

応援します! あなたの健康づくり

# フィットこうとう

NO.86 平成26年(2014年) 9月15日発行

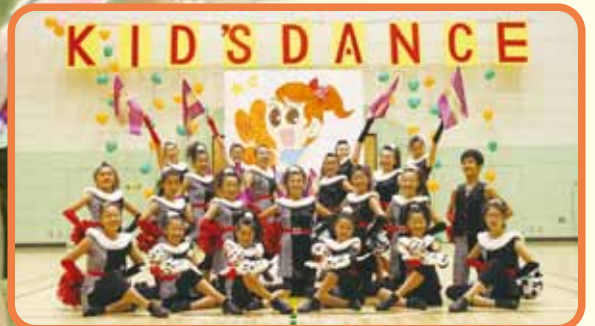
公益財団法人  
江東区健康スポーツ公社  
〒135-0016 江東区東陽二丁目1番1号 ☎3647-5402  
ホームページURL <http://www.koto-hsc.or.jp/>

10月13日(月・祝)は体育の日

江東区スポーツ施設情報紙

ご家族そろって

## スポーツセンターへ



### ダンス発表会

各教室での成果を発表します。  
ぜひ応援してください!

フラダンス発表会  
in 深川北スポーツセンター ▶ **Start 14:00**

キッズダンス発表会  
in 亀戸スポーツセンター ▶ **Start 14:30**

※見学希望の方は室内履きをご用意ください。入場無料

### プール・トレーニング室 体育の日無料公開

●プール 9:30~21:45  
(最終入場 21:30)

◆亀戸スポーツセンター ◆東砂スポーツセンター  
◆有明スポーツセンター ◆深川北スポーツセンター  
◆スポーツ会館 (18時30分よりオープン予定)

#### プール利用に関して

- ・水着、水泳帽、タオル、ゴーグル等をご用意ください。販売・レンタル等はありません。
- ・おむつを使用していない概ね3歳以上の方が利用可
- ・こどもだけの利用には制限があります。

### ●トレーニング室

9:00~21:50  
(最終入場 21:30)

◆スポーツ会館  
◆深川スポーツセンター  
◆亀戸スポーツセンター  
◆有明スポーツセンター  
◆東砂スポーツセンター  
◆深川北スポーツセンター

#### トレーニング室利用に関して

- ・中学生を除く15歳以上の方が利用可
- ・チノやデニム素材を除くスポーツウエアでご利用ください。
- ・室内履きが必要です。

その他にも各センターで盛り沢山のイベントを開催。詳しくは中面で!!

第17回 家族でヨ〜イドン!

## 深川っ子運動会

富岡地区の町会、自治会、PTAなど約40の団体により組織された実行委員会形式で開催する地域密着型の運動会です。いろいろな競技を用意して皆様のご来場をお待ちしています。詳細は、深川スポーツセンターホームページをご覧ください。  
([http://www.koto-hsc.or.jp/sports\\_center2/](http://www.koto-hsc.or.jp/sports_center2/))



### プログラム(対象)

9:00~9:20 参加者受付・抽選カード配付(全員)

- オープニングセレモニー 開会式・ラジオ体操(全員)
- 深川横断ウルトラクイズ(全員)
- 明治小学校マーチングバンド 演奏・演技
- われら太公望! 魚つりレース(幼児・親子・シニア)
- 深川っ子鉄人レース(小学生)
- 2人で仲良く風船割りレース(大人・シニア)
- 深川っ子と大人の玉入れ対決(全員)
- パン喰い大競争(全員)
- お楽しみ抽選会(全員)
- フィナーレ(全員)

【当日申込】参加者受付時間(9:00~9:20)に会場にて

【参加費】無料

【持ち物】室内履き

【会場】3階 大体育室

【主催】深川っ子運動会実行委員会

【お問合せ】深川スポーツセンター ☎3820-5881  
※種目は一部変更となる場合があります。



| スポーツ会館               |                    |                  |                |                                                                                                                                                                                                                 | 北砂1-2-9 ☎3649-1701    |
|----------------------|--------------------|------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| イベント名                | 開催時間               | 対象               | 定員             | 申込方法                                                                                                                                                                                                            |                       |
| ミックスダブルス<br>バドミントン大会 | 9:00～17:00<br>(予定) | 高校生以上            | 100組<br>(200人) | 各スポーツセンターに<br>置いてある申込書<br>(ホームページから<br>も印刷可能) に必要<br>事項を記入し、直接<br>スポーツ会館にてお<br>申込みいただくか、<br>ファックスにてお送<br>りください。協会登<br>録者以外は区内在<br>住・在勤・在学を証<br>明できるものを申込<br>書と一緒にご提出く<br>ださい。(参加料<br>1組2000円 申込期<br>間9/15～9/25) | 当日OK!                 |
|                      |                    |                  |                |                                                                                                                                                                                                                 |                       |
| 剣道教室                 | 9:00～12:00         | 小学生以上            | 30人            |                                                                                                                                                                                                                 | 当日OK!                 |
| 柔道教室                 | 9:00～12:00         | 小学生以上経験者         | 30人            |                                                                                                                                                                                                                 |                       |
| 高校生弓道大会              | 9:00～17:00         | 高校生<br>(3人1組団体戦) | —              | 事前 9/15～9/23                                                                                                                                                                                                    |                       |
| シニア体力測定              | 9:30～10:30         | 60歳以上            | 50人            |                                                                                                                                                                                                                 | 当日OK!                 |
| 骨盤調整ヨガ               | 9:30～10:30         | 一般               | 25人            |                                                                                                                                                                                                                 | 事前 9/15より先着順          |
| シニアいきいき体操            | 10:30～11:30        | 60歳以上            | 50人            |                                                                                                                                                                                                                 |                       |
| 脂肪燃焼エクササイズ           | 10:45～11:45        | 一般               | 25人            |                                                                                                                                                                                                                 |                       |
| なぎなた教室               | 13:00～17:00        | 小学生以上            | 30人            |                                                                                                                                                                                                                 | 当日OK!                 |
| 合気道教室                | 13:00～17:00        | 小学生以上            | 30人            |                                                                                                                                                                                                                 |                       |
| 優る変美人ポイントレッスン        | 13:30～15:00        | 一般               | 25人            | 事前 9/15より先着順                                                                                                                                                                                                    |                       |
| エアロ<br>ファン<br>ション    | シェイプ・エアロビクス        | 一般               | 50人            | 13:45～14:30                                                                                                                                                                                                     | 当日OK!<br>(15分前から受付開始) |
|                      | ZUMBA              |                  |                | 14:35～15:20                                                                                                                                                                                                     |                       |
|                      | ボクサ・シェイプ           |                  |                | 15:25～16:10                                                                                                                                                                                                     |                       |
|                      | スガ館メソッド            |                  |                | 16:15～16:45                                                                                                                                                                                                     |                       |
| バドミントン無料公開           | 18:00～21:30        | どなたでも            | —              |                                                                                                                                                                                                                 | 当日OK!                 |
|                      | 卓球無料公開             | 18:00～21:30      | —              |                                                                                                                                                                                                                 |                       |
| 水泳大会                 | 9:00～17:00         | 小学生以上            | —              | 締め切りました                                                                                                                                                                                                         |                       |

| 亀戸スポーツセンター                        |                               |               |      |              | 亀戸8-22-1 ☎5609-9571 |
|-----------------------------------|-------------------------------|---------------|------|--------------|---------------------|
| イベント名                             | 開催時間                          | 対象            | 定員   | 申込方法         |                     |
| ホントはすごいぞ!<br>ラジオ体操!               | 9:00～9:30                     |               | 30人  |              |                     |
| のびのび太極拳                           | 9:00～10:30                    |               | 100人 |              |                     |
| からだ測定会                            | ① 9:30～11:30<br>② 16:00～18:30 |               | 各20人 |              |                     |
| 朝のゆったりヨガ                          | 9:45～10:45                    | 一般            | 30人  | 事前           | 9/15より先着順           |
| 燃やせ体脂肪<br>～スーパーエアロビクス～            | 10:40～12:10                   |               | 100人 |              |                     |
| 耳つば<br>フィットセラピーセルフケア              | 11:00～12:00                   |               | 30人  |              |                     |
| 30歳からのロコモ<br>予防トレーニング             | 11:30～13:00<br>15分おき6回開催      |               | 各5人  |              |                     |
| 親子もOK!<br>ヒップホップ                  | 17:00～18:00                   | どなたでも         | 30人  |              |                     |
| バスケットボール無料公開                      | 18:00～21:30                   |               | —    | 当日OK!        |                     |
| ストレッチボール&<br>ストレッチ                | 19:00～19:45                   |               | 30人  |              |                     |
| ランナーのためのからだ講座                     | 19:00～20:00                   | 一般            | 20人  | 事前 9/15より先着順 |                     |
| パワーシェイプ ワンスリー                     | 20:00～20:45                   |               | 30人  |              |                     |
| ～どこまで行けるか予想にチャレンジ～<br>カーディオマシンリレー | 終日                            |               | —    | 当日OK!        |                     |
| ウォーキング&アクアビクス                     | 9:45～10:45                    | 一般            | 30人  | 事前 9/15より先着順 |                     |
| くるくる水中宝探し!                        | ①10:30～10:45<br>②13:30～13:45  | 中学生まで         | 各20人 | 当日OK!        |                     |
| 距離別タイム測定会                         | 11:00～12:00                   | 25m以上<br>泳げる方 | 30人  | 事前 9/15より先着順 |                     |
| 水中スポーツリバーシ                        | ①12:00～12:30<br>②15:10～15:40  | どなたでも         | 各30人 | 当日OK!        |                     |
| バランス王座決定戦!                        | 14:00～15:00                   | 小学生以上         | 30人  | 事前 9/15より先着順 |                     |
| 親子でクロールを練習しよう                     | 15:00～15:45                   | 親子            | 20組  |              |                     |
| 屋外 亀戸中央公園スタンプラリー                  | 10:00～15:00                   | どなたでも         | —    | 当日OK!        |                     |

| 東砂スポーツセンター                         |                                                   |                                    |       |              | 東砂4-24-1 ☎5606-3171 |
|------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------|-------|--------------|---------------------|
| イベント名                              | 開催時間                                              | 対象                                 | 定員    | 申込方法         |                     |
| キッズパーク                             | 9:00～11:00                                        | 幼児と保護者                             | —     |              |                     |
| モーニング太極拳                           | 9:10～10:00                                        | 一般                                 | 50人   |              |                     |
| LITTLE WINGS & Joy 発表会             | 10:15～10:30                                       | どなたでも                              | —     |              |                     |
| ZUMBA                              | 10:50～11:50                                       |                                    | 50人   |              |                     |
| 育ちざかりの栄養講座                         | 11:15～12:00                                       |                                    | 20人   |              |                     |
| エアロビクス                             | 12:00～13:00                                       | 一般                                 | 50人   |              |                     |
| 屋内 体力測定                            | 12:30～14:30                                       |                                    | —     | 当日OK!        |                     |
| リフレッシュ体操                           | 13:30～14:30                                       | 50歳以上                              | 50人   |              |                     |
| ボールフット<br>室内雪合戦                    | 15:00～16:30                                       | 幼児～高齢者                             | 50人   |              |                     |
| ヨガ                                 | 16:30～17:30                                       | 一般                                 | 40人   |              |                     |
| フットサルクリニック                         | 18:00～18:30                                       | どなたでも<br>(中学生以下は保護者同伴)             | —     |              |                     |
| フットサル無料公開                          | 18:30～21:30                                       |                                    | —     |              |                     |
| リラクストストレッチボール                      | 19:00～19:30                                       | 一般                                 | 30人   |              |                     |
| 浮島で遊ぼう                             | ① 9:30～10:50<br>② 15:30～18:00                     |                                    | —     |              |                     |
| 水上ゴザ走り                             | 11:00～11:45                                       | 小学生以上<br>(保護者付き<br>添いであれば<br>幼児も可) | 40人   |              | 当日OK!               |
| 宝探し                                | ①12:00～12:15<br>②14:30～14:45                      |                                    | —     |              |                     |
| 水上ゴザ走りDX                           | 12:30～13:10                                       |                                    | 30人   |              |                     |
| アクアビクス                             | 13:30～14:30                                       |                                    | 20人   |              |                     |
| 楽に泳ごう!<br>フォーム改善講座<br>(クロール・平泳ぎ限定) | 15:00～16:00<br>(講義:3F)<br>16:00～17:15<br>(実技:プール) | 一般                                 | 30人   | 事前 9/15より先着順 |                     |
| 25mタイム計測                           | 17:20～18:00                                       | 25m以上泳げる<br>小学生以上                  | 30人程度 |              | 当日OK!               |
| 飛び込みレッスン                           | 18:30～19:15                                       | 一般                                 | 20人   |              |                     |

26年度 体育の日スポーツイベント  
(屋外スポーツ施設)

豊住庭球場 東陽6-1-13 ☎3647-4077

体育の日子どもテニス教室 10:00～12:00

対象 区内在住・在学小・中学生40人(抽選)

申込方法 往復はがきに①イベント名②氏名・ふりがな③年齢(学年)④住所⑤電話番号⑥保護者氏名⑦テニス歴を記入の上、〒136-0081夢の島1-1-2屋外スポーツ施設事務所へ  
締切9/23(火) 必着 参加費無料  
内容等詳細のお問合せ:屋外スポーツ施設事務所(夢の島競技場内) TEL3522-0846

夢の島競技場 夢の島1-1-2 ☎3522-0846

第35回江東区秋季陸上競技大会 9:00～

申込方法 内容等詳細のお問合せ:屋外スポーツ施設事務所(夢の島競技場内) TEL3522-0846

夢の島野球場 夢の島1-1-1 ☎3521-8265

体育の日軟式野球大会(トーナメント戦) 8:30～16:00

対象 区内在住・在勤の社会人で構成されたチーム(※連盟加盟チームは3部4部のみ)16チーム(公開抽選)

申込方法 往復はがきに①イベント名②チーム名(ふりがな)③代表者氏名(ふりがな)④住所⑤電話番号を記入の上、〒136-0081夢の島1-1-2屋外スポーツ施設事務所(夢の島競技場内)へ  
締切9/19(金) 必着  
※定員を超えた場合は公開抽選とします。抽選結果は返信用はがきでお知らせします。  
公開抽選日9/21(日)午前10時から 代表者会議10/5(日)午後4時半から 参加費3,500円  
内容等詳細のお問合せ:屋外スポーツ施設事務所(夢の島競技場内) TEL3522-0846

新砂運動場 新砂3-9-1 ☎3648-6610

体育の日フットサル大会(リーグ戦) 9:00～16:00

対象 区内在住・在勤(18歳以上)で構成されたチーム(1チーム12人まで)24チーム(抽選)

申込方法 はがきかメールに①イベント名②チーム名(ふりがな)③代表者氏名(ふりがな)④住所⑤電話番号⑥メールアドレスを記入の上、〒135-0021白河3-8-13深津信雄 fukatsu729@ybb.ne.jp  
締切9/23(火) 必着 参加費3,000円  
内容等詳細のお問合せ:江東区サッカー連盟 深津信雄 TEL090-2558-4223

体育の日ターゲットバードゴルフ大会 9:00～12:00

対象 16歳以上の方(基本ルールを理解していること)

内容 (競技) ハンディキャップ方式による18ホールストロークプレー(表彰) 男女別に1位から3位まで表彰(申込) 当日に、新砂運動場の管理事務所にて受け付けします。  
※運動のできる服装で直接新砂運動場へお越しください。参加費400円  
申込方法 内容等詳細のお問合せ:屋外スポーツ施設事務所(夢の島競技場内) TEL3522-0846

申込方法および

参加方法

・事前に申込みが必要なイベントは、開催施設に電話または窓口でお申込みください。

・対象者はすべて区内在住・在勤・在学者です。  
※「どなたでも」を含む。また、一般とは中学生を除く15歳以上の方が対象です。

・特に表記がないものは参加費無料です。

申込方法の表記

事前

電話または窓口で申込み(先着順)

当日OK!

当日直接会場で申込み(先着順)  
(開始15分前から受付開始)

深川北スポーツセンター 平野3-2-20 ☎3820-8730

|              | イベント名                    | 開催時間                         | 対象            | 定員  | 申込方法            |
|--------------|--------------------------|------------------------------|---------------|-----|-----------------|
| 屋内           | 骨健康度測定会                  | 9:00~17:00                   | 一般            | —   | 当日OK!           |
|              | 癒されヨガ                    | 9:00~10:00                   |               | 60人 |                 |
|              | ビギナーズエアロ                 | 9:45~10:30                   |               | 30人 |                 |
|              | 女性のためのBody Create(座学&実践) | 9:45~11:15                   | 一般女性          | 25人 | 事前<br>9/15より先着順 |
|              | ZUMBA                    | 10:15~11:15                  |               | 60人 | 当日OK!           |
|              | シェイプアップエアロ               | 10:45~11:30                  |               | 30人 |                 |
|              | ワンポイントストレッチ              | 11:35~11:50                  |               | 30人 |                 |
|              | 体組成測定会                   | 14:00~16:30                  | 一般            | 15人 | 事前<br>9/15より先着順 |
|              | キックボクササイズ                | 14:00~14:45                  |               | 30人 | 当日OK!           |
|              | コアトレーニング                 | 15:00~15:45                  |               | 30人 |                 |
| ワンポイントストレッチ  | 15:55~16:10              | 30人                          |               |     |                 |
| 深北SCエアロ渡御    | 16:00~17:15              | 60人                          |               |     |                 |
| 脚・腰・お腹トレーニング | 16:30~17:15              | 30人                          |               |     |                 |
| サーキットエアロ45   | 17:30~18:15              | 30人                          |               |     |                 |
| ビーチボール無料公開   | 18:00~21:30              | どなたでも                        | —             |     |                 |
| プール          | 目覚めの水中ストレッチ&ウォーキング       | 9:45~10:30                   | 中学生以上         | 50人 |                 |
|              | 気分爽快!アクアダンス              | 10:45~11:30                  |               | 50人 |                 |
|              | フィンスイム&水中竹馬              | 12:00~13:00                  | 小学生以上         | 25人 | 事前<br>9/15より先着順 |
|              | ビデオ撮影会                   | ①18:45~19:15<br>②19:15~19:45 | 25m以上泳げる小学生以上 | 各8人 |                 |

| 参加されるみなさまへ<br>～イベント参加に関する注意事項～                                                                                                                                                                                                                                             |             |                                                    |        |                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------|--------|---------------------|
| ・各イベントの詳細については、開催施設に直接お問合せください。(屋外スポーツ施設イベントを除く)<br>・屋内(体育室等)で開催されるイベントにご参加の際は、運動のできる服装と室内履きが必要です。(一部武道系イベントを除く)<br>・プールで開催されるイベントにご参加の際は、水着・水泳帽が必要です。<br>・中学生以下の方が18時以降にご参加する場合は、プールは18歳以上、その他は、中学生を除く15歳以上の保護者の同伴が必要です。<br>・医師等に運動を制限されている方、妊娠中の方や妊娠の可能性のある方はご参加いただけません。 |             |                                                    |        |                     |
| 深川スポーツセンター 越中島1-2-18 ☎3820-5881                                                                                                                                                                                                                                            |             |                                                    |        |                     |
| イベント名                                                                                                                                                                                                                                                                      | 開催時間        | 対象                                                 | 定員     | 申込方法                |
| 空手フェスティバル<br>(江東区空手道連盟主催)                                                                                                                                                                                                                                                  | 9:00～11:30  | どなたでも                                              | —      | 当日OK!               |
| 弓道大会(一般の部)                                                                                                                                                                                                                                                                 | 9:30～17:00  | 一般<br>(弓道経験者に限る)                                   | 60人    | 当日OK!<br>(受付9:00～)  |
| 屋内 筋力番付                                                                                                                                                                                                                                                                    | 9:30～20:00  | 一般                                                 | —      | 当日OK!<br>(時間中随時受付)  |
| 深川エアロ※                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10:00～18:00 |                                                    | —      |                     |
| バドミントン無料公開                                                                                                                                                                                                                                                                 | 18:00～21:30 | どなたでも                                              | —      | 当日OK!               |
| バレーボール無料公開                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                                                    | —      |                     |
| ※様々なイベントをご用意しています                                                                                                                                                                                                                                                          |             |                                                    |        |                     |
| 有明スポーツセンター 有明2-3-5 ☎3528-0191                                                                                                                                                                                                                                              |             |                                                    |        |                     |
| イベント名                                                                                                                                                                                                                                                                      | 開催時間        | 対象                                                 | 定員     | 申込方法                |
| 卓球無料公開                                                                                                                                                                                                                                                                     | 9:00～21:30  | どなたでも                                              | —      | 当日OK!               |
| おめざめYOGA                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10:00～11:00 | 一般                                                 | —      |                     |
| ARIAKE LATE SUMMER<br>Hula Festival vol.2                                                                                                                                                                                                                                  | 11:00～17:00 | 小学生から一般<br>女子ラチャーム<br>(小・中学生チ<br>ームは保護者・<br>指導者同伴) | 50チーム  | 出場者事前申込み<br>当日の見学は可 |
| 屋内 はじめてエアロ                                                                                                                                                                                                                                                                 | 11:15～12:00 |                                                    | —      |                     |
| 骨盤ベルト・ダイエット                                                                                                                                                                                                                                                                | 13:00～13:45 | 一般                                                 | —      | 当日OK!               |
| ZUMBA                                                                                                                                                                                                                                                                      | 14:00～15:30 |                                                    | —      |                     |
| 体の軸を整えるストレッチ                                                                                                                                                                                                                                                               | 15:45～16:30 |                                                    | —      |                     |
| フットサル無料公開                                                                                                                                                                                                                                                                  | 18:00～21:30 | どなたでも                                              | —      |                     |
| 浮島で遊ぼう                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10:00～11:00 | 小学生まで                                              | 100人   |                     |
| ピタスミソクフォームチェック                                                                                                                                                                                                                                                             | 11:30～12:30 | どなたでも                                              | 20人    |                     |
| フル 水中宝探し                                                                                                                                                                                                                                                                   | 14:00～14:30 | 小学生まで                                              | 50人    | 事前 9/15より先着順        |
| 水中ギリギリマスター                                                                                                                                                                                                                                                                 | 14:45～15:15 |                                                    | 50人    |                     |
| スノーケル体験                                                                                                                                                                                                                                                                    | 15:30～16:30 | どなたでも                                              | 20人    |                     |
| 隠れ〇〇を探せ                                                                                                                                                                                                                                                                    | 9:00～14:00  | どなたでも                                              | 先着200人 | 当日OK!               |
| その他 SORA YOGA                                                                                                                                                                                                                                                              | 13:30～14:30 | 一般                                                 | 30人    | 事前 9/15より先着順        |

オフィスビルから住宅まで  
快適で安全な環境を  
最先端の技術とシステムでご提供します。

■総合ビルメンテナンス

株式会社 リンレイサービス

江東営業所 〒136-0071 東京都江東区亀戸6-2-6-5  
TEL: 03-3681-1163

電気工事・設計・施工

株式会社 荘司電気

代表取締役 荘司正利  
〒135-0021 東京都江東区白河1-3-13  
携帯 090-1850-6708  
☎ 03-6458-5625

◆ビルメンテナンス業務: 日常清掃 定期清掃 窓ガラス清掃  
ハウス引渡し清掃 カーペットクリーニング  
◆設備電気保守点検及び清掃: 貯水槽、受水槽、高架水槽の清掃  
空調室内機、室外機ファン・フィルター等の清掃

・特殊清掃・遺品整理・消臭消毒

まさは弊社にご相談ください。  
無料で見積を承ります。

TBM ティービーエム(株) 0120-547-100  
建物総合管理 東京都練馬区光が丘2-10-1-2506 ☎03-6909-2633

毛球 和業 乃 まりの

◆出前弁当  
◆オードブル  
◆おつまみ

ご予算・ご要望に応じて、  
いかなうにもご用意いたします。

☎3630-3838  
江東区越中島1-2-18 深川スポーツセンター1F

幕の内弁当 1,000円  
まりの弁当 1,500円

《事業内容》 ◆公共施設の管理運営(指定管理者制度・PFI事業) ◆総合ビルメン  
テナンス業務(清掃全般・各種設備管理・警備業務) ◆特定派遣事業(学校用務員・各種  
インストラクター派遣) ◆スポーツ施設の管理運営(スイミングプール・トレーニングル  
ーム等) ◆高齢者介護予防事業・障がい者就労支援 ◆各種イベント事業(企画・制作・  
事務局代行・設営・撤収) ◆各種リフォーム・建築工事 ◆設備等遠隔監視システム

株式会社 城西企業

東京都練馬区関町南1丁目12番4号2階  
TEL:03-3594-0597 FAX:03-3594-3439 http://www.josai-net

温室工事  
造園工事  
貸鉢リース

グリーンテック(株)

☎03(3646)3111  
http://www.green-tec.co.jp/  
〒136-0076  
東京都江東区南砂2-36-10

9月15日は敬老の日です

21年の実績

補聴器のことなら  
城東補聴器センターに  
おまかせ下さい

■認定補聴器専門店

城東補聴器センター

錦糸町店: 墨田区太平3-1-2 ☎03-3624-3304  
一之江店: 江戸川区一之江7-88-20 ☎03-5663-3304  
営業時間(両店とも)/ 9:30～17:30 日・祝定休  
website http://homepage2.nifty.com/johto-hochoki/ (城東補聴器) 検索

総合ビル管理

警備保障・ビル清掃・貯水槽清掃・空調保守管理  
害虫駆除・空気環境測定・受付電話交換・マンション管理  
上下水道施設管理・エレベーター保守管理・プール運営管理

日本美装株式会社

本社 埼玉県さいたま市浦和区常盤9丁目14番6号  
営業本部 埼玉県さいたま市浦和区常盤7-5-14 電話048(822)1341(代)  
江東支店 東京都江東区豊洲4-1-9 電話03(3532)3425(代)

建物総合管理  
電気及び空調工事請負

株式会社 ネット

江東支店 ☎135-0016  
東京都江東区東陽1-25-10 谷口ビル3F  
電話 03(3615)7999

スタッフ募集中!!

指導スタッフ  
トレーニングルーム・スタジオ・健康づくり教室

施設管理スタッフ  
総合受付案内・プール監視・グラウンド管理 etc  
～気軽ににお問合せください～

スポーツ施設管理・運営・指導・企画

株式会社 フクシ・エンタープライズ

(本社)  
〒136-0072  
江東区大島1-9-8 プレールビル5F  
電話 03(3681)0294  
FAX 03(3681)0299  
http://www.fep0294.co.jp

PROVEN  
IT'S LAB. IN THE GYM ON THE ROAD OF PLAY.

STAR TRAC  
TreadClimber

PRO-ADVANCE  
CORP.

株式会社 プロアバンセ

〒141-0022 東京都品川区東品川2-3-5 五反田中央ビル5F  
TEL 03(5781)1400 FAX 03(5781)1415  
http://www.proavance.co.jp

印刷のことなら  
お任せください

川村印刷

株 式 会 社

☎135-0021  
東京都江東区白河2-11-7

株式会社  
ダイケングループ

●建物清掃業務  
●電気・冷暖房保守業務  
●警備・受付等業務  
●貯水槽清掃業務  
●消火設備保守業務  
●道路・公園清掃業務  
●ボイラー清掃業務  
●害虫駆除業務  
●給食業務

〒102-0084 東京都千代田区二番町12-2  
TEL.03-3239-1239  
FAX.03-3239-1314



わが街江東に **オリンピック  
パラリンピック** がやってくる!! 第3回

オリンピックレガシーって何でしょう？

オリンピックのニュースから時折聞こえてくる言葉「オリンピックレガシー」。  
なかなか耳慣れない言葉ですが、オリンピック招致のプレゼンテーションの時から繰り返し登場している言葉です。  
この「レガシー」とは一体、なんのことなのでしょう？今号では「オリンピックレガシー」について考えてみたいと思います。

【レガシーとは英語で「遺産」】

「Legacy(レガシー)」という言葉の辞書を調べると、遺産、残留物、名残り、と書かれており、直訳すると五輪の遺産となります。  
レガシーは現在、国際オリンピック委員会(IOC)が特に力を入れている項目のひとつに挙げられていて、オリンピック憲章には「オリンピック競技大会の良い遺産を開催国と開催都市に残すことを推進すること。」(第1章「オリンピック・ムーブメントとその活動」第2項「IOCの使命と役割」)と記載されています。

もう少し、具体的に考えてみましょう。  
1964年の東京オリンピックのレガシーは何があるでしょう？  
すぐに思いつくものとして、オリンピックを機に開通した東海道新幹線や首都高速道路があります。でも交通インフラや有名な建造物だけではありません。10月の体育の日の制定もオリンピックレガシーになるのです。  
つまり、オリンピックレガシーとは、競技場の建設やその地域の開発はもとより、まちづくり、産業や観光、そして健康づくりやスポーツへの取り組みなど生活すべてに渡るものと言えるでしょう。

私たちのまち江東区では「江東湾岸エリアにおけるオリンピック・パラリンピックまちづくり基本計画アウトライン」という形で、オリンピックレガシーを生かしたまちづくりの提案が発表されています。※  
区内にはたくさんの競技場が設置されることから、開催時だけでなく開催後も持続的に発展するよう、みどりや水辺、防災などさまざまな視点からの方策が挙げられています。今後は、これらの効果を更に区内全域に広げるよう検討が進められる予定です。  
みなさんもこの基本計画アウトラインを読んで、江東区がどう変わっていくのか、未来の江東区を想像してみませんか？

【私の心の中の「オリンピック・パラリンピックレガシー」】

開催が決まったあの日から、私たちの心の中では現実となったオリンピック・パラリンピックへの明るい希望や未来を考えるようになりました。  
「東日本大震災から復興した姿を世界の人々に見てもらい、世界から受けた支援のお礼にしよう。」  
「東京オリンピックに出場するために練習をがんばろう。」  
「ボランティアとして働けるように世界のさまざまな言葉を勉強しよう。」  
「2020年に向けて新しいサービスを事業展開してみよう。」  
「世界の人に日本の文化を紹介するために、もう一度、日本について勉強してみよう。」

そんな大会へ向けての気持ちの中における変化、そしてそれによる努力も立派なひとりひとりの「オリンピックレガシー」と言えるのではないのでしょうか？

【あなたのオリンピックレガシーは？】未来に向けてあなた自身の計画を考えてみませんか？

※江東区ホームページに掲載されています  
<http://www.city.koto.lg.jp/seikatsu/toshiseibi/84276/outline.html>

第8回小学生スーパードッジボール

KOTOチャンピオンズリーグ  
センター大会が開幕！

亀リンピック2014を皮切りに、区内全小学校3～6年生を対象としたKOTOチャンピオンズリーグのセンター大会がはじまります。  
地区予選となる各センター大会の1位・2位が、平成27年2月15日(日)にスポーツ会館で開催される「第8回小学生スーパードッジボールKOTOチャンピオンリーグ」への出場権を得て、各学年の江東区チャンピオンを決める戦いが行われます。  
今年の栄冠はどのチームに輝くのか？小学生の熱い戦いをぜひ応援してください。

亀リンピック2014

平成26年10月26日(日)

参加対象小学校：第一亀戸、第二亀戸、香取、浅間堅川、水神  
※一般の方の見学・応援は不可

亀戸8-22-1 電話5609-9571

スポーツ会館大会

平成26年11月9日(日)

参加対象小学校：第一大島、第二大島、第四大島、砂町、第四砂町、小名木川、北砂、南砂、亀高  
北砂1-2-9 電話3649-1701

有明スポーツセンター大会

平成26年11月16日(日)

参加対象小学校：豊洲、豊洲北、東雲、有明、枝川、辰巳、第二辰巳

有明2-3-5 電話3528-0191

深川スポーツセンター大会

平成26年12月7日(日)

参加対象小学校：明治、臨海、越中島、数矢、平久、東陽、南陽

越中島1-2-18 電話3820-5881

深川北スポーツセンター大会

平成26年12月14日(日)

参加対象小学校：深川、八名川、川南、扇橋、元加賀、毛利、東川

平野3-2-20 電話3820-8730

東砂スポーツセンター大会

平成26年12月21日(日)

参加対象小学校：第三大島、第五大島、大島南央、第二砂町、第三砂町、第五砂町、第六砂町、第七砂町、東砂

東砂4-24-1 電話5606-3171



ARIAKE ハロウィンマーチ  
潮風のペイエリアを仮装でウォーキング！

10/26(日) 9:30 集合

ARIAKEハロウィンマーチは、さまざまな仮装をし、途中の寄り道ポイントで「Trick or treat」(お菓子をくれなきゃいたずらしちゃうぞ!)の合言葉とともに、プレゼントをもらいながらペイエリアを巡るウォーキングイベントです。ご家族、ご友人同士でご参加ください。

開催日時：10月26日(日) 午前9時30分集合 ※小雨実施、雨天の場合は中止。  
集合場所：パナソニックセンター (お問合せは有明スポーツセンターまで)  
参加資格：仮装して約5kmを歩くことができる方200人(抽選) ※小学生以下の参加は、保護者の同伴が必要です。  
参加費：500円(保険代込) 締切：10月12日(日) 必着  
予定経路：パナソニックセンターを出発点にフジテレビ・パレットタウンなどを巡る約5kmのコースです。  
申込：往復はがきに代表者氏名・住所・電話番号・年齢・参加者全員の氏名・年齢を記入し、有明2-3-5 有明スポーツセンターへ ☎3528-0191



江東シーサイドマラソン出場の皆さまへ  
健康センターからのお知らせ

健康センターでは、運動負荷心電図検査を含むメディカルチェックを受診することができます。江東シーサイドマラソンを安全に楽しむためにメディカルチェックを受けていただくことをお勧めします。

メディカルチェックの内容

血圧測定・血液検査(14項目)・問診・聴打診・安静時心電図検査・運動負荷心電図検査・超音波骨密度測定

日程 毎月 金・土曜日の午前中(月4回程度) 事前予約制  
対象 中学生を除く15歳以上の方  
費用 Aコース 7,000円  
Bコース 5,000円(要：3ヶ月以内の血液検査14項目データ)  
申込 電話(3647-5402)または健康センター1階窓口(東陽2-1-1)



メディカルチェックを受けよう！

TOP Indoor Stage

サンストリートにあるので、便利。  
インドアテニススクール&ゴルフスクール

亀戸駅東口・徒歩3分  
サンストリート駐車場5F

見学歓迎！  
スクール生募集中！

インドアテニス&ゴルフスクール

トップインドアステージ 亀戸

03-3636-3990 TOP亀戸 検索



“快適環境”を追い求めて...

株式会社 第一管理代行

〒101-0061 東京都千代田区三軒三丁目2-15-5 TEL 03-3261-7731 FAX 03-3261-7732

<http://www.dikd.co.jp>

初心者  
無料指導  
あり!!

筋力UP

シェイプアップ

健康管理

フィットネスクラブ  
GOLD'S GYM

ダンス・格闘技スクールも併設!!

☎03-3645-9434

メトロ東西線 南砂町駅西口より徒歩3分

通常¥2,500(税別)より

¥500 施設体験

南砂町店(イースト)のみ、1回限り有効。要身分証。  
2014年10月31日まで有効 ※料金は税抜  
※当店のご利用が初めての方に限りです