

関東大震災から90年

～大地震から身を守るために家庭の防災対策を～



▲永代橋の火害[写真提供:国立科学博物館]



▲深川区小名木川橋[写真提供:国立科学博物館]



▲深川 浅野セメント[写真提供:国立科学博物館]



▲深川区役所焼跡

大正12年9月1日の関東大震災から、今年で90年目になります。関東大震災での被害を教訓として、毎年9月1日が防災の日、8月30日～9月5日が防災週間指定されています。平成23年3月11日に発生した東日本大震災では、東日本一帯で未曾有の被害を被り、江東区も影響を受けました。地震発生時の状況を振り返りながら、各家庭での防災対策が十分行われているかどうかを、この機会にぜひご確認ください。また、近年多数発生している局地的な集中豪雨による浸水被害など、大地震以外の災害にも十分にご注意ください。

区では、都や国とともに地震に強いまちづくりを行うため、施設の耐震化や防災拠点の整備、物資の備蓄、災害時の相互応援に強いまちづくりを行うため、協定などを進めています。しかし、災害から安全、安心を守るためには、行政による公助だけでなく、自分の命は自分で守る

「自助」、自分たちのまちは自分たちで守る「共助」が必要です。6月には「災害対策基本法」の一部が改正され、区民の皆さんの責務として、食料や水その他の生活必需物資の備蓄が明記されました。

今後起こり得る大地震に備え、各家庭・地域においても防災対策を進めていきましょう。

身近でできる防災対策

- 建物の安全性を高める
住まいの耐震性を調べ、必要に応じて耐震補強をしましょう。
- 家具の転倒防止
高い所に物を置かず、寝る場所に家具が倒れないように配置しましょう。家具や大型家電への転倒防止器具の設置やガラスの飛散防止策も重要です。
- 備蓄品の準備
最低3日分の飲料水・食料のほか、断水に備えて簡易トイレも用意しておきましょう。また、区では防災用品のあつせんも行っています(詳細は2面へ)。
- 避難方法の確認
地震発生時の連絡方法や避難経路、落ち合う場所等を家庭内で決めておきましょう。区では、防災マップ全10種類を配布していますのでご利用ください。

防災マップ配布場所防災課

☎(3647)9587

防災食の備蓄パンフレット

3日分の食の備え



災害対策の一つとして、食料の3日間程度の備蓄が必要とされています。これまでは、常温保存可能で賞味期間が長い、いわゆる「非常食」と呼ばれるものが備蓄に適するとされていましたが、災害時には多くの課題が見られました。日持ちはするが、固い・パサつくなど食べにくいものや食べ慣れていないもの、同じものでは苦痛になること。乳幼児や高齢者、食物アレルギー、慢性疾患があるなど食の配慮が必要な人への対応。そして、量的な問題だけでなく温かさや食品の多様性が求められる



健康づくり応援店(右記ステッカーが目印)※区ホームページにも掲載しています。

☎(3647)6713

災害時協力協定締結



佐川急便株式会社東日本支社

左から東日本支社長、区長、佐川急便(株)社員

7月24日、区は、佐川急便株式会社東日本支社と、2つの協定を締結しました。「災害時協力協定」には、発災時に区内で配送業務中の社員に避難所近隣の救援活動に協力していただくことや、運送会社の特性を生かし、救援物資の仕分けや配送についてのアドバイスなどを行うため、物流に関する専門知識・経験を有する社員を派遣していただくなどが盛り込まれています。また、「津波等の水害時における一時避難施設としての使用に関する安心協定」は、区内で津波等の水害が発生した場合、一時避難施設として佐川急便株式会社千代田店(新砂2-2-11)の屋上駐車場を提供していただく協定です。

☎ 防災課防災計画係 3647-9584

防災用品あつせん

つぎのつぎのために日ごろから備えを

区では、防災用品のあつせんを行っています。災害の被害を最小限に食い止められるように、防災用品を準備しておきましょう。あつせん品の種類や価格等、詳細は防災課(区役所隣防災センター4階)、こうとう情報ステーション(区役所2階)、各出張所にあるチラシ「防災用品あつせんのご案内」または区ホームページをご覧ください。

先(いずれも区内に限る)に配送します。注文生産品もあり、お届けまで2か月程度かかる場合もあります。

「あつせん品防災用品セット、防災ずきん、ヘルメット、救急セット、家具転倒防止器具、ガラス飛散防止フィルム、アルファ米、乾パン、スーパードライパックなど計25品目(申込できる区内在住・在勤の方)納品自宅または勤務先(いずれも区内に限る)に配送します。注文生産品もあり、お届けまで2か月程度かかる場合もあります。

「あつせん品防災用品セット、防災ずきん、ヘルメット、救急セット、家具転倒防止器具、ガラス飛散防止フィルム、アルファ米、乾パン、スーパードライパックなど計25品目(申込できる区内在住・在勤の方)納品自宅または勤務先(いずれも区内に限る)に配送します。注文生産品もあり、お届けまで2か月程度かかる場合もあります。

高齢者・障害者の家庭に

家具転倒防止器具の設置・防災ベッド設置費用の助成

区では、地震等のいざというときに備え、高齢者・障害者の世帯に対し、次の事業を行っています。下表の申込・問合せ先にある申請書に記入し、お申し込みください。

家具転倒防止器具を無料で取付

転倒防止器具で家具を固定し倒れにくくすることで、地震の際に、室内にいる人が家具の下敷きになることを防ぎます。

防災ベッド設置費用の一部を助成

就寝中に地震に襲われ住宅が倒壊しても、安全な空間を確保するための「防災ベッド」の設

消防団員募集

地域防災の要として活動を



区内には深川・城東のそれぞれに消防団があります。消防団は、仕事や学業などのかたわら、「わがまちを災害から守る」という使命感のもと、地域防災の要として幅広い活動を行っています。平時時には、火災から住民を守るための火災予防や広報活動、地域の防災行動力を高めるための応急救護などの指導を行います。

東日本大震災以降、消防団の果たす役割がますます注目されており、地域防災においては、欠かせない存在です。

消防団への入団資格

消防団員の入団資格は、各消

防団の区域内に居住または勤務している方(事業所団員)で、心身ともに健康な18歳以上の方です。学生でも女性でも参加したいという方は入団できます。消防団に関する詳細は、お近くの消防署へお問い合わせください。

- ① 深川消防署(木場3-18-10) ☎(3642)0119 城東消防署(亀戸6-42-9) ☎(3637)0119

置に要する費用の一部を助成します。

① 東京都が指定する防災ベッド本体、設置および設置面の補強工事費用の9割(限度額27万円)を助成

「利用条件」○昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅(平屋または2階建の戸建住宅、併用住宅、長屋または共同住宅)に居住している○年間所得(前年分)が200万円以下の世帯○江東区民間建築物耐震改修等助成(耐震診断除く)を利用していない○住民税を滞納していない

② 区が200万円以下の世帯○江東区民間建築物耐震改修等助成(耐震診断除く)を利用していない○住民税を滞納していない

区分	対象	申込・問合せ先
高齢者世帯	家具転倒防止器具	高齢者支援課在宅福祉係(区役所3階8番) ☎3647-4319
	防災ベッド	各長寿サポートセンター(地域包括支援センター)・各長寿サポート(在宅介護支援センター)(本紙2・3面下部参照)
障害者世帯	家具転倒防止器具	障害者支援課(区役所2階26~28番) 相談第一係 ☎3647-4953 相談第二係 ☎3647-4958
	防災ベッド	相談第三係(転倒防止器具のみ) ☎3647-4954

※障害者のみの世帯または、同居の家族が65歳以上の世帯であること

10月から 国民健康保険証一斉更新

9月中旬に新しい保険証を発送

現在お使いの国民健康保険の保険証の有効期限は9月30日(月)です。10月1日(火)からお使いいただく新しい保険証(サーモン色(一般用)または若草色(退職者用))は、9月中旬以降、世帯主あてに簡易書留で郵送します。

配達時にご不在だった場合は「郵便物預かりのお知らせ」が投かんされますので、必ず再配達依頼をするか、郵便局でお受け取りください。なお、郵便局の「転居・転送サービス」を申し込んでいても転送はできませんのでご注意ください。

旧保険証は、10月以降に裁断などして廃棄していただくか、医療保険課またはお近くの出張

所にお返しください。

国民健康保険料は納期限(各月末日)までに納付してください。期限までにお支払いがない場合、督促状や催告書で未納金額をお知らせし、納付をお願いいたします。各月の保険料を納めることができない場合には、分割して納付することができます。保険料の滞納をそのままにせず、お早めにご相談ください。

国民健康保険料は納期限(各月末日)までに納付してください。期限までにお支払いがない場合、督促状や催告書で未納金額をお知らせし、納付をお願いいたします。各月の保険料を納めることができない場合には、分割して納付することができます。保険料の滞納をそのままにせず、お早めにご相談ください。

国民健康保険料は納期限(各月末日)までに納付してください。期限までにお支払いがない場合、督促状や催告書で未納金額をお知らせし、納付をお願いいたします。各月の保険料を納めることができない場合には、分割して納付することができます。保険料の滞納をそのままにせず、お早めにご相談ください。

国民健康保険料は納期限(各月末日)までに納付してください。期限までにお支払いがない場合、督促状や催告書で未納金額をお知らせし、納付をお願いいたします。各月の保険料を納めることができない場合には、分割して納付することができます。保険料の滞納をそのままにせず、お早めにご相談ください。

平成26年度江東きっずクラブ

新規5校を加え26校で実施

区では、現在、放課後等に子どもたちが安全で安心して過ごすことのできる「江東きっずクラブ」を21の小学校で実施しています。江東きっずクラブには、放課後子ども教室機能のA登録と、学童クラブ機能のB登録が

あります。平成26年度には新たに5校を加え、左表の26校で実施します。新規開設校については詳細は、10月下旬から各小学校で実施予定の保護者説明会等でご案内します。

○A登録 平成26年3月募集開始予定
○B登録 学童クラブの募集と同時に(12月)を予定
☎(3647)9308

平成26年度江東きっずクラブ実施校

新設校	小学校名	所在地
平成26年度新設校	数矢	富岡1-18-7
	枝川(※1)	枝川3-5-3
	第三大島(※2)	大島9-5-3
	第二砂町	東砂7-17-30
	亀高(※3)	北砂5-20-16
既設校	明治	深川12-17-26
	深川	高橋14-10
	臨海	門前仲町1-1-6
	越中島	越中島3-6-38
	平久	木場1-2-2
	東陽	東陽3-27-12
	元加賀	白河4-3-19
	東川	住吉1-12-2
	豊洲	豊洲4-4-4
	豊洲北	豊洲3-6-1
	東雲	東雲2-4-11
	有明	有明2-10-1
	第一亀戸	亀戸2-5-7
	香取	亀戸4-26-22
	第二大島	大島3-16-2
	砂町	北砂4-13-23
	第五砂町	東砂8-11-5
	第六砂町	北砂6-26-6
	東砂	東砂2-12-14
	北砂	北砂1-3-36
	南砂	南砂2-3-21

※1 枝川学童クラブは、江東きっずクラブ枝川B登録へ移行します。
※2 大島九丁目学童クラブは、江東きっずクラブ三大B登録へ移行します。
※3 げんきっず亀高は江東きっずクラブ亀高A登録に、亀高学童クラブは江東きっずクラブ亀高B登録に移行します。

廃棄物処理手数料変更

10/1(火)～

10月1日(火)から事業系有料ごみ処理券と粗大ごみ料金を改定します。

事業系有料ごみ処理券は新券に切り替え

廃棄物処理手数料の改定に伴い、10月1日(火)から事業系有料ごみ処理券の料金を改定し、新券に切り替えます。現在、発行している事業系有料ごみ処理券は9月30日(月)で販売を終了します。なお、使い切れなかった券の対応として、現行券は10月31日(木)まで使用できます。11月1日(金)以降は使用

現行券は差額分の納入で新券と交換

改定前の事業系有料ごみ処理券は、下表の窓口で新料金との差額分(一枚単位)を納入することで、新券と交換できます。今後、ごみ処理券を購入する際は、使用期限10月31日(木)までに使い切れるよう、お買い求めください。

粗大ごみ料金は10月1日(火)申込分から改定

廃棄物処理手数料

現行料金	改定料金
32.5円/kg	36.5円/kg

※「廃棄物処理手数料」は、事業者の方が廃棄物処理を委託する際の上限額になります。

事業系有料ごみ処理券料金表

券種	現行料金	改定料金	差額
70L券(1セット5枚)	2,135円	2,415円	280円
45L券(1セット10枚)	2,740円	3,100円	360円
20L券(1セット10枚)	1,220円	1,380円	160円
10L券(1セット10枚)	610円	690円	80円

日(火)申込分から改定となります。なお、粗大ごみ処理券(A・B券)の変更はありません。「粗大ごみ申込先粗大ごみ受付センター」(月～土曜、午前8時～午後7時※年末年始を除く) ☎(5296)7000

インターネット申込
HP <http://sodai.tokyokank.go.jp> (24時間受付)

区民・事業者の皆さんにご負担をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

清掃事務所
☎(3644)6216

粗大ごみ処理手数料

主な品目例	現行手数料	改定手数料
ふとん、スーツケース等	300円	改定なし
ベビーベッド、ストーブ(ファンヒーター)等	600円	700円
机、シングルベッド(ベッドマット除く)等	900円	1,000円
ステレオセット(ミニコンボ除く)、ランニングマシン等	1,600円	1,800円
両袖机等	2,200円	2,500円

※手数料は粗大ごみ申込時にご確認ください。

未使用の現行ごみ処理券交換取扱窓口

交換できる窓口	住所
清掃リサイクル課	区役所隣防災センター6階5番
清掃事務所	潮見1-29-7
白河出張所	白河1-3-28
富岡出張所	富岡1-16-12
豊洲出張所	豊洲5-5-1-101
小松橋出張所	扇橋2-1-5
亀戸出張所	亀戸2-19-1
大島出張所	大島4-5-1
砂町出張所	北砂4-7-3
南砂出張所	南砂6-8-3
江東区文化センター	東陽4-11-3
東大島文化センター	大島8-33-9
豊洲文化センター	豊洲2-2-18
森下文化センター	森下3-12-17
古石場文化センター	古石場2-13-2
健康センター	東陽2-1-1
スポーツ会館	北砂1-2-9
深川スポーツセンター	越中島1-2-18
深川北スポーツセンター	平野3-2-20
有明スポーツセンター	有明2-3-5
亀戸スポーツセンター	亀戸8-22-1
東砂スポーツセンター	東砂4-24-1

※開館時間および休館日は施設により異なりますので、ご注意ください。

区政最前線

区長室から



江東区長 山崎孝明

江東区のごどもたちが大活躍

江東区のごどもたちについて、大人たちで構成されています。うれしい知らせが相次ぎました。一つ目は8月2・3日に開催された、「ソーラーカーレース 鈴鹿2013」において、えこつくる江東の区民チーム「ST E.P江東」が、クラス3位の成績を挙げ、見事表彰台に立ちました。総合でも4位と、3年目のレース参加で過去最高の成績でした。このチームは平成21年度から実施している、区の事業の参加者を中心に出された区内在住中高生と、保護者を含む

た。平成20・21年度に、区立学校に拠点校方式で設置した部活動出身者から、こんなに早く国体出場選手が5人も誕生したことに心から嬉しく思っています。この5人は区長室に登場報告に来てくれましたが、どの子も自信に満ちた、たくましい顔つきになっていました。

勉強が得意な子、スポーツが得意な子、そして料理が得意な子。こどもの才能はそれぞれです。どこに自分の才能を伸ばせる場所があるのか、そのきっかけづくりをしてあげるのも、私たちおとなの大事な役目だと思います。こどもたちに、強くたくましく育てて欲しい。私の一番の願いです。

江東区民まつり

フリーマーケット・テニス・ゲートボール参加者募集

10/19(土) 20(日)

江東区民まつりは「世代をつなぐ心のふれあい」をテーマに開催しており、毎回多彩なプログラムを企画しています。

フリーマーケット

10月19日(土)・20日(日) 午前10時～午後4時 木場公園噴水広場(1スペース約4㎡)

2,000円(1店舗) 出店資格:区内在住18歳以上の方

で、当選者本人が説明会に参加できること。オークション用の品物(タオル・陶器類など新品)であること。衣類のサイズはMとLのみ。動植物・食料品・持ち運び困難な大きな物は不可。オークションの売上金は社会福

社協議会に寄付)の提供が可能であること「出店数」1日50店(9月12日(木)午後2時江東区文化センター談話ロビー(東陽4-11-3)で公開抽選)「注意」重複申込(個人・家族含む)・他人名義の申込、業者の申込は無効。動植物・食料品は出品不可。販売に関する責任は各自が負うこと※注意事項を守らない場合は参加できません「当選者説明会」10月6日(日)午後6時30分 パルシテイ江東レクホール(扇橋3-22-2) ※当選はがきと本人確認できる身分証持参

結果は9月27日(金)までに返送
④ 往復はがきに①イベント名

② 出店希望日(両日の申込は無効) ③ 住所④ 氏名(ふりがな) ⑤ 年齢⑥ 電話番号を記入し「申込先」へ

環境整備推進委員会 老沼 秀子 ☎・FAX (3645)7581 [e oinuma@ka.baynet.ne.jp](mailto:oinuma@ka.baynet.ne.jp)

ファミリーテニス フェスティバル

「レディース初心者レッスン」
10月19日(土) 午前10時～正午 区内在住で初心者の女性24人(抽選)
「シニアミックストーナメント」
10月19日(土) 午前10時～午後4時 区内在住の55歳以上のペア16組(抽選) ※表彰等はありません

小・中学生未経験者レッスン
10月20日(日) 午前10時～正午 区内在住の小・中学生の未経験者24人(抽選)

中・高校生シニアストーナメント
10月20日(日) 午前10時～午後4時 区内在住の中・高校生の経験者32人(抽選) ※表彰等はありません

※いずれも 木場公園内テニスコート 無料
9月9日(月) 消印有効
往復はがき(1人1枚まで、両日の申込は無効)に①イベント名②レッスン・トーナメント名③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号⑥性別⑦学年⑧生年月日(保険加入のため)を記入し「申込先」へ

江東区テニス連盟事務局 (テニスコップ)「ボールボーイ」内 石割恵一朗 ☎(3820)7072

世代交流ゲートボール大会

10月20日(日) 午前9時～午後3時 豊住ゲートボール場(東陽6-1-13) 区内在住のごどもを含む家族※未経験者には講習会を開催 無料

9月9日(月) 消印有効
往復はがきに①イベント名②住所③参加者全員の氏名(ふりがな)・性別・年齢④電話番号を記入し「申込先」へ

江東区ゲートボール連盟 高村芳江 ☎(3643)3877

申込先 (各イベント共通)

〒135-8383 江東区民まつり中央実行委員会事務局(江東区役所地域振興課内) ☎3647-4963
※往復はがきの申し込みは、必ず「返信面宛先」に、抽選結果返信先の郵便番号・住所・氏名を記入してください。

江東区民まつり

中央まつり公式ホームページ開設 まつりの見どころを発信

区内最大のイベント「江東区民まつり中央まつり」の魅力を残すことなく発信するため、新たに中央まつり公式ホームページを9月上旬(予定)に開設します。各種ステージの内容やイベント情報、会場案内図などをわかりやすくご紹介いたします。 江東区民まつり中央実行委員会事務局 ☎3647-4963

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

9月16日(月)祝敬老の日 高齢者が生き生きと暮らすための 各種サービス

敬老祝金贈呈

喜寿、米寿、長寿の方に敬老祝金をお贈りします。地域の民生・児童委員が9月中旬までにお届けします。

年齢	対象	金額
77歳	昭和10年9/17から昭和11年9/16生まれの方	1万円
88歳	大正15年および昭和元年生まれの方	2万円
99歳以上	大正4年12/31以前生まれの方	3万円

敬老の集い

高齢者の方々の長寿を祝福する「第62回敬老の集い」を次のとおり開催します。

時 左表のとおり **場** ティアラこうとう(住吉2-28-36)
内 式典、演芸(歌謡ショー等)
※75歳以上の方に、8月中旬に招待状を発送しました。

敬老の集い

日時	午前(9:30開場)	午後(13:00開場)
9/10(火)	大島4~9丁目	亀戸、大島1~3丁目
9/11(水)	北砂、東砂1~5丁目	南砂、東砂6~8丁目、新砂、辰巳、東雲、有明
9/12(木)	白河・小松橋地区	富岡・東陽・豊洲地区(辰巳、東雲、有明を除く)

高齢者代表訪問

9月5日(木)、区内にお住まいの高齢者の代表の方を区長が訪問し、長寿を祝福します。

敬老はり・マッサージサービス(無料)

区内在住の高齢者の方を対象に、はり・マッサージサービス^①を無料で実施しています。利用の際には日本手ぬぐいを2本ご用意ください。

時 左表のとおり **区** 区内に居住する60歳以上の方 **利用** 方法各初回実施日の1週間前から利用券を配布します(年度中1人1回に限る)。ご希望の方は各福祉会館・ふれあいセンターにお申し出ください。なお、左表に記載のない施設は、今年度はすでに実施済みです。

敬老はり・マッサージサービス

実施日	会場
9/11(水)	塩浜福祉会館(塩浜2-5-20)
9/20(金)	古石場福祉会館(古石場1-11-11)
10/30(水)	古石場福祉会館(古石場1-11-11)
11/7(木)	亀戸ふれあいセンター(亀戸9-33-2-101)
11/21(木)	亀戸福祉会館(亀戸1-24-6)
11/28(木)	亀戸福祉会館(亀戸1-24-6)
12/4(水)	大島福祉会館(大島4-5-1)
12/12(木)	大島福祉会館(大島4-5-1)
平成26年2/6(木)	大島福祉会館(大島4-5-1)
2/20(木)	大島福祉会館(大島4-5-1)

老人クラブ会員募集

江東区には現在1226の老人クラブ(会員14,663人)があります。老人クラブは、地域を基盤とした自主的・自発的な団体で、豊かな経験・知識・技術を生かした友愛実践活動、ボランティア活動、健康づくりやスポーツ活動、趣味や学習活動などを行っています。また、歩行会、作品展、芸能大会等、区

との共催事業も行っていきます。老人クラブに入会して、広い視野と行動力で、新しい時代の魅力ある老人クラブづくりの一役買ってみませんか。老人クラブでは皆さんの入会をお待ちしています。おおむね60歳以上の方ならどなたでも入会できます。ご希望の方は、地域の老人クラブまたは高齢者支援課高齢者支援係までご連絡ください。

ふれあい入浴証

区と公衆浴場組合で入浴料金の一部を負担しており、通常より低料金でご利用できます。区内どの公衆浴場でもご利用可能です。各浴場により営業日が異なりますのでご注意ください。
場 区内公衆浴場 **区** 区内居住の満70歳以上の入浴が可能な方 **費** 1回200円 **利用** 方法対象の方に交付している「ふれあい入浴証引換券(はがき)」を区内各浴場で「ふれあい入浴証」に引き換え、利用時に番台(フロント)に「ふれあい入浴証」を提示し、入浴料200円をお支払いください。

高齢者支援課高齢者支援係

ランチチャ東雲

高齢者の生きがい・健康づくり、介護予防の促進、こどもとの世代を超えた交流を図る「児童・高齢者総合施設」です。施設には、プール、浴室、運動スペース、交流広場等があり、高齢者の健康増進やこどもとの交流を促進するためにさまざまな事業を行っています。

区 グランチャ東雲
☎(5548)1992

ふれあいセンター(老人福祉センター)
教養・健康講座、機能訓練、介護予防、健康相談等、生きがいのために事業を行っています。

福祉会館	☎
古石場福祉会館(古石場1-11-11)	☎3641-9531
塩浜福祉会館(塩浜2-5-20)	☎3647-3901
千田福祉会館(千田21-18)	☎3647-0108
東陽福祉会館(東陽6-2-17)	☎3647-8180
亀戸福祉会館(亀戸1-24-6)	☎3685-8208
大島福祉会館(大島4-5-1)	☎3637-2581
東砂福祉会館(東砂7-15-3)	☎3646-0461

ふれあいセンター(老人福祉センター)	☎
深川ふれあいセンター(平野1-2-3)	☎3643-1902
森下ふれあいセンター(森下5-11-1)	☎5624-6030
城東ふれあいセンター(北砂4-20-12)	☎3640-8651
亀戸ふれあいセンター(亀戸9-33-2-101)	☎5609-8822

転ばぬ先のトレーニング

転倒寝たきりの予防に参加を

高齢者の転倒防止・寝たきり予防を目的にしたプログラムです。毎日を健康で元気に過ごすために、ぜひご参加ください。

時 区内上表のとおり **区** 区内在住で60歳以上の方(抽選)
申 往復はがきに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日・年齢・性別⑤電話番号を記入し、希望する各スポーツセンターへ郵送または窓口(はがき1枚持参)で

場所・申込・問合せ先	日程	定員	受講料	締切
深川スポーツセンター ☎3820-5881 〒135-0044越中島1-2-18	10/3~12/19 (木曜全12回) 15:00~16:30	40人	6,000円	9/14(土)必着
東砂スポーツセンター ☎5606-3171 〒136-0074東砂4-24-1	10/3~12/5 (木曜全10回) 9:30~10:30	若干名	5,000円	9/15(日)必着
深川北スポーツセンター ☎3820-8730 〒135-0023平野3-2-20	10/2~12/18 (水曜全12回) A 13:20~14:50 B 15:00~16:30	各30人	6,000円	9/14(土)必着

※東砂スポーツセンターは、年間教室のためキャンセルに応じて新規申込みを受け付けます。

グランチャ東雲

秋の講座募集

60歳から始める充実の20講座

「グランチャ東雲」では、10月から開講する秋のプログラムの参加者を募集します。実施するプログラムの詳細は、館で配布するチラシやホームページ <http://tokyo.ymca.or.jp/grancha/> をご覧ください。区内各所に送迎バスも運行しています。ぜひご利用ください。

時 10月12日 **場** グランチャ東雲 **区** 60歳以上の区内在住・在勤の方※「食生活充実講座」「脳いきいき散歩」「ゲームセンター」「グランチャ」は65歳以上の区民の方(プログラムごとに抽選) **費** プログラムごと(有料)の講座は開始までに支払い **内** 「はじめてのフラ」「パソコン初挑戦(火曜日)」「民謡はじめませんか」「工作にチャレンジ」「絵手紙から始める水彩画入門」「英語にチャレンジ」「パソコン・レベルアップ(木曜日)」「楽しく朗読」「楽しく書道」「らくらくクッキング」男

の料理塾」「はじめてのウクレレ」「カラオケ教室」「ラインダンス」「転倒予防体操」「バランスアップ体操」「食生活充実講座」「脳いきいき散歩」「ゲームセンター」「グランチャ」シニアのためのエアロビクス教室(計20講座を予定)
締 9月14日(土) 消印有効
申 往復はがき(1講座につき1枚)に①講座名またはプログラム名②氏名③年齢・性別④郵便番号・住所⑤電話番号⑥登録済みの方はグランチャカード番号を記入し、〒135-0062東雲1-9-46グランチャ東雲に郵送または窓口(はがき持参)で
☎(5548)1992



表彰式を行います。

8020達成者を表彰

80歳で20本以上自分の歯がある方を募集

区では、江東区歯科医師会とともに、「江東区8020表彰」を実施します。

8020とは、80歳になっても20本以上自分の歯を持っているという健康づくりの目標です。20本以上自分の歯があると、

何でもおいしく食べることができ、8020を達成することができます。8020を達成するには、かかりつけ歯科医とともに、日ごろから、歯と口の健康づくりに取り組むことが必要です。区内、かかりつけ歯科医院の推薦により、11月14日(木)に表

区 江東区歯科医師会
☎(3649)0780

区 江東区歯科医師会所属の歯科医療機関で
区 江東区歯科医師会
健康推進課健康事業推進係
☎(3647)5889