

講座・催しものつづき

みんなで踊ろう！  
東京五輪音頭2020

「東京五輪音頭2020」を皆さんで歌い踊って、東京2020大会を盛り上げましょう 時 12/1(日)9:30~10:30 人 どなたでも※室内シューズ持参 費 無料【主管】江東区エアロビック連盟 申 当日直接会場へ 場 深川北スポーツセンター(平野3-2-20) ☎3820-8730、FAX3820-8731

区民エアロビック大会

チームでの演技発表会を行います 時 12/1(日)11:00~13:30 場 深川北スポーツセンター体育室(平野3-2-20) 人 区内在住・在勤の方、江東区エアロビック連盟会員または連盟が認めた者 費 一般の部3,000円、子供の部1,000円【主管】江東区エアロビック連盟 申 各スポーツセンター窓口にある申込書(健康スポーツ公社ホームページ(<https://www.koto-hsc.or.jp>)からも入手可)に必要事項を記入し、深川北スポーツセンターへファクスまたは窓口で ☎3820-8730、FAX3820-8731

おしっこトラブル解決講座

排泄ケア品の種類と選び方を学びます 時 12/16(月)11:00~12:00 場 亀戸ふれあいセンター会議室(亀戸9-33-2-101) 人 区内在住で60歳以上の方80人(申込順) 費 無料 師 窪田由香(花王(株)) 申 11/19(火)から亀戸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 ☎5609-8822、FAX5609-8821

障害者地域生活支援セミナー  
朗読セラピー「賢者の贈り物」ほか

時 12/18(水)14:00~15:30 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20人(11/26(火)13:30公開抽選)※詳細はお問い合わせください 費 地域活動支援センター事業利用者負担金(1回240円)※住民税非課税の方などは免除 内 プロのアナウンサーによる朗読と音楽で心のストレッチをします 締 11/25(月)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枚持参)で ☎3699-0316、FAX3647-4918

女性のためのワイン教室

深くワインの魅力の楽しみ方を知っていただく、女性のためのワイン教室です 時 12/5(木)18:30~20:00

場 産業会館(東陽4-5-18) 人 区内在住・在勤20歳以上の女性36人(申込順、1組は4人まで) 費 1,500円(当日徴収) 内 ワインセミナー・テイasting(軽食と飲物を用意) 申 11/15(金)10:00から産業会館に電話または窓口で ☎5634-0522、FAX3699-6017 申 当日直接会場へ 場 深川北スポーツセンター(平野3-2-20) ☎3820-8730、FAX3820-8731



保健

呼吸体操教室

慢性呼吸器疾患による息苦しさをやわらげる「呼吸筋ストレッチ体操」を行います 時 11/28(木)14:00~16:00(受付13:30~) 場 健康センター(保健所)4階会議室(東陽2-1-1) 人 区内在住で、気管支ぜん息・肺気腫・慢性気管支炎と診断されている成人の方50人(先着順)※動きやすい服装でお越しください 費 無料 師 根本伸洋(イムス東京葛飾総合病院・理学療法士) 申 当日直接会場へ 場 保健所健康推進課公害保健係 ☎3647-9564、FAX3615-7171

食と健康づくり教室 食事と運動から骨粗しょう症予防

時 12/10(火)13:00~15:30 場 深川保健相談所多目的室・調理実習室(白河3-4-3-301) 人 区内在住で骨粗しょう症に関心のある方とその家族25人(申込順)※医師から運動を制限されている方はご遠慮ください 費 無料 内 運動教室(実技あり)、栄養士による食事教室(試食あり)※実習はありません【持ち物】動きやすい服装、運動靴、タオル、水分補給用の飲み物、筆記用具 師 糸田加代子(日本体育施設協会認定トレーニング指導士)・深川保健相談所管理栄養士 申 11/15(金)9:00から深川保健相談所に電話または窓口で ☎3641-1181、FAX3641-5557

30代のための健診  
(生活習慣病予防健診12月分)

時 場 別表のとおり 人 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 締 11/20(水)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(パソコンのみ) 申 当日直接会場へ 場 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	12/10(火) 9:00~	12/27(金) 13:30~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	12/4(水) 13:10~	12/17(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	12/6(金) 12:45~	12/20(金) 13:30~

※城東南部保健相談所は1月に実施予定



休館・休止

ご不便をおかけします

スポーツ会館

11/23(土・祝)午前・午後の剣道場・柔道場(剣道・なぎなた・柔道・空手)、午後の大体育室(バスケットボール)、11/30(土)午前の大体育室・小体育室(バスケットボール・バドミントン・卓球)の一般公開を中止。イベント等開催のため 場 スポーツ会館 ☎3649-1701、FAX3649-3123

深川北スポーツセンター

12/1(日)全日の体育室(卓球・バドミントン)、12/7(土)午前・夜間の体育室(卓球・バドミントン)の一般公開を中止。大会等開催のため 場 深川北スポーツセンター ☎3820-8730、FAX3820-8731

官公署

東京都土木技術支援・人材育成センター一般公開

時 11/20(水)13:00~16:30 費 無料 内 「土曜の日」にちなみ、アーチ橋製作体験や地盤、地下水、基準点、舗装等土木技術に関する展示を行います 申 当日直接会場へ 場 東京都土木技術支援・人材育成センタ

ー(新砂1-9-15) ☎5683-1512 申 <http://www.kensetsu.metro.tokyo.jp/jigyo/tech/start/index.html>

その他

江東病院 江東健康フォーラム

時 11/30(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 長引く咳について 師 片山勇魚(呼吸器内科医師) 申 当日直接会場へ 場 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 12/7(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 40人(申込順) 費 無料 内 リンパ浮腫~自宅で出来る簡単セルフケア~ 師 江東病院看護師、作業療法士 申 11/15(金)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 e msw@koto-hospital.or.jp

江東区医師会区民公開講座

時 11/30(土)16:00~17:00(開場15:30~) 場 江東区医師会館4階講堂(東陽5-31-18) 人 100人(申込順) 費 無料 内 スキンケアで元気な皮膚といつまでも 師 小林美咲(小林皮膚科医院院長) 申 11/18(月)から電話で江東区医師会 ☎3649-1411 申 <http://koto-med.or.jp/>

新春ロードレース

時 令和2年1/13(月・祝)8:00受付(雨天・荒天中止) 場 猿江恩賜公園(毛利2-13-7) 人 150人(申込順) 費 1,000円(傷害保険料含む)※郵便局から振込(口座番号:00150-2-633608、加入者名:江東マラソンクラブ)【種目】A:12周の部(10,260m) B:6周の部(5,130m) C:4周の部(3,420m) D:3周の部(2,565m)【スタート】いずれも9:30【表彰】各部1~6位に賞品【主催】江東マラソンクラブ【共催】NPO法人ななすぽ 締 12/8(日)必着※定員になりしだい終了 申 11/24(日)からホームページにある申込書に住所・氏名・年齢・電話番号・性別・所属・種目・申告タイムを記入し、ななすぽにファクスで※ホームページからも申込できます FAX3631-8455 申 <http://7supo.com/>

人権週間に向けて

「子どもの権利条約」日本批准25周年

子どもたちの笑顔

私たちは、子どもたちの笑顔から、安心や平和、穏やかな社会を感じる事ができます。次の世代を担う子どもたちが、自分を大切に、心身共に健やかに成長できるように、子どもの人権を尊重し、守っていくことは、大人の役割ではないでしょうか。

の虐待の防止等に関する条例」を、平成31年4月1日から施行しました。

条例では、保護者による体罰を禁止し、都民等は虐待が疑われる場合には、速やかに児童相談所等に通告しなければなりません。児童相談所等には、匿名で行うことができ、内容に関する秘密は守られます。子どもを守るだけでなく、家庭への支援にもつながるので、疑われる場合には電話をしましょう。

子どもの虐待ホットライン(南砂子ども家庭支援センター) ☎(3644)5481 月~土曜 午前9時~午後6時 児童相談所全国共通ダイヤル ☎189(いちやく) ※24時間対応

子どもの人権110番

子どもの人権について、電話やメールで相談できます。

子どもの人権110番 ☎0120(007)110 平日:午前8時半~午後5時15分まで 子どもの人権SOS eメール <http://www.jinken.go.jp/>

人権推進課人権推進担当

☎(3647)1164 FAX(3647)9556

「子どもの権利条約」

この条約は、すべての子どもの人権を保障する法的拘束力を持つ、初めての国際条約です。今年、「子どもの権利条約」に日本が批准をして25年を迎えました。

子どもには、大きく分けて「生きる権利」「育つ権利」「守られる権利」「参加する権利」の4つの権利があります。

子どもへの重大な権利侵害  
子どもの健やかな成長を阻害する、重大な権利侵害が虐待です。児童相談所における児童虐待相談対応件数は、年々増加しています。東京都は、「東京都子供へ