

講座・催しもの つづき

健康センタートレーニングルーム利用会員募集(2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 2/8(土)・14(金)・22(土)の午前中(1人約2時間) 場 健康センター(東陽2-1-1) 入 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 1/15(水)9:00から健康センターに電話または窓口で ☎ 3647-5402

児童会館 陶芸教室・天体観望会・ベビーマッサージ

1.陶芸教室「オリジナル茶わんを作ろう！」

時 1/25(土) ①13:00~14:30②15:00~16:30 入 区内在住の4歳~中学生親子各回12人(抽選、結果は1/22(水)連絡)※小学3年生以上は児童のみの参加可 費 無料[持ち物]エプロン・ハンカチ 師 蒲田里奈

2.天体観望会「オリオン大星雲(M42)」

時 1/25(土)19:00~20:00 入 なたでも60人(抽選、結果は1/22(水)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 費 無料 師 有賀真由美、山内康晃 編 1/21(火)※雨天・曇天の場合は2階ホールで星空解説

3.ベビーマッサージ

時 2/2(日) ①10:00~10:40②11:00~11:40 入 区内在住で歩き始める前までの0歳児と母親各回12組(抽選、結果は1/23(木)連絡)お父さんも一緒に！ 費 無料[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) 編 1/21(火) 申 児童会館に電話または窓口で ☎ 3633-6911

若洲焚火クラブ

時 1/18(土)11:00~20:00、1/19(日)11:00~16:00 場 若洲公園キャンプ場(若洲3-2-1) 入 焚火料理教室各日15組(1組4人まで)、その他ワークショップ各日100人(申込順) 費 1人300円(キャンプ場入場料) 内 焚火料理教室や親子で楽しめるワークショップなど 申 1/15(水)から電話で若洲公園焚火クラブ専用ダイヤル ☎ 050-5835-0493(9:00~18:00、水曜定休)

障害者作品展

区内在住の障害者の皆さんの絵画・写真・造形・書道・手芸等400点余の力作が揃います。ぜひご覧ください 時 1/22(水)~24(金)9:00~21:00(最終日は15:00まで) 場 江東区文化センター2階展示ロビー(東陽4-11-3) 費 無料 申 当日直接会場へ 問 社会福祉協議会福祉サービス課 ☎ 3647-1898、FAX5683-1570

費 無料 師 山口公一(同愛記念病院小児科部長) 保 1歳~就学前児童30人(無料、申込順、申込時要予約) 申 1/15(水)から電話、ホームページまたはファクス、メールに①参加者全員の氏名②住所③電話番号④講師に対する質問⑤保育希望者はお子さんの年齢と名前を記入し、(株)プロセスユニーク内講演会事務局へ ☎ 0120-641-694(平日9:00~17:00)、FAX0120-896-891 問 保健所健康推進課公害保健係 ☎ 3647-9564、(独)環境再生保全機構 ☎ 044-520-9568 申 http://www.erca.go.jp/yobou/(ぜん息などの情報館) 申 yobou2013@p-unique.co.jp

美腸セミナー~腸内環境改善 de スッキリ若々しく~

美容と健康のためには外からのケアだけでなく体の中、特に腸内環境を整える事が大切です。腸内環境改善の食事法(美腸・美肌レシピ)とストレッチ法をご紹介します 時 2/7(金)・13(木)10:30~12:00(全2回)

場 城東南部保健相談所 入 2回とも参加できる方20人(申込順) 費 無料 内 初回:講演・実演・試食、2回目:講演・ストレッチ[持ち物]初回:筆記用具、2回目:ハンドタオル※動きやすい服装でお越しください 師 初回:城東南部保健相談所管理栄養士、2回目:小池日登美(医療トレーナー) 申 1/15(水)9:00から電話で城東南部保健相談所 ☎ 5606-5001

難病講演会「後縦靭帯骨化症の治療と日常生活」

後縦靭帯骨化症は、手足の痛みやしびれ、感覚が鈍くなる、手指の細かい作業が難しい、足が思うように動かない等さまざまな症状が起こります。専門医から最近の治療や日常生活での注意点について学びます。ご本人、ご家族、関係者の方、ぜひご参加ください 時 2/1(土)14:00~16:00(開場13:30) 場 深川保健相談所多目的室(白河3-4-3-301) 入 50人(申込順) 費 無料 師 大川淳(東京医科歯科大学医学部附属病院整形外科科長) 申 1/16(木)から電話で深川保健相談所 ☎ 3641-1181

精神保健講演会

統合失調症の治療と対応

統合失調症は、幻覚と妄想という症状が特徴的な精神疾患です。早期発見、早期治療、再発予防には家族の協力や継続的な治療が重要です。統合失調症の特徴や対応について、専門医が講演します 時 1/27(月)14:00~16:00(開場13:30) 場 城東保健相談所1階講堂(大島3-1-3) 入 40人(申込順) 費 無料 内 専門医による講演 師 天神雄也(成増厚生病院精神科医師) 申 1/16(木)から電話で城東保健相談所 ☎ 3637-6521、FAX3637-6651

呼吸体操教室(1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 1/23(木)14:00~16:00(受付13:30~) 場 健康センター(保健所)4階会議室(東陽2-1-1) 入 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

生活習慣病予防健診(2月分)

時 場 別表のとおり 入 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 編 1/20(月)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 申 https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/ 問 各保健相談所管理係

健診会場	検査日時	結果日時
城東保健相談所 〒136-0072大島3-1-3 ☎3637-6521 FAX3637-6651	2/10(月) 9:00~	2/28(金) 13:30~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	2/5(水) 13:10~	2/18(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	2/7(金) 13:10~	2/21(金) 13:30~

城東南部保健相談所は26年3月に実施予定

健康センターリハビリ通所者募集

時 4月~9月の月(または日曜)・木曜9:30~11:30 場 健康センター(東陽2-1-1) 入 次のすべてに該当する方10人程度○脳血管障害等により身体機能の低下している方○医療機関でリハビリを終了し、医師から通所のリハビリを勧められている方(要診断書)○自力で通所および運動できる方(送迎、付き添いによる通所の方を含む) 費 無料 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 編 1/22(水) 申 1/15(水)から健康センターに電話または窓口で ☎ 3647-5402(9:00~17:00)

休館・休止

深川東京モダン館

☎5639-1776
1/16(木)を休館。臨時開館日の振替休館のため

南宮公署

東京都都市計画審議会 傍聴できます

時 2/7(金)13:30~ 場 都庁会議室 入 15人(抽選) 内 第204回東京都都市計画審議会の傍聴 編 1/22(水)消印有効 申 往復はがきに住所・氏名・電話番号を記入し、〒163-8001新宿区西新宿2-8-1東京都都市整備局都市計画課へ ☎ 5388-3225 申 http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/keikaku/shingikai/yotei.htm

老齢年金を受けている方に必要な源泉徴収票を送付

老齢基礎年金や老齢厚生年金などは、所得税法上「雑所得」として課税の対象となります。そのため、日本年金機構では老齢基礎年金や老齢厚生年金などを受けている方全員に、平成25年の年金の支払総額や介護保険料額、源泉徴収税額などを記載した「公的年金等の源泉徴収票」を1月中に送付します(障害年金や遺族年金は非課税のため、源泉徴収票は送付されません)。確定申告や住民税の申告をする際に必要ですので、大

切に保管してください。「公的年金等の源泉徴収票」がお手元に届かない場合や紛失された場合はご連絡ください 問 ねんきんダイヤル ☎ 0570-05-1165、江東年金事務所 ☎ 3683-1231

東京臨海広域防災公園 防災落語、救助ロボット体験

1.そなえ寄席「防災落語 三遊亭京楽独演会」

防災の落語ってあるの？あるんです。笑いのなかでちょっぴり涙！笑顔とともに防災知識も身につけてください 時 1/26(日)13:30~ 入 50人(申込順) 費 無料 申 1/15(水)からそなエリア東京へ電話または窓口で

2.救助ロボットを体験しよう

福祉の現場や災害時にも活用できる東京理科大学のマッスルスーツが登場！最先端技術を体験しよう 時 1/25(土)・26(日)10:00~16:00 入 どなたでも 費 無料 申 当日直接会場へ

※いずれも 場 そなエリア東京(有明3-8-35東京臨海広域防災公園内) 問 東京臨海広域防災公園 ☎ 3529-2180

その他

公証人による無料公証相談会

時 1/23(木)13:00~16:00 場 区役所2階区民ホール 費 無料 内 「老後の安心設計」のための、任意後見契約や遺言書の作成、離婚に伴う養育費や財産分与等の給付契約、その他金銭・不動産の貸借等の契約全般 申 日本橋公証役場 ☎ 3666-3089

おあしす福祉会チャリティコンサート、精神保健福祉講座

1.東北被災地復興支援チャリティギターコンサート

時 1/31(金)19:00~ 場 ティアラこうとう小ホール(住吉2-28-36) 入 140人(申込順) 費 前売り2,000円、当日2,500円 内 クラシックギターコンサート[出演]小川和隆、南久松真奈 編 定員になりしだい 申 1/15(水)から電話でオアシス・プラス ☎ 5646-7811、FAX5646-7812

2.創立30周年記念 精神保健福祉講座

時 1/25(土)14:00~ 場 商工情報センター(亀戸2-19-1カメラプラザ9階) 入 80人(申込順) 費 無料 内 「心の傷」を見つめて 沖縄から福島へ 師 蟻塚亮二(精神科医) 編 1/23(木)※定員になりしだい終了 申 1/15(水)から電話でコム・オアシス ☎ 5690-5959、FAX5690-5967

育児漫画家 高野優 「子育て講演会」

高野優さんによる講演会「高野さんちの子育てー立ち止まってばかりじゃもったいない」を行います 時 2/22(土)13:30~15:00 場 しのめYMCAこども園(東雲1-9-46) 入 保護者、教育関係者、地域関係者、学生その他関心のある方200人(申込順) 費 無料 保 6か月~小学3年生45人(500円、申込順、申込時要予約) 申 1/15(水)からメールまたはファクスに①子育て講演会②氏名・ふりがな③住所④電話番号⑤ファクス番号⑥メールアドレス⑦託児希望の有無・お子さんの氏名と生年月日を記入し、東京YMCA会員部へ ☎ 3615-5568、FAX3615-5578 申 kaiin@tokyo.ymca.or.jp

保 健

こどものぜん息・アトピー・食物アレルギーの最新情報講演会

ぜん息やアトピー性皮膚炎、食物アレルギーについて、最新の知識や日常生活での工夫について、専門医による講演会を行います 時 1/25(土)13:30~16:00(開場13:00) 場 江東区文化センター(東陽4-11-3) 入 アレルギー疾患をもつこどもの保護者、関心のある方100人(申込順)