

凡例 時日時 場所 集 人 対象・定員 費用 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 Eメール

お知らせ

23区合同職員採用説明会

時 3/16(土) 10:00~16:00 場 明治大学和泉キャンパス(杉並区永福1-9-1) 区 特別区職員採用試験を受験希望の方7,000人程度※詳細はホームページをご覧ください 編 2/18(月) 区 特別区人事委員会事務局のホームページで※郵送不可 区 特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎ 5210-9787、FAX5210-9708 HP http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm

小1支援員(臨時職員)募集

[雇用期間] 原則として4月から学校の夏休みの前日 [勤務場所] 区立小学校・義務教育学校 区 20人程度 [賃金] 時給1,020円 区 小学校1年生の学級における生活習慣の定着のための支援※採用の可否は、学校長による面接のうえ決定※勤務時間・曜日

等は勤務校により異なります 区 [小1支援員の応募]と記入のうえ、履歴書を〒135-8383区役所学校支援課学校支援係(6階3番)へ郵送または持参☎3647-9307、FAX3647-9053※履歴書は返却しません※勤務地等を考慮し面接対象者にのみ連絡します **青少年育成指導員(非常勤)募集** [雇用期間] 4月~平成32年3月(月15日勤務、更新あり) [勤務条件] 1日7時間45分(原則8:30~17:15)、土・日曜、祝日勤務あり、夜間の変則勤務あり [勤務場所] 江東区役所 [報酬] 月額220,200円、通勤手当(上限あり) 区 教員、社会教育主事等の資格を有する方、社会教育等に関係する職の実務経験を有する方等若干名(選考) 区 青少年指導者講習会等の企画・立案・運営、青少年課が実施する事業に関すること [選考方法] 1次選考:課題式記述、書類審査、2次選考:口述試験※詳細は区ホームページまたは青少年課地域連携係(4階24

番)で配付する募集要項を参照 編 1/31(木) 必着 区 応募書類を、〒135-8383区役所青少年課地域連携係に郵送または持参☎3647-9629、FAX3647-8474

点字版資源回収・ごみ収集日一覧の送付希望者募集

視覚障害者の方で希望される方に平成31年度版資源回収・ごみ収集日一覧の点字版を送付します。発送は3月下旬の予定です。申し込まれた方には来年度以降も継続して送付します 編 1/31(木) 区 電話またはファクスに郵便番号・住所・氏名・電話番号を記入し、清掃事務所へ☎3644-6216、FAX3699-9520

後期高齢者医療保険料の納付書を発送

後期高齢者医療保険料の1月期~3月期分の納付書を、1月中旬に送付します。なお、口座振替を登録している方や特別徴収(年金からのお支払い)に該当している方には送付しません。保険料の納付期限は各月末日です。納め忘れのないようお願いいたします 区 医療保険課資格賦課係☎3647-8520、FAX3647-8443

区税徴収嘱託員は休日・夜間も訪問

区税徴収嘱託員は、納付期限の過ぎた住民税の収納と納期内の自主納付を推奨するため、平日に加え土・日曜や祝日、夜間も戸別訪問を行っています。嘱託員は、名札着用のほか「江東区区税徴収嘱託員証」を常に携帯しています。不審に思われた際は、身分証明書の提示をお求めください。なお、納付から収納を確認できるまで2週間程かかるため行き違いで訪問することがあります 区 納税課収納推進係☎3647-2063、FAX3647-8646

天文講演会「地球と月の秘密〜星くずからの誕生〜」

時 2/10(日) 15:10~16:50 場 えこっくる江東(潮見1-29-7) 区 小学4年生以上の方70人(申込順)※小学生は保護者同伴、幼児の同伴不可 区 無料 区 小久保英一郎(国立天文台理論研究部教授、天文シミュレーションプロジェクト長) 区 1/16(水) 9:00からえこっくる江東に電話または窓口で☎3644-7130、FAX3644-7135 HP https://www.ekokkuru-ko.jp/

児童会館 どうぶつしょうぎ教室・七宝教室

1. どうぶつしょうぎ教室 時 1/30(水) 14:00~14:40 区 区内在住の4歳以上の幼児親子20組(抽選、結果は当選者の方にのみ1/23(水)連絡) 区 藤田麻衣子(どうぶつしょうぎを育てる会いっぽ) 2. 七宝教室「銀箔を使ったキーホルダー作り」 時 2/2(土) 14:00~15:30 区 区内在住の小・中学生12人(抽選、結果は当選者の方にのみ1/24(木)連絡) 区 瑞穂つくし ※いずれも 場 児童会館(住吉1-9-8) 区 無料 編 1/22(火) 区 児童会館に電話または窓口で☎3633-6911、FAX3633-6936

社協カフェ「みんなの居場所」

時 場 下表のとおり 区 該当地区にお住まいの方 区 無料 区 ①社協カフェ(10:00~13:00)②福祉・ボランティア相談(10:00~12:00)③イベント「笑って競ってみんな生き生き!カルタde脳トレ」(10:30~11:30) 区 当日直接会場へ 区 江東区社会福祉協議会地域福祉推進課☎3640-1200、FAX5683-1570

日程	場所	地区
1/16(水)	総合区民センター7階第2・3会議室(大島4-5-1)	城東北部
1/23(水)	住吉地区集会所1階洋室(住吉1-8-12)	深川北部

城東ふれあいセンター ~ちはやふる 百人一首の魅力~

時 2/1(金)・8(金) 10:00~11:30(全2回) 場 城東ふれあいセンター会議室(北砂4-20-12) 区 区内在住の60歳以上の方36人(申込順) 区 無料 区 1/16(水)から城東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☎3640-8651、FAX3699-6744

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 区 20人(申込順) 区 無料(飲食費実費) 区 1/17(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
2/2(土) 10:00~11:30	亀戸高齢者在宅サービスセンター(亀戸4-21-13)	認知症になっても住み慣れた地域で生活できるよう、認知症に対応した介護保険サービスについてお話しします。	亀戸北長寿サポートセンター ☎5626-0671 FAX5626-0133
2/16(土) 14:00~15:30	特別養護老人ホームあそか園(住吉1-17-11)	認知症介護の効果的な接し方やお話の方法をわかりやすく説明します。	住吉長寿サポートセンター ☎3635-0646 FAX3632-3617
2/27(水) 14:00~15:30	東京城東病院2階会議室(亀戸9-13-1)	【認知症予防~睡眠編~】眠ることで脳のメンテナンスを行い、認知症予防につながります。どのような睡眠がよいか学びましょう。	亀戸東長寿サポートセンター ☎5875-3451 FAX5875-3452

高齢者家族介護教室(無料・申込順・1/15(火)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 区 区内在住・在勤でご家族の介護を行っている方20人 区 無料

日時	施設名(会場)	内容
2/9(土) 14:00~15:30	らん花園高齢者在宅サービスセンター(塩浜2-7-2) ☎5617-6060、FAX5617-6050	【遺品整理について】遺品整理は心の整理。整理コーディネーターが遺品整理、生前整理、福祉整理などについてわかりやすく解説します。
2/16(土) 13:30~15:00	コスモス高齢者在宅サービスセンター(大島9-6-16) ☎5836-1555、FAX3638-3585	【楽しく転倒予防】作業療法士が、日常生活での転倒予防に関するポイントや体操をお教えます。
2/16(土) 14:00~15:30	東陽高齢者在宅サービスセンター(東陽6-2-17) ☎5606-8861、FAX5606-8863	【おむつの正しい選び方と使用方法】排泄トラブルや皮膚疾患の解消を目的とした講義を行います。おむつの種類や使用方法について学んでみましょう。
2/20(水) 13:30~15:00	深川愛の園高齢者在宅サービスセンター(冬木16-7) ☎3641-1962、FAX3641-1964	【高齢者を狙う悪質商法の手口と対処法】最新手口への対処法、見守りポイント、被害発生時の対応などを講義します。次々に新しい手口が出てくる悪質商法による高齢者の消費生活トラブルを防ぎましょう。
2/22(金) 13:30~15:00	北砂ホーム高齢者在宅サービスセンター(北砂6-20-30) ☎5606-1731、FAX5683-2440	【ハンドマッサージの効果】介護福祉士がハンドマッサージについて実技を交えて講義をします。精神的負担軽減等にも効果的なハンドマッサージを学んでみませんか。
2/23(土) 14:00~15:30	あそか園高齢者在宅サービスセンター(住吉1-17-11) ☎3632-3615、FAX3632-3617	【口腔ケアを気にしよう】気にされている家族が少ないと言われる口腔ケア。歯科医師、歯科衛生士が口腔ケアの知識や方法をお伝えします。

講座・催しもの

小学校特別支援学級連合展覧会

時 1/18(金)~22(火) 9:00~16:30(最終日は12:45まで)※1/21(月)は休館日 場 江東区文化センター2階展示ロビー(東陽4-11-3) 区 無料 区 区内小学校特別支援学級・特別支援学校に在籍する児童の楽しく力のかもった絵画や立体作品などを多数展示します。ぜひご来場のうえご鑑賞ください 区 当日直接会場へ 区 学校支援課特別支援教育係☎3647-9175、FAX3647-9053

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

4

非常時にも役立つ調理グッズを紹介

「カセットコンロ・ボンベ」

お湯を沸かししたり、生鮮食品に熱を通したりできるため、非常時であっても食糧の幅が広がります。予備のボンベを少し多めに備蓄しておくこと安心です(火の扱いには十分に注意しましょう)。

「ポリ袋」

食品を調味したり、混ぜたり、手袋代わりに使用したりと色々な用途で役に立ちます。鍋とカセットコンロがあれば、お米を炊くことも可能です。

「キッチンばさみ」

まな板を使わずに食品を切ることが出来ます。

「ラップ」

お皿に敷くと洗いの物を減らすことが出来ます。

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乾パン、缶詰、レトルト食品等を備蓄しておきましょう。

実践! 備蓄食品を活用した簡単・美味しいレシピ

今回は、ポリ袋で手軽に作る副菜をご紹介します。副菜は、野菜・海藻・きのこ・芋類を使ったおかずで、ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源となります。災害時は、新鮮な野菜が不足し、これらの栄養素が摂りづらくなります。副菜になるレトルトパック、乾物、缶詰の他に人参、玉ねぎ、じゃがいもなど、長期保存可能な野菜や芋類を、普段から少し多めに買い置きしましょう。調味料も一つ余分に買いおくと安心です。

いんげん豆のポテサラ風 E: 113kcal 塩: 0.4g

材料(4人分)
 白いんげん豆の水煮.....1パック(230g)
 ツナ(レトルト).....1パック(60g)
 黒オリーブ(スライス).....1パック(25g)
 オリーブオイル.....小さじ1
 レモン汁(またはお酢).....小さじ1
 こしょう.....少々

作り方
 ①ポリ袋に汁をきった豆を入れて潰し、残りの材料と調味料をすべて加え、よくもんで混ぜる。
 ※パンやクラッカーにのせて食べてもおいしいです。

「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

防災課災害対策係
 ☎(3647)9587
 FAX(3647)8440