

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 カメリアプラザ(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) ①14:00~15:00 ②15:30~16:30 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。結果は当選者の中にのみ 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。結果は当選者の中にのみ 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。結果は当選者の中にのみ 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 ※いずれも 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・肺気腫・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 内 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:

00)・午後(13:00~17:00) [料金(予定)] 午前900円、午後1,800円 [定員] 30人 ※予約は中川船番所資料館のみで受付(9:00~17:00) 場 中川船番所資料館(大島9-1-15) ☎ 3636-9091、FAX3636-9094

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 内 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。図書の特整理のため 内 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 内 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) 総合区民センター6階サブ・レクホール(大島4-5-1)	[受付] 9:30~15:00
2/22(水) 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演予定) ※

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 内 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 内 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 内 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 内 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い場合や、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!