

講座・催しものつづき

城東ふれあいセンター 江東区
オレンジフェスティバル2020

時 1/25(土)10:00~15:00 入 どなたでも 費 無料 内 グループホーム &ふれあいセンターコラボカフェ、認知症サポーター養成講座、レクダンス、ハンドマッサージ、和太鼓演奏等 申 当日直接会場へ※認知症サポーター養成講座のみ要事前申込 場 団 城東ふれあいセンター(北砂4-20-12) ☎3640-8651、FAX3699-6744

江東区文化センター

春のぶんか祭

時 3/8(日)10:00~ 内 能の舞でエクササイズ、歌声喫茶「ともしび」がやってくる!、一日体験教室(一部有料・要事前申込)ほか。講座・利用団体による成果発表会同時開催※詳細はお問い合わせください 申 体験教室は1/15(水)から江東区文化センターに電話または窓口で。その他は当日直接会場へ※小学2年生以下は要保護者同伴 場 団 江東区文化センター(東陽4-11-3) ☎3644-8111、FAX3646-8369

江東シネマプラザ出前上映会

時 3/4(水)15:00開演 場 亀戸文化センター・カメラホール(亀戸2-19-1) 入 6歳以上の方100人(申込順)※小学生は保護者同伴 費 全席自由700円※当日は900円 内 「ニュー・シネマ・パラダイス」を亀戸文化センターで上映(日本語字幕付き) 申 1/15(水)9:00から電話で古石場文化センター※13:00から窓口でも販売 ☎5620-0224、FAX5620-0258

中川船番所資料館周辺散策ツアー

現在開催中の「江東まちのマイスター展 革製品の匠・石川」を観覧した後、作業場を見学します 時 2/8(土)13:30~15:30※少雨決行 場 中川船番所資料館(大島9-1-15)、(株)石川(東砂2-11-25)※現地解散 入 小学生以上15人(申込順)※小学3年生以下は保護者同伴 費 大人200円、小・中学生80円 申 中川船番所資料館職員、江東区文化観光ガイド 申 1/15(水)9:00から中川船番所資料館に電話または窓口で ☎3636-9091、FAX3636-9094

中川船番所資料館

水辺のワークショップ

1. 鬼型のフェルトで節分アート 時 2/2(日)10:00~12:00 費 1,500円(材料費込)
2. シーグラスを使ってオーシャンボールランプ作り 時 2/23(日・祝)10:00~12:00 費 1,000円 申 ココペリプラス ※いずれも 場 中川船番所資料館(大島9-1-15) 入 小学生以上15人(申込順)※小学3年生以下は保護者同伴 申 1/15(水)9:00から中川船番所資料館に電話または窓口で ☎3636-9091、FAX3636-9094

芭蕉記念館 ミュージアムトーク

4/26(日)まで開催中の後期企画展「芭蕉の書簡・俳人の書簡」を職員が詳しく解説します 時 1/25(土)14:00 入 20人(先着順) 費 大人200円、小中学生50円(観覧料)※障害者手帳をお持ちの方とその介助者1人は半額 申 当日直接会場へ 場 団 芭蕉記念館(常盤1-6-3) ☎3631-1448、FAX3634-0986

初心者向け星空観察会

時 2/1(土)15:00~(受付14:30~) 場 若洲公園キャンプ場(若洲3-2-1) 入 小学生以上15組(申込順、1組2人~) 費 1組1,500円(資料代) 内

手作り望遠鏡で都会からでもよく見える星空観察をしましょう 申 1/16(木)から電話で若洲公園星空観察会受付係 ☎5569-6701(9:00~16:30)

保健

呼吸体操教室

歌と音楽を通して、慢性呼吸器疾患による息苦しさをやわらげる呼吸法と呼吸筋のトレーニングを学びます 時 1/23(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) 入 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 三宅聖子(ミュージックasパレット代表理事、音楽療法士) 申 当日直接会場へ 場 団 保健所健康推進課公害保健係 ☎3647-9564、FAX3615-7171

30代のための健診

(生活習慣病予防健診2月分)

時 場 下表のとおり 入 健診日現在30~39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 締 1/20(月)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(重複申込不可)※電子申請も可(パソコンのみ) 申 http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/navi/index.html 場 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	2/4(火) 9:00~	2/21(金) 13:30~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	2/5(水) 13:10~	2/18(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川1-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	2/7(金) 12:45~	2/21(金) 13:30~

※城東南部保健相談所は3月に実施予定

就学準備学習会

「小学校入学前の心構え」

家庭ではどのような準備をしておくと良いか、また、就学後の学校生活について心とからだの発達に併せて専門家よりお話しします 時 2/6(木)10:00~12:00(開場9:30~) 場 深川保健相談所多目的室(白河3-4-3-301) 入 就学前のお子さんがあるご家族またはテーマに関心のある方50人(申込順) 申 小泉左江子(心理相談員) 申 1/15(水)から電話で深川保健相談所 ☎3641-1181、FAX3641-5557

精神保健講演会 自分らしく生きるためのヒント 女性の発達障害

現代社会において高度に求められがちな女性特有の課題に対し、どう向き合い工夫していけば自分らしく充実した生活を送ることができるかお話しします 時 1/27(月)10:00~12:00(受付9:30~) 場 深川保健相談所多目的室(白河3-4-3-301) 入 40人(申込順) 費 無料 申 植田みおり(NPO法人ネスト・ジャパン公認心理師、臨床発達心理士) 申 1/16(木)から電話で深川保健相談所 ☎3641-1181、FAX3641-5557

生活習慣病予防講演会

「ストレスと向き合う心の整え方」

マインドフルネスを使った心の整え方を学びます。マインドフルネス

とは「今、この瞬間」に注目し、自分の心に向き合うことです。すきま時間にできる実践方法を体験してみませんか 時 2/11(火・祝)13:30~15:30 場 深川保健相談所多目的室(白河3-4-3-301) 入 テーマに関心のある方50人(申込順) 申 田中麻里(千葉大学子どものこころの発達教育研究センター公認心理師) 申 1/15(水)から電話で深川保健相談所 ☎3641-1181、FAX3641-5557

難病講演会

「難病をもつ人の災害の備え」

いつ起こるかかわからない災害に、難病患者さんはどのような備えをしておけば良いのかを学びます 時 2/1(土)13:30~15:30(受付13:00~) 場 深川南部保健相談所(枝川1-8-15-102) 入 50人(申込順) 費 無料 内 地震や水害などに備えるため、今できることから始めよう 申 武田飛呂城(NPO法人日本慢性疾患セルフマネジメント協会、防災士) 申 1/16(木)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、FAX5632-2295

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

1/17(金)17:00~20(月)8:30の間、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 場 区民課証明係 ☎3647-3164、FAX3647-8471

スポーツ会館

1/19(日)午前の柔道場・剣道場の一般公開を中止。イベント等開催のため 場 スポーツ会館 ☎3649-1701、FAX3649-3123

深川北スポーツセンター

2/1(土)午後・夜間の体育室(卓球・バドミントン)の一般公開を中止。大会開催のため 場 深川北スポーツセンター ☎3820-8730、FAX3820-8731

官公署

創業支援セミナー

採用・人材育成の専門家による「人手不足を乗り越える採用方法、従業員のやる気を引き出す組織マネジメント術」と先輩経営者による経験談のほか、経営者同士の交流会も開催します 時 2/3(月)14:00~18:00 場 タワーホール船堀3階産業振興センター(江戸川区船堀4-1-1) 入 創業後おおむね5年以内の方40人(申込順) 費 無料 内 定着率がグンと上がる!採用・育成の秘訣「スタッフが「ここでずっと働きたい!」と思う職場」、「優秀な人が辞めない職場」の作り方[共催]東京商工会議所江東支部、江戸川支部、墨田支部[後援]

江東区、江戸川区、墨田区、小松川信用金庫 申 1/15(水)から日本政策金融公庫のホームページ(<https://www.jfc.go.jp/n/seminar/index.html>)で 場 日本政策金融公庫江東支店(吉田) ☎3631-8175

税理士による無料申告相談

申告書を作成できます 時 場 下表のとおり※混雑状況等により、午前中に受付を終了する場合があります

開催日・開催会場(江東西税務署管内)	時間
2/4(火)~7(金)	江東区文化センター展示室(東陽4-11-3)
2/12(水)~14(金)	砂町文化センター3階第2研修室(北砂5-1-7)
2/5(水)~7(金)	総合区民センター2階レクホール(大島4-5-1)

※ご来場の際には公共交通機関をご利用ください。

[令和元年分所得税等の申告書作成会場を東京国税局に開設] 時 2/17(月)~3/16(月)(土・日曜、祝日を除く。ただし、2/24(月・休)、3/1(日)は開場) [受付時間] 8:30~16:00 [相談時間] 9:15~ 場 東京国税局1階(中央区築地5-3-1) ※江東西・江東東税務署内に申告書作成会場はありません 場 江東西税務署 ☎3633-6211、江東東税務署 ☎3685-6311

その他

AED(自動体外式除細動器)講習会

区民の方を対象に、江東区医師会主催の心肺蘇生法およびAEDの講習会を開催します。いざという時のためにAEDを使った救命方法の知識と技術を身につけましょう。講習会修了者には東京防災救急協会が発行する普通救命講習の救命技能認定証が交付されます 時 2/8(土)14:00~17:00(開場13:30~) 場 江東区医師会館4階(東陽5-31-18) 入 40人(申込順) 費 500円 申 三浦邦久(江東病院副院長) 締 1/24(金)※定員になりしだい終了 申 1/16(木)から電話で江東区医師会 ☎3649-1411 申 http://koto-med.or.jp/

在宅重度障害者等の方は、自宅でのリハビリを受けられます

江東区医師会では、区から委託を受け在宅重度障害者等の自宅に療養士等を派遣し、リハビリを行っています。要件に該当する方で希望される方は、お申し込みください 入 身体障害者手帳1・2級または要介護4・5の方で在宅において訪問リハビリ・通所リハビリを受けていない方、年度あたり35人程度(随時受付) 申 はがきに氏名、住所、電話番号、身体障害者手帳の等級または介護保険の要介護度、かかりつけ医の医療機関名・医師名・電話番号を記入し、〒135-0016東陽5-31-18江東区医師会訪問看護ステーションへ ☎3646-5500、FAX3646-6050

認知症カフェ アス・ギャラリーカフェ

時 1/16(木)14:00~16:00 場 アス・フォトギャラリー(東陽1-15-4) 費 無料 内 アメリカ南西部の風景と人々のスライドショー投影、利用者の交流、専門職による相談等 申 当日直接会場へ 場 山口 ☎090-1600-2362

江東区の職員を名乗る詐欺の電話に注意

「還付金がある」などと言われ、多くの区民が大金や個人情報をだまし取られています! 区役所や警察など、行政機関を名乗る電話には注意してください。必ず代表電話(江東区役所 ☎3647-9111)に確認を! 場 危機管理課防犯担当 ☎3647-4399、FAX3647-9651