

### 講座・催しものつづき 期待の若手ピアニストが奏でる ～避難訓練コンサート～

コンサート開催中に地震や火災が発生したら皆さんはどうしますか。今回は日本赤十字社による防災セミナーと東丸真耶によるピアノコンサートを開催します※屋外避難は行いません **時** 2/25(木) 14:00～15:30 **場** ティアラこうとう大ホール(住吉2-28-36) **入** 400人 **費** 無料 **申** 1/25(月) 10:00から電話でティアラこうとう ☎5624-3333、FAX3635-5547



### コロナ不調を吹き飛ばそう！ 栄養・運動相談(2月)

**[栄養相談]** **時** 2/21(日) 10:00～15:50 **入** 8人(申込順) **内** 食に関する悩みや食事記録から見る食事バランス、口コモ度チェック、血管年齢測定など **[運動相談]** **時** 2/14(日)・25(木) 13:30～16:30 **入** 各日6人(申込順) **内** 運動に関する悩みや体組成測定から見る効果的な運動方法など ※いづれも **場** 健康センター(東陽2-1-1) **費** 無料 **申** 1/26(火) 9:00から健康センターに電話または窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048

### 姿勢改善ウォーキング

運動習慣のない方にも身近に始められるウォーキング。ただ歩くだけではなく、より運動の効果を発揮するために「美しい姿勢で歩く方法」や「綺麗な姿勢をキープする為の身体づくり」を学びます **時** 2/27(土) 10:30～11:45 **場** 深川スポーツセンター大体育室 **入** 30人(区内在住・在勤・在学の方を優先し、抽選) **費** 1,000円 **締** 2/4(木) 必着 **申** 往復はがきに①イベント名②氏名・ふりがな③生年月日④性別⑤郵便番号・住所⑥電話番号⑦区内在住の方は勤務先および所在地・電話番号を記入し、

〒135-0044越中島1-2-18深川スポーツセンターへ郵送または窓口(はがき1枚持参)で※健康スポーツ公社ホームページ(<https://www5.rev.jp/koto-hsc/>)からも申込できます ☎3820-5881、FAX3820-5884



### にこにこノルディックウォーキング教室(障害のある方対象)

**時** 2/16(火) 10:00～12:00※雨天中止 **場** 木場公園周辺 **入** 高校生以上の自力歩行が可能な障害のある方10人(抽選)※付き添いの方は募集人数外 **費** 無料 **内** リュックサックなど両手が空くかばんで参加※ボランティアの方も同時募集(障がい者スポーツ指導員の活動実績となります) **締** 2/5(金) 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どのような障害⑧付き添い有無⑨無料レンタルストックの要不要(ボランティア希望の方は「ボランティア」と明記のうえ①～⑥・⑨と障がい者スポーツ指導員資格の有無)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

### まちかど福祉ボランティア入門 オンライン講座

東京2020オリンピック・パラリンピック開催時に各地から江東区を訪れる、福祉的配慮が必要な方々に対し、街中でのちょっとした手助けや、簡単なコミュニケーションを行うためのボランティア入門講座をオンライン(Zoom)で開講します **時** 別表のとおり **入** 区内在住・在勤・在学(中学生以上)の方、各回20人(申込順)※複数講座選択可 **費** 無料 **内** ①ボランティアの世界へようこそ②現役選手からみるボランティアとオリパラ③手話で話してみよう④補助犬の事を理解しよう⑤アイサポートってなに? **場** 江東区聴覚障害

## ことみせ 配布中 今号の特集は「気軽に海外旅行気分」

今号は海外の料理や文化を満喫できるお店を特集しています。江東区にしながら気軽に旅行気分が味わえます。冊子にはお得な「ことみせくーぽん券」がついています。まだお読みいただいていない方はぜひお手にとってご覧ください【冊子配布場所】区役所、各出張所、区内都営地下鉄7駅パンフレットラック等 **問** 経済課商業振興係 ☎3647-9502、FAX3647-8442、ことみせ事務局 ☎5875-9583 **HP** <https://kotomise.jp/>



この表紙が目印

者福祉推進協議会ほか **申** 1/26(火) 9:00から江東区社会福祉協議会ホームページ(<https://koto-sha.kyo.or.jp/volunteerc/index.html>)で **問** 江東ボランティア・センター ☎3645-4087、FAX3699-6266

日程		
①	2/13(土)	10:00～11:00
②	2/20(土)	10:00～11:00
③		13:00～14:00
④	2/27(土)	10:00～11:00
⑤		13:00～14:00

### HIV・梅毒抗体検査・相談(2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 **問** 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	2/8(月) 2/22(月)	9:00～10:00
結果日	2/22(月) 3/8(月)	10:00～10:30

## 休館・休止

ご不便をおかけします

### 東陽図書館

2/1(月)～3(水)を休館。図書の特整理のため **問** 東陽図書館 ☎3644-6121、FAX3615-6669

### 有明子ども家庭支援センター

2/1(月)の全日、2/26(金)の午前を休館。施設の定期メンテナンス等のため **問** こども家庭支援課こども家庭係 ☎3647-9230、FAX3647-9196

## その他

### 行政書士による外国人無料相談会

**時** 2/1(月)、3/1(月) 13:00～16:00 **場** 区役所2階エレベーター前 **内** ビザ・永住・帰化・国際結婚・経営・法改正等 **申** 当日直接会場へ **問** 東京都行政書士会江東支部 ☎4500-2995 **E** [info@kotohome.com](mailto:info@kotohome.com)

## 保健

### がんの夜間相談窓口(2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** 2/5(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 **問** 保健所健康推進課がん対策・地域医療連携係 ☎3647-5889、FAX3615-7171



2月の健康相談等		対象住所	対象者	対象住所	対象者	委託実施	備考
一般精神保健相談	15(月)・25(木) 13:30～15:30	3(水) 9:30～11:30 26(金) 13:30～15:30	12(金) 13:30～15:30	12(金) 13:30～15:30	一般区民	妊婦健康相談 6か月児健康相談 9か月児健康相談 1歳6か月児健康相談 1歳6か月児健康相談 新生児・産婦訪問指導	○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。
思春期精神保健相談	4(木)・16(火) 14:00～15:30	19(金) 9:30～11:30	22(月) 14:00～15:30	16(火) 9:30～11:45		妊婦	保健バッグに入っている出生通知はがきを、対象住所の相談所に送付してください。また、区ホームページから電子申請もできます。
子育て相談	25(木) 13:30～15:30	19(金) 13:30～15:30	26(金) 13:30～15:30	5(金) 13:30～15:30		妊婦	郵送されたそれぞれの健康診断受診票を江東区内の委託医療機関に提出して、健康診断を受けてください。
酒害相談	5(金)・19(金) 13:30～15:30	3(水)・16(火) 14:00～16:00	10(水)・24(水) 14:00～16:00	5(金)・19(金) 14:00～16:00		妊婦	保健バッグの中に入っている健康診断受診票を都内(歯科の場合、区内)の委託医療機関に提出して、健康診断を受けてください。
高齢者精神保健相談	19(金) 13:30～15:30	今回の予定はありません	4(木) 14:00～16:00	今回の予定はありません		妊婦	保健バッグの中に入っている健康診断受診票を都内(歯科の場合、区内)の委託医療機関に提出して、健康診断を受けてください。
難病療養相談	8(月) 13:30～15:00	25(木) 13:30～15:30	18(木) 13:30～15:00	15(月) 13:30～15:30		妊婦	保健バッグの中に入っている健康診断受診票を都内(歯科の場合、区内)の委託医療機関に提出して、健康診断を受けてください。
栄養相談	8(月)・22(月) 9:00～15:30	8(月)・15(月) 9:00～15:30	3(水)・18(木) 9:00～15:30	12(金)・26(金) 9:00～15:30		妊婦	保健バッグの中に入っている健康診断受診票を都内(歯科の場合、区内)の委託医療機関に提出して、健康診断を受けてください。
両親学級(平日版)	赤ちゃんが産まれるご夫婦	当面の間、事業を中止しています。					
4か月児健康診断	(個別通知制)	2(火)・10(水)・16(火)	4(木)・18(木)・24(水)	2(火)・10(水)・16(火)	2(火)・8(月)・16(火)		
育児学級	9～10か月児の保護者	10(水) 9:30～11:00	10(水) 10:00～11:30	18(木) 9:30～10:45	9(火) 9:30～11:30		
	1歳6か月～2歳児の保護者	17(水) 9:30～11:00	17(水) 10:00～11:30	24(水) 9:30～10:45	16(火) 9:30～11:00		
3歳児健康診断	(個別通知制)	3(水)・9(火)・17(水)	10(水)・17(水)・25(木)	3(水)・9(火)・17(水)	9(火)・22(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					



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・発信の場としてご利用下さい。  
【パソコンから】<http://kotohome.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 **問** 区民協働推進担当 ☎3647-8570、FAX3647-8441

