

実施場所	実施日時※	内容
スポーツ会館 (北砂1-2-9) ☎3649-1701	水曜 13:30~15:00	簡易に行える体力測定と専門トレーナーによる体操。継続のためのグループ支援(3か月間)
深川スポーツセンター (越中島1-2-18) ☎3820-5881	金曜 14:45~16:15	
亀戸スポーツセンター (亀戸8-22-1) ☎5609-9571	木曜 10:45~12:15	
東砂スポーツセンター (東砂4-24-1) ☎5606-3171	金曜 13:30~15:00	
深川北スポーツセンター (平野3-2-20) ☎3820-8730	木曜 13:30~15:00	
健康センター (東陽2-1-1) ☎3647-5402	日曜 9:00~10:30	

※日時の詳細は実施場所にご確認ください。

教室終了後も参加者が自主的な活動を継続できるように支援が、何をすればよいか? 「身近な場所を取り組む場所をつくりたい、参加したい」という方におすすめてです。教室終了後も継続して介護予防活動を行えるよう、グループ交流も実施します。

はじめての体操教室 in スポーツセンター 7月~9月参加者募集

区内の同一マンション内の複数名のグループ(案件)管理規約等でベランダ緑化を規制していないこと 費 無料 内 植付け

ベランダ緑化は、まちの美観の向上とともに、居住者の方たちのコミュニティづくりのきっかけとなることが期待できます。モニターに必要な最初の資材は区が提供しますので、ふるってご参加ください。

住民の皆さんでベランダ緑化に取り組んでいただけるマンションに講師を派遣し、出張講習会を開催します。

ベランダ緑化モニター みどりでマンション内の コミュニティを活性化 参加者募集

講習や各マンションのモニターを集めた報告会を通じて、人材育成や相互交流を行います

【時 場】 上記のとおり 人 65歳以上の運動習慣がない区民(教室の趣旨をご理解いただいた方で要支援・要介護認定者を除く) 各施設20人(申込順) 費 無料

【申 込】 6月15日(金)午前9時から実施場所に電話または窓口で 地域ケア推進課地域ケア係 ☎(3647)4398 FAX(3647)3165

【関 管理課 CIG 推進係】 ☎(3647)2079 FAX(3647)8454

【申 込】 はがきまたはファクスに、代表者氏名、マンション名および参加者全員の氏名・住所・電話番号を記入し、〒135-0021 白河1-3-13 1106 NPO 法人 江東区の水辺に親しむ会へ ☎(5639)2818 FAX(5639)2822

【時 内】 下表のとおり 場 えこっく江東(潮見1-29-7) 申 6/15(金)9:00からえこっく江東に電話または窓口で ☎3644-7130、FAX3644-7135 HP <https://www.ekokuru-koto.jp/>

【豊洲】 6月30日(土)、7月1日(日)・21日(土)午前10時~午後4時(全3回) 場 芝浦工業大学豊洲キャンパス(豊洲3-7-5)、豊洲文化センター(豊洲2-2-18) 人 全日参加可能な小学4~6年生の親子40組 (抽選) ※こどものみの参加可 費 12,600円(ロボット)

【砂町】 7月7日(土)・14日(土)午前10時~午後5時(全2回) 場 砂町文化センター(北砂5-1-17) 人 全日参加可能な小学4年~中学生30人(抽選) 費 12,000円(ロボットキット代含む) 申 6月19日(火) 砂町文化センターに電話または窓口で ☎(5626)2121 FAX(5626)2120

親子で作ろう! ロボットセミナー 豊洲・砂町・亀戸で開催 参加者募集

【高学年対象】 芝浦工業大学で開発の6足歩行ロボット「ボクサー」を製作。デザインコンテストと競技大会を開催します。 ☎(3536)5061 FAX(5560)0505

【低学年対象】 4足歩行ロボット「ビートル」を組み立て、デザインコンテストと競技大会を開催します。 ☎(3640)1751 FAX(5606)5930

講座名	日程	内容	費用	持ち物	対象
望遠鏡工作と星のお話~七夕編~	7/1(日) 14:00~17:00	望遠鏡をはじめて宇宙に向けた科学者ガリレオが観察したものと同程度の望遠鏡を工作し、七夕にまつわる星のお話などを聴きます 師 星のソムリエ®	2,080円	ぞうきん2枚(ボンド拭き用)、セロハンテープ、(お持ちの場合)三脚	どなたでも15人(申込順、小学生以下は要保護者同伴、保護者1人で小学生2人まで参加可)
佐々木洋のわくわく生きものたんけん隊(単発参加)	7/8(日) 9:30~12:00	自然案内人と一緒に親子で身近な自然を探検しながら、自然観察をします 師 佐々木洋(プロ・ナチュラルリスト)	無料	筆記用具、飲み物、帽子、雨具、虫さされ薬※長ズボン・運動靴で参加	年長児~小学生と保護者15組30人(申込順)
親子一緒に楽しむ自然遊び~2歳児クラス~	7/10(火) 10:30~12:30	ビニールプールで冷たい水の感触を楽しみながら五感を使って遊びます 師 西直人(リードクライム(株))	1組300円	弁当、飲み物、おやつ、おむつ、着替え、サンダル、タオルなど※濡れてもよい服装で参加(水着など)	2歳児と保護者12組(申込順、保護者2人まで参加可)
古布でつくろう素敵なお布ぞうり	7/18(水) 10:00~15:00	自宅にある古布を利用して、肌に優しい布ぞうりを作ります。	1,000円	筆記用具、土台用布(綿素材で幅6cm・長さ1.5m~2mを20本。幅6cmを半分折りアイロンをかける。糊づけはしない)、はさみ、ものさし、洗濯バサミ6個、お弁当、飲み物、エプロン	16歳以上18人(申込順)

※同伴保護者1人が引率できるお子さんの人数は講座によって異なります。 ※特に記載のない講座は、対象者以外の方(幼児等)の入室(参加)はできません。 ※詳細はお問い合わせいただくかホームページをご覧ください。

【雑がみ】の出し方は2通り ①紙袋に「雑がみ」だけを入れ、たまったら紙袋ごと出す。 ②雑誌とともにまとめてひもで縛って出す。 大切な資源となりますので、「資源の日」に出すようご協力をお願いします。

「雑がみ」として 出せないもの 次の4種類についてはリサイクル

「紙」は貴重な資源です! 今、燃やすごみの中に紙類が約2割近く含まれています。燃やすごみとして捨ててしまいがちな「雑がみ」こそ貴重な資源です。

「雑がみ」とは、新聞、雑誌、段ボール以外のその他の紙のことです。例えば右記のイラストや、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があてはまります。

リサイクルできない雑がみは4種類! ①においのついた紙(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、未使用も含む)

イクルに適さないため、「燃やすごみの日」に出すようお願いいたします。

もったいない、限られた資源をたいせいに 5Rによるごみの減量や適正処理にご協力を 今、たくさん紙が捨てられています!

「雑がみ」の出し方は2通り

- 紙袋に「雑がみ」だけを入れ、たまったら紙袋ごと出す。
- 雑誌とともにまとめてひもで縛って出す。

大切な資源となりますので、「資源の日」に出すようご協力をお願いします。

「雑がみ」として 出せないもの

次の4種類についてはリサイクル

「紙」は貴重な資源です!

今、燃やすごみの中に紙類が約2割近く含まれています。燃やすごみとして捨ててしまいがちな「雑がみ」こそ貴重な資源です。

リサイクルできない雑がみは4種類!

- においのついた紙(石けんや線香の箱など)
- 汚れ・油分のついた紙(食品を包む紙など)
- カーボン紙(宅配便の伝票など)
- 衛生用品(紙おむつ・生理用品など、未使用も含む)

☆ちよこっとOne Point[5Rとは...]☆

5Rとは、皆様知っている3R「①ごみを発生させないReduce(リデュース)、②繰り返し使うReuse(リユース)、③資源として再生利用するRecycle(リサイクル)」に、区では2R「④ごみになるものを断るRefuse(リフーズ)、⑤修理して使うRepair(リペア)」を加えた5Rを推進し、さらなるごみ減量を目指しています。身近にできる5Rを取り組み、環境にやさしい生活にぜひご協力をお願いします。

問 清掃リサイクル課 清掃リサイクル係 ☎(3647)9181 FAX(5617)5737