

講座・催しもの つづき
深川東京モダン館 おきがる
講座・モダンな食堂へようこそ
1. おきがる講座「Salon de ぶかがわ」

コーヒを飲みながら江東区の歴史を掘り下げる講座です 時 3/15(金)14:00~15:30 入 40人(先着順) 費 500円(ドリンク代込み) 内 江戸の行楽地・門前仲町

2. モダンな食堂へようこそ

国登録有形文化財建造物に登録された「モダン」な食堂で、大正・昭和のカフェメニューの再現レシピをお楽しみください 時 3/16(土)・17(日)11:30~16:00※各日限定25食 費 1,000円 内 「ビーフ、スチュード」「ベークド、マカロニ」「ストロベリージェリー」ほか(コーヒまたは紅茶付)

※いずれも 申 当日直接会場へ 場 深川東京モダン館(門前仲町1-19-15) ☎5639-1776 HP <http://www.fukagawatokyo.com/>

ランナーのための
体幹トレーニング講習会

ランニングにおける体幹の重要性について、講義とトレーニングの実践で学びます 時 3/30(土)10:00~12:00 場 東砂スポーツセンター2階大体育室 入 中学生を除く15歳以上の方50人(区内在住・在勤・在学者を優先し、抽選) 費 無料 師 山口敬志(日本コアコンディショニング協会マスタートレーナー) 締 3/15(金)必着 申 往復はがきに①郵便番号・住所②氏名(ふりがな)③年齢・生年月日・性別④電話番号⑤ランニング経験(大会参加経験など)⑥区外在住で区内在勤・在学の方は勤務先または学校名を記入し、〒136-0074 東砂4-24-1東砂スポーツセンターへ ☎5606-3171

好評につき臨時開催!
フリークライミング安全講習会

安全にクライミングを楽しむための講習会を臨時開催します。講習を修了すると、個人で利用できるフリークライミング一般公開に参加できます 時 3/30(土)[Aコース]13:00~14:30[Bコース]15:00~16:30(いずれか1コース) 場 深川スポーツセンター 入 中学生を除く15歳以上の方、各コース12人(区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選) 費 3,000円 締 3/12(火)必着 申 往復はがき(1人1枚)に①臨時クライミング安全講習会(3/30分)②希望コース(第2希望まで)③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥性別⑦電話番号⑧区外在住で区内在勤・在学の方は勤務先(学校)名・所在地を記入し、〒135-0044越中島1-2-18深川スポーツセンターへ ☎3820-5881

講演会「食生活が人の健康、
老後を決定づける！」

食は健康を大きく左右します。ちまたに流布する「まことしやかな健康情報」の誤解を解き、さまざまな視点から食の選択、食生活の送り方などについて、著名な講師からお話を伺います 時 3/14(木)14:00~15:30 場 パルシティ江東3階第1・2研修室(扇橋3-22-2) 入 区内在住・在勤・在学の方40人(抽選) 費 無料 師 佐藤達夫(食生活ジャーナリスト、作家) 締 3/7(木)必着 申 往復はがきに①講座名②日時③住所④氏名⑤電話番号を記入し、〒135-0011扇橋3-22-2消費者センターへ郵送または窓口で ☎5683-0321

保 健

子宮頸がん予防ワクチン 中1
~高2女子は3月中に接種を

13歳(中学1年生相当)から17歳(高校2年生相当)の女子(17歳は平成24年3月末までに接種を開始した方のみ)を対象に実施している子宮頸がん予防ワクチン接種費用の助成期限は、3/31(日)接種分までとなります。このワクチンは3回の接種をすることで、十分な免疫効果を得ることができます。対象者の方で3回の接種が完了していない方は、早めに接種してください 関 健康推進課健康事業推進係 ☎3647-5889

こども予防接種週間3/7(木)まで

3/1(金)~3/7(木)はこども予防接種週間です。4月からの入園・入学に備え、必要な予防接種を済ませましょう。また、小学校入学前、中学1年生、高校3年生相当の方で、麻しん・風しん混合ワクチン2回目を未接種の方は、予防接種を3月中に受けてください。区ではワクチン接種緊急促進事業に基づき、5歳未満の方を対象にヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチンの接種費用の助成を行っています 関 保健予防課保健係 ☎3647-5906、FAX3615-7171

講演会「うつ病の正しい知識と
対処法~それってうつ?~」

うつ病は誰でもかかる可能性のある病気で、早期発見・早期対応が大切です。うつ病の兆候やどのような対応が必要かなど、うつ病の正しい知識・対処法を専門医がお話しします。ぜひご参加ください 時 3/18(月)14:00~16:00 場 総合区民センター7階(大島4-5-1) 入 患者・家族・関係者100人(先着順) 費 無料 師 龍庸之助(虎ノ門龍医院) 申 当日直接会場へ 関 城東南部保健相談所 ☎5606-5001

食育応援講座

1. 孫育て教室「孫と楽しく食生活」

お孫さんと一緒に過ごすとき、食品や献立、マナーなど気になることはありませんか?イマドキの乳幼児食生活を学びます 時 3/19(火)10:00~12:00 場 深川保健相談所3階多目的室(白河3-4-3-301) 入 乳幼児のお孫さんをお持ちの方30人(申込順) 費 無料 内 ①講演「孫・パパ・ママ・祖母・祖父が楽しくなる食生活」②食事とおやつとの関係③お話・試食「乳幼児の楽しい食事」 師 ①棒田明子(NPO法人孫育て・ニッポン理事長)②深川保健相談所歯科衛生士③深川保健相談所管理栄養士 締 3/15(金)※定員になりしだい終了 申 3/8(金)から電話で深川保健相談所 ☎3641-1181

2. 親子de手作りおやつ

幼児期の子どもにとっては間食も大切な食事の一つ。親子で手作りおやつを作って楽しみましょう 時 3/28(木)10:30~12:30 場 城東南部保健相談所4階調理室 入 3歳~未就学児と保護者12組(抽選)※兄弟など対象外の参加不可 費 無料 内 お話、簡単な調理実習と試食「持ち物」エプロン、三角きん、タオル 締 3/18(月)必着 申 往復はがきに①親子de手作りおやつ希望②こどもおよび保護者氏名(ふりがな)・こどもの年齢③郵便番号・住所④電話番号を記入し、〒136-0076南砂4-3-10城東南部保健相談所栄養士へ ☎5606-5001

証明書自動交付機の利用を休止

3/9(土)・10(日)終日

システム点検のため、区内全域の証明書自動交付機の利用を休止します。証明書の必要な方は事前に準備

くださるようお願いいたします 関 区民課証明係 ☎3647-3164

骨粗しょう症予防健診(4月分)

時 場 下表のとおり 入 健診日現在20歳以上64歳以下の区民の方、各回40人(抽選)※最近1年以内に受診された方はご遠慮ください 費 無料 締 3/11(月)必着 申 往復はがきに①健診名②住所・郵便番号③氏名④ふりがな⑤年齢⑥生年月日⑦性別⑧電話番号を記入し、希望する保健相談所へ(重複申し込みはできません) 関 各保健相談所管理係

深川保健相談所 ☎3641-1181 〒135-0021 白河3-4-3-301	健診日	4/22(月)9:00~10:00受付
城東保健相談所 ☎3637-6521 〒136-0072 大島3-1-3	健診日	4/17(水)9:00受付
城東南部保健相談所 ☎5606-5001 〒136-0076 南砂4-3-10	健診日	4/2(火)9:00受付

※深川南部保健相談所は5月に実施予定

難病医療相談室

時 3/15(金)13:30~15:00 場 江東区医師会館(東陽5-31-18) 入 難病等特殊疾患で治療中の方、病気の心配をされている方とご家族 費 無料 内 専門医を中心とした医療相談 申 開催日前日までに電話で江東区医師会事務局 ☎3649-1411、FAX3649-1631

障害等で歯科診療が受けにくい
方に「かかりつけ歯科医」を紹介

心身の障害のために通院が難しい方、ウイルス性疾患等で通常の歯科診療が受けづらい方が身近で適切な歯科診療を受けられるよう、江東区歯科医師会に相談窓口を設置し「かかりつけ歯科医」を紹介しています [受付時間]9:00~12:00、13:00~17:00(土・日曜、祝日を除く) 申 電話で江東区歯科医師会 ☎3649-0780、FAX3649-1688

休館・休止
ご不便をおかけします

深川スポーツセンター
☎3820-5881

3/10(日)午前および3/20(水・祝)全日、大体育室の一般公開を中止。大会開催のため

横十間川親水公園和船乗船体験
☎3647-2538(水辺と緑の課維持係)

3/13(水)~5/1(水)、横十間川親水公園で水曜に実施している和船乗船を休止。休止期間中は旧中川・川の駅にぎわいイベントやお江戸深川さくらまつり等で乗船できます

官 公 署

確定申告はお済みですか?

平成24年分の所得税および贈与税の申告・納付は3/15(金)、個人事業者の消費税の申告・納付は4/1(月)までです。期限を過ぎると、加算税・延滞税がかかる場合がありますのでご注意ください。期限間近は税務署が大変混雑しますので、便利で簡単な国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。e-Taxなら、自宅のパソコンで24時間申告可能です(3/15(金)まで)。詳細は国税庁ホームページ(HP)

<http://www.nta.go.jp>をご覧ください 関 江東西税務署(猿江2-16-12) ☎3633-6211、江東東税務署(亀戸2-17-8) ☎3685-6311

3月は東京都自殺対策強化月間

自殺の防止などに関する都民の理解を促進するため、都では、電話の特別相談(下表)を設けるなど「自殺防止!東京キャンペーン」を展開します 関 東京都福祉保健局保健政策課自殺総合対策担当 ☎5320-4310

電話の特別相談	開設時間
東京都自殺相談ダイヤル~こころのいのちのホットライン~ ☎0570-087478	3/11(月)~15(金)24時間受付
自殺予防のいのちの電話 ☎0120-738-556(毎月10日、フリーダイヤル)	3/10(日)8:00~翌朝8:00(24時間)
54時間特別相談(東京自殺防止センター) ☎0120-58-9090	3/9(土)0:00~3/11(月)6:00
めいの死電話族の相談 ☎3796-5453	3/9(土)~12(火)10:00~22:00
全国自死遺族総合支援センター ☎5988-7778	3/13(水)~15(金)10:00~22:00
多重債務110番(東京都消費生活総合センター) ☎3235-2400	3/4(月)・5(火)9:00~17:00
こころのいのちの総合相談会 (時 13:00~17:00(受付16:00まで))	
会場	3/11(月)新宿スバルビル会議室(JR新宿駅西口直結) 3/25(月)スター会議室 上野ANNEX(東京メトロ上野駅3番出口徒歩1分)

プロゴルファーによる
シニア&親子ゴルフレッスン会

時 3/24(日)10:30~12:30 場 若洲ゴルフリンクス練習場(若洲3-1-2) 入 シニア(60歳以上の方)20人、親子20組40人(いずれも申込順) 費 無料 師 プロゴルフ協会所属プロ 申 3/7(木)10:00から電話で若洲ゴルフリンクス練習場 ☎3522-3370

その他

都内全マンション一斉防災訓練
「シェイクアウト」に参加登録を

「シェイクアウト」とは何千何万人の登録者が同時刻に1分間の「安全行動」(地震発生時に頭を抑え机にもぐるといった避難行動)をとる訓練です。下記登録先に登録のうえ、当日参加してください。登録はマンション管理組合でも個人でも可能です 時 3/10(日)10:00 場 参加者自宅等 費 無料 [登録]メールに①名称②住所地③参加予定者数④連絡先を記入し、 shakeout@kanrisi.orgへ 関 (一社)首都圏マンション管理士会 ☎3256-6431、FAX3256-6432 HP <http://www.kanrisi.org>

江東社会福祉士会講演会
「生命保険のいろはとかなめ」

時 3/9(土)14:00~16:00 場 亀戸文化センター(亀戸2-19-1) 入 どなたでも50人(先着順) 費 無料 内 病気になったとき、知っておきたい生命保険のいろはとかなめ 師 濱崎研治(患者の生命保険を考える会代表) 申 当日直接会場へ 関 江東社会福祉士会(間庭) ☎090-5553-7024、FAX3634-0687