

講座・催しものつづき

障害者福祉センター コーラス教室
時 10/25、11/22、12/27、1/24、2/28(木曜全5回)10:00~11:30 場 障害者福祉センター3階会議室 区内在住の障害者・難病の方(詳細はお問い合わせください)30人(9/26(水)10:30から公開抽選) 費 地域活動支援センター事業利用者負担金(1回240円※生活保護受給者・住民税非課税の方などは免除) 内 季節の歌の合唱など 締 9/25(火)必着 申 往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話(ファクス)番号・障害名(病名)・障害の等級を記入し、〒135-0011扇橋3-7-2障害者福祉センターへ郵送または窓口(はがき1枚持参)で ☎3699-0316、FAX3647-4918

古石場文化センターまつり
時 10/14(日) 内 無料映画上映会や、ハロウィンをテーマにした手作り教室、利用団体の体験会など 申 当日直接会場へ(一部事前申込が必要な場合があります。パンフレットで確認またはお問い合わせください)※上映会は9/15(土)14:00から電話または窓口で受付 場 古石場文化センター(古石場2-13-2) ☎5620-0224、FAX5620-0258

保 健

生活習慣病予防講演会 「30代からの正しい高血圧対策」
時 10/9(火)14:00~15:30 場 深川保健相談所多目的室(白河3-4-3-301) 区 血圧が高い方やその家族、テーマに関心のある方50人(申込順) 師 小林健嗣(小林内科クリニック院長) 申 9/18(火)から電話で深川保健相談所 ☎3641-1181、FAX3641-5557

精神保健講演会「統合失調症のリハビリと社会参加」
時 10/13(土)13:30~15:30(受付13:00~) 場 深川保健相談所多目的室(白河3-4-3-301) 区 50人(申込順) 費 無料 師 武士清昭(あさかホスピタル精神科医師) 申 9/20(木)から電話で深川保健相談所 ☎3641-1181、FAX3641-5557

講演会 子育てママのエクササイズ~からだをメンテナンス~
時 10/15(月)10:00~11:30(受付9:30~) 場 城東保健相談所(大島3-1-3) 区 産後3か月以降の方25人(申込順) 費 無料 師 熱海優季(女性のリ

ハビリテーション研究会) 保 未就学児10人(申込時要予約) 申 9/18(火)9:00から電話で城東保健相談所 ☎3637-6521、FAX3637-6651

ママのアンガーマネジメント講座
時 10/22(月)10:00~12:00(受付は9:30) 場 深川南部保健相談所 区内在住で就学前までのお子さんの保護者50人(抽選) 費 無料 師 篠真希((一社)日本アンガーマネジメント協会) 保 1歳~就学前の幼児10人(要申込)※0歳児は保護者と一緒に参加ができます 締 10/5(金) 申 往復はがきに①講座名②郵便番号・住所③氏名④電話番号⑤保育の希望の有無(希望ありの方は⑥こどもの氏名・生年月日・年齢)を記入し、〒135-0051枝川1-8-15-102深川南部保健相談所へ ☎5632-2291、FAX5632-2295

呼吸体操教室
時 9/27(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) 区内在住で、気管支ぜん息・肺気腫・慢性気管支炎と診断されている成人の方50人(先着順)※動きやすい服装でお越しください 費 無料 内 慢性呼吸器疾患による息苦しさをやわらげる「呼吸筋ストレッチ体操」 師 根本伸洋(イムス東京葛飾総合病院・理学療法士) 申 当日直接会場へ 区 保健所健康推進課公保保健係 ☎3647-9564、FAX3615-7171

30代のための健診 (生活習慣病予防健診10月分)
時 場 下表のとおり 区 健診日現在30歳~39歳の区民の方各会場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 9/20(木)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(重複申込不可)※電子申請もできます <http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/navi/index.html> 区 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	10/9(火) 9:00~	10/26(金) 13:10~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	10/3(水) 13:10~	10/16(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川1-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	10/5(金) 12:45~	10/19(金) 13:30~

※城東南部保健相談所は11月に実施予定

休館・休止

スポーツ会館
10/7(日)18:30~10/8(月・祝)18:30のプール、10/13(土)午前の剣道場、柔道場(各種武道)の一般公開を中止。大会等開催のため 区 スポーツ会館 ☎3649-1701、FAX3649-3123

官公署

「日本重症心身障害学会学術集会」公開講座
時 9/29(土)13:20~16:20 場 タワーホール船堀(江戸川区船堀4-1-1) 費 無料 内 重症児(者)のファッションショー、公開セミナー「これからの治療・ケアに関する話し合いについて考える」、映画上映 申 当日直接会場へ 区 都立東部療育センター ☎5632-8070、FAX5632-8071

その他

大江戸神輿まつりIN木場公園
時 10/7(日)11:00~16:00 場 都立木場公園イベント広場 区 どなたでも 申 当日直接会場 区 日本神輿協会 ☎3401-3160

江東病院 江東健康フォーラム
時 9/29(土)13:30~※13:15開場 場 江東病院本館2階北側待合室(大島6-8-5) 区 50人(先着順) 費 無料 内 胸が痛い時どうしますか? Ver.3 師 神山崇(循環器内科医師) 申 当日直接会場へ 区 江東病院医療連携室 ☎3685-2253、FAX3685-2766

弁護士による無料法律相談会
時 9/28(金)18:30~20:50 場 豊洲文化センター8階第1研修室(豊洲2-2-18) 区 12人程度(申込順) 費 無料 内 相続、離婚、借金、賃貸借・売買など 申 9/18(火)10:00から電話で東京弁護士会法友全期会(草薙法律事務所川野浩典(東京弁護士会所属)) ☎042-720-5911(土・日曜、祝日を除く10:00~17:00)

江東区民クレー射撃大会
時 10/7(日)8:00~(7:30受付開始) 場 成田射撃場(千葉県印西市山田166) 区 区内在住・在勤で競技用射撃銃を所持する方 費 300円(その他実費) [部別] トラップ射撃の部・スキート射撃の部 [主催] 江東区・江東区教育委員会・江東区体育協会 [主

管] 江東区クレー射撃連盟 申 当日直接会場へ 区 江東区クレー射撃連盟(牛島哲夫) ☎090-3528-2865

水辺の魅力を体感! 水彩フェスティバル
時 ①9/22(土)14:00~21:00②9/23(日・祝)10:00~16:00 場 ①旧中川・川の駅(大島9-10)②小名木川クローバー橋(扇橋3-22) 区 ①光のオブジェワークショップ、ナイトクルーズ等②水辺のカフェ、水辺環境防災展示、水辺工作教室等 申 当日直接会場へ 区 水彩都市アピール実行委員会事務局 ☎5639-2818

合気道教室
時 10/16~11/6の火曜(全4回)19:00~20:30 場 深川スポーツセンター(越中島1-2-18) 区 小学生以上40人(申込順) 費 大人2,000円、小中学生1,000円 内 基本動作・基本技 師 江東区合気道連盟指導員 申 9/16(日)から電話で江東区合気道連盟(田中) ☎3681-1071※ホームページ(<http://koto-aiki.moo.jp>)からも申込できます

認知症カフェ開催
1. e-cafe塩浜
時 9/22(土)13:00~14:30 場 らん花園(塩浜2-7-2) 費 無料 内 カフェ利用者の交流 申 当日直接会場へ 区 塩浜長寿サポートセンター ☎5617-6213、FAX5617-6050

2. 長屋カフェ
時 9/23(日・祝)14:00~16:00 場 総合区民センター7階調理室(大島4-5-1) 費 無料(飲食実費200円) 内 特別企画「手づくりスイーツを楽しもう!」、専門職による相談等 申 当日直接会場へ 区 NPO法人深川長屋 ☎090-4954-9744、FAX3643-4177

中高年のための健康講座
時 9/30(日)10:00~12:00 場 深川スポーツセンター(越中島1-2-18) 区 おおむね60歳以上の方30人(申込順) 費 無料 内 講演、スローエアロビック体験レッスン[持ち物]室内用シューズ、運動のできる服装、飲み物 締 9/24(月・祝)※定員になりしだい終了 申 9/15(土)からファクスまたはメールに①名前・ふりがな②生年月日・年齢③住所・電話番号を記入し、江東区エアロビック連盟へ※スポーツ振興課窓口(4階34番)、深川スポーツセンター窓口でも受付 ☎090-3229-0808、FAX3534-5248
[e] kotoaerobic@gmail.com



備蓄量の目安は1週間分!
備蓄量の目安は、最低でも3日分。できれば1週間分が望ましいとされていますが、どのくらいの量になるのでしょうか。飲料水でいうと、大人1人につき1日3リットルが必要とされています。1週間分です。20リットル、2リットルのペットボトル10本分になります。家族全員分を備える、かなりの量になります。が、紅茶やコーヒーなど好みの飲み物も入れて、「ローリングストック」を利用するなど、工夫しながら備蓄しましょう。

備蓄食品deクッキング
栄養士おすすめの備蓄食品アレンジ法
パンク質や脂質の供給源です。いつも同じ食べ方になりがち。な缶詰やレトルト食品も、ひと手間かければ野菜もとれる。普段のおかずになります。また、きなこや高野豆腐などの乾物も高タンパク食品です。おすすめです。日ごろから備蓄食品を積極的に使い、食べ慣れおきましょう。

なすとさんまの蒲焼炒め E: 158kcal 塩: 0.9g
材料(2人分)
さんまの蒲焼(レトルト).....1袋(70g)
なす.....2コ(160g)
オイスターソース.....小さじ1
かつお節.....2g
サラダ油.....小さじ1
作り方
なすは、半分に切って斜め薄切にする。フライパンに油を熱し、なすを炒め、さんまを汁ごと加えてさらに炒め、オイスターソースで味を調える。最後にかつお節をふりかける。

「簡単レシピ配布場所」
こうとう情報ステーション(区役所2階)、防災課(区役所隣防災センター4階)、保健所、各保健相談所、豊洲特別出張所・各出張所、各図書館、健康づくり応援店
※区ホームページからもダウンロード可
区 防災課災害対策係
☎(3647)9587
FAX(3647)8440