

区では、日曜10:00～10:20と水曜18:00～18:10に、FM放送でタイムリーな区政情報やまちの話題を提供しています[番組名]ラジオこうとう「チャンネル」79.2MHz（レインボータウンFM）※インターネット（サイマル・リスラジ）でもお聴きになれます

講座・催しもの つづき

江東区マンション交流会

時 2/4(土) 13:00～16:30 場 カメラプラザ(亀戸2-19-1) 人 100人(申込順) 費 500円(参加費) 内 [第1部] 講演会「マンションの保険について」(師 青木一男((株)総合安心サービス)) [第2部] 分科会①管理運営②大規模修繕[主催] 江東・マンションふぉーらむ21 締 1/31(火) ※定員になりしだい終了 申 1/16(月) から電話、窓口またはファクスにマンション名・住所・氏名・電話番号・参加希望の分科会番号(①または②)・解決したい問題等を記入し、住宅課住宅指導係(区役所5階1番)へ ☎ 3647-9473、FAX3647-9268

児童会館 陶芸教室・天体観望会・ベビーマッサージ・縄とび

1. 陶芸教室「茶わんを作ろう」

時 1/28(土) ①14:00～15:00②15:30～16:30 人 区内在住で①4歳以上の幼児10人②小・中学生10人※小学2年生以下は保護者同伴(抽選。結果は1/21(土)連絡) [持ち物] エプロン・タオル 師 蒲田里奈

2. 天体観望会

時 ①1/28(土)②2/4(土) 集 19:00に2階ホール(19:15受付終了) 人 どなたでも各60人(抽選。結果は当選者にのみ①1/22(日)②1/26(木)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 内 ①オリオン大星雲②月 師 有賀真由美・山内康晃 ※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 ①1/29(日)②2/5(日) 10:00～10:40、11:00～11:40 人 区内在住で歩き始める前の0歳児と保護者各12組(抽選。結果は当選者にのみ①1/24(火)②1/27(金)連絡。申込はいずれか1回) ※お父さんの参加歓迎 [持ち物] バスタオル・飲み物 師 土手浩恵

4. 大作戦「二重とびに挑戦！」

時 1/29(日) 14:00～15:00 人 区内在住で、前とびを連続で跳べる小学生30人(抽選。結果は当選者にのみ1/25(水)連絡) [持ち物] 縄跳び、運動着、室内シューズ、水筒、タオル 師 加藤正樹 ※いづれも 場 児童会館(住吉1-9-8) 費 無料 締 1/20(金) 申 児童会館に電話または窓口で ☎ 3633-6911、FAX3633-6936

健康センターリハビリ通所者募集

時 4～9月の月曜(または日曜)・木曜9:30～11:30 場 健康センター(東陽2-1-1) 人 次のすべてに該当する方10人程度○脳血管障害等により身体機能の低下している○医療機関でリハビリを終了し、医師から通所のリハビリを勧められている(要診断書)○自力で通所・運動できる(送迎、付添いによる通所を含む) 費 無料 内 ストレッチ・自転車等による機能回復訓練 [通所者の決定] 書類選考および健康チェックのうえ決定 締 1/22(日) 申 1/15(日) から健康センターに電話または窓口で ☎ 3647-5402、FAX3647-5048

亀戸ふれあいセンター講座

時 2/9(木) 13:30～15:30、個別相談15:30～16:00(先着5人程度) 場 亀戸ふれあいセンター会議室(亀戸9-33-2-101) 人 区内在住で60歳以上の方40人(申込順) 費 200円(エンディングノート代) 内 エンディングノートの書き方と、相続、財産管理 師 溝口平吉(行政書士) 申 1/16(月) から亀戸ふれあいセンターに電

話または窓口(未登録の方は保険証持参)で ☎ 5609-8822、FAX5609-8821



保健

子育て世代に知ってほしい！乳がん予防講座

専門医の講義と自己触診の実技で正しい知識を身につけます 時 1/31(火) 9:30～11:30 場 城東南部保健相談所(南砂4-3-10) 人 30人(申込順) 費 無料 師 中島絵里(がん研究会有明病院乳腺外科副院長)、小島直美(助産師) 保 0歳～未就園児15人(申込時要予約) 申 1/16(月) 9:00から電話で城東南部保健相談所 ☎ 5606-5001、FAX5606-5006

介護食・低栄養予防の調理講習会

介護嚥下食に詳しい管理栄養士が食べやすい食事を作るための工夫と低栄養予防の食べ方を紹介します 時 2/7(火) 13:30～16:00 場 城東南部保健相談所4階(南砂4-3-10) 人 区内在住在勤の方20人(申込順) 費 無料 内 調理実習と試食 師 牛山亜弥乃((株)GC 管理栄養士) [持ち物] エプロン・三角きん 締 1/31(火) ※定員になりしだい終了 申 1/16(月) 9:00から電話またはファクスに氏名・住所・電話番号・年齢を記入し、城東南部保健相談所へ ☎ 5606-5001、FAX5606-5006

精神保健講演会「統合失調症の理解と対応」

統合失調症は幻覚・妄想という症状が特徴的な精神疾患です。疾患の特徴や対応について、専門医が講演します 時 2/9(木) 14:00～16:00(開場13:30) 場 城東保健相談所1階講堂(大島3-1-3) 人 50人(申込順) 費 無料 師 崎川典子(東京都立松沢病院精神科医師) 申 1/16(月) から電話で城東保健相談所 ☎ 3637-6521、FAX3637-6651

講演会「30代からはじめる脂質異常症の撃退法」

脂質異常症は、血液中の脂質値が異常を示す病気です。症状が出ることは少なく、知らないうちに血管に負担がかかり動脈硬化の原因となります。専門医から予防のコツを学びます 時 2/1(水) 14:00～16:00(受付13:30～) 場 城東保健相談所講堂(大島3-1-3) 人 40人(申込順) 費 無料 内 専門医・管理栄養士による講演 師 木庭新治(昭和大学医学部内科学講座循環器内科学部門准教授) 申 1/16(月) から電話で城東保健相談所 ☎ 3637-6521、FAX3637-6651

呼吸体操教室

歌と音楽を通して呼吸法を学びます 時 1/26(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) 人 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) ※動きやすい服装で参加 費 無料 師 三宅聖子(音楽療法士・ミュージック as パレット代表理事) 申 当日直接会場へ 問 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2月分)

時 場 別表のとおり 人 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 血液・尿検査・腹囲測定等 締 1/20(金) 必着 申 はがきに①健診名

中川船番所資料館に会議室を開設 4/1(土)～1/15(日) から仮予約受付開始

1階資料閲覧学習室が会議室として4/1(土)から利用できます。仮予約は1/15(日)9:00から受け付けます。会議、学習サークルなどにご利用ください(音楽・運動や飲食は不可)。
[貸出区分(時間)] 午前 (9:00～12:

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(重複申込不可) ※電子申請も可 HP <http://www.shins-ei.elg-front.jp/tokyo/navi/index.html> 問 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	2/14(火) 9:00～	2/24(金) 13:10～
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎ 3641-1181 FAX3641-5557	2/1(水) 13:10～	2/21(火) 13:20～
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎ 5632-2291 FAX5632-2295	2/3(金) 13:10～	2/17(金) 13:30～

※城東南部保健相談所は3月に実施予定



休館・休止

ご不便をおかけします

城東図書館

1/17(火)～19(木)を休館。図書の特別整理のため 問 城東図書館 ☎ 3637-2751、FAX3637-3122

官公署

平成28年分の申告書作成会場は東京国税局(築地)に開設

[開設期間] 2/14(火)～3/15(水)(土・日曜を除く。ただし、2/19(日)・26(日)は開設) [受付時間] 8:30～16:00 [相談時間] 9:15～ 場 東京国税局1階(中央区築地5-3-1) ※確定申告書の作成には、国税庁ホームページ(HP <https://www.nta.go.jp/>)の「確定申告書等作成コーナー」をぜひご利用ください[税理士による無料申告相談] 申告書を作成して提出できます。混雑状況などにより、受付を早めに終了する場合があります 時 場 下表のとおり 問 江東西税務署 ☎ 3633-6211、江東東税務署 ☎ 3685-6311

開催日・開催会場 (江東西税務署管内)		時間
2/7(火) ～10(金)	江東区文化センター 展示室 (東陽4-11-3)	【相談】 ○9:30 ～12:00 ○13:00 ～16:00
2/14(火) ～17(金)		
開催日・開催会場 (江東東税務署管内)		【受付】 9:30 ～15:00
2/6(月) ～10(金)	総合区民センター6階サブ ・レクホール(大島4-5-1)	
2/22(水) ～24(金)	砂町文化センター3階 第2研修室(北砂5-1-7)	

※ご来場の際には公共交通機関をご利用ください。

保育士就職支援研修・相談会

時 1/30(月) [就職支援研修会] 10:00～14:30 [就職相談会] 14:30～16:00 場 豊洲文化センターレクホール・サブレクホール(豊洲2-2-18豊洲シビックセンター内) 人 保育士資格をお持ちの方または資格取得見込みの方 費 無料 内 [就職支援研修会] 今日求められる保育士像の講義や先輩保育士の体験談 [就職相談会] 民間保育園がブースを出します。人事担当の方と直接話ができます(江東・中央・新宿・台東・墨田・足立・葛飾・江戸川区内の保育園が出展予定) ※

履歴書不要・服装自由・入退場自由。相談会からの参加も可能です 問 東京都保育人材・保育所支援センター ☎ 5211-2860、FAX5211-1494 HP <http://www.tcs-w.tvac.or.jp/hoiku/sodankai.html>

老齢年金を受けている方に必要な源泉徴収票を送付

老齢基礎年金や老齢厚生年金などは、所得税法上「雑所得」として課税の対象となります。そのため、日本年金機構では老齢基礎年金や老齢厚生年金などを受けている方全員に、平成28年の年金の支払総額や介護保険料額などを記載した「公的年金等の源泉徴収票」を、1月に送付します(障害年金や遺族年金は非課税のため、源泉徴収票は送付されません)。確定申告や住民税の申告の際に必要なとなりますので、大切に保管してください。手元に届かない場合や紛失した場合はご連絡ください 問 ねんきんダイヤル ☎ 0570-05-1165、江東年金事務所 ☎ 3683-1231

千代田区立神田一橋中学校通信教育課程 平成29年度生徒募集

[選考日] 2/12(日) 10:00～ 場 千代田区立神田一橋中学校 人 都内在住または在勤で①尋常小学校か国民初等科を修了したが高等学校の入学資格のない方②現行制度での義務教育未修了で学齢相当年齢を超過した方で、①に準ずる方 締 2/10(金) 消印有効 申 1/12(木) から神田一橋中学校にある願書に記入し、〒101-0003千代田区一ツ橋2-6-14千代田区立神田一橋中学校通信教育課程へ郵送または窓口で ☎ 3265-5961



その他

公証人による無料相談会

時 1/26(木) 13:00～16:00 場 区役所2階区民ホール 人 6人(申込順) ※予約状況により当日受付可 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 1/19(木) 9:00から日本橋公証役場に電話または窓口で ☎ 3666-3089

江東病院 江東健康フォーラム

時 1/28(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) 人 50人(先着順) 費 無料 内 脳梗塞について 師 石川景一(脳神経内科部長) 申 当日直接会場へ 問 江東病院医療連携室 ☎ 3685-2253、FAX3685-2766

認知症カフェ「長屋カフェ」開催

認知症に関する相談や介護の情報を得ることができます 時 1/22(日) 14:00～16:00 場 江東区文化センター3階第1研修室(東陽4-11-3) 費 無料(飲食実費200円) 内 ミニ講話「わかりやすい成年後見制度」、専門職による相談等 申 当日直接会場へ 問 NPO 法人深川長屋 ☎ 090-4954-9744、FAX3643-4177

こうとう区報は発行日から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

TOKYO 2020
オリンピック・パラリンピックを
成功させよう！

お知らせ

23区職員採用合同説明会

時 3/5(日)10:00～16:00 場 昭和女子大学(世田谷区太子堂1-7-57)
人 平成29年度以降の特別区職員採用試験を受験希望の方4,500人程度
締 2/6(月) 申 特別区人事委員会事務局のホームページから事前に申込(郵送不可) 問 特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎5210-9787※詳細はホームページをご覧ください
HP <http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm>

小1支援員(臨時職員)募集

【雇用期間】原則、4月～学校の夏休みの前日【勤務場所】区立小学校 人 10人程度【賃金】時給980円 内 小学校1年生の学級における生活習慣の定着のための支援※採用の可否は、学校長による面接のうえ決定※勤務時間・曜日等は勤務校により異なります
申 履歴書を〒135-8383区役所学校支援課学校支援係小1支援員担当(6階3番)へ郵送または持参 ☎3647-9307、FAX3647-9053※履歴書は返却しません※勤務地等を考慮し面接対象者にのみ連絡します

障害者余暇活動支援指導員(非常勤)募集

【募集人員】若干名【応募資格】教員、社会教育主事任用資格、社会福祉主事任用資格、社会福祉士のいずれかの資格、または障害者福祉施設等で実務経験(おおむね3年以上)のある方。その他教育または障害者福祉に関する学識経験もしくは実務経験を有する方【内容】軽度知的障害者の余暇活動支援(エンジョイ・クラブ)に関すること【期間】4月～平成30年3月(更新あり)【報酬】月額209,800円、通勤手当(上限あり)、健康保険、厚生年金、雇用保険あり【勤務場所】教育センター(東陽2-3-6)【勤務日等】1日7時間45分、月15日勤務※土・日曜は勤務日。有給休暇、夏季休暇あり【選考方法】第1次選考:課題式記述、第2次選考:2/21(火)口述試験(詳細は区ホームページ・募集要項参照)【募集要項・申込用紙の配布場所】障害者支援

課(区役所隣防災センター2階17番) 締 2/13(月)必着 申 申込用紙に必要書類を添えて、〒135-8383区役所障害者支援課施策推進係へ郵送または持参 ☎3647-4749、FAX3699-0329

介護保険認定調査員(社会福祉協議会)募集

平日日中の空いた時間で無理なく働けます【契約期間】3/31(金)まで(業務委託契約、年度更新あり) 人 ①②をいずれも満たす方若干名(選考)①介護支援専門員の資格を有し、介護保険法に基づく事業所等に勤務していない方(おおむね65歳未満)②認定調査員新規研修を修了した方 内 区内での訪問調査および調査票の作成【業務委託料】1件4,000円(研修期間あり)【選考】書類および面接(随時) 申 ①履歴書(写真添付)②介護支援専門員証の写し③応募の動機を200字程度に記入したもの(様式自由)を、〒135-0016東陽6-2-17江東区社会福祉協議会総務課認定調査係へ郵送または持参 ☎ 3647-5831、FAX 3647-5833

点字版資源回収・ごみ収集日一覧の送付希望者募集

視覚障害者の方で希望される方に平成29年度版資源回収・ごみ収集日一覧の点字版を送付します。発送は3月下旬の予定です。申し込まれた方には来年度以降も継続して送付します 締 1/31(火) 申 電話またはファクスに郵便番号・住所・氏名・電話番号を記入し、清掃事務所へ ☎3644-6216、FAX3699-9520

男女共同参画推進センター平成29年度 登録保育者募集

男女共同参画推進センターでは、区の主催講座に参加する方や、当センターでグループ活動等をしている方のお子さんを一時保育しています。保育職員と一緒に一時保育に従事する登録保育者を募集します(更新あり(6年間))【勤務時間】3時間。午前(9:30～12:30)、午後(13:30～16:30)、夜間(18:30～21:30)、月4～6回程度【報酬】時給1,000円(交通費なし) 人 6人程度(選考結果は2月中旬までに通知)【要件】①保育士、教諭等の資格を有している、または幼児の

養育に豊富な経験がある②20歳以上(平成29年4/1現在)③研修(2/23(木)・25(土)9:30～12:00)を両日とも受けられる 締 1/21(土)必着 申 はがき、ファクスに①登録保育者希望②住所③氏名・ふりがな④年齢⑤電話番号⑥勤務可能な曜日および時間帯(午前・午後・夜間)⑦資格等⑧申込動機を記入し、〒135-0011扇橋3-22-2男女共同参画推進センターへ ☎5683-0341、FAX5683-0340

男女共同参画審議会傍聴できます

時 1/30(月)10:00～ 場 男女共同参画推進センター第1・2研修室(扇橋3-22-2パルシティ江東内) 人 5人(区民の方を優先し抽選) 申 当日9:45までに直接会場へ 問 男女共同参画推進センター男女共同参画担当 ☎3647-1163、FAX5683-0340

地域自立支援協議会傍聴できます

時 2/2(木)10:00～ 場 区役所7階第71～73会議室 人 10人(区民の方を優先し、抽選) 申 当日9:30までに直接会場へ 問 障害者支援課施策推進係 ☎3647-4749、FAX3699-0329

後期高齢者医療保険料の納付書を送付

後期高齢者医療保険料の1月期から3月期の納付書を1月中旬にお送りします。なお、口座振替を登録されている方、特別徴収(年金からのお支払い)に該当されている方にはお送りしません【保険料納付のお願い】保険料の納付期限は各月末日です。納め忘れのないようお願いします 問 医療保険課収納管理係 ☎3647-8520、FAX3647-8443

区税徴収嘱託員は休日・夜間も訪問

区税徴収嘱託員は、納付期限の過ぎた住民税の収納と納期内の自主納付を推奨するため、平日に加えず・日曜や祝日、夜間も戸別訪問を行っています。嘱託員は、名札着用のほか「江東区区税徴収嘱託員証」を常に携帯しています。不審に思われた際は、身分証明書の提示をお求めください。なお、納付から収納を確認できるまで2週間程かかるため行き違いで訪問することがあります 問 納税課収納推進係 ☎3647-2063、FAX3647-8646

事業主の方へ 平成29年度から個人住民税の特別徴収を徹底

従業員(給与所得者)の個人住民税は、事業主(給与支払者)が従業員に代わり、毎月給与から個人住民税を差し引き、納入していただく特別徴収が原則となっています。特別徴収の利点としては、所得税のように、税額の計算や年末調整をする手間がかかりません。また、従業員が常時10人未満の場合は、従業員がお住まいの区市町村に申請書を提出し承認を受けることで、年12回の納期を年2回にすることができる納期の特例の制度がありますので、事業主の皆さんはご協力をお願いします 問 課税課課税計画係 ☎3647-8001、課税課課税第一係 ☎3647-8002、課税課課税第二係 ☎3647-8004、FAX3647-4822

国立国会図書館デジタル化資料が江東図書館で閲覧可能に

国立国会図書館のデジタル化資料のうち、インターネットで公開されておらず、絶版等の理由で入手が困難な資料が江東図書館で閲覧できるようになりました。ご利用は、江東区立図書館「貸出カード」をお持ちの

方となります。閲覧の際は、事前に窓口職員にお申し出ください。なお、デジタル化資料は閲覧のみとなり、保存や印刷はできません※江東図書館のみのサービスとなります 問 江東図書館 ☎3640-3151、FAX3615-6668

講座・催しもの

小学校特別支援学級連合展覧会

区内小学校特別支援学級・特別支援学校に在籍する児童の作品などを多数展示します 時 1/20(金)～24(火)9:00～16:30(最終日は12:45まで)※1/23(月)は休館日 場 江東区文化センター2階展示ロビー(東陽4-11-3) 費 無料 申 当日直接会場へ 問 学校支援課特別支援教育担当 ☎3647-9175、FAX3647-9053

障害者福祉大会

障害者とその家族および地域住民のレクリエーションと交流の場です。一般の方も観覧できます。来場者には、記念品として障害者の方々による手づくり作品を差し上げます 時 1/28(土)13:00～16:00 場 ティアラこうとう大ホール(住吉2-28-36) 費 無料 内 障害者の方々による歌やダンス【出演】Percussion Performance Players【司会】南瑠霞 申 当日直接会場へ 問 障害者支援課施策推進係 ☎3647-4749、FAX3699-0329

飼い主のいない猫を考える講演会と映画上映会

時 1/22(日)【映画上映会】「みんな生きている～飼い主のいない猫と暮らして～」10:30～12:00(開場10:00)【講演会】14:00～16:30(開場13:30) 場 江東区文化センター5階第6会議室(東陽4-11-3) 人 各90人(先着順) 費 無料 師 高松純子(台東保健所生活衛生課愛護動物管理担当係長) 申 当日直接会場へ 問 保健所生活衛生課生活衛生係 ☎3647-5844、FAX 3615-7171

消費者講座「洗剤メーカーに聞くシミ抜きのコツや洗濯の知識」

時 2/18(土)13:30～15:30 場 パルシティ江東3階研修室(扇橋3-22-2) 人 40人(抽選) 費 無料 師 花王(株)生活者コミュニケーションセンター技術・渉外室担当 締 2/1(水)消印有効 申 往復はがき(1人1枚)に①講座名②郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入し、〒135-0011扇橋3-22-2パルシティ江東2階消費者センターへ ☎5683-0321、FAX 5683-0318

深川東京モダン館 コドモアソビ、ふかにこカフェ

1. コドモアソビ

時 1/21(土)14:00～16:00 費 無料 内 懐かしい「ベーゴマ」、折って見て楽しい「折り紙」 申 当日直接会場へ

2. ふかにこカフェ

「食、絵、歌」のプロが集結し「見て、触って、歌って、感じて、味わう」新しいタイプの体験型紙芝居 時 2/5(日)①11:00～②13:30～(2回公演) 人 0歳～小学生、各20人(申込順) 費 大人1,000円、こども500円※要保護者同伴。大人は1ドリンク、こどもはおかし進呈 申 1/15(日)から電話で深川東京モダン館 ※いずれも 場 問 深川東京モダン館(門前仲町1-19-15) ☎5639-1776、FAX 5620-1632 HP <http://www.fukagawatokyo.com/>

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 場 下表のとおり 人 20人(申込順) 費 無料 申 1/17(火)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	申込・問合先
2/17(金)14:00～15:30	白河高齢者在宅サービスセンター(白河3-4-3-201)	認知症の人が利用できる介護保険サービスについての施設担当者による説明と介護者同士の交流会。	白河長寿サポートセンター ☎5646-1541 FAX3630-6598
2/18(土)14:00～15:30	亀戸ふれあいセンター(亀戸9-33-2-101)	日ごろ介護に困っている方、認知症の理解と一緒に深めましょう。他の家族の話を聞くことで、介護のヒントや、介護の大変さを共有し、リフレッシュしませんか?	亀戸長寿サポートセンター ☎5627-2525 FAX5609-7011

高齢者家族介護教室(無料・申込順・1/16(月)から各施設に電話)

介護に役立つ知識や技術を学ぶことができます 人 区内在住・在勤で介護を行っている方20人 費 無料

日時	施設名(会場)	内 容
2/10(金)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、FAX5606-8863	【自宅でできる運動】福祉用具を使用して自宅でできる運動を、実際に体験してもらいながら福祉用具専門相談員が紹介します。
2/17(金)13:30～15:00	深川愛の園在宅サービスセンター(冬木16-7) ☎3641-1962、FAX3641-1964	【施設見学会】デイサービス・特別養護老人ホーム・ショートステイ・冬木長寿サポートセンターを見学します。ふだん見ることでできない入浴施設も見ることができます。
2/18(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、FAX3632-3617	【介護者のための茶話会】介護に対してストレスに思うことを参加者同士話し合ってみませんか。
2/24(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、FAX5683-2440	【高齢者の食事について】高齢者個人に合った食事について、試食も交えながら管理栄養士が説明します。
2/25(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、FAX5617-6050	【介護者のための腰痛予防】健康な体で介護を続けられるよう、自宅で行える体操を柔道整復師が指導します。
2/25(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、FAX3638-3585	【転倒予防について】転倒予防体操の体験を通して、運動の大切さを作業療法士が説明します。

小中学生による おいしいメニューコンクール グランプリ&最優秀賞作品を販売 1/17(火)~22(日)



▲最優秀賞(中学生の部)
「高野豆腐入りドライカレー夏野菜添え」
加藤怜さん(深川第四中)



▲最優秀賞(ファミリーの部)
「モリモリキッシュ」 高柳勇翔
くん(平久小)・博子さん



▲グランプリ「豚肉たっぷり
栄養満点スタミナ漬け」
浅川友雅さん(数矢小)・
紀美子さん



毎年テーマを変えて行っているおいしいメニューコンクールの表彰式が11月23日に行われました。今年は「タパンク質しっかりメニュー」として、ファミリー部門(小学生と保護者)と中学生部門の応募総数4,657点から選ばれた23点の優秀作品で調理・試食による二次審査が行われ、グランプリ等が決定しました。

今回、江東区健康づくり応援店「和菜秘乃」の協力により、グランプリと各部門の最優秀賞に選ばれたメニューを、それぞれランチの定食にして、皆さんに食べていただきます。また、優秀賞の作品をパネルで展示し、レシピ集も配布します。

時 1月17日(火) 午後2時
場 深川第三中学校(深川第三中)
場 深川第三中学校(深川第三中)
場 深川第三中学校(深川第三中)

えこくる江東 開館10周年

2/12(日)

記念講演会「実験とクイズで振り返る10年前の気象と今」参加者募集

▲これから多くの方に親しまれる施設にしていきます



▲奈良岡希実子さん

えこくる江東は、環境に関する情報発信基地として平成19年2月12日にオープンし、もなく10回目の誕生日を迎えます。これを記念して講演会などを開催します。テレビ番組でも活躍している気象予報士の奈良岡希実子さんが、10周年にちなみ10年前の気象現象やこの10年間の気象の出来事などを、こどもが楽しめるクイズや実験を交えながらお話しする講演会です。

時 2月12日(日) 午後2時
場 深川第三中学校(深川第三中)

3時半 小学生以上100人(申込順。小学生は保護者同伴、保護者も人数を含む)※参加者以外(乳幼児含む)の同伴不可

時 1月15日(日) 午前9時から
場 えこくる江東に電話または窓口で

気象の展示と木の遊園地も
雨や雪、雲などの成り立ちを分かりやすく説明した展示物や自由に遊べる木の遊園地も皆さんのお越しをお待ちしています。

時 2月12日(日) 午前10時から
場 深川第三中学校(深川第三中)

東京シティ・フィル 東京シティ・バレエ団との交流会

2/12(日)

オーケストラの演奏やバレエの実演、団員と歓談など

▲プロとふれあえる、貴重な機会です

ティアラこうとうでは、江東区芸術提携団体との交流会を開催します。団員によるバレエや演奏などのアトラクション、団員との歓談などを予定しています。アーティストと触れ合うチャンスです。この機会にぜひご参加ください

時 2/12(日) 17:30~18:30※大ホールでのオーケストラ with バレエ「ダッタン人の踊り」(15:00開演)の終演後に開催
場 ティアラこうとう大会議室(住吉2-28-36)
人 100人(申込順)
費 500円(ドリンク付き)
申 1/15(日)からティアラこうとうに電話または窓口で☎5624-3333、FAX3635-5547

東京都中学校選手権水泳競技大会 女子100mバタフライ 1位 全国5位 小野寺はなさん(第二砂町中3年)



▲賞状を手に笑顔の小野寺さん

普段は区内のクラブチームで練習をしている小野寺さん。夏に行われた都大会で優勝、さらに全国大会でも5位に輝きました。今大会について、「全国大会で決勝に残り、とてもよい経験ができた」と冷静に振り返ります。中学校3年間で自分が一番成長したのは、「試合を重ねることでメンタルのコントロールができるようになったところ」と話す小野寺さん。次なる目標はジュニアオリンピックの決勝に進むこと。さらなる高みを目指します。



東京都中学校総合体育大会(陸上) 深川第三中 陸上部

女子4×100mリレー 1位
女子100m 2位 関東3位 鈴木一葉さん(3年)

通信陸上競技大会東京都大会 男子4種競技 2位 小俣靖二郎くん(3年)

深川第三中学校陸上部が夏の大会で大活躍しました。女子4×100mリレーでは都大会を制し、全国大会でも準決勝まで進みました。お互いを尊敬し合い、切磋琢磨してきた皆さん。「このメンバーで全国大会に出られたことは一生の思い出(佐久間さん)」[「全国へ行く、49秒台を出す、という2つの目標を達成できてよかった(鈴木さん)」[「サポートしてくれた人に感謝したい(近藤さん)」[「ミスしたときも優しく励ましてくれた先輩たちに感謝の気持ちでいっぱい(府川さん)」と大会を終えての思いを話してくれました。個人競技でも全国大会に進んだ鈴木さんは、3年間の部活動を「うまくいかず辛いこともあったが、この陸上部で3年間やってこられてよかった」と振り返りました。

男子四種競技で2位になり、全国大会にも出場した小俣くんは、「全国を目指し努力してきたのでうれしい。顧問の先生や仲間、支えてくれたすべての人に感謝したい」と喜びを語りました。



▲左から近藤怜さん(3年)、佐久間由奈さん(3年)、府川未来さん(2年)、鈴木さん



▲次はインターハイ入賞が目標と話す小俣くん

