凡例
時日時 場場所 集集合 人対象・定員 費費用 内内容 師講師 保一時保育 締締切日 申申込 問問合先 HPホームページ eEメール

お知らせ

区立小中学校事務職員(非常勤)募集

[応募資格]雇用期間中継続して勤務できる方で、パソコン(ワード・エクセル)の基本的な操作ができる方**[募集人数]**6人程度**[採用日]**平成31年4/1以降**[雇用期間]**採用日から採用年度の末日まで**[報酬]**月額153,300円程度(交通費別途支給)**[第一次選考]**作文**[第二次選考]**12/15(土)、第一次選考合格者を対象とし、筆記・パソコン実技・面接※詳細は募集要項をご覧ください**[募集要項配布場所]**庶務課学校職員係(区役所6階1番)※区ホームページからも入手可 締 11/26(月)必着 申 ①作文(A4判横書き800字程度、用紙自由、手書き・印字問わず)②所定の申込書に必要事項を記入し、〒135-8383庶務課学校職員係へ簡易書留で郵送または持参☎3647-9172、FAX5690-6911

東京都・江東区国民保護(大規模テロ災害対処)訓練

時 11/20(火)10:00～12:30頃 場 シンボルプロムナード公園(イーストプロムナード)、東京臨海広域防災公園等 内 住民等の避難・誘導訓練、化学剤散布現場からの被災者の救助訓練、被災者に対する除染・救護・搬送訓練、不審物への対処訓練。訓練実施のため、通行の際等にご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします 問 危機管理課危機管理係☎3647-9382、FAX3647-9651

講座・催しもの

児童会館　親子クリスマス会 影絵劇「100万回生きたねこ」

時 12/8(土)10:30～12:00(受付開始10:15～) 場 児童会館2階体育室(住吉1-9-8) 人 2歳以上の幼児120人とその保護者(申込順) 費 無料 内 心温まるステキな影絵劇※防寒対策をしてください**[持ち物]**くつ袋 師 劇団スタジオライフ 申 11/15(木)から児童会館に電話または窓口で☎3633-6911、FAX3633-6936※定員に満たなかった場合の当日申込は、来館のみ

ソノシートで聴く 昭和の人気アニメソング

時 11/25(日)14:00～16:00 場 東大島図書館(大島9-4-2-101) 人 どなたでも25人(申込順) 費 無料 内 「鉄腕アトム」「鉄人28号」など1960年代にヒットしたアニメ主題歌約20曲を同時期に流行したソノシートで演奏(解説付き) 申 11/15(木)10:00から東大島図書館に電話または窓口で※定員に満たない場合は当日参加も可☎3681-4646、FAX3681-4810

クライミング「トップロープ安全講習会」(12月分)

講習を修了した方は、センターのトップロープをご利用いただけます 時 12/19(水)19:00～21:00 場 深川スポーツセンター1階 人 中学生以上の方6人(区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選) 費 3,080円 締 11/30(金)必着 申 往復はがきに①クライミング安全講習会②希望日(12/19)③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥性別⑦電話番号⑧区内在勤・在学の方は勤務先(学校)を記入し、〒135-0044越中島1-2-18深川スポーツセンターへ☎3820-5881、FAX3820-5884

江東区民駅伝競走大会

時 平成31年1/13(日)9:00開会※小雨・小雪決行(荒天の場合2/3(日)に延期) 場 豊洲公園(豊洲2-3-6)集合※車での来場はご遠慮ください**[走路]**豊洲ぐるり公園内特設コース※コース等は開催要項をご覧ください 費 一般および壮年:1チーム3,000円、中学生:1チーム1,000円※各チーム必ず傷害保険に加入してください 締 11/27(火) 申 スポーツ会館および各スポーツセンター、夢の島競技場、スポーツ振興課(区役所4階34番窓口)にある申込書(ホームページ(HP http://www.koto-hsc.or.jp/sports_festival/post_35.html)からも入手可)に記入し、参加費を添えて各窓口で 問 亀戸スポーツセンター☎5609-9571、FAX5609-9574

部別		区内在住在勤・在学	江東区陸上競技協会登録	男女混合
一般の部 5人×約4.5km(高校生以上)		○	○	○
壮年の部 5人×約4.5km(50歳以上)		○	○	○
中学の部 5人×約3km(中学生男子)		学校単位	－	○
女子の部 5人×約2km	中学生	学校単位	－	女子のみ
	高校生以上	○	○	女子のみ

亀戸スポーツセンター カヌー安全講習会(12月分)

時 12/15(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) 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**[持ち物]**着替え一式、飲物、帽子、筆記具 師 (株)オーエンス指導員 締 12/1(土)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

企画展「杉浦日向子の視点～江戸へようこそ」

時 11/13(火)～平成31年11/10(日)9:30～17:00(最終入館16:30) 内 現在も多くの人びとに愛されている杉浦さんのさまざまな仕事や作品を紹介**[特別展「江戸からの旅人　杉浦日向子の世界」]** 時 11/23(金・祝)～12/9(日)9:30～17:00(最終入館16:30) 内 挿絵や漫画作品、深川との関係を紹介

※いずれも 費 大人400円、小中学生50円(観覧料)※小中学生は保護者同伴 申 当日直接会場へ 場 問 深川江戸資料館(白河1-3-28)☎3630-8625、FAX3820-4379

伝統芸能公開「江戸の粋　かっぽれ」

時 11/18(日)14:00～14:30、15:00～15:30 費 大人400円、小中学生50円(観覧料)※小中学生は保護者同伴**[出演]**伝統江戸芸かっぽれ　寿々慶会 申 当日直接会場へ 場 問 深川江戸資料館(白河1-3-28)☎3630-8625、FAX3820-4379

深川東京モダン館 おきがる講座、屋敷講座

1. 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 11/30(金)13:00～14:30、15:00～16:30 人 各回30人(申込順) 費 500円(ドリンク代込) 内 明治150年江東人物伝⑧中村弥六と林業

2. 深川の屋敷講座③江東×宇都宮

時 12/2(日)14:00～15:30 人 30人(申込順) 費 1,000円(お土産代込) 内 江東区域とゆかりのある地域をとりあげそのつながりを紹介します

※いずれも 場 問 深川東京モダン館(門前仲町1-19-15) 申 11/15(木)から電話で深川東京モダン館☎5639-1776、FAX5620-1632 HP http://www.fukagawatokyo.com/

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(飲食費実費) 申 11/19(月)から電話で長寿サポートセンター

日時	施設名(会場)	内容	申込・問合先
12/20(木)14:00～15:30	北砂南長寿サポートセンター(北砂7-7-1-101)	認知症についての症状・診断・治療についての神原医院院長による講話と家族介護者の交流会	北砂南長寿サポートセンター☎6660-2050 FAX6660-2070

高齢者家族介護教室(無料・申込順・11/15(木)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ぶことができます 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
12/1(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	**[内服薬について]**服薬管理や飲み忘れの防止、服薬時の注意点など知っておきたい薬の知識を薬剤師が説明します。薬の悩みや質問にもお答えします。
12/8(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、FAX5632-3212	**[簡単腰痛体操]**理学療法士が自宅でできる簡単な腰痛・膝痛体操をわかりやすく紹介します。
12/8(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	**[今日から実践！介護予防体操]**柔道整復師が身体機能の説明とともに、すぐに実践できる介護予防体操をお教えします。
12/8(土)14:00～15:30	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	**[福祉用具の紹介・選定]**杖やシルバーカーなどの移動補助用具や入浴補助用具について紹介し、介護保険の制度でレンタル・購入できるものの説明をします。実際の使用体験もできます。
12/15(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	**[冬場の水分補給について]**日々の健康維持のためには「体内ガソリン」が必要です。看護師が「水」にスポットをあてて、寒い時期も元気に過ごすための冬の脱水予防のコツを説明します。
12/15(土)14:00～15:30	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	**[排泄ケアの注意点]**高齢者の排泄の特徴やおむつの選び方を相談員が説明します。実技体験も行いますので、実際におむつを使用して吸収力や交換方法を体験してみましょう。

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 3

ライフラインが使えなくなることを想定

災害発生直後は、電気・ガス・水道がすべて使えなくなることも想定されます。そのため、調理や加熱を行わずに食べられるアルファ米やクラッカー、缶詰、レトルト食品等を備蓄しておきましょう。

日ごろの備えが重要

買い置きしている食品を補充しながら消費する「ローリングストック法」がおすすめです。

主食・主菜・副菜、何が不足しているか確認し、被災時にもバランスよく栄養を取れるようにしましょう。

冷蔵庫の食材を活用

停電し、冷蔵庫が使えなくなってしまっても、食品がすぐ傷むわけではありません。扉の開閉を少なくし、生鮮食品から食べましょう。クーラーボックスも有効です。

各家庭に応じた備えを

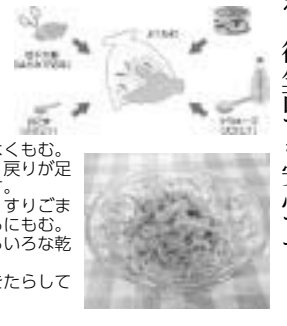
乳幼児や高齢者、アレルギーをお持ちの方がいる場合、各々にあった備蓄が必要です。粉ミルクや離乳食、流動食、アレルギー対応食など、各家庭に応じた備えをしましょう。

実践！備蓄食品を活用した簡単・美味しいレシピ③

今回は乾物を使った副菜です。災害直後は、水の使用を少なくする調理の工夫も大切です。乾物を戻す時、缶詰の汁を使うと水の節約ができ、旨味も増しておいしくなります。また、ラップやホイル、ポリ袋を使って調理、食器の代用にすればそのまま捨てられ、衛生面でも安心です。

鶏ささみのごまマヨネーズ和え　E:72kcal　塩:0.6g

材料(2人分)
鶏ささみ缶詰…… 1缶(70g)
切干大根…… 30g
白すりごま…… 小さじ1
マヨネーズ…… 大さじ1



作り方
①ポリ袋に、切干大根と鶏ささみを汁ごと入れて、よくもむ。
※大根は短めに切っておく、戻りが足りなければ、水を少量たす。
②大根が柔らかくなったら、すりごまとマヨネーズを加えてさらにもむ。
※切干大根の代わりに、いろいろな乾燥野菜でもよい。
※お好みで最後にしょうゆをたらしてもおいしい。

[簡単レシピ集配布先]
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
問 防災課災害対策係 ☎(3647)9587 FAX(3647)8440

第38回江東シーサイドマラソン大会は企業等の皆さんの協賛をいただいております

メディケア生命保険(株)、多田建設(株)、(株)京葉興業、あみはりきゅう整骨院グループ、江東区しんきん協議会、(株)フクシ・エンタープライズ、(株)新和電工、東京木材問屋協同組合(他3協同組合)、NECソリューションイノベータ(株)、佐川急便(株)、東京ベイネットワーク(株)、協立舗道(株)、(株)入沢工務店、新日本工業(株)、総合地所(株)、(株)東京舞台照明、(株)東京センサ、有明興業(株)、(株)佐藤総合計画、今井産業(株)、天龍造園建設(株)東京支店