

# 国民健康保険の届出 加入・喪失の手続きを忘れずに

就職や扶養認定で職場の健康保険に加入したときは、国民健康保険をやめる届出が必要です。原則、お勤め先の会社が届出を代行することはありません。また、退職などで会社の健康保険をやめた方や、次に該当する方は国民健康保険の加入対象となります。お手続きが済んでいない方は、早急に届出をしてください。

現在無職で、他の健康保険の被扶養者や任意継続に該当しない方は、個人経営の事業主とそこにお勤めの方で、他の健康保険に加入していない方は、医療保険課資格課係

☎(3647)3167  
FAX(3647)8443

## 入門&実践 創業支援セミナー

### 創業の基礎知識や資金調達、事業計画書の書き方等を学習

3/10(土)・17(土)

江東区で起業を目指す方、新たに自営・独立を考えている方を対象にセミナーを開催します。ご自分の想いをカタチにし、創業へ一歩踏み出しませんか。

時 3月10日・17日(土曜全2回) 午後1時半～5時半 場 産業会館2階第1会議室(東陽4-15-18) 区内在住・在勤で、両日とも参加でき、創業を考えている方20人(抽選、2月15日(木)以降結果を文書で通知)

費用 無料 創業融資や補助金、助成金を踏まえた資金調達方法や計画書の書き方、創業に対する考え方、創業者としてのあり方など 師 藤村雄志(株)VALCREATION代表取締役、須藤将弘(VALL行政書士法人事務局長)

区は、平成29年度の一般環境のアスベスト調査を、3地点(豊洲4丁目、亀戸7丁目、東陽4丁目)で連続する3日間実施しました。それぞれの総繊維数濃度の平均値は豊洲0.05、亀戸0.12、東陽0.0

## アスベスト調査結果

### 区内の濃度は健康に影響なし

81(本/ℓ)となりました。アスベスト濃度には環境基準は設定されていませんが、WHO(世界保健機関)によると都市における大気中のアスベスト濃度は一般に1~10(本/ℓ)であり、この程度であれば健康

## 江東マイタウン中高年齢者 就職面接会 大島

1/23(火)

区では、正社員およびパートタイムの就職面接会をハローワーク木場と共催します。今回は、区内・近隣を就業場所とする企業10社程度の採用担当者として面接が出来ます。

※求人企業と求人内容、その他詳細はハローワーク木場のホームページ(HP) http://tokyo-hellowork.site.mhlw.go.jp/list/kiha.html をご覧ください

面接は複数受けられますので面

## 介護予防プログラム

### カラオケ活用・男性対象・脳トレ

利用者集 利募

介護予防の取り組みのきっかけにしたいために、効果が期待でき取り組みやすい介護予防プログラムの参加者を募集します。「普通の筋力トレーニングでは面白くない」「楽しく介護予防に取り組みたいがどう始めたらいいかわからない」という方におすすめてです。

時 区内下表のとおり 65歳以上の区民で介護保険の認定を

リスクは検出できないほど低いとされています。区の調査結果はこの数値を大きく下回っており、問題となる濃度ではないと考えられます。詳細は区ホームページをご覧ください。

区では、今後も推移をみるため、アスベスト調査を継続していきます。

環境保全課調査係

☎(3647)6148  
FAX(5617)5737

接を希望する社数分ご用意ください。

☎(3647)8581  
FAX(3647)8442

## 「江東マスターズフィットネス」 元気なうちから運動習慣を

利用者集 利募

区では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、できる限り健康に暮らし続けられるよう、さまざまな介護予防の取り組みを提案、支援しています。

「江東マスターズフィットネス」では、介護予防に取り組みきっかけづくりとして、区内5か所のスポーツクラブ(以下、クラブ)の中から希望施設を選んで利用体験ができます。

時 2月上旬から3月18日(日)まで(利用決定通知が届いてから週1回、全4回) ※初回利用日は、クラブにより指定日となる場合があります。

場 下表のとおり  
人 次のすべてを満たす方(各クラブ30人程度)  
○区内在住で65歳以上  
○要支援・要介護認定を受けていない  
○医師から運動を制限されていない  
○クラブの利用規約を遵守できる  
○現在クラブの会員ではない

費用 2,000円

クラブ名	営業時間
コナミスポーツクラブ東大島(大島7-38-30ダイエー東大島店4階) ☎3636-8701	[月火木金] 10:00~23:00 [土] 10:00~21:00 [日・祝] 10:00~18:00
スポーツクラブ ルネサンス北砂(北砂2-16-1) ☎5635-9880	[月火水金] 10:00~23:00 [土] 10:00~21:00 [日・祝] 10:00~20:00
スポーツクラブ&スパ ルネサンス 亀戸(亀戸2-1-1 2階) ☎5836-1301	[月~木] 10:00~23:00 [土] 10:00~21:00 [日・祝] 10:00~20:00
スポーツクラブ オッソ南砂店(南砂6-7-15トピレックプラザ西館2階) ☎5634-5505	[月~木] 9:30~23:30 [土] 9:30~22:00 [日・祝] 9:30~21:00
ジェクサーフィットネス&スパ亀戸(亀戸5-1-1アトレ亀戸店6階) ☎5836-8871	[月~金] 10:00~23:00 [土] 10:00~21:00 [日・祝] 10:00~20:00

## 学校給食 食育展

### みんなが楽しく食べて 元気な心と体をつくらう

1/24(水)~30(火)

1月24日~30日は全国学校給食週間です。この期間にあわせて第9回学校給食食育展を開催します。江東区学校給食の歴史

時 1月24日(水)~30日(火) 午前8時半~午後5時15分 場 区役所2階区民ホール 申 当日直接会場へ 問 学務課給食保健係

☎(3647)9177  
FAX(3647)9053