

凡例 日時 場所 集 対象・定員 費用 内容 講師 保 一時保育 締切日 申 申込 問 問合先 HP ホームページ Eメール

# お知らせ

## 国民健康保険料のお支払いは 便利な口座振替のご利用を

保険料のお支払いには、納付の手間が省け、納め忘れのない口座振替をお勧めしています。保険料の納付期限(各月末日)に口座残高不足で振替ができなかった場合、翌月末に再度振替を行います。また、みずほ・三菱東京UFJ・三井住友・ゆうちょ銀行、東京ベイ・東京東信用金庫は、キャッシュカードを用いて口座振替手続きが簡単にできます[上記金融機関での手続きに必要なもの]国民健康保険証、普通預貯金(総合口座)のキャッシュカード※窓口で暗証番号の入力が必要[上記以外の金融機関での手続きに必要なもの]国民健康保険証、預貯金通帳(コピー可、金融機関名・支店名・口座番号がわかるもの)、通帳使用の印鑑 申 手続きに必要なものを持参し、医療保険課保険料係(区役所2階8番)窓口で☎3647-3169、FAX3647-8443

## 今年度の老朽建築物除却助成 受付は12/27(金)まで

4月から開始した、老朽建築物除却助成の今年度受付を12/27(金)で終了します※予算に限りがありますので、期限前でも受付を終了する場合があります。なお、助成金交付には平成26年2/28(金)までに除却を完了し、完了届の提出が必要です 問 建築調整課建築防災係☎3647-9764、FAX3647-9009

# 講座・催しもの

## ITパークこうとう [パソコン教室]

時 10月分※詳細はK-NETホームページ(HP http://www.k-net.koto.tokyo.jp/k\_net/it\_park/)または区ホームページ参照 場 ITパークこうとう(亀戸2-19-1カメラアプラザ9階) 区 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]9/17(火)13:00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14:00か

ら[区民の方(定員に余裕がある場合)]9/24(火)13:00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14:00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・月曜、祝日休館、火・木曜午前休館)☎5626-0025、FAX3636-2641 e admin@k-net.koto.tokyo.jp

## 深川東京モダン館 おさがる講座・圓橋の会

1.おさがる講座  
コーヒーやお茶を飲みながら歴史を学ぶ講座です 時 ①9/20(金)14:00~15:30②9/27(金)14:00~15:30 区 30人(先着順) 費 500円(ドリンク代込み) 内 ①Salon deモダン「世界史を学び直そう~銀とアジア経済」②Salon de ふかがわ「深川三十三間堂の成立」 申 当日直接会場へ

2.圓橋の会  
江戸深川の情緒そのままに…「深川の師匠」三遊亭圓橋、こだわりの落語会です 時 9/28(土)15:00~(開場14:30) 区 10人(申込順) 費 前売2,000円、当日2,500円 内 雌カラスは水神様のお使い姫「水神」[出演]三遊亭圓橋・楽天 申 9/15(日)から電話で深川東京モダン館 ☎5639-1776 HP http://www.fukagawato.kyo.com/

## 教育センターで行う発達支援プログラム

1.保護者のための学習会  
発達障害について保護者の皆さんとともに考える会を開催します 時 ①10/5(土)10:00~12:30②10/19(土)14:00~16:30③11/13(水)14:00~16:30 区 区内在住で発達支援を必要とするこどもの保護者40人(抽選) 内 ①発達障害・医師の立場から②学習に困難を抱える児童生徒の支援③発達障害支援・教育の立場から 師 ①星加明徳(元東京医科大学小児科教授)②後藤沙織(東北福祉大学助教)③月森久江(杉並区立済美教

育センター) 2.ペアレント・トレーニング 時 11/8・22、12/6・20、平成26年1/10・24、2/7・21、3/7(金曜全9回) 区 小学生のお子さんがある保護者8人(抽選) ※いずれも 場 教育センター(東陽2-3-6) 費 無料 締 9/27(金) 申 9/17(火)から電話で教育センター教育相談室(9:00~16:00)☎3649-3835

## こども理科教室

楽しみながら理科の不思議な世界に触れてみませんか 時 10/5・12、11/9・16、12/7(土曜全5回)9:30~12:00 場 亀高小学校(北砂5-20-16) 区 区内在住の小学4~6年生24人(抽選) 費 無料 内 われにくいシャボン玉、カルメ焼き作りなど 締 9/24(火)消印有効 申 往復はがきに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④性別⑤電話番号⑥学校名⑦学年⑧保護者名を記入し、〒135-8383区役所学校支援課学校支援係へ☎3647-8597

## 児童会館 天体観望会 ベビーマッサージ

1.天体観望会「こと座のリング状星雲(M57)」  
こと座の中にぼんやり浮かぶ、ドーナツ星雲を見よう! 時 9/28(土)19:30~20:30 区 どなたでも60人(抽選、結果は9/21(土)連絡)※小学生以下は保護者の申し込みと当日の付き添いが必要 師 有賀真由美、山内康晃※雨天・曇天の場合は、2階ホールで星空解説

2.ベビーマッサージ 時 10/6(日)①10:00~10:40②11:00~11:40 区 区内在住の歩き始める前までの0歳児と母親各回12組(抽選、結果は9/22(日)連絡)お父さんも一緒に! [持ち物]バスタオル・飲み物 師 土手浩恵 ※いずれも 場 児童会館(住吉1-9-8) 費 無料 締 9/20(金) 申 児童会館に電話または窓口で☎3633-6911

## 硬式テニス・ソフトテニス教室

1.硬式テニス教室  
場 新砂庭球場(新砂3-9-1)※無料巡回バスを運行

2.ソフトテニス教室  
場 荒川・砂町庭球場(東砂3-28-13) ※いずれも 時 内 下表のとおり(抽選) 費 7,200円(6、12は4,500円) 師 日本テニス協会指導員・日本ソフトテニス連盟指導員 締 9/23(月・祝)必着 申 往復はがきに①教室名②番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢(学年)⑥電話番号⑦テニス経験の有無⑧レンタルラケットの要不要を記入し、〒136-0081夢の島1-1-2

硬式テニス教室(水曜)

期間(回数)・番号・時間	定員
10/2~11/20(全8回)	1 9:15~10:45 16歳以上の女性18人
	2 11:00~12:30 16歳以上18人
	3 12:45~14:15 16歳以上7人
10/2~10/30(全5回)	4 14:45~15:45 4~6歳10人(未就学児)
	5 16:00~17:00 小学1年~3年生18人

硬式テニス教室(木曜)

期間(回数)・番号・時間	定員
10/3~11/21(全8回)	7 9:15~10:45 16歳以上の女性18人
	8 11:00~12:30 16歳以上18人
	9 12:45~14:15 16歳以上7人
	10 14:45~15:45 4~6歳10人(未就学児)
10/3~10/31(全5回)	11 16:00~17:00 小学1年~3年生18人

ソフトテニス教室(木曜)

期間(回数)・番号・時間	定員
10/3~11/21(全8回)	13 9:15~10:45 16歳以上の女性9人
	14 11:00~12:30 16歳以上9人
	15 14:45~15:45 4~6歳10人(未就学児)

夢の島競技場内屋外スポーツ施設事務所へ☎3522-0846

## 硬式テニス ビギナートーナメント(ダブルス)

時 9/28(土)10:00~17:00※予備日10/5(土) 場 新砂庭球場(新砂3-9-1) 区 16歳以上の同性ペアで他のビギナー大会で優勝~3位に入った事のない男性ペア・女性ペア各12組(抽選) 費 1ペアで3,000円 内 各ペア3試合(予定)。1セットノーアドバンテージ方式※天候により変更あり。トーナメントの組み合わせは当日抽選 締 9/20(金)必着 申 往復はがきに①イベント名、2人の②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥レンタルラケットの要不要⑦代表者名(ペアの内どちらか)を記入し、〒136-0081夢の島1-1-2夢の島競技場内屋外スポーツ施設事務所へ☎3522-0846

## ハーフマラソン対策講座 ~キロ5分を目指そう~

ハーフマラソンを1時間45分から2時間で走れることを目標に集中講座を開催します 時 10/3~11/21の木曜19:00~20:30(全8回) 場 亀戸スポーツセンター(亀戸8-22-1)とその周辺 区 区内在住のハーフマラソン出場経験者で1時間45分から2時間以内の完走を目指す方20人(シーサイドマラソン当選者15人、その他5人(申込順)) 費 5,000円 師 鈴木美沙都(元榊新潟アルビレックス選手、アミノバリューランニングクラブコーチ、平成23年度シーサイドマラソン優勝者) 申 9/15(日)9:00から電話で亀戸スポーツセンター☎5609-9571

## ベビータッチ&産後のママのアフターエクササイズ

時 9/29(日)Aコース10:00~11:00、Bコース11:15~12:15 場 亀戸スポーツセンター小体育室(亀戸8-22-1) 区 生後2か月から歩き始める前の赤ちゃんとその親各コース15組(申込順) 費 600円 内 ベビーマッサージと母親向けにヨガやピラティスを取り入れたエクササイズ 師 平明香(NPO法人日本健康運動指導士会千葉県支部理事) 申 9/15(日)9:00から亀戸スポーツセンターに電話または窓口で☎5609-9571

## 卓球教室受講生募集

時 10/31~12/19の木曜19:00~20:30(全8回) 場 亀戸スポーツセンター大体育室 区 区内在住在勤在学の中中学生を除いた15歳以上の方35人(抽選) 費 4,400円 内 受講者のレベルに合わせた指導 締 9/30(月)必着 申 往復はがきに①教室名②氏名③住所④年齢⑤性別⑥電話番号を記入し、返信用はがき宛先にご自分の住所氏名を記入し、〒136-0071亀戸8-22-1亀戸スポーツセンターへ郵送または窓口で☎5609-9571

## 健康センタートレーニングルーム利用会員募集(10月期)

健康づくりにトレーニングルームをご活用ください。利用前に健康度測定を実施します 時 10/12(土)・18(金)・26(土)の午前中(1人約2時間) 場 健康センター(東陽2-1-1) 区 1日12人(申込順) 費 7,000円(3か月以内の血液検査結果をお持ちの方は5,000円) 内 血圧測定、血液検査(14項目)、安静時および運動負荷心電図検査、問診、骨密度測定、運動カウンセリング 申 9/15(日)9:00から健康センターに電話または窓口で☎3647-5402

## 高齢者家族介護教室(無料・申込順・9/17(火)から各施設に電話)

介護に役立つ知識や技術を学びます。介護を行っている方など、どなたでも参加できます。

日時	施設名(会場)	対象	内容
10/9(水)14:00~15:30	東陽高齢者在宅サービスセンター(東陽6-2-17) ☎5606-8861	20人	外に出て車いすの介助を体験しませんか。最新の福祉用具の説明も行います。
10/12(土)13:30~15:00	白河高齢者在宅サービスセンター(白河3-4-3-201) ☎3630-6591	20人	病気の早期発見につながる健康状態の観察方法や、正しい薬の飲み方について、看護師が説明します。
10/12(土)13:30~15:00	コスモス高齢者在宅サービスセンター(大島9-6-16) ☎5836-1555	20人	ノロウィルスなど冬季に流行しやすい感染症について、注意点と対応方法を看護師が説明します。
10/16(水)14:00~15:30	寿園高齢者在宅サービスセンター(北砂2-1-16) ☎3615-4850	20人	快適に在宅での生活を継続するため、福祉用具専門の業者が福祉用具の種類や正しい使い方について説明します。
10/17(木)14:00~15:30	古石場高齢者在宅サービスセンター(古石場2-14-1-101) ☎3641-2671	20人	自宅でも出来る体操を覚えて、転倒予防や健康促進を図りましょう。動きやすい服装でご参加ください。
10/19(土)14:00~15:30	枝川高齢者在宅サービスセンター(枝川11-8-15-101) ☎5632-2277	20人	さまざまな症状に応じた対処方法について、看護師が説明します。
10/19(土)14:00~15:30	亀戸高齢者在宅サービスセンター(亀戸4-21-13) ☎5626-0130	20人	感染症の予防について、正しい手洗い方法などを体験しながら、看護師が説明します。
10/19(土)14:00~15:30	あじさい高齢者在宅サービスセンター(東砂4-20-15) ☎5857-8231	20人	高齢者のからだの変化や、高齢者に多い疾患について、看護師が説明します。
10/26(土)14:30~16:00	特別養護老人ホーム塩浜ホーム(塩浜2-7-17) ☎5683-5571	20人	ノロウィルスなど冬季に流行しやすい感染症について、注意点と対応方法を看護師が説明します。