

凡例 日時 場所 集 対象・定員 費用 内容 師講師 保一時保育 締切日 申 問 問合先 HP ホームページ Eメール

講座・催しものつづき

江東区民体育大会(春季分)

大会日時や申込方法等は、区内各スポーツセンターにある各競技の「開催要項」または健康スポーツ公社ホームページ(HP) http://www.koto-hsc.or.jp/ をご覧ください※その他の区民大会は、要項が決まりしだい区報等でお知らせします

区民体育大会競技一覧

Table with 2 columns: 種別 (個人競技, 団体競技) and 大会名 (弓道, バレーボール, etc.)

区内スポーツセンター一覧

Table with 3 columns: 名称(所在地), 電話番号, etc.

春の健康づくり講座

時 下表のとおり 場 健康センター4階 人 中学生を除く15歳以上の方50人(区内在住・在学・在勤の方を優先し、抽選)※赤ちゃんとママのケアエクササイズは生後2か月～歩き始める前のこどもと保護者、親子体操は平成27年4/2～平成29年4/1生まれのこどもと保護者各25組50人。

Table with 2 columns: 講座名, 日時

座への申込は1人1枚まで※健康スポーツ公社ホームページからも申込できます ☎ 3647-5402, FAX 3647-5048

お花見ノルディックウォーキング 時 3/23・30(土曜全2回) 13:00～16:00 ※雨天中止 場 豊住庭球場(東陽6-1-13) 周辺 人 20歳以上の健康な方20人(抽選) 費 無料 内 基本講義と練習・実歩※両手が空くカバンで参加

にこにこノルディックウォーキング教室(障害のある方対象) 時 3/5・12(火曜全2回) 10:00～12:00 ※雨天中止 場 夢の島野球場周辺 人 高校生以上の自力歩行が可能な障害のある方、車椅子使用の障害のある方10人(抽選) ※付添いの方は募集人数対象外 費 無料※両手が空くカバンで参加※ボランティアの方も募集

ボランティア講座(スキルアップ編) 時 3/19(火) 14:00～16:00 場 高齢者総合福祉センター3階研修室 人 区内在住・在勤でボランティア活動の経験があり、熱意がある方、40人(抽選) 費 無料 内 講義および参加者の課題について解決策などを探る

がんの夜間相談窓口(3月分) 「がんの疑いがある」「診断を受けた」「治療を始めた」など、患者や家族の方の不安や疑問に思うことを相談できます 時 3/1(金) 18:00～20:00 場 マギーズ東京(豊洲6-4-18)

東陽二丁目駐車場精算機入替工事 2/25(月)～3/8(金)

東陽二丁目駐車場精算機の更新に伴い入替工事を行います。工事期間中は、時間貸での駐車はできません。定期駐車の利用者は駐車できます。工事中は、安全確保に努めるとともに、騒音等の発生を最小限にとどめるよう細心の注意を払い作業を行います。

ます。ご理解・ご協力をお願いします 時 2/25(月)～3/8(金) ※工事の工程により前後する場合があります 場 東陽二丁目駐車場(東陽2-3-6教育センター地下1階) 問 経理課管財係 ☎ 3647-9051, FAX 3647-9693

九重橋撤去工事に伴う特別区道江116号の一部通行止め 3月中旬～平成32年4月末(予定)

近隣土地の開発に伴い、九重橋の撤去ならびに区道整備工事を行います。そのため、永代通りから明治通りまでの特別区道江116号が関係車両以外一部通行止めとなります※歩行者および自転車利用の方は、九重橋南側の仮設歩道を現地の案内にしたがって注意してご通行ください

問 道路課橋梁係 ☎ 3647-9684, FAX 3647-2126 [工事および通行止めに関する問合先] みらい建設工業(株) 東京支店 ☎ 3522-7351, ☎ 080-2008-3655



費 無料 申 当日直接会場へ 問 保健所健康推進課がん対策・地域医療連携係 ☎ 3647-5889, FAX 3615-7171 HIV・梅毒抗体検査・相談(3月分) 時 下表のとおり 費 無料 内 匿名で実施できます 申 当日直接会場へ 場 問 城東保健相談所(大島3-1-3) ☎ 3637-6521, FAX 3637-6651

Table with 2 columns: 日程, 受付時間

在宅で医療的ケアを受けるお子さんとご家族のためのお話し会

在宅で医療的ケアを受けながら療養をしているお子さんを支える、社会資源やスキップについてお話しします 時 3/10(日) 13:30～16:00 場 深川南部保健相談所(枝川1-8-15-102) 人 区内在住・在勤の方30人(申込順) 費 無料 師 堀江久子(東部療育センター地域療育支援室長)、川名弘二(NPO法人つばさねと理事長・理学療法士) 申 2/26(火)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、深川南部保健相談所へ ☎ 5632-2291, FAX 5632-2295

糖尿病講座～運動と食事と血糖コントロール!

時 3/12(火) [食事教室] 10:30～12:30 [運動教室] 13:00～15:00 場 深川保健相談所多目的室・調理実習室(白河3-4-3-301) 人 区内在住で血糖値が高い方、糖尿病に関心がある方20人(申込順) ※医師から運動を制限されている方はご遠慮ください 費 無料 内 講義、調理実習(試食あり)、運動実技 師 糸田加代子(日本体育施設協会認定トレーニング指導士)・深川保健相談所管理栄養士 [持ち物] 筆記用具・エプロン・三角きん・動きやすい服装・水分補給用の飲み物・バスタオル 申 2/25(月) 9:00から深川保健相談所に電話または窓口で ☎ 3641-1181, FAX 3641-5557

官公署

平成30年分所得税等の申告書作成会場を東京国税局に開設 時 場 別表のとおり [申告期限と納期限] 所得税および復興特別所得税

・贈与税:3/15(金)まで。個人事業者の消費税および地方消費税:4/1(月)まで※申告書の提出後に納付書の送付や納税通知書等による納税のお知らせはありません [医療費控除を受けるための手続きが変更] 平成29年分の所得税等の確定申告から、領収書の提出の代わりに、「医療費控除の明細書」の添付が必要となりました(領収書の提出は不要) ※領収書は自宅で5年間保存する必要があります ※医療保険者から交付を受けた医療費通知書を添付すると明細書の記載が省略できます [申告書にはマイナンバーの記載が必要] 平成28年分以降の所得税などの申告書には、マイナンバー(個人番号)の記載が必要となるほか、本人確認書類の提示または写しの添付が必要です 問 江東西税務署 ☎ 3633-6211、江東東税務署 ☎ 3685-6311

Table with 2 columns: 申告書作成会場, 開設期間

※江東西・東税務署内に作成会場はありません。

初心者向けデイキャンプ教室

時 3/21(木・祝) 11:30～14:30(受付開始11:00～) 場 若洲公園キャンプ場(若洲3-2-1) 人 15組(申込順、1組2人～) 費 中学生以上3,500円、小学生2,000円、未就学児無料およびキャンプ場入場料(大人600円、こども300円) 内 本格BBQを体験 申 3/1(金) 9:00から電話で若洲キャンプ教室受付係 ☎ 050-5835-0493 (9:00～18:00) 申 bbq-resv@hero.co.jp

その他

認知症カフェ開催 井戸端カフェ「しゃべり場」 時 2/28(木) 13:30～16:00 場 大島中央地区集会所(大島5-12-14) 費 無料 内 カラオケまつり 申 当日直接会場へ 問 関東シニアライフアドバイザー協会江東部会 ☎ 080-3400-9449