

豊洲図書館 東京有明医療大学連携講座

「食」について考え、健康なからだをつくる

11/30(土)

ライフスタイルが多様化した現代社会では、生活習慣が乱れがちです。とりわけ食生活の乱れは大きな問題です。東洋医学では古くから、日常的に身体に良い食材を摂取するのも、薬で病気を治療するのも、ともに健康を保つために不可欠なことといわれてきました。「薬食同源」という考え方は、

本講座では、この「薬食同源」や「薬膳」など東洋医学の知識を生活に取り入れるためのヒントを学びます。関連する分野の

お薦めの本も紹介します。

時 11月30日(土) 午後2時～3時半(受付は午後1時半～)

場 豊洲図書館11階おはなしのへや(豊洲2-1-18豊洲シビックセンター内)

人 30人(申込順) 費 無料

師 西村桂一(東京有明医療大学保健医療学部鍼灸学科教授、博士(薬学)、薬剤師、鍼灸師)

申 11月16日(土) 午前9時から豊洲図書館に電話または窓口 ☎(3536)5931 FAX(3532)5075

冬の健康づくり講座

寒い時期こそ 脂肪を燃焼させよう

各講座とも、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のお手伝いをします。

時 別表のとおり 場 健康センター14階 人 中学生を除く15歳以上の方50人(抽選) ※「赤ちゃんとママのケアエクササイズ」10回、2000円

「ズ」は生後2か月歩き始める前の子どもとその保護者25組、「早朝リフレッシュ体操」はおおむね40歳以上の方各45人 費 全12回、440円、11回、820円、10回、2000円

講座名	日時	回数
早朝リフレッシュ体操	1/7~3/31の火曜(1/14、2/11・25を除く)9:00~10:00	10回
リフレッシュ体操	1/7~3/31の火曜(1/14、2/11・25を除く)10:10~11:10	10回
ビューティーシェイプ	1/7~3/31の火曜(1/14、2/11・25を除く)11:30~12:30	10回
ボディリセットピラティス	1/7~3/31の火曜(1/14、2/11・25を除く)19:00~20:00	10回
ロコモヨガ	1/8~3/25の水曜9:00~10:00	12回
シェイプヨガ	1/8~3/25の水曜19:00~20:00	12回
yoga	1/9~3/26の木曜10:40~11:40	12回
コアセットヨガ	1/9~3/26の木曜11:50~12:50	12回
カロリーバーナーエアロ	1/9~3/26の木曜19:00~20:00	12回
ポスチュアウォーキング®	1/10~3/20の金曜19:00~20:00	11回
スタイルアップピラティス	1/11~3/28の土曜9:15~10:15	12回
マットピラティス	1/11~3/28の土曜10:30~11:30	12回
エアロポクシング	1/11~3/28の土曜18:00~19:00	12回
美姿勢ボディアート	1/12~3/22の日曜9:00~10:00	11回
発声エクササイズ	1/12~3/29の日曜10:10~11:10	12回
気功	1/12~3/29の日曜11:20~12:50	12回
赤ちゃんとママのケアエクササイズ	1/15~3/25の水曜11:20~12:20	11回

妊娠されている方はご遠慮ください。

花とみどりの深川・清澄編

お散歩隊

12/5(木)

区では、公共緑地(区立公園の緑地等)の花壇を利用し、グループで花や緑を育て、地域の憩いと交流の場となるコミュニティガーデン(以下、CG)活動をしています。今回、花や緑が好きの方、CG活動に興味のある方を対象に見学会を開催します。深川公園を起点に清澄児童遊園まで、まちなかの花や緑を巡り、実際に活動している方々の体験談を伺います。

お気軽にご参加ください。

時 12月5日(木) 午前10時～

申 11月29日(金) 必着 往復はがきに①講座名②郵便番号・住所(区外在住の方で区内在勤の方は勤務先および所在地・電話番号、区内在学の方は学校名)③電話番号④氏名(ふりがな)※ご家族一緒に受講希望の方は、1枚のはがきに参加希望者全員の氏名・性別を記入※「赤ちゃんとママのケアエクササイズ」はこどもの氏名

正午(受付9時45分) 場 深川公園・亀堀公園・清澄児童遊園(現地解散) ※徒歩移動 深川公園(富岡1-14-10)

人 区内在住、在勤の方20人(申込順) ※小学生以下は保護者同伴 費 無料

申 11月18日(月) から電話で申し込み 場 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 FAX(3642)4748

親子消費者講座・見学会

親子で日本銀行貨幣博物館見学・金融学習

令和2年1/7(火)

貨幣博物館では古代から現代までの約3千点の貴重な展示品を有しています。見学の後、お年玉の使いみちなど親子で考える「金融講座」を行います。

時 令和2年1月7日(火) 午前9時～午後0時半 場 日本銀行貨幣博物館(中央区日本橋本石町1-3-1) ※区が借り上げたバスで移動 集 午前9時に区役所前 人 区内在住の小学4～6年生とその保護者(1人)

前9時～午後0時半 場 日本銀行貨幣博物館(中央区日本橋本石町1-3-1) ※区が借り上げたバスで移動 集 午前9時に区役所前 人 区内在住の小学4～6年生とその保護者(1人)

15組(抽選) ※子ども複数可 費 無料 内 施設見学および親子おこづかい教室 師 東京都金融広報委員会

申 12月21日(土) 消印有効 往復はがき(1組1枚)に①講座名②参加希望親子の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入し、〒135-0011扇橋3-12-2パルシティ江東2階消費者センターへ

☎(5683)0321 FAX(5683)0318

えこくる江東 環境学習プログラム 12月

冬の自然を感じよう!

時 内 下表のとおり 場 えこくる江東(潮見1-29-7)ほか 申 11/15(金) 9:00からえこくる江東に電話または窓口で ☎3644-7130、FAX3644-7135 内 https://www.ekokuru-koto.jp/ ※月曜は休館(祝日の場合は翌平日)

講座名	日程	内容	費用	対象
佐々木洋のわくわく生きものたんけん隊(単発参加)	12/1(日) 9:30~12:00	自然案内人と一緒に親子で身近な自然を探検しながら、自然観察をします 師 佐々木洋(プロ・ナチュラリスト)	無料	年長児~小学生と保護者15組30人(申込順)
クリスマスにぴったりの木の実でリース作り	12/1(日) ①10:30~11:45 ②13:00~14:15	みどりのカーテンで使用したアサガオのつるで編んだリース台に、江東区でも拾うことのできる木の実(どんぐり・まつぼっくり等)を飾ってクリスマス用のリースを作成します。木の実のお話も聞くことができます 師 阿部次子(日本アロマ環境協会アドバイザー)	1組 200円	小学生と保護者各回12組24人(申込順)
ワンダーボックスであそぼ! 冬も節電! 生活スタイルで暖かさUP!	12/7(土) 12:00~14:15	楽しみながら冬の節電ができるように、ミニチュアのお家を使って一緒に考えましょう! ※当日5回開催。1回15分程度 申 当日直接会場へ	無料	小学生以上各回3人(先着順、各回開始5分前から受付、幼児同伴可)
ペットボトルでLEDランタンづくり	12/7(土) ①13:00~14:00 ②15:00~16:00	使用済みのペットボトルでLEDランタン(赤・青・緑いずれか1色)をつくろう! クリスマスの飾りとしてもピッタリです 師 米本憲司(紙敷自然塾)	350円	小学生各回10人(申込順、要保護者同伴)
親子で学ぼう! おさかなまるごとウォッチング	12/14(土) ①10:30~12:00 ②13:30~15:00	魚の体のつくりと海の生物の食物連鎖についてのお話を聞き、実際に煮干しを解剖し、何を食べているのか顕微鏡で観察します 師 和木美玲(船の科学館)	1組 100円	小学生と保護者各回12組24人(申込順、幼児同伴可)
植物の種のお話とまつぼっくりのミニクリスマスツリー作り	12/15(日) 10:30~12:00	植物の種について学び、まつぼっくりにビーズなどで飾りつけをして、自分だけのクリスマスツリーを作ろう 師 藤崎由利子	無料	5歳以上20人(申込順、小学1年生以下は要保護者同伴、幼児同伴可)
空き缶リメイクの燭台とアロマ香るソイキャンドル作り	12/15(日) 13:00~16:30	アルミ缶を素敵にリメイクした燭台とクリスマス夜の彩るアロマソイキャンドルを作ります。	100円	16歳以上20人(申込順)
佐々木洋のわくわく生きものたんけん隊(単発参加)	12/21(土) 9:30~12:00	自然案内人と一緒に親子で身近な自然を探検しながら、自然観察をします 師 佐々木洋(プロ・ナチュラリスト)	無料	年長児~小学生と保護者15組30人(申込順)
星座早見盤づくりと星空観望会	12/22(日) 16:30~18:30	星のお話を聞いた後、日付と時刻で星座の位置がわかる星座早見盤をつくって、この季節に見られる星座を探してみよう 師 星のソムリエ®ほか	50円	小学生14人(申込順、要保護者同伴)

※会場について特に記載のない講座は、えこくる江東が会場です。
 ※同伴保護者1人が引率できるお子さんの人数は講座によって異なります。
 ※特に記載のない講座は、対象者以外の方(幼児等)の入室(参加)はできません。
 ※持ち物等詳細はお問い合わせいただくか、えこくる江東ホームページをご覧ください。



芭蕉記念館 時雨忌(芭蕉忌) 全国俳句大会

受賞作品決定

今年で38回目となる本大会は、全国から862人、1,723句の応募があり、兼題部門「芭蕉を偲ぶ句」または、今年の特テーマ「旅」の最高点「芭蕉記念館時雨忌賞」、四季雑詠部門の最高点「芭蕉記念館賞」の各受賞作品が決定しました。

応募いただいた作品の入選句集は、芭蕉記念館窓口で販売中です(一部500円)。

芭蕉記念館(常盤1-6-1) ☎(3631)1448 FAX(3634)0986

芭蕉記念館時雨忌賞 旅路より 妻へアスパラガス 贈る 谷端智裕(埼玉県越谷市)

芭蕉記念館賞 鷹築立つ 空の大きさ まだ知らず 橋本五月(千葉県松戸市)