

令和4年(2022年)2月11日

### 講座・催しものつづき 深川スポーツセンター ムーンヨガ

夜に開放的な屋外でヨガをしませ  
んか。日ごろの疲れた体をリフレッ  
シュしましょう 時 3/18(金) 18:30  
~19:45 場 深川スポーツセンター1  
階多目的広場(屋外)※天候不良の場  
合2階研修室 区内在住・在勤・在  
学で18歳以上の方20人(抽選) 費  
1,000円 締 2/27(日) 必着 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・在学の方は勤  
務先・学校名および所在地・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)※健康スポー  
ツ公社ホームページからも申込可 ☎  
3820-5881、FAX3820-5884 係 <https://www.koto-hsc.or.jp/>

### 保 健

#### 30代のための健診 (生活習慣病予防健診3月分)

時 場 下表のとおり 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 2/21  
(月) 必着 往復はがきに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) 係 <https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/> 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	3/8(火) 9:00~	3/25(金) 13:30~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	3/2(水) 13:10~	3/15(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川1-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	3/4(金) 12:45~	3/18(金) 13:30~

※城東南部保健相談所は4月に実施予定  
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) 係 電話で江東区歯科医師会  
☎3649-0780、FAX3649-1688

### 官 公 署

#### 墨田区立文花中学校 夜間学級生徒募集

小・中学校を卒業していない方や、  
諸事情により中学校で十分に学べな  
かった方の入級の相談に応じます。  
15歳を超えた方であれば、年齢・国  
籍に関係なくお問い合わせください。  
また、日本語の勉強から始めるクラ  
スもあります。いずれも授業料は無  
料 係 文花中学校夜間学級(墨田区  
文花1-22-7) ☎3617-1562 (14:00~  
21:00)

#### 新木場公園 発災時とキャンプ 時に役立つプログラム体験

時 2/27(日) 10:00~15:00 場 新木  
場公園バーベキュー広場(新木場2)  
区民センター どのなたでも 少ない水と燃料  
でご飯を炊く・パスタを茹でる、自  
分で火をおこしてお湯を沸かす、た  
き火の着火・テントの設営を覚える、  
全て発災時に役立つプログラムを楽  
しんで覚えるイベントです 当日  
直接会場へ [調理体験たき火プラン]  
自分でおこした火を使って調理体験  
できます 時 2/27(日) 11:00~15:00  
区民センター 5組(申込順、1組4人まで) 係 2  
/15(火) から電話で予約センター ☎  
050-5835-0493

#### アーチェリー・卓球を 始めてみませんか

東京オリンピックでも大きな話題  
になった種目を楽しみませんか。

1. アーチェリー公開講座  
時 ①毎週水曜19:00~21:00②毎週  
土曜14:00~16:00 場 Bumb(ぶん  
ぶ) 東京スポーツ文化館館内アーチ  
ェリーフィールド(夢の島2-1-3)  
係 ①48人②53人(申込順) 費 540  
円
2. 卓球教室  
時 毎週木曜9:30~11:00 場 Bu  
mb東京スポーツ文化館館内サブア  
リーナ(夢の島2-1-3) 係 20人(申込  
順) 費 540円  
※いずれも 当日直接会場へ 係  
Bumb東京スポーツ文化館 ☎3521-  
7321、FAX3521-3506

## 江東区内は 歩きタバコ・ポイ捨て禁止! ポスター・シール・ステッカーの 掲示で防止に協力を

区では、「江東区歩行喫煙等の防止に関する条  
例」により、歩きタバコやタバコのポイ捨て(自転  
車等による移動中を含む。)を区内全域で禁止して  
います。このことを広くお知らせするために作成  
したポスター・シール・ステッカーを無料で配布  
しています。ご希望の方は、ご連絡ください※ご  
利用はご自宅の外壁などの私有地内に掲示して  
ください 係 環境保全課環境美化係 ☎3647-9373、  
FAX5617-5737



▲ポスター

### その 他

#### 子育て応援電話「ひとりで 悩まないで! ママパパライン」

「こどもの発達心配」「子育てが  
つらい」「夫婦で協力できない」など、  
子育ての悩みや不安、自分や家庭の  
ことなど、匿名で何でも話せる電話  
です。子育て中の方のお話を、研修  
を受けた市民ボランティアが、電話  
であたたかく受け止めてお聞きしま  
す 時 2/14(月)~19(土) 13:00~16:  
00 係 子育て中の方 費 相談無料  
(電話代は自己負担) [後援] 江東区、  
江東区教育委員会、東京都 係 電話  
で「ママパパライン」☎3633-0415  
係 こうとう親子センター事務局 ☎  
・FAX3632-1717

#### シニアタイムトライアル(水泳)

時 3/26(土) 9:30~11:30 場 スポ  
ーツ会館屋内プール(北砂1-2-9)  
係 60歳以上の方20人(抽選) 費 無  
料 内 飛び込みでのスタート練習と25  
m計測 締 3/4(金) 必着 往復は  
がきに①講座名②住所③氏名(ふり  
がな)④性別⑤年齢⑥電話番号を記  
入し、〒135-0016東陽7-4-11-805江  
東区水泳連盟(藤井)へ ☎3645-8390

### みんなのひろば

#### 中国気功・太極拳サークル 会員募集

時 火曜10:00~12:00 場 総合区民  
センター(大島4-5-1) 費 月3,300円  
内 中高年や慢性病の方に最適な気  
功、太極拳健康法、見学歓迎 係 中

国智能気功・太極拳サークル(上山  
光子) ☎3641-9813

#### 手話ダンスを 一緒に踊りませんか

時 月曜13:30~15:30 場 主に江東  
ボランティア・センター活動室(東  
陽6-2-17) 費 月300円(一年分を全  
納) 内 歌詞に手話を振り付け、踊  
ります。手話ができなくても大丈夫。  
楽しいサークルです。見学随時 係  
江東手話ダンスサークル夢(大野洋  
子) ☎3644-0045

#### お腹から発声して ストレスを発散しませんか

時 第2・4木曜11:00~13:00 場 亀  
戸剣舞、詩吟教場(亀戸7-11-13)  
係 老若男女問わず 費 月会費  
2,500円 内 深い呼吸で健康に。声  
を出すのが好きな方、初心者大歡  
迎 係 吉野洋子 ☎080-2016-0493

#### 里山、街歩き、そしてアルプス 楽しい仲間が待っています

四季折々、一緒に活動して楽し  
みませんか 場 定例会(月1回)は総合  
区民センター(大島4-5-1)、活動(月  
2回)は東京近郊 費 年会費2,500円  
係 白駒会(岩井希義) ☎090-2338-  
4205 係 kiyoshiwai@apost.pla  
la.or.jp

#### 水彩・油絵・パステルなど 絵画を楽しく学びませんか

初心者から経験者までを対象に個  
性を伸ばす指導をします。見学歓迎  
します 時 毎週金曜10:00~12:00  
場 総合区民センター(大島4-5-1)  
費 月額5,000円 係 安西大(芸大  
大学院修了) 係 自主グループ安西絵  
画教室(鈴木久子) ☎3682-2805

○工事の計画を口頭だけでな  
く、図面(工事概要、工事  
工期、配置図、平面図、立  
面図、日影図など)などを  
渡し、具体的に説明しまし

工事のお知らせを  
するときには  
工事の発注者として近隣の  
皆さんに説明をするときは、  
次の内容に気を付けることが  
重要です。

○工事の計画を口頭だけでな  
く、図面(工事概要、工事  
工期、配置図、平面図、立  
面図、日影図など)などを  
渡し、具体的に説明しまし

工事の発注者になったら  
コラムをご覧の皆さんの中  
には、これから解体工事や新  
築工事を行うと考えている  
方もいらっしゃるのではない  
でしょうか。工事で作業が始  
まると、近隣の皆さんに影響  
が出る可能性があります。す  
ると、「どのような工事」が「ど  
れだけの期間」あって、「どの  
ような影響があるのか」と発  
注者に問い合わせが来ると思  
います。

○一方的に話すのではなく、  
相手の方の話も聞き、丁寧  
な話し合いをしましょう。  
○決めごとは、必ず書面に残  
し、互いに情報を共有しま  
しょう。



係 建築調整課建築紛争調整  
係

☎ (3 6 4 7) 9 7 6 7  
FAX (3 6 4 7) 9 0 0 9

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

「みんなのひろば」は、区民の皆さんの地域での自主的な活動を紹介しつづけます。内容については直接係までお問い合わせください。