

健康・福祉のつづき

知って備える！更年期とのポジティブな付き合い方

更年期特有の症状は男女問わずさまざまです。自律神経を整えるセルフケア体操の紹介など、毎日のちょっとした不調への対処法を学びましょう。不調を感じる本人だけでなく、パートナーやご家族の方と一緒に参加いただけます。

回 5月9日(土)14:00~16:00(開場13:30)

場 男女共同参画推進センター

定 30人(申込順)

調 知久朋美(一社)ちえぶら 更年期ライフデザインファシリテーター)

園 幼児(満1歳6か月~未就学児)10人程度 ※4月29日(水)までに要予約

申 4月5日(日)9:00から区HP申込または男女共同参画推進センターに電話・窓口で ☎03-5683-0341 ☎03-5683-0340

※手話通訳は4月29日(水)までに要予約



65歳以上の方の「食事考える！健康教室」

シニア

年齢に合った栄養摂取は、介護予防の重要なポイントです。シニア世代向けの食事、減塩、腸活(便秘予防)、簡単レシピなど、毎日の生活にすぐ役立つ内容を学び、グループワークでアイデアを出し合い、生活に取り入れやすいヒントを見つけていきます。

日々の食事を記録することで自身の栄養バランスを把握し、健康な体をつくりましょう。

回 5月14日~7月2日の木曜(全8回)10:30~11:30

場 永代地区集会所(永代2-9-4)

回 区内在住で要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方

定 20人(抽選) ※昨年度参加していない方を優先

申 4月6日(月)9:00~20日(月)18:00に(株)フォーラルに電話で ☎03-3681-9876(9:00~18:00 ※土・日曜、祝日を除く) ☎03-3683-0157

調 地域ケア推進課地域ケア係 ☎03-3647-4398 ☎03-3647-3165



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

古着の回収 上半期

家庭で不要になった衣類・布製品で再利用できるもの(洗濯済みのもの)の回収を行っています。透明・半透明のビニール袋に入れ、口を結んでお持ちください。回収した古着は区が指定した業者に引き渡し、国内外で再利用されています。

常設回収

●清掃事務所

[開設日時] 日曜、年末年始除く毎日(祝日も開設)

[受付時間] 8:30~16:00

[場所] 清掃事務所1階受付(潮見1-29-7)



●無印良品東京有明

[受付時間] 10:00~20:00

[場所] 無印良品東京有明3階刺繍工房横(有明2-1-7有明ガーデン内)

※休業日は有明ガーデンHPでご確認ください

[回収品目] 衣類全般、タオル、シーツ、かばんなど、加工せずに再利用できるもの

[回収不可] かつ、ぬいぐるみ、布団類、汚れているものや修理が必要なもの

[注意事項]

- 指定時間以外の回収はできません
- ハンガーやカバーは取り除いてください
- 段ボールや紙袋、衣装ケースでの持ち込みはご遠慮ください
- 雨天決行。荒天その他事情により中止となる場合があります。事前に区HP等でご確認ください

巡回回収

| 回 | 10:30~12:00(午前の部) | | 13:00~14:30(午後の部) | |
|----------------|-------------------------------|---------------------------------------|--|---------------------------------------|
| 第1回 4/11(土) | 越中島小学校 南側校門 (越中島3-6-38) | 総合区民センター 第二駐車場(東側駐車場) (大島4-5-1) | 深川第五中学校 南側校門(校舎裏) (豊洲4-11-18) | 東砂小学校 東側校門(番所橋通り沿い) (東砂2-12-14) |
| 第2回 5/9(土) | 区役所 四ツ目通り沿い (東陽4-11-28) | 香取小学校 北側校門 (亀戸4-26-22) | 深川小学校 北東側校門 (高橋14-10) | 第四砂町中学校校門 (北砂5-20-17) |
| 第3回 6/14(日) | 東雲公園南西側 (東雲2-4-17) | 総合区民センター 第二駐車場(東側駐車場) (大島4-5-1) | 南砂三丁目公園 丸八通り沿い 応急給水施設付近 (南砂3-14-21) | まなびの森保育園 白河 (白河4-9-2) |
| 第4回 7/11(土) | 区役所 四ツ目通り沿い (東陽4-11-28) | 第三大島小学校 北側校門(校舎側) (大島9-5-3) | 深川第八中学校 西側校門 (塩浜2-21-14) | 文泉公園西側 (亀戸2-4-13) |
| 第5回 8/1(土) | 明治小学校 南側校門 (深川2-17-26) | 総合区民センター 第二駐車場(東側駐車場) (大島4-5-1) | | |
| 第6回 9/12(土) | 区役所 四ツ目通り沿い (東陽4-11-28) | 旧清掃事務所亀戸庁舎前 ※亀戸福祉園隣 (亀戸9-6-29) | 東川小学校西側校門 (新大橋通り沿い) (住吉1-12-2) | 第二砂町小学校 北東側校門 (東砂7-17-30) |

調 清掃リサイクル課清掃リサイクル係 ☎03-3647-9181 ☎03-5617-5737

カラスの被害を防止 ごみの出し方に注意し、繁殖期への対策を行いましょ

繁殖期(3~7月ごろ)の対策

●巣を作させない

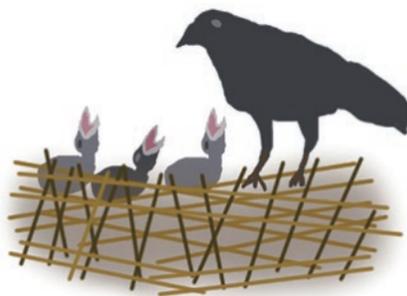
- ・カラスは外から見られないように、枝葉の茂った大きな樹木などに好んで巣を作ります。枝を剪定して見通しを良くしましょう。
- ・針金ハンガーやひも類などは巣の材料になるので、屋外に放置しないようにしましょう。

●巣や落ちたヒナに近づかない

- ・「カラスが頭上を低く飛び回る」などの威嚇行動があった場合は、巣が近くにある可能性があります。すぐにその場を離れましょう。
- ・親カラスはヒナを守るため人を威嚇することがあるので、地面に落ちたヒナを見つけても近づかないようにし、環境保全課環境美化係へご連絡ください。
- ・カラスに威嚇されるなどの被害が発生した場合は、巣を撤去する必要があります。巣のある場所(樹木・電柱など)の管理者を確認し、管理者に被害状況を説明して、撤去を依頼してください。

※区が管理している公園や道路(街路樹)にある巣は区で対応しています

※巣の撤去と同時に卵やヒナを採取・処分する場合は、鳥獣保護管理法により、あらかじめ有害鳥獣捕獲の許可が必要になります



ごみの対策

カラスが増えた原因のひとつは、人が出す大量の生ごみが餌となることです。次のような対策を心がけましょう。

- ・生ごみを捨てる時は、外から見えないように紙で包んだり、ごみ袋の中心に入れたりしましょう。
- ・カラスの餌にしないよう、ごみの収集日を守りましょう。
- ・集積所のごみ全体をネットで覆いましょう。

※区ではごみ散乱防止用ネットの貸し出しをしています(ネットの在庫数によっては、すぐに貸し出しできない場合があります。また、管理を行うのは、ネットの使用者になります)

調 [繁殖期への対策、巣の撤去]

環境保全課環境美化係

☎03-3647-9373 ☎03-5617-5737

[ごみの対策、ごみ散乱防止用ネットの貸し出し]

清掃事務所作業係

☎03-3644-6216 ☎03-3699-9520

[鳥獣保護管理法]

東京都環境局自然環境部計画課

☎03-5388-3505 ☎03-5388-1379

声の広報を
発行しています

こうとう区報の内容を音声でもお知らせするため、区HPに音声版を掲載しています。また、視覚に障害のある方向けに声の広報(CD・デジジー)を発行し、毎月3回ご自宅にお送りしています。ご希望の方は障害者福祉センターへお申し込みください 調 障害者福祉センター ☎03-3699-0316 ☎03-3647-4918