

保健

生活習慣病予防健診(1月分)

【時】 下表のとおり 【人】 健診日現在15歳以上39歳以下の区民の方各会場25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 【内】 胸部X線・血液・尿検査・腹囲測定等 【締】 12/20(金)必着 【申】 はがきに①健診名②住所・郵便番号③氏名(ふりがな)④年齢⑤生年月日⑥性別⑦電話番号を記入し、希望する保健相談所へ(重複申し込み不可) ※電子申請もできます 【HP】 https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/ 【問】 各保健相談所管理係

Table with 3 columns: 健診会場, 検査日時, 結果日時. Lists 4 consultation venues with their respective dates and times.



呼吸体操教室(12月)

慢性呼吸器疾患の患者さんにとって、日常の中での呼吸法は大切です。息苦しさをやわらげるための呼吸筋ストレッチ体操について学びます。動きやすい服装でお越しください 【時】 12/19(木) 14:00~16:00 (受付13:30~) 定例の日程と変更になっています。ご注意ください 【場】 健康センター(保健所)4階会議室(東陽2-1-1) 【人】 区内在住で、気管支ぜん息・肺気腫・慢性気管支炎と診断されている成人の方50人(先着順) 【費】 無料 【内】 呼吸筋ストレッチ体操 【師】 根本伸洋(新葛飾病院理学療法士) 【申】

当日直接会場へ 【問】 保健所健康推進課公害保健係 ☎3647-9564

官公署

清掃工場個人見学会

新江東・有明の清掃工場を見学 【時】 ①1/11(土)・18(土)新江東清掃工場(夢の島3-1-1) ②1/18(土)有明清掃工場(有明2-3-10) ※いずれも13:30~15:00 【人】 50人(申込順) 【費】 無料 【内】 ビデオ等による説明および施設見学 【締】 見学2日前 【申】 12/16(月)から電話で各施設へ 【問】 新江東清掃工場 ☎5569-5341 有明清掃工場 ☎3529-3751

東京都最低賃金が改正 時間額869円

10/19から東京都最低賃金は「時間額869円(19円引き上げ)」になりました。東京都最低賃金は、正社員、パート、アルバイト等の雇用形態や呼称に関わらず、原則としてすべての労働者と使用者に適用されますのでご注意ください 【問】 東京労働局賃金課 ☎3512-1614

その他

亀戸梅屋敷多目的ホールを無料貸出

亀戸梅屋敷では、多目的ホールを貸し出しています。白壁に漆調の壁紙をあしらった上質な空間に趣のあるテーブルといすを設置し、各種会合や同窓会、発表会、展示会などさまざまな用途で利用可能です。期間限定で1時間無料貸出を行っていますので、ぜひご利用ください 【人】 区民の方(先着順) 【貸出施設・料金】 藤の間(定員54人。平日1時間1,500円、土・日曜、祝日2,000円)、梅の間(定員20人。平日1時間1,000円、土・日曜、祝日1,500円) ※2間繋げて利用可【無料利用条件】 1時間から利用可。利用は1人1回まで。利用時に住所がわかるものを提示。商業、宣伝目的、飲食不可 ※区報を見て申し込みしたとお伝えください。利用内容により

こうとくトコトコ日和(びより)2013~14冬 12~2月のイベント情報などが満載

江東区を楽しむための観光パンフレット「こうとくトコトコ日和(びより)」を区内各施設にて配布しています。地域の魅力を味わえるまちあるきガイドツアー紹介のほか、冬号は「体験するコト、発見するKOTO」をテーマに区内の見どころ情報や12~2月のイベント情報など、江東区をトコトコめぐりたくなる情報が満載です。ぜひお誘い合わせのうえお越しください【配布場所】 とうとう情報ステーション(区役所2階)、文化観光課(区役所4階33番)、江東区観光協会、各出張所、各文化センター、区内宿泊施設等 【問】 文化観光課観光推進係 ☎3647-3312



みんなのひろば

ダンスサークル参加者募集 【時】 日曜12:00~13:00(要問い合わせ) 【場】 ティアラこうとう練習室(住吉2-28-36)ほか 【費】 1,000円 【内】 サルサやメレンゲ、パチャータ等のラテンアメリカ・カリブのダンスに関心のある方どなたでも ※中高年、未経験者歓迎 【問】 ソン・デ・クーバ 塩田珠希 ☎3644-2176

オリンピック選手が泳ぐプールで一緒に泳ぎましょう

初心者から中級・上級者まで、専任コーチによる熱い指導を行います 【時】 木曜9:00~11:00 【場】 辰巳国際水泳場(辰巳2-8-10)または東京スポーツ文化館(BumB)(夢の島2-1-3) 【人】 成人男女 【費】 月会費4,200円 【内】 指導者あり。随時、入会できます ※おためし入会も可能です 【問】 あめんぼクラブ・小林美香 ☎6220-3006

墨とあそんでみませんか 自由な表現の現代水墨画の会

【時】 第1・3木曜13:00~16:00 【場】 江東区文化センター(東陽4-11-3) 【人】 どなたでも ※初心者歓迎 【費】 入会金2,000円、月会費3,500円 【内】 水墨画、墨彩画など自由な表現で楽しむ作品創作 【師】 大松華江 【問】 佐藤弘子 ☎090-4376-2317

江東区スポーツネット

3月のスポーツ施設(野球場・運動場・テニスコर्ट)の利用申込

抽選受付期間 1/20(月)~31(金) 抽選後の空き施設の申込 2/9(日)から受付 申込方法 利用者登録後、携帯電話、インターネット、または各スポーツセンターおよび区役所1階にある利用者端末機で申し込みます。なお、下記の日程は施設の整備・区民体育大会等の開催により利用申込はできませんのでご注意ください。

Table with 4 columns: 種目, 施設・面番号, 日(3月分), 時間. Lists sports facilities and their availability for March.

※亀戸野球場B面は凍結のため、1/4(土)から3月末日(予定)まで、利用中止します。 ※夢の島野球場7・8面は、5/2(金)(予定)まで、改修工事のため休場します。 【問】 夢の島競技場内屋外スポーツ施設事務所 ☎3522-0846

江東スポーツデー(区民無料公開日) 第2土曜(1/11)

Table with 4 columns: スポーツ施設名, 午前, 午後, 夜間. Lists sports facilities and activities for January 11th.

みんなスポーツデー 第4土曜(1/25)

Table with 4 columns: スポーツ施設名, 午前, 午後, 夜間. Lists sports facilities and activities for January 25th.

こどもスポーツデー 第2土曜(1/11)、第4土曜(1/25)の午前中は、小中学生の無料公開日

Table with 4 columns: スポーツ施設名, 午前, 午後, 夜間. Lists sports facilities and activities for children on Jan 11th and 25th.

スポーツデーにお越しの方へ ☆上履きをお持ちください。☆夜間の中学生以下の利用は、必ず保護者が同伴してください。

公共交通機関などでは、体の不自由な方・高齢者・妊婦など、席を必要としている方に座席を譲るよう心掛けましょう。

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