

会合など「区民館のご利用を地域のコミュニティ活動をサポート

区民館は各種会合やグループ活動など、区民の皆さんの自主的な活動の場、コミュニティの場として、気軽にご利用できる施設です。ただし、営利を目的とする利用はできません。

【使用区】午前(午前9時)～正午、午後(午後1時～5時)、夜間(午後6時～9時半) 【休館日】月曜(祝日の場合はその翌日も休館)、祝日、年末年始

区民館名	室名	定員(人)	申込受付時間
富岡区民館 (出張所内) ☎3642-6306 FAX3641-3621	ホール	100	月～金曜8:30～17:00(祝日、年末年始を除く)
	第1洋室	35	
	第2洋室	35	
	和室	25	
小松橋区民館 (出張所内) ☎5606-5581 FAX5606-5585	タウンホール	175	火～日曜8:30～17:00(休館日を除く)
	第1洋室	55	
	第2洋室	55	
	第3洋室	30	
	第1和室	60	
砂町区民館 (出張所内) ☎3644-2181 FAX3699-6742	タウンホール	150	火～日曜8:30～17:00(休館日を除く)
	和室	40	
南砂区民館 (出張所内) ☎3640-5355 FAX3648-9246	ホール	120	月～金曜8:30～17:00(祝日、年末年始を除く)
	第1洋室	45	
	第2洋室	45	
	和室	55	
枝川区民館 ☎3647-6852	ホール	110	月～金曜8:30～17:00(休館日を除く)
	第1洋室	35	
	第2洋室	35	
	和室	40	
東陽区民館 ☎3645-8651	タウンホール	150	月～金曜8:30～17:00(休館日を除く)
	洋室	30	
	和室	40	

深川江戸資料館

夜間特別開館イベント お化けの棲家「江戸の町並みに潜む妖怪を探せ」

大好評のお化けの棲家も今回で3回目となりました。江戸の町並みを再現した深川江戸資料館の展示室の暗がりに潜む妖怪たち！目をこらして探してみよう。

【時】8月18日(金)～20日(日) 午後6時～9時(入館は午後8時)

秋田県大雨災害義援金受付中！被災された方々へのご支援を

「ふれあいサービス」協力会員募集 家事・介護、産前産後やちよつとした困りごとのお手伝い

ふれあいサービスは、高齢の方や障害のある方、産前産後の世帯など援助が必要な方を対象に、家事や介護のお手伝いをしてくれる協力会員(有償ボランティア)を募集しています。

文化センター「はこべら」俳句大会 作品募集

昭和21年から12年間、北砂に暮らし、「第二の故郷」と呼んで砂町を愛した俳人・石田波郷を顕彰する「はこべら」俳句大会を開催します。

募集要項

- 【投句】2句1組(波郷を偲ぶ俳句1句・雑詠1句) ※未発表作品に限り可。何組でも可。
- 【投句料】2句1組1,000円(大会句集代および送料) ※定額小為替か現金書留(切手不可)
- 【選者】石田郷子・上田日差し・鈴木しげを・徳田千鶴子・能村研三(五十音順)
- 【賞】石田波郷記念「はこべら」賞1人、石田波郷記念賞1人、各選者による特選3句、入選10句

KOTO街かどアーティスト募集 音楽やパフォーマンスで街を盛り上げよう

KOTO街かどアーティスト事業は、大道芸、音楽等さまざまなパフォーマンスを原動力に地域の活性化を図り、街かどに芸術家がいる、にぎわいのある街づくりを目指すプロジェクトです。

【応募資格】音楽演奏や、大道芸などのパフォーマンス資格

こうとう若者の女性しごとセンター 9月度セミナー 参加者募集

9月は、自己アピールに効果的な応募書類作成のコツや、仕事で役立つ交渉力、ビジネスマナーなどの実践講座を開催します。

【時】9月17日(木)から電話で申し込み可。【料】無料。【場】9/17(木)から電話で申し込み可。

日程	対象	定員(申込順)	テーマ
9/2(土)11:00～12:30	どなたでも	10人	自分らしく働くための就職探しワークショップ
9/7(木)10:00～12:00	女性	10人	ビジネスの現場ですぐ使えるOAスキルアップ研修(Excel中級編)
9/8(金)10:00～12:00	女性	10人	ビジネスの現場ですぐ使えるOAスキルアップ研修(Word中級編)
9/12(火)10:00～12:00	女性	15人	伝える力を磨こう！交渉上手になる講座
9/14(木)13:30～15:30	どなたでも	15人	今さら聞けない ビジネスマナー基礎講座
9/20(水)10:00～12:00	女性	15人	女性のための再就職準備講座
9/22(金)13:30～15:30	どなたでも	15人	自己分析で探してみよう！自己PR・自己紹介のポイント
9/26(火)15:00～17:00	企業向け	20人/10社	採用コストの削減に繋がる採用活動の見直し・改善のポイント
9/30(土)11:00～12:30	どなたでも	6人	ワークでみるみる完成！職務経歴書の書き方レッスン

※詳しくはお問い合わせください。 ※初めて当センターをご利用の場合には、利用登録が必要になります。

人権週間に向けて 同和問題(部落差別問題)の解決をめざして

同和問題(部落差別問題)とは 歴史的、社会的に形成された身分階層構造に基づく差別により、国民の一部の人々が長い間、住む場所、仕事、結婚、交際など、生活のすべての面で厳しい制限を受け差別されてきました。

部落差別解消推進法が成立

「部落差別の解消の推進に関する法律」(部落差別解消推進法)が昨年12月16日に施行されました。

今もある差別

同和問題を解決するため、国や地方自治体はさまざまな取組を行ってきました。しかし、今も差別はあります。

「東京には部落差別はない」と言う人もいます。しかし、東京でも同和地区出身というだけの理由でさまざまな差別を受けている人々がいいます。

長寿社会を生き抜く！ 介護予防の取り組み

高齢者の中で低栄養の状態に陥る人が増えており、75歳以上の5人に1人が該当するとの報告があります。

低栄養の主な原因

- メタボ対策の影響 30～50代のメタボ対策ではエネルギーやたんぱく質の摂取を控える指導がされていますが、高齢者には必ずしも当てはまりません。
- 口腔機能の低下 義歯による痛みなどにより、肉や食物繊維が豊富な野菜など固い食物を控えることで、栄養が偏る可能性があります。
- 食欲の低下 運動量が減り、味覚や視覚などの機能が衰え、食欲が湧かなくなる傾向があります。
- 環境や心理的要因 「作るのが大変」「食事が楽しくない」などの要因も低栄養を招く原因になります。

低栄養を防ぐには

- ①1日3食食べる
- ②動物性たんぱく質(肉、魚、卵、牛乳など)を十分に取る
- ③菓子パンだけの単品を避け、さまざまな食品をとる
- ④義歯の手入れなど、口の健康を保つ
- ⑤会食など楽しく食事ができる環境をつくる



両手の親指と人差し指で「指輪っか」を作り、ふくらみはぎの一番「太い部分」をつかむ。

環境学習プログラム 9月 秋を身近に感じてみよう！

【時】9月9日(土)13:00～16:00 【場】えこくる江東(湖見1-29-7)ほか

講座名	日程	内容	費用	対象
長椅子座布団作り	9/9(土) 13:00～16:00	リサイクル綿を使って座布団作りをしましょう(60cm×120cm)。綿が布団になる楽しいエコ体験です。座り心地も心地も抜群です。	1,500円	16歳以上15人(申込順)
佐々木洋の「わくわく生きものたんけん隊」(単発参加)	9/10(日) 9:30～12:00	自然案内人と一緒に親子で身近な自然を探検しながら、自然観察をします。佐々木洋(プロ・ナチュラリスト)	無料	年長児～小学生と保護者15組30人(申込順)
秋の虫さがし	9/10(日) 9:30～12:30	荒川河川敷を歩きながら草原や木々、ピントーブで昆虫を探し、観察します【集合・解散場所】荒川川砂村ポケットエコース(東砂3-25元)	無料	小学生～中学生と保護者30人(申込順。小学生は要保護者同伴)
動物パズルで、動物たちの未来を考えよう！	9/10(日) ①12:05～12:20 ②12:25～12:35 ③13:20～13:35 ④14:00～14:15	絶滅の危機にある動物5種(パンダ、インドクワ、ホッキョクグマ、ゴリラ、ライオン)のパズルを作ってから、日本や世界の取り組みを地図を使って一緒に学びます【場】当日直接会場へ	無料	各幼児～中学生4人(先着順。未就学児は要保護者同伴)
古布でつくる素敵な布ぞうり	9/20(水) 10:00～15:00	自宅にある古布を利用して手作りして身体に優しい布ぞうりを作ります。	1,000円	16歳以上18人(申込順。小学生以下は要保護者同伴、幼児同伴可)
身近な草でつくる草玩具	9/23(土・祝) 10:00～12:00	草を材料に手編みで、馬やバッタなどの動物や昆虫の玩具を作ります。	無料	小学生15人(申込順。小学生以下は要保護者同伴、幼児同伴可)
「みどりのカーネーション」コンテスト授賞式&集い	9/23(土・祝) 13:30～15:30	応募写真を審査して、今年の夏を省エネエコライフで過ごした方を表彰します【主催】石井区民会(樹木会)、山田政雄(江東区工務局の会)	無料	どなたでも20人(申込順。小学生以下は要保護者同伴)
クモの観察会	9/24(日) 10:00～12:00	クモは色々な環境に住んでいる小さな捕食者。クモ探しゲームをしながら、他の生き物や環境とのつながりを見てみよう【場】荒川川砂村ポケットエコース(東砂) 加藤理代子(東京環境工科専門学校)	無料	小学生以上20人(申込順。小学生以下は要保護者同伴)

※同伴保護者1人が引率できるお子さんの人数は講座によって異なります。 ※特に記載のない講座は、対象者以外の方(幼児等)の入室(参加)はできません。

【時】9月10日(日) 必着 【投句料】2句1組1,000円(大会句集代および送料) ※定額小為替か現金書留(切手不可) 【選者】石田郷子・上田日差し・鈴木しげを・徳田千鶴子・能村研三(五十音順) 【賞】石田波郷記念「はこべら」賞1人、石田波郷記念賞1人、各選者による特選3句、入選10句