

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 申申し込み 問問合先 HPホームページ Eメール

お知らせ

都営住宅入居者募集

[抽選方式による募集] ○家族向・単身者向 ○若年夫婦・子育て世帯向(定期使用住宅) ○事故住宅 **[申込用紙配布期間]** 11/1(水)～10(金) ※土・日曜、祝日を除く **[申込用紙配布場所]** 住宅課(区役所5階2番)、豊洲特別出張所、各出張所、都庁、東京都住宅供給公社都営住宅募集センター(渋谷区神宮前5-53-67コスモス青山3階)、東京都住宅供給公社亀戸窓口センター(亀戸1-42-20住友不動産亀戸ビル10階)、公社ホームページ(配布期間中のみ) **[申込資格]** 公社ホームページをご覧ください **[①オンライン]** 11/16(木) **[②郵送]** 11/16(木) 渋谷郵便局必着 **[甲]** ①公社ホームページで②申込用紙に必要事項を記入し添付の封筒で、東京都住宅供給公社都営住宅募集センターへ ☎3498-8894、区住宅課住宅管理係 ☎3647-9464、FAX3647-9268 **[HP]** <https://www.to-kousya.or.jp/toeibo-syu/>

江東区防災会議 傍聴できます

主に江東区地域防災計画案について審議します **[時]** 11/1(水) 10:30～ **[場]** 江東区文化センター3階レクホール(東陽4-11-3) **[人]** 10人(区内在住の方を優先し、抽選) **[甲]** 当日10:00までに直接会場へ **[問]** 防災課防災計画係 ☎3647-9584、FAX3647-8440

区民保養施設

年末年始の利用案内

申込方法は区ホームページをご覧ください **[申込期間(専用はがき)]** 11/1(水)～13(月) 消印有効 **[利用期間]** 12/31(日) 泊～令和6年1/3(水) 泊 **[利用日数]** 利用期間内で2泊3日まで **[人]** 区内在住の方 **[問]** 地域振興課交流推進係 ☎3647-4963、FAX3647-8441 **令和5年度特別区民税・都民税(普通徴収)第3期納期限10/31(火)**
令和5年度の特別区民税・都民税(普通徴収)第3期分の納期限は10/31

(火)です。納付方法は下表のとおりです。詳細は納税通知書に同封のチラシまたは区ホームページをご覧ください **[問]** 納税課収納推進係 ☎3647-2063、FAX3647-8646 **[納付の相談]** 災害、病気や負傷、事業に著しい損失を受けた等の理由により納付が難しい場合は早めにご相談ください **[問]** 納税課徴収第一・第二係 ☎3647-4153、FAX3647-8646

納付方法	
-ご自身にあった方法をお選びください-	
窓口	金融機関、郵便局 納税課(区役所5階7番) 豊洲特別出張所・各出張所
	コンビニエンスストア(MMK設置店含む)
	金融機関のペイジー対応ATM(コンビニ内のATMは不可) インターネットバンキング
スマートフォン等	モバイルレジ
	電子マネー(スマートフォン決済アプリ)
	クレジットカード(別途決済手数料がかかります)
	LINE Pay請求書支払い PayPay請求書支払い d払い請求書支払い J-Coin請求書支払い au PAY(請求書支払い)
	モバイルレジクレジット ネットdeモバイルレジ

建築・測量登記の無料相談

[時] 11/8(水) 13:00～15:00(受付は14:50まで) **[場]** 区役所2階エレベーター前 **[内]** 新築・増改築・耐震・空家・大雨浸水の改修等に関するプラン、資金、日照問題、登記、土地測量等建築一般に関する相談。設計図面や資料のある方はご持参ください **[相談員]** (一社)東京都建築士事務所協会江東支部会員・東京土地家屋調査士会江東支部会員 **[甲]** 当日直接会場へ **[問]** 建築調整課建築調整係 ☎3647-9754、FAX3647-9009

分譲マンション無料相談会

[時] 11/8(水) 13:00～16:00(1件1時間以内) **[場]** 区役所5階第51会議室・都市整備部会議室 **[人]** 区内分譲マンションの管理組合役員および区分所有者6件(申込順) **[費]** 無料 **[内]** 分譲マンションの維持管理に関するさまざまな問題に対応するための無料相談会 **[相談員]** マンション管理士 **[締]** 11/2(木) **[甲]** 10/25(水) から住宅課

住宅指導係(区役所5階1番)に電話・窓口で ☎3647-9473、FAX3647-9268

社会保険労務士による年金相談

区では毎月社会保険労務士による年金相談(予約不要)を実施しています。個別の受給資格等に関わる相談は、年金事務所や「街角の年金相談センター江東」をご利用ください(要予約) ※本人確認のため年金手帳や年金証書などをお持ちください **[問]** 区民課年金係 ☎3647-1131、FAX3647-9415

場所	日時・内容
区役所2階 エレベーター前	11/7(火) 13:00～16:00 (面談による相談のみ)
江東年金事務所 (亀戸5-16-9) ☎3683-1231 FAX3681-6549	[受付時間] 月～金曜 8:30～17:15 11/11(土) 9:30～16:00 ※事前に江東年金事務所へお問い合わせください。
街角の年金相談センター江東(オフィス) (亀戸2-22-17日本生命亀戸ビル5階) ☎5628-3681	[予約受付時間] 月～金曜 8:30～17:15 ※予約が必要ですので「街角の年金相談センター江東(オフィス)」へお問い合わせください。

海の森都市計画変更に関する素案説明会

海の森一丁目～三丁目および海の森三丁目地先の都市計画を変更する素案がまとまりましたので、説明会を開催します ※説明会資料は区ホームページに公開予定。手話通訳あり **[時]** 11/9(木) 19:00～20:30 **[場]** 江東区文化センター3階第1・2研修室(東陽4-11-3) **[人]** 50人(先着順) **[甲]** 当日直接会場へ **[問]** 都市計画課都市計画担当 ☎3647-9454、FAX3647-9009

カナルこうとう 会員募集 勤労者・事業主の福利厚生に

カナルこうとうは、区の支援を受け、区内の中小企業で働く方とその家族の方々のために総合的な福利厚生事業を実施しています。現在、約2,900人(約630事業所)の方が事業を利用してあります **[福祉事業等の実施]** 会員の結婚・出産・銀婚・還暦・入院・死亡(家族含む)・住宅災害・お子さんの小中学校入学の際に給付金を支給しています。また、映画券の補助やレジャー施設などの割引、宿泊旅行の補助もあります。なお、委託している(株)ベネフィット・ワンのサービスも使用できます **[健康維持管理を支援]** 人間ドック・脳ドックの利用補助、会員と家族のために日帰り温泉施設の割引利用など健康の支援と補助を用意しています **[会報誌を発行]** カナルこうとう独自の会報誌を年4回発行しています **[入会できる方]** ①区内の中小企業に勤務する方および事業主の方(パート、契約社員、家族従業員を含む) ②区内の事業所に勤務されている方(在職証明が必要) ③区内在住で、区外の事業所に勤務されている方および事業主の方 **[費]** 入会金1人200円、月会費1人500円(③の方は700円) ※事業主が負担する会費・入会金は、税法上の損金または必要経費の対象となります **[問]** カナルこうとう事務局 ☎3699-5101(月～金曜)、FAX3699-0781

に運動の必要性を知って、家ですくま時間にできる簡単なストレッチや運動を実践してみませんか。持病のある方は主治医に相談のうえご参加ください **[時]** 11/18(土) 14:00～16:00(開場13:40) **[場]** 深川保健相談所多目的室(白河3-4-3-301) **[人]** テーマに関心のある20～50歳代の方20人(申込順) ※こどもの同伴可 **[費]** 無料 **[師]** 亀井沢渉(NPO法人わくわくふれあいスポーツ運動指導員) **[甲]** 11/1(水) 9:00から電話で深川保健相談所 ☎3641-1181、FAX3641-5557

難病講演会「間脳下垂体機能障害の病態と治療」

さまざまなホルモンを分泌・コントロールしている間脳下垂体に異常が起きると、全身に多くの症状が出ます。下垂体前葉機能低下症など下垂体機能障害による疾患についてお話しします **[時]** 12/9(土) 13:30～16:00 **[場]** 城東南部保健相談所4階会議室(南砂4-3-10) **[人]** 区内在住・在勤の方30人(申込順) **[費]** 無料 **[師]** 高野幸路(森山記念病院内分泌代謝内科部長・北里大学病院内分泌代謝内科) **[甲]** 10/25(水) 9:00から区ホームページ・電話、またはファクスに①催しもの名②氏名③住所④電話番号⑤年齢を記入し、城東南部保健相談所へ ☎5606-5001、FAX5606-5006

呼吸体操教室

呼吸器の専門医がぜん息、COPD(慢性閉塞性肺疾患)の最新の治療と管理についてお話しします。また、「呼吸筋ストレッチ体操」の効果と効能もわかりやすく解説します **[時]** 11/30(木) 14:00～15:30(受付開始13:30) **[場]** 江東区文化センター3階レクホール(東陽4-11-3) **[人]** 区内在住で気管支ぜん息・慢性気管支炎・肺気腫と診断されている成人の方とその家族、または呼吸器疾患・リハビリテーションに興味のある方50人(抽選) **[費]** 無料 **[師]** 田中一正(あそか病院院長) **[締]** 11/17(金) **[甲]** 電話で健康推進課公害保健係 ☎3647-9564、FAX3615-7171

高齢者サロン

「豊洲シーグリーンカフェ」

誰かと集える場所や仲間をつくりたい高齢者の方向けのサロンです。専門の相談員が生活上の困りごとについての相談も受け付けます **[時]** 11/10(金)、12/8(金) 10:00～11:30 **[場]** 豊洲文化センター第1研修室(豊洲2-2-18豊洲シビックセンター8階) **[費]** 無料 **[甲]** 当日直接会場へ **[問]** 豊洲長寿サポートセンター ☎5859-0566、FAX5547-5400

介護予防講演会「KOTO活き粋体操でマイナス5歳の元気な身体づくり」

人生100年時代に、いつまでも元気な身体を手に入れませんか。江東区オリジナル介護予防体操KOTO活き粋体操は体力に自信がない方も一緒にできる体操です。体力低下が気になる方やいつまでも元気でいたい方へ、理学療法士がより効果的な実践方法を伝授します **[時]** 11/22(水) 14:00～16:00(開場13:30) **[場]** 江東区文化センター3階レクホール(東陽4-11-3) **[人]** 100人(申込順) **[費]** 無料 **[師]** 岩井望美(理学療法士、理学療法士協会認定介護予防推進リーダー、(株)ルネサンススポーツクラブ運動指導員) **[甲]** 10/25(水) 9:00から区ホームページまたは電話で地域ケア推進課地域ケア係 ☎3647-4398、FAX3647-3165

土曜・休日、平日夜間(こども)急病診療案内

土曜・休日急病診療	診療対象	内科・小児科の急病患者	
	診療受付	(土) 18:00～21:30 (休日) 9:00～11:30 13:00～21:30	
調剤薬局	診療場所	江東区休日急病診療所	江東区医師会館内(東陽5-31-18) ☎3645-3109 総合区民センター内(大島4-5-1) ☎3637-4531
	調剤薬局	江東区薬剤師会 深川調剤薬局 江東区薬剤師会 城東調剤薬局	江東区医師会館内(東陽5-31-18) ☎5606-0502 総合区民センター南側(大島4-4-3) ☎3681-4388

※現在、土曜・休日急病診療は予約制となっています。事前に電話で予約のうえ、受診してください。

平日夜間こども	診療対象	小児科(中学生以下)の急病患者	
	診療受付	平日の20:00～22:45	
調剤薬局	診療場所	江東区平日夜間こどもクリニック	江東区医師会館内(東陽5-31-18) ☎3645-3109
調剤薬局	調剤薬局	江東区薬剤師会 深川調剤薬局	江東区医師会館内(東陽5-31-18) ☎5606-0502

※その他、こどもの急な発熱など、休日・夜間等に電話でご相談したい時には、**子供の健康相談室(東京都実施)**をご利用ください。☎#8000または☎5285-8898
※また、救急車を呼ぶかどうか迷ったら**東京消防庁救急相談センター(24時間年中無休)**をご利用ください。☎#7119または☎3212-2323

休日歯科応急診療	診療対象	歯科の急病患者			
	診療受付	9:00～11:30 13:00～16:30 当番医へあらかじめ電話でお申し込みください。			
休日歯科応急診療	期日	医療機関名	所在地	電話	
	11/3(金・祝)	門前仲町橋本歯科医院	門前仲町1-6-6	プライムメゾン門前仲町1階	3820-3218
		ひまわり歯科医院	南砂2-29-8	ワシビル1階	3645-8080
	11/5(日)	石川歯科クリニック	越中島2-1-30		3820-0599
		南砂町リタ・デンタルクリニック	南砂2-33-3	リビオメゾン南砂町1階-B	6666-6813
	11/12(日)	かすが歯科医院	富岡1-9-6	銅突ビル2階	3641-0588
		あいざわ歯科医院	亀戸2-32-4	モンヴィーニュー101	0120-418-693
	11/19(日)	たむら歯科	富岡1-11-1		3630-6480
		丹沢歯科医院	南砂4-7-15		3640-6971
	11/23(木・祝)	福嶋歯科医院	富岡1-12-1	福照ビル2階	3641-4949
		植田歯科医院	南砂4-7-23		3648-0728
	11/26(日)	安藤歯科医院	富岡1-22-25		3641-1601
南砂ガーデニア歯科		南砂7-1-25	南砂公園ガーデニア207	3615-3884	

☆保険証をお持ちください。診療の際、保険証がない場合は、全額実費負担となります。
※電話で医療機関案内が24時間聞かれます。東京都保健医療情報センター(ひまわり) ☎5272-0303

講座・催しもの

生活習慣病予防講演会「カラダに美味しい運動習慣をつくらう」

高血圧、高脂血症などの生活習慣病を予防するためには、食生活とともに継続できる運動習慣を身につけることが重要です。「忙しくて時間がとれない」「どの運動が効くかわからない」という方、専門家とともに