

# 大人のための社会科見学ウォーキング

## 本所防災館・日本銀行本店などを巡る 4〜5kmのコース(全3回)

こどものころ体験した「社会科見学」。普段ひとりではなかなか見学のできない施設を大人の視点でじっくり見聞すると新たな発見を得られることがあります。実際に歩いて、聞いて、体験してみませんか。見学地周辺約4〜5kmをウォーキングし、健康づくりも兼ねての社会科見学です。街の風景を楽しみながら、ウォーキングのすばらしさを実感してください。

**時** 10月25日〜11月8日の金曜(全3回) 午後0時半〜4時半  
**予定** 区内在住・在勤の18歳以上の方30人(抽選) 費1、500円(保険代等含む) ※集合場所までの交通費は自己負担  
**見学地** 本所防災館、亀戸梅屋敷、日本銀行本店、がすてな  
 ※見学先の行事の実施、その他の理由により実施日や見学場所が変更になる場合があります  
**締** 9月30日(月) 必着  
**申** 往復はがきに①講座名②郵便番号・住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤性別⑥生年月日・年齢を記入し、〒136-0073北砂1-2-9スポーツ会館へ  
 ☎(3649)1701

# 江東ボランティアまつり

## 体験・工作・模擬店・スタンプリングなどを実施

9/14(土)

ボランティア活動に気軽に参加して、知って、参加していただくおまつりです。家族の方や友達を誘ってみんなで来てください。

**時** 9月14日(土) 午前10時〜午後3時半  
**場** 江東区文化センター(東陽4-11-3) 人どなたでも  
**内** ドリームスクエアジャズオーケストラ、ボランティアグループ等のPRコーナー、演芸ボランティアコーナー(ショートシアター・手話ダンス等)、遊ぼうコーナー(マグネットクラフト・折り紙等・手作り工作体験・ペタンク)、学ぼうコーナー(車いす・ガイドヘルパー体験)

体験、手話・点字体験、ハンディキャブ乗車体験、被災者支援グッズ販売、障害者手作り市、模擬店、リサイクルブックコーナー、自家用車いす無料点検・清掃サービスコーナー、スタンプリング(景品付き※数に限りあり)、わいわサロン(コーヒー、ポップコーン無料) 江東区在住パラリンピック選手齊藤洋子さんによる講演「スポーツと助け合う心」

**主催** 江東ボランティア連絡会、江東区社会福祉協議会、江東ボランティア・センター 後援 江東区

**問** 江東ボランティア・センター ☎(3645)4087

# かめいどりぼり2014

## 出演者・スタッフ募集 あなたも舞台に立ってみませんか?

来年2月16日(日)開催予定の演劇公演の出演者およびボランティアスタッフを募集します。東京学芸大学小林志郎名誉教授による演出のもと、さまざまな世代の参加者が集い、協力しながらひとつの舞台作品をつくる。

**時** 9月22日(日) ①午後1時〜1時40分 ②午後2時40分〜3時20分 費 大人400円、小学生50円(観覧料) ※小中学生は保護者同伴(出演日本大道芸・大道芸の会 申 当日直接会場へ)  
**場** 深川江戸資料館(白河1-3-28) ☎(3630)8625

# 深川江戸資料館 伝統芸能公開

## 「江戸の一日」物売りと大道芸

江戸の人々の暮らしを支えたさまざまな物売りや、街角を賑わせた大道芸を常設展示室・江戸の町並みの中で再現します。夜明けと共に訪れる「あさり売り」、町の大賑わい「南京玉すだれ」、夜の風物詩「辻占売り」等、江戸の一日の流れの中で解説つきでお楽しみいただきます。

# 石田波郷記念俳句大会

## はこべら俳句作品募集

すぐれた才能で後の現代俳句界に大きな影響を与えた俳人・石田波郷は、昭和21年から12年間江東区北砂に暮らし、秀句を多く残しました。波郷を顕彰し恒例の「はこべら俳句大会」を開催します。

※砂町文化センター改修工事のため、投句先・表彰式が異なりますのでご注意ください。

**はこべら俳句大会募集要項**  
**投句** 2句一組(波郷を偲ぶ俳句一句・雑詠一句)。未発表作品に限りません。何組でも可  
**投句料** 2句一組1,000円(大会句集代および送料) ※定額小為替か現金書留(切手不可) 選者 上田日差し・大串章・鈴木しげを・水原春郎・渡辺恭子(五十音順)  
**賞** 石田波郷記念「はこべら」賞1人、石田波郷記念館賞1人。各選者による特選3句、入選10句※類句・類想句・二重投稿(結果誌・大会句集などに掲載され

費)参加費17,000円、教材費7,000円(ボランティアスタッフは教材費のみ) 締 9月30日(月) 必着  
**申** 区内各文化センター(砂町文化センターは除く)、ティアラこうとう、総合区民センター、深川江戸資料館にある申込用紙に記入し、〒136-0071亀戸2-19-11亀戸文化センターへ郵送または窓口で  
 ☎(5626)2121

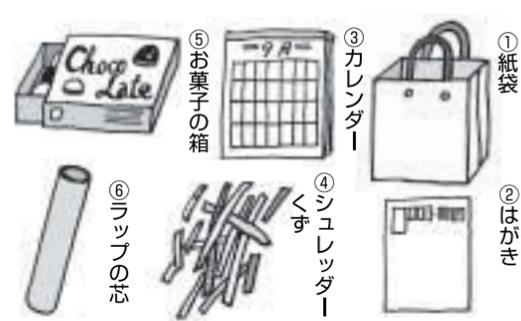


▲本物さながらの臨場感をお楽しみください。

# みんなであそぶエコの3 お気軽「エコライフ」のススメ

## 「雑がみ」はどんどんリサイクルへ!

「どれが雑がみ?」  
 資源としてリサイクルできる「雑がみ」。でも、そもそも「雑がみ」って何なのでしょう? 突然ですが、次の6つのうち、どれが「雑がみ」だと思いますか?



**リサイクルできない雑がみとは?**  
 ①臭いのついた紙(石けんや線香の箱など)  
 ②汚れ・油分のついた紙(食品を包む紙など)  
 ③裏が黒のカーボン紙(宅配便の伝票など)  
 ④衛生用品(紙おむつ・生理用品など。未使用を含む)  
 他の紙に臭いや汚れがうつったり、紙ではない素材が使われているので、「燃やすごみ」として出してくださいね。

**ちよいエコ博士のQ&A**  
 ~出すのも楽々!~  
 Q 雑がみはどうやって出せばいいの?  
 A ばらばらにならないように紙袋に入れるか、雑誌にはさんでください。  
 Q ビニールがついているものはどうするの?  
 A 極力ビニールを取り除いてください。  
 ごみ箱の横に紙袋を置いて、中に「雑がみ」をポイポイ入れれば、細かいものでも気軽にリサイクルできますね。

実は全て「雑がみ」です。家庭から出されるコピー用紙・包装紙・メモ用紙・チラシ・トイレットペーパーの芯・ティッシュボックス・封筒など、さまざまな紙類は「雑がみ」に分類され、リサイクルできるんです。

**「雑がみ」は資源です!!**  
 区では下記のリサイクルできないもの4種類以外は「雑がみ」として回収していますので、どんどん資源として出してください。ご協力をお願いします。

次回「容器包装プラスチック」です。  
**問** 清掃リサイクル課 清掃リサイクル係 ☎(3647)9181

講座・催しもの つづき

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 10/8(火)・23(水)・11/12(火)・27(水) (いずれか1日) 19:00~20:30 場 深川スポーツセンター内 区中学生を除く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 9/26(木) 必着 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区内在住・在学の方は勤務先(学校)⑨返信はがき表面に申し込みされる方の住所・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

「ドリームパーティー」ボランティア募集

区内の障害者施設が実施する地域交流のお祭り「ドリームパーティー」を手伝ってくれるボランティアを募集します 時 10/12(土)8:30~16:00 場 毛利小学校(毛利2-2-2) 区18歳以上の方20人(申込順) 会場設営・撤収、会場の警備、各ブースの手伝い 締 9/30(月) 往 9/17(火)から電話で塩浜福祉園支援係 ☎3647-6987

障害者福祉センター

肢体の不自由な方の料理教室

時 10月~平成26年2月の第3木曜 10:00~13:00(全5回) 場 障害者福祉センター2階調理実習室 区内在住で、主に肢体に障害のある方10人(公開抽選10/2(水)10:30) 費 材料費2,500円(全5回分)、地域活動支援センター事業利用者負担金1回につき240円※生活保護受給者・住民税非課税の方などは免除 内 バランスのとれた献立の提案と料理演習 締 10/1(火) 必着 往復はがきに、教室名・住所・氏名・年齢・電話(ファクス)番号・障害名・障害の等級を記入し、〒135-0011扇橋3-7-2障害者福祉センターへ郵送または窓口(はがきを1枚持参)で ☎3699-0316、FAX3647-4918

中途視覚障害者生活支援セミナー「歩行訓練と情報提供」

時 10/5(土)13:30~16:00 場 障害者福祉センター会議室(扇橋3-7-2) 区内在住の視覚に障害を負って問もない方およびご家族等支援者10人程度(申込順) 費 地域活動支援センター事業利用者負担金(1回につき240円) 内 歩行訓練士による講演、歩行訓練、便利グッズの紹介、サークル紹介など 締 10/2(水)※定員になりしだい終了 往 9/17(火)から電話、窓口またはファクスに講座名・住所・氏名・年齢・電話(ファクス)番号・障害名・障害の等級を記入し、障害者福祉センターへ ☎3699-0316、FAX3647-4918

保健

食育応援講座「プレママお食事講座」

これからママになる方を対象に妊娠中の食事について調理実演とおすすりレシピを紹介する教室です 時 10/2(水)13:30~15:00 場 深川南部保健相談所2階・調理実習室(枝川1-8-15-102) 区内在住の妊婦の方

25人(申込順) 費 無料 内 妊娠中の食生活についてのお話、レシピ紹介と試食 締 9/27(金)※定員になりしだい終了 往 9/17(火)から電話で深川南部保健相談所栄養士へ ☎5632-2291

呼吸体操教室(9月)

慢性呼吸器疾患の患者さんにとって、息苦しさは、不快だけでなく、不安や苦しみとなります。息苦しさをやわらげるための呼吸筋ストレッチ体操について学びます。動きやすい服装でお越しください 時 9/26(木)14:00~16:00(受付13:30~) 場 健康センター(保健所)4階会議室(東陽2-1-1) 区内在住で気管支ぜん息・肺気しゅ・慢性気管支炎と診断されている成人の方50人(先着順) 費 無料 内 呼吸筋ストレッチ体操の理論と実技 師 根本伸洋(新葛飾病院理学療法士) 往 当日直接会場へ 問 保健所健康推進課公害保健係 ☎3647-9564

生活習慣病予防健診(10月分)

時 場 下表のとおり 区健診日現在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 9/20(金) 必着 往 往復はがきに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 往 <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	10/8(火) 9:00~	10/25(金) 13:30~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	10/2(水) 13:10~	10/15(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川1-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	10/4(金) 13:10~	10/18(金) 13:30~

城東南部保健相談所は11月に実施予定

休館・休止  
ご不便をおかけします

深川スポーツセンター  
☎3820-5881

9/28(土)午後、大体育室の一般公開を中止。大会開催のため

官公署

城東ブロック障害者就職面接会

時 10/8(火)13:00~16:00(受付開始12:30~) 場 すみだりバーサイドホール(墨田区吾妻橋1-23-20) 障害者手帳をお持ちの方※要事前申込 費 無料 内 木場・墨田・足立3所のハローワーク合同による就職面接会。参加企業45社予定。手話通訳あり 往 障害者手帳を持参し、ハローワーク木場専門援助第二部門窓口で ☎3643-8614

家出人・少年相談

警視庁では、各少年センターを中心に、年間を通じて少年の家出や非行問題、少年の福祉を害する犯罪の被害の悩みごとなどに対して、面接または電話で相談に応じています 問 警視庁少年育成課江戸川少年センター(江戸川区中央3-4-4) ☎3651-8567※土・日曜、祝日を除く8:30~17:15(要予約)、警視庁家出人相談室(千代田区霞が関2-1-1警視庁本部1階) ☎3592-1640※土・日曜、祝日を

除く8:30~17:15、ヤングテレホンコーナー ☎3580-4970※8:30~20:00(年末年始を除く。土・日曜、祝日は17:00まで)

若洲海浜公園

「シニア釣り教室」

時 10/12(土)8:30~12:30 場 若洲海浜公園釣り施設(若洲3-1-2) 区60歳以上の方100人(抽選) 費 1,500円(教材費) 内 釣り経験の浅いシニア層を対象にインストラクターが指導します 締 9/27(金) 必着 往復はがき(1枚2人まで)に住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、〒136-0083若洲3-1-2若洲海浜公園釣り教室係へ ☎3522-3225

「海の森」秋の植樹まつり  
参加者募集

東京港の中央に位置するゴミと建設残土で埋め立てられた島を、植樹活動によって美しい森に生まれ変わらせる「海の森」プロジェクト。ボランティアの方々や募金で購入した苗木を植えてくれる方を募集します※植樹参加者を対象に、クラフト体験10/25(金)~27(日)、環境ミニツアー・組みひも体験10/26(土)~27(日)も同時開催します(参加自由・無料) [9人以下のグループまたは個人での参加] 時 10/26(土)①10:00~②13:00~ 集 りんかい線東京レポート駅隣接駐車場内※シャトルバスで会場へ送迎 区各回350人程度 [10人以上のグループでの参加] 時 10/25(金)・27(日)①10:00~②13:00~ 区各回500人程度(会場への交通手段は各自ご用意ください) ※いずれも 場 中央防波堤内側埋立地 費 無料 締 9/20(金) 消印有効 往 往復はがきに①代表者名(団体名)②ふりがな③住所④電話番号⑤参加人数⑥参加希望日と時間(第二希望も)を記入し、〒163-8001東京都港湾局海上公園課協働推進担当係へ※ホームページからも申込できます ☎5320-5590 往 <http://www.uminomori.metro.tokyo.jp>

その他

江東区医師会区民公開講座

時 10/5(土)15:00~16:00(開場14:30~) 場 江東区医師会館4階講堂(東陽5-31-18) 区100人(申込順) 費 無料 内 高齢者の難聴について 師 畠将晃(順天堂東京江東高齢者医療センター耳鼻咽喉科医長) 往 9/17(火)から電話で江東区医師会 ☎3649-1411 往 <http://koto.med.gr.jp/>

深川カーニバル

約25チームの踊り子が、華やかな衣装を身にまとい、力いっぱい踊ります。また、被災地支援のための物販ブースも設けます※当日12:00~15:00の間、永代通り(門前仲町交差点~富岡八幡宮前)の北側二車線が交通規制されます 時 9/14(土)11:00~17:00 場 深川公園・富岡八幡宮境内・永代通り(門前仲町交差点~富岡八幡宮) 区内および近隣のダンスチームによるパフォーマンス、物産展[後援]江東区ほか 問 深川カーニバル実行委員会事務局 ☎3642-2611 往 <http://www.fukagawa-yosakoi.com/>

豊洲水彩まつり2013

~秋の夕べを彩る水辺~

夕方から夜にかけて秋の水辺をゆったり楽しむコンセプトで開催しま

す。水と光と闇を生かしたイベントなど、夕暮れから夜の豊洲の水辺を素敵に演出します 時 9/21(土)15:00~20:00 場 芝浦工業大学横船着場(豊洲3-7-5運河側) 内 下表のとおり 往 当日直接会場へ 問 豊洲水彩まつり実行委員会(豊洲2・3丁目地区まちづくり協議会) ☎090-8025-2579

イベント	内容
夕暮れの運河クルーズ	時 15:20~、16:20~、17:20~、18:20~、19:20~ 区小学生以上各回50人(先着順) 費 小学生300円、中学生以上500円 内 夕暮れの豊洲運河をめぐるクルージング(各回約45分)
水辺と光のキャンドルアート	子どもたちが色を塗ったペットボトルをカバーにし、キャンドルアートで夜の水辺を彩ります [点灯時間] 18:00~20:00 区 どなたでも
水辺のフォトコンテスト	素敵なお水辺の豊洲の水辺を写したフォトコンテスト※応募は豊洲2・3丁目まちづくり協議会のホームページ( 往 <a href="http://www.toyosu.org">http://www.toyosu.org</a> ) で9/16(月・祝)まで 区 どなたでも [投票] 15:00~18:00 [発表] 19:30~
一夜限りのキャナルバー	一夜限りのキャナルバーで料理や飲み物をゆっくりとお楽しみください 時 15:00~20:00
お月見餅つき&だんご販売	お子さんのもちつき体験とついたおもちで月見だんごを販売します 時 15:00~ 区 餅つきは小学生以下
水辺の絵本読み聞かせライブ	聞かせ屋。けいたろうが、夕暮れの水辺で絵本の読み聞かせを行います 時 16:00~、18:00~ 区 どなたでも 費 無料

江東スイーツ探検隊員募集

(一社)江東区観光協会では、区内の甘いもの、おいしいものを発見し、区の魅力として紹介していく「スイーツプロジェクト(仮称)」を立ち上げます。これに伴い、区内のスイーツを味わい、報告していただける女性の探検隊員を募集します 区スイーツが大好きで、それを他の人にも楽しく伝えられる区内在住、在勤、在学の18歳以上の女性10人程度(取材費・交通費・謝礼あり) 締 9/27(金) 往 電話または(一社)江東区観光協会に「スイーツプロジェクト希望」の件名でメール(追って詳細な応募方法を返信) ☎6458-7400 往 [info@koto-kanko.jp](mailto:info@koto-kanko.jp)

江東区秋季ダブルステニス大会

平成26年度都民体育大会江東区代表選考会を兼ねたダブルステニス大会です 時 11/17(日)・24(日)・30(土)9:00~16:00(予備日12/1(日)) 場 有明テニスの森公園テニスコート(有明2-2-22) 区区内在住・在勤・在クラブの大学生以上の方(大学の体育会所属の方は不可) 費 1組4,200円 [種目] 一般男子、一般女子 締 10/27(日) 往 江東区テニス連盟事務局ホームページ( 往 <http://kototennis.com>) ※インターネット環境を利用できない方は、電話で江東区テニス連盟事務局 ☎3820-7072(11:00~20:00、月曜定休)

みんなのひろば

人形とお話しする不思議な腹話術

時 第3木曜13:00~15:30 場 砂町区民館(北砂4-7-3) 区腹話術に興味のある方どなたでも 費 年会費2,000円および各回300円 内 人形の声、お話しの作り方を仲間と一緒に楽しく練習。老人ホーム、病院などボランティアあり 問 さろん・ど・下町 莉彩来よし子 ☎3648-3419

「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 往 往までお問い合わせください。

凡例 日時 場所 集 対象・定員 費用 内容 講師 保 一時保育 締 締切日 申 申込 問 問合先 HP ホームページ Eメール

# お知らせ

## 国民健康保険料のお支払いは 便利な口座振替のご利用を

保険料のお支払いには、納付の手間が省け、納め忘れのない口座振替をお勧めしています。保険料の納付期限(各月末日)に口座残高不足で振替ができなかった場合、翌月末に再度振替を行います。また、みずほ・三菱東京UFJ・三井住友・ゆうちょ銀行、東京ベイ・東京東信用金庫は、キャッシュカードを用いて口座振替手続きが簡単にできます[上記金融機関での手続きに必要なもの]国民健康保険証、普通預貯金(総合口座)のキャッシュカード※窓口で暗証番号の入力が必要[上記以外の金融機関での手続きに必要なもの]国民健康保険証、預貯金通帳(コピー可、金融機関名・支店名・口座番号がわかるもの)、通帳使用の印鑑 申 手続きに必要なものを持参し、医療保険課保険料係(区役所2階8番)窓口で☎3647-3169、FAX3647-8443

## 今年度の老朽建築物除却助成 受付は12/27(金)まで

4月から開始した、老朽建築物除却助成の今年度受付を12/27(金)で終了します※予算に限りがありますので、期限前でも受付を終了する場合があります。なお、助成金交付には平成26年2/28(金)までに除却を完了し、完了届の提出が必要です 問 建築調整課建築防災係☎3647-9764、FAX3647-9009

# 講座・催しもの

## ITパークこうとう [パソコン教室]

時 10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カメラアプラザ9階) 区 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]9/17(火)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[区民の方(定員に余裕がある場合)]9/24(火)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 問 ITパークこうとう(日・月曜、祝日休館、火・木曜午前休館)☎5626-0025、FAX3636-2641 e admin@k-net.koto.tokyo.jp

## 深川東京モダン館 おさがる講座・圓橋の会

1.おさがる講座  
コーヒーやお茶を飲みながら歴史を学ぶ講座です 時 ①9/20(金)14:00~15:30②9/27(金)14:00~15:30 区 30人(先着順) 費 500円(ドリンク代込み) 内 ①Salon deモダン「世界史を学び直そう~銀とアジア経済」②Salon de ぶかがわ「深川三十三間堂の成立」 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 9/28(土)15:00~(開場14:30) 区 10人(申込順) 費 前売2,000円、当日2,500円 内 雌カラスは水神様のお使い姫「水神」[出演]三遊亭圓橋・楽天 申 9/15(日)から電話で深川東京モダン館 ☎5639-1776 HP <http://www.fukagawatokyoo.com/>

## 教育センターで行う発達支援 プログラム

1.保護者のための学習会  
発達障害について保護者の皆さんとともに考える会を開催します 時 ①10/5(土)10:00~12:30②10/19(土)14:00~16:30③11/13(水)14:00~16:30 区 区内在住で発達支援を必要とするこどもの保護者40人(抽選) 内 ①発達障害・医師の立場から②学習に困難を抱える児童生徒の支援③発達障害支援・教育の立場から 師 ①星加明徳(元東京医科大学小児科教授)②後藤沙織(東北福祉大学助教)③月森久江(杉並区立清美教

育センター)  
2.ペアレント・トレーニング 時 11/8・22、12/6・20、平成26年1/10・24、2/7・21、3/7(金曜全9回) 区 小学生のお子さんがある保護者8人(抽選) ※いずれも 場 教育センター(東陽2-3-6) 費 無料 締 9/27(金) 申 9/17(火)から電話で教育センター教育相談室(9:00~16:00)☎3649-3835

## こども理科教室

楽しみながら理科の不思議な世界に触れてみませんか 時 10/5・12、11/9・16、12/7(土曜全5回)9:30~12:00 場 亀高小学校(北砂5-20-16) 区 区内在住の小学4~6年生24人(抽選) 費 無料 内 われにくいシャボン玉、カルメ焼き作りなど 締 9/24(火)消印有効 申 往復はがきに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④性別⑤電話番号⑥学校名⑦学年⑧保護者名を記入し、〒135-8383区役所学校支援課学校支援係へ☎3647-8597

## 児童会館 天体観望会 ベビーマッサージ

1.天体観望会「こと座のリング状星雲(M57)」  
こと座の中にぼんやり浮かぶ、ドーナツ星雲を見よう! 時 9/28(土)19:30~20:30 区 どなたでも60人(抽選、結果は9/21(土)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 師 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

2.ベビーマッサージ 時 10/6(日)①10:00~10:40②11:00~11:40 区 区内在住の歩き始める前までの0歳児と母親各回12組(抽選、結果は9/22(日)連絡)お父さんも一緒に! [持ち物]バスタオル・飲み物 師 土手浩恵 ※いずれも 場 児童会館(住吉1-9-8) 費 無料 締 9/20(金) 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 内 下表のとおり(抽選) 費 7,200円(6、12は4,500円) 師 日本テニス協会指導員・日本ソフトテニス連盟指導員 締 9/23(月・祝)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

硬式テニス教室(水曜)  
期間(回数)・番号・時間 定員  
10/2~11/20(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 16歳以上7人  
4 14:45~15:45 4~6歳10人(未就学児)  
5 16:00~17:00 小学1年~3年生18人

硬式テニス教室(木曜)  
期間(回数)・番号・時間 定員  
10/3~11/21(全8回) 7 9:15~10:45 16歳以上の女性18人  
8 11:00~12:30 16歳以上18人  
9 12:45~14:15 16歳以上7人  
10 14:45~15:45 4~6歳10人(未就学児)  
11 16:00~17:00 小学1年~3年生18人

ソフトテニス教室(木曜)  
期間(回数)・番号・時間 定員  
10/3~11/21(全8回) 13 9:15~10:45 16歳以上の女性9人  
14 11:00~12:30 16歳以上9人  
15 14:45~15:45 4~6歳10人(未就学児)

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 ビギナートーナメント(ダブルス)

時 9/28(土)10:00~17:00※予備日10/5(土) 場 新砂庭球場(新砂3-9-1) 区 16歳以上の同性ペアで他のビギナー大会で優勝~3位に入った事のない男性ペア・女性ペア各12組(抽選) 費 1ペアで3,000円 内 各ペア3試合(予定)。1セットノーアドバンテージ方式※天候により変更あり。トーナメントの組み合わせは当日抽選 締 9/20(金)必着 申 往復はがきに①イベント名、2人の②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥レンタルラケットの要不要⑦代表者名(ペアの内どちらか)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

## ハーフマラソン対策講座 ~キロ5分を目指そう~

ハーフマラソンを1時間45分から2時間で走れることを目標に集中講座を開催します 時 10/3~11/21の木曜19:00~20:30(全8回) 場 亀戸スポーツセンター(亀戸8-22-1)とその周辺 区 区内在住のハーフマラソン出場経験者で1時間45分から2時間以内の完走を目指す方20人(シーサイドマラソン当選者15人、その他5人(申込順)) 費 5,000円 師 鈴木美沙都(元榊新潟アルビレックス選手、アミノバリューランニングクラブコーチ、平成23年度シーサイドマラソン優勝者) 申 9/15(日)9:00から電話で亀戸スポーツセンター☎5609-9571

## ベビータッチ&産後のママの アフターエクササイズ

時 9/29(日)Aコース10:00~11:00、Bコース11:15~12:15 場 亀戸スポーツセンター小体育室(亀戸8-22-1) 区 生後2か月から歩き始める前の赤ちゃんとその親各コース15組(申込順) 費 600円 内 ベビーマッサージと母親向けにヨガやピラティスを取り入れたエクササイズ 師 平明香(NPO法人日本健康運動指導士会千葉県支部理事) 申 9/15(日)9:00から亀戸スポーツセンターに電話または窓口で☎5609-9571

## 卓球教室受講生募集

時 10/31~12/19の木曜19:00~20:30(全8回) 場 亀戸スポーツセンター大体育室 区 区内在住在勤在学の中中学生を除いた15歳以上の方35人(抽選) 費 4,400円 内 受講者のレベルに合わせた指導 締 9/30(月)必着 申 往復はがきに①教室名②氏名③住所④年齢⑤性別⑥電話番号を記入し、返信用はがき宛先にご自分の住所氏名を記入し、〒136-0071亀戸8-22-1亀戸スポーツセンターへ郵送または窓口で☎5609-9571

## 健康センタートレーニングルーム 利用会員募集(10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 10/12(土)・18(金)・26(土)の午前中(1人約2時間) 場 健康センター(東陽2-1-1) 区 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、運動カウンセリング 申 9/15(日)9:00から健康センターに電話または窓口で☎3647-5402

## 高齢者家族介護教室(無料・申込順・9/17(火)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
10/9(水)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	外に出て車いすの介助を体験しませんか。最新の福祉用具の説明も行います。
10/12(土)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	病気の早期発見につながる健康状態の観察方法や、正しい薬の飲み方について、看護師が説明します。
10/12(土)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	ノロウィルスなど冬季に流行しやすい感染症について、注意点と対応方法を看護師が説明します。
10/16(水)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	快適に在宅での生活を継続するため、福祉用具専門の業者が福祉用具の種類や正しい使い方について説明します。
10/17(木)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	自宅でも出来る体操を覚えて、転倒予防や健康促進を図りましょう。動きやすい服装でご参加ください。
10/19(土)14:00~15:30	枝川高齢者在宅サービスセンター(枝川11-8-15-101)☎5632-2277	20人	さまざまな症状に応じた対処方法について、看護師が説明します。
10/19(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	感染症の予防について、正しい手洗い方法などを体験しながら、看護師が説明します。
10/19(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	高齢者のからだの変化や、高齢者に多い疾患について、看護師が説明します。
10/26(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	ノロウィルスなど冬季に流行しやすい感染症について、注意点と対応方法を看護師が説明します。

# 縦川河川敷公園内に グラウンドゴルフ場オープン

## 全長約2kmにわたる スポーツ公園の整備が完了

8月下旬に、縦川河川敷公園内の旧中之橋〜旧新六之橋間に、グラウンドゴルフ場がオープンしました。隣接するパターゴルフ場管理棟で用具を無料で貸し

出しますので、初めての方でも気軽に楽しむことができます。また本区間には、前年度に改修した、パターゴルフ場(9ホール)、防球フェンス付の「親



▲用具の無料貸し出しがあり、誰でも気軽にプレーできます。

# 江東区民まつり 大島地区大会 9/21(土)・22(日)



## 大パレード・子ども広場など たのしいイベント盛りだくさん

▲華やかな衣装で行進する「ビッグカーニバル(大パレード)」

今年で30回を迎える江東区民まつり大島地区大会を、9月21日(土)・22日(日)に開催します。

21日(土)には「小中学校PTA音楽文化祭」「芸能の祭典」東西南北部各地区の「カラオケ・芸能大会」等を行います。

22日(日)には、小学生による鼓笛隊、流し踊り、サンパなどが新大橋通り(第一大島小学校から東大島駅前まで)を華やかに進行するメインイベントの「ビッグカーニバル(大パレード)」があります。また、大島六丁目団地広場では、毎年大好評の「子ども広場」を行います。

子どもキャッチボール広場(2面)もあります。【開設期間】年末年始期間および月曜を除く毎日午前10時〜午後5時(受付は午後4時半まで) 費用無料

誰もが楽しくスポーツを楽しめる全長約2kmの公園が完成

縦川河川敷公園は、平成23年7月のカヌー・キャッチボールを皮切りに、フットサルコートや多目的のニュースポーツ広場の設置など順次改修を進めてきました。グラウンドゴルフ場のオープンで改修が完了し、全



▲囲碁・将棋大会

楽しいイベントが盛りだくさんの江東区民まつり大島地区大会にぜひお越しください。

【時】 下表のとおり【主催】江東区民まつり大島地区大会実行委員会  
【実行委員会事務局(大島出張所内)】 ☎(3637)2428

長約2kmにわたる「スポーツ公園」として生まれ変わりました。【水辺と緑の事務所】 ☎(5683)5581

## 伝統は木地の魅力こけし展 宮城の木地工芸品、お茶道具、リングなどを展示・即売

## 深川東京モダン館 復興支援イベント



▲宮城の木地工芸品・こけし

東日本大震災の復興支援イベントとして、こけしに代表される宮城県の木地工芸品の展示と即売会を開催します。

【時】 9月14日(土)〜16日(月) 祝日午前10時〜午後6時※最終

【場】 深川東京モダン館(門前仲町1-19-15) ☎(5639)1776

日時	行事	会場
9/21(土)	10:30~14:30 小中学校PTA音楽文化祭	総合区民センターレクホール(大島4-5-1)
	17:30~20:30 芸能の祭典	総合区民センターレクホール(大島4-5-1)
	16:00~21:00 東部地区文化芸能大会	東大島文化センターレクホール(大島8-33-9)
	16:30~20:30 西部地区カラオケ芸能大会	第一大島小学校体育館(大島2-41-4)
	16:50~21:00 南部地区カラオケ演芸大会	大島南央小学校体育館(大島4-18-5)
9/22(日)	17:00~20:30 北部地区懇親カラオケ大会	第二大島小学校体育館(大島3-16-2)
	10:00~12:30 ビッグカーニバル(大パレード)※	新大橋通り(一大小前→東大島駅前まで)
	10:00~18:00 東部地区囲碁・将棋大会	東大島文化センター和室
	12:00~15:00 子ども広場※	大島六丁目団地中央広場
	17:00~19:30 大島の響き(プラスバンド、和太鼓)	総合区民センターレクホール(大島4-5-1)
	9:30~17:00 大島水辺まつり	中川船番所資料館(大島9-1-15)ほか
	9:00~20:30 9/22は16:00まで 手工芸作品展	総合区民センター展示ホール

【※】印は雨天中止の場合があります。また、パレード終了時間は状況により早まる場合があります。

## 東京都中学校春季野球大会 3位 東陽中学校野球部

昨年秋に都大会出場をあと一歩で逃した悔しさをバネに、顧問星先生指導のもと、厳しい練習を積んだ東陽中野球部。都内や関東近隣のチームと試合をして自慢のチームワークと打力に磨きをかけ、区大会、ブロック大会を勝ち上がり、念願の都大会出場を決めました。都大会は厳しい試合の連続でしたが、攻撃力で準決勝に進出！延長戦までもつれる熱戦を演じる奮闘に「準決勝で負けたけど、東京No.1目指して練習してきた仲間たちは、一生の宝です。」と多賀キャプテンは胸を張ります。現在3年生は、野球道具をペンに持ち替え「希望の進路を勝ち取りたい。」と次の舞台「甲子園」を見据え受験勉強中。グラウンドは夢を託された後輩たちの声が響いています。



▲チーム全員で抱んだ都大会第三位



## 大井競馬場で東北復興支援

### 9/29(日)

## 蘇る戦国絵巻 甲冑競馬「相馬野馬追」披露 相馬・福島物産展等を同時開催

▲旗差物をなびかせて大井本馬場を駆ける若武者たち

大井競馬場では、毎年福島県相馬地方の伝統行事「相馬野馬追」(国の重要無形民俗文化財)の実演を行っており、今年も「東北復興支援」を目的に、甲冑競馬を実施します。戦国時代さながらに、復興に向かい疾走する騎馬武者の雄々しい姿をぜひ間近でご覧ください。また当日はあわせて、相馬民謡「相馬流れ山」披露、相馬・福島物産展、写真パネル展等を開催します。

【時】 9/29(日)16:00(予定)  
【場】 大井競馬場(品川区勝島2-1-2)  
【最寄駅】東京モノレール「大井競馬場前」駅下車徒歩2分【入場料】100円(20歳未満の方のみでの入場はできません)※20歳未満の方は勝馬投票券の購入はできません  
【問】 特別区競馬組合競馬事務局広報担当 ☎3763-2151  
【HP】 <http://www.tokyocitykeiba.com/>

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 縮切日 申込 問合先 HP ホームページ Eメール