

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

お知らせ

ひとり親家庭等医療証 (親医療証)「現況届」を発送

ひとり親家庭等医療証は、毎年現況届の提出による更新手続きが必要です。10/10(金)に、親医療証をお持ちの方に現況届をお送りしましたので、10/31(金)までにご提出ください。なお、現在お持ちの親医療証(紫色)の有効期間は、平成26年12/31(水)までです。現況届を提出し、受給資格が更新されると新しい親医療証(桃色)を12月中旬に交付します【提出書類等】○ひとり親家庭等医療証現況届○受給対象者全員の保険証のコピー○養育費等に関する申告書(同封されていた方は必ず提出) 締 10/31(金)必着 申 〒135-8383区役所子育て支援課給付係(区役所3階14番)に郵送または持参☎3647-4754

後期高齢者医療保険料の納付書を発送

後期高齢者医療保険料の10月期～12月期分の納付書を10月中旬に送付します。なお、口座振替を登録している方、特別徴収(年金からのお支払い)に該当している方には送付しません※1月期以降の納付書は1月中旬に送付します。ご不明の点はお問い合わせください 問 医療保険課収納管理係☎3647-8520

後期高齢者医療保険料 口座振替に変更できます

後期高齢者医療保険料のお支払いは、原則、特別徴収(年金からの引き落とし)ですが、希望により口座振替に変更することもできます。特別徴収から口座振替への変更手続きができるのは、区役所のみです※届出日より、直近の特別徴収が中止とならない場合があります【手続きに必要なもの】希望する方の後期高齢者医療保険者証、預貯金通帳(コピー可、金融機関名・支店名・口座番号がわかるもの)、通帳使用の印鑑【キャッシュカードで申し込みができる金融機関】みずほ・三菱東京UFJ・三井住友・ゆうちょ銀行、東京ベイ・東京東信用金庫※窓口で暗証番号の入力が必要 申 認印、必要書類等を持参し医療保険課係(区役所2

階8番)窓口で☎3647-3169、FAX3647-8443

障害者計画・障害福祉計画推進協議会 傍聴できます

時 10/29(水)13:30～ 場 江東区文化センター5階第6～8会議室(東陽4-11-3) 人 10人(区民の方を優先し、抽選) 申 当日13:00までに直接会場へ 問 障害者支援課施策推進担当☎3647-4749、FAX3699-0329

病気やけがで重い障害が残ったときは障害基礎年金の相談を

国民年金に加入中または65歳までの間に初診日がある病気やけがで、日常生活に著しい制約を受ける状態になったときは、請求により障害基礎年金を受け取れる場合がありますので、ご相談ください。初診日が20歳以降の場合、初診日前日の時点で、一定期間以上の国民年金保険料納付済期間、または免除等承認期間があることが必要です 問 区民課年金係(区役所隣防災センター2階20番)☎3647-1131

臨海小学校で選挙出前授業 見学できます

将来の有権者である小学生に政治や選挙に関心を持ってもらうため、6年生の児童が本番さながらの投票・開票体験ができる選挙出前授業を行います 時 10/27(月)13:40～15:15 場 臨海小学校体育館(門前仲町1-1-6) 人 どなたでも 費 無料 申 電話で臨海小学校副校長☎3641-0403

講座・催しもの

ITパークこうとう「パソコン教室」

時 内 11月分※詳細はK-NETホームページ参照(HP http://www.k-net.koto.tokyo.jp/k_net/it_park/) ※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) 人 区内中小企業事業者・従業員の方(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] 10/17(金)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)]10/24(金)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 問 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、FAX3636-2641 申 admin@k-net.koto.tokyo.jp

住まいのリフォーム何でも相談

時 10/18(土)・19(日)10:00～16:00 場 都立木場公園・都民ギャラリー内 内 江東区民まつり会場で「住まいのリフォーム何でも相談」を行います。一戸建・分譲マンションの専有部分のリフォームやバリアフリー改修等はもちろん、軽微な修繕から大きな工事まで、区内建築業者団体が構成する江東区住宅リフォーム協議会が承ります。お気軽にご相談ください 問 住宅課住宅指導係☎3647-9473

「消費者のひろば」リサイクルフリーマーケット出店者募集

時 11/2(日)10:30～14:00※雨天開催 場 パルシティ江東1階レクホールおよびホワイエ(扇橋3-22-2) 人 区内在住の方(個人)※業者や、重複・他人名義での申し込みは無効 費 500円【出店数】23店(抽選、1スペース約3㎡)【出店品目】衣類・日用品等家庭の不用品で活用できるものや、手作り作品。ただし、動植物、食品、家具、家電製品は不可【その他】開催時間中は必ず開店し、受付・搬出入は係員の指示に従うこと。販売に関する責任は各自が負うこと 締 10/20(月)必着※結果は10/21(火)に発送 申 往復はがきに①住所②氏名③電話番号④出店品目⑤応募の動機⑥リサイクル等日ごろ心がけていることを記入し、〒135-0011扇橋3-22-2消費者センター内江東区消費者団体連絡協議会へ 問 消費者センター☎5683-0321

深川東京モダン館 圓橋の会

時 10/25(土)15:00～(開場14:30) 場 深川東京モダン館(門前仲町1-19-15) 人 10人(申込順) 費 予約2,500円、当日2,800円 内 “人生七転び八起き”[続・ちきり伊勢屋][出演]三遊亭圓橋・橋也 申 10/15(水)から電話で深川東京モダン館☎5639-1776 HP http://www.fukagawa.tokyo.com/

シニア世代の地域活動を応援 1日体験ボランティア募集

11/11の「介護の日」を中心に、シニア世代の方を対象に、区内介護施設でのボランティアを募集します。介護の日は、介護の理解や認識を深め、地域社会における支えあい等を促進する観点から、高齢者等の介護についての啓発を行うために制定されました。介護ボランティアをきっかけに、介護へのさらなる理解や地域活動にチャレンジしてみませんか 時 11/11(火)または希望日 場 特別養護老人ホーム等 人 おおむね50～70歳代の区民の方20人(申込順) 費 無料(交通費・食費は自己負担) 内 話し相手、食事の配膳、レクリエーションの手伝いなど※活動日時・内容は施設と相談。日時等が合わ

ない場合は参加できないことがあります 締 10/31(金) 申 10/15(水)から電話で高齢者支援課地域福祉係☎3647-9468

城東ふれあいセンター 「男の体操教室」

健康増進のための男性限定コースです 時 11/8～29の土曜(全4回)10:00～11:30 場 城東ふれあいセンター(北砂4-20-12) 人 区内在住60歳以上の方60人(抽選) 費 無料 申 はがき(未登録の方は健康保険証等も)を持参し、10/13(月・祝)～17(金)9:00～17:00(最終日は16:00)に城東ふれあいセンター窓口で☎3640-8651

リバーサイド ノルディックウォーキング

中高年の方やウォーキング初心者の方に大人気のノルディックウォーキングの体験講習です 時 11/2(日)9:00～12:00※受付8:30～9:00 場 亀戸スポーツセンター(亀戸8-22-1)および周辺※少雨決行、荒天中止 人 身長120cm以上の方50人(申込順) 費 100円(保険料) 申 10/16(木)10:00から亀戸スポーツセンターに電話または窓口で☎5609-9571

目指せ!江東区長杯 江東区こども将棋大会

初心者から上級者まで、誰でも楽しめる大会です。最高位クラスの優勝者には、江東区長杯を授与します。また、各クラス優勝者にはプロ棋士との対局をプレゼント。参加者全員に参加賞も用意しています 時 12/7(日)12:30～ 場 江東区文化センター3階レクホール(東陽4-11-3)ほか 人 区内在住・在学または、区内将棋クラブ等に通っている小・中学生200人(申込順) 費 300円【クラス】上級クラス:おおむね5級以上、スイス方式で4回対局・持ち時間20分。一般クラス:おおむね6級以下、学年別に対局・時間内規定対局数による勝率で決定 申 10/16(木)から江東区文化センターに電話または窓口で☎3644-8111

こどもテニス教室

時 11/1～11/22の土曜13:00～14:30または14:30～16:00(全4回・予備日11/29(土))※時間選択不可 場 豊住庭球場(東陽6-1-13) 人 区内在住・在学の小学生64人(抽選) 費 2,100円※ラケット貸与可 申 江東区テニス連盟 締 10/22(水)必着※結果は10/23(木)発送 申 往復はがき(1人1枚)に①こどもテニス教室②氏名(ふりがな)③年齢(学年)④住所⑤電話番号⑥保護者氏名⑦テニス歴を記入し、〒136-0081夢の島1-1-2夢の島競技場内屋外スポーツ施設事務所へ☎3522-0846

障害者福祉センター リフレッシュ体操教室

時 11/18～平成27年2/17(12/23・30を除く火曜全12回)10:00～11:00 場 障害者福祉センター 人 区内在住の障害者の方(詳細は問い合わせください)20人(10/24(金)13:30公開抽選) 費 地域活動支援センター事業利用者負担金(1回につき240円)※生活保護受給者・住民税非課税の方などは免除 内 リズム体操といすを使ったストレッチなど 締 10/23(木)必着 申 往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話(ファクス)番号・障害名(病名)・障害の等級を記入し、〒135-0011扇橋3-7-2障害者福祉センターへ郵送または窓口(はがき1枚持参)で☎3699-0316、FAX 3647-4918

認知症家族介護者教室・交流会

認知症についての講話と、家族介護者の交流会を行います。ぜひご参加ください 時 内 下表のとおり 人 20人(申込順) 費 無料 申 10/16(木)から電話で各長寿サポートセンター

日時	施設名(会場)	内容	申し込み・問合先
11/26(水) 13:30～15:00	あじさい高齢者在宅サービスセンター(東砂4-20-15)	認知症の正しい理解、かかりつけ医への相談の仕方などについて、認知症サポート医による講話と家族介護者の交流会	東砂長寿サポートセンター ☎5857-8243
11/27(木) 13:30～15:00	東雲芳香苑高齢者在宅サービスセンター(東雲2-2-29)	認知症介護経験者(公益社団法人認知症の人と家族の会)による体験談の発表と、家族介護者の交流会	豊洲長寿サポートセンター ☎5859-0566

高齢者家族介護教室(無料・申込順・10/16(木)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
11/7(金) 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	転倒しないからだづくりについて、講義と実技で学びましょう。
11/8(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	ノロウイルスやインフルエンザなど感染症の予防について、看護師が説明します。
11/8(土) 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	ロコモティブシンドロームを予防する体操や腰痛予防のストレッチを体験しませんか。
11/8(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	介護のストレスをため込まない方法を、心理カウンセラーがアドバイスします。
11/15(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	栄養や飲み込む機能など、高齢者の食時に関するポイントを、管理栄養士が説明します。
11/21(金) 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	デイサービスと特別養護老人ホームを見学しませんか。車いす介助の体験も行います。