

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

保健つづき
お口の機能元気アップ講座
～ももからアンチエイジング～
 軟らかいものばかり食べる・食べこぼしがあるなど、お口のトラブルは、低栄養につながります。バランスのとれた食事をとり、お口のケアをすることで、健康寿命を延ばし、若さを保ちましょう **時** 1/30(木) 10:00～11:30(受付9:45～) **場** 城東南部保健相談所4階会議室(南砂4-3-10) **入** 区内在住・在勤の方 **内** ①講義・実技「食事を安全においしく食べるための健口体操」②講義「噛む力を維持するための食事」 **師** 城東南部保健相談所歯科衛生士・管理栄養士 **申** 12/25(水)9:00から城東南部保健相談所に電話または窓口で☎5606-5001、FAX5606-5006

休日版両親学級(2月分)
時 **場** 下表のとおり **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、3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([HP](http://nurture-wiz.com/kotoku-ryoshin-gakkyu) <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 **問** 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※
2/1(土) 13:30～16:00	総合区民センター(大島4-5-1)	6～7月出産予定の方	1/4(土)～11(土)
2/16(日) 13:30～16:00	江東区文化センター(東陽4-11-3)	6～7月出産予定の方	1/19(日)～26(日)

※郵送の場合は必着

休館・休止
 ご不便をおかけします

コンビニ交付サービス
 12/24(火)終日、コンビニ交付サ-

ビスの利用を休止。システム点検のため。住民票・印鑑証明書・(非)課税証明書・戸籍証明書等が必要な方は、ご注意ください **問** 区民課係☎3647-3164、FAX3647-8471

深川スポーツセンター
 12/24(火)～28(土)までウォールの利用を中止。クライミングウォール補修のため。1/6(月)午前のソフトテニス、午後のバドミントンの一般公開を中止。イベント開催のため **問** 深川スポーツセンター☎3820-5881、FAX3820-5884

東砂スポーツセンター
 1/19(日)午前、大体育室の一般公開を中止。自主事業開催のため **問** 東砂スポーツセンター☎5606-3171、FAX5606-3176

由官公署

千代田区立神田一橋中学校
通信教育課程の生徒募集
[選考日] 2/1(土)10:00～**[対象]** 都内在住または在勤で、次の①②のいずれかに該当する方:①尋常小学校か国民学校初等科修了者で高等学校の入学資格がない方②現行制度の義務教育が未修了で学齢相当年齢を超過した方 **締** 1/24(金)消印有効 **申** 神田一橋中学校にある願書に記入し、〒101-0003千代田区一ツ橋2-6-14千代田区立神田一橋中学校に郵送または持参☎3265-5961、FAX3265-4040

スマートフォンでスマート申告
「マイナンバーカード」と「マイナンバーカード対応のスマートフォン」をお持ちの方や、税務署で発行されたIDとパスワードをお持ちの方は、ご自身のスマートフォンなどで国税庁のホームページ([HP](https://www.nta.go.jp) <https://www.nta.go.jp>)からe-Taxで申告できます。1月からは、2か月以上の給与所得がある方、年金収入や副業等の雑所得がある方など、スマートフォン専用画面をご利用いただける方の範囲が広がります。なお、IDとパスワードの発行を希望される方は、運転免許証などの本人確認書類をご持参のうえ、お近くの税務署にお越しください **問** 江東西税務署☎3633-6211、江東東税務署☎3685-6311

NO LIMITS SPECIAL
 東京2020パラリンピックに向けて、競技の魅力を体験・体感していただけるイベントです **時** 1/11(土)・12(日) 11:00～18:00 (1/12は17:00ま

心も体もイキイキ 音楽健康教室!

～介護予防自主化プログラム参加者募集～

音響機器を用いた音楽体操、認知症予防脳トレ、誤嚥予防、口腔体操などを行います。終了後は、参加者同士グループで自主的な活動を継続していただきます **時** 2/5～3/25の水曜(全8回)11:00～正午 **場** カラオケCLUB DAM Resort亀戸店(亀戸5-3-3) **入** 65歳以上の区民の方。介護保険の認定を受けていない方15人

(初めての方を優先し、申込順) **費** 無料 **申** 1/6(月)から電話で(株)東京都第一興商へ☎3634-2901、FAX3635-2628(平日10:00～19:00) **問** 地域ケア推進課地域ケア係☎3647-4398、FAX3647-3165



で) **場** MEGA WEB(メガウェブ)(青海1-3-12) **入** どなたでも **内** 競技の体験会、アスリートによるトークショー、ステージイベント等 **申** 当日直接会場へ **問** 東京都オリンピック・パラリンピック準備局パラリンピック部調整課☎5388-2496

その他

公証人による無料相談会
時 1/15(水)13:00～16:00 **場** 広報広聴課相談室(区役所2階22番) **入** 6人(申込順)※予約状況により当日受付可 **費** 無料 **内** 「老後の安心設計」のための、任意後見契約や遺言書の作成、離婚に伴う養育費や財産分与等の給付契約、その他金銭・不動産の貸借等の契約全般 **申** 1/8(水)9:00から日本橋公証役場(中央区日本橋兜町1-10)に電話または窓口で☎3666-3089、FAX3666-3573

認知症カフェ
 1. アロマカフェ
時 1/9(木)14:00～16:00 **場** 千代田福祉会館1階洋室(千代田21-18) **費** 無料(飲食実費100円) **内** KOTO生き粋体操等の運動、カフェ利用者の交流、専門職による相談等 **申** 当日直接会場へ **問** ライフレッシュケア・江東☎5677-5075、FAX3699-0828

2. e-cafe東陽
時 1/11(土)13:00～14:30 **場** 高齢者総合福祉センター3階(東陽6-2-17) **費** 無料 **内** カフェ利用者の交流 **申** 当日直接会場へ **問** 東陽長寿サポートセンター☎5665-4547、FAX5606-8863

3. ふくろうカフェ
時 1/14(火)11:00～15:00 **場** Ako Cafe(亀戸4-25-1) **費** 無料(飲食代実費) **内** フラワーアレンジメント体験ほか **申** 当日直接会場へ **問** AkoCafe☎3636-3099

ころばぬさきのプール
時 1/28～3/31の火曜(2/11・25を除く全8回)9:30～11:30 **場** スポーツ会館(北砂1-2-9) **入** 男性・女性各5人(申込順) **費** 7,000円(保険料込) **申** 12/26(木)から電話で江東区水泳連盟(石井)☎090-3904-7559

さわやかスイミング
時 1/28～3/31の火曜(2/11・25を除く全8回)9:30～11:30 **場** スポーツ会館(北砂1-2-9) **入** 女性10人(申込順) **費** 7,000円(保険料込) **申** 12/26(木)から電話で江東区水泳連盟(羽下)☎070-5541-9077

ホビースイミング
時 1/31～3/27の金曜(3/20を除く全8回)18:30～20:30 **場** スポーツ会館(北砂1-2-9) **入** 高校生以上で四泳法泳げる方5人(申込順) **費** 7,000円(保険料込) **申** 12/26(木)から電話で江東区水泳連盟(福田)☎090-2624-2930

みんなのひろば

夢職人キッズクラブ会員募集!!
 異年齢集団での野外活動、レクリエーション、文化芸術活動等の体験活動プログラムを年間通じて実施。長期休みなどでキャンプも行います **入** 小学1年～中学3年生 **費** 年会費3,600円、別途参加費 **申** 電話でNPO法人夢職人事務局☎5935-7302 **HP** <https://yumeshokunin.org>

着付けサークル会員募集
着る達成感を味わってください
時 木曜または土曜10:00～12:00(月2回) **場** 主に江東区文化センター(東陽4-11-3) **入** 女性のみ **費** 月会費2,500円 **内** 着物を着ていますか。着物は風情や非日常感のある素敵な民族衣装です。一緒に楽しみませんか。体験あり **問** 着付けサークルふきの会 岡本☎090-1760-7241

1月の放送予定 区の情報番組 **江東ワイドスクエア** ケーブルテレビ 11ch 9:00、12:00、15:00、19:00～放送

毎週、以下の特集コーナーとともに、区内で行われたイベントや出来事を「今週の話(ニュース)」としてお伝えします。

★ことみせ 江東区産はちみつグルメ

1/1(水・祝)～5(日)

- 新春対談 新春特別番組として、ゲストをお招きし、山崎孝明江東区長との対談の模様をお送りします
- 新春を迎えて～江東区議会より区民の皆様へ～ 新年を迎え、米沢和裕江東区議会議員が区議会を代表して区民の皆様へ挨拶します
- 七福神めぐりー深川七福神ー 7つの災いを除き、7つの幸運を与える神々を、巡拝し幸運を祈る「七福神めぐり」。今年は、深川七福神を巡りながら紹介します

1/6(月)～11(土)

- 江東区中学校連合音楽会(前編) 各中学校の代表生徒が一堂に会した音楽会の模様を2週にわたって紹介。心を一つにして合唱・合奏する音色をお届けします

1/12(日)～18(土)

- 江東区中学校連合音楽会(後編) 前編に引き続き、各中学校の代表生徒が一堂に会し、大きな舞台上で合唱・合奏した音楽会の模様をお届けします

1/19(日)～25(土)

- 江東かわら版 高齢者のためのハンドブック 介護保険制度や高齢者向けサービスなどの内容が1冊にまとめた「高齢者のためのハンドブック」について、手話付きでご紹介します
- こうとう橋図鑑 区内にかかる橋の特徴や魅力、周辺の風景などを紹介します
- オジさんぼ ひょうきんで愉快なおじさん、ワンダラーズ土井よしおが区内を散策! 表通りから裏路地まで寄り道だらけの20分!

1/26(日)～2/1(土)

- ことみせ 江東区産はちみつグルメ ★
- 熱中区民! 活躍中!! 区内で精力的に活動しているボランティア団体や仲間と和気あいあいと楽しく活動しているサークルなどを紹介します

ラジオこうとう 88.5MHz(レインボータウンFM)、インターネット(サイマル・リスラジ)でお聴きになれます

日曜 10:00～10:20 イベントやまちの情報
 月曜 19:00～19:05 防災・安全一口メモ
 水曜・木曜 19:00～19:10 タイムリーな区政情報

善意の「寄付」に心から感謝申し上げます

社会福祉協議会では皆さまからのあたたかなご寄付を地域福祉向上のため有効に使わせていただきます。

令和元年11月分 (敬称略・受付順)

田中商店・田中季彦 1万円	羽田野建設代表取締役羽田野野勤 1万円	茶々の会代表者森田宗政 5万円	江東シルバーク会共助会 50,000円	江東区更生保護女性会 3万円	野沢浩 50,000円	宝見正治 100,000円	石渡基治 1万5,000円	江東西法人会 8万9,300円	公
計	50万7,231円								

江東区社会福祉協議会
 〒135-0066 東陽6-1-17
 (高齢者総合福祉センター内)
 ☎(3647) 5893
 FAX(3647) 5833

社 江東区青色申告会 10万2,600円
 円 森下商店街振興組合 5万3,800円
 0円 亀戸チャリティバレーボール大会 1万9,356円
 0円 亀戸中央通り歯科 1万3,000円
 3円 匿名 5件
 0円 伊藤邦子 11,207円

「みんなのひろば」は、区民の皆さんの地域での自主的な活動を紹介します。内容については直接申・問までお問い合わせください。

ケーブルテレビ加入についてのお問い合わせは、フリーダイヤル☎0120-44-3404 東京ベイネットワーク(株)まで。