

講座・催しもの つづき

食育講座「ハンバーグステーキ～夏野菜のトマトクリームソース～」

食材への感謝の気持ちや暑い夏に夏野菜を食べる効用を学んだ後、ハンバーグステーキと夏野菜をたっぷり使ったソース、サラダ等の美味しい調理法を学び、みんなで楽しく作って食べましょう 時 8/19(水) 11:00～13:20(受付は10:40～) 場 青少年センター3階調理室(亀戸7-41-16) 区内在住・在学の小学4年～中学3年の児童・生徒25人(抽選)※小学生は保護者の参加も可 費 無料 [持ち物] エプロン、三角きん 師 久保弘史(My-HAオーナーシェフ) 8/11(火) 青少年センターへ電話または窓口で☎3681-7334

江東区内都立高校紹介 都立高校って、どんなところ?

時 8/29(土) 14:00～16:40(受付13:30～) 場 ティアラこうとう(住吉2-28-36) 区 中学1～3年、小学4～6年の生徒・児童・保護者 費 無料 区 江東区内の都立高校全8校の在校生から、各校の特色ある教育活動について紹介してもらいます[主催]江東区青少年委員会[共催]江東区・江東区教育委員会・江東区立小学校PTA連合会・江東区立中学校PTA連合会 8/13(木) 電話で青少年センター☎3681-7334※学校をとおして申し込みの方は不要

学生ドラマフェスティバル

学生の手作りによる演劇の祭典! 出演者は全員高校生、企画演出は演劇部OBの大学生が中心となって担当しています。気軽に楽しめる公演です。ぜひお越しください 時 8/16(日) 13:30～19:00(開場は13:00～) 場 青少年センター(亀戸7-41-16) 区 200人(先着順) 費 無料 区 30分程度の作品を複数上演予定 申 当日直接会場へ 問 青少年センター☎3681-7334

江東区民武術太極拳競技大会

時 10/25(日) 9:30開会 場 東砂スポーツセンター(東砂4-24-1) 区 区内在住・在勤・在学の高校生以上の方および江東区武術太極拳連盟加盟団体の所属会員の方(申込順) 費 300円、別途保険料1人100円※申込後、代表者に連盟事務局より振込先を連絡[部別]個人競技の部(各種目男女別※一部男女混合あり)・集団競技の部(1団体あたり2組まで、1組10人までの構成※種目により変動あり)・公開競技の部(個人種目は各種目男女別、集団種目は1組10人までの構成)※種目・制限等詳細は要項でご確認ください※各種目の優勝者は健康スポーツ公社等の広報紙に掲載される場合があります 8/10(月) 必着(ファクスは17:00まで)※定員になりしだい終了 申 8/5(水)からスポーツ振興課(区役所4階34番)、区内各スポーツセンターおよび夢の島競技場にある申込書に記入し、〒136-0076南砂2-21-10江東区武術太極拳連盟事務局(本田)に郵送またはファクスで☎・FAX3644-9460 問 スポーツ振興課☎3647-4887

江東区民ダンススポーツ大会

時 9/27(日) 10:00(選手受付9:30～9:50) 場 江東区文化センター(東陽4-11-3) 区 区内在住・在勤者の方および江東区ダンススポーツ連盟会員または連盟が認めた者 費 小学生100円・中学生200円・高校生以上300円※他種目等詳細は区ホームページまたは申込書添付の要項でご確認ください

ださい 8/28(金) 申 8/3(月)からスポーツ振興課スポーツ振興係(区役所4階34番)・区内各スポーツセンター・文化センター・老人福祉センターにある申込書に記入し、参加費を添えて区役所スポーツ振興課スポーツ振興係窓口へ☎3647-4887

少年少女剣道教室

時 9/6(日) ①9:00～12:00②13:30～16:30 場 ①第二大島小学校(大島3-16-2)②南砂中学校(南砂2-3-20) 区 小・中学生男女各100人(抽選)※竹刀貸出あり 費 無料[主管]江東区剣道連盟 8/21(金) 必着 申 往復はがき(1人1枚)に①講座名②住所③氏名(ふりがな)④性別⑤年齢⑥電話番号⑦学校名⑧学年⑨保護者氏名(承諾印を押印)⑩希望会場を記入し、〒136-0073北砂1-2-9スポーツ会館へ☎3649-1701

少年少女陸上競技教室

時 9/5(土)・23(水・祝)、10/17(土)(全3回)9:00～12:00 場 夢の島競技場(夢の島1-1-2) 区 区内在住の小・中学生男女200人(抽選) 費 無料[主管]江東区陸上競技協会 8/21(金) 必着 申 往復はがき(1人1枚)に①講座名②住所③氏名(ふりがな)④性別⑤年齢⑥電話番号⑦学校名⑧学年⑨保護者氏名(承諾印を押印)を記入し、〒136-0073北砂1-2-9スポーツ会館へ☎3649-1701

深川北スポーツセンター ヨガ、ストレッチ

1. リフレッシュ・ヨガ 時 8/22(土) 9:20～10:30 区 区内在住・在勤・在学の高校生以上の方50人(申込順) 区 呼吸法を中心に身体のすみずみまで伸ばします。セルフマッサーやツボの刺激で心身ともに癒します 2. ウェーブ&ポールストレッチ 時 8/22(土) 10:50～12:00 区 区内在住・在勤・在学の高校生以上の方35人(申込順) 区 ウェーブリングと円柱状のポールを使って、ストレッチを楽しみましょう ※いづれも 場 深川北スポーツセンター体育室(平野3-2-20) 費 510円、ロッカー代20円(10円は返却) [持ち物] 動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、水筒 申 8/6(木) 9:00から深川北スポーツセンターに電話または窓口で☎3820-8730



カヌー安全講習会

時 8/15(土) 13:00～16:00 集 亀戸スポーツセンター1階ロビー 区 区内在住・在勤・在学(中学生を除く)の15歳以上の方5人(申込順) 費 3,850円(保険代含む) [持ち物] 着替え一式、飲物、日よけ帽子、筆記具 区 カヌーの一般公開参加に必要な安全講習会。1時間の講義と旧中川での実地講習 師 (株)オーエンス指導員 8/12(水) ※定員になりしだい終了 申 8/5(水) 9:00から亀戸スポーツセンターに電話または窓口で☎5609-9571

健康センタートレーニングルーム利用会員募集(9月期)

健康づくりにトレーニングルームをご活用ください。利用前に健康度

測定を実施します 時 9/5(土)・11(金)・18(金)・26(土)の午前中(1人約2時間) 場 健康センター(東陽2-1-1) 区 1日12人(申込順) 費 7,000円(3か月以内の血液検査結果をお持ちの方は5,000円) 区 血圧測定、血液検査(14項目)、安静時および運動負荷心電図検査、問診、骨密度測定、運動カウンセリング 申 8/6(木) 9:00から健康センターに電話または窓口で☎3647-5402

60歳からのパソコン教室 ～はじめてのパソコンコース～

初めてパソコンを学ぶ方を対象とした教室です※ワードやエクセル講習などのコースもあります。詳細はお問い合わせください 時 10/6～12/22の火曜(全12回)9:30～11:00 場 江東区文化センター(東陽4-11-3) 区 区内在住の60歳以上の方10人(申込順) 費 16,400円(教材費込) 申 8/10(月)から費用を持参してシルバー人材センター(東陽6-2-17高齢者総合福祉センター2階)窓口で☎3649-3568



親子で点字を体験しよう

さまざまところで見かける点字。点字は簡単な仕組みでできています。仕組みを学習して絵本の点訳を行います 時 8/20(木) 10:00～15:00 場 高齢者総合福祉センター第1・2研修室(東陽6-2-17) 区 区内在住の小学生とその保護者10組(申込順) 費 2,000円(材料費) 区 絵本の点訳[共催]点訳ソレイユ、江東ボランティア・センター 8/14(金) ※定員になりしだい終了 申 8/5(水)から電話で、江東ボランティア・センター☎3645-4087

ミュージカル「ホンク!」出演者オーディション参加者募集!

平成28年8/3(水)～7(日)に豊洲シビックセンターホールで上演する、ミュージカル「ホンク!」の出演者を募集します。夢の舞台に出演できるチャンスです 時 [1次審査]8/22(土) 9:30～※合格者は、8/23(日)の2次審査に参加 場 豊洲文化センターレクホール 区 小学生～成人。10月から来年8月までの稽古(原則毎週日曜)に参加可能で、本公演に出演できる健康な方※未成年者は保護者の同意が必要。オーディション合格後の稽古費用は自己負担 費 2,000円 8/9(日) 必着 申 ホームページ(<http://www.kcf.or.jp/toyosu>)または各文化センターにある申込用紙に記入し〒135-0061豊洲2-2-18豊洲文化センターへ郵送または窓口で☎3536-5061

保健

講演会「がんこな乳幼児の便秘-注意点とヒルシュスプルング病」

時 8/27(木) 10:00～12:00 場 深川南部保健相談所(枝川1-8-15-102) 区 50人(申込順) 費 無料 区 乳幼児の便秘のメカニズムや対応、重い便秘症状のヒルシュスプルング病について 師 川野晋也(昭和大学江東豊洲病院小児外科医師) 区 未就学児10人(申込順※8/17(月)までに要予約) 申 8/7(金)から電話で深川南

部保健相談所☎5632-2291

難病医療相談室

時 8/28(金) 13:30～15:00 場 江東区医師会館(東陽5-31-18) 区 難病等特殊疾患で治療中の方、病気の心配をされている方とその家族(申込順) 費 無料 区 専門医を中心とした医療相談 8/25(火) ※定員になりしだい終了 申 電話またはファクスで江東区医師会事務局☎3649-1411、FAX3649-1631

障害等で歯科診療が受けにくい方に「かかりつけ歯科医」を紹介

心身の障害のために通院が難しい方、ウイルス性疾患等で通常の歯科診療が受けづらい方が身近で適切な歯科診療が受けられるよう、江東区歯科医師会に相談窓口を設置し「かかりつけ歯科医」を紹介しています [受付時間] 9:00～12:00、13:00～17:00(土・日曜、祝日を除く) 申 電話で江東区歯科医師会☎3649-0780、FAX3649-1688

休館・休止

スポーツ会館

8/8(土)午後、大体育室の一般公開(バスケットボール・バドミントン)を中止。大会のため

亀戸スポーツセンター

8/22(土) 21:00に閉館。亀戸地区夏まつり花火大会のため(荒天時8/23(日)に順延)

8/23(日)午前ソフトテニス・卓球、午後バドミントン・卓球、夜間バスケットボールの一般公開を中止。亀戸地区夏まつり大会のため

官公署

後期高齢者医療のジェネリック医薬品差額通知を送付

現在処方されている薬をジェネリック医薬品へ切り替えた場合、自己負担額がどれくらい軽減できるかわかるお知らせをお送りします [ジェネリック医薬品とは] 先発医薬品の特許期間終了後に製造されるため、先発医薬品と比べて価格が安くなっていますが、その有効成分含有量は同じで、有効性や品質、安全性が同等の医薬品です 区 後期高齢者医療制度の被保険者かつ生活習慣病等の医薬品が処方されている方で、お薬代が一定額以上軽減されると見込まれる方 [送付時期] 8月上旬 [ジェネリック医薬品通知サポートデスクを開設] ☎0120-275-572 (8/6(木)～9/30(水)の平日9:00～17:00) 問 東京都後期高齢者医療広域連合点検係☎3222-4424

都立墨東特別支援学校 ボランティア養成講座

時 9/5・12・26(土曜全3回) 9:30～12:30(9/26は8:30～12:30) 場 都立墨東特別支援学校(猿江2-16-18) 区 障害者への理解、支援に興味のある方など誰でも20人(申込順) 費 無料(別途任意で保険料300円) 区 障害のあるこどもの理解、車いすの操作方法の講義と実技等 8/31(月) ※定員になりしだい終了 申 8/5(水)から電話またはファクスに住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、都立墨東特別支援学校へFAX3846-6684、☎3634-8431