健康診査はお早めに

40歳以上で国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の方へ無料で実施

区の健康診査では、身体計測や血圧測定、尿検査、血液検査等の基本的な検査に加え、胸部X線検査や心電図検査など14、000円相当の検査が無料で受けられます。

対象者には、6月中旬から緑色の封筒で受診券シールを順次お送りしています。紛失された方は再発行も可能です。

期間終了間際は大変混み合うため、早めに受診しましょう。

時 令和6年2月20日(火)まで※一部の医療機関は、期間が異なります

場 実施医療機関

入 40歳以上の国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者

費 無料

問 [事業に関すること]医療保険課医療保健係 ☎(3647)8516 FAX(3647)8443

[受診券シール・再発行に関すること]保健所健康推進課健康づくり係 ☎(3647)9487 FAX(3615)7171

▲健診の最新情報(区ホームページ)

国民健康保険

人間ドック受診費の一部を助成

被保険者の健康の増進を図るため、特定健康診査の代わりに人間ドックを受診した場合、受診費用の一部を助成します。

入 40歳以上の江東区国民健康保険被保険者

[助成額]令和5年4月～令和6年3月に受診した人間ドック受診費用のうち、上限8、000円※受診日の属する年度において1回の助成

[助成要件]

○受診する年度に40歳以上であり、人間ドック受診日時点で74歳以下である

○受診した年度内に特定健康診査を受診していない

○申請日までに、納期の到来している保険料を完納している

○指定する検査項目の結果の提出がある

○受診結果が特定保健指導の対象となった場合、指導を受けることに同意する

[申請に必要な物]受診結果(質問票含む)、領収書(原本)、国民健康保険証

※郵送申請の場合これら3種類のコピーと申請書等

締 令和6年4月30日(火)必着

※受診結果が届かないなど期限までに書類がそろわない場合は事前にお問い合わせください。

申 区ホームページ等で助成要件を確認のうえ、区ホームページ・医療保険課(区役所2階6番)にある申請書等に必要事項を記入し、〒135－8383区役所医療保険課医療保健係へ簡易書留で郵送・窓口で

※出張所、水曜夜間・日曜窓口での受付は行っていません。

問 医療保険課医療保健係 ☎(3647)8516 FAX(3647)8443

Jアラート全国一斉情報伝達試験

災害時に備え複数の手段での情報取得方法を確認

11月15日(水)に、「Jアラート(全国瞬時警報システム)」の全国一斉情報伝達試験を実施します。この試験は、Jアラートと自動連携している機器を実際に動かして動作確認を行う全国的な試験です。

また「複数手段での情報取得方法の確認」を体験していただく目的で、区ではJアラートとの自動連携の有無にかかわらず左記の方法で試験を実施します。この機会にさまざまな方法での情報取得をお試しください。

時 11月15日(水)午前11時ごろ

※全国的な試験のため、国内の災害等の状況により中止する場合があります。

[放送内容]

(上りチャイム音)

これは、Jアラートのテストです(3回)

こちらは、防災江東です。

(下りチャイム音)

問 危機管理課危機管理係 ☎(3647)9382 FAX(3647)9651

[情報伝達試験時に体験できる主な情報取得方法]

○防災行政無線放送
(紙面下欄の方法でも確認できます)

○こうとう安全安心メール
※登録者のみ。登録方法は、区ホームページをご確認ください。
※英語・中国語・韓国語対応

○江東区防災マップアプリ
※ダウンロード方法等は、区ホームページをご確認ください。

○区ホームページ

○X(旧Twitter)
(防災関連情報)@koto_bosai
(江東区政全般)@city_koto

○Facebook(@city.koto)

○LINE(@city_koto)※友だち登録者のみ

○ケーブルテレビ(デジタル11ch)
※契約者のみ

○コミュニティFM(88.5MHz)

※緊急速報メール(エリアメール)・Yahoo!防災速報による試験実施はありません。

えこっる江東　12月の環境学習講座

◀講座・イベント情報

時 内 下表のとおり 入 区内在住の方を優先し、抽選。当選者にのみ通知を郵送 締 11/20(月)必着 申 区ホームページまたはえこっくる江東へ郵送・窓口で☎3644-7130、FAX3644-7135※月曜(祝日の場合は翌営業日)は休館※詳細は区ホームページをご覧ください

講座	日時・場所	費用	対象
バスで行く！わくわく生きものたんけん隊 師 佐々木洋(プロ・ナチュラリスト)	12/2(土)9:00～16:30 集 谷津干潟公園・谷津干潟自然観察センター(習志野市秋津5-1-1) 集 えこっくる江東	1組1,130円	小学生と保護者15組30人
観察してつくろう！カモのキーホルダー 師 NPO法人生態教育センター	12/2(土)10:00～12:00 ※雨天の場合は12/3(日)に順延予定 集 江東区文化センター(東陽4-11-3)、横十間川親水公園	無料	小学生以上の方16人(小学生は要保護者同伴)
紅葉した落ち葉の観察と落ち葉のかたちの切り絵遊び 師 NPO法人えこ・あくしょん江東	12/2(土)10:00～12:00	無料	小学生と保護者16人☆
松ぼっくりやどんぐりでクリスマスリース作り 師 区職員	12/9(土)10:30～12:00	1組500円	小学生と保護者5組10人
ミニチュアのおうちをエコであたたかくしてあげよう！～冬の節電～ 師 NPO法人えこ・あくしょん江東	12/9(土)13:00～13:20 13:35～13:55 14:10～14:30 14:45～15:05 15:20～15:40	無料	年長以上の方各回2組(小学3年生以下の方は要保護者同伴)☆
天体望遠鏡の工作と土星や木星の観望会～ふたご座流星群を見るポイントを聞こう～ 師 皆川敏春(星のソムリエ)	12/9(土)15:30～18:30	1台2,250円(望遠鏡工作キット代)	小学生以上の方10人(小学生は要保護者同伴)☆
牛乳パックでソーラーLEDランタン工作 師 クリーンエネルギー江東	12/10(日)13:30～15:30	1組1,500円(工作キット代)	小学3～6年生と保護者8組16人
親子で学ぼう！海のプラスチックごみ問題 師 和木美玲(船の科学館)	12/16(土)10:30～12:00 14:00～15:30	1組30円	小学生と保護者各回8組16人
わくわく生きものたんけん隊～えこっくる江東編～ 師 佐々木洋(プロ・ナチュラリスト)	12/23(土)9:30～11:30	無料	年長児～小学生と保護者12組24人
えこっくる江東クイズラリー 土・日曜を中心に開催中。参加者には景品を進呈 入 どなたでも(小学3年生以下の方は要保護者同伴) 費 無料 申 当日直接えこっくる江東2階事務室へ。詳細は上記二次元コードからホームページをご覧ください。			

※当選者のみ、入室・参加できます。　※特に記載のない講座は、えこっくる江東(潮見1-29-7)が会場です。
☆保護者1人につきこども2人まで申込可

こうとう若者・女性しごとセンター

12月度セミナー　参加者募集

「知って得する就職活動の進め方」等、求職者向けのセミナーを開催します。就職活動開始から就職決定までの流れや心構え、求人の探し方、スケジュール管理方法など、おさえておきたいポイントや現在の就活事情を解説します 時 内 下表のとおり 場 ①こうとう若者・女性しごとセンター(亀戸2-19-1カメリアプラザ9階)②産業会館第5展示室(東陽4-5-18) 費 無料 申 11/15(水)9:30からホームページまたは電話でこうとう若者・女性しごとセンター☎5836-5160、FAX3637-2351

▲12月度セミナー

①

日時	定員	テーマ
12/7(木)10:30～12:30	10人	職場で求められるPCスキル講座 -実務Excel編-(☆)
12/11(月)10:30～12:30	32人	知って得する就職活動の進め方(オンライン受講可)
12/16(土)10:30～12:30	32人	表情豊かに、就職力UP ～フェイスメソッドで自信の持てる自分へ～
12/18(月)10:30～12:30	32人	就職する上で覚えておきたい給与明細の見るべきポイント(オンライン受講可)
12/19(火)10:30～12:30	10人	職場で求められるPCスキル講座 -実務PowerPoint編-(☆)
12/21(木)10:30～12:30	32人	心理テスト(エゴグラム)を活用したコミュニケーション力アップ講座
12/22(金)10:30～12:30	32人	基本から学べる！応募書類作成講座
12/25(月)10:30～12:30	32人	もっと魅力的にアピール！面接スキルアップ講座

②

日時	定員	テーマ
12/22(金)14:30～16:30	30人	就活を乗り切るためのストレス低減法「マインドフルネス講座」

※セミナーの申し込みには、こうとう若者・女性しごとセンターの利用登録が必要。
※受講が初めての方を優先。月に3講座まで申込可。
※パソコン講座(☆)の受付期間は11/20(月)まで。区民の優先枠(5割)を設け抽選。11/22(水)ホームページで当選者IDを発表。
※パソコン講座(☆)以外の講座は、申込順。
※実務Excel編は、簡単な表作成や四則演算ができる方が対象。
※実務PowerPoint編は、Word&Excelの基本操作をマスターされている方が対象。

江東区長選挙

投票日12月10日(日)　告示日12月3日(日)

立候補予定者説明会を開催

12月10日(日)に執行される江東区長選挙の立候補予定者を対象に、説明会を開催します。

時 11月17日(金)午前9時半～

場 江東区文化センター3階大研修室(東陽4－11－3)

内 立候補届出に必要な関係書類の配付および届出手続き、選挙運動、選挙公営、収支報告書の記入方法などの説明

※説明会の出席者は、立候補予定者1人につき2人以内でお願いします。

問 選挙管理委員会事務局☎(3647)9091、FAX(3647)9592

亀戸福祉会館　休館

令和6年5月末(予定)まで

こども発達扇橋センター移転工事のため、令和6年5月末(予定)まで休館します。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問 亀戸福祉会館☎070-3189-0485、FAX5609-8821

砂町地区・亀戸地区　不燃化セミナー

落語で学ぶ相続・終活 ～不燃化建替えも考えませんか？～

木造住宅が密集している地域では、地震発生時に建物の倒壊と延焼の危険性が高いため、耐震性能や耐火性能の高い建物に建替えることが重要です。

地域の特性に応じて「相続・終活」・「建替えの資金計画」について、行政書士が楽しくわかりやすく解説する講演会と勉強会を開催します。

地域ぐるみで「燃え広がらない・燃えないまち」を目指しましょう。

[砂町地区]

時 11月25日(土)午後1時半～3時40分

場 砂町区民館3階タウンホール(北砂4－7－3)

入 砂町地区(北砂六・七丁目、東砂四・五丁目)にお住まいの方、または不燃化に興味のある方50人(先着順)

[亀戸地区]

時 12月2日(土)午後1時半～3時40分

場 亀戸文化センター5階第2研修室(亀戸2－19－1)

入 亀戸地区(亀戸三丁目、亀戸五丁目)にお住まいの方、または不燃化に興味のある方50人(先着順)

※いずれも

費 無料

内 [第1部]講演会：民事信託や相続登記など相続について

[第2部]勉強会：建替えと資金計画について

申 当日直接会場へ

問 安全都市づくり課不燃化推進係 ☎(3647)9491 FAX(3647)9009

江東区ボランティアまつり

わをつくろう・しりあい・ふれあい・たすけあい　11/25(土)

地域貢献活動への理解や関心を深めながら、新たにボランティアなどの活動を始めるきっかけとなるイベントです。ボランティア活動者はもちろん、初めての方も大歓迎です。こどもから大人まで楽しめます。

時 11月25日(土)午前10時～午後3時半

場 江東区文化センター(東陽4－11－3)

費 無料(一部実費負担あり)

内 福祉体験(点字、手話、車いす体験等)、区内小学校や地域貢献活動団体による和太鼓や楽器の演奏、福祉作業所手づくり市、地域貢献活動団体の活動紹介、お笑い芸人による講演会、謎解きラリーなど

[主催]江東区

[運営]江東区ボランティアまつり実行委員会(社会福祉協議会)

申 当日直接会場へ

問 ボランティア・地域貢献活動センター ☎(3645)4087 FAX(3699)6266

クリスマスパパのハッピー子育て講座

～子どもの心を満たす、とっておきの方法～　12/17・24(日曜全2回)

パパが家族との時間を大切に、子育てを楽しむための講座です。「子育てがハッピーになる！子どもが望む“8つのこと”」の著者から、親も子も笑顔が増える子育てのヒントを学びます。

1回目は、「子どもの心を知る」「効果的に褒める」「怒りを回避する」等、親子の愛情がさらに深まる方法をパパ同士で意見をシェアしながら学びます。

2回目は、体を使った簡単な遊びや、こどもの豊かな心を育む絵本の読み聞かせ等を、親子で楽しく体験します。

クリスマスの素敵な思い出づくりにぜひご参加ください。

時 12月17日(日)午前10時～正午、24日(日)午前10時～11時半

場 男女共同参画推進センター3階第1・2研修室、1階レクホール(扇橋3－22－2パルシティ江東内)

入 3歳未満のこどもがいる父親24人(申込順)

※17日は1歳6か月未満のこども同伴可

※24日は3歳未満のこども同伴必須・パートナー同伴可

費 無料

師 佐藤しもん(NPO法人全日本育児普及協会代表理事)

保 幼児(1歳6か月～就学前)10人程度(申込時要予約)

申 11月15日(水)午前9時から区ホームページまたは男女共同参画推進センターに電話・窓口で

☎(5683)0341 FAX(5683)0340

こうとうゆーすてっぷ(青少年相談)講演会

安心して自分らしく生きられるために ～不登校・ひきこもり　親にできること～　12/2(土)

不登校・ひきこもり状態にある方にどのように対応したらよいのかお悩みではないでしょうか。なかなか相談するのにも勇気が要ります。

不登校やひきこもりの支援を長年行っているNPO法人ネモネット副理事長の松島裕之さんが、具体的な実例も交え、元当事者としてその頃感じていたことなどをお話しいただきます。

オンライン配信も行います。

時 12月2日(土)午後1時～3時

場 江東区文化センター6階第1会議室(東陽4－11－3)

入 25人(申込順)

費 無料

締 11月29日(水)

申 11月21日(火)から電話または、メールに①催しもの名②氏名③電話番号④オンライン参加の場合はメールアドレス⑤講師への質問を記入し、こうとうゆーすてっぷへ

☎080(9434)6949(火～金曜、午後1時～5時※祝日除く)

e koto-youstep@outlook.jp

問 青少年課青少年係 ☎(3647)9813 FAX(3647)8474

介護予防講演会

人生100年時代到来！～元気の秘訣の新常識～　12/14(木)

人生100年時代、心も身体も元気で過ごせる人とそうでない人との違いは何か。元気で健康に過ごせることは最大の節約とも言われています。心も身体も元気でいたい、そんなシニア世代の皆さんへ、NHK「チョイス@病気になったとき」など多数のテレビ番組に出演されている筑波大学の山田実教授が「元気の秘訣」をお話しします。自分の身体のため、家族のために、一緒に学んでみませんか。

時 12月14日(木)午後2時～4時(開場：午後1時半)

場 江東区文化センター3階レクホール(東陽4－11－3)

入 100人(申込順)

費 無料

師 山田実(筑波大学人間系教授、日本老年療法学会副理事長、日本サルコペニア・フレイル学会理事)

申 11月15日(水)午前9時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 FAX(3647)3165

▲山田実さん

安定センター

申 11月16日(木)からハローワーク木場職業相談第一部門に電話・窓口で

問 ハローワーク木場職業相談第一部門 ☎(3643)8604 経済課雇用支援担当 ☎(3647)8581 FAX(3647)8442

▲ハローワーク木場ホームページ

凡例 時日時 場場所 集集合 入対象・定員 費費用 内内容 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 eEメール

区報に掲載する講座・催しもの、人材募集など、公募により区が取得した個人情報は、各担当課で厳重に管理し、当該事業の外には原則として使用いたしません。