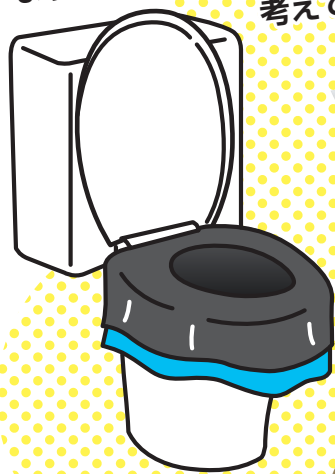


もしものとき、 あなたの 備えは 大丈夫？

断水や停電でいつもの生活ができなくなった
ときに備えて、携帯トイレを全区民へ配布します。
まずは実際に使ってみて、災害への備えについて
考えてみませんか。



お試し用

携帯トイレを全区民へ配布します

※ 令和8年4月1日時点で江東区に住民登録している方

令和9年2月まで順次配送予定 (同一地域内でも配布時期が異なる場合があります)

☎ 江東区携帯トイレ配布コールセンター (令和9年3月31日(水)まで開設)

☎ 0120-437-785 (月～金曜9:00～17:00(祝日・年末年始除く)) ☑ koto-bousai@kotoilet.jp

2面へつづく

区長コラム



江東区長
大久保 朋果

災害時のトイレ、すごく大切です！

「令和8年熊本地震」により犠牲となられた方々に心から哀悼の意を表するとともに、被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

区でも、八代市への職員派遣や猛暑対策のファン付作業服の提供などの支援を実施しています。被災地が一日も早く日常を取り戻せるよう、引き続き関係機関とも連携して取り組んでいきます。

区民の皆さんも、今回の地震を受け、災害への備えの重要性をあらためて実感されたのではないのでしょうか。備蓄品として、食料や水、懐中電灯、最近ではモバイルバッテリーなどを準備されるご家庭も多いと思います。一方で、見落とされがちなのが「トイレ」の備えです。

大きな災害の発生時には、水道や下水道が使えなくなり、トイレの水を流せなくなる場合があります。流せないままトイレを使い続けると、衛生環境が著しく悪化し、感染症のリスクが増加するほか、トイレを我慢しようとして水分や食事を控えることで、脱水症状など

につながる恐れがあります。トイレが不衛生な環境下での生活は、心身に大きなストレスを与えます。

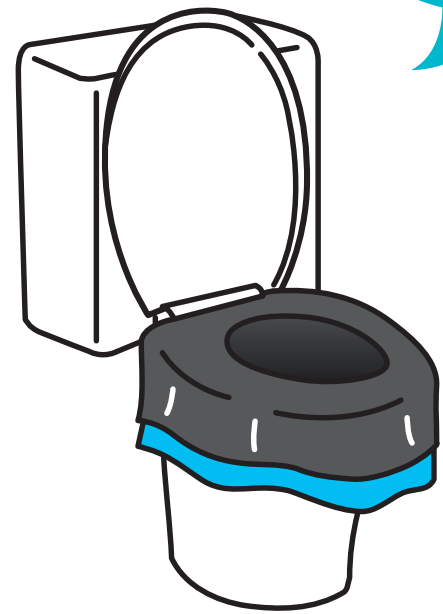
私は昨年5月、危機管理室の職員とともに石川県輪島市を訪問し、能登半島地震で被災された方々やボランティア活動に携わる方々から直接お話を伺いました。「トイレに溜まった汚物をかき出した」という過酷な体験談を聞き、災害時のトイレは、誰にとっても切実な課題であることをあらためて痛感しました。

今回の携帯トイレの配布には、「災害から区民の皆さん一人ひとりの命と健康を守り抜く」、区の強い思いが込められています。

携帯トイレがお手元に届いたら、ぜひ実際に使用してみてください。そして、いざ災害が発生したら自分や家族のためにどんなものがあつたか、改めて考え準備してみてください。災害時の「困った」をみんなで防ぎましょう！



トイレが使えないその時のために まずは 試して 必要な備えについて



区では避難所の確保や食料・携帯トイレ等の備蓄を進めていますが、災害時に自宅の安全が確保できる場合には、避難所へ行かず自宅でごす「在宅避難」を推奨しています。「在宅避難」は、プライバシーや生活リズムの確保により身体への負担やストレスを減らすことができるとともに、感染症のリスクも低減できます。

地震などにより下水道や配管が破損すると、トイレが長期間使用できなくなることがあります。区では約18.5万個の携帯トイレを備蓄していますが、災害時には多くの携帯トイレが必要となるため、自宅で安全に過ごすには、各家庭の「自助」による備えが不可欠です。今回全世帯に配布する携帯トイレを実際に体験し、備蓄を始めるきっかけにしましょう。

実際に体験することから始めよう！

今回お届けした一番の目的は、「実際に使って、体験してもらうこと」。災害が起きて混乱するなか初めて開封するのは、正しく使うことは困難です。事前に一度使っておく体験が、いざという時のストレスのない行動につながります。



携帯トイレの使い方

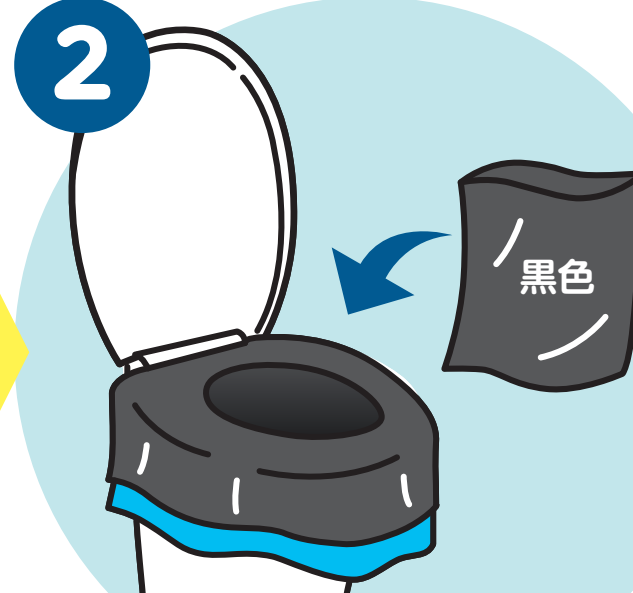
配布内容

- 携帯トイレ 1人あたり15個
 - ①凝固剤タイプ 5個
 - ②吸収シートタイプ 5個
 - ③防臭袋付き凝固剤タイプ 5個
- 便器カバー 3枚 ●防臭袋 2枚
- トイレガイドブック 1冊
- リーフレット 1枚

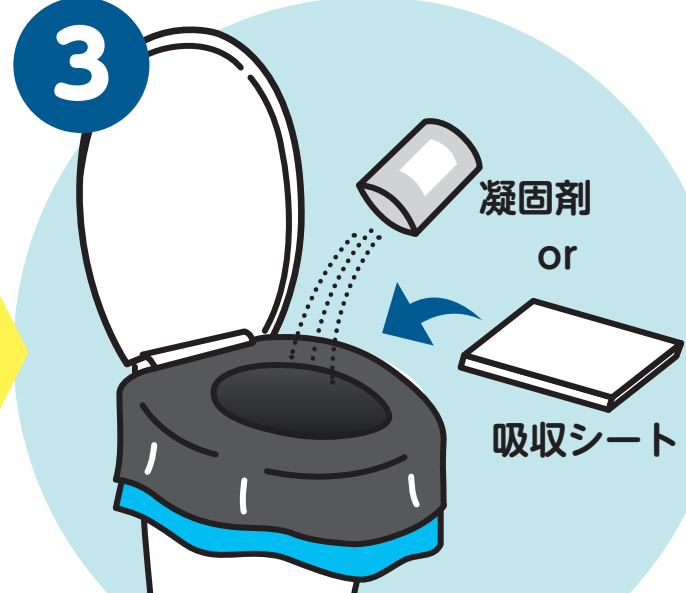


便座を上げて、別添えの便器カバー（青色）を便器にセットします

※便器カバーが無くなった場合、ポリ袋（家庭用のごみ袋など）を活用してください



①～③に同梱の汚物処理袋（黒色）を便座にセットします



【凝固剤タイプ】
排泄後、凝固剤をまんべんなくふりかけます
【吸収シートタイプ】
排泄前に袋の底にシートを敷きます



汚物処理袋の中の空気を抜き、しっかりと結びます。汚物処理袋を別添えの防臭袋※（白色）またはポリ袋に入れ、廃棄します

※防臭袋付き凝固剤タイプは同梱

お試し用トイレの廃棄方法

便は付着した吸収シートなどをできる限り取り除いた上でトイレに流し、残ったものは燃やすごみの日に廃棄してください。他の燃やすごみと同じごみ袋に入れて廃棄できます
※災害使用時は、廃棄方法が異なります。詳細はガイドブックなどでご確認ください

携帯トイレの使い方は動画(YouTube)でもご案内しています



▲タイプ① ▲タイプ② ▲タイプ③

考えて みてください

トイレガイドブックで 災害時のトイレ対応手順を 確認しよう！

災害時に排水設備が壊れたまま水洗トイレを使うと、汚水があふれたり漏水したりする恐れがあります。このようなトラブルを防ぎ、自宅で安心して生活するためには、正しい対応手順を知っておくことが不可欠です。建物によって排水設備の仕組みは異なります。同封の「トイレガイドブック」に集合住宅・戸建住宅それぞれの対応が掲載されていますので、必ずご一読ください。具体的な点検箇所や手順を確認し、災害時に備えましょう。



トイレガイドブックをお手元に！

点検方法や手順はガイドブックに詳しく掲載されています。内容を確認したあとも、災害時に慌てないよう、必ず冊子をお手元に置いておきましょう。



災害時のトイレの備えチェックリスト

☐ 携帯トイレ
家族の人数 トイレに行く回数 備える日数 必要な数
☐ 人 × ☐ 回 × ☐ 日分 = ☐ 回分

※1人あたり1日5回分が備蓄の目安です
※できれば1週間分備蓄しましょう

☐ トイレトペーパー
経済産業省では、1か月分(4ロール/人)の備えを目安にしています。実際に、どのくらい必要か計ってみましょう。

☐ 照明
照明は、両手が自由になり空間全体を照らすことができるものを備えましょう。

☐ 手指消毒剤
断水したときも手を衛生的に保つためにアルコール消毒やウェットティッシュなどを備えましょう。

☐ ポリ袋
携帯トイレを便器に取りつけたとき、ぬらさないようにするためのポリ袋も一緒に備えましょう。

☐ ふたつきの容器
においがもれないようにふたつきの容器等を備えましょう。

☐ その他
安心してトイレを使うため、他に必要なものがないか考えましょう。

もしもの時のために 問 防災計画課防災計画係 ☎ 03-3647-9584 ㉨ 03-3647-8440

「江東区防災ポータル」と 「江東区防災アプリ」で情報の確認を

大規模災害時には、区内の被害情報や避難所開設情報等の区の防災に関する情報をリアルタイムに確認することができます。平常時は交通情報と気象情報も確認できます。

江東区防災アプリ



江東区防災アプリの操作を動画でわかりやすく説明しています。アプリのダウンロード後にぜひご覧ください。



▲iOS
▲Android
▲説明動画(YouTube)

家具の転倒防止の対策を

大きな地震が発生すると、家具の転倒や落下によってけがをする危険があります。特に寝室や子ども部屋では、ダンスや本棚が倒れることで避難経路がふさがれてしまうこともあります。地震による負傷の多くは家具類の転倒や落下が原因とされています。日ごろから家具の固定を行い、被害を減らしましょう。

家具転倒防止器具は、家具を壁や天井に固定し、地震の揺れによる転倒を防ぐための器具です。家具の種類や設置場所に応じて適切な器具を選びましょう。

【主な種類】

- L字金具(家具を壁に固定)
- 突っ張り棒(家具と天井の間を固定)
- 転倒防止ベルト
- 粘着マット

【チェックすべき点】

- タンスや本棚を固定している
- 寝ている場所の近くに背の高い家具がない
- 家具の上に重い物を置いていない
- 避難経路をふさぐ家具がない

防災用品あっせん

区内在住の方、区内に勤務している方を対象に、非常食や家具転倒防止器具などの家庭用防災用品を特別価格であっせんしています。家族構成や住居環境に合わせてお選びください。



感震ブレーカーを配付・設置補助しています

地震における火災の半数以上は、地震の揺れに伴う電気機器からの出火や、停電が復旧したときに発生する火災など電気起因します。震災時の家庭における出火を抑制するため、火災危険度の高い地域を対象に感震ブレーカーの配付・設置補助を行います。詳細は区HPをご確認ください。

【対象地域】

三好2丁目、亀戸3・5丁目、大島2・7丁目、北砂3～7丁目、東砂4・5丁目、南砂4丁目
※対象地域内に住宅を有し、現に居住している個人の方が対象です

【助成内容】

- 分電盤タイプの設置工事費の助成
住宅を有する方：対象経費の2/3(上限5万円)
※1世帯につき1回限り
- 簡易タイプの無料配付
区の令和5年度の簡易型感震ブレーカー無料配付に申し込んでいない世帯
※1世帯につき1台限り

子育て・教育

このほかの記事は8面こうとうインフォメーションに掲載

10月1日(木)から産婦・1か月児健康診査を受診票で受けられます

10月1日(木)から、受診票を持参することで、都内契約医療機関・助産所で産婦・1か月児健康診査を公費で受けられます。

下記の要件を満たす方

①受診日時点で江東区に住民登録のある産婦・1か月児

②受診日時点で、産婦健康診査は産後2か月未満、1か月児健康診査は生後28日から生後41日まで(出生日を0日目とする)の方

受診票について

●3月31日までに江東区に妊娠届を提出した方

●他自治体に妊娠届を提出し江東区でゆりかご面接を受けた、出産予定日が9月1日以降の方：7月中旬に受診票を郵送しました

●4月1日以降に江東区に妊娠届を提出した方：「母と子の保健バッグ」に受診票が同封されています

●都内から転入してきた方：前住所で交付された受診票を使用してください

●都外からの転入等で受診票をお持ちでない方：電子申請後1週間～10日ほどで受診票を郵送します
※お急ぎの場合は右記の窓口で受診票を直接受け取ってください



▲産婦健康診査・1か月児健康診査

申請窓口

城東保健相談所(大島3-1-3)
☎03-3637-6521

深川保健相談所(白河3-4-3-301)
☎03-3641-1181
(令和8年12月(予定)から福住2-3-10へ移転予定)

深川南部保健相談所(枝川1-8-15-102)
☎03-5632-2291

城東南部保健相談所(南砂4-3-10)
☎03-5606-5001

保健所保健予防課保健係(東陽2-1-1)
☎03-3647-5906

担当地区

亀戸1～9丁目、大島1～9丁目、東砂1～3丁目

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)

塩浜、枝川、豊洲、東雲、有明、辰巳、潮見、青海、海の森

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

全地区

※令和8年4月以降に出産し9月30日(水)までに受診した方や、10月1日(木)以降に都外医療機関・助産所で受診する方は、一度費用を自己負担してください。後日申請いただくことで費用の一部を助成します

問保健所保健予防課保健係 ☎03-3647-5906 📠03-3615-7171

くらし・しごと・産業

このほかの記事は8・9面こうとうインフォメーションに掲載

江東区を「もっと伝わるまち」にする やさしい日本語リーフレット企画ワークショップ

江東区には、さまざまな国や地域にルーツを持つ人たちが暮らしています。言葉や文化の違いがあってもみんなが安心して暮らせるまちにするためのコミュニケーションのカギが「やさしい日本語」です。
やさしい日本語リーフレットを作るため、内容や伝え方などのアイデアを出し合うワークショップを行います。武蔵野大学の教員や学生、留学生の皆さんと一緒に進めます。ぜひご参加ください。

📅10月5日(月)14:00～16:30 場豊洲文化センター

対区内在住の方 定30人程度(申込順)

📍多文化共生入門(講義)、ワークショップ

📅9月5日(土)から区HP申込で

📍地域振興課多文化共生担当☎03-3647-2092 📠03-3647-8441



▲区HP申込

9月9日(水) 無資格・未経験者大歓迎！
福祉のしごと 相談・面接会 17法人が出展予定

区内福祉施設の安定的な人材確保を目的に、高齢者や障害者の福祉施設・事業所による相談・面接会を開催します。

📅9月9日(水)13:00～15:30(受付12:40～15:00)

場江東区文化センター3階レクホール

📍入門ガイダンス(13:00～)、出展法人のPR(13:20～)、面接会(PR終了後)

📍当日直接会場へ

📍【求人について】ハローワーク木場人材確保・就職支援コーナー
☎03-3643-8627

【イベントについて】地域ケア推進課包括推進係
☎03-3647-9606 📠03-3647-3165



仕事と子育ての両立支援・再就職支援セミナー

出産や育児などでいったん離職して再就職を希望する方や、育児と仕事の両立を目指す方などを対象とする女性向けセミナーです。ハローワークの就職支援ナビゲーターによる就職活動の話や外部講師によるくらしに身近なお金の話など、再就職に役立つ情報を分かりやすく説明します。

📅10月22日(木)・23日(金)14:00～16:00(開場13:30) 場総合区民センター

📍子育て中で再就職を目指している女性 定20人(申込順)

📍【22日(木)】就職活動のすすめ方と応募書類の作成方法

【23日(金)】家計管理や資産形成などくらしに身近なお金の話

📍幼児(生後6か月～未就学児)10人(申込順。申込時に要予約)

※6か月未満のこどもの同席についてはお問い合わせください

📅9月14日(月)9:00から船堀ワークプラザマザーズコーナー(江戸川区船堀3-7-17第5トヨダビル6階)に電話・窓口で☎03-5659-8612 📠03-5659-8614

マンションよろず相談会 集合住宅に関するさまざまなお悩みに対応

分譲マンションの維持管理に関すること、売買や契約に関すること、建築や設備、耐震に関すること、隣人トラブルへの相談、賃貸マンションの維持管理に関してオーナーの方の抱える課題など、集合住宅に関する問題に、マンション管理士や弁護士、一級建築士が対応する無料相談会を開催します。

📅10月3日(土)9:30～12:30(1件1時間以内) 場江東区文化センター

対区内の分譲マンションにお住まいの方、区内賃貸マンションのオーナーの方 定15組(申込順)

📅9月4日(金)8:30～18日(金)17:00に住宅課住宅指導係(区役所5階1番)に電話・窓口で☎03-3647-9473 📠03-3647-9268

熱中症リスクに伴うイベント等の対応について

各イベントなどについては、熱中症のリスクが高いと判断された場合、参加者の皆さんの安全を守るため、中止・延期となることがあります。中止等の場合は各問い合わせ先からご案内します。熱中症は屋外・屋内問わず起こります。適度な水分補給や休憩をとるなど、体調管理にご注意ください。

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

まちあるきイベントツアー「100年の名橋を巡る すみだ川 夜さんぽ」

関東大震災の震災復興事業として架橋された「清洲橋」と再架橋100年を迎えた「永代橋」。歴史がある橋と
きらめく夜の街を歩きながら、江東区の歴史・文化を江東区文化観光ガイドがご案内します。

回10月1日(木)・2日(金)・3日(土)17:20集合
【ガイドコース】都営大江戸線清澄白河駅改札口(集合)→臨川寺→三野村ビル→萬年橋→清洲橋→中之橋跡(休憩)
→隅田川大橋→永代橋→永代公園(19:30解散(予定))
定各30人(抽選) 費500円(保険代など)
申9月16日(水)17:00(必着)までに江東区観光協会HP、または往復はがきに8面申込記入例の①～④と⑤参加希望日⑥年齢層⑦同行者氏名を記入し、
〒135-0034永代2-31-1いちご永代ビル2階 江東区文化観光ガイド事務局(江東区観光協会内)へ☎03-6458-7410 03-6458-7420
※申込者、同行者を逆にしての重複申込は無効
※複数日申込不可



▲永代橋



▲江東区観光協会

深川の街すべてを美術館に
アートパラ深川 おしゃべりな芸術祭2026

「共に生きる」をテーマに、障害のあるアーティストの作品が深川・豊洲のまちを彩る市民芸術祭
です。延べ780点(深川：約580点、豊洲：約200点)のアート作品を巡りながら、多彩な表現との出
会いを楽しめます。また、あわせてスタンプラリー「アートパラたんけんラリー」を実施。街なかア
ートを巡ってスタンプを集めると、景品をプレゼントします。詳細は公式HPでご確認ください。



豊洲開催
回9月5日(土)～13日(日)
場豊洲シビックセンター、豊洲ぐるり公園など
●アート作品の屋内外展示「街なかアート」
全国公募展での入選・入賞作品の複製画を、街なか展示
●ハートプロジェクト ワークショップ
マスキングテープなどでハートの台紙に絵を描きます
●ライブペイント by カランダッシュ(9月5日(土))
障害のあるアーティストによるライブペイント
●筆ロックアートバトル with カランダッシュ(9月6日(日))
即興でお題に挑む、こどもから大人まで参加できるアート
バトルイベント
●みんなのマルシェ(9月12日(土)・13日(日))
アートパラ公式グッズや、区内福祉施設・協賛企業などに
よるグッズ・飲食物の販売

深川開催
回10月17日(土)～25日(日)
場門前仲町、清澄白河、森下エリアなど
●アート作品の屋内外展示「街なかアート」
●ハートプロジェクト ワークショップ
●全国公募展「アートパラ深川大賞2026」作品展示
入賞・入選作品を展示
●その他のイベント
富岡八幡宮でのアート絵馬展示など、さまざ
まなイベントを開催



問アートパラ深川おしゃべりな芸術祭事務局
☎03-4400-9298 03-4400-9298 info@artpara-fukagawa.tokyo

江東区
プロモーションメッセージ
ポスター掲出パートナー募集中

プロモーションメッセージ「トーキョーの、
ちょっと東。すぐ今。」ポスター(A1またはA2
サイズ)の掲出に協力いただける店
舗や企業を募集しています。詳細は
区HPをご確認ください。



回区HPで
問広報広聴課シティプロモーション推進係
☎03-3647-9025 03-5634-7538

東日本大震災(岩手県、宮城県、福島県)および
能登半島地震(石川県)復興支援事業

学ぼう!
食べよう!
体験しよう!

三陸常磐・能登
夢市楽座

豊洲市場
水産卸売場棟4階
「魚がし横丁」エリア

入場無料

YUMEICHI-RAKUZA

三陸常磐・能登 夢市楽座～食べて、学んで! 日本の海～

東日本大震災と能登半島地震の復興支援の一環として、今年も、「三陸常磐・
能登 夢市楽座」を開催します。特産品の購入や、漁業・食文化について学べる展
示、イベントなど、大人からこどもまで楽しめる内容です。ぜひお越しください。

物販営業

回9月5日(土)・19日(土)、10月3日(土)・10日(土)・17
日(土)・31日(土)9:00～13:00
※11月～令和9年2月は正月を除く奇数週の土曜
に営業
☑岩手県・宮城県・福島県・石川県の良質な魚
介類や水産加工品などの特産品が購入できる復
興支援店舗をオープン
※開催日に合わせて、未利用魚を使った調理実習
や大人からこどもまで学べる体験会など、さまざ
まなイベント、ワークショップも開催予定

パネル展示

回9月7日(月)～令和9年2月27
日(土)(常設展示)9:00～13:00
(原則、奇数週は月～木曜、偶数
週は月～土曜に展示 ※豊洲
市場の休市日を除く)
☑岩手県・宮城県・福島県・
石川県の漁業や食文化を学べ
る展示ブースを設置

いずれも

場豊洲市場6街区水産仲卸売場棟4階「魚がし横丁」エリア(豊洲6-5-1)
問東京魚市場卸協同組合☎03-6633-0166(9:00～14:00 ※市場休業日を除く)

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

9月から申込開始

めざせ！KOTOフードマスター

江東区家庭料理検定

日本の食文化に関する知識、食事に関する正しい知識と選択力、調理の基礎など健康増進につながる知識を深めるための検定です。オンラインで、期間中はいつでもどこでも受検できます。

【受検期間】令和9年1月5日(火)～18日(月)

【受検方法】オンライン

※詳細は区HPをご覧ください

【対象】区内在住・在勤・在学の方

【申込】9月30日(水)までに区HPで

【実施】保健所健康推進課栄養指導担当

☎03-3647-6713 📠03-3615-7171

対象	受検級	申込方法
区立小学校・義務教育学校5・6年生とその保護者、教職員	初級	学校から配信・配布される受検要項をご覧ください
区立中学校1・2年生、義務教育学校7・8年生とその保護者、教職員	中級	
上記対象者以外で区内在住・在勤・在学の方	初級・中級 ※いずれかを選択	区HPから電子申請

65歳以上の方の
食事で考える！健康教室

シニア

年齢に合った栄養摂取は、介護予防の重要なポイントです。シニア世代向けの食事、減塩、腸活(便秘予防)、簡単レシピなど、毎日の生活ですぐに役立つ内容を学び、グループワークでアイデアを出し合いながら、生活に取り入れやすいヒントを見つけていきます。日々の食事を記録することで自身の栄養バランスを把握し、健康な体をつくりましょう。 ※調理実習はありません

【日程】10月8日～11月26日の木曜(全8回) 10:30～11:30
【会場】大島ブレイルビル(大島1-9-8)
【対象】区内在住で要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方
【定員】20人(昨年度参加していない方を優先し、抽選)
【申込】9月16日(水)18:00までに(株)フォーラルに電話で☎03-3681-9876(9:00～18:00 ※土・日曜除く) 📠03-3683-0157
【問い合わせ】地域ケア推進課地域ケア係☎03-3647-4398 📠03-3647-3165

食と健康づくり教室「しっかり食べて、元気に動く！サルコペニア予防のきほんのき」

食生活や運動、口腔ケアの知識や実践の基礎を身につけ、加齢により筋力や筋肉量が低下する「サルコペニア」を予防するための講座です。

【日程】9月28日(月)9:30～12:00(受付9:15～)
【会場】深川保健相談所
【対象】区内在住・在勤の方 定員30人(申込順)
【内容】講演・運動指導「未来の体を守る運動習慣～いつまでも動ける体づくりのすすめ～」
講義「お口いきいき講座～お口ケア&歯つつつ体操～」
講義・試食「健康寿命をのばす！元気な体を作る食生活のヒント」
【講師】島田理恵(介護予防運動スペシャリスト、ラジオ体操指導員)ほか
【申込】9月8日(火)9:00から区HP申込または深川保健相談所に電話で☎03-3641-1181 📠03-3641-5557

精神保健講演会「女性の自分に合ったお酒との付き合い方」

「ストレスがたまると飲みたくなる」「つい飲みすぎてしまう」「休肝日を作りたいけど続かない」「このままの飲み方で大丈夫かな？」などと感じたことはありませんか。アルコール専門医が女性とお酒の関係についてわかりやすくお話しします。

【日程】10月3日(土)14:00～16:00(開場13:40) 【会場】深川保健相談所、オンライン(Zoom)
【対象】区内在住・在勤・在学の方 定員【会場】40人【オンライン】50人(いずれも申込順)
【講師】岩原千絵(日本精神神経学会専門医、精神保健指定医)
【申込】9月7日(月)9:00～10月1日(木)17:00に区HP申込・窓口・電話、またはFAXに8面申込記入例の①～④を記入し深川保健相談所へ☎03-3641-1181 📠03-3641-5557 ※オンライン受講を希望の方は区HP申込のみ

障害児(者)の親のための講座

障害児(者)の発達、成長、自立のための課題、親と支援する関係者の役割などについて学びます。



場①教育センター②オンライン(Zoom)

③アーカイブ配信(YouTube)

対区内在住・在勤・在学・通所の障害児(者)を育てる保護者、区内在住・在勤の障害児(者)支援に関心のある方

定①各回50人②50人③各回100人(抽選)

園幼児(満1歳6か月～未就学児)各日10人(9月25日(金)までに要申込)
申9月25日(金)までに[区HP申込](#)・電話・窓口、またはFAXに講座名・希望する日程、氏名、住所、連絡先、受講方法(①会場②Zoom③アーカイブ配信のいずれか)、メールアドレス、配慮を必要とする方はその内容(手話通訳など)、一時保育を希望する方はその旨を記入し、障害者施策課 施策推進係(区役所隣防災センター2階17番)へ☎03-3647-4749
☎03-3699-0329
※抽選結果は9月30日(水)までにメールまたは電話で連絡

日時	テーマ	講師	受講方法(いずれか1つを選択)
10/15(木) 10:00～12:00	学習障害のある子どもが安心して学ぶために～理解から始まる家庭での支援～	玉木宗久((独)国立特別支援教育総合研究所ウェルビーイングS&Iセンター)	①会場③アーカイブ配信
10/30(金) 10:00～12:00	本人の視点から考える親なき後の備え	森地徹(筑波大学助教)	①会場③アーカイブ配信
11/6(金) 10:00～12:00	きょうだいだからこそ抱える悩みを知る	吉川かおり(明星大学人文学部福祉実践学科教授)	①会場②オンライン
11/10(火) 10:00～12:00	家庭で取り組む性と対人関係の支援～ステキなおとなるために～	山本良典(東京都心身障害者福祉センター地域支援課職員)	①会場
11/13(金) 10:00～12:00	悩みながら歩んできた子育て～ペアレントメンターの体験談～	東京都ペアレントメンター事務局(東京都発達障害者支援センターこどもTOSCA登録ペアレントメンター3名)	①会場

介護予防講演会「運動だけじゃない！日常生活でできるフレイル予防」～今日からできる“取り組む”“続ける”健康づくりのコツ～

運動だけでなく、「日常の活動」や「人とのつながり」を通じて無理なく楽しく健康づくりを続けるコツを、介護予防・フレイル予防の専門家でテレビ朝日『有働由美子の健康案内人!』の「足腰を鍛える!2分間体操」監修のほか、多数のテレビ番組にも出演している山田実さん(筑波大学人間系教授)が講演します。

日10月23日(金)13:45～16:00(受付13:15～) 場江東区文化センター2階ホール

対区内在住・在勤の方 定300人(先着順) 申当日直接会場へ

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



山田実さん▶

介護スタッフ養成研修

高齢者生活援助サービスの従事資格を3日間で取得!

区独自の介護サービスを充実させるため、介護スタッフ養成研修を実施します。修了者は、区内で生活援助(掃除・買い物代行など)のサービスに従事する資格を取得できます。また、最終日には、介護事業所や仕事の紹介をする「おしごと相談会」を実施します。



対介護スタッフとして働く意欲があり、全回出席できる方 定各コース35人(申込順)

申9月7日(月)9:30～9月25日(金)に[区HP申込](#)で

問[申し込みについて](株)ミッキーNEXT☎03-5923-9150(9:30～17:00 ※土・日曜、祝日除く)
☎03-5923-9151

[事業について]地域ケア推進課地域ケア係☎03-3647-4398 ☎03-3647-3165

	回	日時	場所	研修内容
10月 コース	1日目	10/2(金)10:00～14:30	総合区民センター	○認知症の方の見える世界 ○高齢者の感覚の変化 ○介護事故の防止 ○介護保険制度とは ○コンプライアンス ○ヘルパーのお仕事とは ○高齢者とのコミュニケーション
	2日目	10/9(金)10:00～14:30		
	3日目	10/16(金)10:00～16:20		
11・12月 コース	1日目	11/19(木)10:00～14:30	江東区文化センター	
	2日目	11/26(木)10:00～14:30		
	3日目	12/3(木)10:00～16:20		

ゲートキーパー養成講座受講者募集～身近な人の悩みに気づき、支えるために～

人間関係や経済的な問題、将来への不安など、誰にも悩みを相談できず孤立し、深刻化してしまうことがあります。自殺を考えている人は何らかのサインを発しています。自殺のサインに気づき、寄り添い、必要な支援につなげるのがゲートキーパーです。ぜひご受講ください。
※受講後、修了証をお渡しします

日10月16日(金)13:30～16:00(受付13:00～)

場区役所

対区内在住・在学・在勤の方

定70人(申込順)

申9月7日(月)～10月2日(金)に[区HP申込](#)、または区HPにある申込用紙に必要事項を記入し、保健所保健予防課保健係へFAXまたはメールで ※電話受付は行いません

☎03-3647-5906 ☎03-3615-7171

✉hokenyobo@city.koto.lg.jp



9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。

ちょっと聞かせて!
みんなのまちの
すぐ今。★
9/20(日)～26(土)



大久保区長が連合町会の会長とともに区内各地域の特色や、町会の取り組みなどの魅力を紹介しします。第2回は白河地区と大島地区を取り上げます。

9/6(日)～12(土)

●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。
●江東おみやげ情報局
「江東区観光土産品」として認定された商品・製品の中からピックアップして紹介します。
●久染がゆく2
江戸・東京 郷土史研究者の久染健夫さんと江東区の歴史を勉強しながら散歩します。今回は城東地区の史跡や観光スポットをめぐり、その成り立ちをひも解きます。区の歴史に気軽に触れてみましょう!

9/13(日)～19(土)

●区長定例記者会見
大久保区長が最新の区政情報を発信します。
●江東お店の発掘発信事業 ことみせ
この時期だからこそほしいアイテムからぜひ利用したいサービスまで、地域に根ざしたステキなお店をピックアップ!

9/20(日)～26(土)

●アンコール放送 銭湯に行こう
2024年9月放送。薬湯や広い浴槽、昔ながらの雰囲気…さまざまな特色がある区内の銭湯をピックアップしてご紹介! 街歩きやスポーツで汗をかいた後は、江東区の銭湯に立ち寄って疲れを癒やしてみては。
●ちょっと聞かせて! みんなのまちのすぐ今。★

9/27(日)～10/3(土)

●江東区立公園コレクション
区内には気軽に遊べて、楽しめる区立公園がたくさんあります。遊具や花壇、ビオトープなど、特色のある公園を地区ごとにピックアップしてお届けします。
●オジさんぽ
気のいいひょうきんなよしオジさんこと、土井よしおが区内を散歩する長寿特集。区内の表通りから裏路地まで、寄り道だらけの20分。ぜひ、ご覧ください。

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・安全一〇メモ
水・木曜 19:00～19:10 タイムリーな区政情報



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

みどりの子育てひろば 「秋の自然たんけん隊」

自然の中でこどもを育む「みどりの子育てひろば」のおさんぽ会です。公園を探検しながら秋の自然を見つけましょう！



日9月23日(水・祝) 10:00～11:30 場清澄公園(清澄2-2)

回1歳以上の幼児と保護者

定50人程度(申込順)

調NPOマザーズリー自然学校

申9月5日(土)から申込フォーム
(上記2次元コード)で

調施設保全課庶務係 ☎03-3642-5099 ☎03-3642-4748



多摩の森 自然体験ツアー(10月開催分)

多摩地域の森林整備などを行う「多摩の森」活性化プロジェクトの一つで、大自然の中で遊び・学ぶ自然体験ツアーです。申込期間は8月31日から随時(ツアーごとに期間が異なります)。申込資格など詳細はイベントHPをご確認ください。



回区内在住・在勤・在学の方 回1人2,500円(昼食代含む)

調(株)日本旅行新宿法人営業部「令和8年度多摩の森自然体験ツアー」デスク

☎080-7017-7664 ☎03-3225-1003

	日程	内容	場所
第6回	10/3(土)・10(土)	東京の森で森林浴～草戸山ハイキング&焼き板クラフト	町田市
第7回	10/17(土)	あきる野の森で伐採見学&地産食材の食事と多摩産材で建てられた瀬音の湯に入浴	あきる野市
第8回	10/25(日)	秋の森散策と木工体験	西多摩郡檜原村
第9回	10/31(土)	山道ハイキング&森のリースづくり	西多摩郡檜原村



防災・安全

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

誰も取り残さない防災ワークショップ～みんなで考える、安心できる備えのススメ～

在宅避難や避難所生活を想定し、性別や年齢、子育て・介護など立場や状況によって異なる困りごとや必要な備えについて、参加者同士のワークを通して考える講座です。停電時の暗さを体験し、音や臭いなど五感で感じる不安や不快を、安心や快適に変える工夫も学びます。くらしの延長でできる備えを見直すとともに、多様な視点をいかした、地域で支え合う防災について一緒に考えましょう。



日10月4日(日) 10:00～12:00 場男女共同参画推進センター

定24人(申込順) 調児玉陽子(NPO M-plug理事アクティブ防災ファシリテーター)

回幼児(満1歳6か月～未就学児)10人程度 ※9月24日(木)までに要予約

申9月5日(土)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 ※手話通訳は9月24日(木)までに要予約



こうとう インフォメーション

申込記入例

申込先は各記事の申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

ファミリー・サポート 利用会員登録説明会

ファミリー・サポートは、子育てを手伝ってくれる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。利用をご検討の方は、説明会にご参加ください【利用時間】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】乳幼児・児童の一時預かり、保育園・幼稚園への送迎、その前後の預かりなど【登録説明会】日10月5日(月)10:00～11:00、20日(火)14:00～15:00、11月7日(土)10:00～11:00、19日(木)14:00～15:00 場オンライン(Zoom) 回区内在住で、生後57日～小学3年生の保護者 回30人(申込順) 申9月7日(月)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



10月の乳幼児食事教室

回9月7日(月)から区HPまたは各保健相談所へ電話・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 回6～7か月児と保護者 (申込順)	1(木) ①10:30～、 ②13:30～
1歳児食事教室 ※離乳食完了～幼児食へ 回1歳～1歳6か月児と 保護者(申込順)	22(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 回6～7か月児と保護者 (申込順)	6(火) ①13:00～、 ②14:30～
1歳児食事教室 ※離乳食完了～幼児食へ 回1歳～1歳6か月児と 保護者(申込順)	27(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 回6～7か月児と保護者 (申込順)	22(木) ①10:15～、 ②13:15～
1歳児食事教室 ※離乳食完了～幼児食へ 回1歳～1歳6か月児と 保護者(申込順)	8(木) 14:15～

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 回6～7か月児と保護者 (申込順)	1(木) ①10:30～、 ②13:30～
1歳児食事教室 ※離乳食完了～幼児食へ 回1歳～1歳6か月児と 保護者(申込順)	8(木) 13:30～

杉山亮

「抱腹絶倒! ものがたりライブ」

回9月27日(日)14:00～15:30 場こどもプラザ 回80人(抽選) 回「名探偵ミルキー」「トレジャーハンター山田五郎」「怪盗ショコラ」「青空晴之助」などで人気の児童文学作家 杉山亮さんによる「ものがたりライブ」。昔話やホラ話、笑い話、とんち話、おばけ話を中心に、合間に言葉遊びなどを盛り込んだイベント。終了後、杉山さんの本を持参した方にサイン会を実施(1人1冊) 申9月12日(土)9:00～14日(月)16:00に申込フォーム(下記2次元コード)で 調こどもプラザ図書館 ☎03-5600-3885 ☎03-5600-3886



裁判官出前講座

裁判員を体験してみよう!

回10月1日(木)14:00～15:30 場亀戸図書館 回小学校高学年～高校生 回20人(申込順) 回裁判や裁判員制度について分かりやすく解説し、昔話を題材にした模擬裁判を実施 調平出久里子(東京地方裁判所 判事補) 申9月6日(日)9:00から亀戸図書館に窓口・電話で 調亀戸図書館 ☎03-3636-6061 ☎03-3636-6010

東雲図書館 めいぐるみホテル キッズ

大切なめいぐるみ(1人1体まで)を「図書館ホテル」へお泊まりさせませんか。お気に入りの本を選んで家に帰ってきます 回9月16日(水)・17日(木) 場東雲図書館 回幼児～小学4年生 回10人(申込順) 申9月5日(土)9:00から東雲図書館に電話・窓口で 調東雲図書館 ☎03-3529-1141 ☎03-3529-1144

0歳から、こどもと一緒に♪ コンサート

キッズ

回9月23日(水・祝)10:30～11:25(開場10:00) 場豊洲シビックセンター 回300人(申込順) 回事前申込1,800円(当日2,000円)、3歳～中学生700円(事前申込・当日同額) ※3歳未満のこどもの膝上鑑賞は大人1人につき1人無料 回クラシックや人気のポップスなど大人もこどもも楽しめる曲を、楽器の話やリズム遊びを交えながら楽しむ体験型コンサート ※出入り自由 申ピッコロクラッセHPで 調ピッコロクラッセ ☎0422-41-7752 申piccoloclasse1@gmail.com



くらし・しごと・産業

行政書士による無料相談会(9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 回区内在住・在勤の方(先着順) 調東京都行政書士会江東支部会員 申当日直接会場へ 調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
9/10(木) 13:30～16:30	豊洲文化センター8階 第4研修室
9/17(木) 13:00～16:00	区役所2階 エレベーター前

税理士による無料税務相談会
東京税理士会江東東支部

回9月11日(金)9:45~12:05、13:30~15:50 ※相談時間は40分 場カメラアプラザ 回主に小規模納税者 回一般的な税務相談(税額計算、申告は不可) 回9月9日(水)17:00までに東京税理士会江東東支部に電話で☎03-3681-3722

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 回9月9日(水)13:00~15:00(受付は14:50まで) 場区役所2階区民ホール 回当日直接会場へ ※設計図や資料がある方はご持参ください 回建築調整課建築調整係☎03-3647-9754 ☎03-3647-5513



江東区創業塾
オンライン講座を開催

中小企業診断士によるセミナー形式の講義。経営、財務、人材育成や販路開拓について学び、創業計画書の作成を目指します。受講後に特定創業支援等事業の支援を受けたことの証明書を取得すると、会社設立時の登録免許税の軽減措置などのさまざまな優遇措置を受けることができます 回10月15日~11月12日の木曜(全5回)19:00~21:30 ※最終日は18:30~21:30 場オンライン(Zoom) 回事業を営んでいない個人で、区内で6か月以内に創業する具体的な計画がある方、または創業後5年未満の方 ※全回参加が必要 回30人(申込順) 回9月14日(月)~10月13日(火)に区HPで 回経済課創業支援担当☎03-3647-2331 ☎03-3647-8442

日程	テーマ・内容
10/15 (木)	経営全般(オリエンテーション、創業の心構え、ビジネスモデル)
10/22 (木)	販路開拓(商品の販売方法、プロモーション、マーケティング戦略、商圏データ分析)
10/29 (木)	財務(基礎知識、資金調達の方法、創業融資の案内)
11/5 (木)	人材育成(会社・個人事業主、法人)の概要、組織・人材育成の基礎)
11/12 (木)	講義のまとめ ビジネスプラン発表、総評

ビジネス支援講座「アイデアから
ビジネスプラン構築」

回9月19日(土)14:00~15:30(開場13:45) 場教育センター 回高校生以上の方 回20人(申込順) 回シナリオを書く技術を用いて自分自身のビジネスアイデアを具現化する方法を学ぶ 回9月6日(日)9:00から申込フォーム(下記2次元コード)で 場東陽図書館☎03-3644-6121 ☎03-3615-6669

江東区特定創業支援等事業
ひがしん創業塾

場墨田区産業共創施設 SUMIDA INNOVATION CORE(墨田区錦糸4-17-1-4階) 回区内で創業予定または創業後5年以内で、全回参加できる方 回30人(抽選) 回9月11日(金)までに東京東信用金庫HPで 場東京東信用金庫お客様サポート部 中小企業応援センター☎03-3633-2445 ☎sougyou@higashin.co.jp ※詳細は東京東信用金庫HPをご覧ください

	日時
第1回	10/10(土)13:00~16:00
第2回	10/31(土)13:00~16:00
第3回	11/7(土)11:00~17:30
第4回	11/14(土)13:00~16:00
第5回	11/28(土)13:00~16:30
第6回	12/12(土)13:00~16:30

9月は東京都の自殺対策強化月間

生きているのがつらいとき、相談できる窓口があります。次のとおり特別相談を実施します 場東京都保健医療局健康推進課自殺総合対策担当☎03-5320-4310

こころの悩み等についての電話相談

(全国)フリーダイヤル特別相談 ☎0120-58-9090 毎日20:00~翌2:30(月曜は22:30~、火曜は17:00~) ※9/5(土)まで

東京自殺防止センター ☎03-5286-9090 毎日20:00~翌2:30(月曜は22:30~、火曜は17:00~)

自殺予防ののちの電話 ☎0120-783-556 毎日16:00~21:00 毎月10日8:00~翌8:00(9/10(木)~16(水)も実施)

東京いのちの電話 ☎03-3264-4343 毎日24時間

東京都自殺相談ダイヤル ~こころといのちのほっとライン~ ☎0570-087478 毎日12:00~翌5:30 ※9月11日(金)~15日(火)は24時間実施

自死遺族のための相談電話

自死遺族傾聴電話 ☎03-3796-5453 毎週火・木・土曜11:00~17:00 ※9/5(土)までは毎日実施

自死遺族相談ダイヤル ☎03-3261-4350 毎週木曜14:00~18:00(9/14(月)~16(水)も実施) 毎週日曜13:00~17:00

とうきょう自死遺族総合支援窓口 ☎03-5357-1536 毎週月~金曜14:00~18:00 毎週日曜13:00~17:00(祝日除く)

メール相談 毎日 ※おおむね1週間以内に返信

その他

多重債務110番 ☎03-3235-1155 毎週月~土曜9:00~17:00

相談ほっとLINE@東京 毎日15:00~22:30

消費者講座「もう一度安心して
乗るための自転車ルール確認講座」

回10月2日(金)14:00~15:30 場パルシティ江東 回区内在住・在勤・在学の方 回30人(抽選) 回自転車の交通ルールや青切符について座学で学ぶ 場深川警察署交通課安全教育係 回9月15日(火)(消印有効)までに区HP申込、または往復はがきに8面申込記入例の①~④と⑤年齢を記入し、〒135-0011扇橋3-22-2パルシティ江東2階消費者センターへ 場☎03-5683-0321 ☎03-5683-0318

勤労障害者の表彰対象者を募集

区では、職業的自立に努力している勤労障害者を毎年表彰しています。今年の表彰対象者を募集します。詳細は区HPをご覧ください 回現在の事業所に2年以上勤務する区内在住の障害者手帳所持者で、就業成績が極めて良好と認められる方 回5人程度(選考あり) 回9月4日(金)~25日(金)(消印有効)に該当者を雇用している事業者が、窓口または区HPにある推薦調書に必要事項を記入し、窓口または郵送、メールで〒135-8383区役所障害者支援課障害者就労支援係へ☎03-3699-0325 ☎03-3699-0329 ☎shurou-tanbou@city.koto.lg.jp ※選考結果は11月上旬ごろに企業と本人へ通知

スポーツ

東陽図書館
「箱根駅伝がつむぐ夢」

回9月23日(水・祝)14:00~15:30 場教育センター 回中学生以上の方 回80人(申込順) 回読売新聞記者が、記者ならではの視点から箱根駅伝の魅力に迫る 回9月6日(日)9:00から申込フォーム(下記2次元コード)または東陽図書館に電話・窓口で☎03-3644-6121 ☎03-3615-6669

江東シーサイドマラソン
ランナーサポート企画「足型測定会」

回9月26日(土)①9:00~12:20②13:20~17:20 場東砂スポーツセンター 回江東シーサイドマラソン大会に出場予定の方 回①5人②6人(抽選) 場1,500円 回足のサイズ・形・動きを測定し、自身に合ったシューズの選び方や足の使い方をアドバイス 場関 亜斗利(シューフィッター) 回9月18日(金)までに健康スポーツ公社予約サイトで ※予約サイトへの登録が必要。9月19日(土)以降に抽選結果をメールで連絡 場東砂スポーツセンター☎03-5606-3171 ☎03-5606-3176

デフテニス体験会

障害の有無、テニス経験の有無にかかわらず参加いただける体験会です 回10月4日(日)9:30~11:00、11:30~13:00 場潮見庭球場 回小学生以上の方 回各8人(抽選) 場内藤公広(NPOデフテニスジャパン代表)、親松直人(デフテニス日本代表選手) 回9月20日(日)までに江東スポーツ施設運営パートナーズHPで 場屋外スポーツ施設事務所☎03-3522-0846 ☎03-3522-0855

障害者レクリエーション事業
「みんなで気軽にスポーツ体験」

障害のある方が気軽にスポーツやレクリエーションを体験できるイベントです 回9月26日(土)10:00~12:00 場亀戸スポーツセンター 回障害のある小学生以上の方 回30人(申込順) 場スポーツ推進委員会 回9月5日(土)~20日(日)に電話・窓口またはFAXに8面申込記入例の①②④と⑤緊急連絡先⑥介助者の有無⑦障害の内容⑧車いすの有無⑨交通手段⑩その他必要事項を記入し、亀戸スポーツセンターへ☎03-5609-9571 ☎03-5609-9574

初級・中級 硬式テニス講習会

回10月4日~25日の日曜(全4回) ※予備日11月1日(日)[Aコース]8:30~10:00 [Bコース]10:10~11:40 場豊住庭球場 回区内在住・在勤の15歳以上の方(中学生を除く) 回各コース32人(抽選) 場6,000円 場江東区テニス連盟 回9月11日(金)(必着)までに往復はがきに8面申込記入例の①~④と⑤年齢⑥生年月日⑦勤務先と所在地(区内在住の方)を記入し、〒135-0046牡丹1-12-12南光ビル1階テニスショップボールボーイ内 江東区テニス連盟事務局(石割)へ☎03-3820-7072 ※詳細は連盟HPをご覧ください

太極拳無料体験会

回9月27日(日)9:45~11:35(受付9:30~) 場東砂スポーツセンター 回太極拳初心者・未経験者 回60人(申込順) 回初級太極拳・カンフー体操 回9月5日(土)~12日(土)に電話・FAX・メールに8面申込記入例の①~④と⑤年代を記入し、江東区武術太極拳連盟へ☎・☎03-3644-9460 ☎2koto kuren@gmail.com

膝・腰痛軽減水中運動+スイム

回10月6日~12月22日の火曜(10月13日、11月3日・24日を除く全9回)9:30~11:30 場亀戸スポーツセンター 回5人(申込順) 場9,000円(保険料含む) 場江東区水泳連盟 回9月5日(土)から江東区水泳連盟(石井)に電話で☎090-3904-7559

江東シーサイドマラソン
ランニングクリニック

回①10月2日(金)19:00~21:00②11月7日(土)18:30~20:30 場夢の島競技場 回18歳以上の方 回各50人(抽選) 場各2,000円 ※2回とも参加の場合は計3,000円 回大会に向けたトレーニング方法やコンディショニング作り、当日への準備などを実技を交えながら分かりやすく指導。大会に出場しない方も参加できます 場西田隆維(エドモントン世界陸上大会マラソン9位入賞)、吉田香織(横浜国際女子駅伝日本代表)、和田有稀奈(元イタリア女子フットサル代表トレーナー) 回①9月25日(金)まで②10月31日(土)までに江東スポーツ施設運営パートナーズHPで 場屋外スポーツ施設事務所☎03-3522-0846 ☎03-3522-0855

スポーツの日

「こどもテニス教室」

キッズ

回10月10日(土)10:00～12:00 ※雨天中止 陽豊住庭球場 区内在住・在学の小・中学生の方 回20人(抽選) 費500円 陽江東区テニス連盟 回9月20日(日)(必着)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8面申込記入例の①～④と⑤学年⑥性別⑦学校名⑧テニス歴⑨テニスラケット貸出の要不要を記入し、〒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



チャリティラン&ウォーク GLOBAL 6K FOR WATER

世界では、今も多くのこどもたちが毎日水を運ぶために平均6kmを歩いています。その距離を歩き・走り、水の大切さを考える楽しい体験型イベントです 回10月18日(日)8:30受付開始(種目ごとにスタート時間が異なる) 陽豊洲公園 回1,000人(申込順) 陽ラン(6kmまたは3km)、リレー、ウォーク(2km) ※詳細は申込フォームの内容をご覧ください 回9月30日(水)までに申込フォーム(下記2次元コード)で 陽NPOワールド・ビジョン・ジャパン ☎03-5334-5351 03-5334-5359



文化・観光

旧大石家住宅のお月見飾り

回9月12日(土)・13日(日)・19日(土)～23日(水・祝)・26日(土)・27日(日)10:00～16:00 陽旧大石家住宅(南砂5-24番地先、仙台堀川公園内) 陽中秋の名月にちなんでお月見のお供え物を展示 回当日直接会場へ 陽文化観光課文化財係 ☎03-3647-9819 03-3647-8470



深川東京モダン館イベント

【おきがる講座】

回9月15日(火)14:00～15:30 回50人(申込順) 費500円 陽シリーズそのとき栄一は④ 東京商工会議所の動向

【モダン館円楽一門会】

回9月18日(金)14:00～16:00 回50人(申込順) 費2,000円 【出演】三遊亭楽麻呂、三遊亭兼好、三遊亭兼太郎、三遊亭兼作(落語家)

【ふかにこファクトリー】

回9月27日(日)11:00～12:00 回小学生以下のこどもと保護者 回27人(申込順) 費大人1,000円、小学生以下の方500円 陽リトミック要素のミニコンサートと親子での工作

いずれも回9月5日(土)10:00から深川東京モダン館に電話で 陽陽深川東京モダン館 ☎03-5639-1776 03-5620-1632 陽info@fukagawatokyo.com

芭蕉記念館イベント

【後期企画展「蛙」が飛び込んだ地・深川

ーその歴史と文化ーミュージアムトーク】

回9月20日(日)、10月18日(日)、11月15日(日)14:00～ 陽芭蕉記念館 回20人(先着順) 費大人200円、小・中学生、高校生等50円(観覧料) 陽展示の見どころを職員が解説 回当日直接会場へ

【芭蕉ゆかりのまちあるき(南コース)】

回10月17日(土)9:30～12:00【集合】9:20芭蕉記念館 回10人(申込順) 費500円(保険代、資料代) 陽「おくのほそ道」旅立ちの地など、芭蕉が生前に訪れたゆかりの地を巡る 回9月10日(水)9:00から芭蕉記念館に電話・窓口で

【特別講座「短歌への招待～芭蕉・西行から学ぶ～」】

回11月3日(火・祝)14:00～16:00 陽芭蕉記念館 回20人(申込順) 費500円 陽松尾芭蕉が深く尊敬した漂泊の歌人・西行の名歌をひも解きながら、和歌や短歌の読み方をやさしく解説。自作の短歌を鑑賞し合う「歌会」も体験 陽渡邊新月(歌人〈短歌結社「かりん」所属〉、2023年第69回角川短歌賞受賞) 回9月10日(水)9:00から芭蕉記念館に電話・窓口で ※申し込み後「色の名前」を入れた短歌一首を10月31日(土)までに提出 いずれも陽芭蕉記念館 ☎03-3631-1448 03-3634-0986

時雨忌全国俳句大会記念講演会「季語がつなぐ芭蕉と私たち」

季語を中心にあらためて芭蕉の俳句を読んでみましょう。「NHK俳句」でおなじみの小川軽舟さんにお話しいただきます 回10月10日(土)14:00～15:30(開場13:30) 陽芭蕉記念館 回36人(申込順) 費500円 ※講演会当日に限り展示室観覧可 陽小川軽舟(俳人、著書『俳句と暮らす』『名句水先案内』他、毎日新聞俳壇、Eテレ「NHK俳句」選者) 回9月10日(水)9:00から芭蕉記念館に電話・窓口で ☎03-3631-1448 03-3634-0986 小川軽舟さん▶



深川江戸資料館イベント

【伝統芸能公開「江戸小歌」】

回9月12日(土)14:00～14:45 費大人400円、小・中学生、高校生等50円(観覧料) 陽中村市之輔(江戸小歌十八世宗家) 回当日直接会場へ

【江戸庶民の年中行事再現

「月見飾り～十五夜・十三夜～」】

回【十五夜】9月19日(土)～10月7日(水)【十三夜】10月8日(木)～10月23日(金)9:30～17:00(入館は16:30まで) 費大人400円、小・中学生、高校生等50円(観覧料) 回当日直接会場へ

【ふかえどカレッジ受講生募集！

「江戸深川を考証する～佐賀町を中心に～」】

回11月15日(日)11:00～12:30 回220人(申込順) 費400円(常設展示室観覧料を含む) 陽常設展示室に復元されている天保時代(1830～44)の深川佐賀町の町並みにちなみ、NHK大河ドラマなどの多くの時代考証に携わる学芸大学名誉教授 大石学さんが、当時の佐賀町の特色や、そこに暮らす人々の暮らしぶりなどについて講演 回9月10日(水)9:00から深川江戸資料館HPまたは深川江戸資料館に電話・窓口で いずれも陽陽深川江戸資料館 ☎03-3630-8625 03-3820-4379

中川船番所資料館特別展「災害と住宅」関連講座

工場跡地を利用して建てられた集合住宅について、UR都市機構職員による講義・見学を開催します 回①10月6日(火)10:00～11:00、②20日(火)10:00～11:30、③11月17日(火)10:00～11:30(全3回) 陽中川船番所資料館ほか 回20人(抽選) 陽①講義「日本住宅公団のあゆみ」、②講義「UR都市機構の震災復興支援」、③見学「URまちとくらしのミュージアム(北区赤羽台1-4-50)」 費3,000円(教材費・保険料含む) 回9月24日(水)17:00までに中川船番所資料館HPまたは中川船番所資料館に電話・窓口で(9月24日は休館日) 陽中川船番所資料館 ☎03-3636-9091 03-3636-9094 ※9月12日(土)14:00～14:30は職員による特別展のミュージアムトーク(申込不要)を開催

亀戸梅屋敷

明治大正昭和バラエティショー

回9月19日(土)13:30開場～16:00終演 陽亀戸梅屋敷 回100人(申込順) 費3,000円 陽「日本人でよかった」をギュッと凝縮。明治・大正・昭和を味わえるバラエティショー 陽神田紅佳(講談師)、岡大介(カンカラ三線演歌師)、鯛家猫輔(音曲師)、のまど舎(ちんどん)ほか 回9月6日(日)～18日(金)に電話またはメールに8面申込記入例の①～④と⑤参加人数を記入し、亀戸梅屋敷 ☎03-6802-9550 陽r.aoki1217@gmail.com、またはバラエティショー実行委員会へ ☎090-8343-5169

身近な植物で楽しむ、はじめての草木染講座

回9～11月の第4木・日曜13:00～16:00 陽豊洲ぐるりパークセンター 回各回8人(申込順) 費12,000円 陽身近にある植物を染料にして、古くから伝わる伝統的な染色技法による染物を体験 陽高須賀幸英(草木染工房「遊染」・森林インストラクター) 回9月5日(土)12:00から豊洲ぐるりパークセンターHPで ☎03-3520-8819 03-3520-8829



健康・福祉

難病医療相談室

回9月18日(金)13:30～14:30 陽江東区医師会館(東陽5-31-18) 陽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 回2人(申込順) 陽専門医を中心とした医療相談 回9月11日(金)までに電話またはFAXに8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

人生100年時代！ 一生自分の脚で歩くための「貯筋」と栄養セミナー

回9月20日(日)10:30～12:00 陽江東図書館 区内在住の方 回20人(申込順) 陽中高年を対象に、一生自分の脚で歩き続けるために必要な筋力づくりと栄養のポイントを、科学的根拠を交えながらわかりやすく解説するほか、自宅でも安全に続けられるいすを使った簡単な運動を体験 陽竹田大介(株式会社改変研究所代表取締役) 回9月7日(月)9:00から区立図書館HPで 陽江東図書館 ☎03-3640-3151 03-3615-6668

9月9日(水)10:00から東京湾大華火祭の一般会場チケットを販売

東京湾大華火祭で江東区内に設置される一般会場のチケット販売が始まります。華火祭は完全チケット制です。歩道などで立ち止まっただけの観覧はできません。

【大会概要】

回10月24日(土)17:30～19:00

※荒天中止、順延なし

【打ち上げ場所】

東京港晴海埠頭沖海上

【打ち上げ数】約12,000発

【主催】東京湾大華火祭実行委員会、中央区、港区【協力】江東区ほか

【区内一般会場チケット販売(申込順)】

【席数】豊洲公園 約4,300席、

豊洲ぐるり公園 約18,100席、

有明親水海浜公園 約3,500席、

有明北緑道公園 約700席

【料金】5,000円～10,000円(別途チケット購入手数料の負担あり)

回9月9日(水)10:00～10月24日(土)10:00に特設サイトで ※申し込みは1人1回まで。会場やチケットの詳細は特設サイトをご覧ください

陽東京湾大華火祭コールセンター ☎0570-01-5372



敬老祝金を贈呈します

満77歳、数え88、99、100歳および101歳以上の方に敬老祝金を贈呈します。9月中に現金書留でお送りします 陽長寿応援課長寿応援係 ☎03-3647-4541 03-3647-9247

77歳(喜寿)	
昭和23年9月17日から昭和24年9月16日生まれの方	5,000円
88歳(米寿)	
昭和14年生まれの方	15,000円
99歳・101歳以上(長寿)	
昭和3年生まれ・昭和元年12月31日以前生まれの方	20,000円
100歳(百歳)	
昭和2年生まれの方	50,000円



グランチャ東雲 秋の21講座 シニア

回10～12月(講座により開講期間が異なる) 陽グランチャ東雲 区内在住・在勤・在学の60歳以上の方 陽講座により異なる(抽選) 陽スマートフォン活用術、おもしろ脳トレ、社交ダンス、しなやか美姿勢体操、バランス改善ウォークほか 回9月15日(火)(消印有効)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8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



10月1日(木)から
申請受付

東京都シルバーパスの購入費を助成

申請案内を配布開始
(9月3日(木)から)

高齢者の外出を促進し健康的な生活につなげるため、東京都シルバーパスを12,000円で購入した方を対象に、10,000円を助成します。
詳細は区HPまたは申請案内配布場所にあるチラシをご確認ください。
※PASMOを新規で発行した方は、別途発行費用が1,000円かかります

助成額

10,000円
(購入したシルバーパスの有効期間内1回限り)

対象の①～③すべてに該当する方

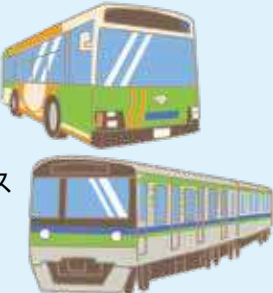
- ①江東区に住所を有する満70歳以上の方
- ②令和8年10月以降から有効のシルバーパスを12,000円で購入した方
- ③令和8年度住民税が課税で令和7年の合計所得金額が135万円超の方

※令和8年度住民税非課税の方、令和8年度住民税が課税で令和7年の合計所得金額が135万円以下の方は、1,000円で購入できます
※東京都シルバーパスの払い戻しを受けた方は対象外

【(9月3日(木)から)申請案内配布場所】
長寿応援課長寿応援係窓口(区役所3階9番)、出張所、長寿サポートセンター、福祉会館、ふれあいセンター、グランチャ東雲

申〈郵送申請〉
申請書に必要事項を記入し、必要書類を添えて
申請案内同封の封筒で郵送

〈オンライン申請〉
申請案内または区HPから申請フォームにアクセス



問 [9月1日(火)～12月28日(月)] 江東区シルバーパス購入費助成金コールセンター ☎03-4446-4058 (9:00～17:00 ※土・日曜、祝日除く)
[令和9年1月4日(月)以降] 長寿応援課長寿応援係 ☎03-3647-4541 ☎03-3647-9247

9月11日(金)～令和9年1月11日(月・祝)

区内のスポット巡りをしながら豪華賞品ゲットにチャレンジ！

周遊型謎解き
イベント

「KOTO:DECODE 2026」

区内の各施設に設置された謎解きパンフレットを手に入れて、3エリア(清澄白河、亀戸、有明・豊洲)のさまざまなスポットを巡り、ストーリーや謎解きを楽しみましょう。クリアしたエリアの数に応じて豪華賞品の抽選に応募できます。詳細はイベント公式HPをご覧ください。
※謎解きにはインターネットに接続可能なスマートフォンまたはタブレット端末等が必要です



期間

9月11日(金)～
令和9年1月11日(月・祝)

賞品例

三井ガーデンホテル豊洲プレミア ペア宿泊、ホテルイースト21 東京 ディナー ペアお食事 など

謎解きパンフレット配架場所

こうとう情報ステーション(区役所2階)、江東区観光協会、各文化センター、深川江戸資料館、中川船番所資料館、芭蕉記念館、深川図書館、深川東京モダン館、亀戸梅屋敷、豊洲千客万来 食楽棟2階 江東区観光案内所、カメイドクロック など



◀イベント公式HP

問文化観光課観光推進係 ☎03-3647-3312 ☎03-3647-8470

江東区×国立印刷局

「お札のKOTO技術2026」開催

江東区と国立印刷局の連携による、期間限定の体験型イベント。お札について楽しく学べ、こどもから大人まで楽しめます。今年はい三菱UFJ銀行深川支店の協力のもと、新たな体験ブースを展開します。

国立印刷局とは？

お札(日本銀行券)の製造を担う機関です。高度な技術力で、お札のほかパスポートや官報など公共性の高い製品の製造も行っています。

日9月19日(土)～23日(水・祝) 10:00～18:30
場豊洲文化センター1階ギャラリースペース
内お札の紹介展示、フォトスポット、1億円の重さ体験、お札の偽造防止技術の解説・体験、手すき体験(すかし入りポストカードづくり)、凹版印刷体験／ふしぎなカード体験(期間入れ替わり企画)、三菱UFJ銀行体験ブース(こども銀行員体験)(22日(火・休)・23日(水・祝)のみ)、クイズラリー&パネルガチャ、キャラクターコラボ撮影会
申当日直接会場へ
問文化観光課観光推進係 ☎03-3647-3312 ☎03-3647-8470



▲手すき体験



▲江東区観光キャラクター「コトミちゃん」と国立印刷局キャラクター「サツスール工場長」

和船乗船体験プログラム in 旧中川

～江戸の舟運を現代に体感～

ガイドの案内で、江戸時代にあった川の関所「中川番所」の実物大ジオラマを中川船番所資料館で見学したあと、旧中川で和船に乗船します。学びと非日常体験で「水彩都市・江東」の魅力を堪能できます。

日10月10日(土)～12日(月・祝) 10:00～15:30(体験時間 約1時間)
場中川船番所資料館、旧中川・川の駅
定250人程度(抽選)
費大人200円、小・中学生、高校生等50円(観覧料)
申9月15日(火)までに区HP申込で ※9月30日(水)に当選者のみメールで連絡
問文化観光課観光推進係 ☎03-3647-3312 ☎03-3647-8470





