

講座・催しもの つづき 春から始まる新規講座受講生 各文化センター等7館で募集中

教養、歴史、手工芸、散策、語学や、親子で参加できる講座など131講座を開講予定です。募集内容は新聞折込等でお届けしている「カルチャーナビKOTO3月号」(3/10発行)で案内しています。区内公共施設や駅でも入手できます **締** 3/24(木)必着 **問** 江東区文化センター ☎3644-8111、古石場文化センター ☎5620-0224、豊洲文化センター ☎3536-5061、亀戸文化センター ☎5626-2121、東大島文化センター ☎3681-6331、砂町文化センター ☎3640-1751、総合区民センター ☎3637-2261 ※森下文化センターは改修工事のため休館 **江東シネマプラザ 映画「愛の讃歌」 音声ガイド付上映会**

音声ガイド付で山田洋次監督の「愛の讃歌」(1967年)を上映します。音声ガイドとは、目の不自由な人の映画鑑賞を音声によって手助けするもので、場面解説のナレーションをFMラジオで聞きながら映画を鑑賞できます。今回はボランティアグループ「江東シネマアイ」が制作しています。音声ガイドをご利用の場合はイヤホン付の小型FMラジオをお持ちください(貸出有・要予約)。ご興味をお持ちの方ならどなたでも聴くことができます **時** 3/26(土)【昼の部】14:00開演【夜の部】18:00開演 **費** 全席自由500円(付き添いの方も同額) ※音声ガイドご利用の方はお申し出ください【監督】山田洋次【出演】倍賞千恵子、中山仁、小沢昭一ほか **場** 古石場文化センター(古石場2-13-2) ☎5620-0224

深川江戸資料館 「長屋の江戸小歌」

三味線の師匠・おしづさんの家で、小歌の練習風景を再現します **時** 3/27(日) 14:00~15:00 **費** 大人400円、小中学生50円(常設展示室観覧料) ※小中学生は保護者同伴【出演】江戸小歌市太郎と一門 **申** 当日直接会場へ **場** 深川江戸資料館(白河1-3-28) ☎3630-8625

ミュージアムトーク

職員が常設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** 3/20(日・祝) 13:00~ **費** 大人200円、小・中学生50円(観覧料)【解説】久染健夫 **申** 当日直接会場へ **場** 中川船番所資料館(大島9-1-15) ☎3636-9091

保 健

女性の健康講演会「更年期を元気に乗りきるために」

更年期とは閉経を挟んで前後5年の約10年を指します。更年期の女性の70~80%に心身に何らかの症状が現れるといえます。体の変化を知り、より健康的に生活する方法を専門医がお話しします **時** 3/29(火) 13:30~15:30 **場** 深川保健相談所多目的室(白河3-4-3-301) **込** 50人(申込順) **費** 無料 **内** 骨密度測定・医師による講演 **申** 合阪幸三(浜田病院副院長) **申** 3/15(火) 9:00から電話で深川保健相談所 ☎3641-1181

39(サンキュー)歳までの無料健診(生活習慣病予防健診4月分)

時 場 下表のとおり **込** 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** 血液・尿検査・腹囲測定等 **締** 3/22(火)必着 **申** 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	4/12(火) 9:00~	4/22(金) 13:10~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	4/6(水) 13:10~	4/19(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	4/1(金) 13:10~	4/15(金) 13:30~

城東南部保健相談所は5月に実施予定

呼吸体操教室

時 3/24(木) 14:00~16:00(受付13:30~) **場** 健康センター(保健所)4階会議室(東陽2-1-1) **込** 区内在住で、気管支ぜん息・肺気しゅ・慢性気管支炎と診断されている成人の方50人(先着順) **費** 無料 **内** 呼吸筋ストレッチ体操※動きやすい服装でお越しください **師** 根本伸洋(新葛飾病院理学療法士) **申** 当日直接会場へ **問** 保健所健康推進課公害保健係 ☎3647-9564

やってみよう!パラリンピック種目 3/26(土) ブラインドサッカー・ボッチャほか計4種目を体験

2020年パラリンピックに向け、障害者スポーツ体験会(ブラインドサッカー・ボッチャ・車いす体験(バスケットボール用)・ドッジビーのあて)を開催します。初めての方でも大丈夫です **時** 3/26(土) 14:00~16:10(受付13:40~) **場** 東砂スポーツ

センター2階大体育室(東砂4-24-1) **込** どなたでも30人(申込順) ※運動に適した服装、室内履き持参 **費** 無料 ※コインロッカー利用は20円(10円返却式) **申** 3/15(火) 9:00から東砂スポーツセンターへ電話または窓口で(受付21:30まで) ☎5606-3171

休館・休止

江東区スポーツネットサービス ☎3647-5402(健康スポーツ公社) 3/19(土)~21(月・祝)終日、区役所1階「江東区スポーツネット」利用者端末を休止。電気設備工事のため

官 公 署

自衛官等を募集

1. 一般幹部候補生
【採用試験(一次)】5/14(土)(飛行要員は5/14(土)・15(日)) **込** 20歳以上26歳未満(22歳未満は大卒(見込含))。修士課程修了者等(見込含)は28歳未満 **締** 5/6(金)必着
2. 歯科・薬剤科幹部候補生
【採用試験(一次)】5/14(土) **込** 【歯科】専門の大卒(見込含)で20歳以上30歳未満【薬剤】専門の大卒(見込含)で20歳以上26歳未満(薬剤修士の学位を受けた者は28歳未満) **締** 5/6(金)必着
3. 予備自衛官補
【採用試験(一次)】4/15(金)~19(火)のうち、指定された1日 **込** 【一般】18歳以上34歳未満【技能】18歳以上で国家免許資格を有する者(資格により53歳~55歳未満) **締** 4/8(金)必着 ※いずれも **申** 自衛隊江東出張所にある願書(ホームページからも入手可)に必要事項を記入し、〒136-0071亀戸1-8-9岩上ビル2階防衛省自衛隊東京地方協力本部江東出張所 ☎3685-2002 **HP** <http://www.mod.go.jp/pc0/tokyo/koutou/>

その他

江東病院 江東健康フォーラム **時** 3/26(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) **込** 50人(先着順) **費** 無料 **内** あなたの骨は大丈夫?骨密度を知って骨折予防 **師** 吉田直人(放射線技師) **申** 当日直接会場へ **問** 江東病院医療連携室 ☎3685-2253、FAX 3685-2766

認知症カフェを開催

認知症の方や家族が集まって、悩みを相談したり、介護の情報を得ることができる認知症カフェを開催。

1. 銀色茶房
時 3/19(土) 14:00~16:00 **場** 都営新砂3丁目アパート1階集会場(新砂3-3-17) **内** 認知症サポーター養成講座(3/15(火)までに要申込)と交流会 **問** 地域密着型介護施設シルバーステイ(土井) ☎5677-1337
2. 長屋カフェ
時 3/26(土) 14:00~16:00 **場** 江東区文化センター3階第1研修室(東陽4-11-3) **内** ミニ講話「はじめての受診」と交流会 **問** NPO法人深川長屋 ☎090-4954-9744
※いずれも **費** 無料 **申** 当日直接会場へ

みんなのひろば

生け花、茶の湯教室 会員募集 笑顔がいっぱい。ストレス解消 **時** 水曜または日曜13:00~(月1回) **場** 産業会館2階(東陽4-5-18) **費** 入会金なし。会費1,000円、花材費1,000円、室料300円 **内** 初心者よりていねいに指導。このたび新しく茶道のお稽古も始めます。ご参加ください **問** 友の会(山下) ☎3699-5177
消しゴムスタンプを作る 参加者募集 **時** 月1回火曜13:00~ **場** 総合区民センター(大島4-5-1) **込** どなたでも **費** 1,500円(資料代含む) 道具は問い合わせ **内** 春夏秋冬のスタンプデザイン **申** 電話で消しゴムアート研究会 上村旺司 ☎3389-2930

ワンポイント! ~できた堆肥を活かしてみよう~

生ごみ減量資器材を利用してできた堆肥は、花や野菜の栽培に活用することができます。区では、生ごみから作った堆肥を使った花壇づくりを行っています。生ごみ堆肥は栄養分が豊富で、区民の皆さんからは、「花の色が鮮やかできれい」などのお声をいただきます。皆さんも生ごみを堆肥化して花や野菜を育ててみませんか?



区では、ホームページなどで、各ご家庭の状況に合わせて資器材を選べるように下記の4つの方式をご紹介します。

生ごみ減量資器材を使って生ごみを消滅!堆肥化!
今回は、資器材を利用して「やむを得ず発生してしまっ た生ごみ」を微生物の力で処理する方法をご紹介します。資器材を利用して生ごみを処理する方法は、大きく2種類に分けられます。生ごみを消滅させることを主な目的とし、堆肥をたくさん作らない「消滅型」と、積極的に堆肥を作り、野菜作り等に活かせる「堆肥化型」があります。

各資器材の特徴などについて、区ホームページをご覧ください。今後とも生ごみ減量へのご協力をお願いします。清掃リサイクル課 ☎(3647)9181

堆肥化型

EM堆肥化
「EMぼかし」(発酵促進材)を利用して堆肥を作る方式

段ボールコンポスト
もみ殻燐炭などに生ごみを混ぜ段ボールの中で堆肥を作る方式

消滅型

森のしくみ
「腐葉土」に生ごみを混ぜ、自然のしくみを利用して消滅させる方式

キエーロ
「黒土」に生ごみを混ぜ、消滅させる方式

生ごみ を減らして エコライフ
微生物の力で生ごみを分解!

「みんなのひろば」は、区民の皆さんの地域での自主的な活動を紹介します。内容については直接申・問までお問い合わせください。