

講座・催しもの つづき

荒川クリーンエイド
(河川一斉清掃)

荒川の自然を守り、育てていくための一歩として、今年も荒川クリーンエイドを行います。多くの方々のボランティア参加をお待ちしています。河川一斉清掃は荒川下流域2市9区で行われています。時 10/25(土) 9:30~11:30※雨天中止 集 9:30荒川・砂町水辺公園(東西線鉄橋下) 内 ゴミの選別収集※ごみ袋・軍手(大人用)は用意してありますので、帽子・動きやすい服装でご参加ください 申 当日直接会場へ 関 施設保全課庶務係 ☎3642-5099

児童会館 天体観望会
ベビーマッサージ

1.天体観望会「秋の夜を照らす、月を見よう」

時 11/1(土) 19:00~20:00 内 どなたでも60人(抽選、結果は当選者にのみ10/22(水)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 11/2(日) ①10:00~10:40②11:00~11:40 内 区内在住で歩き始める前までの0歳のお子さんと母親各回12組(抽選、結果は当選者にのみ10/23(木)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 10/21(火) 申 児童会館に電話または窓口で ☎3633-6911



「障害者作品展」出展作品募集

平成27年2/4(水)~6(金)に江東区文化センターで開催される「障害者作品展」の個人出展作品を募集します 内 区内在住で障害者手帳をお持ちの方 [募集要項配布] 社会福祉協議会窓口またはホームページ(<http://homepage3.nifty.com/koto-shakyo/>)で 締 11/21(金) 申 募集要項にある参加申込書に必要事項を記入し、社会福祉協議会福祉サービス課福祉サービス係(東陽6-2-17高齢者総合福祉センター2階)へファクス・メールまたは窓口で ☎3647-1898、FAX 5683-1570 e fukushi.koto-csw@ka.baynet.ne.jp

保 健

呼吸体操教室(10月)

慢性呼吸器疾患の患者さんにとって、日常の中での呼吸法は大切です。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 10/23(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) 内 区内在住で、気管支ぜん息・肺炎しゅ・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 師 根本伸洋(新葛飾病院理学療法士) 申 当日直接会場へ 関 保健所健康推進課公害保健係 ☎3647-9564

食育応援講座
免疫力を高める食事

これからの季節は空気が乾燥し、細菌やウィルスが体に侵入しやすくなります。免疫力を高める食事のとり方を学び、風邪やインフルエンザを予防しましょう 時 11/11(火) 13:30~15:30 場 深川保健相談所調理実習室 内 区内在住で免疫力アップの食事に関心のある方20人(抽選) 費 無料 内 講義・調理実演・実習 [持ち物]エプロン・三角きん(バンダナでも可)、ハンドタオル、筆記用具 締 10/27(月) 必着 申 往復はがきに①講座名②氏名③年齢④郵便番号・住所⑤電話番号を記入し、〒135-0021白河3-4-3-301深川保健相談所栄養士へ ☎3641-1181、FAX3641-5557

生活習慣病予防講演会
「しのびよる糖尿病」

糖尿病の予防や病気の特徴について、専門医による講演を行います。当日は試食や骨密度測定(希望者のみ)もあります 時 10/30(木) 14:00~16:00 場 城東保健相談所(大島3-1-3) 内 50人(申込順) 費 無料 師 中川朋子(聖路加国際病院内分泌代謝科医師) 申 10/15(水)から電話で城東保健相談所 ☎3637-6521、FAX 3637-6651

生活習慣病予防健診(11月分)

時 場 下表のとおり 内 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 10/20(月) 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 <http://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/> 関 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	11/11(火) 9:00~	11/28(金) 13:30~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	11/5(水) 13:10~	11/18(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	11/7(金) 13:10~	11/21(金) 13:30~
城東南部保健相談所 〒136-0076南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006	11/7(金) 13:10~	11/21(金) 13:00~

官 公 署

東京都都市計画審議会
傍聴できます

時 11/18(火) 13:30~ 場 都庁会議室 内 15人(抽選) 内 第207回東京都都市計画審議会の傍聴※個人のプライバシーに関わる案件などがあるときは、会議が一部非公開となる場合があります 締 10/24(金) 消印有効 申 往復はがきに住所・氏名・電話番号を記入し、〒163-8001新宿区西新宿2-8-1東京都都市整備局都市計画課へ ☎5388-3225 <http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/keikaku/shingikai/yotei.htm>

東京都シルバーパスを発行

満70歳以上の都民の方に、申し込みにより都営交通、都内民営バス等を利用できる「東京都シルバーパス」を発行します [有効期間] 発行日から平成27年9/30(水)まで 内 都内に住民登録している満70歳以上の方(寝

たきりの方は除きます) 費 1,000円または20,510円※所得の状況によります。必要書類等、詳細はお問い合わせください 申 満70歳になる月の初日から、必要書類を持参し、最寄りの発行窓口へ 関 東京バス協会(シルバーパス専用電話) ☎5308-6950(土・日曜、祝日を除く9:00~17:00)

自賠責保険・共済なしでの運行は法令違反

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、自動車損害賠償保障法に基づき、原動機付自転車を含むすべての自動車に加入が義務付けられており、自賠責保険・共済なしで運行することは法令違反ですのでご注意ください。四輪車はもちろんですが、特に、車検制度のない250CC以下のバイク(原動機付自転車・軽二輪自動車)は、有効期限切れ、かけ忘れにご注意ください 関 国土交通省関東運輸局旅客第一課保障係 ☎045-211-7245 <http://www.jibai.jp>

都立江東特別支援学校
学校公開

特別支援教育への理解を深めていただくことを目的に、平常の授業をご覧いただく学校公開を行います。特別支援教育に関心をお持ちの方は、ぜひお越しください(江東区内全域を学区としてしています) 時 11/4(火) 9:15~12:10 申 当日直接会場へ 場 関 都立江東特別支援学校(東陽4-11-45) ☎3615-2341

都立深川高校 公開講座

「初心者中国語」

時 11/30~平成27年1/18の日曜13:00~16:00(12/28、1/4を除く全6回)※11/30、1/18は13:00~17:00 場 都立深川高校 内 都内在住、在勤の方20人(抽選) 費 3,850円(教材費含む) 締 11/1(土) 必着 申 往復はがき(1人1枚)に①講座名②住所③氏名(ふりがな)④性別⑤年齢⑥電話番号を記入し、〒135-0016東陽5-32-19都立深川高校公開講座「初心者中国語」係へ ☎3649-2101

若洲ゴルフリンクス
ジュニア体験レッスン

11~12月の毎週月・水・木・金曜のいずれか週1回(全6回)※曜日により希望に沿えない場合等あり 場 若洲ゴルフリンクス練習場(若洲3-1-2) 内 小・中学生若干名(申込順) 費 無料 師 日本プロゴルフ協会所属プロ 申 10/15(水) 12:00から電話で若洲ゴルフリンクス※各日受付は12:00~16:00 ☎3522-3370 <http://wakasu.golftk.com/>

その他

公証人による無料相談会

時 10/23(木) 13:00~16:00 場 区役所2階区民ホール 内 6人(申込順)※予約状況により、当日受付可 費 無料 内 「老後の安心設計」のための、任意後見契約や遺言書の作成、離婚に伴う養育費や財産分与等の給付契約、その他金銭・不動産の貸借等の契約全般 申 10/15(水) 9:00から日本橋公証役場に電話または窓口で ☎3666-3089

江東区医師会医学会

区民公開講座

時 11/9(日) 13:00~16:20(開場12:30) 場 江東区医師会館(東陽5-31-18) 費 無料 内 別表のとおり[主

催]江東区医師会[後援]江東区 申 シンポジウムは当日直接会場へ、それ以外は10/16(木)から電話で江東区医師会 ☎3649-1411 <http://koto.med.gr.jp/>

時間	内容
11:00~	AED体験会(事前申込制) 内 15人(申込順) 内 AEDを使用した救命方法を体験しましょう。
12:00~13:00	なんでも健康相談会(事前申込制) 内 8人(申込順) 内 ご自身の事、ご家族のご病気のことなど、お気軽にご相談ください。医師が対応します。
13:00~14:10	特別講演「心に木を植える」(事前申込制) 内 100人(申込順) 師 C.W.ニコル(作家)
14:20~16:20	シンポジウム「いまどきの糖尿病治療」(申込不要) 内 100人(先着順)

※特別講演は小学生以下のお子さんのご入場はご遠慮ください。

江東病院 江東健康フォーラム

時 10/18(土) 13:30~※13:00開場 場 江東病院本館2階北側待合室(大島6-8-5) 内 50人(先着順) 費 無料 内 B型肝炎・C型肝炎-治療・助成・最近の状況- 師 黒田博之(江東病院名誉院長) 申 当日直接会場へ 関 江東病院医療連携室 ☎3685-2253、FAX3685-2766

順天堂東京江東高齢者医療センター区民健康講座

時 10/18(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) 内 150人(先着順) 費 無料 内 その痛み…腰部脊柱管狭窄症では? -特徴的な症状から最新の治療まで- 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

助産師による講演会「マタニティヨガを体験してみよう！」

時 11/9(日) 14:00~16:30 場 亀戸文化センター6階和室(亀戸2-19-1カメリアプラザ) 内 妊娠中の方とその家族35人(申込順) 費 600円(夫婦での参加は1,000円) 師 飯島睦子(助産師) 申 10/15(水)から保健所、各保健相談所、文化センターにある申込用紙に必要事項を記入し、(公社)東京都助産師会江東地区分会にメールまたはファクスで ☎・FAX3645-0730 e makiko0706@kbe.biglobe.ne.jp

東京シーサイドマーケット
2014~Generate&Rebirth~

フリーマーケットや東京の工芸品のPRなど、来場者が参加しながら楽しめるイベントを開催します。モンゴル料理を満喫できるカフェも登場します 時 10/25(土)・26(日) 各日 11:00~17:00(カフェは19:00まで)※一部イベントは参加にあたり開始時間や事前集合時間の指定があります。詳細はホームページをご覧ください 場 シンボルプロムナード公園センタープロムナード夢の広場および周辺(青海1) 内 どなたでも※一部イベントは参加資格の指定があります 費 入場無料※一部イベントは有料 内 フリーマーケット、キッズフリーマーケット、昔懐かし遊び、てづくり市、アートマルシェ、チャリティーブース、ゲルカフェほか※荒天の場合は一部中止 申 フリーマーケットやキッズフリーマーケット、てづくり市に出品したい方はホームページをご覧ください。それ以外の方は当日直接会場へ 関 Tokyo Familia Project実行委員会(東京リサイクル) ☎3384-0671 <http://www.tokyo-familia.com/>

臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金に関するお問い合わせは、2つの給付金相談窓口またはコールセンターへ[相談窓口開設場所]江東区文化センター2階特設会場(東陽4-11-3) 関 コールセンター ☎3647-4596(9:00~17:15※土・日曜、祝日を除く) [申請をされた方へ] 申請からお支払いまで、1~2ヶ月程度を見込んでいましたが、申請が集中しているため、さらに日数がかかる場合があります。

凡例 時日時 場所 集 対象・定員 費用 内容 師講師 保一時保育 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

ひとり親家庭等医療証 (親医療証)「現況届」を発送

ひとり親家庭等医療証は、毎年現況届の提出による更新手続きが必要です。10/10(金)に、親医療証をお持ちの方に現況届をお送りしましたので、10/31(金)までにご提出ください。なお、現在お持ちの親医療証(紫色)の有効期間は、平成26年12/31(水)までです。現況届を提出し、受給資格が更新されると新しい親医療証(桃色)を12月中旬に交付します【提出書類等】○ひとり親家庭等医療証現況届○受給対象者全員の保険証のコピー○養育費等に関する申告書(同封されていた方は必ず提出) 締 10/31(金)必着 申 〒135-8383区役所子育て支援課給付係(区役所3階14番)に郵送または持参☎3647-4754

後期高齢者医療保険料の納付書を発送

後期高齢者医療保険料の10月期～12月期分の納付書を10月中旬に送付します。なお、口座振替を登録している方、特別徴収(年金からのお支払い)に該当している方には送付しません※1月期以降の納付書は1月中旬に送付します。ご不明の点はお問い合わせください 問 医療保険課収納管理係☎3647-8520

後期高齢者医療保険料 口座振替に変更できます

後期高齢者医療保険料のお支払いは、原則、特別徴収(年金からの引き落とし)ですが、希望により口座振替に変更することもできます。特別徴収から口座振替への変更手続きができるのは、区役所のみです※届出日より、直近の特別徴収が中止とならない場合があります【手続きに必要なもの】希望する方の後期高齢者医療保険者証、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【キャッシュカードで申し込みができる金融機関】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※窓口で暗証番号の入力が必要 申 認印、必要書類等を持参し医療保険課係(区役所2

階8番)窓口で☎3647-3169、FAX3647-8443

障害者計画・障害福祉計画推進協議会 傍聴できます

時 10/29(水)13:30～ 場 江東区文化センター5階第6～8会議室(東陽4-11-3) 人 10人(区民の方を優先し、抽選) 申 当日13:00までに直接会場へ 問 障害者支援課施策推進担当☎3647-4749、FAX3699-0329

病気やけがで重い障害が残ったときは障害基礎年金の相談を

国民年金に加入中または65歳までの間に初診日がある病気やけがで、日常生活に著しい制約を受ける状態になったときは、請求により障害基礎年金を受け取れる場合がありますので、ご相談ください。初診日が20歳以降の場合、初診日前日の時点で、一定期間以上の国民年金保険料納付済期間、または免除等承認期間があることが必要です 問 区民課年金係(区役所隣防災センター2階20番)☎3647-1131

臨海小学校で選挙出前授業 見学できます

将来の有権者である小学生に政治や選挙に関心を持ってもらうため、6年生の児童が本番さながらの投票・開票体験ができる選挙出前授業を行います 時 10/27(月)13:40～15:15 場 臨海小学校体育館(門前仲町1-1-6) 人 どなたでも 費 無料 申 電話で臨海小学校副校長☎3641-0403

講座・催しもの

ITパークこうとう「パソコン教室」

時 内 11月分※詳細はK-NETホームページ参照(HP http://www.k-net.koto.tokyo.jp/k_net/it_park/) ※全ての講座とITなんでも相談およびパソコン開放日は予約制です 場 ITパークこうとう(亀戸2-19-1カメラアプラザ9階) 人 区内中小企業事業者・従業員の方(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] 10/17(金)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)]10/24(金)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(火・金曜午前休館、日・月・木曜、祝日休館)☎5626-0025、FAX3636-2641 申 admin@k-net.koto.tokyo.jp

住まいのリフォーム何でも相談

時 10/18(土)・19(日)10:00～16:00 場 都立木場公園・都民ギャラリー内 内 江東区民まつり会場で「住まいのリフォーム何でも相談」を行います。一戸建・分譲マンションの専有部分のリフォームやバリアフリー改修等はもちろん、軽微な修繕から大きな工事まで、区内建築業者団体が構成する江東区住宅リフォーム協議会が承ります。お気軽にご相談ください 問 住宅課住宅指導係☎3647-9473

「消費者のひろば」リサイクルフリーマーケット出店者募集

時 11/2(日)10:30～14:00※雨天開催 場 パルシティ江東1階レクホールおよびホワイエ(扇橋3-22-2) 人 区内在住の方(個人)※業者や、重複・他人名義での申し込みは無効 費 500円【出店数】23店(抽選、1スペース約3㎡)【出店品目】衣類・日用品等家庭の不用品で活用できるものや、手作り作品。ただし、動植物、食品、家具、家電製品は不可【その他】開催時間中は必ず開店し、受付・搬出入は係員の指示に従うこと。販売に関する責任は各自が負うこと 締 10/20(月)必着※結果は10/21(火)に発送 申 往復はがきに①住所②氏名③電話番号④出店品目⑤応募の動機⑥リサイクル等日ごろ心がけていることを記入し、〒135-0011扇橋3-22-2消費者センター内江東区消費者団体連絡協議会へ 問 消費者センター☎5683-0321

深川東京モダン館 圓橋の会

時 10/25(土)15:00～(開場14:30) 場 深川東京モダン館(門前仲町1-19-15) 人 10人(申込順) 費 予約2,500円、当日2,800円 内 “人生七転び八起き”[続・ちきり伊勢屋][出演]三遊亭圓橋・橋也 申 10/15(水)から電話で深川東京モダン館☎5639-1776 HP http://www.fukagawa.tokyo.com/

シニア世代の地域活動を応援 1日体験ボランティア募集

11/11の「介護の日」を中心に、シニア世代の方を対象に、区内介護施設でのボランティアを募集します。介護の日は、介護の理解や認識を深め、地域社会における支えあい等を促進する観点から、高齢者等の介護についての啓発を行うために制定されました。介護ボランティアをきっかけに、介護へのさらなる理解や地域活動にチャレンジしてみませんか 時 11/11(火)または希望日 場 特別養護老人ホーム等 人 おおむね50～70歳代の区民の方20人(申込順) 費 無料(交通費・食費は自己負担) 内 話し相手、食事の配膳、レクリエーションの手伝いなど※活動日時・内容は施設と相談。日時等が合わ

ない場合は参加できないことがあります 締 10/31(金) 申 10/15(水)から電話で高齢者支援課地域福祉係☎3647-9468

城東ふれあいセンター 「男の体操教室」

健康増進のための男性限定コースです 時 11/8～29の土曜(全4回)10:00～11:30 場 城東ふれあいセンター(北砂4-20-12) 人 区内在住60歳以上の方60人(抽選) 費 無料 申 はがき(未登録の方は健康保険証等も)を持参し、10/13(月・祝)～17(金)9:00～17:00(最終日は16:00)に城東ふれあいセンター窓口で☎3640-8651

リバーサイド ノルディックウォーキング

中高年の方やウォーキング初心者の方に大人気のノルディックウォーキングの体験講習です 時 11/2(日)9:00～12:00※受付8:30～9:00 場 亀戸スポーツセンター(亀戸8-22-1)および周辺※少雨決行、荒天中止 人 身長120cm以上の方50人(申込順) 費 100円(保険料) 申 10/16(木)10:00から亀戸スポーツセンターに電話または窓口で☎5609-9571

目指せ!江東区長杯 江東区こども将棋大会

初心者から上級者まで、誰でも楽しめる大会です。最高位クラスの優勝者には、江東区長杯を授与します。また、各クラス優勝者にはプロ棋士との対局をプレゼント。参加者全員に参加賞も用意しています 時 12/7(日)12:30～ 場 江東区文化センター3階レクホール(東陽4-11-3)ほか 人 区内在住・在学または、区内将棋クラブ等に通っている小・中学生200人(申込順) 費 300円【クラス】上級クラス:おおむね5級以上、スイス方式で4回対局・持ち時間20分。一般クラス:おおむね6級以下、学年別に対局・時間内規定対局数による勝率で決定 申 10/16(木)から江東区文化センターに電話または窓口で☎3644-8111

こどもテニス教室

時 11/1～11/22の土曜13:00～14:30または14:30～16:00(全4回・予備日11/29(土))※時間選択不可 場 豊住庭球場(東陽6-1-13) 人 区内在住・在学の小学生64人(抽選) 費 2,100円※ラケット貸与可 申 江東区テニス連盟 締 10/22(水)必着※結果は10/23(木)発送 申 往復はがき(1人1枚)に①こどもテニス教室②氏名(ふりがな)③年齢(学年)④住所⑤電話番号⑥保護者氏名⑦テニス歴を記入し、〒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

障害者福祉センター リフレッシュ体操教室

時 11/18～平成27年2/17(12/23・30を除く火曜全12回)10:00～11:00 場 障害者福祉センター 人 区内在住の障害者の方(詳細は問い合わせください)20人(10/24(金)13:30公開抽選) 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)※生活保護受給者・住民税非課税の方などは免除 内 リズム体操といすを使ったストレッチなど 締 10/23(木)必着 申 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(病名)・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1枚持参)で☎3699-0316、FAX 3647-4918

認知症家族介護者教室・交流会

認知症についての講話と、家族介護者の交流会を行います。ぜひご参加ください 時 内 下表のとおり 人 20人(申込順) 費 無料 申 10/16(木)から電話で各長寿サポートセンター

日時	施設名(会場)	内容	申し込み・問合先
11/26(水) 13:30～15:00	あじさい高齢者在宅サービスセンター(東砂4-20-15)	認知症の正しい理解、かかりつけ医への相談の仕方などについて、認知症サポート医による講話と家族介護者の交流会	東砂長寿サポートセンター ☎5857-8243
11/27(木) 13:30～15:00	東雲芳香苑高齢者在宅サービスセンター(東雲2-2-29)	認知症介護経験者(公益社団法人認知症の人と家族の会)による体験談の発表と、家族介護者の交流会	豊洲長寿サポートセンター ☎5859-0566

高齢者家族介護教室(無料・申込順・10/16(木)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
11/7(金) 14:00～15:30	北砂ホーム高齢者在宅サービスセンター(北砂6-20-30) ☎5606-1731	20人	転倒しないからだづくりについて、講義と実技で学びましょう。
11/8(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	ノロウイルスやインフルエンザなど感染症の予防について、看護師が説明します。
11/8(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	ロコモティブシンドロームを予防する体操や腰痛予防のストレッチを体験しませんか。
11/8(土) 14:00～15:30	らん花園高齢者在宅サービスセンター(塩浜2-7-2) ☎5617-6060	20人	介護のストレスをため込まない方法を、心理カウンセラーがアドバイスします。
11/15(土) 14:00～15:30	あそか園高齢者在宅サービスセンター(住吉1-17-11) ☎3632-3615	20人	栄養や飲み込む機能など、高齢者の食時に関するポイントを、管理栄養士が説明します。
11/21(金) 13:30～15:00	深川愛の園高齢者在宅サービスセンター(冬木16-7) ☎3641-1962	20人	デイサービスと特別養護老人ホームを見学しませんか。車いす介助の体験も行います。

1964年東京オリンピック・パラリンピック50周年記念

聞かせて! あなたのオリンピック・パラリンピック

10/24(金) 有明スポーツセンターで開催

あなたのアイデアをお待ちしています!



←会場はこちらです(A棟7階大体育室)

▲競技場予定地から近い有明スポーツセンター

2020年東京オリンピック・パラリンピック開催に向け、皆さんのアイデアをお聞きするイベントを開催します **場** 下表のとおり **人** どなたでも※保育なし **費** 無料 **持ち物** 上履き、スリッパ等 **申** 当日直接会場へ **問** 企画課東京2020オリンピック・パラリンピック開催準備担当 ☎3647-9167

日程	場所	時間	最寄り駅
10/24(金)	有明スポーツセンター(有明2-3-5)	受付開始 18:30 受付終了 19:30 ※上記時間内にお越しください	ゆりかもめ「有明テニスの森駅」、りんかい線「国際展示場駅」、都バス「有明1丁目」



※当日は区長および区幹部職員、区議会議員がお話しを伺います。※公共交通機関をご利用ください。

9月 深川スポーツセンター 亀戸スポーツセンター で実施

多くの方々から、さまざまなアイデアを聞かせていただきました。ありがとうございました。



▲五輪色の服で参加!



▲意見に耳をかたむける山崎区長ら

寄せられたご意見・ご提案

- 外国から来た人に日本のお祭りをみてもらおう
- 江東区からオリンピック・パラリンピアンを!
- 地元のこどもたちの演奏で盛り上げたい!
- 清掃工場の排熱を利用して何かできるかな

東京港をめぐる 海の森倶楽部ガイドツアー

11/24(月・祝)



はとバスに乗って 専門ガイドがご案内

▲海の森から東京ゲートブリッジを臨む

「海の森」は、ごみと建設発生土で埋め立てられた中央防波堤内側埋立地(青海3丁目地先)を植樹活動によって緑あふれる森に生まれ変わらせる東京都のプロジェクトです。海の森倶楽部会員の江東区観光協会、東京港埠頭(株)、はとバスの三者が連携し、自然・環境をテーマに区湾岸エリアを巡るガイドツアーを実施します **時** 11/24(月・祝)10:00~17:00※雨天決行(荒天中止) **人** 小学生以上の方80人(抽選、小学生のみの参加不可) **集** 鍛冶橋駐車場(9:30受付開始) **行** 程]えこっくる江東見学~若洲キャンプ場・昼食~東京ゲートブリッジ~青海コンテナ埠頭外観見学~海の森・植樹と散策~東京駅(解散) **費** 無料※バーベキュー希望の方は大人3,000円、小学生2,000円(現地支払い)※要事前申込 **申** 10/29(水)必着 **持** ち物]汚れてもいい服装、バーベキューを希望しない方は弁当 **主** 催]東京港をめぐる海の森倶楽部ガイドツアー実行委員会 **共** 催]東京都港湾局 **申** 往復はがき(1枚4人まで、重複不可)に①代表者氏名②住所③電話番号④参加合計人数⑤参加者全員の氏名および年齢⑥バーベキュー希望の有無と申込数を記入し、〒135-0016東陽4-5-18産業会館内江東区観光協会へ☎6458-7400

まちづくりフォーラム 10/29(水)

水彩都市の未来をいざどる

オリンピック・パラリンピック



▲多くの競技場予定地のある本区臨海部

オリンピック・パラリンピックを契機にしたまちづくりをテーマに開催します。大学教授による、これからのまちづくりの展望の講演や、区内小学生に陸上指導しているオリンピックピアンと区内在住パラリンピック金メダリストによるトークショー、山崎区長が加わり2020年の夢あふれる江東区を語りあうパネルディスカッションを行います。オリンピック・パラリンピックで大きく変貌を遂げようとしていく本区の将来像に、会場ですいしよに心を躍らせましょう。

時 10月29日(水)午後2時~4時半(開場午後1時45分)

場 江東区文化センターホール

荒井秀樹さん 新田佳浩さん 伊藤友広さん

「先着順」[第1部]基調講演 師 苦瀬博仁(流通経済大学教授・江東区東京2020オリンピック・パラリンピックまちづくり検討委員会委員長) [第2部]トークショー「出演 伊藤友広(アテネ大会4x400mリレー4位)、新田佳浩(バンクーバー大会金メダリスト)、荒井秀樹(日本パラリンピックスキートーム監督)」 [第3部]パネルディスカッション「パネリスト」山崎孝明(江東区長)、苦瀬博仁、伊藤友広、新田佳浩、荒井秀樹ほか **申** 当日直接会場へ **問** まちづくり推進課まちづくり担当 ☎(3647)9781

魅力百様 江東区 オンライン観光写真コンテスト

締切迫る!

江東区の観光名所・おでかけスポットや、区内で行われたイベントなどを撮影した観光写真を募集している写真コンテストです。今年のテーマは「これぞ!世界に誇れる江東の魅力」です。応募は江東区観光協会ホームページからコンテスト応募サイトにアクセスして、利用者登

録後に写真を投稿してください。作品規格・詳細は、江東区観光協会、区役所等で配布するチラシ、または江東区観光協会ホームページをご覧ください **申** 10/31(金) **問** 江東区観光協会☎6458-7400 **HP** <http://koto-kanko.jp>

こうとう区報は発行日から3日かけて郵便ポストへお届けしています

ご家庭・事業所等で配布が必要な場合、配布部数の変更を希望される場合は、全戸配布コールセンター(平日および配布日の9:00~19:00) ☎3950-3070へ 読み終わった区報は古紙回収へ

TOKYO 2020 オリンピック・パラリンピックを成功させよう!

凡例 時日時 場所所 集集 人対象・定員 費用用 内内容 師講師 保一時保育 締締切切 申申込込 問問合合先 用用 用用 用用