EX

ルル

お知らせ

国民健康保険料の減免

災害により重大な損害を受けたと きや事業の休廃止により収入が著し く減少したときなど、特別な事情に より世帯全員の収入および資産(預 貯金等)・能力を活用しても保険料 の支払いが困難となった場合、申請 により一定期間、保険料が減免にな る場合があります。申請には、預金 通帳や特別な事情が確認できる書類 などの提出が必要となります。詳し くはお問い合わせください※申請い ただいても必ず減免されるとは限り ません 問 医療保険課資格賦課係☎ 3647-3167、**FAX**3647-8443

江東区都市計画マスタープラン 策定会議 傍聴できます

議題予定案件名等、詳細は都市計 画課(区役所5階21番)窓口または区 ホームページをご覧ください 時 7/ 23(火) 14:00~ 場 江東区文化セン ター4階第2・3会議室(東陽4-11-3) 入 10人(抽選) 申 当日13:30まで に都市計画課窓口へ 間 都市計画課 都市計画担当☎3647-9454、FAX3647-9009

都市計画マスタープラン 区ホ ームページでアンケート実施中

区では、江東区都市計画マスター プランの改定に向けた検討を進めて います。改定にあたり、まちづくり に関する意識や意向をお聞きするた め、区ホームページでアンケート調 査を実施しています(1人1回限り)。 ご協力をよろしくお願いします[ア ンケート期間 8/31(土)まで 間 都 市計画課都市計画担当☎3647-9454、 FAX3647-9009

分譲マンション無料相談会

時 8/7(水)13:00~16:00(1件1時間 以内) 場 江東区文化センター5階第 6会議室 人 区内分譲マンションの 管理組合役員および区分所有者 費 無料 内 分譲マンションの維持管理 に関するさまざまな問題に対応する ための無料相談会(要予約)[相談員] マンション管理士 締 7/26(金) 申 7/16(火)から住宅課住宅指導係(区 役所5階1番)に電話、ファクスまた は窓口で☎3647-9473、FAX3647-9268

「高次脳機能障害支援促進事業」 専門相談(予約制)

時 毎月第1月曜13:30~15:30 **場** 障害者福祉センター(扇橋3-7-2) 人 区内在住の脳血管障害、脳外傷 などの後遺症でお困りの方とその家 族 費 無料 内 高次脳機能障害の改 善に向けての医療やリハビリ、日常 生活の困りごと、社会復帰について 等の個別相談 申 電話で障害者福祉 センター☎3699-0316、FAX3647-4918

シルバー人材センター 会員募集・入会個別相談会

働くことを通じて生きがい、健康 づくり、社会参加をしたいという高 齢者の方に、希望と経験や能力に応 じて仕事を提供しています 人 健康 で働く意欲のある60歳以上の区内在 住者[職種]屋内外軽作業・清掃・施 設管理・家事援助サービス・自転車 整理・カート整理・植木剪定・児童 通学案内等業務など[入会個別相談 会]仕組みや働き方等の質問に職員 がお答えします 時 7/20(土)9:30~ 11:30 陽 高齢者総合福祉センター3 階第2研修室(東陽6-2-17) 申 当日 直接会場へ※入会をご希望の方は① 区内在住が証明できる物(免許証や 保険証等) ②ゆうちょ銀行の通帳③ 認印④年度会費2,000円をお持ちく ださい 間 シルバー人材センター☎ 3649-3533 **e** koto@sjc.ne.jp

講座・催しもの

区立図書館 夏休みイベント

夏休み期間中にイベント(下表)を 行います(乳幼児は保護者同伴※江 東図書館夜のおはなし会のみ小学生 も保護者同伴)。詳細は図書館ホー ムページ(III) http://www.kotolib.tokyo.jp/)をご覧いただくか各

図書館にお問い合わせください				
図書館名	開催日	内容		
江東 (南砂6-7-52) ☎3640-3151 FAX3615-6668	8/19(月) ①17:30~ ②18:30~	ちょっぴりこわ 〜い夜のおはな し会 囚 ①幼児 ②小学生		
深川 (清澄3-3-39) ☎3641-0062 FAX3643-0067	7/20(±) ~8/31(±) 7/27(±)	夏休み読書スタ ンプラリー 仏 幼児〜小学生 夏休みスペシャ ル映画会 仏 ①		
	①14:30~ ②15:00~ 7/31 (水)	ル映画会 人 ① 幼児②小学生 ①ちょっぴりこ わいおはなし会 ②すご~くこわ		
	①14:30~ ②15:30~	いおはなし会 人 ①幼児②小 学生		
	8/17(土) 15:00~(受付 14:00~) 7/23(火)~	区立図書館合同 夏休み工作会		
白河こども (白河4-3-19) ☆ 3643-7439 FMX3643-7400	8/21(水)の 火・水・金曜 15:00〜15:30 ※8/16(金)を 除く	夏休みおはなし 会(5回来館でプ レゼントあり) 囚 幼児〜小学 生		
	8/10(土) ①15:00~ ②15:30~ 7/21(日)~	夏休みスペシャル映画会 人 ① 幼児②小学生		
東陽(東陽2-3 -6教育センタ -1階) ☎3644-6121 FMX3615-6669	8/24(土)の 木・土曜 10:00~、 14:00~	夏休みの宿題お助け隊 囚 小学 生各5人(先着順)		
	7/21(日)~ 8/25(日)の 日曜11:00~、 水曜15:30~、 金曜11:30~	おはなしの海から魚を釣ろう 囚 幼児〜小学 生各日5人(先着順) 夏休み特別おは		
豊洲 (豊洲2-2	①14:00~ ②15:00~	なし会 人 ①乳 幼児②小学生		
- 18豊洲シピックセンター内) ☎3536-5931 FAX3532-5075	7/27(土) 14:00~	夏休み映画会 人 幼児〜小学 生		
東雲(東雲2-7- 5-201トミンタ ワー東雲2階) ☎3529-1141 FAX3529-1144	7/20(±)~ 8/24(±) 9:00~17:00	夏休み宿題・し らべものコーナ 一 囚 小学生各 6人(先着順)		
古石場(古石 場2-13-2古石 場文化センタ -4階) ☎5245-3101 FM5245-3104	7/24(水) 15:30~16:00	おばけのおはなし会 (人) 幼児~小学生20人(先着順)		
	8/1(木) 15:00~15:30	アートバルーン 教室 囚 3 歳 〜 小学生10人(先 着順)		
城東(大島4-5 -1総合区民センター4階) ☎3637-2751 FAX3637-3122	8/7(水)〜 28(水)の水曜 15:00〜15:30	夏休みおはなし 会 🎝 幼児~小 学生		
亀戸 (亀戸7-39-9) ☎3636-6061 FM3636-6010	7/28(日)・ 8/18(日) 15:00~15:30	えいごでおはな し 会 人 3 歳 〜 小学校低学年30 人 (先着順)		
	8/8(木) 14:00~16:30	夏休み工作会 入 幼児〜小学 4年生40人(先着順)		
砂町 (北砂5-1 -7砂町文化センター1階) ☎3640-4646 FAX3640-4610	8/7(zk) 15:30~16:00	たなばた工作会 公幼児~小学 生		
東大島(大島9 -4-2-101) ☎3681-4646 FAX3681-4810	7/31 (水) 13:30~14:30	ヨーヨーをつく ってあそぼう 囚 幼児〜小学 生20人 (先着順)		
江東区文化観光ガイド入門講座				

江東区文化観光ガイドの養成講座 を受ける前のきっかけづくりに最適 です。ボランティアガイドの活動内 容や区内の歴史・観光について一緒 に学んでみませんか。座学とガイド の見学会を予定しています 時 別表 のとおり 場 江東区文化センター会 議室(東陽4-11-3)ほか 人 20人(全 日参加が可能な方を優先し、抽選) 費 無料 師 江東区文化観光ガイド

締 7/22(月) **申** 電話またはファク スに①氏名②住所③電話番号を記入 し、文化観光課観光推進係へ☎3647 -3312. FAX3647-8470

3312(11113017 0170	
日時	内容
8/5(月)18:30~20:00	座学
8/8(木)18:30~20:00	座学
8/19(月)18:30~20:00	座学
8/24(土)10:00~12:30	ガイド見学会 (門前仲町周辺)
8/25(日)10:00~12:30	ガイド見学会 (亀戸周辺)
8/29(木)18:30~20:00	座学

高齢者家族介護教室 参加者募集

区では、高齢者を介護しているご 家族の方を対象に、介護技術や知識 を習得するための教室を開催してい ます。今回は、食事の際の介助方法 や口腔ケアのポイントと注意点につ いて、介護福祉士がわかりやすく講 義をします 時 8/21(水)14:00~16: 00 場 亀戸文化センター第1・2研修 室(亀戸2-19-1カメリアプラザ5階) **人** 区内在住・在勤で高齢者を介護 しているご家族の方、介護に関心の ある方60人(申込順) 費 無料 申 7/ 16(火)から電話でONE TO ONE福 祉教育学院☎6423-1515(月~金曜9: 00~17:00) 間 地域ケア推進課包括 推進係☎3647-9606、FAX3647-3165

認知症予防プログラム 8~11月 参加者募集~遊んで動いて脳活~

認知症ではないが、もの忘れや意 欲低下が気になることはありません か。「軽度認知障害:MCI」は認知症 の一歩手前の状態ですが、社会参加 や運動など日頃の生活を見直すこと で、症状の進行を遅らせることも可 能と言われています。今の症状を放 置せずに脳活を始めて認知症予防し てみませんか 🖊 65歳以上の区民の 方で、介護保険認定を受けていない 方25人(初めての方を優先し、申込 順) 第2・4金曜10:00~11:00 **場** 江東区文化センター(東陽4-11-3) 費 無料 申 7/16(火)9:30から電 話で(株)ウェルネスフロンティア☎ 6659-6491 間 地域ケア推進課地域 ケア係☎3647-4398、**FAX**3647-3165

ングを2種目続けて行う競技です。 「泳ぐ・走る」という簡単な競技で夏 の楽しい思い出を作りましょう **時** 8/24(土)9:00~12:00(受付7:30~8: 00) 場 越中島プール(越中島1-3-23)・越中島公園 人 完走できる健 康な小学生(区内在住・在学を優先し、 抽選)※下表のとおり 費 1,000円 **締** 7/24(水)必着 **申** 往復はがきに

キッズ・アクアスロン江東2019

「アクアスロン」は、水泳とランニ

①郵便番号・住所②氏名(ふりがな) ③年齢・学年・性別④電話番号・緊 急連絡先(保護者氏名)⑤希望クラス を記入し、〒136-0074東砂4-24-1東 砂スポーツセンターへ☎5606-3171、 FAX5606-3176

クラス	対象	人数	距離 (水泳・ラン)	
Α	小学1年生	20人	50m · 400m	
В	小学2年生	20人	30111 400111	
С	小学3年生	20人	100m • 800m	
D	小学4年生	10人	100111 • 600111	
Е	小学5年生	10人	200m • 800m	
F	小学6年生	10人	200111 7 000111	

※泳力に自信のない方はビート板利用可 深川北スポーツセンター 美姿勢 ボディアート教室&キッズ体操

体のゆがみや骨盤のゆがみなどを 調整して、姿勢美人を目指します。 同伴のお子さんは別室でキッズ体操 に参加できます(ボディアート教室 のみの参加も可)。詳細はホームペ ージをご覧ください **時** 8/1~29の

木曜 (8/15を除く全4回) 10:30~11: 45 場 深川北スポーツセンター2階 多目的室、1階研修室 人 区内在住・ 在勤・在学の女性28人(抽選)※キッ ズ体操は教室に参加する方の4~6歳 の未就学児15人 費 ボディアート教 室2,800円、キッズ体操1,200円 締 7/21(日)必着 몓 往復はがきに①教 室名②郵便番号・住所③申込者氏名 ・ふりがな④年齢⑤電話番号⑥キッ ズ体操希望の方はお子さんの名前・ 生年月日を記入し、〒135-0023平野 3-2-20深川北スポーツセンターへ※ ホームページからも申込できます☎ 3820-8730、FAX3820-8731 HP https: //www.koto-hsc.or.jp/sports_ center6/

健康センターリハビリ通所者募集 **時** 10月~令和2年3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) 🖊 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 方○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 ている方(要診断書)○自力で通所お よび運動できる方 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 康チェックを行ったうえで決定 締 7/23(火) 📵 7/15(月)から健康セン ターに電話または窓口で☎3647-5402、**FAX**3647-5048

小学生ハンドボール教室

時 7/27、8/10、10/12・26(土曜全 4回) 10:00~11:45 陽 スポーツ会館 大体育室(北砂1-2-9) 人 小学生50 人(申込順) 費 無料 申 7/16(火)か らスポーツ会館に電話または窓口で ☎3649-1701、FAX3649-3123

災害ボランティア講座(入門編)

実際に被災地で活動している NPO団体の方からお話しを伺いま す 時 8/10(土)10:00~12:30 場 高 齢者総合福祉センター(東陽6-2-17) 人 区内在住・在勤・在学の方40人 (申込順) 費 無料 内 災害ボランテ ィアセンターの役割や仕組みと災害 ボランティアの心得を学ぶ 師 三原 千佳(NPO法人 ADRA Japan) [編] 8/9(金)※定員になりしだい終了 | 中 7/16(火)から電話で江東ボラン ティア・センター☎3645-4087、FAX 3699-6266

城東ふれあいセンター 「お酢の魅力」

時 8/2(金) 13:30~15:00 **場** 城東 ふれあいセンター会議室(北砂4-20-12) 🖊 区内在住の60歳以上の方60 人(申込順) 費 無料 師 横井醸造工 業(株) 📵 7/18(木)から城東ふれあ 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☎3640-8651、 FAX3699-6744

夏休みこどもマンガ工房 4コママンガにチャレンジ

プロの漫画家の先生が直接指導す る小学生対象のマンガ講座です。自 分が考えたキャラクターとストーリ ーで4コママンガを描きます。描い たマンガは[のらくろマンガ賞]に応 募します。持ち物等詳細はお問い合 わせください **時** 8/1(木)・2(金)13: 30~15:30(全2回) 陽 森下文化セン ター(森下3-12-17) 人 小学生24人 (抽選) 費 1,000円 師 山根青鬼(漫 画家・のらくろトリオ) 締 7/19(金) ■ 電話、窓口またはファクスに氏 名・住所・電話番号・学年を記入し、 森下文化センターへ☎5600-8666、 FAX5600-8677