

KOTOSポーツキャラバン to 東京2020

第5回を南砂町シヨッピングセンターSUNAMOで開催

第5回のキャラバンでは、オリンピック競技の「体操(トランポリン)」とパラリンピック競技の「ボッチャ」が体験できます。

トランポリンは空中でのアクロバティックな演技で、美しさ・難しさ・高さを競う採点競技です。ジャンプの高さは男子では地上8mにも及ぶとされます。ボッチャは赤と青に分かれて対戦し、「ジャックボール」と呼ばれる白い球に向けて、赤青それぞれのカラーボールを6個ずつ投げる。

転がすなどして、カラーボールとジャックボールの近さで勝敗を争う競技です。

迫力ある演技が魅力のトランポリン、障害の有無にかかわらず



▲競技体験ができる貴重な機会

仙台堀川公園整備説明会 公園内に新設する 散策路の計画について説明

1/26(土)

仙台堀川公園整備事業については、現在は、現在護岸撤去工事に着手したところです。

また、計画案については、過去4回にわたり説明会を実施してきました。現在、5月と10月の説明会でお示しした整備計画(再修正案)をもとに詳細設計

を進めています。今回、公園内に新設する散策路(自転車通行可)の計画について、説明会を開催します。

時 1月26日(土) 午前9時半
～ 11時半(開場午前9時20分)

場 砂町文化センター3階第2研修室(北砂5-1-7)

特別徴収が始まる方へ (年金からの差引き) 介護保険料の変更通知書を送付

特別徴収(年金からの差引き)が2月から始まる方へ変更通知書をお送りしました。

1月期までは普通徴収(納付書等でお支払い)で納めていただき、2月期と3月期が特別徴収に変更となります。

介護保険料は皆さんの納める保険料で支えられています。納付方法は2つありますが、納め方は介護保険法で定められているため、本人の希望により選ぶことができます。

年金差引きで納めていただく方法です。老齢・退職年金および遺族年金等を年額18万円以上受給されている方は、こちらの方法になります。

「普通徴収」
65歳になつたばかりの方、他の区市町村から転入されたばかりの方、または特別徴収の対象

「特別徴収」
年金差引きで納めていただく方法です。老齢・退職年金および遺族年金等を年額18万円以上受給されている方は、こちらの方法になります。

「普通徴収」
65歳になつたばかりの方、他の区市町村から転入されたばかりの方、または特別徴収の対象

「特別徴収」
年金差引きで納めていただく方法です。老齢・退職年金および遺族年金等を年額18万円以上受給されている方は、こちらの方法になります。

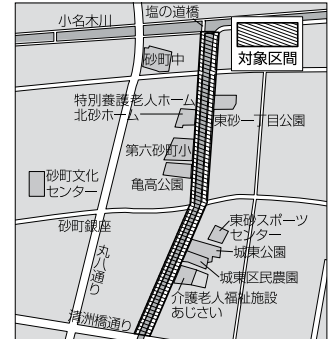
「普通徴収」
65歳になつたばかりの方、他の区市町村から転入されたばかりの方、または特別徴収の対象

「特別徴収」
年金差引きで納めていただく方法です。老齢・退職年金および遺族年金等を年額18万円以上受給されている方は、こちらの方法になります。

「普通徴収」
65歳になつたばかりの方、他の区市町村から転入されたばかりの方、または特別徴収の対象

「特別徴収」
年金差引きで納めていただく方法です。老齢・退職年金および遺族年金等を年額18万円以上受給されている方は、こちらの方法になります。

「普通徴収」
65歳になつたばかりの方、他の区市町村から転入されたばかりの方、または特別徴収の対象



はじめての体操教室 inスポーツセンター

運動習慣化で介護予防 1～3月参加者募集

いつまでも、元気ではつらつとした生活を送るためには運動は欠かせません。「運動をはじめたいが自信がない」「一人では続かない」という方ぜひご参加ください。

「時」場 下表のとおり
65歳以上で、スポーツセンターの利用が初めての区民の方

「費」無料 体力測定・運動指導・スポーツセンターのプログラムや設備の紹介(お一人3か月間)

「時」場 下表のとおり
65歳以上で、スポーツセンターの利用が初めての区民の方

「費」無料 体力測定・運動指導・スポーツセンターのプログラムや設備の紹介(お一人3か月間)

「時」場 下表のとおり
65歳以上で、スポーツセンターの利用が初めての区民の方

「費」無料 体力測定・運動指導・スポーツセンターのプログラムや設備の紹介(お一人3か月間)

「時」場 下表のとおり
65歳以上で、スポーツセンターの利用が初めての区民の方

「費」無料 体力測定・運動指導・スポーツセンターのプログラムや設備の紹介(お一人3か月間)

「時」場 下表のとおり
65歳以上で、スポーツセンターの利用が初めての区民の方

「費」無料 体力測定・運動指導・スポーツセンターのプログラムや設備の紹介(お一人3か月間)

「時」場 下表のとおり
65歳以上で、スポーツセンターの利用が初めての区民の方

「費」無料 体力測定・運動指導・スポーツセンターのプログラムや設備の紹介(お一人3か月間)

「時」場 下表のとおり
65歳以上で、スポーツセンターの利用が初めての区民の方

「費」無料 体力測定・運動指導・スポーツセンターのプログラムや設備の紹介(お一人3か月間)

「時」場 下表のとおり
65歳以上で、スポーツセンターの利用が初めての区民の方

「費」無料 体力測定・運動指導・スポーツセンターのプログラムや設備の紹介(お一人3か月間)

「時」場 下表のとおり
65歳以上で、スポーツセンターの利用が初めての区民の方

「費」無料 体力測定・運動指導・スポーツセンターのプログラムや設備の紹介(お一人3か月間)

「時」場 下表のとおり
65歳以上で、スポーツセンターの利用が初めての区民の方

「費」無料 体力測定・運動指導・スポーツセンターのプログラムや設備の紹介(お一人3か月間)

「時」場 下表のとおり
65歳以上で、スポーツセンターの利用が初めての区民の方

「費」無料 体力測定・運動指導・スポーツセンターのプログラムや設備の紹介(お一人3か月間)

実施場所	実施日時※
スポーツ会館(北砂1-2-9) ☎3649-1701	水曜 13:30～15:00
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

※実施場所にご確認ください。

こころゆーすてっぴ 青少年相談

青少年期のさまざまな悩みに対応

青少年期における人間関係や将来への不安などの幅広い悩みに対し、臨床心理士や精神保健福祉士など専門知識や経験を有する相談員が相談に応じます。

「時」場 下表のとおり
区内在住・在学・在勤のおおむね15歳から40歳未満の方および保護者等

「費」無料 相談員NPO法人ワーカーズコープ相談員

「時」場 下表のとおり
区内在住・在学・在勤のおおむね15歳から40歳未満の方および保護者等

「費」無料 相談員NPO法人ワーカーズコープ相談員

「時」場 下表のとおり
区内在住・在学・在勤のおおむね15歳から40歳未満の方および保護者等

「費」無料 相談員NPO法人ワーカーズコープ相談員

「時」場 下表のとおり
区内在住・在学・在勤のおおむね15歳から40歳未満の方および保護者等

「費」無料 相談員NPO法人ワーカーズコープ相談員

「時」場 下表のとおり
区内在住・在学・在勤のおおむね15歳から40歳未満の方および保護者等

「費」無料 相談員NPO法人ワーカーズコープ相談員

会場	日時
区役所青少年相談ブース(区役所4階23番)	毎週水・木曜 13:00～17:00
青少年交流プラザ(亀戸7-41-16)	毎週火曜 13:00～17:00
豊洲文化センター(豊洲2-2-18)	1/25(金)、3/22(金) 13:30～16:30
電話専用相談	毎週火曜 17:00～19:00

※相談は祝日・年末年始を除く
※電話相談は来所相談の日時にも受け付けています。