

講座・催しものつづき

中川船番所資料館企画展 昭和の暮らし展～冬の生活用具～

時 2/19(水)～4/19(日)9:30～17:00(最終入館は16:30) [ミュージアム トーク]生活用具を紹介しながら、企画展についてわかりやすくお話し ます 時 3/20(金・祝)13:00～13:30 ※いずれも 費 大人200円、小中学生50円(観覧料) 申 当日直接会場へ 場 間 中川船番所資料館(大島9-1-15) ☎3636-9091、FAX3636-9094

伝統芸能公開

江戸庶民の語り物 新内流し

時 2/15(土)14:00～15:00 費 大人400円、小中学生50円(観覧料) ※中学生以下は保護者同伴 [出演]新内多賀太夫ほか 申 当日直接会場へ 場 間 深川江戸資料館(白河1-3-28) ☎3630-8625、FAX3820-4379

保 健

食品表示講演会 理解して選択する!健康食品・サプリメント

自分に必要な製品を悩まずに選ぶ力をつけるため、表示の読み方・見分け方を薬剤師が解説します 時 3/6(金)13:30～15:00 場 江東区保健所4階会議室(東陽2-1-1) 区内在住・在勤の方50人(申込順) 費 無料 師 千葉一敏(薬剤師、国立健康・栄養研究所協力研究員) 縮 3/2(月)※定員になりしだい終了 申 2/17(月)から電話またはファクスに①講演会名②氏名・ふりがな③電話番号④ファクス番号を記入し、保健所健康推進課栄養指導担当 ☎3647-6713、FAX3615-7171

ヘルシークッキング講座

～もっと知りたい!食物繊維～

食物繊維は意識しないと1日の必要量が摂れません。効率よく食物繊維を摂る方法を学びませんか 時 2/28(金)10:30～12:30 場 深川保健相談所調理実習室(白河3-4-3-301) 区内在住の方25人(申込順) 費 無料 内 講義・調理実演・実習 [持ち物]エプロン・三角きん(バンダナ可)、ハンドタオル 申 2/17(月)9:00から深川保健相談所に電話または窓口で ☎3641-1181、FAX3641-5557

講演会「中高年のひきこもり」

～こころの病気を疑ったときに～

身近な方に長年家族以外とかわりがない、中高年になって急に家から出なくなったなど、心配な様子はありませんか。ひきこもりの要因の一つに、こころの病気や障害があります。ひきこもりになりうる病気や障害とその治療について知り、対応方法を考えましょう 時 3/3(火)13:30～15:30(受付13:00～) 場 城東保健相談所1階講堂(大島3-1-3) 区内在住の方30人(申込順) 費 無料 師 窪田恭彦(成仁病院精神科医師) 申 2/17(月)9:00から電話で城東保健相談所 ☎3637-6521、FAX3637-6651

乳がんの予防と早期発見

治療の最新情報について

乳がんは健診と自己検診法で早期に発見することができます。乳がんの知識と自己検診法について学びませんか 時 3/2(月)9:30～11:30(受付9:15～) 場 深川南部保健相談所講堂(枝川11-8-15-102) 区内在住の方50人(申込順) ※0歳児の同行可 費 無料 内 乳がんに関する予防と早期発見・治療についての講演、自己検診法 師 北川大(がん研有明病院乳腺外科医長)

申 2/17(月)から深川南部保健相談所に電話または窓口で ☎5632-2291、FAX5632-2295

お口の機能元気アップ講座

～口もとからアンチエイジング～

軟らかいものばかり食べる・食べこぼしがあるなど、お口のトラブルは低栄養につながります。バランスのとれた食事をとり、お口のケアをすることで、健康寿命を延ばし、若さを保ちましょう 時 3/3(火)10:00～11:30 場 深川南部保健相談所講堂(枝川11-8-15-102) 区内在住・在勤の方 内 ①講義・実技「食事を安全においしく食べるための健口体操」、②講義「噛む力を維持するための食事」 師 深川南部保健相談所歯科衛生士・管理栄養士 申 2/17(月)9:00から深川南部保健相談所に電話または窓口で ☎5632-2291、FAX5632-2295

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 区内在住の方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 縮 2/20(木)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 <http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/navi/index.html> 間 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	3/10(火) 9:00～	3/27(金) 13:30～
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	3/4(水) 13:10～	3/17(火) 13:20～
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	3/6(金) 12:45～	3/27(金) 13:30～
城東南部保健相談所 〒136-0076南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006	3/6(金) 8:50～	3/27(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) 申 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

深川江戸資料館

2/25(火)・26(水)を臨時休館。保守点検のため 間 深川江戸資料館 ☎3630-8625、FAX3820-4379

深川北スポーツセンター

3/7(土)午前、体育室の一般公開(卓球)を中止。スポーツ塾開催のため 間 深川北スポーツセンター ☎3820-8730、FAX3820-8731

歯 官 公 署

検察審査会制度をご存じですか 検察審査会制度とは、検察官が犯

罪を犯した疑いのある者を裁判にかけなかったことの善しあしを審査する制度です。選挙権を有する20歳以上の国民の中から「くじ」で11人の検察審査員が選ばれます。任期は6か月で、審査を行うにあたって、法律的な専門知識は不要です。検察審査員に選ばれた際はぜひご協力をお願いします 間 東京第一検察審査会事務局総務課企画係 ☎3581-2877 申 <http://www.courts.go.jp/ken-sin/>

夜間学級への入級を

考えている方のために

夜間学級が設置されている都内の公立中学校8校では、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ばなかった方の入級の相談に応じます。15歳を超えた方であれば、年齢・国籍に関係なく入級の相談に応じます。また、日本語の勉強から始める日本語学級を設置している学校もあります。いずれも授業料は無料です 間 墨田区立文花中学校夜間学級(14:00～21:00) ☎3617-1562

豊洲市場フリーマーケット

出店者募集

時 3/14(土)10:00～15:00 場 豊洲市場6街区屋外スペース(豊洲6-5) 区内在住の方(個人) ※業者や、重複・他人名義での申込は無効 費 2,500円 [出店数]40店(抽選) [出店区画]2m×3m(区画後方に車両駐車可) [出展品目]衣類、日用品、手作り作品等。ただし、動植物、食品、家具は不可 [その他]開催時間中は必ず開店し、受付・搬出入は係員の指示に従うこと。販売に関する責任は各自が負うこと 縮 2/29(土)消印有効 申 往復はがきに①郵便番号・住所②氏名③電話番号④主な出品品目を記入し、〒135-0011扇橋2-17-5環境整備推進委員会老沼秀子へ ☎・FAX3645-7581 申 oinuma@ka.baynet.ne.jp

若洲シニア&親子

ゴルフレッスン会

時 3/20(金・祝)10:30～12:30 場 若洲ゴルフリンクス練習場(若洲3-1-2) 区内在住の方(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 申 2/15(土)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

江東病院 江東健康フォーラム

時 2/29(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) 区内在住の方50人(先着順) 費 無料 内 動悸・息切れはありませんか? 師 山下晴世(循環器内科部長) 申 当日直接会場へ 間 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 3/7(土)14:00～(13:30開場) 場 江東病院本館7階会議室(大島6-8-5) 区内在住の方40人(申込順) 費 無料 内 看護師と薬剤師から学ぶ外来化学療法室～通院でできる抗がん剤治療～ 師 江東病院看護師、薬剤師 申 2/17(月)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 申 maw@koto-hospital.or.jp

順天堂東京江東高齢者医療センター いきいき健康茶論

時 3/7(土)14:00～16:00 場 順天堂東京江東高齢者医療センター1階会議室(新砂3-3-20) 区内在住の方50人(申込順) 費 無料 内 誤嚥と肺炎・息切れと運動 師 認定看護師 申 2/17(月)から電話で順天堂東京江東高齢者医療センター認知症疾患医療センター ☎5632-3180

公開講座「こどもの権利を

学んで、ラクに子育てしよう」

時 3/15(日)10:00～12:00 場 東大島文化センター第1研修室(大島8-33-9) 区内在住の方60人(申込順) 費 500円(参加費) 内 こどもの権利の視点からの子育て講座 師 安部芳絵(工学院大学准教授) [後援]江東区、江東区教育委員会 申 2/15(土)からメールまたはファクスに①氏名②住所③電話番号④ファクス番号を記入し、こうとう親子センター事務局へ ☎・FAX3632-1717 申 info@kotooyako.com

シニア生涯ワーキングセミナー

時 3/9(月)13:00～15:45(受付12:30～) 場 深川セントラルビル6階(木場2-19-15) 区内在住の方55歳以上で働く意欲のある方30人(申込順) 費 無料 内 これからのライフプランニングや、シニア世代の再就職の現状と考え方について学びます [持ち物]電卓・筆記用具 師 荒木健一(社会保険労務士)ほか 申 2/17(月)から電話で長寿社会文化協会 ☎5843-7665 間 東京しごとセンターシニアコーナー ☎5211-2335、FAX5211-3002

消費者のひろば

時 2/23(日・祝)①②10:30～14:00 ③14:30～15:30 場 パルシティ江東(扇橋3-22-2) 区内在住の方 ①フリーマーケット ②消費啓発物の展示 ③車座講座「高齢者の健康管理について」 [持ち物]マイバッグ 申 当日直接会場へ 間 江東区消費者団体連絡協議会(消費者センター内) ☎5683-0321、FAX5683-0318

認知症カフェ開催

認知症の方や家族が集まって、悩みを専門の相談員に相談したり、介護の情報を得ることができる認知症カフェを開催します。

1. 長屋カフェ

時 2/23(日・祝)14:00～16:00 場 江東区文化センター3階第3研修室(東陽4-11-3) 区内在住の方 内 ミニ講話「冬こそ大切!スキンケア」 間 NPO法人深川長屋 ☎090-4954-9744

2. e-café塩浜

時 2/22(土)13:00～14:30 場 らん花園(塩浜2-7-2) 区内在住の方 カフェ利用者の交流、専門職による相談等 間 塩浜長寿サポートセンター ☎5617-6213、FAX5617-6050 ※いずれも 費 無料 申 当日直接会場へ

みんなのひろば

春休み企画 親子でおみそ作り体験をしてみよう!

時 3/25(水)10:00～12:00 場 パルシティ江東(扇橋3-22-2) 区内在住の方1歳～小学生の親子 費 1,800円(みそ500g材料費) 内 こねる、つぶすの作業!小さい子も楽しめます [持ち物]持ち帰る容器 申 himawari(山西)に電話またはメール ☎090-4925-8494 申 makeamiso@gmail.com

こうとう区報は発行日から3日かけて郵便ポストへお届けしています

ご家庭・事業所等で配布が必要ない場合や、配布部数の変更を希望される場合は、全戸配布コールセンター(平日および配布日の9:00～19:00) ☎6868-4059へ 読み終わった区報は古紙回収へ

TOKYO 2020
オリンピック・パラリンピックを
成功させよう!

「みんなのひろば」は、区民の皆さんの地域での自主的な活動を紹介します。内容については直接 申・間までお問い合わせください。