講座・催しものつづき

夢の島キッズチアスクール体験会

未就学児～小学生を対象としたチアダンススクールの無料体験会を開催します 時 4/4(木)①リトルクラス16:30～17:20②キッズAクラス17:30～18:30③キッズBクラス18:40～19:40 場 夢の島競技場 人 ①年少児～小学1年生10人②小学1～3年生10人③小学3～6年生5人(抽選) 費 無料 師 TUBCダンスアカデミーコーチ 締 3/28(木)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、またははがき(1人1枚)に①催しもの名②希望クラス③氏名(ふりがな)④住所⑤電話番号⑥年齢・学年⑦チアダンス経験の有無(経験者は年数)⑧保護者名(ふりがな)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

夢スタ・アスリートクラブ

基本技術習得から健康増進、初心者から上級者まで楽しめる陸上競技教室です 時 4/12～6/21の金曜(5/3を除く全10回)18:30～20:30 場 夢の島野球場(夢の島1-1-1) 人 小学4年生以上の健康な方30人(抽選) 費 高校生以上の方5,000円、小・中学生2,000円 師 日本スポーツ協会陸上競技指導員ほか 締 4/8(月) 申 江東スポーツ施設運営パートナーズホームページで 問 屋外スポーツ施設事務所☎3522-0846、FAX3522-0855

初心者テニス教室

時 4/6～27の土曜(全4回)13:30～15:00、15:00～16:30※予備日5/4(土・祝) 場 豊住庭球場(東陽6-1-13) 人 区内在住・在勤の中学生以上で、全回参加できる初心者の方各32人(抽選) 費 3,000円 [持ち物] テニスシューズ、ラケット 師 江東区テニス連盟 締 3/16(土)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人1枚)に①催しもの名②希望時間③氏名(ふりがな)④住所⑤電話番号⑥年齢(中学生は学年)⑦テニス歴⑧無料レンタルラケットの要不要⑨区内在勤の方は勤務先名を記入し、〒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 e school@di-ksp.jp

かけっこ、親子体操、マルチスポーツ体験

かけっこ教室ではさまざまな動きで運動神経を刺激し、楽しく走るコツを伝授します。マルチスポーツ教室では短縄と長縄を使った運動を行います 時 3/16(土) [親子かけっこ教室] ①年中・年長児9:15～10:00 [かけっこ教室] ②小学生10:15～11:00 [親子体操教室] ③2～4歳児11:15～12:00 [マルチスポーツ教室] ④年中・年長児13:10～14:00⑤小学生14:10～15:00 場 豊洲公園(豊洲2-3-6) 人 ①③こどもと保護者各20組②④⑤各20人(申込順) 費 各回1,000円 [持ち物] ④⑤短縄 師 寺尾大地((株)コーディスポーツ) 申 3/6(水)10:00から豊洲ぐるりパークホームページで 問 豊洲ぐるりパークセンター☎3520-8819、FAX3520-8829 e event@toyosugururi.jp

障害者福祉センター　春の教室

1. リフレッシュ体操教室

時 4/2～5/21の火曜(全8回)10:00～11:00 内 いすに座って行う体操

2. 絵手紙教室

時 4/11～9/12の毎月第2木曜(8/8を除く全5回)10:00～12:00 内 季節のモチーフなどで絵手紙の制作 費 教材費800円、初めての方は画材代6,320円(送料込み)

※いずれも 場 障害者福祉センター3階会議室 人 区内在住の障害者・難病の方(詳細はお問い合わせください)各20人(抽選) 費 1回240円(地域活動支援センター事業利用者負担金)※住民税非課税の方などは免除 締 3/14(木)必着 申 窓口(はがきを1枚持参)、または往復はがきに①教室名②氏名③住所④電話(ファクス)番号⑤障害名(病名)⑥障害の等級を記入し、〒135-0011扇橋3-7-2障害者福祉センターへ※上記の方法での申し込みが難しい方はご相談ください☎3699-0316、FAX3647-4918

芭蕉ゆかりのまちあるき(北コース)

時 4/20(土)9:30～12:00 場 長慶寺、要津寺(ようしんじ)など 集 都営新宿線森下駅A3出口方面改札前※地上出口ではありません 人 20人(申込順) 費 500円(保険代、資料代) 師 江東区文化観光ガイド 申 3/10(日)9:00から芭蕉記念館(常盤1-6-3)に電話・窓口で☎3631-1448、FAX3634-0986

春の釣具コーナー「渓流竿」

ヤマメ、イワナなどの渓流釣りに使用する江戸和竿を展示します 時 3/12(火)～5/19(日)9:30～17:00(入館は16:30まで) 費 大人200円、小・中学生50円(観覧料) 申 当日直接会場へ 場 問 中川船番所資料館(大島9-1-15)☎3636-9091、FAX3636-9094

中川船番所散策ツアー「小松川千本桜と旧中川周辺散歩」

特別展観覧後、旧中川周辺の旧小松川閘門(こうもん)や荒川ロックゲート等、近隣地域の定番スポットと小松川千本桜を散策します(天候等により桜の開花時期は変わります) 時 4/3(水)10:00～12:30※小雨決行 場 中川船番所資料館(大島9-1-15)(集合・解散)等 人 小学生以上の方15人(申込順)※小学生は要保護者同伴 費 500円(観覧料・保険代含む) 師 江東区文化観光ガイド 申 3/10(日)9:00から中川船番所資料館に電話・窓口で☎3636-9091、FAX3636-9094

ゴルフアカデミー(ジュニアスクール)

ジュニア初級者を対象としたPGA、LPGA会員によるレッスンです 時 4～6月の水～金曜のうち週1回(全9回)17:00～18:00 場 若洲ゴルフリンクス練習場(若洲3-1-2) 人 小・中学生15人(申込順) 費 無料 申 3/16(土)から電話で若洲ゴルフリンクス練習場☎3522-3370(13:30～16:00)

保　健

難病医療相談室

時 3/15(金)13:30～14:30 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 3/8(金)※定員になりしだい終了 申 江東区医師会事務局に電話・ファクスで☎3649-1411、FAX3649-1631

障害・高齢・疾病で歯科診療が受けにくい方に歯科医を紹介

心身の障害や高齢のために通院が難しい方や、通常の歯科診療が受けにくい方が「かかりつけ歯科医」を持ち、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ています。障害者(児)のお口の健康について相談できる歯科医や、高齢や疾病で通院が困難な方に訪問診療等を行っている歯科医を紹介しています 時 月～金曜9:30～16:30(祝日を除く) 申 電話で江東区歯科医師会☎3649-0780、FAX3649-1688

生活習慣の改善に役立つ栄養相談・運動相談(3月分)

1. 栄養相談

時 3/17(日)・23(土)10:00～15:30 人 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

2. 運動相談

時 3/17(日)・23(土)13:30～16:30 人 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 3/6(水)13:00から健康センターに電話・窓口で☎3647-5402、FAX3647-5048

官公署

3月は東京都の自殺対策強化月間

自殺の防止等に関する都民の理解を促進するため、東京都では「自殺防止！東京キャンペーン」を展開し、下表のとおり特別相談を実施します 問 東京都保健医療局健康推進課自殺総合対策担当☎5320-4310

こころの悩み等についての電話相談	[フリーダイヤル特別相談] (全国)☎0120-58-9090 (東京)☎5286-9090 3/1(金)～3(日)・6(水)・7(木) 20:00～2:30 ※3/4(月)22:30～、3/5(火)17:00～
	[有終支援いのちの山彦電話] ☎3842-5311 3月の火・水・金・土・日曜、祝日 12:00～20:00
	[自殺予防いのちの電話] ☎0120-783-556 3/10(日)8:00～翌8:00 3/1(金)～31(日)16:00～21:00 ☎3264-4343　24時間
	[東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～] ☎0570-087478 3/27(水)～31(日)24時間
自死遺族のための相談電話	[自死遺族傾聴電話] ☎3796-5453 3/5(火)～8(金)11:00～16:00
	[自死遺族相談ダイヤル] ☎3261-4350 3/11(月)～13(水)10:00～17:00

確定申告はお済みですか

[申告期限と納期限] 所得税および復興特別所得税・贈与税:3/15(金)、個人事業者の消費税および地方消費税:4/1(月)※申告した税額に基づき、納期限までに納付する必要があります。なお、申告書の提出後に、納付書の送付や納税通知書等による納税のお知らせはありませんのでご注意ください [申告書作成会場] 東京国税局1階(中央区築地5-3-1)※開設期間中は、江東西・江東東税務署内に申告書作成会場はありません [開設期間] 3/15(金)まで※3/18(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 [受付時間] 8:30～16:00 [相談時間] 9:15～17:00※会場への入場には「入場整理券」が必要です。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。入場整理券は、当日、会場で配付するほか、LINEアプリで国税庁公式アカウントを「友だち追加」していただくことで、事前に入手することができます※会場では、原則としてスマートフォンで申告書を作成していただきます。スマートフォンでの申告は自宅からでも可能です。国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」からe-Taxをぜひご利用ください※質問・相談は、国税庁ホームページ「チャットボット」や「タックスアンサー(よくある税の質問)」をご利用ください [申告書にはマイナンバーを記載] 申告書を税務署に提出する際は、毎回マイナンバー(個人番号)の記載と、本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。なお、e-Taxで送信する場合は、本人確認書類の提示または写しの添付は不要です 問 江東西税務署☎3633-6211、江東東税務署☎3685-6311

その他

認知症カフェ

認知症カフェは、認知症の人や家族、認知症に関心のある方の交流の場です。専門の相談員が認知症についての相談も受け付けます。

1. ふくろうカフェ

時 3/12(火)11:00～15:00 場 Ako Café(亀戸4-25-1) 費 無料(飲み物代除く) 申 当日直接会場へ 問 ふくろうカフェ(Ako Café)☎3636-3099

2. Yワイカフェ

時 3/13(水)14:00～16:00 場 YMCAコミュニティーセンター(東陽2-2-20) 費 無料 内 カフェ利用者の交流 申 当日直接会場へ 問 檜山(ひやま)☎3645-6402

健康フォーラム「糖尿病について」

時 3/30(土)13:30～(開場13:15) 場 江東病院本館2階北側待合室(大島6-8-5) 人 50人(先着順) 費 無料 師 中島章人(江東病院総合診療科医師) 申 当日直接会場へ 問 江東病院医療連携室☎3685-2253

0歳から、子供も一緒にコンサート

サックス(フルート)、ヴァイオリン、パーカッション、ピアノで、クラシックから人気のポップスを海の見えるホールで演奏します。楽器のお話やリズム遊びを挟んだ体験型コンサートです 時 3/30(土)10:30開演 場 豊洲文化センターホール(豊洲2-2-18豊洲シビックセンター5階) 人 260人(申込順)※0歳から入場可 費 事前申込1,800円(当日2,000円)、3歳児～中学生700円(事前申込・当日同額)※3歳未満のこどもの膝上鑑賞は無料 [後援] 江東区 申 3/5(火)からピッコロクラッセホームページで☎050-3454-0849 e piccoloclasse1@gmail.com

みんなのひろば

気功・真向法(まっこうほう)にチャレンジしてみませんか

時 第3木曜15:00～16:30 場 小松橋区民館3階和室(扇橋2-1-5)他 人 どなたでも 費 参加時1,000円 内 体をほぐし、下半身の強化を図り、しなやかなカラダで生涯現役をめざし活動中。見学歓迎です 問 しんぽうの会代表(南出)☎080-6517-7531

太極拳会員募集 仲間と一緒に汗を流しませんか

時 木曜13:30～15:00、15:20～17:00 場 深川スポーツセンター(越中島1-2-18)他 費 月会費5,000円※体験無料 内 24式太極拳(他各種あり)や練功(中国医療体操)を仲間と楽しく練習しています 問 太極拳を学ぶ会(村瀬)☎5808-0268、FAX3876-5311

「みんなのひろば」は、区民の皆さんの地域での自主的な活動を紹介します。内容については直接申・問までお問い合わせください。

毎週水曜、区役所本庁舎および豊洲特別出張所(豊洲2-2-18豊洲シビックセンター3階)の窓口時間を午後7時まで延長しています。取り扱い業務の詳細については各担当窓口へご確認ください。