

講座・催しものつづき

お花見ノルディックウォーキング

時 3/26(土) 10:00~13:00※雨天中止
場 大島小松川公園(大島9丁目) 周辺
人 16歳以上の健康な方20人(抽選)
費 無料 内 ノルディックウォーキングの練習と実歩※両手が空くリュックサック等を持参
共催 NPO法人ななすぼ 3/15(火) 必着
申 往復はがき(1人1枚)またはメール(件名に「お花見ノルディック申込」と記載)に①お花見ノルディックウォーキング②氏名(ふりがな)③年齢④住所⑤電話番号⑥経験の有無⑦無料レンタルストックの要不要を記入し、〒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 e school@di-ksp.jp



チャレパラ! 車いすテニス体験会

時 3/27(日) [小学生クラス] (小学4年生以上対象) 9:30~10:30、10:30~11:30 [一般クラス] (16歳以上対象) 11:30~12:30
場 潮見庭球場(潮見1-1-1) 各回6人(抽選)
費 無料(競技車いすは貸出)
師 中澤吉裕(車いすテニス日本代表監督) 3/14(月) 必着
申 往復はがき(1人1枚)またはメールに①チャレパラ! 車いすテニス体験会②時間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テニス歴⑧無料レンタルラケットの要不要⑨保護者氏名(小学生のみ)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 ☎3522-0846、FAX3522-0855 e school@di-ksp.jp

深川東京モダン館 イベント

1. 斬+話

時 3/15(火) 14:00~(開場13:30)
人 20人(申込順) 費 1,500円 内 おきがる講座と落語会モダン亭のコラボ「花見小僧」[出演] 雷門音助、龍澤潤

2. おきがる講座

コーヒーやお茶を飲みながら区の歴史を学ぶ講座です 時 3/18(金) 13:00~14:30、15:00~16:30 各回20人(申込順) 費 500円 内 渋沢栄一ゆかりの人々14「そして、渋沢栄一。」

3. 圓橋の会

時 3/20(日) 15:00~(開場14:30)
人 50人(申込順) 費 予約2,500円、当日2,800円 内 三遊亭圓橋「寝床」[半七捕物帳 張子の虎]
※いづれも 場 申 3/8(火) 10:00から電話で深川東京モダン館(門前仲町1-19-15) ☎5639-1776、FAX5620-1632 <https://www.fukagawa-tokyo.com>



新しい自分を見つけよう

障害者福祉センター 春の教室

1. リフレッシュ体操教室

時 4/5~5/31の火曜(5/3を除く全8回) 10:00~11:00 人 10人 内 イスに座って行う体操

2. 絵手紙教室

時 4/14~9/8の第2木曜(8/11を除く全5回) 10:00~12:00 人 15人 費 教材費500円、初めての方は画材代5,880円(送料込) 内 季節のモチーフなどで絵手紙の制作

3. やさしい陶芸教室

時 4/22~8/26の第2・4金曜(全9回) [午前コース] (初級) 10:30~12:00 [午後コース] 13:30~15:00 各コース5人 費 教材費500円(釉薬代等全9回分)、粘土代(1kg200円)は実費 内 手びねりやろくろを用いた作品作り

※いづれも 場 障害者福祉センター

区内在住の障害者・難病の方(詳細はお問い合わせください)(抽選) 費 地域活動支援センター事業利用者負担金(1回につき240円※住民税非課税の方等は免除) 3/12(土) 必着 申 往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話(ファクス)番号・障害名(病名)・障害の等級を記入し、〒135-0011扇橋3-7-2障害者福祉センターへ郵送または窓口(はがき1枚持参)で ☎3699-0316、FAX3647-4918

料理の講座

「ヘルシーデザートのお話」

時 3/26(土) 13:30~14:40 場 障害者福祉センター 区内在住の障害者・難病の方10人(抽選) 費 地域活動支援センター事業利用者負担金240円※生活保護受給者・住民税非課税の方などは免除 内 身体に優しいヘルシーデザートの提案(調理実践なし) 師 森裕夏(管理栄養士) 3/14(月) 必着 申 往復はがきに講座名・住所・氏名・電話(ファクス)番号・障害名(病名)・障害の等級を記入し、〒135-0011扇橋3-7-2障害者福祉センターへ郵送または窓口(はがき1枚持参)で ☎3699-0316、FAX3647-4918

「あんしん江東」

親族後見人懇談会

後見業務の悩みや疑問を、他の親族後見人と懇談しながら、専門職(司法書士)から助言をもらいます 時 3/14(月) 18:00~19:00、3/16(水) 10:30~11:30※各回同内容 場 高齢者総合福祉センター(東陽6-2-17) 人 親族の成年後見人等に選任されている方各5人(申込順) 費 無料 申 3/7(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

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 人 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
3/16(水) 10:00~12:00	総合区民センター7階 第5会議室(大島4-5-1)	城東北部
3/23(水) 10:00~12:00	千石地区集会所1階洋室(千石1-13-13)	深川北部

保健

子ども予防接種週間

3/1(火)~7(月)は子ども予防接種週間です。特に、4月から入園・入学

を控えているお子さんは、集団生活が始まる前に必要な予防接種を済ませましょう。予防接種の受け方はかかりつけの医師にご相談ください 内 保健所保健予防課保健係 ☎3647-5906、FAX3615-7171

難病医療相談室

時 3/18(金) 13:30~15:00 場 江東区医師会館(東陽5-31-18) 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 3/11(金) ※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

電戸スポーツセンター

3/21(月・祝) 午前、小体育室(卓球)の個人利用を中止。イベント開催のため 内 電戸スポーツセンター ☎5609-9571、FAX5609-9574

官公署

自衛官等募集

[募集種目]別表のとおり [試験会場] 都内(後日通知) 申 自衛隊江東出張所にある願書(ホームページからも入手可能)に必要事項を記入し、〒136-0071電戸1-8-9岩上ビル2階防衛省自衛隊東京地方協力本部江東出張所に郵送または持参 ☎・FAX3685-2002 <https://www.mod.go.jp/pco/tokyo/koutou/>

種目	区分	対象	一次試験	受付期間
幹部候補生	一般	令和5年4/1現在、22歳以上26歳未満(20歳以上22歳未満は大卒(見込含)、修士課程修了者等(見込含)は28歳未満)	[第1回] 4/23(土)・24(日) [第2回] 6/25(土) ※飛行要員を除く	[第1回] 4/14(木) 必着 [第2回] 6/16(木) 必着
		令和5年4/1現在、修士課程修了者等(見込含)で20歳以上28歳未満		
	薬剤科歯科	令和5年4/1現在、専門の大卒(見込含)20歳以上30歳未満(薬剤科は20歳以上28歳未満)		
一般書候補生	陸・海・空	採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満(32歳は採用予定月の末日現在33歳に達していない方)	5/20(金)~29(日)のいずれか1日	5/10(火) 必着
自衛官候補生		採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満(32歳は要確認)	受付時または各自衛隊地方協力本部のホームページで通知	年間を通じて
予備自衛官補	一般	令和4年7/1現在、18歳以上34歳未満		
	技能	令和4年7/1現在、18歳以上で国家免許資格等を有する方(資格により53歳未満または55歳未満)	4/11(月)~17(日)のいずれか1日	4/8(金) 必着

確定申告はお済みですか

[申告期限と納期限] 所得税および復興特別所得税・贈与税は3/15(火)、個人事業者の消費税および地方消費税は3/31(木) ※新型コロナウイルス感染等により、期限までに申告が困難な方は期限を延長できます※納付する税額がある場合は、納期限までに納付していただく必要があります。なお、申告書の提出後に、納付書の送付や納税通知等による納税のお知らせはありませんので、ご注意ください [申告書作成会場] 東京国税局1階(中央区築地5-3-1) ※開設期間中

は、江東西・江東東税務署内に申告書作成会場はありません [開設期間] 国税庁ホームページをご覧ください [受付時間] 8:30~16:00 [相談時間] 9:15~。入場には「入場整理券」が必要です。なお、入場整理券の配付状況に応じて受付を早めに締め切る場合があります。入場整理券は、当日、会場で配付するほか、LINEアプリで事前に入手することが可能です(国税庁LINE公式アカウントを「友だち追加」していただくことで、日時指定の入場整理券入手する手続きが行えます) ※国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp>)の「確定申告書作成コーナー」を利用してご自宅から確定申告書を作成できますのでぜひご利用ください [申告書にはマイナンバーを記載] 申告書を税務署へ提出する際は、毎回マイナンバー(個人番号)の記載と、本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。なお、e-Taxで送信する場合は、本人確認書類の提示または写しの添付は不要です 内 江東西税務署 ☎3633-6211、江東東税務署 ☎3685-6311

3月は東京都の自殺対策強化月間

自殺の防止等に関する都民の理解を促進するため、「自殺防止! 東京キャンペーン」を展開し、下表のとおり特別相談を実施します 内 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課 自殺総合対策担当 ☎5320-4310

こころの悩み等についての電話相談	[フリーダイヤル特別相談] 3/1(火) 17:00~翌0:00、3/2(水)~6(日) 20:00~翌2:30、3/7(月) 22:30~翌2:30 ☎0120-58-9090
	[有終支援いのちの山彦電話] 3/1(火)~31(木) 12:00~20:00 ※月・木曜を除く(祝日は実施) ☎3842-5311
	[自殺予防いのちの電話] 3/1(火)~31(木) 16:00~21:00 ※3/10(木)のみ、8:00~翌8:00 ☎0120-783-556
自死遺族のための相談電話	[東京都自殺相談ダイヤル~こころのいのちのほっとライン~] 3/27(日)~31(木) 24時間 ☎0570-087478
	[グリーフケア・サポートプラザ] 3/8(火)~11(金) 12:00~16:00 ☎3796-5453
	[全国自死遺族総合支援センター] 3/4(金)・5(土)・7(月) 10:00~20:00 ☎3261-4350

その他

奨学金等の進学資金無料相談会

大学や専門学校等への進学費用の家計負担軽減や学生生活不安解消のために奨学金や授業料免除制度の利用を相談員と一緒に考えてみませんか。早い段階でさまざまな支援制度を知り、進学に備える事が大切です 時 3/20(日) 13:30~17:00 場 江東区文化センター第1会議室(東陽4-11-3) 人 高校新1~3年生および保護者12組(申込順) 申 3/6(日) からNPO法人若者の進学応援プロジェクトホームページ(<http://www.singakuouen.jp>)で ☎5050-2161

認知症カフェ「ふくろうカフェ」

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、介護の情報を得ることができる認知症カフェを開催します 時 3/8(火) 11:00~15:00 場 ako café(電戸4-25-1) 費 無料(飲み物代除く) 申 当日直接会場へ 内 ふくろうカフェ(ako café) ☎3636-3099

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