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 eEメール

中川船番所資料館

特別企画展「江東のお富士さん」・古文書読解講座「中川御制札記を読む」

特別企画展
「江東のお富士さん」

今年6月に世界文化遺産に登録された富士山は、古くから信仰の対象になり、江戸時代には富士講が結成されて、ミニチュアの富士山（富士塚、お富士さん）が各地に造られました。今回は民間信仰の1つである富士信仰（富士講）と、江東区域にある3か所の富士塚を取り上げます。

また、10月27日（日）午後1時から、資料館職員が特別企画展示について詳しく解説をする、ミュージアムトークを開催します。

時 10月23日（水）～11月24日（日） 人 どなたでも 費 大人200円、中学生50円（観覧料） 申 当日直接会場へ

古文書読解講座
「中川御制札記を読む」

中川御制札記とは、中川番所の通関手続きや将軍お成りの節の対応方などをまとめたもので、番所が行う業務内容や川船統制に対する幕府の考え方等を知る上で貴重な史料です。

江戸時代初期、寛文元年（1661）に開かれた、水路から見た江戸への入り口、中川番所に関する史料を読みながら、江戸時代の古文書の解読方法や解釈の仕方、書かれている事柄の背景などを知るための知識を身につけるための講座です。書き残された「くずし字」を少しでも読めるようになりたい、という方はぜひご参加ください。

時 11月7日・21日・28日、12月5日・19日（木曜全5回）午後6時半～8時半 人 どなたでも 20人（申込順） 費 2、500円（受講料・教材費） 持ち物 筆記用具（鉛筆・消しゴム等） 申 10月16日（水）から中川船番所資料館へ電話または窓口で ※いずれも 場 問 中川船番所資料館（大島9－1－15） ☎FAX(3636)9091

◀富士講の行衣

東京シティ・フィル公開リハーサル

国内外有名オーケストラを指揮した名匠小泉和裕が指揮

11/25(月)

東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団演奏会のリハーサルを公開します。今回は小泉和裕の指揮による演奏会の直前リハーサルです。クラシックの名曲が作られていく過程をお楽しみください。

時 11月25日（月）午後1時～3時10分※リハーサルの進行状況により開始時間が若干変わる場合があります 場 ティアラこうとう大ホール（住吉2－28－36） 人 区内在住・在勤・在学の方400人（申込順） 費 無料 申 10月17日（木）から電話でティアラこうとう ☎(5624)3333

▲小泉和裕さん

KOTOユースジャズフェスタ2013

区内の中・高・大学生とプロミュージシャンが競演

11/10(日)

江東区内の中・高・大学生と、区内在住のジャズクラリネット奏者、花岡詠二さん率いるプロミュージシャンの共演による、ジャズフェスティバルを開催します。第1部は、中学生から高校生までの3団体が「観て・聴いて」楽しむことができる演奏を披露します。第2部では、大学生のビッグバンドとプロのスイングバンドによる軽快でムーディーなジャズナンバーを披露します。最後には各団体のピックアップメンバーによる合同演奏で「シング・シング・シング」を演奏します。

時 11月10日（日）午後2時開演 場 ティアラこうとう大ホール（住吉2－28－36） 人 6歳以上の方600人（申込順） 費 全席指定2、000円※大学生以下1、200円 出演 都立深川高等学校吹奏楽部、都立東高等学校吹奏楽部、芝浦工業大学カレッジソサエティジャズオーケストラ、花岡詠二KOTO・JAZZオールスターズ 申 10月15日（火）からティアラこうとうチケットサービスに電話または窓口で ☎(5624)3333

▲昨年の演奏

みんなで歩こう リバーサイド

ストックを使うノルディックウォーキング

11/3(日・祝)

中高年の方やウォーキング初心者の方に大人気のノルディックウォーキングの体験講習を開催します。ノルディックウォーキングは、歩行動作にストックを動かす上半身の動きが加わることで、エクササイズ効果がアップし、ストックを前へ前へと運ぶことにより生まれる軽快なリズムに促され、誰もが楽しくウォーキングエクササイズを実践することができます。この機会に、ご夫婦でお友だちで体験してみませんか？お1人の申し込みもお待ちしています。

時 11月3日（日・祝）午前9時～正午 受付 午前8時半～9時 場 亀戸スポーツセンター（亀戸8－22－1）とその周辺 人 身長120㎝以上の方50人（申込順） 費 100円（保険料） 申 10月16日（水）午前9時から亀戸スポーツセンターに電話または窓口で ☎(5609)9571 FAX(5609)9574

※少雨決行、荒天中止

▲あなたもエクササイズを

健康豆知識 からだにいい話 4

「がん」を防ぐ生活習慣

がんの原因の多くはたばこや飲酒、食事など日常の生活習慣に関わるものだとわかっています。「がんを防ぐための新12か条」で、がん予防・生活習慣病予防に取り組みましょう。

一条 たばこは吸わない
二条 他人のたばこの煙をできるだけさける

三条 お酒はほどほどに

四条 バランスのとれた食生活を
五条 塩辛い食品は控えめに
六条 野菜や果物は豊富に

七条 適度に運動！

八条 適切な体重維持
BMIが、男性21～27、女性19～25以内。肥満もやせすぎも要注意。

BMI 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

九条 ウイルスや細菌の感染予防（ワクチン）と治療

十条 定期的ながん検診をがんの初期は、ほぼ自覚症状がありません。早期発見には検診が有効です。

十一条 身体の異常に気がついたらすぐに受診をやせる・顔色が悪い・貧血がある・下血やおりものがある・咳が続く・食欲がないなど、症状に気づいたら出来るだけ早く受診しましょう。

十二条 正しいがん情報でがんを知ることからこどもの頃から正しい生活習慣を身につけるなど、がんに負けない体づくりが重要です。左記ホームページも情報収集におすすめです。
「がん研究振興財団」HP http://www.fpcr.or.jp
「国立がん研究センターがん対策情報センター」HP http://www.ganjoho.jp

出典：(公財)がん研究振興財団

問 健康推進課保健指導担当 ☎(3647)5889

[江東区民まつりで「さざんかカード大抽選会」を実施] 10/19(土)・20(日)に開催される江東区民まつり会場内さざんかカード協賛店でカードを呈示して買い物をすると、お店で抽選補助券(2枚で1回抽選)をお渡しします。詳細は、今号と同時にお配りしている「こうとう区報　区民まつり特集号」をご覧ください。