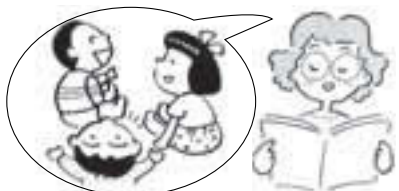


講座・催しもの つづき 朗読ボランティア養成講習会

地域で活躍する朗読ボランティアを養成する講習会(初心者対象)です
時 事前ガイダンス(はがき持参)5/7(水)10:00~、5/21~8/13(水曜全13回)10:00~12:00 場 高齢者総合福祉センター(東陽6-2-17) 区内在住で、終了後活動できてガイダンスに出られる方20人(抽選) 費 2,000円(受講料) 内 発声・発音・アクセント・朗読実習等 締 5/2(金) 申 電話で江東ボランティア・センター ☎3645-4087



保 健

呼吸体操教室(4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 4/24(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) 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 関 保健所健康推進課公害保健係 ☎3647-9564

生活習慣病予防健診(5月分)

時 場 下表のとおり 区 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

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	5/13(火) 9:00~	5/30(金) 13:30~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	5/7(水) 13:10~	5/20(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川1-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	5/2(金) 13:10~	5/16(金) 13:30~
城東南部保健相談所 〒136-0076南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006	5/9(金) 13:10~	5/23(金) 13:00~

内 胸部X線・血液・尿検査・腹囲測定等 締 4/21(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/> 関 各保健相談所管理係

休館・休止

ご不便をおかけします

芭蕉記念館

☎3631-1448

4/21(月)~23(水)、展示室・図書室を休室。展示替えのため

中川船番所資料館

☎3636-9091

4/22(火)を休館。展示替えのため

官 公 署

東京都シルバーパスを発行

満70歳以上の都民の方に、申し込みにより都営交通、都内民営バス等を利用できる「東京都シルバーパス」を発行します【有効期間】発行日から9/30(火)まで 区 都内に住民登録している満70歳以上の方(寝たきりの方は除きます) 費 1,000円または10,255円※所得の状況によります。必要書類等、詳細はお問い合わせください 申 満70歳になる月の初日から、必要書類を持参のうえ発行窓口で 関 東京バス協会(シルバーパス専用電話) ☎5308-6950(土・日曜、祝日を除く9:00~17:00)

東京都土木技術支援・人材育成センター一般公開

時 4/18(金)13:30~16:30 費 無料 内 勝鬃橋の解説映画の公開、アーチ橋製作体験、地盤、地下水、基準点、舗装に関する展示等 申 当日直接会場へ 場 関 東京都土木技術支援・人材育成センター(新砂1-9-15) ☎5683-1512 申 <http://doboku.metro.tokyo.jp/>

Tokyoふしぎ祭(サイ)エンス2014

時 4/19(土)・20(日)10:00~17:00 場 日本科学未来館(青海2-3-6) 費 入場無料 内 主に小・中学生を対象に、首都大学東京の教員や学生による実験・工作教室をはじめ、見て・触って・体験できる、楽しい催しを多数実施※詳細はホームページをご覧ください【主催】東京都 申 当

福島第一原子力発電所事故に伴う避難指示区域等から転入された方へ 国保・後期高齢者医療一部負担金、介護保険利用者負担金の免除、保険料減免を延長

医療機関等の窓口で支払う国民健康保険および後期高齢者医療一部負担金、介護保険の利用者負担金は、区が交付する証明書等の提示により免除されます。また、国民健康保険料・後期高齢者医療保険料および介護保険料も減免されます。平成25年度に証明書の交付を受けた方には手続きの案内をお送りしますのでご確認ください 区 東日本大震災で、避難指示区域等および旧緊急時避難準備区域等において被災し、転入された方【延長期間】○避難指示区域等および上位所得層(※1)を除く旧緊急時避難準備区域等からの転入者:国民健康保険一部負担金・後期高齢者医療一部負担金・介護保険利用者負

担金の免除は平成27年2/28(土)まで、国民健康保険料・後期高齢者医療保険料および介護保険料の減免は平成27年3月分まで○旧緊急時避難準備区域等からの転入で上位所得層(※1)の方:いずれも平成26年9月末(※2)まで。※1医療保険は基準所得額が600万円を超える世帯、介護保険は被保険者本人の合計所得金額が633万円以上、詳細はお問い合わせください。※2保険料の減免は、平成26年4月から9月までに相当する月割算定額 関 国保・後期高齢者医療は医療保険課係 ☎3647-3168および収納管理係 ☎3647-8520、介護保険は介護保険課係 ☎3647-9498および資格係 ☎3647-9493

日直接会場へ(一部事前申し込みあり) 関 東京都総務局首都大学支援部 ☎5388-2289 申 <http://www.fushigi2014.metro.tokyo.jp/>

その他

公証人による公証相談会

時 4/24(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

税理士による無料税務相談

東京税理士会江東支部では、支部会員税理士による無料税務相談(予約制)を実施しています 時 第2金曜(祝日および年末年始を除く)10:00~12:00、13:00~16:00 場 東京税理士会江東支部事務所(亀戸2-31-10コクブビル6階) 費 無料 申 電話で東京税理士会江東支部 ☎3681-3722

江東病院 江東健康フォーラム

時 4/26(土)13:30~※開始30分前開場 場 江東病院本館2階北側待合室(大島6-8-5) 区 50人(先着順) 費 無料 内 アトピー性皮膚炎の原因と治療 師 杉田和也(小児科医師) 申 当日直接会場へ 関 江東病院医

療連携 ☎・FAX3685-2766

江東区合気道連盟「合気道教室」

時 5/7~6/25の水曜(全8回)19:00~20:30 場 スポーツ会館柔道場(北砂1-2-9) 区 どなたでも40人(申込順) 費 大人4,000円、小中学生2,000円 申 4/15(火)から電話で江東区合気道連盟(田中) ☎3681-1071

講演会「パーキンソン病との上手な付き合い方」

時 4/19(土)13:30~15:30 場 総合区民センター7階第5会議室(大島4-5-1) 区 どなたでも80人(先着順) 費 無料 師 下泰司(順天堂大学医学部脳神経内科准教授) [後援]江東区保健所 申 当日直接会場へ 関 江東区難病団体連絡会 宮内且好 ☎・FAX3683-2753

みんなのひろば

夢職人キッズクラブ会員募集!!

異年齢集団での野外活動、レクリエーション、文化芸術活動などのさまざまな体験活動プログラムを年間を通じて実施。長期休みなどにキャンプも行っています 区 小学1年生~中学3年生 費 年会費2,400円、別途参加費 申 電話でNPO法人夢職人事務局 ☎5935-7302 申 <http://yumeshokunin.org>

効果はありましたか? 始めてすぐに、むくんでいた足がスッキリしたので驚きました。家族に見せたら喜んでくれて、嬉しくなってきました。1歩も外に出ない日もあるくらいだっ

通い始めたきっかけは? 筋力をつけるために行ってみたらと勧められました。どんなことをしましたか? スタッフに相談して、介護予防のプログラムに参加しました。マシンを使った筋力トレーニング、ストレッチ、頭の体操などに取り組みました。週2~3回、半年以上は通いましたよ。

今後の目標は? 趣味で書いている小説を出版することです。字を読むのが苦手な若者にも読んでもらえるものになりたいです。いつまでも元気で!



▲藤江タミエさん

このコーナーでは、元気な高齢者の方々に「いきいき」するための秘けつや、活用している区の施設などをお話しいただきます。第1回は、東雲にお住まいの藤江タミエさん(84)です。藤江さんは、区の児童・高齢者総合施設「グランチャ東雲」に通って体力面の不安を解消し、元気な毎日を過ごしています。

「元気の秘けつを伝授!」が、わがまちの「いきいきさん」の1人。グランチャ東雲で体力の不安を解消した。だんだんと、からだの自由にも動けるようになってきたので、毎日でもやりたいくらいでした(笑)。スタッフの指導も丁寧なので、頑張れました。運動のほかに何かして

「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ます。内容については直接申・関までお問い合わせください。

グランチャ東雲 [東雲1-9-46] ☎5548-1992

プールやトレーニングマシンなど設備が充実!運動・パソコン・料理など各種プログラムも多数あります。小学3年生以下が利用できるスペースもあります※送迎バス運行中



▲開館4年目を迎えます

高年齢者支援課地域福祉係 ☎(3647)9468

「いきいきさん」大募集 身近にいる、元気でいきいきとした高齢者(65歳以上)をご紹介ください。担当者がお話を伺ったうえで、このコーナーのほか、ホームページやパンフレットなどでご紹介させていただく場合があります 関 介護予防ダイヤル(高齢者支援課内) ☎3647-9452

凡例 時日時 場所 集 対象・定員 費用 内容 師講師 保一時保育 締締切日 申申込 問問合先 HPホームページ Eメール

お知らせ

塩浜福祉園非常勤職員(看護職員)募集

[採用予定日]6/1(日)以降 昭39年4/2以降に生まれた方で、看護師・准看護師または保健師の資格を有する方、若干名(選考) [勤務時間]原則8:30~17:00(週4日、月15日勤務) [報酬]月額197,500円※健康保険・厚生年金・雇用保険あり、通勤費別途支給 塩浜福祉園利用者の健康・薬剤管理および医療的ケアを必要とする利用者の支援等※年4回、宿泊旅行(1泊)の引率あり [選考]4/25(金)午後の時間帯に、塩浜福祉プラザ内会議室で面接予定 4/21(月) 履歴書(上半身の写真貼付)を塩浜福祉園管理係(塩浜2-5-20塩浜福祉プラザ1階)へ郵送または持参 ☎3647-6987

特別区職員I類採用試験[土木・建築新方式]を9月に実施

特別区(東京23区)における技術系職種の需要の高まりを踏まえ、これまで以上に多様な人材に特別区で活躍してもらうため、平成27年4/1(水)以降に採用する大学卒業程度の能力を有する職員(I類)のうち、土木造園(土木)、建築について、現在の試験[一般方式](5/4(日・祝)第1次試験実施)に加え、新たに[土木・建築新方式]を9月に実施します。民間企業志望者や試験対策に十分な時間が取れない人でも受験しやすい試験です。第1次試験では教養試験・論文を課さず、知的能力検査・専門試験を行います。また、受験資格は[一

般方式]と同様です。なお、[土木・建築新方式]と[一般方式]は併願できません※試験日程等の詳細は、決定次第、区ホームページおよび区報に掲載 区職員課人事係 ☎3647-5481または特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎5210-9787 HP http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm

地区計画(臨海副都心青海地区)原案の縦覧および意見書の提出

地区計画(臨海副都心青海地区)の変更原案を縦覧します。区域内の土地所有者、その他利害関係人は意見書を提出できます [縦覧期間]4/17(木)~30(水) [縦覧場所]都市計画課(区役所5階21番)および東京都市整備局都市計画課(都庁第二庁舎21階) [提出期限]5/7(水)必着 [提出先]〒163-8001新宿区西新宿2-8-1東京都市整備局都市計画課へ郵送または持参 都市計画課都市計画担当 ☎3647-9454

「あんしん江東」専門相談法律専門相談(予約制)

時 火曜14:00~16:00 場 高齢者総合福祉センター(東陽6-2-17) 費 無料 内 福祉サービスに関するトラブルや疑問、遺言や遺産相続手続き、成年後見制度等の個別相談 申 電話またはファクスで「あんしん江東」☎3647-1710、FAX5683-1570

分譲マンション無料相談会

時 5/10(土)13:00~16:00(1件1時間以内) 場 総合区民センター第2研修室(大島4-5-1) 区 区内分譲マンションの管理組合役員および区分所有者 費 無料 内 (一社)首都圏マンション管理士会が主催し、分譲マン

ションの維持管理に関するさまざまな問題に対応するための無料相談会(要予約) [相談員]マンション管理士 5/7(水) 4/16(水)から住宅課住宅指導係(区役所5階1番)に電話または窓口で ☎3647-9473

講座・催しもの

深川東京モダン館 Salon de モダン・馬場哲弥切絵展

1. Salon de モダン
コーヒーやお茶を飲みながら世界の歴史を学ぶ講座です 時 4/18(金)14:00~15:30 人 30人(先着順) 費 500円(ドリンク代込み) 内 「世界史を学びなおそう~ウクライナの歴史」

2. 馬場哲弥切絵展
馬場哲弥さんによる近代建築等を描いた切り絵を展示します 時 4/26(土)~5/6(火・祝)※4/28(月)休館 費 無料

※いずれも 申 当日直接会場へ 場 深川東京モダン館(門前仲町1-19-15) ☎5639-1776 HP http://www.fukagawatokyo.com/

深川江戸資料館 伝統工芸公開・端午の節句

1. 伝統工芸公開 「建具」
建具は空間を仕切り、またはつなげる物で、扉、障子、衝立などがあります。建具職は江戸時代後期頃から、大工より建具の技術が発展、分業化して誕生しました。今回は、三好で約30年にわたり友國建具店を営む、友國三郎さんの技をご覧ください。

友國さんは平成22年、厚生労働省から「現代の名工」として、卓越技能章を受章されました。職業訓練校をはじめ、後進の指導にも精力的に取り組んでいます 時 4/19(土)13:30~15:30 [実演]友國三郎(卓越技能章・区登録無形文化財保持者)

2. 江戸庶民の年中行事再現「端午の節句」

端午の節句は、こどもの成長を願う年中行事として庶民に親しまれてきました。また、江戸幕府が定めた五節句の一つに数えられたため、こどもだけでなく、諸侯が登城して將軍にあいさつをする大切な日になりました。このため、おとなもこどもも、武家も庶民もともに賑やかに祝いました。深川江戸資料館の常設展示室では、当時の資料をもとに「端午の節句飾り」を再現します 時 4/

29(火・祝)~5/11(日)
※いずれも 費 大人400円、小中学生50円(観覧料)※小中学生は保護者同伴。同伴できない場合はお電話ください 申 当日直接会場へ 場 深川江戸資料館(白河1-3-28) ☎3630-8625



▲昨年度の端午の節句飾り

ITパークこうとう「パソコン教室」
時 5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

※全ての講座とITなんでも相談およびパソコン開放日は予約制です。

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]4/15(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)]4/22(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 場 ITパークこうとう(火・金曜午前休館、日・月・木曜、祝日休館) ☎5626-0025、FAX 3636-2641 e admin@k-net.koto.tokyo.jp

こどもサイエンス教室(前期)

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 5/10・17、6/7・28、7/5(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 葉脈標本、万華鏡・ベジタブルロケットなど 4/24(木)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

高齢者家族介護教室(無料・申込順・4/16(水)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
5/10(土)13:30~15:00	深川愛の園高齢者在宅サービスセンター(冬木16-7) ☎3641-1962	20人	管理栄養士と一緒に栄養バランスの取れた高齢者向け介護食を作ってみませんか。調理室での開催です。
5/14(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	成年後見制度について学びませんか。権利擁護センターの社会福祉士が、わかりやすく説明します。
5/17(土)14:00~15:30	あそか園高齢者在宅サービスセンター(住吉1-17-11) ☎3632-3615	20人	心の健康について学びませんか。憂鬱になりやすい梅雨の前に、意欲低下を予防しましょう。
5/24(土)14:00~15:30	らん花園高齢者在宅サービスセンター(塩浜2-7-2) ☎5617-6060	20人	「終のすみか」について考えませんか。準備や情報収集など、何が必要か学びましょう。
5/24(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	車いすの操作方法や移乗介助について、介護職員がわかりやすく説明します。実際に体験しながら学びます。
5/24(土)14:00~15:30	北砂ホーム高齢者在宅サービスセンター(北砂6-20-30) ☎5606-1731	20人	車いすの種類や安全に使うための使用方法について、福祉用具専門相談員が説明します。

これは、「送り付け商法」と言われている手口です。最近、消費者センターに相談が多く寄せられています。送り付け商法とは、頼んでもいない商品を強引に送り付けて、代金を請求する商法で

数日後、代金引換で商品が届きました。頼んだ覚えはないが仕方なくお金を払ってしまいました…



突然、××食品という業者から自宅に電話がありました。 「ご注文の健康食品を代金引換で発送しました」 「え?頼んでません。間違いでは…」

発信! 消費者注意報 1

高齢者を狙う「送り付け商法」

突然、××食品という業者から自宅に電話がありました。 「ご注文の健康食品を代金引換で発送しました」 「え?頼んでません。間違いでは…」

70~80歳代の相談が急増中
消費者センターで受け付けた送り付け商法に関する相談件数は、平成24年度(21件)と25年度(47件)にかけて倍以上に増えていました。また、相談者の多くは70代、80代の方が大半を占めています。

身に覚えがなければ、即座に、はっきり拒否を!
事例のような際は、次のような対処をしましょう。

ここがポイント
◎契約した覚えがなければ電話の時点ではっきり断る
◎心当たりのない荷物は受取を拒否する

困ったときは、早めにご相談ください。消費者センターでは、商品の購入や契約トラブルなどの相談について対処法や解決策などのアドバイスをしています。

道路愛称名が決定!

しおほま 塩浜通り



▲全長約1.3 kmで東西にわたる「塩浜通り」

塩浜2丁目の区道の道路愛称名が「塩浜通り」に決定しました。この道は、地元で「塩浜通り」として親しまれており、通称として定着していることから、塩浜2丁目町会の提案を受け、近隣の町会等の協力を得て決定したものです。

近年マンションが多く建設され、新たなふるさととして、歴史を歩み続けている塩浜地区のみちしるべとして、区内外の方から「塩浜通り」の名称がより広く活用されることが期待されます。

☎ 道路課工務係 ☎3647-9664



江東区明るい選挙推進協議会 全国表彰受賞



▲山崎区長に受賞を報告する本区協議会の皆さん

日ごろの選挙啓発活動等を高く評価

総務省が所管する(公財)明るい選挙推進協会が行う全国表彰で、江東区明るい選挙推進協議会が優良活動賞に選ばれました。これは、国民の投票参加の促進等に取り組み、他の模範となる全国の活動団体を表彰するもので、昨年度は全国で2団体のみが受賞しました。

この本区協議会は、町会・自治会などの団体推薦や公募の区民約150人の推進委員で構成され、「各種選挙における投票率の向上と公正かつ適正で、私たちの意思が正しく政治に反映される選挙等」を推進するため、日ごろから啓発活動に励んでいます。

今回の受賞は、選挙に関心を持ってもらうための地域での意

☎ 選挙管理委員会事務局 ☎(3647)9091

区長と話そう! こうと〜く



オリンピック決定を見守った豊洲の皆さんと意見交換

▲笑顔の絶えない和やかな対話に
◀対話後、山崎区長と皆さんで

3月13日、山崎区長と参加者の皆さんが対話する「区長と話そう! こうと〜く」が行われました。

昨年9月8日、地元住民や商店などで構成する「豊洲商友会」と「(NPO)東京湾岸コミュニティ」により、2020年五輪開催都市の発表を見守るパブリックビューイングが行われ、集まった約200人の方々が歓喜の渦に包まれました。

今回は、パブリックビューイングに参加した7人の方々と、当時の喜びや東京五輪開催にあたっての今後の抱負などを語り合いました。

山崎区長は、前回の東京五輪での自身の体験をもとに、参加した小学生の3人にも「特に子どもたちには五輪に関わり、その空気を感じて欲しい」と伝えました。そして最後に、いいオリンピックにするためのアイデアを区民の皆さんに積極的に提供してほしいと締めくくりました。

また、藤まつり開催にあわせて、下表の期間に江東区文化観光ガイドが地域の魅力をご紹介します。「出張まちあるき案内所」を亀戸駅北口に設置します。ぜひご利用ください。

亀戸天神「藤まつり」

4/19(土)~5/6(火・祝)

開催に合わせ「出張まちあるき案内所」を亀戸駅北口に設置

▲亀戸天神社の太鼓橋は撮影スポットとしても人気

日程	場所	内容
4月19日(土)~5月6日(火・祝)	亀戸駅北口特設ブース	●まちあるき相談 ☎ 11:00~15:00 無料 ☎ 亀戸地域の情報提供 ●まちあるきガイドツアー ☎ ①11:00~②13:00~ ☎ 各回20人(先着順) ☎ 無料 【コース】亀戸梅屋敷、香取神社、亀戸天神(約1時間) ☎ 当日直接特設ブースへ ※雨天中止

こうと区報は発行日から3日かけて郵便ポストへお届けしています

ご家庭・事業所等で配布が必要ない場合や、配布部数の変更を希望される場合は、全戸配布コールセンター(平日および配布日の9:00~19:00) ☎3950-3070へ

読み終わった区報は古紙回収へ

凡例 時日時 場所 集合 人対象・定員 費用 内容 師講師 保一時保育 縮切日 申申込 問問合先 HPホームページ Eメール