健康・福祉のつづき

## KOTO活き粋体操だよ！全員集合！　区オリジナル健康長寿体操(12月・令和9年1月分)

シニア

筋力アップ、バランスアップができる区独自の健康長寿体操です。はじめての方もお手本のまねをしながら無理なく体操ができます。

長寿サポートセンターでは、体操の詳しい手順を紹介したチラシの配布やDVDの貸し出しも行っています。また、体操の動画は区HPでも公開しています。

対区内在住で60歳以上の方(先着順)※福祉会館・グランチャ東雲を利用する場合は登録が必要(住所・生年月日が確認できる書類を持参)。グランチャ東雲を利用する場合は入館料1回300円が必要

申当日直接会場へ(東京城東病院は亀戸東長寿サポートセンターへ要申込)

問地域ケア推進課地域ケア係☎03-3647-4398 FAX03-3647-3165

| 会場・問合先 | 日時 | 定員 |
|---|---|---|
| 江東区文化センター2階談話ロビー<br>☎03-3647-4398(地域ケア推進課地域ケア係) | 12/7㈪、1/4㈪<br>14:00～ | 30人 |
| 豊洲文化センター1階ギャラリー<br>☎03-5859-0566(豊洲長寿サポートセンター) | 12/22㈫、1/26㈫<br>14:00～ | 30人 |
| 深川ふれあいセンター1階教養娯楽室<br>☎03-5639-9121(平野長寿サポートセンター) | 12/10㈭、1/14㈭<br>13:00～ | 15人 |
| 古石場文化センター3階第3研修室<br>☎080-9036-1394(古石場福祉会館) | 12/3㈭、1/7㈭<br>10:00～ | 20人 |
| 塩浜福祉会館洋室大<br>☎03-3647-3901 | 12/12㈯、1/9㈯<br>10:00～ | 20人 |
| 千田福祉会館洋室<br>☎03-3647-0108 | 12/17㈭、1/21㈭<br>13:00～ | 25人 |
| 東陽福祉会館グループ活動室<br>☎03-3647-8180 | 12/17㈭、1/21㈭<br>14:30～ | 20人 |
| 亀戸福祉会館和室大<br>☎03-3685-8208 | 12/23㈬、1/27㈬<br>13:00～ | 25人 |
| 大島福祉会館和室大<br>☎03-3637-2581 | 12/26㈯、1/23㈯<br>10:00～ | 20人 |
| 東砂福祉会館体育室<br>☎03-3646-0461 | 12/15㈫、1/19㈫<br>13:30～　※内履き持参 | 15人 |
| グランチャ東雲5階高齢者いこいフロア<br>☎03-5548-1992 | 12/13㈰・12/27㈰、<br>1/10㈰・1/24㈰13:45～ | 15人 |
| 砂町銀座商店街そよ風テラス(北砂4-26-6)<br>☎080-4052-0644 | 12/24㈭、1/28㈭<br>10:30～ | 8人 |
| 東京城東病院2階健診センター前(亀戸9-13-1)<br>☎03-5875-3451(亀戸東長寿サポートセンター) | 12/16㈬、1/20㈬<br>14:00～　※要申込 | 15人 |
| イトーヨーカドー木場店2階木場駅側正面入口上(木場1-5-30)<br>☎03-5617-6213(塩浜長寿サポートセンター) | 1/28㈭14:00～ | 20人 |

# 環境・まちづくり

このほかの記事は7面こうとうインフォメーションに掲載

## 「田んぼの学校」企画運営に参加しよう　江東田んぼクラブ会員募集

稲作を通じて自然や文化・食育を学ぶため、横十間川親水公園内の田んぼで、年間を通して「田んぼの学校」を開催しています。10～80代の幅広い年齢層からなる区民ボランティア「江東田んぼクラブ」の皆さんが田んぼの学校を支えています。

作付け計画や水の管理、生き物観察、わら細工、炊き出しの準備など、手作りの事業を企画・運営し、無農薬・無化学肥料・無動力で昔ながらのお米作りに挑戦しています。土・日曜を中心に年間30回程度活動しており、希望者にはスタッフ研修会として日本農業実践学園(茨城県水戸市)で5・9月に田植え・稲刈り実習(別途費用が必要)も予定しています。農業経験がない方もぜひご応募ください。

場横十間川親水公園内

対区内在住の中学生以上の方　※一部例外あり。詳細は区HPをご覧ください

費年会費2,000円

申12月9日㈬までに区HPまたは施設保全課庶務係に電話で☎03-3642-5099 FAX03-3642-4748

▲江東区民の田んぼの学校

▲区HP



▲田植えの様子

## マンション等緑化交流会 参加者募集　楽しく続けるマンション等緑化のコツを学んでみませんか

マンション等緑化をすでに実施している区民の方から、種から育てるコツや、大きく育った苗をさし芽や株分けをして増やす方法をお話しいただきます。育てた草花を楽しめるよう、標本作りの講習もあります。ぜひご参加ください。

日令和9年1月17日㈯14:00～15:30

場中川船番所資料館

対区内在住の方

定20人(抽選)

講近藤かおり(ガーデンアドバイザー)

申12月14日㈪(必着)までに区HP申込、または往復はがきに6面申込記入例の①～④と⑤年齢を記入し、〒135-8383区役所管理課CIG推進係へ☎03-3647-2079 FAX03-3647-8454　※結果ははがきまたはメールで連絡

## 12月1日㈫～7日㈪　冬のTOKYO交通安全キャンペーン

### ～世界一の交通安全都市TOKYOを目指して～

年末は交通渋滞や交通事故が発生しやすい時期です。歩行者や自転車利用者、ドライバーなどみんなで交通ルールを守り、交通事故の防止に努めましょう。

**キャンペーンの重点**

- こどもと高齢者を始めとする歩行者の安全確保
- 二輪車の交通事故防止
- 夕暮れ時と夜間の交通事故防止
- 飲酒運転の根絶
- 自転車と特定小型原動機付自転車利用時の交通ルールの理解・遵守(じゅんしゅ)の徹底
- 違法駐車対策の推進



**反射材を活用しましょう**

視界が悪くなる夕暮れ時は、交通事故が多く発生する傾向にあります。歩行者や自転車利用者などは反射材を活用し、車両運転者は早めにライトをつけ、互いの存在を認識し合うことで事故の発生を未然に防ぎましょう。

問地域交通課交通係☎03-3647-4784 FAX03-3647-9287

**町会・自治会に参加しましょう！**

「災害時の助けあい」「見守り・防犯」「地域のつながり」がいざという時、重要です。「もしも」の時の安心のために、防災、防犯、まつりなどの町会・自治会活動に参加してみませんか。区HP(右記2次元コード)からお問い合わせください 問地域振興課地域振興係 ☎03-3647-4962 FAX03-3647-8441