自転車安全利用TOKYOキャンペーン

ルール・マナーを守って安全に

5/1(日)～31(火)

5月は自転車月間です。東京都や区市町村、警視庁等の関係団体が連携して、自転車安全利用TOKYOキャンペーンを実施します。

自転車を安全に利用しましょう

令和3年、江東区内で自転車の関与する交通事故は503件発生し、令和2年よりも140件増加しました。自転車は「車両」の仲間です。信号無視や一時不停止などのルール違反が交通事故につながります。

自転車利用中の携帯電話の使用や傘差し運転、スピードの出しすぎなど、危険な運転は絶対にやめましょう。

電動アシスト自転車の交通事故が増えています。特にこどもを乗せた自転車は重量があり、ぶつかったときには、衝撃が大きくなり危険です。

出かける前に自転車の点検・整備を行いましょう。また、年に1回程度は、自転車店で点検・整備をしてもらってください。

自転車を利用する人は、ルール・マナーを守って安全に利用しましょう。

【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

自転車損害賠償保険等への加入は義務

東京都では、自転車利用中の事故により、他人にケガをさせてしまった場合などの損害を賠償できる自転車損害賠償保険等への加入が義務となっています。事故を起こした際は、自分がけがをするだけでなく、相手にけがを負わせてしまうことがあります。自転車を利用する際は、対人賠償事故に備える保険等への加入が必要です。

問 交通対策課交通係 ☎(3647)4784 FAX(3647)9287

時雨忌（芭蕉忌）全国俳句大会

芭蕉を偲ぶ句、または「生」の句を募集

作品募集

俳句大会に投句してみませんか。兼題部門は、「芭蕉を偲ぶ句」のほかに、「今年のテーマ「生」」からも選べます。皆さんのイメージ豊かな作品をお待ちしています。

【投句】2句1組（兼題「芭蕉を偲ぶ句」または「今年のテーマ「生」」の句1句と、四季雑詠1句）。規定の投句用紙またはA4判の用紙を使用し、はっきりと楷書で記入、漢字にはふりがなをふってください※未発表作品に限ります。何組でも可。

【投句料】2句1組1,000円（大会句集および送料込）※定額小為替または現金書留のみ（切手不可）

【注意事項】類句、類想句、二重投句（句会報・結社誌・大会句集・新聞・雑誌・ホームページなど、本大会への投句以前にすでに投句されたもの）は、賞を取り消すことがあります。応募作品の著作権および派生するすべての権利は主催者に帰属します※詳細はお問い合わせください。

【選者】池田澄子、稲畑廣太郎、井上康明、今井聖、大木あまり、小川軽舟、櫂未知子、宮坂静生（50音順・敬称略）

【賞】時雨忌賞・芭蕉記念館賞各1人に賞状および記念品、作品を一年間館内に掲示。各選者による特選3句に賞状および記念品。各選者による入選10句に賞状。各選者による選外佳作20句（大会句集掲載のみ）。

【発表】9月末日までに入賞者に直接通知

【授賞式】10月10日（月・祝）午後2時から芭蕉記念館で

締 7月31日（日）必着

【投句方法】①氏名・俳号（各ふりがな）②郵便番号③住所④年齢⑤電話番号を記入し、投句料とともに作品を〒135－0006常盤1－6－3芭蕉記念館へ郵送※個人情報は大会事業以外に利用しません

☎(3631)1448 FAX(3634)0986

介護予防リーダー養成講座

KOTO活き粋体操を使った介護予防活動を地域のため、自分のために始めてみませんか

区オリジナルの介護予防体操であるKOTO活き粋体操の実技と体操の指導方法や指導時のポイント、介護予防についての知識を学ぶ講座です。地域で介護予防活動をすでに始めている方、これから地域の見守りも兼ねた介護予防のグループを立ち上げたい方にお勧めです。

時 内 下表のとおり

場 スポーツクラブルネサンス北砂（北砂2－16－1）

人 区民で介護予防に関心があり、地域で介護予防活動を行う意欲のある方、また全8回のプログラム参加できる方20人（申込順）

費 無料

締 5月20日（金）

申 5月6日（金）から電話でスポーツクラブルネサンス北砂（午前10時～午後5時、木・土・日曜、祝日を除く）

☎(5635)9880 FAX(5635)9881

問 地域ケア推進課地域ケア係 ☎(3647)4398 FAX(3647)3165

日程	内容
6/2～7/21の木曜（全8回）各回13:30～15:30 ※他に別日程で見学実習あり	[講義] ●介護予防・転倒予防 ●栄養と口腔機能 ●高齢者が運動を行う際の注意 ●認知症予防・対応 ●江東区の高齢者の実態 [実技] ●KOTO活き粋体操 ●体力測定の実施　など

障害者セーリングチャレンジ若洲

ヨットに乗って、潮風を感じよう！

6/5(日)

下肢障害・視覚障害がある方を対象に「障害者セーリングチャレンジ若洲」を開催します。国体の会場にもなった若洲で、思いきり潮風を感じてみませんか。

時 6月5日（日）午前10時～午後3時半

場 都立若洲ヨット訓練所（若洲3－1－1）

人 区内在住・在学・在勤で下肢もしくは視覚に障害があり身体障害者手帳をお持ちの中学生以上の方10人（抽選）※下肢障害、視覚障害各5人程度※未成年の方は保護者の承諾と同伴が必要です

費 500円【主催】（一社）パラセーリング東京、NPO法人マリンプレイス東京、東京都障害者セーリング連盟、江東区

締 5月16日（月）必着

申 電話、窓口またはファクス、メールに①氏名（ふりがな）②住所③電話番号④性別⑤障害の程度を記入し、スポーツ振興課（区役所4階34番）へ。

☎(3647)4887 FAX(3647)8506 e sports@city.koto.lg.jp

江東マスターズフィットネス

～利用者募集中～ スポーツクラブを利用して介護予防

65歳以上の方へ

区では、介護予防に取り組むきっかけづくりとして、区内5か所のスポーツクラブ（以下「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「江東マスターズフィットネス」を実施しています。クラブでは専門スタッフの指導が受けられ、ご自身のペースで運動に取り組むことができます。

時 場 下表のとおり

人 次のすべてを満たす方

○区内在住で65歳以上○要支援・要介護認定を受けていない○医師から運動を制限されていない○クラブの利用規約を遵守できる○現在クラブの会員ではない

費 2,000円（初回利用日から1か月間、全4回）

内 初回利用日にオリエンテーションを実施し、高齢者向けプログラムや設備利用（マシントレーニング、水中ウォーキング、エアロビクス、ヨガなど）についてご案内します。

申 申請書兼同意書（区ホームページまたは長寿サポートセンターで入手可）に必要事項を記入し、〒135－8383区役所地域ケア推進課地域ケア係（区役所3階7番）に郵送または窓口で※区ホームページからも申込できます

☎(3647)4398 FAX(3647)3165

	フィットネスクラブ	営業時間
①	コナミスポーツクラブ東大島（大島7-38-30ダイエー東大島店4階）☎3636-8701	[月・火・木・金]10:00～21:00[土]10:00～18:00[日・祝]10:00～18:00
②	スポーツクラブルネサンス北砂（北砂2-16-1）☎5635-9880	[月・火・水・金]10:00～23:00[土]10:00～21:00[日・祝]10:00～20:00
③	スポーツクラブ＆スパルネサンス亀戸24（亀戸2-1-1 2階）☎5836-1301	[月～木]10:00～23:00[土]10:00～21:00[日・祝]10:00～20:00
④	スポーツクラブ　オッソ南砂店（南砂6-7-15トピレックプラザ西館2階）☎5634-5505	[月～木]10:00～23:00[土]10:00～21:00[日・祝]10:00～20:00
⑤	ジェクサー・フィットネス＆スパ亀戸（亀戸5-1-1アトレ亀戸店6階）☎5836-8871	[月～金]10:00～21:00[土・日・祝]10:00～19:00

※①・⑤は費用の支払い方法が交通系電子マネーまたはクレジットカードのみ
※⑤の営業時間はこの事業が利用できる時間を記載

凡例 時日時 場場所 集集合 人対象・定員 費費用 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 eEメール

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。