

講座・催しものつづき

秋の釣具展示「ハゼ釣り竿」

時 9/19(水)～10/21(日)9:30～17:00(入館は16:30まで) 費 無料 申 当日直接会場へ 場 間 中川船番所資料館(大島9-1-15) ☎3636-9091、FAX3636-9094

江戸庶民の年中行事再現

「月見飾り～十五夜・十三夜～」

江戸時代、武家・庶民を問わず盛んに行われた「月見」の展示を、十五夜から十三夜への飾り替えをはさんで行います 時 [十五夜]9/14(金)～24(月・祝) [十三夜]9/25(火)～10/21(日)9:30～17:00(最終入館は16:30) 費 大人400円、小・中学生50円 ※小中学生は保護者同伴 申 当日直接会場へ 場 間 深川江戸資料館(白河1-3-28) ☎3630-8625、FAX3820-4379

城東ふれあいセンター

「認知症サポーター養成講座」

時 9/24(月・祝) 14:30～16:00 場 城東ふれあいセンター(北砂4-20-12) 区内在住・在勤の方60人(申込順) 費 無料 締 9/22(土) ※定員になりしだい終了 申 9/10(月)から城東ふれあいセンターに電話または窓口で ☎3640-8651、FAX3699-6744

亀戸ふれあいセンター「地下鉄の90年の歴史に触れよう」

時 9/30(日) 14:00～15:30 場 亀戸ふれあいセンター会議室(亀戸9-33-2-101) 区内在住で60歳以上の方60人(申込順) 費 無料 区 東京に地下鉄が誕生するまでの歴史や幻の新幹線新宿駅などを紹介 師 小野田滋(鉄道総合技術研究所) 申 9/6(木)から亀戸ふれあいセンターに電話または窓口(未登録の方は保険証持参)で ☎5609-8822、FAX5609-8821

障害者水泳教室

時 9/16(日)9:30～11:00 場 スポーツ会館(北砂1-2-9) 区 区内在住の愛の手帳または障害者手帳をお持ちの方25人(申込順) 費 無料 区 受講者のレベルに合わせた指導 申 スポーツ会館にある申込用紙に必要事項を記入し、9/5(水)からスポーツ会館にファクスまたは窓口で FAX3649-3123、☎3649-1701

大人のための社会科見学

ウォーキング

時 10/4(木)・11(木)・18(木)・24(水)(全4回) 13:00～16:30 集 見学施設周辺 区 区内在住・在勤の18歳以上の方30人(抽選) 費 2,040円(保険代等含む) ※集合場所までの交通費は自己負担 区 見学地周辺約4～5kmをウォーキング[見学施設]区内七福神めぐり、がすてなーに(豊洲6-1-1)、国立印刷局(北区西ケ原2-3-15)、和船乗船(横十間川親水公園) ※日時・見学施設は変更の場合あり ※警備の都合上、身分証明証の掲示が必要な場合あり 締 9/12(水) 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、FAX3649-3123

「体育の日」水泳大会

時 10/8(月・祝) [小学生の部]8:30～12:00 [中学生・高校生・一般・壮年の部] 13:20～17:00 場 スポーツ会館(北砂1-2-9) 区 区内在住・在勤・在学・在クラブの方(1人2種目以内でリレーは除く) 費 小・中学生1人400円、高校生・一般・壮年1人700円 [種目] 右表のとおり 締 9/14(金) 申 各スポーツセンターにある申込書・個人票・リレー票に必要事項を

記入し、参加費を添えてスポーツ会館窓口で 間 スポーツ会館 ☎3649-1701、FAX3649-3123、江東区水泳連盟(阿部) ☎080-5646-4565

種目	自由形	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ	リレー	リレー
A1・2年生	25m	25m	25m	50m	100m	
B3・4年生						
C5・6年生	25m	25m	25m	50m	200m	
中学生	25m	25m	25m	50m	200m	
高校生	25m	25m	25m	50m	200m	
一般	25m	25m	25m	50m	200m	
壮年	50m				100m	

シルバースポーツフェスタ2018

時 9/17(月・祝) 場 深川北スポーツセンター(平野3-2-20) 費 無料 ※ロッカー代20円(10円は返却) 区 下表のとおり 申 9/5(水)9:00から深川北スポーツセンターに電話または窓口で ☎3820-8730、FAX3820-8731

内容・会場	対象・定員
シルバーリフレッシュ体操(体育室) 9:30～10:30	区内在住・在勤60歳以上50人(申込順)
ムリなく!楽しく!水の中うんどう(プール) 9:30～10:45	区内在住・在勤60歳以上50人(申込順)
東京五輪音頭・2020・踊り方講習会(体育室) 11:00～12:00	どなたでも50人(申込順)
骨密度測定会(研修室) 10:00～10:40、10:40～11:20、11:20～12:00、12:00～12:40	区内在住・在勤のおおむね40歳以上の方 各回13人(申込順)

ウォーキング講習会

「正しい歩き方」を講習形式で学び、実践します 時 9/30(日)9:30～13:00 区 区内在住・在勤・在学中の中学生を除く15歳以上の方70人(申込順) 費 300円(保険代含む) [コース] 仙台堀川公園、塩の道などを通り、東大島駅大島口付近で解散(約2.5km) 師 倉方てる美(日本ウォーキング協会) 申 9/5(水)から東砂スポーツセンター(東砂4-24-1)にある専用申込書に記入し、費用を添えて窓口で ☎5606-3171、FAX5606-3176

カヌー安全講習会(10月分)

時 10/6(土) 13:00～16:00 集 亀戸スポーツセンター1階ロビー 区 区内在住・在勤・在学の中学生以上の方5人 費 3,850円(保険代含む) [持ち物] 着替え一式、飲物、帽子、筆記具 区 カヌーの一般公開参加に必要な安全講習会。1時間の「講義」と旧中川での「実地講習」 師 (株)オーエンス指導員 締 9/17(月・祝) 必着 申 往復はがきに①カヌー講習会②氏名③住所※在学・在勤の場合は学校名・会社名と住所④生年月日⑤電話番号を記入し、〒136-0071亀戸8-22-1亀戸スポーツセンターへ ☎5609-9571、FAX5609-9574

ハワイアンフラ教室

時 ①朝コース10/16～12/18の火曜(全10回) 10:45～11:45 ②夜コース10/11～12/20の木曜(全11回) 19:30～20:30 場 亀戸スポーツセンター 区 区内在住・在勤・在学の18歳以上の方各40人 費 ①5,600円②6,160円 締 9/18(火) 必着 申 往復はがきに①教室名②氏名(ふりがな)③住所④年齢⑤性別⑥電話番号⑦在学・在勤の方は学校名・会社名を記入し、〒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へ ☎5609-9571、FAX5609-9574

健康センター メディカルチェック

運動負荷心電図検査等を実施し、健康状態にあった適切な運動処方を作成します。トレーニングルームをご活用ください 時 10/6(土)・13

(土)・15(月)・20(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) 区 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、問診等 申 9/5(水)9:00から健康センターに電話または窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048

秋の健スポまつりinイースト21

1. 簡単健康チェック

時 9/23(日・祝) ①12:30②13:10③13:50④14:30⑤15:10⑥15:50 区 区内在住・在勤で中学生を除く15歳以上の方各15人(申込順) 区 骨密度、体組成、血管年齢、瞬発力、長座体前屈の測定会 ※握力、背筋力、血圧のセルフチェックコーナーあり(申込不要)

2. 体験! レッスンタイム

時 9/23(日・祝) ①リフレッシュ体操13:00～13:50②健美操15:10～16:00 ※14:10～14:50はチアダンス&ダブルダッチの体験とデモンストレーションを実施 ※撮影不可 区 区内在住・在勤で中学生を除く15歳以上の方各40人(申込順)

※いずれも 場 東京イースト21(東陽6-3) 費 無料 申 9/6(木)9:00から健康センターに電話または窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048

健康センター 短期健康づくり講座「ピラティス」

時 10/5・12・26、11/2(金曜全4回) 9:15～10:30 場 健康センター(東陽2-1-1) 区 区内在住・在勤で中学生を除く15歳以上の方20人(申込順) 費 2,440円 区 胸式呼吸で交感神経を活性化させます 申 9/5(水)9:00から健康センターに電話または窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048

FC東京U-23 J3リーグ

SC相模原戦無料招待

夢の島競技場で開催される、明治安田生命J3リーグFC東京U-23のSC相模原戦に無料招待します 時 9/16(日) 15:00 場 夢の島競技場 区 区内在住の小学1～4年生と保護者の方、50組100人(抽選) 費 無料 締 9/9(日) 必着 申 往復はがき(1組1枚)に①J3リーグ観戦②住所③氏名(ふりがな)④年齢(学年)⑤電話番号⑥学校名を記入し、〒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「J3リーグ観戦招待」係へ ☎3522-0846、FAX3522-0855

夢の島ランニングクラブ

「場外活動編」

区内にある2020年東京オリンピック・パラリンピック会場8施設を巡ります 時 [初心者向け(12km)]9/22(土) [経験者向け(18km)]9/29(土) 9:00～15:00 場 区内・湾岸エリア 集 夢の島競技場 区 16歳以上の健康な方各30人(区民を優先し、抽選) 費 2,000円(保険料含む) 師 吉澤永一(世界陸上パリ大会20km競歩日本代表) 締 9/12(水) 必着 申 往復はがきに①夢の島ランニングクラブ場外活動編②希望日③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号⑦ランニング歴を記入し、〒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、FAX3522-0855

傾聴ボランティア養成講座

ボランティア活動として傾聴活動に関する技術と心構えを学びます 時 10/16～11/13の火曜(全5回) 10:00～12:30 場 高齢者総合福祉センター3階研修室(東陽6-2-17) 区

内在住で、修了後ボランティア活動ができる方30人(抽選) 費 3,000円 [事前説明会(ガイダンス)] 受講を希望する方は必ずご参加ください 時 10/9(火) 10:30～11:30 場 高齢者総合福祉センター3階研修室(東陽6-2-17) [持ち物] はがき1枚 締 10/3(水) 申 江東ボランティア・センター(高齢者総合福祉センター2階)に電話または窓口で(月～金曜9:00～19:00) ☎3645-4087、FAX3699-6266

保健

難病医療相談室

時 9/21(金) 13:30～15:00 場 江東区医師会館(東陽5-31-18) 区 難病等特殊疾患で治療中の方、病気の心配をされている方とその家族(申込順) 費 無料 区 専門医を中心とした医療相談 締 9/14(金) ※定員になりしだい終了 申 江東区医師会事務局に電話またはファクスで ☎3649-1411、FAX3649-1631

障害等で歯科診療が受けにくい方に「かかりつけ歯科医」を紹介

在宅で療養されている高齢の方や、心身の障害のために通院が難しい方等で通常の歯科診療が受けづらい方が身近で適切な歯科診療が受けられるよう、江東区歯科医師会に相談窓口を設置し「かかりつけ歯科医」を紹介しています [受付時間] 9:00～12:00、13:00～17:00(土・日曜、祝日を除く) 申 電話で江東区歯科医師会 ☎3649-0780、FAX3649-1688

休館・休止

コンビニ交付サービス

9/4(火) 14:00～17:00のコンビニ交付サービスの利用を休止。システム点検のため。住民票・印鑑証明・税証明が必要な方は、ご注意ください 区 区民課証明係 ☎3647-3164、FAX3647-8471

亀戸スポーツセンター

9/9(日) 午前(ソフトテニス)、午後(バドミントン)、夜間(バスケットボール)の大体育室および9/17(月・祝) 午前(バドミントン)の大体育室の一般公開を中止。大会および事業開催のため 区 亀戸スポーツセンター ☎5609-9571、FAX5609-9574

えこっくる江東

9/16(日)を臨時休館。電気設備点検のため 区 えこっくる江東 ☎3644-7130、FAX3644-7135

スポーツ会館

9/16(日) 9:30～11:45、プールの一般公開を中止。障害者水泳教室開催のため 区 スポーツ会館 ☎3649-1701、FAX3649-3123

深川スポーツセンター

9/17(月・祝) 午前(ソフトテニス)、午後(バドミントン)、夜間(バドミントン・バレーボール)の大体育室および9/24(月・祝) 午前(ソフトテニス)、午後(バドミントン)、夜間(バドミントン・バレーボール)の大体育室の一般公開を中止。大会開催のため 区 深川スポーツセンター ☎3820-5881、FAX3830-5884

深川北スポーツセンター

9/22(土) 午後、体育室の一般公開(卓球)を中止。障害者スポーツ事業開催のため 区 深川北スポーツセンター ☎3820-8730、FAX3820-8731

マイナンバー制度に便乗した不審な問い合わせ(電話・郵便・メール等)があった場合は最寄の警察署へご相談ください。
○深川警察署 ☎3641-0110 ○城東警察署 ☎3699-0110 ○東京湾岸警察署 ☎3570-0110
※通知カードやマイナンバーカード(個人番号カード)に関する問合せは、江東区個人番号カードコールセンター ☎0570-04-5010へ