

講座・催しものつづき 講座「澤登翠の弁士に チャレンジ！」発表会

無声映画に説明や台詞を付ける活動写真弁士。その第一人者・澤登翠さんから学んだ受講生が発表します
時 11/20(日)13:30開演 区 どなたでも 費 無料 内 「塙団右衛門〜證城寺の狸囃子〜」「猛進口イロ」「東京の合唱」「雄呂血」※各5分程度に短縮
申 当日直接会場へ 場 区 古石場文化センター(古石場2-13-2) ☎5620-0224、FAX5620-0258

健康センター 出張教室

「貯筋エクササイズ」時 11/15~12/27の火曜(全7回)9:10~9:55 区 30人(抽選) 費 4,340円 内 10年後の体のために身近な道具を使用し、筋力トレーニングを行います【シェイプアップエアロビクス】時 11/15~12/27の火曜(全7回)10:05~10:50 区 30人(抽選) 費 4,340円 内 軽快な音楽に合わせ、普段あまり使うことの無い身体の部位を刺激します【かんだんスッキリヨガ!】時 11/15~12/27の火曜(全7回)11:05~11:50 区 30人(抽選) 費 4,340円 内 日常生活で起きる心身の不具合をヨガのポーズで改善します

※いずれも 場 東陽区民館(東陽3-1-2) 編 11/10(木) 申 健康スポーツ公社予約サイトまたは健康センター(東陽2-1-1)に電話または窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048 詳 <https://koto-hsc3.rev.n.jp/>

有明スポーツセンター ASC杯 バドミントンダブルス大会

時 12/25(日)9:00~17:00 場 有明スポーツセンター A棟7階大体育室(有明2-3-5) 区 区内在住・在勤・在学の中学生を除く15歳以上の方80組160人(抽選) 費 1組2,000円(シャトル代含む) 内 男女別・クラス別ダブルスリーグ戦形式、部別に開催(A:江東区バドミントン協会1部登録者(相当)、B:同協会2部登録者(相当)、C:同協会3部登録者(相当)、D:同協会4部登録者(相当)、E:初心者) 編 11/15(火) 申 11/1(火)9:00から健康スポーツ公社予約サイトまたは有明スポーツセンター窓口へ(はがき1枚持参) ☎3528-0191、FAX3528-0192 詳 <https://koto-hsc3.rev.n.jp/>

オリンピックに学ぶ 「親子かけっこ教室」

時 11/23(水・祝)10:00~11:00 場 スポーツ会館3階大体育室(北砂1-2-9) 区 小学1・2年生と保護者30組(区内在住・在学の小学生を優先し、抽選) ※子1人につき保護者1人 費 1組2,000円 師 渡邊高博(バルセロナオリンピック陸上400m日本代表) 編 11/10(木) 申 11/1(火)9:00からスポーツ会館ホームページで ☎3649-1701、FAX3649-3123 詳 https://www.koto-hsc.or.jp/sports_center1/

保健

難病医療相談室

時 11/18(金)13:30~15:00 場 江東区医師会館(東陽5-31-18) 区 指定難病で治療中の方、指定難病の疑いと言われた方とその家族(申込順) 費 無料 内 専門医を中心とした医療相談 編 11/11(金) ※定員になりしだい終了 申 江東区医師会事務局に電話またはファクスで ☎3649-

1411、FAX3649-1631

休日版両親学級(12月分)

時 場 下表のとおり 区 区内在住で初めて赤ちゃんを迎える妊娠週数22週から36週未満の妊婦とパートナー①30組(抽選)②100組(申込順) 費 無料 内 子育てについての講演、参加者との交流ほか 申 ①は東京都助産師会江東地区分会ホームページまたは往復はがきに講座名・妊婦およびパートナーの氏名(ふりがな)・住所・電話番号・生年月日・出産予定日・受講希望日を記入し、〒135-0016東陽3-21-11-101(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へ郵送、②はホームページで 区 (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 詳 <https://kotomw.jimdofree.com/> 申 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	会場	申込期間
①	12/10(土)13:30~15:00	ティアラ江東大会議室(住吉2-28-36)	11/14(月)~25(金)
②	12/17(土)13:30~14:50	オンライン	11/28(月)~12/9(金)

オンライン講座 「更年期との付き合い方」

更年期の体調不良を生活習慣で改善できる方法を紹介。区ホームページまたは下記二次元コードから視聴できます【視聴可能期間】~11/30(水) 費 無料 内 ①専門医による症状や治療についての講演②食事編 師 対馬杏奈(昭和大学江東豊洲病院産婦人科医) 区 深川南部保健相談所栄養指導担当 ☎5632-2291、FAX5632-2295



▲講座①



▲講座②

休館・休止

ご不便をおかけします

砂町図書館

11/15(火)~17(木)を休館。図書の特整理のため 区 砂町図書館 ☎3640-4646、FAX3640-4610

スポーツ会館

11/20(日)9:30~11:45、プールの個人利用を中止。教室開催のため 区 スポーツ会館 ☎3649-1701、FAX3649-3123

有明スポーツセンター

11/20(日)午前・午後、多目的室の個人利用(卓球)を中止。事業開催のため 区 有明スポーツセンター ☎3528-0191、FAX3528-0192

中川船番所資料館

12/13(火)~15(木)を臨時休館。資料殺虫・燻蒸のため※12/12(月)は定期休館 区 中川船番所資料館 ☎3636-9091、FAX3636-9094

官公署

災害時都市型サバイバル講座

自宅や職場、学校など自分の行動エリアで地震などの災害が発生した場合に、身近な人と助け合い、命を守るための自助、共助、そして災害

魅力百様、江東区。

締切11/17(木)

Instagramフォトコンテスト

今年のテーマは、あなたがみつけた「江東区の魅力」です。風景、まちなみ、四季、行事、まちの歴史や風情が感じられる場所など、江東区の魅力が伝わる素敵な写真を募集しています。東京カメラ部キャンペーン専用ページ(詳 <https://koto.tok>

yocameraclub.com/contest2022/)で詳細をご確認のうえ、Instagramで、指定のハッシュタグを付けてご応募ください 編 11/17(木) 区 江東区観光協会 ☎6458-7400、FAX6458-7420 詳 <https://koto-kanko.jp>

ボランティアなどについて考え学びます 時 11/27、12/4(日曜全2回)13:30~ 場 BumB東京スポーツ文化館(夢の島2-1-3)・そなエリア東京(有明3-8-35東京臨海広域防災公園内) 区 両日参加可能な15歳以上30歳以下の方20人(抽選) 費 無料【主催】東京都教育委員会 編 11/18(金) 申 BumB東京スポーツ文化館ホームページで 区 BumB東京スポーツ文化館 ☎3521-7323、FAX3521-3506 詳 <https://www.ys-tokyobay.co.jp>

秋の火災予防運動 深川・城東消防署イベント

11/9(水)~15(火)、秋の火災予防運動を実施し、関連イベントを行います。

1. ファイヤープラザ in ふかがわ 2022秋

時 11/5(土)11:00~15:00 ※雨天縮小 場 深川ギャザリア広場(木場1-5-30イトーヨーカドー木場店木場駅側正面) 内 消火器体験、起震車体験、はしご車展示、消防ミニカー乗車、ミニ防火衣着体験など 申 当日直接会場へ 区 深川消防署 ☎3642-0119、FAX3641-4422

2. 消防ふれあい広場 in SUNAMO

時 11/13(日)11:00~15:00 ※雨天縮小 場 南砂町ショッピングセンターSUNAMO(新砂3-4-31) 内 消防ミニカー乗車、消火器体験、AED体験、レスキュー体験、消防車両展示、店内回遊クイズなど 申 当日直接会場へ 区 城東消防署 ☎3637-0119、FAX3683-5380

辰巳の森海浜公園 発災時やキャンプ時に役立つ体験プログラム

時 11/20(日)11:00~15:00 場 辰巳の森海浜公園バーベキュー広場(辰巳2-1-35) 内 火おこし体験やタープ設営、発災時に役立つ野外炊飯などを楽しく学べるイベントです 申 当日直接会場へ【焚火&BBQプラン】 区 15組(申込順、1組4人まで) 費 3,850円 申 電話で予約センター ☎050-5835-0493 詳 <https://www.herofield.com/event/>

東京都土木技術支援・人材育成センター 一般公開

時 11/14(月)13:00~16:00 費 無料 内 11/18の「土木の日」にちなみ、アーチ橋製作体験や地盤、地下水、基準点、舗装等土木技術に関する展示を行います 場 区 東京都土木技術支援・人材育成センター(新砂1-9-15) ☎5683-1512 詳 <http://www.kensetsu.metro.tokyo.lg.jp/jiogyo/tech/start/index.html>

その他

オンライン創業支援セミナー

創業について知っておくべき基礎知識から成功のノウハウまで学べま

す。本セミナーを受講し区の認定を受けるなど一定の条件を満たせば、会社設立時の登録免許税の半額免除など創業時に役立つ特典が受けられます 時 令和5年1/7~2/4の土曜9:30~12:00 場 オンライン(Zoom) 区 創業を目指す方、検討中の方各回50人(申込順) 費 無料 内 経営・マーケティング・資金調達・法務・税務・人材育成・ビジネスプラン作成など【主催】アジアスタートアップオフィスMONO【後援】江東区 申 11/7(月)から下記申込ページで 区 (株)MONO ☎6426-0955(平日10:00~18:00) 詳 <https://sogyoseminar2023.peatix.com>

税理士による無料税務相談会

主に小規模納税者の方が対象です。所得税等の確定申告、相続税や贈与税のほか、事業承継なども相談できます 時 11/18(金)9:30~16:00 場 区役所2階区民ホール 申 当日直接会場へ 区 東京税理士会江東西支部 ☎3633-3585

講演会「7カ国語で話そう。楽しく多言語」

英語はもちろん多言語に触れることで、言語習得や多価値観を受容する力が身につくなど、多くの実例を踏まえた講演です ※0歳から希望者託児あり 時 場 下表のとおり 区 どなたでも 費 無料【後援】江東区 編 各講演会の3日前 申 ヒッポファミリークラブへ電話またはホームページで ☎0120-557-761(月~金曜10:00~17:30) 詳 <https://www.lexhippo.gr.jp/>

日時	会場
11/10(木)19:00~20:00	砂町文化センター(北砂5-1-7)
11/13(日)10:00~11:45	亀戸文化センター(亀戸2-19-1カメラプラザ内)
11/23(水・祝)14:00~16:00	ティアラこうとう(住吉2-28-36)
12/11(日)13:30~15:00	砂町文化センター(北砂5-1-7)

認知症カフェ「ふくろうカフェ」

認知症の方や家族が集まって、悩みを専門の相談員に相談したり、介護の情報を得ることができる認知症カフェを開催します 時 11/8(火)11:00~15:00 場 ako café(亀戸4-25-1) 費 無料(飲み物代除く) 申 当日直接会場へ 区 ふくろうカフェ(ako café) ☎3636-3099

グリーンフェスタ in 東陽公園

時 11/20(日)10:00~14:00 ※雨天中止 場 東陽公園(東陽3-27-27) 区 どなたでも 内 花壇植え替え教室(当日10:30受付開始、先着20人)、ハーブや樹名板などのクラフト教室、挿し芽種まき教室、区内の生き物展示、リサイクル堆肥の配布、和太鼓演奏など【主催】グリーンフェスタ実行委員会【後援】江東区 申 当日直接会場へ 区 みどりネットKoto ☎3846-8995、FAX3846-9098