

■ 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

