



## デフリンピックまであと1年!!

2025年11月15日(土)～26日(水)

### デフリンピックを知っていますか？

デフリンピックとは、「デフ(Deaf: 耳が聞こえない) + オリンピック」のことで、国際ろう者スポーツ委員会が主催し、4年ごとに開催されるデフ(聞こえない・聞こえにくい)アスリートを対象とした国際総合スポーツ競技大会です。

来年11月に開催される、「東京2025デフリンピック」は、100周年の記念すべき大会であり、日本では初の開催になります。

江東区では、デフリンピックで開催される全21競技のうち、テニス競技が有明テニスの森(●)で、水泳競技が東京アクアティクスセンター(▲)で、ゴルフ競技が若洲ゴルフリンクス(■)で開催されます。



東京2025デフリンピック  
大会情報サイトもご覧ください  
公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団  
デフリンピック準備運営本部



### 聴覚障害者も暮らしやすい社会に

聴覚障害は外見からはわかりにくいいため、その障害の本質が理解されにくい面があると言われています。聴覚障害は、「バランスをとりにくい」「声や音などの情報が少ない」ことから、スポーツを楽しむ上でもハンディキャップがあります。

デフリンピックでは、目でわかる合図として、ピカッと光る「フラッシュランプ」を用いたり、サッカーやラグビーなどでは審判が笛と合わせて旗や手をあげる工夫がなされています。

デフリンピックを通じて、聴覚障害の理解や聴覚障害者とのコミュニケーションが促進され、聴覚障害者も暮らしやすい社会の実現が期待されています。

### 東京2025デフリンピック ボランティア募集

### ボランティア募集中!

### デフスポーツに触れるきっかけに!

募集期間 2024年11月15日(金)～  
2025年1月31日(金)

募集人数 約3,000人

募集情報はこちら  
東京2025デフボラ募集

東京都では、11月15日(金)より来年1月31日(金)までの期間で、東京2025デフリンピックのボランティアを募集しています。

募集の詳細は、東京都のホームページにて、ご確認ください。

<お問い合わせ>

東京都生活文化スポーツ局国際スポーツ事業部  
事業調整第二課(二次元コードリンク先参照)



第9回 みんなでスポーツフェスタ

2024年12月8日(日)

12月8日(日)、深川スポーツセンターを会場に開催します「第9回みんなでスポーツフェスタ」では、デフアスリート・パラアスリートによるトークショー&デモンストレーション、デフスポーツを含むパラスポーツ体験コーナーを行います。

イベントスケジュール等の詳細はホームページにてご確認ください。



### 「令和6年能登半島地震」にかかる義援金募金箱設置

江東区では、令和6年能登半島地震にかかる募金箱を設置し義援金を募集しています。お預かりした義援金は日本赤十字社を通じて被災者支援に使われます。



### こうとう健康チャレンジ 参加者募集中 登録受付中



深川スポーツセンターにて、**第9回みんなてスポーツフェスタ**と同時開催  
**第3回ポッチャ交流大会** 参加チーム申込受付中!!

申込受付中



障害の有無を問わず、老若男女が楽しめるパラスポーツ「ポッチャ」。当公社主催の全区的な大会である「ポッチャ交流大会」を、12月8日(日)に深川スポーツセンターにて開催いたします!



日時	12月8日(日) 9:30~13:00(予定)
会場	深川スポーツセンター
対象	3~6人で構成されたチーム 応募多数の場合、以下を優先し抽選 ①障害のある方で構成されたチーム ②区内在住・在勤・在学の方で構成されたチーム
定員	32チーム
費用	無料
申込	FAX・メールにて
締切	11月24日(日)必着

〒135-0023 平野3-2-20  
☎3820-8730 FAX3820-8731



仲間と輝をつなごう!!江東区民スポーツ大会 令和7年1月12日開催!!  
**江東区民駅伝競走大会 エントリー受付中!!**

申込受付中



箱根駅伝やニューイヤー駅伝と同じく、江東区でも毎年1月に仲間と輝をつなごう熱いレースが行われています。江東区民スポーツ大会の種目の一つである“江東区民駅伝競走大会”です。コースは、夢の島競技場および外周路です。  
11月30日までエントリーを受けています!!

部別	一般の部	壮年の部	中学の部	女子の部	
対象	高校生以上 ※男女混合可	全員50歳以上 ※男女混合可	中学生男子 ※学校単位	中学生女子 ※学校単位	高校生以上 ※女子のみ
距離	約25km (5人×約5km)	約25km (5人×約5km)	約15km (5人×約3km)	約10km (5人×約2km)	約10km (5人×約2km)
参加費	3,000円/チーム	3,000円/チーム	1,000円/チーム	1,000円/チーム	3,000円/チーム

大会詳細(要項)や申込用紙はホームページをご確認ください



〒135-0063 有明2-3-5  
☎3528-0191 FAX3528-0192



健康センター  
**健康度測定**

申込受付中

日程	11月30日(土)、12月2日(月)、14日(土)、16日(月)、21日(土)
時間	受付時間 8:50~10:00 (一人2時間程度かかります)
会場	健康センター
対象	中学生を除く15歳以上の方
定員	各日10人(申込順)
費用	7,000円※別途結果郵送料430円預かり
申込	窓口・電話にて
締切	定員に達し次第

〒135-0016 東陽2-1-1  
☎3647-5402 FAX3647-5048



健康センター  
**栄養相談  
運動相談**

申込受付中

事業	栄養相談	運動相談
日程	12月8日(日)、22日(日) 令和7年1月12日(日)、26日(日)	
時間	10:00~15:30 (一人20分程度)	13:30~16:30 (一人20分程度)
会場	健康センター	
対象	どなたでも	
定員	各日8人(申込順)	各日6人(申込順)
費用	無料	無料
申込	電話・窓口にて	
締切	定員に達し次第	

〒135-0016 東陽2-1-1  
☎3647-5402 FAX3647-5048



専門家のアドバイスを受けながら、運動習慣を身につけませんか!?  
**令和6年度第2期 私の健康プロジェクト**

下表参照

健康のために運動をした方が良いというのはわかっているけど、何をどの程度行えば良いのかわからない...。  
そんなお悩みにお応える、健康運動指導士・管理栄養士との面談をしながら、運動習慣・健康習慣を身につけていただく事業「私の健康プロジェクト」が、令和7年1月から3月の期間で実施されます!面談日程は右表のとおりです。  
ご自身だけでは、なかなか続かないという方こそ、ぜひご参加いただきたい事業です。



施設	深川北SC	有明SC	深川ISC
申込	受付中 ※申込順	12月2日(月)より ※申込順	
面談①	1月11日(土) 1月12日(日)	1月25日(土) 1月26日(日)	
面談②	2月8日(土) 2月9日(日)	2月22日(土) 2月23日(日)	
面談③	3月8日(土) 3月9日(日)	3月29日(土) 3月30日(日)	
料金	3,000円 施設利用料は 含みません。	3,000円 施設利用料は 含みません。	3,000円 施設利用料は 含みません。
対象	中学生を除く15歳以上		
定員	20人	20人	20人

深川北スポーツセンター  
**シニア向け  
eスポーツ体験会**

申込受付中

日時	12月19日(木) 13:00~15:00
会場	深川北スポーツセンター
対象	区内在住・在勤の65歳以上の方
定員	15人(申込順)
費用	無料
申込	窓口・電話にて
締切	12月17日(火)まで受付 ※定員に達し次第締切

〒135-0023 平野3-2-20  
☎3820-8730 FAX3820-8731



少年少女スポーツ教室  
**少年少女  
空手道初心者教室**

12月11日  
より受付開始

日時	令和7年1月19日(日)・26日(日) 9:30~12:00
会場	深川スポーツセンター
対象	区内の小中学生
定員	15人(抽選)
費用	無料
申込	WEBにて
締切	12月24日(火)まで受付 ※応募多数抽選

〒135-0016 東陽2-1-1  
☎3647-5402 FAX3647-5048



少年少女スポーツ教室  
**少年少女  
ソフトテニス教室**

12月11日  
より受付開始

日時	令和7年1月26日(日)・2月2日(日) 8:30~14:00
会場	豊住庭球場
対象	小学5年~中学生
定員	50人(抽選)
費用	無料
申込	WEBにて
締切	12月24日(火)まで受付 ※応募多数抽選

〒135-0016 東陽2-1-1  
☎3647-5402 FAX3647-5048



フィットこうとう発行  
**令和6年度第3期教室  
申込受付中!**



お知らせ こうとう健康チャレンジのお問合せ先

令和6年9月より登録を受け付けております「こうとう健康チャレンジ」における、アプリの設定や不具合などにつきましては、以下まで問合せをお願いいたします。

こうとう健康チャレンジ事務局: ☎0570-022-221  
※月~金曜9:00~17:00(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

お知らせ 江東区スポーツ会館の改修について

江東区長期基本計画に基づき、施設の老朽化に伴う建物及び付帯設備の改修を行っています。なお、工事期間中(令和6年10月~令和8年3月末予定)は休館いたします。ご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。



お知らせ 区民体育館の全面禁煙化について

区民体育館では、望まない受動喫煙防止のために喫煙スペースを設けておりましたが、各喫煙スペースにて周知しておりましたとおり、9月25日より全面禁煙いたしました。ご理解ご協力をお願いいたします。



毎月第2・4月曜日は休館日です。その日が祝日にあたる場合、翌火曜日が休館日です。災害等で、利用休止になる場合がありますので、ホームページも併せてご確認ください。  
<https://www.koto-hsc.or.jp> (左の二次元コードからもアクセスできます)  
※各施設のX(旧Twitter)アカウント、当公社公式LINEでも情報発信しています。



KOTO City in TOKYO  
スポーツと人が熱いまち 江東区