

### 砂町図書館歴史講座

## 「砂町の成り立ちと特色」

### 江戸から現在まで砂町の移り変わりを解き明かす

3/1(日)

戦国時代末期から村が開かれていった砂町地域。江戸時代になってから50年後、爆発的に土地が拡大して村が広がりました。その後、砂町はどのような歴史をたどったのでしょうか。現代の砂町地域が生まれた、その始まりは、まだ知らない砂町の姿と一緒に学んでみませんか。関連する図書も併せてご紹介します。お気軽にご参加ください。

4時(開場午後1時45分) 砂町文化センター2階第6会議室(北砂5-1-7) 20人(申込順) 無料 久染健夫(中川船番所資料館) 2月16日(日) 午前9時から砂町図書館に電話または窓口

☎(3640)4646 FAX(3640)4610 <https://www.koto-lib.tokyo.jp/>

## 春の健康づくり講座

### 春は新しいことを始めるチャンス

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。時左表のとおり健康センター4階(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」は生後2か月より歩き始める

前のこともとその保護者30組(最少催行組数25組)、「早朝リフレッシュ体操」「リフレッシュ体操」はおおむね40歳以上のユ体操」は35人 方各45人、「骨盤・股関節エクササイズ」は35人 費全11回6,820円、10回6,200円

講座名	日時
早朝リフレッシュ体操	9:00~10:00
リフレッシュ体操	4/7~6/23の火曜(5/5を除く全11回) 10:10~11:10
ビューティーシェイプ	11:30~12:30
ボディリセットピラティス	19:00~20:00
ロコモヨガ	9:00~10:00
赤ちゃん和妈妈のケアエクササイズ	4/8~6/24の水曜(4/29・5/6を除く全10回) 11:20~12:20
シェイプヨガ	19:00~20:00
yoga	10:40~11:40
コアセットヨガ	4/9~6/25の木曜(4/30を除く全11回) 11:50~12:50
カロリーバーナーエアロ	19:00~20:00
骨盤・股関節エクササイズ	4/10~6/26の金曜(5/1を除く全11回) 19:00~20:00
スタイルアップピラティス	9:15~10:15
マットピラティス	4/11~6/27の土曜(5/2を除く全11回) 10:30~11:30
エアロボクシング	18:00~19:00
美姿勢ボディアート	9:00~10:00
発声エクササイズ	4/12~6/28の日曜(5/3を除く全11回) 10:10~11:10
気功	11:20~12:50

妊娠されている方はご遠慮ください。

### ふれあいセンター

## 春の講座受講生募集

ふれあいセンター(老人福祉センター)では生きがいづくり、仲間づくりのために、各種講座や相談事業を実施しています。春から始まる健康・教養講座の受講生を募集します。

区内在住の60歳以上の方で、ふれあいセンター登録者(未登録の方は健康保険証等を持参して登録手続きをしてください) 健康づくり体操各種、文化教養講座など。詳細は各ふれあいセンターで配布している受講案内をご覧ください。

2月18日(火)~3月3日(火) 午前9時半~午後4時に

2月29日(土) 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、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(ふりがな)。

性別・生年月日と保護者の氏名(ふりがな)⑤年齢を記入し、〒135-0016東陽2-1-1健康センターへ※同一講座への申込みは1人1枚まで※健康センターホームページ([https://www.koto-hsc.or.jp/sports\\_center/](https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center/))からも申込可

☎(3647)5402 FAX(3647)5048

まだキレイなのに着なくなってきた洋服を持ち寄り、交換しあいませんか。「次に使う方に喜んでほしい」という思いを込め、モノが大切に使用されることを願うイベントです。

## 春の日カンパニアレ

### 春・夏物限定 in 亀戸 オシャレな洋服交換イベント

3/1(日)

3月1日(日)午後1時半~4時(最終受付は午後3時半)

会場 亀戸文化センター2階大研修室(亀戸2-19-11カメラアプラザ内) 16歳以上※ご希望の洋服をお持ちください

会場 亀戸文化センター2階大研修室(亀戸2-19-11カメラアプラザ内) 16歳以上※ご希望の洋服をお持ちください

### 3月

## 環境学習プログラム

### 春の息吹を感じよう!



時内 下表のとおり 場 えこくる江東(潮見1-29-7)ほか 申 2/15(土)9:00からえこくる江東に電話または窓口で☎3644-7130、FAX3644-7135 <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
幼児親子の遊びくらぶ「こどもとせげんの写真展」	2/13(木)~3/1(日) 9:00~17:00	身近な自然の中で遊ぶこどもたちの表情豊かな姿をとらえた写真を展示します(当日直接会場へ※開館時間中は自由に観覧できます)	無料	どなたでも
ハーブの土づくりとレモンガラスのクラフト体験	3/11(水) 10:00~12:00	ハーブを楽しみながら育てるための土の作り方を学びます。レモンガラスのクラフトも体験します。	500円	16歳以上20人(申込順)
円形布団作り	3/14(土) 13:30~16:00	エコなリサイクル綿で布団作り!初心者の方大歓迎!布団のお手入れ法も教えます※仕上げサイズは、直径45cm、厚さ8cm程度	1人700円	16歳以上15人(申込順)
みどりのカーテン準備の土づくり講座	3/14(土) 13:30~15:30	持ち寄った土のpH値を測定する実験も行います。参加者にはたい肥を無料で配布(3/14)江東区文化センター(東陽4-11-3) [3/28]東大島文化センター(大島8-33-9) 師 石井匡志(樹木医)、池田利行(樹木医)	無料	小学生以上各30人(申込順、小学生は要保護者同伴)
サクラの花数調査と春咲く花の種まき体験	3/20(金・祝) 10:00~12:00	1つのつばみから咲く花の枚数でサクラの元気を調べます。新聞紙で器を作り、土とまいた種を持ち帰ります。	無料	小学生15人(申込順)(☆)
江戸前にぎり寿司の魚釣りゲーム	3/21(土) 10:30~11:30、12:30~13:30	お寿司で食べている魚たちが、生きている時はどんな大きさや姿をしていたのかわかります※本物の魚は釣りません※1回25分程度	無料	4歳以上各回6人(申込順)(☆)
星空をひとりじめ!ミニミニプラネタリウム体験	3/21(土) 11:00~12:00、13:00~14:00	講座用に作成した「マイプラネタリウム」での小さな星空体験と、季節ごとに見える星座が変わる理由について教えます※1回20分程度	無料	6歳以上各回4人(申込順)(☆)
【企画展】海に広がるプラスチックごみ	3/21(土)~4/11(土) 9:00~17:00 ※初日のみ10:00~16:00で解説案内あり	1分毎に、トラック1台分のプラスチックが海に流れ出しています。海洋生物だけでなく人間にも影響が出そうです。みんなで考えましょう! 申 当日直接会場へ※開館時間中は自由に観覧できます	無料	どなたでも ※初日の解説案内のみ4歳以上から(☆)
古布でつくる素敵な布ぞうり	3/25(水) 10:00~15:00	自宅にある古布を利用して、肌に優しい布ぞうりを作ります。	1,000円	16歳以上18人(申込順)
香育のすずめ〜ルームスプレーでお部屋のかおりづくり〜	3/28(土) 10:30~11:45	香りの役割についていろいろな植物の香りを楽しみながら学び、レモンガラスの葉っぱを使ってルームスプレーを作ります。	200円	小学3年生~6年生20人(申込順)
進級進学に贈る世界に一つだけの花	3/29(日) 10:00~12:00	感謝やお祝いの気持ちを込めて、春の草花でフラワーアレンジメントを作ります※お子様と保護者、それぞれ制作 花友クラブ	1人500円	年中児~小学3年生と保護者20人(申込順)

☆小学2年生以下は要保護者同伴、幼児の同伴可 ※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。 ※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。

## 明治小学校マーチングバンド

### 令和元年度ファイナルコンサート

3/29(日)

全日本小学校バンドフェスティバル全国大会に都代表として連続出場の実力を持つ金管バンドのコンサートです。今回はスコットランドの伝統楽器バグパイプとの共演もお楽しみください。

一休禅師(いま宿花知徳の道へ)、スコットランド民謡より、インスタントコンサートほか 申 2月15日(土)からティアラこうとうおよび区内各文化センター窓口で配布する入場整理券を持参のうえ、当日直接会場へ

時 3月29日(日) 午後1時半 開演 無料 出演 明治小学校マーチングバンド、明治小学校マーチングバンドOB・OG 指揮 関川実里、戸村明德(曲目)

吉2-28-36 ☎(3635)5500 FAX(3635)5547

江東区の職員を名乗る詐欺の電話に注意

「還付金がある」などと言われ、多くの区民が大金や個人情報などをだまし取られています! 区役所や警察など、行政機関を名乗る電話には注意してください。必ず代表電話(江東区役所☎3647-9111)に確認を! 危機管理課防犯担当 ☎3647-4399、FAX3647-9651

凡例 時日時 場所 集集合 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](http://www.koto-lib.tokyo.jp/) ホームページ [Eメール](mailto:info@koto-lib.tokyo.jp)