

6月23～29日は男女共同参画週間

あなたらしさが、社会のチカラ

アンコンシャス・バイアスで、自分や誰かの“自分らしさ”を抑えつけていませんか？
(無意識の思い込み)

男性のメイクや
肌のお手入れに
つい驚いてしまう

「親が単身赴任中」と
聞くと、父親の方だと
思ってしまう

男性が「お弁当を
作っている」と言うと
感心される

女の子には、
女の子っぽい服を
着てほしい

避難訓練では、
男性がリーダーに
なりがち

こどもが泣いたとき
「男の子なんだから」と
言ったことがある



2面へつづく

区長コラム

「あなたらしさ」を大切に



江東区長
大久保 朋果

私の生まれは昭和46年、「団塊ジュニア」世代です。当時は、出産後働き続ける女性が少なく、育児休業制度もなく保育園も足りない時代。幼稚園教諭として働いていた母は、生後2か月から私を無認可保育園に預け、職場復帰しました。

夫である父も協力的で、保育園の送迎などを担当していたとか。通勤時におんぶひもで私をおんぶする父の姿は珍しかったようで、「若いお嬢さん達にくすくす笑われたのが恥ずかしかった」と思い出話で語っていました。

その後も母は定年まで働き、私はいわゆる「鍵っ子」でした。「こどもがかわいそう」「そんなにまでして働かなくても」と心配されることもあったようですが、私自身は、少し寂しい時もありましたが、女性が働くことを普通のことと思育ちました。

今は、「女性が出産後も働くこと」「男性が育児を担うこと」は当たり前になりましたね。50年経って、みんなの意識や考え方が変化してきたことを感じます。50年前には、「ハラスメント」という言葉もありませんでした。「セクハラ」「パワハラ」「カスハラ」など、誰かが我慢してきたこと、つらい思いをしてきたことを皆が改めて意識し、「我慢することないよ、いやだと言っているよ」という世の中になりました。

私たちは、無意識に、思い込みによって、自分の世界を狭めていることがあるかもしれません。個性や生き方、「あなたらしさ」を大切に、そして周りの人の「その人らしさ」を尊重することができたら、もっと暮らしやすいまちになるかもしれません。

思い込みから離れて、本当の「あなたらしさ」についてみんなで一緒に考えてみませんか？



区公式
LINE ▶



区公式X
(旧Twitter) ▶



区公式
Instagram ▶



YouTube
区公式チャンネル ▶



区HP ▶



「こども」の
ちよと東。すぐ今。
江東区

1面つづき

アンコンシャス・バイアスについて、考えよう

「アンコンシャス・バイアス」とは、自分自身は気づいていないものの見方やとらえ方のゆがみや偏りのことです。「男だから、女だから」という思い込みも、その一つ。知らず知らずのうちに「こうあるべき」という考えにとらわれてはいないでしょうか。

性別にかかわらず誰もが自分らしく暮らせるよう、まずはこの「無意識」に気づくことから、一緒に考えてみませんか。

図人権推進課男女共同参画係 ☎03-3647-1163 📠03-5683-0340



男女の地位の平等感

「男女は平等になっていると思いますか？」

江東区の調査では依然として「男性が優遇されている」と感じる人が多く、家庭生活でも職場でも格差を実感する声があります。



なぜ平等感に隔たりがある？ まずは、気づくことから

Point 1：無意識に考えが偏っていないか立ち止まる

「共働きでも、男性は家庭より仕事を優先すべきだ」「女性に理系の進路や職業は向いていない」。そんな言葉が心に浮かんだときは、一度立ち止まってみましょう。

Point 2：相手が発する「小さなサイン」を見逃さない

会話しているとき、ふと相手の表情が曇ったり、声のトーンが変わったりしたことはありませんか？ 無意識の思い込みから出た言葉が、誰かを傷つけているかもしれません。

Point 3：自分の「違和感」を大切に、問いかけ続ける

無意識の思い込みを完全にゼロにするのは難しいものです。だからこそ、自分の言動を常に客観的に見つめる姿勢が大切です。

アンコンシャス・バイアスを 解消すると、どうなる？

- 1 進路や働き方(ライフコース)を、自分の希望で選びやすくなる
- 2 家庭や職場で役割の偏りが減り、両立しやすくなる
- 3 家庭や仕事、地域活動に多様な視点が生まれる



誰もが暮らしやすい
多様な幸せ(well-being)の実現

わが家は平等？ 分担を確認しよう

Step 1：まずは、どんな項目があるか眺めてみましょう

Step 2：チェックボックスで今の分担を確認してみましょう

Step 3：感謝と「これから」を話してみましょう

細々した積み重ねで負担が重くなる「名もなき家事」。見えてきた負担や偏りを共有し、「ありがとう」と伝えることが、わが家らしい分担を考えるきっかけになります。

家事・育児分担への「ママ」の満足度が大幅アップ!

「夫婦間における家事・育児分担に満足していますか」という問いに対し、令和5年度の調査では「満足」と答えた女性は48.0%でしたが、令和7年度は60.1%へと向上しています^(※)。家事・育児時間の男女差が縮小しており、分担を見直す動きが広がったことがうかがえます。また、「共育^{きよく}」している女性ほど満足度が高くなっています。



「休みの日」に、自由時間をプレゼントし合おう!

平日の自由時間は男女ともに2時間前後で、大きな差はありませんでした。しかし土日は約90分の差があり、男性の方が長い傾向が見られました^(※)。パパもママも、一番欲しいプレゼントは「自分の時間」！たまにはお互いに、自由時間をプレゼントしてみませんか。

(※)東京都「男性の家事・育児実態調査」(令和7年11月)

ひとりで頑張らない、支え合える家庭へ

「言わないと気づいてもらえない」と感じることはありませんか。それぞれの家庭に合った家事の分担、夫婦のコミュニケーションの取り方など、家族が楽しく暮らすための4つのコツをご紹介します。

ムリなく続ける4つのヒント

1 まずは家事を見える化

どんなことを誰が担っているか見える化してみましょう。気づいていなかった負担や偏りが見えてくるかもしれません。

2 家事の「終わり」を共有しよう

「お皿を洗う」「洗濯をする」でも、人によって考える範囲はさまざま。家事の着地点を共有して、すれ違いを減らしましょう。

3 得意もサービスも上手に活用

「得意」や「好き」に合わせて分担しながら、苦手なことにも少しずつ関わってみましょう。外食やミールキット、家事代行サービスや家電などの活用も方法の一つです。

4 感謝を伝えて、こまめに見直す

「ありがとう」「助かったよ」などと声を掛け合いながら、今の分担でムリがないか、状況に合わせて見直していきましょう。



江東区男女共同参画推進センターとは

誰もが性別にかかわらず、個性と能力を十分に発揮していく男女共同参画社会を実現するための活動、交流、協働拠点です。

場 扇橋3-22-2 ☎03-5683-0341 📠03-5683-0340

男女共同参画学習講座

女性のキャリアや起業支援、子育てや介護と仕事の両立、ジェンダー、男性の家事・育児など、さまざまな講座を開催しています。



▲詳細はこちら

今後実施予定の講座(抜粋)

- 7/12日 「わたしの可能性を探る！広げる！ライフキャリア講座」
- 7/26日 「寝かしつけ成功のポイント～家族みんなでぐっすり眠るための新習慣(オンライン)」

講座 PICK UP!

これからの子育て～わが子の「らしさ」をのびのび育てる言葉かけ～

何気ない言葉が、子どもの「らしさ」を狭めてしまうかもしれません。子どもをのびのび育てる声掛けや親子の対話を学びます。

日時 6月26日(金)19:00～20:30
場所 オンライン(Zoom)



▲詳細・申し込み

パルカレッジ

性別役割分担など固定的な考え方にとらわれず、自分らしい生き方を学ぶ連続学習講座です。9月26日(土)に公開講座(講演会)を開催します。

男女共同参画フォーラム

男女共同参画の視点をもって地域で活動する学習団体の活動発表・学習・交流の場です。11月8日(日)に開催予定です。

さくらぼ保育室

区が主催する講座の受講や、当センターで活動する方のために、満1歳6か月～未就学児の混合一時保育を行っています(事前予約制)。



情報資料室

新書・コミック・絵本を含め、家族、子育て、生き方、働き方、ジェンダー、LGBT等についてなど多数の図書を取り揃えています。本の貸し出しも行っていきますので、ぜひご利用ください。



男女共同参画のための 広報紙

PalCato

バルカート

ワーク・ライフ・バランス、ジェンダー、キャリアなど、さまざまな視点から一人ひとりの生き方を認めあい、心豊かな社会を推進するための広報紙。区HP上で年6回公開する予定です。

●2026年5月号「パパの育児の現在地」



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

楽しい思い出を作ろう！ 江東区少年キャンプ

キッズ

ハイキングやキャンプファイヤーなど楽しいイベント満載です。新しい仲間を作って楽しみましょう！ キャンプ経験がなくても親切なスタッフがサポートします。

区内在住・在学の小学4～6年生

※費用や申込方法は地区ごとに異なります。各地区の連絡責任者に電話でお問い合わせください

地区	町名	日程	申込受付期間	場所	連絡責任者	連絡先
西部地区	森下・新大橋・常盤・高橋・白河・平野・三好・清澄	8/1(土)～3月	6/6(土)9:00～13(土)17:00	国立信州高遠青少年自然の家(長野県)	中谷篤史	090-4824-4058
北部地区	石島・千田・千石・毛利・住吉・猿江・扇橋・海辺	7/25(土)～27(日)	6/6(土)～10(日)	山梨県立八ヶ岳少年自然の家(山梨県)	田中桂	090-4022-6379
南部地区	永代・越中島・佐賀・門前仲町・冬木・富岡・牡丹・木場・古石場・福住・深川	8/1(土)～3月	6/6(土)9:00～13(土)17:00	国立中央青少年交流の家(静岡県)	篠原昌英	090-8894-4619
亀戸地区	亀戸	8/19(水)～21(金)	6/13(土)9:00～20(土)17:00	茨城県立中央青年の家(茨城県)	深澤恵子	090-2729-4654
東陽地区	東陽	8/19(水)～21(金)	6/10(水)10:00～20(土)17:00		早坂治子	03-3647-4762
江南地区	塩浜・枝川・辰巳・豊洲・東雲・有明・潮見・青海	8/19(水)～21(金)	6/6(土)9:00～10(日)17:00		鳥海和夫	080-5542-1070
砂南地区	南砂・東砂6～8・新砂・新木場	7/19(日)～21(火)	6/6(土)～10(日)	国立中央青少年交流の家(静岡県)	亀山憲一	080-3523-1918
砂北地区	北砂・東砂1～5	7/24(金)～26(日)	6/24(水)～27(土)		京谷純一	090-7730-2373
大島地区	大島	8/13(木)～15(土)	6/22(月)～7/5(日)	平山キャンプ場(山梨県)	宮崎健司	090-9376-5896

こうとうゆーすてっぷ(青少年相談) 「居場所・相談」

勉強や雑談、読書など、自分のペースでゆったり自由に過ごせる場所。カードゲームやゲーム機もあります。個別相談もでき、自立・就学・復学・社会参加をサポートします。

6月15日(月)13:30～16:30 豊洲文化センター

区内在住・在学・在勤のおおむね15歳から40歳未満の方や家族など

当日直接会場へ

※見学やお試し参加は予約不要。正式な利用は申請書への記入が必要

こうとうゆーすてっぷ

080-9434-6949(火～金曜13:00～17:00 ※祝日除く)

koto-youstep@outlook.jp

青少年課青少年係 03-3647-9813 03-3647-8474



チャイルドシートのレンタルを あっせんしています

6歳未満の子どもを自動車に乗せる場合は、チャイルドシートの使用が義務づけられています。区では、乳児、幼児、児童用など計12種を割引価格でレンタルできるあっせんを行っています。専門業者が自宅まで伺い、無料で取り付け、適切な使用方法を説明します。

区内在住の方 株愛育ベビーに電話で

※「江東区のあっせんを受けて」とお伝えください

0120-350-540(一般固定電話のみ)

048-469-2221 048-469-2367

地域交通課交通係

03-3647-4784 03-3647-9287



くらし・しごと・産業

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

大人のための性教育アップデート講座 ～親子で自然に話せる性の伝え方～(オンライン)

人権やジェンダー平等、性の多様性など、幅広いテーマを含む包括的性教育の視点から、今どきの性教育を学びませんか。プライベートゾーンや性的同意、境界線(バウンダリー)などについて、大人から子どもへ伝える際のポイントもお伝えします。子育て中の方、教育関係者、性教育を学び直したい方など、どなたでも参加できます。

7月5日(日)10:00～11:30 オンライン(ZOOM)

40人(申込順)

染矢明日香(NPOピルコン理事長)

6月5日(金)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



マンション管理基礎セミナー 「理事会の役割と管理組合運営の実務」

分譲マンションの理事会の役割や管理組合の運営を基本から学べるセミナー。後半は参加者間の意見交換会を開催。他のマンション管理組合と悩みや解決策の共有もできます。マンションを適切に管理し、自分の住まいで長く快適に過ごすための知識を身につけましょう。

6月27日(土)10:00～12:30(受付9:30～)

場区役所 区内分譲マンションの管理組合役員や区分所有者 30人(申込順)

【第1部】理事会の役割と管理組合運営の実務 【第2部】管理組合意見交換会

講松本 洋(一社)東京都マンション管理士会会員)

6月5日(金)～24日(水)に区HP申込または住宅課住宅指導係(区役所5階1番)

に電話・窓口で 03-3647-9473 03-3647-9268



店舗等のバリアフリー改修工事費の一部を助成 ユニバーサルデザインまちづくりの推進

不特定多数の方が利用する店舗や診療所などを対象に、バリアフリー改修工事費の一部を助成する「やさしいまちづくり施設整備助成」を行っています。車いすを使用している方や高齢の方などが利用しやすくなるような店舗等の改修を通じて、ユニバーサルデザインまちづくりに一緒に取り組みませんか。

※工事前に申請が必要ですので、必ず事前にご相談ください ※居住専用住宅のバリアフリー改修工事は対象外です

【対象工事】段差のある出入口のスロープ化、トイレの洋式化、手すりの設置などの建築物の改修工事(原則東京都福祉のまちづくり条例の基準に則した工事)

【対象施設】物販店舗、飲食店、サービス店舗、医療施設など

※他にも対象施設があります。お問い合わせください

【助成件数】年度内7件程度(申込順)

【助成額】改修工事費の3分の2以内(上限30万円)

【案内パンフレット配布場所】区HP、都市計画課(区役所5階21番)

都市計画課都市計画担当(ユニバーサルデザイン) 03-3647-9781 03-3647-9009



納税についてのご案内

住民税の税額が決定 納税通知書を6月8日(月)に発送

令和8年度特別区民税・都民税(住民税)・森林環境税が課税される方に、税額決定の通知書を発送します。

【納期限】 第一期 6月30日(火) 第二期 8月31日(月)
第三期 11月2日(月) 第四期 令和9年2月1日(月)

※給与からの特別徴収(引き落とし)分は、会社等(特別徴収義務者)を通じて別途通知

年金からの特別徴収(引き落とし)

【対象となる方】 令和7年中に公的年金等の支払いを受けた方のうち、令和8年4月1日に老齢基礎年金等を受給している65歳以上の方で、介護保険料が特別徴収されている方

※次の方は対象となりません

- 老齢基礎年金等の年額が18万円未満
- 老齢基礎年金等から所得税額、介護保険料、国民健康保険料や後期高齢者医療保険料を控除した額が住民税額および森林環境税額に満たない

【対象となる税額】 公的年金等の所得にかかる住民税額および森林環境税額

【徴収方法】

新たに対象となる方

徴収月	6月(第1期)・8月(第2期)	10月・12月・令和9年2月
徴収額	各月、対象税額の4分の1	各月、対象税額の6分の1
方法	普通徴収 (納付書や口座振替による納付)	年金から特別徴収(引き落とし)

昨年度から引き続き対象の方

徴収月	4月・6月・8月	10月・12月・令和9年2月
徴収額	各月、前年度分の対象税額の2分の1に相当する額の3分の1(仮徴収)	各月、対象税額から仮徴収した額を控除した額の3分の1(本徴収)
方法	年金から特別徴収(引き落とし)	

申告に関する注意

次の所得等は、住民税の納税通知書送達後に確定申告書を提出された場合、その内容を住民税の計算に算入できません。

- 特定居住用財産の譲渡損失の損益通算や繰越控除
- 居住用財産を譲渡した場合の長期譲渡所得の課税の特例
- 先物取引の差金等決済に係る損失の繰越控除 など

☎課税課税計画係、課税第一係・第二係

☎03-3647-8001~2・8004 ☎03-3647-4822

キャッシュレス納付なら、いつでも どこでも納付が可能!

金融機関やコンビニエンスストアへ行かなくても、スマートフォンなどを使用して、自宅や外出先からいつでもどこでも納付ができます。手元に現金を準備する必要がないため大変便利です。

くさまざまな納付方法

口座振替

申込手続きの所要時間約5分
印鑑や窓口への来所不要

専用Webサイトからの申し込み

区HPから専用Webサイトへアクセス
必要事項を入力・確認
▲Web申し込み 手続き完了

インターネットバンキング

事前にご利用になりたい銀行などへの登録が必要です。

電子マネー

利用可能なスマホ決済アプリ
PayPay au PAY Jcoin d払い
※J-CoinPayは8月31日(月)で取り扱い終了となります

クレジットカード

利用可能なカードブランド
VISA Mastercard JCB
※手数料が発生します
※税金の種類や金額などにより、利用できる納付方法が一部異なります。納付方法の詳細は、区HPや送付済みの納付書をご確認ください

☎納税課収納推進係
☎03-3647-2063
☎03-3647-8646

▲税の納付

納税の猶予制度等について

区民税を納期限どおりに一括で納付することにより、事業の継続や生活の維持が困難となる場合には、納税を猶予する制度(徴収猶予・換価の猶予など)があります。放置せず、必ず納税課までお問い合わせください。一緒に納税計画をたてましょう。

☎納税課徴収第一・第二係

☎03-3647-4153
☎03-3647-8646

▲納付相談問い合わせフォーム

▲納税の猶予制度

令和8年度(非)課税・納税証明書の取得

●コンビニ交付

マイナンバーカードをお持ちの方は、課税・非課税証明書や住民票などの取得にコンビニエンスストアに設置されているマルチコピー機をご利用ください。画面の指示に従った簡単な操作で、区役所や出張所の窓口で取得するより待ち時間が少なく、手数料も100円安くなります。コンビニ交付の詳細や臨時の休止日時は、下表が区HPをご覧ください。

☎区民課証明係 ☎03-3647-3164 ☎03-3647-8471

証明書	住民票の写し	印鑑登録証明書	(非)課税証明書(最新年度のみ)	戸籍の附票の写し	戸籍全部・個人事項証明書
コンビニ交付手数料		100円 お得	200円	100円 お得	350円
(参考)窓口での手数料			300円		450円
利用時間 (年末年始・メンテナンス時は利用停止)	6:30~23:00		月~金曜(祝日除く) 9:00~17:00		
臨時休止日時	6/7(日)9:00~8月8:30は新年度(非)課税証明書の発行年度切り替えのためサービスを休止				

※利用の際はマイナンバーカードの4桁の数字の暗証番号の入力が必要です
※6月8日(月)以降は令和8年度(非)課税証明書のみ取り扱います
※江東区発行の令和8年度(非)課税証明書は令和8年1月1日時点で江東区に住民登録がある方が対象です。転出届を提出した方は利用できません

●窓口で交付申請する場合

【取扱窓口】 区役所、出張所、豊洲特別出張所
【持ち物】 申請者(お越しになる方)の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、資格確認書など)、委任状(代理人が申請する場合)
※住民票上同一世帯の親族からの申請は委任状を省略できます。それ以外の代理人による申請は、依頼人自筆署名の委任状と代理人の本人確認書類が必要です

●電子・郵送で交付申請する場合

【電子】 電子で申請、決済後に郵送で発送
【郵送】 手数料・申請書・返信用封筒を区役所に送付、受付後郵送で発送
※詳細は区HPをご覧ください

☎課税課税第二係

☎03-3647-8004 ☎03-3647-4822

6月8日(月)から

区内中小企業への正社員就職をサポート! U29こうとうジョブマッチング参加者募集

区内中小企業への正社員就職を目指す方に向けた、ビジネスの基礎を学んだり就業実習ができるプログラムです。サポートを受けながら、実習先企業での正社員就職を目指します。あなたの「働きたい!」を応援します。

【研修・就業実習】

☎9月2日(水)~11月30日(月) ☎江東しごとサポートセンター

☎雇用されていない、かつ就職の予定がない29歳以下の方

☎8人(説明会に要参加。書類確認・面接のうえ選考)

☎就職対策やビジネス基礎等の研修(11日間)、就業実習(2か月程度)

※研修・実習期間中は給与を支給

【説明会】

☎6月18日(木)・29日(月)、7月6日(月)・18日(土)、8月4日(火)・14日(金)

各日10:00~11:00

※全日程オンライン参加可

※その他の日程でも相談可。説明会后、希望者は面接会に申し込み(日程等は要相談)

☎6月15日(月)9:30から江東しごとサポートセンターHPまたは江東しごとサポートセンターに電話で☎03-5836-5160 ☎03-3637-2351

☎koto-shigoto@os.persol-bd.co.jp



健康・福祉

このほかの記事は11面こうとうインフォメーションに掲載

身近な取り組みから始めよう！ 6月は食育月間

区では江東区食育推進計画に掲げる基本理念「みんなが楽しく食べて元気な心と体をつくります」の実現を目指し、食育を推進するためにさまざまな取り組みを行っています。

おいしいメニューコンクール

令和7年度は「元気なからだをつくる！育ち盛りの貧血撃退メニュー」をテーマに開催。応募総数3,343作品から選ばれた優秀作品23作品のレシピ集を情報ステーション(区役所2階)で配布しています。



江東区食育標語

令和7年度は「元気なからだをつくる“食べ方”“食べ物”について考えよう！」をテーマに募集。応募総数5,867作品から、優秀賞として次の作品が選ばれました。

[小学生の部]「あさごはん 今日のわたしが うごきだす」砂町小学校 千葉琥恵さん ほかに11人

[中学生の部]「色めいた 旬を頬張り 紡ぐ明日」深川第五中学校 土岐珠美礼さん ほかに5人

江東区家庭料理検定

令和9年1月にオンラインで実施します。小・中学校で学ぶ家庭科の「食」の範囲を網羅した内容と江東区オリジナル問題を含んだ独自検定です。

食育推進計画

食育推進計画の概要版では身近で実践しやすい食育活動を紹介しています。

情報ステーションで配布しているほか、区HPでもご覧いただけます。

☎保健所健康推進課栄養指導担当

☎03-3647-6713

☎03-3615-7171



▲江東区食育推進計画(第四次)

令和8年度国民健康保険料が決定 保険料のお知らせを6月15日(月)に発送

国民健康保険に加入している世帯の世帯主あてに、納入通知書などを6月15日(月)に発送します。保険料の算定方法や納入通知書の見方など、詳細は同封の「国保だより(6月)」をご覧ください。

※保険料決定前に国民健康保険の資格を喪失した方でも、4・5月分の保険料がかかる場合は当該月分の保険料を通知します

※後期高齢者医療制度に加入している方への通知の発送は7月中旬です

※令和8年1月2日以降に江東区に転入した方や税の申告が遅れた方の保険料は、均等割額(加入者全員にかかる保険料)のみ通知します

※前年の所得が確認でき次第、変更した通知書をお送りします

☎医療保険課資格賦課係 ☎03-3647-8520 ☎03-3647-8443

納付は便利な口座振替で

振替日は毎月末日(休業日の場合は翌営業日)です。詳細はお問い合わせください。

☎医療保険課保険料係 ☎03-3647-3169 ☎03-3647-8443

保険料を滞納する前に相談を

災害などやむをえない事情がなく保険料の滞納が続き、相談にも応じない場合は、病院等で支払う医療費が全額自己負担となる場合があります。また、滞納の解消が見込めない場合は、法令に基づき財産の差し押さえ等の滞納処分を行うことがあります。一括での納付が困難な場合は、早めにご相談ください。

☎医療保険課滞納整理係 ☎03-3647-9278 ☎03-3647-8443

介護保険負担限度額認定証 申請、更新をお忘れなく

特別養護老人ホーム・介護老人保健施設・介護医療院へ入所またはショートステイ利用時の居住費(滞在費)と食費について、所得の低い世帯の方の負担を軽減する制度があります。対象の方は申請をお願いします。

☎次の2点を満たす方 ※詳細は区HPをご覧ください

●本人、本人が属する世帯の世帯員や配偶者(別世帯、事実婚含む)の令和8年度住民税が非課税

●預貯金などの資産が一定額以下

[申請方法]

必要書類を〒135-8383区役所介護保険課給付係(区役所3階2番)へ郵送・窓口で ※判定の結果、該当者には、「介護保険負担限度額認定証」を送付。施設利用の際に認定証を提示すると、右表のとおり負担が軽減されます(有効期限は8月1日(土)～令和9年7月31日(土))。

[必要書類]

●申請書と同意書(介護保険課給付係窓口、区HPから入手可。現在有効の負担限度額認定証をお持ちの方には、6月中旬に発送予定)

●本人と配偶者が所有するすべての通帳のコピー(①氏名・支店名・口座番号のページ、②普通預金は直近3か月分のページ、③定期預金は現在の取引がわかるページ ※取引がない場合も未記入の最初のページが必要)

●有価証券、投資信託等の資産の金額がわかる資料

●非課税証明書(令和8年1月1日現在、江東区に住居票がない方で、マイナンバーを活用した情報連携による情報の確認ができない場合のみ)

利用者負担段階と負担限度額(日額) ※令和8年7月までの内容は区HPをご覧ください

利用者負担段階	対象者(※1)	居住費(滞在費)				食費	
		多床室(※2・3)	従来型個室(※2)	ユニット型個室的多床室	ユニット型個室	施設サービス	短期入所サービス
第1段階	生活保護受給者 老齢福祉年金受給者	0円	550円(380円)	550円	880円	300円	300円
第2段階	課税、非課税年金収入額とその他の合計所得の合計が82万6,500円以下の方	430円	550円(480円)	550円	880円	390円	600円
第3段階①	課税、非課税年金収入額とその他の合計所得の合計が82万6,500円超120万円以下の方	430円	1,370円(880円)	1,370円	1,370円	680円	1,030円
第3段階②	課税、非課税年金収入額とその他の合計所得の合計が120万円超の方	◇430円 ◆530円(530円)	1,470円(980円)	1,470円	1,470円	1,420円	1,360円
第4段階	負担限度額対象外	各施設が定めた費用					

※1 第1段階～第3段階②までは、本文の☎の2点を満たすことが必要

※2 ()は特別養護老人ホーム、またはショートステイ(短期入所生活介護)を利用

※3 介護老人保健施設・介護医療院に入所、ショートステイ(短期入所療養介護)を利用する方のうち、室料負担が生じない場合は◇、生じる場合は◆

☎介護保険課給付係

☎03-3647-9498 ☎03-3647-9466



▲区HP

65歳以上の方に介護保険料を通知 6月10日(水)から順次発送

65歳以上の方に、令和8年度「介護保険料額決定通知書」を、6月10日(水)から順次発送します。介護保険料額は前年の所得等に基づいて決定します。

保険料の納付方法は2通り

[特別徴収]

年金差し引きで納める方法です。老齢・退職年金および遺族年金等を年額18万円以上受給されている方が対象です。

[普通徴収]

65歳になったばかりの方、他の区市町村から転入された方、または特別徴収の対象にならない方が、口座振替や納付書により納める方法です。1年分の納付書(6月分～翌年3月分)をお送りしていますので、各月の末日までに、お支払いください。条件が整った方は、順次特別徴収に切り替わります。その際には事前に通知書を発送します。

介護保険料等の基準額を変更(令和8年度から)

●所得段階第1～2間と第4～5間の基準額

82万6,500円(令和7年度は80万9,000円)

●高額介護(予防)サービス費、負担限度額認定(施設における食費・居住費の負担軽減)における基準額

82万6,500円(令和7年度は80万9,000円)

合計所得金額の算定方法が変更(令和8年度のみ)

令和7年給与所得控除の制度改正に伴う影響のあった方は、介護保険法令の改正により、合計所得金額の算定方法が変更となります。該当者には黄色いチラシを同封します。

☎[介護保険料について]介護保険課資格保険料係 ☎03-3647-9493

[高額介護サービス費・負担限度額認定について]

介護保険課給付係 ☎03-3647-9498 ☎03-3647-9466 (共通)

あなたのカラダをチェック！ 健康診査・各種がん検診などが始まります

6月中旬に緑色(おとなの歯科検診・お口の元気度チェックの封筒はうぐいす色)の封筒で受診券シールを送付しますので、受診しましょう。



▲健康診査

▲各種検診・検査

○区内医療機関で受診できる検診 ※区内医療機関は右記二次元コードまたは封筒の中の案内を確認


- 胃がん(内視鏡) 胃がん(バリウム)・肺がん 大腸がん 子宮頸がん 乳がん 前立腺がん
- 胃がんリスク層別化検査 健康診査 眼科検診 おとなの歯科検診 お口の元気度チェック



▲医療機関名簿(PDF)

詳細は封筒の中の検診・検査ガイドをご覧ください

○区内検診車・区外検診機関で受診できる検診と申込方法

受診場所	種類	実施期間	申込期間	申込方法
検診車 (下表の5会場)	胃がん(バリウム)・肺がん検診	8/1(土)～ 令和9年3/20(土)	6/22(月)から	<p>電話 (公財)東京都予防医学協会 ☎0120-489-559 (月～金曜9:00～17:00※祝日除く)</p> <p>専用HP </p> <p>▲予約専用HP</p>
区外検診機関		7/13(月)～ 令和9年3/31(水)		

○胃がん(バリウム)・肺がん検診 検診車の日程(下表)をご確認ください(8～10月分)

検診車による胃がん(バリウム)・肺がん検診は申込制です。必ず下表で会場と日程を確認したうえで、上記申込方法でご予約ください。 ※予約開始日は電話が大変混み合います。つながらない場合は時間をおいておかけ直しください 区内在住の40歳以上の方 ※50・60歳代の偶数年齢の方は、胃がん(内視鏡)検診か胃がん(バリウム)検診のいずれか1つを選択 胃がん(バリウム)検診500円、肺がん検診800円 ※前年度住民税非課税者、生活保護受給者等は無料

区保健所健康推進課健康づくり係(こちらでは予約できません)

☎03-3647-9487

☎03-3615-7171



▲胃がん(バリウム)検診



▲肺がん検診

実施月	8月		9月		10月	
	胃がん(バリウム) (午前のみ)	肺がん (午前・午後)	胃がん(バリウム) (午前のみ)	肺がん (午前・午後)	胃がん(バリウム) (午前のみ)	肺がん (午前・午後)
健康センター	1日(土)★、4日(火)、7日(金)	1日(土)★	8日(火)、11日(金)、19日(土)★	1日(火)、19日(土)★	2日(金)、17日(土)★、27日(火)	9日(金)、17日(土)★、23日(金)
総合区民センター	26日(水)	13日(木)	9日(水)、16日(水)		1日(木)、29日(木)	8日(木)
深川南部保健相談所	28日(金)	31日(月)	14日(月)	7日(月)	30日(金)	6日(火)
東砂福祉会館	5日(水)、24日(月)	17日(月)	18日(金)	28日(月)	26日(月)	
豊洲シビックセンター	6日(木)、25日(火)	14日(金)、27日(木)	10日(木)、17日(木)	15日(火)、25日(金)	5日(月)、28日(水)	7日(水)

★8/1(土)、9/19(土)、10/17(土)は健康センターで午前中に胃がん(バリウム)・肺がん検診を同時に受診できます(肺がんは終日実施)

健診の結果、必要と思われる方へ
特定保健指導をご案内

江東区国民健康保険加入の方で、健康診査の結果、生活習慣改善の必要性が高いと判断された方に特定保健指導のお知らせを送付します。管理栄養士など専門スタッフが生活習慣改善に向けたアドバイスなどを行いますので、ぜひご利用ください。

区医療保険課医療保健係 ☎03-3647-8516 ☎03-3647-8443

楽しく歩いて健康に!
こうとう 健康チャレンジ



ポイント獲得期間

6月5日(金)～
12月31日(木)

参加費無料

18歳以上の区民対象

※景品内容は変更になる可能性があります

健康 ▶
スポーツ公社
HP



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、血圧などの情報をいつでもスマホでチェック

Point 2 最先端AI技術で健康をサポート

健康維持のためのプログラムや食事アドバイスなどの情報を提供

Point 3 ゲーム感覚で楽しく続けられる



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

Point 5 ポイントを貯めて景品をゲット

応募は期間中2回。抽選でコトミちゃんグッズや図書カードNEXTネットギフトなどが当たる!



登録方法

スマートフォンにアプリをインストール



▲iPhone



▲Android

※Androidの方は「Google Fit」アプリと「ヘルスコネクト」アプリの同期が必要です



▲Google Fit



▲ヘルスコネクト

ポイントを貯める方法(例)

- 毎日アプリを起動
- スマートフォンを携帯して1日1,500歩以上歩く
- アプリに食事内容や体重、睡眠時間を入力
- 江東区の健康づくり事業への参加やスポーツセンターの利用

説明会
[希望者のみ]

アプリの使い方・景品応募方法等の説明会を開催します

景品に応募しよう!

1口5,000ポイント、各回3口まで応募可能

【期間】

1回目:9月1日(火)～20日(日)(景品発送は11月上旬を予定)

2回目:12月15日(火)～令和9年1月15日(金)(景品発送は令和9年3月上旬を予定)

※当選の発表は景品の発送をもって代えさせていただきます。また、景品数は応募状況により変動します

各種イベント・セミナー

デューク更家さんによるウォーキング教室や各種健康セミナーなどを開催します
※詳細は健康スポーツ公社HPをご覧ください

文化・観光

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

夏休み職人の技体験 7月26日(日)

江戸時代から続く伝統工芸の技を体験できます。職人さんの丁寧な指導のもとで、江戸の職人氣分を味わってみませんか。

日7月26日(日)

場森下文化センター

江東区無形文化財保持者

日6月24日(水)(必着)までに区HP申込または往復はがき(1枚1人1体験。複数枚で複数体験の申込可)に体験名(①~⑪)、時間帯(A~X ※複数希望可)、氏名(ふりがな)、同伴の保護者の氏名・住所・電話番号(FAX番号)を記入し、〒135-8383区役所文化観光課文化財係へ

☎03-3647-9819

☎03-3647-8470



▲江戸切子の体験の様子

体験名	時間	定員(抽選)	費用	
ひょうく 表具 いっかんばり うつわ 一閑張の器	①小(15cm) A 10:00~10:55 B 11:00~11:55	各回4人	1,000円	
	②大(20cm) C 13:00~13:55 D 14:00~14:55		1,500円	
むじぞめ 無地染	③手ぬぐい E 10:00~10:55 F 11:00~11:55		3,000円	
	④トートバッグ G 13:00~13:55 H 14:00~14:55		3,000円	
木彫刻	⑤亀根付(平面) I 10:10~10:40 J 10:50~11:20 K 11:30~12:00		各回2人	500円
	⑥亀根付(立体) L 10:00~12:00		3人	2,000円
茶の湯指物	⑦手さげ盆 M 13:00~13:55 N 14:00~14:55			4,500円
たてぐ 建具 くみこ 組子細工コースター	⑧桐つなぎ O 10:00~10:30 P 10:45~11:15 Q 11:30~12:00		各回4人	1,500円
	⑨亀甲麻の葉 R 13:00~13:30 S 13:45~14:15 T 14:30~15:00			2,000円
きりこ 江戸切子	⑩ペーパーウェイト U 10:00~10:30 V 13:00~13:30		各回8人	500円
	⑪中皿(18cm) W 11:00~12:00 X 14:00~15:00			1,000円

※⑥中学生以上、⑦小学校低学年は要保護者同伴、⑤⑩⑪小学生以下は要保護者同伴

環境・まちづくり

このほかの記事は11面こうとうインフォメーションに掲載

びん・かん等は回収に出す前に すすいでください

びん・かん・ペットボトル・発泡トレイなどは、中を軽くすすいでから資源の日に出してください。汚れが付着することを防ぎ、資源回収コンテナや集積所の汚れ・悪臭・虫の発生を防ぎ、リサイクル作業がスムーズになります。資源の有効活用のためご協力をお願いします。

区清掃事務所作業係

☎03-3644-6216

☎03-3699-9520



建物の建築や外壁の塗り替えなどの際は、 景観計画の届け出を

江東区都市景観条例により、建築物を建てる時などは、建築確認等の手続きの前に景観についての計画を届け出る必要があります。

- 工事前と同じ色に塗り替える場合でも、色彩基準に基づき審査するため届け出が必要で
- 景観計画では既存の樹木を生かし、積極的なみどりの創出に努めてください。やむをえず樹木を伐採する場合は届け出が必要で
- 「大規模建築物等」は、届け出の前に江東区都市景観専門委員会の審議が必要です。予定している方は、建築確認等の手続きの前に早めに相談をお願いします

区都市計画課都市計画担当(都市景観)

☎03-3647-9183 ☎03-3647-9009

建築物・大規模建築物の届け出が必要な基準

	届け出	専門委員会の審議を実施
景観重点地区内(深川萬年橋・亀戸・深川門前仲町の3地区)	すべての建築物	延べ床面積1,000㎡以上または高さが20m以上のもの
上記を除く区内全域	延べ床面積1,000㎡以上または高さが15m以上のもの	延べ床面積10,000㎡以上のもの

※詳細は区HPまたは都市計画課(区役所5階21番)にある資料をご覧ください

CATV 6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。

第38回 江東子どもまつり★ 5/31日~6/6日



「遊びはこどもの未来をつくる」をテーマに開催されたまつりの様子をお届けします。さまざまなブースで楽しく遊ぶ子どもたちをご覧ください!

5/31日~6/6日

- 江東かわら版
手話付きで区の事業やお知らせを紹介します。
- 安全安心のまち
区の事業・施策から町会・自治会などによる区民の活動まで、安全安心に関わる事例をシリーズで紹介。今回は近年、被害額が大幅に増加している特殊詐欺について、その手口と対策を紹介します。
- 第38回江東子どもまつり★

6/7日~13日

- 区長定例記者会見
大久保朋果区長が最新の区政情報を発信します。
- アートギャラリー in KOTO
東京都現代美術館がある江東区では、実はさまざまなギャラリーを楽しむことができます。区内のアートギャラリーをピックアップしてお届けします。

6/14日~20日

- 御朱印コレクター2
江東区内の近くの神社で御朱印をいただいましょう! 御朱印集めマニアの人もこれから始めようとしている人も必見!
- わんぱく相撲江東区大会
優勝目指して土俵に上がり、熱戦を繰り広げる子どもたち。深川スポーツセンターで開催の江東区大会の様子をたっぷりお届けします。子ども力士の気合の入った一番をお見逃しなく!

6/21日~27日

- 巨大建造物を見る
東京ゲートブリッジや荒川ロックゲートなど、巨大な建物をピックアップ。壮観な景色をご堪能ください!
- こんなところにいいところ!?
駅チカではないちょっと外れた路地や普段足を運ばない地域にあるおススメのグルメや体験スポットを紹介します。

6/28日~7/4日

- ごみについて考える時間
ごみの正しい分別が、ごみの減量化や資源回収の増大につながります。「江東ごみナビ」など区の事業を紹介しながら、ごみについて考えます。
- シャジョクDEランチ
一般開放している、企業・団体などの社員食堂を紹介します。その企業ならではの特別なグルメに出会えるかも?

江東ワイドスクエア
ラジオこうとうの
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



各番組に関するお問い合わせ、バックナンバーのDVD・CD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

令和9年10月利用再開予定

ティアラこうとう改修工事後の施設利用申込について

一部施設の利用料金改定を行いました。詳細はティアラこうとうHPでご確認ください。

問[改修工事について]文化観光課観光推進係

☎03-3647-3312 ☎03-3647-8470

[施設利用申込について]ティアラこうとう

☎03-3635-5500 ☎03-3646-8369



Table with 3 columns: 施設名, 抽選申込期間, 先着順申込開始. Lists various facilities like 大ホール, オープンスタジオ, etc.

※1 全面貸し出しのみに変更。面積減少に伴い利用料金を減額
※2 施設利用料金に含めていた器具使用料金が別途払いになるため利用料金を減額

7月4日(土)

テーマは みんなでつくろう! みんなの公園

こうとう未来 ミーティング

江東区の未来について皆さんの声を聴かせてください

未来のまちづくりや区政運営の参考とするために、区民の皆さんからのご意見やご提案を大久保区長が直接伺います。

日7月4日(土)14:00~16:00(開場13:30)

場①江東区文化センター②オンライン(ZOOM)

対区内在住・在勤・在学の方

定①20人②5人(抽選)

保幼児(満1歳6か月~未就学児)3人程度

※6月19日(金)までに要申込

申6月5日(金)~19日(金)に区HP申込、電話・窓口またはFAXに左下申込記入例の①~④と⑤一時保育・手話通訳希望の方はその旨を記入し、広報広聴課広聴相談係(区役所2階22番)へ☎03-3647-2364 ☎03-3647-9635

※オンライン参加は区HPからのみ申込可。抽選結果は6月26日(金)までにメールまたは電話で通知



こうとう インフォメーション

申込記入例

申込先は各記事の問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

7月の乳幼児食事教室

日6月5日(金)から区HPまたは各保健相談所へ電話・窓口で



Table listing baby meal classes at 城東保健相談所, 深川保健相談所, and 深川南部保健相談所 with dates and times.

城東南部保健相談所 ☎03-5606-5001 ☎03-5606-5006

Table for baby meal classes at 城東南部保健相談所.

学校の教科書見本を展示

日6月9日(火)~26日(金)9:00~17:00(土・日曜除く) 教科書センター(教育センター2階) 来年度以降に小・中学校、高等学校で使用する教科書見本の展示 日当日直接会場へ 問指導室☎03-3647-9178 ☎03-3647-6505

里親って? 里親制度説明会(6~8月分)

さまざまな理由で家族と離れて暮らす子どもを自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情と正しい理解をもって養育する里親制度。まずは制度を正しく知ってみませんか 日江東区・墨田区在住の方 日各回10組(申込順) 日各開催日の前日までに申込フォーム(下記2次元コード)または電話で江東児童相談所フォスタリング機関へ☎03-3640-5432(月~金曜9:00~17:00)

Table for foster parent meeting with columns: 実施日時(各回1時間), 場所.

子ども海洋講座

日6月21日(日)14:00~15:30 東雲図書館 日小学1~4年生 日12人(申込順) 日東京海洋大学うみがめ研究会から、うみがめの生態と、海や地球環境について学ぶ 日6月7日(日)9:00から申込フォーム(下記2次元コード)または東雲図書館に電話・窓口で☎03-3529-1141 ☎03-3529-1144

親子浴衣着付け教室 ~浴衣で夏祭りへ出かけよう~

日6月28日(日)14:00~16:00 日砂町文化センター 日女子小学生と女性保護者 日8組16人(申込順) 日親子で浴衣の着付けを練習 ※浴衣・帯・腰ひも2本・帯板・和装用下着(ない方はTシャツとレギンス)を持参 日6月7日(日)9:00から砂町図書館に窓口・電話で☎03-3640-4646 ☎03-3640-4610

産後ママヨガ with ベビー体験会

日6月21日(日)10:00~11:00 日深川スポーツセンター 日産後2~7か月ごろの乳幼児と母親 日20組(申込順) 日1,000円 日産後の体形改善と赤ちゃんとのスキンシップのためのヨガ体験会 日鈴木直美(日本マタニティフィットネス協会) 日6月5日(金)~14日(日)に深川スポーツセンターHP 日深川スポーツセンター☎03-3820-5881 ☎03-3820-5884

ファミリー・サポート協力会員(有償ボランティア)募集

ファミリー・サポートは、子育てを手伝いたい協力会員と、支援を希望する利用会員が登録し、地域で子育て家庭を支え合う活動です [活動時間]7:00~22:00 [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、習い事への送迎、その前後の預かりなど [協力会員登録養成講座] 3日間の養成講座を受講したあと、協力会員として登録します ※東京都子育て支援員研修を修了された方、救命講習を受講された方(有効期限内の認定証をお持ちの方)は一部講座が免除となります 日7月7日(火)10:00~16:00、14日(火)13:00~16:00、21日(火)10:00~16:00 日総合区民センター 日区内在住で、20歳

以上の心身ともに健康な方 日20人(申込順) 日保幼児3人程度(6月15日(月)までに要申込) 日6月5日(金)9:00からファミリー・サポート・センター事務局(社会福祉協議会内)に電話で☎03-5683-1573 ☎03-5683-1570

暮らし・しごと・産業

行政書士による無料相談会(6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 日区内在住・在勤の方(先着順) 日東京都行政書士会江東支部会員 日当日直接会場へ 日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

Table for administrative scrivener consultation with columns: 日時 ※予約不要, 場所.

「あんしん江東」弁護士による土曜専門相談会(予約制)

日6月20日(土)14:00~16:00(1人1回30分) 日高齢者総合福祉センター 日判断能力に不安がある高齢者・障害者とその家族など 日6人(申込順) 日財産管理、相続、遺言、福祉サービス利用に関する苦情などについての相談 ※通常の専門相談(弁護士・司法書士)は毎週火曜実施 日6月8日(月)から電話またはFAXに左上申込記入例の①②④を記入し、権利擁護センター「あんしん江東」へ☎03-3647-1710 ☎03-5683-1570

〈凡例〉 日日時 日場所・会場 日対象 日定員・人数 日費用(記載なしの場合は無料) 日内容 日講師 日一時保育 日申し込み・応募方法 日問い合わせ

キッズ キッズ向け シニア シニア向け 区HP申込 区HPイベントカレンダーから申込可能

住宅デー 住まいの相談会

6月13日(土)17:30~20:00、14日(日)10:00~15:00 区内10か所(13日は子安児童遊園のみ) ※詳細はお問い合わせください

住宅の改善をお考えの方にリフォーム業者を紹介

住まいのリフォームをどこへ頼めばいいかお困りの方に向け、区内建設業者で構成する「江東区住宅リフォーム協議会」を通じて施工業者を紹介します。

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

スポーツ HIPHOP・K-POP・JAZZダンス講座 月1~2回程度 ※青少年交流プラザHPでご確認ください

ラジオ体操指導者講習会

6月16日(火)・23日(火)(全2回)18:30~20:00 深川北スポーツセンター 区内在住・在勤の方

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情報や、月間利用予定表を健康スポーツ公社HPに掲載しています。

江東区スポーツネット 8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 6月20日(土)~30日(火) 抽選後の空き施設の申し込み 7月9日(木)から受け付け

Table with columns: 種目, 施設・面番号, 日程(8月分), 時間. Includes entries for 野球・ソフトボール, テニス, ソフトボール・サッカー等.

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)

7~9月の水・木・金曜のいずれかが週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)

文化・観光

プラザでアンニョン! ~流行りの韓国デザートを作ろう~

6月27日(土)13:00~15:00 青少年交流プラザ 区内在住・在勤・在学の中学生からおおむね30代で韓国語初心者の方

はばたけ! 佐賀つばさ祭り

7月4日(土)10:30~14:00 模擬店、ゲーム、自主製品販売、煎餅焼体験など 当日直接会場へ

深川東京モダン館イベント

おきがる講座 6月26日(金)14:00~15:30 50人(申込順)

申込順 500円 冬木弁天堂 6月5日(金)10:00から深川東京モダン館に電話で

6月30日(火)14:00~15:30 20人(申込順) 1,500円 林家あんこの落語「王子の狐」と演目にちなんだ講座

中川船番所資料館イベント

企画展「『暁斎百鬼画談』と妖怪」ミュージアムトーク

6月13日(土)14:00~14:30 10人(先着順) 企画展の見どころを職員が解説

企画展関連講演会「江戸歌舞伎の妖怪」

6月27日(土)14:00~15:30 30人(申込順) 江戸歌舞伎の作者や役者が工夫を重ねてきた、芝居で演じられる「つくりもの」の妖怪についての講演

6月27日(土)14:00~14:45 [出演]江東相撲甚句会

深川江戸資料館イベント

伝統芸能公開「江戸小歌」

6月13日(土)14:00~14:45 中村市之輔(江戸小歌十八世宗家)

江戸庶民の年中行事再現「七夕飾り」

6月12日(金)~7月12日(日)9:30~17:00(最終入館16:30)

伝統芸能公開「相撲甚句」

6月27日(土)14:00~14:45 [出演]江東相撲甚句会

芭蕉記念館イベント

開館45周年記念トークショー

「江東区ゆかりの俳人・八田木枯」

7月18日(土)15:00~16:30 50人(申込順) 500円

7月18日(土)15:00~16:30 50人(申込順) 500円

7月18日(土)15:00~16:30 50人(申込順) 500円

7月18日(土)15:00~16:30 50人(申込順) 500円

7月18日(土)15:00~16:30 50人(申込順) 500円

7月18日(土)15:00~16:30 50人(申込順) 500円

7月18日(土)15:00~16:30 50人(申込順) 500円

7月18日(土)15:00~16:30 50人(申込順) 500円

7月18日(土)15:00~16:30 50人(申込順) 500円

7月18日(土)15:00~16:30 50人(申込順) 500円

7月18日(土)15:00~16:30 50人(申込順) 500円

7月18日(土)15:00~16:30 50人(申込順) 500円

7月18日(土)15:00~16:30 50人(申込順) 500円

夏休み宿題サポート会

7月25日(日)9:00~12:00 小学生~大学生 6人(申込順) 大学生200円、小・中学生、高校生等50円(観覧料)

三原順 原画展 ~夢をごらん~ 原画展開催記念トークイベント

7月13日(月)19:00~ 森下文化センター 15歳以上の方 150人(申込順) 1,000円

はじめての香り時間(愛犬同伴可)

6月24日(水)10:30~11:30 豊洲ぐるりパークセンター 10人(申込順) 3,000円

プロに学ぶスマホ写真講座

7月12日(日)10:00~16:30 ※1回1時間程度 すがすてなーに ガスの科学館(豊洲6-1-1)

旧中川あじさい祭り2026

1人乗りやカナディアンカヌーの無料乗船体験会、あじさいの押し花を使ったワークショップなど、親子で参加できるコンテンツがいっぱい。

隅田川マルシェ2026春 in 清洲橋

震災復興橋梁である清洲橋を望みながら、川の欄干に設けられたバーカウンターでクラフトビールを片手に、レコードの音色とスイーツなどが楽しめるマルシェ



健康・福祉

国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の方へ ジェネリック医薬品利用のご検討を 差額通知を送付します

現在処方されている薬をジェネリック医薬品へ切り替えた場合、自己負担額がどれくらい軽減できるかわかるお知らせを送付します ※すべての被保険者の皆さんに送付するものではありません。通知が届かなかった方も切り替えることで薬代が安くなる場合があります

【送付時期】

【国民健康保険】毎月下旬 ※同じ方に数か月の間隔を空けて複数回送付することがあります **【後期高齢者医療】**6月下旬

【注意事項】

- すべての医薬品にジェネリック医薬品があるとは限りません
- 症状などにより処方できない場合があります
- 切り替えをご希望の場合は、医師・薬剤師にご相談ください
- 今後差額通知が不要な方は、区HPの送付停止フォームから申し込むか、お問い合わせください

☎【国民健康保険について】医療保険課 医療保健係 ☎03-3647-8516 ☎03-3647-8443 **【差額通知を受け取った方専用 通知サポートデスク】** ☎0120-568-301 (月～金曜9:00～17:00 ※祝日除く) **【後期高齢者医療について】** 東京都後期高齢者医療広域連合 保健事業・医療費適正化係 ☎03-3222-4507



HIV即日検査を夜間実施! (匿名・無料) ※結果は当日お知らせ

6月の東京都HIV検査・相談月間にあわせて、夕方から夜間にかけてHIV即日検査を実施します。検査は匿名・無料・予約不要で受けられ、相談もできます。所要時間は1時間程度で、結果は当日にお知らせします。検査結果の証明書の発行はありません。☎6月8日(月)16:00～19:00 豊城東保健相談所 ☎60人(先着順) ☎当日直接会場へ ☎保健所保健予防課 感染症対策係 ☎03-3647-5879 ☎03-3647-7068



難病医療相談室

☎6月19日(金)13:30～14:30 江東区医師会館(東陽5-31-18) ☎指定難病で治療中の方、指定難病の疑いと言われた方とその家族 ☎2人(申込順) ☎専門医を中心とした医療相談 ☎6月12日(金)までに電話またはFAXに9面申込記入例の①～④と⑤難病名を記入し、江東区医師会事務局へ ☎03-3649-1411 ☎03-3649-1631

介護支援専門員実務研修受講試験の受験要項配布

【配布期間】6月1日(月)～30日(火) **【試験日】**10月11日(日) **【受験要項配布場所】**地域ケア推進課(区役所3階7番)、豊洲特別出張所、各出張所、東京都庁(新宿区西新宿2-8-1)、(公財)東京都福祉保健財団 ※受験要項(受験申込書等)の郵送を希望する方は、「令和8年度受験要項送付希望」と記入のうえ、返信用に角2号封筒(320円切手を貼り、返送先を記入)を同封し、〒163-0718新宿区西新宿2-7-1新宿第

一生命ビルディング18階(公財)東京都福祉保健財団人材養成部介護人材養成室ケアマネ試験担当へ ☎同財団ケアマネ試験担当 ☎03-3344-8512、地域ケア推進課 包括推進係 ☎03-3647-9606 ☎03-3647-3165 ※受験資格等の詳細は受験要項をご覧ください

江東区地域福祉計画推進会議 区民委員募集

少子高齢化の進行や単身世帯の増加、地域のつながりの希薄化などの社会状況の変化、孤独・孤立の問題をはじめとした福祉課題の多様化・複雑化に対応するため、「第2期江東区地域福祉計画(令和8年度～11年度)」を策定しました。本計画の進行管理を行う「江東区地域福祉計画推進会議」で意見をいただく区民委員を募集します ☎区内在住で18歳以上の方 ☎2人(選考) **【任期】**令和8年8月～令和10年3月 ※令和8年度の会議は平日の日中または夜間約2時間を2回程度予定 **【謝礼金】**1回8,000円(税・交通費込み) ☎6月22日(月)(消印有効)までに「地域福祉の推進について」をテーマにした意見(A4用紙・800字程度)をまとめ、区HP・窓口または郵送・FAX・メールに9面申込記入例の②～④と⑤年齢⑥職業を記入し〒135-8383区役所福祉課地域福祉係(区役所3階1番)へ ☎03-3647-4152 ☎03-3647-9186 ☎tiikifukushi@city.koto.lg.jp ※選考結果は7月上旬までに全員に連絡

高齢者家族介護教室①腰痛・膝痛から体を守る、自宅でできる介護予防運動②お口のケアと食事のコツ

☎①7月1日(水)14:00～15:30②7月17日(金)14:00～15:30 ☎①江東区文化センター②区役所 ☎区内在住・在勤・在学で高齢者を介護している家族の方、介護に関心がある方 ☎各60人(申込順) ☎6月5日(金)からセントスタッフ(株)申込専用HP・電話またはFAXに9面申込記入例の①～④と⑤希望の日時・コース⑥メールアドレス⑦区内在住・在勤・在学のいずれかを記入し、セントスタッフ(株)へ ☎03-6803-5624(9:00～17:00 ※祝日を除く) ☎03-6803-5838 ☎地域ケア推進課包括推進係 ☎03-3647-9606 ☎03-3647-3165

グランチャ東雲 夏の19講座 シニア

☎7～9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(抽選) ☎アロマ講座、ボードゲーム、ウクレレ、吹矢、ボイストレーニング、シャキッと脳体操、NO!転倒 ほか ☎6月15日(月)までにグランチャ東雲HP・窓口(85円切手持参)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

初心者向けスマートフォン講座

☎6月17日(水)14:00～16:00(開場13:45) ☎教育センター ☎20人(申込順) ☎スマートフォンの基本操作と文字入力の方法について学ぶ ※必ずご自身のス

マートフォンをご持参ください ☎6月6日(土)9:00から東陽図書館に電話・窓口 ☎03-3644-6121 ☎03-3615-6669

江東区失語症サロン「ことこと」

☎6月30日(火)13:30～15:00 ☎江東区文化センター ☎区内在住の失語症の方(予約制) ☎失語症の方が会話や相談をできるサロン。失語症者向け意思疎通支援者が会話をサポート ※サロンまでの送迎はありません ☎6月16日(火)までに電話またはFAX・メールに9面申込記入例の①～④と⑤年齢を記入し、(一社)東京都言語聴覚士会へ ☎03-5325-2032 ☎koto-shitsugo@st-toshikai.org ☎障害者施策課施策推進係 ☎03-3647-4749 ☎03-3699-0329

障害者わくわくリズム体操

☎6月17日(水)、7月15日(水)、9月16日(水)、10月21日(水)13:50～14:35 ☎深川スポーツセンター ☎障害のある方 ☎各30人(申込順) ☎J-POPやK-POPの曲に合わせたリズム体操やストレッチなどの運動を楽しむ ☎6月5日(金)から各開催日の前日までに、深川スポーツセンターに電話・窓口 ☎深川スポーツセンター ☎03-3820-5881 ☎03-3820-5884



初級パラスポーツ指導員養成講習会

☎7月18日(土)・19日(日)・25日(土)・26日(日)(全4回) ☎亀戸スポーツセンター ☎区内在住・在勤・在学で18歳以上の方(令和8年4月1日現在) ☎30人(抽選) ☎テキスト代3,500円、認定および申請料5,500円、登録料3,800円 ☎パラスポーツの専門的な知識や技能を学び、指導力を向上させる ☎6月28日(日)までに亀戸スポーツセンターHPから、または郵送・FAX・窓口で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へ ※詳細は亀戸スポーツセンターHPをご覧ください ☎亀戸スポーツセンター ☎03-5609-9571 ☎03-5609-9574



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。今回のイベントは区内で活動する音楽家・音楽団体による「夏の音楽フェスティバルカフェ」。楽しいおしゃべりとすてきな音楽をお楽しみください。フードドライブの寄付食品の受け付けも行います。①②はイベント(11:00～11:40)、茶話会、福祉総合相談、ボランティア相談(10:00～12:00)、③は茶話会、体操、交通安全・防災についての講話 ☎当日直接会場へ

日程	場所	問合せ先
① 6/17(水) 10:00～12:00	砂町文化センター3階 サブ・レクホール	地域福祉推進課 ☎03-3640-1200 ☎03-3699-6266
② 6/24(水) 10:00～12:00	豊洲文化センター7階 サブ・レクホール	
③ 6/16(火) 13:30～15:30	サテライト城東北部(大島8-28-5ライオンズタワー大島1階)	サテライト城東北部 ☎03-5609-7165 ☎03-3681-4830

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

☎月～金曜9:30～16:30 ※祝日除く

☎障害・高齢・疾病で歯科診療が受けにくい方 ☎江東区歯科医師会が障害者(児)のお口の健康について相談できる歯科医や、通院が困難な方に訪問診療などを行っている歯科医を紹介 ☎江東区歯科医師会に電話 ☎03-3649-0780 ☎03-3649-1688

順天堂東京江東高齢者医療センター 区民健康講座「低栄養にならないための食事とは?～自分の栄養状態と食事バランスを考えよう～」

☎7月25日(土)13:30～14:30(開場13:00) ☎①順天堂東京江東高齢者医療センター(新砂3-3-20)②オンライン(Zoom) ☎①60人(申込順)②定員なし ☎佐藤芳子(管理栄養士) ☎6月5日(金)10:00から同医療センターHPで ※①は空きがある場合のみ6月12日(金)10:00から電話受付 ☎同医療センター ☎03-5632-3111

環境・まちづくり

6月は環境月間 家庭でCO2の削減を!

区は、2050年までに温室効果ガス(主にCO2)の排出量を実質ゼロとする「ゼロカーボンシティ江東区」の実現を目指しています。使わない家電のコンセントを抜く、テレビの使用時間を1時間短くするなど、家庭でCO2削減につながる行動に取り組みしましょう。☎温暖化対策課環境調整係 ☎03-3647-6124 ☎03-5617-5737

土木材料試験センター親子ツアー

土木材料の性能試験の見学や工作体験を通じて、道路や橋の仕組みを親子で楽しく学びましょう ☎8月6日(水)13:00～16:00 ☎(公財)東京都道路整備保全公社 土木材料試験センター(新砂1-9-15) ☎小・中学生と保護者 ☎20人(抽選。保護者1人につき子ども2人まで) ☎7月3日(金)16:00までに(公財)東京都道路整備保全公社HPで ☎03-5381-3380



募集

青少年ボランティアの募集

青少年交流プラザまつりや各種講座、プラザ内のフリースペースでのお手伝いなど、スタッフとしてのボランティアをしていただきます。イベントや青少年施設運営に携わってみませんか。※ボランティア活動証明書の発行あり ☎区内在住・在勤・在学の中学生～大学生 ※一般の方は応相談 ☎青少年交流プラザHPまたは青少年交流プラザに電話 ☎03-3681-7334 ☎03-3681-8732



休館・休止

電戸図書館

6月15日(月)～17日(水)に休館。図書の特典整理のため ☎電戸図書館 ☎03-3636-6061 ☎03-3636-6010

深川江戸資料館

6月9日(火)～11日(木)に休館。保守点検のため ☎深川江戸資料館 ☎03-3630-8625 ☎03-3820-4379

江東花火大会2026

8月11日(火・祝)



▲江東花火大会
公式HP

日時 8月11日(火・祝) 19:00~20:00
※小雨決行(荒天の場合は中止、順延日なし)

場所 荒川・砂町水辺公園(葛西橋と清砂大橋の間)

問合せ先 江東花火大会実行委員会事務局
☎03-6300-0914 FAX 03-5860-6827
(9:00~17:00 ※土・日曜、祝日除く)
※募集期間中は土・日曜(6月6日・7日・13日・14日)も
実行委員会事務局への電話問い合わせが可能です

区民限定無料席!
3,000席ご招待【抽選】
(ペア席1,500セット)

締切6月19日(金)

区民限定無料席に抽選でご招待!

【席種】 ペア席1,500セット(3,000席分)
【宛先】 2人とも区内在住の方
【郵送】 6月19日(金)(消印有効)までにはがきに右記記入例の①~④を2人分記入し、〒151-0073 笹塚駅前郵便局留 渋谷区笹塚1-58-6 マルシンビル501号室 江東花火大会実行委員会事務局へ
【WEB】 6月1日(月)10:00~19日(金)23:59に江東花火大会HPからチケットぴあHPへ遷移し申し込み

おもて	うら
	<p>【1人目(代表者)】</p> <p>① 氏名 ② 郵便番号・住所 ③ 電話番号 ④ 年齢</p> <p>【2人目】</p> <p>① 氏名 ② 郵便番号・住所 ③ 電話番号 ④ 年齢</p>

▲はがき記入例

【ご注意】

- ※申し込みは1人1回まで(重複申込無効)
- ※チケットの転売は固く禁止します
- ※抽選結果は、郵送の方は当選者のみ、チケットの発送(7月上旬より順次)をもって通知。WEBの方は当落に関わらずメールで通知します
- ※座席の指定はできません
- ※チケットの当落に関するお問い合わせにはお答えできません
- 7月18日(土)から区民優先の有料席(9,000席・先着)の販売を行います(詳細は区報7月1日号で案内)
- 会場内への入場はチケットを持参の方のみ可能です
- 開催当日は周辺地域で交通・立入規制を行います(詳細は区報8月1日号で案内)

親子で生きものクエスト

～アプリを使って生きもの調査 キックオフイベント～

生きもの名前を調べることのできるアプリ「^{バイオーム}Biome」を使用し、公園内の生きもの調査を行います。身近にすむ生きものを調べて、生きものマスターになりましょう!

※アプリをダウンロード・使用できるスマートフォン等が必要です

【日時】 7月4日(土)9:00~11:00 園横十間川親水公園(南砂2-8付近)

【対象】 区内在住で小学生以下の子どもと保護者

※保護者1人につき子ども2人まで

【定員】 20人(抽選) **【申込】** 6月14日(日)までに区HP申込で

※重複申し込み不可。抽選結果はメールで連絡

園管理課CIG推進係 ☎03-3647-2079 ☎03-3647-8454

区内中小企業の 水道光熱費・燃料費を補助

令和8年度 エネルギー価格 高騰対策補助金

エネルギー価格高騰の影響を受け、負担が増大した区内中小企業者に補助金を支給します。

※令和7年度に補助金を受けた方も申請できます

※申請要件、必要書類などの詳細は区HPをご確認ください

【主な補助対象要件】

- 区内に本店(個人は主たる事業所)がある中小企業者
- 直近の確定申告で事業収入が300万円以上
- 直近の確定申告でエネルギー関連費(水道光熱費・燃料費)の合計額が5万円以上

※上記の他にも要件がありますので区HPをご確認ください

【補助額】 直近の確定申告のエネルギー関連費の合計額に応じて25,000円~150,000円

【申込】 10月30日(金)まで(必着)に区HP・経済課窓口(区役所4階29番)などにある申込用紙に必要事項を記入し郵送、または区HPから電子申請で

問 江東区エネルギー価格高騰対策補助金コールセンターへ

☎050-3816-3713 ☎03-3647-8442

6月1日(月)から 13 Languages

Telephone Interpretation Service Available

外国語での電話問い合わせに 通訳オペレーターが対応します



外国語で区役所に問い合わせをしたいとき、専用電話番号に電話すると、通訳オペレーターが担当窓口とつなぎ、通訳をはさんで通話できます。

【専用電話番号】 ☎03-3647-1120

【言語】 英語・中国語・韓国語・ベトナム語・ネパール語・インドネシア語・タガログ語・タイ語・ポルトガル語・スペイン語・ヒンディー語・ロシア語・フランス語の13言語

【日時】 月~金曜8:30~17:00
(祝日、年末年始除く)



▲ for more information

園 地域振興課多文化共生担当

☎03-3647-2092

☎03-3647-8441

