

お知らせ

江東区清掃事務所臨時職員(アルバイト)募集
[雇用期間] 7/1(日)～9/30(日) [応募人員] 若干名(選考) [勤務場所] 清掃事務所(潮見1-29-7) [勤務時間] 月曜から土曜のうち、週3～5日、7:40～16:25までの7時間45分 [賃金] 1日9,860円※交通費500円まで支給 [応募資格] 次のすべての要件を満たす方○平成30年4/1現在、18歳以上の方○清掃車による清掃作業に従事した経験のある方(官民問わず)○身体健康で頑強な方※国籍不問。ただし、永住者等または資格外活動許可を有する方で、業務上支障のない日本語ができる方※詳細は区ホームページにある募集要項をご覧ください[選考] 書類審査(応募者全員に結果を郵送)のうえ、書類審査合格者のみ6/9(土)口述(面接) [締切] 5/21(月) 必着 [応募方法] 市販の履歴書(3か月以内に撮影した顔写真添付)1枚を、〒135-0052潮見1-

29-7清掃事務所臨時職員採用担当へ郵送または持参 ☎ 3644-6216、FAX 3699-9520
[住宅・土地統計調査] 調査員募集
9月から10月にかけて実施する「住宅・土地統計調査」の調査員を募集します。調査員に任命された方は区内の一部地域を担当し、対象の世帯を訪問して、調査票の配布や回収を行います。調査活動は日中に行うため、日中にお時間のある方をお待ちしています [人] 20歳～70歳の健康で7月下旬に開催される、新規調査員研修会(2時間程度)に参加可能な方30人程度(面接により選考※面接時に履歴書(写真付)と本人確認書類(運転免許証等)を持参)※警察・税務・選挙に直接関係のある方、暴力団と関係のある方を除く [報酬] 約5万円(交通費込) [締切] 5/25(金) [申] 電話で地域振興課統計調査係 ☎ 3647-4965、FAX3647-8441
障害者計画・障害福祉計画推進協議会の区民委員を募集
区では、障害者の地域生活を支援するため「障害者計画・障害福祉計

認知症家族介護者教室・交流会

認知症についての講話と、家族介護者の交流会を行います。ぜひご参加ください [時 場] 下表のとおり [人] 20人(申込順) [費] 無料 [申] 5/17(木)から電話で各長寿サポートセンター

日時	施設名(会場)	内容	申込・問合先
6/23(土) 14:00～15:30	深川ふれあいセンター2階会議室(平野1-2-3)	認知症が進行しても住み慣れた自宅や地域で生活するための公的サービスや社会資源の活用方法を紹介します。	平野長寿サポートセンター ☎5639-9121 FAX3641-1522
6/30(土) 14:00～15:30	大島高齢者在宅サービスセンター(大島6-14-4-103)	認知症の方の目線でケアの仕方を考えるため、DVD視聴による疑似体験とグループワークを行います。	大島長寿サポートセンター ☎5628-0541 FAX3638-4515

高齢者家族介護教室(無料・申込順・5/16(水)から各施設に電話・受付時間 月～金曜 9:00～17:00)
介護に役立つ知識や技術を学びます [人] 区内在住・在勤でご家族の介護を行っている方20人 [費] 無料

日時	施設名(会場)	内 容
6/9(土) 13:45～15:20	大島高齢者在宅サービスセンター(大島6-14-4-103) ☎3638-4511、FAX3638-4515	【口腔ケア】歯科衛生士が口腔の機能、口腔ケアの仕方と効果、口腔体操について講義をします。具体的な悩みにもお答えします。自宅でもケアの実践を続けましょう。
6/16(土) 13:30～15:00	古石場高齢者在宅サービスセンター(古石場2-14-1-101) ☎3641-2671、FAX5621-3545	【デイサービス施設見学】一般型デイサービスと認知症対応型デイサービスについて、それぞれの特徴を社会福祉士が説明します。実際に施設を見学し、昼食の試食会もおこないます。
6/16(土) 13:30～15:00	芳香苑高齢者在宅サービスセンター(東雲2-2-29) ☎3527-7166、FAX3527-7168	【食べるを支える】加齢に伴い、食事中にむせこんでしまうことはありませんか? 口腔機能の低下にいち早く気づき、対応する取り組みを介護支援専門員が説明します。
6/16(土) 13:30～15:00	南砂高齢者在宅サービスセンター(南砂2-3-5-102) ☎3615-1081、FAX5633-7355	【熱中症を防ごう】夏を前に、熱中症・脱水症状の予防について、看護師がわかりやすく説明します。
6/20(水) 15:10～16:40	江東ホーム高齢者在宅サービスセンター(東陽2-1-2) ☎3647-5081、FAX3647-5407	【自宅でできる介護予防体操】機能訓練指導員がロコモティブシンドローム(運動器症候群)について説明します。チェック項目でご自身の健康状態を確認して、予防のための体操を体験しましょう。
6/23(土) 10:00～11:45	三井陽光苑高齢者在宅サービスセンター(新砂3-3-37) ☎5653-1732、FAX5653-3212	【デイサービスセンター見学】デイサービスを見学に来ませんか? 介護福祉士がご案内します。疑問に思っていることにもお答えします。

画・障害児福祉計画」を策定し、事業を進めています。計画の進行管理等に各分野からの幅広い意見を反映させるため、区民委員を募集します [人] 区内在住・在勤で障害者福祉に関心のある方2人程度(選考により決定) [任期] 平成33年3月まで [内] 協議会(平成30年度は2回を予定)で、計画の進ちょく状況評価、新たな計画の策定に係る協議・提言 [締切] 5/31(木) 必着 [申] 「地域における障害者福祉について」をテーマに800字程度でまとめた作文と、氏名・年齢・住所・電話番号・職業・志望動機を記入し、〒135-8383区役所障害者支援課施策推進係(区役所隣防災センター2階17番)へ郵送または窓口で ☎ 3647-4749、FAX3699-0329
平成30年度軽自動車税納期限5/31(木)
平成30年度の軽自動車税の納期限は5/31(木)です。お近くのコンビニエンスストア、金融機関、郵便局、納税課(区役所5階7番)、豊洲特別出張所・各出張所で期限までに納めてください。また、金融機関のペイジー対応ATMによる支払い、携帯電話やパソコンからのクレジットカード・インターネットバンキングによる納付もできます。詳細は、納税通知書に同封のチラシまたは区ホームページをご覧ください [問] 納税課収納推進係 ☎3647-2063、FAX3647-8646

講座・催しもの

敬老はり・マッサージ事業

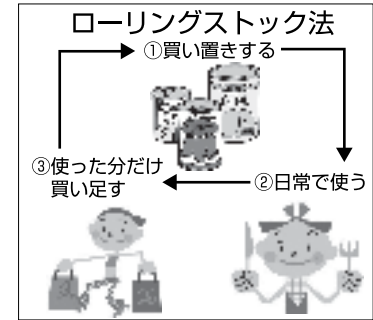
下表の日程で、60歳以上の区民の方を対象に行います。利用券は、各会場で初回実施日の1週間前から配布します(利用は年度で1人1回)。ご希望の方は各会場にお問い合わせのうえ、利用券をお求めください。ご

実施日	実施会場	電話番号
5/30(水)	東陽福祉会館(東陽6-2-17)	☎3647-8180 FAX3647-8129
6/13(水)	東砂福祉会館(東砂7-15-3)	☎3646-0461 FAX3648-9247
6/27(水)	塩浜福祉会館(塩浜2-5-20)	☎3647-3901 FAX3647-1941
7/12(木)・26(木)	深川ふれあいセンター(平野1-2-3)	☎3643-1902 FAX3630-6719
8/6(月)・24(金)	城東ふれあいセンター(北砂4-20-12)	☎3640-8651 FAX3699-6744
9/21(金)	大島福祉会館(大島4-5-1)	☎3637-2581 FAX3637-2881
10/24(水)	古石場福祉会館(古石場1-11-11)	☎3641-9531 FAX3641-9531
11/13(火)・29(木)	亀戸ふれあいセンター(亀戸9-33-2-101)	☎5609-8822 FAX5609-8821
12/6(木)	千田福祉会館(千田21-18)	☎3647-0108 FAX3647-0109
12/13(木)	亀戸福祉会館(亀戸1-24-6)	☎3685-8208 FAX3683-4851

利用の際は日本手ぬぐいを2本お持ちください [問] 長寿応援課長寿応援係 ☎3647-4541、FAX3647-9247

消費者講座「プロが教えるクリーニングの基礎知識」

知って得する簡単しみ抜き方法とプロ実演のアイロンかけを学べます [時] 6/29(金) 14:00～16:00 [場] パルシティ江東3階研修室 [人] 30人(抽選) [費] 無料 [師] 東京都クリーニング生活衛生同業組合 [締切] 6/11(月) 消印有効 [申] 往復はがき(1人1枚)に①講座名・日時②参加希望者の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入し、〒135-0011扇橋3-22-2パルシティ江東2階消費者センターへ ☎5683-0321、FAX5683-0318
亀戸ふれあいセンター「脳活安眠精油」を作ろう [時] 6/7(木) 10:00～11:00 [場] 亀戸ふれあいセンター第一教養娯楽室(亀戸9-33-2-101) [人] 区内在住で60歳以上の方20人(抽選、5/25(金)以降当選者のみ連絡) [費] 500円 [内] ほのかな香りでリラックス、脳活と安眠効果が期待できるオイルを作ります [師] 田中瑞枝((一社)日本タッチングケア協会認定講師) [締切] 5/24(木) [申] 亀戸ふれあいセンターに電話または窓口(未登録の方は保険証持参)で ☎5609-8822、FAX5609-8821
深川東京モダン館 おきがる講座
コーヒーやお茶を飲みながら区の歴史を学ぶ講座です [時] 5/25(金) 14:00～15:30 [人] 30人(先着順) [費] 500円(ドリンク代込) [内] 明治150年江東人物伝③鈴木藤三郎と製糖業 [申] 当日直接会場へ [場 問] 深川東京モダン館(門前仲町1-19-15) ☎5639-1776、FAX5620-1632 [HP] <http://www.fukagawatokyo.com/>
亀戸スポーツセンター カヌー安全講習会(6月分) [時] 6/16(土) 13:00～16:00 [集] 亀戸スポーツセンター1階ロビー [人] 区内在住・在勤・在学の中学生以上の方5人(抽選) [費] 3,850円(保険代含む) [持ち物] 着替え一式、飲物、帽子、筆記具 [内] 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 [締切] 6/1(金) 必着 [申] 往復はがきに①カヌー講習会②氏名③住所※在勤(在学)の場合、会社名(学校名)と住所④生年月日⑤電話番号を記入し、〒136-0071亀戸8-22-1亀戸スポーツセンターへ ☎5609-9571、FAX5609-9574



ローリングストック法は、避難所で生活せざるを得ない方の一日分の食料であり、区民全員分ではありません。そのため、各家庭での備蓄は必須です。しかし、「以前購入したけど、気がついたら賞味期限切れ…」そんな経験はありませんか? そこでおすすめしたいのが「ローリングストック法」です。これは①普段食べられている食品で、缶詰やレトルト食品、乾物など長期保存ができる食品を少し多めに買い置き②日常の食事に取り入れ③その都度、補充することでムダのない備蓄ができます。

区の備蓄食料は、避難所で生活せざるを得ない方の一日分の食料であり、区民全員分ではありません。そのため、各家庭での備蓄は必須です。しかし、「以前購入したけど、気がついたら賞味期限切れ…」そんな経験はありませんか? そこでおすすめしたいのが「ローリングストック法」です。これは①普段食べられている食品で、缶詰やレトルト食品、乾物など長期保存ができる食品を少し多めに買い置き②日常の食事に取り入れ③その都度、補充することでムダのない備蓄ができます。

実践! 備蓄食品を活用した簡単・美味しいレシピ①

このコラムでは、ローリングストック実践のために、日常の食事の延長にある備蓄食を提案し、簡単に美味しいレシピを紹介していきます。

さんまごはん E : 289kcal 塩 : 0.6g

材料(2杯分)

アルファ化米(白飯).....1袋
水.....180ml
さんまの蒲焼缶詰.....1缶(75g)
まいたけ.....1パック(100g)
酒.....小さじ1

作り方

①アルファ化米の袋を開けて脱酸素剤とスプーンを取り出す。
②まいたけは、手で裂く。
③炊飯器に①と水、②、さんまの蒲焼、酒を入れて炊く。