

凡例 時日時 場所 集 人 対象 定員 費用 内容 師講師 保 一時保育 締 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

高齢者地域包括ケア計画 推進会議 傍聴できます

時 11/16(木)13:30～ 場 江東区文化センター2階サブ・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) 申 当日13:00までに直接会場へ 問 地域ケア推進課包括推進係 ☎3647-9606、FAX3647-3165、介護保険課庶務係 ☎3647-9481、FAX3647-9466

行政書士による無料相談会(11月)

時 場 下表のとおり 内 遺言・相続、成年後見、株式会社等の法人設立、産廃・建設業ほか各種営業許可関係、契約書、自動車の名義変更、車庫証明等 申 当日直接会場へ 問 東京都行政書士会江東支部 ☎4500-2995または区広報広聴課広聴相談係 ☎3647-4700、FAX3647-9635

日時※予約不要	場所
11/9(木) 13:30～16:30	豊洲文化センター 第3研修室(豊洲2-2-18豊洲シビックセンター8階)
11/16(木) 13:00～16:00	区役所2階エレベーター前
11/20(月) 13:30～16:30	総合区民センター7階 第6会議室(大島4-5-1)

生活支援員・市民後見人養成説明会

生活支援員(日常生活自立支援事業)経験者を対象に、後見人等として地域で後見業務を担う市民後見人を養成します。事前説明会を開催しますので、ぜひご参加ください 時 11/22(水)14:30～16:00 場 高齢者総合福祉センター3階研修室(東陽6-2-17) 人 区内在住で、社会貢献として高齢者・障害者の権利擁護支援を志す、おおむね69歳未満の方20人(申込順) 内 事業・制度、役割、プログラムの説明等 申 11/6(月)から電話で権利擁護センター「あんしん江東」☎3647-1710、FAX5683-1570

資料殺虫・燻蒸サービス

皆さんがお持ちの古文書や絵画、彫刻などの資料を殺虫・燻蒸します。資料の材質・破損などにより、お預かりできない場合があります。必ず事前にお問い合わせください [受入期間] 12/12(火)～16(土) [返却期間] 12/22(金)～28(木) (12/25(月)は休館) ※受入・返却時間は9:30～16:30 [受入・返却場所] 中川船番所資料館(大島9-1-15) 費 無料 締 12/10(日)17:00 申 電話で中川船番所資料館 ☎3636-9091、FAX3636-9094

歳末たすけあい運動 見舞い品配布対象者の変更

今年度より対象者を「一時的に生活に困窮し、福祉事務所の生活支援相談窓口で相談をしている世帯」へ変更します。これまでの「ひとり親、要介護、障害者手帳をお持ちの方、生活保護受給中の方」は対象外となります 問 社会福祉協議会福祉サービス課 ☎3647-1898、FAX3699-6266 HP https://koto-shakyo.or.jp

講座・催しもの

講演会「30～50代の男性が本気に知りたいから話」

高脂血症などの生活習慣病のほか、男性の更年期障害、男性不妊やがんについてなど30～50代の男性に今起きている、また今後起こりうる病気について知り、対応方法を考えましょう 時 11/23(木・祝)10:00～12:00(受付開始9:30) 場 ①城東保健相談所1階講堂(大島3-1-3)②オンライ

ン(Zoom) ①②各30人(申込順) 費 無料 師 井手久満(順天堂大学大学院医学研究科泌尿器外科学) 申 11/7(火)8:30から電話で城東保健相談所 ☎3637-6521、FAX3637-6651

精神保健講演会「中高年のひきこもり」

身近な方に、長年家族以外と関われない、中高年になって急に家から出なくなったなど心配な様子はありますか。ひきこもりになりうる病気や特性とその治療について知り、対応方法を考えましょう 時 11/29(水)13:30～15:30(受付開始13:00) 場 城東保健相談所1階講堂(大島3-1-3) 人 30人(申込順) 費 無料 師 窪田恭彦(成仁病院院長) 申 11/8(水)9:00から電話・窓口、またはファクスに①催しもの名②氏名③住所④電話番号を記入し、城東保健相談所へ ☎3637-6521、FAX3637-6651

精神保健講演会「双極性障害～病態の理解と対応～」

双極性障害(躁うつ病)の病態、治療、再発予防、日々の暮らしの課題や問題解決のためのヒントを専門医が講演します 時 12/2(土)10:00～11:30(受付9:40～9:55) 場 江東区文化センター3階第4・5研修室(東陽4-11-3) 人 45人(申込順) 費 無料 師 平井章太郎((医)恵心会ハナクリニック副院長) 締 11/22(水)17:00 申 11/8(水)9:00から区ホームページまたは電話で深川保健相談所 ☎3641-1181、FAX3641-5557

講座「労わって更年期～ツライ症状を少しでも楽にする対処法～」

やることがあるのに、更年期で体や気持ちがいまいちつかない、気分が落ち込むことはありませんか。自分を労わりつつ、少しでも改善できる方

江東区スポーツネット

1月のスポーツ施設(野球場・運動場・テニスコート)の利用申込

抽選受付期間 11/20(月)～30(木) 抽選後の空き施設の申込 12/9(土)から受付 申込方法 利用者登録後、ホームページ、または各スポーツセンターにある利用者端末機で申し込みます。なお、下記の日程は施設の整備・区民大会等の開催により利用申込はできませんのでご注意ください。

種目	施設・面番号	日(1月分)	時間
野球・ソフトボール	夢の島	1・2面	7・8・14・21・28 全日
		5・6面	全日程 全日
	亀戸	11・12面	6・7・8・13・20・21・27・28 全日
		東少年	14 12～16
テニス	豊住	A面	全日程 全日
		B面	平日 全日
ソフトボール・サッカー等	新砂	全面	13・14・21・27 全日
		A～D面	28 8～14
	第一全面	6・7・13・20・27 全日	
		第二全面	6・7・13・14・20・27 全日
多目的広場	サッカー	6・14・21 全日	
	多目的広場	平日の月・水・金 全日	
屋外スポーツ施設休場日	9・22・年末年始休場日(12/29～1/3※庭球場は12/31～1/3)		全日

※亀戸野球場A面は利用を中止します。B面は土・日曜、祝日を一般開放します。 ※夢の島野球場5・6面は12/1(金)～令和6年3月末(予定)まで改修工事を行います。

問 夢の島競技場内屋外スポーツ施設事務所 ☎3522-0846、FAX3522-0855

世帯と人口		(令和5年10月1日現在)		前月比(±)	
世帯	289,285世帯	+	184世帯		
人口	538,571人	+	175人		
台住 人基 口本	男	264,424人	-	30人	
	女	274,147人	+	205人	
(住外 内民 国 数人)	男	17,622人	+	66人	
	女	18,574人	+	136人	
面積	42.99km ²	(変更前)	43.01km ²		

※国土地理院の計測精度向上により減少

法を探しましょう 時 12/1(金)10:00～12:00 場 深川保健相談所(白河3-4-3-301) 人 区内在住・在勤で更年期障害の症状がある方20人(申込順) 費 無料 内 更年期障害に効く対処法と薬、更年期にとりたい食材と簡単調理法・試食 師 田淵明彦(昭和大学江東豊洲病院産婦人科医師)、深川保健相談所管理栄養士 申 11/7(火)9:00から電話または窓口で深川保健相談所 ☎3641-1181、FAX3641-5557

精神保健講演会「減酒はじめませんか?～お酒を減らす方法～」

「飲酒量を減らしたいけれどもなかなか減らせない」「家族の飲み方や健康が心配」と思うことはありませんか。最近話題の減酒治療について専門医がお話しします 時 11/25(土)13:30～15:30 場 深川南部保健相談所1階講堂(枝川1-8-15-102) 人 区内在住・在勤の方30人(申込順) 費 無料 師 湯本洋介(国立病院機構久里浜医療センター精神科医長) 申 11/6(月)9:00から電話またはファクスに①催しもの名②氏名③住所④電話番号を記入し、深川南部保健相談所へ ☎5632-2291、FAX5632-2295

大人の学び教室「気軽に楽しむ俳句教室」

気軽に俳句づくりや句会を体験してみませんか 時 11/26(日)14:00～16:00 場 東大島図書館おはなし室(大島9-4-2-101) 人 中学生以上の方10人(申込順) 費 無料 師 川崎果連(現代俳句協会) 締 11/19(日)

毎月第2土曜は江東スポーツデー、毎月第2・4土曜午前中はこどもスポーツデー! 区民は区内スポーツセンターを無料で利用できます。

江東スポーツデー(区民無料公開日) 第2土曜(11/11) ※屋内プールは有料です。			
スポーツ施設名 問い合わせ先	午前 9:00～12:00	午後 13:00～17:00	夜間 18:00～21:30
スポーツ会館 北砂1-2-9 ☎3649-1701 FAX3649-3123	トレーニングは9:00～21:50		
深川スポーツセンター 越中島1-2-18 ☎3820-5881 FAX3820-5884	各種武道・弓道・トレーニング室		
亀戸スポーツセンター 亀戸8-22-1 ☎5609-9571 FAX5609-9574	卓球・トレーニング室		
有明スポーツセンター 有明2-3-5 ☎3528-0191 FAX3528-0192	ドッジボール(※1) バドミントン ソフトテニス パレーボール		
東砂スポーツセンター 東砂4-24-1 ☎5606-3171 FAX5606-3176	卓球 バドミントン パレーボール ビーチボール		
深川北スポーツセンター 平野3-2-20 ☎3820-8730 FAX3820-8731	卓球 バドミントン バドミントン		

こどもスポーツデー 第2土曜(11/11)、第4土曜(11/25)の午前中は、小・中学生の無料公開日	
午前 9:00～12:00(プールは9:30～12:00)	午後 13:00～17:00
第2土曜	第4土曜
各種武道	
プール	
バドミントン卓球	
ソフトテニス卓球	
プール	
ドッジボール(※1)	卓球
プール	
卓球	小学生スポーツ塾(※2)
プール	
卓球	小学生スポーツ塾(※2)
プール	

※1 ドッジボールは事前申込制。申し込みは有明スポーツセンターへお問い合わせください。 ※2 小学生スポーツ塾は通年教室(有料)のため、申し込みについては各施設へお問い合わせください。 ○各スポーツデーのご案内は、健康スポーツ公社ホームページまたは健康スポーツ公社公式LINEでお知らせいたします。

12月の乳幼児食事教室

(申込順・11/6(月)からお住まいの地域を所管する保健相談所に電話・窓口で)

場所・問合先	離乳食教室 ※2回食(内6～7か月児と保護者各回10組)	1歳児食事教室 ※離乳食完了～幼児食へ(内1歳～1歳6か月児と保護者各回10組)
城東保健相談所 大島3-1-3 ☎3637-6521 FAX3637-6651	7(木) 10:30～、13:30～	21(木) 10:30～、13:30～
深川保健相談所 白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	5(火) 13:00～、14:30～	26(火) 13:00～、14:30～
深川南部保健相談所 枝川1-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	7(木) 13:00～、14:30～	14(木) 13:00～、14:30～
城東南部保健相談所 南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006	7(木) 10:30～、13:30～	14(木) 10:30～、13:30～

※所要時間45分程度。希望時間を予約時にお伝えください。