

凡例 時日時 場所 集 対象・定員 費用 内容 師講師 保一時保育 締切日 申申込 問問合先 HPホームページ Eメール

講座・催しもの

高齢者家族介護教室 参加者募集

高齢者を介護しているご家族の方を対象に、介護技術や知識を習得するための教室を開催しています。今後のテーマは、こうとう区報(11月号)や区ホームページをご覧ください 時 12/4(水)14:00~16:00 場 江東区文化センター6階第1~2会議室(東陽4-11-3) 区内在住・在勤で高齢者を介護しているご家族の方、介護に関心のある方60人(申込順) 費 無料 内 身体の温まる食材や、電子レンジでできる簡単な調理方法などを管理栄養士がわかりやすく講義 申 11/18(月)から電話でONE TO ONE福祉教育学院 ☎6423-1515(月~金曜9:00~17:00) 問 地域ケア推進課包括推進係 ☎3647-9606、FAX3647-3165

認知症予防プログラム 12~3月 参加者募集~遊んで動いて脳活~

認知症ではないが、もの忘れや意欲低下が気になることはありませんか。「軽度認知障害:MCI」は認知症の一手前の状態ですが、社会参加や運動など日ごろの生活を見直すことで、症状の進行を遅らせることも可能と言われています。今の症状を放置せずに脳活を始めて認知症予防してみませんか 時 第2・4金曜10:00~11:00 場 江東区文化センター(東陽4-11-3) 区内在住・在勤の方で介護保険認定を受けてなく、プログラムを利用したことのない方25人(抽選) 費 無料 締 11/29(金)必着 申 はがきに①認知症予防プログラム希望②氏名・ふりがな③住所④電話番号⑤年齢を記入し、〒124-0022葛飾区奥戸8-7-3 2階(株)ウェルネスフロンティア ジョイリハ本部へ 問 地域ケア推進課地域ケア係 ☎3647-4398、FAX3647-3165

草木で風呂敷を染める ワークショップ

えこっくる江東敷地内の植物を採取し染料をつくり、綿素材の風呂敷に自由に模様をつけ、濃いグレー系に染めます 時 12/18(水)10:00~12:00 場 えこっくる江東 区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選、当選者のみ12/6(金)ごろ通知 費 1,200円(材料費込) 師 中安敬子(NPO法人マザーツリー自然学

校) 締 11/26(火)必着 申 はがきに①草木染め②郵便番号・住所(在勤・在学の方は勤務・通学先名と住所を併記)③氏名④ふりがな⑤年齢⑥電話番号を記入し、〒135-0052潮見1-29-7えこっくる江東へ郵送または窓口で※区ホームページからも申込できます ☎3644-7130、FAX3644-7135 講演会「結局、ウナギは食べていいのか問題」

絶滅危惧種であり漁獲高が年々減少しているニホンウナギに関する疑問に答えます 時 12/7(土)13:30~15:30 場 教育センター第三研修室(東陽2-3-6) 区内在住の方60人(申込順)※幼児同伴不可 費 無料 師 海部健三(中央大学法学部准教授・ウナギ保全研究ユニット長) 申 11/15(金)9:00からえこっくる江東(潮見1-29-7)に電話または窓口で ☎3644-7130、FAX3644-7135 天体観望会「月」

時 12/7(土)19:30~20:30(受付19:20~) 場 大島第二児童館(大島4-5-1総合区民センター5階) 区内在住の方60人(抽選、結果は当選者のみ11/21(木)連絡)※小学生以下は保護者の申込と当日の付添が必要 費 無料 内 口径20cm反射望遠鏡を用いて、屋上で観測。見終えた順に流れ解散 師 有賀真由美・山内康晃 締 11/20(水) 申 大島第二児童館に電話または窓口で ☎・FAX3637-2595※雨天・曇天・警報レベルの強風の場合は、館内で1時間程度星空解説

教えて!今ドキ生理のつきあい方 生理のメカニズムを知り、女性の身体に及ぼす影響、ピルや最新の生理用品事情について学びます 時 12/15(日)14:00~16:00 場 男女共同参画推進センター3階第1・2研修室(扇橋3-22-2パルシティ江東内) 区内在住の女性30人(申込順) 費 無料 師 深沢瞳子(赤羽駅前女性クリニック院長) 保 幼児(1歳6か月~就学前)10人程度(無料・申込時要予約) 申 11/15(金)9:00から男女共同参画推進センターに電話または窓口で※区ホームページからも申込できます ☎5683-0341、FAX5683-0340

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 11/29(金)14:00~15:30 場 深川東京モダン館(門前仲町1-19-15) 区内在住の方30人(申込順) 費 500円(ドリンク代込) 内 蛸殻灰と石灰 申 11/15(金)から電話で深川東京モダン館 ☎5639-1776、FAX5620-1632 企画展「江戸のまんが」 時 11/12(火)~令和2年11/8(日)9:30~17:00(最終入館16:30) 現在とは異なる江戸時代の「まんが」について、戯画や風刺画などから紹介[特別展「江戸のまんが~判じ絵 蛇足庵コレクション~」] 時 11/22(金)~12/8(日)9:30~17:00(最終入館16:30) 区内在住の方の知的娯楽のひとつであった言葉遊び、「判じ物・判じ絵」の魅力を紹介 ※いずれも 費 大人400円、小中学生50円(観覧料)※中学生以下は保護者同伴 申 当日直接会場へ 場 深川江戸資料館(白河1-3-28) ☎3630-8625、FAX3820-4379 伝統芸能公開 江戸の粋かっぱれ 時 11/17(日)14:00~14:30、15:00~15:30 費 大人400円、小中学生50円(観覧料)※中学生以下は保護者同伴[出演]伝統江戸芸かっぱれ 寿々慶会 申 当日直接会場へ 場 深川江戸資料館(白河1-3-28) ☎3630-8625、FAX3820-4379 わくわくノルディックウォーキング 時 11/26(火)10:00~13:00※雨天中止 場 有明地域周辺 区内在住の方10人以上(抽選) 費 500円 内 オリニピック・パラリンピック開催施設巡り 締 11/21(木)必着 申 往復はがき(1人1枚)に①わくわくノルディックウォーキング②住所③氏名(ふりがな)④性別⑤年齢⑥電話番号⑦経験の有無⑧現在運動の有無⑨レンタルストック(無料)の要不要を記入し、〒136-0081夢の島1-1-2夢の島競技場内屋外スポーツ施設事務所 ☎3522-0846、FAX3522-0855 硬式・ソフトテニス教室 時 内 下表のとおり 場 [硬式テニス]新砂運動場(新砂3-9-1)※巡回バス(無料)あり[ソフトテニス]荒川・砂町庭球場(東砂3-28-13) 師 日本テニス協会公認指導員、日本ソフト

テニス連盟公認指導員 費 4,800円 締 12/6(金)必着 申 往復はがき(1教室1人1枚)に①希望教室(水曜硬式または木曜硬式・ソフト)②時間③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥住所⑦テニス歴⑧無料レンタルラケットの要不要を記入し、〒136-0081夢の島1-1-2夢の島競技場内屋外スポーツ施設事務所へ ☎3522-0846、FAX3522-0855 柔道クリニック 井上智和氏に学ぶ柔道の極意

柔道の知識と技術指導を行います。また、スポーツにおける栄養・調理・献立などを指導します 時 12/8(日)14:00~17:15 場 深川スポーツセンター(越中島1-2-18) 区内在住の方120人(区内小中学生を優先し、抽選)※道着貸出あり(数に制限あり) 費 無料 内 技術指導・栄養指導 師 井上智和(2001年アジア柔道選手権大会金メダリスト)、上村香久子(全日本柔道連盟科学研究部員) 締 11/30(土) 申 深川スポーツセンター窓口で※健康スポーツ公社ホームページ(HP) https://www5.rev.n.jp/koto-hsc2/ から申込可 ☎3820-5881、FAX3820-5884 江東区民駅伝競走大会 時 令和2年1/12(日)9:00開会※小雨・小雪決行(荒天の場合2/2(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、中学生は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 12/1(日) 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(健康スポーツ公社ホームページ(HP) https://www.koto-hsc.or.jp)からの入手可)に記入し、参加費を添えて各窓口へ 問 深川北スポーツセンター ☎3820-8730、FAX3820-8731

テニス連盟公認指導員 費 4,800円 締 12/6(金)必着 申 往復はがき(1教室1人1枚)に①希望教室(水曜硬式または木曜硬式・ソフト)②時間③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥住所⑦テニス歴⑧無料レンタルラケットの要不要を記入し、〒136-0081夢の島1-1-2夢の島競技場内屋外スポーツ施設事務所へ ☎3522-0846、FAX3522-0855 柔道クリニック 井上智和氏に学ぶ柔道の極意

柔道の知識と技術指導を行います。また、スポーツにおける栄養・調理・献立などを指導します 時 12/8(日)14:00~17:15 場 深川スポーツセンター(越中島1-2-18) 区内在住の方120人(区内小中学生を優先し、抽選)※道着貸出あり(数に制限あり) 費 無料 内 技術指導・栄養指導 師 井上智和(2001年アジア柔道選手権大会金メダリスト)、上村香久子(全日本柔道連盟科学研究部員) 締 11/30(土) 申 深川スポーツセンター窓口で※健康スポーツ公社ホームページ(HP) https://www5.rev.n.jp/koto-hsc2/ から申込可 ☎3820-5881、FAX3820-5884 江東区民駅伝競走大会 時 令和2年1/12(日)9:00開会※小雨・小雪決行(荒天の場合2/2(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、中学生は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 12/1(日) 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(健康スポーツ公社ホームページ(HP) https://www.koto-hsc.or.jp)からの入手可)に記入し、参加費を添えて各窓口へ 問 深川北スポーツセンター ☎3820-8730、FAX3820-8731

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4km (高校生以上)	○	○	○
壮年の部 5人×約4km (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	-
	高校生以上	○	○

教室	時間	対象・定員(抽選)
硬式テニス (令和2年 1/8~29の 水曜または 令和2年 1/9~30の 木曜全4回)	9:15~10:45	16歳以上の女性20人
	11:00~12:30	16歳以上の テニス経験者20人
	12:45~14:15 14:30~16:00	各16歳以上20人
教室	時間	対象・定員(抽選)
ソフトテニス (令和2年 1/9~30の 木曜全4回)	9:15~10:45	16歳以上の女性12人
	11:00~12:30	16歳以上12人
	13:20~14:50	16歳以上の テニス経験者12人

ご存知ですか? HACCP(ハサップ) 食の安全はいつの間にか守られる! 第1回 「HACCP(ハサップ)を聞いたことがありますか?」 去年、食品衛生法という法律が改正され、2021年までに、すべての食品を扱う店で HACCP(ハサップ)を取り入れることが義務化されました。 お店では、何をすればいいのでしょうか? HACCP(ハサップ)は安全な食品を作る方法 ①食品を作っている時に、お腹を壊す悪い菌や機械に使っているネジなどが食品に入ってしまう、というような危ないことが、どこで起こるか見つけます。 ②それが起きない方法を考え、その方法を必ず行い、記録します。 これが、HACCP(ハサップ)です。 HACCP(ハサップ)を簡単にした方法もあります すべての食品を扱う店で HACCP(ハサップ)を取り入れるのは難しいので、小さな店などは、HACCP(ハサップ)を簡単にした方法を取り入れることになりました。 その方法は、まず、冷蔵庫の温度、調理器具の消毒、ネジの有無などを確認する、ということを行います。そして、

「HACCP(ハサップ)を簡単にした方法もあります」 ①常に安全な食品を作ることができます。 ②機械に使っているネジなどが食品に入ってしまった場合に原因をすぐに見つけて、悪いところを直すことができます。 ③消費者に安全な食品を作っているとアピールできます。 次回、HACCP(ハサップ)を取り入れると、食中毒をどのようにして防ぐことができるかについて説明します。 保健所生活衛生課食の安全係 ☎(3647)5812 FAX(3615)7171



第39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)、(株)京葉興業、多田建設(株)、あみはりきゅう整骨院グループ、江東区しんきん協議会、新日本工業(株)、東京木材問屋協同組合(他3協同組合)、(株)フクシ・エンタープライズ、佐川急便(株)、NECソリューションイノベータ(株)、(株)入沢工務店、(株)新和電工、東京ベネットネットワーク(株)、(株)東京舞台照明、(一社)東京環境保全協会、若洲協議会、有明興業(株)、(株)ミヤギ江東