

保健 つづき

39(サンキュー)歳までの無料健診(生活習慣病予防健診8月分)

【時 場】下表のとおり 【人】健診日現在15歳以上39歳以下の区民の方各会場25人(抽選)※最近1年以内に受診された方はご遠慮ください 【費】無料 【内 容】胸部X線・血液・尿検査・腹囲測定等 【締 切】7/21(火)必着 【申 込】はがきに①健診名②住所・郵便番号③氏名(ふりがな)④年齢⑤生年月日⑥性別⑦電話番号を記入し、希望する保健相談所へ郵送または窓口で(重複申し込み不可)※電子申請もできます 【HP】<http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/navi/index.html> 【問】各保健相談所管理係

健診会場	検査日時	結果日時
城東保健相談所 〒136-0072大島3-1-3 ☎3637-6521 FAX3637-6651	8/11(火) 9:00~	8/28(金) 13:00~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	8/5(水) 13:10~	8/18(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川1-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	8/7(金) 13:10~	8/21(金) 13:30~

※城東南部保健相談所は9月に実施予定



休館・休止
ご不便をおかけします

電戸スポーツセンター
☎5609-9571

7/26(日)午前のソフトテニス、午後のバドミントン、夜間のバスケットボールを休止。卓球大会開催のため

7/29(水)午前の卓球を休止。一輪車講習会開催のため

7/31(金)午前のソフトテニスを休止。一輪車講習会開催のため

中川船番所資料館
☎3636-9091

7/22(水)を臨時休館。展示替えのため

官公署

中小企業の自家発電設備等導入費用を助成

製造業を営む東京都内の中小企業者が行う工場照明のLED化等の費用の一部を助成します(助成率2分の1以内、助成限度額1千万円ほか)※詳細はお問い合わせください 【問】(公財)東京都中小企業振興公社設備リース課 ☎3251-7889

シニア健康スポーツフェスティバルTOKYO

【時】9/26(土)~11/23(月・祝) ※会場、日程は種目により異なります【種目】ラジボール卓球・テニス・ソフトテニス・ソフトボール・ゲートボール・ペタンク・マラソン・弓道・剣道・サッカー 【人】都内在住の59歳以上の方(昭和32年4/1以前に生まれた方) 【費】1人1種目1,000円【申込書配付場所】スポーツ振興課(区役所4階34番)、高齢者支援課(区役所3階)、江東区社会福祉協議会(東陽6-2-17)【主催】東京都、(公財)東京都体育協会 【締 切】7/31(金)(消印有効) 【問】ニッセイエプロ(株)内健康スポーツフェスティバル係 ☎5733-5178

その他

公証人による無料相談会

【時】7/23(木)13:00~16:00 【場】区役所2階区民ホール 【人】6人(申込順)※予約状況により、当日受付可 【費】無料 【内 容】「老後の安心設計」のための、任意後見契約や遺言書の作成、離婚に伴う養育費や財産分与等の給付契約、その他金銭・不動産の貸借等の契約全般 【申 込】7/15(水)9:00から日本橋公証役場に電話または窓口で ☎3666-3089

江東病院 江東健康フォーラム

【時】7/18(土)13:30~13:00開場 【場】江東病院本館2階北側待合室(大島6-8-5) 【人】50人(先着順) 【費】無料 【内 容】急変時の救急対応(熱中症など)

改定版「江東区洪水ハザードマップ」配布中

荒川はん濫時の被害を想定

「江東区洪水ハザードマップ」は荒川がはん濫したと仮定した場合に予想される「浸水区域」などを示し、万が一の時の避難に役立つよう作成したものです。今回の改定では、浸水深の各ランクに応じて区民がとるべき具体的な避難行動をイメージしやすくするため、3.0m以上(2階浸水)、0.5m~3.0m未満(1階床上浸水)、

0.5m未満(1階床下浸水)、浸水しない区域の4段階に簡素化して表示しました。ぜひご活用ください。

【配布場所】河川公園課(区役所隣防災センター6階2番)、防災課(区役所隣防災センター4階)、こうとう情報ステーション(区役所2階)、各出張所※区ホームページでもご覧になれます 【問】河川公園課工務係 ☎3647-2538

「土のう」は区指定日に配送

もしものときに備えて準備を

区では浸水被害を防ぐため、6月~10月に毎月「土のう」を希望者に配送します。台風接近時等の直前対応は困難ですので、ぜひこの機会をご利用ください※配付した土のうは、個人で日常管理・不要時の処分をお願いします。また、土のうをお持ち

の方で、袋が破損している場合は、袋のみの配付も行っています。なお、多量の場合等、配送できない場合があります【7月受付分の配送日】8月上旬の区が指定する日 【申 込】7/31(金)までに電話で河川公園課工務係 ☎3647-2538

【問】三浦邦久(江東病院副院長、麻酔科部長、救急担当) 【申 込】当日直接会場へ 【問】江東病院医療連携室 ☎3685-2253、FAX3685-2766

順天堂東京江東高齢者医療センター区民健康講座

【時】7/25(土)13:30~15:00 【人】150人(先着順) 【費】無料 【内 容】あなたのぜん息、きちんとコントロールできていますか? 【師】熱田了(呼吸器科) 【申 込】当日直接会場へ 【場】順天堂東京江東高齢者医療センター(新砂3-3-20) ☎5632-3111

「深川能楽サロン」能楽講座

【時】8/2(日)14:00~16:00 【場】江東区文化センター3階大研修室(東陽4-11-3) 【人】小学生以上の方80人(申込順) 【費】受講料1,000円 【内 容】若手能楽師が実演を交えながら舞台映像とともに、見どころを解説 【師】桑田貴志(観世流能楽師) 【申 込】7/16(木)から電話で深川能舞台(桑田) ☎3643-0891

電戸梅屋敷 寄席、夕涼みガーデン

1. 寄席「7月の落語会」 【時】7/18(土)~20(月・祝)14:00~(13:30開場) 【人】50人(先着順) 【費】1,500円【出演】五代目円楽一門会
2. 夕涼みガーデン 屋台フードやドリンクとともに夕涼みを楽しめます 【時】7~8月の土・日曜18:00~21:00(雨天中止) 【費】無

料(飲食有料) ※いずれも 【申 込】当日直接会場へ 【場】電戸梅屋敷(電戸4-18-8) ☎6802-9550 【HP】<http://www.kameume.com/>

医療系志望の高校生向け☆夏休みサイエンス教室

【時】8/26(水)・28日(金)10:30~15:50(※同一内容) 【場】東京有明医療大学(有明2-9-1) 【内 容】世界が注目!科学の目でみる鍼の治療効果(詳細はホームページを参照) 【人】各日高校生20人(申込順) 【費】無料(ランチ付) 【共催】日本学術振興会【後援】江東区 【申 込】7/15(水)から電話で東京有明医療大学 ☎6703-7000 ※ホームページからも申込できます 【HP】<http://www.tau.ac.jp/>

みんなのひろば

ゼロから始める囲碁入門 碁は知力を高め人生にも役立つゲーム

【時】8/1(土)13:00~ 【場】清澄白河囲碁クラブ 【人】20歳以上 【費】無料 【締 切】7/25(土)必着 【申 込】はがき、メールに①郵便番号・住所②氏名③年齢④電話番号を記入し、〒135-0021白河3-6-15植木ビル3階清澄白河囲碁クラブへ ☎3642-3446 【e】kiyosumisira.kawa-igo-ueki@ka.baynet.ne.jp

こうとう区報平成27年6/21号2面でお知らせした、「江東区の財政状況」の中で数字に一部誤りがありました。下記のとおり訂正のうえお詫びいたします。

「区有財産・特別区債の概況」のうち(1)区有財産現在高

①工作物の構成比	0.7%	→	0.8%
②貸付金(構成比)	1,816,924,047(0.3%)	→	1,441,524,883(0.2%)
③合計	616,979,299,542	→	616,603,900,378
④区民1人当たり	1,238,882	→	1,238,128

撮影した写真で自宅にある食材を確認しながら必要な分だけ購入しましょう。また、数日間に分けて使用する食材

買い物中のポイント

レシートによる食材チェック

スーパー江東 領収書 2014.10.1

モロコシ	100
ピーマン	120
モヤシ	20
キュウリ	30
10/5 ブロッコリー	400
10/6 トマト	500
10/15 タマネゴ	150
10/8 キムチ	80
10/10 ショウパン	110
合計	¥1,535
お預かり計	¥1,535
お釣り	¥0

▲冷蔵庫の中身を写真でチェック

「冷蔵庫の中身を確認する」買い物前に冷蔵庫の中身をチェックし、携帯電話のカメラ等を利用して冷蔵庫の中身を撮影しておきましょう。

①レシートの横に消費・賞味期限を書き込み、冷蔵庫に貼りましょう。
②食材を使い切ったら、食材名を左のイラストのように消費しましょう。

買い物前のポイント

買い物に行く前に、冷蔵庫の中身をチェックしましょう。「レシートで残り食材を確認する」

生ごみを減らすポイント! 生ごみを減らすポイント! 生ごみを減らすポイント!

清掃リサイクル課 清掃リサイクル係 ☎(3647)9181

ワンポイント! 食材を正しく保存しよう

- ☆肉類 →ラップに包んで冷蔵庫の低温所へ。残った場合は冷凍庫で保存できますが、変色や変なにおいがしたら捨てましょう。
- ☆野菜類(キャベツ・レタス・ほうれん草・トマト等) →乾燥しないようにビニール袋やラップに包んで冷蔵庫で保管してください。
- ☆根菜類(ごぼう・人参・じゃがいも・大根・玉ねぎ等) →新聞紙に包み、風通しのよい涼しい場所で保存しましょう。

正しく保存することで、食材を無駄にしないでくださいね!



食材は正しく保存しないと傷むのも早くなります。正しく保存しましょう(左記「ワンポイント」参照)。併せて入れておく場所を決めておく(左記イラスト参照)と食材を管理しやすくなります。