

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 締切日 申 申し込み 問 問合先 HP ホームページ eメール