

特別養護老人ホーム **あかつき苑** 4月開設



区内14か所目の特別養護老人ホーム「あかつき苑」(※)が4月1日(火)、大島七丁目の旧第三大島小学校跡地にオープンします。高齢者の介護・医療・住まいの機能や、地域交流・健康増進スペースなどを含む複合施設です。(※)複合施設の総称は「メディカルケアタウン東大島」

施設概要

- 【所在地】大島7-38-15
【施設内容】
- ① 特別養護老人ホーム (100人)
 - ② 短期入所生活介護 (10人)
 - ③ 都市型軽費老人ホーム (20人)
 - ④ 地域交流スペース
- 【地域交流サロン東大島】
- ⑤ 健康増進スペース「あかつき」
 - ⑥ 介護専用型ケアハウス (32人)
 - ⑦ 通所リハビリテーション
 - ⑧ クリニック (内科、リハビリテーション科)

介護・医療・住まいを提供 地域交流スペースを併設

ウレタン製のベンチやマットを使用した、こどもの自由な遊び場です。

地域の方が気軽に集い、語らい、交流できる開放スペースです。

医療、介護、地域に関する情報コーナーです。

理学療法士等の指導により、効果的なトレーニングが期待できます。

地域交流スペース

- キッズコーナー
- ふれあいラウンジ
- 情報コーナー

健康増進スペース「あかつき」

- いきいきスタジオ
- 歩行浴プール

リハビリや筋力維持に役立つ深さ1mの歩行専用プールです。
※縦11m、横2.5m、深さ1m

▲地域が育んだ小学校跡地に、高齢者の安心の拠点が誕生します

特別養護老人ホーム

全室、家庭的な介護を提供するユニット型個室です。

介護専用型ケアハウス

要介護1以上の方に対し、入浴、排せつ、食事の提供、食事の介護、その他日常生活上の世話、機能訓練、療養上の支援を行う施設です。

地域交流スペース

「地域交流サロン東大島」

地域の高齢者、子育て世帯等の多世代交流のための施設です。ふれあいラウンジ、キッズコーナー、情報コーナーを備え、無料でご利用できます。

また、高齢者向けの医療・介護などの講座や子ども向けの映画鑑賞会、絵本の読み聞かせなどのイベントも実施します。
 ☎ 平日9:00～18:00、土曜9:00～12:00
 ☎ 区内に在住、在勤、在学の方 ☎ 無料

【設置・運営】

- ①～⑤ 社会福祉法人協会
- ⑥～⑧ 医療法人西会

【入所申込】

【特別養護老人ホーム】
高齢者支援課高齢者相談係(区役所3階10番窓口)またはお近くの長寿サポー

都市型軽費老人ホーム

60歳以上で、自立した日常生活を営むことに不安がある方を対象に、低額の料金で住まいとともに食事や見守りのサービスを提供する施設です。

健康増進スペース「あかつき」

健康維持・増進のため、区内初の11mの歩行浴プールと、いきいきスタジオには6台のリハビリマシンを備えています。

☎ 平日10:00～16:00、土曜10:00～12:00
 ※10月以降、平日の午前中に区の介護予防事業を行いますので、利用できない時間があります。
 ☎ おおむね60歳以上の区民の方※初回は利用登録が必要となるため、本人確認ができるものをお持ちください。
 ☎ 30分100円



特養ホームの整備計画
 塩浜一丁目、区内15か所目の特別養護老人ホーム整備に着手しています ☎ 福祉課施設整備支援係 ☎ 3647-4331
旧三大小跡地整備完了へ
 「あかつき苑」の西隣には、高齢者と子どもたちがふれあえる公園を整備しています。公園の整備により、旧第三大島小学校跡地の整備事業が完了します ☎ 河川公園課工事係 ☎ 3647-2089



確定申告書の提出は早めに

3月は窓口が混雑

税務署の閉庁日相談

平成25年分の所得税および復興特別所得税の、確定申告の相談および申告書の受付は、土・日曜、祝日を除く2月17日(月)～3月17日(月)です(作成済みの還付申告書は受付中)。なお、江東区西面税務署では、2月23日・3月2日の日曜に限り、確定申告書用紙の配布、申告相談・申告書の受付を行います(電話による相談は行いません)。

申告書の作成

国税庁ホームページ(HP <http://www.nta.go.jp>)には、24時間いつでも手軽に申告書を作成できる「確定申告書等作成コーナー」があります。画面の案内に従って金額等を入力すれば税額等が自動計算されます。作成したデータは、印刷して書面でも提出できるほか、自宅から「e-tax(国税電子申告・納税システム)」で送信することもできます。また、「所得税の確定申告の手引き」や申告書用紙は、国税庁ホームページからダウンロードできますのでご利用ください。

3月に入ると、税務署は大変混雑します。申告書はご自分で作成して、できるだけ早めの申告にご協力ください。
確定申告書の提出
確定申告書の提出は、税務署への郵送または窓口(時間外収受箱への投函も可)で行えます。郵送の場合は、封筒に住所・氏名を記入してください。なお、申告書の控えが必要な方は、必ず切手を貼った返信用封筒を同封してください。また、その郵便物の消印日を提出日とみなします。

家庭用消火器のあっせん

初期消火で火災の被害を最小限に

区では、火災の初期消火に効果的な家庭用消火器の購入および薬剤詰替のあっせんを行っています(製造年から8年以上経過した粉末消火器は、薬剤詰替ができない場合があります)。また、強化液消火器の薬剤詰替はできません。※区指定の消火器業者を装った悪質な訪問販売業者には十分ご注意ください。

消火器あっせん価格(消費税含む)

	消火器購入			薬剤詰替	
	強化液	粉末		粉末	
	1リットル	1.5kg	3.0kg	1.5kg	3.0kg
協定価格	6,800円	6,065円	8,375円	3,276円	5,386円
区助成額	1,400円	1,300円	1,500円	820円	1,030円
あっせん価格	5,400円	4,765円	6,875円	2,456円	4,356円

※品物と引き換えにあっせん価格をお支払いください。

1か月程度かかります。
消防課課長対策係 区役所隣防炎センター4階1番に電話または窓口で
お問い合わせください。
☎(3631)1746

市民活動団体連絡会

協働してなんだろう

みんなで協働を進めるために

3/8(土)

区内では、地域で活動するボランティア団体やNPO等の専門性やアイデアが、さまざまな分野で生かされています。江東区を、さらに魅力的なまちにするためには、市民活動団体の連携・協力が大切です。区では、これらの団体活動の活性化や交流のきっかけとして、「市民活動団体連絡会」を開催します。今年度は「協働」をテーマに、地域で活動中の方をお招きし、体験をお話いただきます。また、

フリータイムとして、参加者の交流の時間も設けますので、他の団体と出会い、情報交換をする機会にもなります。活動の活性化や交流のきっかけをお探しの方、ぜひご参加ください。
☎3月8日(土) 午後1時半～4時半 区役所7階第71会議室(区内で活動する市民活動団体(町会・自治会、ボランティア団体、NPO法人等)の方40人(抽選)。2月27日(木)以降全員に通知)※1団体4人



犬の散歩はルールを守ろう

リードの装着

トイレ処理

などマナー徹底を

近年のペットブームにより、犬の散歩をする方が増えていますが、散歩は、飼い主や犬にとって運動不足やストレスの解消にだけでなく、散歩友だちができるなど地域のコミュニケーション。

シヨンが広がるきっかけにもなる楽しい時間です。しかし、ルールを守らないと周囲の人の迷惑となります。犬の散歩のルールとマナーについて、もう一度考えてみましょう。
犬の散歩はリードを付けて
散歩時のノーリードは、法令で禁止されています。犬のつっさの行動に対応できるよう、コントロールできる長さのリードをつなぐことが大切です。犬の種類や大きさにかかわらず、犬

健康寿命の延ばし方

大きな変化を生み出す小さな習慣

介護予防講演会

三元気で長生きしたいという方は、多くの方に共通する願いですが、あなたはどうなことに取り組んでいますか。介護予防研究の第一人者が、運動や食事など、今日からでも無理なく始められる小さな習慣をご紹介します。
☎3月5日(水) 午後2時～4時 場 深川江戸資料館小劇場(白河1-13-28) ☎おおむね65歳以上の区民の方200人
☎(3647)9452



▲大淵修一さん

犬の放置は禁止

狂犬病予防定期集合注射のご利用

保健所への届け出が必要ですが、事故が起きたときは、お問い合わせください。
区内では、4月に狂犬病予防定期集合注射を実施していますのでご利用ください。なお、今年から各会場の雨天予備日はなくなり、また、集合注射の会場のうち、「東雲公園」が「有明スポーツセンター」に変更になります。狂犬病予防定期集合注射の詳細は、後日区報でお知らせします。
☎(3647)5844

☎(3647)9587
※古い消火器の引き取りのみをご希望の場合は、東京都消防設備協同組合第15支部にご相談ください。
☎(3631)1746

江東子どもまつり

参加団体&協賛企業を募集

子どもたちが毎年楽しみにしている江東子どもまつりを、5月18日(日)に開催します。子どもに楽しい遊びなどを教えてくれるグループと、ステージでダンスなどを披露することもたちを募集します。

【区民参加コーナー】区民および区内団体15コーナー程度(抽選)におおむねテント内で、子どもたちに遊びや工作を教えたり、人形劇等を行ってくれる区民および区内の団体【児童ステーション】区民および区内団体10組程度(抽選)

【区内の子どもたちの発表の場。合奏・一輪車、ダンスなど、演目を個人または団体で5分以内※いずれも結果は3月上旬ごろ通知】

【2月22日(土) 消印有効】
①希望区分(区民参加コーナーか青空ステーション)
②団体名③江東子どもまつりの参加経緯④申込者氏名⑤住所⑥電話番号⑦内容⑧青空ステーション希望者のみ、参加人数(幼児、小学生、中学生、付き添い等の内訳)を記入し、〒135-8383区役



▲ご参加・協賛をお願いします(写真は昨年の江東子どもまつり)



▲プリントのチャーム ▲ステンシルのバラのきんちゃく

パルシティまつり

手づくり体験教室やグッズの販売・成果発表会など

パルシティまつりは登録団体の活動発表・作品展示を中心にした館まつりです。手づくり体験教室や出展団体によるグッズの販売、子どもから大人まで楽しめるスタンブラリーもあり、みなさんのご参加をお待ちしています。

消費者展

安全・安心な暮らし

自分で守ろう日々の生活

リサイクルフリーマーケット・青空市など

消費者センターでは、安全で安心な消費生活を送るために必要な知識を共有する場として、江東区消費者団体連絡協議会と協力し、消費者展を開催します。リサイクルフリーマーケット、青空市、展示、配布、試食など、子どもから大人まで楽しみながら学べるイベントです。

活動団体体験教室等

活動団体成果発表会

男女共同参画推進センターで活動する団体による成果発表会です。ダンスや歌、楽器演奏などを披露します。

活動団体成果発表会

男女共同参画推進センターで活動する団体による成果発表会です。ダンスや歌、楽器演奏などを披露します。

活動団体体験教室等

活動団体成果発表会

男女共同参画推進センターで活動する団体による成果発表会です。ダンスや歌、楽器演奏などを披露します。

日	時間	催し物(体験教室等)	参加費	参加対象
3/8(土)	10:00~12:00	◎空きびんを变身させよう(トールペイント)	無料	どなたでも20人
	10:00~12:00	◎メイクセラピーを体験しませんか!	100円	18歳以上の方各10人
	10:00~15:00	お茶席	500円	どなたでも50人
	10:00~12:00	スポーツ吹矢体験教室	無料	どなたでも50人
	10:00~16:00	ステンシルのバラのきんちゃく	400円	15歳以上の方(なくなりしだい終了)
	13:30~15:30	◎一日水彩画体験教室	300円	どなたでも30人
	11:00~12:00	◎美しい姿勢を創るⅢ 人生いろいろ	500円	どなたでも15人
	10:00~13:00	◎スーちゃんプリントのチャーム	300円	10歳以上の方4~6人
	10:00~15:00	ステンシルのバラのきんちゃく	400円	15歳以上の方(なくなりしだい終了)
	3/9(日)	10:00~16:00	パル☆カフェ(ご自由に、お気軽にお立ち寄りください)	無料
13:30~14:30		読みがたりの世界を楽しもう(子ども)	無料	10歳以下の方30人
14:30~15:30		読みがたりの世界を楽しもう(大人)	無料	11歳以上の方30人
10:30~12:30		◎美しさの基本のお話~ハーブティ付き~	500円	どなたでも各20人
14:00~16:00		スタンブラリー	無料	どなたでも(なくなりしだい終了)
両日	10:00~16:00	登録団体作品展示・展示作品販売	実費	
	11:00~16:00	模範店	実費	

日	時間	催し名
2/22(土)	10:00~16:00	海外旅行&インターネットショッピング時の通関手続きについて
	10:00~売り切れしだい終了	青空市(八百屋さんと魚屋さん)
2/23(日)	10:00~14:00	リサイクルフリーマーケット(区民および消費者団体による出店)※出店の応募は終了
	10:00~15:30	スタンブラリー(参加費あり)
	10:30~14:30	エコアイデアいけ花
	11:30~12:00	フルーツアンサンブル「ホイッスル」によるミニ演奏会

その他、両日とも10:00~16:00(※2/23(日)は15:30まで)「消費者団体の発表・展示」押し花がたくさん! 素敵な花はがきとしおり!「手作りおもちゃとおもちゃの病院」氷兵さんのロープワーク教室「消費者相談コーナー」「食に関する試食コーナー」「ごみ減量・ガス・電気・水道の情報コーナー」「消費者のくらしを守る計量制度」あなたの街の銭湯(江東区の銭湯情報)「ほっとひととき休憩コーナー(コーヒー・茶無料)」

※レクホールイベントは事前募集が終了しています

消費者センターでは、安全で安心な消費生活を送るために必要な知識を共有する場として、江東区消費者団体連絡協議会と協力し、消費者展を開催します。リサイクルフリーマーケット、青空市、展示、配布、試食など、子どもから大人まで楽しみながら学べるイベントです。



健康豆知識 からだにいい話

栄養バランスのとれた食生活でメタボ退治

命にかかわる「食生活」

中高年男性の2人に1人が予備軍というメタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満と、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上がある状態)。そのままだと徐々に動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞・冠動脈疾患・狭心症等になる可能性が高まります。そこで今回は、メタボ予防に重要な、バランスの良い食生活を送る秘訣を紹介いたします。

朝・昼・夕の3食「主食・副菜・主菜」をそろえる

食事の基本は、①主食②副菜③主菜です。3食すべてに取り入れましょう。さらに、「④牛乳等の乳製品⑤果物」を加えると、バランスのよい食事が整います。菓子類や、お酒・炭酸飲料などの嗜好飲料は1日2000カロリーまでに抑えましょう。

年齢・活動量に応じ1日の食事を調整

食事の量とバランスは、その人の年齢や活動量で違ってきます。先述の①⑤の基本をふまえて1日に必要な食事を記したのが図1です。例えば、18~69歳女性の場合は

図1 このほか、1日2食だと、体が栄養を蓄えようとして太りやすくなります。また、栄養が偏りがちな外食は要注意!夕食が外食なら、朝食に野菜を多くとるなど考えて食べるクセづけが大切です。

図2 のようになります。あなたに見合った1日の食事を調整しましょう。

性別	エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳等	果物	その他
男性	1,800	4~5	5~6	3~4	2	2	※2~3
女性	1,600	4~5	5~6	3~4	2	2	※2~3

食生活	主食	副菜	主菜	牛乳等	果物	菓子類
朝食	ごはん中盛り	ひじき煮物	目玉焼き	カフェオレ	りんご	
昼食	食パン2枚	野菜スープ	ウインナー	ヨーグルト		大福1個
夕食	小盛り	おひたし	焼き魚		みかん	
合計	5.5つ	6つ	4つ	2つ	2つ	160kcal

おしゃれな洋服交換イベント 「カンビアーレ」開催

着なくなった洋服を別のお気に入りに入れ替え、

クローゼットに眠るオシャレな洋服を誰かと交換しませんか？着なくなった洋服を他の方に譲るために会場に展示し、代わりに入れた洋服を持ち帰ることができる。おしゃれでエコなイベントを実施します。

【参加方法】

○着用感のない衣料(洗濯済み)のものをお持ちください(10点まで) ※新品やクリーニング済の衣料でも長らく自宅保管していたものは再度洗濯をしてください ※状態によっては引き取れない場合あり
○持ち帰りは5点まで。持ち帰り用の袋をお持ちください。
○当日、所定のカード(区ホームページから入手可)にサイズや次に着る方へのメッセージなど記入していただきます。引き取り手のなかった衣類は古着回収事業により国内外で再利用します。
※会場へは公共交通機関でお越しください。
時 3月1日(土) 午後1時半～4時(最終入場は午後3時半)
場 へこつくる江東(潮見1-29-17) 16歳以上の方 ※子ども同伴の入室可。ただし、ごどもは交換に参加できません
費 無料(当日直接会場へ) へこつくる江東 ☎(3644)7130

東大島文化センター

スプリングサンデー おひなさま展 2/16(日)～3/7(金)

東大島文化センターで活動しているグループ等が行う体験教室やフリーマーケット、軽食販売などの催しです。合同成果発表会も同時開催します。

スプリングサンデー

時 2月23日(日) 午前10時～午後4時 体験教室は参加費が必要(手芸、書道、茶道、英会話などの体験教室(事前申込が必要)、フリーマーケット、軽食販売)
申 当日直接会場へ。事前申込



▲前回の体験教室

江東バンドフェスティバル 区内のアマチュアバンド15組が生演奏で対決

江東バンドフェスティバルは、文化センターなど江東区内の文化施設で活動するアマチュアグループの祭典です。予選会を勝ち抜いた15組が集結し、グランプリ受賞グループが決定します。



▲前回のグランプリ「庄ちゃんバンド」

合同成果発表会

東大島文化センター講座、自主グループ・サークルが、歌・楽器、ダンスなど各種学習成果を発表します。
時 2月22日(土) 正午～23日(日) 正午
費 無料(当日直接会場へ)

おひなさま展「和で遊ぶ女の手仕事展」

北砂在住のちりめん細工講師、三好裕子氏のグループ「江戸の針」による、可愛らしい作品の数々を紹介します。
時 2月16日(日)～3月7日(金) 午前9時～午後9時 ※2



▲華やかでかわいらしい作品の数々(前回展示)

会場の皆さんの審査投票で決まる賞もありますので、応援をお願いします！
時 2月16日(日) 午後2時開演
場 江東区文化センターホール(東陽4-11-3) 費 全席自由 一般1,000円、小学生以下500円 ※3歳未満は無料
審査員 江東アマチュアバンド活動推進委員会、レコード会社ディレクターほかゲスト審査員 佐藤研二(元マルコシアス・パンフ) 司会 半田あい(フリーアナウンサー)、桂夏丸(落語家「アスト演奏庄ちゃんバンド」(第6回グランプリ受賞))
場 江東区文化センター ☎(3644)8111

2/16(日)

深川江戸資料館

江戸時代からの伝統芸能 八王子車人形の世界

車人形とは「ろくろ車」という前後に車輪がついた箱型の車に腰掛けて人形を操る江戸時代末期から受け継がれている人形芝居です。伝統的な演目のほか、落語家と車人形のオリジナル芝居も上演します。
時 3月7日(金) 午後7時開演
場 深川江戸資料館小劇場
入船亭扇治(落語)「演目二人三番曳、応挙の幽霊ほか ※当日午後6時半まで展示室観覧可能」
(白河1-3-28) 2000円(申込順) ※6歳以上 費 1,200円 区民1,000円(購入の際に区民を証明するものを提示) ※当日券各300円増
内 八王子車人形西川古柳座、

3/7(金)



▲二人三番曳より

申 2月15日(土) から深川江戸資料館に電話または窓口で ☎(3630)8625

冬眠から覚める春到来

今年の二十四節気では3/6(木)は「啓蟄」、冬眠していた虫たちが目を覚ますころです。そして3/21(金・祝)は「春分」、昼と夜の長さがほぼ同じになるころ、桜が開花し始まります。春の訪れを感じるこの時期に、へこつくる江東

東で環境について学んでみませんか 時 内 下表のとおり 場 へこつくる江東(潮見1-29-7) 申 ワンダーボックスは当日直接会場へ。それ以外は2/15(土)9:00から電話でへこつくる江東 ☎3644-7130

事業名	日程	内容	費用	持ち物	対象
葛西臨海水族園での観察会(小学校高学年編)	3/1(土) 9:45～15:30	水族園で学芸員からお話を聞き、水中生物を調査 場 葛西臨海水族園 場 JR京葉線葛西臨海公園駅噴水前(後日、運営団体から詳細送付)	無料	筆記用具、弁当(園内にレストランあり)、飲み物、雨具、歩きやすい靴等	小学生と保護者15組(申込順)
みどりのカーテン講座「春に向けての土づくり」	3/15(土) 13:30～16:00	みどりのカーテンコンテスト表彰式後、みどりのカーテン準備のための土づくりの講演と実習 場 石井匡志(樹木医)	無料	筆記用具	小学生以上50人(申込順、小学生は保護者同伴)
ソメイヨシノの花数調査	3/21(金・祝) 13:30～15:30	1つのつばみから咲く花の数を数えてソメイヨシノの元気を調査(花が咲いていなくても調査可) 場 美濃又哲男(樹木医)	無料	雨具、歩きやすい靴等	小学生15人(申込順、小学4年生以下は保護者同伴)
望遠鏡工作と観望会	3/23(日) 16:00～19:00	ガリレオが宇宙を観察したものと同程度の望遠鏡を工作し、星の話を聞いた後みんなで夜空を眺める 場 曾川敏春(星のソムリエ)	1,900円	筆記用具、ぞうきん等	どなたでも15人(申込順、小学生以下は保護者同伴)
粘土の型あそび	3/29(土) 10:00～12:00	昔の遊びである粘土の型遊び体験と、土の粒子を顕微鏡で見る実験	無料	持ち帰り袋、手ふきタオル等	小学生12人(申込順、小学4年生以下は保護者同伴、幼児同伴可)
小座布団作りと布団の手入れ法	3/29(土) 13:30～16:00	繰り返し使えるエコなリサイクル綿で、40cm四方の小さな座布団を製作	500円	小はさみ、三角きん、作品の持ち帰り用袋	16歳以上15人(申込順)
ワンダーボックス「ジグソーパズルで江東区の埋め立ての歴史を知ろう！」	3/29(土) ①12:00～②13:00～③14:00～	江戸時代より前はほとんど海だった江東区が、どんな風に埋め立てられてきたかはどんな風になったのか学ぶ(所要20分程度)	無料	なし	どなたでも各回6人(未就学児は保護者同伴)

特に記載のない事業は、対象者以外の方(乳幼児等)の入室(参加)はできません。