

平成25年(2013年)1月21日

講座・催しもの つづき

ITパークこうとう「パソコン教室」

時 3月分※詳細はホームページ
(HP http://www.k-net.koto.to.kyo.jp/k_net/it_park/)をご参照
ください 場 ITパークこうとう(亀戸2-19-1カメラプラザ9階) 区
内中小企業の方(余裕があれば一般
区民の方も可)各回12人 費 無料(テ
キスト代は実費) 申 区内中小企業
事業者・従業員の方]2/1(金)9:00か
らITパークこうとうに電話または窓
口で。ファクス・メールでの受付は
同日10:00から[区民の方(定員に余
裕がある場合)]2/12(火)9:00からIT
パークこうとうに電話または窓口で。
ファクス・メールでの受付は同日10:
00から※いずれもITパークこうとう
窓口またはK-NETホームページに
ある申込用紙に「受講したい講座名
(2講座まで)」等必要事項を記入(メ
ールの場合は件名に「パソコン教室
受講希望」と記載)し、申し込んでく
ださい 問 ITパークこうとう(日・
月・木曜午前、祝日休館)☎5626-0025、
FAX3636-2641 e admin@k-net.ko
to.tokyo.jp

シニアボランティア講座

時 2/15(金)・21(木)(全2回)10:00
~12:00 場 高齢者総合福祉センタ
ー3階研修室(東陽6-2-17) 区
内在住・在勤でこれからボランティア
を始めてみたい50歳以上の方20人
(申込順) 費 無料 内 ボランティア
入門(活動のポイント・江東区での
活動等)、実習(車いす体験) 2/8
(金)※定員になりしだい終了 申 1/
25(金)から江東ボランティア・セン
ターに電話または窓口で☎3645-
4087

講演会「高次脳機能障害を理解するために」

時 2/18(月)13:30~15:30 場 教育
センター1階第二研修室(東陽2-3-6)
区 高次脳機能障害者・病気や事故
で脳に損傷を受けた方(ご家族・付
添の方も含む)・関心のある方50人
(申込順) 費 無料 内 ①高次脳機能
障害の特徴について②当事者・家族
の体験談 師 中島恵子(帝京平成大
学大学院臨床心理学研究科教授)
2/14(木)※定員になりしだい終
了 申 1/28(月)から電話、窓口また
はファクスに行事名・住所・氏名・
年齢・電話(ファクス)番号・(障害者
手帳をお持ちの方は障害名・障害の
等級)を記入し、障害者福祉センター
へ☎3699-0316、FAX3647-4918

保 健

講習会「代謝を上げる食事術・運動術を知ってメタボ予防！」

メタボリックシンドローム(メタボ)は「代謝がうまくいっていない状態」をいい、不規則な生活・食習慣や運動不足が関係しています。日ごろの食生活や運動不足で鈍った体を食事・運動で解消して、メタボを予防しましょう 時 ①2/18(月)②2/22(金)13:30~15:00 場 城東南部保健相談所 区 2日間参加できる方24人(抽選) 費 無料 内 ①調理実演・試食②講義・運動※②は、タオル持参、動きやすい服装 師 ①牧野直子(スタジオ食主宰、管理栄養士)②小池日登美(健康運動指導士) 2/7(木)必着 申 往復はがきに①生活習慣病予防講習会②住所③氏名④年齢⑤電話番号を記入し、〒136-0076南

砂4-3-10城東南部保健相談所へ☎5606-5001

健康センター

リハビリテーション通所者募集

時 4月~9月の月・木曜(都合により、月曜が日曜に変更あり)9:30~11:30
場 健康センター(東陽2-1-1) 区
次の①~③すべてに該当する方10人程度①脳血管障害等により身体機能の低下している方②医療機関でのリハビリテーションを終了した方で医師から通所によるリハビリテーションを勧められている方(診断書が必要となります)③健康センターまで自力で通所および自力で運動できる方(家族等の送迎、付き添いにより通所できる方を含む) 内 ストレッチ・自転車等による機能回復訓練[通所者の決定]書類選考および健康チェックを行ったうえで決定 申 1/24(木)~2/7(木)9:00~17:00健康センターに電話または窓口で☎3647-5402

食育応援講座「食べやすく作りやすい! 幼稚園のおべんとう」

4月の入園まであと2か月。簡単で食べやすいお弁当の作り方のコツをお教えします 時 2/28(木)10:30~12:30 場 深川保健相談所多目的室 区
内在住で今春幼稚園入園予定の3・4歳児の親子20組(抽選) 費 無料 内 お弁当作りのポイントと簡単レシピの紹介および試食[持ち物]エプロン・三角きん・ハンドタオル 師 保健相談所管理栄養士 2/8(金)必着 申 往復はがきに①教室名②こどもの氏名(ふりがな)③こどもの年齢④郵便番号・住所⑤電話番号を記入し、〒135-0021白河3-4-3-301深川保健相談所栄養士へ☎3641-1181

HIV・梅毒・クラミジア抗体検査・相談(2月分)

時 下表のとおり 費 無料 内 匿名
で実施できます 申 当日直接会場へ
場 問 城東保健相談所(大島3-1-3)
☎3637-6521、FAX3637-6651

日 程	受付時間
検査日 2/4(月) 2/18(月)	9:00~10:00
結果日 2/18(月) 3/4(月)	10:00~10:30

官 公 署

城東地域合同就職面接会

東京都、城東職業能力開発連絡協議会、ハローワーク、東京しごと財団が連携して、合同就職面接会を開催します 時 1/29(火)13:30~16:00
場 すみだ産業会館8階サンライズホール(墨田区江東橋3-9-10) 区
一般求職者(どなたでも可) 費 無料 内 合同就職面接。城東地域の企業40社程度が参加 申 当日直接会場へ、履歴書を複数枚お持ちください 問 東京都立城東職業能力開発センター人材育成推進係☎3683-0341

確定申告に必要な「社会保険料控除証明書」を送付

国民年金保険料は、全額が確定申告での社会保険料控除の対象です。日本年金機構本部では平成24年9/30までに納付した国民年金保険料額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を11月上旬に送付しています。確定申告の際には、この証明書と10/1以降に納付した保険料の領収書をあわせて添付してください。また、10/1~12/31の間に、平成24年中初めて国民年金保険料を納付された方には、2月上旬に「社会保

ぜん息・COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの「呼吸器健康相談」

時 2/12(火)13:15~14:30受付 場 健康センター(保健所)4階会議室(東陽2-1-1) 区
内在住の方10人(申込順) 費 無料 内 医師・保健師による個別相談(治療中の方はお薬の内容がわかるものをご持参ください) 申 1/28(月)から電話で保健所健康推進課公害保健係☎3647-9564

各保健相談所で子育て相談

一人で悩まず相談を

区内4か所の保健相談所では、子育てに関する相談や教室等を実施しています。お気軽にご利用ください。「子育てが思うようにいかずイライラする」「子育てが辛い」「育児と家事でストレスが溜まっている」「子育てに自信が持てない」など、誰にも相談できず、一人で子育てに不安を感じていませんか。各相談所で保健師や専門相談員が、育児相談・子育て相談に応じ、グループミーティングを行っています。また、初めてお母さんお父さんになる方のための「両親学級」、赤ちゃんを育てるお母さんお父さんのための「育児学級」なども行っています。それぞれの実施

方法、日時については、区報21日号(今号では5面)の「健康相談等」をご覧ください。お近くの保健相談所へお問い合わせください 問 城東保健相談所☎3637-6521、城東南部保健相談所☎5606-5001、深川保健相談所☎3641-1181、深川南部保健相談所☎5632-2291



料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができます。ご家族あてに送られた控除証明書を添付し申告してください。紛失等による再発行やお問い合わせは、控除証明書専用ダイヤルまたは江東年金事務所へ 問 控除証明書専用ダイヤル☎0570-070-117、江東年金事務所☎3683-1231

神田一橋中学校通信教育課程平成25年度生徒募集

[選考日]3/3(日)10:00~ 場 千代田区立神田一橋中学校 区
内在住または在勤で①尋常小学校が国民初等科を修了したが高等学校の入学資格のない方②現行制度での義務教育未修了で学齢相当年齢を超過した方で①に準ずる方 2/28(木)消印有効 申 神田一橋中学校にある願書に記入し、必要書類(条件により異なります)を添えて、〒101-0003千代田区一ツ橋2-6-14千代田区立神田一橋中学校通信教育課程へ郵送または窓口で☎3265-5961

1/26は文化財防火デー

文化財防火デーは、昭和24年1/26に法隆寺金堂壁画が火災により焼失したことを契機として定められました。区内にも多数の貴重な文化財が残されています。これらのかけがえのない財産を守るため、防火施設の点検と整備を行うよう指導するとともに消防演習などを実施しています。区民の皆さんもぜひこの機会に文化財の大切さを見直し、火災予防に努めましょう [推進標語]育てよう 歴史を守る 防火の心(平成24年度東京消防庁文化財防火標語) 問 深川消防署☎3642-0119、城東消防署☎3637-0119

その他

行政書士による外国人無料相談会

時 2/4(月)、3/4(月)13:00~16:00
場 区役所2階区民ホール 内 ビザ・永住・経営・帰化・国際結婚・法改正等 申 当日直接会場へ 問 東京都行政書士会江東支部☎3641-6581

2013人権のつどい

時 2/1(金)18:30~20:30(開場18:00)
場 カメラプラザカメラホール(亀戸2-19-1) 区
400人(先着順) 費 1,000円 師 宮崎保(ヒューマンバンド「熱と光」代表) 申 当日

直接会場へ 問 人権のつどい実行委員会☎3631-1340

子育て応援電話「ひとりで悩まないで! ママパパライン」

「こどもの発達が心配」「言うことを聞かない」「夫が忙しくて話ができない」等の子育て中の悩みや不安、自分や家庭のことなど、匿名でも話せる電話です。研修を受けた先輩ボランティアが電話で優しく受けとめてお聴きします 時 1/28(月)~2/2(土)の13:00~16:00 区
子育て中の方 費 無料(電話代は自己負担) [後援]江東区、江東区教育委員会、東京都 申 当日「ママパパライン」(☎3633-0415)へ直接電話 問 こうとう親子センター事務局☎・FAX3634-4085

「木場ストック2013」

出演バンド募集
時 5/3(金・祝)・4(土・祝)※予備日5/5(日・祝) 場 都立木場公園野外ステージ 区
20組[審査]Live pub ifにてライブオーディションを実施 内 ゴールデンウィーク恒例、江東区のアマチュアバンドフェスティバル 2/28(木) 申 電話またはホームページにあるエントリーシートに必要な事項を記入し、江東アマチュアバンド活動推進委員会へ☎3699-8612 HP http://www.live-if.com/kiba_stock/

みんなのひろば

家族的にカラオケを楽しんでみませんか

時 第2土曜13:00~16:00 場 主に
東陽南地区集会所2階(東陽1-16-3)
費 入会金1,000円、月会費700円 内 好きな歌を広い部屋でのんびり思い切り楽しく歌いませんか 問 カラオケファミリーG・Gふじえ蝶之介☎080-5090-0743

ゲートボール会員募集

時 毎週月~土曜9:00~11:30 場
主に東砂1丁目仙台堀川公園内ゲートボール場 区
50~75歳男女 費 月会費500円 内 健康維持にとって最高のスポーツです初心者歓迎 問 江東区ゲートボール連盟所属砂町ファイターズ 堀一郎☎080-5648-3224

還暦野球 会員募集

時 水・土曜12:00~14:00 場 主に
夢の島野球場(夢の島1-1-1)ほか 区
58歳以上の方 費 月会費1,000円 問 ニュージョイフル東京 佐藤健一☎3655-8964

「みんなのひろば」は、区民の皆さんの地域の自主的な活動を紹介します。内容については直接申・問までお問い合わせください。