

講座・催しもの つづき 障害者福祉センター「高次脳機能障害者家族の体験談と音楽会」

時 11/29(土) 13:30～15:30 場 障害者福祉センター3階会議室(扇橋3-7-2) 入 高次脳機能障害者・病気や事故で脳に損傷を受けた方(ご家族・付き添いの方も含む)・関心のある方30人(申込順) 費 無料 内 ①高次脳機能障害者当事者家族の体験談②音楽会(ピアノとオカリナによる演奏) 締 11/25(火) 申 11/15(土)から電話・窓口またはファクスに行事名・住所・氏名・年齢・電話(ファクス)番号・(障害者手帳をお持ちの方は障害名・障害の等級)を記入し、障害者福祉センターへ ☎3699-0316、FAX3647-4918

年忘れ!カラオケ大会

時 12/20(土) 12:30～16:00 場 障害者福祉センター3階会議室(扇橋3-7-2) 入 区内在住の障害者の方30人(申込順) ※詳細は問い合わせください。お手伝いしていただけるボランティアの方も募集しています 費 無料 師 京一夫・京ちづる(ゲスト審査員・シンガーソングライター) 締 11/30(日) ※当日に向けての練習日(12/12(金)・19(金) 13:30～15:30)も設けています 申 11/16(日)から電話・窓口またはファクスに住所・氏名・年齢・電話(ファクス)番号・障害名(病名)等を記入し、障害者福祉センターへ ☎3699-0316、FAX3647-4918

保 健

講演会「ぜん息・アトピー・食物アレルギーの最新情報」

ぜん息やアトピー性皮膚炎、食物アレルギーについての対応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 12/6(土) 14:00～16:00(開場13:30) 場 教育センター(東陽2-3-6) 入 どなたでも50人(申込順) 費 無料 師 山口公一(同愛記念病院小児科部長) 申 11/17(月)9:00から保健所健康推進課公害保健係へ電話または窓口で ☎3647-9564

講演会「学齢期の発達障害～特徴と関わり方～」

お子さんが学校生活の中で「集中できない」「得意・不得意が極端である」と感じることはありませんか。発達障害は、成長過程の中で、物事の理解や判断、人との関わり方、行動の仕方などに偏りがみられます。専門医から発達障害の特徴と適切な対応について学びます 時 12/3(水) 14:00～16:00 場 城東保健相談所講堂(大島3-1-3) 入 50人(申込順) 費 無料 内 専門医による講演 師 宇佐美政英(国立国際医療研究センター国府台病院児童精神科医師) 申 11/17(月)から電話で城東保健相談所 ☎3637-6521、FAX3637-6651

講演会「こころを軽くする『うつ』のストレスマネジメント」

「うつ」は本人だけでなく、その人を支える家族の生活にも影響を与えます。「うつ」についての正しい知識と対処法を学ぶとともに家族自身がいきいきと生活できる秘訣をお話しします 時 12/5(金) 13:30～15:30 場 城東南部保健相談所4階(南砂4-3-10) 入 50人(申込順) 費 無料 師 伊勢田亮(元東京都多摩精神保健福祉センター所長・精神科医師)

申 11/17(月)から電話またはファクスに①氏名②年齢③住所④電話番号を記入し、城東南部保健相談所へ ☎5606-5001、FAX5606-5006

難病講演会「全身性エリテマトーデスの治療と日常生活」

全身性エリテマトーデス(SLE)は、自分の体を自分の免疫で攻撃してしまう病気です。20代～50代の女性に多く、全身にさまざまな炎症症状を引き起こします。病気のことや生活のこと、新しい治療について専門医を囲んで学びましょう 時 12/7(日) 14:00～16:00 場 豊洲文化センター1階5・6会議室(豊洲2-2-18) 入 70人(申込順) 費 無料 師 岡田正人(聖路加国際病院医師・膠原病センター部長) 申 11/17(月)から電話で深川南部保健相談所 ☎5632-2291

減塩体験教室～ここまで美味しい! チョイ技減塩料理～

高血圧1番の原因は塩分と言われています。「減塩」と聞くと、まずいというイメージがありますが、そんなことはありません!一緒においしい減塩調理を学びましょう 時 12/11(木) 10:00～13:00 場 城東保健相談所講堂・調理実習室 入 区内在住で減塩に興味のある方20人(抽選) 費 無料 内 ①医師のお話②減塩体験調理教室(調理実習があります) [持ち物] エプロン・三角きん・ハンドタオル 師 ①吉田真弓(吉田まゆみ内科医師)②保健相談所管理栄養士 締 11/28(金) 必着 申 往復はがきに①教室名②受講者氏名(ふりがな)③年齢④住所⑤電話番号を記入し、〒136-0072大島3-1-3城東保健相談所管理栄養士へ ☎3637-6521、FAX3637-6651

39(サンキュー)までの無料健診(12月分)

生活習慣病予防健診は名称が変わりました 時 場 下表のとおり 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 締 11/20(木) 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 HP <https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/> 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	12/9(火) 9:00～	12/26(金) 13:30～
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	12/3(水) 13:10～	12/16(火) 13:20～
深川南部保健相談所 〒135-0051桜川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	12/5(金) 13:10～	12/19(金) 13:30～

城東南部保健相談所は平成27年1月に実施予定

呼吸体操教室(11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 11/27(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・肺炎しゅ・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

休 場 夢の島競技場

平成27年1/1(木・祝)～8/31(月)

競技場2種公認更新に伴うトラック等の全面的な改修工事のため、期間中の利用はできません。競技場内屋外スポーツ施設事務所と隣接の夢

の島野球場は業務を行っています 申 スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎3647-4887

休 館 森下文化センター

平成27年7/1(水)～平成28年7/31(日)(予定)

大規模改修工事のため全面休館となります。休館に伴う施設抽選申し込み休止などの情報は、随時、カル

チャーナビKOTOに掲載します 申 森下文化センター ☎5600-8666

へ 申 保健所健康推進課公害保健係 ☎3647-9564

休館・休止

夢の島区民農園駐車場 ☎3647-4887(スポーツ振興課)

11/30(日)午前、夢の島区民農園駐車場の使用を中止。江東シーサイドマラソン大会開催に伴い、駐車場への入庫および出庫ができなくなるため※区民農園は利用可能

官 公 署

確定申告などに必要な「国民年金保険料控除証明書」を送付

国民年金保険料は、全額が年末調整や確定申告の社会保険料控除の対象です。納付した国民年金保険料を社会保険料控除とする場合、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が必要です。このため、平成26年1/1～9/30までに国民年金保険料を納付された方を対象に、11月上旬に日本年金機構本部から「控除証明書」を送付しました。年末調整や確定申告の際にご利用ください。なお、「控除証明書」に記載されていない月分の保険料(10/1以降)を納付した場合は、「控除証明書」とあわせてその月分の国民年金保険料の領収証が必要となります。また、家族の国民年金保険料を納付した場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができます 申 ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル ☎0570-058-555(平成27年3/16(月)までの月～金曜9:00～19:00、第2土曜9:00～17:00※祝日、年末年始を除く)、江東年金事務所 ☎3683-1231

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間は相談時間拡大

夫・パートナーからの暴力やストーカーなどの事案が依然として数多く発生しています。女性をめぐるさまざまな人権問題の解決を図るため、「女性の人権ホットライン」の強化週間として、人権擁護委員・法務局職員による電話相談を時間を拡大して実施します [女性の人権ホットライン] ☎0570-070-810(全国共通番号) 時 11/17(月)～23(日・祝) 月～金曜8:30～19:00、土・日曜10:00～17:00 申 東京法務局第三課 ☎5213-1234(内線2516)

税務署での面接相談は事前予約を

書類を確認しながら税務署で面接相談が必要な場合は事前予約をお願いします。事前予約を申し込む際は、面接相談を希望する税務署に電話の

うえ、自動音声案内にしたがって「2」番(税務署)を選択してください。個人の納税者の方については、所得税等の確定申告期間は、事前予約は必要ありませんが、東日本大震災に係る申告相談については事前予約をお願いします ※平成26年分所得税等の税務署の確定申告会場の開設は、平成27年2/16(月)を予定しています 申 江東西税務署 ☎3633-6211、江東東税務署 ☎3685-6311

大井競馬「東京メトロポリタンウィーク」

大井競馬では、東京23区の魅力を発信する「東京メトロポリタンウィーク」を開催します。江東区にちなんだレースは11/26(水)に実施します 時 11/24(月・祝)～28(金) 14:20開門(予定) ※11/24(月・祝)は11:30開門(予定) 場 大井競馬場(品川区勝島2-1-2) 入 どなたでも ※20歳未満の方のみでの入場は不可、20歳未満の方の勝馬投票券の購入は不可 費 100円(入場料 ※15歳未満無料、11/24(月・祝)は全員無料) 内 23区にちなんだレース、名産品販売(実施日要確認)、23区PRブース等 申 特別区競馬組合競馬事務局 ☎3763-2151 HP <http://www.tokyo-city-keiba.com>

若洲料理教室

時 11/29(土) 11:00～14:00 場 若洲公園キャンプ場(若洲3-2-1) 入 15組(申込順、1組4人まで) 費 1組8,000円およびキャンプ場入場料(大人300円、こども150円) 内 段ボールで作る燻製料理。じっくりと燻製にかけたチーズやベーコンは市販品にない香り豊かな自然の味が楽しめます。身近な材料で簡単に作成できる燻製器の作り方や素材の選び方・食材の仕込み等ご家庭で楽しめる燻製料理をマスターしませんか 申 11/15(土)から電話で若洲料理教室受付係 ☎050-5835-0493(9:00～18:00)

木場公園テニス教室

初心者からプロを目指す小学生～高校生対象のテニス教室を開催します 時 12/6(土) 9:00～15:00(荒天時は12/13(土)に延期) 場 木場公園内テニスコート(6面)(平野4-6-1) 入 初心者コース(初心者の小学5年生～中学3年生)・上級コース(プロを目指す中学生)各コース15人(申込順) ※申し込みには保護者の同意が必要 費 1人250円(レクリエーション保険料) [主催] 公益財団法人東京都公園協会木場公園サービスセンター 師 東京JTTC所属テニスプレーヤーおよびレッスンコーチ 締 11/30(日) 申 11/15(土)から木場公園サービスセンター窓口(受付時間9:00～16:30)で ☎5245-1770