

講座・催しものつづき

育児応援プログラム

「ハローハッピーベビーズ」

1. ベビーマッサージ

時 3/4(土) 14:00～14:45 人 ハイハイ前の子と保護者25組(区内在住・在勤・在学の方を優先し、抽選)
費 1,000円

2. 家族みんなでエンジョイ体操

時 3/4(土) 15:30～16:30 人 3歳以上の未就学児と保護者56人(区内在住・在勤・在学の方を優先し、抽選)
費 1人あたり500円

※いずれも 場 深川スポーツセンター1階武道場 締 2/17(金) 必着 申 健康スポーツ公社ホームページまたは往復はがきに①イベント名②代表者氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤お子さんの生年月日⑥参加人数⑦区内在勤・在学の方は勤務先・学校名および所在地・電話番号を記入し、〒135-0044越中島1-2-18深川スポーツセンターへ郵送または窓口(はがき1枚持参)で ☎3820-5881、FAX3820-5884 [HP] <https://www.koto-hsc.or.jp/>

カローリング大会

3人1組で床の上で行うカーリングに似たスポーツです 時 3/19(日) 9:00～12:30 場 深川スポーツセンター3階大体育室 人 小学生以上3人1組、24チーム(区内在住・在勤・在学の方を優先し、抽選)※個人申込不可。申込が12チームに満たない場合は中止 費 無料 締 2/28(火) 必着 申 健康スポーツ公社ホームページまたは往復はがき(1組1枚)に①イベント名②チーム名③代表者の氏名・住所・電話番号④参加者(3人分)の氏名・年齢⑤区内在勤・在学の方は勤務先・学校名および所在地を記入し、〒135-0044越中島1-2-18深川スポーツセンターへ郵送または窓口(はがき1枚持参)で ☎3820-5881、FAX3820-5884 [HP] <https://www.koto-hsc.or.jp/>

テニスクリニック

【硬式テニス】 場 新砂運動場(新砂3-9-1) ※無料巡回バスあり 師 日本テニス協会公認コーチ【ソフトテニス】 場 荒川・砂町庭球場(東砂3-28-13) 師 日本ソフトテニス連盟公認コーチ

※いずれも 時 内 下表のとおり(抽選) 費 1,500円 締 2/12(日) 必着 申 江東スポーツ施設運営パートナーズホームページまたは往復はがき(1クラス1人1枚)で①希望競技・クラス名②時間③氏名(ふりがな)④住所⑤電話番号⑥年齢・学年⑦テニス歴⑧無料レンタルラケットの要不要を記入し、〒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 [HP] <https://www.di-ksp.jp/school>

硬式テニス 2/23(木・祝)

クラス	時間	定員	対象・内容
初心者	10:00～11:00	各16人	16歳以上の初心者
経験者A	11:10～12:20		16歳以上の経験者/ストローク中心
経験者B	13:00～14:10		16歳以上の経験者/ネットプレー中心
経験者C	14:30～15:40		16歳以上の経験者/ダブルス形式
小学生経験者	16:00～17:00		小学生の経験者/サブ・ゲーム形式

ソフトテニス 2/23(木・祝)

クラス	時間	定員	対象
親子	9:00～10:15	8組	保護者1人につき小学生1人
初心者	10:30～11:30	各16人	16歳以上の初心者
レベルアップ	12:30～13:45		16歳以上の経験者
中学生基礎	14:00～15:15		中学生どなたでも
小学生	15:30～16:45		小学生どなたでも

社協カフェ「みんなの居場所」

時 場 下表のとおり 人 どなたでも 費 無料 内 福祉総合相談・ボランティア相談(10:00～12:00)、江東区文化観光ガイドによる歴史紹介「江東区の歴史を知ろう」(10:30～11:30) 申 当日直接会場へ 閏 社会福祉協議会地域福祉推進課 ☎3640-1200、FAX5683-1570

日程	場所	地区
2/15(水) 10:00～12:00	砂町文化センター2階第3・4会議室(北砂5-1-7)	城東南部
2/22(水) 10:00～12:00	豊洲文化センターサブ・レクホール(豊洲2-2-18豊洲シビックセンター7階)	深川南部

災害ボランティア養成講座

江東区の水害対策や水害時の災害ボランティア活動について、事例をもとに学びます 時 2/19(日) 13:00～15:00 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(Zoom) 人 区内在住・在勤・在学の方①15人②25人(抽選) 費 無料 師 多川孝義(NPO法人にいがた災害ボランティアネットワーク)、区防災課職員 締 2/13(月) 申 社会福祉協議会ホームページで 閏 江東ボランティア・センター ☎3645-4087、FAX3699-6266 [HP] <https://koto-sha.kyo.or.jp/volunteerc/koza.html>

環境講演会

「江戸時代の森と木と人の話」

持続可能な暮らし方を江戸のライフスタイルから学んでみませんか 時 2/21(火) 10:00～11:30(受付9:45～) 場 豊洲文化センター第2研修室(豊洲2-2-18豊洲シビックセンター8階) 人 50人(申込順) 費 無料 師 大貫肇(物林(株)) 締 2/20(月) 17:00 申 2/6(月)から電話またはメールに①イベント名②氏名③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 [HP] <https://toyosugururi.jp> 申 event@toyosugururi.jp



保健

難病医療相談室

時 2/17(金) 13:30～15:00 場 江東区医師会館(東陽5-31-18) 人 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 締 2/10(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

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

休日版両親学級(3月分)

時 場 別表のとおり 人 区内在住で初めて赤ちゃんを迎える妊娠週数22週から36週未満の妊婦とパートナー①30組(抽選)②100組(申込順) 費 無料 内 子育てについての講演、参加者との交流ほか 申 ①は東京都助産師会江東地区分会ホームページまたは往復はがきに講座名・受講希望日・妊婦およびパートナーの氏名(ふりがな)・住所・電話番号・生年

月日・出産予定日を記入し、〒135-0016東陽3-21-11-101(公社)東京都助産師会江東地区分会休日版両親学級事務局へ郵送、②はホームページで 閏 (公社)東京都助産師会江東地区分会休日版両親学級事務局(委託事業者) ☎090-6212-6556 [HP] <https://kotomw.jimdofree.com/> 申 kotomw.pc@gmail.com※城東保健相談所 ☎3637-6521、FAX3637-6651、深川保健相談所 ☎3641-1181、FAX3641-5557、深川南部保健相談所 ☎5632-2291、FAX5632-2295、城東南部保健相談所 ☎5606-5001、FAX5606-5006

	開催日	会場	申込期間
①	3/4(土) 13:30～15:00	砂町文化センター3階第1研修室(北砂5-1-7)	2/6(月)～2/17(金) 必着
②	3/18(土) 13:30～14:50	オンライン	2/27(月)～3/10(金)

健康講演会「睡眠障害について」

人間は人生の3分の1を眠って過ごします。最も身近な生活習慣である睡眠にもっと目を向けてみませんか 時 2/26(日) 13:00～14:00 場 オンライン(Zoom) 人 区内在住・在勤・在学の方100人(抽選) 費 無料 内 睡眠に関する正しい知識など 師 佐藤光雅(メンタルオフィス亀戸院長) 締 2/19(日) 申 2/6(月) 9:00から健康スポーツ公社ホームページで 閏 健康センター ☎3647-5402、FAX3647-5048 [HP] <https://www.koto-hsc.or.jp/>

骨密度測定付き転倒予防体操

骨に刺激を与えて、転倒や骨折予防の効果が期待できる日常生活で行える体操と骨密度測定を行います 時 3/4(土) 9:00～、9:30～、10:00～、10:30～、11:00～※各回1時間程度(うち体操30分) 場 亀戸スポーツセンター3階小体育室(亀戸8-22-1) 人 おおむね50歳以上の方各回8人(申込順) 費 400円 申 2/5(日) 9:00から亀戸スポーツセンターに電話または窓口で ☎5609-9571、FAX5609-9574 [HP] <https://www.koto-hsc.or.jp/>



休館・休止

ご不便をおかけします

深川江戸資料館

2/20(月)～22(水)を休館。保守・点検のため 閏 深川江戸資料館 ☎3630-8625、FAX3820-4379

亀戸スポーツセンター

2/20(月)午前、小体育室(卓球)の個人利用中止。事業開催のため 閏 亀戸スポーツセンター ☎5609-9571、FAX5609-9574

官公署

確定申告などに必要な「国民年金保険料控除証明書」を送付

国民年金保険料は、全額が確定申告での社会保険料控除の対象です。日本年金機構から、令和4年1/1から9/30までに納付した国民年金保険料額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を11月上旬に送付しています。確定申告の際には、この証明書と10/1以降に納付した保険料の領収書をあわせて添付してください。また、10/1から12/31までの間に、令和4年中に初めて国民年金保険料を納付された方には、2月上旬に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。なお、家族の国民年金保険料を納付された

場合も本人の社会保険料控除に加えることができます。家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください 閏 ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004(月～金曜8:30～19:00、第2土曜9:30～16:00)、江東年金事務所 ☎3683-1231、FAX3681-6549

ファミリーヨガ・ノルディックウォーキング・健康体操教室

【ファミリーヨガ】小さいお子さんと一緒にヨガを楽しみます 人 こどもと保護者20組(申込順) ※大人1人にこども2人まで 費 500円【ノルディックウォーキング】ポールの使い方・歩行練習から約4.5km約70分のウォーキング 人 10人(申込順) 費 500円【健康体操教室】トレーニング小物を使って、全身の筋肉をほぐして体調を整えていきます 人 20人(申込順) 費 無料

※いずれも 時 2/19(日) 場 海の森水上競技場(海の森3-6-44) ※車または国際展示場駅からの無料シャトルバスでお越しください※詳細はホームページをご覧ください 申 2/5(日)から海の森水上競技場ホームページで ☎3599-5420、FAX3599-5421 [HP] <https://www.uminomori.tokyo/>



その他

シニア硬式テニス講習会

時 2/25～3/18の土曜(全4回) ※予備日3/25(土) [Aコース] 14:00～15:30 [Bコース] 15:30～17:00 場 豊住庭球場(東陽6-1-13) 人 区内在住・在勤の50歳以上の方各コース32人(抽選) ※今年50歳になる方も参加可 ※初めての方歓迎、貸しラケット有 費 5,000円 師 江東区テニス連盟 締 2/10(金) 必着 申 往復はがきに①講習会名②希望コース③氏名④住所⑤電話番号⑥生年月日⑦区内在勤の方は勤務先を記入し、〒135-0046牡丹1-12-12南光ビル1階テニスショップボールボーイ内江東区テニス連盟事務局へ 閏 テニスショップボールボーイ(石割) ☎3820-7072 [HP] <https://www.koto-tennis.com>

消費者のひろば

リサイクルフリーマーケット

時 2/19(日) ①10:30～15:00②13:00～15:00 場 パルシティ江東(扇橋3-22-2) 内 ①フリーマーケット②折り紙のちょうちょの花づくりと広告紙のごみ入れづくり【持ち物】マイバッグ 申 当日直接会場へ 閏 江東区消費者団体連絡協議会(消費者センター内) ☎5683-0321、FAX5683-0318

講演会「7カ国語で話そう。楽しく多言語」

英語はもちろん、多言語に触れることで、言語習得や多価値観を受容する力が身につくことなど、多くの実例を踏まえた講演です ※0歳から託児有 時 場 下表のとおり 費 無料【後援】江東区 締 各講演会の前日正午 申 ヒップファミリークラブホームページまたは電話で ☎0120-557-761(月～金曜10:00～17:30) [HP] <https://www.lexhippo.gr.jp/>

日時	会場
2/23(木・祝) 10:00～12:00	砂町文化センター(北砂5-1-7)
3/18(土) 14:00～16:00	江東区文化センター(東陽4-11-3)
3/21(火・祝) 10:00～12:00	亀戸文化センター(亀戸2-19-1カメラアプラザ内)
4/1(土) 18:30～20:30	森下文化センター(森下3-12-17)

江東区マイナンバーカードコールセンター

8:30～20:00 土・日曜、祝日も実施

☎0570-04-5010、FAX5690-5659 ※IP電話などをご利用の場合は ☎5690-5621