

令和4年(2022年)1月11日

講座・催しものつづき

わくわくノルディックウォーキング(亀戸七福神めぐり)

時 2/1(火) 10:00~12:30 ※雨天中止 場 亀戸地域周辺 入 高校生以上の経験者10人(抽選) 費 500円 内 ノルディックウォーキングで亀戸七福神めぐりをしながら5キロ程歩きます 締 1/20(木) 必着 申 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 亀戸七福神めぐり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 e school@di-ksp.jp

硬式テニスクリニック

ソフトテニスクリニック

[硬式テニスクリニック] 時 2/11(金・祝) 場 新砂庭球場(新砂3-9-1) 師 日本テニス連盟公認指導員ほか 締 1/28(金) 必着 [ソフトテニスクリニック] 時 2/23(水・祝) 場 荒川砂町庭球場(東砂3-28-13) 師 浅川陽介(日本ソフトテニス連盟公認指導員)ほか 締 1/28(金) 必着 ※いずれも 入 内 別表のとおり 費 1,500円 申 往復はがき(1人1枚)に①教室名②クラス名③氏名(ふりがな)④年齢(小学生は学年)⑤住所⑥電話番号⑦テニス経験の有無⑧無料レンタルラケットの要不要を記入し〒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、FAX3522-0855

硬式テニスクリニック(2/11(金・祝))

クラス	時間	対象・定員(抽選)
レディース	10:00~11:15	16歳以上の女性12人 初心者向け
一般I	11:45~13:00	16歳以上の男女12人 初心者向け
一般II	13:00~14:15	16歳以上の男女12人 中・上級者向け
小学生I	14:45~15:45	小学生1~3年生の男女12人
小学生II	16:00~17:00	小学生4~6年生の男女12人

ソフトテニスクリニック(2/23(水・祝))

クラス	時間	対象・定員(抽選)
親子ソフトテニス	9:00~10:15	小学1~6年生の親子6組
ソフトテニスカムバック	10:30~11:45	16歳以上ソフトテニスをしたことがある方12人
ソフトテニス経験者	13:00~14:15	16歳以上ソフトテニス経験者12人
ソフトテニス中学経験者	14:30~15:30	中学生の経験者12人
ソフトテニス小学生経験者	15:45~16:45	小学生の経験者12人

※お一人につき、1クラスまで

保 健

「健康長寿 お口の元気度チェック」の受診を 2/20(日)まで

後期高齢者医療制度に加入している76・81・86歳の方を対象に、口腔機能の低下予防、肺炎等の疾病予防を図るため、お口の元気度チェックを実施しています。対象の方には、昨年6月中旬にうぐいす色の封筒で無料券を郵送しています。無料券は再発行ができますので、なくした方はご連絡ください。無料で受診できますので、ぜひ受診してください 時 2/20(日)まで 入 後期高齢者医療制度に加入している76・81・86歳の方(令和4年3/31現在) 費 無料 内 口腔内診査、口腔機能評価[受診方法] 無料券同封の区内実施医療機関名簿から受診する医療機関を選んで予約のうえ、無料券と保険証を持参し受診 問 [事業に関する事] 医療保険課医療保健係 ☎3647-8516、FAX3647-8443 [無料券の再発行、受診方法に関する事] 保健所健康推進

課健康づくり係 ☎3647-9487、FAX 3615-7171

30代のための健診

(生活習慣病予防健診2月分)

時 場 別表のとおり 入 健診日現在30歳~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(木) 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(重複申し込み不可) ※電子申請も可(パソコンのみ) HP <https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/> 問 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	2/15(火) 9:00~	2/25(金) 13:30~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	2/3(木) 13:10~	2/15(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051桜川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	2/4(金) 12:45~	2/18(金) 13:30~
城東南部保健相談所 〒136-0076南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006	2/4(金) 9:00~	2/18(金) 13:00~

生活習慣の改善に役立つ

「栄養相談・運動相談」(1月分)

[栄養相談] 時 1/23(日) 10:00~15:30 入 8人(申込順) 費 無料 内 食に関する悩みや食事記録から見る食事バランスなど [運動相談] 時 1/23(日) 13:30~16:30 入 6人(申込順) 費 無料 内 運動に関する悩みや身体組成測定から見る効果的な運動方法など

※いずれも 場 健康センター(東陽2-1-1) 申 1/15(土) 9:00から健康センターに電話または窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048

からだの健康はお口から 「歯科相談会」(2月分)

虫歯や歯周病の悪化により胃腸障害や栄養障害、さらには肺炎や腎炎などの原因になる可能性もあります。歯や口腔内に関する悩みなど、気軽に相談してください 時 2/15(火) 9:30~11:50 場 健康センター(東陽2-1-1) 入 7人(申込順) 費 500円 内 歯科衛生士による個別相談(1人20分) 申 1/16(日) 9:00から健康センターに電話または窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048

自身の健康を見直そう

「出張相談会」(2月分)

[栄養相談] 時 2/15(火) 9:30~11:50 内 管理栄養士による個別相談(1人20分、食に関する悩みや食事記録から見る食事バランスなど) [運動相談] 時 2/25(金) 9:30~11:50 内 運動指導士による個別相談(1人20分、運動に関する悩みや身体組成測定から見る効果的な運動方法など)

※いずれも 場 江東図書館(南砂6-7-52) 入 7人(申込順) 費 無料 申 1/16(日) 9:00から健康センターに電話または窓口で ☎3647-5402、FAX 3647-5048

健康センター

リハビリ通所者募集

時 4月~9月の日・木曜9:30~11:30 場 健康センター(東陽2-1-1) 入 次のすべてに該当する方10人程度 ○脳血管障害により身体機能が低下している方 ○医療機関でリハビリを終了し医師から通所のリハビリを勧められている方(要診断書) ○自力

で通所および運動できる方(送迎・付き添いによる通所の方を含む) 費 無料 内 リハビリ用トレーニング機器等による機能回復訓練 [通所者の決定] 書類選考および健康チェックで決定 締 1/31(月) 申 1/15(土) から健康センターに電話または窓口で ☎3647-5402、FAX3647-5048

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 芭蕉記念館 1/25(火)・26(水)の展示室・図書室を休室。展示替えのため※1/24(月)は定期休館日 問 芭蕉記念館 ☎3631-1448、FAX3634-0986

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(事前申込制) 時 場 下表のとおり 入 ○事業所得、不動産所得または雑所得を有する方のうち、令和2年分の所得金額が300万円以下の方○給与所得または年金所得、もしくはその両方がある方(住宅借入金等特別控除を新規で受けられる方、配当所得のある方および土地・建物・株式等の譲渡所得がある方など相談内容が複雑な方並びに贈与税・相続税に関する相談のある方は対象となりません) [持ち物] ○前年の申告書等の控えや源泉徴収票など申告に必要な書類、マイナンバーに係る本人確認書類の写し等○決算書・収支内訳書※あらかじめ作成したもの○医療費控除を受ける方は、医療費控除の明細書 申 予約専用ホームページまたは予約専用ダイヤルで [江東西税務署管内] HP 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、☎0570-007689 ※江東東税務署管内の方向けの予約センターを設置します [江東東税務署管内予約センター] 時 1/17(月)~21(金) 9:30~11:30 場 亀戸文化センター第3会議室(亀戸2-19-1カメラプラザ6階) 問 江東西税務署 ☎3633-6211、江東東税務署 ☎3685-6311

江東西税務署管内

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階レフホール(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。

令和3年分確定申告書作成会場を東京国税局に開設

時 2/16(水)~3/15(火)(土・日曜、祝日を除く。ただし、2/20(日)・27(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) ※開設期間中は、江東西・江東東税務署に申告書作成会場はありません ※混雑緩和のため入場には入場整理券が必要です。入場整理券は当日、会場で配付するほか、LINEアプリの国税庁公式LINEアカウント(@kokuzei)で事前に入手することが可能です。詳細は国税庁ホームページまたは区報(2/1号)をご覧ください 問 江東西税務署 ☎3633-6211、江東東税務署 ☎3685-6311

東京都都市計画審議会 傍聴できます

時 2/9(水) 13:30~ 場 都庁会議室 入 15人(抽選) 内 第236回東京都都市計画審議会の傍聴(東京都都市計画道路 幹線街路補助線街路第112号線) ※個人のプライバシーに関わる案件などがあるときは、会議が一部非公開となることがあります 締 1/19(水) 消印有効 申 往復はがきに住所・氏名・電話番号・傍聴希望の旨を記入し、〒163-8001新宿区西新宿2-8-1東京都都市整備局都市計画課 ☎5388-3225 HP <https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/keikaku/shingikai/yotei.htm>

その他

在宅重度障害者等の方は 自宅で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法士等を派遣し、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

シニア生涯ワーキングセミナー

年金などの各種制度の基本知識を学び、シニア世代の「働き方」について考えます 時 2/24(木) 13:30~16:15(受付13:00~) 場 日比谷記念ホールセミナールーム(南砂2-1-12東陽町スクウェアビル8階) 入 55歳以上で働く意欲のある方30人(申込順) 費 無料 [持ち物] 筆記用具 師 谷進二(社会保険労務士)ほか 申 1/17(月)から予約専用ダイヤルで ☎5256-6200(平日9:00~17:00) 問 東京しごとセンターシニアコーナー ☎5211-2335、FAX5211-3002

ジュニア育成水泳講習会

時 2/23(水・祝) 9:30~11:30 場 スポーツ会館(北砂1-2-9) 入 25m泳げる小学生30人(抽選) 費 無料 内 スタート練習と25m計測 締 2/3(木) 必着 申 往復はがき(1人1枚)に①講座名②住所③氏名(ふりがな)④性別⑤年齢⑥学校名⑦学年⑧電話番号⑨保護者氏名を記入し、〒135-0016東陽7-4-11-805江東区水泳連盟(藤井)へ ☎3645-8390

女性のなやみとDVホットライン ☎3647-9551

一人で悩まずご相談を 相談無料・秘密厳守 相談には電話相談と面接相談(予約制)があります。 相談日 月曜~土曜(祝日・年末年始を除く)9:00~17:00 ※木曜は20:00まで