

講座・催しものつづき

深川東京モダン館
おきがる講座

江東区の歴史を学ぶ講座です 時 11/26(金) 13:00~14:30、15:00~16:30 場 深川東京モダン館(門前仲町1-19-15) 人 各20人(申込順・要予約) 費 500円 内 渋沢栄一ゆかりの人々@益田孝 申 11/16(火)10:00から電話で深川東京モダン館 ☎5639-1776、FAX5620-1632 詳 <https://www.fukagawatokyo.com>

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 11/22(月)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) 詳 <https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/> 関 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	12/7(火) 9:00~	12/24(金) 13:30~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	12/1(水) 13:10~	12/21(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川1-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	12/3(金) 12:45~	12/17(金) 13:30~
城東南部保健相談所 〒136-0076南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006	12/3(金) 9:00~	12/17(金) 13:00~

生活習慣の改善に役立つ
栄養相談・運動相談(11月分)

[栄養相談] 時 11/28(日) 10:00~15:30 人 8人(申込順) 費 無料 内 食に関する悩みや食事記録から見る食事バランスなど [運動相談] 時 11/28(日) 13:30~16:30 人 6人(申込順) 費 無料 内 運動に関する悩みや体組成測定から見る効果的な運動方法など ※いずれも 場 健康センター(東陽2-1-1) 申 11/15(月)9:00から健康センターに電話または窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048

休館・休止
ご不便をおかけします

江東図書館
11/30(火)~12/3(金)を休館。図書の特整理のため 関 江東図書館 ☎3640-3151、FAX3615-6668

中川船番所資料館
12/14(火)~16(木)を臨時休館。資料殺虫・燻蒸のため 関 中川船番所資料館 ☎3636-9091、FAX3636-9094

官 公 署

東京都都市計画審議会
傍聴できます

時 12/22(水) 13:30~ 場 都庁会議室 人 15人(抽選) 内 第235回東京都都市計画審議会の傍聴(臨海副都心有明南地区地区計画) ※個人のプライバシーに関わる案件などがあるときは、会議が一部非公開となる場合があります 締 12/1(水)消印有効 申 往復はがきに住所・氏名・電話番号・傍聴希望の旨を記入し、〒163-8001新宿区西新宿2-8-1東京都都市整備局都市計画課へ ☎5388-3225 詳 <https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/keikaku/shingikai/yotei.htm>

その 他

オンライン 創業支援セミナー

創業について知っておくべき基礎知識から、成功のノウハウまでを短時間に凝縮して習得する集中コースです。起業する際に必須なスキルを身につけ、ビジネスプランの作成を目標とします。本セミナーを受講し区の認定を受けるなど一定の条件を満たせば、会社設立時の登録免許税が半額に減免されるほか、区の創業支援資金の利子を当初3年間に限り全額補助など、創業時に役立つ特典が受けられます 時 令和4年1/15~2/19の土曜(2/12を除く全5回)9:30~12:00 場 オンライン(Zoom) 人 創業を目指す方、検討中の方各20人(申込順) 費 1回3,000円、5回通し参加券10,000円 内 経営、マーケティング、資金調達、法務、税務、人材育成、ビジネスプラン作成など 申 11/16(火)からMONOホームページ(<https://mono.jpn.com/upcoming-events/>)で 関 (株)

みんなでまもるきれいな空
アイドリング・ストップ
公共交通機関のご利用を

冬季は、気象条件等の影響で、大気汚染物質濃度が高くなる傾向があります。自動車の排気ガスには、窒素酸化物などの大気汚染の原因物質が含まれています。自動車を駐車する際は、エンジンを停止しましょう。アイドリング・ストップは、東京都の環境確保条例で運転者に義務付けられています。アイドリング時

間を減らすことで、悪臭・騒音の低減、地球温暖化の防止、燃料の節約にもつながります。

また、自動車交通量の増加は、大気環境に悪影響を与えます。徒歩や自転車、公共交通機関の利用を心がけ、できる範囲で自家用車の使用を控えましょう 関 環境保全課調査係 ☎3647-6148、FAX5617-5737

MONO ☎6426-0955 (10:00~18:00 平日のみ)

江東区助産師会主催
池川明先生講演会と沐浴体験会

時 12/25(土) 14:00~16:00 場 江東区文化センター3階第1研修室(東陽4-11-3) 人 妊娠15週以降の妊婦とパートナー10組(申込順) 費 1組1,000円 内 胎内記憶で有名な産婦人科医師の講演と沐浴の個別体験 申 11/16(火)9:00からメールに名前・住所・電話・出産予定日を記入し、江東区助産師会へ ☎090-1935-7342(松本) [e] kotomw.lec@gmail.com

グリーンフェスタin東陽公園
花とみどりで遊ぼう! 広げよう!

区民団体と地域団体等が主体となって、花とみどりを楽しむイベントを開催します。花の植え替えや自然素材を用いた工作、展示などの催しを用意しています。ぜひお越しください 時 11/21(日) 10:30~14:30 ※雨天中止 場 東陽公園(東陽3-27-27) 人 どなたでも 内 花壇植え替え教室(10:30受付開始、定員20人)・区の生き物展示・巣箱作り・工作教室・挿し芽教室・リサイクル堆肥の配布(先着300人)などを予定※天候



▲花壇植え替え教室の様子

により内容変更あり 費 無料 申 当日直接会場へ ※駐車場がありませんので、公共交通機関等を利用してお越しください 関 みどりネット Koto ☎3846-8995、FAX3846-9098

みんなのひろば

今のあなたの歌を、ワンランクアップしませんか!?

時 第2・4金曜10:00~12:00(月2回) 場 豊洲文化センターレクホール(豊洲2-2-18)ほか 費 月4,000円、入会金3,000円 内 イタリア古典歌曲からオペラアリアまで、オペラ歌手とヴォイストレーニング、歌唱指導など 関 すみれ「歌曲・オペラの会」(神波) ☎090-7814-4377

シニアライダーの皆さん!

自然の声を聞きに走りませんか

時 毎月1回 場 関東周辺 人 区内在住で普通自動二輪(250cc以上)の免許とバイク・スクーターをお持ちの男性(50歳以上)、女性(年齢不問)のバイク愛好者の方 ※リース可 費 無料 関 シニアライダーズ江東 北山稔 ☎ FAX3642-4788

ターゲット・バードゴルフ
気分はゴルフ、見学体験歓迎

中高年の生涯スポーツとして、男女ともに楽しめます。一緒にプレーを楽しみませんか 時 第1・3日曜 場 新砂運動場内コース(新砂3-9-1) ※新砂町駅3番出口、無料送迎バス有り 費 入場料400円 ※道具一式無料貸し出し 関 江東TBG協会(渡辺) ☎090-5580-3846

小学校児童期の子どもたち

4

相変わらずゲームばかりして困っています

子どもたちにとってゲームは身近で刺激的で、とても楽しいもの。つつい夢中になつてしまう子どもも多いでしょう。ゲームの制作者も本気で面白いゲームを作っています。面白くないわけがありません。

でも、毎日ゲームに熱中している子どもを見ていると、親としては心配になってしまいますよね。
やりすぎかなと思ったら「自分で自分をコントロールするのがどのくらい難しくなっているか」が見極めのポイントになります。小学生の場合は、我慢する脳力がまだ弱くコントロールが難しいので、食事や睡眠のリズムが崩れたり、ゲーム以外を楽しむことがなくなったりしたときは注意しましょう。

ルールづくりのポイント
○事前に親子で一緒に決める
親が一方的に決めるのではなく、子どもも理解し納得して決めるようにしましょう。
○使用場所を決める
子ども部屋での使用は避け、リビングや家族の目の届くところで使用しましょう。
○使用時間を決める
例えば、1日2時間、夜9時までなど具体的に決めまし

家族の役割
○ゲームのことはない会話
活動を大切に自然の中や体を使って遊ぶこと、他の勝負事や音楽などゲーム以外の世界へ導くことも必要な時があるかもしれません。
○子どもの世界に近づいてみる
ゲームを禁止したり叱ったりするのはなく、逆に本人がハマっているゲームを教えてもらうこともあります。自分の大切なものを否定されず、興味を示してもらえれば、嬉しいことです。余裕があれば、一緒にゲームを楽しんでみることもお勧めです。

起床・ごはん・宿題など、ゲームにはまりながらもできていること、できたことはぜひほめてあげましょう。
関 地域教育課社会教育担当
☎(3647)9676
FAX(3647)9274

「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・関までお問い合わせください。

江東区の職員を名乗る
詐欺の電話に注意

「医療費の還付金がある」などと言われ、高齢者が大金をだまし取られる被害が多発しています! 区役所や警察など、行政機関を名乗る電話には注意してください。必ず代表電話(江東区役所 ☎3647-9111)に確認を! 関 危機管理課防犯担当 ☎3647-4399、FAX3647-9651