

講座・催しものつづき

スポーツ会館 障害者水泳教室

時 4/16(日)9:30~11:00 場 スポーツ会館(北砂1-2-9) 入 おむつの取れている3歳以上の愛の手帳または障害者手帳をお持ちの方25人(申込順) 費 無料 内 受講者のレベルに合わせた指導 締 4/5(水)申 3/25(土)からスポーツ会館にある申込用紙に必要事項を記入し、ファクス、窓口、または電話で☎3649-1701、FAX3649-3123

初めての草木染講座

初心者向けの草木染講座を開催します。草木染を通して知識や技術を学びつつ、身近な植物の新しい魅力を発見してみませんか 時 4/11・25、5/16の火曜(全3回)13:00~16:00 場 豊洲公園内豊洲ぐるりパークセンター裏(豊洲2-3-6) ※雨天時は室内開催 入 8人(抽選。最少催行人員4人。4/2(日)に当選者にのみ連絡) 費 11,000円(全3回) [持ち物] エプロン・厚手のゴム手袋・タオル 師 高須賀幸英(草木染工房「遊染」) 締 4/1(土)17:00 申 メールに①講座名②氏名(ふりがな)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 内 <https://toyosugururi.jp/> 申 event@toyosugururi.jp

がんの夜間相談窓口(4月分)

「がんの疑いがある」「診断を受けた」「治療を始めた」など、患者や家族の方の不安や疑問に思うことを相談できます。お気軽にご利用ください 時 4/7(金)18:00~20:00 場 マギーズ東京(豊洲6-4-18) 費 無料 申 マギーズ東京へ電話連絡のうえ当日直接会場へ☎3520-9913 内 保健所健康推進課がん対策・地域医療連携係☎3647-5889、FAX3615-7171

休日版両親学級(5月分)

時 場 下表のとおり 入 区内在住で初めて赤ちゃんを迎える妊娠週数26週から35週未満の妊婦とパートナー各日30組(抽選) 費 無料 内 子育てについて講演、参加者との交流ほか 締 下表のとおり 申 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①江東区休日版両親学級希望②参加希望日③妊婦・パートナーの氏名(ふりがな)④住所⑤電話番号⑥生年月日⑦出産予定日を記入し、〒135-0016東陽3-21-11-101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 内 (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 内 <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

| 開催日時 | 会場 | 申込期間※ |
|--------------------|-------------------------------------|----------------|
| 5/6(土)13:30~15:00 | ティアラこうとう地下1階大会議室(住吉2-28-36) | 4/10(月)~21(金) |
| 5/20(土)13:30~15:00 | 総合区民センター7階第4・5会議室(大島4-5-1) | 4/18(火)~5/2(火) |
| 5/27(土)13:30~15:00 | 豊洲文化センターレクホール(豊洲2-2-18豊洲シビックセンター7階) | 5/1(月)~12(金) |

※郵送申し込みは必着

糖尿病講座 運動と食事で血糖コントロール(オンデマンド配信)

糖尿病の予防・改善は運動と食事から! 今日から始められる具体的な運動・食生活のポイントについて学びましょう 時 ~4/21(金) [視聴方

法]区ホームページまたはYouTube区公式チャンネル 費 無料 内 ①講演「糖尿病の効果的な運動療法~毎日続けられる!エクササイズ~」②「簡単!おいしい!食物繊維のとりかた」 師 ①小池日登美((株)トータルライフサポート研究所スタジオ・カシタ健康運動指導士)②城東保健相談所管理栄養士 内 城東保健相談所☎3637-6521、FAX3637-6651

①動画



②動画



生活習慣の改善に役立つ

「栄養相談・運動相談」(4月分)

「栄養相談」時 4/15(土)・23(日)10:00~15:30 入 各8人(申込順) 内 食に関する悩みや食事記録から見る食事バランスなど「運動相談」時 4/16(日)・22(土)13:30~16:30 入 各6人(申込順) 内 運動に関する悩みや体組成測定から見る効果的な運動方法など

※いずれも 場 健康センター(東陽2-1-1) 費 無料 申 3/25(土)9:00から健康センターへ電話または窓口で☎3647-5402、FAX3647-5048

官公署

東京都子育て支援員研修(第1期)

子育て支援分野で従事するうえで、必要な知識や技能等を有する「子育て支援員」の養成研修(地域保育コース)を東京都が実施します。第1期受講生は、4/3(月)~17(月)の期間に募集します。申込方法や研修の詳細は、東京都福祉保健財団ホームページをご覧ください 内 (公財)東京都福祉保健財団☎3344-8533 内 <https://www.fukushizaidan.jp/111kosodatechien/>

東京都後期高齢者医療広域連合運営会議 公募委員の募集

東京都後期高齢者医療広域連合の運営に関する重要事項について審議をする、「東京都後期高齢者医療広域連合運営会議」の委員を募集して

います。年3~4回程度、平日に東京区政会館(千代田区飯田橋3-5-1)で行う会議に出席し、意見を述べていただきます。詳細は東京都後期高齢者医療広域連合のホームページをご覧ください 内 東京都後期高齢者医療広域連合保険部管理課管理係☎3222-4505、FAX3222-4500 内 <https://www.tokyo-ikiiki.net/rengou/1000389/1002179/1002185.html>

所得税・消費税等の申告相談

江東西税務署・江東東税務署では、所得税・消費税等の申告相談を行っています。3/31(金)までは、混雑回避のため、入場整理券を配付し実施します。入場整理券は当日、各税務署内で配付するほか、LINEアプリで国税庁公式アカウントを「友だち追加」することで、事前に入手できます※入場整理券の配付状況に応じて受付を早めに締め切る場合があります。4/3(月)以降の申告相談については国税庁ホームページをご覧ください 内 江東西税務署☎3633-6211、江東東税務署☎3685-6311 内 <https://www.nta.go.jp/>



その他

行政書士による外国人無料相談会

時 4/3(月)13:00~16:00 場 区役所2階エレベーター前 内 ビザ・永住・帰化・国際結婚・経営・法改正等 申 当日直接会場へ 内 東京都行政書士会江東支部☎4500-2995 申 info@kotohome.com

順天堂東京江東高齢者医療センター 区民健康講座

時 4/15(土)13:30~14:30 場 順天堂東京江東高齢者医療センター1階第一会議室(新砂3-3-20) 入 50人(申込順)※マスク着用 費 無料 内 骨粗しょう症と腰部脊柱管狭窄症について 師 小松(整形外科) 申 3/27(月)から順天堂東京江東高齢者医療センターホームページで(お知らせ欄から当講座ページへ進み申込) ☎5632-3111 内 <https://hosp-gmc.juntendo.ac.jp/>

保 健

HIV・梅毒抗体検査・相談(4月分)

都心部を中心に20代女性の梅毒患者が急増しています。特定の人だけがかかるわけではなく、「偽装の達人」と呼ばれ、症状がないこともあります。心配なときは血液検査を受けましょう 時 下表のとおり 場 城東保健相談所(大島3-1-3) 入 各20人(先着順) 費 無料 内 匿名で実施できます 申 当日直接会場へ 内 保健所保健予防課感染症対策係☎3647-5879、FAX3647-7068

| 日程 | 受付時間 |
|---------------------|-------------|
| 検査日 4/10(月) 4/24(月) | 9:00~10:00 |
| 結果日 4/24(月) 5/8(月) | 10:00~10:30 |

4月の健康相談等

| 区分 | 対象者 | 対象住所 | 委託実施 | | | | 備考 |
|--|-----------------|-------------------------------------|---|---|---|---|--|
| | | | 城東保健相談所 〒136-0072大島3-1-3 ☎3637-6521 FAX3637-6651 | 深川保健相談所 〒135-0021白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557 | 深川南部保健相談所 〒135-0051枝川11-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295 | 城東南部保健相談所 〒136-0076南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006 | |
| 一般精神保健相談 | 一般区民 | 亀戸・大島・東砂(1丁目~3丁目)にお住まいの方 | 17(月)・27(木) 13:30~15:30 | 5(水)9:30~11:30 28(金)13:30~15:30 | 3(月) 13:30~15:30 | 14(金) 13:30~15:45 | ○育児学級ではお口の健康と発達・育児についてお話をします。母子健康手帳をお持ちください。 |
| 思春期精神保健相談 | | 21(金)14:00~15:30 26(水)9:30~11:00 | 14(金) 9:30~11:30 | 10(月) 14:00~15:30 | 12(水) 9:30~11:45 | | |
| 子育て相談 | | 今回の予定はありません | 21(金) 13:30~15:30 | 28(金) 13:30~15:30 | 7(金) 13:30~16:30 | | |
| 高齢者精神保健相談 | | 21(金) 13:30~15:30 | 13(木) 13:30~15:30 | 17(月) 14:00~16:00 | 今回の予定はありません | | |
| アルコール相談 | 一般区民 | 相談は随時行っています。まずは各保健相談所にご相談ください。 | | | | | |
| 難病療養相談 | 一般区民 | 10(月) 13:30~15:00 | 27(木) 13:30~15:30 | 20(木) 13:30~15:00 | 17(月) 13:30~15:30 | 保健バッグに入っている出生通知はがきを、対象住所の相談所に送付してください。また、区ホームページから電子申請もできます。 | |
| 栄養相談 | | 3(月)・17(月) 9:00~15:30 | 10(月)・24(月) 9:00~15:30 | 13(木)・26(水) 9:00~15:30 | 14(金)・26(水) 9:00~15:30 | | |
| 両親学級(平日版・休日版) | 初めて赤ちゃんが産まれるご夫婦 | 開催についての詳細は区ホームページをご確認ください。 | | | | | |
| 4か月児健康診査 | (個別通知制) | 11(火)・19(水)・25(火) | 13(木)・20(木)・26(水) | 11(火)・19(水)・25(火) | 3(月)・11(火)・18(火) | 4か月児健康診査のお知らせに同封されている健康診査受診票を都内(歯科の場合)を、都内の委託医療機関に提出して健康診査を受けてください。 | |
| 育児学級 | 9~10か月児の保護者 | 19(水)9:30~11:00 | 21(金)9:30~11:30 | 13(木)9:30~11:00 | 4(火)9:30~10:30 | | |
| | 1歳6か月~2歳未満児の保護者 | 26(水)9:30~11:00 | 28(金)9:30~11:30 | 26(水)9:30~11:00 | 11(火)9:30~10:30 | | |
| 3歳児健康診査 | (個別通知制) | 12(水)・18(火)・26(水) | 12(水)・19(水)・27(木) | 12(水)・18(火)・26(水) | 4(火)・24(月) | | |
| 1歳児・2歳児歯科相談 | (個別通知制) | 対象者には個別に郵送でご案内します | | | | | |
| <p>は予約制です。電話、ファクスまたは直接各保健相談所へお申し込みください。</p> <p>※1 清澄・常盤・新大橋・森下・平野・三好・白河・高橋・佐賀・永代・福住・深川・冬木・門前仲町・富岡・牡丹・古石場・越中島・千石・石島・千田・海辺・扇橋・猿江・住吉・毛利・木場・東陽・新砂(1丁目1番)・南砂(2丁目1番1号~5号・5番~7番)にお住まいの方</p> <p>※2 北砂・東砂4~8丁目・南砂(2丁目1番1号~5号・5番~7番を除く)・新砂(1丁目1番を除く)・新木場・夢の島・若洲にお住まいの方</p> <p>●食の安全については、食の安全係☎3647-5812へ ●シックハウスについては、シックハウス相談窓口☎3647-5862へ ●上記以外の医療については、医療相談窓口☎3647-5870へご相談ください。</p> | | | | | | | |



ことこみゅネットは、地域で活動する団体のイベント情報・活動情報などが集まるポータルサイトです。地域活動やイベント等への参加につながる身近な情報収集の場として、また登録団体から区民の皆さんへの情報発信の場としてご活用ください。
内 <https://kotocommu.net/> ※右記の二次元コードから入れます 内 区民協働推進担当☎3647-8570、FAX3647-8441

