

講座・催しものつづき

健康センター
栄養相談・運動相談(11・12月分)

専門の指導員による個別指導を行います。お気軽にご相談ください。本人以外にお子さんやお孫さんの相談も受け付けます。

1. 栄養相談

時 11/17(日)・24(日)、12/8(日)・15(日)13:00～16:00 内 食に関するお悩み、効果的な運動・サプリメント摂取方法など

2. 運動相談

時 11/24(日)、12/15(日)13:00～16:00 内 体組成測定・歩行姿勢チェックの診断をもとに個別にアドバイス

※いずれも 場 健康センター(東陽2-1-1) 入 各6人(申込順)※1人約20分程度 申 10/25(金)9:00から健康センターに電話または窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048

のびのびノルディック
ウォーキング教室

時 11/12(火)10:00～12:00※雨天中止 場 夢の島競技場周辺 入 高校生以上の健康な方10人(抽選) 費 無料※両手が空くかばんを持参 編 11/5(火)必着 申 往復はがき(1人1枚)に①教室名②氏名(ふりがな)③性別④年齢⑤住所⑥電話番号⑦経験の有無⑧現在運動の有無⑨無料レンタルストックの要不要を記入し、〒136-0081夢の島1-1-2夢の島競技場内屋外スポーツ施設事務所へ ☎3522-0846、FAX3522-0855



保 健

子育て中のイライラ・怒りを
笑顔に変える講座

子育て中の感情の整え方・癒し方を学びます 時 11/26(火)9:30～11:30(受付9:15～) 場 豊洲シビックセンター7階レクホール(豊洲2-2-18) 入 0～18歳のお子さんの保護者80人(抽選)※0歳児(講演会当日時点)は保護者の方と同行可 費 無料 内 子育て中のアンガーマネジメント 師 戸部浩美(東京大学大学院医学

系研究科附属グローバルナースングリサーチセンター特任助教) 編 11/11(月)必着 申 往復はがきに①講座名②受講者氏名③年齢④住所⑤電話番号⑥0歳児の同行の有無⑦講師への質問事項等を記入し、〒135-0051枝川1-8-15-102深川南部保健相談所へ ☎5632-2291、FAX5632-2295

がんの夜間相談窓口(11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。お気軽にご利用ください 時 11/1(金)18:00～20:00 場 マギーズ東京(豊洲6-4-18) 費 無料 申 当日直接会場へ 内 保健所健康推進課がん対策・地域医療連携係 ☎3647-5889、FAX3615-7171

HIV・梅毒抗体検査・相談(11月分)

時 下表のとおり 場 城東保健相談所(大島3-1-3) 費 無料 内 匿名で実施できます 申 当日直接会場へ 内 保健所保健予防課感染症対策係 ☎3647-5879、FAX3615-7171

日 程		受付時間
検査日	11/11(月)11/25(月)	9:00～10:00
結果日	11/25(月)12/2(月)	10:00～10:30

休日版両親学級(12月分)

時 場 右表のとおり 入 区内在住で初めて赤ちゃんを迎えるご夫婦50組(抽選) 費 無料 内 先輩パパ・ママ体験談、講演、参加者との交流ほか 申 往復はがきに①江東区休日版両親学級希望②参加希望日(第2希望まで記入可※第2希望は第1希望より遅い日程※出産予定月により、1月の日程を第2希望にできます。詳細は下記ウェブサイトを参照)③夫婦の名前・ふりがな④住所⑤電話番号⑥出産予定日を記入し、〒102-0083千代田区麹町4-3-29VORT紀尾井坂6階ナーチャーウィズ(株)「江東区休日版両親学級」担当へ郵送またはウェブ(印 http://nurture-wiz.com/kotoku-ryoshin-gakkyu)で※各保健相談所では平日版両親学級を毎月開催しております。詳しくは、各保健相談所までお問合せください 内 ナーチャーウィズ(株)(委託事業者) ☎5275-2525、FAX5275-0005、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

開催日	会場	対象者	申込期間※
12/7(土)13:30～16:00	砂町文化センター(北砂5-1-7)	4～5月出産予定の方	11/9(土)～16(土)
12/21(土)13:30～16:00	江東区文化センター(東陽4-11-3)	5～6月出産予定の方	11/23(土・祝)～30(土)

※郵送の場合は必着



休館・休止

ご不便をおかけします

有明スポーツセンター

11/3(日・祝)午前・午後、大体育室(バドミントン)の一般公開を中止。大会開催のため 内 有明スポーツセンター ☎3528-0191、FAX3528-0192

深川スポーツセンター

11/4(月・休)大体育室(午前:ソフトテニス、午後:バドミントン、夜間:バドミントン・バレーボール)の一般公開を中止。大会開催のため 内 深川スポーツセンター ☎3820-5881、FAX3820-5884

スポーツ会館

11/9(土)夜間、大体育室・小体育室・柔道場・剣道場(バドミントン・バレーボール・卓球・各種武道)の一般公開を中止。イベント等開催のため 内 スポーツ会館 ☎3649-1701、FAX3649-3123

深川北スポーツセンター

11/17(日)全日、体育室(卓球・バドミントン)の一般公開を中止。大会開催のため 内 深川北スポーツセンター ☎3820-8730、FAX3820-8731

東京辰巳国際水泳場

スイムスキルアップDコース

時 12/3、令和2年1/21、2/25(火曜全3回)17:10～18:40 場 東京辰巳国際水泳場 入 小学生以上で25m以上の泳力がある方15人(抽選) 費 10,500円 内 ダイビングプールで水中フォームを撮影し指導します 編 11/15(金)必着 申 往復はがきに①

教室名②氏名③年齢④学年⑤性別⑥郵便番号・住所・電話番号を記入し、〒135-0053辰巳2-8-10東京辰巳国際水泳場へ※ホームページからも申込可 ☎5569-5061、FAX5569-5068 印 https://www.tef.or.jp/ttisc/index.jsp

年末調整等説明会・
消費税の軽減税率制度説明会

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[給与支払報告書関係の問合先]課税課税計画係・課税第一係・課税第二係 ☎3647-8001～2・8004、FAX3647-4822

	江東西税務署管内	江東東税務署管内
日程	11/5(火)開場13:00 年末調整等説明会 13:30～15:20 軽減税率制度説明会 15:20～15:45	11/13(水) [午前]開場9:30 年末調整等説明会 10:00～11:50 軽減税率制度説明会 11:50～12:15 [午後]開場13:00 年末調整等説明会 13:30～15:20 軽減税率制度説明会 15:20～15:45
	11/6(水) [午前]開場9:30 年末調整等説明会 10:00～11:50 軽減税率制度説明会 11:50～12:15 [午後]開場13:00 年末調整等説明会 13:30～15:20 軽減税率制度説明会 15:20～15:45	
会場	江東区文化センター 2階ホール (東陽4-11-3)	亀戸文化センター 3階カメラアホール (亀戸2-19-1)



そ の 他

江東・墨田観光連携
リバーツアー実証実験

東京スカイツリーと門前仲町を結ぶリバーツアーの実証実験を行います。地域観光との連携やツアーの改善点等について検討します。参加者には簡単なアンケートにお答えいただきます 時 11/9(土)～24(日)の土・日曜 場 黒船橋乗船場(門前仲町1-1)または、おしなり公園船着場(墨田区押上1-1)から乗船(片道運航) 入 各便40人程度(申込順) 費 2,400円、3,300円(弁当付)※こども割引有 申 10/25(金)からホームページ(印 http://koto-mizube.org/)で 内 NPO法人江東区の水辺に親しむ会 ☎5639-2818 e mizu be@talo-city.co.jp

11月の健康相談等		城東保健相談所 〒136-0072大島3-1-3 ☎3637-6521 FAX3637-6651	深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	深川南部保健相談所 〒135-0051枝川1-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	城東南部保健相談所 〒136-0076南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006	委託実施				備考
区分	対象者	対象住所	下欄※1をご参照ください		下欄※2をご参照ください		妊婦 妊婦歯科健康診査 妊婦健康診査 6か月児健康診査 9か月児健康診査 1歳6か月児歯科健康診査	妊婦 平成31年5月生 平成31年2月生 平成30年5月生	新生児 産婦 新生児	○育児学級ではお口の健康と発達・育児についてお話をします。母子健康手帳をお持ちください。
一般精神保健相談	一般区民	亀戸・大島・東砂(1丁目～3丁目)にお住まいの方	13(水)9:30～11:30 22(金)13:30～15:30	5(火) 14:00～16:00	8(金) 13:30～15:30					
思春期精神保健相談		26(火) 14:00～15:30	13(水) 9:30～11:30	12(火) 14:00～16:00	14(木)14:15～16:30 26(火)9:30～11:45					
子育て相談		22(金)・28(木) 13:30～15:30	15(金) 13:30～15:30	22(金) 13:30～15:30	22(金) 13:30～15:30					
酒害相談		1(金)・15(金) 13:30～15:30	6(水)・19(火) 14:00～16:00	6(水)・20(水) 14:00～16:00	1(金)・15(金) 14:00～16:00					
高齢者精神保健相談		15(金) 13:30～15:30	今回の予定はありません	偶数月に実施		1(金) 13:30～15:30				
難病療養相談		11(月) 13:30～15:00	28(木) 13:30～15:30	21(木) 13:30～15:00	今回の予定はありません					
栄養相談		11(月)・25(月) 9:00～15:30	11(月)・25(月) 9:00～15:30	7(木)・27(水) 9:00～15:30	8(金)・22(金) 9:00～15:30					
両親学級(平日版)	赤ちゃんが産まれるご夫婦	8(金)・15(金)・22(金) 13:30～16:00	8(金)・15(金)・22(金) 13:30～16:00	8(金)・15(金)・22(金) 13:30～16:00	13(水)・20(水)・27(水) 13:30～16:00	保健バッグの中に入っている健康診査受診票を都内(歯科の場合)は区内の委託医療機関に提出して、健康診査を受けてください。				
4か月児健康診査	(個別通知制)	12(火)・20(水)・26(火)	14(木)・21(木)・27(水)	12(火)・20(水)・26(火)	11(月)・26(火)					
育児学級	9～10か月児の保護者	20(水)9:30～11:00	13(水)9:30～11:30	14(木)9:30～11:10	12(火)9:30～11:30					
	1歳6か月～2歳児の保護者	27(水)9:30～11:00	20(水)9:30～11:30	27(水)9:30～11:10	19(火)9:30～11:30					
3歳児健康診査	満3歳になったお子さん(個別通知制)	13(水)・19(火)・27(水)	13(水)・20(水)・28(木)	13(水)・19(火)・27(水)	12(火)・19(火)・25(月)					
1歳児・2歳児歯科相談	(個別通知制)	対象者には個別に郵送でご案内します								
■は予約制です。電話、ファクスまたは直接各保健相談所へお申し込みください。										
※1 清澄・常盤・新大橋・森下・平野・三好・白河・高橋・佐賀・永代・福住・深川・冬木・門前仲町・富岡・牡丹・古石場・越中島・千石・石島・千田・海辺・扇橋・猿江・住吉・毛利・木場・東陽・新砂(1丁目1番)・南砂(2丁目1番1号～5号・5番～7番)にお住まいの方										
※2 北砂・東砂4～8丁目・南砂(2丁目1番1号～5号・5番～7番を除く)・新砂(1丁目1番を除く)・新木場・夢の島・若洲にお住まいの方										
●食の安全については、食の安全係☎3647-5812へ ●シックハウスについては、シックハウス相談窓口☎3647-5862へ ●上記以外の医療については、医療相談窓口☎3647-5870へご相談ください。										

地域で活動する団体のイベント・活動情報などが集まるポータルサイトです。情報収集・発信の場としてご活用下さい。
[パソコンから]http://kotocommu.net/ [携帯電話から]http://genki365.net/gnkk22/i/
※右記の二次元コードからも入れます 内 区民協働推進担当 ☎3647-8570、FAX3647-8441



PC版 携帯版