

講座・催しものつづき 江東区立中学校特別支援学級 合同展覧会

時 2/14(金)～18(火)9:00～16:00
(最終日は14:00まで) 場 総合区民
センター2階展示ホール(大島4-5-1)

費 無料 内 中学校特別支援学級・
都立特別支援学校の生徒が美術、作
業などの時間に制作した絵画、木工
、陶芸、手工芸作品を多数展示 申 当
日直接会場へ 聞 教育支援課特別支
援教育係 ☎3647-9175、FAX6458-6087
はじめてのバードウォッチング

東京都唯一のラムサール条約湿地
登録地の葛西海浜公園周辺には、こ
の季節にしか出会えない種類の鳥が
たくさん生息しています。遠い国から
来た渡り鳥に会いに行きましょう。

1. 大人のための入門編

時 2/22(土)9:30～11:30 入 16歳
以上20人(申込順) ※子ども等の同伴
不可

2. はじめての親子編

時 3/8(日)9:30～12:00 入 小・中
学生(小学生は要保護者同伴)20人
(申込順) ※乳幼児の同伴不可

※いづれも 場 葛西臨海公園・葛西
海浜公園(江戸川区臨海町) 費 無料
師 中村忠昌・大原庄史(NPO法人
生態教育センター) 申 2/5(水)9:00
からえこつくる江東に電話または窓
口で ☎3644-7130、FAX3644-7135

全国統一かけっこチャレンジ

時 3/28(土)受付開始9:00～※荒天
中止 場 夢の島競技場(夢の島1-1-
2) 入 5歳以上1,000人(申込順) ※18
歳未満の方は保護者の承諾が必要※
小学生以下は保護者同伴 費 大人
1,100円、高校生以下600円※参加費
は種目ごと 内 50m走・100m走・か
けっこ教室・世界記録体感コーナー
等 締 3/15(日) 申 2/10(月)10:00
から夢の島競技場、スポーツ会館、
各スポーツセンターにある申込用紙
に必要事項を記入し、参加費を添え
て夢の島競技場窓口(受付時間はお
問い合わせください)で※ホームペ
ージ(<http://www.kakekko-japan.com/>)からも申込できます

聞 屋外スポーツ施設事務所 ☎3522-
0846、FAX3522-0855、全国統一かけ
っこチャレンジ事務局 〓 user.su
pport@kakekko-japan.com

わくわくノルディックウォーキング(深川七福神めぐり)

時 2/18(火)10:00～13:00※雨天中
止 場 深川地域周辺 入 高校生以上
の健康な方10人(抽選) 費 500円
締 2/11(火・祝)必着 申 往復はが
き(1人1枚)に①教室名②住所③氏名
(ふりがな)④性別⑤年齢⑥電話番号
⑦経験の有無⑧現在運動の有無⑨レ
ンタルストック(無料)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
☎3522-0846、FAX3522-0855

健康づくりイベント

時 2/24(月・休)場 健康センター
(東陽2-1-1) 入 区内在住・在勤・在
学中で中学生を除く15歳以上の方①50
人②15人③50人(申込順) 内 下表の
とおり 申 2/5(水)9:00から健康セ
ンターに電話または窓口で ☎3647-
5402、FAX3647-5048

健康づくりイベント

時 2/24(月・休)場 健康センター
(東陽2-1-1) 入 区内在住・在勤・在
学中で中学生を除く15歳以上の方①50
人②15人③50人(申込順) 内 下表の
とおり 申 2/5(水)9:00から健康セ
ンターに電話または窓口で ☎3647-
5402、FAX3647-5048

①	時間	内容	費用
①	9:30～12:00	定期測定会(骨密度・体組成等)	無料
②	13:00～16:00(1人10分)	歩行分析による関節の痛み改善テーピング術 師 高橋禎彦(ソフトボール実業団、大学陸上部トレーナー)	500円
③	16:00～17:00	骨盤・股関節エクササイズ 師 松田紀子(劇団「ひまわり」現役劇団員)	500円

健康センター 健康度測定3月分

トレーニングルームの利用には健康度測定が必要です※結果により利用できない場合があります※利用は結果が出てからです 時 3/7(土)・14(土)・16(月)・28(土)の午前中(1人約2時間) 場 健康センター(東陽2-1-1) 入 1日12人(申込順) 費 7,000円(3か月以内の血液検査結果をお持ちの方は5,000円) 内 血圧測定、血液検査(14項目)、安静時および運動負荷心電図検査、問診、骨密度測定、運動カウンセリング 申 2/6(木)9:00から健康センターに電話または窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048

中川船番所資料館 イベント

1. 中川船番所資料館見学と二大水門クルージング

時 3/15(日)①9:15～11:35②10:00～12:25③12:55～15:15④13:40～16:05※荒天中止 [コース] ①③高橋乗船場(高橋3番地先)～扇橋閘門～荒川ロックゲート、中川船番所資料館(大島9-1-15) 見学②④は逆回り 入 小学生以上、各23人(申込順) ※小中学生は保護者同伴 費 大人1,900円、小中学生1,500円(保険料、観覧料込) ※「歴史三館共通券」付き 師 久染健夫(中川船番所資料館職員)、江東区文化観光ガイド

2. 水辺のワークショップ「ひなまつり! 簡単水引チャームでアクセサリづくり」

時 3/1(日)10:00～12:00 場 中川船番所資料館 入 3歳以上15人(申込順) ※小学3年生以下は保護者同伴 費 1,000円(材料費込) 師 あそびのわとわ

※いづれも 申 2/9(日)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

芭蕉記念館俳句会

時 3/18(水)13:30～ 集 13:15 場 芭蕉記念館2階研修室(常盤1-6-3) 入 20人(申込順) 費 無料。句報希望の方は84円切手貼付・宛名明記の封筒を持参 内 春季雑誌3句 申 2/9(日)から芭蕉記念館に電話または窓口で ☎3631-1448、FAX3634-0986

支援者向け講演会「認知症? もしかしたら高次脳機能障害?」

時 3/5(木)18:30～20:30 場 教育センター(東陽2-3-6) 入 どなたでも50人(申込順) 費 無料 師 柳原幸治(東京都リハビリテーション病院副院長)、水品朋子(作業療法士)、山本真裕美(臨床心理士) 締 3/2(月)必着 申 2/5(水)から電話、窓口またはファクスに行事名・住所・氏名・電話(ファクス)番号・職種を記入し、障害者福祉センターへ ☎3699-0316、FAX3647-4918

これから購入を検討する方のためのシニア向けスマートフォン教室

時 3/9(月)13:30～15:30 場 高齢者総合福祉センター3階研修室(東陽6-2-17) 入 区内在住の60歳以上の方で、購入を検討している方20人(申込順) 費 無料 内 スマートフォンの基本操作※1人1台貸与 師 KDDI(株)認定講師 申 2/5(水)9:00から電話でシルバー人材センター ☎3649-3533 〓 koto@sjc.ne.jp

60歳からのパソコン教室 -パソコン・スマホを習おうコース-

時 4/7～6/23の火曜(全12回)9:30～11:00 場 江東区文化センター(東陽4-11-3) 入 区内在住の60歳以上の方10人(申込順) 費 16,400円(教材費込) 申 2/10(月)から費用持参でシルバー人材センター(東陽6-2-

17高齢者総合福祉センター2階) 窓口で ☎3649-3568、FAX3615-0950

社協カフェ「みんなの居場所」

時 場 下表のとおり 入 どなたでも 費 無料 内 ①社協カフェ「みんなの居場所」(10:00～13:00)②福祉・ボランティア相談(10:00～12:00)③イベント「STOP! 特殊詐欺」(10:30～11:30) 申 当日直接会場へ 聞 江東区社会福祉協議会地域福祉推進課 ☎3640-1200、FAX5683-1570

日程	場所	地区
2/19(水)	砂町文化センター2階第3・4会議室(北砂5-1-7)	城東南部
2/26(水)	豊洲文化センター8階第2・3研修室(豊洲2-2-18)	深川南部

保健

食の安全セミナー

時 2/29(土)10:00～11:30※9:30受付開始 場 江東区文化センター6階第1・2研修室(東陽4-11-3) 入 区内在住・在勤の方45人(申込順) 費 無料 内 講演「食品中の化学物質～これって安全なの!?～」 師 畝山智香子(国立医薬品食品衛生研究所安全情報部長) 申 2/6(木)から電話またはファクスに講座名・住所・氏名・電話番号を記入し、保健所生活衛生課食の安全係へ ☎3647-5812、FAX3615-7171

成人ぜん息講演会「気管支ぜん息について考えましょう」

時 3/6(金)10:00～11:40(開場は9:30～) 場 教育センター大研修室(東陽2-3-6)※駐車場はありません 入 100人(申込順) 師 藤井充弘(江東病院呼吸器内科部長) 費 無料 締 2/21(金)必着 申 2/7(金)から電話、窓口または保健所・各保健相談所にある申込用紙(区ホームページからも入手可)に必要な事項を記入し、〒135-0016東陽2-1-1保健所健康推進課公害係へ郵送、ファクスで ☎3647-9564、FAX3615-7171

講演会「ストレス発散がお酒のあなたへ～その飲み方大丈夫?～」

お酒が及ぼす脳と女性の体への影響についてお話しします 時 2/29(土)13:30～15:30(受付13:00～) 場 城東保健相談所(大島3-1-3) 入 50人(申込順) 費 無料 師 木村佐和子(医師、ハナクリニック院長) 申 2/5(水)8:30から電話で城東保健相談所 ☎3637-6521、FAX3637-6651

難病講演会「皮膚筋炎・多発性筋炎の治療と日常生活」

時 3/2(月)14:00～16:00(受付13:30) 場 深川保健相談所(白河3-4-3-301) 入 50人(申込順) 費 無料 師 天野浩文(順天堂大学医学部附属順天堂医院膠原病リウマチ内科准教授) 申 2/6(木)9:00から電話で深川保健相談所保健師 ☎3641-1181、FAX3641-5557

難病講演会「間脳下垂体機能障害の病態と治療」

時 2/29(土)13:30～16:00 場 城東南部保健相談所(南砂4-3-10) 入 区内在住・在勤の方30人(申込順) 費 無料 師 高野幸路(北里大学病院内分泌代謝内科診療教授) 申 2/5(水)9:00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、城東南部保健相談所 ☎5606-5001、FAX5606-5006

難病講演会「もやもやの病態と治療」

時 3/7(土)10:00～12:00 場 城東南部保健相談所(南砂4-3-10) 入 区

内在住・在勤の方30人(申込順) 費 無料 師 山本宗孝(順天堂大学医学部附属順天堂医院脳神経外科准教授) 申 2/5(水)9:00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、城東南部保健相談所へ ☎5606-5001、FAX5606-5006

講演会「放っておくと良くない貧血～その疲れ、じつは貧血かも～」

時 3/4(水)14:00～16:00 場 城東南部保健相談所(南砂4-3-10) 入 区内在住・在勤の方30人(先着順) 費 無料 師 梁広石(順天堂大学江東高齢者医療センター総合診療科医師)、城東南部保健相談所管理栄養士 申 2/5(水)9:00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、城東南部保健相談所へ ☎5606-5001、FAX5606-5006

難病医療相談室

時 2/21(金)13:30～15:00 場 江東区医師会館(東陽5-31-18) 入 難病で治療中の方、病気の心配をされている方とその家族(申込順) 費 無料 内 専門医を中心とした医療相談 締 2/14(金)※定員になりしだい終了 申 江東区医師会事務局に電話またはファクスで ☎3649-1411、FAX3649-1631

官公署

確定申告などに必要な「国民年金保険料控除証明書」を送付

国民年金保険料は、全額が確定申告での社会保険料控除の対象です。日本年金機構から、平成31年1/1～9/30に納付した国民年金保険料額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を10/31に送付しました。確定申告の際は、この証明書と10/1以降に納付した保険料の領収書を添付してください。また10/1～12/31に、令和元年中に初めて国民年金保険料を納付した方には、2/6(木)に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。なお、家族の国民年金保険料を納付した場合も、本人の社会保険料控除に加えることができます。家族に送られた控除証明書を添付し申告してください 聞 ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004(月～金曜8:30～19:00、第2土曜9:30～16:00)、江東年金事務所 ☎3683-1231、FAX3681-6549

その他

シニア硬式テニス講習会

時 2/29～3/21の土曜(全4回)※予備日3/28 [Aコース]14:00～15:30 [Bコース]15:30～17:00 場 豊住庭球場(東陽6-1-13) 入 区内在住・在勤の50歳以上の方(今年50歳になる方可)各32人(抽選)※初心者歓迎、貸ラケットあり 費 5,000円 師 江東区テニス連盟 締 2/14(金)必着 申 往復はがきに住所・氏名・生年月日・電話番号・希望コースを記入し、〒135-0046牡丹1-12-12南光ビル1階テニスショップボールボーイ内江東区テニス連盟事務局(石割)へ ☎3820-7072 <http://www.koto-tennis.com>

認知症カフェ「オレンジカフェ」

時 2/15(土)14:00～16:00 場 多世代交流ひろば「パルひろば辰巳」(辰巳1-1-34) 費 無料 内 音楽で認知症予防 申 当日直接会場へ 聞 NPO・えん ☎3522-0302