

知っておこう、あなたのからだ

## ライフステージに合わせた女性のヘルスケア

女性のからだところは、ライフステージごとに大きく変化します。健康で自分らしく暮らし続けるためには、その時々体調や悩みに応じたケアが大切です。区では、女性の生涯にわたる健康づくりを応援するため、さまざまな相談や検診、支援事業を実施しています。



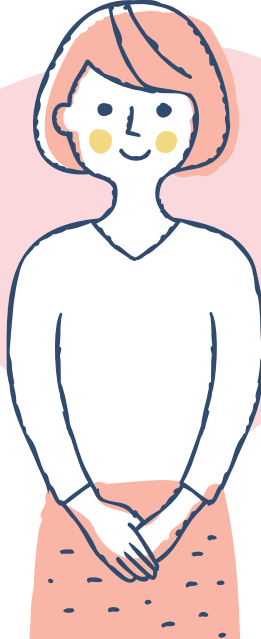
### 思春期

女性ホルモンの働きで二次性徴がおこる、からだところの変化が大きな時期。



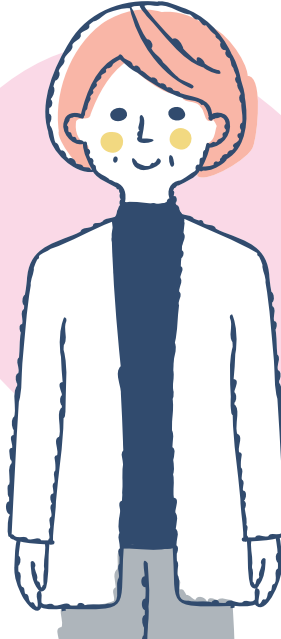
### 性成熟期

女性ホルモンの働きが活発な時期。ライフイベントも多く心身のアンバランスが起こりやすい時期。



### 更年期

閉経を迎えて女性ホルモンの影響を心身が受けやすい時期。



### 老年期

女性ホルモンの影響がなくなり、からだや運動機能が変化する時期。

## さまざまな相談や検診などで女性の健康をサポート！

### 保健相談所であなたの健康をサポート

女性のからだやこころについて、保健師や管理栄養士、歯科衛生士などの専門職が個別の相談に対応します。また、さまざまなテーマで講演会などをおこなっています。ぜひご利用ください。



▲イベント  
カレンダー  
(区HP)

#### 10・11月の講演会テーマ

10/3(土)

女性の自分に  
合ったお酒との  
付き合い方

10/31(土)

仕事・家事・育児  
を乗り切る睡眠  
の整え方

10/25(日)

肩こり・  
ストレートネック

11/8(日)

親子で伝える  
性のおはなし  
(オンライン開催)

固城東保健相談所 ☎03-3637-6521 深川南部保健相談所 ☎03-5632-2291  
深川保健相談所 ☎03-3641-1181 城東南部保健相談所 ☎03-5606-5001

### HPVワクチン(子宮頸がん予防ワクチン) 予防接種

小学6年生～高校1年生相当の女性を対象に無料(公費)で接種ができます。区では、新中学1年生の方へ予防接種の際に必要な予診票を送付しています。HPVワクチンは、がんの予防が期待できるワクチンです。ぜひ接種を受けましょう。



固保健所保健予防課ワクチン管理係 ☎03-3647-8638

### 子宮頸がん検診・乳がん検診

子宮頸がん検診は20歳以上偶数年齢の女性、乳がん検診は40歳以上偶数年齢の女性を対象に実施しています。今年度21歳・41歳になる方は、無料クーポン券の対象となります。(年齢は年度末年齢)

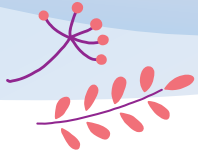
詳細は、6月中旬ごろに対象者に送付しているがん検診の案内や区HPをご覧ください。

固保健所健康推進課健康づくり係 ☎03-3647-9487



ライフステージごとのヘルスケアのポイントは？ 2面へつづく





# 女性のライフステージごとの 健康リスク・セルフケア



▲女性の健康  
(区HP)

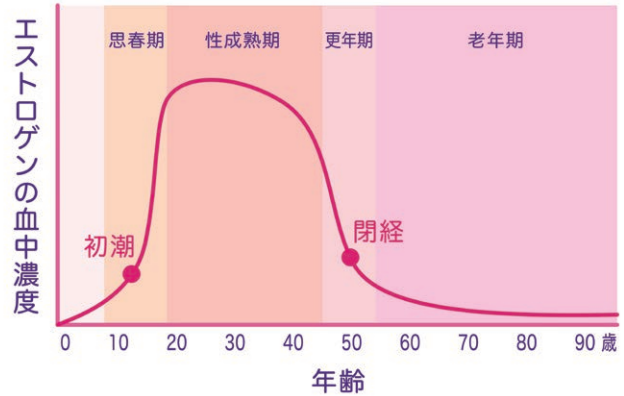
## 女性のライフステージと女性ホルモンの変化

女性ホルモンの分泌量は年代によって増減し、それにより4つの期間(ライフステージ)で、からだにさまざまな変化がおこります。

- 思春期**  
10～18歳ごろ  
女性ホルモンの分泌が増え、女性らしい丸みをおびた身体への成長(二次性徴)を助けます。
- 性成熟期**  
18～45歳ごろ  
卵巣や子宮の機能が成熟し、女性ホルモンの分泌は20代～30代前半でピークを迎えます。
- 更年期**  
45～55歳ごろ  
40歳を過ぎた頃から卵巣の機能が低下し始め、女性ホルモンの分泌は減少して閉経を迎えます。
- 老年期**  
55歳ごろ以降  
女性ホルモンの影響がなくなり、保護されていた血管や骨、皮膚や粘膜に変化が現れやすくなります。

※「女性の健康推進室ヘルスケアラボWEBサイト( <https://w-health.jp/> )」を参考に作成。

## 女性ホルモン(エストロゲン)の変化



女性ホルモンは、卵巣で作られる物質で、血液を通して目的の器官に作用します。  
ホルモン分泌の変動は女性の健康にさまざまな影響をあたえます。

## 知っておきたい健康リスクとセルフケア

規則正しい食生活や、十分な睡眠をとるなどの基本的なケアのほかに、各ライフステージでの健康リスクへのケアを心がけましょう。

※下記の症状や発症時期などには個人差があります

### 特に気になる健康リスク

### セルフケアのポイント

### 食事のワンポイント

#### 思春期



- 貧血
- 月経不順・月経に伴うトラブル
- 摂食障害
- 性感染症

生活リズムを整え、正しい月経知識を身につけることが大切です。未来のために、HPVワクチン(子宮頸がん予防ワクチン)の接種も検討しましょう。

#### 1日3食、朝食は元気のもと

忙しくても、特に朝食は欠かさず食べましょう。現在、そして未来の自分のために、成長や健康に影響するダイエットは禁物です。



#### 性成熟期



- 貧血
- 月経不順・月経に伴うトラブル
- 性感染症
- 子宮内膜症、子宮筋腫
- 子宮頸がん、乳がん
- 不妊症
- 甲状腺の病気、膠原病

月経周期や体調変化を把握し、自分の健康を管理しましょう。がん検診の対象年齢になる時期です。ぜひ受診しましょう。

#### 忙しくても規則正しい食生活を

鉄やカルシウム、葉酸を意識してとりましょう。将来の健康づくりにつながります。妊娠・出産時のからだづくりにも大切な栄養素です。



鉄たっぷりメニュー(PDF) ▶

#### 更年期



- 更年期障害
- 子宮体がん、乳がん、卵巣がん
- 女性ホルモンや自律神経の乱れによる心身の不調
- 甲状腺の病気、膠原病
- 生活習慣病

運動・栄養・睡眠を柱にホルモン変化に対応しましょう。更年期の症状は人それぞれです。つらい時は更年期外来などを受診しましょう。

#### 栄養を意識して、いきいきと

女性ホルモンの低下による不調の軽減には、大豆製品が効果的です。また、骨粗しょう症予防に、乳製品や豆腐、小魚など、カルシウムをよくとりましょう。



カルシウムたっぷりメニュー(PDF) ▶

#### 老年期



- 生活習慣病
- 骨粗しょう症
- 尿もれ

生活習慣病の予防で大切なのは、バランスの良い食生活と適度な運動、そして睡眠です。外出するなど、自立した生活を保ちましょう。

#### 末永く元気に動ける体づくりを

筋力維持のために、たんぱく質をとりましょう。また、食が細くなったと感じたら、間食に、手軽に食べられるサンドイッチやヨーグルト、プリン、焼き芋などで、エネルギーを補いましょう。



## 10月は「乳がん月間」 知ろう。自分と乳がんのこと

### 江東区ピンクリボンフェスティバル

- ・乳がんや女性の健康についてのパネル展示
- ・ピンクリボンフェスティバルグッズをプレゼント(先着順)
- ・江東区観光キャラクター「コトミちゃん」が登場

10月24日(土)10:00～16:00

場カメイドクロック1階南側エスカレーター横(亀戸6-31-6)

「乳がん月間」は、乳がんの早期発見・早期治療の重要性を啓発するキャンペーン月間です。区ではさまざまなイベントを実施します。

問保健所健康推進課がん対策・地域医療連携係 ☎03-3647-5889 ☎03-3615-7171



### 乳がん月間パネル展

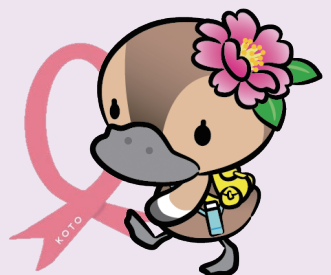
10月8日(木)14:00～16日(金)

場区役所2階手づくりショップ「るーくる」横

### ふれあい橋ピンクライトアップ

10月1日(木)～31日(土)日没～23時まで

場ふれあい橋(亀戸9-34先)



子育て・教育

令和9年度江東区保育園等入園

入園のしおりを9月15日(火)から配布

入園のしおり

令和9年4月からの認可保育園、認定こども園(長時間利用2・3号認定)、小規模認可保育園などの入園に関する情報が載っています。入園を希望する保護者の方は、必ずご一読ください。令和9年度用の申請書なども同封しています。

【配布場所】区HP、保育支援課保育サービス係(区役所3階12番)、区内各認可保育園など、各出張所、各子ども家庭支援センター、各保健相談所

入園申込の受け付けは10月13日(火)から

■10月13日(火)～11月19日(木)(必着)

※受付方法(郵送・電子・窓口)により受付期間が異なります。詳細は区HPをご覧ください

■保育支援課保育サービス係(保育園ナビゲーター)

☎03-3647-9809 📠03-3647-9290



▲9月15日(火)から公開

中学生の親の家庭教育学級

「こどものメンタルサインに気づける対話スキル」

中学生の今を理解しつつ、親の意識やこどもとの接し方などについて、参加者同士で語り合いながら解決への糸口を探ります。

■10月17日(土)9:45～11:30 区教育センター

■区内在住で中学生の保護者 定10人(抽選)

講師 藤井秀一(NPO親心支援協会副理事長)

■9月30日(水)(消印有効)までに区HP申込またははがきに9面申込記入例の①～④と⑤メールアドレス⑥こどもの学年を記入し、〒135-8383区役所地域教育課地域学習支援係へ

☎03-3647-9676 📠03-3647-9274



在宅で子育て中の方へ

児童館一時保育サービスをご利用ください

区内4か所の児童館で、在宅で子育てをしている方のこどもを一時的に預かる「一時保育サービス」を実施しています。買い物・通院・美容院・家の掃除など、目的を問わずに利用できます。

※利用には、事前に面接登録(要予約)が必要です。登録後は、

窓口・江東区子育て情報ポータルサイトで予約できます

■月～金曜(祝日除く)9:00～12:00、13:00～17:00

※1時間単位で、1日3時間以内

■古石場児童館、塩浜児童館、小名木川児童館、東砂児童館

■区内在住で幼稚園・保育園などに在籍していない、

■集団保育が可能な生後6か月～未就学児

■1日各8人(午前4人、午後4人)

■1時間500円



事前登録

個別に説明と面接のうえ登録を行いますので、利用を希望する館に電話・窓口で面接日をご予約ください(予約時に各館から必要事項をお伝えします)。

|         |                    |
|---------|--------------------|
| 古石場児童館  | ☎03-3641-9532      |
|         | ※大規模改修工事のため10月から休館 |
| 塩浜児童館   | ☎03-3647-3902      |
| 小名木川児童館 | ☎03-3640-1941      |
| 東砂児童館   | ☎03-3646-0462      |

■子ども家庭支援課子ども家庭係

☎03-3647-9230

📠03-3647-9196



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

家族を笑顔にしたい!

男性のための秋のおつまみ5品クッキング

旬の魚やきのこなど秋の食材を使い、小皿料理からシメの丼まで、手軽に作れる5品に挑戦。調理の基本から後片付けまで男性同士で楽しく体験し、家庭でも続けられる料理のコツを学びます。食卓にもう一品を添えたい方、家事参加のきっかけを探している方、料理初心者の方にもおすすめです。自分でできる料理のレパートリーを増やしてみませんか。

■10月24日(土)14:00～16:00(開場13:30)

■場男女共同参画推進センター

■対男性

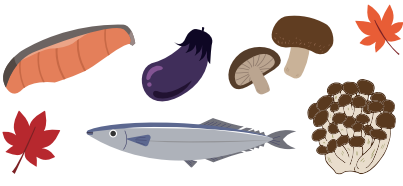
■定16人(申込順)

■費1,200円

■講師 山田玲子(料理家)

■保幼児(満1歳6か月～未就学児)10人程度(無料) ※申込時に要予約

■申9月15日(火)9:00～10月14日(水)17:00に区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 ※手話通訳は申込時に要予約





9月21日(月・祝)

シニア キッズ

敬老の日は区内銭湯へ

高齢者と小学生以下は無料

9月21日(月・祝)の敬老の日は、65歳以上の方と小学生以下の方は区内の銭湯を無料で利用できます。対象の方は、各浴場でその旨を伝えてご利用ください。

■消費者センター

☎03-5683-0321

📠03-5683-0318



| 浴場名     | 所在地        |
|---------|------------|
| 白山湯     | 枝川 1-6-15  |
| 金春湯     | 東陽 1-6-9   |
| ニュー松の湯  | 東陽 3-12-11 |
| 辰巳湯     | 三好 1-2-3   |
| 深川温泉常盤湯 | 常盤 2-3-8   |
| 竹の湯     | 森下 4-9-18  |
| 亀の湯     | 猿江 1-18-9  |
| 隆乃湯     | 亀戸 5-9-7   |
| 富山湯     | 亀戸 6-49-14 |
| 第二久の湯   | 大島 1-36-6  |
| らん湯     | 大島 2-37-7  |
| 春の湯     | 大島 7-25-14 |
| 竹の湯     | 北砂 3-25-8  |
| 文化湯     | 北砂 6-14-8  |
| 喜楽湯     | 南砂 4-15-19 |
| 藤の湯     | 東砂 3-18-17 |
| 不二の湯    | 東砂 8-20-16 |

国民年金の届け出を忘れずに

会社を退職、配偶者の扶養から外れたときなど

国民年金は、日本国内に住む20歳以上60歳未満のすべての方が加入する制度です。次に該当する場合は、区民課年金係(区役所隣防災センター2階20番)、各出張所または江東年金事務所(亀戸5-16-9)に加入の届け出が必要です(区民課年金係・江東年金事務所は郵送での届け出もできます)。

①勤務先を退職したとき(厚生年金などの資格を喪失したとき)

②厚生年金などに加入している配偶者の扶養から外れたとき

③外国から転入したとき

④外国へ転出したとき(任意加入)

※区民課年金係または江東年金事務所のみで受付

⑤その他年金に加入していない20歳以上60歳未満の方が国民年金に加入するとき

届け出には、年金手帳や本人確認書類が必要です。また、①②の届け出は、退職日または扶養削除日を確認できる書類も必要です。その他の必要書類や郵送での手続きは区HPをご覧ください。

※マイナンバーカードをお持ちの方は、スマートフォンからマイナポータルにログインすることで、①②の届け出を電子申請できます。詳細は日本年金機構のHPをご覧ください

※厚生年金などに加入するときや、厚生年金などに加入する配偶者の扶養に入るときは勤務先などへ届け出が必要です

※届け出を忘れると、将来、年金を受給できない場合がありますのでご注意ください

■[厚生年金や配偶者の扶養の届け出に関すること]

江東年金事務所☎03-3683-1231 📠03-3681-6549

■[国民年金の加入に関すること]

区民課年金係☎03-3647-1131 📠03-3647-9415



▲日本年金機構HP

くらし・しごと・産業のつづき

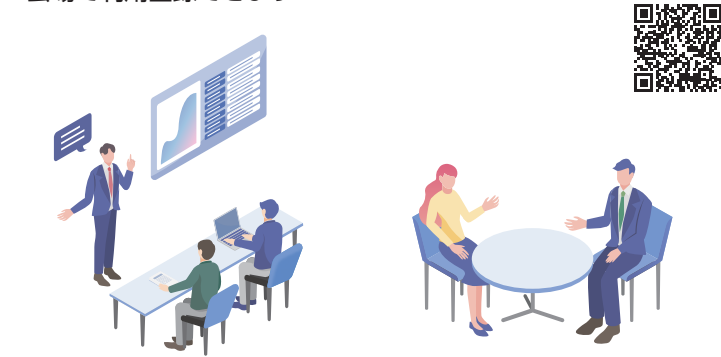
おしごと応援！ 合同就職面接会  
正社員就職希望者やこれから働きたい方へ

区内中小企業5社が参加予定の合同就職面接会です。会場には、江東しごとサポートセンターのキャリアアドバイザーによる相談ブースを併設し、就職に向けて不安なことや気になることをその場で相談できます。ぜひご参加ください。  
※10月19日(月)～22日(木)に開催する「就職の進め方」セミナー(右記参照)は、本イベントに役立つ内容ですので、併せての受講をおすすめします

|               | 日時          | プログラム       | 定員                                   |
|---------------|-------------|-------------|--------------------------------------|
| 10月22日<br>(木) | 11:40～12:20 | 企業プレゼンテーション | 各40人<br>(申込順)<br>※定員に空きがあれば<br>当日参加可 |
|               | 12:30～13:20 | 企業交流会       |                                      |
|               | 13:30～16:00 | 合同就職面接会     |                                      |

※合同就職面接会は1社当たり最大10人程度。希望者多数の場合は、集団面接となる場合があります

場 総合区民センター2階 レクホール  
対 正社員就職を希望する方、これから働きたい方  
申 9月15日(火)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  
※江東しごとサポートセンターの利用登録が必要。当日参加者は、会場で利用登録できます



10月分

求職者向けセミナー

区内で働きたい方を対象に求職者向けのセミナーを開催しています。  
場 江東しごとサポートセンター、オンライン(オンライン受講対応セミナーの場合)  
申 9月15日(火)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



| 日時                      | 会場                    | 定員<br>(オンラインは定員なし)                      | テーマ                                                                            |
|-------------------------|-----------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 10/13(火)<br>14:30～16:30 | 江東しごと<br>サポート<br>センター | 各32人<br>(申込順)                           | 働く前に知っておくべき社会保険の基礎知識<br>(オンライン受講可)                                             |
| 10/15(木)<br>10:30～12:30 |                       |                                         | [55歳以上の方向け]<br>働くにも生活にも活かせる55歳からの「傾聴」<br>(オンライン受講可)                            |
| 10/19(月)<br>10:30～12:30 |                       |                                         | [正社員就職希望者やこれから働きたい方向け]<br>おしごと応援！就職支援プログラム「就職の進め方」①<br>経験を強みに変える！職務の棚卸と自己PR講座  |
| 10/20(火)<br>10:30～12:30 |                       |                                         | [正社員就職希望者やこれから働きたい方向け]<br>おしごと応援！就職支援プログラム「就職の進め方」②<br>自分に合う仕事を見つける企業研究講座      |
| 10/21(水)<br>10:30～12:30 |                       |                                         | [正社員就職希望者やこれから働きたい方向け]<br>おしごと応援！就職支援プログラム「就職の進め方」③<br>タイプ別コミュニケーションで学ぶ人間関係づくり |
| 10/22(木)<br>10:30～11:30 | 総合区民<br>センター          | 40人<br>(申込順)<br>※定員に空き<br>があれば<br>当日参加可 | [正社員就職希望者やこれから働きたい方向け]<br>おしごと応援！就職支援プログラム「就職の進め方」④<br>自分らしさを伝える面接対策講座         |
| 10/27(火)<br>10:30～12:30 | 江東しごと<br>サポート<br>センター | 各32人<br>(申込順)                           | [就活初心者・ブランクがある方向け]<br>1日で基礎知識が身につく応募書類作成講座                                     |
| 10/28(水)<br>10:30～12:30 |                       |                                         | 面接の基本を学んで実践練習<br>「自信がつく面接対策講座」                                                 |

※セミナーの申し込みには、江東しごとサポートセンターの利用登録が必要。(10/22(木)開催の「就職の進め方」④の当日参加者は、会場で利用登録できます)  
※月に3講座まで申込可(10/19(月)～22(木)開催の「就職の進め方」①～④は制限の対象外のため追加申込可)



Koto-DX推進支援センター  
DXを推進したい区内  
中小企業を無料でサポート！  
セミナーや体験会も開催

区内の中小企業のDX推進と、個人のデジタルスキル向上を支援するワンストップ拠点です。会員登録後に、デジタル相談や各種セミナー、コワーキングスペースを無料で利用できます。  
※当センターを利用する場合は会員登録が必要です。

デジタル関連のセミナーやデジタルツールの体験会、求職者向けのセミナーを開催しています。  
対 区内中小企業、就職を希望する区民  
定 各22人(申込順)  
場 Koto-DX推進支援センター  
(亀戸2-19-1 カメラアプラザ9階)  
申 Koto-DX推進支援センターHPで ☎03-5626-0021



▲セミナー詳細

企業向け研修会

| テーマ                       | 日程       | 時間          | 申込開始日時  |
|---------------------------|----------|-------------|---------|
| 魅せるPowerPoint資料術<br>～実務編～ | 11/27(金) | 10:30～12:30 | 9/20(日) |
| すぐ使えるWord基礎<br>～初級編～      | 3/15(月)  | 16:00～18:00 | 1/8(金)  |
| すぐ使えるExcel基礎<br>～初級編～     | 3/26(金)  | 18:00～20:00 | 1/19(火) |

デジタル相談窓口

デジタル相談員が、区内中小企業の皆さんのDXのお悩みに寄り添い、マンツーマンでサポートします。お気軽にご相談ください。



求職者向け研修会「職場で求められる基本的なPCスキル」

| テーマ           | 日程                  | 時間          | 申込開始日時              |
|---------------|---------------------|-------------|---------------------|
| Word初級編       | 12/25(金)<br>2/15(月) | 10:30～12:30 | 10/18(日)<br>12/8(火) |
| Word中級編       | 1/15(金)<br>2/26(金)  |             | 11/8(日)<br>12/19(土) |
| Excel初級編      | 12/7(月)<br>1/29(金)  |             | 9/30(水)<br>11/22(日) |
| Excel中級編      | 12/14(月)<br>2/8(月)  |             | 10/7(水)<br>12/1(火)  |
| PowerPoint実務編 | 1/18(月)<br>3/12(金)  |             | 11/11(水)<br>1/5(火)  |

求職者向けセミナー「はじめてのMOS」

| テーマ                         | 日程                 | 時間          | 申込開始日時             |
|-----------------------------|--------------------|-------------|--------------------|
| Word資格ガイド<br>(模擬体験つき)       | 1/18(月)<br>3/12(金) | 13:30～15:30 | 11/11(水)<br>1/5(火) |
| Excel資格ガイド<br>(模擬体験つき)      | 1/29(金)<br>3/15(月) |             | 11/22(日)<br>1/8(金) |
| PowerPoint資格ガイド<br>(模擬体験つき) | 2/8(月)<br>3/26(金)  |             | 12/1(火)<br>1/19(火) |



保育実技講座

保育の現場で役立つスキルを紹介します。

10月31日(土)①10:00～12:30②14:00～16:30

江東区文化センター

保育士資格をお持ちの方、保育士養成機関の学生の方、保育の仕事に興味のある方  
定各20人(申込順)

①知育遊びを楽しもう！～エプロンシアター制作講座～  
エプロンが舞台となるエプロンシアターの世界を楽しみます。作る楽しさ、演じる喜びを体感しましょう。

②絵本と紙芝居の基礎講座  
～年齢に合った選び方と、こどもが楽しめる読み聞かせ・演じ方～  
保育士に必要な発声・表現・話し方を学び、こどもがお話の世界を楽しめる語り方を身に付けます。こどもに人気の絵本や最新の絵本情報も紹介します。

持ち物①はさみ②好きな絵本1冊

9月16日(水)から江東区保育園就職フェア事務局HPまたは江東区保育園就職フェア事務局に電話で☎048-782-5174(9:30～17:00 ※土・日曜、祝日除く)



55歳以上の働きたい気持ちを応援！  
シニア向け就職支援セミナー・企業交流会

就職支援セミナーと企業交流会がセットになったイベントです。企業交流会では、シニア採用を積極的に行っている企業(3社予定)が参加します。就職活動中の方はもちろん、これから就職活動を始める方も参加できます。詳細は江東しごとサポートセンターHPをご覧ください。

10月7日(水)13:00～16:00 江東しごとサポートセンター

区内で働きたい55歳以上の方

定24人(申込順)

講師 山岡正子(キャリアコンサルタント)

9月15日(火)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 ※江東しごとサポートセンターの利用登録が必要

江東しごとサポートセンター  
☎03-5836-5160 ☎03-3637-2351 ✉koto-shigoto@os.persol-bd.co.jp



ランチタイムの気軽なオンラインセミナー ランチタイムウェビナー  
組織と従業員の心を守る！カスハラ防止対策セミナー

「カスハラはダメ」という認識が広まってきた一方で、相手が「お客様」であるがゆえに、現場での対応は簡単ではありません。セミナーでは、顧客の心理を知ること取るべき行動・NG行動を明らかにし、組織としての対応の仕組みを整える方法をお伝えします。 ※当日の運営は(株)パソナが行います

10月20日(火)12:00～13:00

オンライン (Zoom)

区内在住・在勤の方

講師 青柳紗千子(中小企業診断士・ハラスメント防止コンサルタント®)

10月13日(火)までに区HPで

経済課販路開拓担当☎03-3647-1381 ☎03-3647-8442



中小企業向け  
経営相談・専門家派遣相談を拡充しました 無料

区内中小企業者・創業予定者を対象に、総合経営相談を実施しています。原材料価格やエネルギーコストの上昇、物流の混乱、為替変動、中東情勢の影響など、事業に関する悩みを専門家に相談できます。

また、区内事業所・店舗への派遣型の相談も実施しています。

経済課経営相談室(区役所4階28番)

区内中小企業者、区内創業希望者

[予約方法に関すること]江東区総合経営相談事務局☎03-6666-2430  
[その他]経済課融資相談係☎03-3647-2331 ☎03-3647-8442



▲総合経営相談予約 ▲専門家派遣相談予約

| 各種相談    |                                                                                          | 相談日時                                             |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 相談内容    |                                                                                          |                                                  |
| 経営相談    | 融資、資金繰り、 <b>[拡充]</b> 価格転嫁、 <b>[拡充]</b> 中東情勢、 <b>[拡充]</b> 原油価格高騰、販売促進、運営、補助金など、経営全般に関する相談 | 月～金曜<br>10:00、11:00、13:00、<br>14:00、15:00        |
| 創業相談    | 創業計画書の作成に関する助言や開業のための手順・手続き、融資など、創業全般に関する相談<br>区内で創業を考えている方                              |                                                  |
| 労務相談    | 雇用・賃金・労働時間などの労働条件、就業規則の作成・見直しなど、労務全般に関する相談                                               | 水曜(担当者交代制)<br>10:00、11:00、13:00、<br>14:00、15:00  |
| 財務・税制相談 | 確定申告や決算、消費税、経理処理、事業承継、開廃業、税制など、財務・税制全般に関する相談                                             | 月曜(不定期)、金曜<br>10:00、11:00、<br>13:00、14:00、15:00  |
| 事業承継相談  | 事業承継支援資金や事業承継設備補助金などの事業承継全般に関する相談                                                        | 月(不定期)、水～金曜<br>10:00、11:00、13:00、<br>14:00、15:00 |
| 専門家派遣相談 | 経営全般に関する相談を区内事業所・店舗などに相談員を派遣し実施                                                          | 8:00～20:00                                       |

| 日本政策金融公庫による出張相談 |                                                | 相談日時                                   |
|-----------------|------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 相談内容            |                                                |                                        |
| 創業者向け融資相談       | 日本政策金融公庫による融資などに関する相談<br>区内で創業を考えている方、創業5年未満の方 | 第2・第4火曜<br>13:00、14:00、<br>15:00、16:00 |

| 東京商工会議所江東支部による小規模事業者向け資金繰り相談 |                                                               | 相談日時                                |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 相談内容                         |                                                               |                                     |
| 資金繰り相談                       | 商工会議所による資金繰り相談<br>従業員数20人以下(宿泊業・娯楽業を除く商業・サービス業は5人以下)の法人・個人事業主 | 第3火曜<br>13:00、14:00、<br>15:00、16:00 |

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

江東区観光キャラクター「コトミちゃん」の  
新グッズを販売中！

コトミちゃんのミニトートバッグとポーチが登場。ミニトートバッグは使いやすい3色展開、ポーチはコトミちゃんのかawaiiサガラ刺繍がついたデザインです。おでかけのおともに、ぜひコトミちゃんを連れていってください。  
※ミニトートバッグ(カーキ)は江東区観光協会でのみの限定販売

販売場所  
江東区観光協会(永代2-31-1 いちご永代ビル2階)、各文化センター、各スポーツセンター、深川江戸資料館、芭蕉記念館、中川船番所資料館、深川東京モダン館

江東区観光協会  
☎03-6458-7400  
☎03-6458-7420



▲コトミちゃんミニトートバッグ(600円) ▲コトミちゃんポーチ(1,200円)

やさしい日本語会話サロン

「やさしい日本語」で、日本人も外国人も、もっと気軽に楽しく交流してみませんか。このサロンでは、日本人は外国語ができなくても、外国の方は日本語がまだ得意でなくても、やさしい日本語で楽しく会話をすることができます。「やさしい日本語」のポイントはサロンでお伝えします。

10月4日(日)、11月15日(日)10:00～11:45

場産業会館

区内在住の外国人と日本人 ※小学生以下の方は要保護者同伴  
定各30人程度(申込順) ※乳幼児などの同伴可(会話に参加しない場合は人数に数えません)

[会話のメインテーマ]  
10月4日(日):旅行にいくなら？わたしのおすすめの場所  
11月15日(日):わたしの趣味について話そう

9月15日(火)から区HPで

場(株)サクシード  
☎03-5287-1962  
✉nihongo@benkyo.co.jp



文化・観光のつづき

9月26日(土)・27日(日) 江東区民まつり 大島地区大会

26日(土)は「芸能の祭典」「子ども広場」、東西南北各地区の「カラオケ・芸能大会」「おまつり広場」などを行います。27日(日)は、小学生による鼓笛隊、流し踊りなどが新大橋通り(第一大島小学校前～東大島駅手前)を華やかに行進するメインイベントの「ビッグカーニバル(大パレード)」や「大島の響き」があります。詳細は区HPをご覧ください。ぜひお越しください。

実行委員会事務局(大島出張所内) ☎03-3637-2428 📠03-3638-0898



| 日       | 時間          | 行事                 | 会場など                 |
|---------|-------------|--------------------|----------------------|
| 9/26(土) | 9:00～20:30  | 手工芸作品展             | 総合区民センター 展示ホール       |
|         | 11:00～15:00 | 南部地区おまつり広場         | 大島南央小学校 体育館、校庭       |
|         | 12:00～15:00 | 子ども広場              | 大島南央小学校 校内、校庭        |
|         | 13:00～15:30 | 芸能の祭典              | 総合区民センター レクホール       |
|         | 16:00～21:00 | 東部地区文化芸能大会         | 東大島文化センター レクホール      |
|         | 16:30～20:20 | 西部地区カラオケ芸能大会       | 総合区民センター レクホール       |
|         | 16:30～20:30 | 北部地区懇親カラオケ大会       | 第四大島小学校 体育館          |
| 9/27(日) | 9:00～16:00  | 手工芸作品展             | 総合区民センター 展示ホール       |
|         | 9:30～12:00  | ビッグカーニバル(大パレード)    | 新大橋通り(一大小前→東大島駅手前まで) |
|         | 14:45～18:00 | 大島の響き(中学校吹奏楽・和太鼓等) | 総合区民センター レクホール       |

※ビッグカーニバル(大パレード)は雨天や熱中症特別警戒アラート、東京暑さ情報の発表があった場合は、中止になります。また、パレードの終了時間は進行状況により早まる場合があります

こうとうトコトコ日和  
秋号配布中

今号は、「心ときめく瞬間 こうとうのフォトスポット」と「秋の夜長を彩る一杯」の2つを大特集。区内で楽しめるフォトジェニックなスポットや秋ならではのイベント、とっておきの一杯に出会えるバーなどをご紹介します。「こうとうトコトコ日和」と共に、秋の彩りを満喫してみませんか。

配布場所

江東区観光協会(永代2-31-1 いちご永代ビル2階)、こうとう情報ステーション(区役所2階)、文化観光課(区役所4階33番)、各出張所、各文化センター、区内観光施設など



江東区観光協会  
☎03-6458-7400  
📠03-6458-7420

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21日(月・祝)は「敬老の日」 高齢の方が生き生きと暮らすための各種事業 シニア

区長寿応援課長寿応援係 ☎03-3647-4541 📠03-3647-9247

老人クラブ 会員募集

江東さざんかクラブ(江東区老人クラブ連合会)では、現在110の老人クラブ(会員約1万人)が活動しています。地域を基盤とした自主的・自発的な団体で、豊かな経験・知識・技術を生かした友愛実践活動、ボランティア活動、健康づくり・スポーツ、趣味や学習などを行っています。また歩行会や作品展、芸能大会など、区との共催事業もあります。

おおむね60歳以上の方ならどなたでも入会できます。ご希望の方は地域の老人クラブ、または長寿応援課長寿応援係にご連絡ください。

敬老の集い

満75歳以上の方を対象に、長寿をお祝いする敬老の集いを開催します。予約受付期間内(9月25日(金)まで)に予約した方には、10月中旬に予約状はがきを郵送しますので当日必ずご持参ください。 ※お住まいの地域による日時の指定はありません

場江東区文化センター  
因式典、演芸(歌謡ショー)

| 日時       | 午前の部                          | 午後の部                          |
|----------|-------------------------------|-------------------------------|
| 10/28(水) | 10:00開場                       | 13:30開場<br>14:00開式<br>15:00終了 |
| 10/29(木) | 10:30開式<br>11:30終了            |                               |
| 10/30(金) | 10:30開場<br>11:00開式<br>12:00終了 |                               |

グランチャ東雲

高齢者の生きがい・健康づくり、介護予防の促進、こどもとの世代を超えた交流を図る「児童・高齢者総合施設」です。さまざまな事業を行っています。また、「敬老の日」に催しを行います。参加するには「グランチャカード」の登録(無料)が必要です。詳細はグランチャ東雲までお問い合わせください。

グランチャ東雲 敬老の日 9月21日(月・祝)の催し

【体力測定会】12:00～13:00 ※申込不要  
【セルフハンドマッサージ】13:45～、14:15～、14:45～(各15分)  
因各10人(申込順) 因9月15日(火)10:00からグランチャ東雲に電話・窓口で

いずれも 因300円(施設利用料)

場グランチャ東雲 ☎03-5548-1992 📠03-5548-1995

ふれあい入浴証

区と公衆浴場組合で入浴料金の一部を負担しており、通常より低料金でご利用できます。区内どの公衆浴場でも利用できます。各浴場により営業日が異なりますのでご注意ください。

場区内公衆浴場

因区内在住の満70歳以上の入浴できる方

費1回200円

【利用方法】対象の方に交付している「ふれあい入浴証引換券(はがき)」を区内各浴場で「ふれあい入浴証」に引き換え、利用時に番台(フロント)に提示し、入浴料200円をお支払いください。 ※利用料金は改定する場合があります

福祉会館

高齢者同士のコミュニティを通じて、生き生きと楽しく過ごせる憩いの場として、民謡・手芸・書道・囲碁・フラダンスなどの講座や、軽体操・レクリエーションなどの介護予防グループ活動事業を行っています。

また、各館では「敬老の日」に催しを行います。詳細は各館までご連絡ください。

福祉会館 敬老の日 9月21日(月・祝)の催し

| 場所      | 問合先                            | 催しもの名                                           |
|---------|--------------------------------|-------------------------------------------------|
| 古石場福祉会館 | ☎03-3641-9531<br>📠03-3641-9531 | にぎり湯(11:00～13:30)<br>日本の歌曲と演芸会、お楽しみ抽選会(14:00～)  |
| 塩浜福祉会館  | ☎03-3647-3901<br>📠03-3647-1941 | ひのき湯(11:00～15:00)<br>参加型コンサート(13:30～14:30)      |
| 千田福祉会館  | ☎03-3647-0108<br>📠03-3647-0109 | ピアノと歌のひととき(10:00～11:00)<br>疲労回復千田湯(11:00～15:00) |
| 東陽福祉会館  | ☎03-3647-8180<br>📠03-3647-8129 | ミュージックセラピー(10:00～)<br>仮装輪投げ大会(13:30～)           |
| 亀戸福祉会館  | ☎03-3685-8208<br>📠03-3683-4851 | にぎり湯(11:00～15:00)<br>お楽しみ会(13:30～15:00)         |
| 大島福祉会館  | ☎03-3637-2581<br>📠03-3637-2881 | バイオリン演歌・懐かしの歌コンサート(13:30～)                      |
| 東砂福祉会館  | ☎03-3646-0461<br>📠03-3648-9247 | 敬老コンサート(13:15～15:30)<br>くじ引き大会(15:30～16:00)     |

ふれあいセンター

生きがいづくり、仲間づくり、健康づくりのために、教養・健康講座、機能訓練、介護予防、健康相談などの事業を行っています。

|            |                                |
|------------|--------------------------------|
| 深川ふれあいセンター | ☎03-3643-1902<br>📠03-3630-6719 |
| 森下ふれあいセンター | ☎03-5624-6030<br>📠03-5624-7300 |
| 城東ふれあいセンター | ☎03-3640-8651<br>📠03-3699-6744 |
| 亀戸ふれあいセンター | ☎03-5609-8822<br>📠03-5609-8821 |

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。

10月1日  
(木)から

こどもインフルエンザ  
予防接種助成(生後6か月～高校3年生相当)

9月下旬に、対象の方に予診票を送付します。接種の際は、予診票と母子健康手帳を窓口に提示してください。予診票がないと費用助成は受けられません。詳細は区HPをご覧ください。

**接種期間:**10月1日(木)～令和9年1月31日(日)

**区**区内契約医療機関 **区**接種日時時点で区内在住で、平成20年4月2日～令和8年7月1日生まれの方 ※生後6か月になる前日から接種可能

| 対象年齢                        | 不活化ワクチン                                 | 経鼻生ワクチン                             |
|-----------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|
| 令和7年2月2日～<br>令和8年7月1日生まれ    | 2回まで(助成額2,000円/1回)<br>※生後6か月になる前日から接種可能 | なし<br>(薬剤上対象外)                      |
| 平成25年10月2日～<br>令和7年2月1日生まれ  | 2回まで<br>(助成額2,000円/1回)                  | 1回<br>(助成額4,000円)<br>※2歳になる前日から接種可能 |
| 平成20年4月2日～<br>平成25年10月1日生まれ | 1回<br>(助成額2,000円)                       | 1回<br>(助成額4,000円)                   |

※生活保護世帯の方は上記年齢とワクチンに応じ、最大2回(全額助成/1回)

**区**保健所保健予防課ワクチン管理係  
☎03-3647-8638 ☎03-3647-8647



10月1日  
(木)から

高齢者インフルエンザ・  
新型コロナ定期予防接種

9月下旬に、対象の方に予診票などを発送します。契約医療機関に直接予約のうえ、予診票を持参してください。詳細は区HPをご覧ください。

**区**23区内の契約医療機関

**区**65歳以上の方、60～64歳のうち、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害により、身体障害者手帳1級をお持ちの方

※75歳以上の方、生活保護受給者、中国残留邦人などの支援給付受給者は無料

インフルエンザ

**[接種期間]**10月1日(木)～令和9年1月31日(日) 費2,500円

新型コロナ

**[接種期間]**10月1日(木)～令和9年3月31日(水) 費2,500円

**区**保健所保健予防課ワクチン管理係  
☎03-3647-8638 ☎03-3647-8647



▲予診票再発行申請フォーム  
(予診票の再発行は  
10月1日から受け付け)

認知症家族等交流会「おれんじる～む」  
(10・11月分)

認知症の方と生活している、または生活していた家族の交流会です。日々感じる悩み・思いや、当事者同士だからこそわかることを話し合える会を区内10か所で行っています。初めての方も大歓迎です。長寿サポートセンター職員が交流をお手伝いします。**区**当日直接会場へ**区**地域ケア推進課地域ケア係  
☎03-3647-4398  
☎03-3647-3165

| 場所                                                            | 日時                                |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| おれんじる～む陽だまりの会<br>亀戸ふれあいセンター会議室                                | 10/28(水)、11/25(水)<br>14:30～15:30  |
| おれんじる～む亀戸・大島<br>UR大島6丁目団地6号棟集会所(大島6-1-6)                      | 10/2(金)、11/6(金)<br>10:00～11:30    |
| おれんじる～む深川<br>高齢者総合福祉センター3階第4研修室                               | 10/24(土)、11/28(土)※<br>10:30～12:00 |
| おれんじる～む豊洲<br>豊洲文化センター第1研修室<br>(豊洲シビックセンター8階)                  | 10/28(水)、11/25(水)<br>13:30～15:00  |
| おれんじる～む東砂<br>あじさい1階介護者教室(東砂4-20-15)                           | 10/10(土)、11/14(土)<br>10:00～11:30  |
| おれんじる～む北砂西<br>UR北砂5丁目団地1号棟集会所<br>(北砂5-20-1 北砂5丁目団地管理サービス事務所隣) | 10/17(土)、11/21(土)<br>14:00～15:00  |
| おれんじる～む北砂東<br>北砂東長寿サポートセンター 相談室                               | 10/13(火)、11/10(火)<br>14:00～15:30  |
| おれんじる～む北砂南<br>北砂南長寿サポートセンター 相談室                               | 10/28(水)、11/25(水)<br>14:00～15:30  |
| おれんじる～むたんぼぼの会<br>南砂長寿サポートセンターボランティア室                          | 10/20(火)、11/17(火)<br>14:00～16:00  |
| おれんじる～む新砂<br>新砂長寿サポートセンター面接室                                  | 10/8(木)、11/12(木)<br>14:00～15:30   |

※おれんじる～む深川の11/28(土)開催では、認知症の方も一緒に来所できます。別室で職員と過ごします。平野長寿サポートセンター(☎03-5639-9121)に要予約



認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る「認知症サポーター」になるための講座です。**区**区内在住・在勤・在学の方**区**各30人(申込順)**区**9月15日(火)9:00から**区**HP申込で**区**地域ケア推進課地域ケア係  
☎03-3647-4398  
☎03-3647-3165

| 日時                      | 場所        |
|-------------------------|-----------|
| 10/14(水)<br>14:00～15:30 | 東大島文化センター |
| 11/14(土)<br>10:00～11:30 | 江東区文化センター |

講演会「スマホ時代の首と肩の整え方 ～肩こり・ストレートネック・首下がり症～」

首や肩の不調について、症状の原因や日常生活で取り入れられるセルフケア方法を専門医がお話しします。**区**10月25日(日)14:00～16:00(開場13:40)**区**①深川保健相談所②オンライン配信(Zoom)**区**区内在住・在勤・在学の方**区**①40人②50人(申込順)**区**遠藤健司(東京医科大学整形外科 教授)**区**9月16日(水)9:00～10月16日(金)17:00に**区**HP申込・電話またはFAXに9面申込記入例の①～④と⑤年齢を記入し、深川保健相談所へ☎03-3641-1181 ☎03-3641-5557  
※オンライン受講の方は**区**HP申込のみ



9月20日(日)～26日(土)は動物愛護週間

動物は責任と愛情を持って終生飼養を



飼い主には、ペットが健康で快適に暮らせるように、命が終わるまで適切に飼う(終生飼養)責任とともに、社会や近隣に迷惑をかけないようにする責任があります。この機会に、私たちが飼っているペットについて、考えてみましょう。

適切な飼育のために

- 不妊・去勢手術をしましょう。生殖器系の病気の予防にもなります。
- 飼い主のケガや病気などの不測の事態にそなえ、ペットの一時的な預け先を見つけておきましょう。
- 日ごろから災害時のことを考えた準備をしておきましょう。

飼い主のいない猫の去勢・不妊手術の費用を助成

猫の増えすぎを抑制し、人にも動物にも優しいまちをつくるために飼い主のいない猫に去勢・不妊手術を実施する時の費用を助成しています。**助成上限額**1頭につき、メス20,000円 オス10,000円

犬を飼うときは

- 必ず飼い犬の登録をし、狂犬病の予防注射を年1回受けさせましょう。
- 散歩をするときは、必ずリードなどをつなぎましょう。散歩中のオシッコやフンは適切に処理しましょう。
- 飼い主がわかるようにマイクロチップや迷子札などの標識をつけましょう。

猫を飼うときは

- 屋内飼育が基本です。上下に運動ができるスペースを作り、専用のトイレやつめとぎなどを用意しましょう。



**区**保健所生活衛生課生活衛生係☎03-3647-5844 ☎03-3615-7171

こどものサードプレイス(居場所)  
じどうかん



中学生・高校生世代也大歓迎！Wi-Fi完備しています！  
卓球、ダーツ、マンガ、学習スペースなどがあります。Teen's Base Caféも実施中 **区**各児童館へ



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

みんなでまちをきれいにする運動

秋の一斉清掃 新規の参加団体を募集

区内の歩道・公園などの清掃活動を行います。ごみやたばこの吸い殻などポイ捨てのない快適なまちづくりを進めるため、皆さんの積極的な参加をお願いします。

- 清掃用具、ごみ袋などを支給します(団体で保管)
- 小学生以下の方には参加賞を用意します

※家庭や事業所からのごみ、粗大ごみ、せん定枝、泥、砂、道路上などに不法投棄された家電・自転車などは収集できません

☎11月8日(日) ※雨天の場合11月15日(日)に延期

☎町会・自治会、区内事業所等の団体

☎9月18日(金)までに環境保全課環境美化係(区役所隣防災センター6階7番)に電話・窓口で ☎03-3647-9373 ☎03-5617-5737

※家庭や事業所からのごみ、粗大ごみ、せん定枝、泥、砂、道路上などに不法投棄された家電・自転車などは収集できません

エコリーダー養成講座2026初級編 持続可能ジモトアクション

地元で環境保全活動を進めていく人材の育成を目的とした全4回の連続講座です。地元の環境を守り、育て、活かしている4つの地域団体の活動を紹介します。修了生には、今年区内で収穫した非加熱はちみつをプレゼントします。

☎16歳以上の方 ☎20人(抽選)

☎9月20日(日)(必着)までに ☎HP申込 または用紙などに9面申込記入例の①～④と⑤年齢⑥メールアドレスを記入し、〒135-0052潮見1-29-7えこっくる江東に郵送・窓口で ☎03-3644-7130 ☎03-3644-7135



| 日時                  | 場所                | 内容                                                                             |
|---------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 10/3(土)10:00～12:00  | 江東区文化センター         | 開講式、ジモトの屋上を活用してはちみつをつくる人のハナシ                                                   |
| 10/10(土)9:30～13:30  | えこっくる江東、新砂干潟      | ジモトの干潟で海洋ごみから地球を救え～大きなごみとマイクロプラスチック、めったに行けない、新砂干潟でごみ拾い～※えこっくる江東から20分程度、貸切バスで移動 |
| 11/8(日)9:30～12:50   | 砂町文化センター、砂村エコスペース | ジモトの生きものはここでしか守れない～生態系を守る、生きものの地球を守る～※砂町文化センターから25分程度、徒歩で移動                    |
| 11/21(土)10:00～12:30 | 豊洲文化センター、豊洲ぐるり公園  | ジモトで水彩まちづくり～自分の街を知って自分で作るを考えて歩いてみよう～、閉講式                                       |

えこっくる江東 10月の環境学習講座

☎9月20日(日)(必着)までに ☎HP申込、窓口または用紙など(1講座1枚)に9面申込記入例の①～④と⑤高校生以下の方は学年・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 2階えこっくる江東講座担当へ

※抽選結果は当選者のみに講座1週間前までに郵送でお知らせ

※熱中症対策により、講座を中止することがあります

☎えこっくる江東 ☎03-3644-7130 ☎03-3644-7135



| 講座名                                       | 日時                   | 場所              | 対象                                          | 定員<br>(区内在住の方を優先し、抽選) | 費用                   |
|-------------------------------------------|----------------------|-----------------|---------------------------------------------|-----------------------|----------------------|
| 秋に鳴く虫の観察会                                 | 10/3(土) 18:00～20:30  | 砂村エコスペース        | 小学生以上の方<br>※小学生は要保護者同伴                      | 20人                   | なし                   |
| 水素社会を体験しよう ～東京スイソミル見学とクイズ・お話で考える未来のエネルギー～ | 10/4(日) 13:30～15:30  | えこっくる江東、東京スイソミル | 小学3～6年生<br>※小学3・4年生は要保護者同伴。保護者1人につき、こども2人まで | 8人                    | なし                   |
| 山本正臣の秋のお絵かき教室 ～ピオトープでおきにいりの自然をみつけよう！～     | 10/10(土) 10:00～12:00 | えこっくる江東         | 年長児～小学3年生と保護者                               | 10組20人                | なし                   |
| 水辺の生きもの調査隊 ～干潟の達人、風呂田先生と行く！東京湾でくらす魚探し～    | 10/10(土) 10:00～12:00 | 葛西海浜公園          | 小学3年生以上の方<br>※小学生は要保護者同伴                    | 40人                   | なし                   |
| 夜の生きものたんけん隊 ～猿江恩賜公園編～                     | 10/10(土) 17:00～19:00 | 猿江恩賜公園          | 年長児～小学6年生と保護者                               | 12組24人                | なし                   |
| わくわく生きものたんけん隊 ～えこっくる江東編～                  | 10/24(土) 9:30～11:30  | えこっくる江東         | 年長児～小学6年生と保護者                               | 15組30人                | なし                   |
| 天体望遠鏡を作って、ハンタームーンや土星を観察しよう！               | 10/24(土) 16:30～19:30 | えこっくる江東         | 小学生以上の方<br>※小学生は要保護者同伴。保護者1人につき、こども2人まで     | 15人                   | 1台3,000円<br>(工作キット代) |

えこっくる江東クイズラリー 土・日曜、祝日開催。参加者にはプレゼントあり ☎当日直接、えこっくる江東2階事務室へ ※小学3年生以下の方は要保護者同伴

ねずみによる被害を防ぎましょう

ねずみは、感染症を媒介するだけでなく、食品を食い荒らす、電線やガス管をかじるなど、人の生活にとって有害な動物です。次の対策を行いましょう。

侵入路をふさぐ

ねずみは人の親指が入るほど(1.5cm程度)の隙間があれば、屋内に侵入できます。排水管周りや通風口、換気扇などの隙間が主な侵入路です。建物の周りを点検し、隙間を金タワシや目の細かい金網でふさぎましょう。また、窓やドアを開けたままにしないようにしましょう。

エサを置かない

食べ物は戸棚や冷蔵庫に保管し、生ゴミは密閉できるゴミ箱に入れましょう。ねずみは雑食性のため、ペットの食べ残しやせっけん、有機肥料なども食べます。エサになりそうなものは、片づけましょう。

巣をつくらせない

人目につきににくい場所に巣をつくります。家具や冷蔵庫の裏、押し入れの奥などはこまめに確認して整理整頓に努めましょう。また、ティッシュペーパーや雑巾、ビニール袋などは巣の材料になるので片づけましょう。

☎保健所生活衛生課環境衛生係

☎03-3647-5862

☎03-3615-7171

9月21日(月・祝)～30日(水)は秋の全国交通安全運動



「世界一の交通安全都市TOKYOを目指して」をスローガンに、秋の全国交通安全運動が実施されます。運動の重点として、以下4点を定めています。

- 歩行者の安全確保と反射材用品の着用促進
- 夕暮れ時の早めのライト点灯と飲酒運転や「ながらスマホ」の根絶
- 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底
- 二輪車の交通事故防止

また、9月30日(水)は「交通事故死ゼロを目指す日」です。交通事故の加害者にも被害者にもならないよう、一人ひとりが交通ルールを守りましょう。

☎地域交通課交通係 ☎03-3647-4784 ☎03-3647-9287

深川警察署交通総務係 ☎03-3641-0110 ☎03-3641-6250

城東警察署交通総務係 ☎03-3699-0110 ☎03-3615-3570

東京湾岸警察署交通総務係 ☎03-3570-0110 ☎03-3529-2402

※各警察署へ問い合わせると、自動音声ガイダンスが2回流れます。1度目に「3」、2度目に「7」を押すと交通総務係へつながります



プロが再現！スタントマンによる交通安全教室 in 亀戸

城東警察署の警察官による交通安全講話と、スタントマンによる実際の事故再現で交通ルールを学ぶ交通安全教室を開催します。 ※雨天中止

☎9月20日(日)13:00～14:00ごろ ☎明治通り(亀戸十三間通商店街 亀戸2-27付近)

また当日の12:15ごろから13:00まで、警察車両の展示やシートベルト横転体験も行います。

☎当日直接会場へ ☎地域交通課交通係 ☎03-3647-4784 ☎03-3647-9287



# 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。☑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

## 暮らし・しごと・産業

### 司法書士による法律(登記等)相談 (10月)

令和6年4月から不動産の相続登記が義務化されています。相続などの法的手続きについてアドバイスします ☑10月7日(水)・21日(水)14:00~16:00 ※1人20分、開始時間の15分前に入室 ☑区役所 ☑区内在住・在勤の方 ☑各20人(申込順) ☑9月15日(火)8:30から☑HP申込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☎03-3647-4700 ☎03-3647-9635

### シルバー人材センター 入会説明会

シニア

☑10月12日(月・祝)9:30~11:30(開場9:00) ☑高齢者総合福祉センター ☑区内在住で、健康で働く意欲のある60歳以上の方 ☑50人(申込順。応募者多数の場合は14:00~16:00をご案内) ☑センターの概要(仕組みや働き方)の説明。希望者は当日入会できます ☑9月15日(火)~30日(水)(必着)にシルバー人材センターHPまたははがきに上記申込記入例の①~④と⑤年齢を記入し、〒135-0016東陽6-2-17シルバー人材センター入会説明会10月12日受付 ☑☎03-3649-3533 ☑koto@sjc.ne.jp

### 生涯現役セミナー シニア期に向けた暮らしと働き方

シニア

☑10月30日(金)13:00~15:45(開場12:30) ☑産業会館 ☑55歳以上で働く意欲のある方 ☑30人(申込順) ☑シニア期の「働く」をテーマにライフプランの重要性や再就職に向けてのノウハウを学ぶ ☑9月16日(水)9:00から予約専用ダイヤルに電話で☎03-5422-1399(月~金曜9:00~17:00) ☑東京しごとセンター・シニアコーナー☎03-5211-2335

### 社会生活基本調査を実施します

総務省・東京都では、「令和8年社会生活基本調査」において、1日の時間の使い方を調査します。10月上旬ごろに調査員が対象世帯へ伺いますので、ご回答をお願いします ☑東京都総務局統計部人口統計課☎03-5388-2532 ☑50000030@section.metro.tokyo.jp

## GOOD LIFEフェア2026 無料ご招待

全国各地から「グルメ」「地域物産」「住まいインテリア」「美と健康」などの魅力的な商品・サービスが集結。さかなクン、新田恵利さん、林家三平さん、ひょっこりはん、ぼる塾などの著名人が日替わりで登場します。桃太郎電鉄とコラボした「地方創生SDGsフェス」のほか、お米特集、アフリカ料理、クラフトピアなどの食フェスコーナーも。楽しみながら学べる「ノーゾーのひらめき工房」ショーや全国小学生プログラミング大会も開催。「江東ブランド」も出展します ☑9月25日(金)~27日(日)10:00~17:00 ※25日は18:00まで ☑東京ビッグサイト(有明3-11-1) ☑公式HPで入場登録が必要。登録時に無料招待コード「KT26AB」を入力すると入場料(前売り1,000円、当日1,300円)が無料 ☑GOOD LIFEフェア2026事務局☎03-3431-7285



## 保育士就職支援研修・就職相談会

☑10月17日(土)14:00~16:00 ☑日本橋プラザ(中央区日本橋2-3-4) ☑都内保育園に就職を希望する保育士資格をお持ちの方、または資格取得見込みの方 ☑現役保育士や人事担当者との交流 ※千代田区・中央区・港区・台東区・墨田区・江東区・品川区・大田区・荒川区・足立区・葛飾区・江戸川区の民間保育園がブースを出展予定。履歴書不要、服装自由、入退場自由 ☑東京都保育人材・保育所支援センターHPで ※相談会申込者は、事前に就職支援研修の動画視聴(オンライン)が必要。詳細はHPをご覧ください ☑☑東京都保育人材・保育所支援センター☎03-5211-2912



## 東京アプリ生活応援事業の 対面サポートを開催!

☑10月19日(月)~21日(水)10:00、11:30、14:00、15:30(各回50分) ☑教育センター ☑都内在住で15歳以上の方 ☑各回30人(申込順) ※空きがある場合は当日直接会場で参加もできます ☑東京アプリの新規登録から11,000東京ポイントの申し込みまでの手順を講義形式で案内【持ち物】スマホ(対象機種は都HPを参照)、マイナンバーカード、マイナンバーカードを作ったときの暗証番号(4桁の数字) ☑9月15日(火)~10月20日(火)に東京アプリ専用コールセンターに電話で☎03-6901-7979(9:00~19:00)



## スポーツ

### 障害者水泳教室

☑10月11日(日)9:30~11:00 ☑深川北スポーツセンター ☑おむつの取れている3歳以上で愛の手帳または障害者手帳をお持ちの方 ☑25人(申込順) ☑水慣れから簡単な泳ぎまでをマンツーマンで習う ☑9月20日(日)9:00~30日(水)に電話、または各スポーツセンター、健康スポーツ公社HPにある申込用紙に必要事項を記入し、〒135-0023平野3-2-20深川北スポーツセンターへ郵送・FAXで ☑深川北スポーツセンター☎03-3820-8730 ☎03-3820-8731

## 初心者対象 プロによるゴルフ体験会

☑10月28日(水)13:00~15:00、15:00~17:00 ☑有明スポーツセンター ☑区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者 ※中学生を除く ☑各10人(申込順) ☑1,000円 ☑9月15日(火)9:00から健康スポーツ公社HPで☎03-3528-0191 ☎03-3528-0192 ☑東京ベイネットワーク(株)☎0120-44-3404 ☎03-3640-2110

## 夢の島陸上記録会2026

☑10月25日(日)10:00~15:00 ☑夢の島競技場 ☑5歳以上の方(未就学児は保護者同伴) ☑[100m]100人程度 [4×100m]30チーム程度 ※いずれも抽選。抽選結果と詳細は2週間前に連絡予定 ☑[100m]500円、[4×100m]1チーム2,000円 ☑100分の1秒まで計測する公認競技会と同じ機器を使った陸上競技記録会 ☑10月4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



## 夢の島スポーツマルシェ2026 ステージ出演者募集

ダンスや楽器などで、夢の島スポーツマルシェ内のステージに出演するチームを募集します ☑11月3日(火・祝)11:00~15:00 ☑夢の島総合運動場内時計台広場 ☑2人以上のチーム ☑20チーム程度(抽選) ☑9月24日(木)までに申込フォーム(右下2次元コード)で ☑屋外スポーツ施設事務所☎03-3522-0846 ☑t-yume@di-ksp.jp



## 夢スタ★アスリートクラブ

☑10月9日~12月18日の金曜(11月13日を除く全10回)18:30~20:30 ☑夢の島競技場 ☑小学3年生以上の健康な方 ☑30人(抽選) ☑5,000円 ※高校生以下の方は2,000円 ☑基本技術習得や健康増進など、初心者から上級者まで楽しめる陸上競技教室 ☑10月2日(金)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 ☑school@di-ksp.jp



## 豊住子どもテニス教室

キッズ

☑10月24日(土)・31日(土)、11月7日(土)・14日(土)(全4回)13:00~14:30または14:30~16:00 ☑豊住庭球場 ☑区内在住・在学の小学生 ☑各32人(抽選) ☑3,000円 ※希望者にラケットの貸し出しあり ☑江東区テニス連盟 ☑10月1日(木)(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左記申込記入例の①~④と⑤希望の時間帯⑥学年⑦保護者氏名⑧テニス歴⑨無料テニスラケ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

## 豊洲 de タップ

豊洲公園の芝生広場で大人からこどもまで、初心者も楽しく学べるタップダンス教室です ※昼食付き。タップシューズの無料貸出あり ☑10月10日(土)11:00~13:45 ☑豊洲公園 ☑30人(申込順) ☑3,500円 ☑岡村田正樹(タップダンサー・振付師) ☑9月15日(火)10:00から豊洲ぐるりパークHPで☎03-3520-8819 ☎03-3520-8829



## 江東区秋季ダブルステニス大会

令和8年度東京都スポーツ大会テニス競技の代表選手選考会を兼ねたダブルス大会です ☑11月8日(日)・15日(日)・22日(日)9:00~17:00 ※予備日11月28日(土) ☑豊住公園庭球場・新砂運動場 ☑区内在住・在勤・在クラブの大学生以上の方(現役大学体育会所属の方は不可) ☑ペア4,200円【種目】男子ダブルス、女子ダブルス ☑10月18日(日)までに江東区テニス連盟HPにある申込用紙に必要事項を記入し、〒135-0046牡丹1-12-12 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に持参で☎03-3820-7072(11:00~20:00 ※火曜を除く)

## 海の森水上競技場イベント

室内外でダイナミックな景色を楽しみながら気軽に体験できるイベントです。

### 【フィットネスプログラム】

| 競技           | 日時(10月)                                | 対象               | 定員<br>(申込順) |
|--------------|----------------------------------------|------------------|-------------|
| ヨガ           | 11(日)<br>10:30~11:30                   | 小学生以上<br>※要保護者同伴 | 各20人        |
|              | 11(日)<br>12:30~13:30                   |                  |             |
| ノルディックウォーキング | 10(土)<br>10:30~11:30、<br>13:30~15:30   | 16歳以上            | 各10人        |
|              | 12(月・祝)<br>10:30~11:30、<br>13:30~15:30 |                  |             |

### 【10月12日(月・祝)

### スポーツフェスティバル2026】

下表のほかに、車いすバスケットやボッチャなどパラスポーツの体験も実施します。

| 競技      | 10/12(月・祝)<br>時間        | 対象      | 定員<br>(申込順) |
|---------|-------------------------|---------|-------------|
| ドラゴンボート | 10:00~11:00、13:00~14:00 | 小学生以上   | 各10人        |
| ボート     | 10:30~11:30、13:30~14:30 | 小学4年生以上 | 各4人         |
| SUP     | 10:30~11:20、11:30~12:20 |         | 各6人         |

いずれも ※費用などの詳細は海の森水上競技場HPをご覧ください ☑9月16日(火)から海の森水上競技場HPで ☑海の森水上競技場☎03-3599-5420 ☎03-3599-5421



## 秋のプールイベント 「水泳記録会&リレー」

回場 10月12日(月・祝) [深川北スポーツセンター] 9:30～11:30 [スポーツ会館] 14:00～16:00 回各40人(区内在住・在学の方を優先し、抽選) 費500円(保険料・記録証込み) 個人記録測定(25m)、リレー(100m) ※リレーは2人以上。親子参加も可 日 9月12日(土)～30日(水)にメールに9面申込記入例の①②④と⑤年齢⑥学年⑦学校名⑧リレーメンバーの氏名(家族の場合はこどもとの関係)⑨泳順⑩距離を記入し、[深川北スポーツセンター] へ gza05103@nifty.ne.jp (各務)、[スポーツ会館] kaz@mc.point.ne.jp (阿部) へ

## BumB東京スポーツ文化館イベント 「ピックルボール教室 (小学生体験教室・初心者限定教室)」

回 9月22日(火・休) ①小学生体験教室 10:30～11:30 ②初心者限定教室 11:45～12:45 回 ①小学生②中学生以上の方 ※小学生は要保護者同伴 回各20人(申込順) 費1,480円 内容 テニスやバドミントン、卓球などの要素を組み合わせたアメリカ発の簡単なラケットスポーツ。初心者でも30分～1時間の講習で試合に参加可 日 9月15日(火) 13:00～21日(月・祝) 20:00にBumB東京スポーツ文化館HPで

### 「アーチェリー初心者教室」

回 10月7日～28日の水曜(全4回) 19:00～21:00 回中学生以上の方 ※中学生は要保護者同伴 回8人(抽選。9月28日(月)以降抽選結果を連絡) 費4,000円 内容 弓の放ち方までを丁寧に指導。最終日は記録会を実施 日 9月15日(火) 13:00～21日(月・祝) 20:00にBumB東京スポーツ文化館HPで

### 「敬老の日 親子卓球教室」

回 9月21日(月・祝) ①9:30～11:00 ②11:10～12:40 ※①②のいずれか 回年長児～中学生と保護者(祖父母も可) 回各8組(申込順) 費1人570円 ※祖父母の方は無料 内容 講師が卓球のスキルを楽しくアドバイス 日 9月14日(月) 13:00～20日(日) 20:00にBumB東京スポーツ文化館HPで

いずれも 回 回場 BumB東京スポーツ文化館(夢の島2-1-3) ☎03-3521-7321 ☎03-3521-3506

## 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)

回 10～12月の水・木・金曜のいずれか週1回(全9回) 17:00～ ※約1時間 回 若洲ゴルフリンクス練習場(若洲3-1-2) 回小・中学生 回15人(申込順) 回初心者を対象としたLPGA会員によるレッスン 日 9月16日(火) 13:00から電話で若洲ゴルフリンクス練習場 ☎03-3522-3370

## 文化・観光

### 「旧大石家住宅友の会」 (ボランティア)会員募集

かやぶき古民家の旧大石家住宅(江東区指定文化財)の保存活動に参加いただける会員を随時募集しています。

[活動日] 月～金曜のいずれかの曜日 9:30～14:00(活動時間は応相談) [活動内容] 住宅内外の清掃・管理、年中行事の展示補助など ※応募者には別途概要説明あり 回 区HPまたは旧大石家住宅(南砂5-24地先、仙台堀川公園内)、文化観光課文化財係(区役所4階32番)にある申込用紙に必要事項を記入し、〒135-8383区役所文化観光課文化財係へ郵送・FAX・窓口で ☎03-3647-9819 ☎03-3647-8470



### 「歴史講演会「戦国の兄弟のカタチ」

回 10月3日(土) 14:00～16:00(開場13:40) 回 教育センター 回 中学生以上の方 回 50人(申込順) 回 歴史の中に現れるさまざまな兄弟関係について、記者の視点からわかりやすく解説 日 9月16日(火) 9:00から申込フォーム(右下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

### 秋から始まる新規講座 各文化センター8館で受講生を募集中

区内の文化センターでは、新規講座の受講生を募集しています。詳細は9月10日発行の文化コミュニティ財団情報紙「カルナビ9月号」または財団HPをご覧ください 回 江東区文化センター ☎03-3644-8111 ☎03-3646-8369 ※各講座の詳細は、主催館へ直接お問い合わせください

### 中川船番所資料館イベント

#### 「日本文化を感じる呈茶席」

回 9月26日(土) 11:00～15:00 回 気軽に日本の伝統文化である呈茶席(小さなお菓子付き)を体験 ※資料館観覧の場合は大人のみ別途観覧料が必要

#### 「江戸和竿師の製作実演 ～伝統工芸の技と優美～[竿貴]」

回 9月27日(日) 13:00～16:00 ※入退室自由。小学3年生以下は要保護者同伴(保護者は有料) 回 15人(先着順) 回 大人200円(観覧料) 回 江戸和竿師「竿貴」こと鴨下貴仁さんを招いて、伝統工芸品「江戸和竿」の製作工程の一部を実演。和竿や和竿製作の質問も可能 ※実演の内容は当日決定

いずれも ※大島フェスティバル開催のため、小・中学生、高校生等は無料 日 当日直接会場へ 回 回場 中川船番所資料館 ☎03-3636-9091 ☎03-3636-9094

### 重ね地図で見る江東区再生古地図 デジタルスタンプラリー

スマホで江戸の古地図と現在の地図を重ねて見られる「江東区再生古地図」を使ったデジタルスタンプラリーです。2コースのいずれかを巡ると、先着で参加景品をプレゼント。さらに全コースを制覇すると、限定Tシャツが当たる「富くじ」抽選に応募できます。詳細は深川江戸資料館HPをご覧ください 日 10月1日(水)～令和9年1月17日(日)(景品交換は9:00～17:00) 回 深川地区編(8か所)、城東

地区編(8か所) 日 当日直接会場へ 回 回場 深川江戸資料館 ☎03-3630-8625 ☎03-3820-4379

### 深川江戸資料館イベント

#### 「①伝統芸能公開「落語」

回 9月27日(日) 14:00～14:30 回 江戸時代の町並みを再現した展示室の中で落語を楽しむ [出演] 柳家やなぎ(落語家)

#### 「②木彫工芸展」

回 10月7日(水)～11日(日) 9:30～17:00(最終日は16:30まで) 回 木彫工芸の伝統的な技術を今に受け継ぎ、数多くの賞にも輝いた匠の作品を紹介

いずれも 回 回場 深川江戸資料館①常設展示室②レクホール 回 大人400円、小・中学生、高校生等50円(観覧料) 日 当日直接会場へ 回 回場 深川江戸資料館 ☎03-3630-8625 ☎03-3820-4379

### 深川東京モダン館イベント

#### 「おきがる講座」

回 9月25日(金) 14:00～15:30 回 50人(申込順) 費500円 回 下手渡藩立花氏と深川

#### 「圓橋の会」

回 9月26日(土) 15:00～17:00 回 50人(申込順) 費3,000円 回 落語「五人廻し」「帯久」 [出演] 三遊亭圓橋、三遊亭萬次郎(落語家)

#### 「断+話」

回 9月29日(火) 14:00～15:30 回 20人(申込順) 費1,500円 回 落語家柳家小太郎の落語「野ざらし」と演目にちなんだ講座

いずれも 回 回場 深川東京モダン館 日 9月15日(火) 10:00から深川東京モダン館に電話で ☎03-5639-1776 ☎03-5620-1632 へ info@fukagawatokyo.com

### ありがとう♡カフェ06(ゼロロク) 6周年アニバーサリーイベント

大島六丁目団地コミュニティスペース「カフェ06」6周年を記念し、自慢のランチのほか、地域の方々とのコラボメニューを販売。屋外ではマルシェ、ミニステージ、ワークショップなどを開催予定です 日 10月3日(土) 11:00～15:30 回 カフェ06(大島6-1大島六丁目団地6号棟) 日 当日直接会場へ 回 回場 カフェ06推進委員会 へ cafe06@outlook.jp

### 豊洲場外マルシェ

豊洲市場の鮮魚や青果など、全国のおいしいが集まるマーケット。ハンドメイド雑貨の販売、手作り体験教室、ステージパフォーマンスも開催します 日 9月19日(土) 10:00～15:00 ※包丁砥ぎ、おもちゃ病院の受付は12:00まで 回 ミチノテラス豊洲2階(豊洲6-4-34)

[包丁砥ぎ] シルバー人材センターの砥ぎ師が対応します 回 25人(先着順) ※1人2本まで 費1本800円～

[おもちゃ病院] おもちゃ病院江東のスタッフが修理します 回 20組(先着順) ※1家族2個まで。新しい部品が必要な場合は実費が必要

いずれも 日 当日直接会場へ 回 回場 豊洲場外マルシェ運営実行委員会 へ toyosujougaimarche-mlist@shimz.co.jp

## 健康・福祉

### 今日からできる糖尿病予防教室 ～腎臓が危ない!～

回 10月6日(火) 13:00～15:00(受付12:45～) 回 城東保健相談所 回 区内在住・在勤の40～60歳代で、現在糖尿病の治療を受けていない方 回 20人(申込順) 回 医師の講演、管理栄養士からのレシピ紹介、歯科衛生士による口腔ケアの説明などを通して、生活習慣を見直し糖尿病を予防する方法を学ぶ ※試食あり 回 本間博文(福井クリニック) 日 9月15日(火) 9:00から 回 回場 区HP申込または城東保健相談所に電話・窓口で ☎03-3637-6521 ☎03-3637-6651

### 9月23日(水・祝)は 「手話言語の国際デー」「手話の日」

「手話言語の国際デー」と「手話の日」に合わせ、9月18日(金)～25日(金)に、シンボルカラーであるブルーで、ふれあい橋(亀戸9-34先)のライトアップを行います。詳細は区HPをご覧ください 回 障害者施策課施策推進係 ☎03-3647-4749 ☎03-3699-0329



### 介護の日本語教室受講者募集

介護の記録や資格取得などに必要な日本語力の向上を図るとともに、介護の知識や技術を学べます。自分のスキルに合わせた受講ができ、講座は1回から申し込みできます 日 10月7日～令和9年1月13日の水曜 回 高齢者総合福祉センター 回 区内介護事業所に勤務しているか、これから就職を希望する外国籍の方 回 30人(申込順) 日 10月6日(火)までに申込フォーム(右下2次元コード)で 回 地域ケア推進課介護事業者支援担当 ☎03-3647-4542 ☎03-3647-3165

### 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。

#### 「長屋カフェ」

回 9月20日(日) 14:00～16:00 回 江東区文化センター 回 25人程度(申込順) 費200円(飲食代) 回 ミニ講話など 日 9月15日(火)からNPO深川長屋に電話で ☎090-4954-9744 へ fukagawanagaya@gmail.com

#### 「流れ星」

回 10月3日(土) 10:00～12:00 回 あそか園1階(住吉1-9-5) 回 20人程度(申込順) ※空きがあれば当日参加も可 日 9月15日(火)から住吉長寿サポートセンターに電話・窓口で ☎03-3635-0646 ☎03-3632-3617

## 避難所運営 サポーター募集中!

災害時に区内の拠点避難所(小・中学校など)において、避難所運営などをサポートしていただくボランティアです。募集詳細は区HP(右記2次元コード)をご覧ください 回 区内在住の18歳(高校生を含む)～39歳 回 防災計画課地域防災係 ☎03-3647-9587 ☎03-3647-8440



■ 秋の健スポまつり in 東京イースト21

回10月11日(日) 場東京イースト21(東陽6-3-2)

①栄養相談・運動相談

【時間】13:00～15:30(1回15分。最終は15:15～) 回各回1人(申込順) 図管理栄養士(栄養相談)または健康運動指導士(運動相談)との個人相談

②簡単健康チェック

【時間】13:00～15:30(1回30分。最終は15:00～) 回各回7人(申込順) 図骨密度測定、握力測定、長座体前屈

③体験レッスン

【フローヨガ】

【時間】14:00～14:30 回30人(申込順)

【かんたんエアロ】

【時間】14:40～15:10 回30人(申込順)

④フラダンス発表会 みんなで踊ろう

【時間】13:00～13:45

⑤口コミ度チェック

【時間】13:00～15:30(1回30分。最終は15:00～) 回各回7人(申込順) 図口コミ度チェックの測定・評価

回①②③は9月15日(火)13:00から健康センターに電話・窓口で④は当日直接会場へ⑤は9月15日(火)13:00から深川北スポーツセンターに電話・窓口で 図健康センター ☎03-3647-5402 ☎03-3647-5048、深川北スポーツセンター ☎03-3820-8730 ☎03-3820-8731



生活習慣病の改善に役立つ

栄養相談・運動相談(10・11月)

回10月4日(日)・18日(日)、11月1日(日)・15日(日)

【栄養相談】

【時間】10:00～15:20(1人20分) 回各日8人(申込順) 図食事記録から見る栄養バランスの相談など

【運動相談】

【時間】13:30～16:20(1人20分) 回各日6人(申込順) 図体組成計測から見る効率的な運動方法の相談など

いずれも 図健康センター 図15歳以上の方 ※中学生を除く 回9月15日(火)13:00から健康センターに電話・窓口で ☎03-3647-5402 ☎03-3647-5048



健康度測定(10～12月)

回10月3日(土)・5日(月)・10日(土)・31日(土)、11月7日(土)・14日(土)・16日(月)・23日(月・祝)、12月12日(土)・19日(土)・21日(月)・26日(土)9:00～12:00(受付8:50～) ※所要時間約2時間 図健康センター 図15歳以上の方 ※中学生を除く 回各10人(申込順) 図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) 図専門の医師やトレーニング指導員が、メディカルチェック(血圧測定・血液検査14項目・超音波骨密度測定・安静時心電図検査・問診・診察・運動負荷心電図検査)と運動カウンセリングを実施 回9月15日(火)13:00から健康センターに電話・窓口で ☎03-3647-5402 ☎03-3647-5048



江東区歯科医師会区民公開講座

「人生100年健康長寿 しっかり噛んで しっかり食べる」

回10月22日(木)14:00～16:00 場江東区文化センター 図江東区内在住・在勤の方 ※「健康長寿お口の元気度チェック」を受診した方におすすめ 回70人(申込順) 図「お口から始まる心身の衰えーオーラルフレイルの話ー」「無理なくできる低栄養対策ー簡単ですぐできる食事の工夫ー」の講演。参加者には歯科グッズを進呈 図伊藤裕通(伊藤歯科医院院長)、齋藤三津代(管理栄養士) 回9月16日(火)9:30～10月15日(木)に申込フォーム(下記2次元コード)または江東区歯科医師会に電話で ☎03-3649-0780



環境・まちづくり

不要になった自転車と膨張したリチウムイオン電池を総合区民センターで無料引き取り

リユース促進のため、不要になった自転車を無料で引き取ります(要申込)。粗大ごみとして出す前にリユースをご検討ください。また、膨張したリチウムイオン電池内蔵小型家電も引き取ります(申込不要)。詳細は区HPをご覧ください 回10月3日(土)8:30～11:30 場総合区民センター第二駐車場(東側駐車場) 図区内在住の方※マンションの管理組合や事業者は対象外 回100人(申込順) 回9月16日(火)～30日(水)に区HPまたは清掃事務所作業係に電話で ☎03-3644-6216 ☎03-3699-9520



マンション管理計画認定制度 申請受付中

区では、マンションの管理適正化を推進するため、「マンション管理計画認定制度」を実施しています。認定を取得したマンションは、さまざまな優遇措置を受けることができます。区では、(公)東京都防災・建築まちづくりセンターが実施しているマンション管理アドバイザーCコース(支援編)を利用して管理計画認定を取得した場合は、派遣料の助成を行っています。詳細は、区HPに掲載している「江東区マンション管理計画認定申請の手引き」をご覧ください 図住宅課 住宅指導係 ☎03-3647-9473 ☎03-3647-9268



自然の恵みラボ おとなのCraft & Food from Nature「森とつながる、どんぐりパンケーキづくり」

どんぐりを使ったパンケーキづくりを楽しみながら、森・人・動物がつながる豊かな循環を学びます。森の恵みを「いただく」体験を通して、自然をもっと身近に感じてみませんか 回10月25日(日)10:00～11:50 場えこくる江東 図16歳以上の方 回16人(抽選。当選者にのみ通知) 図450円(材料費) 図中安敬子(NPOマザーツリー自然学校) 回9月25日(金)(必着)ま

でに区HP申込、窓口またははがき・封書に9面申込記入例の①～④と⑤年齢を記入し、〒135-0052潮見1-29-7えこくる江東へ ☎03-3644-7130 ☎03-3644-7135



ガーデンを作る知識と経験を身につける「パークガーデン実践講座(後期)」

回10月～令和9年3月の第3金曜または第3土曜(全6回)13:30～15:30 場豊洲公園、春海橋公園 回各10人(申込順) 図12,000円 図毎月1回の座学を行い、海を臨む春海橋公園でガーデンを作りながら、植物を理解しデザインする手法を学ぶ 図近藤かおり(公園管理運営士・1級造園施工管理技士) 回9月15日(火)10:00から豊洲ぐるりパークHPで ☎03-3520-8819 ☎03-3520-8829



親子で学ぶ 豊洲SDGs菜園(ビギナーコース)

回10～3月の第2土曜(全6回)14:00～15:30 場豊洲公園 図幼児～小学生と保護者 ※全回参加できる方。初参加の方が優先 回10組(申込順) 図15,000円 図野菜の種まきから収穫までの体験を通じて、「植物」「土」「いきもの」が関わり合って共存・循環していることを親子で楽しく学ぶ 図中安敬子(NPOマザーツリー自然学校) 回9月15日(火)10:00から豊洲ぐるりパークHPで 図豊洲ぐるりパークセンター ☎03-3520-8819 ☎03-3520-8829



園芸初心者にもわかりやすく解説「植物育てのキホン講座」

回10月～令和9年2月の第1金曜(1月のみ1月8日)または第1土曜(1月のみ1月9日)(全5回)13:30～14:30 場豊洲ぐるりパークセンター 回各12人(申込順) 図植物のしくみや土の構造、生物との関係、栄養、環境など、植物を育てる時に知っておきたい基本的な知識を学ぶ 図近藤かおり(公園管理運営士、1級造園施工管理技士) 回9月15日(火)10:00から豊洲ぐるりパークHPで 図豊洲ぐるりパークセンター ☎03-3520-8819 ☎03-3520-8829



豊洲公園でこかげぼっこ2026

芝浦工業大学の学生と公園管理者、企業が協力し、豊洲に新たなくつろぎ空間

をプロデュース。木の温かみを感じるリラックススペースやワークショップ、キッチンカーのグルメなどが楽しめます 回9月18日(金)～21日(月・祝) 場豊洲公園芝生広場 図豊洲ぐるりパークセンター ☎03-3520-8819 ☎03-3520-8829

東京都下水道局砂町水再生センター オータムフェスタ

回10月1日(木)10:00～15:00 図下水処理施設の見学、微生物観察、警察・消防PRコーナー(車両展示あり)、ゲームコーナーなど。来場者に下水道局グッズを配布 回当日直接会場へ 場豊洲公園芝生広場 図豊洲ぐるりパークセンター(新砂3-9-1) ☎03-5632-2180 ☎03-5632-2182

省エネ点検・改修キャンペーン

東京都では、住宅の省エネ・再エネ化と耐震化などを進めるために、アドバイザーが訪問し点検や助言などを行う「令和8年度省エネ点検・改修キャンペーン」を実施しています。住宅の種類によって内容が異なりますので、HPをご覧ください 図東京都内の戸建て住宅や分譲マンションにお住まいの方、分譲マンション管理組合(理事)の方、賃貸マンションオーナーの方 回令和9年3月までに東京都HPで ※対象住宅などによって受け付け締切日が異なる 図東京都省エネ点検・改修キャンペーンコールセンター ☎050-3535-0299(9:00～17:00)



防災・安全

木でつくられる災害に強い社会 ～ウッドトランスフォームシステムとは？～

回10月4日(日)14:00～15:00(開場13:45) 場古石場文化センター 図中学生以上の方 回30人(申込順) 図日常生活で利用でき、災害時の支援にもつながる木造システム製品について解説 図長谷川泰治(ウッドトランスフォームシステム協会副会長・(株)長谷川萬治商店代表取締役) 回9月15日(火)から電話・窓口またはFAXに9面申込記入例の①②④を記入し古石場図書館へ ☎03-5245-3101 ☎03-5245-3104

災害ボランティア養成講座(入門編)

回10月3日(土)10:00～12:00 場高齢者総合福祉センター 図区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 回20人(抽選) 図講座「災害発生時にできること ～被災地での支援活動から学ぶ」 回9月28日(月)までに社会福祉協議会HPで 図ボランティア・地域貢献活動センター ☎03-3645-4087 ☎03-3699-6266



休館・休止

芭蕉記念館

回9月29日(火)～10月1日(木)に休館。館内工事のため ※9月28日(月)は定期休館日 場芭蕉記念館 ☎03-3631-1448 ☎03-3634-0986

区議会定例会 インターネット中継のご案内

令和8年第3回定例会が9・10月に開かれる予定です。区議会では、本会議、決算審査特別委員会、予算審査特別委員会をインターネットで生中継・録画配信しています。区議会HPからご覧ください。スマートフォンなどでの視聴もできます。

【本会議】9月16日(水)・17日(木)、10月22日(木)13:00～  
【令和8年度予算審査特別委員会】9月24日(木)10:00～  
【令和7年度決算審査特別委員会】9月25日(金)・29日(火)・30日(水)、10月1日(木)・2日(金)10:00～

図区議会事務局議事係  
☎03-3647-3547  
☎03-3647-0430



# スポーツをもっと熱く!

## 2つのトップスポーツチームと協定を締結

区は、プロバスケットボールクラブ「東京サンロッカース」、プロバレーボールチーム「東京グレートベアーズ」の2チームと包括連携協定を締結しました。今後、選手とふれあうことができる機会の提供など、さまざまな分野でともにスポーツの力を活かし、地域を盛り上げていきます。

区スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎03-3647-4887 FAX 03-3647-8506

### 男子プロバスケットボールクラブ 東京サンロッカース (B.LEAGUE PREMIER所属)



リーグ最古の1935年創設。7月に江東区のTOYOTA ARENA TOKYOへホームを移転。“心揺さぶる体験”を届け続けることをミッションに、自由に遊び心に満ちた東京のカルチャーを体現する。

© SUNROCKERS

### 男子プロバレーボールチーム 東京グレートベアーズ (SV.LEAGUE所属)



チーム名の由来は「星座のおおぐま座(北斗七星)」。

これまでに  
連携協定を結んでいる  
トップスポーツチーム



清水建設  
江東ブルーシャークス  
(ラグビー)



東京ユナイテッド  
バスケットボールクラブ  
(バスケットボール)



アルバルク東京  
(バスケットボール)

## 新シーズン開幕! 区民のみなさんを招待・優待します!

江東区と連携協定を締結している4チームのホームゲームに、区民の皆さんを招待・優待します。トップアスリートによる迫力のあるプレーを、ぜひ会場で体感してください。みんなで応援して、一緒に新シーズンを盛り上げましょう!

### バスケットボール リソナグループ B.LEAGUE 2026-27 SEASON

#### 東京ユナイテッドバスケットボールクラブ(TUBC) B.LEAGUE ONE 所属

10月3日(土)17:05～、4日(日)15:05～ ※いずれもアースフレンズ東京Z戦 場有明アリーナメイン(有明1-11-1) ※3・4階スタンド自由席 区内在住・在勤・在学の方とその家族、友人など 定5,000人(申込順) 費無料 申TUBC公式LINEでキーワード「江東区招待」を送信し、表示される案内から発券 区東京ユナイテッドバスケットボールクラブ ☎03-6897-5903(10:00～18:00 ※土・日曜、祝日除く) ▲申込(LINE)



#### 東京サンロッカース B.LEAGUE PREMIER 所属

10月3日(土)・4日(日)14:05～ ※いずれも秋田ノーザンハピネッツ戦 場TOYOTA ARENA TOKYO(青海1-3-1) ※4階コーナー席 区内在住・在勤・在学の方とその家族、友人など 定500人(抽選。当選者にのみ9月24日(木)にメール連絡) 費1,500円(高校生以下の方は無料。未就学児の膝上観戦はチケット不要) 9月23日(水・祝)23:59までに申込フォームで 区サンロッカース ☎03-6864-4901(10:00～19:00 ※土・日曜、祝日除く) ▲申込フォーム



#### アルバルク東京 B.LEAGUE PREMIER 所属

10月8日(木)佐賀バルナーズ戦、10月19日(月)秋田ノーザンハピネッツ戦、10月22日(木)茨城ロボッツ戦 ※いずれも19:05～ 場TOYOTA ARENA TOKYO(青海1-3-1) 区内在住・在勤・在学の方とその家族、友人 定3試合合計200人(抽選。9月24日(木)19:00にメール連絡) 費4～18歳は無料(19歳以上は通常価格より20%割引) 申9月20日(日)23:59までに申込フォームで 区トヨタアルバルク東京(株) ☎03-3570-5898(10:00～19:00 ※土・日曜、祝日を除く) ▲申込フォーム



### バレーボール 2026-27 大同生命SV.LEAGUE MEN

#### 東京グレートベアーズ SV.LEAGUE所属

10月17日(土)・18日(日)14:05～ ※いずれも北海道イエロースターズ戦 場有明コロシアム(有明2-2-22) 区内在住・在勤・在学の方 定各500人(抽選。9月28日(月)17:00ごろにメール連絡) 費無料 申9月24日(木)12:00までに申込フォームで 区東京グレートベアーズ customer@g-bears.com ▲申込フォーム

