KOTO活き粋体操だよ！全員集合！KOTO活き粋体操に参加しませんか（12月・令和8年1月分）

シニア

筋力アップ、バランスアップができる区独自の健康長寿体操です。はじめての方もお手本のまねをしながら無理なく体操ができます 対区内在住で60歳以上の方（先着順）　※福祉会館を利用する場合は登録が必要（住所・生年月日が確認できる書類を持参） 申当日直接会場へ（東京城東病院は亀戸東長寿サポートセンターへ要申込） 問地域ケア推進課地域ケア係☎03-3647-4398 FAX03-3647-3165

会場・問合先	日時	定員
江東区文化センター2階談話ロビー ☎03-3647-4398（地域ケア推進課地域ケア係）	12/1(月)、1/5(月) 14:00～	30人
豊洲文化センター1階ギャラリー ☎03-5859-0566（豊洲長寿サポートセンター）	12/23(火)、1/27(火) 14:00～	30人
塩浜福祉会館洋室大（塩浜福祉プラザ2階） ☎03-3647-3901	12/13(土)、1/10(土)・24(土) 10:00～	20人
古石場福祉会館和室大 ☎03-3641-9531	12/6(土)、1/17(土) 13:30～	20人
千田福祉会館洋室 ☎03-3647-0108	12/18(木)、1/15(木) 13:00～	25人
東陽福祉会館グループ活動室（東陽6－2－17） ☎03-3647-8180	12/18(木) 1/15(木) 14:30～	20人
亀戸福祉会館和室大 ☎03-3685-8208	12/24(水)、1/28(水) 13:00～	20人
大島福祉会館和室大 ☎03-3637-2581	12/27(土)、1/24(土) 10:00～	20人
東砂福祉会館体育室 ☎03-3646-0461	12/16(火)、1/20(火) 13:30～ ※内履き持参	15人
砂町銀座商店街そよ風テラス（北砂4-26-6） ☎03-6770-0080	12/25(木)、1/22(木) 10:30～	8人
東京城東病院2階健診センター前（亀戸9-13-1） ☎03-5875-3451（亀戸東長寿サポートセンター）	12/17(水)、1/21(水) 14:00～ ※要申込	25人
イトーヨーカドー木場店2階木場駅側正面入口上（木場1-5-30） ☎03-5617-6213（塩浜長寿サポートセンター）	1/29(木) 14:00～ ※12月開催なし	15人
グランチャ東雲 ☎03-5548-1992	12/14(日)・28(日)、1/11(日)・25(日) 13:45～	20人

難病療養・難病訪問リハビリ相談

保健相談所で難病療養相談・難病訪問リハビリ相談を行っています。神経内科の専門医と理学療法士が個別相談に応じます**[相談事例]**「歩き方がおかしい」「転びやすい」「手が震える」などの症状がある。難病と診断されているが、生活や療養の仕方を知りたい。病気や薬のことを知りたい。家でできるリハビリの方法を知りたい　※難病療養相談の日程は3面「12月の健康相談等」をご覧ください。難病訪問リハビリ相談の日程は各保健相談所へお問い合わせください 問お住まいの地域を担当する保健相談所（3面「12月の健康相談等」をご覧ください）

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

日月～金曜（祝日除く）9:30～16:30 対障害・高齢・疾病で歯科診療が受けにくい方 内江東区歯科医師会が障害者（児）のお口の健康について相談できる歯科医や、通院が困難な方に訪問診療などを行っている歯科医を紹介 申江東区歯科医師会に電話で☎03-3649-0780 FAX03-3649-1688

がんの夜間相談窓口（12月分）

「がんの疑いがある」「診断を受けた」「治療を始めた」など、患者や家族が不安、疑問に思うことを相談できます 日12月5日(金)18:00～20:00 場マギーズ東京（豊洲6-4-18） 申マギーズ東京に電話連絡のうえ当日直接会場へ☎03-3520-9913 問保健所健康推進課がん対策・地域医療連携係☎03-3647-5889 FAX03-3615-7171

認知症家族等交流会「おれんじる～む」（12月・令和8年1月分）

内認知症の方と生活している、または生活していた家族の交流会。初めての方も大歓迎。長寿サポートセンター職員が交流をお手伝い 申当日直接会場へ（北砂西は北砂西長寿サポートセンターへ要申込） 問地域ケア推進課地域ケア係☎03-3647-4398 FAX03-3647-3165

場所	日時
おれんじる～む陽だまりの会 亀戸ふれあいセンター会議室	12/24(水)、1/28(水) 14:30～15:30
おれんじる～む亀戸・大島 UR大島6丁目団地6号棟集会室（大島6-1-6）	12/5(金)、1/9(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	12/20(土)、1/24(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（豊洲シビックセンター8階）	12/24(水)、1/28(水) 13:30～15:00
おれんじる～む東砂 あじさい1階介護者教室（東砂4-20-15）	12/13(土)、1/10(土) 10:00～11:30
おれんじる～む北砂西 寿園会議室（北砂2-1-16） ☎03-3615-4860（北砂西長寿サポートセンター）	12/20(土)、1/17(土) 15:00～16:15 ※要申込
おれんじる～む北砂東 北砂東長寿サポートセンター 面談室	12/16(火)、1/13(火) 14:00～15:30
おれんじる～む北砂南 北砂南長寿サポートセンター 相談室	12/24(水)、1/28(水) 14:00～15:30
おれんじる～むたんぽぽの会 南砂長寿サポートセンター ボランティア室	12/16(火)、1/20(火) 14:00～16:00
おれんじる～む新砂 新砂長寿サポートセンター 面接室	12/11(木)、1/8(木) 14:00～15:30

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料納め忘れにご注意ください

国民健康保険料、後期高齢者医療保険料は各月月末の納期までに納付をお願いします。納付が確認できない方には、徴収嘱託員による訪問やコールセンターによる電話、SMS（ショートメッセージサービス）での催告を実施しています。特別の事情がなく滞納が続くと、病院等で支払う医療費がいったん全額自己負担になる場合があります。また、滞納の解消が見込めない場合は、法令の定めにより、財産の差押などの処分を行います。納付が困難な場合は早めにご相談ください 問医療保険課滞納整理係☎03-3647-9278 FAX03-3647-8443

HIV・梅毒抗体検査・相談（12月分）

場城東保健相談所 定20人（先着順）　※匿名で実施 申当日直接会場へ 問保健所保健予防課感染症対策係☎03-3647-5879 FAX03-3647-7068

日程			受付時間
検査日	12/1(月)	12/15(月)	9:00～10:00
結果日	12/15(月)	1/5(月)	10:00～10:30

環境・まちづくり

都市計画審議会　区民委員募集

対令和8年4月1日現在20歳以上で引き続き3か月以上区内に居住し、都市計画に関心のある方 定2人（選考。地域・性別・年齢・応募の動機を考慮し決定のうえ、令和8年1月末までに応募者全員に結果を通知）**[任期]**区が委嘱した日から2年 内都市計画審議会（年3回程度、平日の午後開催）で、区民の立場から都市計画に対する意見などを審議 申12月12日(金)（消印有効）までに応募の動機を800字程度（A4判横書き）にまとめ、5面申込記入例の①～④と⑤性別⑥年齢⑦職業を記入し、〒135-8383区役所都市計画課庶務担当へ郵送・FAX・メール・窓口（区役所5階21番）で☎03-3647-9439 FAX03-3647-9009 ✉toshi@city.koto.lg.jp

東京都都市計画審議会傍聴できます

日12月23日(火)13:30～　※個人のプライバシーに関わる案件などがあるときは、会議が一部非公開となることがあります 場都庁会議室 定15人（抽選。当選者には12月8日(月)以降に連絡） 申12月1日(月)（消印有効）までに申込フォーム（下記2次元コード）または往復はがきに5面申込記入例の①～④を記入し、〒163-8001新宿区西新宿2-8-1 東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課へ☎03-5388-3225

江東区環境審議会傍聴できます

日12月15日(月)14:00 場江東区文化センター5階第6・7会議室 定10人（区内在住の方を優先し、抽選） 申当日13:45までに直接会場へ　※手話通訳が必要な方は12月5日(金)までに要申込 問温暖化対策課環境調整係☎03-3647-6124 FAX03-5617-5737

みんなで花の景色を作ろう！

亀戸のふれあい橋近くに新たに花のガーデンを作ります。冬から咲き続ける春の花の植え付けに参加しませんか。参加者に花苗のプレゼントがあります　※小学3年生以下は要保護者同伴 日12月7日(日)9:00～10:00 場ふれあい橋前（亀戸9-34先） 定20人（先着順）**[持ち物]**軍手 申当日直接会場へ 問Koto旧中川水彩パーク☎050-3666-2095 FAX050-3730-8050

たてかわマルシェ

日12月6日(土)11:00～15:00 場竪川河川敷公園内じゃぶじゃぶ池 内フードショップ、キッチンカー、採れたて野菜の販売、体験コーナー 申当日直接会場へ 問竪川河川敷公園☎03-5875-2319 FAX03-5875-2319

防災・安全

防災フェスタ2025

日12月6日(土)10:00～12:00 場木場公園南地区木場ミドリアム周辺 内消防車両や救急車両の展示、防災ゲームなど 申当日直接会場へ 問木場公園サービスセンター☎03-5245-1770 FAX03-5245-1772

募集

江東区職員（福祉）募集

[募集人員]10人程度**[受験資格]**昭和63年4月2日～平成18年4月1日生まれで、保育士の資格があり都道府県知事の登録を受けているか、令和8年3月31日(火)までに同資格を取得・登録見込みの方　※日本国籍の有無は不問。受験資格などの詳細は、選考実施要綱をご覧ください **[採用日]**令和8年4月1日以降　※職員の欠員状況により令和7年度中に採用となる場合あり **[第1次選考日]**令和8年1月10日(土) **[選考方法]**作文 **[選考実施要綱配布場所]**区HP、職員課人事係（区役所4階4番）、各出張所、各図書館、各児童館 申12月22日(月)（消印有効）までに電子申請または所定の申込書等に必要事項を記入し、簡易書留で〒135-8383区役所職員課人事係へ　※12月23日(火)8:30～17:00に限り持参申込可☎03-3647-5481 FAX03-3647-9480

福祉のしごと 相談・面接会 出展法人（事業所）募集

内令和8年2月13日(金)に開催される「福祉のしごと相談・面接会」に出展する法人を募集　※出展法人は原則として、12月5日(金)開催予定の出展説明会に出席。詳細は区HPで 申12月1日(月)12:00までに区HPで 問地域ケア推進課包括推進係☎03-3647-9606、☎03-3647-4542 FAX03-3647-3165

休館・休止

東大島図書館

12月2日(火)～4日(木)に休館。図書の特別整理のため 問東大島図書館☎03-3681-4646 FAX03-3681-4810