



「助け合い」「協力し合う」町会・自治会の活動が 住み良いまちづくりを支えています

町会・自治会とは、地域に住む人々がその地域を住み良くするために、互いに親睦を深めつつ、助け合い、協力し合う団体です。江東区には現在約280の町会・自治会があり、さまざまな活動に取り組んでいます。

掲載している情報は6月3日時点のものです。最新の情報はお問い合わせください。

安全・安心なまちづくり 活気のあるまちづくり きれいなまちづくり



災害時に備えた防災訓練や防犯パトロール、防犯カメラの設置などを行っています。また、高齢者やこどもたちの見守り活動を通じて、安全・安心なまちづくりに取り組んでいます。



地域住民の交流やつながりを深めるため、ラジオ体操や盆踊りなど、さまざまなイベントを開催し、活気あふれるまちづくりを進めています。



きれいで住みやすいまちを維持するため、清掃活動や資源ごみの集団回収など、地域の環境美化を促進する活動を行っています。

町会・自治会に入ると…



初めて住む場所でも、
近所に知り合いが増えて安心！

災害時など、いざというときに
みんなで助け合ったり、
情報交換できるね！



町会・自治会に加入して、地域の活動に参加しませんか？

加入に関する問い合わせやお住まいの地域の町会・自治会がわからない場合は、区ホームページ(右記二次元コード)または、地域振興課地域振興係までご連絡ください☎3647-4962、FAX3647-8441



第1回区議会臨時会が開会される 議長・副議長等を選出

去る5月24日に第1回区議会臨時会が開かれ、正副議長の選挙、常任・議会運営・特別委員会委員の選任、監査委員(議員選出)の選任同意などが行われました。
委員構成など詳細については、6月11日発行の区議会だよりをご覧ください。



▲石川邦夫副議長



▲山本香代子議長

議長 山本香代子(自民) 61歳
江東区議6期目。企画総務委員長、清掃港湾・臨海部対策特別委員長、議会運営委員長、議員選出監査委員等を歴任。議長は2回目。

副議長 石川邦夫(公明) 55歳
江東区議4期目。文教委員長、防災対策特別委員長、議員選出監査委員等を歴任。

※敬称略、委員長は○
副委員長は○

○重松 佳幸(自民)
議会運営委員会 (11人)

○若林 しげる(自民)
○甚野 ゆずる(民政ク)

特別委員会

◇清掃港湾・臨海部対策特別委員会 (11人)

○福馬 恵美子(民政ク)
○にしがき 誠(自民)

○矢次 浩二(公明)

◇厚生委員会 (9人)

○徳永 雅博(民政ク)

○正保 幹雄(共産)

◇建設委員会 (8人)

○河野 清史(公明)

○おおやね 匠(自民)

◇文教委員会 (9人)

○鬼頭 たつや(民政ク)

介護保険負担限度額認定証 申請、更新をお忘れなく

特別養護老人ホーム等利用時の居住費(滞在費)と食費について、所得の低い世帯の方の負担を軽減する制度があります。
〔次の2点を満たす方〕

○本人、本人が属する世帯の世帯員および配偶者(別世帯、事実婚含む)の令和4年度住民税が非課税である
○預貯金などの資産が一定額以下である※詳細は表1参照

認定証発行には申請が必要

〔必要書類〕

住所変更・印鑑登録等 最寄りの出張所等(区内8か所) での手続きが便利

区内には7か所の出張所と豊洲特別出張所があり、住所変更や印鑑登録などの手続きが行えます。主な業務は表1のとおりです。なお、取扱業務の詳細や、

○金子 ひさし(自民)

◇医療・介護・高齢者支援特別委員会 (10人)

○高村 きよみ(公明)
○二瓶 文隆(みらい)

議員選出監査委員

中嶋 雅樹(自民)
白岩 忠夫(民政ク)

問 区議会事務局調査係
☎(3647)3548
FAX(3647)0430

表1 出張所・豊洲特別出張所の
主な取扱業務

①出張所での主な取扱業務
○住所変更(転入・転出・転居・世帯変更届)※1 ○印鑑登録・印鑑登録証明書 ○住民票 ○特別区民税・都民税の納税(非)課税証明書(税の申告をしている方)、軽自動車税(種別割)納税証明書 ○戸籍の証明(戸籍謄本・抄本・附票の写し)の交付(江東区が本籍の方) ○マイナンバーカードの暗証番号再設定 ○国民健康保険の届出※2 ○国民年金の届出の受付※3 ○母子手帳の交付(保健所・保健相談所でも交付できます)
②豊洲特別出張所での主な取扱業務・問合先
○出張所で行っている業務 ○戸籍の届出(婚姻届・出生届・転籍届など)※4 豊洲特別出張所戸籍係☎5859-0069 ○児童手当・子ども医療費助成に関する手続き※5 こども家庭支援課給付係☎5859-0165

※1:外国人が国外から転入した場合や、新たに中長期在留者の資格を取得した場合の手続きは、区役所(区民課住民記録係)のみになります。
※2:国民健康保険の加入および喪失手続き、保険証の再発行、高額療養費の受付、給付申請(葬祭費・出産一時金・療養費の一部)のみになります。
※3:国民年金加入手続き(新規加入を除く)、現年度分保険料の免除申請のみになります。
※4:離婚や養子縁組の届出等および外国人の方の届出は、区役所(区民課戸籍係)のみになります。
※5:児童扶養手当や特別児童扶養手当、児童育成手当、ひとり親家庭等医療費助成は、区役所(こども家庭支援課給付係)のみになります。

表2 出張所・豊洲特別出張所の
所在地および利用時間

①出張所(所在地)	電話
〔利用時間〕平日8:30~17:00	
白河出張所 (白河1-3-28深川江戸資料館内)	☎3642-4456
富岡出張所(富岡1-16-12)	☎3642-8306
小松橋出張所(扇橋2-1-5)	☎5606-5581
亀戸出張所 (亀戸2-19-1カメリアプラザ1階)	☎3683-3734
大島出張所 (大島4-5-1総合区民センター2階)	☎3637-2451
砂町出張所(北砂4-7-3)	☎3644-2181
南砂出張所(南砂6-8-3)	☎3640-5355
②豊洲特別出張所(所在地)	電話
〔利用時間〕平日8:30~17:00(水曜は19:00まで)、原則第2日曜9:00~16:00	
豊洲特別出張所住民係(豊洲2-2-18豊洲シビックセンター3階)	☎3531-6316

手続きに必要な書類等は、区ホームページをご覧ください。各出張所等にお問い合わせください。
〔出張所・豊洲特別出張所所在地および利用時間〕表2のとおり

〔閉庁日〕土・日曜、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)
水曜延長窓口・日曜窓口
(本庁舎・豊洲特別出張所)
区役所本庁舎の一部窓口と豊洲特別出張所では、毎週水曜は午後7時まで、毎月原則第2日曜は午前9時~午後4時まで窓口受付を行っています。水曜延長窓口は混雑しますので、時間に余裕をもってお越しください。
※取扱業務が限定されています。

虚偽申告には加算金が発生
故意に預貯金等を申告しない場合には、それまでに受けていた負担限度額に加えて、最大2

表1 預貯金等資産要件

	单身	夫婦
第1段階	1,000万円	2,000万円
第2段階	650万円	1,650万円
第3段階①	550万円	1,550万円
第3段階②	500万円	1,500万円

表2 利用者負担段階と負担限度額(日額)

利用者負担段階	対象者(※1)	居住費(滞在費)				食費	
		多床室	従来型個室(※2)	ユニット型個室的多床室	ユニット型個室	施設サービス	短期入所サービス
第1段階	生活保護受給者 老齢福祉年金受給者	0円	490円(320円)	490円	820円	300円	300円
第2段階	課税、非課税年金収入額と本人の合計所得が80万円以下の方	370円	490円(420円)	490円	820円	390円	600円
第3段階①	課税、非課税年金収入額と本人の合計所得が80万円超120万円以下の方	370円	1,310円(820円)	1,310円	1,310円	650円	1,000円
第3段階②	課税、非課税年金収入額と本人の合計所得が120万円超の方	370円	1,310円(820円)	1,310円	1,310円	1,360円	1,300円

※1:本文の〔 〕の2点を満たすことが必要 ※2:()は特別養護老人ホーム、またはショートステイ

凡例
時日時
場所
集集
人対
象・定
員
費費
用
内内
容
師講
師
保一
時保
育
縮縮
切切
日
申申
込
問問
合合
先
HP
ホ
ー
ム
ペ
ー
ジ
E
メ
ー
ル

胃がん(バリウム)・肺がん検診

胃がん(バリウム)検診は区内実施医療機関でも受診可能

令和4年度から胃がん(バリウム)検診は、区内実施医療機関(12か所)でも受診できるようになりました。各検診ごとに予約制となりますので、受診する場所が決まりましたら、ご自身でご予約のうえ受診してください 図 保健所健康推進課健康づくり係☎3647-9487、FAX3615-7171



区ホームページ(胃がん(バリウム)検診)

胃がん(バリウム)検診

人 40歳以上の区民(申込順) 費 500円 内 問診、胃部エックス線検査(バリウム使用)

表1

受診場所	区内実施医療機関(12か所)	検診車(区内6か所)	区外検診機関	
			(公財)東京都予防医学協会	(医社)こころとからだの元氣プラザ
実施期間	6/21(火)～令和5年2/20(月)	7/25(月)～令和5年3月末※7・8月分の日程は表3参照	7/25(月)～令和5年3月末	7/15(金)～令和5年3月末
申込方法	電話で希望する医療機関へ(緑色の封筒に医療機関名簿同封)	6/21(火)から(公財)東京都予防医学協会に電話または予約専用ホームページで☎0120-489-559(平日9:00～17:00) 図 https://www.aitel-reservation.jp/kotocity-tokyo/ 図 予約専用ホームページ	6/21(火)から電話でこころとからだの元氣プラザ☎5645-8371(平日8:30～17:00)	

胃がん(内視鏡)検診(区内実施医療機関でのみ実施)

今年度から、胃がん(内視鏡)検診は50代偶数年齢の方に加えて60代偶数年齢の方まで対象年齢を拡大しました。対象の方は、内視鏡がバリウムのどちらか1つを受診できます。対象者には6月中旬に緑色の封筒で案内を送付します[受診場所]区内実施医療機関[実施期間]6/21(火)～12月末 人 50・52・54・56・58・60・62・64・66・68歳(令和5年3月末日現在)2,000人(申込順) 費 1,500円

表3 検診車による検診7・8月分 ※次回9・10月分は区報7/21号および区ホームページでお知らせします

実施月	検診種別	7月		8月	
		胃がん(バリウム)(午前のみ)	肺がん(午前または午後)	胃がん(バリウム)(午前のみ)	肺がん(午前または午後)
1	健康センター(東陽2-1-1)	30(土)、31(日)	-	7(日)、20(土)★	6(土)、20(土)★
2	総合区民センター(大島4-5-1)	-	29(金)	30(火)	5(金)、12(金)
3	深川南部保健相談所(枝川1-8-15-102)	-	-	8(月)、22(月)、29(月)	26(金)
4	イーストコモンズ清澄白河フロントタワー(白河3-4-3)	10月以降実施予定(工事中のため。5/30現在)			
5	東砂福祉会館(東砂7-15-3)	-	-	24(水)	-
6	豊洲シビックセンター(豊洲2-2-18)	-	-	1(月)、30(火)、31(水)	12(金)

※予約開始日は電話が大変混み合います。つながらない場合は時間をおいておかけ直してください。
※検診会場では予約できません。
★8/20(土)は健康センターで、胃がん(バリウム)・肺がん検診が同時に受診できます。

注意事項

- 実施する医療機関については、区から対象者に6月中旬に送付する案内(緑色の封筒)または区ホームページでご確認ください。
- 胃がん(バリウム)検診、肺がん検診はそれぞれ年度内に1回受診できます。妊娠中の方(可能性のある方を含む)、胃の手術をした方、胃・十二指腸または肺の疾患により治療中・経過観察中の方等は受診できません。詳細はお手元に届く「検診・検査のご案内」をご確認ください。また、勤務先等で同様の検診を受診できる方はご遠慮ください。
- 令和3年度住民税非課税者、生活保護受給者は無料です。

肺がん検診

人 40歳以上の区民(申込順) 費 800円 内 問診、胸部エックス線撮影、喀痰検査(50歳以上で喫煙指数(1日の本数×年数)が600以上の方は予約時に本検査を申し込みください)

表2

受診場所	検診車(区内6か所)	区外検診機関	
		(公財)東京都予防医学協会	(医社)こころとからだの元氣プラザ
実施期間	7/25(月)～令和5年3月末※7・8月分の日程は表3参照	7/25(月)～令和5年3月末	7/15(金)～令和5年3月末
申込方法	6/21(火)から(公財)東京都予防医学協会に電話または予約専用ホームページで☎0120-489-559(平日9:00～17:00) 図 https://www.aitel-reservation.jp/kotocity-tokyo/ 図 予約専用ホームページ		6/21(火)から電話でこころとからだの元氣プラザ☎5645-8371(平日8:30～17:00)

[検診車・区外検診機関で受診される方]6/21(火)～受付開始

- 電話で予約の際は、受診券シールをご用意のうえ、希望する検診名と受診券シール(うすいみどり色)に記載の10桁の番号、氏名、生年月日を伝えてください。
- 申込後、受診案内が検診日の約1週間前までに検診機関から届きます。指定された日時に受診案内と受診券シールを持参し、受診してください。

区外検診機関の会場・交通機関

- (公財)東京都予防医学協会
場 新宿区市谷砂土原町1-2
[交通機関] ○JR中央・総武線「市ヶ谷駅」徒歩5分○東京メトロ有楽町線・南北線「市ヶ谷駅」5・6出口徒歩2分○都営新宿線「市ヶ谷駅」徒歩5分
- (医社)こころとからだの元氣プラザ
場 千代田区神田神保町1-105神保町三井ビルディング2階
[交通機関] ○東京メトロ半蔵門線・都営三田線・新宿線「神保町駅」A9出口徒歩1分○東京メトロ東西線「竹橋駅」3b出口徒歩5分○東京メトロ千代田線「新御茶ノ水駅」B7出口徒歩5分○JR中央・総武線「御茶ノ水駅」御茶ノ水橋口徒歩8分

障害のある人もない人も 知ることから始めよう!

障害者差別解消法②

合理的配慮の提供

第1回コラムでは、障害者差別解消法の「不当な差別的取扱いの禁止」について紹介しました。

今回は、同法の「合理的配慮の提供」について、要点と対応の具体例を紹介していきます。

合理的配慮の提供とは?

障害のある人から、社会的障壁を取り除くための配慮を求める意思が示された場合、行政機関や民間事業者は、負担になりすぎない範囲で、合理的な配慮を提供することが障害者差別解消法で義務付けられています。

障害への理解と配慮

合理的配慮の具体例
○車いすを利用する人が交通機関を利用する際、駅員や乗務員などが手助けをする。

求められた配慮と過重な負担なく提供できる配慮は必ずしも同じとは限りません。提供できる配慮の内容については、対話を通じて探っていくことが大切です。

区では、合理的配慮の提供として、今年度から区が発送する封筒の表面に「江東区」の点字表記を始めています。障害の有無に関わらず暮らしやすいまちを目指して、引き続き取り組んでいきます。

図 障害者施策課推進係
☎(3647)4749
FAX(3699)0329



児童育成手当

現況届は6月30日(木)までに提出を

児童育成手当を受給している方に、5月31日に現況届をお送りしました。6月以降も引き続き手当を受給するためには、現況届の提出が必要です。

送付された現況届に必要な事項を記入し、期限までにご提出ください。現況届の提出が遅れた場合は、手当の支給が遅れることがあります。詳細は現況届に同封のお知らせをお読みください。

【提出期限】6月30日(木) 必着
【提出書類】児童育成手当現況届 ※記入漏れ・必要書類の添付漏れにご注意ください。

【提出方法】現況届に必要な事項を記入し、期限までにご提出ください。現況届の提出が遅れた場合は、手当の支給が遅れることがあります。詳細は現況届に同封のお知らせをお読みください。

児童育成手当所得制限限度額表	
扶養親族等の数	本人限度額
0人	360万4千円
1人	398万4千円
2人	436万4千円
3人	474万4千円
4人	512万4千円
5人	550万4千円

※所得制限限度額以上の場合は受給資格が消失となります。

政治家の寄附は禁止！

お金のからならない公正な選挙に

政治家(候補者、候補者になるうとする者および現に公職にある者)が選挙区内の人や団体に寄附をすることは、法律で厳しく禁止されています。

また、政治家に寄附を勧誘したり、求めることは、誰でも禁止されています。

公正な選挙、お金のからない選挙の実現のため、ご理解をお願いいたします。

寄附が禁止されているもの

- お中元やお歳暮
- 開店祝いや落成式の花輪
- お祭りや地域行事、スポーツ

大会への寄附や差し入れ

- 町内会の集會や旅行等の催し物への寸志や飲食物の差し入れ
- 結婚祝や葬式の香典(ただし、政治家本人が自ら出席し、通常一般の社交の程度を超えない場合は、処罰の対象から除かれます)

後援団体の寄附の禁止

後援団体(いわゆる後援会)が、選挙区内の人や団体に寄附をすることも同様に禁止されています。

なお、設立目的により行う行

ウクライナへの救援金

受付期間を9月30日(金)まで延長

江東シーサイドマラソン大会

ボランティア募集

潮風に乗って走る「江東シーサイドマラソン大会」のボランティアスタッフを募集します。東京2020オリンピック・パラリンピックの開催を経て、3年ぶりとなる江東区最大規模のスポーツイベントで、ボランティアを体験してみませんか。

【時】11月27日(日)午前7時(予定) 区役所集合(おむね正午まで、遅刻・早退はできません)

【場】夢の島競技場(夢の島1-1-2)およびマランコース

【16歳以上の方

【内】給水・コース整理・選手受付等(事前説明会あり、記念品・弁当の支給あり※報酬・交通費の支給はありません)

【締】8月31日(水)

【開】6月13日(月)から、窓口またはファクス、メールに①氏名(ふりがな)②性別③年齢④郵便番号⑤住所⑥電話番号⑦メールアドレス⑧所属団体(あれば)を記入し、スポーツ振興課(区役所4階34番)※団体での申込み可

【問】江東シーサイドマラソン大会実行委員会事務局(スポーツ振興課内) ☎(3647)4894 FAX(3647)8506

【E】koto-seaside@city.koto.lg.jp

江東区民まつり中央まつり

開催日決定 10/15(土)・16(日)

協賛企業・協賛団体を募集

江東区最大級の野外イベント「江東区民まつり中央まつり」の開催日が決定しました。

例年40万人以上が訪れる本イベントにご協賛いただける企業・団体を募集します。皆さんの活力で3年ぶりのまつりを盛り上げましょう。

▲区民まつり中央まつり 公式ホームページ

▲ツイッター @kotoku minimaturi

【協賛金】1口5万円から。企業・団体名を各種広報紙・会場各所の看板などに掲載します。4口以上はブース出店も可能です。詳細は、江東区民まつり中央まつり公式ホームページをご覧ください(上記二次元コードからも入れます)。最新情報は、江東区民まつり中央まつり公式ホームページまたはツイッター (@kotoku minimaturi) でお知らせします。

【時】10/15(土)・16(日) 10:00~16:00 【場】都立木場公園ほか【主催】江東区民まつり中央実行委員会 【HP】<http://www.koto-kuminmaturi.jp/> 【問】地域振興課区民交流担当 ☎3647-4963、FAX3647-8441

ジェネリック医薬品 差額通知書を送付

国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の方へ

現在処方されている薬をジェネリック医薬品へ切り替えられた場合、自己負担額がどれくらい軽減できるかわかるお知らせをお送りします。

ジェネリック医薬品は、先発医薬品の特許期間終了後に製造されるため、先発医薬品と比べ安価ですが、有効性や品質、安全性は同等です。また、薬事法に基づいた厳正な審査を経たうえで流通しています。

医療の質を落とさずに自己負担を軽減するとともに、利用することや事業に関しては、寄附をすることがありますが、この場合でも選挙区内の人に対して花輪、香典等の寄附は禁止されます。

あいさつ状の禁止

政治家は、選挙区内の人や団体に、対して、答礼(相手方への返事)のための自筆によるものを除き、暑中見舞状や年賀状等の時候のあいさつ状を出すことは禁止されています。

宴会の案内状には 会費の明記を

会費を徴収する宴会等で、政治家の方を招く場合には、必ず案内状に会費を明記してください(金額は他の参加者と同額)。

【選挙管理委員会事務局】 ☎(3647)9091 FAX(3647)9592

障害者セーリング チャレンジ若洲

7/24(日)

区では、住宅への浸水被害を軽減するため、10月まで毎月、土のうを希望者へ配付しています。店舗、事務所、事業所、電気設備室、駐車場等は配付の対象となります。台風接近時等の直前対応は困難ですので、ぜひこの機会をご利用ください。

※配付した土のうは、ご自身で日常管理・不要時の処分をお願いします(清掃事務所では収集)

【配送日】7月下旬の区が指定する日

【時】7月分の配送受付は7月8日(金)までに電話で河川公園課工務係 ☎(3647)2538 FAX(3647)9216

【E】sports@city.koto.lg.jp

中小企業団体登録更新申請

6月30日(木)まで

登録済み団体は手続きを忘れずに

区では、区内産業団体の実態の把握および、その育成を図ることを目的として、区の中小企業団体の登録を行っています。

登録団体は、区の施策情報等の提供を受けられるほか、産業会館および商工情報センターの優先予約や、利用料の減免を受けることができます。

【締】6月30日(木)

【問】経済課産業振興係 ☎(3647)2332 FAX(3647)8442

「土のう」を配付

もしものときの浸水被害に備えて

区では、住宅への浸水被害を軽減するため、10月まで毎月、土のうを希望者へ配付しています。店舗、事務所、事業所、電気設備室、駐車場等は配付の対象となります。台風接近時等の直前対応は困難ですので、ぜひこの機会をご利用ください。

※配付した土のうは、ご自身で日常管理・不要時の処分をお願いします(清掃事務所では収集)

【配送日】7月下旬の区が指定する日

【時】7月分の配送受付は7月8日(金)までに電話で河川公園課工務係 ☎(3647)2538 FAX(3647)9216

【E】sports@city.koto.lg.jp

障害者セーリング チャレンジ若洲

7/24(日)

区民まつり中央まつり

10/15(土)・16(日)

協賛企業・協賛団体を募集

江東区最大級の野外イベント「江東区民まつり中央まつり」の開催日が決定しました。

例年40万人以上が訪れる本イベントにご協賛いただける企業・団体を募集します。皆さんの活力で3年ぶりのまつりを盛り上げましょう。

▲区民まつり中央まつり 公式ホームページ

▲ツイッター @kotoku minimaturi

【協賛金】1口5万円から。企業・団体名を各種広報紙・会場各所の看板などに掲載します。4口以上はブース出店も可能です。詳細は、江東区民まつり中央まつり公式ホームページをご覧ください(上記二次元コードからも入れます)。最新情報は、江東区民まつり中央まつり公式ホームページまたはツイッター (@kotoku minimaturi) でお知らせします。

【時】10/15(土)・16(日) 10:00~16:00 【場】都立木場公園ほか【主催】江東区民まつり中央実行委員会 【HP】<http://www.koto-kuminmaturi.jp/> 【問】地域振興課区民交流担当 ☎3647-4963、FAX3647-8441

7月の環境学習講座

講座・イベント 申込ホームページ

【時】内 下表のとおり 【場】えこっくる江東(潮見1-29-7)ほか 【区】区民を優先し抽選。当選者のみに6月下旬から7月上旬の間に通知※最少催行人数(定員の3割)に満たない場合は講座を中止 【締】6/20(月) 必着 【問】区ホームページまたはえこっくる江東へ郵送(封書、はがき等)または窓口で※申込方法の詳細は区ホームページをご覧くださいだか、えこっくる江東へお問い合わせください ☎3644-7130、FAX3644-7135※月曜は休館(休日の場合は翌平日)

講座名	日時	内容	費用	対象・定員
わくわく生きものたんけん隊～潮見ざなみ公園編～	7/3(日) 9:30～12:00	潮見ざなみ公園に行き、生きものを観察します。室内ではクイズやお話を通して生きものの不思議を学びます【集合・解散】えこっくる江東 藤佐々木洋(プロ・ナチュラリスト)	無料	年長～小学生と保護者2人1組で8組16人
水辺の生きもの調査隊シリーズ～江戸前川魚を調べよう～	7/3(日) 12:00～14:00	ラムサール条約湿地である葛西海浜公園の干潟で、ハゼ類やボラなどの魚類を捕まえて観察します※雨天決行、荒天中止 【場】都立葛西海浜公園西なぎさ(江戸川区臨海町6-2) 【講師】風呂田利夫(東京大学名誉教授)	無料	小学3年生以上16人(小学生は要保護者同伴)
親子で水素燃料電池自動車(FCV)体験	7/17(日) 13:30～15:45	水素エネルギーで走り、二酸化炭素をまったく排出しない車【ミライ(FCV)の仕組みを紹介します。同乗して試乗も体験します 【講師】エネルギー江東、トヨタモビリティ東京	無料	小学3年生以上と保護者2人1組で6組12人
ヒアリやセアカゴケグモ等について学ぶ	7/24(日) 10:00～11:40	ヒアリやセアカゴケグモ、アシナガバチ等の生態や見つけた場合の対処法をスライド等を使用してわかりやすく学びます 【講師】区職員	無料	小学3～6年生と保護者2人1組で6組12人
夜の生きものたんけん隊～辰巳の森緑道公園編～	7/26(火) 16:30～19:00	昼間は見ることでできない生きものを、夕暮れから夜にかけて観察します 【講師】辰巳の森緑道公園 園長 東メトロ有楽町線辰巳駅副 藤佐々木洋(プロ・ナチュラリスト)	無料	年長～小学生と保護者2人1組で10組20人
土がクレヨンに変わる？自分だけのクレヨン作り	7/30(土) 13:00～16:00	土を使って世界に一つだけのクレヨンを作ります。日本のさまざまな地域の土を観察し、土の秘密も学びます 【講師】NPO法人江東区の水辺に親しむ会	無料	小学生と保護者16人(※)
草木染めワークショップ～親子で染めるエコバッグ～	7/31(日) ①10:00～11:30 ②13:00～14:30	セイタカワダグサで染め、親子お揃いのオリジナルエコバックを作ります。SRや外来種も学びます 【講師】中安敬子(NPO法人マザーツリー自然学校)	1組700円	小学生と保護者2人1組で各4組8人
セミの羽化とコウモリの観察会	7/31(日) 18:00～20:00	セミが羽化する神秘的な瞬間を観察するほか、コウモリがエサの虫を捕まえる瞬間を見たり、その音を聞いたりします 【場】木場公園ミドリアム前(木場4-1) 【講師】NPO法人ネイチャーリーダー江東	無料	小学生以上16人(小学生は要保護者同伴)(※)

【えこっくる江東クイズラリー(バージョン2)】展示室やポケットエコースペースをめぐって、地球温暖化やごみ、自然に関するクイズに挑戦！参加者には、ダンボール工作キット(昆虫シリーズ)または園内文化用具等をプレゼントします(なくなり次第、配布終了) 【時】7/2～7/18の土・日曜、祝日9:30～17:00まで ※所要15～30分程度 【どなたでも】(小学3年生以下は要保護者同伴) ※混雑時の人数制限あり 【費】無料 【問】当日直接会場(えこっくる江東2階事務室)へ ※会場について特に記載のない講座は、えこっくる江東(潮見1-29-7)が会場です ※特に記載のない講座は、対象者以外の方(幼児等)の入室(参加)はできません ※保護者1人に対し対象の小学生2人まで申込み(1組～3人)

新型コロナウイルス感染症の影響による 国民健康保険料の減免申請

後期高齢者医療 東京都後期高齢者医療広域連合保健事業・医療費適正化係 ☎(6276)5603

【通知サポートデスク(発送日の翌日(6月下旬)～7月29日(金)の平日午前9時～午後5時)】 ☎0120(601)494

【後期高齢者医療 東京都後期高齢者医療広域連合保健事業・医療費適正化係】 ☎(6276)5603

【通知サポートデスク(発送日の翌日(6月下旬)～7月29日(金)の平日午前9時～午後5時)】 ☎0120(601)494

【後期高齢者医療 東京都後期高齢者医療広域連合保健事業・医療費適正化係】 ☎(6276)5603

【通知サポートデスク(発送日の翌日(6月下旬)～7月29日(金)の平日午前9時～午後5時)】 ☎0120(601)494

【後期高齢者医療 東京都後期高齢者医療広域連合保健事業・医療費適正化係】 ☎(6276)5603

【通知サポートデスク(発送日の翌日(6月下旬)～7月29日(金)の平日午前9時～午後5時)】 ☎0120(601)494

【後期高齢者医療 東京都後期高齢者医療広域連合保健事業・医療費適正化係】 ☎(6276)5603

【通知サポートデスク(発送日の翌日(6月下旬)～7月29日(金)の平日午前9時～午後5時)】 ☎0120(601)494

【後期高齢者医療 東京都後期高齢者医療広域連合保健事業・医療費適正化係】 ☎(6276)5603

【通知サポートデスク(発送日の翌日(6月下旬)～7月29日(金)の平日午前9時～午後5時)】 ☎0120(601)494

【後期高齢者医療 東京都後期高齢者医療広域連合保健事業・医療費適正化係】 ☎(6276)5603

こうとう若者の女性しごとセンター

7月度セミナー 参加者募集

【求職者向け】「就職活動や職場で役立つ～セルフケア術～」等を開催します。求職活動にストレスを感じる方や、面接などの大事な場面でネガティブな考えに陥ってしまう方などにおすすめです。ぜひご参加ください 【時】内 下表のとおり 【場】 こうとう若者・女性しごとセンター(電戸2-19-1カメリアプラザ9階) 【費】 無料 【場】 6/15(水)9:30から、電話またはホームページで ☎5836-5160、FAX3637-2351 【HP】 <https://koto-shigoto.jp/>

日程	対象	定員	テーマ
7/7(木) 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-
7/11(月) 10:30～15:30	どなたでも	10人	職場で求められるPCスキル講座 -応用Excel編-
7/14(木) 10:30～12:00	女性	6人	プロに学ぶ 職場で好印象を与えるメイクレッスン(センターでリモート受講)
7/15(金) 10:30～12:30	どなたでも	24人	最新の労働市場を知る -職種理解講座-(オンライン受講あり)
7/21(木) 10:30～12:30	女性	18人	仕事探しのファーストステップ！女性の為の適職探し講座
7/22(金) 10:30～12:30	どなたでも	22人	基礎から学ぶオンライン面接ポイント講座(オンライン受講のみ)
7/26(火) 10:30～12:30	どなたでも	24人	受かる応募書類のためのワンポイント講座
7/28(木) 10:30～12:30	どなたでも	24人	準備しておけば大丈夫！面接対策講座
7/29(金) 10:30～12:30	どなたでも	24人	就職活動や職場で役立つ～セルフケア術～(オンライン受講あり)

※セミナーのお申し込みには、センターの利用登録が必要。 ※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、メイクレッスンの受付期間は6/20(月)までで、区民の優先枠(5割)を設け抽選。6/22(火)当センターホームページで当選者IDを発表。 ※実務Excel編は、簡単な表作成や四則演算ができる方が対象。 ※応用Excel編は、基本的なグラフ作成や関数(SUM関数やAVERAGE関数等)ができる方が対象。

東京シティ・バレエ団 ティアラ「くるみ」の会

くるみ割り人形 出演者オーディション

12月17日(土)・18日(日)にティアラこうとう大ホールで開催される「第36回くるみ割り人形の出演者オーディション」を行います。

【配送日】7月下旬の区が指定する日

【時】7月分の配送受付は7月8日(金)までに電話で河川公園課工務係 ☎(3647)2538 FAX(3647)9216

【E】sports@city.koto.lg.jp

区は芸術提携団体である東京シティ・バレエ団、東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団と共演し、本格的なバレエの舞台に出演できるチャンスです。未来のバレリーナを目指す皆さん、プロと共演できるこの公演にぜひご参加ください。

【締】第一次オーディション8月7日(日)午前11時(予定) ※詳細時間は申込者へ通知します

【時】第二次オーディション8月17日(水) ※第一次オーディション合格者のみ(時間未定)

【場】ティアラこうとう大ホール

【区】区内在住または区内バレエスタジオ所属を基本とするバレエ経験3年以上(中学生以上は

江東区こどもの虐待ホットライン ☎3646-5481

あなたの1本のお電話で 救われるこどもがいます

【相談日時】月～土曜(年末年始(12/29～1/3)・祝日除く) 9:00～18:00 【夜間・休日の緊急時】 警察署 ☎110 児童相談所全国共通ダイヤル ☎189 ※連絡は匿名でも行えます。虐待を「疑ったら」勇気を出してご連絡を

こうとう区報では、本文の文字に見やすく読み間違えにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

講座・催しものつづき
健康センター・各スポーツセンター 夏季教室

7月から始まる夏季教室では、シニア体操・ヨガ教室など短期教室を開催します。運動習慣づくりのきっかけにぜひご参加ください **【編】** 下表のとおり。詳細はお問い合わせいただくか、健康スポーツ公社ホームページ (**【HP】** <https://www.koto-hsc.or.jp>) または各スポーツ施設のツイッターをご覧ください **【関】** 各スポーツ施設

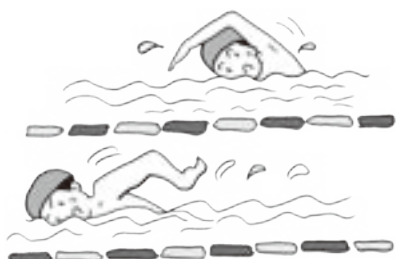
開催施設名	申込締切
健康センター(東陽2-1-1) ☎3647-5402 FAX3647-5048	6/30(木)
スポーツ会館(北砂1-2-9) ☎3649-1701 FAX3649-3123	6/30(木)
深川スポーツセンター(越中島1-2-18) ☎3820-5881 FAX3820-5884	6/30(木)
有明スポーツセンター(有明2-3-5) ☎3528-0191 FAX3528-0192	6/24(金)

江東区民水泳大会

【時】 8/13(土) **【受付】** 小学生8:00～8:30、中学生・高校生・一般・壮年12:30～13:00※参加者は必ず受付し、招集を受けること **【場】** 東京辰巳国際水泳場(辰巳2-8-10)※来場は公共交通機関をご利用ください **【入】** 区内在住・在勤・在学の方※児童・生徒の引率は保護者が行うこと **【部別・種目】** 下表のとおり **【出場種目制限】** 1人2種目まで。小学生のみ1人1種目(リレー・メドレーリレーは除く)。リレー種目は1団体部別ごと男女各1チームまで(小・中学生は個人・クラブチームでのリレー参加不可) **【費】** 小学生100円、中学生200円、高校生以上300円 **【編】** 6/30(木) **【申】** 区内各スポーツセンターにある申込書(健康スポーツ公社ホームページ (**【HP】** https://www.koto-hsc.or.jp/sports_festival/) から入手可) に必要事項を記入し、区内各スポーツセンター窓口で(申込書の提出のみメールでも可) **【関】** 有明スポーツセンター☎3528-0191、FAX3528-0192

	性別	小学生	中学生	高校生	一般	壮年
自由形	男	100	100	100	100	50
	女	50	50	50	50	
平泳ぎ	男	50	100	100	100	50
	女		50	50	50	
バタフライ	男	50	100	100	50	50
	女		50	50		
背泳ぎ	男	50	100	100	50	50
	女		50	50		
リレー	男	200	400	400	200	
	女		200	200		
メドレーリレー	男	200	200	200	200	
	女					

※リレー・メドレーリレーは4人1組
※壮年は男女とも45歳以上
※単位はすべて[m]



少年少女水泳教室

【時】 7/17(日)・18(月・祝) 10:00～12:00(全2回) **【場】** 明治小学校(深川12-17-26)、浅間堅川小学校(亀戸9-22-4) **【入】** 区内在住の小・中学生各会場80人(抽選) **【費】** 無料 **【主管】** 江東区水泳連盟 **【編】** 6/24(金) 必着 **【申】** 往復はがき(1人1枚)に①教室名②希望会場名③住所④氏名(ふりがな)⑤性別⑥年齢⑦電話番号⑧学校名⑨学年⑩保護者氏名(承諾印を押印)を記入し、〒135-0016東陽2-1-1健康センター

へ☎3647-5402、FAX3647-5048

朝活ヨガ教室

出勤前の朝時間を有効活用して充実した1日を過ごしましょう **【時】** 7/12～9/6の火曜(8/16を除く全8回) 7:30～8:15 **【場】** スポーツ会館 **【入】** 主に30代～50代の方30人(区内在住・在勤者を優先し、抽選) **【費】** 4,000円 **【編】** 6/21(火) 必着 **【申】** 往復はがきに①イベント名②氏名(ふりがな)③年齢④郵便番号・住所⑤電話番号⑥区内在勤の方は勤務先および所在地・電話番号⑦返信はがきに住所・氏名を記入し、〒136-0073北砂1-2-9スポーツ会館へ郵送または窓口(はがき1枚につき1人)で※健康スポーツ公社ホームページ (**【HP】** <https://www.koto-hsc.or.jp/>) から申込可 ☎3649-1701、FAX3649-3123

のびのびノルディックウォーキング教室

【時】 7/5(火) 10:00～13:00※雨天中止 **【場】** 夢の島競技場、夢の島公園 **【入】** 高校生以上の方10人(抽選) **【費】** 無料 **【内】** ノルディックウォーキングの基礎練習・実歩※ストックを持つため、両手が空くリュックサックなどを持参 **【編】** 6/24(金) 必着 **【申】** 江東スポーツ施設運営パートナーズホームページ (**【HP】** <https://www.di-ksp.jp/school>) または、往復はがき(1人1枚)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現在運動の有無⑨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☎3522-0846、FAX3522-0855

夢スタ・アスリートクラブ

基本技術習得から健康増進、初心者から上級者まで楽しめる陸上競技教室です **【時】** 7/8～9/30の金曜(8/19、9/23を除く全11回) 18:30～20:30 **【場】** 夢の島競技場(夢の島1-1-2) **【入】** 小学4年生以上の健康な方30人(抽選) **【費】** 高校生以上5,500円、小・中学生2,200円 **【師】** 日本体育協会陸上競技指導員ほか **【編】** 7/1(金) **【申】** 江東スポーツ施設運営パートナーズホームページ (**【HP】** <https://www.di-ksp.jp/school>) で **【関】** 屋外スポーツ施設事務所 ☎3522-0846、FAX3522-0855

夏休み親子消費者講座「親子で学ぼう！身近なエシカル消費」

私たちが人や社会、地域、環境にやさしい「エシカルな商品」を選ぶとすると、参考になるのが商品に付けられた「認証ラベル」です。認証ラベルとは、第三者機関が基準を設け、その基準に適合しているかを審査のうえ、認められた商品に付けられるラベルのことをいいます。私たちがエシカル消費をするうえで重要な手がかりとなるため、この講座を通じてどのような認証ラベルがあるのか学んでみましょう **【時】** 7/27(水) 14:00～15:30 **【場】** パルシティ江東3階研修室(扇橋3-22-2) **【入】** 区内在住・在学の小学生と保護者15組(抽選。保護者は1人) **【費】** 無料 **【師】** (一社)日本サステナブル・ラベル協会 **【編】** 7/13(水) 消印有効 **【申】** 往復はがき(1組1枚)に①講座名②参加希望の親子の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・学年・電話番号を記入し、〒135-0011扇橋3-22-2パルシティ江東2階消費者センターへ※区ホームページからも申込可 **【関】** 消費者センター☎5683-0321、FAX5683-0318

東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団公開リハーサル

江東区芸術提携団体、東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団演奏会のリハーサルを公開します。今回は、東京シティ・フィル常任指揮者の高関健による直前リハーサルです。生の管弦楽の響きをお楽しみいただきながら、音楽が創りあげられていく模様をどうぞお楽しみください **【時】** 7/8(金) 12:00～13:00※リハーサルの進行状況により、開始・終了時間が若干変わる場合があります **【場】** ティアラこうとう大ホール(住吉2-28-36) **【入】** どなたでも200人(申込順)※未就学児不可 **【費】** 無料 **【申】** 6/16(木) から電話でティアラこうとう☎5624-3333、FAX3635-5547

移動動物園が豊洲公園にやってくる！「動物フェス2022」

かわいい小さな動物や普段なかなか出会えない珍しい動物たちに会いに来ませんか。会場では「動物クラフトワークショップ」も開催。くまや犬、虫などを木の実等で作ります。キッチンカー等が出店するトヨソノマルシェやこだわりのものを販売する豊洲スタイルマーケットも同時開催します **【時】** 6/25(土)・26(日) 11:00～16:00 **【場】** 豊洲公園(豊洲2-3-6) **【ふれあい動物園】** **【時】** 6/25(土) 11:00～15:00 **【場】** 豊洲公園芝生広場 **【費】** 無料 **【動物クラフトワークショップ】** **【時】** 6/25(土)・26(日) 11:00～16:00 **【場】** 豊洲公園遊具広場前 **【入】** 各日100人(先着順) **【費】** 200～300円 **【師】** 高須賀幸英(草木染工房「遊染」代表) ※いずれも **【申】** 当日直接会場へ **【関】** 豊洲ぐるりパークセンター☎3520-8819 **【HP】** <https://toyosugururi.jp> **【e】** event@toyosugururi.jp

保健 オンライン講座「お家で出来るピラティスと離乳食講座」

自分の健康を後回しにしがちな、赤ちゃんのお世話をしているママとパパへ、お部屋で赤ちゃんと一緒に楽しくできる運動や、離乳食の進め方やレシピを動画で紹介します。区公式YouTubeチャンネル(下記二次元コード)または区ホームページから視聴できます **【視聴可能期間】** 7/29(金) 17:00まで **【入】** 生後5か月児～約9か月児(歩く前)の保護者 **【費】** 無料 **【内】** ①自宅で作れる筋トレとストレッチの紹介(講師実演)②離乳食の初期～後期の進め方、とりわけ離乳食レシピの紹介 **【師】** ①山田秀一(運動遊びコンサルタント)②城東南部保健相談所管理栄養士 **【関】** 城東南部保健相談所栄養指導担当☎5606-5001、FAX5606-5006



◀区公式YouTubeチャンネル

オンライン休日版両親学級(7月分)

【時】 別表のとおり **【入】** 区内在住で初めて赤ちゃんを迎える妊婦・パートナー(申込順) **【費】** 無料 **【内】** Zoomを利用した講演および参加者との交流ほか **【申】** 6/20(月) 9:00から(公社)東京都助産師会江東地区分会ホームページ (**【HP】** <https://kotomw.jimdofree.com/>) で **【関】** (公社)東京都助産師会江東地区分会休日版両

親学級事務局☎090-6212-6556 **【e】** kotomw.pc@gmail.com、城東保健相談所☎3637-6521、FAX3637-6651、深川保健相談所☎3641-1181、FAX3641-5557、深川南部保健相談所☎5632-2291、FAX5632-2295、城東南部保健相談所☎5606-5001、FAX5606-5006

開催日	グループワーク	対象者	定員	申込期間
7/10(日) 13:30～14:50	なし	妊娠週数16週～36週の妊婦とパートナー	100組	6/20(月)～7/1(金)
7/24(日) 13:30～15:10	あり		30組	7/4(月)～15(金)

30代のための健診(生活習慣病予防健診7月分)

【時】 **【場】** 下表のとおり **【入】** 健診日現在30歳～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 **【編】** 6/20(月) 必着 **【申】** はがきに①健診名②郵便番号・住所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/> **【関】** 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	7/12(火) 9:00～	7/22(金) 13:30～
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	7/6(水) 13:10～	7/19(火) 13:20～
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	7/1(金) 12:45～	7/15(金) 13:30～

※城東南部保健相談所は8月に実施予定

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 ご不便をおかけします

深川北スポーツセンター

6/26(日) 13:45～6/28(火) 終日、プールの個人利用を中止。講習会および換水のため **【関】** 深川北スポーツセンター☎3820-8730、FAX3820-8731

官公署

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】 7/20(水)、8/13(土)、9/28(水) 15:10～16:40(全3回)※8/13は13:10～14:40 **【入】** 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 **【編】** 7/6(水) 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 (**【HP】** <https://www.tef.or.jp/ttisc/index.jsp>) から申込できます ☎5569-5061、FAX5569-5068

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

お知らせ

下町4区合同職員採用説明会 (Ⅲ類・経験者)

特別区職員採用試験(Ⅲ類・経験者)受験予定者を対象に、4区(江東区、墨田区、足立区、葛飾区)合同で採用説明会を開催します。区ごとのブースを設けて説明を行います。各区の魅力を感じとり、希望区決定の参考にしてください。クールビズを踏まえ、涼しい服装でお越しください。詳細は区ホームページをご覧ください
時 6/26(日)【Ⅲ類】各区ブース10:00～12:30(1回30分、計4回)、人事委員会説明12:00～13:10(1回30分、計2回)【経験者】各区ブース14:00～16:30(1回30分、計4回)、人事委員会説明13:20～14:30(1回30分、計2回)
場 すみだ産業会館(墨田区江東橋3-9-10丸井錦糸町店9階) **入** 特別区職員採用試験(Ⅲ類・経験者)を受験希望の方 **申** 当日直接会場へ **問** 職員課 人事係 ☎3647-5481、FAX3647-9480

国民健康保険料のお支払いは 便利な口座振替を

保険料のお支払いには、納付の時間が省け、納め忘れのない口座振替が便利です。振替日は毎月末日(末日が金融機関等の休業日にあたる場合は翌営業日)です。残高不足で振替ができなかった場合、翌月末に再度振替を行います【キャッシュカードによる手続き】みずほ銀行・三菱UFJ銀行・三井住友銀行・りそな銀行・きらぼし銀行・ゆうちょ銀行・東京ベイ信用金庫・東京東信用金庫からの口座振替を希望する方は、専用端末機にキャッシュカードを通し暗証番号を入力することで、口座振替の手続きが完了します。国民健康保険証、普通預貯金(総合口座)のキャッシュカードをお持ちください【口座振替依頼書による手続き】国民健康保険証、預貯金通帳、通帳にご使用の印鑑をお持ちください【郵送による手続き】電話をいただければ、「口座振替依頼書」と「返信用封筒」をお送りします **申** 医療保険課保険料係(区役所2階8番)、各出張所 **問** 医療保険課保険料係 ☎3647-3169、FAX3647-8443

老人クラブ会員募集

江東さざんかクラブ(江東区老人クラブ連合会)では、現在110を超える老人クラブが活動しています。区内にお住まいの、おおむね60歳以上の方ならどなたでも入会できます。老人クラブで友達の輪を広げ、健康の保持・増進と新しい時代の魅力ある地域社会づくりに参加してみませんか **問** 長寿応援課長寿応援係 ☎3647-4541、FAX3647-9247

江東マスタースフィットネス 豊洲エリアに実施施設が追加

区では、65歳以上の方を対象に介護予防に取り組むきっかけづくりとして、区内6か所のスポーツクラブの中から希望施設を選んで、マシン等の設備利用の体験ができる「江東マスタースフィットネス」を実施しています。6/1から、ららぽーと豊洲にあるドゥ・スポーツプラザ豊洲24(豊洲2-1-14)でも新規利用受付を開始しました。実施施設および利用方法の詳細は長寿サポートセンターで配布しているチラシまたは区ホームページでご確認ください **問** 地域ケア推進課地域ケア係 ☎3647-4398、

FAX3647-3165

司法書士による法律(登記等) 相談(7月)

時 ①7/6(水) ②7/20(水) ※いずれも14:00～16:00(1人20分、開始時間の15分前に入室) **場** ①江東区文化センター6階第5会議室(東陽4-11-3) ②江東区文化センター5階第9会議室 **入** 各20人(申込順)※予約状況により当日受付可 **費** 無料 **内** 相続・遺言(登記等)、贈与、成年後見、不動産登記、株式会社等の設立・役員変更、金銭問題等 **申** 6/15(水)8:30から広報広聴課広聴相談係(区役所2階22番)に電話または窓口で ☎3647-4700、FAX3647-9635

「あんしん江東」弁護士による 専門相談会(予約制)

時 7/2(土)14:00～16:00(1人1回30分)※通常の専門相談(弁護士・司法書士)は毎週火曜14:00～16:00 **場** 高齢者総合福祉センター2階(東陽6-2-17) **入** 6人(申込順) **費** 無料 **内** 判断能力に不安がある方の財産管理、相続・遺言、福祉サービスに関する苦情等 **申** 6/17(金)から電話またはファクスであんしん江東 ☎3647-1710、FAX5683-1570

カナルこうとう 会員募集

カナルこうとうは、区内の中小企業に勤務する皆さんを対象に「福利厚生サービス」を提供しています。従業員の福利厚生の向上にお役立てください **入** ①区内の中小企業に勤務する方、事業主の方②区民で区外の中小企業に勤務する方、事業主の方 **費** ①入会金1人200円、月会費1人500円②入会金1人200円、月会費1人700円 **内** 旅行・宿泊補助、遊園地・映画などのチケット割引、その他各種給付金等※事業主が負担する会費・入会金は、税法上の損金または必要経費の対象となります **問** カナルこうとう事務局 ☎3699-5101(月～金曜)、FAX3699-0781

シルバー人材センター 会員募集・入会説明会

時 7/3(日)9:30～12:00 **場** 高齢者総合福祉センター3階研修室(東陽6-2-17) **入** 健康で働く意欲のある60歳以上の区内在住者40人(抽選、結果は全員に連絡) **内** センターの仕組みや働き方等を説明します(約60分、時間は個別に通知)。当日入会も可能です **締** 6/24(金)必着 **申** はがきまたはメールに①入会説明会②氏名(ふりがな)③住所④電話番号を記入しシルバー人材センターへ ☎3649-3533 **問** koto@sjc.ne.jp

「ふれあいサービス」協力会員募集 家事・介護、産前産後のお手伝い

ふれあいサービスは、高齢の方や障害のある方、産前産後の世帯など援助が必要な方を対象に、家事や介護のお手伝いをしてくれる協力会員(有償ボランティア)を募集しています。ぜひ協力会員としてご登録いただき、地域の助け合いにご協力をお願いします【活動内容および謝礼金】○家事援助サービス(食事の支度・洗濯・掃除・買物代行など)1時間700円または840円○介護サービス(車いす・外出等の介助、乳幼児介助など)1時間840円または1,050円○ちょっとサービス(電池や電球の交換・体調不良時の買物代行等)1回500円(30分以内)【登録説明会】**時** 7/15(金)14:00～16:30 **場** 豊洲文化センター第1研修室(豊洲2-2-18豊洲シビックセンター8階) **入** 18歳以上の心身ともに健康な方10人(申込順)※資

格・経験・性別・居住地は不問 **内** 事業説明と登録手続き **申** 6/16(木)から電話で社会福祉協議会福祉サービス課 ☎5683-1571、FAX5683-1570

夏体験ボランティア 2022 in KOTO

「ボランティア活動してみたいけれどきっかけが…」、「なかなか時間がとれなくて…」という方や、今年の夏に貴重な体験をしたいと思っている方を対象に「夏体験ボランティア 2022 in KOTO」の参加者を募集します **時** 7/19(火)～8/31(水)の期間中、1～3日間程度 **入** 区内在住・在学・在勤の中学生以上の方約100人※内容により人数が変わることがあります **費** 参加無料(自己負担が生じることがあります) **内** 区内の児童・高齢者・障害者施設等でのボランティア活動を体験【参加者説明会】**時** 6/24(金)18:00～20:00、6/25(土)14:00～16:00、7/1(金)18:00～20:00、7/2(土)14:00～16:00 **場** 高齢者総合福祉センター(東陽6-2-17)※参加希望の方は活動先を決定しますので、いずれかの説明会に出席してください **締** 各説明会の前日 **申** 社会福祉協議会ホームページ(<https://koto-shakyo.or.jp/volunteerc/katsudo.html>)で **問** 江東ボランティア・センター ☎3645-4087、FAX3699-6266

講座・催しもの

こどもの本の交換会「リユース を楽しもう!みんなの本棚」

読み終えた絵本や児童書など、こども向けの本を持ち寄って交換します。区立図書館から提供されたリサイクル本もあります **時** 6/25(土)10:00～12:00(最終受付11:30)、13:30～15:30(最終受付15:00) **入** どなたでも(小学生以下は要保護者同伴) **費** 無料【持ち物】持ち込み用の本、持ち帰り用の袋【注意事項】持ち込み、持ち帰りともに1家族5冊まで(交換用の本を必ずお持ちください)。持ち帰る本のうち絵本(小学生向け)は3冊まで。書き込みや汚れのある本・辞書・参考書・教科書・付録冊子・雑誌は持ち込み不可 **申** 当日直接会場へ **場** **問** えこっくる江東(潮見1-29-7) ☎3644-7130、FAX3644-7135

みどりのカーテン相談会

みどりのカーテンを栽培し、育て方や肥料などでお悩みの方向けに相談会を開催します。開催中はいつでも相談できますので、お気軽にお越しください **時** 6/16(木)10:00～17:00、6/17(金)9:00～16:00 **場** 江東区文化センター2階展示ロビー(東陽4-11-3) **入** どなたでも **費** 無料 **師** 江東エコリーダーの会 **申** 当日直接会場へ **問** えこっくる江東 ☎3644-7130、FAX3644-7135

砂町図書館 青少年向け講座 「ショートショート」の書き方講座

作家の田丸雅智さんをお迎えして、ショートショートのお話の書き方をレクチャーしていただきます。文章を書いたことのない方、作文が苦手な方もふるってご参加ください **時** 7/3(日)14:00～16:00 **場** 砂町文化センター2階第6会議室(北砂5-1-7) **入** 小学5年生～高校生20人(申込順) **費** 無料 **申** 6/16(木)から砂町図書館に電話または窓口で ☎3640-4646、FAX3640-4610

東大島図書館 行政書士の先生 から学ぶ「知ってお得」セミナー

生前からしっかり準備して法的トラブルに備えるすべを、行政書士から学ぶセミナーを実施します。第1回では「遺言」、第2回では「相続などの死後の手続き」について扱います **時** 【第1回】7/3(日)【第2回】7/17(日) ※いずれも14:00～16:00 **場** 東大島文化センター会議室(大島8-33-9) **入** 各回20人(申込順) **費** 無料 **師** 東京都行政書士会所属行政書士 **締** 【第1回】7/2(土)【第2回】7/16(土) **申** 6/16(木)から東大島図書館に電話または窓口で ☎3681-4646、FAX3681-4810

東陽図書館 怪談朗読会

朗読サークル「こうばこの会」による、怪談朗読会を開催します **時** 7/9(土)14:00～16:00 **場** 教育センター大研修室(東陽2-3-6) **入** 中学生以上40人(申込順) **費** 無料 **締** 7/8(金) **申** 6/16(木)から東陽図書館に電話または窓口で ☎3644-6121、FAX3615-6669

芭蕉記念館 文学講習会 「おくのほそ道」入門

「月日は百代の過客にして」の書き出しで始まる松尾芭蕉の「おくのほそ道」。有名ですが、冒頭の部分しか知らない、という方も多いのではないのでしょうか。江戸時代の文学史に残る紀行文は深川の地からの旅立ちで始まりました。今回の講座では、深川から平泉までをたどります **時** 8/5～9/16の金曜(8/12、8/26を除く全5回)18:30～20:10 **場** 芭蕉記念館1階会議室(常盤1-6-3) **入** 36人(抽選)※当選者に手続き書類を郵送します **費** 4,000円(受講料・教材費含む) **師** 塚越義幸(國學院大學栃木短期大学教授) **締** 6/30(木)必着 **申** 電話、窓口またはファクスに①講座名②氏名・ふりがな③郵便番号・住所④電話・ファクス番号⑤生まれ年を記入し、芭蕉記念館へ ☎3631-1448、FAX3634-0986



▲塚越義幸さん

深川東京モダン館 圓橘の会、断+話

1. 圓橘の会

時 6/26(日)15:00～(開場14:30) **入** 50人(申込順) **費** 予約2,500円、当日2,800円 **内** 三代目三遊亭小圓朝五十回忌追悼「あくび指南」「三味線栗毛」【出演】三遊亭圓橘ほか

2. 断+話

時 6/28(火)14:00～(開場13:30) **入** 20人(申込順) **費** 1,500円 **内** おきがる講座と落語会モダン亭のコラボ「居残り佐平治」【出演】柳家小志ん、龍澤潤
※いずれも **場** **申** 6/15(水)10:00から電話で深川東京モダン館(門前仲町1-19-15) ☎5639-1776、FAX5620-1632 **HP** <https://www.fukagawa-tokyo.com/> **問** info@fukagawa-tokyo.com



これからの時期は食中毒に注意！ 家庭での食中毒予防のポイント

暖くなると、お弁当を持って外出する機会が増えますが、これからの時期は細菌による食中毒が起きやすくなるので注意が必要です。家庭でもできる「食中毒予防3原則」をもとにお弁当作りの際に注意する点をご紹介します 図 保健所生活衛生課食の安全係☎3647-5812、FAX3615-7171

家庭での食中毒予防のポイント

①つけない

- 調理の前、生の肉や魚を取り扱う前後、トイレの後には、手を石けんでよく洗いましょう。
- 生の肉や魚に使用したまな板や包丁、トンブ等は使用後によく洗いましょう。洗った後に熱湯をかけて殺菌するのも効果的です。そして、調理器具はできるだけ使い分けしましょう。
- 食品は密封容器に入れたり、ラップをかけたりして保管しましょう。

②増やさない

- 購入した食品の表示をよく見て、保存方法にあわせて保存しましょう。
- 冷蔵庫に入れる食品の量は庫内の7割までを目安にし、詰めすぎないようにしましょう。



③やっつける

- 生の肉や魚等は、中心部まで十分に加熱し、調理後はできるだけ早く食べましょう。

弁当を作るときの注意点

①お弁当に適したメニューを考える

おかずは中心部までよく加熱して作りましょう。また、作ったおかずを翌日に弁当箱へ詰める前にも加熱をしましょう。生野菜を詰めることは、できるだけ避けましょう。

②すばやく冷ます

おかずやごはんは冷蔵庫や保冷剤等を活用して速やかに冷ましましょう。そして、しっかり冷ましてから蓋をしましょう。

③保管する

暖かい場所に置いておくと細菌が増えてしまいます。弁当は保冷剤を使用して涼しい場所に保管し、なるべく早く食べましょう。

食中毒かな？と思ったら

下痢やおう吐等の症状があるときは、早めに病院を受診しましょう。特に抵抗力の弱い高齢者やお子さんは、重症になりやすいので注意してください。



江東区少年キャンプ 楽しい思い出を作ろう！

ハイキングやキャンプファイヤーなど楽しいイベント満載です。新しい仲間を作って楽しみましょう。キャンプの経験がなく ▲かまどでカレー作りでも親切なスタッフがサポートしますので、ぜひご参加ください 時 下表のとおり 区内在住・在学の小学4年生～6年生(申込順) 費 地区ごとに異なります。参加を希望する各地区の連絡責任者にお問い合わせください 申 電話で各地区の連絡責任者 図 青少年課地域連携係☎3647-9629、FAX 3647-8474

地区	町名	日程	受付期間	会場(予定)	連絡責任者	連絡先
西部地区	森下・新大橋・常盤・高橋・白河・平野・三好・清澄	7/29(金)～31(日)	6/15(水)～24(金)	大房岬自然の家(千葉県)	阿部光城	090-1614-7268
南部地区	永代・越中島・佐賀・門前仲町・冬木・富岡・牡丹・木場・古石場・福住・深川	7/30(土)～8/1(月)	6/15(水)～25(土)	国立中央青少年交流の家(静岡県)	篠原昌英	3641-2379
亀戸地区	亀戸	7/31(日)	6/22(水)～7/1(金)	若洲公園キャンプ場(江東区)	齊藤庸一	3637-3282
江南地区	塩浜・枝川・辰巳・豊洲・東雲・有明・潮見・青海	8/1(月)～3(水)	6/15(水)～28(火)	若洲公園キャンプ場(江東区)	櫻井信二郎	090-9843-0735
東陽地区	東陽	8/3(水)～5(金)	6/25(土)～7/2(土)	若洲公園キャンプ場(江東区)	早坂治子	3647-4762
砂南地区	南砂・東砂6～8・新砂・新木場	8/5(金)～7(日)	6/15(水)～7/22(金)	若洲公園キャンプ場(江東区)	佐藤昌信	070-5570-5534
砂北地区	北砂・東砂1～5	8/11(木・祝)～13(土)	6/15(水)～30(木)	国立中央青少年交流の家(静岡県)	京谷純一	090-7730-2373
大島地区	大島	8/11(木・祝)～13(土)	6/15(水)～7/9(土)	中津川村キャンプ場(埼玉県)	宮崎健司	090-9376-5896
北部地区	石島・千田・千石・毛利・住吉・猿江・扇橋・海辺	8/20(土)～21(日)	6/20(月)～27(月)	茨城県立さしま少年自然の家(茨城県)	本多和弘	090-5815-9802

深川江戸資料館再オープン記念 ふかえどカレッジ特別版 8/1(月) 山本一力「私が愛する深川」



▲2002年に「あかね空」で直木賞を受賞

9か月間の改修工事期間を終え、深川江戸資料館が8/1(月)に再オープンします。再オープンを記念して、深川を舞台にした時代小説を数多く執筆する作家・山本一力さんをお招きし、江戸文化の歴史が残る江東区や深川の魅力をたっぷりとお話いただきます。

ごみ減量のアイデアを募集！ 抽選で30人の方にエコグッズをプレゼント



▲あなたのアイデアが地球を救う！

現在、プラスチックごみによる環境への影響や大量に排出されている「食品ロス」は大きな社会問題となっており、削減に向けてより一層の取り組みが必要となっています。そこで、日ごろから皆さんが実践しているごみ減量のアイデアを募集します。プラスチック製品をなるべく使わない・捨てない生活の知恵や、食品ロスを削減するための上手な食品管理方法など、ごみ減量に役立つアイデアをお待ちしています。応募いただいたアイデアは、区ホームページ等で紹介します。また、アイデアを送っていただいた方の中から、抽選で30人にエコグッズを贈呈します 締 9/15(木) 消印有効 申 応募用紙またははがきに①氏名②住所③アイデア④アイデアのねらいを記入し、〒135-8383区役所清掃リサイクル課に郵送、ファクスまたは窓口で※区ホームページからも 申込可



◀ごみ減量アイデア 区ホームページ

「ごみダイエット家計簿」をつけてみよう！

ごみを減らすにはまず、普段どれだけの量のごみを出しているかを把握することが大切です。そこで、区ではごみの量の記録ができる「ごみダイエット家計簿」を配布しています。記録をつけることにより、ごみの量が数値化され、ごみ減量を図ることにつながります。2か月間記録をつけていただいた方には、エコグッズを贈呈しますので、ぜひご活用ください。

【ごみ減量アイデア、ごみダイエット家計簿資料配布場所】

清掃リサイクル課(区役所隣防災センター6階6番)、こうとう情報ステーション(区役所2階)、清掃事務所・えこくる江東(潮見1-29-7)、消費者センター(扇橋3-22-2)、豊洲特別出張所、各出張所、各図書館※区ホームページからも入手可 図 清掃リサイクル課☎3647-9181、FAX 5617-5737



◀ごみダイエット家計簿 区ホームページ

時 8/1(月) 14:00～15:30 場 深川江戸資料館小劇場 入 200人(抽選。結果は返信はがきで通知) 費 400円(展示室観覧料) 図 山本一力(作家) 締 6/30(木) 必着※応募は1通のみ有効 申 往復はがきに①氏名・ふりがな②郵便番号・住所③電話番号④希望人数(2人まで・未就学児不可)を記入し、〒135-0021白河1-3-28深川江戸資料館「山本一力講演会」係へ※座席指定不可☎3630-8625、FAX3820-4379

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