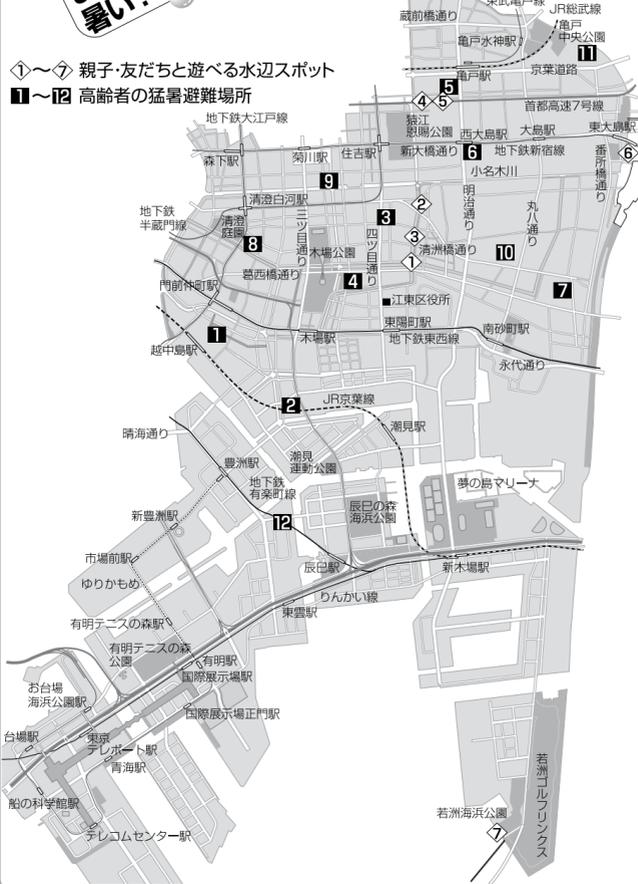


特集 区内涼スポット



まだまだ続く、あつ〜いこの夏！爽やかな風が吹く区内の水辺スポットで、みんなで遊んで・涼んで、夏休みを思いっきり楽しんじゃおう。高齢者の方は、区内12施設を猛暑避難場所として開設しています※各表中の掲載情報は原則として8月末までのものです。9月以降の開場時間等は各施設へお問い合わせください。

親子・友だちと遊べる水辺スポット

「水彩都市」江東ならではの和船乗船やカヌー・カヤック体験ができる施設、みんなで遊べる水上アスレチックなど、区内には水辺で遊べる施設が盛りだくさん！旧中川・川の駅では、目の前で水陸両用バスの進水シーンが見られます(時間等詳細はお問い合わせください)



名称	住所	営業時間・休日	利用料金	問合せ先
①横十間川ポート場	南砂1-1先	平日12:00~17:00、土・日曜、祝日9:00~17:00※水曜休場、日曜北砂のみ	30分100円	水辺と緑の事務所 ☎5683-5581
②横十間川親水公園水上アスレチック	北砂1-2先	9:00~16:30※毎月1・15日(土・日曜、祝日の場合は翌日)休場	無料	☎3647-2538
③横十間川親水公園内海辺乗船場(和船)	海辺8-4先	日曜10:00~14:15 ※8/31(土)まで	小中学生30分300円、高校生以上600円	水辺と緑の事務所 ☎5683-5581
④豊洲川公園カヌー・カヤック場	豊洲1-1先	9:00~11:00、13:00~16:00※月曜休場	無料	☎3642-5099
⑤豊洲川公園水上アスレチック	豊洲1-1先	9:00~17:00※月曜休場	無料	☎3522-3225
⑥旧中川・川の駅	大島9-10	6:00~21:00※悪天候時休止あり	無料	
⑦若洲海浜公園釣り施設	若洲3-1-2			

一票を大切に

7月21日に行われた参議院議員選挙の各投票所の投票率は表のとおりです。一人ひとりが有権者として自覚し、次回の選挙もぜひ投票に行きましょう

平成25年7月21日参議院(東京都選出)議員選挙の投票結果

投票区	投票所名	投票率(%)
1	八小川小学校	54.67
2	深川小学校	55.31
3	ケイ・インターナショナルスクール東京	60.01
4	元加賀小学校	59.75
5	深川第六中学校	57.64
6	毛利小学校	51.76
7	東川小学校	56.12
8	扇橋小学校	54.63
9	都立大江戸高等学校	57.61
10	明治小学校	54.21
11	臨海小学校	56.17
12	数方小学校	54.25
13	深川第三中学校	57.75
14	平久小学校	51.88
15	東陽小学校	54.25
16	江東区役所	61.32
17	東陽中学校	57.20
18	深川南部保健相談所	56.65
19	深川第八中学校	51.85
20	枝川小学校	50.14
21	芝浦工業大学	56.30
22	深川第五中学校	59.32
23	東雲小学校	48.73
24	グランチャ東雲	56.46
25	第三大島小学校	55.94
26	辰巳中学校	53.18
27	香取小学校	51.55
28	第一戸小学校	56.97
29	水神小学校	53.94
30	第三戸小学校	55.61
31	第二戸小学校	51.40
32	戸ノ浦センター	53.77
33	青少年センター	54.21
34	戸ノ浦中学校	56.40
35	第一大島小学校	55.31
36	第二大島小学校	57.00
37	大島南小学校	55.38
38	大島幼稚園	53.24
39	第四大島小学校	58.34
40	第三大島小学校	55.96
41	第五大島小学校	55.50
42	北砂小学校	58.15
43	砂町小学校	53.34
44	小名木川小学校	55.11
45	竜高小学校	55.07
46	第六砂町小学校	53.90
47	東砂小学校	57.56
48	第七砂町小学校	53.55
49	東砂スポーツセンター	52.60
50	第四砂町小学校	57.49
51	第三砂町小学校	53.46
52	第二砂町小学校	54.83
53	高砂小学校	59.05
54	第三砂町中学校	54.36
55	第二砂町中学校	54.41
56	有明スポーツセンター	45.23
在外	在外	30.41
区平均		55.17

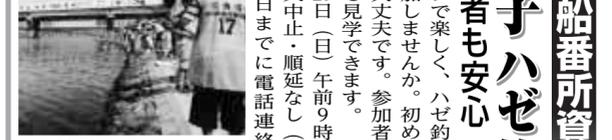
7月21日参議院議員選挙行われる

江東区の当日有権者数は、389,188人で、投票率は東京都選出が55.17%、比例代表選出が55.16%でした(前回の平成22年は、それぞれ60.51%、60.50%)。なお、東京都選出では、40,275人(有権者の10.35%、全投票者の18.76%)の方が、選挙前日までに期日前投票を行いました(前回の平成22年は36,314人で、有権者の9.61%、全投票者の15.88%)。

開票は、即日で行われ、東京都選出議員選挙に当選された方は、次のとおりです。
☎ 選挙管理委員会事務局 ☎3647-9091

候補者名	党派名	江東区の得票数	東京都の得票数
丸川 珠代	自由民主党	37,818	1,064,660
山口 なつお	公明党	30,745	797,811
吉良 よし子	日本共産党	25,546	703,901
山本 太郎	無所属	23,030	666,684
たけみ 敬三	自由民主党	25,144	612,388

中川船番所資料館 親子ハゼ釣り大会



親子ペアで楽しく、ハゼ釣りに大会に参加しませんか。初めての方でも大丈夫です。参加者は資料館内も見学できます。
☎ 8月31日(土) 必着
☎ 往復はがき(一枚に1組2人まで)①親子の氏名・フリガナ・年齢②郵便番号・住所
③電話番号(日中連絡の取れるところ)④必ず竿の要、不要を記入し、〒136-0072大島9-1-15中川船番所資料館へ
☎36369091

東大島囲碁大会

都内で最大規模を誇る「東大島囲碁大会」を開催します。各クラスの優勝・2位・3位のチーム・入賞者には賞状および賞品を贈呈します。
☎ 団体戦10月12日(土) 午前9時半~個人戦(名人クラスクラス別戦)10月13日(日) 午前9時半~

秋からはじめるエコライフ

夏が終わり9月に入ると街路樹や草むらで虫たちが鳴き始めます。秋に鳴く虫たちの声に耳をかたむけてみませんか。

事業名	日程	内容	対象
草でつくのはがき作り	9/7(土) 13:30~16:30	刈り取った草の葉で自分だけのオリジナルのはがきを作ります 無料 [持ち物] 帽子、飲み物	小学生15人(申込順、小学4年生以下は保護者同伴、幼児同伴可)
佐々木洋の「わくわく生きものたんけん隊」(単発参加)	9/8(日) 9:30~12:00	自然案内人と一緒に親子で身近な自然を探検しながら、自然観察をします 無料 [持ち物] 飲み物、筆記用具、帽子 佐々木洋(プロ・ナチュラリスト)※実施日により内容が異なりますので、両日の参加希望の方はそれぞれ申し込みください。	小学生と保護者20組40人(申込順)
川の水質を調べてみよう	9/14(土) 13:30~15:30	水の汚れてどんなふうにして調べるのか? 砂町運河の水で水質検査をしてみよう! 無料 [持ち物] 帽子、飲み物ほか	小学生12人(申込順、小学3年生以下は保護者同伴、幼児同伴可)
秋に鳴く虫観察会	9/14(土) 17:30~20:30	秋の草はらははたくさんの虫たちが鳴き競います。音色に耳をすまし、鳴く姿を観察します 無料 荒川・砂町水辺公園 [持ち物] 懐中電灯、雨具、筆記用具ほか	小学生以上35人(申込順、小学生は保護者同伴)
綿摘み体験と布団作り見学	9/21(土) 10:00~12:30	綿を摘んで糸に紡ぐ体験をし、敷き布団作りを見学します 無料 木場公園内ミドリアムルーム 無料	16歳以上15人(申込順)
外来種とは何か? ~アメリカザリガニが身近な自然に放たれると~	9/28(土) 9:30~12:00	アメリカザリガニなど外来種が生態系にどのような影響を及ぼすか、講義とフィールドワークで探ります 無料 江東区、仙台堀公園(講義後、路線バスで移動、現地解散) [持ち物] バス代(片道大人200円、子ども100円) [持ち物] 雨具、筆記用具ほか	小学3年生以上(小学生は保護者同伴)20人(申込順)
はじめてのポタニカルアート	9/29(日)、10/5(土)・6(日) 10:00~12:00 (全3回)	植物画を描いて普段見落としがちな植物のつくりを再発見してみませんか。画力も上がるとともに、植物に親しみ観察する目も育てます 無料 [持ち物] 鉛筆、定規、細筆、ポケットティッシュ等	中学生以上15人(申込順)

特に記載のない事業は、対象者以外の(乳幼児等)の入室(参加)はできません。

節水にご協力を

東京都の水道水源の8割を占める利根川水系のダム群の貯水量が、降雨不足で急激に減少しています。節水は、下記など少しの心がけで行えますのでご協力をお願いします※水源情報は、水源情報ダイヤル ☎3528-3900、東京都水道局ホームページ(HP) http://www.waterworks.metro.tokyo.jp/ でご覧いただけます ☎ 東京都水道局お客さまセンター ☎5326-1101

蛇口はこまめに開け閉めを

シャワーはこまめに開け閉めを

洗いのなどの水量は控えめに

洗顔は洗面器で行う

食器等の油分などは拭いてから洗う

歯磨きはコップに水をためて行う

お風呂の残り湯を活用

庭木の水まきには米のとぎ汁などを活用

熱中症には十分ご注意ください
夏は熱中症の増える季節です。飲み水は、たっぷり飲んでも、生活用水に比べれば少量です。水やスポーツドリンクなどで、十分な水分補給をお願いします。

高齢者の猛暑避難場所開設中

区では、高齢者の方を対象に、各福祉会館(7館)、各ふれあいセンター(4施設)、グランチャ東雲の区内12か所の高齢者施設に猛暑避難場所を設けています。館内で涼しくお過ごしください ☎ 高齢者支援課高齢者支援係 ☎3647-4541

区内高齢者施設	住所	電話番号
1 古石場福祉会館	古石場1-11-11	3641-9531
2 塩浜福祉会館	塩浜2-5-20	3647-3901
3 千田福祉会館	千田21-18	3647-0108
4 東陽福祉会館	東陽6-2-17	3647-8180
5 戸ノ浦福祉会館	戸ノ浦1-24-6	3685-8208
6 大島福祉会館	大島4-5-1	3637-2581
7 東砂福祉会館	東砂7-15-3	3646-0461
8 深川ふれあいセンター	平野1-2-3	3643-1902
9 森下ふれあいセンター	森下5-11-1	5624-6030
10 城東ふれあいセンター	北砂4-20-12	3640-8651
11 戸ノ浦ふれあいセンター	戸ノ浦9-33-2-101	5609-8822
12 グランチャ東雲	東雲1-9-46	5548-1992

健康豆知識 からだにいい話

夏バテ予防の食生活

この夏、食事や睡眠がしっかりとれていますか? 「連日の猛暑で…」という方は、夏バテの危険性大です。ぜひ予防に取り組みましょう。

夏バテは、主にビタミン・ミネラル・たんぱく質などの栄養不足と冷房による自律神経の乱れにより起こります。特に、毎日の食事が重要です。

次の3か条を心がけましょう。

- ① 食事の品数を増やす
- ② 温かいものを食べる
- ③ 冷たいジュースや炭酸飲料・ビールに注意!

食事は、量より質を重視し、少量でも毎食「主食+主菜+副菜」を揃えます。そして、特に不足しがちなビタミン・ミネラルを補給しましょう。

また、冷たい清涼飲料水の飲み過ぎは、胃腸の機能が低下し、食欲不振を招きます。「夏はビールで水分を…」という方は要注意! アルコールは水分補給にはなりません。

夏バテには「ビタミンB」

ビタミンBは、体内でのエネルギー代謝・疲労回復機能に関わる栄養素です。不足すると糖質をエネルギーに変換できず、疲労物質の乳酸が溜まりやすくなります。

豚肉、レバー、うなぎ、大豆・大豆製品、未精製の穀物(玄米などに多く含まれます)が豊富な食材です。ねご、玉ねぎ、にんにく、ニラなどと一緒に摂ると、吸収率がアップし、疲労回復作用が長持ちします。また、煮汁に溶け出しやすいため汁ごと食べられる調理法もおすすです。

夏バテ回復メニュー

おすすめメニュー(左図)は「夏の豚しゃぶ」です。豚しゃぶをたっぷりのスライス玉ねぎを添えて、ドレッシングにひと工夫! かんきつ類に含まれるクエン酸が、食欲増進や乳酸分解を促してくれます。おいしく食べて、猛暑を乗り切りましょう!

夏の豚しゃぶ(2人分)

豚肉薄切り	160g
玉ねぎ薄切り	1/2個
青じそ・ミニトマト	適量
[ドレッシング]	
オリーブオイル・レモン汁	各大さじ1
ゆずこしょう	小さじ1

<1人分栄養価>
エネルギー: 201kcal
たんぱく質: 16.3g
ビタミンB: 0.6mg
食塩: 0.7g

健康推進課栄養指導担当 ☎36476713