

掲載している情報は8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。

8月21日号から、こうとう区報がリニューアルします！

リニューアルの詳細は
8月21日号1面をご覧ください

《スマートフォンアプリで簡単登録!》

参加費無料!

18歳以上の
区民対象!

こうとう 健康チャレンジ

楽しく歩いて健康に!



登録開始
9/2(月) 9:00
ポイント獲得期間
10/1(火)~令和7年1/31(金)

Point
1

あなたのカラダ情報が
ひと目でわかる!



歩数や食事、運動、体重、睡眠、
血圧、体温などの情報をまとめて
管理し、いつでもスマートフォンで
チェックできます。

Point
2

最先端AI技術で健康をサポート!



AIを活用し、
血圧や血糖値維持のための
プログラムや食事アドバイスなど
あなたに合った情報を提供します。

Point
3

ゲーム感覚で楽しく続けられる!



さまざまな機能で楽しく
健康づくりに取り組みます。



ウォーク
ラリー



路線図
ウォーク

Point
4

幅広い世代の方に
人気のコンテンツ!



ヘルシーレシピや
生活習慣病の情報など、
多彩なコンテンツを
用意しています。

Point
5

ポイントを貯めて賞品をゲット!



ポイントを貯めて賞品に応募! 抽選で当選者には、
区内共通商品券やデジタル図書券、
コトミちゃんハンカチなどを差し上げます!

※賞品への応募時期、賞品内容は変更となる
可能性があります。

◀◀◀ 詳細は2面をチェック!



区公式SNSでも
情報発信中!

江東区観光キャラクターコトミちゃん

LINE



X(旧Twitter)



Facebook



YouTube



こうとう区報は、区ホームページでもご覧いただけます
Articles are available at the Koto City Official Website.





▶▶▶ 1面つづき

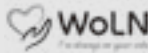
登録開始 ▶ 9/2(月) 9:00

対象

18歳以上の区民

使用アプリ

WoLN(ウォルン)



※昨年までとは別のアプリになりますので、新たにアプリをインストールしてご参加ください。

参加費
無料!

登録は
簡単!

登録方法

Step 1 スマートフォンにアプリをインストール

iPhoneを
ご利用の方はこちら



Androidを
ご利用の方はこちら

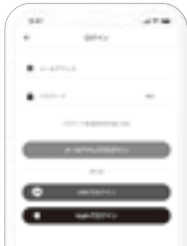


※一部のスマートフォンには対応していない場合があります。

※ご利用の機種により、歩数カウントの結果が異なる場合があります。

Step 2 アカウントを作成

アプリを開いてメールアドレスか
LINEまたはApple連携で
アカウント作成



Step 3 こうとう健康 チャレンジに参加

- 1「東京都」を選択
- 2「こうとう健康チャレンジ」を
タップ

※登録は9/2(月)9:00から



Step 4 Google Fitと連携 (Androidをご利用の方)

- 1 アプリにログインし、「きろく」をタップ
- 2 「歩数」を選択
- 3 歩数データの許可の「許可する」を
タップ



4 ポップアップ画面から 「Google Fitに接続する」をタップ

※Androidをご利用の方は、歩数の計測のため、
あらかじめ「Google Fit」アプリのインストールが
必要となります。

Google Fitの
インストールはこちら



よくある質問

Q

ポイントの獲得期間はいつ?

10/1(火) から令和7年1/31(金) までです。もちろん途中から参加いただくことも可能です!

Q

どうやったらポイントが貯まるの?

1日に1,500歩以上
スマートフォンを
携帯して歩く。



アプリに食事内容を入
力。AIによる栄養アド
バイスも受けられます。



アプリに体重と
睡眠時間を入力。



毎日アプリを起動することでポイントが貯まります。

また、江東区が案内する健康づくりの事業への参加や、スポーツセンターの利用でもポイントが貯まります!



説明会

アプリの使い方の説明会を開催します。
[時 場] 下表のとおり [場 所] 当日直接会場へ

希望者
のみ

会 場	日 程
スポーツ会館(北砂1-2-9)	9/4(水)・21(土)
深川スポーツセンター(越中島1-2-18)	9/2(月)・8(日)
亀戸スポーツセンター(亀戸8-22-1)	9/3(火)・7(土)
有明スポーツセンター(有明2-3-5)	9/16(月・祝)・18(水)
東砂スポーツセンター(東砂4-24-1)	9/17(火)・28(土)
深川北スポーツセンター(平野3-2-20)	9/12(木)・14(土)

※2部制[午前の部]10:00~12:00[午後の部]14:00~16:00
※個別対応。1人15分程度

各種イベント・セミナー



ウォーキングトレーナー
のデューク更家さんによ
るウォーキング教室や、
カゴメ(株)による健康セ
ミナーなども実施します。
詳細は健康スポーツ公社
ホームページをご覧ください。

◀デューク更家さん

詳細は
こちら



健康スポーツ公社
ホームページ

問合せ先

[9/1(日)まで]健康スポーツ公社 ☎3647-5402、FAX3647-5048

[9/2(月)から]こうとう健康チャレンジ事務局 ☎0570-022-221 月~金曜9:00~17:00(土・日曜、祝日、年末年始除く)

毎週水曜、区役所本庁舎および豊洲特別出張所(豊洲2-2-18豊洲シビックセンター3階)の窓口時間を午後7時まで延長しています。
取り扱い業務の詳細については各担当窓口へご確認ください。

令和6年度 江東区ひとり暮らし等高齢者世帯調査

訪問または郵送で調査

9/2(月)～10/31(木)

区では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう支援するため、日常生活についての質問や緊急連絡先などの調査を行います。お答えいただいた内容は、区・民生委員・長寿サポートセンターが厳重に保管し、日常生活や福祉サービスの相談、緊急時の連絡に活用しますので、ぜひ調査にご協力ください。

本調査は原則として3年に一度実施しています。調査の詳細は次のとおりです。

☎ 長寿応援課シニア活躍支援係

☎3647-9468、FAX3647-9247

調査方法

民生委員による訪問調査
(ひとり暮らしの方)

担当の民生委員が事前にチラシを投函する等の方法で、訪問予定日時をお知らせします。その後、民生委員が訪ねて聞き取り調査を行います。

※都合が合わない場合は、チラシに記載されている担当民生委員までご連絡ください。

調査対象

昭和24年9/1以前に生まれた方のうち

●75歳以上のひとり暮らしの方

●75歳以上の方のみ(2人以上)で暮らしている世帯

※75歳以上の方でも、74歳以下の方と同居されている方や区の見守りサービスを利用している方、ヘルパー・デイサービス等の介護保険サービスを利用している方などは調査の対象外となります。

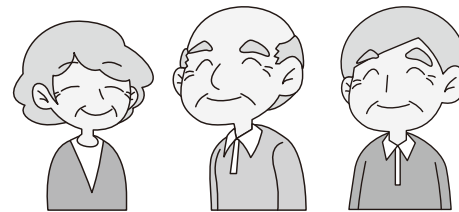
郵送調査(高齢の方のみ(2人以上)の世帯、民生委員不在地区のひとり暮らしの方)

宛名用紙裏面の「記入例」を参考に、調査票にご回答ください。記入後「調査票送付用封筒」に入れて、ポストに投函してください(切手は不要)。



▲送付される封筒

- 皆さんの大切な個人情報厳重に保管されます。
- 訪問調査を行う民生委員には、民生委員法により守秘義務が課せられています。
- 民生委員は江東区長が発行した身分証明書を携帯しています。
- 対象者に対して署名や押印を求めたり、費用を請求することはありません。

ひとり親家庭のお母さん、お父さんを支援
給付金の支給や生活全般の相談など

自立が困難なひとり親家庭の母親、父親の支援として、就労支援に関する給付金支給をはじめ、さまざまな事業を行っています。

給付金の支給

経済的自立を目指し修業するひとり親家庭の母親、父親を支援するため、「高等職業訓練促進給付金」と「自立支援教育訓練給付金」の2種類の給付事業を行っています。

※給付金を受けるためには、生活応援課で事前相談が必要です。
① 20歳未満の子どもを扶養する母親または父親で、児童扶養手当受給者および同等の所得水準の方

高等職業訓練促進給付金

安定した生活を営むために、就職に有利で収入増に役立つ資格取得を目指すひとり親家庭の母親、父親に対し、養成機関での修業期間中の生活費の負担を軽減する目的で給付金を支給します。

② 看護師、介護福祉士、保育士、理学療法士、美容師等の資格取得のため、1年以上養成機関で修業し(雇用保険制度の一般教育訓練給付の情報関係の指定講座を受講する場合は6か月以上)、資格取得が見込まれる方

訓練促進給付金

③ 訓練促進給付金 申請のあった月

自立支援教育訓練給付金

就労に役立てるために必要な教育訓練講座を受講した場合、負担した受講料の一部を助成します。

④ 支給額 支払った費用の60%に相当する額(上限あり) ※12,000円以下は対象外(雇用保険制度から教育訓練給付金の支給を受けることができる方は、右記の金額から雇用保険制度で支給される額を差し引いた金額となります)

⑤ 対象となる講座・資格 雇用保険制度の教育訓練給付指定教育訓練講座等。具体的な講座・資格については、教育訓練給付制度検索システムをご覧ください。



▲教育訓練給付制度検索システム

生活全般の相談・支援

母子・父子自立支援員が、ひとり親家庭の母親、父親が抱える経済的な悩み、子どもの就学問題など、生活の相談に応じ支援します。

母子生活支援施設

18歳未満の子どもの養育が十分に行えない母子家庭が入所できる施設です。将来の生活安定や自立に向けて支援が必要な方が対象となります(要審査)。一人で悩まず気軽にご相談ください。

母子および父子福祉資金の貸付

ひとり親家庭の母親、父親等を対象に、経済的に自立して安定した生活を送るために必要な資金をお貸しします(要審査)。
⑥ 資金の種類 修学資金、就学支度資金、転宅資金など12種類の資金があり、貸付限度額・据置期間・償還期限が資金により異なります。

⑦ 都内に6か月以上(修学資金、就学支度資金は期間を問いません)お住まいのひとり親家庭の母親、父親等で、20歳未満の子どもを扶養している方
☎ 生活応援課母子・父子自立支援員

☎(3647)7512
FAX(3647)7522

こどもの人権110番
☎0120-007-110

いじめ・虐待・いじめなど、悩みがあったら相談ができます。通話料は無料、相談内容は守ります。
【受付時間】月～金曜 8:30～17:15(8/21(水)～27(火)は、平日の19:00までと土・日曜の10:00～17:00も受付)

LINE
じんけん相談



ネイチャー・フェスタ！
Koto 2024
9/7(土)
～15(日)

『**職場復帰**であれこれ』
9/21(土)



9月の環境学習講座



◀ 講座・イベント情報

時 内 下表のとおり **人** 区内在住の方を優先し、抽選。当選者におのみ通知を郵送
締 8/20(火) 必着 **申** 区ホームページまたは用紙等(1講座1枚)に①講座名・日時②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤高校生以下の方は学校名・学年・年齢⑥対象に保護者が含まれる講座は保護者の氏名(ふりがな)を記入し、〒135-0052潮見1-29-7 えこくる江東講座担当に郵送・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	日時・場所	費用	対象
わくわく生きものたんけん隊 ～えこくる江東編～ 師 佐々木洋(プロ・ナチュラリスト)	9/7(土) 9:30～11:30	無料	年長児～小学生と保護者15組30人
水辺の生きもの調査隊シリーズ ～探して発見! 夜の生きものの世界～ 師 NPO法人生態教育センター	9/7(土) 17:30～19:30 ※雨天の場合は 9/8(日)に順延予定 場 葛西臨海公園	無料	小学3年生以上の方20人※小学生は保護者同伴
えこくる森のようちえん ～いきものさがし～ 師 中安敬子(NPO法人マザーツリー自然学校)	9/8(日) 10:00～11:15 場 夢の島公園	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、秋に出現する虫たちを探し、観察する～ 師 NPO法人ネイチャーリーダー江東	9/14(土) 9:30～11:30 場 砂村エコスペース(東砂3-25地先)	無料	小学生以上の方25人※小学1～3年生は保護者同伴☆
親子でハンカチの草木染めに挑戦 師 NPO法人えこ・あくしよん江東	9/14(土) 13:00～15:30	無料	小学生と保護者24人☆
天体望遠鏡の工作と、中秋の名月の観察を楽しもう! 師 皆川敏春(星のソムリエ)	9/14(土) 16:30～19:30	1台3,000円 (工作キット代)	小学生以上の方10人※小学生は保護者同伴☆
親子でマグネシウム燃料電池カー工作 師 クリーンエネルギー江東	9/15(日) 13:30～15:30	1組1,200円	小学3～6年生と保護者16組32人
夜の生きものたんけん隊～木場公園編～ 師 佐々木洋(プロ・ナチュラリスト)	9/21(土) 17:00～19:00 場 木場公園	無料	年長児～小学生と保護者12組24人
秋に鳴く虫の観察会 ～秋の夜の荒川河川敷の草原で、鳴き競う虫たちの声を聴き、その姿を観察します～ 師 NPO法人ネイチャーリーダー江東	9/23(月・休) 18:00～19:30 場 砂村エコスペース	無料	小学生以上の方20人※小学生は保護者同伴☆
えこくる江東クイズラリー 土・日曜を中心に開催中(夏休み期間7/20～8/25は休館日をのぞき毎日開催)。参加者には景品を進呈! 人 どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴) 費 無料 申 当日直接えこくる江東2階事務室へ			

※当選者のみ、入室・参加できます。
 ※特に記載のない講座は、えこくる江東が会場です。
 ☆保護者1人につきこども2人まで申込可

一人で悩まずご相談を 相談無料・秘密厳守
相談には電話相談と面接相談(予約制)があります。
相談日 月～土曜(祝日・年末年始を除く)9:00～17:00※水曜は20:00まで

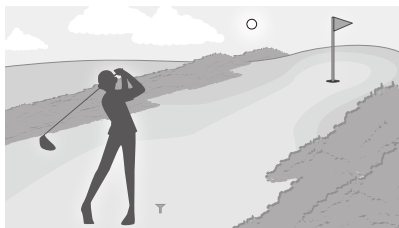


講座・催しものつづき 初級パラスポーツ指導員 養成講習会

日本パラスポーツ協会公認資格を取得できる講習会です **時** 9/28(土)・29(日)、10/5(土)・6(日)(全4回) **場** 亀戸スポーツセンター **入** 区内在住・在勤・在学中、令和6年4/1現在18歳以上の方20人程度(抽選) **費** テキスト代3,500円、認定料および申請料5,500円、登録料3,800円 **締** 9/5(木) 必着 **申** 健康スポーツ公社ホームページ、または各スポーツセンターにある申込用紙に必要事項を記入し、〒136-0071亀戸8-22-1亀戸スポーツセンターに郵送・ファクス・窓口で **☎**5609-9571、**FAX**5609-9574

江東区民ゴルフ大会

時 10/8(火) **場** 若洲ゴルフリンクス(若洲3-1-2) **入** 区内在住で18歳以上のアマチュアゴルファー200人(抽選) **費** キャディ付き17,000円、キャディなし14,000円 **内** 18Hストロークプレー(新ペリア方式) **部別** 男子・女子 **締** 8/25(日) 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(1人1枚、重複申込・名義借り無効)に①催しもの名②氏名(ふりがな)③住所④電話番号(自宅・日中連絡先)⑤性別⑥年齢・生年月日⑦参加プラン(キャディ付き、キャディなしのどちらかを記載)⑧最近の平均スコア⑨キャンセル待ち希望の有無を記入し、〒135-0063有明2-3-5有明スポーツセンターへ **☎**3528-0191、**FAX**3528-0192



障害者福祉センターIT教室 スマートフォンの楽しい使い方

時 9/26(木)13:30~15:30 **場** 障害者福祉センター **入** 区内在住の障害者・難病の方で自身のスマートフォンを持参できる方10人(抽選)※詳細はお問い合わせください **内** 文字入力、LINEの使い方等初心者向け **締** 8/26(月) 必着 **申** 8/13(火)から窓口(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電話番号(ファクス)番号⑤障害名⑥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、**FAX**3647-4918

深川東京モダン館 おきがる講座

時 8/30(金)14:00~15:30 **場** 深川東京モダン館(門前仲町1-19-15) **入** 50人(申込順) **費** 500円 **内** シリーズそのとき栄一は「明治16-17年の動向~官有物の払い下げと栄一の関わり」 **申** 8/15(木)10:00から電話で深川東京モダン館 **☎**5639-1776、**FAX**5620-1632 **E** info@fukagawa-tokyo.com

親子ハゼ釣り大会

旧中川で、ハゼ釣り大会を開催します。インストラクターがサポートしますので、初心者の方でも安心して参加できます **時** 10/5(土)13:00~16:00 **場** 旧中川周辺 **集** 中川船番所資料館(大島9-1-15) **入** 小・中学生と保護者50組100人(抽選) **費** 1組2,400円(保険代含む)※竿は1組に2本貸し出し(エサ付き) **師** 井上修(ヒューマンアカデミーフィッシング)

グカレッジ)ほか **締** 8/25(日)17:00 **申** 8/10(土)9:00から電話・窓口またはファクスに①催しもの名②ことと保護者の氏名・生年月日③住所④電話番号⑤こどもの学年を記入し、中川船番所資料館へ **☎**3636-9091、**FAX**3636-9094

海の森水上競技場イベント

ドラゴンボート、ボートを体験できます。定員や費用等の詳細は、海の森水上競技場ホームページをご覧ください **時** 9/15(日)9:00~15:00 **場** 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 **申** 8/16(金)9:00から海の森水上競技場ホームページで **☎**3599-5420、**FAX**3599-5421

トヨスノマルシェ特別版 ジャズナイトステージ

夕焼けと広い海をバックに、ジャズの生演奏をお楽しみください。キッチンカー等も出店します **時** 8/17(土)・18(日)18:00~19:30(雨天・荒天時は中止) **場** 豊洲公園花木とモニュメントの広場(豊洲2-3-6) **費** 無料 **申** 当日直接会場へ **問** 豊洲ぐるりパークセンター **☎**3520-8819、**FAX**3520-8829 **E** event@toyosugururi.jp

豊洲スタイルマーケット

今回は夕方からの開催で、こだわりのお店やパフォーマーが豊洲公園に集います。また、8/24(土)は豊洲公園では初の野外上映会を開催し、「SING/シング」を上映します **時** 8/24(土)・25(日)16:00~20:00 **場** 豊洲公園(豊洲2-3-6) **費** 無料 **申** 当日直接会場へ **問** 豊洲ぐるりパークセンター **☎**3520-8819、**FAX**3520-8829 **E** event@toyosugururi.jp

初めての草木染講座(初級)

初心者向けの草木染講座を開催します。草木染を通して知識や技術を学び、身近な植物の新たな魅力を発見しましょう **時** 9/5・19、10/3(木曜全3回)13:00~16:00 **場** 豊洲公園内豊洲ぐるりパークセンター裏(豊洲2-3-6)※雨天時は室内 **入** 8人(申込順。最小催行人数4人) **費** 11,000円 **持** エプロン・厚手のゴム手袋・タオル **師** 高須賀幸英(草木染工房「遊染」) **申** 8/16(金)10:00からメールに①催しもの名②氏名(ふりがな)③電話番号を記入し、豊洲ぐるりパークセンターへ **☎**3520-8819、**FAX**3520-8829 **E** event@toyosugururi.jp

川を歩こう~旧中川コース~

荒川ロックゲートと亀戸中央公園の間を説明を聞きながら歩きます **時** 10/12(土)9:30~12:30(天候により中止の場合あり) **集** 都営新宿線東大島駅前 **入** 50人(抽選。結果は9/18(水)ごろ発送予定) **締** 9/6(金)消印有効 **申** 東京都ホームページまたは往復はがき(1枚5人まで)に①イベント名②全員の氏名(ふりがな)・年齢③代表者の住所・電話番号・メールアドレスを記入し、〒163-8001新宿区西新宿2-8-1東京都建設局計画課環境計画担当へ **☎**5320-5425



保 健

障害・高齢・疾病で歯科診療が 受けにくい方に歯科医を紹介

心身の障害や高齢のために通院が難しい方や、通常の歯科診療が受け

にくい方が「かかりつけ歯科医」を持ち、身近で適切な歯科診療が受けられるよう、江東区歯科医師会に相談窓口を設置しています。障害者(児)のお口の健康について相談できる歯科医や、高齢や疾病で通院が困難な方に訪問診療等を行っている歯科医を紹介しています **時** 月~金曜9:30~16:30(祝日を除く) **申** 電話で江東区歯科医師会 **☎**3649-0780、**FAX**3649-1688



在宅重度障害者等の方は 自宅でのリハビリを受けられます

江東区医師会では、区から委託を受け在宅重度障害者等の自宅に療養士等を派遣し、リハビリを行っています。要件に該当する方で希望される方は、はがきでお申し込みください **入** 身体障害者手帳1・2級または要介護4・5の方で在宅において訪問リハビリ・通所リハビリを受けていない方(年度あたり35人程度、随時受付) **費** 無料 **申** はがきに①氏名(ふりがな)②住所③電話番号④生年月日⑤身体障害者手帳の等級または介護保険の要介護度・病名⑥かかりつけ医の医療機関名・医師名⑦担当ケアマネジャー名を記入し、〒135-0016東陽5-31-18江東区医師会訪問看護ステーションへ **☎**3646-5500、**FAX**3646-6050

出 官 公 署

中学校卒業程度認定試験

この試験は、受験資格を満たす方に対して中学校卒業程度の学力があるかどうかを認定するために国が行うもので、合格者には高等学校の入学資格が与えられます。受験資格等の詳細は文部科学省ホームページをご覧ください **【試験日】** 10/17(木) **【試験会場】** 東京都教職員研修センター(文京区本郷1-3-3) **締** 8/30(金)消印有効 **問** 東京都教育庁義務教育課 **☎**5320-6752、**FAX**5388-1734



そ の 他

男子テニス国別対抗戦「日本対 コロンビア」区民無料招待

ファイナルへの進出をかけた世界最終予選を皆さんで応援しましょう **時** 9/14(土)14:00~、9/15(日)13:00~ **場** 有明コロシアム(有明2-2-22) **入** 区内在住・在勤・在学の方各200人(抽選。結果は当落にかかわらず連絡) **費** 無料 **締** 8/25(日) **申** 申込フォームで **問** 日本テニス協会 **☎**6812-9271



◀申込フォーム

テニスの日 有明テニスの森で テニスイベント

時 9/23(月・休)10:00~15:00※雨天中止(当日8:00にテニスの日公式ホームページで発表) **場** 有明テニスの森(有明2-2-22) **内** 初心者テニス体験(キッズ、ジュニア、車いすテニス、デフテニス)、プロに挑戦、メーカー試打会など※申込方法等の詳

細は、ホームページをご覧ください **問** テニスの日推進協議会(日本テニス協会内) **☎**6812-9273

JAPANドラッグストアショー

「セルフメディケーション」をテーマとした健康・美容・生活に役立つ商品が一堂に会するアジア最大級の展示会です。出展メーカーブースでのさまざまな展示やサンプリングなど新商品やサービスの情報が満載です。こどもを対象にした薬剤師・メイクアップアーティストの仕事体験やSDGs体験、話題のテーマを揃えた各種セミナーもあります。詳細はJAPANドラッグストアショーホームページをご覧ください **時** 8/31(土)、9/1(日)10:00~17:00 **場** 東京ビッグサイト東展示棟3~6ホール(有明3-11-1) **費** 入場無料 **申** 当日直接会場へ **問** JAPANドラッグストアショー推進事務局 **☎**6206-0067 **E** info@drugstreshow.jp

江東区医師会区民公開講座

時 9/7(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) **入** 80人(申込順)※小学生以下の方は入場不可 **費** 無料 **内** 知っておきたい痒〜い虫達-トコジラミ・アタマジラミ・疥癬- **師** 矢口昇(豊島区池袋保健所生活衛生課) **申** 8/16(金)から電話で江東区医師会 **☎**3649-1411

ことぶき吟剣詩舞の集い

70歳以上の高齢者が元気に詩吟と剣の舞を発表します **時** 9/7(土)10:00~16:00 **場** 亀戸文化センター(亀戸2-19-1) **入** 200人(先着順) **費** 無料 **申** 当日直接会場へ **問** 江東区吟剣詩舞道連盟(吉本) **☎**080-1080-2847



みんなのひろば

東京都認証の地域スポーツクラブで一緒に汗を流しませんか?

テニス・パドルテニス・ボッチャ・モルック・スポーツプールなどのスポーツを毎月定期開催しています。開催スケジュールは、インターネットで「城東ウォーリアーズ」と検索し、ホームページでご確認ください **問** 城東ウォーリアーズ(坂本) **☎**5875-9610 **E** jotowarriors@gmail.com **毎週土曜日 子供から高齢者まで集える居場所に参加しませんか** **時** 毎週土曜 **場** ポラリス森下カフェ(森下1-5-12) **入** どなたでも **費** 催しものによる **内** **【1週目】** ちくちくクラブ **【2週目】** 若年女性の居場所 **【3週目】** 街かど保健室 **【4週目】** いちばん星子ども食堂 **問** (一社)ポラリス(宮川) **☎**090-1113-4130

クラングウィンドハーモニー 第10回記念定期演奏会10/20(日)

時 10/20(日) **開場** 13:15~ **【プレコンサート開演】** 13:30~ **【本公演開演】** 14:00~ **場** ティアラこうとう大ホール(住吉2-28-36) **入** 未就学児入場可。親子室先着順 **費** 無料(全席自由) **申** 当日直接会場へ **問** クラングウィンドハーモニー(山下) **E** kwh.maya@gmail.com

俳句会会員募集

みんなで俳句を楽しもう

時 毎月第4日曜13:00~17:00 **場** 富岡区民館(富岡1-16-12) **入** どなたでも **費** 月会費500円 **内** 俳句の好きな方、みんなで俳句を楽しみましょう。初心者・見学歓迎 **問** 江東俳句会(五十嵐) **☎**080-6779-0387



お知らせ

江東区地域密着型サービス運営委員会 傍聴できます

時 8/22(木) 13:30～ 場 江東区文化センター5階第6・7会議室(東陽4-11-3) 人 10人(区内在住の方を優先し、抽選) 申 当日13:00までに直接会場へ※手話通訳が必要な方は、8/14(水)までにお申し出ください 問 介護保険課事業者指定係 ☎3647-4961、FAX3647-9466

江東区地域福祉計画推進会議 傍聴できます

時 8/27(火) 13:30～ 場 江東区文化センター3階第1・2研修室(東陽4-11-3) 人 10人(区内在住の方を優先し、抽選) 申 当日13:00までに直接会場へ※手話通訳が必要な方は、8/19(月)までにお申し出ください 問 福祉課地域福祉係 ☎3647-4152、FAX3647-9186

司法書士による法律(登記等)相談(9月)

不動産の相続登記が令和6年4/1から義務化されました 時 9/4(水)・18(水) 14:00～16:00(1人20分、開始時間の15分前に入室) 場 区役所7階第74会議室 人 20人(申込順)※空きがあれば当日電話申込可 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 8/15(木)から区ホームページ、または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

江東区子ども食堂支援事業補助金の交付団体を募集

区内の子ども食堂運営団体および新規開設予定団体を対象に、運営等に係る一部の経費について、補助金を交付します。詳細は、区ホームページをご覧ください 締 8/29(木)※新規で申請を予定している団体については、審査に時間を要する場合がありますので早めにご提出ください 申 子ども家庭支援課子ども家庭係窓口(区役所3階15番)で ☎3647-9230、FAX3647-9196

権利擁護センターあんしん江東弁護士による土曜専門相談会

時 8/24(土) 14:00～16:00(1人30分)※通常の専門相談(弁護士・司法書士)は毎週火曜14:00～16:00 場 高齢者総合福祉センター(東陽6-2-17) 人 6人(申込順) 費 無料 内 判断能力に不安がある高齢者・障害者の財産管理、相続・遺言、福祉サービスに関する苦情等 申 8/15(木)から電話またはファクスに①催しもの名②氏名(ふりがな)③電話番号を記入し、あんしん江東へ ☎3647-1710、FAX5683-1570

「ふれあいサービス」協力会員募集 家事・介護、産前産後のサポート

高齢の方や障害のある方、産前産後の世帯など援助が必要な方を対象に、家事や介護のサポートをする協力会員(有償ボランティア)を募集しています。ぜひ協力会員として登録いただき、地域の助け合いにご協力をお願いします[活動内容・謝礼金]○家事援助サービス(食事の支度・洗濯・掃除・買物代行など)1時間700円または840円○介護サービス(車いす・外出等の介助、乳幼児介助など)1時間840円または1,050円○ちょっとしたサービス(電池や電球の交換・体調不良時の買物代行等)1回500円

(30分以内)[登録説明会] 時 9/12(木) 14:00～16:30 場 総合区民センター7階第2会議室(大島4-5-1) 人 18歳以上の心身ともに健康な方12人(申込順)※資格・経験・性別・居住地は不問 内 事業説明と登録手続き 申 8/19(月)から電話で社会福祉協議会福祉サービス課 ☎5683-1571、FAX5683-1570

講座・催しもの

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」をテーマにしたイラスト中心のパネル展と北朝鮮当局による拉致問題パネル展を同時開催します。さまざまな人権問題について考える機会として、ぜひお立ち寄りください 時 8/21(水) 12:00～27(火) 15:00 場 砂町文化センター2階展示ロビー(北砂5-1-7) 申 当日直接会場へ 問 人権推進課人権推進担当 ☎3647-1164、FAX5683-0340

認知症カフェ

認知症の方や家族、認知症に関心のある方が、どなたでも交流できる場です。専門の相談員が認知症に関する相談も受け付けます。

1. 長屋カフェ

時 8/25(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 25人程度(申込順) 費 200円(飲食代) 内 ミニ講話あり 申 8/15(木)から電話でNPO法人深川長屋 ☎090-4954-9744

2. 流れ星

時 9/7(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可 費 無料 申 8/15(木)から電話で住吉長寿サポートセンター ☎3635-0646、FAX3632-3617

消費者講座

事例で学ぶ「こどもの事故」

0歳から6歳(未就学児)のこどもに起こりやすい事故とその予防法、もしものときの対処法についてお伝えします 時 10/3(木) 10:00～11:30 場 パルシティ江東3階研修室 人 区内在住・在勤・在学の方30人(抽選) 費 無料 師 NPO法人Safe Kids Japan 保 幼児(1歳6か月～就学前)10人程度(無料・申込時要予約) 締 8/25(日)消印有効 申 区ホームページまたは往復はがき(1人1枚)に①講座名②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤年齢⑥保育室利用の有無⑦保育室を利用する場合は、こどもの氏名(ふりがな)・生年月日を記入し、〒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、FAX5683-0318

親子で学ぶ キッズマネー

スクールおみせやさんごっこ

おみせやさんごっこで遊びながらお金の役割や大切さを親子で楽しく学びます 時 8/31(土) 14:00～15:30 場 東雲図書館(東雲2-7-5-201) 人 幼児以上の方と保護者10組程度(申込順) 費 無料 締 8/30(金) 申 8/16(金)9:00から区立図書館ホームページまたは東雲図書館に電話・窓口で ☎3529-1141、FAX3529-1144

水害から身を守る！防災講座

水害を中心とした災害と、その対策について考えます 時 9/1(日) 14:00～16:00 場 教育センター第1研修室(東陽2-3-6) 人 中学生以上の方

30人(申込順) 申 8/16(金)から東陽図書館(教育センター内)に電話・窓口で ☎3644-6121、FAX3615-6669

睡眠と健康の知恵袋講座

寝具選びのポイント、上質な睡眠環境の整え方や、睡眠のお悩み別の解決方法をお伝えします 時 9/7(土) 14:00～15:30 場 総合区民センター6階第1会議室(大島4-5-1) 人 中学生以上の方20人(申込順) 費 無料 申 8/17(土)9:00から城東図書館(総合区民センター4階)に電話・窓口で ☎3637-2751、FAX3637-3122

夏フェス2024 in Joto

時 8/30(金)・31(土) 10:00～16:00 人 区内在住の60歳以上の方 費 無料 内 盆踊り、浴衣ファッションショー、コンサート、カフェ等 申 当日直接会場へ 場 問 城東ふれあいセンター(北砂4-20-12) ☎3640-8651、FAX3699-6744

とうきょうこども

クリエイティブラボ

電子工作で小型コンピュータを作成してプログラミングで動かしたり、iPadを利用して音楽制作を行います 時 ①9/7(土)・14(土)②9/21(土)・28(土) 15:00～16:30 場 南砂児童館(南砂2-3-17) 人 都内在住・在学の方で、両日参加できる①小学4～6年生20人②中学生20人(抽選。結果は8/27(火)までに連絡) 費 無料 締 8/22(木)正午 申 東京都デジタルサービス局ホームページで 問 東京都子どものデジタル体験向上事業事務局(東京都デジタルサービス局ホームページ問合せフォームから)



◀東京都デジタルサービス局ホームページ

中・高校生のための SNSやスマホの安全教室

日常生活におけるSNSやスマートフォンの正しい利用、誹謗中傷などから自分自身を守るスキルを学びます。また、当施設のプラザまつりで受講者が本講座で学んだ内容を保護者に伝える機会も設けます(自由参加) 時 8/24(土) 13:00～15:00 人 区内在住・在学の中学生・高校生の方10人(申込順) 費 無料 師 東京都ファミリールール事務局 締 8/23(金) 申 8/15(木)から青少年交流プラザホームページ・SNSで 問 青少年交流プラザ ☎3681-7334、FAX3681-8732

わくわくノルディック

ウォーキング教室

時 9/10(火) 10:00～13:00(雨天中止) 場 有明・お台場周辺 集 シンボルプロムナード公園花の広場(有明3-7) 人 高校生以上の方10人(抽選) 費 500円 内 ノルディックウォーキングの基礎練習・実歩(両手が空くリュックサックなどを持参) 締 9/3(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教室名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現在の運動の有無⑨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 申 school@di-ksp.jp

夢の島ハワイアンフラ教室

時 10/9～12/18の水曜(全11回)[初心者クラス]9:20～10:20[経験者クラス]10:30～11:30 場 夢の島競技場内(夢の島1-1-2) 人 16歳以上の

方各クラス5人程度(申込順) 費 月謝4,000円程度(実施回数による)※体験会無料 師 Suzuki Lisa (Hula Halau ALOHANA代表) 締 9/25(水) 申 8/15(木)から江東スポーツ施設運営パートナーズホームページで 問 屋外スポーツ施設事務所 ☎3522-0846、FAX3522-0855 申 school@di-ksp.jp

ユニバーサルカヌー体験会

時 9/22(日) 14:00～16:30 場 越中島プール(越中島1-3-23) 人 ①一般の方:小学4年生以上の方②障害のある方:小学4年生以上で座位が保て、1人で車いすを操作できる方5人(申込順) 費 ①400円②無料[持ち物]水着※カヌー・パドル・ライフジャケット等は貸し出し 締 9/16(月・祝) 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・夢の島競技場・越中島プールにある申込書に記入し、〒136-0081夢の島1-1-2屋外スポーツ施設事務所に郵送・窓口で ☎3522-0846、FAX3522-0855

エクササイズ・エアロビクス・ヨガ

時 9/11・25、10/9・23、11/13・27、12/11(水曜全7回)[①筋筋エクササイズ]9:10～9:55[②シェイプアップエアロビクス]10:05～10:50[③からだスッキリヨガ!]11:05～11:50 場 東陽区民館(東陽3-1-2) 人 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) 費 4,340円 内 ①10年後の身体のために筋力トレーニングを行います②軽快な音楽に合わせ、普段、あまり使う事の無い身体の一部を刺激します③日常生活で起きる心身の不具合をヨガのポーズで改善します 締 8/28(水) 必着 申 健康センターホームページまたは往復はがきに教室名・氏名(ふりがな)・住所・電話番号・年齢・区外在住で区内在勤または在学の場合は、勤務先・学校の所在地、電話番号を記入し、〒135-0016東陽2-1-1健康センターへ郵送・窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048

健康度測定(9・10月)

運動負荷心電図検査を含む健康度測定を受診すれば、あなたの健康状態にあった適切な運動処方を作成できます※本測定は、健康センタートレーニングルームを利用希望される方は必須となります 時 9/14(土)・21(土)・28(土)・30(月)、10/5(土)・19(土)・21(月)・26(土)の午前中(1人約2時間) 場 健康センター(東陽2-1-1) 人 各回10人(申込順) 費 7,000円(3か月以内の血液検査結果をお持ちの方は5,000円) 内 血圧測定、血液検査(14項目)、安静時・運動負荷時心電図検査、問診、骨密度測定、運動カウンセリング 申 8/15(木) 13:00から健康センターに電話・窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048

スポーツセンター イベント・施設情報

「亀戸地区夏まつり大会」「初級・中級エアロ」「シーカヤック教室」などのイベント情報や、月間利用予定表をホームページで掲載しています。詳細は、健康スポーツ公社ホームページをご覧ください。



◀健康スポーツ公社ホームページ

がんばれ!

江東区ゆかりの選手たち

区役所2階こうとう情報ステーションで

パリ2024オリンピック・パラリンピック特別展示開催中

陸上(男子短距離 クラスT52)

いとうたつや
伊藤竜也選手

新日本工業(佐賀1丁目)所属
パラリンピック初出場

メダル獲得にこだわらず、自分の力を十分に発揮して悔いのない戦いをしたいです!



陸上(男子マラソン クラスT54)

よしだりょうた
吉田竜太選手

区内在住
パラリンピック初出場

メダル獲得を目指し、全身全霊でパリの街を駆け抜けてきます。育ててくれた江東区へ恩返しができるようがんばります!



©(株)つなひろワールド

第41回全日本ジュニア新体操選手権大会

団体競技出場

うめざわ めいさ
梅澤 芽咲さん(有明中3年※大会当時)

クラブチームで夜遅くまで練習を行っていた梅澤さん。関東ブロック予選会を勝ち抜き、全国大会に出場しました。現在は、高校の部活動で練習するかたわら、クラブチームでも練習に励みます。今後について「ジュニアでは全日本ジュニア出場、シニアでは先日国民スポーツ大会への代表が決まり、優勝を目指します。また、高校ではインターハイ、国民スポーツ大会、オールジャパンのすべての優勝を目標に努力していきます」と力強く語ってくれました。



がんばる
小・中学生
コーナー

第46回全国JOCジュニアオリンピックカップ

春季水泳競技大会 飛込み競技

女子12-13歳1m飛板 **2位**

やまだ ひふみ
山田 比歩未さん(区内在住・中学1年※大会当時)

「金メダルが欲しかったので、とても悔しかった」と大会を振り返る山田さん。それでも全国大会で2位に輝きました。「できない技ができるようになった時や技が上手くできた時は、とてもうれしい」と飛込み競技の魅力を教えてくれました。「もっと難しい種目にも挑戦し、どんな試合でも自己ベストで優勝し、8年後のオーストラリアのブリスベンで開催されるオリンピックでメダルを取りたいです」と語る山田さんの今後の活躍が楽しみです。



第40回全国道場少年剣道選手権大会

小学生女子の部 **準優勝**

しょうじ さえこ
東海林 冴子さん(第七砂町小6年※大会当時)

「緊張しましたが集中して試合に臨み、いい結果につながりました」と語る東海林さん。全国大会で準優勝に輝きました。中学生になった現在は、ほぼ毎日部活に励み、日ごろ稽古をつけてくれている剣友会や先生方への感謝の言葉を口にします。剣道の魅力について「稽古で習得した技を試合で出して勝てた時が大変うれしい」と話してくれました。全国中学校剣道大会出場を目指して日々がんばっている東海林さんの今後の活躍に期待です。



フラッグフットボール

2024年ジュニア・インターナショナル・カップ

U15男子の部 **準優勝**

わだ なおじろう
和田 尚次郎さん(区内在住・中学3年)

和田さんは、今年日本を含む5か国が参加した国際大会で日本代表のゲームキャプテンとして、チームを準優勝に導きました。「身体能力や体格の差がある相手に対してきちんとやりあえたことはうれしかった一方、USAに対して一勝もできなかったことについては悔しい」と口にする和田さん。「来年も代表に選抜され、USAにリベンジする。そして、4年後のロサンゼルスオリンピックでは日本代表としてメダルを取りたいです」と力強く目標を語ってくれました。



第5回Minecraftカップ 全国大会出場 奨励賞

チーム マイクラシノメ

ゲームベースの学習プラットフォーム「教育版Minecraft」を使用して、テーマに応じた街づくりの動画を作成し、プレゼンテーションする大会にチームで出場し、奨励賞を受賞しました。作品は東雲の街並みをベースに、まずはみんなで運河からつくり、学校や電車、団地やタワーマンションなどをつくっていったそうです。「チームで協力して一つの作品をつくったのがとても楽しかった。また何かの大会にチャレンジしていきたいです」と語る皆さんの将来が楽しみです。



FIRST LEGO League Challenge 2023-2024

Japan Championship

チーム 豊洲SevenStars

イノベーション
プロジェクト賞

「最後の最後まで案を磨き上げた」と話すチームの皆さん。ロボット競技会の全国大会でイノベーションプロジェクト賞を受賞しました。「表彰式でチーム名を呼ばれた瞬間が忘れられない。どんなにつらくても、最後まであきらめずに、自分にできることを探して動き続けられ、結果につながるということが実感できた」と喜びを口にします。「世界大会に行きたい」と目標を語る皆さんの今後の活躍に期待です。



▲チームの皆さんと高校生コーチ(右上)

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 場所所 集集合 人対象・定員 費費用 内内容 師講師 保一時保育 縮縮切日 申申し込み 問問合先 HPホームページ Eメール