椅子ひとつで体力アップ フレイル予防教室

シニア

日10月7日～令和9年3月10日の水曜(12月23日・30日を除く全21回)9:30～10:30　※一部9:30～11:00の日程あり 場深川スポーツセンター 対区内在住で65歳以上の方 定25人(抽選)　※最少実施人数15人 費8,400円 内気力や体力など心身の活力が低下した状態(フレイル)にならないための、運動習慣や健康管理を学ぶ 申9月16日㈬(必着)までに深川スポーツセンターHP・窓口(はがき1枚持参)または往復はがきに8面申込記入例の①～④と⑤生年月日・年齢を記入し、〒135-0044越中島1-2-18深川スポーツセンターへ☎03-3820-5881 FAX03-3820-5884

高齢者家族介護教室

[①がんばらない介護～介護者のメンタルヘルス～]

[②冬に備える！ 高齢者介護のための感染症対策]

日①10月2日㈮ ②10月29日㈭14:00～15:30 場江東区文化センター 対区内在住・在勤・在学で高齢者を介護している家族の方、介護に関心のある方 定会場各60人 オンライン各50人(いずれも申込順) 申9月7日㈪からセントスタッフ㈱申込専用HP・電話またはFAXに希望の教室名、氏名、住所、電話番号、メールアドレス、区内在住・在勤・在学のいずれかを記入し、セントスタッフ㈱へ☎03-6803-5624(月～金曜9:00～17:00　※祝日除く)FAX03-6803-5838 問地域ケア推進課包括推進係☎03-3647-9606 FAX03-3647-3165

高齢者・障害者のための成年後見相談会

日10月3日㈯10:00～16:00(1人1回90分) 場高齢者総合福祉センター 対判断能力に不安がある高齢者・障害者とその家族など 定12人(申込順) 内司法書士が成年後見制度や相続、遺言、悪質商法被害などについての相談に対応 申9月7日㈪から電話またはFAXに8面申込記入例の①②④を記入し、権利擁護センターあんしん江東へ☎03-3647-1710 FAX03-5683-1570

認知症カフェ

認知症のある方や家族、認知症に関心のある方が、誰でも気軽に交流できる場です。専門の相談員へ相談もできます。

[ふくろうカフェ]

日9月8日㈫11:00～15:00 場Ako café(亀戸4-25-1) 費飲み物代 内アロマハンドマッサージ 申当日直接会場へ 問ふくろうカフェ(Ako café)☎03-3636-3099 FAX03-5626-0133(亀戸北長寿サポートセンター)

[Yワイカフェ]

日9月9日㈬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 申当日直接会場へ 問東陽長寿サポートセンター☎03-5665-4547 FAX03-5606-8863

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。今回の社協カフェは「まちなか避暑地カフェ」。クーリングシェルターとして冷たいお茶とコーヒーを用意していますので、涼みにお立ち寄りください。①②は茶話会、福祉総合相談、ボランティア相談、フードドライブ寄付食品受付(10:00～12:00)③は茶話会 申当日直接会場へ

	日時	場所	問合先
①	9/16㈬ 10:00～12:00	総合区民センター6階 サブレクホール	社会福祉協議会地域福祉推進課☎03-3640-1200 FAX03-3699-6266
②	9/30㈬ 10:00～12:00	森下文化センター3階第1・2研修室	
③	9/9㈬ 10:00～12:00	UR北砂七丁目団地1階集会所(北砂7-7-1)	社会福祉協議会サテライト城東南部☎03-6666-3326 FAX03-6666-3399

江東区失語症サロン「ことこと」

日9月29日㈫13:30～15:00 場江東区文化センター 対区内在住の失語症の方(予約制) 内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　※会場までの送迎はありません 申9月15日㈫までに電話またはFAX・メールに8面申込記入例の①～④と⑤年齢を記入し、㈠社)東京都言語聴覚士会へ☎・FAX03-5325-2032 koto-shitsugo@st-toshikai.org 問障害者施策課施策推進係☎03-3647-4749 FAX03-3699-0329

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

日月～金曜9:30～16:30　※祝日除く 対障害・高齢・疾病で歯科診療が受けにくい方 内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 申江東区歯科医師会に電話で☎03-3649-0780 FAX03-3649-1688

まちづくり話し合いひろば「あなたのまちの居場所とは？」

日10月2日㈮14:00～16:00 場総合区民センター 対区内在住・在勤・在学の方 定50人(申込順) 内地域での「居場所」についての話し合い、地域の情報交換など 申9月7日㈪から社会福祉協議会HP、または電話・窓口で、社会福祉協議会サテライト城東北部へ☎03-5609-7165 FAX03-3681-4830 s-johoku@koto-shakyo.or.jp

絵手紙教室・コーラス教室(障害のある方と難病の方向け)

[①絵手紙教室]

日10月8日～令和9年3月11日の毎月第2木曜(2月11日を除く全5回)10:00～12:00 内季節のモチーフなどで絵手紙を制作

[②コーラス教室]

日10月22日～令和9年2月25日の毎月第4木曜(全5回)10:15～11:45 内季節の歌などの合唱

いずれも場障害者福祉センター 対区内在住の障害者や難病の方 定各20人(抽選) 費1回240円(地域活動支援センター事業利用者負担金　※生活保護受給者・住民税非課税の方などは免除)、①のみ別途教材費800円(全5回分)と初めての方は道具代6,320円(送料込み) 申9月16日㈬(必着)までに電話・窓口またはFAX・往復はがきに教室名、氏名(ふりがな)、郵便番号・住所、連絡先(電話・FAX番号)、障害名(病名)・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☎03-3699-0316 FAX03-3647-4918

手話通訳者登録試験(手話通訳者全国統一試験)

日12月5日㈯10:00～16:30 場かつしかシンフォニーヒルズ別館(葛飾区立石6-34-1)ほか 対次のすべてに該当する方 ○区内在住・在勤・在学で江東区手話講習会手話通訳Ⅱコース修了者、または同等の技術と知識がある○合格後速やかに登録を行い、江東区登録手話通訳者として活動できる○18歳以上(登録時)○他区市町村に登録していない(他地域との兼任は不可) 費6,000円 内筆記試験(手話通訳者に必要な基礎知識・国語)、実技試験(場面通訳) 申9月18日㈮までに受験料を指定口座に振り込み後、控えを持参のうえ、ボランティア・地域貢献活動センター窓口で☎03-3645-4087 FAX03-3699-6266　※登録の際に面接を行います(令和9年3月予定)　※手話通訳士、他区市町村で試験に合格した方等が江東区への登録を希望する場合には、お問い合わせください

順天堂東京江東高齢者医療センター区民健康講座「最新の肺がん治療について」

日10月31日㈯13:30～14:30(開場13:00) 場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) 定①60人(申込順)②定員なし 講神津吉基(呼吸器外科医師) 申9月8日㈫10:00から同医療センターHPで　※①は空きがある場合のみ9月15日㈫10:00から電話予約を受付 問同医療センター☎03-5632-3111

環境・まちづくり

辰巳地区まちづくり連絡会公募会員を募集

辰巳地区におけるまちづくりの方向性や取り組むべき内容を定める「まちづくり方針」の策定に向けた検討を開始します。地域の皆さんとともに検討を進めるため、「辰巳地区まちづくり連絡会」を設立し公募会員を募集します　※謝礼金・交通費等の支給はありません 対辰巳1・2丁目とその周辺地区(辰巳3丁目、東雲1・2丁目、潮見1・2丁目)の在住・在勤者、地権者、まちづくり団体所属者 定5人(選考) 申9月23日㈬・㈷(消印有効)までに区HP、窓口または郵送で、まちづくりを進める上で重要と考えるテーマを「1.スポーツ・健康、2.水辺・緑、3.住環境、4.道路・交通、5.その他」から1つ選び、その理由と実現に必要な取り組み案(100字程度)、応募動機(200字程度)、8面申込記入例の①～④と⑤性別⑥メールアドレスを記入し、〒135-8383区役所まちづくり推進課まちづくり担当(事業推進)へ☎03-3647-9714 FAX03-3647-9009 machizukuri@city.koto.lg.jp　※選考結果は10月中旬ごろに応募者全員に郵送で連絡

11月1日㈰～30日㈪(予定) 有明スポーツセンター改修工事に伴いプールの利用を休止

施設の改修工事のため、プールの利用を休止します。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします 問有明スポーツセンター☎03-3528-0191 FAX03-3528-0192

防災・安全

災害時に活かすおいしいごはん

[おしえて菊池シェフ！ 防災ごはんのつくり方(試食おみやげ付き)]

「備蓄品のアルファ化米をもっとおいしく」をテーマに、アレンジレシピを紹介します。「きょうの料理」でおなじみの「深川中華Shin」オーナー 菊池晋作さんを招き、メニューの試食と作り方のデモンストレーションを行います。ローリングストック用レシピやカセットコンロを使用した調理方法を学んでみませんか 日10月4日㈰13:30～15:00(開場13:00) 定100人(申込順) 費300円 申9月10日㈭から電話・窓口またはFAXに8面申込記入例の①～④を記入し、総合区民センターへ

[備えて安心！ 防災グッズ展]

防災関連グッズの展示紹介を行います 日10月1日㈭～4日㈰9:00～21:00(最終日は16:00まで) 申当日直接会場へ

いずれも場問総合区民センター☎03-3637-2261 FAX03-3683-0507

その他

宝くじ「コミュニティ助成事業」の活用について

㈠財)自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業を通して宝くじの受託事業収入を財源とし、コミュニティ活動の促進と健全な発展のための「コミュニティ助成事業」を行っています。木場5丁目町会が地域行事で使用する子供神輿の修繕のため、助成事業を活用しました 問地域振興課地域振興係☎03-3647-4962 FAX03-3647-8441

世帯と人口(令和8年8月1日現在)　※増減は前月比

299,702世帯(+120世帯)544,929人(+166人)

外国人住民数(内数)41,886人(+46人)