凡例
時日時 場場所 集集合 人対象・定員 費費用 内内容 師講師 保一時保育 締締切日 申申込 問問合先 HPホームページ e Eメール

こうとうゆーすてっぷ(青少年相談)講演会

「将来が心配なみなさんへ ～不登校・ひきこもりを考える～」 3/11(土)

不登校・ひきこもりはどういう状態でしょうか？どういう風に捉え、どのように対応していくか？家の居心地がよくなることが第一歩です。

講演会では、交流会も行います。また、オンライン配信も行います。

時 3月11日(土)午後1時～3時 場 江東区文化センター6階第1・2会議室(東陽4－11－3)、オンライン(Zoom) 人 会場は40人(申込順) 費 無料 師 荻野悦子(登校拒否・不登校を考える東京の会世話人) 締 3月8日(水) 申 3月1日(水)から電話またはメールに①件名「講演会参加希望」②氏名③電話番号④講演会で聞いてみたいこと(当事者は家族に理解してもらいたいこと)⑤オンライン参加の場合メールアドレスを記入し、こうとうゆーすてっぷへ

※電話での予約は火～金曜の午後1時～5時(祝日除く)

☎080(9434)6949 e koto-youstep@outlook.jp 問 青少年課青少年係 ☎(3647)9813 FAX(3647)8474

男女共同参画推進センター パルシティまつり

発表会や手作りグッズの展示・販売など 3/12(日)

男女共同参画活動団体の活動発表・作品展示を中心としたまつりです。成果発表会や手作りグッズの展示・販売、こどもから大人まで楽しめるクイズラリーもあります。

※3月10日(金)・11日(土)は会場準備のため、パルシティまつり関係団体以外の方のパルシティ江東の利用をご遠慮ください。

展示・販売

七宝焼、手芸、陶芸、木彫作品などの展示・販売をします。

時 3月12日(日)午前10時～午後4時

成果発表会

コーラス、楽器演奏、舞踊、ダンスなどの成果を披露します。

時 3月12日(日)午前10時～午後5時

※上演途中の入退場はご遠慮ください。

人 90人(先着順)

※いずれも

申 当日直接会場へ

場 問 男女共同参画推進センター(扇橋3－22－2パルシティ江東内) ☎(5683)0341 FAX(5683)0340

その他

家庭訪問型子育て支援活動報告会「ホームスタートってなぁに？」

時 3/22(水)14:00～16:00 場 江東区文化センター3階第4・5研修室(東陽4-11-3) 人 地域の子育て支援に関心のある方30人(申込順) 費 無料 内 ホームスタートとは、令和4年度の活動報告、利用者・ビジター(訪問ボランティア)の体験談、令和5年度ホームビジター養成講座の募集説明 申 2/25(土)から電話またはメール、ファクスに①氏名②住所③電話番号を記入し、ホームスタート・こうとうへ☎090-2162-8835、FAX3685-3267 HP https://homestartkoto.com/ e mail@homestartkoto.com

公開講座 「子どもの権利」を学んで子育てに活かそう

「子どもの権利」の視点を活かした子育てで主体性や自己肯定感も育つ。現役パパでもある林先生の講座で基本や実践を学びます 時 3/25(土)10:00～12:00 場 男女共同参画推進センター(扇橋3-22-2) 人 30人(申込順) 費 500円(参加費) 師 林大介(浦和大学准教授) 申 2/25(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メールアドレスを記入し、こうとう親子センター事務局へ☎・FAX3632-1717 e info@kotooyako.com

軽運動で脳フィットネス！ 中高年シニア エアロビック教室

健康づくり・仲間づくり・生きがいづくりに。記憶力を高め認知症予防にも。音楽に合せて楽しく筋トレと脳トレをしましょう 時 月2回(おもに第1・第3木曜)①スローエアロビック9:30～10:30②元気なシニアクラス10:45～11:45 場 深川スポーツセンター(越中島1-2-18) 人 ①おおむね60歳以上②50歳以上各10人程度※通年募集 費 月謝3,000円、年会費2,000円(傷害保険料を含む)※体験レッスン(1回無料)は随時実施中 [主催]江東区エアロビック連盟 申 2/27(月)から江東区エアロビック連盟ホームページまたは電話(13:00～)でエアロビック連盟(武井)☎090-4005-3233 HP https://aero-sports.wixsite.com/hp-koutou

保健つづき

食育応援講座「新学期は早起き習慣でスタートダッシュ！」

お子さんが朝起きられるか心配な保護者の方、中学高校の受験生の保護者の方向けに、最新の「時間栄養学」の観点から、食べる時間帯や食品による、早起き習慣の定着方法・学習パフォーマンスの向上について解説します 時 3/1(水)～15(水) 場 オンライン(区公式YouTubeチャンネル) 費 無料 内 [一部]①時間栄養学とは②適切な時間帯に○○を食べて早起き名人になる！[二部]最強食材とバランスで朝ごはん 師 古谷彰子(管理栄養士・上級食育アドバイザー、Chrono Manage代表) 問 深川保健相談所☎3641-1181、FAX3641-5557

◀区公式YouTubeチャンネル

子育てママのプレ更年期 時短・ヘルシー食事教室(オンライン)

仕事や家事・育児で忙しい毎日を過ごしている女性のために、短時間でおいしくヘルシーなメニュー作りのポイントやレシピを紹介します 時 ～3/21(火・祝) 場 オンライン(区ホームページまたは区公式YouTubeチャンネル) 費 無料 内 [一部]食事作りのポイント[二部]メニューの紹介 師 若宮寿子(若宮ヘルシー料理教室主宰 栄養士・フードコーディネーター) 問 深川南部保健相談所栄養指導担当☎5632-2291、FAX5632-2295

◀[一部]

[二部]▶

健康センター健康講演会「笑いと健康」

「笑い」にはさまざまな健康効果が期待されていて、免疫力を高め、がん細胞を低下させるなどの研究結果が出ています。介護士の資格を持つ落語家による「笑いと健康」の噺(はなし)で、ぜひお楽しみください 時 3/19(日)14:00～16:00 場 深川スポーツセンター3階多目的ホール(越中島1-2-18) 人 区内在住・在勤・在学で中学生を除く15歳以上の方50人(抽選) 費 無料 師 柳家小志ん(落語家、社会福祉士等) 締 3/14(火)必着 申 2/25(土)から健康スポーツ公社ホームページ、窓口(はがき持参)または往復はがきに①講演会名②氏名③住所④電話番号⑤年齢⑥区内在勤・在学の方は勤務先または学校名および所在地を記入し、健康センターへ☎3647-5402、FAX3647-5048 HP https://www.koto-hsc.or.jp/

休館・休止 ご不便をおかけします

コンビニ交付サービス

3/2(木)18:00～3/3(金)8:30にコンビニ交付の利用を休止。システムメンテナンスのため。住民票・印鑑証明・税証明・戸籍証明書等が必要な方はご注意ください 問 区民課証明係☎3647-3164、FAX3647-8471

有明スポーツセンター

3/5(日)の大体育室の午前・午後(バドミントン)、3/11(土)の大体育室の午後(バドミントン)・夜間(バレー・ソフトテニス)、3/4(土)・25(土)の多目的室の全日(卓球)の個人利用を中止。大会開催のため 問 有明スポーツセンター☎3528-0191、FAX3528-0192

深川スポーツセンター

3/11(土)午前・午後(バドミントン)、3/12(日)午前・午後(ソフトテニス・バドミントン)、3/25(土)午後・夜間(バドミントン)の大体育室の個人利用を中止。大会開催のため 問 深川スポーツセンター☎3820-5881、FAX3820-5884

官公署

春の火災予防運動 深川・城東消防署がイベント開催

火災の発生を防ぎ、万が一発生した場合にも被害を最小限にとどめ、火災から尊い命と貴重な財産を守ることを目的に、3/1(水)～7(火)に春の火災予防運動を実施します。深川・城東消防署では各種関連イベントを行いますので、ぜひお越しください。

1. ファイヤープラザ in ふかがわ
時 2/25(土)11:00～14:00※雨天縮小 場 有明ガーデンスポーツエンターテイメント広場(有明2-1) 内 消火体験、AED体験、起震車体験、消防車両展示、消防ミニカー乗車、ミニ防火衣着装体験など 申 当日直接会場へ 問 深川消防署☎3642-0119、FAX3641-4422
2. 城東消防フェア in アリオ北砂
時 3/4(土)11:00～15:00※雨天中止 場 アリオ北砂北側広場(北砂2-16) 内 起震車体験、煙ハウス体験、AED体験、啓発コーナーなど※3/12(日)にも亀戸十三間通りで防災体験イベントを実施します 申 当日直接会場へ 問 城東消防署☎3637-0119、FAX3683-5380

BumB(ぶんぶ)東京スポーツ文化館 春休みこどもスイミング教室

クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの基本練習をお子さんの泳力に合わせて実施します[あっぷっぷプール] 時 3/25(土)～4/2(日)各日9:30～10:30 人 新年中～新小学1年生各回16人(申込順)※要保護者同伴、こども1人につき保護者1人入場可 内 顔付け・バタ足・水中移動等水慣れ練習[はじめてプール] 時 3/25(土)～4/2(日)各日11:00～12:00 人 新小学2年生～新小学4年生各回16人(申込順)※小学3年生以下は要保護者同伴、こども1人につき保護者1人入場可 内 けのび、グライドキック、クロール等泳ぎの基礎練習[高学年クラス] 時 3/25(土)・26(日)、4/1(土)・2(日)各日12:30～13:30 人 新小学5年生～中学生各回8人(申込順)

※いずれも 場 BumB東京スポーツ文化館(夢の島2-1-3) 費 各回1,100円 申 2/28(火)からBumB東京スポーツ文化館に電話(18:00～21:00)または窓口(3/1(水)～)で※3/18(土)までに申込書の記入と参加費の支払いが必要☎3521-7321、FAX3521-3506

町会・自治会に加入しましょう！

江東区には現在約280の町会・自治会があり、住民の皆さんにとって、身近で頼れる存在となっています。ぜひ、町会・自治会に加入して地域の活動に参加してみましょう。加入を希望される方は、区ホームページ(右記二次元コード)からお問い合わせください 問 地域振興課地域振興係☎3647-4962、FAX3647-8441