

凡例 時日時 場所 集 対象 費用 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 Eメール

お知らせ

行政書士による無料相談会(4月)
時 場 下表のとおり **内 容** 遺言・相続、成年後見、株式会社等の法人設立、産廃・建設業ほか各種営業許可関係、契約書、自動車の名義変更、車庫証明等 **申 込** 当日直接会場へ **問** 東京都行政書士会江東支部 ☎4500-2995、区広報広聴課広聴相談係 ☎3647-4700、FAX3647-9635

日時※予約不要	場所
4/11(木) 13:30~16:30	豊洲文化センター 第3研修室(豊洲2-2-18豊洲シビックセンター8階)
4/15(月) 13:30~16:30	総合区民センター7階 第3研修室(大島4-5-1)
4/18(木) 13:00~16:00	区役所2階エレベーター前



建築・測量登記の無料相談
時 4/10(水) 13:00~15:00(受付は14:50まで) **場** 区役所2階エレベーター前 **内 容** 新築・増改築・耐震・空家・大雨浸水の改修等に関するプラン、資金、日照問題、登記、土地測量等建築一般に関する相談。設計図面や資料のある方はご持参ください **相談員** (一社)東京都建築士事務所協会江東支部会員・東京土地家屋調査士会江東支部会員 **申 込** 当日直接会場へ **問** 建築調整課建築調整係 ☎3647-9754、FAX3647-5513

介護保険認定調査員(社会福祉協議会)募集
 日中の空いた時間で無理なく働けます **契約期間** 令和7年3/31(月)まで(業務委託契約、年度更新あり) **内 容** 介護支援専門員の資格を有する方、資格の更新はしていないが、要介護認定調査をしていた経験が1年以上ある方若干名(選考) **業務委託料** 1件5,500円(研修期間あり) **内 容** 区内での訪問調査および調査票の作成 **選考** 書類審査、面接(面接日5/16(木)) **締 切** 4/30(火) **必 着** **申 込** ①履歴書(写真添付)②介護支援専門員証の写し③応募の動機を200字程度で記入したもの(様式自由)を、〒135-0016東陽6-2-17社会福祉協議会総務課認定調査係へ郵送・窓口で ☎3647-5831、FAX3647-5833

ファミリー・サポート 利用会員登録説明会
 ファミリー・サポート事業は、地域で育児の手助けができる方(協力会員)が育児の手助けが必要な方(利用会員)を援助する活動です **活動時間** 7:00~22:00 **謝礼金** 活動時間・曜日により1時間800円または1,000円 **活動内容** 協力会員の自宅を利用しての一時預かり、保育園・幼稚園への送迎、その後の預かりなど **利用会員登録説明会** 利用には事前に登録が必要です。申し込みのうえ、登録説明会にご参加ください **時** ①6/3(月) ②6/19(水) ③7/11(木) ④7/27(土) ①③14:00~15:00 ②④10:00~11:00 **場** オンライン(ZOOM) **内 容** 区内在住で生後57日~小学3年生の保護者各回30人(申込順) **申 込** 4/8(月) 9:00から電話でファミリー・サポート・センター事務局(社会福祉協議会内) ☎5683-1573、FAX5683-1570

講座・催しもの

おれんじる~む 4・5月分(認知症家族等交流会)

認知症の方を介護する中で感じる悩みや疑問を話し合える介護者同士の交流会です。初めての方でも安心して話ができるよう、長寿サポートセンターの職員がサポートします **時 場** 下表のとおり **内 容** 認知症の方を介護しているまたは介護していた家族の方 **費 用** 無料 **申 込** 当日直接会場へ **問** 豊洲文化センターへ **申 込** 豊洲・大島および新砂は、長寿サポートセンターへ要申込 **問** 各長寿サポートセンターまたは地域ケア推進課地域ケア係 ☎3647-4398、FAX3647-3165

場所	日時
【おれんじる~む陽だまりの会】 豊洲文化センター 第3研修室(豊洲2-2-18豊洲シビックセンター8階)	4/24(水)、 5/22(水) 14:30~15:30
【おれんじる~む豊洲・大島】 UR大島6丁目目地6号棟 集会室(大島6-1-6)	4/5(金)、 5/17(金) 10:00~11:30
【おれんじる~む深川】 高齢者総合福祉センター3階 第4研修室(東陽6-2-17)	4/27(土)、 5/25(土) 10:30~12:00
【おれんじる~む豊洲】 豊洲文化センター第1研修室 (豊洲2-2-18豊洲シビックセンター8階)	4/24(水)、 5/22(水) 14:00~15:30
【おれんじる~むいのちの泉(東砂)】 (特養)ホームあじさい1階 介護者教室(東砂4-20-15)	4/18(木)、 5/16(木) 14:00~15:30
【おれんじる~む新砂】 新砂長寿サポートセンター 会議室(新砂3-3-37)	4/11(木)、 5/9(木) 14:00~15:30
【おれんじる~む砂町】 城東ふれあいセンター2階 会議室(北砂4-20-12)	4/16(火) 14:00~15:30 (5月開催なし)

65歳以上の「春の体力測定会」

人生100年時代、いつまでも元気に過ごす秘訣は、体力低下のサインを見逃さず、体力を維持することです。測定結果を理学療法士が一人ひとり丁寧に説明します **時 場** 下表のとおり **内 容** 区内在住で65歳以上の方各25人(抽選) **要 支 援**・**要 介 護 認 定 者**を除く **費 用** 無料 **内 容** 〇体力測定(握力・歩行速度・椅子立ち上がりテスト・タイムアップ&ゴー・開眼片足立ち)〇介護予防についての講話〇理学療法士による個別相談 **締 切** 4/15(月) **必 着** **申 込** 往復はがきに①催しもの名②希望会場名③氏名(ふりがな)④住所⑤電話番号⑥年齢を記入し、〒190-0012立川市曙町1-25-12オリンピック曙町ビル408号室シンコースポーツ(株)西東京支店へ ☎042-512-9394、FAX042-512-9395 **問** 地域ケア推進課地域ケア係 ☎3647-4398、FAX3647-3165

場所	日時
豊洲文化センター(豊洲2-2-18豊洲シビックセンター内)	5/9(木) 9:30~11:30
深川北スポーツセンター(平野3-2-20)	5/10(金) 13:30~15:30
深川スポーツセンター(越中島1-2-18)	5/15(水) 13:30~15:30
東砂スポーツセンター(東砂4-24-1)	5/20(月) 13:30~15:30
スポーツ会館(北砂1-2-9)	5/23(木) 13:30~15:30
豊洲文化センター(豊洲2-2-18豊洲シビックセンター内)	5/24(金) 13:30~15:30

介護予防防災ウォーキング教室(5・6月)

ウォーキングには、筋力の維持・向上だけでなく、骨を強くする、心身の健康を保つ、脳への刺激が増えるなどさまざまな効果があります。ウォーキングの効果的な方法やご自宅でもできる介護予防の知識、災害時に避難する際の注意点や心得を学びながら、それぞれのペースに合わせて無理なく緑豊かな公園や市街地を歩きます。また、江東区防災マップを活用しながら、身近な防災対策も一緒に確認します **時** 5/10~6/28

の金曜(全8回) 10:00~11:30 **場** 猿江恩賜公園、スポーツクラブ&スパルネサンス亀戸24(亀戸2-1-1) **内 容** 区内在住で65歳以上の方20人(申込順) **要 支 援**・**要 介 護 認 定 者**を除く **費 用** 無料 **申 込** 4/5(金) から電話でスポーツクラブ&スパルネサンス亀戸24(11:00~17:00) **申 込** 金・土・日曜、祝日を除く ☎5836-1301、FAX5836-1302 **問** 地域ケア推進課地域ケア係 ☎3647-4398、FAX3647-3165

生き粋スタートプログラム(5~7月)

老化に負けない心身づくりの習慣化に向け、KOTO生き粋体操筋力トレーニング編や体を使った脳トレ体操など、ご自身で続けられる介護予防に効果的な運動をお教えします。また、健康管理・介護予防の取り組みに役立つミニ講座や体力測定も実施します。介護予防のいろはを学び、教室参加をきっかけに、ご自身や周囲の方と主体的に介護予防活動や社会参加の輪を広げていきませんか **時 場** 下表のとおり **内 容** 区内在住で65歳以上の運動習慣がない方 **要 支 援**・**要 介 護 認 定 者**を除く **費 用** 無料 **締 切** 4/20(土) **必 着** **申 込** 往復はがきに①教室名②希望実施施設③氏名(ふりがな)④住所⑤電話番号⑥性別⑦年齢を記入し、〒150-0011渋谷区東1-20-2ジェイレックビル(株)ジェイレック東京本店へ **問** **申 込** 込み **お よ び 内 容** (株)ジェイレック ☎6434-1411 **其 他** 地域ケア推進課地域ケア係 ☎3647-4398、FAX3647-3165

場所	日時(祝日・休館日を除く)	定員(抽選)
スポーツ会館(北砂1-2-9)	5/2~7/25の木曜(全13回) 9:00~10:30	25人
東砂スポーツセンター(東砂4-24-1)	5/1~7/31の水曜(全14回) 13:30~15:00	20人
深川スポーツセンター(越中島1-2-18)	5/7~7/30の火曜(全13回) 14:00~15:30	25人
深川北スポーツセンター(平野3-2-20)	5/1~7/31の水曜(全14回) 9:30~11:00	20人
有明スポーツセンター(有明2-3-5)	5/7~7/30の火曜(全13回) 11:00~12:30	25人

※受講決定者へは、別途持ち物等をご案内します。

~65歳以上の方の~ 食事で作る!!健康教室(5~7月)

年齢に合った栄養摂取は、介護予防の重要なポイントです。シルバー世代向けの食事、減塩、腸活(便秘予防)、災害備蓄食など、今すぐ役立つ話をお伝えします。教室終了後も続

世帯と人口		
(令和6年3月1日現在)		
世帯	290,115世帯	+ 56世帯
人口	538,918人	- 182人
住 民 基 本 数	男	264,441人 - 97人
	女	274,477人 - 85人
住 外 民 国 籍 数	男	18,230人 + 86人
	女	19,152人 + 97人
面積	42.99km ²	

5月の乳幼児食事教室

(申 込 4/5(金) から区ホームページ、保健相談所へ電話、保健相談所の窓口のいずれかで)

保健相談所	城東保健相談所 大島3-1-3 ☎3637-6521 FAX3637-6651	深川保健相談所 白河3-4-3-301 ☎3641-1181 FAX3641-5557	深川南部保健相談所 枝川1-8-15-102 ☎5632-2291 FAX5632-2295	城東南部保健相談所 南砂4-3-10 ☎5606-5001 FAX5606-5006
6~7か月離乳食教室 ※2回食講座 ①6~7か月児と保護者(申込順)	9(木) ①10:30~ ②13:30~	7(火) ①13:00~ ②14:30~	16(木) ①10:30~ ②13:30~	9(木) ①10:30~ ②13:30~
1歳児食事教室 ※離乳食完了~幼児食へ ①1歳~1歳6か月児と保護者(申込順)	23(木) 13:30~	28(火) ①13:00~ ②14:30~	9(木) 14:30~	16(木) 13:30~

けられる記録表を使って自身の食生活を振り返り、バランスのよい栄養摂取と健康的な体づくりを目指します **時** 5/14~7/2の火曜(全8回) 10:00~11:00 **場** 大島プレールビル3階(大島1-9-8) **内 容** 区内在住で65歳以上の方20人(抽選) **要 支 援**・**要 介 護 認 定 者**を除く **費 用** 無料 **内 容** 高齢期の栄養に関する講座 **師** 管理栄養士 **締 切** 4/30(火) **申 込** 4/5(金) 9:00から電話で(株)フォーラル ☎3681-9876(月~金曜9:00~18:00、土曜9:00~13:00) **祝 日**を除く、FAX3683-0157 **問** 地域ケア推進課地域ケア係 ☎3647-4398、FAX3647-3165

深川東京モダン館 圓橋の会、断+話、おきがる講座

1. 圓橋の会
時 4/20(土) 15:00~(開場14:30) **内 容** 50人(申込順) **費 用** 3,000円 **内 容** 「花見の仇討」旗本の娘・おきよ-その四 **出 演** 三遊亭圓橋(落語家)ほか
2. 断+話
時 4/23(火) 14:00~(開場13:30) **内 容** 20人(申込順) **費 用** 1,500円 **内 容** おきがる講座と落語会モダン亭のコラボ「牛ほめ」 **出 演** 柳家小志ん(落語家)、龍澤潤(深川東京モダン館副館長)
3. おきがる講座
時 4/26(金) 14:00~15:30 **内 容** 50人(申込順) **費 用** 500円 **内 容** シリーズ「そのとき栄一は『深川邸誕生』」
 ※いずれも **場** 深川東京モダン館(門前仲町1-19-15) **申 込** 4/9(火) 10:00から電話で深川東京モダン館 ☎5639-1776、FAX5620-1632 **E** info@fukagawatokyo.com

江東区スポーツネット

6月のスポーツ施設(野球場・運動場・テニスコート)の利用申込
抽選受付期間 4/20(土)~30(火)
抽選後の空き施設の申込 5/9(木)から受付
申込方法 利用者登録後、ホームページ、または各スポーツセンターにある利用者端末機で申し込みます。なお、下記の日程は施設の整備・区民大会等の開催により利用申込はできませんのでご注意ください。

種目	施設・面番号	日(6月分)	時間
野球・ソフトボール	夢の島	1・2面	2・9・16・23・30 8~18 8・15・22・29 全日
		5・6面	2・9・16・23・30 8~18 9・16・23・30 8~16
		3・4・9・10面	2 8~18 2 8~18
		7・8面	2 8~18
		11・12面	1・9・15・16・22・29・30 8~16
		東少年	全日程 全日
亀戸	A面	全日程 全日	
	B面	15 8~18	
テニス	豊住	全面 2・8・9・15・16・23・30 全日 A~D面 1 全日	
	荒川砂町	全面 30 9~17	
ソフトボール・サッカー等	新砂	第一全面	1・2・8・9・16・23・30 全日 22 8~16
		第二全面	1・8・15・16・23・29・30 8~18
		サッカー	9・22 8~16 9・15・22・29 8~18 2・16・23 8~16
		多目的	平日の月・水・金 全日
		屋外スポーツ施設休場日	10・24 全日

※亀戸野球場A面は利用を中止します。

問 夢の島競技場内屋外スポーツ施設事務所 ☎3522-0846、FAX3522-0855