

乳幼児から  
小学生・中高生世代まで  
みんなで楽しめる

## 児童館



こどもたちが楽しく過ごせる地域の居場所です。  
乳幼児から中高生世代まで多くの人がふれあう、  
地域全体の子育てやあそびの拠点です。

☎ こども家庭支援課 こども家庭係 ☎3647-9230、FAX3647-9196



乳幼児親子

乳幼児優先の部屋があります。親子のふれあいや情報交換などの場として年齢別の遊びのプログラムも実施中!



小学生

ゲームや工作、卓球など、いつでも楽しい遊びがいっぱい! おぼけやしき・じどうかんまつりなど季節のイベントも!



中高生世代

中高生の楽しい「居場所」。学習スペースがありWi-Fiも使えます。夕方からは中高生メインの時間となっています。イベントの企画も募集中!

児童館の冬のイベントは2面で

# こどもにあそびば

乳幼児親子  
向け

## 子ども家庭支援センター



親子がいつでも気軽に利用できる施設です。講座に参加したり、おもちゃや遊具で遊んだり、スタッフがそばにいますので、小さいお子さんも安心して遊べます。子育て相談や、保護者のリフレッシュを目的としたお子さんの一時預かりも行っています。

☎ 養育支援課養育支援係  
☎3647-4408、FAX3647-9196

江東区には、さまざまな年齢のこどもたちが安心してあそべる場所がたくさんあるよ!  
楽しいイベントも開催しているから、ホームページもチェックしてみてね!

江東区こどもまつり  
イメージキャラクター カックン▶



乳幼児から  
中高生世代向け

## こどもプラザ



子ども家庭支援センターやこども図書館、音楽室や多目的スペースなどがある、複合施設です。

☎ こどもプラザ  
☎5600-3880、FAX5600-3883



10月26日、木村弥生区長が辞意を表明し、11月15日をもって辞職することとなりました。区民の皆様にご迷惑をお掛けしましたことを深くお詫び申し上げます。

掲載している情報は11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。

江東区長選挙

投票日 12月10日(日)  
投票時間 午前7時~午後8時



今号の  
主な内容

[3面] 令和6年度 江東きつずクラブB登録利用児童募集 12/1(金)から申請受付開始、高等学校等進学希望の中学校3年生の方へ  
令和6年度 奨学生募集 [4面] Jアラート全国一斉情報伝達試験 11/15(水) 災害時に備え複数の手段での情報取得方法を確認



# 児童館 冬のイベント



子育て情報  
ポータルサイト

子育て応援!

## 児童館は乳幼児から高校生世代までが遊べる地域の子育て基地

区には、児童館が17館あります。  
ぜひお近くの児童館へ遊びに来てください。

※参加費は無料です。  
※乳幼児は要保護者同伴です。  
※各館のその他のイベント等の情報は子育て情報ポータルサイトをご覧ください。

### 塩浜児童館 アイデアのたまてばこ 「キラキラまんまるツリー」

時 ①11/22(水)・24(金)14:30~15:30②12/2(土)10:15~11:15 場 枝川区民館(枝川3-6-16) ※塩浜児童館が改修工事のため 入 小・中学生、高校生世代①各回5人②10人(申込順) 内 ボールが光るツリーに変身します 申 参加希望日の1週間前の9:00から電話で塩浜児童館 ☎080-4893-8192、FAX3531-2079

### 豊洲児童館 中高生限定イベント 「ダーツランキング(カウントアップ)」

時 12/1(金)~16(土)17:00~18:00 ※水曜は19:00まで 入 中学生、高校生世代 内 ダーツに挑戦し、カウントアップで高得点を目指しましょう(SNSで結果発表) 申 当日直接会場へ 場 豊洲児童館(豊洲4-10-4-111) ☎・FAX3531-2079

### 森下児童館 フォトスポット

時 12/5(火)~9(土)開館時間内 入 乳幼児(0歳)~小・中学生、高校生世代 内 季節のフォトスポットで撮影しましょう 申 当日直接会場へ 場 森下児童館(森下3-14-6) ☎3635-1535、FAX3631-7025

### 東陽児童館 つくってみよう 「ビーズでクリスマスリース作り」

時 12/6(水)・7(木)・8(金)15:30~16:30、9(土)10:30~11:30、15:30~16:30 場 東陽児童館(東陽5-16-13) 入 小・中学生、高校生世代各回5人(申込順) 内 フラワービーズでクリスマスリース型のチャームを作ります 申 参加希望日の1週間前の9:00から電話で東陽児童館 ☎・FAX3647-8190

### 古石場児童館 なんでもつくろうスペシャル 「グラスデコでクリスマスオーナメント」

時 12/16(土) ①10:30~11:30②14:30~15:30 場 古石場児童館(古石場1-11-11) 入 ①3歳以上の幼児10人②小・中学生、高校生世代15人(申込順) 内 透明プレートにグラスデコを塗って作るクリアでカラフルなクリスマスオーナメントです。サンタさんも遊びに来るかも 申 12/9(土)9:00から古石場児童館に電話・窓口で ☎3641-9532、FAX3641-9531

### 東砂児童館 チャレスポ!「二重とびに挑戦!」

時 12/16(土)10:30~11:30 場 東砂児童館(東砂7-15-3) 入 小・中学生、高校生世代で、前とびが

連続でできる方15人(申込順) 師 加藤正樹 内 講師に教えてもらって二重とびをマスターしましょう [持ち物] 縄とび、飲み物 申 12/1(金)9:00から東砂児童館に電話・窓口で ☎・FAX3646-0462

### 小名木川児童館 小名木川ウィンターフェスティバル

時 12/16(土)10:30~15:30 入 乳幼児(0歳)~小・中学生、高校生世代 内 クリスマスフォトスポットやゲームで冬を楽しみましょう 申 当日直接会場へ 場 小名木川児童館(北砂5-20-5-101) ☎・FAX3640-1941

### 南砂児童館 スノードーム工作

時 12/16(土)10:30~11:30、13:30~14:30、15:00~16:00 場 南砂児童館(南砂2-3-17) 入 乳幼児(0歳)~小・中学生、高校生世代各回12人(申込順) ※空きがあれば当日窓口で受付可 内 ガラス瓶の中でラメがキラキラ舞う、オリジナルスノードームを作りましょう 申 12/15(金) 申 12/9(土)9:00から南砂児童館に電話・窓口で ☎・FAX3649-8507

### 大島児童館 クリスマスパティー2023

時 12/16(土)15:00~16:00 場 大島児童館(大島7-28-1-104) 入 幼児(年少)~小・中学生、高校生世代80人(申込順) 内 クリスマスのゲームやお楽しみビンゴで盛り上がりましょう 申 11/25(土)9:00から大島児童館窓口で ☎・FAX3682-9494

### 千田児童館 クリスマス会

時 12/19(火)10:30~11:00、11:15~11:45 入 乳幼児各回15人(抽選。結果は12/13(水)に通知) 内 クリスマスのお楽しみ会です。サンタさんがやってくるかも 申 12/12(火) 申 12/5(火)9:00から子育て情報ポータルサイトで 場 千田児童館(千田21-18) ☎3647-0108、FAX3647-0109

### 辰巳児童館 クリスマス人形劇

時 12/20(水)10:30~11:15 場 辰巳児童館(辰巳1-1-36) 入 1歳以上の乳幼児25人(申込順) 内 母親人形劇団「まつぼっくり」によるクリスマス公演です 申 12/6(水)9:00から辰巳児童館に電話・窓口で ☎3521-3261、FAX3521-3262

### 亀戸第三児童館

#### カウントダウンチャレンジ2023→2024

時 12/20(水)・23(土)14:30~15:30 入 小・中学生、高校生世代 内 いろいろなゲームにチャレン

ジして、楽しい時間を過ごしましょう 申 当日直接会場へ 場 亀戸第三児童館(亀戸7-39-9) ☎・FAX3636-5341

### 亀戸児童館 とりもどせ!プレゼント大作戦!!

時 12/22(金)17:00~19:00、23(土)14:00~16:00 場 亀戸児童館(亀戸2-1-19) 入 小学生各回80人(申込順) 内 みんなでミッションをクリアして、プレゼントをとりもどしましょう 申 12/2(土)10:00から亀戸児童館窓口で ☎・FAX3685-5944

### 大島第二児童館 こども星空教室「木星」

時 12/23(土)19:00~20:00 入 乳幼児(0歳)~小・中学生、高校生世代40人(抽選。結果は11/26(日)午後) ※中学生以下の方は保護者の申し込みと当日の付き添いが必要 内 反射望遠鏡(口径20cm)を使って、総合区民センターの屋上で季節の天体を観測しましょう(雨天、曇天、警報レベルの強風の場合、館内で1時間程度星空解説) 申 11/24(金) 申 子育て情報ポータルサイトで 場 大島第二児童館(大島4-5-1総合区民センター5階) ☎3637-2591、FAX3637-2660

### 平野児童館 新春わくわくウィーク

時 令和6年1/5(金)~12(金)開館時間内 入 小・中学生、高校生世代 内 スタンプラリーと毎日変わるゲームを楽しみましょう。ゲームでわくわく。スタンプを集めてわくわく 申 当日直接会場へ 場 平野児童館(平野1-2-3) ☎3643-1903、FAX3630-2696

### 東雲児童館 新春かきぞめ会

時 令和6年1/5(金)①10:45~11:30②16:00~16:45 場 東雲児童館(東雲2-4-4-102) 入 ①4歳以上の幼児20人②小・中学生、高校生世代20人(申込順) 内 かきぞめに挑戦してみましょう 申 12/18(月)9:00から東雲児童館に電話・窓口で ☎・FAX3529-1795

### 東砂第二児童館 新春おたのしみ会 「大判すごろく」

時 令和6年1/13(土)10:30~11:30 入 乳幼児(0歳)~小・中学生、高校生世代 内 大きなサイコロですごろくに挑戦しましょう 申 当日直接会場へ 場 東砂第二児童館(東砂2-13-13) ☎3646-1814、FAX3699-7006

## 中学生期の子どもたち

### ネットトラブルが心配

4

中学生になると、自分のスマホを持っている子どもの割合やSNSの利用率がぐんと上がります。親は、子どもが利用しているSNSの仕組み等を把握して、トラブルに備えておくことが大切です。

ネット利用の長所短所  
進級・進学の新しい環境でクラスのLINEグループができるなど気軽にコミュニケーションがとれる一方で、絶え間ない通知に反応するためスマホを手放せなくなったり言葉が違った意図で伝わり友達関係がギクシャクしてしまうことがあります。

子どもに多いトラブル  
○友達から仲間外れにされる、友達を仲間外れにする  
○オンラインゲームなどに没頭し、日常生活や学業がおろそかになる  
○SNSを通じて知り合った人と不用意に会い、犯罪に巻き込まれる  
○自撮り写真をネットに投稿し、ストーカー被害にあう

親ができること・対処法  
インターネット上でトラブルに巻き込まれかけていても親に相談しない・できないことから被害が大きくなるケースも少なくありません。普段から子どもとのコミュニケーションをしっかりとっておくことが大切です。子どものアカウントの投稿を親も見っておき、親に言いづらいう気持ちを理解しつつ、いつもと違う様子があれば声をかけましょう。親以外に相談できる窓口(行政・NPO等)を伝えておいたり、トラブルの事例を話しておくこともいざというときに役に立つかもしれないですね。

ネットの使い方に関するルールも決めておきましょう。親の心配する気持ちを伝えて子ども自身にも考えてもらい一緒にルールを作るのもおすすめです。実際に会ったことのない人とはやりとりしない等、SNSでの付き合い方についても話し合しましょう。スマホの機能「ペアレンタルコントロール」を使用し、ゲームやアプリの勝手なダウンロードを防ぐ「フィルタリング」で子どもにとって有害なウェブサイトを排除するのもいいでしょう。

スマホ以外で楽しめる時間を増やして、インターネットトラブルを防ぐ環境を作っておきましょう。

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

Instagramフォトコンテスト  
締切 11/30(木)

今年のテーマはあなたがみつけた「江東区の魅力」。一般部門とテーマ部門(深川八幡まつり)の2部門で募集しています。Instagramで指定のハッシュタグを付けてご応募ください 関 江東区観光協会 ☎6458-7400、FAX6458-7420



東京カメラ部  
キャンペーン  
専用ページ

# 令和6年度 江東きつずクラブB登録 利用児童募集

## 12月1日(金)から申請受付開始

江東きつずクラブB登録は、保護者が就労等で日中家庭にいない世帯の子どもを対象に、保護者に代わって遊びや生活の場を提供する事業です。学校がある日は授業終了後から、夏休みなどの学校休業日は午前8時から最大で午後7時まで利用できます。小学校(※)の中で運営しているクラブと、児童館等で運営しているクラブがあります。

【学校外クラブ】

【場】児童館や集合住宅

【人】区内在住の小学校新1〜3年生または障害等のある新4〜6年生

※障害等、特別な配慮を必要とする児童は、入会審査を行う場合があります。

【集中募集期間】

12月1日(金)〜15日(金)

※期間終了後も申請は受け付けますが、集中募集期間中の申請が優先されます。

【利用案内・申請書配布場所】

区ホームページ、各きつずクラブ、認可保育園、地域教育課(区役所6階9・10番)

【月】金曜、午前10時半〜午後7時に第一希望クラブの事務室へ

※郵送やメールでの申請はできません。

※江東きつずクラブ塩浜・潮見 亀戸第三児童館・東砂児童館は午前9時半〜午後6時

※申請方法等の詳細は、利用案内の冊子をご覧ください。

【入会の決定】

令和6年2月下旬以降、結果を郵送します。

※江東きつずクラブA登録は、小学校の空き教室等を利用し、自主的な遊びの場・学びの場を提供する事業です。保護者の方の就労状況に関わらず、実施校に在籍する新1〜6年生が利用できます。令和6年度の利用申請は、令和6年3月以降開始予定です。

【集中募集期間】

12月1日(金)〜15日(金)

※期間終了後も申請は受け付けますが、集中募集期間中の申請が優先されます。

【利用案内・申請書配布場所】

区ホームページ、各きつずクラブ、認可保育園、地域教育課(区役所6階9・10番)

【月】金曜、午前10時半〜午後7時に第一希望クラブの事務室へ

※郵送やメールでの申請はできません。

※江東きつずクラブ塩浜・潮見 亀戸第三児童館・東砂児童館は午前9時半〜午後6時

※申請方法等の詳細は、利用案内の冊子をご覧ください。

【入会の決定】

令和6年2月下旬以降、結果を郵送します。

※江東きつずクラブA登録は、小学校の空き教室等を利用し、自主的な遊びの場・学びの場を提供する事業です。保護者の方の就労状況に関わらず、実施校に在籍する新1〜6年生が利用できます。令和6年度の利用申請は、令和6年3月以降開始予定です。

【集中募集期間】

12月1日(金)〜15日(金)

※期間終了後も申請は受け付けますが、集中募集期間中の申請が優先されます。

【利用案内・申請書配布場所】

区ホームページ、各きつずクラブ、認可保育園、地域教育課(区役所6階9・10番)

【月】金曜、午前10時半〜午後7時に第一希望クラブの事務室へ

※郵送やメールでの申請はできません。

※江東きつずクラブ塩浜・潮見 亀戸第三児童館・東砂児童館は午前9時半〜午後6時

※申請方法等の詳細は、利用案内の冊子をご覧ください。

【入会の決定】

# 第3回区議会定例会終わる 令和4年度各会計歳入歳出決算を認定

令和5年第3回区議会定例会が、9月21日から10月25日まで(会期35日間)開かれました。今回の定例会では、「令和4年度江東区一般会計歳入歳出決算」など45議案について審議され、原案どおり認定・可決・同意されました。なお、議案の内容は次のとおりです。

○認定案件(4件)

「令和4年度江東区一般会計歳入歳出決算」

各江東きつずクラブまたは地域教育課放課後支援係  
☎(3647)9308  
FAX(3647)9274

私立(共同自主)学童クラブのご案内

NPO法人や父母会が設置する運営委員会が運営している学童クラブです。

※定員があるため、募集を締め切っている場合があります。詳細は、各クラブへお問い合わせください。

各私立学童クラブへ

法人・個人事業主向け

資金繰り・開業・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、区内中小企業者を支援するため、中小企業診断士、税理士、社会保険労務士による経営・創業・税務・労務に関する無料相談を実施しています。

新型コロナウイルス感染症や原油価格・物価高騰等の影響により経営や資金繰りでお困りの方、これから創業をお考えの方、これから開始したインボイス制度など、税務や労務について知りたい方、その他経営に関することなど気軽に相談ください。

【経営相談】

資金繰り、経理、店舗設計・運営、事業承継、廃業等、経営全般に関する相談

【創業相談】

事業計画、経営戦略、市場調査、競合分析、資金調達、法律相談

【税務相談】

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制度など税務に関する相談

【労務相談】

東京都社会保険労務士会江東支部の協力による、人事や労務管理、社会保険など労務に関する相談

【いずれも】

下記のとおり

【場】経済課経営相談室(区役所4階28番)

【時間】

経営相談 月〜金曜 10:00、11:00、13:00、14:00

創業相談 月〜金曜 10:00、11:00、13:00、14:00

税務相談 第1・3・5水曜 13:00、14:00、15:00

労務相談 第2・4水曜 13:00、14:00、15:00、16:00

※各相談とも1回50分

※祝日・年末年始を除く

高等学校等進学希望の中学校3年生の方へ  
令和6年度 奨学生募集

9年生)前期の全履修科目の評定平均値が5段階評価で3.5以上の方

○令和4年1月〜12月の世帯収入が600万円以下の方

○同種の学資金等の支給、または免除を他から受けない方

○生活保護法の規定による保護を受けていない方

【採用予定人数】50人程度

【給付額】

○学資金(高等学校等入学後4・8・12月に4か月分ずつ支給)・月額1万円(年額12万円)

○奨学金(高等学校等入学後4・8・12月に4か月分ずつ支給)・月額1万円(年額12万円)

介護予防・日常生活圏域ニーズ調査にご協力を 対象となった方へ調査票を送付

高齢者の心身の状況や生活実態等を把握するため、無作為に抽出した65歳以上の方5,000人に対し、調査を実施します。

【調査内容】

日常生活の状況、身体機能、食事に関する事、地域活動への参加意向など

【回答方法】

11月中旬に調査票を郵送しますので、回答を記入し、同封の返信用封筒に入れて返送してください。回答にあたっては、氏名や住所を記載する必要はありません。調査票は、区が委託した調査会社から発送します。

今後の高齢者施策を検討するための大切な基礎資料となりますので、ご協力をお願いします。

【地域ケア推進課包括推進係】

☎(3647)9606

FAX(3647)3165

	受付日時
経営相談	月〜金曜 10:00、11:00、13:00、14:00
創業相談	月〜金曜 10:00、11:00、13:00、14:00
税務相談	第1・3・5水曜 13:00、14:00、15:00
労務相談	第2・4水曜 13:00、14:00、15:00、16:00

※各相談とも1回50分  
※祝日・年末年始を除く

【経営相談】  
資金繰り、経理、店舗設計・運営、事業承継、廃業等、経営全般に関する相談

【創業相談】  
事業計画、経営戦略、市場調査、競合分析、資金調達、法律相談

【税務相談】  
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制度など税務に関する相談

【労務相談】  
東京都社会保険労務士会江東支部の協力による、人事や労務管理、社会保険など労務に関する相談

【いずれも】  
下記のとおり

【場】経済課経営相談室(区役所4階28番)





# 11月11日は「介護の日」

## 「いい日、いい日、あつたか介護ありがとう」

毎年11月11日は、介護に対する理解を深め、要介護者、介護する家族、介護事業者等を支援し、地域での支え合いを促進する「介護の日」です。

### 他人ごとではない介護

現在、区で要介護（要支援）認定を受けている方は、約2万3,000人にも上ります。

日頃から介護予防に努めることが大切ですが、年齢とともに、日常生活のサポートが必要になることが増えてきます。また、病気や事故が原因で介護が必要になる方もいます。「老老介護」「介護離職」など、介護は自身だけの問題でなく、家族の人生にも関わる大きな問題です。

11月11日の「介護の日」に、自身や家族の将来に備え、「介護」について、考えてみませんか。

### みんなで支える介護保険制度

介護保険制度は平成12年に始まりました。医療（健康）保険と同様、保険料を納めることで、自己負担が1/3割で介護サービスを利用できます。

日本国内に住む40歳以上のすべての方は、介護保険法に基づき、自動的に被保険者となり、毎年、介護保険料の納付が必要になります。

### 「介護保険被保険者証」

65歳を迎えるときに、介護の必要の有無に関わらず全員に被

保険者証をお送りしています。

また、40〜64歳の方でも、特定疾病（脳血管疾患など16種類）により介護や支援が必要と認定された場合は、被保険者証が交付されます。

### 「介護サービスの利用」

訪問介護（ホームヘルプ）やリハビリテーション、福祉用具（車いす等）の貸与等、さまざまなサービスが介護保険で利用できます。介護サービスを利用するには、事前に申請して認定される必要があります。詳しくはお近くの長寿サポートセンターまたは介護保険課までご相談ください。

### 「保険料を納めない」と

滞納期間に応じて保険給付が制限され、介護サービス利用時の自己負担割合が引き上げられる等の不利益が生じることがあります。保険給付が制限されると、自身のみならず、家族の経済的・精神的な負担も増大します。

保険料の納付が困難となった場合には、分割納付や減免等の制度もありますので、早めにご相談ください。

### 「保険料は大切な財源です」

介護保険の財源は、5割が公費（税金）、5割が皆さんからの保険料でまかなわれています。

一人ひとりの保険料が、制度を支えています。介護が必要になったとき、誰もが安心してサ

ービスを受けられるように、保険料納付へのご理解とご協力をお願いいたします。

### 介護事業者情報検索システム (ケアナビ) の利用を

お近くの介護事業所を地図上で探したり、サービスや種類、空き状況など、さまざまな情報を検索できるシステムです。ぜひ活用ください。



医療機関・事業者検索システム

### 「要介護認定に関すること」

介護保険課認定係

☎(3647)9493

FAX(3647)9466

※ファクス番号は介護保険課内共通

「訪問調査に関すること」

☎(3647)9496

「保険の給付・負担割合証に関すること」

☎(3647)9497

「介護保険課給付係」

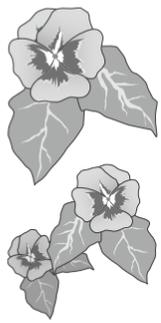
☎(3647)9498

「介護保険外の在宅サービスに関すること」

☎(3647)4319

「介護サービス利用相談」

☎(3647)9099



から11月上旬に日本年金機構から「控除証明書」が順次送付されます。なお、10/3以降に保険料を納付した場合は「控除証明書」とあわせてその月分の領収証が必要です。また、家族の保険料を納付した場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、家族あてに送付された「控除証明書」を添付のうえ申告してください。☎ねんきん加入者ダイヤル(ナビダイヤル) ☎0570-003-004 (月～金曜8:30～19:00、第2土曜9:30～16:00※祝日・年末年始を除く)、江東年金事務所 ☎3683-1231、FAX 3681-6549

## その他

**能楽入門講座**  
舞台上で活躍する能楽師が、能の世界をわかりやすく実演を交えて案内します。舞台上で使用する能面や能装束なども紹介します。☎ 11/23(木・祝) 14:00～ ☎ 江東区文化センター 第3研修室(東陽4-11-3) ☎ 30人(申込順) ☎ 2,000円 ☎ 桑田貴志(観世流能楽師) ☎ 11/15(水)からファクス・メールに①氏名②住所③電話番号を記入し、深川能楽サロン(桑田)へ ☎・FAX3643-0891 [e] shitashimu@hotmail.com

**公開講座「高齢者における転倒予防に必要な知識と実践」**  
☎ 12/9(土) 10:00～11:00 ☎ ティアラこうとう地下1階大会議室B(住吉2-28-36) ☎ 80人(先着順) ☎ 無料 ☎ 転倒に関する最新知見や予防するための実践をリハビリテーションの専門家が解説します ☎ 富田義人(東京保健医療専門職大学講師・理学療法士) ☎ 当日直接会場へ ☎ 東京都理学療法士協会(佐藤・國枝) ☎ 3370-9035

## 講座「あなたの骨は大丈夫!? 今日から始める骨粗しょう症対策」

☎ 11/30(木) 13:30～15:40 ☎ 城東保健相談所講堂(大島3-1-3) ☎ 区内在住で骨粗しょう症に関心のある方20人(申込順) ☎ 無料 ☎ ①講演「骨粗しょう症～くわしく知りたい!病態と最新治療～」②講義・試食「よくわかる!骨を強くする食生活のコツ」 ☎ ①奥田貴俊(江東病院整形外科部長) ②城東保健相談所管理栄養士 ☎ 11/15(水) 9:00から電話またはファクスに、講座名・氏名・住所・電話番号を記入し、城東保健相談所へ ☎ 3637-6521、FAX 3637-6651

## 休館・休止

☎ 11/18(土) 6:30～20(月) 8:30、コンビニ交付の利用を休止。システムメンテナンスのため。住民票・印鑑証明・税証明・戸籍証明書等が必要な方はご注意ください。☎ 区民課証明係 ☎ 3647-3164、FAX 3647-8471

**深川図書館**  
11/28(火)～12/1(金)を休館。図書の特整理のため。☎ 深川図書館 ☎ 3641-0062、FAX 3643-0067

## 官公署

**確定申告などに必要な「国民年金保険料控除証明書」を送付**  
国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。社会保険料控除を受けるためには「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の添付が必要です。このため、令和5年1/1から10/2までの間に国民年金保険料を納付された方へ、10月下旬

## 保健

### 生活習慣の改善に役立つ「栄養相談・運動相談」(12月分)

**【栄養相談】** ☎ 12/3(日)・24(日) 10:00～15:30 ☎ 各8人(申込順) ☎ 食に関する悩みや食事記録から見る食事バランスなど **【運動相談】** ☎ 12/3(日)・24(日) 13:30～16:30 ☎ 各6人(申込順) ☎ 運動に関する悩みや体組成測定から見る効果的な運動方法など

※いずれも ☎ 健康センター(東陽2-1-1) ☎ 無料 ☎ 11/16(木) 9:00から健康センターに電話・窓口で ☎ 3647-5402、FAX 3647-5048

### 30代のための健診(生活習慣病予防健診12月分)

☎ 時 場 下表のとおり ☎ 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 ☎ 無料 ☎ 血液・尿検査・腹囲測定等 ☎ 11/20(月) 必着 ☎ 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) ☎ 各保健相談所管理係 ☎ https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/2/

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	12/5(火) 9:00～	12/22(金) 13:30～
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	12/5(火) 13:00～	12/19(火) 13:20～
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	12/1(金) 12:45～	12/15(金) 13:30～
城東南部保健相談所 〒136-0076南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006	12/1(金) 9:00～	12/15(金) 13:00～

## 講座・催しものつづき

### 堅川河川敷公園 ノルディックウォーキング

園内をウォーキングして楽しく健康体力作りをしましょう ☎ 11/29～12/13の水曜10:00～11:30 ☎ 堅川河川敷公園(亀戸6-33-10) ☎ 堅川河川敷公園管理事務所 ☎ 10人(申込順) ☎ 500円 ☎ 全日本ノルディックウォーキング連盟公認指導員 ☎ 11/15(水)から堅川河川敷公園ホームページお問い合わせフォームまたは電話で堅川河川敷公園管理事務所 ☎・FAX5875-1771 [e] info@tatekawa-riverbed-park.jp [HP] https://www.tatekawa-riverbed-park.jp/

### 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 ☎ 11/23(木・祝) 9:30～11:00 ☎ BumB東京スポーツ文化館サブアリーナ(夢の島2-1-3) ☎ 20人(申込順) ☎ 570円(税込) ※レンタルラケット貸し出し無料 ☎ 11/16(木) 13:00からBumB東京スポーツ文化館に電話・窓口で ☎ 3521-7321、FAX 3521-3506

### 海の森水上競技場 イベント

「基本から学ぼうノルディックウォーキング」「10km歩こうレベルアップノルディックウォーキング」「シーサイドヨガ」を開催します。各イベントの開催日時や定員、費用等の詳細は、海の森水上競技場ホームページをご覧ください ☎ 12/2(土)・3(日) ☎ 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 ☎ 11/15(水)から海の森水上競技場ホームページで ☎ 3599-5420、FAX 3599-5421 [HP] https://www.uminomori.tokyo/



# 江東シーサイドマラソン大会 大会当日に交通規制を実施

11/26  
日

11/26(日)、第41回江東シーサイドマラソン大会を開催します(雨天決行)。夢の島競技場をスタートし、明治通り、永代通り、三ツ目通りから若洲へと市街地から南部臨海地域を周回するコースで、約4,000人が参加します。当日は一部道路の車線規制を行うため、コースの横断等が制限され、沿道も大変混雑します。

競技中、都バスの錦13系統および陽12系統はう回運行し、一部バス停の休止があります。木11系統は一部停留所が移動します。また、江東区コミュニティバスしおかぜは、午前便の到着・発車が遅れる可能性があります。

周辺地域の方々にはご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

## 大会当日の午前、夢の島区民農園駐車場を利用中止

大会開催に伴い、駐車場への入庫および出庫ができなくなるため、午前中の駐車場利用を中止します。

※区民農園の利用はできますが近隣に駐車場はありません。公共交通機関でお越しください。

江東シーサイドマラソン大会実行委員会事務局(スポーツ振興課内)  
☎3647-4894、FAX3647-8506



## 全国中学生カヌー スプリント選手権大会 男子K-4の部 **優勝** 区立中学校カヌー部



▲(左から)草川さん、平田さん、塚本さん、綿貫さん

旧中川で練習している区立中学校カヌー部が、4人乗り競技(K-4)で見事全国優勝に輝きました。4年前に優勝した先輩に憧れ、2度目の優勝を目指して厳しい練習も乗り越えてきたという皆さん。部長の草川さんは、「夢にまで見た日本一を勝ち取ることができ、とてもうれしかったです。練習をともにした仲間やコーチ、応援して下さった方々に感謝の気持ちでいっぱいです。世界で通用する選手になれるよう日々努力します」と話してくれました。

## 女性に対する暴力をなくす運動

### DV根絶パネル展など

11/12(日)～25(土)



暴力は、その対象の性別に関わらず、重大な人権侵害であり、決して許されるものではありません。

11/25は「女性に対する暴力撤廃国際日」です。内閣府では、毎年11/12～25を「女性に対する暴力をなくす運動」期間と定め、全国でさまざまな運動が展開されます。区でも、あらゆる暴力の根絶のためさまざまな啓発を行います。

#### ふれあい橋のライトアップ

同運動のシンボルであるパープルリボンにちなみ、ふれあい橋をパープル(紫色)にライトアップします。

時 11/12(日)～25(土) 日没～23:00※11/17(金)・18(土)を除く  
場 ふれあい橋(亀戸9-34先)

#### パープルリボンツリー

男女共同参画推進センターにツリーを設置します。非暴力の願いをパープルリボンカードに記入し、ツリーに飾ってください。

時 11/12(日)～25(土)  
場 男女共同参画推進センター(扇橋3-22-2/パルシティ江東内)

#### パネル展

DV根絶を目指し「心に響かせるDV根絶パネル展」を開催します。

時 11/17(金)12:00～20(月)12:00 場 アリオ北砂3階リーフコート(北砂2-17-1)

#### 図書館特集コーナー

江東図書館に、DVや男女共同参画に関する特設展示コーナーを設置します。

時 11/18(土)～12/14(木) 場 江東図書館(南砂6-7-52)

問合せ 男女共同参画推進センター男女共同参画担当 ☎3647-1163、FAX5683-0340



NTTジャパンラグビー リーグワン2023-24

## 区民観戦無料招待

複数試合  
応募可

### 清水建設江東ブルーシャークスを夢の島で応援しよう!

試合はもちろん アトラクション グルメ 盛りだくさん!

清水建設江東ブルーシャークスのホストゲームが夢の島競技場で開催されます。家族、友達と一緒に会場で応援しましょう。

場 夢の島競技場(夢の島1-1-2)

人 区内在住・在勤・在学の方※小学生以下の方は要保護者同伴

費 無料

申 11/15(水)から清水建設江東ブルーシャークスホームページで

問 清水建設江東ブルーシャークス ☎5859-5323



12/9(土)  
13:00～

VS 日野レッド  
ドルフィンズ

人 バック&サイド芝生自由席1,000人(申込順)

令和6年

1/13(土)  
13:00～

VS マツダスカイアクティブズ  
広島

人 ①バック&サイド芝生自由席1,000人(申込順)  
②メイン自由席100人(抽選)

締 ②11/30(木)

1/20(土)  
13:00～

VS クリタウォーターガッシュ  
昭島

人 バック&サイド芝生自由席1,000人(申込順)

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 集合 対象・定員 費用 内容 講師 保一時保育 縮切日 申申し込み 問問合せ先 HPホームページ Eメール