

講座・催しものつづき

健康センター

トレーニングルーム無料公開

時 3/24(日)10:30、11:30、13:30、14:30、15:30 場 健康センター(東陽2-1-1) 区内在住・在勤・在学中で中学生を除く15歳以上の方各15人(申込順) 費 無料 内 トレーニング機器の使い方講習会 申 3/15(金)9:00から健康センターに電話または窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048

健康センター レッスン体験会

時 3/24(日) 区内在住・在勤・在学中で中学生を除く15歳以上の方(先着順) 費 無料 内 エアロビクス等のレッスン体験会※レッスンプログラム等の詳細は健康センターホームページ(HP) <https://www.koto-hsc.or.jp/> をご覧ください 申 当日直接会場へ 場 健康センター(東陽2-1-1) ☎3647-5402、FAX3647-5048

短期教室 はじめてボクササイズ

時 3/26(火)・27(水)・28(木)15:30~16:30 区 各回30人(先着順) 費 510円 内 ボクシングスタイルを取り入れ、音楽に合わせて身体を動かす未経験者向けエクササイズ 申 当日直接会場へ(券売機でチケットを購入) 場 健康センター(亀戸8-22-1) ☎5609-9571、FAX5609-9574

短期水泳教室

大人の秘密特訓~クロール~

時 3/23(土)・24(日)(全2回)10:00~11:00、13:00~14:00 場 亀戸スポーツセンター地下1階プール(亀戸8-22-1) 区内在住・在勤・在学の高中生以上の方各回15人(申込順) 費 1,320円 内 今のクロールに満足していない、長い距離を泳ぎたい方に短期集中秘密特訓で泳力向上を目指します 申 3/16(土)10:00から亀戸スポーツセンターに電話または窓口で ☎5609-9571、FAX5609-9574

リフレッシュヨガ教室

時 4/11~7/11の木曜(5/2を除く全13回)14:00~15:00 場 潮見野球場・庭球場クラブハウス内会議室(潮見1-1-1) 16歳以上の健康な方17人(区内在住・在勤・在学の方を優先し、抽選) 費 7,150円 内 渡辺美保(全米ヨガアライアンスRYT200他) 4/2(火)必着 申 往復はがきに①教室名②氏名(ふりがな)③年齢④性別⑤住所⑥電話番号⑦ヨガ歴⑧マツト貸出の有無を記入し、〒136-0081夢の島1-1-1夢の島野球場クラブハウス内屋外スポーツ施設事務所へ ☎3522-0846、FAX3522-0855

初心者テニス教室

時 4/6~27の土曜(全4回)13:00~14:30または14:30~16:00※1レッスン90分の二部制 場 豊住庭球場(東陽6-1-13) 区内在住・在勤の中学生以上で全日参加できる初心者の方64人(抽選) 費 2,500円 持ち物 テニスシューズ・ラケット・飲み物・タオルなど 申 江東区テニス連盟 3/24(日)必着 申 往復はがき(1人1枚)に①初心者テニス教室②希望時間③氏名(ふりがな)④年齢(中学生は学年)⑤住所⑥電話番号⑦テニス歴⑧無料レンタルラケットの要不要⑨区内在勤の方は勤務先を記入し、〒136-0081夢の島1-1-1夢の島野球場クラブハウス内屋外スポーツ施設事務所へ ☎3522-0846、FAX3522-0855



保健

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」を行います 時 3/28(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)※動きやすい服装でお越しください 費 無料 申 根本伸洋(イムス東京葛飾総合病院・理学療法士) 申 当日直接会場へ 場 保健所健康推進課公害保健係 ☎3647-9564、FAX3615-7171

高齢者精神保健相談(予約制)

「物忘れがひどくなった」「気分の落ち込みや不安が強い」「暴言・暴力・徘徊に困っている」など認知症や高齢期のこころの問題に悩んでいませんか。本人やご家族等を対象に専門医による個別相談を行っています。一人で悩んだり、家族で抱え込まず、お気軽にご相談ください 場 城東保健相談所 ☎3637-6521、FAX3637-6651、深川保健相談所 ☎3641-1181、FAX3641-5557、深川南部保健相談所 ☎5632-2291、FAX5632-2295、城東南部保健相談所 ☎5606-5001、FAX5606-5006

30代のための健診

(生活習慣病予防健診4月分)

時 場 下表のとおり 区 健診日現在30歳~39歳の区民の方各会場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 3/20(水)必着 申 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 (HP) <http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/navi/index.html> 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	4/9(火) 9:00~	4/26(金) 13:30~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	4/3(水) 13:10~	4/16(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051桜川1-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	4/5(金) 12:45~	4/19(金) 13:30~

※城東南部保健相談所は5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

在宅で療養されている高齢の方や、心身の障害のために通院が難しい方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) 申 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

コンビニ交付サービス

3/14(木)・26(火)の終日、コンビニ交付サービスの利用を休止。システム点検のため。住民票・印鑑証明・税証明・戸籍証明書等が必要な方は、ご注意ください 区民課証明係 ☎3647-3164、FAX3647-8471

日曜窓口  
区役所本庁舎・  
豊洲特別出張所一部窓口で実施

3/24(日)  
9:00~16:00

日曜窓口は、毎月原則第2日曜に区役所本庁舎と豊洲特別出張所の一部窓口で実施していますが、3月は第4日曜の3/24(日)9:00~16:00に実施しますので、ご注意ください。なお区役所本庁舎は3/30(土)にも臨時

窓口を実施しますのであわせてご利用ください 区民課住民記録係 ☎3647-3162、FAX3647-9206、豊洲特別出張所住民係 ☎3531-6316、FAX6228-2837

官公署

自衛官等募集

[募集種目] 下表のとおり [試験会場] 都内(後日通知) 申 自衛隊江東出張所にある願書(ホームページからも入手可)に必要な事項を記入し、〒136-0071亀戸1-8-9岩上ビル2階防衛省自衛隊東京地方協力本部江東出張所に郵送または持参 ☎・FAX3685-2002 (HP) <http://www.mod.go.jp/pco/tokyo/koutou/>

種目	区分	対象	1次試験	応募締切
幹部候補生	大卒程度	平成32年4/1現在、22歳以上26歳未満(20歳以上22歳未満は大卒(見込含)、修士課程修了者等(見込含)は28歳未満)	5/11(土)・12(日)	5/1(水)必着
	院卒者	平成32年4/1現在、修士課程修了者等(見込含)で20歳以上28歳未満		
候一般生曹	陸・海・空	平成32年4/1現在、18歳以上33歳未満(採用予定月の末日現在33歳に達していない方)	5/25(土)	5/15(水)必着
	薬劑科	平成32年4/1現在、専門の大卒(見込含)20歳以上30歳未満(薬劑科は20歳以上28歳未満)		
候自衛生官	一般	18歳以上33歳未満(32歳は要確認)	後日通知	年間を通じて
予備自衛官補	一般	平成31年7/1現在、18歳以上34歳未満	4/20(土)~24(水)のいずれか1日	4/12(金)必着
	技能	平成31年7/1現在、18歳以上で国家免許資格等を有する方(資格により53歳~55歳未満)		

東京ビッグサイト青海展示棟4/1(月)オープン

東京2020大会の開催を円滑に進めるため、平成32年11月までの20か月間の仮施設として整備される展示施設です。既存施設と降車駅が異なります。詳細はホームページをご覧ください 東京ビッグサイト ☎5530-1236(平日10:00~17:00) (HP) <http://www.bigsight.jp/organizer/facilities/aomi/>

東京都虹の下水道館

春休みスペシャルイベントデー

時 3/24(日)9:30~16:00 費 無料 内 いろいろなパズルに挑戦できるコーナーが登場。その他「にじいろワークショップ」や下水道の仕事が体験できる「親子でお仕事体験」など 申 当日直接会場へ 場 虹の下水道館(有明2-3-5有明水再生センター5階) ☎・FAX5564-2458 (HP) <http://www.nijinogesuidoukan.jp/>

砂町水再生センター「桜を観る会」

時 3/29(金)・30(土)10:00~15:00 内 センター内を一般開放し、桜をお楽しみいただきます(飲酒・ペット持込は禁止) 申 当日直接会場へ ※車での来場はご遠慮ください 場 砂町水再生センター(新砂3-9-1) ☎5632-2180

その他

江東病院

江東健康フォーラム

時 3/23(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 内 泌尿器科の腹腔鏡の手術について 申 簗輪忠明(泌尿器科医師) 申 当日直接会場へ 場 江東病院医療連携 ☎3685-2253、FAX3685-2766

講演会「透析にならないために。しかし透析になってしまったら」

時 3/31(日)13:30~15:00 場 総合区民センター7階第5会議室(大島4-5-1) 区 50人(先着順) 費 無料 申 石黒望(医師、南砂腎クリニック院長) 申 当日直接会場へ 場 江東区難病団体連絡会(及川) ☎3646-8592

汐浜運河の健康になる緑道お披露目イベント

汐浜運河を中心に、歩きを楽しむさまざまな仕掛けを設置しました。そのお披露目としてイベントを行います。潮風香る運河沿いを歩いて健康になりましょう 時 3/24(日)10:00~13:00 場 汐浜運河(東陽1・2丁目) 区 50人(先着順) 費 無料(一部実費負担あり) 内 歩行姿勢・歩幅チェック、緑道と連携した健康アプリ登録会、ハーブワークショップ、ハーブティ試飲等 [後援] 江東区 申 当日直接会場へ ※受付は健康センター入口(東陽2-1-1) 場 汐浜運河東陽1、2丁目の健康になる緑道化によるまちづくり協議会(仮称) FAX6260-9567

「くるみ割り人形」全曲演奏会 区民50組100人無料招待

時 4/14(日)13:30~16:00※13:00開場 場 ティアラこうとう大ホール(住吉2-28-36) 区 区内在住の方50組100人(抽選、当選者には4/5(金)までに招待はがき返送) 内 佐藤雄一指揮、チャイコフスキー「くるみ割り人形」全曲 3/4(月)必着 申 往復はがきに①氏名②年齢③郵便番号・住所④電話番号を記入し、〒272-0022市川市鬼越1-15-17-202サンフォニア・ドラマティーク(小林)へ郵送 ☎090-1105-4560(平日17:00~) (HP) <http://sinfoniadramatique.web.fc2.com/> (E) [gekikyo.info@gmail.com](mailto:gekikyo.info@gmail.com)

認知症カフェ

「長屋カフェ」開催

時 3/17(日)14:00~16:00 場 江東区文化センター3階第4研修室(東陽4-11-3) 費 無料(飲食実費200円) 内 ミニ講話「認知症を支える仕組みについて」江東区における取り組みの現状と今後について、区からご紹介いたします 申 当日直接会場へ 場 NPO法人深川長屋 ☎090-4954-9744

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!