

講座・催しものつづき

少年少女サッカー教室

時 2/12(日) [小学2年生] 10:00~12:00 [小学3年生] 13:30~15:30 場 夢の島競技場(夢の島1-1-2) 区内在住の小学生各150人(抽選) 費 無料 [主管] 江東区サッカー連盟 [指導協力] FC東京 締 1/24(火) 申 1/11(水)9:00から健康スポーツ公社予約サイトで ☎3647-5402、FAX3647-5048 [https://www.koto-hsc.or.jp/junior\\_sports/index.html](https://www.koto-hsc.or.jp/junior_sports/index.html)

NPO・ボランティア団体が知って得する法知識

NPO・ボランティア団体の活動や組織管理において、知っておきたい基礎的な法知識を学びます 時 1/29(日)10:00~12:00 場 ①高齢者総合福祉センター3階研修室(東陽6-2-17) ②オンライン受講(Zoom) 区内在住・在勤・在学の高校生以上で、区内に活動拠点のあるNPO・ボランティア団体等の方①15人②25人(抽選) 費 無料 師 瀧口徹(弁護士・牛込橋法律事務所) 締 1/23(月) 申 1/11(水)から社会福祉協議会ホームページで 問 江東ボランティア・センター ☎3645-4087、FAX3699-6266 <https://koto-shakyo.or.jp/volunteerc/koza.html>

親子かけっこ・親子体操・スポーツ鬼ごっこ教室

楽しく運動神経を鍛え、思いっきり身体を動かすスポーツ教室を開催します 時 2/18(土) [親子かけっこ教室] ①年中・年長9:15~10:00 ②小学生10:15~11:00 [親子体操教室] ③2~4歳11:15~12:00 [マルチスポーツ教室] ④年中・年長13:10~14:00 ⑤小学生14:10~15:00 ※縄跳び持参 場 豊洲公園(豊洲2-3-6) ①~③親子各20組④⑤各20人(抽選。2/11(土・祝)に当選者のみ連絡) 費 各回1,000円 師 寺尾大地((株)コーディスポーツ) 締 2/10(金)17:00 申 電話またはメールに、教室名・時間・氏名・電話番号を記入し、豊洲ぐるりパークセンターへ ☎3520-8819、FAX3520-8829 [e] event@toyosugururi.jp <https://toyosugururi.jp>

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 区 なたでも 費 無料 内 福祉総合相談・ボランティア相談(10:00~12:00)、カルタ大会(10:30~11:30) 申 当日直接会場へ 問 社会福祉協議会地域福祉推進課 ☎3640-1200、FAX5683-1570

日程	場所	地区
1/18(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
1/25(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

健康 保 健

「健康長寿 お口の元気度チェック」の受診を 2/20(月)まで

後期高齢者医療制度に加入している76・81・86歳の方を対象に、口腔機能の低下予防、肺炎等の疾病予防を図るため、お口の元気度チェックを実施しています。対象の方には、昨年6月中旬にうぐいす色の封筒で無料券を郵送しています。無料券は再発行できますので、なくした方はご連絡ください 時 2/20(月)まで 区 後期高齢者医療制度に加入して

いる76・81・86歳の方(令和5年3/31現在) 費 無料 内 口腔内診査、口腔機能評価 [受診方法] 無料券同封の区内実施医療機関名簿から受診する医療機関を選んで予約のうえ、無料券と保険証を持参し受診 問 [事業に関する事] 医療保険課医療保健係 ☎3647-8516、FAX3647-8443 [無料券の再発行、受診方法に関する事] 保健所健康推進課健康づくり係 ☎3647-9487、FAX3615-7171

歯科衛生士対象講習会

「最新の母子歯科保健の動向」 かかりつけ歯科医の役割は小児期からはじまります。最近では正常な口腔機能の獲得を目的とする継続した指導管理が重要となっています。口腔機能発達不全症に関する基本的な考え方や母子歯科健診等全般について学びます 時 2/2(木)13:30~15:00 場 総合区民センター7階第3研修室(大島4-5-1) 区内在住・在勤の歯科衛生士15人(申込順) ※現在勤務していない方も可 師 宮田太郎(みやた小児歯科・矯正歯科院長) 申 1/16(月)9:00から保健所健康推進課歯科衛生士担当に電話または窓口で ☎3647-5889、FAX3615-7171

食と健康づくり教室「気がついたら、血圧、高くなっていませんか？」

健康診断の結果をみていたら、いつの間にか血圧が高くなっていて驚いたことはありませんか。降圧剤を処方される前に生活改善を始めましょう 時 1/30(月)10:00~11:00、13:30~14:30 場 深川保健相談所(白河3-4-3-301) 区内在住・在勤で降圧剤は服用していないが血圧が気になる方各回8人(申込順) 費 無料 内 [一部] 血圧が上がる仕組みと降圧剤を服用する前にできること [二部] 高血圧予防食料とお手軽調理法 師 [一部] 船曳和彦(順天堂東京江東高齢者医療センター腎・高血圧内科長) [二部] 深川保健相談所管理栄養士 申 1/16(月)9:00から深川保健相談所に電話または窓口で ☎3641-1181、FAX3641-5557

30代のための健診

(生活習慣病予防健診2月分) 時 場 下表のとおり 区 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 1/20(金)必着 申 東京共同電子申請・届出サービス(パソコンのみ)またははがきに①健診名②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤年齢⑥生年月日⑦性別を記入し、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) 問 各保健相談所管理係 <https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/>

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	2/7(火) 9:00~	2/24(金) 13:30~
深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	2/1(水) 13:10~	2/21(火) 13:20~
深川南部保健相談所 〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	2/3(金) 12:45~	2/17(金) 13:30~
城東南部保健相談所 〒136-0076南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006	2/3(金) 9:00~	2/17(金) 13:00~

精神保健講演会「家族のお酒で悩んでいるあなたへ」

最近飲みすぎている気がする、お酒を飲むと人が変わるなど、家族のお酒の問題で悩んでいませんか。お

深川図書館 2/1(水)に開館  
仮設臨時窓口は1/22(日)19:00閉鎖

深川図書館は改修工事を終えて2/1(水)9:00から開館します。これに伴い仮設臨時窓口(深川1-6-38堀堀公園内)を1/22(日)19:00に閉鎖します。詳細は江東区立図書館ホームページをご覧ください 場 問 深川図

書館(清澄3-3-39) ☎3641-0062、FAX3643-0067 ※1/23(月)~31(火)は開館準備のため電話が繋がりません <https://www.koto-lib.tokyo.jp/tabid398.html>

酒が体に与える影響や家族の対応について専門医からお話しします。家族会の方からの体験談もあります 時 2/4(土)13:30~16:30 場 ①城東南部保健相談所4階会議室(南砂4-3-10) ②オンライン(Zoom) 区 ①10人②30人(申込順) 費 無料 師 三田朋美(船橋北病院精神科医師) 締 1/31(火) 申 1/16(月)9:00から区ホームページ、電話またはファクスに、講演会名・氏名・住所・電話番号を記入し、城東南部保健相談所へ ☎5606-5001、FAX5606-5006

健康講演会 がんを知る

病気を正しく知り、正しく恐れることを学び、いかにがんと共に生きていくかをお伝えします 時 1/29(日)13:00~14:00 場 ①オンライン(Zoom) ②東砂スポーツセンター(東砂4-24-1) 区内在住・在勤・在学の方①100人②10人(抽選) 費 無料 師 笹平直樹((公財)がん研究会有明病院肝胆膵内科部長) 締 1/22(日) 申 1/16(月)9:00から①健康スポーツ公社ホームページ②東砂スポーツセンターへ電話または窓口で ☎5606-3171、FAX5606-3176 問 健康センター ☎3647-5402、FAX3647-5048 <https://www.koto-hsc.or.jp/>

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) 申 電話で江東区歯科医師会 ☎3649-0780、FAX3649-1688

在宅重度障害者等の方は、自宅でのリハビリを受けられます

江東区医師会では、区から委託を受け在宅重度障害者等の自宅に療法士等を派遣し、リハビリを行っています。要件に該当する方で希望する方は、お申し込みください 区 身体障害者手帳1・2級または要介護4・5の方で在宅において訪問リハビリ・通所リハビリを受けていない方(年度あたり35人程度、随時受付) 費 無料 申 はがきに①氏名②住所③電話番号④身体障害者手帳の等級または介護保険の要介護度⑤かかりつけ医の医療機関名・医師名・電話番号を記入し、〒135-0016東陽5-31-18江東区医師会訪問看護ステーションへ ☎3646-5500、FAX3646-6050

官公署

令和4年分確定申告書作成会場を東京国税局に開設

時 2/16(木)~3/15(水) ※土・日曜、祝日を除く。ただし、2/19(日)・26(日)は開設 [受付] 8:30~16:00 [相

談] 9:15~ 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・江東東税務署に申告書作成会場はありません ※会場の混雑回避のため、入場整理券を配付します。状況により、受付を早く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、国税庁LINE公式アカウント(@kokuzei)で事前に入手できます ※原則、スマートフォンを利用した申告書作成となります [郵送による申告書の提出先] 〒136-8506 亀戸2-17-8東京国税局業務センター江東東分室 問 江東西税務署 ☎3633-6211、江東東税務署 ☎3685-6311

国税庁ホームページでの所得税等の申告書作成・e-Taxが便利に

国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」では画面の案内に沿って金額等を入力するだけで所得税および復興特別所得税、消費税および地方消費税、贈与税の申告書や青色申告決算書・収支内訳書の作成・e-Taxによる提出ができます。今月から青色申告決算書・収支内訳書がスマートフォンでも作成可能になりました。また、マイナポータル連携による申告書の自動入力対象が拡大され、令和4年確定申告からは、新たに医療費通知情報(1年間分)、公的年金等の源泉徴収票および国民年金保険料もマイナポータル連携の対象となります。詳細は国税庁ホームページをご覧ください 問 江東西税務署 ☎3633-6211、江東東税務署 ☎3685-6311 <https://www.keisan.nta.go.jp>

ご存じですか? インボイス制度

10/1(日)から消費税の仕入税額控除の方式としてインボイス制度が開始されます。インボイス(適格請求書)を発行できるのは、「インボイス(適格請求書)発行事業者」に限られます。発行事業者になるためには、登録申請手続きが必要です。登録を受けるかどうかは事業者の任意です。制度開始時に発行事業者になるためには、原則3/31(金)までに申請してください。詳細は国税庁「インボイス制度特設サイト」をご覧ください 問 江東西税務署 ☎3633-6211、江東東税務署 ☎3685-6311 <https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/zeimokubetsu/shohi/keigenzeiritsu/invoice.htm>

観る・学ぶ・楽しむ えどはく

スペシャル公演「おたのしみ寄席」

曲芸や和妻、落語「時そば」をご覧ください。学芸員による江戸の庶民の暮らしと文化のミニ講座つきです 時 2/1(水)14:00~、16:00~ 場 亀戸文化センターカメラホール(亀戸2-19-1) 区 各回300人(申込順) 費 無料 締 1/30(月)17:00 申 江戸東京博物館ホームページで 問 江戸東京博物館管理課公演担当 ☎3626-9992 <https://www.edo-tokyo-museum.or.jp/event/other-venues/>

令和4年度子どもおよび高齢者インフルエンザ  
予防接種費用助成の期限は1/31(火)

令和4年度子どもおよび高齢者インフルエンザ予防接種の対象者にお送りした予防接種予診票の有効期限は1/31(火)です。期限を過ぎると、助成の対象となりませんのでご注意ください 問 インフルエンザコールセンター【子ども】 ☎0570-0666-22 [高齢者] ☎0570-0666-88、FAX3615-7171