



12/3～9は障害者週間 障害のある人もない人も誰もが活躍できる

共生社会を目指して



区公式 LINE ▶



区公式 X (旧Twitter) ▶



区公式 Facebook ▶



YouTube 区公式チャンネル ▶



区HP ▶



スポーツと人情が熱いまち

江東区

共生社会を
目指して

障害のある方の就労を支援し 区民の皆さんとつなぐ「手づくりショップ るーくる」

区では、障害の有無に関わらず、働く意欲のある誰もが活躍できる“共生社会”の実現を目指し、さまざまな形で障害のある方の就労支援を進めています。その取り組みの一つに「手づくりショップ るーくる」の運営があります。区内の障害者通所施設のネットワークの拠点として、自主生産品などのPRと販売促進を目指すとともに、障害のある方の企業就労に結びつくよう支援する取り組みで、今年で開業15周年を迎えました。

「るーくる」では、区内の各障害者通所施設で大切に作られた食品や手工芸品を販売し、日々区民の皆さんに届けています。また、就労訓練の場として障害のある方が毎日の販売にも携わることで、区民の皆さんと接する架け橋となっています。今号では、そんな「るーくる」の取り組みを広く知っていただくため、運営に携わる皆さんにお話を伺ってきました。



るーくるが架け橋に



↑中央にいるのは実習生の中島さん。常勤職員のサポートを受けながら、働いています

区役所2階にある「手づくりショップ るーくる」には、おいしいパンや焼き菓子、手工芸品などが並び、お昼ときには行列ができるほど人気です。また、総合区民センター2階には、手工芸品の販売のほかに軽食もとれる喫茶コーナーを設けた「るーくる西大島」があります。お店の名前の「るーくる」は「Root(根っこ)」と「Circle(みんなの輪)」を組み合わせた言葉で、地域に根を張り、みんなの輪の一員として生活していくという思いが込められています。るーくる西大島にはカフェスペースがあり、軽食を楽しめます



	るーくる(平成21年~)	るーくる西大島(平成23年~)
場所	区役所2階	総合区民センター2階
営業時間	月~金曜 10:00~16:00 ※祝日、年末年始、夏季休業日除く	火~金曜 10:00~16:00
TEL	03-3647-9383	03-5609-5306

重度障害等のある方が操作する「OriHime(オリヒメ)」も活躍しています!

重度障害等により外出困難な区民の方が、パソコンなどで遠隔操作している分身ロボットです。るーくるで接客や商品説明をして活躍していますので、ぜひ話しかけてみてください。



いらっやいませ!
今日は寒いですね~。
温かいコーヒーでも
いかがですか?

実習生のコメント



中島さん
皆さんが優しくサポートしてくれるので、るーくるの仕事はすごく楽しいです。気持ちを込めて作った商品をお客さまに買ってもらえると、とてもうれしいです。

↑常勤職員の宮澤さんと一緒に商品の袋詰めをしています

るーくるを支える皆さん



宮澤さん

原さん

小平さん

私たち常勤の職員は、商品やお金の管理、各事業所への連絡などをしながら、実習生として働いている障害のある人たちの支援をしています。実習生が気持ちよく仕事をこなして、働くことを好きになってもらえればいいなと思っています。だから、できたときのうれしさなどを感じてもらえるように、全部こちらでやっしまわす、なるべくお任せして、サポートに徹するよう心がけています。

るーくるに商品を納める事業所の一つであるワークセンターつばさは、就労継続支援B型、就労移行支援の障害福祉サービスを行っており、社会福祉法人江東楓の会が運営しています。利用者が作業活動や就労支援プログラムに取り組む一環として、るーくるなどで販売する商品を手作業で製造しています。事業所名: ワークセンターつばさ(佐賀2-7-4) ☎03-5621-4503



▲運営している江東楓の会HP

八木さん
一つの仕事でもいくつかの工程があるので、利用者さんの得意なことを生かせるように振り分けています。それが仕事へのモチベーションにもつながり、楽しくやりがいを持って働いてもらえていると思います。

鈴木さん
おせんべいを焼く仕事が大好きです!

野口さん
私もおせんべいを焼く仕事が好きで、形良くうまく焼けるとうれしいです。



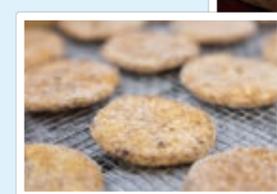
↑焼く前の生地を乾燥させている野口さん



↑職員の八木さんが一緒に作業をしながら見守る中、野口さん、鈴木さんが熱心に作業を続ける



焦げずにうまく焼けてる!



↑100%国産米を使用し、一枚一枚丁寧に手焼きしたせんべい。しょうゆ味のほか、ごまやザラメ、激辛などさまざまな味を楽しめ、5種類の味を詰め合わせた「江東めぐりセット」も人気です



ワークセンターつばさの商品は私たちが作っています!

るーくる商品紹介

るーくるは、区内の9団体29か所の障害者通所施設が協力して運営しています。上記で紹介した以外にも、さまざまな食品や工芸品など、魅力的な商品がめじろ押しです。ぜひ、お店で手に取ってみてください。

商品例	団体
シフォンケーキ、煎餅、雑巾、Tシャツ、ストラップ	(社福)江東楓の会
クッキー、トートバッグ、ブックカバー、ヘアゴム	(社福)のびのび福祉会
おにぎり、パン、煎餅、芋けんぴ、石焼き芋、産直野菜、塩、よもぎ湯、コースター、革製品、陶芸品	(社福)ゆめグループ福祉会
パン、サンドイッチ、Tシャツ、ブックカバー	NPO法人 T&K
陶器、キャンドル、ペン、トートバッグ、メモ帳	(社福)東京都手をつなぐ育成会
ポプリ、油処理パッド、根付、消臭剤、染めハンカチ	(社福)敬心福祉会
アロマてるてる、エコバッグ、ヘアアクセサリ、貝がらトレイ、ニットのがまぐち、アームウォーマー	NPO法人 ブルースター
ハンドタオル、ハンカチ、刺繍雑巾	NPO法人 親と子
マスク、ドッグウェア、ポーチ	(合同)ACE

※毎年10月には、区内の障害者通所施設でびん詰めした「江東区産のはちみつ」をるーくるで販売しています

さらに理解を深めましょう

障害の有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重しあいがら共に生きる社会を作るためには、障害者への理解をより深めていくことが大切です。障害者基本法では、障害や障害者に対する国民の関心と理解を深め、障害者の自立と社会参加への意識を高めることを目的として、毎年12月3日から9日までを「障害者週間」と定め、区でも、障害者週間に合わせてさまざまな催しを行っています。まずは、私たち一人ひとりが知ることで、日常生活の中での配慮や工夫をしてみることで、障害がある人もない人もみんなが暮らしやすいまちにしましょう。

☎るーくるについて 障害者支援課障害者就労支援係 ☎03-3699-0325 ☎03-3699-0329
【障害者週間について】 障害者施策課施策推進係 ☎03-3647-4749 ☎03-3699-0329

江東区障害者福祉大会

☎12月7日(土) 13:00~(開場12:30) ☎ティアラこうとう 区1,000人(先着順) ☎【第1部】優良労働者表彰 【第2部】芸能パフォーマンス(TAP DO) 【第3部】歌・ダンス等のパフォーマンスコーナー(区内障害者通所施設、サークル・団体) ☎当日直接会場へ
※来場者には記念品として障害者施設の手作りの品をお渡しします ▲障害者福祉大会

障害者週間特設コーナー

※開庁・開館時間内にお越しください

期間	場所
11/18(月)~12/9(月)	区役所2階区民ホール
11/16(土)~12/19(木)	各区立図書館 ※館によって期間が異なります ※城東図書館を除く
11/15(金)~12/8(日)	各スポーツセンター・健康センター

※東京2025デフリンピック啓発展示コーナーも同時開催中



特設コーナー

江東区社会福祉協議会 法人化60周年記念 感謝のつどい

日1月26日(日)10:30~16:00

場ティアラこうとう ※入場無料

式典・ライブ 13:00~16:00 事前申込制

定1,200人(申込順)

●感謝状贈呈式 ●こども抽選会(中学生以下)

●小島よしお お笑いライブ

●ファミリーコンサート

【演奏】NECソリューションイノベータ管弦楽団



▲お笑いライブ出演 小島よしおさん

マルシェほか

●福祉マルシェ 10:30~

区内福祉施設が自主製作品等販売コーナーを出店

●バスケットボール体験 10:30~11:30

【協力】東京ユナイテッドバスケットボールクラブ

●キッズチア体験 11:30~12:00 事前申込制

式典オープニングアクト(12:15~)として舞台発表あり

年年中児~小学3年生

【協力】アルバルク東京

●ティアラフォト撮影会 12:00~16:00

【協力】東京シティ・パレエ団

●協賛・協力企業のPRブース 12:00~

日12月5日(木)10:00から社会福祉協議会HPで

(式典・ライブ、キッズチア体験ともに)

場社会福祉協議会総務課管理係 ☎03-3647-1895 ☎03-3647-5833



江東区のガバメントクラウドファンディング

区では、「こうとう伝統と未来の応援寄附金」として、区内・区外を問わず皆さんからご寄附をいただいています。また、ふるさと納税ポータルサイト「ふるさとチョイス」で、さまざまな事業のガバメントクラウドファンディングを実施しています。区の施策へご賛同いただける皆さんの応援をお待ちしています。

※ガバメントクラウドファンディングに対する寄附および江東区在住の方は江東区の返礼品の申し込みができません

現在展開中の事業(12月31日(火)で終了)

●障害の有無にかかわらずスポーツが楽しめるまちに！

江東区のパラスポーツを応援しよう

●牡丹町いっばいに牡丹の花園をつくろう

今後展開予定の事業(1月初旬開始予定)

●ターミナル期の若年がん患者の方の在宅療養費を支援します

●仙台堀川をきれいに！カワセミと暮らす「水彩都市・江東」

【税金の控除】

区への寄附はふるさと納税として税制上の「寄附金税額控除」の対象となり、手続きを行うことで、税の控除を受けることができます。詳細は区HPをご確認ください。

【寄附の申込方法】

納付書での寄附を希望される方は、区HPまたは課税課税務係(区役所5階6番)にある申出書に寄附したい事業など必要事項を記入し、〒135-8383区役所課税課税務係へ郵送、FAX、メールまたは窓口で。

※クレジットカード等での寄附を希望される方は、「ふるさとチョイス」で

※詳細は区HPをご覧ください

場課税課税務係 ☎03-3647-8093 ☎03-3647-4822 ✉kazei@city.koto.lg.jp



子育て・教育

このほかの記事は9面こうとうインフォメーションに掲載

こども発達センター「塩浜CoCo」「亀戸CoCo」令和7年度園児募集

運動やことば、社会性などの発達が心配な就学前のお子さんを対象に、個々の発達に応じた療育プログラムを通して発達支援を行っています。令和7年4月の新入園児を次のとおり募集します。

日12月2日(月)~13日(金)に電話で各施設

※後日面談あり

場塩浜CoCo

☎03-5632-2591 ☎03-3640-5371

亀戸CoCo

☎03-3636-3150 ☎03-3636-3157

※発達相談は随時受け付けます

児童発達支援センターの事業概要と募集人数

	低年齢児(0~2歳)グループ	幼児グループ(3~5歳)一日支援コース	幼児グループ(3~5歳)半日支援コース
募集人数	約20人	若干名	約20人
在籍人数	1グループ 1日8人程度(5グループ)	1クラス 1日8人程度(2クラス)	1グループ 1日13人程度(塩浜) 1日11人程度(亀戸)(10グループ)
通園日	週1日・隔週1日・月1日(月~金曜)	週1~3日(月~金曜)	週1日・隔週1日・月1日(月~金曜) 午前または午後
時間	9:45~12:15(給食あり)(親子参加)	9:45~14:15(給食あり)	【午前グループ】9:45~12:15(給食あり) 【午後グループ】13:30~15:30
内容	【生活指導】食事・排泄・着脱・あいさつ・片付け、その他幼児の生活に必要な活動		
	【集団指導】集まり・運動・音楽・造形・集団ごっこ遊び・感覚統合遊び、その他行事活動		
	【個別・少人数指導(1回45分)】個々の発達や状態に応じた個別支援計画のもとに、ことばや認知学習の指導を、また、必要なお子さんには理学療法、作業療法を行います		

※NPO法人こどもの発達療育研究所の専門スタッフが指導にあっています

オンライン講座 「ひとり親家庭のマネープラン&子育てと仕事のバランス」(全2回)

子どもと自分の人生を、より前向きに生きていくための情報をお伝えします。

日①1月17日(金)19:00~21:00②24日(金)19:30~21:00(全2回)

場オンライン(Zoom) 定30人(申込順)

日①将来のための中長期的なマネープランの立て方や活用できる制度・支援

②子どもとの関わり方や愛情、仕事とのバランス、自分自身を支えてくれる周囲と

の繋がりなど

場①山口みのり(日本FP協会認定AFP)②吉田大樹(グリーンパパプロジェクト代表理事)

日12月5日(木)9:00から区HP申込または男女共同参画推進センターに電話・窓口で

☎03-5683-0341 ☎03-5683-0340

暮らし・しごと・産業

このほかの記事は9面こうとうインフォメーションに掲載

あなたもはじめてみませんか？ シニア世代の地域活動あと押しセミナー(全3回)

シニア

ゆとりができた時間を楽しく前向きに過ごすために、新たな生きがいや居場所を見つけませんか。人生100年時代を健康に楽しく活動するきっかけづくりのセミナーで、皆さんのセカンドライフを応援します。

場江東区文化センター 定区内在住・在勤のシニア世代 定30人(申込順)

日12月9日(月)10:00~1月17日(金)に電話またはFAX・メールに9面申込記入例の①~④を記入し、

ヒューマンアカデミー(株) ☎03-5348-2039(10:00~17:00 ※土・日曜、祝日、12月28日(土)~1月5日

(日)を除く) ☎03-6846-1236 ✉kotoku_sr_chiiki@athuman.com

場長寿応援課シニア活躍支援係 ☎03-3647-9468 ☎03-3647-9247

日時(全3回)	テーマ
1月21日(火) 10:00~12:00	地域活動・ボランティアについて考える
1月22日(水) 10:00~12:00	輝けるセカンドキャリアについて考える ~あなたらしいキャリア&ライフの見つけ方~
1月23日(木) 10:00~13:30	周りを応援団にする話し方・接し方 ~コミュニケーションスキルアップトレーニング~、 地域活動団体との相談会

区内中小企業向けセミナー 介護離職をゼロに！ 今日からできる、仕事と介護の両立支援

介護についての制度や利用できるサービス、相談窓口等の基本知識だけでなく、介護が始まるとどんな生活になるのかを事前に知ること、仕事と介護の両立を実現させる具体的な行動が見えてきます。働き方に制約が出ると仕事を続けるのは難しいという思い込みを解消し、「明日、誰かが休んでも仕事が回る」チームマネジメントを学びましょう。

日 2月12日(水)14:30~16:30

場 ①江東区文化センター②オンライン(Zoom) ※申込時に選択

対象 区内中小企業の経営者、人事担当者、現場のリーダー、従業員

定員 各15人(申込順)

講師 一瀬幸生(セントワークス株式会社 ワーク・ライフバランスコンサルタント)

申込 12月5日(木)9:00から区HP申込または男女共同参画推進センターに

電話・窓口で ☎03-5683-0341 ☎03-5683-0340

【手話通訳】2月2日(日)までに要予約



▲12月5日(木)9:00公開

スポーツ

このほかの記事は9・10面こうとうインフォメーションに掲載

江東区スポーツ推進計画 パブリックコメント(意見募集)を実施

区では現在、「江東区スポーツ推進計画(第3期)」の策定に取り組んでいます。この計画は、区民の誰もが、身近な場所で気軽にスポーツに親しみ、活気あふれる地域社会を実現するための区のスポーツ施策の総合的な指針を定めるものです。

このたび、同計画の素案がまとまりましたので、皆さんへお知らせするとともにパブリックコメント(意見募集)を実施します。

ご意見の募集

素案の内容は、区HP、こうとう情報ステーション(区役所2階)、スポーツ振興課窓口(区役所4階34番)、各区立スポーツセンター、夢の島競技場で閲覧できます。寄せられたご意見や区の考え方は、後日、区報・区HPで公開します。なお、ご

意見に対する個別回答は行いませんので、あらかじめご了承ください。

対象 区内在住・在勤・在学の方

【募集期限】12月27日(金)(必着)

【提出方法】区HP、窓口またはFAX、メール、郵送で①氏名②住所③年齢④ご

意見⑤区外在住で区内在勤・在学の方は勤務先名・学校名・所在地を記入し、

〒135-8383区役所スポーツ振興課へ ※各区立スポーツセン

ター、夢の島競技場でも受け付けます。電話受付は行いません

☎スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎03-3647-4887

☎03-3647-8506 ✉5531010@city.koto.lg.jp



▲素案はこちら



NTT ジャパンラグビーリーグワン 2024-25 シーズン

区民 観戦無料招待!

清水建設江東ブルーシャークスを夢の島で応援しよう!



来場者プレゼント!
先着3,000名様
特製ニット帽

清水建設江東ブルーシャークスのホストゲームの試合を区民限定で無料招待します。家族、友達と一緒に会場で応援しましょう。

開幕戦 12/28 (土) 14:30~ VS 九州電力キューデンヴォルテクス 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50組100人(抽選)

場 夢の島競技場 対象 区内在住・在勤・在学の方 ※小学生以下の子どもは要保護者同伴 申込 12月5日(木)~20日(金)に清水建設江東ブルーシャークスHPで 清水建設江東ブルーシャークス ☎03-5859-5323 ☎03-5859-5749



文化・観光

このほかの記事は10面こうとうインフォメーションに掲載

江東シネマプラザ特別上映会「浮雲」「二十四の瞳」〈優秀映画鑑賞推進事業〉

今年生誕100年を迎えた女優・高峰秀子の出演作品を上映します。

日 1月11日(土)

●浮雲 10:30開演(1955年/123分/モノクロ)

【監督】成瀬巳喜男 【出演】高峰秀子、森雅之

女性映画の第一人者といわれる同監督が、林芙美子の最晩年の長編小説を映画化した代表作

●二十四の瞳 14:30開演(1954年/155分/モノクロ)

【監督】木下恵介 【出演】高峰秀子、月丘夢路

小豆島の自然を背景に、戦争をはさんだ激動の時代を小学校教師と教え子たちの成長を通して描いた名作 ※目の不自由な方も映画を楽しめる映画音声ガイド付き(音声ガイドが付くのは「二十四の瞳」のみです)

場 古石場文化センター

定員 各180人(申込順)

費 自由席各500円 ※障害者の方の付き添い1人は無料

申込 12月10日(火)10:00から古石場文化センターに電話・窓口で

☎03-5620-0224 ☎03-5620-0258



▲浮雲



▲二十四の瞳



芭蕉記念館正月特別開館 落語会を開催

日 ①1月2日(木)②3日(金)10:00~、14:00~ ※展示室の観覧は9:30~17:00(入館は16:30まで)

定員 各回30人(申込順)

費 大人200円、小・中学生、高校生等50円(観覧料)

【出演】①地元の落語家・柳家小志ん、柳家やなぎ

②昔昔亭桃之助、三遊亭好の助

申込 12月10日(火)9:00から芭蕉記念館に電話・窓口で

※和服で来館、または深川七福神めぐりで授与された「色紙」か「福笹」を持参の方は、大人150円、小・中学生、高校生等30円で展示室を観覧できます

※両日、先着50人に記念品をプレゼント

※福泉茶店の緑茶の販売もあります

場 芭蕉記念館

☎03-3631-1448 ☎03-3634-0986

12月13日(金)18:00~14日(土)6:30
コンビニ交付サービスを休止

システムメンテナンスのため、コンビニ交付サービスを休止します。住民票・印鑑証明・税証明・戸籍証明書などが必要な方はご注意ください 区民課証明係 ☎03-3647-3164 ☎03-3647-8471

健康・福祉

このほかの記事は10・11面こうとうインフォメーションに掲載

「江東区自殺対策計画(第2次)(素案)」に関するパブリックコメント(意見募集)を実施

区では、「江東区自殺対策計画」の改定作業を進めています。このたび、素案がまとまりましたので、その概要をお知らせするとともに、パブリックコメント(意見募集)を実施します。

ご意見の募集

素案の全文は、区HP、こうとう情報ステーション(区役所2階)、保健予防課(東陽2-1-1 保健所2階)、各保健相談所でも閲覧できます。寄せられたご意見や区の考え方は、後日、区報・区HPで公開します。なお、ご意見に対する個別回答は行いませんので、あらかじめご了承ください。

☑区内在住・在勤・在学の方

[募集期限] 12月23日(月)(必着)

[提出方法] 区HP、保健所保健予防課窓口またはFAX、メール、郵便で①氏名(団体等の場合は団体名と代表者名)②住所③年齢④ご意見⑤区外在住で区内在勤・在学の方は勤務先名・学校名・所在地を記入し、〒135-0016東陽2-1-1保健所保健予防課へ ※電話受付は行いません

☎保健所保健予防課保健係

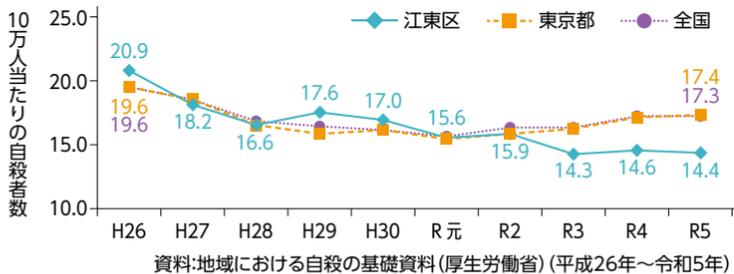
☎03-3647-5906 ☎03-3615-7171 ✉hokenyobo@city.koto.lg.jp

素案の概要

〈基本理念〉誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指す

(1) 計画改定の背景

日本の自殺死亡率(人口10万人当たりの自殺者数)は、主要先進7か国の中で最も高く、自殺者数は毎年2万人を超えて推移しています。区では、令和2年3月に「江東区自殺対策計画」を策定し、全庁的な視野で自殺対策の総合的な推進を図ってきました。令和6年度末の計画期間の終了に伴い、計画を改定します。



(2) 素案の目標

令和11年までに自殺死亡率を11.5未満まで減少させる

(3) 施策の体系

基本施策	
基本施策1	こども・女性への支援の充実
基本施策2	地域におけるネットワークの強化
基本施策3	自殺対策を支える人材・取組の育成・支援
基本施策4	区民への相談支援と周知・啓発
基本施策5	生きることへの支援



いきいき 生き粋スタートプログラム(1~3月)

~介護予防のいろはを学んでいつまでもお元気を目指しましょう~

老化に負けない心身づくりの習慣化に向け、「KOTO生き粋体操筋力トレーニング編」や体を使った脳トレ体操など、ご自身で続けられる介護予防に効果的な運動をお伝えします。また、健康管理・介護予防に役立つミニ講座や体力測定も実施します。

介護予防のいろはを学び、ご自身や周囲の方と主体的に介護予防活動や社会参加の輪を広げていきませんか。

☑区内在住の65歳以上で運動習慣がない方(要介護・要支援認定者を除く)

☑12月23日(月)(必着)までに往復はがきに9面申込記入例の①~④と、⑤希望実施施設⑥性別⑦年齢を記入し、〒150-0011渋谷区東1-20-2ジェイレックビル (株)ジェイレック東京本店へ

☎[申し込み・内容](株)ジェイレック☎03-6434-1411(10:00~17:00 ※土・日曜、祝日除く) [その他]地域ケア推進課地域ケア係☎03-3647-4398 ☎03-3647-3165

シニア

実施場所	実施日時(祝日・休館日除く)	定員(抽選)
東砂スポーツセンター	1月8日~3月26日の水曜(全12回) 13:30~15:00	20人
深川スポーツセンター	1月7日~3月25日の火曜(1月14日、2月11日・25日除く全9回) 14:00~15:30	25人
深川北スポーツセンター	1月8日~3月26日の水曜(全12回) 9:30~11:00	20人
亀戸スポーツセンター	1月8日~3月26日の水曜(全12回) 9:30~11:00	20人
有明スポーツセンター	1月7日~3月25日の火曜(1月14日、2月11日・25日除く全9回) 11:00~12:30	20人

※受講決定者へは、別途持ち物などを案内します

認知症予防プログラム

~手足を動かし笑って脳活~

認知症ではないものの、もの忘れや意欲低下が気になることはありませんか。軽度認知障害(MCI)は認知症の一手手前の状態ですが、社会参加や運動など生活を見直すことで、症状の進行を遅らせることも可能といわれています。みんなで楽しく脳活しながら認知症を予防しませんか。

☑1月10日~2月28日の金曜(全8回) 14:00~15:00

☑スポーツクラブ&スパルネサンス亀戸24(亀戸2-1-1 2階)

☑区内在住の65歳以上で、認知症の診断や要介護・要支援認定を受けていない方 ☑20人(申込順)

☑12月9日(月)11:00から、電話でスポーツクラブ&スパルネサンス亀戸24へ☎03-5836-1301(11:00~17:00 ※金・土・日曜、祝日除く) ☎03-5836-1302

☎地域ケア推進課地域ケア係

☎03-3647-4398 ☎03-3647-3165

シニア

介護予防リーダー養成講座

~KOTO生き粋体操を使った介護予防活動を仲間と地域で始めてみませんか~

江東区オリジナルの介護予防体操「KOTO生き粋体操筋力トレーニング編」のポイントや効果などを学んで、自身の身近な場所で仲間と自主グループの立ち上げや身近な人に体操を紹介する活動を行いませんか。

講座では、介護予防の知識や身近な仲間と協力していつまでも元気に暮らす方法も学ぶことができます。町会や自治会・老人クラブなど既存の活動に、KOTO生き粋体操を取り入れ介護予防を行いたい方の参加もお待ちしております。

☑1月10日~2月28日の金曜(全8回) 10:00~12:00(最終日は12:30まで)

※ほかに別日程で自主グループの見学実習あり

☑スポーツクラブ&スパルネサンス亀戸24(亀戸2-1-1 2階)

☑区内で、身近な仲間と介護予防の自主グループを立ち上げる意欲があり、プログラム全8回に参加できる方 ☑20人(申込順) ☑[実技]KOTO生き粋体操筋力トレーニング編、体力測定の手法など

[講義]介護予防とは、高齢者が運動を行う際の注意点、栄養と口腔機能、認知症サポーター養成講座、区の高齢者の実態、介護予防リーダーの役割、CPRミニ講習、グループワーク

☑12月9日(月)11:00から☑区HP申込または電話でスポーツクラブ&スパルネサンス亀戸24へ

☎03-5836-1301(11:00~17:00 ※金・土・日曜、祝日除く) ☎03-5836-1302

☎地域ケア推進課地域ケア係☎03-3647-4398 ☎03-3647-3165



こどものサードプレイス(居場所) じどうかん



0歳~18歳までみんなで楽しめる、地域の子育てやあそびの拠点です。中学生・高校生世代も大歓迎!卓球、ダーツ、マンガ、学習スペースなどがあります。Teen's Caféも実施中 ☎各児童館へ



高齢者スマートフォン教室・相談会 1・2・3月分

シニア

スマートフォンを持っていても使い方がわからない、使うのに不安がある方向けの教室・相談会を開催します。さまざまな機能を使いこなして、生活をより便利にしませんか。

☑区内在住の65歳以上の方

※会場でスマートフォンの貸し出しも行いますので、お持ちでない方も参加できます

☑下記日程表の各申込期間に、電話で江東区高齢者スマートフォン教室等事務局へ☎0120-659-719 (9:00~17:00 ※土・日曜、祝日、12月28日(土)~1月5日(日)を除く)

※氏名・電話番号・希望講座・希望日・スマートフォン貸し出しの有無を伺います

※電話が混み合う場合がありますのでご了承ください

※開催情報は区報・区HPでお知らせします

☎長寿応援課シニア活躍支援係 ☎03-3647-9468 ☎03-3647-9247

スマートフォン教室

4種類の講座があります。ご自身の学びたい内容に合わせてお選びください。それぞれ1回完結の講座です。

☑各回15人(申込順)

講座名	対象・内容・時間	日程	会場	申込期間
入門講座	☑スマートフォンを持っていないか持っているも操作に不慣れな方 ☑スマートフォンの基本操作・カメラ・メールなど ☎9:30~11:30	1/9(木)・10(金)・23(木)・24(金)	江東区文化センター	12/19(木)~12/27(金)、 1/6(月)~1/8(水)
		1/27(月)	東陽南地区集会所	
		1/28(火)・29(水)	古石場文化センター	1/20(月)~2/3(月)
		2/18(火)・19(水)	江東区文化センター	
		2/20(木)・21(金)	豊洲文化センター	
基本講座	☑スマートフォンの基本を学びたい方 ☑インターネットやLINE、キャッシュレス決済の基本の使い方 ☎13:30~15:30	1/9(木)・10(金)・23(木)・24(金)	江東区文化センター	12/19(木)~12/27(金)、 1/6(月)~1/8(水)
		1/28(火)・29(水)	古石場文化センター	
		2/18(火)・19(水)	江東区文化センター	1/20(月)~2/3(月)
		2/20(木)・21(金)	豊洲文化センター	
LINE講座	☑LINEを使いこなしたい方 ☑LINEの基本的な使い方から、知っている便利な機能 ☎13:30~15:30	1/14(火)・15(水)	森下文化センター	12/19(木)~12/27(金)、 1/6(月)~1/8(水)
		2/4(火)・5(水)	古石場文化センター	
		2/26(水)・27(木)	豊洲文化センター	1/20(月)~2/3(月)
キャッシュレス決済講座	☑キャッシュレス決済を使いこなしたい方 ☑キャッシュレス決済(PayPay)のインストール方法から特徴や使い方 ☎13:30~15:30	1/16(木)・17(金)	森下文化センター	12/19(木)~12/27(金)、 1/6(月)~1/8(水)
		2/12(水)・13(木)	古石場文化センター	
		3/4(火)・5(水)	豊洲文化センター	2/17(月)~3/3(月)

スマートフォン相談会

スマートフォンを使用する際の不明点やお困りごとに、相談員がマンツーマンでお答えします(相談時間は30分)。

日程	時間	定員	会場	申込期間
1/21(火)	9:30~16:30	各36人(申込順)	森下文化センター	12/19(木)~12/27(金)、 1/6(月)~1/8(水)
2/14(金)			古石場文化センター	
3/6(木)			豊洲文化センター	2/17(月)~3/3(月)

介護予防講演会「健康寿命を延ばすシニア世代の予防習慣」

シニア

人生100年時代、いつまでも自分らしく元気に過ごすために、フレイル予防を始めませんか。介護予防が専門の理学療法士が、日常生活ですぐ始められる、知って得する予防の習慣についてお話しします。セルフチェックで今の自分の状態を知り、フレイル予防の基本、予防習慣の話聞き、健康寿命を延ばしましょう。講師はKOTO生き粋体操の生みの親の一人、東京都リハビリテーション病院理学療法士の平野正仁さんです。

※フレイルとは身体的機能や認知機能の低下がみられる虚弱な状態のこと

☑1月23日(木)10:00~11:45(開場9:30)

☑江東区文化センター3階レクホール

☑区内在住の方

☑100人(申込順)

☑12月6日(金)9:00から☑HP申込または

☑電話で地域ケア推進課地域ケア係へ

☎03-3647-4398 ☎03-3647-3165



▲平野正仁さん(講師)

グランチャ東雲 冬の20講座

シニア

☑1~3月(講座により開講期間が異なる)

☑グランチャ東雲

☑区内在住の60歳以上の方

☑講座により異なる(未受講の方を優先し、抽選)

☑スマホ入門、PC初挑戦、ボイストレーニング、はじめての英会話、マシーントレーニング、転倒予防体操ほか

☑12月15日(日)(消印有効)までに窓口(返信用はがき持参)または往復はがき(1講座につき1枚)に9面申込記入例の①~④と⑤年齢⑥性別⑦グランチャ番号(登録者の方のみ)を記入し、〒135-0062 東雲1-9-46グランチャ東雲へ☎03-5548-1992 ☎03-5548-1995 ※詳細はグランチャ東雲で配布するチラシやグランチャ東雲HPで

乳がん検診 1・2月は区外検診機関でも受診できます！ 12月5日(木)から申込開始

乳がん検診は、1・2月は区外にある検診機関「東京都予防医学協会」でも受診できます。

受診を希望する方は電話でお申し込みください。乳がん検診の受診券をお持ちでない方は、申し込みができません。前年度未受診の方で今年度受診を希望する方、転入で受診券が届いていない方、受診券を紛失された方は、保健所健康推進課健康づくり係までお問い合わせください。

※予約の際は「江東区乳がん検診の予約」と伝えてください

※申込後、確認の受診案内が検診機関から届きます

※検診直前の申し込みは対応できない場合があります

※申込開始直後や週初めは電話が大変混み合います。つながらない場合は時間を置いておかけ直してください



電話番号(申込専用)	☎0120-489-559
申し込み	12月5日(木)から電話で(申込順) 【受付時間】月~金曜9:00~17:00(祝日、12月27日(金)~1月6日(月)を除く)
申込場所・検診実施会場	(公財)東京都予防医学協会(新宿区市谷砂土原町1-2) JR総武・中央線、都営新宿線市ヶ谷駅徒歩5分 東京メトロ有楽町線・南北線市ヶ谷駅5・6出口徒歩2分
検診実施期間	1月7日(火)~2月20日(木) ※第1・3土曜の午前中も可
対象者	40歳以上の偶数年齢の女性区民 ※年齢は令和7年3月31日現在 ※前年度未受診の方も受診可能
検診項目	問診(質問票)、マンモグラフィ
自己負担金	1,000円 ※令和5年度住民税非課税者、生活保護受給者等は無料

※国のがん検診支援事業により、令和6年4月1日現在40歳の方にはクーポン券が送付され、無料で受診できます

☎保健所健康推進課健康づくり係 ☎03-3647-9487 ☎03-3615-7171

(こちらの電話番号からは予約はできません。上記申込専用電話番号からお申し込みください)



LGBT等相談

性自認やジェンダーアイデンティティに関する悩みや不安などご相談ください。LGBT等の方だけでなく、家族や職場、支援者の方も相談できます
☎電話相談(予約不要)毎月第3木曜 17:00~20:00 ☎03-3647-1171 ☎面接相談(要予約)毎月第2火曜 17:00~20:00 ※予約方法等の詳細は区HPで



こうとう インフォメーション

申込記入例

申込先は各記事の☑で確認してください。区HP申込があるものは、区HPイベントカレンダーから申し込みます。

- ①講座・催しもの名(日時・コースも)
- ②氏名(ふりがな)
- ③郵便番号・住所
- ④電話番号(FAX番号)
- ⑤その他必要事項(各記事に明示)



▲区HP
イベントカレンダー
※往復はがきは返信用
あて先も記入

子育て・教育

1月の乳幼児食事教室

☑12月5日(木)から区HPまたは保健相談所に電話・窓口で

城東保健相談所 ☎03-3637-6521 ☎03-3637-6651

6~7か月離乳食教室 ※2回食講座 ☑6~7か月児と保護者(申込順)	9(木) ①10:30~、 ②13:30~
------------------------------------------	-----------------------------

1歳児食事教室 ※離乳食完了~幼児食へ ☑1歳~1歳6か月児と保護者(申込順)	23(木) 13:30~
-----------------------------------------------	-----------------

深川保健相談所 ☎03-3641-1181 ☎03-3641-5557

6~7か月離乳食教室 ※2回食講座 ☑6~7か月児と保護者(申込順)	7(火) ①13:00~、 ②14:30~
------------------------------------------	-----------------------------

1歳児食事教室 ※離乳食完了~幼児食へ ☑1歳~1歳6か月児と保護者(申込順)	28(火) ①13:00~、 ②14:30~
-----------------------------------------------	------------------------------

深川南部保健相談所 ☎03-5632-2291 ☎03-5632-2295

6~7か月離乳食教室 ※2回食講座 ☑6~7か月児と保護者(申込順)	23(木) ①10:30~、 ②13:30~
------------------------------------------	------------------------------

1歳児食事教室 ※離乳食完了~幼児食へ ☑1歳~1歳6か月児と保護者(申込順)	10(金) 14:30~
-----------------------------------------------	-----------------

城東南部保健相談所 ☎03-5606-5001 ☎03-5606-5006

6~7か月離乳食教室 ※2回食講座 ☑6~7か月児と保護者(申込順)	9(木) ①10:30~、 ②13:30~
------------------------------------------	-----------------------------

1歳児食事教室 ※離乳食完了~幼児食へ ☑1歳~1歳6か月児と保護者(申込順)	16(木) 13:30~
-----------------------------------------------	-----------------

ファミリー・サポート

利用会員登録説明会・協力会員登録養成講座開催

ファミリー・サポート事業は、地域で育児の手助けができる方(協力会員)がボランティアとして育児の手助けが必要な方(利用会員)を援助する活動です【活動時間】7:00~22:00(協力会員が可能な時間内で実施)【謝礼金】活動時間・曜日により1時間800円または1,000円【活動内容】生後57日~小学3年生のこどもの一時預かり、保育園・幼稚園への送迎、

その後の預かりなど ※お子さんを預かる場所は、原則協力会員の自宅です。詳細は社会福祉協議会HPをご覧ください

【利用会員登録説明会】

ファミリー・サポートの利用には事前に登録が必要です。申し込みのうえ、登録説明会にご参加ください ☑2月3日(月)、3月6日(木)14:00~15:00、2月25日(火)、3月22日(土)10:00~11:00 ☑オンライン(Zoom) ☑区内在住で、生後57日~小学3年生のこどもの保護者 ☑各30人(申込順)

【協力会員登録養成講座】

協力会員(有償ボランティア)の登録には3日間の全講座の受講が必要です。一部を後日、別日程で受講することも可能です ☑区内在住で、20歳以上の心身ともに健康な方 ☑20人(申込順) ☑幼児3人程度。12月26日(木)までに要申込

日時	場所	内容
2/6(木) 10:00~16:30	豊洲文化センター	事業・事務処理説明、講義「子どもの発達、遊びについて」「江東区における児童虐待の現状と私たちにできること」
2/13(木) 10:00~15:30	豊洲文化センター	講義「子育て家庭の現状と支援について」「発達障害と支援」、体験談「地域で子育てを支え合う~協力活動のあれこれ~」
2/20(木) 13:00~16:30	深川消防署 豊洲出張所	実技「救命講習」

いずれも ☑12月6日(金)9:00から電話でファミリー・サポート・センター事務局(社会福祉協議会内) ☎03-5683-1573 ☎03-5683-1570

里親説明会&相談会「里親という家庭のカタチ」12・1月分

さまざまな理由から家族と離れて暮らす子どもを自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情で養育する里親制度。まずは制度を正しく知ってみませんか ☑江東区・墨田区在住の方 ☑各回2組(申込順) ☑希望日の3日前(オンラインは5日前)までに申込フォーム(下記二次元コード)または電話で江東児童相談所フォースタリング機関へ ☎03-3640-5432

実施日時(各回1時間)	場所
12/6(金) 13:30~、15:00~	東陽区民館
12/18(水) 13:30~、15:00~、17:00~	オンライン(Zoom)
1/21(火) 9:30~、10:45~	富岡区民館
1/25(土) 13:30~、15:00~	すみだ産業会館(墨田区江東橋3-9-10)

暮らし・しごと・産業

23区合同職員採用説明会

パンフレットなどではつかめない各区・組合の特色や魅力、求める人材などについて、それぞれのブースで説明します ※詳細は特別区人事委員会HPで ☑1月12日(日)10:00~16:00 ☑立教大学池袋キャンパス(豊島区西池袋3-34-1) ☑令和7年度以降の特別区職員採用試験・選考を受験希望の方 ☑12月4日(水)~18日(水)に特別区人事委員会HPで ☑特別

区人事委員会事務局任用課採用係 ☎03-5210-9787 ☎03-5210-9708

行政書士による無料相談会(12月)

遺言・相続、成年後見、株式会社の法人設立、産廃・建設業ほか各種営業許認可関係、契約書、自動車の名義変更、車庫証明などについて無料相談を行っています ☑区内在住・在勤の方(先着順) ☑東京都行政書士会江東支部会員 ☑当日直接会場へ ☑東京都行政書士会江東支部 ☎03-4500-2995、広報広聴課広聴相談係 ☎03-3647-4700 ☎03-3647-9635

日時 ※予約不要	場所
12/12(木) 13:30~16:30	豊洲文化センター8階 第4研修室
12/16(月) 13:30~16:30	総合区民センター7階 第3研修室
12/19(木) 13:00~16:00	区役所2階 エレベーター前

使おう! 増やそう! 「上手なお年玉の使い方」

☑12月21日(土)15:00~16:00 ☑江東図書館 ☑中学生 ※小学生と保護者も可。講座内容は中学生向け ☑15人(申込順) ☑お金の貯め方、消費者トラブルなど、お金の使い方を学ぶ ☑12月6日(金)9:00から区立図書館HPが江東図書館窓口で ☎03-3640-3151 ☎03-3615-6668

介護保険認定調査員(社会福祉協議会)募集

☑①介護支援専門員の資格があり、要介護認定調査員新規研修が未修了の方②要介護認定調査員新規研修を修了し、認定調査の経験が1年以上ある方 ☑若干名【業務委託内容】介護保険要介護認定調査業務(調査、調査票の作成等)【報酬】1件5,500円(消費税込み)【選考面接】①1月15日(水)②随時 ※詳細は郵送で応募者に通知 ☑①12月23日(月)②1月31日(金)(必着)までに履歴書(3か月以内に撮影した写真添付)、介護支援専門員証の写し(資格更新している方)、要介護認定調査員新規研修修了証書の写し(修了した方)、応募の動機を200字程度で記入したもの(様式自由)を〒135-0016東陽6-2-17高齢者総合福祉センター内(社福)江東区社会福祉協議会総務課認定調査係へ郵送 ☎03-3647-5831 ☎03-3647-5833

スポーツ

エクササイズ・エアロビクス・ヨガ

☑1月8日・29日、2月12日・26日、3月12日・26日の水曜(全6回)①筋力エクササイズ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 ☑東陽区民館 ☑中学生を除く15歳以上の方 ☑各35人(区内在住の方を優先し、抽選) ☑3,270円 ☑①10年後の体のための筋力トレーニング②軽快な音楽に合わせ、楽しみながら脂肪燃焼、心肺機能向上、筋持久力アップ③日常生活で起きる心身の不具合を改善 ☑12月13日(金)(必着)までに健康センターHPまたは窓口、往復はがきに教室名、氏名(ふりがな)、住所、電話番号、年齢、区内在住・在学の場合は勤務先・学校の所在地・電話番号を記入し、〒135-0016東陽2-1-1健康センターへ

☎03-3647-5402 ☎03-3647-5048

ヨガ教室

☑①心を整えるヨガ教室1月7日~3月25日の火曜(1月14日、2月11日・25日を除く全9回)11:00~12:15、②リフレッシュヨガ教室1月9日~3月13日の木曜(全10回)13:50~14:50、15:10~16:10 ☑①10,800円②7,500円【持ち物】マット(貸し出しあり)※①のみヨガブロック・ベルト(貸し出しなし) ☑①ヨガのアーサナを使ったヨガ哲学や呼吸法②基本的な呼吸法やポーズで心と体のバランスを整える ☑潮見野球場・庭球場クラブハウス ☑16歳以上の健康な方 ☑各13人(区内在住・在勤・在学の方を優先し、抽選) ☑渡辺美保(全米ヨガアライアンスRYT200ほか) ☑12月17日(火)までに江東スポーツ施設運営パートナーズHPまたは往復はがきに教室名(②は希望時間帯を第2希望まで)、氏名(ふりがな)、住所、電話番号、年齢、区内在住・在学の方は勤務先の所在地・学校名、ヨガ歴、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 ☎03-3522-0846 ☎03-3522-0855

夢スタ★アスリートクラブ

☑1月10日~3月14日の金曜(全10回)18:30~20:30 ☑夢の島競技場 ☑小学4年生以上の健康な方 ☑30人(抽選) ☑高校生以下2,000円、一般5,000円 ☑基本技術習得から健康増進、初心者から上級者まで楽しめる陸上競技教室 ☑日本スポーツ協会陸上競技指導員ほか ☑1月5日(日)までに江東スポーツ施設運営パートナーズHPで ☑屋外スポーツ施設事務所 ☎03-3522-0846 ☎03-3522-0855

夢の島キッズチアスクール キッズ

☑毎週木曜 ☑夢の島競技場 ☑年少児~小学6年生 ☑10人(申込順) ☑月会費6,500円 ☑チアダンスの基礎を学べる教室 ☑江東スポーツ施設運営パートナーズHPで ☑屋外スポーツ施設事務所 ☎03-3522-0846 ☎03-3522-0855 ☑school@di-ksp.jp

ヨガ・ピラティス教室

☑【ヨガ教室】(月3回)金曜11:45~12:45、土曜10:00~11:00、11:15~12:15【ピラティス教室】(月3回)金曜10:30~11:30、日曜10:00~11:00、11:15~12:15 ☑有明アリーナトレーニングスタジオ(有明1-11-1) ☑15歳以上の方 ※中学生不可 ☑各15人(申込順) ☑月4,400円 ☑12月5日(木)9:00から有明アリーナトレーニングスタジオに電話・窓口で ☎03-5579-6481

若洲ゴルフリンクス ゴルフアカデミー(ジュニアスクール)受講生新規募集

☑1~3月の水・木・金曜のいずれか週1回(全9回)17:00~ ※約1時間 ☑若洲ゴルフリンクス練習場(若洲3-1-2) ☑小・中学生 ☑15人(申込順) ☑12月21日(土)13:30から電話で若洲ゴルフリンクス練習場 ☎03-3522-3370(13:30~16:00)

〈凡例〉 ☑日時 ☑場所・会場 ☑対象 ☑定員・人数 ☑費用(記載なしの場合は無料) ☑内容 ☑講師 ☑一時保育 ☑申し込み・応募方法 ☑問い合わせ

キッズ キッズ向け シニア シニア向け

江東区スポーツネット 2月のスポーツ施設 (野球場・運動場・テニスコート)の 利用申し込み

【抽選受付期間】12月20日(金)～31日(火)
【抽選後の空き施設の申し込み】
1月9日(木)から受け付け
【申込方法】利用者登録後、HPまたは各スポーツセンターにある利用者端末機で申し込みます。なお、下表の日程は施設の整備・区民大会などの開催により利用申し込みはできませんのでご注意ください。
屋外スポーツ施設事務所 ☎03-3522-0846 ☎03-3522-0855

種目	施設・面番号	日(2月分)	時間
野球・ソフトボール	夢の島	1・2面	2・9・11・16・23・24 全日
		5・6面	2・9・11・16・23・24 全日
		3・4面	9・16・23 全日
		9・10面	16・23 全日
		11・12面	1・2・9・15・16・23・24 全日
	東少年	全日程 全日	
ソフトボール	亀戸	A面	全日程 全日
		B面	平日 全日
テニス	豊住 A・B・C・D面	2	8:00～14:00
ソフトボール・サッカー等	新砂	第二全面	2・22・23 全日
			15 8:00～12:00
		サッカー	2・9 全日
			15 8:00～14:00
		23 8:00～10:00	
	多目的	平日の月・水・金 全日	
屋外スポーツ施設休場日		10・25	全日

※亀戸野球場A面は利用を中止します。B面は土・日曜、祝日に一般開放します

小学生バドミントン シングルス大会

【キッズ】
1月26日(日)9:00受付開始
場 深川北スポーツセンター
区内在住・在学の小学生
費 1,500円 **【種目】**男女別3～6年生の各部(1・2年生は3年生の部に参加可能) 予選リーグ戦・決勝トーナメント ※参加人数により変更あり 12月13日(金)～27日(金)に江東区バドミントン協会HPで ※大会要項をご覧ください 江東区バドミントン協会 koto-jimu@kotoku-badminton.com

スポーツセンターイベント・施設情報

各施設が実施しているイベントの情報や月間利用予定表をHPに掲載しています。詳細は、健康スポーツ公社HPをご覧ください。

文化・観光

ヴァイオリンデュオコンサート ～Voyage de Noël～

2024年オリンピック開催国フランスゆかりの作品やクリスマスソングなどを映像や解説に合わせて贈る、ヴァイオリンデュオによるコンサート 12月21日(土)14:00～15:00(開場13:30) 場 総合区民センター 小学生以上 ※小学生は要保護者同伴 80人(申込順) **【演奏者】**高橋渚、岸川りほ 12月7日(土)9:00

から城東図書館に電話・窓口で ☎03-3637-2751 ☎03-3637-3122

あつまれ中高生! 「ボードゲームパーティー」

12月22日(日)13:00～16:00(出入り自由) 中学生・高校生 さまざまな種類のボードゲームをプレイできる体験会 当日直接会場へ 場 東雲図書館 ☎03-3529-1141 ☎03-3529-1144

深川東京モダン館 イベント

【おきがる講座】

12月20日(金)14:00～15:30 50人(申込順) 費 500円 内容は酒。講談「赤垣源蔵徳利の別れ」神田陽子、落語「替わり目」橋家蔵之助、講座「くだらないもの」

【講談と落語と講座と】

12月21日(土)14:00～16:00 30人 費 2,000円 内容は酒。講談「赤垣源蔵徳利の別れ」神田陽子、落語「替わり目」橋家蔵之助、講座「くだらないもの」
いずれも 12月5日(木)10:00から電話で深川東京モダン館 場 深川東京モダン館 ☎03-5639-1776 ☎03-5620-1632 info@fukagawatokyo.com

深川江戸資料館 イベント

【伝統芸能公開「講談」】

12月14日(土)14:00～14:30 **【出演】**神田桜子(講談師)

【伝統芸能公開「長唄」】

12月22日(日)14:00～14:30 **【出演】**東音松浦奈々恵(長唄三味線奏者)
いずれも 場 深川江戸資料館常設展示室 費 大人400円、小・中学生、高校生等50円(観覧料) 当日直接会場へ 場 深川江戸資料館 ☎03-3630-8625 ☎03-3820-4379

中川船番所資料館 イベント

【①和綴じの御朱印帳を作ってお正月を迎えよう!】

12月22日(日)10:00～12:00 小学生以上 ※小学生は要保護者同伴 費 500円(観覧料・教材費含む)

【②中川船番所散策ツアー「初詣」】

1月5日(日)10:00～12:30 ※小雨決行 小学生以上 ※小学生は要保護者同伴(有料) 15人(申込順) 費 500円(観覧料・保険代含む) 大島地区の神社や広重の「名所江戸百景」にも描かれた「逆井の渡し」跡などを巡る ※コース詳細は同資料館HPで

【③荒川ウォーク「特別見学と小名木川排水機場・荒川ロックゲート」】

1月7日(火)10:00～12:30 ※小雨決行 小学生以上 30人(申込順) 費 250円(観覧料・保険代含む)

【④古文書解説講座入門編「はじめての古文書」】

1月16日・23日・30日の木曜(全3回)10:00～11:30 20人(抽選) 費 3,000円(教材費含む) 小学生以上 ※小学生は要保護者同伴(有料) 15人(申込順) 費 500円(観覧料・保険代含む)

【⑤特別展関連散策ツアー「中川船番所資料館から旧大石家住宅」】

1月18日(土)9:30～13:00 ※小雨決行 ※コース詳細は同資料館HPで 小学生以上 ※小学生は要保護者同伴(有料) 15人(申込順) 費 500円(観覧料・保険代含む)
いずれも 場 中川船番所資料館ほか ①は当日直接会場へ ②③⑤12月10日(火)9:

00から④12月25日(水)17:00までに中川船番所資料館に電話・窓口で ☎03-3636-9091 ☎03-3636-9094

芭蕉記念館 イベント

【①芭蕉没後330年記念 後期企画展「芭蕉を憶う人々～芭蕉享受の歴史～」】

12月20日(金)～4月13日(日)9:30～17:00(入館は16:30まで) 費 大人200円、小・中学生、高校生等50円 ※ミュージアムトークの開催あり(要申込)

【②芭蕉ゆかりのまちあるき(南コース)】

1月18日(土)9:30～12:00(集合9:20芭蕉記念館) 20人(申込順) 費 500円(保険代、資料代含む) 内容は酒。講談「赤垣源蔵徳利の別れ」神田陽子、落語「替わり目」橋家蔵之助、講座「くだらないもの」

【③文学講習会「文豪と俳句」】

1月20日、2月3日・24日、3月3日の月曜(全4回)14:00～15:40 36人(抽選) 費 3,400円 内容は酒。講談「赤垣源蔵徳利の別れ」神田陽子、落語「替わり目」橋家蔵之助、講座「くだらないもの」

【④新春俳句会】

兼題「注連飾」1句と「新年雑詠、または冬季雑詠」2句。互いに選句・選評します 1月22日(水)13:30～15:30(集合13:15) 20人(申込順) 費 200円 ※句報希望の方は110円切手貼付・宛先明記の封筒を持参 蘭草慶子(俳人、芭蕉記念館俳句アドバイザー)

【⑤特別講演会「連句の楽しみ 芭蕉・大名から現代の若者まで」】

1月25日(土)14:00～16:00 36人(申込順) 内容は酒。講談「赤垣源蔵徳利の別れ」神田陽子、落語「替わり目」橋家蔵之助、講座「くだらないもの」

【⑥「歳時記」を楽しむ～雑詠りづくり～】

2月9日(日)10:00～12:00 中学生以上 15人(申込順) 費 1,500円 内容は酒。講談「赤垣源蔵徳利の別れ」神田陽子、落語「替わり目」橋家蔵之助、講座「くだらないもの」

いずれも 場 芭蕉記念館(②を除く) ②・④～⑥12月10日(火)9:00から③12月24日(火)までに芭蕉記念館に電話・窓口で ☎03-3631-1448 ☎03-3634-0986

旧中川でスウェーデンの クリスマス体験しよう

12月7日(土)・8日(日)11:00～16:00 場 旧中川の駅周辺 内容は酒。講談「赤垣源蔵徳利の別れ」神田陽子、落語「替わり目」橋家蔵之助、講座「くだらないもの」

知る!学ぶ!体験する! 沖ノ鳥島・南鳥島MUSEUM

12月6日(金)～8日(日)10:00～17:00 場 有明ガーデン(有明2-1-8) 内容は酒。講談「赤垣源蔵徳利の別れ」神田陽子、落語「替わり目」橋家蔵之助、講座「くだらないもの」

健康・福祉

高齢者家族介護教室「ベッドと車いすを使った介助の手法」

高齢者を介護している家族の方や介護に関心のある方を対象にした、介護技術や知識を習得するための教室です 1月16日(木)14:00～15:30 場 江東区文化センター 区内在住・在勤・在学の方 30人(申込順) 12月5日(木)9:00から(株)パナライフケア事業専用HP、電話または

FAXに9面申込記入例の①②④と⑤メールアドレス⑥区内在住・在勤・在学のいずれかに当てはまるか⑦講座で学びたいこと・講師への質問を記入し、(株)パナライフケアへ ☎03-6832-7381(月～金曜9:00～17:00 ※祝日除く) ☎03-6832-7387 場 地域ケア推進課包 括推進係 ☎03-3647-9606 ☎03-3647-3165

視覚・聴覚障害者向け スマートフォン体験プログラム

①1月9日～2月13日の木曜(全6回)13:30～16:30 ②1月16日～2月6日の木曜(全4回)9:30～12:30 場 富岡区民館 区内在住で、スマートフォンを使い慣れていない①全盲の視覚障害のある方②聴覚障害のある方 ④4人⑤10人(抽選) 内容は酒。講談「赤垣源蔵徳利の別れ」神田陽子、落語「替わり目」橋家蔵之助、講座「くだらないもの」

難病講演会「こどもの1型糖尿病の 治療と日常生活」

1月29日(水)14:30～16:30 場 城東南部保健相談所 区内在住・在勤・在学の方 ※同伴者可 30人(申込順) 内容は酒。講談「赤垣源蔵徳利の別れ」神田陽子、落語「替わり目」橋家蔵之助、講座「くだらないもの」

健康度測定(1～3月)

1月6日(月)・18日(土)・20日(月)・25日(土)・2月8日(土)・15日(土)・17日(月)・3月15日(土)・17日(月)・22日(土)9:00～12:00(受付は8:50から) ※所要時間約2時間 場 健康センター 中学生を除く15歳以上 各10人(申込順) 費 7,000円(3か月以内の血液検査14項目の結果をお持ちの方は5,000円) 内容は酒。講談「赤垣源蔵徳利の別れ」神田陽子、落語「替わり目」橋家蔵之助、講座「くだらないもの」

難病医療相談室

12月20日(金)13:30～14:30 場 江東区医師会館(東陽5-31-18) 内容は酒。講談「赤垣源蔵徳利の別れ」神田陽子、落語「替わり目」橋家蔵之助、講座「くだらないもの」

認知症カフェ「ワイカフェ」

12月11日(水)14:00～16:00 場 YMCA 東陽町コミュニティセンター(東陽

2-2-20) 内カフェ利用者の交流 同日直接会場へ 園檜山(ヒヤマ) ☎03-3645-6402

社協カフェ「みんなの居場所」

地域の誰もが参加できる仲間づくりの場です。今回は「社協落語カフェ～笑う門には健康来る～(出演:桂米福)」。①②は落語、福祉総合相談、ボランティア相談(10:00～12:00)、②のみ東京保健医療専門職大学マジックサークルがゲスト出演、③は茶話会のみ 同日直接会場へ

Table with 3 columns: 日時, 場所, 問い合わせ. Includes details for three events on 12/18, 12/25, and 12/17.

歳末たすけあい・地域福祉活動募金

地域で暮らす皆さんのさまざまな福祉活動やボランティア活動を支えるために、歳末たすけあい・地域福祉活動募金を実施します。町会・自治会による地区募金にご協力をお願いします

障害のある方と難病の方向け教室

楽々いすヨガ 1月11日～3月1日の土曜(全8回) 10:30～11:30 20人(抽選) 1回240円... 新年フラワーアレンジメント体験 1月22日(水)13:30～15:30 10人(抽選) 2,000円(材料費)と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) いずれも 障害者福祉センター仮施設(潮見2-8-7) 区内在住の障害者・難病の方 12月15日(日)(必着)までに窓口(はがき1枚持参)、または往復はがきに9面申込記入例の①～④と⑤障害名(病名)と障害の等級を記入し、〒135-0052潮見2-8-7障害者福祉センターへ ☎03-3699-0316 ☎03-3647-4918 ※上記の方法で申し込みが難しい方はご相談ください

環境・まちづくり

江東区環境審議会 傍聴できます

12月20日(金)10:00～ 江東区文化センター3階第1研修室 10人(区内在住の方を優先し、抽選) 同日9:45までに直接会場へ ※手話通訳が必要な方は、12月10日(火)までにお申し出ください 温暖化対策環境調整係 ☎03-3647-6124 ☎03-5617-5737

建築・測量登記の無料相談

新築・増改築・耐震・空家・大雨浸水の改修等のプラン、資金、日照問題、登記、土地測量等建築一般に関する相談に、(一社)東京都建築士事務所協会江東支部会員と東京土地家屋調査士会江東支部会員が対応します 12月11日(水)13:00～15:00(受付は14:50まで) 区役所2階区民ホール 同日直接会場へ ※設計図や資料のある方はご持参ください 建築調整課建築調整係 ☎03-3647-9754 ☎03-3647-5513

都市計画案の縦覧と意見書の提出

海の森1丁目～3丁目、海の森3丁目地先ほかの都市計画の案について次のとおり縦覧します。この計画案に意見のある方は、意見書を提出できます。 [内容] ①区域区分の変更②用途地域の変更③臨港地区の変更④下水道の変更(①～④は東京都決定)⑤防火地域及び準防火地域の変更(江東区決定) [縦覧期間] 12月2日(月)～16日(月) [縦覧場所] 都市計画課(区役所5階21番) ※①～④は東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画

課(都庁第二本庁舎12階)でも縦覧可 [意見書の提出] 12月16日(月)(消印有効)までに意見書(書式自由)に都市計画案の名称、日付、住所、氏名、電話番号を記入し、郵送または持参で(①～④は東京都HPからの提出も可) [提出先] ①～④〒163-8001新宿区西新宿2-8-1東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課へ ☎03-5388-3225、⑤〒135-8383区役所都市計画課へ 園都市計画課都市計画担当 ☎03-3647-9454 ☎03-3647-9009

防災・安全

スケアドストリート交通安全教室&自転車無料点検 in 豊洲公園

実際の事故を再現し、その瞬間を目の当たりにすることで、交通ルールの大切さが理解できる「スケアドストリート交通安全教室」を開催します。自転車安全整備士による自転車無料点検も実施します(修理はできません) 12月15日(日) [自転車無料点検] 12:30～14:00 [スケアドストリート交通安全教室] 13:00～13:30 ※荒天中止 園豊洲公園 花木とモニュメント広場 同日直接会場へ 園地域交通課交通係 ☎03-3647-4784 ☎03-3647-9287

木場公園 防災フェスタ2024

12月14日(土)10:00～12:00 園木場公園南地区木場モドリウム周辺 園起震車体験、消防車両や救急車両の展示、防災グッズ展示やクイズなど 同日直接会場へ 園木場公園サービスセンター ☎03-5245-1770 ☎03-5245-1772

募集

江東区職員(福祉)募集

[募集人員] 若干名 [受験資格] 昭和62年4月2日～平成17年4月1日生まれで、保育士の資格があり都道府県知事の登録を受けているか、令和7年3月31日(月)までに同資格を取得・登録見込みの方 ※日本国籍の有無と性別は不問。受験資格等の詳細は、選考実施要綱をご覧ください [採用日] 令和7年4月1日以降 [第1次選考日] 1月11日(土) [選考方法] 択一試験(一般教養・専門知識)・作文 [選考実施要綱配布

場所] 職員課人事係(区役所4階4番)、各出張所、各図書館、各児童館 ※区HPにも掲載 12月27日(金)(消印有効)までに電子申請(LoGoフォーム)または所定の申込書等に必要事項を記入し、簡易書留で〒135-8383区役所職員課人事係へ ※12月27日(金)8:30～17:00に限り持参申込可 ☎03-3647-5481 ☎03-3647-9480

江東区職員(栄養士)募集

[募集人員] 若干名 [受験資格] 平成7年4月2日以降生まれで、管理栄養士の免許がある方(令和7年3月31日(月)までに行われる国家試験にて免許を取得見込みの方を含む) ※日本国籍の有無と性別は不問 [採用日] 令和7年4月1日以降 [第1次選考日] 1月11日(土) [選考方法] 記述試験(課題論文方式) [選考実施要綱配布場所] 職員課人事係(区役所4階4番)、保健所、各保健相談所 ※区HPにも掲載 12月24日(火)(消印有効)までに電子申請(LoGoフォーム)または所定の申込書に必要事項を記入し簡易書留で〒135-8383区役所職員課人事係へ ※12月25日(水)8:30～17:00に限り持参申込可 ☎03-3647-5481 ☎03-3647-9480

休館・休止

芭蕉記念館

12月16日(月)～19日(木)に展示室・図書室・2階研修室を休室。展示替えのため 園芭蕉記念館 ☎03-3631-1448 ☎03-3634-0986

中川船番所資料館

12月16日(月)～19日(木)に資料殺虫・燻蒸のため 園中川船番所資料館 ☎03-3636-9091 ☎03-3636-9094

その他

クリスマス夜パフェ

12月22日(日)19:00～20:30 園豊洲ぐるりパーク内レストラン 園区内在住・在勤・在学の方 12組(1組4人まで。申込順) 1人1,500円 12月6日(金)12:00から電話で豊洲パークレストラン(「区報を見た」とお伝えください) ☎03-5548-7601 ☎03-5548-7366

CATV 12月の放送予定 区の情報番組 江東ワイドスクエア ケーブルテレビ11ch 9:00、12:00、15:00、19:00～放送 毎週、以下の特集コーナーとともに、区内で行われたイベントや出来事を「今週の話(ニュース)」としてお伝えします。

こうとう現代人 特別編 ★ 12/1日～7(土) 区内で精力的に活動する人にスポットを当てます。今回は特別編として大久保朋果区長が登場します。

- 12/1日～7(土) ●江東区総合防災訓練 木場公園を会場に江東区と各防災関係機関が連携して実施した防災訓練の様をお伝えします。 ●こうとう現代人特別編 ★ 12/8日～14(土) ●江東かわら版 手話付きで区の事業やお知らせなどを紹介します。 ●コミュニティガーデンめぐり 区内の公園などの一部を使って、多くのボランティアが花づくりなどを楽しむ「コミュニティガーデン」活動の様子を紹介します。 ●江東シーサイドマラソン2024 夢の島競技場をスタート・ゴール地点に10kmの部とハーフマラソンの部で大勢のランナーが潮風に乗って健脚を競いました。ランナーリポーターとともにその模様をお伝えします。

- 12/15日～21(土) ●商店街へいらっしゃい 区内には特徴のあるさまざまな商店街があります。商店街をあげての季節のイベントやセールなど、商店街の方々が連携して取り組む様子を紹介します。 ●オジさんぼ 気のいいひょうきんなよしオジさん、土井よしおが区内を散歩する番組恒例の特集。寄り道だらけの20分。 12/22日～31(火) ●KOTO TIME 江東区に流れる時間を切り取る特集「KOTO TIME」。2024年が暮れゆく時期にひとときお楽しみください。 ●区長、今年を振り返る 就任して1年が経過した大久保朋果区長がこの1年の区政やイベントを振り返ります。

バックナンバーは、YouTube 区公式チャンネル から視聴できます QRコード 番組に関するお問い合わせ、バックナンバーのDVD貸出は 広報広聴課報道係へ ☎03-3647-8589 ☎03-5634-7538

ケーブルテレビ加入についてのお問い合わせは、フリーダイヤル☎0120-44-3404 東京ベイネットワーク(株)まで

ラジオこうとう 88.5MHz(レインボータウンFM)、インターネット(サイマル・リスラジ)で聴けます 日曜 10:00～10:20 イベントやまちの情報 月曜 19:00～19:05 防災・安全一口メモ 水・木曜 19:00～19:10 タイムリーな区政情報

Table with 2 columns: 世帯と人口(令和6年11月1日現在) 294,430世帯(+545世帯) 542,024人(+644人) 外国人住民数(内数) 39,444人(+419人)

人権週間

12月4日(水)～10日(火)

「誰か」のことじゃない —自分のこととして人権を考えよう—

区人権推進課人権推進担当

☎03-3647-1164 ☎03-5683-0340

人権は、人間らしく生きるために誰もが持っている権利です。知らないことで、誰かの人権を傷つけてしまうことがあります。もし自分が差別される立場になったら？誰かのことではなく、自分のこととして人権について考えてみましょう。



啓発活動強調事項 (法務省制定より)

- 女性の人権を守ろう
- こどもの人権を守ろう
- 高齢者の人権を守ろう
- 障害を理由とする偏見や差別をなくそう
- 部落差別(同和問題)を解消しよう
- アイヌの人々に対する偏見や差別をなくそう
- 外国人の人権を尊重しよう
- 感染症に関連する偏見や差別をなくそう
- ハンセン病患者・元患者やその家族に対する偏見や差別をなくそう
- 刑を終えて出所した人やその家族に対する偏見や差別をなくそう
- 犯罪被害者やその家族の人権に配慮しよう
- インターネット上の人権侵害をなくそう
- 北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう
- ホームレスに対する偏見や差別をなくそう
- 性的マイノリティに関する偏見や差別をなくそう
- 人身取引をなくそう
- 震災等の災害に起因する偏見や差別をなくそう

人権擁護委員の活動

人権擁護委員は、法務大臣が委嘱した民間ボランティアの方々です。全国の区市町村に配置されており、江東区では16の方が人権尊重思想を広め、人権擁護活動を行っています。

人権作文コンテスト・人権メッセージ

「全国中学生人権作文コンテスト東京都大会」、小学生対象の「こどもたちの人権メッセージ発表会」を実施。

人権の花運動

こどもたちが協力しながら花を育てることで、いのちの尊さや人権を尊重する心を育みます。



人権相談

☎毎月第2・4金曜、13:00～16:00(祝日、年末年始除く) ※1人30分以内(相談前日の17:00までに要予約) ☎区民相談室(区役所2階22番) ☎電話で人権推進課人権推進担当☎03-3647-1164 ☎03-5683-0340

人権についての相談先

電話での相談 ※いずれも祝日・年末年始除く

みんなの人権110番 → ☎0570-003-110

女性の人権ホットライン → ☎0570-070-810

こどもの人権110番 → ☎0120-007-110

☎月～金曜8:30～17:15

外国人権相談ダイヤル → ☎0570-090-911 (Human Rights Hotline)

☎月～金曜9:00～17:00

インターネットでの相談

法務省インターネット人権相談受付窓口



12月9日(月)

夜間人権ホットライン

夜間に弁護士が人権侵害や日常生活の法律問題の電話相談に応じます。

☎03-6722-0127

☎12月9日(月)17:00～20:00 ※1人10分程度

☎東京都人権プラザ

☎03-6722-0124

犯罪被害者支援キャンペーン

犯罪被害に遭われたご遺族の方々の心情が記されたパネル展示などを、区内3警察署(深川・城東・東京湾岸)合同で実施します。

☎12月6日(金)10:00～15:00 ☎豊洲文化センターギャラリー

人権啓発パネル展・北朝鮮当局による拉致問題パネル展

「暮らしの中にある人権課題」をテーマに、イラストを中心としたパネル展を開催。また12月10日～16日の北朝鮮人権侵害問題啓発週間に合わせ、区関連の特定失踪者のパネル等も展示。

☎12月4日(水)～16日(月)9:00～22:00※初日は12:00から、最終日は12:00まで ☎豊洲文化センターギャラリー



ふれあい橋のライトアップ

北朝鮮人権侵害問題への関心と認識を深めるため、ふれあい橋を、拉致被害者を取り戻すためのシンボル「ブルーリボン」にちなみ、青色にライトアップします。☎12月10日(火)～16日(月)日没～23:00 ☎ふれあい橋(亀戸9-34先)

