

保健つづき

脱メタボ教室～ヘルシーメニューでメタボ解消!

メタボリック症候群を改善する「美味しいヘルシーメニュー」を、調理実習を通じて学びませんか 時 12/12(木)10:30～13:00(1日制) 場 城東保健相談所 区内在住でメタボリック症候群に関心のある方25人(抽選) 費 無料 内 食事教室(調理実習があります) [持ち物] エプロン・三角きん・ハンドタオル 師 秋山里美(フードデザインすぷらうと主宰、管理栄養士) 締 12/2(月)必着 申 往復はがきに①教室名②受講者氏名(ふりがな)③年齢④住所⑤電話番号を記入し〒136-0072大島3-1-3城東保健相談所管理栄養士へ☎3637-6521、FAX3637-6651



休館・休止  
ご不便をおかけします

芭蕉記念館  
☎3631-1448

11/25(月)～27(水) 展示室・図書室を全日休室。展示替えのため

東砂スポーツセンター  
☎5606-3171

平成26年1/4(土)～3/20(木) 屋内プールを休場。改修工事のため

官公署

確定申告などに必要な「国民年金保険料控除証明書」を送付

国民年金保険料は、全額が年末調整や確定申告の社会保険料控除の対象です。納付した国民年金保険料を社会保険料控除とする場合、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が必要です。このため、平成25年1/1～9/30までに国民年金保険料を納付された方を対象に、11月上旬に日本年金機構本部から「控除証明書」を送付しました。年末調整や確定申告の際にご利用ください。なお、「控除証明書」に記載されていない月分の保険料(10/1以降)を納付した場合は、「控除証明書」とあわせてその月分の国民年金保険料の領収証が必要となります。また、家族の国民年金保険料を納付した場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることがで

きます 関 控除証明書専用ダイヤル ☎0570-070-117(平成26年3/14(金)までの月～金曜8:30～17:15、月曜19:00まで※祝日、年末年始を除く)、江東年金事務所☎3683-1231

江東西・東税務署 青色決算説明会開催・決算書の発送

1.青色決算説明会  
税務署では、所得税の青色申告決算書の作成や消費税および地方消費税の申告書の書き方などについて、説明会を開催します。会場では年末調整関係書類、給与支払報告書などの用紙を配布します 時 場 下表のとおり※会場へは公共交通機関をご利用ください 申 当日直接会場へ  
2.青色申告決算書の発送  
平成25年分の青色申告決算書は、所得税の確定申告書等とあわせて、平成26年1月下旬に発送予定です(e-Tax等を利用された方には発送していません)。  
※いずれも 関 各担当税務署個人課税1部門へ

日時	会場	担当
12/3(火) 13:30～16:00 (13:00開場)	江東西税務署 2階会議室(猿江2-16-12)	江東西税務署(猿江2-16-12) ☎3633-6211
12/4(水) 13:30～16:00 (13:00開場)	富岡区民館3階ホール(富岡1-16-12)	
12/4(水) 10:00～12:30 (9:30開場) 14:00～16:30 (13:30開場)	亀戸文化センター5階第1・2研修室(亀戸2-19-1)	江東東税務署(亀戸2-17-8) ☎3685-6311

豊洲地区で働きませんか  
「パートタイム」就職面接会

ハローワーク木場では、パート就労希望者の合同面接会を開催します 時 11/27(水)13:30～15:30 場 豊洲文化センター1階第6会議室(豊洲2-2-18) 関 パートタイム就労希望の方 費 無料 内 豊洲地区の事業所5社程度(予定)参加による就職面接会 [求人内容] 事務系・軽作業等※参加企業の求人はおおむね開催日1週間前にハローワーク木場ホームページ(<http://tokyo-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/list/kiba.html>)で公開 [持ち物] 履歴書(面接希望社分) 申 当日直接会場へ 関 ハローワーク木場事業所第一部門☎3643-8605

東京都土木技術支援・人材育成センター一般公開

土木の日にちなみ、地域の皆さんに土木技術への理解を深めてもらうことを目的として一般公開を行います 時 11/19(火)13:00～ 費 無料

11月は児童虐待防止推進月間  
オレンジリボンキャンペーン活動にご協力を

区では関係機関と協力し、街頭や子育て施設等でキャンペーン活動を実施します。児童虐待防止のシンボルであるオレンジリボンを区内子ども家庭支援センターや区役所で配布します。児童虐待防止には、地域社会の見守り支援が不可欠です。叱り

すぎしてしまう、育児や家庭のことで悩んでいるなどの子育て家庭の方、近隣に心配な家庭があるなどの時は下記に相談してください 関 南砂子ども家庭支援センター☎5617-7772、子育て支援課要保護支援担当☎3647-4408



内 土木技術に関するパネル展示やアーチ橋製作の実演等 申 当日直接会場へ 場 関 東京都土木技術支援・人材育成センター(新砂1-9-15)☎5683-1512 <http://doboku.metro.tokyo.jp/>

11月は労働保険適用促進強化期間

労働保険(労災保険・雇用保険)は原則1人でも従業員を雇っている事業主について加入が義務付けられています。加入手続きがまだお済みでない事業主の方は、労働基準監督署、公共職業安定所で手続きしてください [加入に関する問合先] 労災保険: 亀戸労働基準監督署労災課☎3637-8132、雇用保険: 木場公共職業安定所雇用保険適用課☎3643-8606

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間は相談時間拡大

夫・パートナーからの暴力やストーカーなどの事案が依然として数多く発生しています。女性をめぐりさまざまな人権問題の解決を図るため、「女性の人権ホットライン」の強化週間として、次の期間に人権擁護委員・法務局職員による電話相談を時間を拡大して実施します [女性の人権ホットライン] ☎0570-070-810(全国共通番号) 時 11/18(月)～24(日)月～金曜8:30～19:00、土・日曜10:00～17:00 関 東京法務局人権擁護部第三課☎5213-1234(内線2516)

その他

順天堂東京江東高齢者医療センター区民健康講座

時 11/16(土)13:30～15:00 場 順天堂東京江東高齢者医療センター1階会議室(新砂3-3-20) 関 150人(先着順) 費 無料 内 当院における大腸がん手術の現況 師 鳴海賢二(外科・消化器外科) 申 当日直接会場へ 関 順天堂東京江東高齢者医療セ

ンター☎5632-3111

講演会「障害者総合支援法～難病患者が利用できるサービス」

時 11/26(火)13:30～15:00 場 産業会館第5展示室(東陽4-5-18) 関 どなたでも30人(先着順) 費 無料 内 難病患者の方も障害者総合支援法の障害福祉サービス等が受けられるようになりました。そのサービスの内容等を江東区職員の方から学びます [後援] 江東区保健所 申 当日直接会場へ 関 江東区難病団体連絡会(井上)☎5683-8622

みんなのひろば

筆ペンで書く「天声人語」の会員募集

筆ペンで習う書道で自分の氏名と現代文の「天声人語」を書きます 時 木曜13:00～15:00 場 江東区総合区民センター(大島4-5-1) 関 どなたでも 費 月会費1,500円 内 毛筆型筆ペンで書く書道 関 筆ペン書道会上村旺司☎3389-2930

大正琴同好会会員募集

時 ①第1・3火曜9:30～11:30②第2・4金曜9:30～11:30 場 ①亀高神社(北砂4-25-15)②南砂区民館(南砂6-8-3) 関 どなたでも 費 月3,000円 ※見学、無料講習あり 内 初心者大歓迎。仲間と一緒に楽しい時間を 関 大正琴それいゆ 遠藤知恵子☎3646-6786

プロの歌手指導で初めての方も楽しく唄えるよう勉強をいかが!

時 第2水曜13:00～15:00 場 東陽南地区集会所2階(東陽1-16-3) 関 65歳以上で初心者の方で特に家族的で性格の良い方希望 費 月会費3,500円 内 発声からその方にあわせ男女3人の歌手が交互に指導 関 さくら 長谷川幸夫☎080-5090-0743

「容器包装プラスチック」は

「サツと洗ってリサイクル!」

左図のポイントを参考に、サツと洗って汚れを落とし、から集積所へ出してください。



※中身の見える袋か、ふたつきの容器に入れて出してください。  
※汚れ、油の落ちないものは、燃やすごみの日に出してください。

「プラマーク」が目印  
多くのものは左図のようなプラマークがついています。なお、商品そのもの(プラスチック製のバケツ・ストロ―など)は回収対象になりませんので、燃やすごみの日に出すようにしてください。



ちよいエコ博士のone point

回収されたプラスチックのゆくえ

選別工場で異物や汚れのついたものなどを除去した後、リサイクル工場に運ばれプラスチック製品の原料になります。

作業員さんに聞きました!

選別工場に運ばれたものをより良い資源になるように日々作業に取り組んでいます。選別は数人の作業員が手作業で毎日約10トン近くを処理しなければいけないので大変です。回収物の1割程度が対象外の異物で、時には刃物や注射針など危険なものがあり「ヒヤッ」とします。どうぞ分別にご協力をお願いします!



容器包装プラスチックは、ごみ袋、バケツ、ハンガーなどのプラスチック製品に生まれ変わります。汚れが付着していると、リサイクルできないだけでなく、きれいにし出した他の資源にも汚れが付着してしまいます。

次回「分別された資源を清掃リサイクル課清掃リサイクル係」

☎(3647)9181

「みんなのひろば」は、区民の皆さんの地域での自主的な活動を紹介します。内容については直接申・関までお問い合わせください。

凡例 時日時 場所 集 対象・定員 費用 内容 講師 保一時保育 締切日 申 問 合 先 HP ホームページ E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] 10人程度[採用日] 平成26年4/1(火)以降[雇用期間] 採用日から採用年度の末日まで(更新制度あり)[報酬] 月額146,100円程度(交通費別途支給)[第一次選考] 作文[第二次選考] 12/14(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] 教育委員会事務局庶務課職員第一係(区役所6階)※区ホームページからも入手可[締] 11/26(火)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教育委員会事務局庶務課職員第一係へ簡易書留で郵送または持参☎3647-9171

## 地区計画(豊洲二・三丁目地区)の変更に関する住民説明会

地区計画を変更する都市計画法がまとまりましたので、住民の皆さんにお知らせします[時] 11/28(木)19:00~20:30 [場] 豊洲文化センター1階第5・6会議室(豊洲2-2-18) [入] どなたでも [申] 当日直接会場へ [問] 都市計画課都市計画担当☎3647-9454

## 講座・催しもの

### 消費者センター講演会「お金はなぜ大切か」

[時] 子育て現役世代向け編12/13(金)14:00~16:00、リタイアメント世代向け編12/20(金)14:00~16:00 [場] パルシティ江東(扇橋3-22-2) [入] 区内在住・在勤・在学の方各回40人(抽選)※保育なし [費] 無料 [内] 一生お金に困らない生活を送るために役に立つお話や退職後の長寿時代、生活設計をかしこく見直す生活防衛に役立つ情報など。ニーサ(少額投資非課税制度)の利点、欠点も伺います [申] 平賀初恵(ファイナンシャルプランナー) [締] 12/3(火)必着 [申] 往復はがき(1人1枚)に①講座名②希望する日時③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号送付先を記入し、〒135-0011扇橋3-22-2消費者センターへ☎5683-0321

### 高齢者家族介護教室(無料・申込順・11/18(月)から各施設に電話) 介護に役立つ知識や技術を学びます。介護を行っている方など、どなたでも参加できます。

日時	施設名(会場)	対象	内容
12/2(月) 14:00~15:30	枝川高齢者在宅サービスセンター(枝川1-8-15-101) ☎5632-2277	20人	腰痛の主な原因や基礎知識を学びます。家庭でもできる予防体操を実践しながら、理学療法士が説明します。
12/4(水) 13:30~15:00	白河高齢者在宅サービスセンター(白河3-4-3-201) ☎3630-6591	20人	「認知症サポート医」による講義と、医師も参加する認知症介護者の交流会を行います。
12/6(金) 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	20人	緊急時の応急処置やAEDの使用方法について、城東消防署員が実技をまじえて説明します。
12/13(金) 14:00~15:30	寿園高齢者在宅サービスセンター(北砂2-1-16) ☎3615-4850	20人	寿園の見学会を行います。特別養護老人ホーム、ショートステイ、デイサービスも詳しく説明します。
12/14(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	20人	ノロウイルスやインフルエンザ等の感染症の予防対策や発症後の対策について、看護師が説明します。
12/14(土) 14:00~15:30	亀戸高齢者在宅サービスセンター(亀戸4-21-13) ☎5626-0130	20人	介護ストレスと上手に付き合い、自分らしくいられるために、ストレスとその解消方法を学びませんか。
12/21(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	20人	身体を動かしながら腰痛予防体操を学びませんか。機能訓練指導員が実技をまじえて説明します。
12/21(土) 14:00~15:30	あじさい高齢者在宅サービスセンター(東砂4-20-15) ☎5857-8231	20人	物忘れが増えたり判断能力が低下した場合、どこに相談するのか、どんな制度があるのか説明します。
12/21(土) 14:30~16:00	特別養護老人ホーム塩浜ホーム(塩浜2-7-17) ☎5683-5571	20人	施設で提供している食事をういて、高齢者の食事で留意すべき点などについて、管理栄養士が説明します。

がな)⑤電話番号送付先を記入し、〒135-0011扇橋3-22-2消費者センターへ☎5683-0321

## 深川東京モダン館 おきがる講座アンコール・圓橋の会

1. おきがる講座アンコール  
コーヒーやお茶を飲みながら江東区の歴史を学ぶ講座です [時] 11/26(火)14:00~15:30 [入] 30人(先着順) [費] 500円(ドリンク代込み) [内] Salon de ふかがわ「江戸・東京の大動脈?小名木川(再)」 [申] 当日直接会場へ

2. 圓橋の会  
江戸深川の情緒そのままに...「深川の師匠」三遊亭圓橋、こだわりの落語会です [時] 11/30(土)15:00~(開場14:30) [入] 10人(申込順) [費] 前売2,000円、当日2,500円 [内] 谷崎文学を断りに谷崎潤一郎原作「お国と五平」 [出演] 三遊亭圓橋・橋也 [申] 11/15(金)から電話で深川東京モダン館

※いずれも [場] 深川東京モダン館(門前仲町1-19-15) ☎5639-1776 [HP] <http://www.fukagawatokyoo.com/>

## ITパークこうとう「パソコン教室」

[時] 12月分※詳細はK-NETホームページ(HP) [http://www.k-net.koto.tokyo.jp/k\\_net/it\\_park/](http://www.k-net.koto.tokyo.jp/k_net/it_park/) または区ホームページ参照 [場] ITパークこうとう(亀戸2-19-1カメラプラザ9階) [入] 区内中小企業の方(余裕があれば一般区民の方も可)各回12人 [費] 無料(テキスト代は実費) [申] [区内中小企業事業者・従業員の方] 11/16(土)9:00からITパークこうとうに電話または窓口で。ファクス・メールでの受付は同日10:00から [区民の方(定員に余裕がある場合)] 11/21(木)13:00からITパークこうとうに電話または窓口で。ファクス・メールでの受付は同日14:00から

※いずれもITパークこうとう窓口またはK-NETホームページにある申込用紙に「受講したい講座名(2講座まで)」等必要事項を記入(メールの場合は件名に「パソコン教室受講希望」と記載)し、申し込んでください [場] ITパークこうとう(火・木曜午前休館、日・月曜、祝日休館) ☎5626-0025、FAX3636-2641 [E] [admin@k-net.koto.tokyo.jp](mailto:admin@k-net.koto.tokyo.jp)

## 児童会館「七宝教室・天体観望会・ベビーマッサージ」

1. 七宝教室「棒フリットを使った爪切り作り」

[時] 11/30(土)14:00~15:30 [入] 区内在住の小・中学生12人(抽選、結果は11/21(木)連絡) [費] 無料 [内] 糊薬の上に細いガラスの棒をのせて模様を作ります [申] 八巻茜

2. 天体観望会「M31アンドロメダ銀河」

満月5個分の大きさ?アンドロメダ銀河を見てみよう [時] 11/30(土)19:00~20:00 [入] どなたでも60人(抽選、結果は11/22(金)連絡)※小学生以下は保護者の申し込みと当日の付き添いが必要 [申] 有賀真由美、山内康晃※雨天・曇天の場合は2階ホールで星空解説

3. ベビーマッサージ

[時] 12/1(日)①10:00~10:40②11:00~11:40 [入] 区内在住で歩き始める前までの0歳児と母親各回12組(抽選、結果は11/24(日)連絡)お父さんも一緒に! [持ち物] バスタオル・飲み物 [申] 土手浩恵  
※いずれも [場] 児童会館(住吉1-9-8) [費] 無料 [締] 11/20(水) [申] 児童会館に電話または窓口で ☎3633-6911

## 硬式テニス・ソフトテニス教室

1. 硬式テニス教室  
[場] 新砂庭球場(新砂3-9-1)※無料巡回バスを運行

2. ソフトテニス教室  
[場] 荒川・砂町庭球場(東砂3-28-13)※いずれも [時] 下表のとおり(抽選) [費] 7,200円 [申] 日本テニス協会指導員・日本ソフトテニス連盟指導員 [締] 11/18(月)必着 [申] 往復はがきに①教室名②番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢(学年)⑥電話番号⑦テニス経験の有無⑧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

### 硬式テニス教室(水曜)

期間(回数)	番号	時間	定員
11/27~1/22 (1/1を除く全8回)	1	9:15~10:45	16歳以上の女性18人
	2	11:00~12:30	16歳以上18人
	3	12:45~14:15	
	4	14:45~15:45	16歳以上7人
	5		4~6歳10人(未就学児)

### 硬式テニス教室(木曜)

期間(回数)	番号	時間	定員
11/28~1/23 (1/2を除く全8回)	6	9:15~10:45	16歳以上の女性18人
	7	11:00~12:30	16歳以上18人
	8	12:45~14:15	
	9	14:45~15:45	16歳以上7人
	10		4~6歳10人(未就学児)

### ソフトテニス教室(木曜)

期間(回数)	番号	時間	定員
11/28~1/23 (1/2を除く全8回)	11	9:15~10:45	16歳以上の女性9人
	12	11:00~12:30	16歳以上9人
	13	14:45~15:45	4~6歳10人(未就学児)



## フリークライミング安全講習会

安全にクライミングを楽しむための講習会です。講習を修了すると、個人で利用できるフリークライミング一般公開に参加できます [時] 12/10(火)・25(水)、1/15(水)・22(水)(いずれか1日)19:00~20:30 [場] 深川スポーツセンター1階 [入] 中学生を除く15歳以上の方、各回6人(区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選)

[費] 3,000円 [締] 11/24(日)必着 [申] 往復はがき(1人1枚)に①クライミング安全講習会②希望日(第4希望まで記入)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)⑨返信はがき表面に申し込む方の住所・氏名を記入し、〒135-0044越中島1-2-18深川スポーツセンターへ☎3820-5881

## 健康センタートレーニングルーム利用会員募集(12月期)

健康づくりにトレーニングルームをご活用ください。利用前に健康度測定を実施します [時] 12/7(土)・14(土)・21(土)の午前中(1人約2時間) [場] 健康センター(東陽2-1-1) [入] 1日12人(申込順) [費] 7,000円(3か月以内の血液検査結果をお持ちの方は5,000円) [内] 血圧測定、血液検査(14項目)、安静時および運動負荷心電図検査、問診、骨密度測定、体力測定、運動カウンセリング [申] 11/16(土)9:00から健康センターに電話または窓口で☎3647-5402



## 災害ボランティア養成講座

[時] 12/8(日)10:00~15:30 [場] 高齢者総合福祉センター(東陽6-2-17) [入] 区内在住・在勤の方40人(申込順) [費] 無料 [内] 災害ボランティアの講義および避難所運営シミュレーション(実習) [締] 11/29(金) [申] 11/15(金)から電話で江東ボランティア・センター☎3645-4087、FAX3699-6266

## 障害者作品バザー・まごころ市

区内障害者施設へ通う方の手作りの作品を展示・販売します。アクセサリや雑貨、暮らしに役立つ日用品等が並びます [時] 11/27(水)・28(木)10:00~18:00(11/28(木)は9:00~) [場] イトーヨーカドー木場店1階エントランスホール(木場1-5-30) [問] 江東区社会福祉協議会福祉サービス課☎3647-1898

## 保 健

### 生活習慣病予防健診(12月分)

[時] 場 下表のとおり [入] 健診日現在15歳以上39歳以下の区民の方各会場25人(抽選)※最近1年以内に受診された方はご遠慮ください [費] 無料 [内] 胸部X線・血液・尿検査・腹囲測定等 [締] 11/20(水)必着 [申] はがきに①健診名②住所・郵便番号③氏名(ふりがな)④年齢⑤生年月日⑥性別⑦電話番号を記入し、希望する保健相談所へ(重複申し込み不可)※電子申請もできます [HP] <https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/> [問] 各保健相談所管理係

健診会場	検査日時	結果日時
城東保健相談所 〒136-0072大島3-1-3 ☎3637-6521 FAX3637-6651	12/10(火) 9:00~	12/27(金) 13:30~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	12/4(水) 13:10~	12/17(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	12/6(金) 13:10~	12/20(金) 13:30~

城東南部保健相談所は26年1月に実施予定

# カーボンマイナスこどもアクション

## 優秀な成果の区内小学校9校を表彰 表彰式



▲イラストを交えて環境問題を説明するさかなクン

### 東京海洋大学客員准教授 さかなクンが講演



▲辰巳小学校の児童に山崎区長がトロフィーを贈呈

10月、「カーボンマイナスこどもアクション」表彰式が行われました。この活動は、環境月間(6月)に1か月間、区立小学校全5・6年生が家庭でCO<sub>2</sub>排出削減に取り組むもので、取り組みが優秀な学校を表彰しています。こどもたちはチェックシートに「照明をこまめに消そう」など、その日に実行できた活動を記録し、CO<sub>2</sub>削減量を計算します。90%以上の対象児童が取り組むなど、児童1人ひとりの意識が高まっています。

今年、辰巳小学校が3連覇を果たすとともに、その他上位8校が表彰され、賞状とトロフィーが贈られました。

### 平成25年度取組結果

	参加率 (参加人数)	一人当たりCO <sub>2</sub> 削減量 (総削減量)
全44校合計	90.8%(6,134人)	52.0(319,121)kg
最優秀校		
1位 辰巳小	100%(46人)	63.85(2,937)kg
2位 深川小	100%(103人)	63.76(6,567)kg
3位 扇橋小	100%(112人)	60.44(6,769)kg
優秀校		
1位 東砂小	100%(93人)	58.39(5,431)kg
2位 北砂小	100%(124人)	57.75(7,161)kg
3位 毛利小	100%(99人)	54.80(5,426)kg
努力校		
1位 八名川小	100%(143人)	54.77(7,833)kg
2位 第三砂町小	100%(208人)	53.39(11,105)kg
3位 越中島小	100%(210人)	52.48(11,020)kg



▲電気自動車の説明の中、積極的に手を挙げる児童たち

八名川小学校で出前講座  
区では、「カーボンマイナスこどもアクション」の効果的な取り組みを普及するため、職員による小学校への出前講座を行っています。八名川小5年生が地球温暖化とエネルギーについて学んだ講座では、日産自動車(株)と協働し、産官学の取り組みとなったことでも高く評価され、政府インターネットテレビ「徳光&木佐の知りたいニッポン!」に取り上げられました。

# 江東シーサイドマラソン

**11/24(日) 大会当日に交通規制を実施**

スタート: 夢の島競技場  
フィニッシュ: 夢の島競技場

交通規制路: 3km, 5km, 7km, 10km, 15km, 20km

マラソンコース: 3km ~ 20km

左: 規制開始予定時間  
右: 規制終了予定時間

キロポイント表示

11月24日(日)、江東シーサイドマラソン大会が開催されます(雨天決行)。

夢の島競技場をスタートし、明治通り、永代通り、三ツ目通りから若洲へと市街地から南部臨海地域を周回するコースです。約4,000人が参加し、一部道路車線規制を行うとともに沿道からの応援を含め相当な混雑が予想されます。競技中、都バス(錦13)は回運行します。木11系統は一部停留所が移動します。また、江東区コミュニティバスしおかぜは、午前便において、到着・発車が遅れる可能性があります。沿道住民の皆さんには、ご迷惑をおかけします。ご協力をお願いします。

佐藤真海さんが応援!

2020年東京オリンピック・パラリンピック開催決定を記念し、IOC総会で見事な最終プレゼンテーションを披露したパラリンピアン佐藤真海選手を特別招待します。佐藤選手には各種目のスタートの際にランナーの皆さんを応援、見送りをさせていただきます。佐藤選手に力をお願いいたします。ランナーの皆さんの力走が楽しみです。

また、佐藤選手の出身地でもある東北を応援するため、夢の島競技場で義援金の募集を行いますので、ご協力をお願いします。

江東シーサイドマラソン大会実行委員会事務局(スポーツ振興課内)  
☎(3647)4894

## 東京都総合体育大会陸上 男子共通110mハードル 3位

### 上横手優樹くん(深川二中3年)

体育の授業でハードルを行ったとき、先生からその才能を見込まれて専門種目をハードルに変更した上横手くん。ついに今年夏の都大会で初の3位入賞を果たしました。上横手くんがこの3年間間に意識してきたのは「ライバルの存在」。ライバルに勝ったり、自己ベストを更新した時の嬉しさを糧に、日々のきつい練習を乗り越えてきました。部活を引退した現在も、塾などの合間をぬって週2回夢の島競技場で江東区の練習会に参加するほか、他校の良きライバルと荒川河川敷で合同練習し、切磋琢磨しています。高校に進学したら、「今年追い越せなかったライバルに追いつき、勝ちたい! 都大会で優勝し、全国大会・インターハイに出場したい!」と力を込めて語ってくれました。



▲拳に力を入める上横手くん

## スポーツ会館 「TOKYO五輪開催記念マラニック」

12/7(土)



競技会場予定地を走って巡ろう!

▲楽しく走りましょう

「マラソン」+「ピクニック」として、ゆっくりのんびり長い距離を走ります。2020年の五輪開催時の江東区内の競技会場予定地等を巡ります。コース途中の休憩でランニングワンポイント講座も予定しています

時 12/7(土) 14:00~17:00(雨天決行) 集 スポーツ会館(北砂1-2-9) 区内在住・在勤で10kmを走ったことのある18歳以上の方30人(申込順) 費 500円(保険代含む) 内 スポーツ会館から木場公園、晴海、有明、辰巳など競技会場予定地を巡りスポーツ会館に戻る全長約18kmのコース※事前に健康調査書および同意書の提出が必要です 師 鈴木美沙都(元アルビレックスランニングクラブ所属) 申 11/20(水) 9:00からスポーツ会館に電話または窓口で☎3649-1701

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