

平成28年(2016年)11月11日

講座・催しもの つづき 児童会館 七宝教室・天体観望会・ベビーマッサージ

1.七宝教室「クリスマス・オーナメント作り」

時 12/3(土)14:00~16:00 集 2階ホール 区内在住の小・中学生12人(抽選、結果は当選者にのみ11/24(木)連絡) 師 浦嶋琴美

2.天体観望会「すばる」

時 12/3(土) 集 19:00に2階ホール(19:15受付終了) 区内在住でも60人(抽選、結果は当選者にのみ11/25(金)連絡) ※小学生以下は保護者の申込と当日の付き添いが必要 費 無料 師 有賀真由美 ※雨天・曇天の場合は、2階ホールで星空解説

3.ベビーマッサージ

時 12/4(日) ①10:00~10:40②11:00~11:40 区内在住で歩き始める前の0歳児と保護者各回12組(抽選、結果は当選者にのみ11/26(土)連絡) ※お父さんの参加も歓迎 [持ち物] バスタオル・飲み物 師 土手浩恵 ※いづれも 場 児童会館(住吉1-9-8) 費 無料 師 11/22(火) 甲 児童会館に電話または窓口で ☎3633-6911、FAX3633-6936

カヌー安全講習会(12月分)

時 12/17(土)13:00~16:00 集 亀戸スポーツセンター1階ロビー 区内在住・在勤・在学の中学生以上の方5人(抽選) 費 3,850円(保険代含む) [持ち物] 着替え一式、飲み物、帽子、筆記具 区 カヌーの一般公開参加に必要な安全講習会。1時間の講義と旧中川での実地講習 師 (株)オーエンス指導員 師 11/27(日)必着 甲 往復はがきに①カヌー講習会②氏名③住所※在勤(在学)の場合、会社名(学校名)と住所④生年月日⑤電話番号を記入し、〒136-0071亀戸8-22-1亀戸スポーツセンターへ ☎5609-9571、FAX5609-9574

秋の簡単体力チェック

時 11/20(日)13:00~16:00 場 イースト21プラザ(東陽6-3-2) 区 おおむね15歳以上の方100人程度(先着順) 費 無料 区 握力、体組成(筋肉量と脂肪量)、血管年齢等の測定 甲 当日直接会場へ 区 健康センター ☎3647-5402、FAX3647-5048

保健

難病講演会 「パーキンソン病の治療と日常生活」

パーキンソン病は、手や足の末梢血管が炎症を起こし血流障害が生じる病気です。冷感やしびれ感に始まり、歩行困難、激しい痛みが現れます。病気を理解し、より良い日常生活を過ごすために専門医による講演会を行います 時 12/4(日)13:30~15:30(開場13:00) 場 深川保健相談所(白河3-4-3-301) 区 30人(申込順) 費 無料 師 井上芳徳(東京医科歯科大学末梢血管外科診療科長) 甲 11/15(火)から電話で深川保健相談所 ☎3641-1181、FAX3641-5557

食育応援講座「噛むことで脳の活性化と若返りを目指す健口講座」

「よく噛むこと」の大切さについて学びます 時 12/8(木)・14(水)10:30~12:00(全2回) 場 城東南部保健相談所(南砂4-3-10) 区 区内在住で2日間参加可能な方30人(申込順) 費 無料 区 初日は歯科医師、歯科衛生士の話。2日目は管理栄養士の話と試食 [持ち物] 筆記用具 師 伊藤裕通

(歯科医師) 師 12/5(月) 甲 11/15(火)9:00から電話またはファクスに氏名・年齢・電話番号・住所を記入し、城東南部保健相談所へ ☎5606-5001、FAX5606-5006

呼吸体操教室

慢性呼吸器疾患による息苦しさをやわらげる「呼吸筋ストレッチ体操」などを学びます 時 11/24(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 区内在住で、気管支ぜん息・肺気しゅ・慢性気管支炎と診断されている成人の方50人(先着順) ※動きやすい服装でお越しください 費 無料 師 根本伸洋(新葛飾病院・理学療法士) 甲 当日直接会場へ 区 保健所健康推進課公害保健係 ☎3647-9564、FAX3615-7171

39(サンキュー)歳までの無料健診(生活習慣病予防健診12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 区 血液・尿検査・腹囲測定等 師 11/21(月)必着 甲 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郵送または窓口で(重複申し込み不可) ※電子申請もできます 区 <http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/navi/index.html> 区 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	12/13(火) 9:00~	12/22(木) 13:10~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	12/7(水) 13:10~	12/20(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	12/2(金) 13:10~	12/16(金) 13:30~

※城東南部保健相談所は平成29年1月に実施予定

障害等で歯科診療が受けにくい方に「かかりつけ歯科医」を紹介

心身の障害のために通院が難しい方、ウイルス性疾患等で通常の歯科診療が受けづらい方が身近で適切な歯科診療が受けられるよう、江東区歯科医師会に相談窓口を設置し「かかりつけ歯科医」を紹介しています [受付時間] 9:00~12:00、13:00~17:00(土・日曜、祝日を除く) 甲 電話で江東区歯科医師会 ☎3649-0780、FAX3649-1688

休館・休止

ご不便をおかけします

深川スポーツセンター

11/23(水・祝)および11/27(日)午前・午後の大体育室の一般公開を中止。大会のため 区 深川スポーツセンター ☎3820-5881、FAX3820-5884

証明書自動交付機

下表のとおり証明書自動交付機の利用を休止。点検のため 区 区民課証明係 ☎3647-3164、FAX3647-8471

休止日	休止時間	点検場所
12/1(木)	10:00~12:30	東陽区民館
	14:00~16:30	サンドラッグ東砂店
12/2(金)	10:00~12:30	東大島図書館
	14:00~16:30	豊洲シビックセンター
	18:00~20:30	イオン東雲店
12/6(火)	10:00~12:30	深川江戸資料館
	14:00~16:30	亀戸文化センター
12/7(水)	10:00~12:30	総合区民センター
	14:00~16:30	江東図書館

旧大石家住宅 一般公開を休止 12/1(木)~平成29年3/31(金)

旧大石家住宅(南砂5-24地先仙台堀川公園内)は屋根葺替等改修工事に伴い、12/1(木)~平成29年3/31(金)の期間、一般公開を休止します。これに伴い正月飾りおよび雛飾りも

中止します。工事期間中はご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします 区 文化観光課文化財係 ☎3647-9819、FAX3647-8470

東大島文化センター休館 平成29年7月~平成30年7月(予定)

東大島文化センターは大規模改修工事のため全面休館となります。施設抽選申し込み休止などの詳しい情報

報は、随時、カルチャーナビKOTOに掲載します 区 東大島文化センター ☎3681-6331、FAX3636-5825

官公署

所得税等の申告書作成会場を東京国税局(築地)に開設

来年(平成28年分)の所得税等の申告書作成会場は、東京国税局(中央区築地5-3-1)に開設します。なお、申告書等をご自身で作成した方は、江東西・江東東税務署あて郵送(第一種郵便物または信書便物)するか、各税務署の窓口にご提出ください(土・日曜、祝日を除く) [マイナンバーの記載を]平成28年分以降の申告書や申請書等を提出する際には、個人番号(マイナンバー)の記載が必要です。国税に関するマイナンバーの詳細は、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp/mynumberinfo/index.htm>)をご覧ください 区 江東西税務署 ☎3633-6211、江東東税務署 ☎3685-6311

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28年1/1~9/30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 区 ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル ☎0570-058-555(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

育児・介護休業法が改正 平成29年1/1(日) ~

有期契約労働者の方が育児・介護休業を取得しやすくなるほか、介護休業の分割取得や子の看護休暇等が半日単位で取得できるようになります。東京労働局では、事業主の方や関心のある方を対象に、改正法に関するセミナーと個別相談会を開催しています。詳細は東京労働局ホームページをご覧ください 区 東京労働局雇用環境・均等部指導課 ☎3512-1611、FAX3512-1555 区 <http://tokyo-roudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/>

東京都土木技術支援・人材育成センター 一般公開

時 11/16(水)13:00~16:30 費 無

料 区 アーチ橋製作体験や地盤、地下水、基準点、舗装等土木技術に関する展示 甲 当日直接会場へ 区 東京都土木技術支援・人材育成センター(新砂1-9-15) ☎5683-1512 区 <http://www.kensetsu.metro.tokyo.jp/jigyo/tech/start/index.html>

その他

不動産セミナー

時 11/26(土)13:20~16:30 場 東武ホテルレバント東京3階「芙蓉」(墨田区錦糸1-2-2) 区 120人程度(申込順) 費 無料 区 第一部「ツキを呼ぶ開運の住まいとは」、第二部「首都直下地震等に備えて」 甲 11/16(水)から、電話またはファクスに住所・氏名・電話番号・参加者人数を記入し、全日本不動産協会城東第二支部事務局へ(10:00~17:00、土・日曜定休) ☎6658-8526、FAX6658-8527

江東病院 江東健康フォーラム

時 11/26(土)13:30~ ※13:15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 区 胸が痛いときどうしますか? 師 神山崇(循環器内科医師) 甲 当日直接会場へ 区 江東病院医療連携室 ☎3685-2253、FAX3685-2766

産業会館フェア

区内各種団体・企業による食料品・日用品・衣類等の展示販売と、区民の皆さん出展のフリーマーケットを開催。自慢のおすすめスイーツ・美味しいもの、お買い得商品を多数ご用意しています 時 12/3(土)10:00~16:00 甲 当日直接会場へ 区 産業会館(東陽4-5-18) ☎5634-0522

障害福祉講演会 親なき後「今、親ができること」

時 12/3(土)14:00~16:00 場 総合区民センター7階第5会議室(大島4-5-1) 区 区内在住でも 費 無料 区 福祉型信託の活用例 師 海老原利昭(NPO 和光虹の会理事) [主催] 江東社会福祉士会 [後援] 江東区 甲 当日直接会場へ 区 江東社会福祉士会 問 090-5553-7024 区 mutimuti-tanuki@aa.isas.ne.jp

認知症カフェ 「銀色茶房」を開催

認知症の方や家族、地域の方々が集まって、悩みを専門の相談員へ相談したり、介護の情報を得たりすることができます 時 11/19(土)14:00~16:00 場 都営新砂三丁目アパート1階集会場(新砂3-3-17) 費 無料 区 講演、お茶べり会 甲 当日直接会場へ 区 シルバーステイ(土井) ☎5677-1337、FAX5677-2017