

江東ぐんもまつり 5/18(日)

参加団体と協賛企業を募集

子どもたちが毎年楽しみにしている江東ぐんもまつりを、5月18日(日)に開催します。子どもに楽しい遊びなどを教えてくれるグループと、ステージでダンスなどを披露する子どもたちを募集します。

【区民参加コーナー】区民および区内団体15コーナー程度
【抽選】区内おむねテント内で、子どもたちに遊びや工作を教えたり、人形劇等を行ってくれる区民および区内の団体
【青空ステージ】区内おむねテント内10組程度(抽選)

【区内の子どもたちの発表の場。合奏、一輪車、ダンスなど、演目を個人または団体で5分以内※いずれも結果は3月上旬ごろ通知】

【締】2月22日(土)消印有効
【申】はがきに①希望区分(区民参加コーナーか青空ステージ)
②団体名③江東ぐんもまつりの参加経緯④申込者氏名⑤住所⑥電話番号⑦内容⑧青空ステージ希望者のみ、参加人数(幼児、小学生、中学生、付き添い等の内訳)を記入し、〒135-8383区役



▲ご参加・協賛をお願いします(写真は昨年の江東ぐんもまつり)



▲プリントのチャーム ▲ステンシルのバラのきんちゃく

【時】3月8日(土)午前10時～午後4時25分、9日(日)午前10時～午後5時
【人】どなたでも200人(先着順)

【申】当日直接会場へ
【問】問合わせ先 HPホームページ Eメール
☎(5683)0341

凡例 時日時 場所 集集合 対象・定員 費用 内容 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メール

所放課後支援課内「江東ぐんもまつり実行委員会事務局」へ
協賛企業・団体を募集

江東ぐんもまつりの開催にあたり、協賛いただける企業や団体を募集します。協賛金は、105万円です。協賛いただいた場合は、企業名・団体名を区報、チラシ、ポスター、区ホームページ、ステージバックパネル等に掲載します。
【問】放課後支援課育成係
☎(3647)9230
FAX(3647)9274
当日直接会場へ

パルシティまつり 手づくり体験教室やグッズの販売・成果発表会など

パルシティまつりは登録団体の活動発表・作品展示を中心にした館まつりです。手づくり体験教室や出展団体によるグッズの販売、子どもから大人まで楽しめるスタンプラリーもありです。みなさんのご参加をお待ちしています。

【時】内下表のとおり(申込順)
【申】印のものは2月15日(土)から男女共同参画推進センターに電話または窓口で、その他は当日直接会場へ

日程	時間	催し物(体験教室等)	参加費	参加対象
3/8(土)	10:00~12:00	◎空きびんを变身させよう(トールペイント)	無料	どなたでも20人
	10:00~12:00	◎メイクセラピーを体験しませんか!	100円	18歳以上の方各10人
	12:00~15:00	お茶席	500円	どなたでも50人
	10:00~15:00	スポーツ吹矢体験教室	無料	どなたでも50人
	10:00~12:00	ステンシルのバラのきんちゃく	400円	15歳以上の方(なくなりしだい終了)
	13:30~15:30	◎一日水彩画体験教室	300円	どなたでも30人
3/9(日)	11:00~12:00	◎美しい姿勢を創るⅢ 人生いろいろ体操	500円	どなたでも15人
	10:00~13:00	◎スーちゃんプリントのチャーム	300円	10歳以上の方4~6人
	10:00~15:00	ステンシルのバラのきんちゃく	400円	15歳以上の方(なくなりしだい終了)
	10:00~16:00	パル☆カフェ(ご自由に、お気軽にお立ち寄りください)	無料	どなたでも
	13:30~14:30	読みがたりの世界を楽しもう(子ども)	無料	10歳以下の方30人
	14:30~15:30	読みがたりの世界を楽しもう(大人)	無料	11歳以上の方30人
両日	10:30~12:30	◎菓膳の基本のお話~ハープティ一付き~	500円	どなたでも各20人
	10:00~16:00	スタンプラリー	無料	どなたでも
	10:00~16:00	登録団体作品展示・展示作品販売	実費	どなたでも(なくなりしだい終了)
11:00~16:00	模擬店	実費		

消費者展 安全・安心な暮らし

「自分で守ろう日々の生活」
リサイクルフリーマーケット・青空市など
消費者センター
☎(5683)0321

安心な消費生活を送るために必要な知識を共有する場として、江東区消費者団体連絡協議会と協力し、消費者展を開催します。リサイクルフリーマーケット、青空市、展示、配布、試食など、子どもから大人まで楽しみながら学べるイベントです。
【時】2月22日(土)・23日(日)
午前10時～午後4時(23日は午後3時半まで)場パルシティ江東(扇橋3-22-2)人どなたでも内下表のとおり申当日直接会場へ

日程	時間	催し名
2/22(土)	10:00~16:00	海外旅行&インターネットショッピング時の通関手続きについて
	10:00~	売り切れしだい終了
2/23(日)	10:00~14:00	リサイクルフリーマーケット(区民および消費者団体による出店)※出店の応募は終了
	10:00~15:30	スタンプラリー(参加賞あり)
	10:30~14:30	エコアイデアいけ花
	11:30~12:00	フルーツアンサンブル「ホイッスル」によるミニ演奏会

その他、両日とも10:00~16:00(※2/23(日)は15:30まで)「消費者団体の発表・展示」「押し花がたくさん!素敵な花はがきとしおり」「手作りおもちゃとおもちゃの病院」「水兵さんのロープワーク教室」「消費者相談コーナー」「食に関する試食コーナー」「ごみ減量・ガス・電気・水道の情報コーナー」「消費者の暮らしを守る計量制度」「あなたの街の銭湯(江東区の銭湯情報)」「ほっとひととき休憩コーナー(コーヒー・茶無料)」
※レクホールイベントは事前募集が終了しています



健康豆知識 からだにいい話

栄養バランスのとれた食生活でメタボ退治

命にかかわる「食生活」
中高年男性の2人に1人が予備軍というメタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満と、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上がある状態)。そのままだと徐々に動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞・冠動脈疾患・狭心症等になる可能性が高まります。そこで今回は、メタボ予防に重要な、バランスの良い食生活を送る秘訣を紹介します。

朝・昼・夕の3食「主食・副菜・主菜」をそろえる
食事の基本は「①主食②副菜③主菜」です。3食すべてに取り入れましょう。さらに、「④牛乳等の乳製品⑤果物」を加えると、バランスのよい食事が整います。菓子類や、お酒・炭酸飲料などの嗜好飲料は1日2000カロリーまでに抑えましょう。

図2	主食	副菜	主菜	牛乳等	果物	菓子類
朝食	ごはん中盛り=1.5つ	ひじきの煮物=1つ	目玉焼=1つ	カフェオレ=1つ	りんご1/2=1つ	
昼食	食パン2枚=2つ	野菜スープ=1つ	ウインナー=1つ	ヨーグルト=1つ		大福1個
夕食	ごはん小盛り=2つ	おひたし=1つ	焼き魚=2つ		みかん1=1つ	
合計	5.5つ	6つ	4つ	2つ	2つ	160kcal

年齢・活動量に応じ1日の食事量を調整
このほか、1日2食だと、体が栄養を蓄えようとして太りやすくなります。また、栄養が偏りがちな外食は要注意!夕食が外食なら、朝食に野菜を多くとるなど考えて食べるクセづけが大切です。

図1	男性	女性
6~9歳	1,800kcal	1,600kcal
10~11歳	2,200kcal	2,000kcal
12~17歳	2,600kcal	2,400kcal
18~69歳	2,600kcal	2,000kcal

※上記エネルギーはそれぞれ+-200まで可
①1日中ほとんど座っている人
②歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う人
※さらに強い運動等を行う人は適宜調整

【問】深川保健相談所管理係
☎(3641)1181