

ウォーキングで健康づくり！健康チャレンジ

歩いてポイントをためて、抽選で区内共通商品券(500～3000円)などが当たる！

ウォーキングや日常生活の中での歩数や健診(検診)の受診等がポイントとして加算され、ポイントを貯めると抽選で景品がもらえる「こうとう健康チャレンジ」を実施します。

ウォーキングには、生活習慣病の予防や心肺機能の向上、ストレス解消などの効果があります。「こうとう健康チャレンジ」に参加して健康づくりを始めませんか。

☎ こうとう健康チャレンジ事務局 ☎6626-3476、FAX3615-7171

受付開始

スマホアプリ

9/15(水)～

歩数計

9/21(火)～

ポイント付与期間

10/1(金)～

令和4年1/31(月)

参加方法は **2種類**



スマホアプリ

800人

(申込順)



歩数計

200人

(申込順)

【参加対象】区内在住で18歳以上の方

【申込方法】スマホアプリ：9/15(水)からアプリ内で受付

歩数計：9/21(火)・22(水)・24(金)に開催する説明会で申込

【費用】無料。スマホアプリはお持ちのスマートフォンをご利用ください。

通信料はご負担ください。

※詳細は区ホームページをご覧ください(右記二次元コード参照)



参加ツール	定員	申込受付	申込方法
スマホアプリ ○どこでも簡単に登録ができます ○歩数はアプリから送信	800人 (申込順)	9/15(水)から	①下記QRコードからアプリ「健康マイレージ」をダウンロード  Android  iPhone ②手順にそって登録者情報を入力 ※団体コード「koto(半角)」を入力
通信機能付き歩数計 ○歩数計は無料配付 ○歩数は、ローソンやミニストップに設置の「Loppi端末」や区役所・健康センターに設置のリーダーから送信	200人 (申込順)	9/21(火) 9/22(水) 9/24(金)	下記説明会で、歩数計のお渡しと登録受付を実施※定員になりしだい、受付終了となります。

日程	時間	会場
9/21(火)	10:00～16:00	江東区文化センター3階第3・4研修室(東陽4-11-3)
9/22(水)	10:00～16:00	商工情報センター第2研修室(亀戸2-19-1カメラプラザ9階)
9/24(金)	10:00～16:00	豊洲文化センター第6研修室(豊洲2-2-18豊洲シビックセンター8階)

※説明会では、歩数計の登録受付・お渡し、使い方の説明を実施します(所要時間は概ね15分程度です)。
※アプリで申し込みされた方でも、詳しい説明を受けたい方は、説明会にぜひ参加ください。
※予約不要です。時間内に直接会場へお越しください。
※歩数計は、説明会全日程合計200台(申込順)です。後半の日程では配布を終了している可能性があります。

参加の流れ

①参加方法(スマホアプリか歩数計)を決めて申し込み。



②ウォーキングや健診(検診)、アンケート回答でポイントを獲得。



③基準ポイントを獲得した方に、江東区内共通商品券やコトミちゃんグッズを抽選でプレゼント。



新型コロナワクチン接種

モデルナワクチンを利用した接種の新規予約受付を実施(詳細は2・5面中央部)

掲載している情報は8月31日時点のものです。最新の情報はお問い合わせください。

こうとう区報でご案内しているイベント等は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止または変更される場合があります。イベント等へ参加される際は、マスクの着用、検温等にご協力ください。また、体調の優れない方は参加をお控えください。詳細はホームページをご確認いただくか主催者へ直接お問い合わせください。

ビジネスのA研修

Excel & Power Point

10/7(木)

作業時間を大幅に短縮するための操作方法や、魅せるプレゼンテーション資料の作成方法などについてお伝えします。

Ⓐ 9月15日(水) 午前9時半からこうとう若者・女性しごとセンターホームページで※企業からの申込み受付

Ⓜ 10月7日(木) 午前10時～午後3時 場 こうとう若者・女性しごとセンター(亀戸2-19-11カメラアプラザ9階)

Ⓐ 区内中小企業の社員10人(申込順) 費 無料

Ⓐ 区内中小企業の社員10人(申込順) 費 無料

中小企業向けセミナー

リアル&リモート!

採用運動のイロハ

10/8(金)

コロナ禍で大きく変化した採用活動。Web説明会、Web面接が急速に普及し、定着が進んでいます。

Ⓜ 10月8日(金) 午前10時～正午 場 こうとう若者・女性しごとセンター(亀戸2-19-11カメラアプラザ9階) またはオンライン(Zoom)

Ⓐ 区内中小企業の経営者、総務・人事担当者15人(申込順)

Ⓐ 区内中小企業の経営者、総務・人事担当者15人(申込順)

ティーチング&コーチング研修

効果的な後輩育成方法を学ぶ

10/25(月)

先輩社員の重要な役割は「仕事を教える」ことですが、今や「背中を学ぶ」「見て盗む」といった方法は通じません。

効果的な後輩育成方法についてお伝えします。

Ⓜ 10月25日(月) 午前10時～午後5時 場 こうとう若者・女性しごとセンター(亀戸2-19-11カメラアプラザ9階)

Ⓐ 区内中小企業の中堅社員、リーダー層15人(申込順)

こうとう若者・女性しごとセンター

10月度セミナー 参加者募集

「印象UP! 伝わるビジネスメール術」を開催します。「自己流でメール文書を作成している」、「情報を整理して簡潔にまとめることが苦手」という方は、ぜひご参加ください※オンラインでの受講も可能です Ⓜ 内 下表のとおり 場 こうとう若者・女性しごとセンター(亀戸2-19-11カメラアプラザ9階) 費 無料

日程	対象	定員	テーマ
10/4(月) 10:30～12:30	どなたでも	10人	職場で求められるPCスキル講座 -実務Word編-
10/4(月) 14:30～15:30	どなたでも	10人	職場で求められるPCスキル講座 -実務PowerPoint編-
10/6(水) 10:30～12:30	どなたでも	10人	職場で求められるPCスキル講座 -実務Excel編-
10/6(水) 14:30～16:30	どなたでも	10人	職場で求められるPCスキル講座 -実務Excel編-
10/11(月) 10:30～12:30	どなたでも	16人	印象UP! 伝わるビジネスメール術 (オンライン受講あり)
10/12(火) 10:30～12:30	どなたでも	25人	就活に役立てよう! 自分の魅力が引き立つ色とは ～パーソナルカラー講座～
10/14(木) 10:30～12:30	若者	25人	適職を探そう ～自分探しの第一歩～
10/15(金) 10:30～12:30	どなたでも	25人	職場で活かせるコミュニケーション術
10/20(水) 10:30～12:30	どなたでも	16人	魅力が伝わる! ～受かる応募書類のためのワンポイント講座～
10/28(木) 10:30～12:30	どなたでも	16人	準備しておけば大丈夫 ～面接対策講座～

※セミナーの申し込みには、センターの利用登録が必要になります。
※すべての講座で、受講が初めての方を優先し、申込順。月に3講座まで予約可。
※すべてのパソコン講座の受付期間は9/22(水)まで、区民の優先枠(5割)を設け抽選。9/25(土)当センターホームページで当選者IDを発表。
※実務Word編は、簡単な表作成や図の挿入などができる方を対象としています。
※実務Excel編は、簡単な表作成や四則演算ができる方を対象としています。
※実務PowerPoint編は、Word&Excelの基本操作をマスターされている方を対象としています。

マザーズセミナー

子育てママの再就職準備講座

10/26(火)・27(水)

育児をしながら就労を希望する女性の方向けのセミナーです。講座は、職務経歴書の書き方など就職活動の進め方と働くうえで知っておきたい社会保障制度について、2日間にわたり再就職に役立つ情報をわかりやすく説明します。

Ⓜ 10月26日(火) 午後2時～4時
10月27日(水) 午後2時～4時

場 総合区民センター7階第2会議室(大島4-5-1)

Ⓐ 育児と仕事の両立を目指す方各回12人(申込順)

Ⓐ 育児と仕事の両立を目指す方各回12人(申込順)

Ⓐ 育児と仕事の両立を目指す方各回12人(申込順)

Ⓐ 育児と仕事の両立を目指す方各回12人(申込順)

Ⓐ 育児と仕事の両立を目指す方各回12人(申込順)

障害理解と障害者とのコミュニケーション

知的障害のある方

第3回

知的障害とは、発達時期に脳に何らかの障害が生じたことによる知的発達の障害です。障害の程度や必要な支援内容は人によってさまざまです。重度の障害があり常に福祉サービスを使って生活する方もいますし、軽度の障害があり一般の会社などで働いている方もいます。

知的障害の主な特徴

- ・学齢期の子どもや成人では年齢相応の読み書きや計算の習得が難しく、支援が必要な場合があります。
- ・自分の意思を伝えることや、相手の言葉や気持ちを理解することが苦手な方もいます。
- ・特定の行動や場所に執着したり、同じ言葉や質問を繰り返したりする方もいます。

配慮のポイント

- ・一度にたくさんのことを言われたり強い口調で話しかけられたりすると、どうしていいかわからなくなってしまう。す↓わかりやすい言葉でゆっくり丁寧にやさしく話してください。
- ・「何に困っていてどうしたのか」をうまく伝えられない場合があります↓混乱している方やうまく言葉を発することができない方には、ゆっくり考えてよいことを伝えてください。
- ・成人の方をこども扱いしないでください。

思いやりの心をもって

障害の程度は、軽い方から重い方まで個人差があります。障害があるからできないと決めつけずに、できることを一緒に考えてみましょう。

障害者施策課策推進係

☎ (3647) 4749
FAX (3699) 0329



江東区では、言葉によるコミュニケーションが難しい方に対して、イラストや記号を使って意思表示などのやりとりができる「江東区コミュニケーションハンドブック」を作成しました。障害福祉部窓口(区役所隣防災センター2階)、各出張所・図書館・文化センター・スポーツセンターで配布しています。

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



講座・催しものつづき

秋の健スポまつりin東京イースト21

1. 簡単健康チェック

時 10/17 (日) 13:00～、13:30～、14:00～、14:30～、15:00～ 区内在住・在勤・在学中中学生を除く15歳以上の方各5人(申込順) 無料 骨密度、敏捷性、握力、長座体前屈の測定

2. ①栄養相談②運動相談

時 10/17 (日) 13:00～、13:15～、13:30～、13:45～、14:00～、14:15～、14:30～、14:45～、15:00～、15:15～ 区内在住・在勤・在学中中学生を除く15歳以上の方各1人(申込順) 無料 ①管理栄養士②健康運動指導士との個人相談

3. 体験レッスン

時 10/17 (日) ①14:00～14:20②14:40～15:20 区内在住・在勤・在学中中学生を除く15歳以上の方各30人(申込順) ①無料②600円 ①チェアエクササイズ②青空ヨガ(ヨガマット持参)

4. フラダンス発表会&みんなで踊ろう

時 10/17 (日) 13:00～13:45 なたでも 無料 ※いずれも 東京イースト21プラザ(東陽6-3) 申 1、2は9/15(水)9:00から、3は9/17(金)9:00から健康センターに電話または窓口で、4は当日直接会場へ ☎3647-5402、FAX3647-5048



保健

30代のための健診
(生活習慣病予防健診10月分)

時 場 下表のとおり 区 健診日現在30～39歳の区民の方各会場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 無料 区内血液・尿検査・腹囲測定等 9/21

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	10/12(火) 9:00～	10/29(金) 13:30～
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	10/6(水) 13:10～	10/19(火) 13:20～
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	10/1(金) 13:15～	10/15(金) 13:30～
城東南部保健相談所 〒136-0076南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006	10/1(金) 9:00～	10/15(金) 13:00～

(火)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郵送または窓口で(重複申し込み不可) ※電子申請も可(パソコンのみ) HP <https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/> 各保健相談所管理係



休館・休止

ご不便をおかけします

えこっくる江東

9/19(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

砂町図書館

9/28(火)～30(木)を休館。図書の特別整理のため 区 砂町図書館 ☎3640-4646、FAX3640-4610

東陽図書館

10/1(金)、10/16(土)～29(金)、11/30(火)を休館、10/2(土)～15(金)、10/30(土)～11/29(月)は予約資料の受け取り・返却のみ可。館内整理・改修工事のため 区 東陽図書館 ☎3644-6121、FAX3615-6669



官公署

「社会生活基本調査」にご協力を

令和3年社会生活基本調査では生活時間の使い方や日常のさまざまな活動状況を調査します。選ばれた世帯に10月上旬から調査員がお伺いしますので、ご回答をお願いします。パソコンやスマートフォンからの回答も可能です 区 東京都総務局人口統計課 ☎5388-2532、FAX5388-1352

若洲ゴルフリンクス

「ゴルフ場一般開放デー」

時 10/1 (金) 10:00～15:30 (雨天中止) 場 若洲海浜公園若洲ゴルフリンクス(江東区若洲3-1-2) 無料 内 普段はプレイヤーしか入れないゴルフ場で貴重な体験を！きれいな芝生の上で心地良い開放感を味わえるイベントです。詳細はホームページ(HP) <http://wakasu.golftk.com/> をご覧ください 申 若洲ゴルフリンクスホームページから ☎3522-3225

東京辰巳国際水泳場

「飛込初心者コース」

時 10/23・30、11/6・20、12/4・11・18・25(土曜全8回) 17:00～19:00

令和3年8月大雨災害義援金
受付中！

被災された方々へのご支援を！

区では、8/11からの大雨により被災された現地の皆さんを支援するための義援金を受け付けています。いただいた義援金は日本赤十字社を通して全額が被災地(福岡県、佐賀県、島根県、長崎県、広島県、長野県)に届けられます。

また、令和3年7月大雨災害義援金、令和3年台風第9号等大雨災害義援金なども現在受付中です。詳細は日本赤十字社および区ホームページをご覧ください。

【区役所での受付】
地域振興課地域振興係(区役所4階26番)へ持参

場 東京辰巳国際水泳場 区 小学生以上で25m以上の泳力がある方50人(抽選) 費 小・中学生5,000円、高校生以上10,000円 締 10/8 (金) 必着 申 往復はがきに①教室名②氏名③年齢④学年⑤性別⑥郵便番号・住所・電話番号を記入し、〒135-0053辰巳2-8-10東京辰巳国際水泳場へ※ホームページからも申込可 ☎5569-5061、FAX5569-5068 HP <https://www.tef.or.jp/ttisc/index.jsp>



その他

芝浦工業大学 オンライン公開講座 豊洲地区の防災と暮らし

芝浦工業大学と豊洲2・3丁目地区まちづくり協議会が共催するZoomを使ったオンライン講座です 時 10/8(金)18:00～19:00 区 なたでも 費 無料 師 佐藤宏亮(芝浦工業大学建築学部教授) 締 10/4(月) 申 芝浦工業大学ホームページ(HP) <https://www.shibaura-it.ac.jp/visitor/public/extensions/otc/> で ☎5859-7120

豊洲水彩まつり2021

さまざまな乗り物を見ながら水辺でゆったり過ごしませんか。東雲運河(東電堀)にぜひお越しください。詳細は芝浦工業大学ホームページ(HP) <http://www.shibaura-it.ac.jp/> をご覧ください 時 9/26(日)9:00～17:00 場 東雲運河周辺(豊洲5-1) 区 なたでも(イベントごとに定員あり) 内 午前は小型ヨ

【郵便振替での受付】

口座番号：00190-2-697167

口座加入者名：日赤令和3年8月大雨災害義援金※窓口取扱いの場合は手数料が無料となります※受領証を希望される方は通信欄に「受領証希望」と記載してください※その他、銀行振込でも受付しています。

締 令和4年3/31(木)

区 日本赤十字社東京都支部江東区地区(区役所地域振興課地域振興係内) ☎3647-4962、FAX3647-8441、日本赤十字社パートナーシップ推進部 ☎3437-7081

ット乗船体験、午後は大学生のガイドによる運河クルーズ便と水陸両用バス(スカイダック)の運航【主催】豊洲地区運河ルネサンス協議会【後援】江東区 区 豊洲地区運河ルネサンス協議会事務局(芝浦工業大学内) ☎5859-7120

江東区秋季ダブルステニス大会

令和4年度都民体育大会江東区代表選考会を兼ねたダブルス大会です 時 11/7(日)・14(日)・21(日)(予備日11/28(日)) 9:00～16:00 場 豊住公園庭球場(東陽6-1-13)・新砂運動場(新砂3-9-1) 区 区内在住・在勤・在クラブの大学生以上の方(現役大学体育会所属の方は不可)【種目】男子ダブルス・女子ダブルス 締 10/11(月) 申 江東区テニス連盟のホームページ(HP) <http://www.koto-tennis.com/> で※インターネット環境を利用できない方は電話で江東区テニス連盟事務局(11:00～20:00、月曜定休) ☎3820-7072

プチ江東産業まつりⅢ
区内企業・団体等による人気商品の展示即売会を開催します。出店者厳選品、お買い得品を多数ご用意しています。ぜひご来場ください※詳細はチラシをご覧ください 時 9/25(土)10:00～16:00 場 産業会館(東陽4-5-18) 申 ホームページ、区内郵便局、産業会館、文化センターにあるチラシの来場券にお名前、連絡先をご記入・ご持参のうえ当日直接会場へ 区 (一社)東京都江東産業連盟 ☎3699-7777 HP <https://koto-sangyourenmei.or.jp>

小学校3年生の勉強

3

勉強の好き嫌いがはっきりしてきました。

家庭学習でどうフォローすべきでしょうか

小学校3年生からは、教科数が増え、内容も盛りだくさんになるので、こどもたちの勉強の好き嫌いもはっきりしてくる時期です。

勉強嫌になる原因は？

勉強がわからない
「わからない」とテストの数もとれないし、宿題も進みませんよね。でも、自分からわからないところを勉強して克服できるこどもはほとんどいないのです。放置せず、ご家庭のできる範囲でサポートしてあげましょう。

親が勉強を強制する
人には「自分の行動や選択は自分で決めたい」という欲求があり、それが脅かされると自由を回復しようとして「勉強しなさい」と言えば言うほど、「絶対にやるもんか」と反発する気持ちをもってしま

うのかもしれない。
他のこどもと比べられる
比べる言葉はこどものやる気をくじいてしまいます。兄弟を比べるのもNGです。

勉強嫌いにさせない
学習習慣

こどもと勉強時間を決める
自分で学習時間帯を決めたこどもは学習意欲が向上すると言われています。時間を決

めたら、毎日その時間には机に向かうようにします。なかなか勉強を始めなくても、「今日は何時からだっけ？」など声かけは穏やかに。

勉強時間を長くしない
勉強時間が長すぎると、こどもの集中力が続きません。1日3ページ、10問など、短時間でも毎日勉強を継続することを優先しましょう。1回5分の細切れ学習を試してみるのもお勧めです。

学習環境を整える
落ち着く場所、集中できる場所はこどもによって違うものです。親子で一緒に考えて、スムーズに勉強が始められるといいですね。

無理のない教材を選ぶ
難しい問題ばかりだと嫌になっってしまう。7・8割解けるレベルで、「できた感」を持てるとういかもしれません。得意科目から始めるのも取りかかりやすいですね。

勉強したらほめる
点数などの結果ではなく、「〇分も勉強したね」など、勉強に関する行動をほめてあげてください。親からのほめ言葉は何よりの力になります。

区 地域教育課社会教育担当
☎(3647)9676
FAX(3647)9274

女性のなやみとDVホットライン

☎3647-9551

一人で悩まずご相談を 相談無料・秘密厳守

相談には電話相談と面接相談(予約制)があります。

相談日 月曜～土曜(祝日・年末年始を除く)9:00～17:00※木曜は20:00まで

秋の全国交通安全運動

9/21(火)～30(木)

東京都のスローガン
世界一の交通安全都市
TOKYOを目指して

「世界一の交通安全都市TOKYOを目指して」をスローガンに秋の全国交通安全運動が行われます。期間中の9/30(木)は「交通事故死ゼロを目指す日」です。交通事故の加害者にも被害者にもならないよう、一人ひとりが交通ルールを守り、交通事故を防ぎましょう。

☎ 交通対策課交通係 ☎ 3647-4784、FAX 3647-9287 深川警察署交通総務係 ☎ 3641-0110、FAX 3641-6250
城東警察署交通総務係 ☎ 3699-0110、FAX 3615-3570 東京湾岸警察署交通総務係 ☎ 3570-0110、FAX 3529-2402

自転車の交通ルールの再確認を！ 区内で交通事故が増えています

本年7月末時点の区内交通事故件数は522件で、**交通死亡事故は5件**発生しています。昨年同時期に比べ**交通事故件数は114件も増えて**おり、この内、自転車の関与する交通事故件数は**259件で、75件増えています**。また、自転車の関与する交通事故において、**半数以上で自転車運転者の違反**がありました。

「自分だけは大丈夫」と過信せず、交通ルールを再確認し、安全に自転車に乗りましょう。



自転車安全利用五則

- ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る
(飲酒運転・二人乗り・並進の禁止/夜間はライトを点灯/交差点での信号遵守と一時停止・安全確認)
- ⑤ 子どもはヘルメットを着用



ドライバーの皆さんへのお願い ◎無理をしない！ ◎急がない！ ◎油断しない！

車を運転するときは、安全運転の意識を忘れずに、法令で決められたルールを守り、やさしさと思いやりの心を持った運転をお願いします。



安全運転五則

- ① 安全速度を必ず守る
- ② カーブの手前でスピードを落とす
- ③ 交差点では必ず安全を確認する
- ④ 一時停止で横断歩行者の安全を守る
- ⑤ 飲酒運転は絶対にしない

知っていますか？
「ダイヤモンド」

右図のように、信号機のない横断歩道の手前に描かれていて、この先に横断歩道または自転車横断帯があるという意味です。ダイヤモンドを見たらより注意して運転するようにしましょう。信号機のない横断歩道で、横断しようとしている歩行者や自転車等がいるときは、一時停止しなければいけません。

花とみどりのお散歩隊 清澄・森下編 10/12(火)
～コミュニティガーデンを見に行こう～

▲森下公園のコミュニティガーデン

区では、区立公園等の緑地や花壇を利用し、グループで花や緑を育て、地域の憩いと交流の場となるコミュニティガーデン(以下、CG)活動の支援を行っています。現在、53団体約1,400人のボランティアの方が登録し、花壇づくりなどCG活動を楽しんでいます。今回、花や緑が好きな方、CG活動に興味のある方を対象に見学会を開催します。清澄児童遊園を起点に八名川公園、森下公園を見学し、まちなかの花や緑を巡りながら、実際に活動している方々の体験談を伺います。お気軽にご参加ください。

時 10/12(火) 10:00～12:00(受付9:45)
場 清澄児童遊園～八名川公園～森下公園(現地解散)※徒歩移動 集 清澄児童遊園(清澄3-16) 人 区内在住、在勤の方20人(申込順)※小学生以下は保護者同伴 費 無料 締 10/4(月) 申 9/21(火)から電話で施設保全課庶務係※区ホームページからも申込できます ☎ 3642-5099、FAX 3642-4748



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