

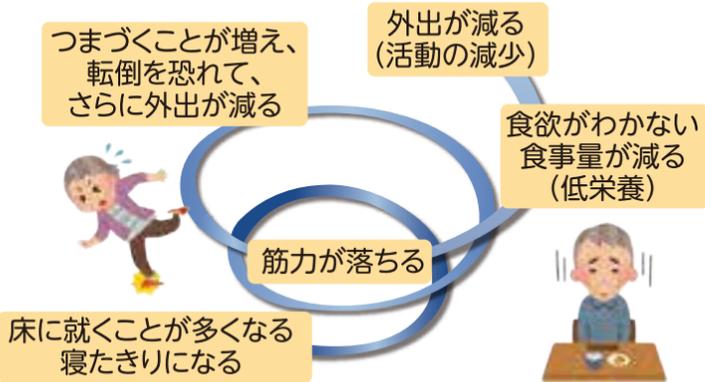
大切なのは、動いて！食べて！人とつながる！

いつまでも元気でいるために

お急ぎください
 期限を過ぎると支給できません
特別定額給付金 申請締切 8月31日(月)
 江東区特別定額給付金コールセンター
 ☎0570-030192
 (月～金曜)祝日を除く午前9時～午後6時



ささいなことで悪循環に陥りやすい高齢期



高齢期はささいなことがきっかけで、介護が必要な状態になりやすいのが特徴です。心身の老化のサインに早めに気づき、適切な取り組みを行えば、元気な状態に戻ることができます。

新型コロナウイルスの感染予防や猛暑のために家にいる時間が長くなると、体力低下などによる健康への影響が心配されます。心や体からのサインを見逃さず、自分の体を守っていきましょう。

見逃さないで！心身の老化のサイン

最近、もの忘れが多い

体重が減った

食事の時にむせる

ペットボトルが簡単に開けられない

趣味や地域活動に参加しなくなった

こんな兆候に注意！ 早めの予防に 取り組みましょう

実践しよう！3つの習慣

動く
 運動

ちょっとした運動で動かない時間を減らす

いくつになっても運動をすれば筋力は向上します。テレビを見ている時など、動かない時間を活用して、無理のない範囲で体を動かしましょう。

KOTO活き粋体操をやってみよう

※区ホームページに動画を公開しています。また、お近くの長寿サポートセンターには体操のやり方を紹介したチラシがあります。

膝伸ばし運動
 右2回左2回

ゆっくりと4秒であげてゆっくりと4秒でおろす

つま先立ち運動
 右前足4回 左前足4回

片足を踏み出しつま先立ち

食べる
 栄養

バランスよく三食欠かさず食べる

「さあにぎやか(に)いただく」を合言葉に、次の10食品群のうち、1日7種類以上が目標です。

<p>さあにぎやか</p> <p>かなぶら</p> <p>あにく</p> <p>にぎや</p> <p>かいそう</p>	<p>いも</p> <p>たまご</p> <p>だ</p> <p>い</p> <p>ず</p> <p>せい</p> <p>ひん</p> <p>だもの</p>
---	--

「さあにぎやか(に)いただく」は、10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

たんぱく質をしっかりとる

目標は1日あたり「(1.0～1.2) × 体重」gです。

【食品中のたんぱく質量の目安】

豚肉50g	鮭80g	牛乳180ml	納豆50g	卵50g
↓	↓	↓	↓	↓
たんぱく質 約11g	たんぱく質 約18g	たんぱく質 約6g	たんぱく質 約8g	たんぱく質 約6g

その他、噛む力を保つことも大切です。

つながる
 社会参加

家族・友人との支え合いを大切にする

外出しにくい状況でも、電話やメール等を使って、1週間に1回以上、家族や友人と会話や交流をしましょう。また、月に1回など可能な範囲で趣味や地域活動に積極的に参加しましょう。

区では、介護予防など健康の維持に取り組むためのさまざまな事業を行っています。お住まいの地域を担当する長寿サポートセンター(2面に掲載)にご相談ください ④ 地域ケア推進課 地域ケア係 ☎3647-4398、FAX3647-3165

【栄養に関すること】保健所健康推進課栄養指導担当 ☎3647-6713、FAX3615-7171



お知らせ

都営住宅入居者募集

【抽選方式による募集】①単身者向②単身者用車いす使用者向③シルバーピア(高齢者集合住宅)④事故住宅【ポイント方式による募集】⑤家族向⑥車いす使用者世帯向【申込用紙配布期間】8/17(月)～25(火)(土・日曜を除く)【申込用紙配布場所】住宅課(区役所5階2番)、豊洲特別出張所・各出張所、都庁、東京都住宅供給公社都営住宅募集センター(渋谷区神宮前5-53-67コスモス青山3階)、東京都住宅供給公社亀戸窓口センター(亀戸1-42-20住友不動産亀戸ビル10階)※申込書は募集期間中のみ公社ホームページ(☎ https://www.to-kousya.or.jp/)からも入手できます【☎ 郵送で8/28(金)までに渋谷郵便局に届いたものに限り有効(ポイント方式は同日18:00までに)】都営住宅募集センター(に必着)東京都住宅供給公社都営住宅募集センター☎3647-8894、区住宅課住宅管理係☎3647-9464、FAX3647-9268

日時	会場
8/13(木) 13:30～16:30	豊洲文化センター第3研修室(豊洲2-2-18豊洲シビックセンター3階)
8/17(月) 13:30～16:30	総合区民センター7階第7会議室(大島4-5-1)
8/20(木) 13:00～16:00	区役所2階エレベーター前

古着の巡回回収(第2回)8/15(土)

家庭で不用になった衣類・布製品で再利用できるものを回収します。靴やぬいぐるみなど回収できないものもあります。区民の皆さんから回収した古着は区が指定した業者に引き渡し、主に海外で再利用されます。現在、新型コロナウイルス感染症の影響により、再利用品の流通が滞り、古着の受け入れ先が逼迫しているため、ご家庭内で保管できる古着は保管していただいたり、リユース(再利用)するなど、できる範囲で排出抑制にご協力をお願いします※下記指定時間外は回収できません【☎ 表のとおり(小雨決行・荒天中止※前日までに区ホームページ等でご確認ください)】☎ 清掃リサイクル課 ☎3647-9181、FAX5617-5737

日時	場所
8/15(土) 10:30～12:00	明治小学校南側校門(深川12-17-26)
8/15(土) 13:00～14:30	総合区民センター第二駐車場(東側駐車場)大島4-5-1
8/15(土) 13:00～14:30	文泉公園西側(亀戸2-4-13)
	南砂三丁目公園丸八通り沿い応急給水施設付近(南砂3-14-21)

ファミリー・サポート利用会員登録説明会(要予約)
ファミリー・サポート事業は、地域で育児の手助けができる方(協力会員)が育児の手助けが必要な方(利用会員)を援助する活動です。利用には、事前に登録が必要です。【活動内容】協力会員の自宅を利用して

着【提出先】〒135-8383江東区都市整備部都市計画課へ郵送または持参【都市計画課都市計画担当☎3647-9454、FAX3647-9009】
行政書士による無料相談会(8月)
【時間】下表のとおり【☎ 遺言・相続、成年後見等、株式会社等の法人設立、産廃・建設業ほか各種営業許可関係、契約書、自動車の名義変更、車庫証明等】☎ 当日直接会場へ☎ 東京都行政書士会江東支部 ☎4500-2995または区広報広聴課広聴相談係 ☎3647-2364、FAX3647-9635

講座・催しもの

天体観望会「木星」

☎ 8/22(土) 19:30～20:30(受付19:20～) ☎ 大島第二児童館(大島4-5-1総合区民センター5階) ☎ 区内在住の方30人(抽選、結果は当選者にお知らせ) ※小学生以下は保護者の申込と当日の付添が必要【☎ 無料】☎ 講師による解説後、屋上に移動して望遠鏡で観測。見終えた順に流れ解散【☎ 有賀真由美・山内康晃 ☎8/12(水) ☎ 大島第二児童館に電話または窓口で☎・FAX 3637-2595※雨天・曇天・警報レベルの強風の場合は、館内で1時間程度星空解説



夢の島ナイトヨガ
☎ 8/21・28(金曜全2回) 19:20～20:30 ☎ 夢の島野球場(夢の島1-11-1)

※雨天中止 ☎ 16歳以上の健康な方各日30人(区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選)【☎ 1日につき1,300円】☎ 夢の島野球場で屋外ヨガを開催【☎ 服装、持ち物】動きやすい着脱できる服装、ひざ掛け(バスタオル可)、タオル、飲み物(水)、ヨガマット※貸出有【☎ 渡辺美保(全米ヨガアライアンスRYT200他) ☎ 8/14(金)必着 ☎ 往復はがきに①教室名②氏名(ふりがな)③年齢④性別⑤住所⑥区外在住で区内在勤の方は勤務先・所在地、区内在学の方は学校名⑦電話番号⑧ヨガ歴⑨マット貸出の要不要を記入し、〒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郵送☎3522-0846、FAX 3522-0855

江東区スポーツネット

10月のスポーツ施設(野球場・運動場・テニスコート)の利用申込
抽選受付期間 8/20(木)～31(月)
抽選後の空き施設の申込 9/9(水)から受付
申込方法 利用者登録後、携帯電話、インターネット、または各スポーツセンターおよび区役所1階にある利用者端末機で申し込みます。なお、下記の日程は施設の整備・区民体育大会等の開催により利用申込はできませんのでご注意ください。

種目	施設・面番号	日(10月分)	時間
野球	夢の島	全面	31 12～16
		1・2・5・6面	4・11・18・25 8～16
		3・4・9・10面	4・11・18・25 8～16
	ソフトボール	11・12面	3・10・11・17・24・25 8～16
		東少年	平日(祝日除く) 全日
		電戸	全面 11 8～16
テニス	豊田	A～D面	4・11・18・25 9～12
		深川	全面 3 14～17
		電戸	全面 11 全日
	荒川	全面	11 全日
		第一全面	18・25 4・11 8～16
		第二全面	17・18・24・25 全日
ソフトボール・サッカー等	新砂	3・10 8～16	
	サッカー	3・10・11・17・18・25・31 8～16	
	多目的広場	平日の月・水・金 全日	
屋外スポーツ施設休場日		12・26	全日

☎ 夢の島競技場内屋外スポーツ施設事務所 ☎3522-0846、FAX3522-0855

9月の乳幼児食事教室

(申込順・8/5(水)からお住まいの地域を所管する保健相談所へ電話または窓口で)

会場・問い合わせ先	離乳食教室 ※2回食(☎ 6～7か月児と保護者)	1歳児食事教室 ※離乳食完了～幼児食へ(☎ 1歳～1歳6か月児と保護者)
城東保健相談所 大島3-1-3 ☎3637-6521 FAX3637-6651	10(木) ①13:00～ ②14:30～	24(木) ①11:00～ ②13:30～
深川保健相談所 白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	8(火) ①13:00～ ②14:30～	29(火) ①13:00～ ②14:30～
深川南部保健相談所 枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	17(木) ①13:00～ ②14:30～	10(木)・24(木) ①13:00～ ②14:30～
城東南部保健相談所 南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006	3(木) 13:30～	10(木) 13:30～

新型コロナウイルス感染症の影響により 税、保険料の納付が困難な方へ まずはご相談ください

法令・条例に基づく猶予制度や延滞金の減免、一定期間内での分割納付等を受けられる場合があります。また税については国の「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」に基づき、納税の猶予制度も創設されました。皆さんの抱えている課題をお聞きしながら、最適な納付方法をご提案します。

「こんなときはまずご相談ください」
①収入が大きく減少してしまっている
②事業をやむなく休業したがまだどうすればよいかわからない
③海外から帰国できず期限通りの納付が難しい
④対象となる税、保険料、軽自動車税、特別区民税・都民税、軽自動車税、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料

相談はこちらへ

特別区民税・軽自動車税
納税課徴収第一・第二係 ☎3647-4153 FAX3647-8646
国民健康保険料・後期高齢者医療保険料
医療保険課徴収係 ☎3647-3169 FAX3647-8443
介護保険料
介護保険課資格係 ☎3647-9493 FAX3647-9466

【親】「何をどうするか」
【子】「何をどうするか」
【親】「何をどうするか」
【子】「何をどうするか」

江東区平和祈念パネル展

昭和20年3月9日から10日にかけての東京大空襲で、多くの尊い生命を失った江東区では、二度と戦争の惨禍を繰り返さないようにという区民の平和の強い願いと真摯な気持ちを含め、昭和61年12月13日に「江東区平和都市宣言」(全文は区ホームページに掲載)を行いました。区では、区民の皆さんがあらためて平和の尊さを考えるきっかけとなるよう、毎年、平和祈念パネル展を開催しています。今年も東京大空襲の写真、学童墓地、平和祈念パネル展を開催しています。24日(月)は休館日【☎ 8月11日(火)・17日(月) 午前9時～午後8時(初日は午後1時から、16日(日)は午後7時から)】☎ 江東区図書館3階展示コーナー(南砂6-7-52)【後期開催】
☎ 8月18日(火)・25日(火) 午前9時～午後9時(初日は午後4時から、最終日は午後1時まで、24日(月)は休館日)【☎ 長崎⇨昭和20年8月9日 午前8時15分 FAX(3647)9635

【親】「何をどうするか」
【子】「何をどうするか」
【親】「何をどうするか」
【子】「何をどうするか」

【親】「何をどうするか」
【子】「何をどうするか」
【親】「何をどうするか」
【子】「何をどうするか」

現況届の手続きを忘れずに

児童扶養手当・特別児童扶養手当

8/31(月)まで今年度は郵送で受付

児童扶養手当・特別児童扶養手当の令和2年度現況届を次のとおり受付します。対象となる方には8月初旬に現況届を送付していただきますので、内容を確認のうえ、必要事項を記入し、提出期限内に必ず提出してください。現況届の提出がないと、児童扶養手当は1月期(11月・12月分)、特別児童扶養手当は12月期(8月・11月分)以降の手当を受給できなくなります。

また、児童扶養手当を受給してから5年目以降の方は、一部支給停止適用除外事由届出書と各種証明書類の提出も必要です。

児童扶養手当

「提出方法」現況届に必要な事項を記入し、〒135-8383区役所子ども家庭支援課係へ郵送

※例年、児童扶養手当受給中の方は郵送による受付を行っていませんが、今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、郵送受付を実施します。窓口は大変混み合うことが予想されますので、郵送による提出にご協力をお願いします。

特別児童扶養手当

「提出書類」特別児童扶養手当の所得状況届(現況届)、その他、各受給者あてにお送りするお知らせをご覧ください。

「提出方法」所得状況届(現況届)に必要な事項を記入し、〒135-8383区役所子ども家庭支援課係へ郵送



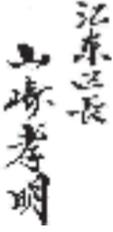
区政最前線 区長 山田 正博

「新しい日常」の中心

夏の暑さも盛りとなりました。区立小中学校は、6月29日から通常登校となり、徐々に「新しい日常」が始まっています。

現在、こどもたちは、夏休み期間を縮小して、勉強に動んでいます。例年であれば、今頃は心を躍らせて、海や山へと家族で出掛けていたことでしょう。このような状況ですが、のちに楽しいこともあったねと振り返る年にしてあげたいと思っています。

東京では、7月から1日あた



区政最前線 区長 山田 正博

「新しい日常」の中心

り、百人を超える新型コロナウイルス感染者が確認されています。特效薬がない現下では、日常生活と感染防止を両立していかねばなりません。

ただ、私は感染を恐れるがあまり外出を控えることによる、新たな課題を懸念しています。一つは、高齢者の「生活不活発」による健康への影響です。私も、からだを動かすことを日々意識していますが、ちょっとした運動と食事の工夫で、健康な状態を保つことができます。

今号の区報一面に対策をまとめてありますので、できることから実践いただければと思います。もう一つは、こどもの予防接種率の低下です。

各種予防接種は、感染症にかかりやすい年齢を基に決められています。お子様への新型コロナウイルスの感染を心配されるお気持ちは、お察し致しますが、こどもへの予防接種は「不要不急」ではありません。予め医療機関によく相談して、計画的に接種いただければと思います。

コロナ禍の終息は、未だ見通せません。今後も、人と人の距離の確保、手洗い・3密の回避を基本に、自分のため、大切な人の命のため、皆で「新しい生活様式」を定着していきましょう。

凡例 時日時 場所 集集合 対象・定員 費用 内容 師講師 保一時保育 縮締切日 申申込 問問合先 HPホームページ Eメール

ご近所ミニデイ活動団体一覧

団体名	場所	曜日・時間
1 大地	高橋14-20	水曜10:00~
2 みんなのおうち はつらつコミュニティ	三好3-8-5 深川資料館通り商店街協同組合 集会所	月曜9:30~
3 かめさん	扇橋3-7-2 障害者福祉センター	土曜11:00~
4 すみよしみんなの食堂	住吉2-2-4	水曜15:00~
5 なかよしサロン	福住2-4-1	木曜10:00~
6 えがおカフェ	富岡1-24-4 2階	水曜10:00~
7 ラポール	東陽5-29-10	金曜10:00~
8 東陽すこやかクラブ	東陽1-12-1 2階	土曜12:00~
9 ご近所ミニデイ 三木青雲堂	東陽3-15-2	火曜10:00~
10 遊結(ゆうゆう)	塩浜2-13-8-101	金曜15:45~
11 辰巳「パルの家」	辰巳1-1-34 3階	木曜11:00~
12 ゆらり	亀戸2-1-22 集会所	火曜11:00~
13 茶論deゆかり(縁)	亀戸9-34-1 亀戸東地区集会所	火曜9:00~
14 サロン大島	大島4-1-6 3号棟または6号棟集会所	木曜10:00~
15 ぽかぽか	南砂4-3-12	水曜11:00~
16 ご近所ミニデイ よっちゃん家	東砂7-9-13	土曜10:30~
17 江東「パルの家」	南砂2-36-1 2階	金曜11:00~
18 はなまる倶楽部	東砂8-18-22 2階集会所	水曜9:30~

※いずれも「提出期限」8月31日(月) 必着

☎(3647)4754 FAX(3647)9196

地域住民主体の通いの場 「近所ミニデイ」利用者・担い手を募集

「近所ミニデイ」とは、高齢者の介護予防・生活支援サービスの事業の一つです。週1回3時間、地域住民が主体となって運営する定期的な通いの場で、利用者は要支援者の方が中心です。現在、区内に18か所のご近所ミニデイがあり、心身活性化のための活動・食事を提供しています。

利用者募集

近頃体力に自信がなくなってきた、出かける事が減ってきた、話し相手が見学という方、ぜひお気軽に見学いらしてください。まずはお近くの長寿サポートセンター(2面に掲載)にご相談ください。

担い手募集

ご自身で通える方で、要支援1、2または基本チェックリストを受けて該当された方(長寿サポートセンターを通しての申込になります)費用5000、6000円程度(食事代)

ご近所ミニデイでは、ボランティアや、新たに活動したい担い手を募集中です。高齢者の活躍の場として「利用する側」から「提供する側」にチャレンジする方を応援します。

資格不問、要相談
長寿応援課地域支え合い係
☎(3647)9468
FAX(3647)9247

高齢者に補聴器を現物支給

支給後には調整等にも対応

支給の申請は月々金曜(開庁日)に受付

区では補聴器の現物支給を行っています。申請受付後、要件を満たしている方へ補聴器検診依頼書をお渡しします。区内指定の耳鼻咽喉科で検査を受けていただき、補聴器の支給が必要と判断した場合に支給します(1人1回1台限り)。原則、自己負担はありません。

○区内にお住まいの65歳以上の在宅の方

○障害者総合支援法による補聴器の支給を受けていない方

○区で定める所得以下の方

支給後は調整等にも対応

支給後は、区役所で無料の調整等(修理の場合は実費負担)の相談を行っています。

毎週金曜(開庁日)午前10時~11時半(年末年始は休み)

※8月14日(金)も対応します

※いずれも場内介護保険課在宅支援係(区役所3階4番)

☎(3647)4319 FAX(3647)9466

高齢者家族介護教室

「介護ってどうすればいいの?」

高齢者を介護しているご家族の方を対象に、介護技術や知識を習得するための教室を開催します。さまざまなテーマで資格を持つ講師が分かりやすく講義をします。今後のテーマは、ホームページやこうとう区報(1日号)でご案内をします。現在介護をしている方だけでなく、介護をする立場になる前に知っておきたい方もお気軽にご参加ください。

会場 下表のとおり

区内在住・在勤で高齢者を介護しているご家族の方、介護に関心のある方各回30人(申込順)費用無料

8月7日(金)から電話で長

高齡者を介護しているご家族の方を対象に、介護技術や知識を習得するための教室を開催します。さまざまなテーマで資格を持つ講師が分かりやすく講義をします。今後のテーマは、ホームページやこうとう区報(1日号)でご案内をします。現在介護をしている方だけでなく、介護をする立場になる前に知っておきたい方もお気軽にご参加ください。

地域ケア推進課包括推進係
☎(3647)9606 FAX(3647)3165

寿社会文化協会(土・日曜、祝日を除く午前10時~午後5時)
☎(5405)1501

日時	会場	内容
9/18(金) 14:00~16:00	総合区民センター 7階第5会議室 (大島4-5-1)	「感染症について学ぼう」身近な感染症対策、予防・注意点などについて、看護師が講義を行います
9/30(水) 14:00~16:00	江東区文化センター 6階第1・2会議室 (東陽4-11-3)	「薬について学ぼう」高齢者の薬の知識や服薬管理などについて、薬剤師が講義を行います

8月は「道路ふれあい月間」

道路には、私たちの生活を支える身近で重要な役割があります。交通のためにだけでなく、電気、ガス、上下水道など「ライフライン」の設置場所としての役割もあります。

道路を広く、美しく、安全に利用するために、みんなで「こみやタバコを捨てない」「自転車やバイクを放置しない」「勝手に物や看板を置かない」などのルールを守りましょう。

道路上に物を設置する時は、道路法に基づき「道路占用許可申請」が必要です。「道路占用」とは、道路管理者以外の人が道路上に物を設置し、その部分を独占して使用することです。

道路の上空や地中に物を設置する場合も、道路占用許可申請が必要となります。

「対象となる主な物件」
○商店や会社の看板や日よけ
○商店街の装飾灯やアーチ
○工事用の仮設足場・仮囲いなど

また、道路にはみだしている宅地内の樹木は、歩行者や自転車などの通行の障害となり、交通事故の原因にもなりかねませんので、所有者が剪定等を行うようお願いいたします。

建築物の壁面、屋上または自

家庭用消火器のあっせん

区では、火災の初期消火に効果的な家庭用消火器の購入および薬剤詰替のあっせんを行っています。

区の指定業者が購入時に消火器を自宅まで配達するため、運搬に負担がかりません。

また、薬剤詰替は粉末消火器のみが対象(強化液消火器は不可)で、製造年から5年以上経過した粉末消火器は、薬剤詰替ができない場合があります。

※区指定の消火器業者を装った悪質な訪問販売業者には十分ご注意ください。

区内在住の世帯主(事業所等の申込は不可) 数量あっせん

※古い消火器の引き取りのみをご希望の場合は、東京都消防設備協同組合第15支部までご相談ください。(有料)

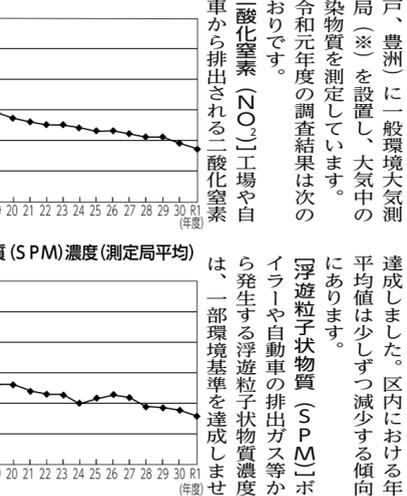
※古い消火器の引き取りのみをご希望の場合は、東京都消防設備協同組合第15支部までご相談ください。(有料)

江東区持続化支援家賃給付金 申込期間延長 助成対象者を拡大

会合などにも区民館の「利用を」

区民館は各種会合やグループ活動など、区民の皆さんの自主的な活動の場、コミュニティの場として、気軽に「利用できる施設」です。ただし、営利を目的とする利用はできません。

きれいな大気のためさらなる取り組みにご協力を



区では、区内3地点(東陽、亀戸、豊洲)に一般環境大気測定局(※)を設置し、大気中の汚染物質を測定しています。

「敬老の集い」中止

例年、9月第2週に開催していた「敬老の集い」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受けて、来場者の安全・安心を最大限考慮し「中止」とします。

令和2年6月分(敬称略) 受付順

計 41万5824円

江東区社会福祉協議会

〒135-1000 東陽4-11-28

☎3647-9111

FAX 3647-9274

お問い合わせは、フリーダイヤル☎0120-44-3404

男女共同参画推進センター

夫や恋人からのDV(ドメスティック・バイオレンス)やモラルハラスメント(精神的な暴力)など、傷ついたり女性と、そのような力の力になったり女性のための講座です。

傷ついたら心のケア講座

料師高山直子(カウセリング&サポーター)による「セラ」(保幼児)1歳6か月〜就学前10人程度(無料)申込時要予約

☎56830341

男女共同参画推進センター

夫や恋人からのDV(ドメスティック・バイオレンス)やモラルハラスメント(精神的な暴力)など、傷ついたり女性と、そのような力の力になったり女性のための講座です。

料師高山直子(カウセリング&サポーター)による「セラ」(保幼児)1歳6か月〜就学前10人程度(無料)申込時要予約

☎56830341

FAX 56830340

お問い合わせは、フリーダイヤル☎0120-44-3404

東京ベイネットワーク(株)まで。

お問い合わせは、フリーダイヤル☎0120-44-3404

お問い合わせは、フリーダイヤル☎0120-44-3404

男女共同参画推進センター

夫や恋人からのDV(ドメスティック・バイオレンス)やモラルハラスメント(精神的な暴力)など、傷ついたり女性と、そのような力の力になったり女性のための講座です。

傷ついたら心のケア講座

料師高山直子(カウセリング&サポーター)による「セラ」(保幼児)1歳6か月〜就学前10人程度(無料)申込時要予約

☎56830341

敬老の集い

例年、9月第2週に開催していた「敬老の集い」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受けて、来場者の安全・安心を最大限考慮し「中止」とします。

令和2年6月分(敬称略) 受付順

計 41万5824円

江東区社会福祉協議会

〒135-1000 東陽4-11-28

☎3647-9111

FAX 3647-9274

お問い合わせは、フリーダイヤル☎0120-44-3404

お問い合わせは、フリーダイヤル☎0120-44-3404

お問い合わせは、フリーダイヤル☎0120-44-3404

令和2年(2020年)8月1日

講座・催しものつづき

中川船番所資料館 イベント

1. 周辺散策ツアー「東京スカイツリーまで！」

時 10/4(日) 13:30~16:30 ※少雨決行
人 小学生以上15人(申込順) ※小学3年生以下は保護者同伴 費 350円
師 江東区文化観光ガイド【コース】中川船番所資料館(大島9-1-15)~東京スカイツリー 申 8/10(月・祝) 9:00から中川船番所資料館に電話または窓口で

2. 水辺のワークショップ「十五夜・お月見体験~お話をとと団子~」

お月見にまつわるお話を聞き、月に捧げる神聖な舞をご覧いただきます。お天気が良ければ旧中川でお団子を食べながらお月見をします 時 10/1(木) 17:30~18:30 ぐらい(月の出以降、自由解散) 場 中川船番所資料館、旧中川 人 小学生以上15人(申込順) ※小学生は保護者同伴 費 800円(参加費、団子代込) 申 8/10(月・祝) 9:00から中川船番所資料館に電話、または窓口で

3. 親子ハゼ釣り大会参加者募集

インストラクターがサポートするので、初心者の方でも安心です。午前、午後、いずれかのクラスを選び、保護者の方と2人1組でお申し込みください ※駐車場のご用意はありません 時 9/22(火・祝) ①午前クラス 8:45~11:30 ②午後クラス 13:15~16:00 場 旧中川 集 中川船番所資料館 人 小中学生と保護者各回25組50人(申込順) 費 1,800円(エサ、保険代込) ※竿は1組に2本無料で貸し出し 師 井上修(ヒューマンアカデミーフィッシングカレッジ)ほか 申 8/10(月・祝) 9:00から電話・窓口またはファクスに①こどもの名前・フリガナ・性別・生年月日②保護者名・フリガナ・性別・生年月日③郵便番号・住所④電話番号(携帯)・ファクス番号⑤希望のクラスを記入し、中川船番所資料館へ ☎3636-9091、FAX 3636-9094



▲昨年の親子ハゼ釣り大会

特別展「大西みつぐ写真展

まちのひかり 深川 1980/2020

東京・下町を撮り続ける深川出身の写真家・大西みつぐが1984年から「タウン誌深川」に連載した作品を中心に展示します。変化したもの、変わらないもの。懐かしくも新しい「まちのひかり」の風景をお楽しみください 時 8/5(水)~19(水) 9:30~17:00(最終入館16:30) 費 大人400円、小・中学生50円(観覧料) ※中学生以下は保護者同伴 申 当日直接会場へ 場 深川江戸資料館(白河1-3-28) ☎3630-8625、FAX3820-4379



▲「新木場 1989」

芭蕉記念館俳句会

時 9/23(水) 13:30~ 集 13:15 場 芭蕉記念館2階研修室(常盤1-6-3) 人 12人(申込順) 費 無料。句報希望の方は84円切手貼付・宛名明記の封筒を持参 内 秋季雑詠3句 申 8/10(月・祝) から電話で芭蕉記念館に ☎3631-1448、FAX3634-0986



社協カフェ「みんなの居場所」

時 場 下表のとおり 内 ①カフェ(10:00~13:00) ②福祉・ボランティア相談(10:00~12:00) 人 どなたでも 費 無料 申 当日直接会場へ 場 江東区社会福祉協議会地域福祉推進課 ☎3640-1200、FAX5683-1570

日程	場所	地区
8/19(水)	砂町文化センター2階第3・4会議室(北砂5-1-7)	城東南部
8/26(水)	豊洲文化センター第2・3研修室(豊洲2-2-18豊洲シビックセンター8階)	深川南部

地域福祉サポーター養成講座

地域福祉サポーターは、社会福祉協議会職員とともに地域の困り事に取り組むボランティアです。レクリエーションを活用した人の結びつき

作りと地域福祉について学びます 時 ①9/10(木) 10:00~12:30(地域福祉講義) ②9/17・24・10/1(木曜全3回レク講義) 13:30~15:30(全4回) 場 高齢者総合福祉センター3階研修室(東陽6-2-17) 人 30人(申込順) 費 無料 申 8/5(水) から電話またはファクスに地域福祉サポーター養成講座申込・氏名・住所・電話番号を記入し、江東区社会福祉協議会地域福祉推進課へ ☎3640-1200、FAX 5683-1570

保健

難病医療相談室

時 8/28(金) 13:30~15:00 場 江東区医師会館(東陽5-31-18) 人 難病で治療中の方、病気の心配をされている方とその家族(申込順) 費 無料 内 専門医を中心とした医療相談 締 8/21(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、FAX 3649-1631

その他

知的障害者(児)移動支援従業者養成研修

知的障害、発達障害の人の外出時に、付き添って手助けをするヘルパーの資格を取得できる研修です 時 内 下表のとおり 場 講義および修了式:塩浜福祉プラザ(塩浜2-5-20)、実習:各指定場所 人 知的障害者(児)の支援に関心がある区内在住・在勤の方30人(申込順) 費 3,000円(テキスト代) 締 8/21(金) 申 8/6(木) から電話で(社福)のびのび福祉会 小野寺(平日8:30~17:30) ☎5632-4048、FAX5634-8608

日時	内容
9/26(土) 9:00~16:00	講義:「ガイドヘルパーの制度と業務」など
9/27(日) 9:00~17:30	講義:「知的障害者の疾病・障害の理解」など
10/1(木)~11/25(水)のうち1日(6時間)	実習:移動支援の実際(移動支援の現場に同行)
12/5(土)	修了式

認知症カフェ「e-Cafe東陽」

時 8/8(土) 13:00~14:30 場 高齢者総合福祉センター3階(東陽6-2-17) 費 無料 内 カフェ利用者の交流等 申 当日直接会場へ 場 東陽長

寿サポートセンター ☎5665-4547、FAX5606-8863

「ゴルフ始めませんか?」視聴者参加型ゴルフ体験番組参加者募集

レッスンプログラム指導の下、ゴルフの基礎からコースデビューまで楽しく学び、ゴルフを通じた健康促進・仲間づくりに繋がる区民参加型スポーツ番組にご参加いただける方を募集します 時 8~10月(1組4回(4日)レッスン予定) 場 練習場・コースは千葉県内 人 区内在住の50~60歳前後のゴルフ未経験者および再開者、初心者(男性・女性、60歳以上大歓迎!) 9人(1組3人×3組) (申込順) 費 20,000円×クラブ・シューズ無料(レンタル) 申 8/5(水) 10:00から電話で東京ベイネットワーク(大買) ☎0120-44-3404、FAX3640-3100

アナウンサーに学ぶキッズインタビュー体験

夢を叶えたゲストのヒミツを探りミッションに挑戦しながら、将来を描くきっかけを見つける講座。今回のインタビューゲストは日本科学未来館で働く「科学コミュニケーター」です。キッズインタビューに扮した子どもたちは、アナウンサー講師から話を聴く技術や伝え方を学び、番組制作のグループワークに取り組みます。ゲストへ直接インタビューした気づきを原稿にまとめ発表することで、自分らしく表現すること、他者と協力すること、夢を叶えるために大切なことは何かを学びます 時 ①8/22(土) 13:00~15:00 ②8/23(日) 13:00~15:00(集合12:45) 場 ①オンラインでの実施②日本科学未来館(青海2-3-6) 人 小学3年生~中学生20人程度(申込順) 費 800円 申 8/5(水) からボールキッズプログラムホームページ(<https://www.ballkids.work/>)で 場 NPO法人マナビエル ☎6868-5661

写真展「100+20人の東京2019-2020~South編~」

時 9/17(木)まで(休館:土・日曜、祝日および8/8(土)~16(日)。ただし、8/22(土)、9/12(土)は開館) 費 入場無料 内 レンズ付きフィルム「写ルンです」を用いて、100人の一般参加者と20人の招待作家が「東京」の建築や風景を撮影した写真等の展示 申 当日直接会場へ 場 公財)ギャラリーエークウッド(新砂1-1-1竹中工務店東京本店1階) ☎6660-6011、FAX6660-6097 <http://www.a-quad.jp>

障害者の意思疎通手段 2

音訳を知ろう

音訳とは、文字で書かれている書籍や新聞、広報紙などの内容を音声にすることです。視覚障害者が聞くことにより「情報取得」する手段のひとつとなります。音訳は、病气や事故などによって、中途で視覚障害者となった人が利用することが多いです。

音訳と朗読の違い

「音訳」と似たものとして、「朗読」があります。「朗読」は、文学作品を中心に、読み手の解釈を入れ、気持ちを込めて読むため、「鑑賞」の意味合いが強くなります。対して、「音訳」は、「情報取得」に利用するため、書いてある文章を書いてある通りに読む必要があり、視覚障害者の目の代わりになることが求められます。

音訳の種類

音訳には、大きく分けて合成音声によるものと肉声によるものの2種類があります。合成音声は、音訳にかかる時

身近な音訳

私たちの身近な音訳として、美術館や図書館などの音声案内や、書籍などに印刷されている音声コードがあります。音声コードの中には、スマートフォン専用のアプリで読み取って聞くことのできるものもあるのですが、音声コードを見つけた際には、読み取って聞いてみてください。障害者施策推進係 ☎(3647)4749 FAX(3699)0329



このマークは音声(Uni-Voice)コードです。専用の読取装置またはスマートフォンのアプリで記載内容を音声で聞くことができます。

▲書籍などに印刷されている音声コードの例(区で発行している「障害者福祉のてびき2020」)

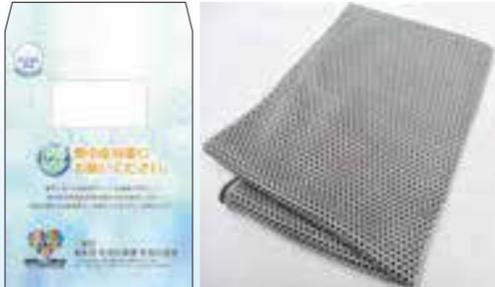
高齢者の熱中症対策に 接触冷感タオルを配付 区内の75歳以上(9/15時点)全員へ

新型コロナウイルス感染症の影響による、「敬老の集い」等の区主催行事の中止や外出自粛に伴い、高齢者の体力低下や社会参加の機会の減少が懸念されます。区では、体力維持のための活動時やマスク着用時の熱中症対策になるよう接触冷感タオルを対象者に配付します。

【使用方法】同封の使用法説明書をご参照ください。

【対象者】令和2年6/30時点で江東区に住居登録をしていて、令和2年9/15時点で満75歳以上の方

【配付方法】郵送で8月上旬にお届けします 長寿応援課長寿応援係 ☎3647-4541、FAX3647-9247



▲ご自宅へ届く封筒、タオルはこちら

「支給対象者・必要書類」
下図(フローチャート)のとおり
「給付額」1世帯につき50,000円、第2子以降1人につき30,000円※1回限り
「家計急変者認定基準」新型コロナウイルス感染症の影響を受け

児童扶養手当 支給制限限度額(収入基準額)表

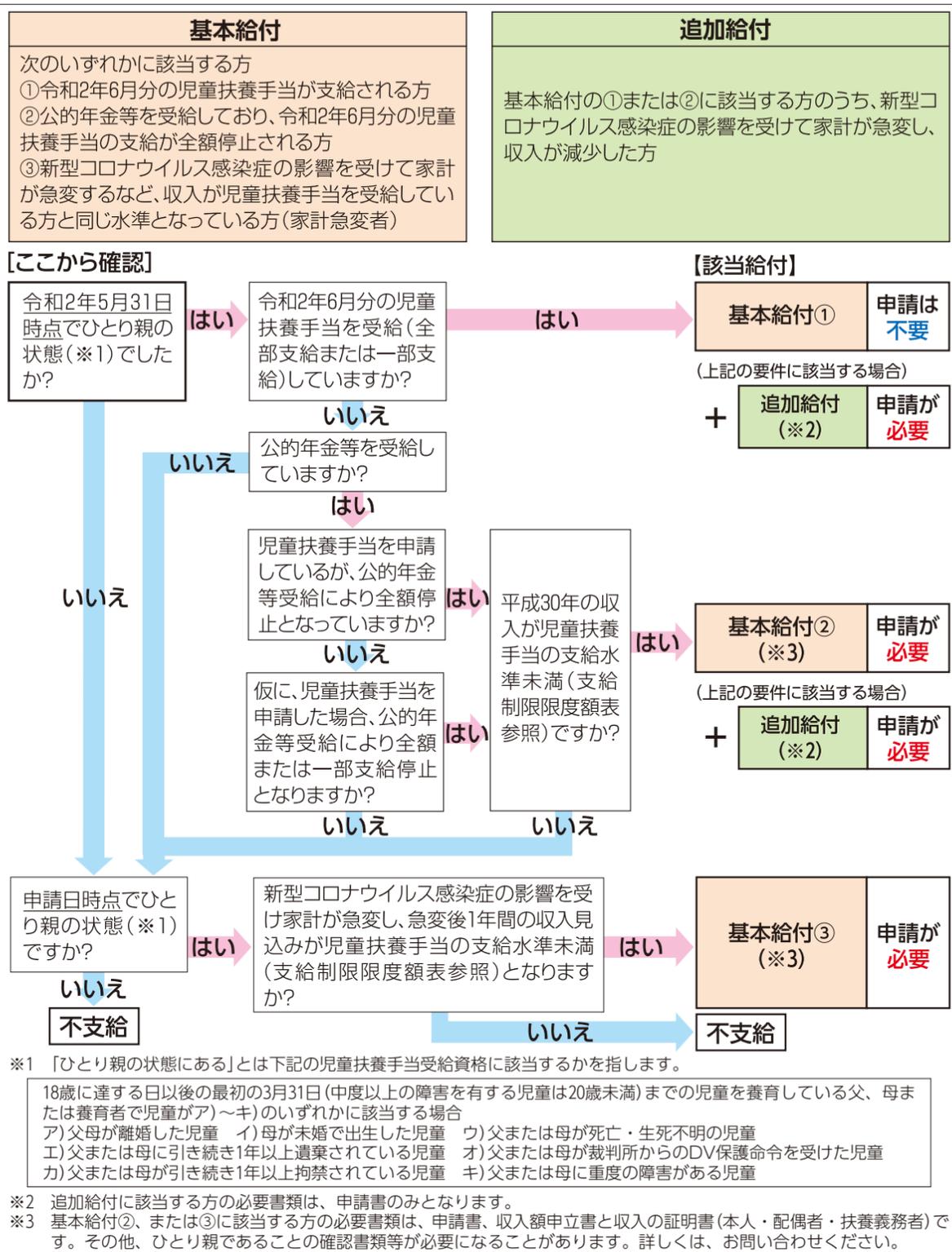
扶養親族等の数	本人基準額	配偶者・扶養義務者基準額
0人	3,114,000円	3,725,000円
1人	3,650,000円	4,200,000円
2人	4,125,000円	4,675,000円
3人	4,600,000円	5,150,000円
4人	5,075,000円	5,625,000円
5人	5,550,000円	6,100,000円

臨時特別給付金(基本給付)
児童扶養手当の支給水準未滿(左表のとおり)であること

新型コロナウイルス感染症の影響を受けたひとり親世帯の生活を支援する取り組みとして、児童扶養手当を受給している方等に対し、臨時特別の給付金等を支給します。

ひとり親世帯へ 臨時特別給付金等を支給 児童扶養手当の受給者等が対象

ひとり親世帯臨時特別給付金 支給要件確認フローチャート



※1 「ひとり親の状態にある」とは下記の児童扶養手当受給資格に該当するかを指します。
18歳に達する日以後の最初の3月31日(中度以上の障害を有する児童は20歳未滿)までの児童を養育している父、母または養育者で児童がア)~キ)のいずれかに該当する場合
ア)父母が離婚した児童 イ)母が未婚で出生した児童 ウ)父または母が死亡・生死不明の児童
エ)父または母が引き続き1年以上遺棄されている児童 オ)父または母が裁判所からのDV保護命令を受けた児童
カ)父または母が引き続き1年以上拘禁されている児童 キ)父または母に重度の障害がある児童

※2 追加給付に該当する方の必要書類は、申請書のみとなります。
※3 基本給付②、または③に該当する方の必要書類は、申請書、収入額申立書と収入の証明書(本人・配偶者・扶養義務者)です。その他、ひとり親であることの確認書類等が必要になることがあります。詳しくは、お問い合わせください。

臨時特別給付金(追加給付)
「支給対象者・必要書類」
左図(フローチャート)のとおり
「給付額」1世帯につき50,000円※1回限り
「支給時期」
基本給付の①に該当する方は8月中旬頃までに支給
追加給付に該当する方は、8月14日(金)までに申請された場合、9月中旬頃までに支給。以降、各月15日までの申請で翌月

給付金の申請方法・受付期間等
「申請方法」
申請書を区ホームページ、窓口、または郵送により入手していただき、その他必要書類とともに

ひとり親家庭支援事業(食料品等の提供)
「支給対象者」令和2年6月分の児童扶養手当が支給される方、

申請受付期間
10月31日(土)まで

支給時期
申込から2週間程度で配付

給付金を装った詐欺に注意を
ご自宅に江東区から問い合わせを行うことがありますが、ATM(現金自動預払機)の操作や手数料などの振り込みを願います。給付金の支給等を装った「振り込め詐欺等」にご注意ください。
「臨時特別給付金に関する」こと「子ども家庭支援課給付係」ひとり親世帯臨時特別給付金担当
☎(3647)9626
FAX(3647)9196

「ひとり親家庭支援事業(食料品等の提供)に関する」東京都福祉保健局育成支援課ひとり親福祉担当
☎(5320)4125
FAX(5388)1406

凡例 時日時 場所所 集集合 人対象・定員 費用用 内内容 師講師 保一時保育 締締切日 申申込 問問合先 HPホームページ Eメール

世帯と人口 (令和2年7月1日現在)			前月比(±)		
世帯	275,270世帯	+	435世帯		
人口	527,619人	+	521人		
住民基本台帳人口	259,928人	+	231人		
	267,691人	+	290人		
外国人住民数	14,851人	-	59人		
	16,351人	-	39人		
面積	40.16km ²				

30日、防災週間(9月5日まで) 伝達試験

1~31日 道路ふれあい月間

5日 Jアラート全国一斉情報

8月 カレンダー

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い場合や、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) ☎6868-4059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!