

凡例 時日時 場所 集 対象 定員 費用 内容 師講師 保一時保育 締切日 申 問合先 HP ホームページ Eメール

### 講座・催しものつづき スポーツ会館・各スポーツセンター 臨時教室を開催

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、屋内スポーツ施設での教室を中止していました。2月から、シニア体操・ヨガ教室・アクアビクスなど、短期の臨時教室を開催します。詳細はお問い合わせいただくか、健康スポーツ公社ホームページ(HP) <https://www.koto-hsc.or.jp> もしくはTwitterをご覧ください 各スポーツ施設へ

施設名(SC:スポーツセンター)	
スポーツ会館 (北砂1-2-9) ☎3649-1701 FAX3649-3123	深川SC (越中島1-2-18) ☎3820-5881 FAX3820-5884
亀戸SC (亀戸8-22-1) ☎5609-9571 FAX5609-9574	有明SC (有明2-3-5) ☎3528-0191 FAX3528-0192
東砂SC (東砂4-24-1) ☎5606-3171 FAX5606-3176	深川北SC (平野3-2-20) ☎3820-8730 FAX3820-8731

### 深川スポーツセンター イベント

**1. こどもの成長講座&こども体操**  
こどもはジャンプなどの骨に刺激を与えるような動きを取り入れた体操で運動の楽しさが学べ、保護者は雪印メグミルク(株)の講師による「骨・カルシウム」セミナーで、こどもの成長に大切な栄養について学びます。親子で一緒に身体を動かすプログラムもあります 時 1/30(日) 14:00~15:30 場 深川スポーツセンター1階武道場・ロビー 区内在住・在勤の方10人(申込順) ①食事安全においしく食べるための健口体操②噛む力を維持するための食事 ③深川南部保健相談所歯科衛生士・管理栄養士 ④12/27(月)9:00から深川南部保健相談所に電話または窓口で☎5632-2291、FAX5632-2295

**2. 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ための身体づくり」を学びます 時 2/11(金・祝) 10:30~11:45 場 深川スポーツセンター第一・第二武道場 区内在住・在勤・在学の方を優先し、抽選※最少催行人数20人) 費 1,000円 締 1/6(木)必着

※いずれも ①往復はがきに①イベント名②参加者全員の氏名(ふりがな)③生年月日・学年④性別⑤郵便番号・住所⑥電話番号⑦区内在勤・在学の方は勤務先および学校名・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で(はがき1枚持参) ※健康スポーツ公社ホームページ(HP) <https://koto-hsc3.rev.jp/> から申込可☎3820-5881、FAX3820-5884

### 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 1/18(火)10:00~12:30※雨天中止 場 深川地域周辺 区内在住以上のノルディックウォーキング経験者10人(抽選) 費 500円 区 深川七福

### 2月の乳幼児食事教室(個別講座に変更)

(申込順・1/5(水)からお住まいの地域を所管する保健相談所へ電話または窓口で)

会場・問い合わせ先	離乳食教室 ※2回食(区6~7か月児と保護者)	1歳児食事教室 ※離乳食完了~幼児食へ(区1歳~1歳6か月児と保護者)
城東保健相談所 大島3-1-3 ☎3637-6521 FAX3637-6651	3(木)	24(木)
深川保健相談所 白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	1(火)	22(火)
深川南部保健相談所 枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	17(木)	10(木)
城東南部保健相談所 南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006	3(木)	10(木)

※所要時間30分・希望時間は予約時にご相談ください

神巡りをしながら5kmほど歩きます 締 1/6(木)必着 ①往復はがき(1人1枚)またはメールに①教室名「わくわくノルディックウォーキング深川七福神めぐり」②住所③氏名(ふりがな)④性別⑤年齢⑥電話番号⑦経験の回数⑧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へ☎3522-0846 ⑨ school@di-ksp.jp

### 保 健

#### お口の機能元気アップ講座 ~口もと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 1/28(金)10:30~1時間程度 場 深川南部保健相談所(枝川11-8-15-102) 区内在住・在勤の方10人(申込順) ①食事安全においしく食べるための健口体操②噛む力を維持するための食事 ③深川南部保健相談所歯科衛生士・管理栄養士 ④12/27(月)9:00から深川南部保健相談所に電話または窓口で☎5632-2291、FAX5632-2295

#### 「がんの夜間相談窓口」(1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 1/14(金)18:00~20:00 場 マギーズ東京(豊洲6-4-18) 費 無料 ④当日、マギーズ東京へ電話連絡のうえ会場へ☎3520-9913 ⑤保健所健康推進課がん対策・地域医療連携係☎3647-5889、FAX3615-7171

**HIV・梅毒抗原抗体検査・相談(1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 区 匿名で実施できます ④当日直接会場へ ⑤保健所保健予防課感染症対策係☎3647-5879、FAX3647-7068

#### 難病医療相談室

時 1/21(金)13:30~15:00 場 江東区医師会館(東陽5-31-18) 区 指定難病で治療中の方、指定難病の疑いと言われた方とその家族(申込順) 費 無料 区 専門医を中心とした医療相談 締 1/14(金)※定員になりしだい終了 ④江東区医師会事務局に電話またはファクスで☎3649-1411、FAX3649-1631

### 休館・休止

ご不便をおかけします

#### コンビニ交付サービス

1/7(金)・10(月・祝)終日、コンビニ

## 江東区公式SNSで 区の魅力や行政情報を発信中 Facebook・Twitter・LINE

区ではFacebook・Twitter・LINEの各公式SNSを開設しています。区政情報や区内で行われた事業・イベントの様子などを紹介するほか、緊急情報の取得手段としても役立ちます。ぜひ活用ください※右記二次元コードから入れます ④広報広聴課広報係☎3647-2299、FAX5634-7538

[Facebook公式アカウント]  
江東区 @city.koto

[Twitter公式アカウント]  
江東区 @city\_koto

[LINE公式アカウント]  
江東区 @city\_koto



交付サービスの利用を休止。システムメンテナンスのため。住民票・印鑑証明・税証明・戸籍証明書等が必要な方は、ご注意ください ④区民課証明係☎3647-3164、FAX3647-8471

**亀戸スポーツセンター**  
1/9(日)・17(月)午前、小体育室(卓球)の利用を中止。事業開催のため ④亀戸スポーツセンター☎5609-9571、FAX5609-9574

### 官 公 署

#### 税理士による無料申告相談

申告書の作成ができます 時 場 下表のとおり ④1/5(水)から予約専用ホームページもしくは1/11(火)から予約専用ダイヤルに電話で[江東西税務署管内] HP [https://coubic.com/koto-wzei/booking\\_pages](https://coubic.com/koto-wzei/booking_pages)、☎0570-007688 [江東東税務署管内] HP [https://coubic.com/koto-ezei/booking\\_pages](https://coubic.com/koto-ezei/booking_pages)、☎0570-007689 ⑤江東西税務署☎3633-6211、江東東税務署☎3685-6311

開催日	場所	受付時間
2/1(火)~4(金)	江東区文化センター2階展示室(東陽4-11-3)	9:30~15:00
2/8(火)・9(水)	豊洲文化センター7階レクホール(豊洲2-2-18)	

#### 江東東税務署管内

開催日	場所	受付時間
2/1(火)~3(木)	総合区民センター7階第4・5・7会議室(大島4-5-1)	9:30~15:00
2/9(水)・10(木)	砂町文化センター3階第2研修室(北砂5-1-7)	

※来場の際は公共交通機関をご利用ください。

#### 確定申告書作成会場への来場を検討している方へ

令和3年分の確定申告会場は、2/16(水)から3/15(火)まで東京国税局(中央区築地5-3-1)に開設を予定しています。新型コロナウイルス感染症防止の観点から、会場の混雑回避のため入場整理券を配布し、配布状況に応じて受付を早めに締め切り、後日の来場をお願いする場合があります。なお、江東西税務署および江東東税務署では1/4(火)~2/15(火)までの間、相談枠を設けて申告相談を実施します ④江東西税務署☎3633-6211、江東東税務署☎3685-6311

#### 東京辰巳国際水泳場 着衣泳講習会

時 1/30(日)11:00~13:00 場 東京辰巳国際水泳場 区 5歳以上60人(抽

選) ※未就学児は保護者同伴 費 中学生以下500円、高校生以上1,000円 締 1/15(土)必着 ④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(HP) <https://www.tef.or.jp/tisc/index.jsp> から申込可☎5569-5061、FAX5569-5068

### その他

#### 公開講座「コロナ禍における認知症予防」

コロナ禍において、「活動」「外出」「交流」など、生きがいや楽しみが制限されてきました。ぼんやりと自宅で過ごす時間が長くなっていませんか。いま一度、ご自身の生活を振り返り、認知症予防について学びましょう。生活の工夫や運動のアドバイスを理学療法士が伝授します 時 1/22(土)10:00~11:00(開場9:30) 場 総合区民センター6階サブ・レクホール(大島4-5-1) 区内在住で65歳以上の方30人(先着順) 費 無料 ④国枝洋太(順天堂東京江東高齢者医療センター理学療法士) ⑤当日直接会場へ ⑥東京都理学療法士協会江東支部・早友☎080-2162-3806※要件を伝言メモに入れてください。折り返し連絡します

#### 認知症カフェ

認知症の方や家族が集まって、悩みを専門の相談員に相談したり、介護の情報を得たりすることができる認知症カフェを開催します。

#### 1. 2丁目Yワイカフェ

時 1/12(水)14:00~16:00 場 YMCAコミュニティーセンター(東陽2-2-20) 費 無料 ④三浦☎080-1259-0322(午前中のみ)

#### 2. ふくろうカフェ

時 1/11(火)11:00~15:00 場 ako café(亀戸4-25-1) 費 無料(飲み物代除く) ④ふくろうカフェ(ako café)☎3636-3099

※いずれも ④当日直接会場へ

#### 公証人による無料相談会

時 1/12(水)13:00~16:00 場 広報広聴課相談室(区役所2階2番) 区 6人(申込順) ※予約状況により当日受付可 費 無料 区 「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 ④1/5(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

あなたの1本のお電話で  
救われる子どもがいます

江東区子どもの虐待ホットライン  
☎3646-5481

[相談日時] 月~土曜(年末年始(12/29~1/3)・祝日除く) 9:00~18:00  
[夜間・休日の緊急時] 警察署☎110 児童相談所全国共通ダイヤル☎189  
※連絡は匿名でも行えます。虐待を「疑ったら」勇気を出してご連絡を