

i 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。**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

11月の乳幼児食事教室

☑10月5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 ☑6〜7か月児と保護者(申込順)	5(木) ①10:30〜、 ②13:30〜
1歳児食事教室 ※離乳食完了〜幼児食へ ☑1歳〜1歳6か月児と保護者(申込順)	26(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 ☑6〜7か月児と保護者(申込順)	10(火) ①13:00〜、 ②14:30〜
1歳児食事教室 ※離乳食完了〜幼児食へ ☑1歳〜1歳6か月児と保護者(申込順)	17(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 ☑6〜7か月児と保護者(申込順)	26(木) ①10:15〜、 ②13:15〜
1歳児食事教室 ※離乳食完了〜幼児食へ ☑1歳〜1歳6か月児と保護者(申込順)	12(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 ☑6〜7か月児と保護者(申込順)	5(木) ①10:30〜、 ②13:30〜
1歳児食事教室 ※離乳食完了〜幼児食へ ☑1歳〜1歳6か月児と保護者(申込順)	12(木) 13:30〜

大人に向けたおはなし会

☑10月24日(土)14:00〜15:00(開場13:45) ☑亀戸図書館 ☑中学生以上の方 ☑15人(申込順) ☑読み聞かせボランティアによる、大人でも楽しめるおはなし会
☑10月6日(火)9:00から亀戸図書館に電話・窓口で☎03-3636-6061 ☎03-3636-6010

ハイスクール体験 〜高校の部活を体験しよう〜

☑10月24日(土)13:00〜16:00 ☑都立第三商業高校(越中島3-3-1) ☑区内在住・在学の中学生(申込制) ☑中学校とは違う高校生活での部活体験 ☑10月5日(月)から青少年交流プラザHPまたは青少年交流プラザに電話で☎03-3681-7334 ☎03-3681-8732

くりらぼ in 江東「オリジナルLINE スタンプをつくろう!」 **キッズ**

☑11月7日(土)14:00〜16:30 ☑小名木川児童館 ☑都内在住・在学の小学4〜6年生、中学生 ☑20人(抽選) ☑デジタルイラストツールを使って、表情やポーズの違うスタンプ画像を制作 ☑10月24日(土)17:00までに申込フォーム(下記2次元コード)で ※グループ単位での申し込みはできません。抽選結果は10月28日(水)にメールで連絡 ☑とうきょうこどもクリエイティブラボ事務局☎03-5957-3986



里親制度説明会・体験発表会

「里親制度」とは、さまざまな理由で家族と離れて暮らすこ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制度です

【養育家庭(里親)体験発表会】

☑①10月23日(金)19:00〜20:00、②11月20日(金)19:00〜20:00 ☑①すみだ保健子育て総合センター(墨田区横川5-7-4) ②江東区文化センター ☑各回70人(申込順) ☑実際にこどもを養育した里親が体験談を発表



【里親って? 里親制度説明会(10〜12月分)】

☑江東区・墨田区在住の方 ☑各回10組(申込順) ☑里親制度について、正しく知るための説明会



実施日時(各回1時間)	場所
10/20(火)17:00〜	オンライン(Zoom)
11/14(土)10:00〜	小松橋区民館
12/15(火)17:00〜	オンライン(Zoom)

いずれも ☑開催日の前日までに申込フォーム(上記2次元コード)または電話で江東児童相談所フォスティング機関へ☎03-3640-5432(月〜金曜9:00〜17:00)

🔧 暮らし・しごと・産業

ワーク・ライフ・バランスを大切に 〜10月は年次有給休暇取得促進期間〜

【ワーク・ライフ・バランスの実現に向けて】

●長時間労働の見直し、多様で柔軟な働き方の導入など、休暇・休業制度を利用しやすい職場環境を整えましょう。

●育児・介護休業制度や職場の制度を知り、活用しましょう

【参考となる情報を発信しています】

【家庭と仕事の両立支援ポータルサイト(東京都)】

男性育休促進や家庭と仕事の両立に関する企業の取り組み事例やコラムなどを紹介



【TEAM家事・育児(東京都)】

家事・育児への関わり方や家族でのコミュニケーション、日々の負担を軽減する工夫などを紹介 ☑人権推進課男女共同参画係☎03-3647-1163 ☎03-5683-0340



起業したい方へ 入門 創業支援セミナー

起業までに必要な基礎知識を学べるセミナー。起業に興味のある方は、ぜひご参加ください ☑11月7日(土)14:00〜17:00 ☑産業会館 ☑起業を希望する区内在住・在勤の方 ☑24人(抽選) ☑木村和広(中小企業診断士) ☑10月22日(木)までに

区HP申込で ※申し込みには会員登録が必要 ☑経済課創業支援担当 ☎03-3647-2331 ☎03-3647-8442



行政書士による無料相談会(10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認可関係、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 ☑区内在住・在勤の方(先着順) ☑東京都行政書士会江東支部会員 ☑当日直接会場へ ☑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
10/8(木) 13:30〜16:30	豊洲文化センター 8階第4研修室
10/15(木) 10:00〜16:00	区役所2階 エレベーター前
10/19(月) 13:30〜16:30	総合区民センター 7階第3研修室

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 ☑10月14日(水)13:00〜15:00(受付は14:50まで) ☑区役所2階区民ホール ☑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 ☑建築調整課建築調整係☎03-3647-9754 ☎03-3647-5513

住まいのリフォーム何でも相談

「江東区民まつり中央まつり」の会場内で、区内建設業者団体が構成する「江東区住宅リフォーム協議会」が対応します ☑10月17日(土)・18日(日)10:00〜16:00 ☑木場公園都民ギャラリー ☑一戸建てや分譲マンションの専有部分のリフォーム・バリアフリー改修など、軽微な修繕から大きな工事まで気軽に相談 ☑当日直接会場へ ☑住宅課住宅指導係☎03-3647-9473 ☎03-3647-9268

🏊 スポーツ

インクルーシブ・セーリング体験会 若洲

障害者と健常者がともにセーリングを体験できるイベントです。潮風を感じながら、セーリングを体験してみませんか ☑11月15日(日)9:30〜11:00 ※雨天等による中止あり ☑若洲ヨット訓練所(若洲3-1-1) ☑区内在住・在勤・在学の方 ※未成年の方は要保護者承諾・同伴 ☑7人(抽選) ☑1,000円 ※障害のある方は500円(保険料含む) ☑10月20日(火)(必着)までに**区HP申込**または区HPにある申請書に必要事項を記入し、窓口・FAX・郵送で〒135-8383区役所スポーツ振興課スポーツ振興係(区役所4階34番)へ☎03-3647-4887 ☎03-3647-8506



初心者対象 プロによるゴルフ体験会

☑11月13日(金)13:00〜15:00、15:00〜17:00 ☑深川北スポーツセンター ☑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 ☑10月7日(水)9:00から深川北ス

ポーツセンターHPまたは窓口で ☑【申込について】深川北スポーツセンター☎03-3820-8730 ☎03-3820-8731【内容について】東京ベイネットワーク(株)☎0120-44-3404(10:00〜17:00)



楽しくフレイル予防〜運動&学び〜

☑10月18日(日)14:00〜16:00 ☑深川スポーツセンター ☑60歳以上の方 ☑30人(先着順) ☑500円 ☑高齢者や運動初心者も気軽にできるエクササイズ「スローエアロビック」の体験と、日々の体調の整え方や病気の予防法をわかりやすく解説する講義 ☑吉村知美(健康運動指導士、スローエアロビックマスター指導員)、佐藤道子(健康管理士上級指導員・薬膳インストラクター) ☑当日直接会場へ ☑江東区エアロビック連盟 ☑t.6V6@outlook.jp



わくわくノルディックウォーキング 教室(有明・お台場コース周辺)

☑10月27日(火)10:00〜13:00 ※雨天中止 ☑有明・お台場周辺 ※集合場所はりんかい線「国際展示場駅」周辺 ☑高校生以上の方 ☑10人(抽選) ☑500円 ☑ノルディックウォーキングの基礎練習・実歩 ☑10月20日(火)(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(1人1枚)に左上申込記入例の①〜④と⑤性別⑥年齢⑦経験の有無⑧現在の運動の有無⑨無料レンタルストックの要不要を記入し、〒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



東京ベイサイドツーデーマーチ (ウォーキングイベント)

東京ベイサイドエリアの魅力を歩いて味わうウォーキングイベントです。5km・10km・30km(28日のみ)のコースから選べます。「わん! デーウォーク(犬と歩ける)」[W&L&WALK][キッズウォークフェスティバル]も同時開催。詳細はイベント公式HPをご覧ください ☑11月28日(土)・29日(日) ☑【メイン会場】シンボルプロムナード公園 花の広場(有明3-7)、[10kmコース会場]芝公園4号地(港区芝公園3-2) ☑11月8日(日)までにイベント公式HP、または(一社)日本ウォーキング協会(文京区湯島2-25-7 6階)窓口で☎03-5816-2175 ☎03-5816-2176



🎨 文化・観光

ミュージカルワークショップ

劇団四季で17年間活躍した講師による本格レッスンを気軽に体験。音楽に合わせて体を動かすだけで、自然と笑顔になれるプログラムです ☑10月31日(土)10:00〜12:00 ☑青少年交流プラザ ☑区内在住・在学中・高校生 ※小学校高学年要相談 ☑10人(申込順) ☑10月5日(月)から青少年交流プラザHPまたは青少年交流プラザに電話で☎03-3681-7334 ☎03-3681-8732

