

高齢者に関するご相談 まずは 長寿サポートセンターへ

介護保険のサービスを使いた
いんだけど、どうすればいいの？

物忘れがひどくて、
毎日の生活に不安が...

体力が落ちてきた気がする...

近所のおじいさん、最近見
けなくて心配

認知症の母が心配で...



▲訪問相談イメージ

その悩み！長寿サポートセンターにご相談を！

※長寿サポートセンターは、介護保険法に基づく
「地域包括支援センター」です



- 介護保険サービスなど、
高齢者に関わる各種相談・受付
をしています。
- 介護予防プログラムの案内など、
健康長寿のお手伝いをしています。
- 保健師(看護師)、社会福祉士、
主任介護支援専門員などの
専門職が連携し支援します。
- 本人、家族、地域の方など、
どなたでも相談できます。
- 秘密厳守・相談無料です。

窓口、電話のほか、**ご自宅への訪問も**
行います。お気軽にご連絡ください。



△長寿サポートセンターでお待ちしております！
(写真は南砂長寿サポートセンターのスタッフ)

地域包括ケアシステムが 毎日を支えます

高齢になっても、住み慣れた地域で安心して暮らし続
けるために、お住まいの地域内で、住まい・医療・介護
・介護予防・生活支援のサービスを一体的に提供する「地
域包括ケアシステム」の仕組みづくりが進んでいます。
長寿サポートセンターではそうしたサービスの利用をお
手伝いします。



▲地域包括ケアシステムのイメージ

区内に21か所 長寿サポートセンターの一覧は2面をご覧ください

問 地域ケア推進課包括推進係
☎3647-9606、FAX3647-3165

長寿サポートセンター 一覧(1面つづき)

センター名	所在地	電話番号	FAX番号	担当地域	センター名	所在地	電話番号	FAX番号	担当地域
白河	白河3-4-3-201	5646-1541	3630-6598	常盤、新大橋、森下1・2、三好3・4、白河、高橋	亀戸北	亀戸4-21-13	5626-0671	5626-0133	亀戸3〜5
海辺	海辺12-13	3645-6761	3645-6781	千石、石島、千田、海辺、扇橋	亀戸東	亀戸9-13-1	5875-3451	5875-3452	亀戸7〜9
住吉	住吉1-9-5	3635-0646	3632-3617	森下3〜5、猿江、住吉、毛利	大島	大島6-14-4-103	5628-0541	3638-4515	大島3・5・6
平野	平野1-2-3	5639-9121	3641-1522	清澄、平野、三好1・2、佐賀、福住、深川、冬木、門前仲町、木場3	大島西	大島4-1-37	3636-9857	5628-5125	大島1・2・4
古石場	古石場2-14-1-101	3641-2801	5621-3545	永代、富岡、牡丹、古石場、越中島、木場2	大島東	大島9-6-16	5836-5301	3638-3585	大島7〜9
東陽	東陽6-2-17	5665-4547	5606-8863	木場4・5、東陽	北砂西	北砂3-31-19	3615-4860	6388-9331	北砂1〜3・5
塩浜	塩浜2-7-2	5617-6213	5617-6050	塩浜、潮見、木場1・6	北砂東	北砂6-20-30	5606-1744	5683-2440	北砂6、東砂1・2
豊洲	豊洲2-2-18	5859-0566	5547-5400	豊洲、東雲、有明、青海、海の森	北砂南	北砂7-7-1-101	6660-2050	6660-2070	北砂4・7、南砂4・5
枝川	枝川1-8-15-101	5634-0158	5632-2036	枝川、辰巳	東砂	東砂4-16-12	5857-8243	5857-8240	東砂3〜7
亀戸	亀戸1-30-8	5627-2525	5858-8919	亀戸1・2・6	南砂	南砂2-3-5-102	3640-9851	3640-9920	南砂1・2
					新砂	新砂3-3-37	5653-1735	5632-3212	東砂8、南砂3・6・7、新砂、新木場、夢の島、若洲

開設時間(豊洲以外)
月〜金曜 9:00〜18:00
土曜 9:00〜15:00
(定休日: 日曜、祝日、年末年始)

※豊洲長寿サポートセンターの開設時間は以下のとおりです。
月〜金曜(水曜を除く) 8:30〜17:00、水曜 8:30〜19:00
月1回日曜開設日 9:00〜16:00(詳細は豊洲長寿サポートセンターへお問い合わせください)
(定休日: 土・日曜(月1回日曜開設日を除く)、祝日、年末年始)



◀区ホームページからも一覧をご覧ください

放課後の空き教室等を利用し、安全で安心な、児童の自主的な遊びの場・学びの場を全区立小学校内(義務教育学校前期課程を含む)で提供します。

【利用時間】
学校授業日…放課後午後5時
学校休業日…午前9時〜午後5時
※10月〜3月は午後4時半まで(希望により午後5時まで)
【費用】
利用料(登録料)…年500円、保険料…年500円

令和5年度
4月から利用を希望する児童を募集
3月1日(水)から申込受付

虐待の自覚がなくても…
「高齢者虐待」は、暴力的な行為だけではなく、暴言や無視、性的ないやがらせやわいせつ行為、必要な介護サービスを利用させない、世話をしない、勝手に年金等を使うなどの行為も含まれます。また、施設などでの安易な「身体拘束」も虐待になります。

「虐待かも?」と思ったらご相談を
「もしかしたら虐待かな?」と気になったり、介護に行き詰まりを感じたときは、ご相談ください。特に、虐待で高齢者の生命や身体に危険がある場合は、通報しなければなりません。通

みんなで防ごう、高齢者虐待
「しない」「させない」「無視しない」
自分の人生を自分で決め、周囲からその意思を尊重されること、つまり尊厳をもち人生を過ごすことは、介護の必要の有無に関わらず誰もが望むことです。しかし、現実には家族や親族などが高齢者の人権を侵害する「高齢者虐待」が社会的な問題となっています。

その背景には、介護する方、される方とその家族の人間関係、重い介護負担、認知症介護の困難さ、経済的困窮などの問題が絡み合っている場合が多くあります。高齢者のためになると思っていることが虐待につながることもあります。

介護する方が抱える問題を解決できるよう支援することが、虐待防止や解消につながります。

【実施】
6年生(加療・介助を要する児童は対象外)
※区立小学校以外に在籍し、住所地が実施校の学区域内にある新1・6年生も対象
【申込】
3月1日(水)から利用を希望するクラブの窓口で受付(午前10時半〜午後5時※学校休業日は午前9時から。土・日曜、祝日、年末年始を除く)。
※4月当初(1日)入学式当日からの利用を希望される方は3

月24日(金)までに申し込みください。なお、新1年生の4月当初利用は、保護者が就労等の理由により在宅していない世帯のみが対象です。

※B登録の利用については、区ホームページをご覧ください。

【募集案内(申込書)配布場所】
各クラブ、地域教育課(区役所6階10番)。募集案内と申込書類は、一部を除き区ホームページからもダウンロードできます※郵送やファクス、メールでの申込はできません。

【地域教育課放課後支援係】
☎(3647)9308
FAX(3647)9274

【地域ケア推進課権利擁護係】
☎(3647)4324
FAX(3647)3165

報は、虐待を受けている高齢者を守るだけでなく、虐待を行っている人を救うことにもなります。通報者の秘密は厳守します。

【高齢者虐待に関する連絡先】
地域ケア推進課権利擁護係(区役所3階7番)・各長寿サポートセンター

介護をしている人が地域から孤立することがあります。地域に介護の大切さがわかる人や、相談できる関係があることで気持ちが悪くなります。皆さんのひと声で、虐待の抑止につながります。誰にでも起こりえる高齢者虐待を防ぎ、誰もが安心して暮らせるまちをつくりましょう。

3〜5回目接種が対象

ショッピングセンターや駅に近い施設で!

新型コロナワクチン
臨時接種会場開設

ショッピングセンターや駅に近い区の施設に、新型コロナワクチン(オミクロン株対応)の臨時接種会場を開設します。事前の予約は不要ですが、開始30分前から整理券を配ります。

時 場 右表のとおり

- 人 以下のすべてに当てはまる12歳以上の区内在住の方
- 3〜5回目の接種を希望する方
 - 前回の接種から3か月以上過ぎている方
 - オミクロン株対応ワクチンを未接種の方

【持ち物】郵送された新型コロナワクチンの接種券と予診票、本人確認書類

問 新型コロナワクチン接種コールセンター

☎0120-115-721、FAX3647-8647

e covid-19@city.koto.lg.jp



▲区ホームページ

日程	時間	会場	予定接種人数
3/4(土)・5(日)	【第1部】10:30〜12:30 【第2部】14:15〜17:00	イトーヨーカドー木場店1階 正面木場駅側入口催事場(木場1-5-30)	各日120人程度
3/11(土)・12(日)		豊洲シビックセンター11階 区民広場(豊洲2-2-18)	各日120人程度
3/15(水)		産業会館第4〜6展示室(東陽4-5-18)	60人程度
3/18(土)・19(日)		カメラアプラザ1階特設会場(亀戸2-19-1)	各日100人程度

【注意】

- ファイザー社製のオミクロン株対応ワクチン(BA.4-5型)を使用予定。
- ワクチンの数には限りがあります。ご希望に添えない場合もあります。
- 今回が1回目もしくは2回目の接種となる方は、ワクチンの種類が異なるため上記会場では打てません。

住所変更・印鑑登録等は 区内8か所にある

最寄りの出張所等での手続きが便利

区内には7か所の出張所と豊洲特別出張所があり、住所変更や印鑑登録などの手続きが行えます。主な業務は表1のとおりです。取扱業務の詳細や、手続きに必要な書類等は、区ホームページをご覧ください。各出張所等にお問い合わせください。

「出張所・豊洲特別出張所所在地および利用時間」表2のとおり

「閉庁日」土・日曜、祝日、年末年始

水曜延長窓口・日曜窓口

(本庁舎・豊洲特別出張所)

区役所本庁舎の一部窓口と豊

☎(3647)3162
FAX(3647)9206

江東区外への引越し

転出の届け出は

オンライン・郵送で手続き可能

江東区以外に住所を移す時は、転出の届け出が必要です。

窓口で手続きを行う場合、住所変更等の届け出が集中し、手続き終了まで長時間お待ちになる場合がありますので、便利なオンライン・郵送手続きをご利用ください。

なお、引越しをする日の14日前から転出の届け出ができます。

オンライン申請のご利用を

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイポータルおよび署名用電子証明書を利用して、

在留外国人の無年金の方等に特別給付金

国民年金制度対象外のため
受給資格を得られなかった方へ

特別永住者や特別永住者から帰化した方等で、国民年金の制度上、老齢基礎年金等の公的年金を受給できない高齢者、または重度の障害があり障害基礎年金等を受給できない方に給付金を支給します。

①区内で住民登録を行った日から引き続き2年以上区内に居住している特別永住者の方等、次の①②いずれかに該当する方。
①大正15年(1926年)4月1日以前に生まれた方で公的年金の受給資格がない方
②昭和57年(1982年)1月1日前に20歳に達し、同日前の病気や怪我等が原因で重度心身

郵送は必要書類3点を
用意して投函するだけ

マイナンバーカードをお持ちでない方は、郵送申請を利用できます。

「必要書類」

○転出届(郵送用)※原則、本人のみの手続きとなります。

(用紙は区ホームページ、区役所、豊洲特別出張所、各出張所で入手可)

○本人確認書類の写し(有効期限内の運転免許証、パスポート、保険証、年金手帳等)

○郵便料金分の切手を貼った返信用封筒(転出証明書の発行がない、国外への転出および特例転出届は不要)

※返信用封筒の宛先には、今ま

建築物防災週間

地震や火災に備え建物の点検を

3/1(水)~7(火)

建築物の防災対策の推進を目的に、毎年春と秋に全国一斉の建築物防災週間が設けられています。建築物・工作物の所有者・管理者等は、それらを常に安全な状態で維持するよう努めます。

親子消費者講座・見学会

親子で東証アローズ・貨幣博物館見学

3/29(水)

施設見学や株式投資体験を通して、親子で投資やお金について学びます。

時 3月29日(水)午前9時25分~午後1時15分(帰着予定)

場 東証アローズ(中央区日本橋兜町2-1)、貨幣博物館(中

での住所または、新しい住所(郵送時に受取可能な場合のみ)を記入ください。第三者からのなりすまし申請を防止するため、その他の住所には送付できません。

「郵送申請後の流れ」

必要書類が区役所に到着後、2~3営業日以内に転出証明書を発送します。転出証明書は、新しい区市町村で転入の届け出をする際に必要になります。

※転出届に伴い、介護認定や児童手当等の各種届け出が別途窓口で必要になる場合があります。また、国外への転出で在外選挙制度を利用する場合は手続きが必要で、詳細は各担当課に確認してください。

申「転出届在中」と記入した封

簡に、必要書類3点を同封し、〒135-8383 区役所区民課住民記録係へ郵送

転入や転居の手続きは
窓口での届け出が必要

引越し手続きのうち、オンラインおよび郵送申請できるのは転出手続きだけです。

江東区以外の区市町村(国外を含む)から江東区に住所を移す転入届や、江東区内で住所を移す転居届は、居住場所や各種確認の聞き取りを行うため従来どおり窓口のみで受付しています。繁忙期等、窓口の混雑状況により、お待たせしてしまう場合もあります。

区民課住民記録係

☎(3647)3162
FAX(3647)9206

よう。災害による被害を防止し、安心して生活できる空間を確保するためには、区民一人ひとりの意識と取り組みが大切です。ご協力をお願いします。

建築調整課建築防災係

☎(3647)9764
FAX(3647)9009

締 3月11日(土) 消印有効

申 区ホームページまたは往復はがき(1組1枚)に①講座名②参加希望親子の氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤親子の年齢・性別⑥子どもの学年を記入し、〒135-0011 扇橋3-22-2 パルシティ江東2階消費者センターへ

☎(5683)0321
FAX(5683)0318

東京大空襲と学童集団疎開

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 申申込 問問合先 HPホームページ Eメール

「将来が心配なみなさんへ」 不登校・ひきこもりを考える」 3/11(土)

不登校・ひきこもりはどういう状態でしょうか？どういう風に捉え、どのように対応していくか？家の居心地がよくなることが第一歩です。

講演会では、交流会も行います。また、オンライン配信も行います。

時 3月11日(土) 午後1時～3時
場 江東区文化センター 6階第1・2会議室(東陽4-11-13)、オンライン(Zoom)
入会場は40人(申込順) 費 無料
料 師 荻野悦子(登校拒否・不登校を考える東京の会世話人)
締 3月8日(水)

3月1日(水) から電話またはメールに①件名「講演会参加希望」②氏名③電話番号④講演会で聞いてみたいこと(当事者は家族に理解してもらいたいこと)⑤オンライン参加の場合メールアドレスを記入し、こうとうへすてっぷへ

※電話での予約は火・金曜の午後1時～5時(祝日除く)
☎ 080(9434)6949
e koto-yousei@outlook.jp
問 青少年課 青少年係
☎ (3647)9813
FAX (3647)8474

男女共同参画推進センター

パルシェイまつり

発表会や手作りグッズの展示・販売など

3/12(日)

男女共同参画活動団体の活動発表・作品展示を中心としたまつりです。成果発表会や手作りグッズの展示・販売、こどもから大人まで楽しめるクイズラリーもあります。

成果発表会

コーラス、楽器演奏、舞踊、ダンスなどの成果を披露します。
時 3月12日(日) 午前10時～午後5時

※上演途中の入退場はご遠慮ください。

入 90人(先着順)

※いずれも

展示・販売

七宝焼、手芸、陶芸、木彫作品などの展示・販売をします。

時 3月12日(日) 午前10時～午後4時

場 当日直接会場へ
問 男女共同参画推進センター(扇橋3-22-2パルシェイ江東内)

☎ (5683)0341
FAX (5683)0340

その他

家庭訪問型子育て支援活動報告会「ホームスタートってなあに？」

時 3/22(水) 14:00～16:00 場 江東区文化センター3階第4・5研修室(東陽4-11-3) 入 地域の子育て支援に関心のある方30人(申込順) 費 無料
内 ホームスタートとは、令和4年度の活動報告、利用者・ビジター(訪問ボランティア)の体験談、令和5年度ホームビジター養成講座の募集説明 申 2/25(土) から電話またはメール、ファクスに①氏名②住所③電話番号を記入し、ホームスタート・こうとうへ ☎ 090-2162-8835、FAX3685-3267 HP https://homestartkoto.com/ e mail@homestartkoto.com

公開講座 「子どもの権利」を学んで子育てに活かそう

「子どもの権利」の視点を活かした子育てで主体性や自己肯定感も育つ。現役パパでもある林先生の講座で基本や実践を学びます 時 3/25(土) 10:00～12:00 場 男女共同参画推進センター(扇橋3-22-2) 入 30人(申込順) 費 500円(参加費) 師 林大介(浦和大学准教授) 申 2/25(土) からメールまたはファクスに①氏名②住所③電話番号④メールアドレスを記入し、こうとう親子センター事務局へ ☎ FAX 3632-1717 e info@kotooyako.com

軽運動で脳フィットネス！ 中高年シニア エアロビク教室

健康づくり・仲間づくり・生きがいづくりに。記憶力を高め認知症予防にも。音楽に合わせて楽しく筋トレと脳トレをしましょう 時 月2回(おもに第1・第3木曜) ①スローエアロビク9:30～10:30 ②元気なシニアクラス10:45～11:45 場 深川スポーツセンター(越中島1-2-18) 入 ①おおむね60歳以上②50歳以上各10人程度※通年募集 費 月謝3,000円、年会費2,000円(傷害保険料を含む)※体験レッスン(1回無料)は随時実施中【主催】江東区エアロビク連盟 申 2/27(月) から江東区エアロビク連盟ホームページまたは電話(13:00～)でエアロビク連盟(武井) ☎ 090-4005-3233 HP https://aero-sports.wixsite.com/hp-koutou

保健つづき

食育応援講座「新学期は早起き習慣でスタートダッシュ！」

お子さんが朝起きられるか心配な保護者の方、中学高校の受験生の保護者の方向けに、最新の「時間栄養学」の観点から、食べる時間帯や食品による、早起き習慣の定着方法・学習パフォーマンスの向上について解説します 時 3/1(水)～15(水) 場 オンライン(区公式YouTubeチャンネル) 費 無料 内 【一部】①時間栄養学とは②適切な時間帯に〇〇を食べて早起き名人になる！【二部】最強食材とバランスで朝ごはん 師 古谷彰子(管理栄養士・上級食育アドバイザー、Chrono Manage代表) 問 深川保健相談所 ☎ 3641-1181、FAX3641-5557



区公式YouTubeチャンネル



子育てママのプレ更年期 時短・ヘルシー食事教室(オンライン)

仕事や家事・育児で忙しい毎日を過ごしている女性のために、短時間でおいしくヘルシーなメニュー作りのポイントやレシピを紹介します 時 ～3/21(火・祝) 場 オンライン(区ホームページまたは区公式YouTubeチャンネル) 費 無料 内 【一部】食事作りのポイント【二部】メニューの紹介 師 若宮寿子(若宮ヘルシー料理教室主宰 栄養士・フードコーディネーター) 問 深川南部保健相談所栄養指導担当 ☎ 5632-2291、FAX5632-2295



【一部】



健康センター健康講演会「笑いと健康」

「笑い」にはさまざまな健康効果が

期待されていて、免疫力を高め、がん細胞を低下させるなどの研究結果が出ています。介護士の資格を持つ落語家による「笑いと健康」の断で、ぜひお楽しみください 時 3/19(日) 14:00～16:00 場 深川スポーツセンター3階多目的ホール(越中島1-2-18) 入 区内在住・在勤・在学中で中学生を除く15歳以上の方50人(抽選) 費 無料 師 柳家小志ん(落語家、社会福祉士等) 締 3/14(火) 必着 申 2/25(土) から健康スポーツ公社ホームページ、窓口(はがき持参)または往復はがきに①講演会名②氏名③住所④電話番号⑤年齢⑥区内在勤・在学の方は勤務先または学校名および所在地を記入し、健康センターへ ☎ 3647-5402、FAX 3647-5048 HP https://www.koto-hsc.or.jp/



休館・休止

ご不便をおかけします

コンビニ交付サービス

3/2(木) 18:00～3/3(金) 8:30に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 問 区民課証明係 ☎ 3647-3164、FAX3647-8471

有明スポーツセンター

3/5(日)の大会体育室の午前・午後(バドミントン)、3/11(土)の大会体育室の午後(バドミントン)・夜間(バレー・ソフトテニス)、3/4(土)・25(土)の多目的室の全日(卓球)の個人利用を中止。大会開催のため 問 有明スポーツセンター ☎ 3528-0191、FAX3528-0192

深川スポーツセンター

3/11(土)午前・午後(バドミントン)、3/12(日)午前・午後(ソフトテニス・バドミントン)、3/25(土)午後・夜間(バドミントン)の大会体育室の個人利用を中止。大会開催のため 問 深川スポーツセンター ☎ 3820-5881、FAX3820-5884

官公署

春の火災予防運動
深川・城東消防署がイベント開催
火災の発生を防ぎ、万が一発生した場合にも被害を最小限にとどめ、火災から尊い命と貴重な財産を守る

ことを目的に、3/1(水)～7(火)に春の火災予防運動を実施します。深川・城東消防署では各種関連イベントを行いますので、ぜひお越しください。

1. ファイヤープラザ in ふかがわ 時 2/25(土) 11:00～14:00※雨天縮小 場 有明ガーデンスポーツエンターテイメント広場(有明2-1) 内 消防体験、AED体験、起震車体験、消防車両展示、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 問 深川消防署 ☎ 3642-0119、FAX3641-4422

2. 城東消防フェア in アリオ北砂 時 3/4(土) 11:00～15:00※雨天中止 場 アリオ北砂北側広場(北砂2-16) 内 起震車体験、煙ハウス体験、AED体験、啓発コーナーなど※3/12(日)にも亀戸十三間通りで防災体験イベントを実施します 申 当日直接会場へ 問 城東消防署 ☎ 3637-0119、FAX3683-5380

BumB東京スポーツ文化館 春休みこどもスイミング教室

クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの基本練習をお子さんの泳力に合わせて実施します【あっぱっプール】 時 3/25(土)～4/2(日) 各日9:30～10:30 入 新年中～新小学1年生各回16人(申込順)※要保護者同伴、こども1人につき保護者1人入場可 内 顔付け・バタ足・水中移動等水慣れ練習【はじめてプール】 時 3/25(土)～4/2(日) 各日11:00～12:00 入 新小学2年生～新小学4年生各回16人(申込順)※小学3年生以下は要保護者同伴、こども1人につき保護者1人入場可 内 けのび、グライドキック、クロール等泳ぎの基礎練習【高学年クラス】 時 3/25(土)・26(日)、4/1(土)・2(日) 各日12:30～13:30 入 新小学5年生～中学生各回8人(申込順) ※いずれも 場 BumB東京スポーツ文化館(夢の島2-1-3) 費 各回1,100円 申 2/28(火) からBumB東京スポーツ文化館に電話(18:00～21:00)または窓口(3/1(水)～)で※3/18(土)までに申込書の記入と参加費の支払いが必要 ☎ 3521-7321、FAX3521-3506



町会・自治会
に加入しましょう！

江東区には現在約280の町会・自治会があり、住民の皆さんにとって、身近で頼れる存在となっています。ぜひ、町会・自治会に加入して地域の活動に参加してみましょう。加入を希望される方は、区ホームページ(右記二次元コード)からお問い合わせください 問 地域振興課地域振興係 ☎ 3647-4962、FAX3647-8441



講座・催しものつづき
深川スポーツセンター
シニア健康体操&体内チェック

人気の健康体操に加え、血管年齢と体組成の測定を行います。日頃の健康生活にお役立てください **時** 3/26(日)10:30～11:30 **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 **入** 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** 3/7(火)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区内在勤の方は勤務先および所在地・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郵送または窓口(はがき1人1枚持参)で ☎3820-5881、FAX3820-5884 **HP** <https://www.koto-hsc.or.jp/>

有明スポーツセンター 親子で
チャレンジ冒険ウォーキング

地図をたよりに約4kmのコースをウォーキングします。途中のチェックポイントでクイズに挑戦し、キーワードを集めて冒険のゴールを目指します。ゴールした方には冒険の証(冒険中に撮影した写真)をプレゼントします **時** 3/19(日)10:00～12:00 **集** 有明スポーツセンター **入** 約4km歩ける子と保護者15組(区内在住・在学の方を優先し、抽選) **費** 大人600円・こども300円 **締** 3/5(日) **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 **HP** <https://www.koto-hsc.or.jp/>

高校生バドミントンクリニック

東京2020オリンピックでも活躍した選手を輩出している、BIPROGY(株)の実業団選手を講師に招き、練習方法や、試合での極意を伝授します **時** 3/28(火)13:30～15:30 **場** 有明スポーツセンター体育館棟7階大体育室(有明2-3-5) **入** 区内在住・在学のバドミントン経験のある高校生50人(申込順) **費** 無料 **締** 3/25(土) **申** 2/26(日)9:00から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、FAX

3528-0192 **HP** <https://www.koto-hsc.or.jp/>



お花見ノルディックウォーキング

時 3/25(土)10:00～13:00※雨天中止 **場** 大島小松川公園周辺 **入** 高校生以上の方20人(抽選) **費** 無料 **内** ノルディックウォーキングの練習と実歩※両手が空くりュックサック等を持参してください **[共催]** NPO法人ななすぽ **締** 3/15(水)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性別⑥年齢⑦経験の有無⑧無料レンタルストックの要不要を記入し、〒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/>

江東少年少女合唱団
新団員募集&無料体験レッスン

夏と冬のコンサートのほか、多くのイベントに出演します。一緒に楽しく歌いましょう。新学期は4/8(土)開始予定です(原則毎週土曜午後、5クラス制) **時** 3/18(土)・25(土) **[令和5年4/1時点で4～5歳児]** 13:30～14:10 **[小学生以上(新小学生含む)]** 14:30～15:30※どちらか1日 **場** 江東区文化センター3階レクホール(東陽4-11-3) **入** 各10人程度(申込順) **申** 2/25(土)9:00から江東区文化センターに電話または窓口で ☎3644-8111、FAX3646-8369

トリオベール
ファミリーコンサート

0歳から入場できる大好評のファミリーコンサート。クラシックの名曲からアニメ、映画音楽までさまざまなジャンルの作品をお届けします。2本のヴァイオリンとピアノによる美しい音色をお楽しみください※シート席、おむつ替え、授乳コーナー、ベビーカー置き場あり **時** 4/23(日)①11:00開演②13:30開演 **場** 総合区民センターレクホール(大島4-5-1) **入** 各120人(申込順) **費** 一般1,500円(当日券2,000円)、こども(3歳～

小学生以下)500円(当日券1,000円)、2歳以下無料(要チケット) **申** ホームページ、または電話で総合区民センター ☎3637-2261、FAX3683-0507 **HP** <https://www.kcf.or.jp/so-go/>

亀戸文化センター
亀戸フェスティバル

亀戸地域で活動するグループによる舞台発表や体験教室を開催します。カメリアホールではダンスやコーラスなど色々なグループによる発表、また館内では各種の体験教室や作業所による「まごころ市」などを行います **時** 3/12(日)10:00～17:00 **場** 亀戸文化センターほか※カメリアホール入場や一部イベントでは事前に電話での申込が必要です。各催しの開催時間など詳細はお問い合わせください **費** 無料(物販・体験教室の材料は実費) **問** 亀戸文化センター(亀戸2-19-1) ☎5626-2121、FAX5626-2120

ティアラこうとうジュニア
オーケストラ前期団員募集

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。9月の定期演奏会(指揮：高関健)に向けて練習します **時** 5月から9月までの土曜または日曜18:00～20:30 **場** ティアラこうとう大ホール(住吉2-28-36)ほか **入** 4月から小学4年生～大学2年生(ヴァイオリンは小学3年生可)で、参加する楽器の演奏経験があり、楽器を持参できる方 **[募集楽器]** ヴァイオリン、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※一部有料楽器レンタルあり※申込後にオーディションがあります。日程は後日相談 **費** 前期15回分31,050円 **[練習見学会]** 3/12(日)18:00開始、合奏練習の見学と説明があります **問** ティアラこうとう ☎3635-5500、FAX3635-5547

青空マルチススポーツ教室

思いっきり身体を動かし、楽しみながら運動神経と一緒に鍛えましょう。実施する種目は月によって変わります。詳細は豊洲ぐるりパークホームページをご覧ください **時** 4月から毎月第1～3水・金曜。水曜1部

15:00～15:50(年長～小学3年生)・2部16:10～17:10(小学2～6年生)、金曜1部15:00～15:50(年中・年長)・2部16:10～17:00(年長～小学3年生) **場** 豊洲公園(豊洲2-3-6) **入** 各回20人(申込順) **費** 月会費等6,600円～※事前振込 **師** 寺尾大地((株)コーディスポーツ) **申** 2/27(月)10:00から豊洲ぐるりパークホームページで **問** 豊洲ぐるりパークセンター ☎3520-8819、FAX3520-8829 **HP** <https://toyosugururi.jp/> **E** event@toyosugururi.jp

保健

HIV・梅毒抗体検査・相談(3月分)

時 下表のとおり **場** 城東保健相談所(大島3-1-3) **費** 無料 **内** 匿名で実施できます **申** 当日直接会場へ **問** 保健所保健予防課感染症対策係 ☎3647-5879、FAX3647-7068

日 程			受付時間
検査日	3/13(月)	3/27(月)	9:00～10:00
結果日	3/27(月)	4/10(月)	10:00～10:30

がんの夜間相談窓口(3月分)

「がんの疑いがある」「診断を受けた」「治療を始めた」など、患者や家族の方の不安や疑問に思うことを相談できます。お気軽にご利用ください **時** 3/3(金)18:00～20:00 **場** マギーズ東京(豊洲6-4-18) **費** 無料 **申** マギーズ東京へ電話連絡のうえ当日直接会場へ ☎3520-9913 **問** 保健所健康推進課がん対策・地域医療連携係 ☎3647-5889、FAX3615-7171

生活習慣の改善に役立つ

「栄養相談・運動相談」(3月分)

[栄養相談] **時** 3/12(日)・18(土)10:00～15:30 **入** 各8人(申込順) **内** 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]** **時** 3/11(土)・19(日)13:30～16:30 **入** 各6人(申込順) **内** 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

※いづれも **場** 健康センター(東陽2-1-1) **費** 無料 **申** 2/25(土)9:00から健康センターへ電話または窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048

3月の健康相談等		城東保健相談所 〒136-0072大島3-1-3 ☎3637-6521 FAX3637-6651	深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	深川南部保健相談所 〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	城東南部保健相談所 〒136-0076南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006	委託実施					備考					
区分	対象者	対象住所	下欄※1をご参照ください		下欄※2をご参照ください		妊婦 歯科健康診査	妊婦健康診査	6か月児健康診査	9か月児健康診査	1歳6か月児歯科健康診査	1歳6か月児健康診査	新生児・産婦訪問指導	○育児学級ではお口の健康と発達・育児についてお話をします。母子健康手帳をお持ちください。		
一般精神保健相談	一般区民	亀戸・大島・東砂(1丁目～3丁目)にお住まいの方														
思春期精神保健相談		17(金)・23(木) 13:30～15:30	1(水)9:30～11:30 24(金)13:30～15:30		6(月) 13:30～15:30										10(金) 13:30～15:45	
子育て相談		3(金) 14:00～15:30	8(水) 9:30～11:30		13(月) 14:00～15:30										8(水)・22(水) 9:30～11:45	
高齢者精神保健相談		2(木)・24(金)	17(金)13:30～15:30 27(月)13:30～15:30		24(金) 13:30～15:30										3(金) 13:30～16:30	
		今回の予定はありません	9(木) 13:30～15:30		偶数月に実施		24(金) 13:30～15:45		妊婦	令和4年9月生	令和4年6月生	令和3年9月生	産婦 新生児			
アルコール相談	一般区民	相談は随時行っています。まずは各保健相談所にご相談ください。														
難病療養相談	一般区民	13(月) 13:30～15:00	23(木) 13:30～15:30	16(木) 13:30～15:00	今回の予定はありません											
栄養相談		6(月)・20(月) 9:00～15:30	6(月)・20(月) 9:00～15:30	9(木)・22(水) 9:00～15:30	10(金)・22(水) 9:00～15:30											
両親学級 (平日版・休日版)	初めて赤ちゃんが産まれるご夫婦	開催についての詳細は区ホームページをご確認ください。														
4か月児健康診査	(個別通知制)	14(火)・22(水)・28(火)	9(木)・16(木)・22(水)	7(火)・15(水)・28(火)	14(火)・20(月)											
育児学級	9～10か月児の保護者	15(水) 9:30～11:00	17(金) 9:30～10:30	9(木) 9:30～10:45	7(火) 9:30～10:30											
	1歳6か月～2歳未満児の保護者	22(水) 9:30～11:00	24(金) 9:30～10:30	22(水) 9:30～10:45	14(火) 9:30～10:30											
3歳児健康診査	(個別通知制)	8(水)・15(水)・29(水)	8(水)・15(水)・23(木)	8(水)・14(火)・22(水)	7(火)・13(月)・28(火)											
1歳児・2歳児歯科相談	(個別通知制)	対象者には個別に郵送でご案内します														
は予約制です。電話、ファクスまたは直接各保健相談所へお申し込みください。																
※1 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)にお住まいの方																
※2 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・若洲にお住まいの方																
●食の安全については、食の安全係☎3647-5812へ ●シックハウスについては、シックハウス相談窓口☎3647-5862へ ●上記以外の医療については、医療相談窓口☎3647-5870へご相談ください。																



ことこみゅネットは、地域で活動する団体のイベント情報・活動情報などが集まるポータルサイトです。地域活動やイベント等への参加につながる身近な情報収集の場として、また登録団体から区民の皆さんへの情報発信の場としてご活用ください。
HP <https://kotocommu.net/> ※右記の二次元コードから入れます **問** 区民協働推進担当 ☎3647-8570、FAX3647-8441



東京マラソン2023

区内各所でイベントを開催 3/5(日)



©東京マラソン財団

国際的な大規模マラソン「東京マラソン2023」が3/5(日)に開催されます。約38,000人のランナーが都庁をスタートし、区内の清澄通り、永代通りを駆け抜け、富岡八幡宮先で折り返し、東京駅前・行幸通りを目指します。

マラソン当日の交通規制

マラソンコースを中心に長時間の交通規制が行われます。コース周辺での車の利用、沿道上の駐車はご遠慮ください。ご協力をお願いします。

☎ 東京マラソン2023交通規制お問い合わせ窓口 ☎6706-2433

規制区間	道路名	時間
石原一丁目⇄森下駅前	清澄通り	9:00～14:05
森下駅前⇄深川一丁目	清澄通り	9:00～13:50
深川一丁目⇄富岡八幡宮先	清澄通り、永代通り	9:00～13:40



区内の交通規制

凡例
● マラソンコース
● 通行推奨ルート
● 主な通行可能ルート

東京マラソンEXPO 2023

3/2(木)～4(土)

オフィシャルパートナー企業、東京都およびコース沿道区などが出展します。江東区PRブースではコトミちゃんグッズの販売等を行います。

時 3/2(木)～4(土) 10:00～21:00(入場は20:30まで)
※4(土)は10:00～18:00(入場は17:30まで)

場 東京ビッグサイト南展示棟(有明3-11-1)

人 どなたでも

費 入場無料

問 東京マラソンEXPO 2023出展社事務局 expo@tokyo42195.org

HP <https://www.marathon.tokyo/events/expo/>

ランナー応援イベント マラソン祭り2023 3/5(日)

3/5(日)の大会当日、区内3か所に沿道応援エリアが設けられ、ランナー応援イベントが開催されます。

深川ふれあいセンター前(平野1-2-3)

時 10:15～13:00
内 区内のこどもを中心としたダンスなど

富岡八幡宮前(富岡1-20-3)

時 10:20～13:10
内 富岡八幡宮神輿総代連合会による神輿、太鼓など

油堀川公園(門前仲町1-20-1先)

時 10:20～13:20
内 一般応募団体による応援パフォーマンス

☎ マラソン祭り事務局 ☎6865-1959(土・日曜、祝日を除く10:00～17:00)、東京都生活文化スポーツ局国際大会課 ☎5388-3649

HP <https://www.tokyo42195festa.net/>



▲江東区観光キャラクター コトミちゃん

お江戸深川 さくらまつり

3/18(土)～4/2(日)

[メイン会場]
大横川(黒船橋～巴橋間)

乗船体験やライトアップなど桜を楽しむ多彩なイベント



クラウドファンディング等の寄附に支えられて大規模修理を終えた和船「ゆりかもめ」も含めた和船乗船など、桜を楽しめるイベントが盛りだくさんです。

時 内 右表のとおり

※船により運航期間が異なりますのでご注意ください。

※雨天・荒天・潮位により変更・中止となるイベントがあります。

※横十間川親水公園の和船乗船体験は、さくらまつりで和船を使用するため3/15(水)から休止。4/19(水)再開予定。

[主催]お江戸深川さくらまつり実行委員会

イベント名	日時	内容※一部有料	問合先
①お花見周遊船(和船)	3/18(土)～4/2(日)の土・日曜、祝日 10:00～14:00 ※雨天中止	黒船橋～巴橋間の周遊(約20分)※3歳未満のお子さんは乗船不可 ④ 上記二次元コードの申込フォームから事前予約制(当日予約なしにお越し頂いても乗船できません) ⑤ 500円(おみやげ付)	江東区観光協会 ☎6458-7400、FAX6458-7420 ※月～金曜9:00～17:00
②石島橋お休み処	3/18(土)～4/2(日)の土・日曜、祝日 10:00～16:30	模擬店が出店。石島橋ではパフォーマンス等を行い、ゲームコーナーもあります。	深川仲町通り商店街振興組合 ☎3642-4867
③新内流し	3/19(日)・26(日)、4/2(日) 13:00～14:00 ※雨天中止	和船から江戸情緒たっぷりの三味線の音色を奏でます。	
④さくら提灯・ライトアップ	3/18(土)～4/2(日) 17:00～22:00	メイン会場の桜並木を提灯とLEDライトアップで美しく演出し、まつりを盛り上げます。	
⑤お花見クルーズ船(動力船)	3/18(土)～4/9(日) 10:00～20:30 ※出航時間は日によって異なります。	黒船橋を出発し、大横川を周遊&隅田川ミニクルーズ ⑥ 昼便(40分):大人3,000円、1歳～小学生2,000円 夜便(45分):大人3,600円、1歳～小学生2,600円※3/25(土)～4/4(火)は、すべての乗船料に300円の追加料金がかかります ④ ガレオンホームページから事前予約制※電話予約はできません(当日、空席があれば、現地で受付)	(株)ガレオン ☎5858-6877 HP https://galleon.jp/ ※出航時間、コース等の詳細はホームページをご覧ください。
⑥出張まちあるき案内所	3/18(土)～4/2(日) 11:00～15:00 ※雨天中止	深川不動産境内に特設ブースを設置。まちあるきに関する情報提供や春の深川をめぐるミニツアーを開催 ④ 当日11:00～15:00に現地で受付	江東区文化観光ガイド事務局 ☎6458-7410、FAX6458-7420 ※月～金曜9:00～17:00

※他にも多数のイベントがありますので、お江戸深川さくらまつり公式ホームページ(HP) <http://fukagawa-sakura.com/> をご覧ください。

受け継がれる匠の技 ～ことうの伝統工芸～

3/4(土)・5(日)

江東区無形文化財実演公開

江戸時代以来の伝統工芸を担う職人と、その技を未来へとつなぐ弟子が実演します。当日は伝統工芸品の即売も行います。

時 3/4(土)・5(日) 11:00～16:00 場 亀戸梅屋敷多目的ホール(亀戸4-18-8) 人 どなたでも 費 無料 内 右表のとおり 問 文化観光課文化財係 ☎3647-9819、FAX3647-8470

3/4(土)		3/5(日)	
午前(11:00～13:00)	午後(14:00～16:00)	午前(11:00～13:00)	午後(14:00～16:00)
鍛金 佐生真一	相撲呼出し 山口由紀	江戸切子 小林昂平	染色補正 丸田優次
刀剣研磨 神山貴恵	裁着袴製作 多田芳徳	茶の湯指物 小川綾子	茶の湯指物 小川綾子
べっ甲細工 磯貝克実	べっ甲細工 磯貝大輔	表具 舟橋和子	表具 細矢哲史



▲表具(舟橋和子さん)

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 人対象・定員 費用 内 内容 師講師 保一時保育 締締切日 申 申込 問 問合先 HP ホームページ Eメール