

還元総額 **9億円**

30% キャッシュレス決済で **江東区** のお店を 応援しよう!

最大ポイントが戻ってくる!

10/1(土)~31(月)

※予算に限りがあるため、期間の途中でも終了となる場合があります

昨年大好評だったキャッシュレス決済ポイント還元キャンペーンを今年も実施します。商店街を中心とする対象店舗で、店舗が指定するキャッシュレス決済手段を使いお買い物をするだけ!ぜひお得にお買い物をお楽しみください!

Point



区内600店舗以上で使える!

ポイント付与率 最大 **30%**

対象決済は **4種類**

au PAY(コード決済)、d払い、PayPay、楽天ペイ

1決済手段あたり

最大 **12,000円** 相当付与

1回あたりの付与上限額は3,000円相当まで

概要

- ポイント付与率** 最大30%
- ポイント付与上限額** 3,000円相当/回、12,000円相当/期間中※1決済手段あたりの上限額※4決済手段の利用で最大48,000円相当付与。
- ポイント付与時期** 原則1か月~2か月後
- 実施期間** 10/1(土)~31(月)※予算に限りがあるため、期間の途中でも終了となる場合があります。
- 対象決済手段** au PAY(コード決済)、d払い、PayPay、楽天ペイ※店舗ごとに使える決済手段が異なります※決済事業者ごとに、一部対象外の決済方法がありますので、詳細は右記キャンペーン専用ホームページをご確認ください。

- 対象店舗** キャンペーン専用ホームページでご確認ください。
- 実施主体** 江東区商店街連合会
- キャンペーン専用ホームページ** <https://koto-cashless2022.jp/>



←キャンペーン専用ホームページ

※ポイント還元の対象とならないもの

- 金券類事物(切手、印紙、各種商品券等)の購入
- キャンペーン対象外業種(公共サービス、病院、歯科医院、学習塾、保育施設、調剤薬局、不動産会社、タクシー、たばこ等)への支払い
- 各店舗が指定する商品またはサービス

☎ キャンペーン専用コールセンター(平日9:30~17:30) [利用者向け] ☎4335-4136 [店舗向け] ☎4335-4137
江東区商店街連合会 ☎3645-1231、経済課商業振興係 ☎3647-9502、FAX3647-8442

掲載している情報は9月2日時点のものです。最新の情報はお問い合わせください。

今号の 主な内容

[2面] 後期高齢者医療制度 被保険者証を一斉更新 新しい保険証を9月中旬に送付、北砂三・四・五丁目地区不燃化特区支援制度 古くなった建物の建替え、取り壊し等の費用の一部を助成 [3面] 令和5年度 江東区保育園等入園のしおり 9/16(金)から配布開始

後期高齢者医療制度

被保険者証を一斉更新

新しい保険証を9月中旬に送付

今年度は、10月からの窓口2割負担の導入に伴い、すべての被保険者(75歳以上の方と、申請により一定の障害があると広域連合から認定された65歳以上75歳未満の方)に7月と9月の2回、保険証を送付します。

10月1日からお使いいただく新しい保険証(水色)は、9月中旬にオレンジ色または緑色の封筒に入れて簡易書留郵便で個別に送付します。届いたら、氏名・生年月日・自己負担割合などの記載内容をご確認ください。

7月中旬に送付した保険証(藤色)の有効期限は9月30日です。有効期限が過ぎた10月1日以降、個人情報に留意の上ご自己

令和4年10月1日から令和7年9月30日までの間は、2割負担となる方の急激な医療費の負担増を緩和するために、1か月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えます(入院の医療費は対象外です)。

同一の医療機関での受診については、上限額以上を窓口で支払わなくてよい取り扱いとなります。複数の医療機関で受診した場合は、1か月の負担増を3,000円までに抑えます(入院の医療費は対象外です)。

国民年金の届出を忘れずに

勤務先を退職、配偶者の扶養から外れたときなど

国民年金は、日本国内に住む20歳以上60歳未満のすべての方が加入します。

次に該当する場合は、江東年金事務所(亀戸5-16-9)または区民課年金係(区役所隣防災センター2階20番)、豊洲特別出張所、各出張所に加入の届出(江東年金事務所・区民課年金係への郵送可)が必要です。

①勤務先を退職したとき(厚生年金等の資格を喪失したとき)
②厚生年金等の加入者に扶養されていた配偶者が扶養から外れたとき

③外国から転入したとき
④外国へ転出したとき(任意加入)※江東年金事務所または区民課年金係のみ受付

⑤年金に一度も加入したことがない20歳以上の方が国民年金に加入するとき

※届出には、年金手帳や本人確認書類が必要です。また、①②の届出は、退職日または扶養削除日を確認できる書類も必要です。その他の必要添付書類や郵送での手続きは区ホームページ

00円までに抑えるため、その差額を後日高額療養費として払い戻します。

2割負担対象者のうち高額療養費の口座登録のない方には、事前に払い戻し先の口座を登録していただきます。高額療養費支給事前申請書を、9月20日ごろ東京都後期高齢者医療広域連合から発送予定ですので、申請(郵送)をお願いします(詳細は送付文書をご確認ください)。

「被保険者証」医療保険課資格賦課係(区役所2階7番)

「配慮措置」医療保険課保険給付係

「配慮措置」医療保険課保険給付係

「配慮措置」医療保険課保険給付係

「配慮措置」医療保険課保険給付係

「配慮措置」医療保険課保険給付係

「配慮措置」医療保険課保険給付係



江東区観光キャラクター

をご確認いただくか、お問い合わせください。

※厚生年金等に加入するときや厚生年金等に加入する配偶者の扶養になるときは勤務先等への届出が必要です。

届出を忘れると、将来年金を受給できないことがありますのでご注意ください。

「厚生年金や配偶者の扶養になる時の問合先」

江東年金事務所(亀戸5-16-9)

区民課年金係

区民課年金係

北砂三・四・五丁目地区

不燃化特区支援制度

古くなった建物の建替え、取り壊し等の費用の一部を助成

区では、震災時に火災延焼等の危険性が高い北砂三・四・五丁目地区(北砂三丁目の一部、四丁目、五丁目の一部)を対象に「燃え広がらない・燃えないまち」をめざし、不燃化特区

において一定の要件を満たした老朽建築物の除却や不燃化建替えの促進等の不燃化特区支援制度を実施しています。

この機会に支援制度を活用して建替えをしてみませんか。まずは、お気軽に不燃化相談ステーションへご相談ください。

「住み替えに対する助成」

「除却を行う老朽建築物にお住まいの所有者(借地人のみ)または賃借人の方が住み替える場

「住み替えに対する助成」

秋の全国交通安全運動

世界一の交通安全都市

TOKYOを目指して

9/21(水)~30(金)

「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実施されます。

運動の重点として、次の5つを定めています。

①こどもと高齢者を始めとする歩行者の安全確保

②夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止および飲酒運転の根絶

③自転車の交通ルール遵守の徹底

④二輪車の交通事故防止

⑤電動キックボード等の交通ルール遵守の徹底

また、運動期間中の9月30日(金)は「交通事故死ゼロを目指

合に、その費用の一部を助成しています。

「不燃化相談ステーション」

(水・日曜、祝日、年末年始等を除く午前10時~午後6時)

「不燃化相談ステーション」

「不燃化相談ステーション」

「不燃化相談ステーション」

「不燃化相談ステーション」

「不燃化相談ステーション」

「不燃化相談ステーション」

「不燃化相談ステーション」

「不燃化相談ステーション」

もしものときの浸水被害に備えて

土のうを配付

区では、住宅への浸水被害を軽減するため、希望者に土のうを10月まで毎月配付しています。

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せん。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。

※本年最後の案内です。

※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

「不燃化相談ステーション」

「不燃化相談ステーション」

「不燃化相談ステーション」

「不燃化相談ステーション」

「不燃化相談ステーション」

「不燃化相談ステーション」

「不燃化相談ステーション」

「不燃化相談ステーション」

「不燃化相談ステーション」

「不燃化相談ステーション」

「不燃化相談ステーション」

「不燃化相談ステーション」

「不燃化相談ステーション」

「不燃化相談ステーション」

「不燃化相談ステーション」

「不燃化相談ステーション」

「不燃化相談ステーション」

「不燃化相談ステーション」

「不燃化相談ステーション」



令和5年度

江東区保育園等

入園のしおり

9月16日(金)から配布開始

令和5年4月からの認可保育園、認定こども園(長時間利用2・3号認定)、小規模認可保育園等の入園に関する情報が載っている、「令和5年度江東区保育園等入園のしおり」の配布を開始します。入園を希望する保護者の方は、必ずご一読ください。

※令和5年度用の新しい申請書等も同封しています。受付期間は10月中旬から11月下旬を予定しています。

※書類の作成方法の詳しい解説

9月20日(火)～26日(月)

動物愛護週間

飼い主に守ってほしい7か条

- 飼い主には動物が健康で快適に暮らせるように、動物の命が終わるまで適切に飼う(終生飼養)とともに、社会や近隣に迷惑を及ぼさないようにする責任があります。人と動物の共生する社会の実現には、飼い主のモラルとマナーが重要です。
- ①動物の習性等を正しく理解し、最後まで責任をもって飼う
 - 動物の種類や習性などを正しく理解し、動物がその命を終えるまで飼い続けましょう。ご自身に不測の事態があった場合に備え、飼育協力者を準備する等、その動物が継続して安全に暮らせる環境を用意しましょう。
 - ②危害や迷惑の発生を防ぐ

保育士実技講座

保育の現場で役立つスキルを紹介!

10/5(水)

保育士資格をお持ちの方、保育士養成機関の学生の方、保育の仕事に興味がある方を対象に、保育の現場で役立つスキルを紹介します。

時 10月5日(水) ①午前10時～午後0時半 ②午後2時～4時半

場 ティアラこうとう地下1

賃貸住宅オーナー、不動産店のための居住支援セミナー

高齢者に安心して住まいを提供できる支援策を紹介

高齢者をはじめとする住宅確保が難しい方への区による居住支援の現状と、高齢化が進む中での賃貸市場の現状やオーナー

動物の病気や感染症などについて正しい知識を持ち、その予防を行いましょう。

⑥動物が逃げたり迷子にならないようにする

動物が危険にさらされるだけでなく、周りの人に危害を及ぼす場合もあります。逃げ出した迷子にならないように必要な対策をとりましょう。

⑦所有者を明らかにする

飼い主がわかるようにマイクロチップや迷子札などの標識をつけましょう。

この機会に、飼い主に求められる「義務と責任」を今一度考えてみましょう。

高年齢者をはじめとする住宅確保が難しい方への区による居住支援の現状と、高齢化が進む中での賃貸市場の現状やオーナー

動物の病気や感染症などについて正しい知識を持ち、その予防を行いましょう。

⑥動物が逃げたり迷子にならないようにする

動物が危険にさらされるだけでなく、周りの人に危害を及ぼす場合もあります。逃げ出した迷子にならないように必要な対策をとりましょう。

⑦所有者を明らかにする

飼い主がわかるようにマイクロチップや迷子札などの標識をつけましょう。

この機会に、飼い主に求められる「義務と責任」を今一度考えてみましょう。

マンションによる相談会

集合住宅に関するさまざまな悩みに対応

10/15(土)

分譲マンションの維持管理や売買・契約に関すること、建築や設備・耐震に関すること、隣人トラブル、賃貸マンションの維持管理に関するオーナーさんの抱える課題など、集合住宅に関する問題にマンション管理士や弁護士、一級建築士が対応する無料相談会(予約制)を開催します。

時 10月15日(土) 午前9時半～午後0時半(1件1時間以内)

場 江東区文化センター4階第2・3会議室(東陽4-11-3)

入 区内に物件を所有する賃貸住宅オーナー、区内不動産店の住宅オーナー

☎(3647)9473 FAX(3647)9268

小学校高学年期の子どもたち

家庭での性教育はどのようにすればいいか

3

子どもたちは、学校や友達、メディアなど、さまざまなものを通して性に触れます。「包括的な性教育」には、個の大切さ、同意の必要性、プライバシーゾーンなど、生殖だけでなく、社会や文化、感情や人間関係なども含まれています。家庭ではどんなことができるでしょうか。

○正しい知識を伝える

子どもが自分の体や性的な機能について、年齢に応じた興味を持つのは自然なことです。タブー視をせずに、子どもが間違った知識を得る前に科学的根拠に基づいた正しい知識を伝えることが大切です。親自身も、性に対する価値観を振り返ったり、正しい知識を得ておくことが重要です。こどもに説明する言葉を想定しておくことも役に立ちます。

○話をするタイミングは?

こどもから質問があったときや日常でのきっかけを見つけて伝えると自然に伝えやすいです。学校の授業について聞いてみたり、気になるニュースについて話し合ってみるのもいいと思います。生物の受精や移動教室前の生理についての話などはいききっかけになるかもしれません。質問されてうまく答えられなかったときは、「大切なことだからちゃんと調べてから伝えるね」といったん待つてもらって後日伝えてもいいでしょう。一度に完璧にやろうとしなくて大丈夫です。

○性教育につながる人間関係

人が嫌がるようなことはしない、相手の気持ちを確かめる、自分が嫌なことをはっきり伝えるなど、性教育にも関係する人間関係についてしっかり伝えることは大切です。親から子へのスキンシップも、こどもが嫌がっていたらやめるようにしないと、そういうものと思いこんでしまう可能性があります。

○思春期以降は同性同士でも

高学年や思春期以降になると、性について異性の親子で話すことに抵抗を感じることもありますが、同性同士で話すほうが自然かもしれません。面と向かって話していくときは、本や動画をシェアして「困ったとき参考になるよ」「いつでも話を聞こう」という姿勢を見せましょう。否定や禁止ではなく、性を「大切なもの」「価値あるもの」とあたたかく肯定的に伝えてあげたいですね。

場 地域教育課社会教育担当

☎(3647)9676 FAX(3647)9274

遊びなど②遊びにあったおもちゃを作ろう③年齢別の発達や遊びにあったおもちゃを紹介④9月15日(木)から江東区保育園就職フェア運営事務局に電話またはホームページで☎048(782)5174 https://www.sigma-staff.co.jp/education/2022_koukou_hoiku/

場 保育課保育支援係

☎(3647)9084 FAX(3647)8447

方等30人(申込順) 費 無料

内 講演「第一部「江東区の居住支援について」第二部「賃貸市場の実態と居住支援」

師 種田聖(居住支援法人ホームネット(株))

時 10月7日(金)

申 9月16日(金)から住宅課住宅指導係(区役所5階1番)に電話または窓口で

☎(3647)9473 FAX(3647)9268

場 江東区文化センター6階第1・3会議室(東陽4-11-3)

入 区内の分譲マンションにお住まいの方、区内賃貸マンションのオーナーの方15組(申込順) 費 無料

時 10月3日(月)

申 9月16日(金)から住宅課住宅指導係(区役所5階1番)へ電話または窓口で

☎(3647)9473 FAX(3647)9268

区議会では、本会議等のインターネット中継(生中継・録画中継)を区議会ホームページで配信しています。なお、次回の本会議は、9/14(水)・20(火)、10/21(金)に開かれる予定です。ぜひご覧ください 区議会事務局調査係 ☎3647-3548、FAX3647-0430

凡例 時日時 場所 集合 対象・定員 費用 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

女性のための起業入門講座 ビジネスプランを具体化し、 起業への道筋を立てましょう

(全3回)

起業を検討している、または
起業に向けて動き始めている方
向けの講座です。

全3回の講座を通じて、経営
資源「人・物・お金」や、事業
計画の立て方など、起業に向け
て必要な基礎知識を学びます。
同じ想いを持った仲間と、共に
学び、夢を実現するための一歩
を踏み出しましょう。

時 10月16日・23日・30日(日
曜全3回) 午後2時～4時半

場 男女共同参画推進センター
第1・2研修室(扇橋3-22-1

2パルシェイ江東3階 入 3
年以内に起業を検討中の女性16
人(全3回参加できる方を優先
し、抽選) 費 無料 師 渡邊奈
月(中小企業診断士、マーケテ
ィング・プランナー) 保 幼児
(1歳6か月～就学前) 10人程度
(無料・申込時要予約)
締 9月25日(日)
申 区ホームページまたは男女
共同参画推進センターに電話、
窓口で
☎(5683)0341
FAX(5683)0340

男女共同参画推進講座

自分らしい人生の終い方

「あなたは「終活」どうしますか？」

10/15(土)

人生の終焉が近づくにつれ、
自分の人生の終わり方や終わっ
た後の事が頭をよぎると、誰し
も不安にさいなまれるものです。
この講座では、近年の価値観
の変化に合わせて、どのような
準備をすれば良いかを学びます。
終活を深刻に考え過ぎずに前向
きに捉え、自分の気持ちや希望
をリストにしたり、モノ・コト
を整理したりするためのヒント
にしましょう。

マザーズセミナー

子育てママの再就職準備講座

10/26(水)
・27(木)

出産や育児等で一旦離職して
再就職を希望する方や、育児と
仕事の両立を目指す方等を対象
とする女性向けセミナーです。
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、再就職に役立つ情報をわ

かりやすく説明します。
時 ①10月26日(水) 午後2時
～4時 ②10月27日(木) 午後2
時～4時 場 総合区民センタ
7階第5会議室(大島4-5-1
1) 入 育児と仕事の両立を目
指す方等各12人(申込順) 費 無
料 内 ①これで大丈夫!! 就職活

こうとう若者の女性しごとセンター 10月度セミナー 参加者募集

【①②求職者向け】「怒りの感情コントロール術～アンガーマネ
ジメント講座～」等を開催します。怒りのメカニズムや対処法
を学び、「感情のマネジメント」方法を身につけます【③企業向
け】「社員の定着と成長につながるメンター制度って何？」等を
開催します 時 内 下表のとおり 場 ①③こうとう若者・女性
しごとセンター(亀戸2-19-1カメリアプラザ9階) ②下表のと
り 費 無料 申 9/15(木)9:30から、①②電話またはホームペ
ージで③ホームページで(申込順) ☎①25836-5160③5836-5161、
FAX3637-2351 HP https://koto-shigoto.jp/

①求職者向けセミナー

日程	対象	定員	テーマ
10/5(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PowerPoint編～
10/14(金) 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～
10/17(月) 10:30～12:30	どなたでも	32人	職場で活かせるコミュニケーション術 働く上で押さえておきたいハラスメン ト基礎知識(オンライン受講可)
10/19(水) 14:30～16:30	どなたでも	32人	変化の時代に適応するキャリアデザ イン講座(オンライン受講可)
10/26(水) 10:30～12:30	どなたでも	32人	受かる応募書類のためのワンポイント講座 (オンライン受講可)
10/27(木) 10:30～12:30	どなたでも	32人	受かる応募書類のためのワンポイント講座 (オンライン受講可)
10/28(金) 10:30～12:30	どなたでも	32人	準備しておけば大丈夫! 面接対策講座

②求職者向け出張セミナー

日程	対象	定員	テーマ	会場
10/25(火) 14:30～16:30	求職者	16人	怒りの感情コントロール術 アンガーマネジメント講座	森下文化センター第1研 修室(森下3-12-17)

※セミナーのお申し込みには、センターの利用登録が必要です。
※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9/21(水)までで、区民の優先枠(5割)を設け
抽選。9/24(土)当センターホームページで当選者IDを発表します。
※実務Excel編は、簡単な表作成や四則演算ができる方が対象。
※実務PowerPoint編は、Word&Excelの基本操作をマスターされている方が対象。

③企業向けセミナー(企業からの申込みのみ受付)

日程	対象	定員	テーマ
10/13(木) 10:00～12:00	区内中小企業の経 営者、総務・人事 担当、管理者	32人	「中途採用術2022」～採用から始まる! 職場 定着～(オンライン受講可)
10/20(木) 10:00～12:00	区内中小企業の方 (経営者・従業員)	32人	社員の定着と成長につながるメンター制度 って何? ～中小企業のための活用と導入方 法～(オンライン受講可)

どんな仕事を知りたい!

業界職種勉強会

業界研究セミナー&企業交流会

10/18(火)

時 10月15日(土) 午後2時
4時 場 男女共同参画推進セン
ターレクホール(扇橋3-22-1
2パルシェイ江東1階) 入 お
おむね55歳以上の方60人(申込
順) 費 無料 師 小谷みどり
(一社) シニア生活文化研究所
代表理事) 保 幼児(1歳6か月
～就学前) 5人程度(無料・申
込時要予約)
申 9月15日(木) 午前9時か
ら区ホームページまたは男女共
同参画推進センターに電話、窓
口で
☎(5683)0341
FAX(5683)0340

業界研究セミナーと、区内に
拠点を構える企業の担当者から
企業の情報や雰囲気、仕事内容
などリアルな情報を聞く事がで
きます。就職活動中の方はもち
ろん、これから就職活動を始め
る方も参加できます(参加予定
企業4社。業界・建設、ITソ
フトウェア、保育、製造)。
※詳細はこうとう若者・女性し
ごとセンターホームページをご
覧ください。

時 10月18日(火) 午後1時
4時半 場 こうとう若者・女性
しごとセンター(亀戸2-19-1
1カメリアプラザ9階)
入 求職中の方24人(申込順)
※年齢・性別不問 費 無料
師 小澤明人(人事採用コンサ
ルタント、就活対策・就業力育
成コンサルタント)
申 9月15日(木) 午前9時半
から電話(日曜、祝日除く)ま
たはこうとう若者・女性しごと
センターホームページで
☎(5836)5160
FAX(3637)2351

賞味期限は「おいしく食べ
られる期限」、消費期限は「安
全に食べられる期限」です。
賞味期限が切れていても、ま
だ食べられるかどうか判断す
ることも大切です。
ほかにも「フードドライブ
の利用」などの取り組みがあ
ります。
身近な問題の解決が地球環
境を救うのかもしれない。

時 9月15日(木) 午前9時半
から電話(日曜、祝日除く)ま
たはこうとう若者・女性しごと
センターホームページで
☎(3647)8581
FAX(3647)8442

ゼロカーボンをめざす江東の実現に向けて

燃やすすみの12%は食べられる!? 食品ロス削減とCO₂

令和2年度に江東区内の各
家庭から排出された燃やすす
みの量は51,483t、その
うち12%の6,178tが食
品ロス(手付かずの食品と食
べ残し)と推計されています。
生活と身近な食品ロス。地
球温暖化にどのような影響を
及ぼしているのでしょうか。

身近な食品ロス削減

身近なところから食品ロス
削減に取り組みます。できる
ことから始めてみましょう。
○食事を食べ残さない
自分にあつた適量を知り、
食事の支度や外食時の注文量
に注意しましょう。

○必要なものを必要な分購入
買い物の前に冷蔵庫をチェ
ックしましょう。あるもの
だけで料理をしてみるのも一案
です。

○賞味期限と消費期限の違い
を知る

賞味期限は「おいしく食べ
られる期限」、消費期限は「安
全に食べられる期限」です。
賞味期限が切れていても、ま
だ食べられるかどうか判断す
ることも大切です。

ほかにも「フードドライ
ブの利用」などの取り組みがあ
ります。

身近な問題の解決が地球環
境を救うのかもしれない。

時 9月15日(木) 午前9時半
から電話(日曜、祝日除く)ま
たはこうとう若者・女性しごと
センターホームページで
☎(3647)8581
FAX(3647)8442

食品ロス6,178tは
25mプール* 約20杯分
※長さ25m、横幅12m、深さ1mと
した場合の体積

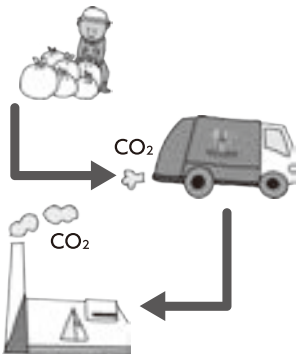


食品ロスとCO₂排出は どのような関係が?

清掃工場でごみを燃やす際
にはCO₂が排出されます。
また、ごみ集積所から清掃工
場までごみを運ぶ際にもCO₂
が排出されています。
食品ロスを削減することが
できれば、燃やすすみの量が
減り、焼却・運搬時に排出さ
れるCO₂の量も自然と減少
します。「ごみを減らす」「食
品ロスを発生させない」こと
は地球温暖化防止に大きく貢
献することにつながります。

身近な問題の解決が地球環
境を救うのかもしれない。

時 9月15日(木) 午前9時半
から電話(日曜、祝日除く)ま
たはこうとう若者・女性しごと
センターホームページで
☎(3647)8581
FAX(3647)8442



身近な問題の解決が地球環
境を救うのかもしれない。

時 9月15日(木) 午前9時半
から電話(日曜、祝日除く)ま
たはこうとう若者・女性しごと
センターホームページで
☎(3647)8581
FAX(3647)8442

江東区でのワクチン接種に
ついての相談はこちら

江東区新型コロナワクチン接種コールセンター

☎0120-115-721 FAX3647-8647 8:30～17:30 土・日曜、祝日も開設

講座・催しものつづき

圓橘の会、嘶+話

1. 圓橘の会

時 9/25 (日) 15:00～(開 場 14:30)
人 50人(申込順) **費** 予約2,500円、
当日2,800円 **内** 圓朝の怪談「鏡ヶ池
操松影(江島屋騒動)」[出演] 三遊亭
圓橘ほか

2. 嘶+話

時 9/27 (火) 14:00～(開 場 13:30)
人 20人(申込順) **費** 1,500円 **内**
おさがる講座と落語会モダン亭のコ
ラボ「懐かしのCM」[出演] 桂夏丸、
龍澤潤

※いずれも **場** 深川東京モダン館
(門前仲町1-19-15) **申** 9/15(木) 10:
00から電話で深川東京モダン館 ☎
5639-1776、FAX5620-1632 **HP** [https:
//www.fukagawatokyo.com/](https://www.fukagawatokyo.com/)
e info@fukagawatokyo.com

少年・少女スポーツクリニック

1. 陸上競技の部

時 10/2、11/13・20(日曜全3回) 9:
00～13:00 **人** 区内在住・在学の小・
中学生100人(抽選) **内** 楽しみなが
ら陸上競技の技術を身につけます
師 江東区陸上競技協会

2. サッカーの部

時 10/2、11/13・20(日曜全3回) 13:
00～17:00 **人** 区内在住・在学の小
学4～6年生40人(抽選) **内** 競技場の
天然芝で行うサッカー教室です **師**
江東区少年サッカー連盟

※いずれも **場** 夢の島競技場(夢の
島1-1-2) **費** 無料[持ち物]運動しや
すい服装、シューズ等(サッカーの
部のボールは貸与) **締** 9/23(金・祝)
必着 **申** 江東スポーツ施設運営パ
ートナースホームページまたは往復は
がきに①講座名(陸上またはサッカ
ー)②氏名③住所④電話番号⑤学年
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 **HP**
<https://www.di-ksp.jp/school>

硬式テニス教室・ソフトテニス教室

1. 硬式テニス教室

時 10/5～12/14の水曜(11/23を除
く全10回)、10/6～12/15の木曜(11/
3を除く全10回) [小学生クラス] 10/5
～26の水曜(全4回)、10/6～27の木
曜(全4回) **場** 新砂運動場(新砂3-9-
1)※巡回バスあり(無料) **師** 日本テ
ニス協会公認指導員

2. ソフトテニス教室

時 10/6～12/15の木曜(11/3を除く
全10回) [小学生クラス] 10/6～27の
木曜(全4回) **場** 荒川・砂町庭球場
(東砂3-28-13) **師** 日本ソフトテニ
ス連盟公認指導員

※いずれも **人** 各クラス12人(抽選)
費 1回1,500円(各都度払い)※ソフ
トテニス初心者クラスは1回1,000円
締 9/20(火)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
または往復はがき(1教室1人1枚)に
硬式テニス(水・木曜)

クラス	時間	対象
レディース	9:15～10:45	16歳以上の女性
初心者	11:00～12:30	16歳以上のテニス 初心者
一般Ⅰ	12:45～14:15	16歳以上のテニス 経験者
一般Ⅱ	14:30～16:00	
小学生	16:00～17:00	小学生

ソフトテニス

クラス	時間	対象
レディース	9:00～10:30	16歳以上の女性
初心者	10:45～11:45	16歳以上の初心者
愛好者	12:00～13:30	16歳以上のテニス 経験者
ゲーム	14:00～15:30	16歳以上のテニス 中級者
小学生	16:00～17:00	小学生

①講座名(硬式は水曜・木曜を明記)
・クラス②氏名(ふりがな)③住所④
電話番号⑤年齢・学年⑥テニス歴⑦
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 **HP**
<https://www.di-ksp.jp/school>
**LaLaport Colorful Fes.～みんな
それぞれの色を見つけよう～**

人とのつながり、絆を感じるイベ
ントです **時** 9/25(日) 11:00～16:00
場 ららぽーと豊洲1・1階 サウスポ
ート・ノースポートほか(豊洲2-4-
9) **費** 無料 **内** 手作り雑貨やお菓子
などの販売、障害者作品展、ポッチ
ャ体験、福祉なんでも相談など **申**
当日直接会場へ **問** 社会福祉協議会
☎3647-1895、FAX3647-5833



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 **人** 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 **締** 9/20
(火)必着 **申** 東京共同電子申請・届
出サービス(パソコンのみ)またはは
がきに①健診名②氏名(ふりがな)③
住所④電話番号⑤年齢⑥生年月日⑦
性別を記入し、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) **問** 各保健相談所管理係 **HP**
[https://www.shinsei.elg-front.
jp/tokyo2/](https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/)

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	10/11(火) 9:00～	10/28(金) 13:30～
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	10/5(水) 13:10～	10/18(火) 13:20～
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	10/7(金) 12:45～	10/21(金) 13:30～
城東南部保健相談所 〒136-0076南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006	10/7(金) 9:00～	10/21(金) 13:00～



休館・休止

ご不便をおかけします

東雲図書館

9/27(火)～29(木)を休館。図書
の特別整理のため **問** 東雲図書館 ☎
3529-1141、FAX3529-1144

官 公 署

環境影響評価調査計画書の縦覧等

「都市高速鉄道第8号線豊洲～住吉
間建設事業」に係る環境影響評価調
査計画書の縦覧等を行います。

1. 調査計画書の縦覧・閲覧

時 9/12(月)～21(水) 9:30～16:30
(各施設の休業日を除く) **場** 温暖化
対策課(区役所隣防災センター6階5
番)、こうとう情報ステーション(区
役所2階)、えこっくる江東(潮見1-
29-7)、豊洲特別出張所、豊洲図書館
(豊洲2-2-18)、小松橋出張所(扇橋2
-1-5)、江東図書館(南砂6-7-52)、東
陽図書館(東陽2-3-6)、こどもプラ
ザ図書館(住吉1-9-8こどもプラザ
内)、東京都環境局総務部環境政策
課(新宿区西新宿2-8-1都庁第二本庁

こうとうトコトコ日和 配布中

行楽の秋に訪れたい！江東区てっぱん観光スポット

今回は、「行楽の秋に訪れたい！江東区て
っぱん観光スポット」と題して、区の名所、人
気のお土産を大特集。「懐かしいのに新しい」
そんな区の魅力を再発見できる1冊です。城東、
深川、湾岸の3エリアに分け、ぜひ訪れてほし
い観光スポット、グルメを取り上げています。
[配布場所] 江東区観光協会事務所(東陽4-5-
18産業会館内)、こうとう情報ステーション
(区役所2階)、文化観光課(区役所4階33番)、
豊洲特別出張所、各出張所、各文化センター、
区内観光施設等 **問** 江東区観光協会 ☎6458-
7400、FAX6458-7420



◀この表紙が目印

舎19階)、東京都多摩環境事務所管
理課(立川市錦町4-6-3東京都立川合
同庁舎3階)

2. 意見書の提出

[提出期間] 9/12(月)～10/3(月) 消印
有効 [提出方法] ①事業名②氏名③住
所④環境保全の見地からの意見を記
入し、〒163-8001新宿区西新宿2-8-
1東京都環境局総務部環境政策課へ
郵送または持参(開庁日のみ受付)、
または東京都環境局ホームページ
(**HP** [https://www.kankyo.met
ro.tokyo.lg.jp/assessment/read
ing_guide/index.html](https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/assessment/reading_guide/index.html)) に掲載の提
出フォームで ☎5388-3406

すみだがわオープンテラス2022

越中島の隅田川テラスにキッチン
カーとくつろげる飲食スペースなど
をご用意します **時** 9/24～10/16の
土・日曜 11:00～17:00※雨天中止
(前日判断) **場** 隅田川テラス(越中
島1地先、越中島防災船着場周辺)
問 (公財)東京都公園協会水辺公益
担当 ☎080-1177-2097 **HP** [https://
www.tokyo-park.or.jp/mizube/
mizube_koueki.sm@tokyo-
park.or.jp](https://www.tokyo-park.or.jp/mizube/)

若洲ゴルフリンクス
ゴルフ場一般開放デー

時 10/1(土) 10:00～15:30※雨天中
止 **場** 若洲海浜公園若洲ゴルフリン
クス(若洲3-1-2) **費** 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ます。詳
細はホームページをご覧ください
申 若洲ゴルフリンクスホームペ
ージで **問** 若洲海浜公園管理事務所 ☎
3522-3225 **HP** [https://wakasu.go
lftk.com/](https://wakasu.go.lftk.com/)

BumB東京スポーツ文化館
プロギンギイベント

プロギンギとは、「ゴミ拾い」と
「ジョギング・ウォーキング」を組み
合わせたスウェーデン発祥のフィッ
トネスで、SDGsスポーツとしても
盛り上がっています。今回は夢の島
公園周辺のコースをマイペースでジ
ョギング・ウォーキングしながら楽
しくゴミ拾いします **時** 9/17(土)
10:00～12:00 **場** BumB東京スポ
ーツ文化館(夢の島2-1-3)、夢の島公園
周辺 **人** 30人(先着順)※軍手・ゴミ
袋等は用意します。運動しやすい服
装でお越しください **費** 無料 **申** 当
日直接BumB東京スポーツ文化館フ
ロントへ ☎3521-7321、FAX3521-3506

東京辰巳国際水泳場

「ジュニア選手育成事業Bコース」

時 10/24、11/14・28、12/12、令和5年
1/23(月曜全5回) 15:10～16:40 **場**
東京辰巳国際水泳場 **人** 小学生から
高校生(小学1・2年生は100mメドレ

ーが完泳できる方、小学3年生以上
は200mメドレーを無理なく完泳で
きる方) 60人(抽選) **費** 小・中学生
5,000円、高校生7,500円 **締** 10/11
(火)必着 **申** 東京辰巳国際水泳場ホ
ームページまたは往復はがきに①講
座名②氏名③住所④電話番号⑤年齢
⑥学年⑦性別を記入し、〒135-0053
辰巳2-8-10東京辰巳国際水泳場へ ☎
5569-5061、FAX5569-5068 **HP** [https:
//www.tef.or.jp/ttisc/index.html](https://www.tef.or.jp/ttisc/index.html)



そ の 他

マギーズ東京と考える「あなたに
知ってほしいがんのこと」

時 10/12(水) 19:00～21:00 **場** 豊
洲文化センターシビックセンターホ
ール(豊洲2-2-18) **人** 100人(申込
順) **費** 無料 **内** NHK厚生文化事業
団「あなたに知ってほしいがんのこ
と」DVDの上映とトーク **師** 秋山正
子・鈴木美穂(マギーズ東京共同代
表理事)、若尾文彦(国立がん研究セ
ンターがん対策研究所事業統括)
申 9/15(木) からGoogleフォーム
またはファクスに①催しもの名②氏
名③住所④電話番号を記入し、認定
NPO法人マギーズ東京へ ☎3520-
9913、FAX3520-9914 **HP** [https://for
ms.gle/ZBZpYx8ctVJcB93N8](https://forms.gle/ZBZpYx8ctVJcB93N8)

芝浦工業大学豊洲キャンパス
リカルド・ボフィル追悼回顧展

ポストモダンを代表する世界的な
建築家リカルド・ボフィルの追悼回
顧展を開催します **時** 9/21(水)～10
/20(木) 10:00～17:00 **場** 芝浦工業
大学豊洲キャンパス有元史郎記念校
友会館交流プラザ(豊洲3-7-5) **人**
どなたでも **費** 無料 **申** 当日直接会
場へ **問** 芝浦工業大学 ☎5859-
7120 **HP** [https://www.shibaura-
it.ac.jp/news/nid00002511.html](https://www.shibaura-it.ac.jp/news/nid00002511.html)

シニアのためのスローエアロ
ビック&指導者セミナー

時 9/23(金・祝) ①シニアの体験レ
ッスン会「軽運動で脳フィットネ
ス！」10:30～11:30②指導者向けス
ローエアロビック・スキルアップセ
ミナー13:00～15:00 **場** 深川スポ
ーツセンター2階研修室(越中島1-2-
18) **人** ①中高年者②スローエアロ
ビック指導員、高齢者の運動指導者
または勉強中の方、各クラス20人
(申込順) **費** 無料[主催]江東区エ
アロビック連盟 **締** 9/21(水) 21:00
申 9/17(土) 9:00からホームページ
または電話で江東区エアロビック連
盟(星) ☎090-1771-8249 **HP** [https:
//aero-sports.wixsite.com/hp-
koutou](https://aero-sports.wixsite.com/hp-koutou)

あなたの1本のお電話で
救われるこどもがいます

江東区こどもの虐待ホットライン
サプロウシロク ヨヨウハイチバン
☎3646-5481

[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

お知らせ

都市計画案の縦覧および意見書の提出

都市計画の案について次のとおり縦覧します。この計画案に意見のある方は、意見書を提出できます ㊦ ①都市計画道路の変更(東京都決定) 東京都市計画道路幹線街路放射第14号線(蔵前橋通り:亀戸三丁目、亀戸八丁目)、放射第16号線(永代通り:東陽三丁目)、放射第31号線(新大橋通り:森下一丁目、森下二丁目)、補助線街路第110号線(清澄通り:清澄三丁目、平野一丁目、深川二丁目)。上記、都市計画道路の変更に伴う都市計画の変更②用途地域の変更(東京都決定)③特別工業地区、高度地区、防火地域および準防火地域の変更(江東区決定)【縦覧期間】9/21(水)～10/5(水)【縦覧場所】都市計画課(区役所5階21番)および東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課(都庁第二本庁舎12階)【意見書の提出期限】10/5(水)消印有効【提出方法】意見書(書式自由)に都市計画案の名称、日付、住所、氏名、電話番号を記入し、①②〒163-8001新宿区西新宿2-8-1東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課へ☎5388-3225③〒135-8383区役所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

司法書士による法律(登記等)相談(10月)

㊦ ①10/5(水)②10/19(水)※いずれも14:00～16:00(1人20分、開始時間の15分前に入室) ㊦ ①江東区文化センター6階第5会議室②江東区文化センター5階第9会議室(東陽4-11-3) ㊦ 各日20人(申込順)※予約状況により当日受付可 ㊦ 無料 ㊦ 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 ㊦ 9/15(木)8:30から区役所広報広聴課広聴相談係(2階22番)に電話または窓口で☎3647-4700、FAX3647-9635

高齢者・障害者のための成年後見相談会

成年後見制度、福祉サービスに関するトラブル、遺言、相続手続き、終活や親亡き後の備えなどについて司法書士が相談に応じます ㊦ 10/8(土)10:00～16:00 ㊦ 高齢者総合福祉センター(東陽6-2-17) ㊦ 12人(申込順) ㊦ 無料【相談員】司法書士【共催】成年後見センター・リーガルサポート東京支部、権利擁護センターあんしん江東【後援】江東区 ㊦ 9/16(金)から権利擁護センターあんしん江東に電話または窓口で☎3647-1710、FAX5683-1570

ファミリー・サポート利用会員登録説明会

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の一時預かり、保育園・幼稚園への送迎、その後の預かりなど【活動時間】7:00～22:00【謝礼金】活動時間・曜日により1時間800円または1,000円 ㊦ ①10/20(木)②11/19(土)いずれも10:00～11:30③10/12(水)④11/2(水)いずれも14:00～15:30 ㊦ 高齢者総合福祉センター(東陽6-2-17) ㊦ 区内にお住まいで、生後57日～

小学3年生のお子さんの保護者各回 Zoom15人、会場15人(申込順)※詳細は社会福祉協議会ホームページをご確認ください ㊦ 9/16(金)9:00から電話でファミリー・サポート・センター事務局(社会福祉協議会内)へ☎5683-1573、FAX5683-1570 ㊦ https://koto-shakyo.or.jp/

シルバー人材センター 会員募集・入会説明会

㊦ 10/2(日)9:30～12:30 ㊦ 高齢者総合福祉センター3階研修室(東陽6-2-17) ㊦ 区内在住で健康で働く意欲のある60歳以上の方 ㊦ 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 ㊦ 9/26(月)必着 ㊦ 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、〒135-0016東陽6-2-17高齢者総合福祉センター内シルバー人材センターへ☎3649-3533 ㊦ koto@sjc.ne.jp

講座・催しもの

東陽図書館 絵本原画展

絵本「だれもしらないバクさんのよる」の原画展示を行います【協力】絵本塾出版 ㊦ 10/1(土)～31(月)※10/21(金)は休館 ㊦ 無料 ㊦ 当日直接会場へ ㊦ ㊦ 東陽図書館(東陽2-3-6)☎3644-6121、FAX3615-6669

秋から始まる新規講座 各文化センター等8館で募集中

区内各文化センターと総合区民センターでは、秋から始まる講座の受講生を募集中です。詳細は文化コミュニティ財団ホームページまたは新聞折込等でお届けしている「カルチャーナビKOTO9月号」(9/10発行、区内公共施設や駅でも配布)をご覧ください ㊦ 各文化センター等へ ㊦ https://www.kcf.or.jp/pr/

施設名	電話	FAX
江東区文化センター(東陽4-11-3)	3644-8111	3646-8369
森下文化センター(森下3-12-17)	5600-8666	5600-8677
古石場文化センター(古石場2-13-2)	5620-0224	5620-0258
豊洲文化センター(豊洲2-2-18)	3536-5061	5560-0505
亀戸文化センター(亀戸2-19-1)	5626-2121	5626-2120
東大島文化センター(大島8-33-9)	3681-6331	3636-5825
砂町文化センター(北砂5-1-7)	3640-1751	5606-5930
総合区民センター(大島4-5-1)	3637-2261	3683-0507

田河水泡の「人造人間」にたどる ロボットマンガの源流展

昭和4年に田河水泡が発表した「人造人間」は、日本で初めてのロボットマンガと言われています。戦前からこどもたちを楽しませてきたロボットマンガの歴史を紹介し、関連書籍を展示します ㊦ 10/10(月・祝)まで9:00～21:00※10/3(月)は休館日 ㊦ 森下文化センター展示ロビー(森下3-12-17) ㊦ 無料 ㊦ 当日直接会場へ ㊦ 森下文化センター☎

5600-8666、FAX5600-8677

SDGs展

「わたしたちにできることは？」

SDGsとは貧困、紛争、気候変動等の課題を解決し、人々が豊かに暮らし続ける世界を実現するための国際目標のことです。世界の課題と取り組みを知り、私たちができることを考えてみませんか？【展示】㊦ 10/9(日)～23(日)※最終日は15:00まで ㊦ 総合区民センター展示ホール ㊦ 当日直接会場へ【関連講演会】テーマ「くらしの中から、環境について考える」【江戸庶民のじょうずな資源の活かし方】㊦ 10/9(日)14:00開演 ㊦ 総合区民センターレクホール ㊦ 小学4年生以上20人(申込順) ㊦ 無料 ㊦ 湯崎知己(無印良品 東京有明 店長)、久染健夫(江戸・東京郷土史研究者) ㊦ 9/15(木)9:00から総合区民センター(大島4-5-1)に電話または窓口で☎3637-2261、FAX3683-0507

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

㊦ 10/23(日)13:00～15:30(1回30分枠。最終15:00～) ㊦ 区内在住・在勤・在学で中学生を除く15歳以上の方各10人(申込順) ㊦ 無料 ㊦ 骨密度、敏捷性、握力、長座体前屈の測定

2. 栄養相談・運動相談

㊦ 10/23(日)13:00～15:30(1回15分枠。最終15:15～) ㊦ 区内在住・在勤・在学で中学生を除く15歳以上の方各回1人(申込順) ㊦ 無料 ㊦ 管理栄養士との個別相談、健康運動指導士との個別相談

3. 体験レッスン

㊦ 10/23(日)①14:00～14:20②14:40～15:20 ㊦ 区内在住・在勤・在学で中学生を除く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

㊦ 10/23(日)13:00～13:45 ㊦ どなたでも ㊦ 無料 ※いずれも ㊦ 東京イースト21プラザ(東陽6-3) ㊦ 1、2は9/15(木)9:00から、3は9/16(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

健康講演会「こころと体にやさしい薬膳講座」

「薬食同源」や、食生活の基本と「薬膳」を通して健康増進のヒントをお話する、Zoomを使ったオンライン講演会です ㊦ 10/2(日)【講演】13:30～14:20【質疑応答】14:20～14:50 ㊦ 100人(申込順) ㊦ 無料 ㊦ 西村桂一(東京有明医療大学教授) ㊦ 9/15(木)9:00から健康スポーツ公社予約サイトで ㊦ 健康センター☎3647-5402、FAX3647-5048 ㊦ https://koto-hsc3.revn.jp/

日常生活の健康づくり講座 (健康講演会コラボ講座)

日々の健康づくり習慣を身に付けるための講座を開催します。前記事の健康講演会もオンラインで視聴します ㊦ 10/2(日)①12:00～14:50②13:30～16:00 ㊦ 亀戸スポーツセンター小体育室 ㊦ 中学生を除く15歳以上の方、各25人(区内在住・在勤・在学を優先し、抽選) ㊦ 各800円(講演は無料) ㊦ ①美腸整ストレッチ+薬膳講演②薬膳講演+腸活アッ

プトレーニング ㊦ 9/22(木)必着 ㊦ 亀戸スポーツセンターホームページまたは往復はがきに講座名(①②を選択)・氏名(ふりがな)・住所・電話番号・年齢・在勤在学の方は勤務先および学校名・所在地を記入し、〒136-0071亀戸8-22-1亀戸スポーツセンターへ郵送または窓口で☎5609-9571、FAX5609-9574 ㊦ https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center3/

骨盤底筋ピラティス～体内からカラダを美しくしましょう～

初心者の方や高齢者も大歓迎！開放的な青空の下でピラティスを行います ㊦ 10/16(日)13:00～14:00 ㊦ 深川スポーツセンター1階多目的広場※天候不良の場合、室内で実施 ㊦ 中学生を除く15歳以上の方20人(区内在住・在勤・在学の方を優先し、抽選) ㊦ 1,000円 ㊦ 9/25(日)必着 ㊦ 健康スポーツ公社ホームページまたは往復はがきに①催しもの名②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤生年月日⑥区内在勤、在学の方は勤務先および学校名・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で(はがき1枚持参)☎3820-5881、FAX3820-5884 ㊦ https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center2/

ボディメイクベリーダンス

産後の体型が戻らない、女性らしい体づくりに興味がある、そんな女性の方におすすめのベリーダンス。お腹は出さなくてOKですので、お気軽にご参加ください ㊦ 9/25(日)11:00～12:00 ㊦ 有明スポーツセンター体育館棟6階会議室(有明2-3-5) ㊦ 中学生を除く15歳以上の女性30人(申込順)※最少催行人数9人 ㊦ 1,000円 ㊦ 9/16(金)9:00から健康スポーツ公社予約サイトで ㊦ 有明スポーツセンター☎3528-0191、FAX3528-0192 ㊦ https://koto-hsc3.revn.jp/

障害者福祉センター コーラス教室

㊦ 10/27～令和5年1/26の毎月第4木曜10:00～11:30、令和5年2/16(木)13:30～15:00(全5回) ㊦ 障害者福祉センター3階会議室 ㊦ 区内在住の障害者・難病の方10人(抽選)※詳細はお問い合わせください ㊦ 地域活動支援センター事業利用者負担金(1回につき240円)※生活保護受給者・住民税非課税の方などは免除 ㊦ 季節の歌の合唱など ㊦ 9/24(土)必着 ㊦ 往復はがきに①教室名②氏名③住所④電話(ファクス)番号⑤年齢⑥障害名(病名)・障害の等級を記入し、〒135-0011扇橋3-7-2障害者福祉センターへ郵送または窓口(はがき1枚持参)で☎3699-0316、FAX3647-4918

公園でアートを楽しもう！「アートフェス2022」

こどもたちによるタップダンスの発表会や青空展覧会をはじめ、アートに触れて楽しんでもらえるイベントです。フェス前週にはアートパラ深川のプレイベントも公園内で行います。キッチンカー等が出店するトヨスノマルシェなども同時開催します。詳細は豊洲ぐるりパークホームページをご覧ください ㊦ 9/24(土)・25(日)11:00～18:00 ㊦ 豊洲公園(豊洲2-3-6) ㊦ 無料～1,000円 ㊦ 豊洲ぐるりパークセンター☎3520-8819、FAX3520-8829 ㊦ https://toyosugururi.jp ㊦ event@toyosugururi.jp

健康づくりでポイントゲット!

健康チャレンジ

参加方法は
スマホ
アプリで
申し込み!ウォーキングで
ポイント貯めて抽選で
商品券等が
当たる!

※写真はイメージです

申込開始 9/15(木) 9:00~

ポイント
付与期間 10/1(土)~令和5年1/31(火)

ウォーキングや日常生活の中での歩数、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」を今年も開催します。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てみませんか 問 こうとう健康チャレンジ事務局 ☎6626-3476、FAX3615-7171 [HP] <https://www.city.koto.lg.jp/260315/kotokenkochallenge.html>



▲区ホームページ

区内在住で18歳以上の方3,000人(申込順) ※令和3年度アプリで参加し、すでに登録済みの方は新たに参加申込せず引き続き参加できます ※歩数計での参加は令和3年度で終了しました。

費 無料 申 9/15(木)9:00から健康マイレージアプリで

参加方法

①スマートフォンで専用アプリ「健康マイレージ」をダウンロード



Android▶



iOS▶

②手順にそって登録者情報を入力 ※団体コード「koto」を入力

③ウォーキングや健診(検診)、アンケート回答等でポイントを獲得
※ポイント付与期間 10/1(土)~令和5年1/31(火)

④基準ポイントを獲得した方に、江東区内共通商品券等を抽選でプレゼント ※抽選予定日 令和5年2/15(水)

説明会

アプリの使い方の説明会を行います(参加登録済でご希望の方のみ)

時 場 下表のとおり

申 9/15(木)9:00から電話でこうとう健康チャレンジ事務局 ☎6626-3476

日程	時間	人数	会場
9/28(水)~30(金)	9:30~11:00~ 13:30~15:00~	各回20人 (申込順)	江東区文化センター3階第4・5研修室 (東陽4-11-3)
10/1(土)・2(日)			江東区文化センター4階第2・3研修室 (東陽4-11-3)

凡例

時日時

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

Eメール

江東こども芸術祭 11/27(日)



ジュニアたちがつむぐステージ

▲江東少年少女合唱団

江東区文化コミュニティ財団設立40周年を記念して、財団が運営するジュニア5団体(バレエ、オーケストラ、チアダンス、ミュージカル、合唱団)による「江東こども芸術祭」を開催します。各団体による発表のあと、バレエとオーケストラによる「美しく青きドナウ」、5団体合同の「威風堂々第1番」をお届けします。未来を担う区のこどもたちの姿をご覧ください 時 11/27(日)14:30開演 場 ティアラこうとう大ホール(住吉2-28-36) 入 4歳以上200人(申込順) 費 一般2,000円、区民1,000円、小学生以下500円 申 9/15(木)9:00から電話でティアラこうとうチケットサービス ☎5624-3333、FAX3635-5547 [HP] <https://www.kcf.or.jp/tiara>

世界大会出場を前に
高校生カヌー選手が区長を表敬訪問

▲(左から)山崎区長、畠中さん、安廣さん、沼田さん、石井さん、本多教育長

江東区立中学校カヌー部出身の、高校3年生の沼田さん、畠中さん、高校2年生の石井さんと、中学生の時、東京都のトップアスリート発掘・育成事業で「東京都トップアスリート」に選ばれた高校2年生の安廣さんは、「2022ジュニア海外派遣最終記録会」で優秀な成績を収め、世界選手権出場を決めました。選手たちは8/16に区長を表敬訪問し、「カヌーの本場ヨーロッパでの世界大会、海外選手と戦うことを楽しみながら、自分たちのベストパフォーマンスを出せるようにがんばります」と意気込みを語りました。山崎区長からは、「カヌー部を設立し、そこから世界大会へ出場する選手がでて、こんなにうれしいことはない。自信をもってチャレンジしてほしい」と激励しました。



カラテドリームフェスティバル2021・2022全国大会

※2021は①、
2022は②

①組手 小学4年生女子 重量級 2位
②組手 小学5年生女子 重量級 優勝

秋葉 理央奈さん(南砂小5年)

「昨年は2位で悔しかったが、つらい練習も仲間と励ましあって乗り越えた結果、今年は優勝することができてうれしい。2連覇が目標です」と話してくれました。



①組手 小学3年生男子 軽量級 2位
②型 小学4年生男子 2位

大友 侃くん(枝川小4年)

「キレ・止めを意識し、動きの中でぶれないよう繰り返し練習した成果が出てうれしい。次回は型と組手両方で優勝したい」と今後の目標を語ってくれました。



①組手 小学3年生女子 重量級 優勝
②組手 小学4年生女子 重量級 2位

高橋 希歩さん(砂町小4年)

連覇を目指し、計画を立てて練習をしてきた高橋さんは「優勝できず悔しいが、目標に向かって努力したことは自信につながった。次回は絶対優勝します」と話しました。



①組手 中学1年生女子 重量級 2位

三嶋 葵さん(砂町中2年)

稽古がない日も体力作りに励む三嶋さんは「初めてこの大会で決勝まで進むことができてうれしいが、次回は優勝を目指します」と意気込みを語ってくれました(2022は欠場)。

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