

講座・催しものつづき

親子で楽しむウォーキング GPS機能で地上絵を描こう!

時 2/20(日) 13:00~14:30 場 健康センター(東陽2-1-1)から近隣のコース(約2km) 入 こどもは小学生まで、最大で大人2人こども3人(相談可)の親子25組(区民を優先し、抽選) 費 1組800円 内 参加者のスマートフォンでGPS機能を利用したアプリにより、地図上に歩いた軌跡を残します 締 2/13(日) 17:00 申 2/5(土) 9:00から健康センター専用申込システム(HP <https://koto-hsc3.rev.n.jp/>)で☎3647-5402、FAX3647-5048

講演会&ストレッチ講習「こころの健康~快眠のテクニック~」

千葉大学大学院特任研究員の田中麻里さんをお招きし、講演会を行います。講演後はヨガインストラクターの田中由美子さんによる、自宅でも取り入れられる快眠のためのストレッチを学びます 時 3/6(日) 10:00~12:00 場 深川スポーツセンター1階第一・第二武道場 入 中学生を除く15歳以上の方30人(区内在住・在勤・在学者を優先し抽選) 費 1,000円 締 2/17(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郵便番号・住所⑤電話番号⑥区内在勤の方は勤務先および所在地を記入し、〒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://www.koto-hsc.or.jp/>)からも申込可☎3820-5881、FAX3820-5884

支援者向け講演会「高次脳機能障害」認知症との違いと共通点

時 3/3(木) 18:30~20:30 場 障害者福祉センター(扇橋3-7-2) 入 どなたでも30人(申込順) 費 無料 内 支援者向け高次脳機能障害と認知症の違いと対応について 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 2/28(月) 必着 申 2/7(月)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

「あんしん江東」終活講習会

終活の第1歩として、司法書士と一緒にエンディングノートを作ります 時 場 下表のとおり 入 各10人(申込順) 費 無料 師 司法書士 申 2/7(月)から電話またはファクスに氏名・電話番号・希望日を記入し、あんしん江東へ☎3647-1710、FAX5683-1570

日時	場所
2/18(金) 14:00~15:30	亀戸文化センター5階第2研修室(亀戸2-19-1)
2/22(火) 14:00~15:30	豊洲文化センター8階第2研修室(豊洲2-2-18豊洲シビックセンター内)
2/25(金) 14:00~15:30	高齢者総合福祉センター3階第1~2研修室(東陽6-2-17)

※各回同じ内容です。

社協カフェ「みんなの居場所」

地域の誰もが参加できる仲間作りの場です 時 場 下表のとおり 入 どなたでも 費 無料 内 ①福祉総合相談(10:00~12:00)②香り袋づくり(10:30~11:10) 申 当日直接会場へ 内 社会福祉協議会地域福祉推進課 ☎3640-1200、FAX5683-1570

日程	場所	地区
2/9(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
2/16(水)	豊洲文化センター7階サブ・レクホール(豊洲2-2-18豊洲シビックセンター内)	深川南部

保 健

成人ぜん息講演会「気管支ぜん息について考えましょう！」

専門医が治療と管理についてお話しします 時 3/4(金) 10:00~11:45(開場は9:30~) 場 江東区文化センターレクホール(東陽4-11-3) 入 100人(申込順) 費 無料 師 藤井充弘(江東病院呼吸器内科部長) 締 2/22(火) 必着 申 2/8(火)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)に必要事項を記入し、〒135-0016東陽2-1-1保健所健康推進課公害保健係へ郵送またはファクスで☎3647-9564、FAX3615-7171

食の安全セミナー「おうち時間の食品衛生~買い物から食べるまで~」

時 3/5(土) 10:00~11:20※9:30受付開始 場 江東区文化センター6階第1、2会議室(東陽4-11-3) 入 区内在住・在勤の方20人(申込順) 費 無料 内 講習会 師 江東区保健所食品衛生監視員 申 2/7(月)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

オンライン休日版両親学級(3月分)

時 下表のとおり 入 区内在住で初めて赤ちゃんを迎える妊婦・パートナー(申込順) 費 無料 内 Zoomを利用しての講演および参加者との交流ほか 申 2/7(月)9:00から(公社)東京都助産師会江東地区分会ホームページ(HP <https://kotomw.jimdofree.com/>)で 内 (公社)東京都助産師会江東地区分会休日版両親学級事務局(委託事業者) ☎090-6212-6556 内 kotomw.pc@gmail.com、城東保健相談所 ☎3637-6521、FAX3637-6651、深川保健相談所 ☎3641-1181、FAX3641-5557、深川南部保健相談所 ☎5632-2291、FAX5632-2295、城東南部保健相談所 ☎5606-5001、FAX5606-5006

開催日	グループワーク	対象者	定員	申込期間
3/5(土) 13:30~15:00	あり	妊娠週数16~36週の妊婦とパートナー	30組	2/7(月)~18(金)
3/20(日) 13:30~14:40	なし	—	100組	2/21(月)~3/4(金)

生活習慣の改善に役立つ

「栄養相談・運動相談」(2月分)

【栄養相談】時 2/20(日) 10:00~15:30 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など 【運動相談】時 2/20(日) 13:30~16:30 入 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 ※いずれも 場 健康センター(東陽2-1-1) 費 無料 申 2/5(土)9:00から健康センターに電話または窓口で☎3647-5402、FAX3647-5048

乳幼児栄養相談

時 3/13(日)・27(日) 10:00~15:30 場 健康センター(東陽2-1-1) 入 各日7組(申込順) 費 500円 内 離乳食から幼児期の完全食についての悩みや食事バランスなど、管理栄養士による個人相談(1人30分) 申 2/5(土)9:00から健康センターに電話または窓口で☎3647-5402、FAX3647-5048

難病医療相談室

時 2/18(金) 13:30~15:00 場 江東区医師会館(東陽5-31-18) 入 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 内 専門医を中心とした医療相談 締 2/10(木)※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

休館・休止

ご不便をおかけします

コンビニ交付サービス

2/11(金・祝)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 内 区民課証明係 ☎3647-3164、FAX3647-8471

有明子ども家庭支援センター

2/7(月)の全日を休館。施設の定期メンテナンス等のため 内 こども家庭支援課 こども家庭係 ☎3647-9230、FAX3647-9196

亀戸スポーツセンター

2/21(月)午前、小体育室(卓球)の個人利用を中止。事業開催のため 内 亀戸スポーツセンター ☎5609-9571、FAX5609-9574

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、令和3年1/1から9/30まで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11月上旬に送付しています。確定申告の際には、この証明書と10/1以降に納付した保険料の領収書をあわせて添付してください。また、10/1から12/31までの間に、令和3年中に初めて国民年金保険料を納付された方には、令和4年2月上旬に「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、ご家族の国民年金保険料を納付された場合もご本人の社会保険料控除に加えることができます。ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください 内 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

河川整備計画(原案)に対する意見募集

東京都建設局では、河川法に基づく河川整備計画を策定し、河川の工事や維持を行っています。この度、河川整備の目標などを示した隅田川流域河川整備計画(原案)を作成しましたので、皆さんのご意見を募集します [閲覧および意見受付期間] 2/1(火)~3/4(金)(閉庁日を除く) [閲覧場所] 区河川公園課(区役所隣防災センター6階2番)、東京都建設局河川部、東京都第五建設事務所※東京都建設局ホームページ(HP <https://www.kensetsu.metro.tokyo.lg.jp/jigyogyo/river/jigyogyo/kasenseibikeika/index.html>)でも閲覧できます [意見の提出方法] 閲覧場所にある意見書(東京都建設局ホームページからもダウンロード可)に記入し、閲覧場所に設置の意見箱へ投函するか、〒163-8001東京都建設局河川部へ郵送またはメールで※電話による意見の受付は行っていません 内 S0000384@section.metro.tokyo.jp 内

東京都建設局河川部計画課 ☎5320-5413

その他

こうとう創業塾3月スタートコース

創業に必要な実践で使える基礎知識の習得や事業計画書の作成方法を学ぶことができます 時 3/5~4/2の土曜(全5回) 14:00~18:00(3/5、4/2は14:00~18:30) 場 カメリアプラザ9階(亀戸2-19-1) ※3/12は東栄信用金庫亀戸支店(亀戸3-46-17) 入 これから創業される方、創業5年以内の方20人(申込順) 費 無料 内 経営、人材育成、販路開拓、財務、税務等 申 2/5(土)から東栄信用金庫ホームページ(HP <https://www.toeishinkin.co.jp>)または経済課・各出張所にある申込書に必要事項を記入し、東栄信用金庫企業サポート部こうとう創業塾事務局にメールまたはファクスで☎5607-1142、FAX3653-3118 内 k-support@toeishinkin.co.jp

かわのてライン公開講座「子どもたちとインターネット」

ネットいじめやSNSトラブルなどの現状を知り、こどもを守るためのヒントを学びます 時 3/5(土) 14:00~16:00 場 東大島文化センター第1研修室(大島8-33-9) 入 どなたでも40人(申込順) 費 500円 内 子育て講座 師 須永祐慈(ストップいじめ!ナビ) [後援] 江東区、江東区教育委員会 申 2/5(土)からメールまたはファクスに①氏名②住所③電話番号を記入し、こうとう親子センター事務局へ☎・FAX3632-1717 内 info@kotooyako.com

講演会「7カ国語で話そう。~世界につながる子育て・自分育て~」

本講演会ではことばの自然習得のプロセスでの体験談や言語観の転換等をお伝えします(0歳から託児有) 時 場 下表のとおり 入 各15組(申込順) 費 無料 [後援] 江東区、江東区教育委員会 締 各講演会の3日前 申 2/7(月)から言語交流研究所ヒップファミリークラブへ電話またはホームページで☎0120-557-761(月~金曜10:00~17:30) 内 <https://www.lexhippo.gr.jp/>

日時	会場
2/20(日) 10:00~12:00	オンライン
2/23(水・祝) 10:00~12:00	ティアラこうとう(住吉2-28-36)
2/26(土) 14:00~16:00	江東区文化センター(東陽4-11-3)
3/1(火) 18:45~20:15	亀戸文化センター(亀戸2-19-1)
3/3(木) 18:45~20:15	江東区文化センター(東陽4-11-3)

シニア硬式テニス講習会

時 2/26~3/19の土曜(全4回) ※予備日3/26(土) [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)各コース32人(抽選) ※初心者歓迎、貸ラケット有 費 5,000円 師 江東区テニス連盟 締 2/11(金・祝) 必着 申 往復はがきに①住所②氏名③生年月日④電話番号⑤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 内 <https://www.koto-tennis.com>

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