

# シエン先生のおもてなし英会話

## 【レッスン①】Small Talk①

初対面の人や、街中で出会った人と気軽に交わす会話を英語で「small talk(スモール・トーク)」と言います。今回はそんなsmall talkに使える英語についてです。

- お名前はなんですか? :What's your name? (ワッツ・ユア・ネーム?)
- いつから日本にいますか? :When did you come to Japan? (ウェン・ディデュ・カム・トゥ・ジャパン?)
- どこからいらっしゃいましたか? :Where are you from? (ウェア・アー・ユー・フロム?)



よく耳にする「日本は楽しいですか?」という質問ですが、日本にいる外国籍の方は観光客とは限りません。日本に長くお住まいの方、日本で生まれた方などもいますので、まずはいつ日本に来たのかを確認したうえで、感想などを聞くのが良いでしょう。お問い合わせ先は、〒135-8383 東陽4-11-28 ☎3647-5513、FAX3699-8771

よく耳にする「日本は楽しいですか?」という質問ですが、日本に...

**費用** 30,850円(税込) 必着

**申し込み** 12月1日(金) 必着

**お問い合わせ先** ホームページ Eメール

講座名	日時	回数
早朝リフレッシュ体操	1/16~3/27の火曜(2/13を除く)9:00~10:00	10回
リフレッシュ体操	1/16~3/27の火曜(2/13を除く)10:10~11:10	10回
ピュウティアー シェイプ	1/16~3/27の火曜(2/13を除く)11:30~12:30	10回
ピュウティアー シェイプ	1/16~3/27の火曜(2/13を除く)19:00~20:00	10回
ピュウティアー シェイプ	1/16~3/27の火曜(2/13を除く)19:15~10:15	11回
シェイプヨガ	1/10~3/28の水曜(3/21を除く)19:00~20:00	11回
モーニングヨガ	1/11~3/29の木曜 9:00~10:00	12回
yoga	1/11~3/29の木曜 10:15~11:15	12回
コアセットヨガ	1/11~3/29の木曜 11:30~12:30	12回
カローパーナー エアロ	1/11~3/29の木曜 19:00~20:00	12回
フラダンス(初級)	1/12~3/30の金曜 18:45~19:45	12回
フラダンス(初級)	1/12~3/30の金曜 19:50~20:50	12回
フラダンス(初級)	1/13~3/31の土曜 9:15~10:15	12回
フラダンス(初級)	1/13~3/31の土曜 10:30~11:30	12回
エアロボクシング	1/13~3/31の土曜 18:00~19:00	12回
気功	1/7~3/25の日曜 11:00~12:30	12回
わくわく親子体操	1/10~3/28の水曜(3/21を除く)10:45~11:45	11回

# 冬の健康づくり講座

専任の講師が丁寧に運動指導を行い、皆さんの健康づくりをお手伝いします。

**時** 左表のとおり

**場** 健康センター4階

**対** 中学生を除く15歳以上の方50人(抽選) ※親子体操は平成25年4月2日、平成27年4月1日生まれの子どもとその保護者25組50人、早朝リフレッシュ体操は「リフレッシュ体操」

**抽選** 12月5日(火)午前11時から健康センター1階ロビー(見学自由)

**必着** 11月30日(木)

**往復** はがきに①講座名②郵便番号③住所④電話番号⑤氏名

# 10%プレミアム付江東区内共通商品券

## はがきによる事前申込開始

荒天のため中止となった10月29日江東区民まつりの残券約1,500セットを販売します。販売方法は、はがきによる事前申込(応募多数の場合は抽選)です。当選者には、購入引換券を12月11日(月)ごろ郵送します。購入引換券をお持ちの上、12月15日(金)より21日(木)午前10時~午後2時に江東区産業会館2階ロビー(東陽4-15-18)でご購入ください。12月1日(金)必着。申込はがきに①希望購入数②中学生以上の方、1人3セット(3万円分)まで、③郵便番号④住所⑤氏名⑥年齢を記入し、〒135-0066 東陽4-15-18 江東区商店街振興組合連合会ホームセンター(☎http://www.kosyouen.jp/)、区ホームページ等でお申し込みください。

**お問い合わせ先** 江東区商店街振興組合連合会 ☎3647-9113 FAX 3647-9114

### 消費者展・主な催し

時間	催し名
10:00~ 売切れしだい 終了	青空市(野菜・果物の販売)
10:20~ 10:45	フルーツアンサンブル「ホイッスル」によるミニ演奏会
11:00~ 12:00	漫才で学ぶ消費者被害 ▽30人(先着順) 費用無料 【出演】ダブルアイランド・ 出前寄席OBC
13:30~ 14:30	講演会 ▽花田景子(元フジテレビアナウンサー・貴乃花部屋女将) ※事前申込終了。空席がある場合のみ当日入場可

消費者団体・グループによる展示・試食、消費者相談・クイズ、協賛団体による展示・クイズ、親子向けお菓子づくり講座などを実施(参加費無料)。コーヒー・お茶サービスコーナーもあります。 ※詳細はチラシや区ホームページをご覧ください。チラシは消費者センター、各出張所、文化センター等で配布しています。

今年度の老朽建築物除却助成の受付は平成30年1月31日(水)で終了します。

なお、申請を受けた物件について助成金の交付を受けるためには、平成30年2月28日(水)までに除却を完了し、完了届を提出することが必要です。

# 消費者展 安全・安心な暮らし

# 親子消費者講座・見学会

日本銀行貨幣博物館見学会と現地での親子講座を開催します。

**時** 平成30年1月5日(金) 午前9時~午後0時半

**場** 日本銀行貨幣博物館(中央区日本橋本町1-13-1) ※

区が借り上げたバスで移動先地での親子講座を開催します。

区内在住の小学5・6年生とその保護者(1人10組)抽選(費用無料)施設見学会および親子おこづかい教室(区東京)



▲田んぼの学校

稲作を通じて自然や文化を学ぶため、横十間川親水公園内の田んぼで、年間を通して「田んぼの学校」を開催しています。

この事業は区民ボランティア「江東田んぼクラブ」の皆さんが支援しています。作付け計画から水の管理、生き物観察の準備まで、手作りの事業を企画運営し、無農薬、無化学肥料、無動力で、昔ながらのお米作りに挑戦しています。

**運営スタッフ募集**

今回、新たに「江東田んぼクラブ」の一員としてボランティア活動を行うスタッフを募集します。企画運営のほか、スタッフ研修会として、春・秋に田んぼ・稲刈り実習を行いますので、興味のある中学生以上の方(費用年会費2,000円)

**募集団体** 江東田んぼクラブ

**時** 12月12日(火)

**場** 電話で施設保全課庶務係 ※区ホームページからも申込できます。

☎3642-5099 FAX3642-4748

「田んぼの学校」スタッフ募集 企画運営に参加しよう 田植え・稲刈り講習など

農作業経験がない方も大歓迎です。内容は「江東田んぼクラブ」のホームページ(☎ http://blog.tiredoor.jp/me)をご覧ください。

※「田んぼの学校」一般参加者募集は、後日区報等でお知らせします。

【農業やボランティア活動に興味のある中学生以上の方】

募集期間 平成30年1月5日(金)から12月12日(火)

申込先 電話で施設保全課庶務係 ※区ホームページからも申込できます。

☎3642-5099 FAX3642-4748

日時	内容	スタッフ
平成30年1/13(土) 8:30~12:30	健康度測定(診察、血圧測定、血液検査、骨密度測定、安静時・運動負荷心電図、問診など)	川久保 清 (医師、共立女子大学教授) 水村 真由美 (お茶の水女子大学教授)
1/20(土) 15:00~17:10	開講式、講演「メタボ生活、今日からリセット」、講演「筋力アップが成功への近道」、トレーニング①	李 廷秀 (東京大学医学部准教授) 新倉 順子 (管理栄養士) 高橋 美代子 (保健師) 山浦 泉 (運動指導) ほか
1/28(日)~2/4(日) 10:00~17:00	個別栄養指導(左記期間のうち1日、ひとり30分程度)	
1/27~3/17の土曜 15:00~16:40	食事や運動に関する講義、トレーニング②~⑥	
3/24(土)8:30~12:30 15:00~16:00	健康度再測定、トレーニング⑦	
3/31(土) 15:00~17:10	閉講式、講演「12週間の成果とこれから」、トレーニング⑧	

# 健康センター

## シエインマップ・メタボ12週間講座

メタボリックシンドロームは、生活習慣を変えることで予防や改善が可能となると言われています。

この講座では、血液検査、骨密度測定、運動負荷心電図などの健康度測定を初めに、12週間、3~5kgの減量を目指した、長続きする減量プログラムを実践します。

適切な運動指導、個人に合わせた栄養指導など3か月間のサポートで大きな成果が期待できます。内臓脂肪減少によるメタボ改善・予防にも効果的です。

昨年度の参加者は、最大で10・8kg、平均で約4・0kgの減量に成功しました。 ※期間中は、健康センターの会員として登録され、トレーニングルームが無料利用できます。

**時** 区内下表のとおり

**対** 中学生を除く15歳以上の区内在住・在勤の方40人(抽選) ※医師の診断の結果、健康状態・年齢等によっては受講できない場合があります。

**費用** 30,850円(税込) 必着

**申し込み** 12月1日(金) 必着

**お問い合わせ先** ホームページ Eメール

今年度の受付は、平成30年1月31日(水)まで

※ご注意ください。

※予算に限りがあるため、期限内でも受付を終了する場合があります。

建築調整課建築防災係 ☎3647-9764 FAX3647-9009

今年度の受付は、平成30年1月31日(水)まで

※ご注意ください。

※予算に限りがあるため、期限内でも受付を終了する場合があります。

建築調整課建築防災係 ☎3647-9764 FAX3647-9009

今年度の受付は、平成30年1月31日(水)まで

※ご注意ください。

※予算に限りがあるため、期限内でも受付を終了する場合があります。

建築調整課建築防災係 ☎3647-9764 FAX3647-9009

今年度の受付は、平成30年1月31日(水)まで

※ご注意ください。

※予算に限りがあるため、期限内でも受付を終了する場合があります。

建築調整課建築防災係 ☎3647-9764 FAX3647-9009

区分	対象者	対象住所	健康相談等
一般精神保健相談	一般区民	竜戸・大島・北砂・東砂(1丁目~5丁目)にお住まいの方	1(金)・28(木) 13:30~15:30
思春期精神保健相談	一般区民	竜戸・大島・北砂・東砂(1丁目~5丁目)にお住まいの方	14(木)・26(火) 14:00~15:30
子育て相談	一般区民	竜戸・大島・北砂・東砂(1丁目~5丁目)にお住まいの方	1(金)・15(金) 13:30~15:30
酒害相談	一般区民	竜戸・大島・北砂・東砂(1丁目~5丁目)にお住まいの方	1(金)・15(金) 13:30~15:30
高齢者精神保健相談	一般区民	竜戸・大島・北砂・東砂(1丁目~5丁目)にお住まいの方	15(金) 13:30~15:30
難病療養相談	一般区民	竜戸・大島・北砂・東砂(1丁目~5丁目)にお住まいの方	11(月) 13:30~15:00
栄養相談	一般区民	竜戸・大島・北砂・東砂(1丁目~5丁目)にお住まいの方	11(月)・25(月) 9:00~15:30
両親学級(平日版)	赤ちゃんが産まれるご夫婦	竜戸・大島・北砂・東砂(1丁目~5丁目)にお住まいの方	8(金)・15(金)・22(金) 13:30~16:00
両親学級(休日版)	はじめて赤ちゃんが産まれるご夫婦	今回新たな募集はありません	8(金)・15(金)・22(金) 13:30~16:00
4か月児健康診査	(個別通知制)	竜戸・大島・北砂・東砂(1丁目~5丁目)にお住まいの方	5(火)・12(火)・20(水) 7(木)・14(木)・22(木)
育児学級	9~10か月児の保護者	竜戸・大島・北砂・東砂(1丁目~5丁目)にお住まいの方	13(水)9:30~ 20(水)9:30~
3歳児健康診査	1歳6か月~2歳児の保護者	竜戸・大島・北砂・東砂(1丁目~5丁目)にお住まいの方	13(水)9:30~11:30 20(水)9:30~11:30
3歳児健康診査	満3歳になったお子さん(個別通知制)	竜戸・大島・北砂・東砂(1丁目~5丁目)にお住まいの方	6(水)・13(水)・19(火) 13(水)・21(木)
1歳児・2歳児歯科相談	平成27~28年11月生まれ	竜戸・大島・北砂・東砂(1丁目~5丁目)にお住まいの方	6(水)・12(火)・20(水) 26(火)

地域で活動する団体のイベント・活動情報などが集まるポータルサイトです。情報収集・発信の場としてご活用下さい。

【パソコンから】http://kotocommu.net/ 【携帯電話から】http://genki365.net/gnkk22/

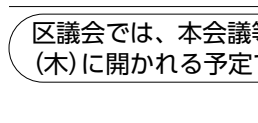
※右記の二次元コードからも入れます。☎区民協働推進担当 ☎3647-8570 (FAX3647-8441)



PC版 携帯版

江東区コミュニティ活動支援サイト

区議会では、本会議等のインターネット中継(生中継・録画中継)を区議会ホームページにて配信しています。次回の本会議は、11/28(火)・29(水)、12/14(木)に開かれる予定です。ぜひご覧ください。☎区議会事務局調査係 ☎3647-3548、FAX3647-0430



PC版 携帯版

江東区ホームページ