

令和3年(2021年)10月11日

講座・催しものつづき 深川スポーツセンター ムーンヨガ

夜に開放的な屋外でヨガをしませんか。日ごろの疲れた体をリフレッシュしましょう **時** 11/5(金) 18:30~19:45 **場** 深川スポーツセンター1階多目的広場(屋外)※天候不良の場合は2階研修室で開催 **区** 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方20人(抽選) **費** 1,000円 **締** 10/22(金) 必着 **申** 往復はがきに①イベント名②氏名・ふりがな③生年月日・年齢④郵便番号・住所⑤電話番号⑥区内在勤・在学の方は勤務先・学校名と所在地・電話番号を記入し、〒135-0044 越中島1-2-18深川スポーツセンターへ郵送または窓口(はがき1枚持参)で※ホームページ([HP](https://www.koto-hsc.or.jp/) <https://www.koto-hsc.or.jp/>)からも申込可 ☎3820-5881、FAX3820-5884



季節を感じるウォーキング 参加者募集

座学で効果的なウォーキング方法を学んだ後、実技を通してウォーキングが習慣となるための講座を開催します **時** 11/3(水・祝) 9:30~12:00 **場** 亀戸スポーツセンター小体育室など **区** 5km程度歩く体力のある中学生以上の方20人(区内在住・在勤・在学を優先し、抽選) **費** 1,000円 **締** 10/19(火) 必着 **申** 往復はがきに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥区内在勤・在学の方は勤務先・学校名と所在地を記入し、〒136-0071 亀戸8-22-1 亀戸スポーツセンターまで郵送または窓口にて※ホームページ([HP](https://koto-hsc3.rev.jp/) <https://koto-hsc3.rev.jp/>)からも申込可 ☎5609-9571、FAX5609-9574

のびのびノルディック ウォーキング教室

時 11/2(火) 10:00~12:00※雨天中止 **場** 木場公園周辺 **区** 高校生以上の健康な方10人(抽選) **費** 無料 **内** ノルディックウォーキングの基本練習・実歩※両手が空くリュックサックなどを持参 **締** 10/20(水) 必着 **申** 往復はがき(1人1枚)またはメールに①のびのびノルディックウォーキング教室②氏名(ふりがな)③性別

④年齢⑤住所⑥電話番号⑦経験の有無⑧無料レンタルストックの要不要を記入し、〒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 ☎3522-0846、FAX3522-0855 **e** school@di-ksp.jp

こどもテニス教室

時 11/6~11/27の土曜(全4回)※二部制 **[前半]** 13:00~14:30 **[後半]** 14:30~16:00 **場** 豊住庭球場(東陽6-1-13) **区** 区内在住・在学の小学生48人(抽選) **費** 2,100円 **内** 江東区テニス連盟 **締** 10/25(月) 必着 **申** 往復はがき(1人1枚)またはメールに①こどもテニス前半または後半②氏名・ふりがな③学年④性別⑤住所⑥電話番号⑦保護者氏名⑧テニス歴⑨無料レンタルラケットの要不要を記入し、〒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 ☎3522-0846、FAX3522-0855 **e** school@di-ksp.jp

保 健

30代のための健診 (生活習慣病予防健診11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 **費** 無料 **内** 血液・尿検査・腹囲測定等 **締** 10/20(水) 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/> **内** 各保健相談所管理係

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	11/9(火) 9:00~	11/26(金) 13:30~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	11/4(木) 13:10~	11/16(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	11/5(金) 13:15~	11/19(金) 13:30~

※城東南部保健相談所は12月に実施予定



官 公 署

駐車監視員資格者講習

時 **[講習日]** ①令和4年1/17(月)・18(火)②令和4年1/31(月)、2/1(火)③令和4年2/3(木)・4(金) **[考查日]** ①令和4年1/24(月)②③令和4年2/11(金・祝) **場** ①東京ビッグサイト(有明3-11-1)②③放置駐車対策センター(有明3-7-26) **区** 460人(①300人②③各80人) (申込順) **費** 20,000円 **締** 11/26(金) **申** 11/1(月) から都内各警察署の交通課で※詳細は警視庁ホームページ([HP](https://www.keishicho.metro.tokyo.jp/) <https://www.keishicho.metro.tokyo.jp/>)をご覧ください **内** 警視庁放置駐車対策センター☎3581-4321

油・断・快適! 下水道 下水道に油を流さないで!

お店や家庭から流れた油は、下水道管のつまりや悪臭の原因となります。鍋や食器に付いた油污は、洗う前にふき取りましょう **内** 東京都下水道局東部第一下水道事務所☎3645-9647、FAX3649-8355

東京辰巳国際水泳場 初心者 アーティスティックスイミング

時 11/23(火・祝)、12/18(土)・19(日)・25(土)(全4回) 14:00~16:00 **場** 東京辰巳国際水泳場 **区** クロール・背泳ぎ・平泳ぎを25m以上泳げる小学生以上の方50人(抽選) **費** 4,000円 **締** 11/8(月) 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⑦経験の有無を記入し、〒135-0053 辰巳2-8-10 東京辰巳国際水泳場へ※ホームページ([HP](https://www.tef.or.jp/ttisc/index.jsp) <https://www.tef.or.jp/ttisc/index.jsp>)からも申込できます ☎5569-5061、FAX5569-5068

東京辰巳国際水泳場 水泳教室 「スイムスキルアップBコース」

時 11/17・24・12/1(水曜全3回) 13:10~14:40 **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16人(抽選) **費** 10,500円 **内** ダイビングプールで水中フォームを撮影し指導します **締** 11/2(火) 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できます ☎5569-5061、FAX5569-5068 **HP** <https://www.tef.or.jp/ttisc/index.jsp>

そ の 他

子育て応援電話「ママパパライン」 傾聴ボランティア養成講座

子育て応援電話「ママパパライン」を受けるボランティアの養成講座です。子育ての現状や傾聴スキルなどを全6講座(1日2講座)で学びます **時** 11/12・26、12/10(金曜全3回) 13:30~17:30 **場** 総合区民センター(大島4-5-1) **区** 20歳以上の方10人(区内在住の方を優先し、抽選) **費** 10,000円 **内** 講義、ロールプレイなど **内** 町田和美(カウンセラー)ほか **締** 11/1(月) **申** ファクスまたはメールに①氏名②住所③電話番号④メールアドレスを記入し、こうとう親子センター事務局へ☎FAX3632-1717 **e** info@kotooyako.com

保育士就職支援研修・相談会 (江戸川会場)

時 10/31(日) 14:00~16:00 **場** タワーホール船堀(江戸川区船堀4-1-1) **区** 都内で就職を希望する保育士資格をお持ちの方または資格取得見込みの方 **費** 無料 **内** 民間保育園がブースを出します。人事担当の方と直接お話できるチャンスです※相談会申込者には就職支援研修(オンライン)の動画視聴用ID、パスワードをお知らせします。相談会に役立つ内容になっています。相談会前のご視聴ください **[参加自治体]** 江戸川区・中央区・中野区・台東区・墨田区・江東区・荒川区・足立区・葛飾区の保育園が出席予定※履歴書不要・服装自由・入退場自由 **申** 東京都保育人材・保育所支援センターホームページ([HP](https://www.tcsw.tvac.or.jp/jinzai/hoiku/sodan-kai.html) <https://www.tcsw.tvac.or.jp/jinzai/hoiku/sodan-kai.html>)で☎5211-2912

アートパラ深川 おしゃべりな芸術祭

深川エリア(門前仲町駅、清澄白河駅、森下駅周辺)に、障害のあるアーティストの作品などを展示する市民芸術祭を開催します **時** 10/22(金)~31(日) 10:00~17:00※10/31(日)は16:00まで **場** 富岡八幡宮、深川不動堂参道、深川資料館通り商店街、清澄庭園、隅田川テラスほか **費** 無料 **内** アートパラ深川おしゃべりな芸術祭実行委員会事務局(月~金曜 10:00~16:00) ☎4400-9298、FAX5621-3026 **HP** <https://www.artpara-fukagawa.tokyo/>

ユニバーサル デザインを知る

「横断歩道の段差」

身近にあるユニバーサルデザイン。今回は横断歩道、その中でも車道部分と歩道部分の段差について紹介します。

段差は無い方が良い

車いす使用者からすれば、横断歩道から歩道に上がる箇所に段差があると上がりづらくなり、高すぎると上がるのができず、車道に取り残され危険です。ベビーカーや自転車も段差は無い方が良いですね。

でも、必要な人もいます

しかし、目の見えない人にとってはこの段差が重要なのです。白杖の先や足裏でこの段差を感じることで、車道と歩道の境目を確認しています。段差がないと、気付かず車道に出てしまったり、無事に横断歩道を渡り終えたことが認識できず危険なのです。段差は必要です!



では、どうすれば?

段差があると車いす使用者が危険、段差がないと目の見えない人が危険。では、どうすれば良いのでしょうか?

実はすでに答えは出ています。現在、横断歩道と歩道の段差は「2cm」を標準とすることが法令で決まっています。

「2cm」であれば車いすでも何とか段差を上ることができ、また、「2cm」あれば目の見えない人も白杖の先や足裏で何とか段差を感じることが分かったため、お互いに話し合った結果、このように決まりました(もちろん、段差を無くしても目の見えない人が別の方法で車道と歩道の境目を認識できるならば、段差は必要ありません。段差の無い横断歩道については現在も検討が進められています)。

すべての人に 使いやすいまちとは?

すべての人それぞれが持つ求めを完全にならざるまちは、実現が難しいかもしれません。しかし、この段差の話のように、立場の違う人同士が、お互いを認め理解し合い、歩み寄ることができれば、それはすべての人に使いやすい、ユニバーサルデザインのあるまちと言えるのではないのでしょうか。

区 まちづくり推進課まちづくり担当

☎(3647)9781
FAX(3647)9009

江東区の職員を名乗る 詐欺の電話に注意

「医療費の還付金がある」などと言われ、高齢者が大金をだまし取られる被害が多発しています! 区役所や警察など、行政機関を名乗る電話には注意してください。必ず代表電話(江東区役所☎3647-9111)に確認を! **内** 危機管理課防犯担当☎3647-4399、FAX3647-9651