

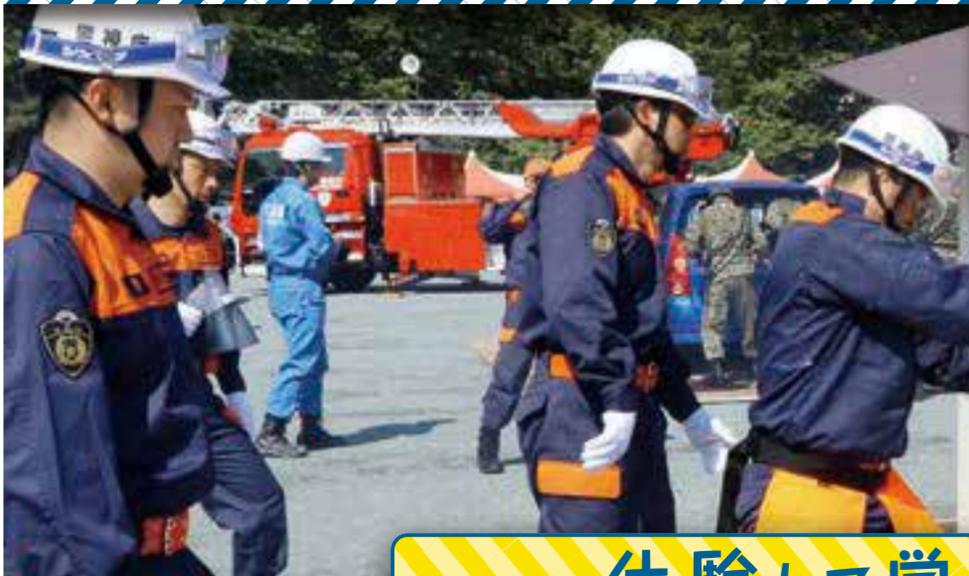
新・  
 防災都市  
 江東元年



## 総合防災訓練

8/27 日 9:00~11:30  
 木場公園多目的広場

首都直下地震に備え  
 地域防災力を高めよう！



体験して学ぶ！



起震車による地震体験



応急救護訓練



初期消火訓練



炊き出し訓練

首都直下地震を想定した防災訓練を実施します。区と防災関係機関等が連携して災害に対処するための訓練です。誰でも自由に参加できる、訓練体験コーナーや炊き出し訓練コーナーなども4年ぶりに開催します。ぜひ会場にお越しください。

- ※手話通訳あり。
- ※小雨決行(荒天の場合は中止)。
- ※来場の際は、公共交通機関の利用をお願いします。



▲総合防災訓練  
 (区ホームページ)

問合せ先 **防災課防災担当**  
 ☎3647-9588、FAX3647-8440



- ◆地下鉄  
 東京メトロ東西線「木場駅」3番出口
- ◆都バス  
 (業10)「木場公園」  
 「東京都現代美術館前」  
 (錦13)「千石一丁目」  
 (門21)「木場四丁目」  
 (都07)(東22)(木11甲)  
 「木場駅前」

**[注意]**会場付近では、消火・延焼阻止訓練による煙やにおい、訓練に伴う大きな音が発生する場合があります。においや音などが気になる場合は、訓練時間中は窓を閉めていただくなど、ご理解とご協力をお願いします。

関東大震災100年  
 幾多の災害を乗り越えてきた東京  
 備えよう、明日の防災

防災カタログギフト  
 申込期限9/30(土)

令和5年4/1時点で江東区に住民票がある世帯を対象に、防災カタログギフト「防災都市こうとう そなエールギフト」を配付しました。申請方法等ご不明な点はコールセンターへお問い合わせください [締] 9/30(土) (はがきは消印有効)  
 問 [カタログの紛失、申し込みについて] コールセンター ☎0120-921-897 (月~金曜9:00~17:00 ※祝日、年末年始を除く)  
 [事業について] 防災課防災計画係 ☎3647-9584、FAX3647-8440

掲載している情報は8月1日時点のものです。最新の情報はお問い合わせください。

# 戦没者の慰霊と世界恒久平和祈念 8月15日の正午に 1分間の黙とうを

毎年8月15日は戦没者を追悼し平和を祈念する日です。この日は、戦争で亡くなられた数多くの人々を追悼し、平和を祈念することを目的に全国戦没者追悼式が行われ、その中で正午を合図に1分間の黙とうが行われ

区民の皆さんには、家庭や職場で、黙とうを捧げていただきますようお願いいたします。

総務課総務係  
☎(3647)4020  
FAX(3699)8773

## Jアラート全国一斉情報伝達試験 災害時に備え複数の手段での 情報取得方法を確認

8月23日(水)に、「Jアラート(全国瞬時警報システム)」の全国一斉情報伝達試験を実施します。この試験は、Jアラートと自動連携している機器を実際に動かして動作確認を行う全国的な試験です。

また「複数手段での情報取得方法の確認」を体験していただく目的で、区ではJアラートとの自動連携の有無にかかわらず、左記の方法で試験を実施します。この機会にさまざまな方法での情報取得をお試しください。

これは、Jアラートのテストです(3回)  
こちらは、防災江東です(下りチャイム音)  
☎(3647)9382  
FAX(3647)9651

### 情報伝達試験時に体験できる 主な情報取得方法

- 防災行政無線放送 (欄外の方法でも確認できます)
- こうとう安全安心メール ※登録者のみ。登録方法は、区ホームページをご覧ください(英語・中国語・韓国語対応)。
- 江東区防災マップアプリ ※ダウンロード方法等は、区ホームページをご覧ください。
- 区ホームページ
- Twitter【防災関連情報】@koto\_bosai 【江東区政全般】@city\_koto
- Facebook (@city.koto)
- LINE (@city\_koto) ※友だち登録者のみ
- ケーブルテレビ(デジタル11ch) ※契約者のみ
- コミュニティFM(88.5MHz)

※緊急速報メール(エリアメール)・Yahoo! 防災速報による試験実施はありません。

# ひとり親家庭の お母さん、お父さんへ支援 給付金の支給や生活全般の相談など

自立が困難なひとり親家庭の母親、父親の支援として、就労支援に関する給付金支給をはじめ、さまざまな事業を行っています。

経済的自立を目指し修業するひとり親家庭の母親、父親を支援するため、「高等職業訓練促進給付金」と「自立支援教育訓練給付金」の2種類の給付事業を行っています。

給付金の支給  
○訓練修了支援給付金  
養成訓練修了後に一時金として、住民税非課税世帯の方は50,000円、それ以外の方は250,000円を支給(養成訓練の終了日より30日以内に要申請)

自立支援教育訓練給付金  
就労に役立てるために必要な教育訓練講座を受講した場合、負担した受講料の一部を助成します。

高等職業訓練促進給付金  
安定した生活を営むために、就職に有利で収入増に役立つ資格取得を目指すひとり親家庭の母親、父親に対し、養成機関での修業期間中の生活費の負担を軽減する目的で給付金を支給します。

看護師、介護福祉士、保育士、理学療法士、美容師等の資格取得のため、1年以上養成機関で修業し(令和6年3月31日までに修業開始する場合は6か月以上)、資格取得が見込まれる方  
○訓練促進給付金  
【支給対象期間】申請のあった月

生活全般の相談・支援  
母子・父子自立支援員が、ひとり親家庭の母親、父親等を対象に、経済的に自立して安定した生活を送るために必要な

母子および父子福祉資金の貸付  
ひとり親家庭の母親、父親等を対象に、経済的に自立して安定した生活を送るために必要な

## 9月の環境学習講座

時内 下表のとおり 場 えこっくる江東(潮見1-29-7)ほか 区内在住の方を優先し、抽選。当選者にはのみ通知を郵送 8/20(日)必着 申 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)・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 ☎3644-7130、FAX3644-7135 ※月曜(祝日の場合は翌営業日)は休館。9/3(日)は臨時休館。

講座(内容)	日時・場所	費用	対象
えこっくる森のようちえん〜バッタやカマキリをさがそう〜 【中安敬子(NPO法人マザーツリー自然学校)】	9/6(水)10:00~11:15 ※雨天の場合は、9/8(金)13:00~14:15に順延予定 【場】猿江恩賜公園	無料	2~3歳児(受講日時点)と保護者8組16人
目指すは昆虫博士!〜探して捕まえて観察しよう〜 大島小松川公園と荒川河川敷で、昆虫採集を楽しもう! 【場】NPO法人生態教育センター	9/9(土)10:00~12:00 ※雨天の場合は、9/10(日)に順延予定 【場】大島小松川公園、荒川河川敷	無料	小学生以上の方16人 ※小学生は要保護者同伴
親子でハンカチの草木染めに挑戦 玉ねぎの皮を使って、ハンカチの草木染めに挑戦します 【場】NPO法人江東区の水辺に親しむ会	9/9(土)13:00~15:30	無料	小学生と保護者16人☆
円形座布団づくり リサイクル綿を使った座布団(直径45cm)をつくります。布団の手入れ方法や5Rも学びます 【場】ふとんリサイクル推進協議会	9/16(土)13:30~16:00	700円	16歳以上の方7人
親子でマグネシウム燃料電池カー工作 金属と酸素と塩水で発電するミニカー(全長7cm)を組み立て、爆走させよう 【場】グリーンエネルギー江東	9/17(日)13:30~15:30	1組1,000円(工作キット代)	小学3~6年生と保護者16組32人
草木染めワークショップ〜木の実で染めるシルクストール〜 【中安敬子(NPO法人マザーツリー自然学校)】	9/18(月・祝)10:00~11:30	1,600円	16歳以上の方16人
秋に鳴く虫の観察会 秋の夜の荒川河川敷の草原で、鳴き競う虫たちの声を聴き、その姿を観察します 【場】NPO法人ネイチャーリーダー江東	9/23(土・祝)18:00~19:30 【場】砂村ポケットエコスペース(東砂3-25地先)	無料	小学生以上の方20人 ※小学生は要保護者同伴☆
江戸前の魚を調べよう〜水辺の生きもの調査隊〜 葛西浜公園の干潟で、江戸前の魚を捕まえて観察しよう 【場】風呂田利夫(東邦大学名誉教授)【協力】葛西浜公園パートナーズ	9/30(土)10:00~12:00 ※雨天の場合は、10/1(日)に順延予定 【場】葛西浜公園 西なぎさ	無料	小学3年生以上の方16人 ※小学生は要保護者同伴
夜の生きものたんけん隊〜電戸中央公園編〜 昼間は見るのできない生きものを夕暮れから夜にかけて観察します 【場】佐々木洋(プロ・ナチュラリスト)	9/30(土)17:00~19:00 【場】電戸中央公園	無料	年長児~小学生と保護者10組20人

【えこっくる江東クイズラリー】毎週土・日曜を中心に開催中。夏休みは8/27(日)まで毎日開催(休館日を除く)。参加者には景品を進呈! ① なたでも(小学3年生以下の方は要保護者同伴) ② 無料 ③ 当日直接会場(えこっくる江東2階事務室)へ  
※当選者のみ入室・参加できます。  
※特に記載のない講座は、えこっくる江東が会場です。  
☆保護者1人につき子ども2人まで申込可

母子および父子福祉資金の貸付  
ひとり親家庭の母親、父親等を対象に、経済的に自立して安定した生活を送るために必要な

資金をお貸しします(要審査)。  
資金の種類 修学資金、就学支度資金、転宅資金など12種類の資金があり、貸付限度額・据置期間・償還期限が資金により異なります。詳細は母子・父子自立支援員にお問い合わせください。

員(区役所2階24番)  
☎(3647)4753  
FAX(3647)4917

【電】大島、北砂、東砂1~5  
【電】新木場、若洲、夢の島にお住まいの方  
保護第二課母子・父子自立支援員(総合区民センター1階)大島4-5-11  
☎(3637)2707  
FAX(3683)3722



# 資金繰り・インボイス・労務管理等でお困りの方へ

## 経営・創業・税務・労務相談

区では、区内の中小企業の方を支援するため、江東区経営相談員(中小企業診断士)と税理士・社会保険労務士による無料相談を実施しています。

【創業に関する相談】  
新たに事業を始めたい方へ、開業のための手順や融資等についての具体的な助言

【税務に関する相談】  
東京税理士会江東支部・東支部の協力による、確定申告やインボイス等の税務に関する相談

【経営に関する相談】  
資金繰り、経営、店舗設計・運営、事業承継、廃業など経営全般の相談

【労務に関する相談】  
東京都社会保険労務士会江東支部の協力による、人事・労務管理や社会保険に関する相談

【経営に関する相談】  
資金繰り、経営、店舗設計・運営、事業承継、廃業など経営全般の相談

【労務に関する相談】  
東京都社会保険労務士会江東支部の協力による、人事・労務管理や社会保険に関する相談

【経営に関する相談】  
資金繰り、経営、店舗設計・運営、事業承継、廃業など経営全般の相談

## 区長コラム



江東区長 木村 弥生

### 紙派?電子書籍派?

本を読むとき、皆さんはどちらがお好みですか。私はやっぱり紙で読む方がしっくりくるのですが、近頃は電子書籍で読むことも増えました。電子書籍のメリットはいろいろありますが、実感するのは、まず「電波さえ届けば、その場ですぐ手に入る」です。何か必要に迫られて急いで読みたい資料があるときなど助かります。そして「端末さえあれば、どこでも読める」です。私はしばらく東京と京都の2拠点で生活をしていました。読みかけの本を「いま読みたい」と思っても「あ、あっちの家に置いてきた」とあきらめたり、4冊ほどキャリアケースに入れて新幹線の中で

読んでいましたが、重いしかさばります。電子書籍ならどこにいても読むことができます。ほかに「文字を拡大して読める」「キーワードを検索できる」があります。それでは紙の本はどうでしょうか。保管スペースの確保、これは本好きさん共通の課題です。理想は天井までの本棚に囲まれた書斎ですが、夢の夢です。現実には処分できない本を選び分ける作業を地道にしています。それでも本棚にお気に入りの背表紙が並ぶのを眺めるだけで私は幸せな気持ちになります。いざさか分が悪そうな紙の本ですが、電子書籍にはないメリットもあります。前回コラムで紹介したエンデという作家の『はてしない物語』、こちらの単行本は、物語に出てくる「あかがね色の本」を具現化しています。もちろん電子書籍でも『はてしない物語』のはてしなく広がる想像の世界を損なうものはありませんが、ずっしりとした単行本も機会があればご覧になってみてください。

# 65歳以上の方へ 江東マスターズフィットネス スポーツクラブを利用して介護予防

区では、介護予防に取り組みきつかけづくりとして、区内7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「江東マスターズフィットネス」を実施しています。専門スタッフの指導が受けられ、自分のペースで運動に取り組むことができます。

【場】左表のとおり

【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)について案内します

【申】区ホームページ、または区

【問】経済課融資相談係

☎(3647)2331

FAX(3647)8442

### 実施場所一覧

フィットネスクラブ	営業時間
ドゥ・スポーツプラザ豊洲24 (豊洲2-1-14アーバンドックららぽーと豊洲2 2階) ☎6303-6700	[月~金曜] 10:00~23:00 [土曜] 10:00~22:30 [日曜、祝日] 10:00~21:00
ジェクサー・フィットネス&スパ24亀戸 (亀戸5-1-1アトレ亀戸店6階) ☎0570-00-3535 ※1	[月~金曜] 10:00~21:00 [土曜] 10:00~19:00 [日曜、祝日] 10:00~19:00
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 ※2	[月~木曜] 10:00~23:00 [土曜] 10:00~21:00 [日曜、祝日] 10:00~20:00
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 ※2	[月・火・木・金曜] 10:00~21:00 [土曜] 10:00~18:00 [日曜、祝日] 10:00~18:00
スポーツクラブ ルネサンス北砂 (北砂2-16-1) ☎5635-9880 ※2	[月・火・水・金曜] 10:00~23:00 [土曜] 10:00~21:00 [日曜、祝日] 10:00~20:00
スポーツクラブ オツ南砂店 (南砂6-7-15トピレックプラザ西館2階) ☎5634-5505	[月~木曜] 10:00~23:00 [土曜] 10:00~21:00 [日曜、祝日] 10:00~20:00
BumB東京スポーツ文化館 (夢の島2-1-3) ☎3521-7321 ※3	9:00~22:00

※1: 費用の支払い方法はクレジットカード、電子マネーのみ  
※2: 費用の支払い方法はクレジットカード、電子マネー、コード決済のみ  
※3: 費用の支払い方法は現金のみ

## こうとう若者・女性しごとセンター 9月度セミナー 参加者募集

【求職者向け】「就職活動や職場のメンタルヘルス対策~セルフケア術~」等を開催します。メンタルヘルスの基礎を学び、ストレスとの向き合い方を考えます。セルフケアを行うと、自己肯定感を保ちながら就職活動にのぞむことができます。【時】内 下表のとおり 【場】 こうとう若者・女性しごとセンター(亀戸2-19-1カメラアプラザ9階) 【費】 無料 【申】 8/15(火) 9:30からホームページまたは電話で☎5836-5160、FAX3637-2351

日時	対象	定員	テーマ
9/5(火) 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-
9/8(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-
9/12(火) 10:30~12:30	どなたでも	32人	基本から学べる!応募書類作成講座
9/22(金) 10:30~12:30	どなたでも	32人	もっと魅力的にアピール!面接スキルアップ講座
9/25(月) 10:30~12:30	どなたでも	32人	表情豊かに、就職力UP ~フェイスブックで自信の持てる自分へ~
9/26(火) 10:30~12:30	どなたでも	32人	自分に合った求人探し方 ~求人票に散りばめられた謎を解き明かす!~
9/28(木) 10:30~12:30	どなたでも	32人	相手に伝わるビジネスメールの基本(オンライン受講可)
9/29(金) 10:30~12:30	どなたでも	32人	就職活動や職場のメンタルヘルス対策~セルフケア術~(オンライン受講可)

※セミナーの申し込みには、こうとう若者・女性しごとセンターの利用登録が必要。  
※受講が初めての方を優先。月に3講座まで申込可。  
※パソコン講座(☆)の受付期間は8/19(土)まで。区民の優先枠(5割)を設け抽選。  
8/22(火)ホームページで当選者IDを発表。  
※パソコン講座(☆)以外の講座は、申込順。  
※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。  
※実務Excel編は、簡単な表作成や四則演算ができる方が対象。

## 国際英語俳句大会 芭蕉庵 作品募集

俳聖として世界に知られる松尾芭蕉。晩年の14年間、深川の草庵・芭蕉庵を拠点に活動し、多くの名句や紀行文を残しました。「古池や蛙飛び込む水の音」も、ここで誕生しました。

芭蕉ゆかりの深川の地で、国際英語俳句大会を開催します。英語俳句を楽しんでいる方、これから始めてみたいと思われている方、どなたでも参加できます。

【投句料】無料

【選者】ドゥーグル・J・リンズ

【賞】芭蕉庵賞(3作品。賞品進呈、入選(10作品予定))

【発表】受賞者に12月末以降メールで通知

※受賞作品は芭蕉記念館ホームページ等に掲載。

【投句方法】ホームページで1回につき1句。1人10句まで応募可。

※投句方法や注意事項など詳細はホームページをご覧ください。

【締】11月10日(金)

【投句方法】ホームページ

【芭蕉記念館】ホームページ

☎(3631)1448

FAX(3634)0986

✉ basho-an2018@kcf.or.jp

▲江東区観光キャラクター コトミちゃん



▲江東区観光キャラクター コトミちゃん

講座・催しものつづき

**エクササイズ・エアロビクス・ヨガ**  
**時** 9/13・27、10/11・25、11/1・22、12/13(水曜全7回)①貯筋エクササイズ9:10~9:55②シェイプアップエアロビクス10:05~10:50③からだスッキリヨガ11:05~11:50 **場** 東陽区民館(東陽3-1-2) **人** 区内在住・在勤・在学中で中学生を除く15歳以上の方各30人(抽選) **費** 4,340円 **内** ①10年後の身体のために筋力トレーニングを行います②軽快な音楽に合わせ、普段、あまり使うことのない身体の部位を刺激します③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 **締** 8/24(木)必着 **申** 健康スポーツ公社ホームページ、または往復はがきに①教室名②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤年齢⑥区内在住・在学の方は、勤務先名・学校名・所在地・電話番号を記入し、〒135-0016東陽2-1-1健康センターに郵送・窓口で☎3647-5402、FAX3647-5048 **HP** <https://www.koto-hsc.or.jp/>

ランニング講習会

秋のマラソンシーズンに向けてハーフマラソンで2時間以内の完走を目指す方を対象に講習会を行います **時** 9/27~11/15の水曜(全8回)19:00~20:30 **場** スポーツ会館(北砂1-2-9)とその周辺 **人** 区内在住・在勤・在学の18歳以上の方25人(抽選)※最少催行人数20人 **費** 9,600円 **締** 8/31(木)必着 **申** 健康スポーツ公社ホームページ、またはスポーツ会館窓口(はがき1人1枚持参)で☎3649-1701、FAX3649-3123 **HP** <https://www.koto-hsc.or.jp/>

ゴルフ体験会

初心者を対象としたレッスンプロによるゴルフ体験会を開催します **時** 9/2(土)13:00~15:00、15:00~17:00 **場** 亀戸スポーツセンター(亀戸8-22-1) **人** 区内在住・在勤・在学中で、中学生を除く15歳以上のゴルフ初心者の方各回10人(抽選) **費** 1,000円 **締** 8/24(木) **申** 8/11(金・祝)から健康スポーツ公社ホームページ、または亀戸スポーツセンター窓口(はがき1人1枚持参)で☎5609-9571、FAX5609-9574 **HP** <https://www.koto-hsc.or.jp/>

ロープクライミング安全講習会

安全にロープクライミングを楽しむための講習会です。講習修了者は、深川スポーツセンターの個人利用等でオートビレイ機、ロープクライミングを利用できます **時** 9/2(土)9:30~11:30 **場** 深川スポーツセンター1階(越中島1-2-18) **人** 中学生以上の方6人(申込順)※最少催行人数5人 **費** 3,080円 **申** 8/16(水)9:00から健康スポーツ公社ホームページ、または電話で深川スポーツセンター☎3820-5881、FAX3820-5884 **HP** <https://www.koto-hsc.or.jp/>

シーカヤック教室

国立大学法人東京海洋大学の協力のもと、シーカヤックの操船体験と内部河川でのツーリングを通して、水辺環境・歴史・文化を学びます **時** 9/23(土・祝)・24(日)10:00~15:00(全2回) **場** 東京海洋大学越中島キャンパス内の港 **人** 区内在住で中学生を除く15歳以上の方20人(抽選) **費** 4,000円 **締** 8/25(金)必着 **申** 健康スポーツ公社ホームページ・窓口(はがき1人1枚持参)、または往復はがきに①教室名②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤生年月日

⑥年齢を記入し、〒135-0044越中島1-2-18深川スポーツセンターへ☎3820-5881、FAX3820-5884 **HP** <https://www.koto-hsc.or.jp/>

シニア健康体操&体内チェック

健康体操に加え、血管年齢と体組成の測定を行います。日ごろの健康生活にお役立てください **時** 9/18(月・祝)10:00~11:30 **場** 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 **人** 60歳以上の方20人(区内在住・在勤の方を優先し、抽選) **費** 1,000円 **締** 8/25(金)必着 **申** 健康スポーツ公社ホームページ・窓口(はがき1人1枚持参)、または往復はがきに①イベント名②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤生年月日・年齢⑥区内在住の方は勤務先名・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☎3820-5881、FAX3820-5884 **HP** <https://www.koto-hsc.or.jp/>

心を整えるヨガ教室

**時** 9/12~12/12の火曜(全14回)11:00~12:15 **場** 潮見野球場・庭球場クラブハウス内会議室(潮見1-1-1) **人** 16歳以上の健康な方13人(区内在住・在勤・在学の方を優先し、抽選) **費** 16,800円※マット貸し出しあり、ヨガブロック・ベルト貸し出しなし **内** ヨガのアーサナを使い、ヨガ哲学や呼吸法などを学びます **師** 渡辺美保(全米ヨガアライアンスRYT200他) **締** 8/25(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、または往復はがきに①教室名②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤年齢⑥区内在住・在学の方は勤務先名・学校名・所在地⑦ヨガ歴⑧マット貸し出しの要不要を記入し、〒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/>

障害者カヌー教室

乗り降りのサポートやこぎ方の指導、安全講習も行うので、安心して参加できます **時** 9/17(日)14:30~ **場** 越中島プール(越中島1-3-23) **人** 下肢に障害があり身体障害者手帳をお持ちの小学校4年生以上で区内在住・在勤・在学、かつ座位が保て1人で車椅子を操作できる方5人(抽選)※初心者対象※未成年者は保護者の承諾と付き添いが必要 **費** 無料[用具]カヌー・パドル・ライフジャケット等は貸し出し(水着持参) **主催** 江東スポーツ施設運営パートナーズ[協力]江東区、江東区カヌー協会 **締** 9/1(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・夢の島競技場・越中島プールにある申込書に記入し、〒136-0081夢の島1-1-2屋外スポーツ施設事務所に郵送・窓口で☎3522-0846、FAX3522-0855 **HP** <https://www.di-ksp.jp/>

初めての草木染講座(初級)

草木染を通して知識や技術を学びつつ、身近な植物の新たな魅力と一緒に発見しましょう **時** 9/5・19、10/3(火曜全3回)13:00~16:00 **場** 豊洲ぐるりパークセンター裏(豊洲2-3-6豊洲公園内)※雨天時は室内 **人** 8人(申込順) **費** 11,000円[持ち物]エプロン、厚手のゴム手袋、タオル **師** 高須賀幸英(草木染工房「遊染」) **申** 8/18(金)10:00からメールに①講座名②氏名(ふりがな)③電話番号を記入し、豊洲ぐるりパークセンタ

ーへ☎3520-8819、FAX3520-8829 **HP** <https://toyosugururi.jp> **E** event@toyosugururi.jp

救急の日 防災フェア

首都直下地震や大型台風等の災害に備え、心肺蘇生・AED操作訓練や東京防災学習セミナー、耐震・防災用品・備蓄品の展示販売を行います。訓練とセミナー参加者には備蓄食品を差し上げます **時** **内** 下表のとおり **場** 産業会館(東陽4-5-18) **費** 無料 **締** 9/5(火) **申** [訓練・セミナー]8/15(火)10:00から電話で産業会館[展示販売会]当日直接会場へ☎5634-0522、FAX3699-6017 **HP** <https://www.koto-sangyokaikan.jp>

内容	日時	定員(申込順)
心肺蘇生・AED操作訓練	10:20~12:00 ※各回約10分	50人
東京防災学習セミナー	9/9(土) 14:00~15:30	30人
耐震・防災用品・備蓄品展示販売会	10:00~16:00	-

ラージボール卓球体験会

通常の卓球よりも大きめのボールを使用した「ラージボール卓球」を体験してみませんか。卓球を始めるきっかけとしてもおすすめです **時** 8/31(木)9:30~11:00 **場** BumB東京スポーツ文化館サブアリーナ(夢の島2-1-3) **人** 20人(申込順) **費** 570円※ラケット貸し出し無料 **申** 8/17(木)13:00からBumB東京スポーツ文化館に電話・窓口で☎3521-7321、FAX3521-3506

アクアフェス

ナックルボートやカヌー、SUP、水鉄砲射的、バランスボード×海ごみ釣り、深海VR体験などが体験できます※申込方法等の詳細は海の森水上競技場ホームページをご覧ください **時** 9/2(土)・3(日) **場** 海の森水上競技場(海の森3-6-44)※来場の際は車または国際展示場駅から無料シャトルバスをご利用ください **問** 海の森水上競技場☎3599-5420、FAX3599-5421 **HP** <https://www.uminomori.tokyo>

保健

在宅重度障害者等の方は、自宅でのリハビリを受けられます

江東区医師会では、区から委託を受け在宅重度障害者等の自宅に療士等を派遣し、リハビリを行っています。要件に該当する方で希望される方は、お申し込みください **人** 身体障害者手帳1・2級または要介護4・5の方で在宅において訪問リハビリ・通所リハビリを受けていない方(年度あたり35人程度、随時受付) **費** 無料 **申** はがきに①氏名(ふりがな)②住所③電話番号④生年月日⑤身体障害者手帳の等級または介護保険の要介護度⑥病名⑦かかりつけ医の医療機関名・医師名・担当ケアマネジャー名を記入し、〒135-0016東陽5-31-18江東区医師会訪問看護ステーションへ☎3646-5500、FAX3646-6050

30代のための健診(生活習慣病予防健診9月分)

**時** **場** 別表のとおり **人** 健診日現在30~39歳の区内在住の方各会場25人(抽選)※最近1年以内に受診し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** 8/21(月)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・窓口で(重複申込不可) **問** 各保健相談所管理係 **HP** <https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/>

場所	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	9/12(火) 9:00~	9/29(金) 13:30~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	9/6(水) 13:00~	9/19(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川1-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	9/1(金) 12:45~	9/15(金) 13:30~

※城東南部保健相談所は10月に実施予定

障害・高齢等で歯科診療が受けにくい方に歯科医を紹介します

心身の障害や高齢のために通院が難しい方や、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  
**グランチャ東雲**  
 9/4(月)~7(木)を休館。建物設備定期点検のため **問** グランチャ東雲☎5548-1992、FAX5548-1995

歯官公署

中学校卒業程度認定試験

この試験は下記の受験資格を満たす方に対して中学校卒業程度の学力があるかどうかを認定するために国が行うもので、合格者には高等学校の入学資格が与えられます **受験資格** ○病気などのやむを得ない事由により就学義務猶予または免除された方で、今年度末までに満15歳以上になる方○保護者が就学させる義務の猶予または免除を受けず、かつ、今年度末までに満15歳になる方で、中学校を卒業できないと見込まれることについてやむを得ない事由があると文部科学大臣が認めた方○今年度末までに満16歳以上になる方○日本国籍を有しない方で今年度末までに満15歳以上になる方 **試験日** 10/19(木) **試験会場** 東京都教職員研修センター(文京区本郷1-3-3) **締** 9/1(金)消印有効 **問** 東京都教育庁地域教育支援部義務教育課☎5320-6752、FAX5388-1734

その他

テニスの日 2023テニス祭り

**時** 9/23(土・祝)10:00~15:00※雨天中止 **場** 有明テニスの森(有明2-2-22) **内** 初心者テニス体験(キッズ、ジュニア、車いすテニス)、ジュニアクリニック、ダブルス&トリプルスでプロに挑戦、メーカー試打会ほか※申込方法等の詳細は、テニスの日公式ホームページをご覧ください **問** テニスの日推進協議会(日本テニス協会内)☎6812-9273 **HP** <https://www.tennisday.jp>

凡例  
時日時  
場所  
集  
人対象  
定員  
費用  
内容  
師講師  
保一時保育  
締締切日  
申申し込み  
問問合先  
HPホームページ  
Eメール

# お知らせ

## 江東区地域福祉計画推進会議 傍聴できます

時 8/28(月) 13:30~ 場 区役所7階第71~73会議室 人 10人(区内在住の方を優先し、抽選) 申 当日13:00までに直接会場へ 問 福祉課地域福祉推進担当 ☎3647-4152、FAX3647-9186

## 地域密着型サービス運営委員会 傍聴できます

時 8/24(木) 13:30~ 場 江東区文化センター2階展示室(東陽4-11-3) 人 10人(区内在住の方を優先し、抽選) 申 当日13:00までに直接会場へ 問 福祉課事業者指定係 ☎3647-4961、FAX3647-9186

## 江東区子ども食堂支援事業 補助金の交付団体募集

区内の子ども食堂運営団体および新規開設予定団体を対象に、運営等に係る一部の経費について、補助金を交付します。申請条件等の詳細は、区ホームページをご覧ください 締 8/31(木) 申 とも家庭支援課とも家庭係(区役所3階15番) 窓口で ☎3647-9230、FAX3647-9196

## 司法書士による法律(登記等) 相談(9月)

不動産の相続登記が令和6年4/1から義務化されます 時 9/6(水)・20(水) 14:00~16:00(1人20分、開始時間の15分前入室) 場 江東区文化センター6階第5会議室(東陽4-11-3) 人 各20人(申込順) ※空きがあれば当日受付可 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 8/15(火) 8:30から広報広聴課広聴相談係(区役所2階22番)に電話・窓口で ☎3647-4700、FAX3647-9635

## ふれあいサービス協力会員募集

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、家事や介護のサポート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・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 9/13(水) 14:00~16:30 場 総合区民センター7階第2会議室(大島4-5-1) 人 18歳以上の心身ともに健康な方12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 8/17(木) から電話で社会福祉協議会福祉サービス課 ☎5683-1571、FAX5683-1570

## シルバー人材センター 会員募集・入会説明会

時 9/3(日) 9:30~12:30(約60分、時間は個別に通知) 場 高齢者総合福祉センター3階研修室 人 区内在住で健康で働く意欲のある60歳以上の方 内 センターの仕組みや働き方を説明します。当日入会も可能です 締 8/25(金) 必着 申 はがき・メールに①入会説明会9/3(日) 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 ② koto@sjc.ne.jp

# 講座・催しもの

## 東陽図書館イベント

### 1. バリアフリー映画会

「おらおらでひとりいぐも」 時 9/2(土) 14:00~16:30 場 教育センター大研修室(東陽2-3-6) 人 50人(申込順) 締 9/1(金)

### 2. ビジネス支援講座

「アイデアからビジネスプラン構築」をテーマに、自分のアイデアを客観視し、表現する方法を学びます 時 9/7(木) 18:00~19:30 場 教育センター第2研修室 人 20人(申込順) 師 シナリオ・センター 締 9/6(水)

※いずれも 費 無料 申 8/17(木) から東陽図書館(教育センター内)に電話・窓口で ☎3644-6121、FAX3615-6669

## 認知症サポーター養成講座

9月の世界アルツハイマー月間に合わせ、認知症サポーター養成講座を開催します。認知症についての知識を身に付け、家族にやさしく寄り添う接し方について学びます 時 9/9(土) 14:00~15:30 場 ともプラザ4階会議室1・2(住吉1-9-8) 人 区内在住の方30人程度(申込順) 費 無料 師 住吉長寿サポートセンターキヤランメイト 申 8/19(土) 9:00からともプラザ図書館(ともプラザ内)に電話・窓口で ☎5600-3885、FAX5600-3886 締 https://koto-domoplaza.com/

## 認知症カフェ「流れ星」

認知症の方や家族、認知症に関心のある方、どなたでも参加できる認知症カフェです 時 9/2(土) 10:00~12:00 場 (特養)あそか園1階(住吉1-9-5) 人 20人程度(申込順) ※空きがあれば当日受付可 費 無料 申 8/15(火) から電話で住吉長寿サポートセンター ☎3635-0646、FAX3632-3617

### 障害者地域生活支援セミナー「ポッチャを活用したレクリエーション」

時 9/21(木) 13:30~15:00 場 障害者福祉センター3階会議室 人 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 費 240円(地域活動支援センター事業利用者負担金) ※住民税非課税の方などは免除 内 パラスポーツのポッチャでレクリエーションを楽しむ 締 8/25(金) 必着 申 窓口(はがき持参)または、往復はがきに①セミナー名 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※上記の方法での申し込みが難しい方はご相談ください ☎3699-0316、FAX3647-4918

## 深川東京モダン館 圓橋の会、断+話

1. 圓橋の会 時 8/26(土) 15:00~(開場14:30) 人 50人(申込順) 費 事前申込2,500円、当日2,800円 内 「夏の医者」、「ちきり伊勢屋・その一・白井左近」[出演]三遊亭圓橋ほか

2. 断+話 時 8/29(火) 14:00~(開場13:30) 人 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「ろくろ首」[出演]柳亭市童、龍澤潤

※いずれも 場 深川東京モダン館(門前仲町1-19-15) 申 8/16(水) 10:00から電話で深川東京モダン館 ☎5639-1776、FAX5620-1632 締 https://www.fukagawatokyo.com/ ② info@fukagawatokyo.com

## 企画展「震災と江東〜絵葉書で見る 関東大震災〜」ミュージアムトーク

企画展「震災と江東〜絵葉書で見る関東大震災〜」について職員が解説します 時 9/16(土) 13:00~13:30、14:30~15:00 場 中川船番所資料館2階展示室(大島9-1-15) 人 小学生以上の方各回10人(申込順) ※小学3年生以下の方は要保護者同伴 費 大人200円、小・中学生50円(観覧料) 申 8/15(火) 9:00から中川船番所資料館に電話・窓口で ☎3636-9091、FAX3636-9094

## ティアラ表現ワークショップ 「のはらフル」

インクルーシブダンスを通して、非言語コミュニケーションの力を体感してみませんか。年齢や性別、身体の大小や障害の程度・有無といった違いにかかわらず、すべての「みんな」が自分の身体で自由な創造と表現をするワークショップです。6月から毎月開催していますが、9月はどなたでも参加いただけるオープンワークショップとして開催します。見学のみも可能です 時 9/15(金) 13:30~14:30 場 ティアラこうとう大会議室(住吉2-28-36) 人 どなたでも(ダンス経験不問) 費 無料 師 西洋子(東洋英和女学院大学教授、NPO法人みんなのダンスフィールド代表)ほか 申 ティアラこうとうに電話・窓口で(見学のみ場合は申込不要) ☎3635-5500、FAX3635-5547

## オーケストラ with バレエ 「動物たちのカーニバル」

舞台面に並んだオーケストラをバックにバレエダンサーが踊る豪華な公演です 時 10/7(土) 15:00開演 場 ティアラこうとう大ホール(住吉2-28-36) 人 800人(申込順) 費 一般4,500円(区内在住の方4,300円)、5歳~高校生2,000円 [指揮] 石川征太郎 [構成・振付] 石井清子 [演奏] 東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団 [バレエ] 東京シティ・バレエ団 [曲名] オーケストラ/バレエ音楽「火の鳥」組曲(ストラヴィンスキー1945年版)、オーケストラ with バレエ「動物たちのカーニバル」/組曲「動物の謝肉祭」(サン＝サーンス) 申 8/16(水) 9:00から電話でティアラこうとう ☎5624-3333、FAX3635-5547

## ティアラこうとうジュニアオーケ ストラ練習見学会・後期団員募集

東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団の指導で、本格的なオーケストラ合奏に参加しませんか。

1. 練習見学会 時 9/10(日) 18:00~19:30 場 ティアラこうとう大ホール 人 入団希望者(小・中学生は要保護者同伴) 費 無料 内 合奏練習の見学と説明 申 当日直接会場へ

2. 団員募集 時 10月~令和6年3月の土曜または日曜、18:00~20:30 場 ティアラこうとう大ホールほか 人 小学4年生~大学2年生で、参加する楽器の演奏経験があり、楽器を持参できる方 ※ヴァイオリン、チェロ、コントラバス、オーボエ、クラリネットA管、ホルンは有料貸し出しあり ※申し込み後にオーディションがあります。日程

は後日相談 [募集楽器] ヴィオラ、チェロ、コントラバス、オーボエ、クラリネット、ホルン、トロンボーン、打楽器 費 31,050円(15回分) 申 ティアラこうとう・ホームページにある申込書を記入し、〒135-0002住吉2-28-36ティアラこうとうへ郵送またはメール、ファクス、窓口で

※いずれも 問 ティアラこうとう ☎3635-5500、FAX3635-5547 締 https://www.kcf.or.jp/tiara/ ② tiara.koto\_junior\_orchestra@kcf.or.jp

## 「はこべら」俳句大会作品募集

昭和を代表する俳人、石田波郷にちなんで「はこべら」俳句大会を、波郷の愛した砂町の地で開催します。応募者には、投句作品すべてを掲載した大会句集を差し上げます [投句] 2句1組(波郷を偲ぶ句または今年のテーマ句(兼題「東」)1句、雑詠1句) ※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(大会句集代および送料) ※定額小為替または現金書留(切手不可) [選者] 上田日差し、岸本尚毅、鈴木しげを、徳田千鶴子、能村研三(五十音順) [賞] 石田波郷記念「はこべら」賞1人、石田波郷記念館賞1人。各選者による特選3句、入選10句 ※類句・類想句・二重投稿(結社誌・大会句集などに掲載されたものを含む)は賞を取り消すことがあります [発表] 令和6年2月下旬までに入賞者に直接通知 [授賞式] 令和6年3/10(日) 14:00から砂町文化センターで実施 締 12/10(日) 必着 [投句方法] 規定用紙または原稿用紙に楷書で①投句②氏名・俳号(ふりがな) ③住所④電話番号を記入し、投句料を添えて、〒136-0073北砂5-1-7砂町文化センターはこべら俳句大会係に現金書留で郵送・窓口で ☎3640-1751、FAX5606-5930

## 「はこべら」俳句大会関連講演会

関東大震災、東日本大震災を俳人たちはどのように感じ、どう俳句に詠んだか。それらの俳句から私たちが何を学べるかを考えていきます。また、石田波郷が戦災後に遺した句を令和の時代に再び味わいます 時 10/1(日) 14:00~15:30 場 砂町文化センター(北砂5-1-7) 人 30人(申込順) 費 500円 内 「災害と俳句 波郷から何を学ぶか」 師 西村麒麟(俳人・俳句結社「麒麟」主宰) 申 8/16(水) から砂町文化センターに電話・窓口で ☎3640-1751、FAX5606-5930

## 私の健康プロジェクト

運動指導のプロや管理栄養士の指導のもと3か月で健康づくりをサポートします 時 場 下表のとおり(各回1時間程度) 人 中学生を除く15歳以上で医師に運動制限をされていない方各20人(申込順) 費 3,000円 ※運動指導で施設を利用する際の施設利用料は別途 内 カウンセリング、体組成測定、カルテ作成、アドバイス等 申 8/16(水) 9:00から希望するスポーツセンターに電話・窓口で 締 https://www.koto-hsc.or.jp/

場所	日時(全3回)
スポーツ会館(北砂1-2-9) ☎3649-1701 FAX3649-3123	9/9(土)または9/10(日)、10/21(土)または10/22(日)、12/2(土)または12/3(日) 9:00~15:00
深川スポーツセンター(越中島1-2-18) ☎3820-5881 FAX3820-5884	9/9(土)または9/10(日)、10/21(土)または10/22(日)、12/9(土)または12/10(日) 9:00~15:00
深川北スポーツセンター(平野3-2-20) ☎3820-8730 FAX3820-8731	9/5(火)または9/6(水)、10/17(火)または10/18(水)、12/5(火)または12/6(水) 9:00~15:00

### 東京都シルバーパス



#### 更新の案内を 8月中旬に送付

現在お持ちの「東京都シルバーパス」の有効期限は9/30(土)です。今年度の更新手続きは、昨年度と同様、原則として郵送で行います。現在シルバーパスをお持ちの方には、8月中旬に東京バス協会から「更新手続きのご案内」が届きます。更新を希望される方は、案内を必ずお読みいただき、忘れずに手続きをお願いします。

また、更新手続き後、1,000円パスの紛失等により再発行を受ける時などに、「介護保険料額決定通知書」等の所得確認書類の提示が必要になることがありますので、お手元で大事に保管してください。

問 (一社)東京バス協会・シルバーパス専用電話  
☎5308-6950 (9:00~17:00※土・日曜、祝日を除く)

### まちの記憶と未来展

### 江戸時代から未来へ 水害等の歴史と 水辺に親しむまちづくり

区の水害等の歴史を貴重な写真等で振り返るとともに、未来へ向け水辺に親しむまちづくりを紹介する展示会「まちの記憶と未来展」を開催します。ぜひご覧ください。

時 場 下表のとおり 費 無料 申 当日直接会場へ  
問 河川公園課工務係☎3647-2538、FAX3647-9216

日時	場所
8/22(火)13:00~ 8/30(水)15:00	区役所2階 区民ホール
8/31(木)13:00~ 9/5(火)20:00	砂町文化センター 2階展示ロビー (北砂5-1-7)
9/6(水)16:00~ 9/12(火)14:00	古石場文化センター 1階展示ロビー (古石場2-13-2)



▲昭和33年台風第11号  
立ち往生したトロリーバス

### 江東区民限定 9/2日・16日 10/21日

### 仲卸店舗で旬の魚を買える！ 豊洲市場水産仲卸売場体験会



豊洲市場が開場して5年。豊洲市場と魚の魅力を知ってもらうため、水産仲卸売場体験会を実施します。オリエンテーション終了後に、460のお店(6月末現在)が集まる売場を体験。一部店舗では買い物もできますので、ぜひご参加ください※動きやすい靴と服装でお越しください。

- 時 9/2(土)・16(土)、10/21(土)8:00~10:30
- 集 8:00に豊洲市場6街区水産仲卸売場棟4階魚がし横丁エリア・コミュニケーションルーム1(豊洲6-5-1)
- 人 区内在住の中学生以上の方各50人(抽選、結果は8/26(土)までに連絡。1組3人まで) 費 500円
- 締 8/20(日)
- 申 東京魚市場卸協同組合ホームページで



東京魚市場卸協同組合ホームページ

#### 問合先

東京魚市場卸協同組合  
広報文化課  
☎6633-0165 (9:00~14:00)  
FAX6633-0168

### 企画展

### 「関東大震災から100年」



関東大震災の発生から今年で100年を迎えるにあたり、展示会を開催します。

1. 関東大震災からの復興  
時 8/16(水)~26(土)9:00~21:00(最終日は15:00まで)  
内 関東大震災前・直後の写真と、区内在住の写真家・鷹野晃さんが撮影した現在の東京の街並の写真を展示します。
2. 「次のその日」に備えて復興小公園を造る  
時 8/29(火)~9/6(水)9:00~21:00(最終日は15:00まで)  
内 東京市が開設し、旧深川区内に今も引き継がれる七つの復興小公園について紹介します。

### いずれも

- 場 総合区民センター2階展示ホール(大島4-5-1)
- 費 無料 申 当日直接会場へ
- 問 総合区民センター☎3637-2261、FAX3683-0507
- HP <https://www.kcf.or.jp/sogo/>



▲鉄骨を残して焼失した永代橋  
(国立国会図書館  
デジタルコレクションより)



▲現在の永代橋©鷹野晃



### 関東ミニバスケットボール招待大会 深川バスケットボールクラブ

#### 男子部 優勝 女子部 準優勝

2月に行われた関東ミニバスケットボール招待大会で、深川バスケットボールクラブの男子部が優勝、女子部が準優勝に輝きました。



▲男子部の皆さん

チーム内での考え方の違いを、ぶつかりながらもみんなで乗り越えてきたという男子部の皆さん。キャプテンの大鹿さんは、「チーム一丸でプレーした結果、優勝することができました。世界のプロ選手になれるように、日々練習に励み上手になりたいです」と話してくれました。



▲女子部の皆さんと榊原ヘッドコーチ

日ごろから、夜間や練習試合などたくさん練習に取り組んでいる女子部の皆さん。キャプテンの高峰さんは、「みんなで集中し、諦めずに戦えてよかったです。もっと上手になるためにたくさん練習し、誰にも負けない選手になりたいです」と今後の目標も語ってくれました。

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

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 申申し込み 問問合先 HPホームページ eメール