

夢の島競技場陸上教室 シドニー・アテネ五輪出場の 谷川聡さんが指導

夢の島競技場で陸上教室を開催します。シドニー、アテネオリンピック日本代表で、陸上競技100mハードルが専門種目の谷川聡さんを講師に迎え、小学生の皆さんを指導します。

時 3月1日(土) 午後3時～4時半(雨天決行※荒天中止)

場 夢の島競技場(夢の島1-1-2) 小学4～6年生80人(抽選) 費 無料[持ち物]運動のできる服装、運動靴、飲み物

物 2月21日(金) 必着

申 往復はがき(1人1枚)に①「陸上教室」②住所③氏名(ふりがな)④年齢(学年)⑤電話番号を記入し、〒136-0081夢の島スポーツ施設事務所へ郵送

☎(3522)0846

3/1(土)

夢の島ナイトラン 会社帰りに参加できる 週末夜のスタート



▲ぜひご参加を!

夢の島競技場でナイトランイベントを開催します。会社帰りでも参加できるスタート時間です。区民枠を設定しましたので、ぜひご参加ください。

時 3月28日(金)「スタート時間」5kmの部:午後6時45分、10kmの部:午後7時半(雨天決行※荒天中止) 場 夢の島競技場(夢の島1-1-2) および夢の島総合運動場ジョギングコース

入 18歳以上で健康な区内在住の方100人(申込順、各部50人) 費 5kmの部3,000円、10kmの部3,500円 内 夢の島競技場内の敷地をランニングします(男性・女性各5km)

3/28(金)

の部と10kmの部) 締 3月19日(水) 午後7時※定員になりしだい終了「表彰」各種目1位～3位※全員に参加賞「主催」夢の島ナイトラン実行委員会「運営」江東区陸上競技協会

申 2月18日(火) 午前9時から夢の島ナイトランエントリー事務局へ電話またはインターネットで

参加申込に関する問合せ夢の島ナイトランエントリー事務局 ☎0570(00)2101

HP <http://www.sportsone.jp/ym/>

夢の島ナイトラン実行委員会(夢の島競技場内) ☎(3522)0846

みんながわが家の耐震化を考える マンシヨンの耐震化

耐震改修費用を助成

昭和56年以前の「旧耐震基準」で着工された建造物は、耐震性能が劣り、大地震で倒壊する恐れがあります。木造住宅と同様にマンシヨンも耐震化を行う必要があります。しかし、マンシヨンの耐震化には居住者の合意形成が必要不可欠です。

区では、管理組合等に無料で専門家を派遣する「耐震化アドバイザー派遣制度」がありますのでぜひ活用ください。

主な補強工事は7工法

マンシヨンの補強工法は主に左記のものなどです。

助成金の種類	助成割合	助成限度額
耐震診断	1/2	150万円
耐震設計	1/2	150万円
耐震改修工事	1/2	1,000万円

※建築基準法に違反していないことが条件
※緊急輸送道路沿い等の条件により助成額が変わる可能性あり

☎(3647)9764

建築調整課建築防災係

お問い合わせください。

「東京マラソン応援バス」で有明へ 2/23(日)

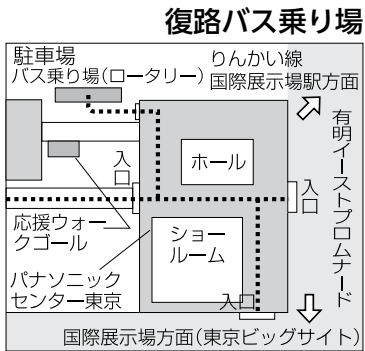
区では東京マラソン当日、フィニッシュ地点の有明まで無料応援バスを運行します。深川・城東2コースを運行し、車体前面には「東京マラソン応援バス」と表示。停車場所は水色ののぼり旗が目印です 時 2/23(日) [往路] 下表のとおり [復路] 深川コース14:00～16:00、城東コース14:15～16:15の間、「パナソニックセンター東京(下図)」から30分おきに発車

[注意] 交通事情等により運行時刻に変更が生じる場合や満員で乗車できない場合があります。また交通規制のため、通常の深川シャトル(都バス急行06系統)、城東シャトル(都バス急行05系統)の運行経路は変更されますのでご注意ください 申 当日直接停留所へ 文化観光課観光推進係 ☎3647-3312

応援バス

往路	9時	10時	11時	12時	
深川コース	住吉駅前(真田整形外科前)	00:20:40	00:20:40	00:20:40	00
	区役所前	10:30:50	10:30:50	10:30:50	10
	門前仲町(黒船橋たもと)	20:40	00:20:40	00:20:40	00:20
	豊洲出張所前	40	00:20:40	00:20:40	00:20:40
城東コース	亀戸駅北口(日本生命亀戸ビル向かい)	00:20:40	00:20:50	10:30:50	10
	西大島駅前(西大島接骨院前)	05:25:45	05:25:55	15:35:55	15
	境川(弾正橋寄り)	10:30:50	10:30	00:20:40	00:20
	門前仲町(黒船橋たもと)	30:50	10:30:50	20:40	00:20:40

※両コースとも終点はパナソニックセンター東京(駐車場)



実業団選手に教わる「高校生バドミントンクリニック」 トップ選手から一流技術を学ぼう!

3/1(土)

有明スポーツセンターでは、区内在住・在学の高校生バドミントン経験者を対象に、バドミントン日本リーグ優勝や、先のロンドンオリンピックをはじめ、オリンピック日本代表選手を輩出した実績がある「日本ユニシ

(株)実業団バドミントン部(本社豊洲)の皆さんを講師に招いてバドミントンクリニックを開催します。

一流プレイヤーによる指導が体験できる貴重な機会です。ぜひご参加ください。

深川スポーツセンター杯 カラーリング2014 ルールは簡単!家族や仲間でご参加を

3/9(日)

冬季オリンピックでおなじみのカラーリングに似た、3人1組で床の上で行うスポーツです。ルールは簡単なので、幅広い年代の方が気軽に楽しめます。家族や仲間と交流を深める機会

として、ぜひご参加ください。

時 3月9日(日) 午前9時～12時半(予定) 場 深川スポーツセンター3階大体育室

入 小学生以上で3人1組、48チーム(区民を優先し抽選) ※個人で

の申し込みはできません。初心者歓迎 費 無料 締 2月28日(金) 必着

申 往復はがき(1組1枚)に①チーム名②代表者の氏名・住所・電話番号③参加者(3人分)の氏名・年齢を記入し、〒135-044越中島1-2-18深川スポーツセンターへ郵送または窓口(はがき1枚持参)で

☎(3820)5881

複数の工法を組み合わせ、震度6強～7クラスの大地震でも倒壊・崩壊しないよう設計・工事を行います。



- ①新たに壁を増設(補強イメージA)
- ②柱と梁の間に鉄骨ブレースを設置
- ③建物の外壁にフレームや鉄骨ブレースを増設(補強イメージB・C)
- ④柱に鋼板や炭素繊維を巻きつける
- ⑤耐震スリット(柱と壁の間に設ける目地)の新設
- ⑥免震装置を設置
- ⑦制震ダンパーなどの機構を組み込む

