



大島3丁目団地で活動する「とことんお元気サークル」の皆さん

掲載している情報は9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。



最近耳にするようになった「フレイル」という言葉、皆さんはご存じですか？フレイルとは、年齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下し、**健康な状態から要介護へ移行する間の状態**のことを言います。

フレイルの兆候に早めに気づき、日常生活を見直すことで、進行を遅らせて健康な状態を取り戻すことができます。健康な方も、元気なうちからフレイルを予防しましょう。

“フレイルセルフチェックリスト” 3つ以上あてはまったら**要注意!**

- 6か月で体重が2kg以上減少した
- 以前より疲れやすくなった
- 外出や人との交流が減った
- ペットボトルのふたが開けにくくなった
- 歩く速度が遅くなった

1~2つあてはまった方もフレイルになる恐れが！積極的に予防に取り組みましょう！

フレイル予防のポイントは2面で

9/20(水)まで

こうとう区報読者アンケートにご協力ください

より読みやすい区報にしていいため、皆様のご意見をお聞かせください。回答はこちらから→



1面つづき

フレイル予防 3つのポイント

運動すると食欲アップ



区オリジナルの介護予防体操
「KOTO活き粋体操」
をやってみよう！
動画はこちら▶



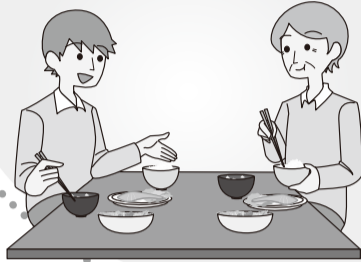
不足しやすいたんぱく質は欠かさずに！

1日の目標量 (g) = [体重×1.0~1.2]g

例) 体重50kgの方：50×1.0~1.2g=50~60g/日

栄養

3食バランスの良い食事と 口腔機能の維持！

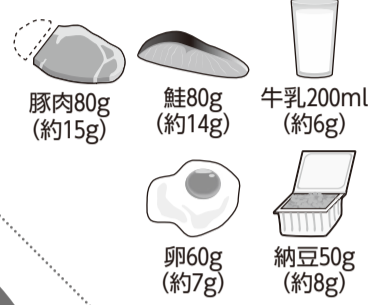


主食・主菜・副菜を組み合わせ
て食べましょう。
誰かと一緒に楽しく食べるの
も良いことです。食事の際
は、よく噛んで食べま
しょう！



たんぱく質 50g の目安量

()はたんぱく質量



運動

ちょっとした運動で、 動かない時間を減らそう！

1つ前のバス停から歩く、階
段を使う、テレビのCM中に
身体を動かすなど、生活に
無理のない範囲で身体を
動かしましょう。



社会参加

趣味・ボランティア・就労など 家にこもらず外に出よう！



社会との交流が多い人
ほど、要介護状態や認知
症になりにくいことが
わかっています。

1日1回外出、週1回友人・知人と交流、月1回
地域活動などに参加してみましょう。

8面「こうとう健康チャレンジ」もチェック！

社会参加にはさまざまなカタチが その一部をご紹介します！

身体を動かしながら 交流しませんか

「とことんお元気サークル」は、地域の仲間
とKOTO活き粋体操を行う場所をつくり、
週1回以上体操と交流をしています。



3年前に介護予防リーダーとな
り、大島3丁目団地の皆さんと活
動を始めました。そのおかげか、
日頃の身体動作が数年前と変わ
りなくできていると感じますし、
知人も増えました。私は、老人には

「きょういく」と「きょうよう」が必要だと思い実行
しています。きょういく=今日行く(どこかに)・
きょうよう=今日用(を作る)。家の中でじっとせ
ず、外に出て身体を動かし会話をし、元気に過
ごしましょう。

佐々木 美佐子さん(81歳)

趣味を楽しみながら、 交流を深めませんか

「ふれあい・いきいきサロン」は、地域の方
が集まり交流する、自主的な活動の場です。
自分に合う活動の場を見つけてみませんか。



豊洲公園にあるガーデンで、
花や緑を楽しみながら育てて
います。ガーデニング終了後
には、ガーデンの脇でお茶会
をして交流を深めています。
活動は月1回程度なので無理
なく気軽に参加できますし、地域に新しい友
達ができるととっても楽しいですよ。話すこ
とでフレイル予防にもなっていると感じてい
ます。

豊洲シーサイドガーデン
前原 博さん(74歳)

仕事を通じて、生きがい・ 健康づくりをしませんか

「シルバー人材センター」では、60歳以上
の方が会員となり、能力を活かしながら、
自分なりの働き方でお仕事ができます。



3年前に知人の紹介で入会
し、放置自転車整理の仕事
をしています。1日2時間、担当
地域を回り、違法駐輪車に警
告札を取り付けます。月20日
程度就業し、1日7,000歩程歩
き続け、健康維持と就業仲間との交流、そし
て配分金をいただき、充実の日々を過ごして
います。センターではいろいろな仕事がある
ので、興味のある方は、ぜひ、入会を検討し
てみてください。

藤木 修さん(81歳)

区では、区内在住の65歳以上の方3人以上でKOTO活き粋
体操(筋力トレーニング編)を週1回以上行う自主グループ
「とことんお元気サークル」登録団体に、体操指導等の支
援を行っています。自治会や友達同士等、グループの形は
さまざまです。興味のあるグループには、登録前に「これ
からお元気！応援講座」を受講していただけます。

この他にも、ボランティア活動や、
区や文化センター・スポーツセン
ター等でさまざまな講座を開催し
ています。

区報やホームページで
チェックしてみてください。

問合せ先

[KOTO活き粋体操・とことんお元気サークルについて]

地域ケア推進課地域ケア係

☎3647-4398、FAX3647-3165

[相談について]

お住まいの地域の
長寿サポートセンター



[ふれあい・いきいきサロンについて]

社会福祉協議会地域福祉推進課
☎3640-1200、FAX3699-6266

[栄養について]

保健所健康推進課栄養指導担当
☎3647-6713、FAX3615-7171

[シルバー人材センターについて]

シルバー人材センター
☎3649-3533、FAX3615-0950

令和6年度 江東区保育園等 入園のしおり

9月15日(金)から配布開始

令和6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6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、必ず一読ください。令和6年度用の申請書等も同封しています。

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け出(江東年金事務所・区民課年金係へ郵送可)が必要です。

扶養になるときは勤務先等への届け出が必要です。届け出を忘れると、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。

国民年金の届け出を忘れずに 会社を退職、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け出(江東年金事務所・区民課年金係へ郵送可)が必要です。

扶養になるときは勤務先等への届け出が必要です。届け出を忘れると、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。

江東区民健康意識調査にご協力を

対象者には9月中旬に調査票を郵送

江東区民健康意識調査を実施します。この調査は、区民の皆さんの健康づくりを目指した計画である「江東区健康増進計画(第二次)」、「江東区食育推進計画(第三次)」および「江東区がん対策推進計画(第二次)」の評価・改定のために行われるものです。今回は平成29年度に実施しています。今回の調査結果は現行計画の最終評価と新しい計画を策定するための基礎資料となります。

対象を一般区民2,100人、中学生・高校生1,300人、乳幼児・小学生800人の3階層に分け、設問は階層ごとに設定しています。調査方法は無作為抽出による無記名アンケートです。対象となった方には9月中旬に調査票を郵送します。

受付期間は10月16日(月)から11月22日(水)です。受付方法(郵送・電子・窓口)により受付期間が異なります。詳細は区ホームページをご覧ください。

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け出(江東年金事務所・区民課年金係へ郵送可)が必要です。

扶養になるときは勤務先等への届け出が必要です。届け出を忘れると、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。

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け出(江東年金事務所・区民課年金係へ郵送可)が必要です。

江東区民健康意識調査を実施します。この調査は、区民の皆さんの健康づくりを目指した計画である「江東区健康増進計画(第二次)」、「江東区食育推進計画(第三次)」および「江東区がん対策推進計画(第二次)」の評価・改定のために行われるものです。今回は平成29年度に実施しています。今回の調査結果は現行計画の最終評価と新しい計画を策定するための基礎資料となります。

対象を一般区民2,100人、中学生・高校生1,300人、乳幼児・小学生800人の3階層に分け、設問は階層ごとに設定しています。調査方法は無作為抽出による無記名アンケートです。対象となった方には9月中旬に調査票を郵送します。

区長コラム 敬老の日に



江東区長 木村 弥生

本区では100歳以上の方が200人(8月1日現在)、そのうち男性は23人、女性は77人です。皆さま、おめでとございます。

最近、高齢者が主役で、喪失感や老いや孤独を背負いながらも新たなチャレンジをする、自分の世界を広げていく映画や小説が増えている気がします。私もそういった作品が好きです。「何を今さら」「しよせんドラマの世界」と冷やかに傍観するより「私もがんばろう!」と思う自分でありたいと思います。モーズスおばあさん(グランマ・モーズス)の愛称で親しまれているアメリカの画家は70代



受付期間は10月16日(月)から11月22日(水)です。受付方法(郵送・電子・窓口)により受付期間が異なります。詳細は区ホームページをご覧ください。

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け出(江東年金事務所・区民課年金係へ郵送可)が必要です。

扶養になるときは勤務先等への届け出が必要です。届け出を忘れると、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。

江東区民健康意識調査を実施します。この調査は、区民の皆さんの健康づくりを目指した計画である「江東区健康増進計画(第二次)」、「江東区食育推進計画(第三次)」および「江東区がん対策推進計画(第二次)」の評価・改定のために行われるものです。今回は平成29年度に実施しています。今回の調査結果は現行計画の最終評価と新しい計画を策定するための基礎資料となります。

対象を一般区民2,100人、中学生・高校生1,300人、乳幼児・小学生800人の3階層に分け、設問は階層ごとに設定しています。調査方法は無作為抽出による無記名アンケートです。対象となった方には9月中旬に調査票を郵送します。

で絵筆を取り、101歳で死去するまで数々の優れた作品をのこしました。バイタリテイのあると勇気がわきます。

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け出(江東年金事務所・区民課年金係へ郵送可)が必要です。

江東区民健康意識調査を実施します。この調査は、区民の皆さんの健康づくりを目指した計画である「江東区健康増進計画(第二次)」、「江東区食育推進計画(第三次)」および「江東区がん対策推進計画(第二次)」の評価・改定のために行われるものです。今回は平成29年度に実施しています。今回の調査結果は現行計画の最終評価と新しい計画を策定するための基礎資料となります。

対象を一般区民2,100人、中学生・高校生1,300人、乳幼児・小学生800人の3階層に分け、設問は階層ごとに設定しています。調査方法は無作為抽出による無記名アンケートです。対象となった方には9月中旬に調査票を郵送します。

みどりのまちなみ緑化助成制度



持ち家の方や事務所などを対象にした「みどりのまちなみ緑化助成制度」を紹介します。この制度では、道路沿いに花壇や菜園を整備し、自宅でガーデニングや野菜の栽培を始めたい方等に対して、その費用の一部を区が助成します。

対象を一般区民2,100人、中学生・高校生1,300人、乳幼児・小学生800人の3階層に分け、設問は階層ごとに設定しています。調査方法は無作為抽出による無記名アンケートです。対象となった方には9月中旬に調査票を郵送します。

「みどりのまちなみ緑化助成制度」づくりをしませんか?

持ち家の方や事務所などを対象にした「みどりのまちなみ緑化助成制度」を紹介します。この制度では、道路沿いに花壇や菜園を整備し、自宅でガーデニングや野菜の栽培を始めたい方等に対して、その費用の一部を区が助成します。

江東区民健康意識調査を実施します。この調査は、区民の皆さんの健康づくりを目指した計画である「江東区健康増進計画(第二次)」、「江東区食育推進計画(第三次)」および「江東区がん対策推進計画(第二次)」の評価・改定のために行われるものです。今回は平成29年度に実施しています。今回の調査結果は現行計画の最終評価と新しい計画を策定するための基礎資料となります。

対象を一般区民2,100人、中学生・高校生1,300人、乳幼児・小学生800人の3階層に分け、設問は階層ごとに設定しています。調査方法は無作為抽出による無記名アンケートです。対象となった方には9月中旬に調査票を郵送します。

持家の方や事務所などを対象にした「みどりのまちなみ緑化助成制度」を紹介します。この制度では、道路沿いに花壇や菜園を整備し、自宅でガーデニングや野菜の栽培を始めたい方等に対して、その費用の一部を区が助成します。



▲自宅の前に花壇をつくってみませんか

Table with 4 columns: 工事種別, 助成対象経費, 1m当たりの助成上限額, 助成限度額. Rows include flower bed/vegetable garden, raised bed, and tree belt greening.

Table with 4 columns: 工事種別, 助成対象経費, 1m2当たりの助成上限額, 助成限度額. Rows include thin layer greening and wall greening.

凡例 時日時 場所 集集合 対象 定員 費用 内容 講師 保一時保育 縮縮切切 申申し込み 問問合合先 HPホームページ Eメール

在宅で常時人工呼吸器を使用されている方へ 要件を満たす方に 自家発電装置・蓄電池を給付

停電時における電力の確保を図るため自家発電装置等を給付します。

区内在住で次のすべてに該当する方

区が「災害時個別支援計画※」を策定していて、自家発電装置等を準備する必要があること
この記載がある。

動物愛護週間 動物は責任と愛情を持って終生飼養

9/20(水)～26(火)

飼い主には、ペットが健康で快適に暮らせるように、命が終るまで適切に飼う(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。この機会に、私たちが飼っているペットについて、考えてみましょう。

「適正に飼育しましょう」

犬は必ず、飼い犬の登録をし、狂犬病の予防注射を年1回受けさせましょう。また、健康管理にも気を配りましょう。猫は、屋内飼育が基本です。上下に運動ができるスペースを作り、専用のトイレやつめとき等を用意しましょう。

「むやみに増やさないようにしましょう」

ペットが増えすぎて管理できなくなるのではないように、不妊・去勢手術をしましょう。生殖器系の病気の予防にもなります。

在宅で人工呼吸器を常時使用している。

「難病に該当する疾患ではない(他の公的制度で自家発電装置等の給付を受けることができない)。」

※「災害時個別支援計画」とは、災害時の被害を最小限にとどめることを目的として、在宅の人

「犬の散歩はルールやマナーを守りましょう」

犬の散歩をするときは、必ずリードなどでつなぎましょう。できる限り家でトイレをすませ、散歩中にオシッコをしてしまった場合は、すぐに水などでキレイに流し、臭いが残らないように処理しましょう。フンは家まで持ち帰りましょう。

「身元を示すものをつけましょう」

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。

「一時的な預け先を見つけておきましょう」

飼い主のケガや病気などの不測の事態にそなえ、ペットの一時的な預け先を見つけておきましょう。

「災害に備えましょう」

災害時にペットの命を守るこ

工呼吸器使用者に対し、本人や関係機関とともに区が策定するものです。策定を希望する方は、お住まいの地域を担当する保健相談所へご連絡ください。

「給付物品」
自家発電装置、蓄電池(給付はいずれか一方、1回限り)

「費用負担」
給付する物品が限度額(自家発電装置…212,000円、蓄電池…104,000円)を超えた場合、超過額は自己負担となります。

「お住まいの住所を担当する保健相談所」

とができるのは飼い主です。日頃から災害時のことを考えた準備をしておきましょう。

不幸な猫を増やさないために、
飼い主のいない猫の去勢・
不妊手術の費用を助成

飼い主のいない猫が住んでいる地域では、猫が多すぎると、フン尿等の迷惑を周囲に及ぼすことがあります。猫の増えすぎを抑制し、人にも動物にも優しい町をつくるために、区では、飼い主のいない猫に去勢・不妊手術を実施する時の費用を助成しています。

「助成上限額」
一頭につき、
メス20,000円
オス10,000円

「助成の流れ」

①事前確認申出書(手術前の猫の写真を添付)で申請

②区から指定された動物病院で

保健相談所担当地域一覧

保健相談所	担当地域
城東保健相談所(大島3-1-3) ☎3637-6521、FAX3637-6651	亀戸・大島・東砂1～3丁目
深川保健相談所(白河3-4-3-301) ☎3641-1181、FAX3641-5557	清澄・常盤・新大橋・森下・平野・三好・白河・高橋・佐賀・永代・福住・深川・冬木・門前仲町・富岡・牡丹・古石場・越中島・千石・石島・千田・海辺・扇橋・猿江・住吉・毛利・木場・東陽・新砂(1丁目1番)・南砂(2丁目1番1号～5号、5番～7番)
深川南部保健相談所(枝川11-8-15-102) ☎5632-2291、FAX5632-2295	塩浜・枝川・豊洲・東雲・有明・辰巳・潮見・青海・海の森
城東南部保健相談所(南砂4-3-10) ☎5606-5001、FAX5606-5006	北砂・東砂4～8丁目・南砂(2丁目1番1号～5号、5番～7番を除く)・新砂(1丁目1番を除く)・新木場・夢の島・若洲

手術

③助成金交付申請書(手術後の猫の写真を添付)で申請

※保護・捕獲をする前に申し込みが必要。保護・捕獲後の猫は助成対象になりません。

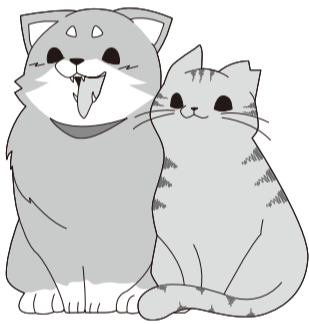
「区内在住・在勤の方」

「区内在住・在勤の方」

「健康保険証等」と印鑑(朱肉印に限る)を持参し、保健所生活衛生課生活衛生係(東陽2-1-1)窓口で

「保健所生活衛生課生活衛生係」

☎(3647)5844
FAX(3615)7171



えこくる江東

10月の環境学習講座

講座・イベント情報

時内 下表のとおり 区内在住の方を優先し、抽選。当選者にのみ通知を郵送 9/20(水)必着 区ホームページまたはえこくる江東へ郵送・窓口で☎3644-7130、FAX3644-7135※月曜(祝日の場合は翌営業日)は休館※詳細は区ホームページをご覧ください

講座(内容)	日時・場所	費用	対象
えこくる森のようちえん～どんぐりをさがして遊ぼう～公園をお散歩しながら自然とふれあいます 園中安敬子(NPO法人マザーツリー自然学校)	10/4(水)10:00～11:15 ※荒天の場合は10/6(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
秋の虫さがし 荒川河川敷の草原で、キリギリスやコオロギの仲間などの秋の虫を捕まえて観察しよう! 園NPO法人ネイチャーリーダー江東	10/7(土)9:30～11:30 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20人(小学3年生以下は要保護者同伴)☆
砂町運河の水質を調べてみよう! 江東区を流れる川の水で、目や耳、鼻、手を使って水質実験しよう! 水辺の生きもののお話もするよ 園NPO法人江東区の水辺に親しむ会	10/7(土)10:00～12:00	無料	小学生と保護者12人☆
水素社会を体験しよう 水素の学習施設見学のほか、クイズやお話で地球やエネルギーの未来を考えよう 園グリーンエネルギー江東	10/7(土)13:30～15:30 場 水素情報館「東京スィンボル」・えこくる江東	無料	小学3～6年生10人(小学3・4年生は要保護者同伴)
近郊の里山を訪ねる 里山を訪ねて、人と自然との良い関係を考えよう。里山の生きものたちも出会えると思うよ 園NPO法人ネイチャーリーダー江東	10/8(日)8:30～16:00 場 結縁寺の谷戸(千葉県印西市)	無料(交通費は自己負担)	小学生以上の方20人(小学生は要保護者同伴)☆
減らそう、無くそう、教えて! 食品ロス食べ物の「もったいない!」を無くすためにご家庭でできることを考えてみましょう 園区職員	10/9(月・祝)10:00～11:30	無料	小学3年生以上の方16人(小学生は要保護者同伴)☆
ハーブ摘み体験～オリジナルの香り袋作り～ えこくる江東でハーブの収穫をしてみよう。ハーブの香りも楽しめるよ 園ハーブを楽しもう会	10/22(日)10:30～11:30	1組500円	年長～小学3年生と保護者5組10人
みどりのカーテン終了後の土の管理と冬の野菜づくり 園野島博(元千葉大学准教授)、江東エコリーダーの会	10/22(日)13:30～15:30	無料	16歳以上の方16人
紙コップで手作り玩具 紙コップでおもちゃを手作りして遊びます 園NPO法人江東区の水辺に親しむ会	10/28(土)10:00～12:00	無料	小学生と保護者16人☆

えこくる江東クイズラリー 毎週土・日曜を中心に開催中。参加者には景品を進呈! 区内どこでも(小学3年生以下の方は要保護者同伴) 園無料 園当日直接会場(えこくる江東2階事務室)へ。詳細は上記二次元コードからホームページをご覧ください。 ※当選者のみ、入室・参加できます。 ※特に記載のない講座は、えこくる江東(潮見1-29-7)が会場です。 ☆保護者1人につきとも2人まで申込可

こうとう若者女性しごとセンター 10月度セミナー 参加者募集

【求職者向け】「多様化の時代に自分らしいキャリアを! キャリアデザイン講座」等を開催します。将来なりたい自分の姿を実現するために、キャリア人生を主体的に設計する方法を学びます。イメージしたキャリアを目指すための行動がわからない方や、育児や介護と仕事の両立をしたい方などにおすすめです 時内 下表のとおり 場 ①こうとう若者・女性しごとセンター(亀戸2-19-1カメラプラザ9階) ②江東区文化センター3階第2研修室(東陽4-11-3) 費 無料 日 9/15(金)9:30からホームページまたは電話でこうとう若者・女性しごとセンター ☎5836-5160、FAX3637-2351

①求職者向け

日時	定員	テーマ
10/6(金)10:30～12:30	10人	職場で求められるPCスキル講座☆ -実務Excel編-
10/12(木)10:30～12:30	32人	多様化の時代に自分らしいキャリアを! キャリアデザイン講座(オンライン受講可)
10/16(月)10:30～12:30	10人	職場で求められるPCスキル講座☆ -実務PowerPoint編-
10/20(金)10:30～12:30	32人	採用のプロが伝授! 最新の労働市場と企業が求める人材とは(オンライン受講可)
10/24(火)10:30～12:30	32人	就活や職場で役立つビジネスマナー基礎講座
10/26(木)10:30～12:30	32人	もっと魅力的にアピール! 面接スキルアップ講座
10/30(月)10:30～12:30	32人	基本から学べる! 応募書類作成講座

②求職者向け出張セミナー

日時	定員	テーマ
10/27(金)14:30～16:30	20人	課題解決の思考法 「ソリューション・フォーカス アプローチ」

※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9/21(木)まで。区民の優先枠(5割)を設け抽選。9/25(月)に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。
※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とExcelの基本操作をマスターしている方が対象。

9/20(水)午前11時ごろ
Jアラート
全国一斉情報伝達試験

【放送内容】(上リチャイム音)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。(下リチャイム音)

【主な情報取得方法】①防災行政無線放送②こうとう安全安心メール③江東区防災マップアプリ④区ホームページ⑤防災関連情報X(旧Twitter)⑥Facebook(@city.koto)⑦LINE(@city_koto)⑧ケーブルテレビ⑨コミュニティFM(88.5MHz)※災害等により中止の場合あり

園 危機管理課危機管理係
☎3647-9382
FAX3647-9651

秋の全国交通安全運動

9月21日(木)～30日(土) 「世界一の交通安全都市TOKYOを目指して」

「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。

運動の重点事項として、次の5つを定めています。

- 子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- 夕暮れ時と夜間の交通事故防止
- お酒や飲酒運転等の根絶
- 二輪車の交通事故防止
- また、運動期間中の9月30日(土)は「交通事故死ゼロを目指す日」です。交通事故の加害者にも被害者にもならないよう、

一人ひとりが交通ルールを守り、交通事故を防ぎましょう。

◎自転車のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

◎特定小型原動機付自転車(いわゆる「電動キックボード」等)の交通ルール遵守の徹底

◎深川警察署交通総務係
☎(3641)0110
FAX(3641)6250

◎城東警察署交通総務係
☎(3699)0110
FAX(3615)3570

◎東京湾岸警察署交通総務係
☎(3570)0110
FAX(3529)2402

子育てママの再就職準備講座

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など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

②10月27日(金)午後2時～4時

◎10月26日(木)午後2時～4時

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など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

◎10月26日(木)午後2時～4時

駐車場料金改定10/1(日)～ 深川・深川北・有明スポーツセンター

深川スポーツセンター・深川北スポーツセンター・有明スポーツセンターの駐車場が、10/1(日)から民間駐車場運営事業者による運営となり、電子マネー等の現金以外の決済方法が導入されます。これに合わせて一部利用料金の改定ならびに、時間帯最大料金を設定します。

	旧料金	新料金
深川・深川北スポーツセンター	20分100円	20分100円 (時間帯最大料金1,200円)
有明スポーツセンター	40分100円	20分100円 (時間帯最大料金1,800円)

※最初の30分までは現行通り無料
 ※障害者手帳をお持ちの方は免除(スポーツセンター利用者のみ)
 ※時間帯最大料金はスポーツセンター営業時間が基準
 ◎健康スポーツ公社事務局管理係
 ☎3647-5402、FAX3647-5048

一人ひとりが交通ルールを守り、交通事故を防ぎましょう。

◎深川警察署交通総務係
☎(3641)0110
FAX(3641)6250

◎城東警察署交通総務係
☎(3699)0110
FAX(3615)3570

◎東京湾岸警察署交通総務係
☎(3570)0110
FAX(3529)2402

働きながら年金受給セミナー

高齢者の再就職支援や年金を受け取る時の注意点などを学べるセミナーを開催します。

◎詳細は、ハローワーク木場にお問い合わせください。

◎10月12日(木)午前10時半～12時(受付：午前10時～)

◎会場 深川セントラルビル6階(木場2-19-15)

◎参加費 65歳以上の方20人(申込順)無料

◎持ち物 雇用保険受給資格者証(雇用保険受給者)、筆記用具

◎共催 江東区、ハローワーク木場

◎深川警察署交通総務係
☎(3641)0110
FAX(3641)6250

◎城東警察署交通総務係
☎(3699)0110
FAX(3615)3570

◎東京湾岸警察署交通総務係
☎(3570)0110
FAX(3529)2402

働きながら年金受給セミナー

◎10月12日(木)午前10時半～12時(受付：午前10時～)

◎会場 深川セントラルビル6階(木場2-19-15)

◎参加費 65歳以上の方20人(申込順)無料

◎持ち物 雇用保険受給資格者証(雇用保険受給者)、筆記用具

◎共催 江東区、ハローワーク木場

◎深川警察署交通総務係
☎(3641)0110
FAX(3641)6250

◎城東警察署交通総務係
☎(3699)0110
FAX(3615)3570

◎東京湾岸警察署交通総務係
☎(3570)0110
FAX(3529)2402

企業の担当者が直接解説 よくわかる！ オフィスワークの仕事

オフィスワークの仕事への理解を深めるため、職種理解セミナーと企業の担当者との交流できるイベントを開催します。

◎区内で活躍する企業の方から、仕事内容や職場の雰囲気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。

◎4企業が参加予定です。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。

◎10月25日(水)午後1時～4時半

◎会場 こうとう若者・女性しごとセンター(亀戸2-19-11カメ)

◎経済課雇用支援担当
☎(3647)8581
FAX(3647)8442

オフィスワークの仕事への理解を深めるため、職種理解セミナーと企業の担当者との交流できるイベントを開催します。

◎区内で活躍する企業の方から、仕事内容や職場の雰囲気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。

◎4企業が参加予定です。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。

◎10月25日(水)午後1時～4時半

◎会場 こうとう若者・女性しごとセンター(亀戸2-19-11カメ)

◎経済課雇用支援担当
☎(3647)8581
FAX(3647)8442

オフィスワークの仕事への理解を深めるため、職種理解セミナーと企業の担当者との交流できるイベントを開催します。

◎区内で活躍する企業の方から、仕事内容や職場の雰囲気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。

◎4企業が参加予定です。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。

◎10月25日(水)午後1時～4時半

◎会場 こうとう若者・女性しごとセンター(亀戸2-19-11カメ)

◎経済課雇用支援担当
☎(3647)8581
FAX(3647)8442

中学生期の子どもたち 授業参観に来ないで 3

中学生になると授業参観を嫌がる子どもが増えてきます。思春期の子どもたちはどんな気持ちでいるのでしょうか。

◎親を友達に見られたくない

◎親の容姿が気になる年頃ということもあるでしょう。

◎周りの親と比べて、太っている・やせている、若い・年をとっている、服装やメイクが派手・地味、またはよくおしゃべりしているが目立っているなどと、子どもが思っているのかもしれませんが、親のことを嫌っているわけではなく、友達から親のことをいろいろ言われるのは思春期の子どもにはきついものかもしれません。

◎親に自分を見られたくない

◎子どもも学校や塾など家以外にいろいろなコミュニティを作っています。学校という別のコミュニティにいるのに、親が入ってきてほしくない気持ちがあるのかもしれませんが、また、子どもでも、学校での顔と家での顔を使い分けていたりします。家とは違う顔を親に見られるのは恥ずかしいという気持ちもあるでしょう。社会性を身につけていく成長過程では自然な感覚でもあります。

◎気をつける点

◎学校で友達とうまくやれていない、勉強についていけない等の事情があり、そんな自分を親に見せたくない場合もあります。からかわれり、いじめられているから心配をかけたくない、という場合はもっと深刻です。普段の様子とあわせて、「来ないで」と言ったときの表情や態度に注意を払ってみてください。

◎どんな対応をしたらいい?

◎授業参観に来ないでと言われたら、理由を聞いて話し合ってみましょう。話してくれたいときには頭ごなしに否定はせず、妥協案を一緒に考えてみるのもいいでしょう。「廊下から見ただけにする」「話しかけずに帰る」と親子で決めたり、「授業やクラスの雰囲気を見てみたい」と親の気持ちを素直に伝えてみるのでもいいかもしれません。子どもの理由に納得がいけば、行かない選択もありでしょう。話し合う中で、親は味方であること、困ったときはいつでも相談してほしいことを伝えてあげてください。

◎地域教育課社会教育担当
☎(3647)9676
FAX(3647)9274

中学生になると授業参観を嫌がる子どもが増えてきます。思春期の子どもたちはどんな気持ちでいるのでしょうか。

◎親を友達に見られたくない

◎親の容姿が気になる年頃ということもあるでしょう。

◎周りの親と比べて、太っている・やせている、若い・年をとっている、服装やメイクが派手・地味、またはよくおしゃべりしているが目立っているなどと、子どもが思っているのかもしれませんが、親のことを嫌っているわけではなく、友達から親のことをいろいろ言われるのは思春期の子どもにはきついものかもしれません。

◎親に自分を見られたくない

◎子どもも学校や塾など家以外にいろいろなコミュニティを作っています。学校という別のコミュニティにいるのに、親が入ってきてほしくない気持ちがあるのかもしれませんが、また、子どもでも、学校での顔と家での顔を使い分けていたりします。家とは違う顔を親に見られるのは恥ずかしいという気持ちもあるでしょう。社会性を身につけていく成長過程では自然な感覚でもあります。

◎気をつける点

◎学校で友達とうまくやれていない、勉強についていけない等の事情があり、そんな自分を親に見せたくない場合もあります。からかわれり、いじめられているから心配をかけたくない、という場合はもっと深刻です。普段の様子とあわせて、「来ないで」と言ったときの表情や態度に注意を払ってみてください。

◎どんな対応をしたらいい?

◎授業参観に来ないでと言われたら、理由を聞いて話し合ってみましょう。話してくれたいときには頭ごなしに否定はせず、妥協案を一緒に考えてみるのもいいでしょう。「廊下から見ただけにする」「話しかけずに帰る」と親子で決めたり、「授業やクラスの雰囲気を見てみたい」と親の気持ちを素直に伝えてみるのでもいいかもしれません。子どもの理由に納得がいけば、行かない選択もありでしょう。話し合う中で、親は味方であること、困ったときはいつでも相談してほしいことを伝えてあげてください。

◎地域教育課社会教育担当
☎(3647)9676
FAX(3647)9274

中学生になると授業参観を嫌がる子どもが増えてきます。思春期の子どもたちはどんな気持ちでいるのでしょうか。

◎親を友達に見られたくない

◎親の容姿が気になる年頃ということもあるでしょう。

◎周りの親と比べて、太っている・やせている、若い・年をとっている、服装やメイクが派手・地味、またはよくおしゃべりしているが目立っているなどと、子どもが思っているのかもしれませんが、親のことを嫌っているわけではなく、友達から親のことをいろいろ言われるのは思春期の子どもにはきついものかもしれません。

◎親に自分を見られたくない

◎子どもも学校や塾など家以外にいろいろなコミュニティを作っています。学校という別のコミュニティにいるのに、親が入ってきてほしくない気持ちがあるのかもしれませんが、また、子どもでも、学校での顔と家での顔を使い分けていたりします。家とは違う顔を親に見られるのは恥ずかしいという気持ちもあるでしょう。社会性を身につけていく成長過程では自然な感覚でもあります。

◎気をつける点

◎学校で友達とうまくやれていない、勉強についていけない等の事情があり、そんな自分を親に見せたくない場合もあります。からかわれり、いじめられているから心配をかけたくない、という場合はもっと深刻です。普段の様子とあわせて、「来ないで」と言ったときの表情や態度に注意を払ってみてください。

◎どんな対応をしたらいい?

◎授業参観に来ないでと言われたら、理由を聞いて話し合ってみましょう。話してくれたいときには頭ごなしに否定はせず、妥協案を一緒に考えてみるのもいいでしょう。「廊下から見ただけにする」「話しかけずに帰る」と親子で決めたり、「授業やクラスの雰囲気を見てみたい」と親の気持ちを素直に伝えてみるのでもいいかもしれません。子どもの理由に納得がいけば、行かない選択もありでしょう。話し合う中で、親は味方であること、困ったときはいつでも相談してほしいことを伝えてあげてください。

◎地域教育課社会教育担当
☎(3647)9676
FAX(3647)9274

中学生になると授業参観を嫌がる子どもが増えてきます。思春期の子どもたちはどんな気持ちでいるのでしょうか。

◎親を友達に見られたくない

◎親の容姿が気になる年頃ということもあるでしょう。

◎周りの親と比べて、太っている・やせている、若い・年をとっている、服装やメイクが派手・地味、またはよくおしゃべりしているが目立っているなどと、子どもが思っているのかもしれませんが、親のことを嫌っているわけではなく、友達から親のことをいろいろ言われるのは思春期の子どもにはきついものかもしれません。

◎親に自分を見られたくない

◎子どもも学校や塾など家以外にいろいろなコミュニティを作っています。学校という別のコミュニティにいるのに、親が入ってきてほしくない気持ちがあるのかもしれませんが、また、子どもでも、学校での顔と家での顔を使い分けていたりします。家とは違う顔を親に見られるのは恥ずかしいという気持ちもあるでしょう。社会性を身につけていく成長過程では自然な感覚でもあります。

◎気をつける点

◎学校で友達とうまくやれていない、勉強についていけない等の事情があり、そんな自分を親に見せたくない場合もあります。からかわれり、いじめられているから心配をかけたくない、という場合はもっと深刻です。普段の様子とあわせて、「来ないで」と言ったときの表情や態度に注意を払ってみてください。

◎どんな対応をしたらいい?

◎授業参観に来ないでと言われたら、理由を聞いて話し合ってみましょう。話してくれたいときには頭ごなしに否定はせず、妥協案を一緒に考えてみるのもいいでしょう。「廊下から見ただけにする」「話しかけずに帰る」と親子で決めたり、「授業やクラスの雰囲気を見てみたい」と親の気持ちを素直に伝えてみるのでもいいかもしれません。子どもの理由に納得がいけば、行かない選択もありでしょう。話し合う中で、親は味方であること、困ったときはいつでも相談してほしいことを伝えてあげてください。

◎地域教育課社会教育担当
☎(3647)9676
FAX(3647)9274

中学生になると授業参観を嫌がる子どもが増えてきます。思春期の子どもたちはどんな気持ちでいるのでしょうか。

◎親を友達に見られたくない

◎親の容姿が気になる年頃ということもあるでしょう。

◎周りの親と比べて、太っている・やせている、若い・年をとっている、服装やメイクが派手・地味、またはよくおしゃべりしているが目立っているなどと、子どもが思っているのかもしれませんが、親のことを嫌っているわけではなく、友達から親のことをいろいろ言われるのは思春期の子どもにはきついものかもしれません。

◎親に自分を見られたくない

◎子どもも学校や塾など家以外にいろいろなコミュニティを作っています。学校という別のコミュニティにいるのに、親が入ってきてほしくない気持ちがあるのかもしれませんが、また、子どもでも、学校での顔と家での顔を使い分けていたりします。家とは違う顔を親に見られるのは恥ずかしいという気持ちもあるでしょう。社会性を身につけていく成長過程では自然な感覚でもあります。

◎気をつける点

◎学校で友達とうまくやれていない、勉強についていけない等の事情があり、そんな自分を親に見せたくない場合もあります。からかわれり、いじめられているから心配をかけたくない、という場合はもっと深刻です。普段の様子とあわせて、「来ないで」と言ったときの表情や態度に注意を払ってみてください。

◎どんな対応をしたらいい?

◎授業参観に来ないでと言われたら、理由を聞いて話し合ってみましょう。話してくれたいときには頭ごなしに否定はせず、妥協案を一緒に考えてみるのもいいでしょう。「廊下から見ただけにする」「話しかけずに帰る」と親子で決めたり、「授業やクラスの雰囲気を見てみたい」と親の気持ちを素直に伝えてみるのでもいいかもしれません。子どもの理由に納得がいけば、行かない選択もありでしょう。話し合う中で、親は味方であること、困ったときはいつでも相談してほしいことを伝えてあげてください。

◎地域教育課社会教育担当
☎(3647)9676
FAX(3647)9274

凡例
 時日時 場所 集合 対象・定員 費用 内容
 講師 保一時保育 締切日 申し込み 問合先 HPホームページ Eメール



こども家庭支援士養成講座 保育ボランティアとして 子育て支援に参加を

10/3(火)~5(木)

こどもの笑顔があふれるまちづくりを目指し、子育てパートナーとして応援したいとお考えの方、ぜひ受講してみませんか。講座を修了した方は、区内8か所の子ども家庭支援センター(みずべ)で行う「リフレッシュひととき保育」の保育ボランティアとして活動できます。

時 10月3日(火)~5日(木) 午後2時~4時(全3回)
場 こどもプラザ4階会議室(住吉1-9-8)
人 区内在住の方20人程度(抽選)
費 無料

講師 区養育支援課長、区子ども家庭支援センター長、瀬川未佳(臨床心理士)ほか
申込 9月20日(水) 9月12日(火)から電話で東陽子ども家庭支援センター(3699)4871(午前10時~午後5時) FAX(5665)4780



敬老の日は区内銭湯へ 高齢者と小学生以下は入浴無料

9/18(月・祝)

9月18日(月・祝)の敬老の日は、65歳以上の方と小学生以下の方は区内の銭湯を無料で利用できます。銭湯の良さを実感してみてください。対象の方は、各浴場でその旨を告げてご利用ください。

消費センター

☎(5683)0321
FAX(5683)0318

浴場名	所在地
白山湯	枝川1-6-15
金春湯	東陽1-6-9
ニュー松の湯	東陽3-12-11
辰巳湯 ※改修工事のため、当日は男湯のみの営業です	三好1-2-3
常盤湯	常盤2-3-8
竹の湯	森下4-9-18
亀の湯	猿江1-18-9
隆乃湯	亀戸5-9-7
富山湯	亀戸6-49-14
第二久の湯	大島1-36-6
らん湯	大島2-37-7
春の湯	大島7-25-14
竹の湯	北砂3-25-8
亀の湯	北砂4-20-25
文化湯	北砂6-14-8
喜楽湯	南砂4-15-19
藤の湯	東砂3-18-17
旭湯	東砂7-15-1
不二の湯	東砂8-20-16

いま話題! 男性育休のリアルとは? 〜知ろう、話そう、パパの子育て〜

10/22(日)

「男性育休」について、育休をとるメリットや取得までの道のり、育休中の家庭内の過ごし方など、ワークを通して学ぶ講座です。また、「育休を取得して気付いたこと」や「妻が夫にして欲しいこと」など経験談や失敗談を交えながら男性育休のリアルをお伝えします。夫だからできる、家事や育児、夫婦のコミュニケーションなどのヒントを見つけましょう。

時 10月22日(日) 午前10時~正午
場 男女共同参画推進センター1・2研修室(扇橋3-22-1 2パルシテイ江東3階)
人 10人程度(申込時要予約)
費 無料

講師 三木智有(NPO法人tadama!代表理事・家事シニア研究家)
申込 9月15日(金) 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

女性向け 爽やかにNOと言おう! 自分を大切に、 相手も尊重する自己表現講座

10/21(土)・28(土)

パートナーの怒りや心ない言葉に対して、感情的になったり、自分の気持ちを表現できずにモヤモヤしたことはありませんか。この講座では、日常生活の中で、相手を尊重しながら自分の気持ちを素直に伝えるコミュニケーションの方法を学びます。お互いが心地よい関係を築く力身につけましょう。

時 10月21日(土)・28日(土) 午後2時~4時(全2回)
場 男女共同参画推進センター1・2研修室(扇橋3-22-1 2パルシテイ江東3階)
人 10人程度(申込時要予約)
費 無料

講師 宗像美由(一社)Turn to Smile(たんとすまいる)代表理事)
申込 9月15日(金) 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

講師 宗像美由(一社)Turn to Smile(たんとすまいる)代表理事)

費 無料 内 新砂長寿サポートセンターによる講話など 申 当日直接会場へ 問 シルバーステイ新砂☎5677-1337

3. 流れ星 時 10/7(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) ※空きがあれば当日参加も可 費 無料 申 9/15(金)から電話で住吉長寿サポートセンター☎3635-0646、FAX3632-3617

江東区障害者児・難病患者問題を考える区民のつどい

時 9/30(土) 10:00~12:00 場 江東区文化センター3階レクホール(東陽4-11-3) 人 150人 費 無料 内 講演「ひとりぼっちで悩む親を少なくする為に〜地域のつながりを大切に〜」 申 中川多美子(子育て支援おやこ副理事長) 申 当日直接会場へ 問 江東区障害者児・難病患者問題を考える区民のつどい実行委員会(のびのび本部内) 青柳☎5632-4048

江東区医師会区民公開講座

時 9/30(土) 15:00~16:00(開場14:30) 場 江東区医師会館4階講堂(東陽5-31-18) 人 80人(申込順) ※小学生以下の方入場不可 費 無料 内 不妊治療の現状-保険診療が始まって- 申 近藤哲郎(昭和大学江東豊洲病院産婦人科准教授) 申 9/19(火)から電話で江東区医師会☎3649-1411 問 <https://koto-med.or.jp/>

w.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/

健診場所	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	10/10(火) 9:00~	10/20(金) 13:30~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	10/4(水) 13:00~	10/17(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	10/6(金) 12:45~	10/20(金) 13:30~
城東南部保健相談所 〒136-0076南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006	10/6(金) 9:00~	10/20(金) 13:00~

その他

認知症カフェ 認知症カフェは、認知症の人や家族、認知症に関心のある方の交流の場です。専門の相談員が認知症についての相談もお受けします。

1. 長屋カフェ 時 9/24(日) 14:00~16:00 場 江東区文化センター3階第2研修室(東陽4-11-3) 人 20人程度(申込順) 費 200円(飲食代) 内 ミニ講話など 申 9/15(金)から電話でNPO法人深川長屋☎090-4954-9744
2. 銀色茶房 時 9/30(土) 14:00~16:00 場 新砂3丁目アパート集会場(新砂3-3-17)

脂肪を指摘された方で、「症状もないし大丈夫」とそのまま放置している方はいませんか。脂質異常症の正しい知識や治療、日常生活に取り入れやすい食事についてお話しします 時 10/27(金) 13:30~16:00 場 城東南部保健相談所4階会議室(南砂4-3-10) 人 区内在住の方30人(申込順) 費 無料 申 金井美紀(順天堂東京江東高齢者医療センター医師)、管理栄養士 申 9/15(金)9:00から申込フォーム・電話、またはファクスに①講演会名②氏名③住所④電話番号を記入し、城東南部保健相談所へ☎5606-5001、FAX5606-5006



申込フォーム (Googleフォーム)

30代のための健診 (生活習慣病予防健診10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 申 9/20(水)必着 申 東京共同電子申請・届出サービス(パソコンのみ)・窓口、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(重複申込不可) 問 各保健相談所管理係 問 <https://www>

講座・催しものつづき アーチェリー初心者教室

室内練習場での初心者限定少人数教室です。最終日には修了記録会を行います 時 10/4・11・18・25(水曜全4回) 19:00~21:00 場 BumB東京スポーツ文化館マルチスタジオB(夢の島2-1-3) 人 8人(申込順) 費 4,000円※弓・矢のレンタル・教本付き 申 9/18(月・祝) 12:00からBumB東京スポーツ文化館に電話・窓口で☎3521-7321、FAX3521-3506

保健

歯科衛生士対象講習会 「小児期の矯正治療の基礎知識」

近年は矯正治療の方法もさまざま、歯科衛生士が相談を受ける機会も多くなっています。この機会に矯正についての基礎知識を学びましょう 時 10/19(木) 13:30~15:00 場 江東区文化センター5階第8会議室(東陽4-11-3) 人 区内在住・在勤の歯科衛生士15人(申込順) 申 宮田太郎(みやた小児歯科・矯正歯科院長) 申 9/19(火)9:00から保健所健康推進課歯科衛生担当(東陽2-1-1)に電話・窓口で☎3647-5889、FAX3615-7171

コレステロールが気になる? 「脂質異常症について」

血液検査でコレステロールや中性

LGBT等電話相談 ☎3647-1171

性自認および性的指向に関する悩みや不安などご相談ください。LGBT等当事者だけでなく、家族や職場、支援者の方も予約不要でご相談できます。相談日：毎月第3木曜17:00~20:00

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

男女共同参画審議会 傍聴できます

時 9/21(木) 10:00~ 場 男女共同参画推進センター第1・2研修室(扇橋3-22-2パルシティ江東3階) 人 5人(区内在住の方を優先し、抽選) 申 当日9:45までに直接会場へ 問 男女共同参画推進センター男女共同参画担当 ☎3647-1163、FAX5683-0340

江東区環境審議会 傍聴できます

時 9/26(火) 14:00~ 場 区役所7階71・72会議室 人 原則10人(区内在住の方を優先し、抽選) 申 当日13:45までに直接会場へ ※手話通訳が必要な方は、9/15(金)までにお申し出ください 問 温暖化対策課環境調整係 ☎3647-6124、FAX5617-5737

司法書士による法律(登記等)相談(10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 ①10/4(水)②10/18(水) 14:00~16:00(1人20分、開始時間の15分前に入室) 場 江東区文化センター(東陽4-11-3) ①6階第5会議室②5階第8会議室 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 9/15(金)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

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 時 10/7(土) 10:00~16:00 場 高齢者総合福祉センター(東陽6-2-17) 人 高齢者・障害者およびその家族12人(申込順) 費 無料 申 9/19(火)から権利擁護センターあしん江東に電話・窓口で ☎3647-1710、FAX5683-1570

9/23は「手話言語の国際デー」

毎年9/23は「手話言語の国際デー」です。手話言語が音声言語と同等であることを認め、聴覚に障害のある「ろう者」の人権が保障されるよう、国連加盟国が社会全体で手話言語についての意識を高める手段を講じることを促進することとされています。区では、令和2年に「江東区手話言語の普及及び障害者の意思疎通の促進に関する条例」を制定し、障害の有無にかかわらず、互いに理解しあい共生する地域社会の実現を目指しています。令和5年の手話言語の国際デーのテーマは「世界中のろう者が、どこでも手話言語でコミュニケーションできる社会へ!」です。手話言語の国際デーをきっかけに、「言語」としての手話に目を向けてみませんか 問 障害者施策課施策推進係 ☎3647-4749、FAX3699-0329

講座・催しもの

プラザまつり Autumn in Japan

青少年交流プラザで活動している団体の成果発表会や飲食コーナーなど、こどもから大人まで楽しめるイベントです 時 9/23(土・祝) 11:00~16:00 申 当日直接会場へ 場 問 青少年交流プラザ(亀戸7-41-16) ☎3681-7334、FAX3681-8732 申 https://www.kouryu-plaza.com/

障害者福祉センター コーラス教室

時 10/26~令和6年2/22の毎月第4木曜(全5回) 10:00~11:30 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(詳細はお問い合わせください) 20人(抽選) 費 1回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 季節の歌の合唱など 申 9/25(月)必着 申 窓口(はがき1枚持参)、または往復はがきに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)⑦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

秋から始まる新規講座 各文化センター等8館で募集中

区内文化センター7館と総合区民センターでは、講座受講生を募集しています。詳細は9/10発行の文化コミュニティ財団情報紙「カルナビ9月号」または財団ホームページをご覧ください 申 9/24(日) 申 財団ホームページ、または各文化センター等に電話・ファクスで 問 江東区文化センター ☎3644-8111、FAX3646-8369 申 https://www.kcf.or.jp/

深川東京モダン館 イベント

1. おきがる講座 時 9/29(金) 14:00~15:30 人 30人(申込順) 費 500円 内 江東区の歴史を学ぶ講座。「安政大地震」

2. ふかにこファクトリー 時 10/9(月・祝) 11:00~12:00、13:00~14:00 人 各18人(申込順) 費 大人700円、小学生以下の方300円 内 リトミック要素のミニコンサートと親子での工作

3. モダン講談会 時 10/14(土) 14:30~(開場14:00) 人 50人(申込順) 費 3,000円 [出演] 神田陽子、神田紫、一龍齋貞橘、神田桜子

※いずれも 場 深川東京モダン館(門前仲町1-19-15) 申 9/20(水) 10:00から電話で深川東京モダン館 ☎5639-1776、FAX5620-1632 申 https://www.fukagawatokyo.com/

前期企画展「旧派再考~子規に「月並」といわれた俳家たち~」 俳句をより多くの人々が楽しむものにした「月並俳句」について再考します。俳句図書館鳴弦文庫が収蔵する貴重な明治俳人たちの資料などを展示します 時 令和6年1/21(日)まで 9:30~17:00(入館は16:30まで) 場 芭蕉記念館2階展示室(常盤1-6-3) 費 大人200円、小・中学生50円 申 当日直接会場へ 問 芭蕉記念館 ☎3631-1448、FAX3634-0986

秋の健スポまつり in東京イースト21

1. ロコモ度チェック 時 10/22(日) 13:00~15:30(1回30分) 人 区内在住・在勤・在学中で中学生を除く15歳以上の方各回7人(申込順) 内 ロコモ度チェックの測定・評価

2. 簡単健康チェック 時 10/22(日) 13:00~15:30(1回30分) 人 区内在住・在勤・在学中で中学生を除く15歳以上の方各回7人(申込順) 内 骨密度測定、血管年齢測定・長座体前屈

3. 栄養相談・運動相談 時 10/22(日) 13:00~15:30(1回15分) 人 区内在住・在勤・在学中で中

生を除く15歳以上の方各回1人(申込順) 内 管理栄養士との個人相談、健康運動指導士との個人相談

4. 体験レッスン 時 10/22(日) ①14:00~14:20②14:40~15:20 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(申込順) 内 ①チェアエクササイズ②青空ヨガ(ヨガマット持参)

5. フラダンス発表会& みんなで踊ろう 時 10/22(日) 13:00~13:45 人 どなたでも

※いずれも 費 無料 場 東京イースト21プラザ(東陽6-3) 申 1、2、3は9/16(土)9:00から、4は9/17(日)9:00から健康センターに電話・窓口で。5は当日直接会場へ 問 健康センター ☎3647-5402、FAX3647-5048

チェアサイズで体力アップ~フレイル予防教室~

何歳からでも心身の機能を維持・向上させることは可能です。イスに座っての軽運動や栄養講座等の教室で、楽しく健康習慣を身に付けましょう 時 10/18~12/20の水曜(全10回)9:30~10:30 場 深川スポーツセンター1階武道場 人 区内在住で40歳以上の方20人(抽選) 費 4,000円

申 10/2(月)必着 申 健康スポーツ公社ホームページ・窓口(はがき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・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 申 https://www.koto-hsc.or.jp/

ARIAKEハロウィンマーチ

仮装して、ベイサイドの施設を巡るウォーキングイベントです 時 10/29(日) 9:45集合 ※小雨決行、雨天中止 集 パナソニックセンター東京(有明3-5-1) 人 仮装して約5km歩くことができる方150人(区内在住・在勤・在学の方を優先し、抽選) ※重複申込無効。小学生以下の方は要保護者同伴。1グループ10人以下 費 1人1,000円(保険代含む) 申 9/29(金) 申 健康スポーツ公社ホームページで 問 有明スポーツセンター ☎3528-0191、FAX3528-0192 申 https://www.koto-hsc.or.jp/

シーサイドマラソニック

時 10/14(土)、11/11(土) 18:30~20:30 場 夢の島競技場 人 18歳以上の健康な方各100人(抽選) 費 2,000円 内 大会に向けての身体作り・練習方法 申 西田隆維(エドモンonton世界陸上日本代表)、加納由理(ベルリン世界陸上日本代表)、黒川遼(プロランニングコーチ)、萩原歩美(国際千葉駅伝日本代表) 申 10/3(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人1枚)に①イベント名②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤年齢⑥シーサイドマラソニックの経験の有無を記入し、〒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 申 https://www.di-ksp.jp/school

夢の島陸上スクール

陸上競技で結果を残せるような専門的な技術を身につけよう。陸上競技を楽しく競技することを目的としています 時 10月~令和6年3月の毎週水曜、毎月第1・3月曜、毎月第2・4火曜 ※6回以上の開催を予定 場 夢の島競技場(夢の島1-1-2) および周

辺 人 小学1~6年生30人(区内在住・在学の方を優先し、抽選) 費 6,500円(月額) 申 大西正裕(TRACコーチ)ほか 申 9/20(水) 申 TRACホームページで 問 屋外スポーツ施設事務所 ☎3522-0846、FAX3522-0855



夢の島キッズチアスクール

未就学児から小学生を対象としたチアダンススクールです。10月からの受講生を募集します。お申し込みはホームページからお申し込みください 時 10/5~12/21の木曜(11/23を除く全11回) ①リトルクラス16:30~17:20 ②キッズAクラス17:30~18:30 ③キッズBクラス18:40~19:40 場 夢の島競技場 人 ①年少~小学1年生若干名②小学1~3年生若干名③小学3~6年生10人(抽選) ※②③飛び級可(希望者は要相談) 費 各クラス16,500円 申 TUBCダンスアカデミーコーチ 申 9/28(木)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人1枚)に①講座名②希望クラス③氏名(ふりがな)④住所⑤電話番号⑥年齢・学年⑦チアダンス経験の有無(経験者は年数)⑧保護者名(ふりがな)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 申 https://www.di-ksp.jp/school

旧中川ハゼ釣り大会

ハゼ釣りの人気スポット旧中川でハゼ釣り大会を開催します。ハゼ釣りを通して身近な自然に親しみましょう。優勝賞品と記念品もあります 時 9/23(土・祝) 10:00~12:30 場 旧中川川の駅周辺(大島9-10) 人 25人(申込順) 費 2,500円 申 9/17(日) 10:00から江東旧中川水彩パークホームページで ☎050-3666-2095、FAX050-3730-8050 申 https://kotosuisaipark.jp 申 info@koto-suisaipark.jp

すみだがわオープンテラス2023

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や隅田川マルシェの出店、各種ワークショップをご用意します 時 9/17~10/29の日曜11:00~17:00 ※雨天中止 場 隅田川テラス(越中島1地先 越中島防災船着場周辺) 問 東京都公園協会水辺公益担当 ☎080-1177-2097 申 https://www.tokyo-park.or.jp/mizube/ 申 mizube_ko ueki.sm@tokyo-park.or.jp

消防団合同点検

区内の消防団(城東消防団・深川消防団)の団員が、日ごろから培った規律や士気、活動技能等を披露します。消防団活動の様子がわかる良い機会ですので、ぜひご覧ください 時 9/17(日) 10:00~11:30 場 木場公園多目的広場(平野4-6) 問 城東消防署 ☎3637-0119、深川消防署 ☎3642-0119

ゴルフアカデミー

ジュニア初級者を対象としたLPGA会員によるレッスンです 時 10~12月の水・木・金曜のいずれか週1回(全9回) 17:00~18:00 場 若洲ゴルフリンクス練習場(若洲3-1-2) 人 小・中学生15人(申込順) 費 無料 申 9/16(土)から電話で若洲ゴルフリンクス練習場 ☎3522-3370(13:30~16:00)

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
ポイントを貯めて抽選で
商品券等が
当たる!

※写真はイメージです

申込開始 9/15(金) 9:00～ **ポイント付与期間** 10/1(日)～令和6年1/31(水)

ウォーキングや日常生活の中での歩数や健診(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。
☎ こうとう健康チャレンジ事務局(9:00～17:00※土・日曜、祝日、年末年始を除く) ☎6626-3476、FAX3615-7171



▲区ホームページ

対象・定員 ・はじめての方：区内在住で18歳以上の方1,400人(申込順)
・過去にアプリで参加し、参加登録済みの方(申込不要)

費用 無料

説明会

アプリの使い方の説明会を実施します(参加登録済みでご希望の方のみ)

時 場 下表のとおり

申 9/15(金)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
9/27(水)～ 10/1(日)	・10:30～ ・13:30～	各回20人 (申込順)	江東区文化センター3階 第1・2研修室(東陽4-11-3)

申込・参加方法

9/15(金)9:00から健康マイレージアプリで

①スマホで専用アプリ「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(日)～令和6年1/31(水)

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6年2/15(木)

こうとうトコトコ日和

秋号 青海・有明特集

配布中

今号は、水と緑に囲まれた湾岸エリアの青海や有明に点在する個性的な施設を深掘りするとともに、魅力的なフォトスポットも紹介しています。あわせて区内にニューオープンしたカフェ・スイーツ店舗も徹底取材。「こうとうトコトコ日和」を手にとりお楽しみください。

【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

☎ 江東区観光協会

☎6458-7400、FAX6458-7420



花とみどりのお散歩隊

亀戸編

～コミュニティガーデンを見に行こう!～

10/5
(木)



現在、区立公園の緑地等で花壇活動をしているグループが70団体あることをご存じですか。この活動は、グループで花やみどりを育て、地域の憩いと交流の場となるコミュニティガーデン活動です。今回は、花やみどりが好きな方、コミュニティガーデン活動に興味のある方を対象に、亀戸地区でコミュニティガーデン見学会を開催します。グリーンアドバイザーの案内で、亀戸駅前ロータリーの花壇を起点に公園や亀戸香取勝運商店街を通り、亀戸天神まで行くコースです。まちなかの花やみどりを巡りながら、実際に活動している方々の体験談、花の育て方や楽しみ方も伺います。お気軽にご参加ください。

時 10/5(木) 10:00～12:00(受付9:45)

集 JR亀戸駅北口(亀戸5-1-1)※公共交通機関でお越しください

【コース】亀戸駅前-香取神社-亀戸天神(現地解散)※徒歩移動

人 区内在住・在勤の方20人※小学生以下は要保護者同伴(抽選。結果ははがきまたはメールで連絡)

費 無料

締 9/21(木) 必着

申 東京共同電子申請・届出サービス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年齢を記入し、〒135-8383区役所管理課 CIG推進係☎3647-2079、FAX3647-8454



▲東京共同電子申請・届出サービス



城の自由研究コンテスト

文部科学大臣賞

ながやま 永山

かんた 勘太さん(深川四中3年)



お城の研究のために、実際に現地へ行き関係者の方に聞き取り調査を行ったり、図書館などで資料を収集し、エクセルで何十行にもなる表を作成したという永山さん。「努力したことが結果につながり、自分の趣味であるお城でこのような賞が取れてうれしい。将来はお城の研究者や、先生になりたい」と将来への抱負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 場所 集 対象・定員 費用 内容 講師 保一時保育 締切日 申申し込み 問問合先 HPホームページ eメール