれも 場 健康センター(東陽2-1-1) 申 6/25(火) 9:00から健康センターに電話または窓口で ☎ 3647-5402、FAX 3647-5048

保健

風の子水泳教室

ぜん息をもつ児童のための水泳教室を開催します。水泳による体力づくり、病気の特徴や治療薬、生活の工夫について学習します 時 8/29～12/26の木曜(全18回) 16:00～18:00 ※8/29(木)は開講式後、健康教室および水泳実技指導を実施 場 スポーツクラブ・ルネサンス北砂(北砂2-16-1) 人 区内在住でぜん息の診断を受けている5歳児(年長児)～小学6年生とその保護者45組(参加回数の少ない方、初心者優先し、抽選) 費 無料 内 健康教室(保護者対象 ※健康教室のみの申込可)、水泳指導員による水泳実技指導 師 医師・水泳指導員 締 7/10(水) 必着 申 保健所にある申込用紙(区ホームページからダウンロード可)

ジからも入手可)に必要事項を記入し、〒135-0016東陽2-1-1保健所健康推進課公害保健係へ郵送または窓口で ☎ 3647-9564、FAX 3615-7171



がんの夜間相談窓口(7月分)
「がんの疑いがある」「診断を受けた」「治療を始めた」など、患者や家族の方の不安や疑問に思うことを相談できます。お気軽にご利用ください 時 7/5(金) 18:00～20:00 場 マギーズ東京(豊洲6-4-18) 費 無料 申 当日直接会場へ 問 保健所健康推進課がん対策・地域医療連携係 ☎ 3647-5889、FAX 3615-7171

HIV・梅毒抗体検査・相談(7月分)
時 下表のとおり 場 城東保健相談所(大島3-1-3) 費 無料 内 匿名で実施できます 申 当日直接会場へ 問 保健所保健予防課感染症対策係 ☎ 3647-5879、FAX 3615-7171

日 程		受付時間
検査日	7/8(月) 7/22(月)	9:00～10:00
結果日	7/22(月) 8/5(月)	10:00～10:30

小児歯科医師による
講演&夏休みこどもクッキング
時 7/25(木) 10:30～13:00 場 深川南部保健相談所 人 区内在住の親子16組(5歳児または小学1・2年生(抽選)) 費 無料 内 「こどもの成長期に噛む力をしっかり育てよう」をテーマに、親は歯科医の話、子は調理実習、親子で試食 師 宮田太郎(みやた小児歯科矯正歯科・歯科医師) 締 7/11(木) 必着 申 往復はがきに①講座名②住所③親子氏名(ふりがな)④子の年または学年⑤電話番号⑥アレルギーの有無を記入し、〒135-0051枝川1-8-15-102深川南部保健相談所栄養士へ ☎ 5632-2291、FAX 5632-2295

休日版両親学級(8月分)
時 場 右表のとおり 人 区内在住で初めて赤ちゃんを迎えるご夫婦50組(抽選) 費 無料 内 先輩パパ・ママ体験談、講演、参加者との交流ほか 申 往復はがきに①江東区休日版両親学級希望②参加希望日(第2希望まで記入可※第2希望は第1希望より遅い日程※出産予定月により、9月の日程を第2希望にできます。詳細は下記ウェブサイトを参照)③夫婦の名前・ふりがな④住所⑤電話番号⑥出産予定日を記入し、〒102-0083

千代田区麹町4-3-29VORT紀尾井坂6階ナーチャーウィズ(株)「江東区休日版両親学級」担当へ郵送またはウェブ(HP) <http://nurture-wiz.com/kotoku-ryoshin-gakkyu>で 問 ナーチャーウィズ(株)(委託事業者) ☎ 5275-2525、FAX 5275-0005、城東保健相談所 ☎ 3637-6521、FAX 3637-6651、深川保健相談所 ☎ 3641-1181、FAX 3641-5557、深川南部保健相談所 ☎ 5632-2291、FAX 5632-2295、城東南部保健相談所 ☎ 5606-5001、FAX 5606-5006

開催日	会場	対象者	申込期間※
8/3(土) 13:30～16:00	総合区民センター(大島4-5-1)	11～12月出産予定の方	7/6(土)～13(土)
8/11(日) 13:30～16:00	ティアラこうとう(住吉2-28-36)	12～1月出産予定の方	7/14(日)～21(日)

※郵送の場合は必着

休館・休止

有明スポーツセンター
7/7(日) 午前・午後の大体育室(バドミントン)の一般公開を中止。大会開催のため 問 有明スポーツセンター ☎ 3528-0191、FAX 3528-0192

東砂スポーツセンター
7/7(日) 14:30～9(火) 14:00までプールの一般公開を中止。イベントおよび換水のため 問 東砂スポーツセンター ☎ 5606-3171、FAX 5606-3176

官公署

東京海洋大学「海の日」記念行事
時 7/15(月・祝) 10:00～16:00(9:30開場) 場 東京海洋大学越中島キャンパス(越中島2-1-6) ※品川キャンパスでも催し物あり 人 どなたでも 費 無料 内 研究室公開、体験教室、東京港ミニクルーズ等 申 当日直接会場へ ※東京港ミニクルーズは要事前申込。詳細はホームページをご覧ください 問 東京海洋大学総務課広報室 ☎ 5463-1609、FAX 5463-0359 HP <https://www.kaiyodai.ac.jp/>

中小企業向け体験型セミナー「サイバー空間の脅威と現状」
サイバー犯罪の手口を、お手持ちのスマートフォンで疑似体験しながら対策を考えるセミナーを開催します 時 7/5(金) 午前の部 10:30～12:00、午後の部 14:30～16:00 場 東京

その他

認知症カフェ開催
井戸端カフェ「しゃべり場」
時 6/27(木) 13:30～16:00 場 大島中央地区集会所(大島5-12-14) 費 無料 内 地域の認知症サポート医による講話など、参加者が主役の楽しいイベント盛りたくさん 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

ボランティア講座
障害の有無に関わらず、共に生きる社会を目指して、障害者への理解を深める講座を開催します 時 7/7(日) 14:00～16:30 場 森下文化センター第2研修室(森下3-12-17) 内 障害のあるお子さんの保護者による講演 費 無料 申 電話でさくらんぼ子ども教室へ ☎・FAX 5683-0871