講座・催しもの　つづき

八百屋さんの料理教室

時 2/2(日)10:00～13:30 場 パルシティ江東3階調理実習室 人 区内在住の方40人(抽選) 費 500円 内 野菜に関する知識が深まるお得な話と、旬の野菜の持ち味を生かした料理実習です 師 江東区青果商組合 締 1/10(金)必着※結果は1/18(土)までに通知 申 往復はがき(1人1枚)に①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入し、〒135-0011扇橋3-22-2消費者センターへ☎5683-0321

講座「シニア世代ならではの海外旅行の楽しみ方」

時 1/31(金)14:30～16:00 場 パルシティ江東3階第1・2研修室(扇橋3-22-2) 人 区内在住・在勤・在学の方40人(抽選) 費 無料 内 聞いて安心！知って納得！シニアの賢い旅行術など 師 NPO法人シニア大樂理事長田中嘉文 締 1/10(金)必着 申 往復はがき(1人1枚)に①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入し、〒135-0011扇橋3-22-2消費者センターへ☎5683-0321

グランチャ東雲「お正月」

グランチャ東雲では、地域の皆さんと一緒に「お正月」をお祝いします。新しい年の始まり、江戸芸かっぽれや書き初めなど、みんなで楽しみましょう。つきたてのお餅をご用意します(1人前100円)。詳細はホームページまたはグランチャ東雲館内掲示をご確認ください 時 1/5(日)12:00～14:00 場 グランチャ東雲3階フロアーおよび屋上庭園(東雲1-9-46) 人 区内在住・在勤・在学の方150人(先着順) 費 無料 申 当日直接会場へ 問 グランチャ東雲☎5548-1992 HP http//tokyo.ymca.or.jp/grancha

保　健

講演会「お酒と上手に付き合うために～飲みすぎてはダメ？～」

「お酒がおいしくて、ついつい飲みすぎてしまう」「今日は休肝日と思っても、やっぱり飲みたい！」ということはありませんか？度を越した飲酒はさまざまな悪影響をおよぼします。あなたやご家族の飲酒習慣を一度振り返ってみませんか。専門医がお話します 時 1/23(木)10:00～11:30 場 深川保健相談所(白河3-4-3-301) 人 50人(申込順) 費 無料 師 吉村淳(国立病院機構久里浜医療センター医師) 保 定員10人(申込順、1/15(水)までに要予約) 申 12/26(木)から電話で深川保健相談所☎3641-1181

食育応援講座「幼稚園入園のおべんとう」

4月の入園まであと3か月。入園のときのお弁当は、食べるお子さんも作るママも注意するポイントがあります。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 1/30(木)10:30～13:00 場 深川保健相談所多目的室 人 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・弁当詰めおよびお子さんの試食[持ち物]お子さんの弁当箱・食具・ママのエプロン・三角きん・ハンドタオル 師 深川保健相談所管理栄養士 締 1/15(水)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

精神保健講演会「統合失調症について」

統合失調症の最近の治療と回復に向けた生活について専門医がお話します 時 1/31(金)14:00～16:00(受付13:30～) 場 豊洲文化センター第5・6会議室(豊洲2-2-18) 人 患者・家族・関係者50人(先着順) 費 無料 師 鮒田栄治(都立墨東病院神経科医師) 申 当日直接会場へ 問 深川南部保健相談所保健師☎5632-2291

難病医療相談室

時 1/17(金)13:30～15:00 場 江東区医師会館(東陽5-31-18) 人 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そのご家族 費 無料 内 専門医を中心とした医療相談 申 開催日前日までに江東区医師会事務局☎3649-1411、FAX3649-1631

ぜん息・COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの「呼吸器の健康相談」

呼吸のたびにゼーゼーする、夜間や早朝にせき込んだり息苦しくなる、ちょっとした動作で息切れがするなど、気になる呼吸器症状がある方はご相談ください 時 1/14(火)13:15～14:15まで受付 場 健康センター(保健所)4階会議室(東陽2-1-1) 人 区内在住の方 費 無料 内 医師・保健師によるぜん息・肺気しゅ・慢性気管支炎などの慢性呼吸器疾患の予防・治療・生活についての個別相談(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 当日直接会場へ 問 保健所健康推進課公害保健係☎3647-9564

骨粗しょう症予防健診(2月分)

時 場 下表のとおり 人 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 1/10(金)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) 問 各保健相談所管理係

城東保健相談所　☎3637-6521 〒136-0072　大島3-1-3	
健診日	2/19(水)9:00受付
深川保健相談所　☎3641-1181 〒135-0021　白河3-4-3-301	
健診日	2/24(月)9:00～10:00受付
城東南部保健相談所　☎5606-5001 〒136-0076　南砂4-3-10	
健診日	2/4(火)9:00受付

※深川南部保健相談所は3月に実施予定

HIV・梅毒・クラミジア抗体検査・相談(1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	1/6(月)	1/20(月)	9:00～10:00
結果日	1/20(月)	2/3(月)	10:00～10:30

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

1月6日(月)午前・午後大体育室の一般公開を中止。大会開催のため。1月13日(月・祝)の全日大体育室の一般公開を中止。大会開催のため

官公署

確定申告書はインターネットで簡単・便利に作成

所得税および復興特別所得税・贈与税・個人消費税の確定申告書の作成は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用し、画面の案内に従って金額等を入力すれば税額等が自動で計算されるので大変便利です。作成した申告書データは電子証明書を添付して、e-TAXで送信できるほか、印刷して郵送等により提出することができます。詳細は国税庁ホームページをご覧ください 問 江東西税務署☎3633-6211、江東東税務署☎3685-6311 HP http://www.nta.go.jp(国税庁)、http://www.e-tax.nta.go.jp(e-Tax)

インフラメンテナンスおよび東京ブリッジサポーター講習会

ブリッジサポーターは橋などの道路施設を日常生活の中で見守り、異常を発見した場合に東京都道路整備保全公社へ、携帯電話などを活用して連絡していただくボランティアです。講習会を受講して活動に参加してみませんか 時 2/24(月)10:00～16:00 人 都内勤務在住者30人(申込順) 締 1/31(金) 申 1/6(月)から東京都道路整備保全公社道路アセットマネジメント推進室ホームページ(HP http://www.tmpc.or.jp/roadasset/index.html)※インターネット環境を利用できない方は、電話で東京都道路整備保全公社道路アセットマネジメント推進室☎5381-3351

その他

AED(自動体外式除細動器)講習会

区民の方を対象に、江東区医師会主催にて心肺蘇生法およびAEDの講習会を開催します。公共施設を中心に多く設置されているAEDを使った救命方法の知識と技術を身につけましょう。(心肺蘇生法の手順が昨年度から変わりました。以前救命講習を受けられた方も新しい処置法を身につけるために再度受講されてはいかがでしょうか) 時 1/25(土)14:00～17:00(開場13:30) 場 江東区医師会館4階(東陽5-31-18) 人 40人(申込順) 費 500円 師 二味覚(がん研有明病院救急部・集中治療部部長) 締 1/17(金)※定員になりしだい終了 申 1/7(火)から電話で江東区医師会☎3649-1411 HP http://koto.med.gr.jp/

さわやかスイミング

親切、ていねいに、楽しく指導します。 時 1/7～3/25(1/14・2/11を除く火曜全10回)9:30～11:30 場 スポーツ会館(北砂1-2-9) 人 女性10人(申込順) 費 8,000円(保険料込) 申 12/25(水)から電話で江東区水泳連盟(羽下)☎070-5541-9077

1月の放送予定　区の情報番組 江東ワイドスクエア　ケーブルテレビ 11ch 9:00、12:00、15:00、19:00～放送

★石田波郷生誕100周年を迎えて

砂町を第二の故郷と呼んだ、昭和の俳聖・石田波郷。生誕100周年を迎え、区内で行われた記念行事などを中心にご紹介します

1/19～1/25放送

すでに放送した分は、区ホームページ「TVこうとう」からご覧いただけます

都合により、内容が変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。
番組に対するお問い合わせ、放送終了後番組のDVD貸出は広報広聴課報道係☎3647-8589へ

1/1(水・祝)～7(火)　※年始のため期間を変更して放送
- ●新春対談　新春特別番組として、山﨑孝明江東区長とスポーツジャーナリスト・増田明美さんの対談をお送りします
- ●新春を迎えて～江東区議会から区民の皆様へ～　新年を迎え、星野博江東区議会議長が区議会を代表して区民の皆様にご挨拶します
- ●お正月イベント情報　お正月休み、ご近所で行われるイベントにご家族で気軽に参加してみませんか？
- ●アンコール放送　七福神めぐり　※1/1(水・祝)～1/4(土)まで　平成25年1月に放送した、「七福神めぐり」を放送。リポーターが深川七福神を巡りながら、区内の「七福神めぐり」を紹介します

1/8(水)～11(土)　※年始のため期間を変更して放送
- ●今週の話題(ニュース)　区内で行われたイベントや出来事をお伝えします
- ●安全安心ガイド　「食中毒予防」　ノロウイルスなど、冬場に多く発生する食中毒について、予防法、対処法などを紹介します
- ●江東区立小学校連合音楽祭　前編　※この特集のみ1/5(日)から放送　昨年11月、区立小学校の代表児童がティアラこうとうの大舞台に一堂に会した音楽祭。さわやかな歌声や息のあった合奏をお届けします

1/12(日)～18(土)
- ●今週の話題(ニュース)　区内で行われたイベントや出来事をお伝えします
- ●江東かわら版　「税金・保険料などの納付方法」　江東区の事業や施設などを手話付きでご紹介します
- ●江東45か町　「冬木・木場」　区内にある45の町それぞれの町名の由来や特徴・歴史などについて紹介します
- ●江東区立小学校連合音楽祭　後編　前編に引き続き、児童たちのさわやかな歌声や息のあった合奏をお届けします

1/19(日)～25(土)
- ●今週の話題(ニュース)　区内で行われたイベントや出来事をお伝えします
- ●石田波郷生誕100周年を迎えて　★
- ●七福神めぐり　―亀戸七福神―　7つの災いを除き、7つの幸運を与える神々を、七草までに巡拝し幸運を祈る「七福神めぐり」今年は、亀戸七福神を巡りながら紹介します

1/26(日)～2/1(土)
- ●今週の話題(ニュース)　区内で行われたイベントや出来事をお伝えします
- ●水辺とみどりのまち便り「中川船番所資料館」　水彩都市・江東の特徴である水辺とみどりのおすすめスポットを紹介。今回は中川船番所資料館を取り上げます
- ●オジさんぽ　気のいいひょうきんなオジさん、ワンダラーズ、土井よしおが区内を散策！表通りから裏路地まで寄り道だらけの20分♪。今回は千田界隈をお散歩します

ラジオこうとう 79.2MHz(レインボータウンFM) 毎週日曜、水曜に放送中！
日曜　10:00～10:20　イベントやまちの情報
水曜　18:00～18:10　タイムリーな区政情報

善意のご寄付に心から感謝申し上げます

社会福祉協議会では皆さまからのあたたかなご寄付を地域福祉向上のため有効に使わせていただきます。

平成25年11月分(敬称略・受付順)

▼常創設計笠井亨1万円▼トーカンマンション手芸クラブ・ちくちくの会2万4351円▼(株)羽田野建設1万円▼匿名100円▼齋藤はつ子1万円▼江東区伝統工芸保存会5万円▼日本木彫連盟江戸木彫刻2万3000円▼熊倉道子3000円▼(公社)江東西法人会第10・11ブロック会長菅野秀雄4万4300円▼茶々の会代表森田政江10万円▼野沢京子500円▼江東区更生保護女性会3万円▼亀戸チャリティバレー▼ボール人会2万7532円▼宝見治1000円▼砂町都住連文化祭3万円▼匿名2万円▼稚園母の会手話サークル江東1万円▼幼稚園母の会1万円▼匿名750円▼月かげ1万円▼高橋尚一2万円▼石渡基治1万円▼オネスクラブ▼江東民謡連合会3万円▼上條洋子1万円▼匿名2万円▼環境整備推進工芸協会3万8884円▼(公社)江東西法人会女性部会8万7691円▼亀戸中央通り歯科8000円

計 75万2778円

問 江東区社会福祉協議会(高齢者総合福祉センター内)〒135-0016東陽6-2-17 ☎(3647)1895