

飲酒に関する相談は保健相談所へ

「飲みすぎて体調が心配」「家族のお酒の量が気になる」そんな悩みを一人で抱えていませんか。お酒は飲み方によっては心身の健康や生活にさまざまな影響を及ぼすことがあります。

- 飲む量や回数がだんだん増えている
- ストレス解消や眠るために毎日飲んでしまう
- 少量でも飲むと、途中でやめることができない
- 飲酒が原因で失敗したり、二日酔いで仕事を休んだり生活に影響が出ている
- アルコールが切れると体調が悪くなり、それを治すためにまた飲む
- 飲むと暴言暴力がある

各保健相談所では、個別相談のほか、ご家族のための相談教室やご本人のためのミーティングを行っています。お気軽に管轄の保健相談所にご相談ください。(6面「1月の健康相談等」をご覧ください)

問

城東保健相談所 ☎03-3637-6521 ☎03-3637-6651
深川保健相談所 ☎03-3641-1181 ☎03-3641-5557
深川南部保健相談所 ☎03-5632-2291 ☎03-5632-2295
城東南部保健相談所 ☎03-5606-5001 ☎03-5606-5006



文化・観光

このほかの記事は10面こうとうインフォメーションに掲載

江東区文化観光ガイド入門講座

江東区の文化観光ガイドに関心のある方、なりたいと考えている方を対象に、入門講座を開催します。ボランティアガイドの活動内容や区内の歴史・観光資源について一緒に学んでみませんか。

定 各15人(抽選) 調 江東区文化観光ガイドの会

申 1月16日(金)までに区HP、電話またはFAXに9面申込記入例の①～④と⑤参加希望の日程(1、2のいずれか)を記入し、文化観光課観光推進係へ ☎03-3647-3312 ☎03-3647-8470



	日時	場所
1	座学:2/4(水) 18:00～19:30	区役所7階第73会議室
	まちあるき:2/8(日) 10:00～12:00	決定通知でお知らせ
2	座学:2/12(木) 18:00～19:30	江東区文化センター6階第1会議室
	まちあるき:2/15(日) 10:00～12:00	決定通知でお知らせ

のらくろマンガ賞 受賞作品決定 森下文化センターで授賞式・応募作品展を開催

今年は全国各地から、総数183点の応募があり、厳正なる審査の結果、各賞が決定しました。授賞式には「のらくろ」も、お祝いにかけつけます。

授賞式

日 1月18日(日)14:00～ 場 森下文化センター

定 100人(申込順)

図 各賞の授与、審査員(山根青鬼(マンガ家・のらくろトリオ)、ウノ・カマキリ(マンガ家)、室山まゆみ(マンガ家)、下條よしあき(マンガ家))による講評

申 1月17日(土)17:00までに森下文化センターに電話・窓口で

応募作品展

日 1月4日(日)～25日(日)9:00～21:00

場 森下文化センター1階展示ロビー

図 今回の全応募作品と過去の大賞受賞作品を展示

申 当日直接会場へ

問 森下文化センター ☎03-5600-8666 ☎03-5600-8677



大賞受賞作品

部門		作品タイトル	受賞者名 (ペンネーム) ※敬称略
コマ漫画 「お出かけ」	ジュニア(中学生以下) (区長特別賞)	ピーちゃんとヒナピーの 暑い日のお出かけ	綾部穂花
	一般	線状降水帯	カナタニヨシヒサ
イラスト 「平和」	手描き:ジュニアA (小学生以下)	平和的な使い方をした戦車	色付き透鏡
	手描き:一般	近頃の平和	のぞきしょーいち
	デジタル:一般	崩壊した世界から平和を叫ぶ。	アッキーシグマ
ストーリー漫画	一般	ドロロボット	あさにし

区長特別賞



▲ピーちゃんとヒナピーの暑い日のお出かけ



▲線状降水帯



▲平和的な使い方をした戦車



▲近頃の平和



▲崩壊した世界から平和を叫ぶ。



▲ドロロボット



環境・まちづくり

このほかの記事は11面こうとうインフォメーションに掲載

マンションセミナー 「生成AIが管理組合を救う！」

管理組合の業務負担を軽減するため、近年注目を集めている生成AIを使った文書作成や情報整理の効率化を紹介します。マンション管理の実務に精通したベテラン講師が、役員の皆さんにわかりやすく実践的に解説します。

日 1月24日(土)10:00～12:30(受付は9:30から) 場 区役所

対 区内分譲マンションの管理組合役員や区分所有者

定 50人(申込順)

調 若林雪雄((一社)東京都マンション管理士会会員)、佐藤稔(一級建築士)

申 12月25日(木)～1月21日(水)に区HP申込または住宅課住宅指導係(区役所5階1番)に電話・窓口で ☎03-3647-9473 ☎03-3647-9268



歩きたばこ・ポイ捨て禁止を呼びかけて、安心・きれいなまちづくりを 「みんなでまちをきれいにする条例推進委員」追加募集

「自分たちのまちは自分たちできれいにする」という気持ちを行動に移すことがまちの人々の意識を変え、マナー向上につながります。応募をお待ちしています。

【活動内容】

駅周辺で実施する各種美化啓発活動への参加(平日通勤時間帯または昼の時間帯)

日 1月15日(木)、2月17日(火)、3月4日(水)・11日(水)(予定)

【活動期間】令和8年3月31日(火)まで

対 区内在住・在勤・在学の方

定 15人(申込順)

申 2月18日(水)までに環境保全課環境美化係(区役所隣防災センター6階7番)に電話・窓口で ☎03-3647-9373 ☎03-5617-5737

