

平成26年(2014年)4月11日

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? かかりつけの医師に、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!

はがまの 1 元気の秘けつを伝授! ぐらんちゃ東雲で体力の不安を解消

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「ぐらんチャ東雲」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。

だんだんと、からだの自由にも動けなくなってきたので、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いませんか? 字を読むこと、書くことが好きです。新聞は毎日欠かさず読みます。書くことは頭の体操にもなると思っています。今後は?



▲藤江タミエさん

ぐらんチャ東雲 [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



▲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

「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。