

自分なりの働き方でOK!

まずは

入会説明会へ
2/15(日)開催！

詳細は2面をご覧ください

まちの笑顔が わたしのチカラ

～シルバー人材センター新規会員募集中～

「外に出るきっかけがほしい」「少し体を動かしたい」。そんな小さな気持ちから始められる仕事が、シルバー人材センターにはあります。あなたの一步が、まちに新しい笑顔を生み出します。

インタビュー・
仕事紹介は2面へ



シルバー人材センターで働いてみませんか？

シルバー人材センターとは

高齢者がお住まいの地域で働くことを通じて、活力ある地域社会づくりに貢献するとともに、健康で生きがいのある生活を送ることができる社会を目指す公益社団法人です。民間企業や公共団体、家庭などから高齢者にふさわしい仕事を引き受け、会員の皆さんに提供しています。

会員の方にお話を聞きました

子どもの笑顔がわたしの活力



児童通学案内等業務

村尾 敏子さん(75歳)

入会のきっかけは何ですか

毎日家で過ごしていた私に、娘が「少し体を動かして働いた方が元気でいられるのでは」とシルバー人材センターをすすめてくれたことがきっかけで入会しました。

センターでは年齢的に私と同じくらいの方々が働いていることを知り、不安が軽減し、始める勇気が持てました。

どんなお仕事をしていますか

私は児童通学案内等業務で、小学校に通う子どもたちの見守りをしています。はじめの頃は挨拶してくれなかつた子が、自分から話しかけてくれるようになったり、信号を待っている少しの時間に相談をしてくれたりするときもあります。

子どもの元気な姿は私にとって日々の活力になっています。私自身も元気に働くことができ、この仕事をやっていて本当に良かったと思います。



安心安全なまちづくりがわたしのいきがい

屋外施設清掃

中川 清さん(73歳)

入会のきっかけは何ですか

71歳で前の仕事を退職し、次の仕事を探していた時、デスクワークより体を動かす方が自分に向いていると思っていたところ、区報でシルバー人材センターの会員募集を見つけ「これだ！」と思い入会しました。

やりがいを感じる時はどんな時ですか

公園の清掃をしていると利用者の方から「いつもきれいにしてくれてありがとうございます」「清掃作業大変ですね。お疲れさまです」などと声を掛けてくださる時はこの仕事をやっていて良かったと実感します。また公園に遊びに来た園児が遊具や砂場で元気に遊んで帰る際に「バイバイ」と手を振ってくれる時は元気をもらえます。公園に訪れる全ての方が安心安全に利用できることが私たちの願いであります。生きがいです。



さまざまな仕事があなたを待っています

事務、清掃、家事援助など身近な仕事から技能分野まで体力やライフスタイルに合わせて仕事の選択ができます。

技能(専門職)分野



- パソコン教室
- 植木剪定・除草
- 襖障子の張替え
- 洋服リフォーム
- 刃物砥ぎ など

サービス分野



- 家事援助サービス
- 児童通学案内等業務

など

管理分野



- スポーツ施設管理
- 学校施設管理
- 公共施設管理

など

軽作業分野



- 作業所での内職作業
- 屋内外施設清掃
- 放置自転車整理

など

シルバー人材センター入会説明会

日 2月15日(日)
①9:30~11:30(開場9:00)
②14:00~16:00(開場13:30)

場 高齢者総合福祉センター(東陽6-2-17)

対 区内在住で、健康で働く意欲のある60歳

以上の方 ※3月入会までは初年度会費免除

定 ①②各50人(申込順)

申 1月15日(木)~30日(金)(必着)までにセンターHPまたは、はがきに①希望時間②氏名③郵便番号・住所④電話番号⑤年齢を記入し、〒135-0016東陽6-2-17高齢者総合福祉センター2階シルバー人材センター入会説明会担当へ
問 ☎03-3649-3533 電 koto@sjc.ne.jp



▲シルバー人材センターHP

子育て・教育

このほかの記事は6面こうとうインフォメーションに掲載

在宅で子育て中の方へ

児童館一時保育サービスをご利用ください

在宅で子育てをしている方の子どもを一時的に預かる「一時保育サービス」を、区内4か所の児童館で実施しています。買い物・通院・美容院・家の掃除など、目的を問わずに利用できます。※利用には、事前登録(要予約)が必要です。

■月～金曜(祝日除く)9:00～12:00、13:00～17:00 ※1時間単位で、1日3時間以内

場①古石場児童館②塩浜児童館③小名木川児童館④東砂児童館

対区内在住で幼稚園・保育園などに在籍していない、集団保育が可能な生後6か月～未就学児

定①8人②6人③8人④6人

費1時間500円

【事前登録】

個別に説明と面接のうえ登録を行いますので、利用を希望する館に電話・窓口で面接日をご予約ください(ご予約時に各館から必要事項をお伝えします)。

①古石場児童館 ☎03-3641-9532

②塩浜児童館 ☎03-3647-3902

③小名木川児童館 ☎03-3640-1941

④東砂児童館 ☎03-3646-0462

問こども家庭支援課こども家庭係

☎03-3647-9230

㈹03-3647-9196



江東少年少女合唱団

新規団員募集＆無料体験レッスン

夏と冬のコンサートのほか、多くのイベントに参加。新学期からの団員募集にあたり、幼児クラス・J1クラスを対象に無料体験レッスンを実施します。

※新学期は4月11日(土)開始。原則毎週土曜の午後、5クラス制で実施

■2月21日(土)、3月14日(土)

①幼児クラス:13:30～14:10 ②J1クラス:14:30～15:30

場江東区文化センター

対①4～5歳の方(令和8年4月1日時点)②小学生以上の方(新小学生含む)

定各10人(申込順)

講笛子昌美(声楽家)、金井美雪(ピアニスト)

申1月15日(木)10:00から江東区文化センターに電話・窓口で

☎03-3644-8111 ㈹03-3646-8369



くらし・しごと・産業

このほかの記事は6面こうとうインフォメーションに掲載

オンデマンド人権学習講座

高齢者の権利擁護支援

大切な家族や地域の方が高齢になっても安心して暮らしていくように、高齢者の権利擁護支援について考えてみませんか。

■令和9年1月8日(金)17:00まで

場YouTube区公式チャンネル

内第1部「高齢社会の現状と認知症の方への支援」

第2部「消費者被害・高齢者虐待の防止」

講川端伸子((-社)権利擁護支援プロジェクトともす 代表理事)

問人権推進課人権推進担当

☎03-3647-1164

㈹03-5683-0340



オンライン講座 カラフルな明日を育てる

～LGBT等のこどもたちに大人ができる寄り添いとは～

こどもや若者が抱える性のあり方に関する悩みについて、どのように向き合ったらしいかわからないと思うことはありませんか。

保護者や学校の先生などには言いづらいと思っている悩みなど、こどもたちの声をもとに、大人ができる学びます。一人ひとりが持つ「自分らしさ」を大切にするために、何ができるのかと一緒に考えましょう。保護者、教育関係者、こどもの居場所づくりに関わる方など、テーマに関心のある方のご参加をお待ちしています。

■2月21日(土)14:00～16:00(開場13:45)

場オンライン(Zoom)

定30人(申込順)

講中村なぎ((-社)にじーず理事)

申1月15日(木)9:00から2月21日(土)12:00に区HP申込または男女共同参画推進センターに電話・窓口で☎03-5683-0341 ㈹03-5683-0340



マイナンバーカードの交付・電子証明書更新・暗証番号再設定

土曜臨時窓口も利用できます

【マイナンバーカードの交付(事前予約制)】

交付通知書が届いたら、同封の案内を確認し、事前予約のうえ交付窓口にお越しください。なお、インターネットでは4開庁日(土・日曜、祝日除く)以降の日時で予約可能です。3開庁日(土・日曜、祝日除く)以内の日時で予約をご希望の方は、江東区マイナンバーカードコールセンターまでお問い合わせください。

【マイナンバーカード電子証明書更新・暗証番号再設定】

マイナンバーカードやマイナンバーカードに搭載されている電子証明書には有効期限があります。マイナンバーカードの有効期限が過ぎると本人確認書類として使用できなくなり、電子証明書の有効期限が過ぎるとe-Taxやぴったりサービス等の電子申請やコンビニ交付サービスの利用ができなくなります。更新の手続きは、有効期限の3か月前の翌日からできますのでご利用ください。

申当日直接会場へ ※必要書類は区HPをご覧ください

【土曜臨時窓口を開設】

■1月31日(土)、2月28日(土)、3月21日(土)8:30～17:00

場区役所2階マイナンバーカード交付窓口

内マイナンバーカード交付・電子証明書更新・暗証番号再設定

※日曜窓口と異なり、マイナンバーカードの申請や引っ越しに伴う転入届等は対象となりません

問江東区マイナンバーカードコールセンター

(8:30～20:00※年末年始除く)

☎0570-04-5010

㈹03-5690-5659

※IP電話などをご利用の場合は

☎03-5690-5621



くらし・しごと・産業のつづき

中小企業向け事業者支援セミナー「売上アップ」

販促への取り組み方を「リアル販促」「ネット販促」「ブランディング」の3つのカギで考え、「何から始めていいかわからない」「商品・サービスの販促を見直したい」などの困りごとを解決に導きます。プレない、迷いのない販促活動を実行してみませんか。

■2月18日(水)・25日(水)、3月4日(水)14:00~17:00(水曜全3回)

場所 産業会館

対象 中小企業に勤務する区内在住・在勤の方

定員 24人(抽選)

申込 2月3日(火)までに区HPで ※申し込みには会員登録が必要

問合せ 経済課販路開拓担当

☎ 03-3647-1381 FAX 03-3647-8442



江東区創業塾受講者募集

経営、財務、人材育成、販路開拓について中小企業診断士から学び、創業計画書の作成を目指します。セミナー受講後に特定創業支援等事業の支援を受けたことの証明書を取得すると、会社設立時の登録免許税の軽減措置などの優遇措置があります。

■2月14日~3月21日の土曜(3月7日を除く全5回)9:30~12:00

※3月21日(土)は14:00~17:00

場所 産業会館

対象 事業を営んでいない個人で、区内で6か月以内に創業する具体的な計画がある、または創業後5年末満で全回参加できる方

定員 30人(申込順)

講師 小企業診断士

申込 1月15日(木)~2月12日(木)に区HPで

問合せ 経済課融資相談係

☎ 03-3647-2331 FAX 03-3647-8442



統計調査員(登録制)を募集します

令和8年6月の経済センサスなど、国が実施するさまざまな統計調査のため、世帯や事業所を訪問し、調査票の配布・回収など行う調査員(登録制)を募集します。詳細は区HPをご覧ください。

※調査の規模や対象地域によっては従事できない場合もあります

[対象年齢] 20~70歳(令和8年3月31日時点の年齢)

申込 2月6日(金)までに区HPで

※区役所、江東区文化センターで面接を予定しています

問合せ 地域振興課統計調査係

☎ 03-3647-4965 FAX 03-3647-8441



健康・福祉

このほかの記事は7面こうとうインフォメーションに掲載

国民健康保険の届け出(喪失の手続き)と税申告を忘れずに

就職や扶養認定で職場の健康保険に加入したときは、国民健康保険をやめる届け出が必要です。原則、勤め先の会社が届け出を代行することはありません。手続きが済んでいない方は、早急に届け出をしてください。※マイナ保険証の方も、国保資格が自動的に喪失することはありませんので、届け出が必要です

所得のない方も、所得の申告を

国民健康保険に加入している方とその世帯主は、所得のない場合でも所得の申告(住民税申告など)が必要です。保険料は所得の申告をもとに計算しています。申告がないと所得割額の算定や、均等割額の減額の判定、高額療養費の自己負担限度額の判定などできません。

ただし、次の方は申告不要です。

①税法上の扶養親族となっている方

②所得が給与・年金のみで支払者から支払報告書の提出がされている方

問合せ 医療保険課資格賦課係

☎ 03-3647-3167

FAX 03-3647-8443



▲喪失手続きの
詳細はこち

TOYOSUバリアフリーエンターテインメントショー!

豊洲文化センターでは、誰もが安心してホールに来場し、ライブパフォーマンスを楽しめるプログラムとしてバリアフリーイベントを実施します。

今回は、昨年度大好評だったエンターテインメントショーが、笑いと感動のパフォーマンスで観客を巻き込んで盛り上げます。きっとお子さんやお孫さんと一緒に楽しめます。※当日ホワイエで障がい者福祉バザー「まごころ市」も開催

[出演] idio2(Entertainer Hi2、こーすけ)

トネトボン(刀根直仁、ボンバンジー)

[鑑賞サポート] 豊洲文化センターHP(右記2次元コード)よりご確認ください

■2月15日(日)14:00開演(13:00開場)

場所 豊洲文化センター

定員 300人(申込順)

料金 一般1,000円 ※障害者手帳をお持ちの方と介助者1人は無料

問合せ 豊洲文化センターHPまたは豊洲文化センターに電話・窓口・FAXで☎ 03-3536-5061 FAX 03-5560-0505



▲idio2(イディオツ)



▲詳細・チケット予約

難病講演会

「クローン病の最新治療～日常生活を送るコツ～」

クローン病は主に若年者にみられ、口腔から肛門までの消化管などの部位にも炎症や潰瘍（粘膜が欠損すること）が起こります。それらの病変により腹痛や下痢、血便、体重減少などが生じます。専門医が最新治療や日常生活の注意点についてお話しします。

■2月7日(土)10:00～12:00(開場9:30)

場 深川南部保健相談所、オンライン(Zoom) ※2月2日(月)から枝川1-8-15-102へ移転

対 区内在住・在勤・在学の方

定 [会場] 40人 [オンライン] 30人 (いずれも申込順)

講 猿田雅之(東京慈恵会医科大学内科学講座消化器・肝臓内科 主任教授)

申 1月15日(木)9:00～27日(火)17:00に区HP申込 または電話・FAXに6面申込記入例の①～④を記入し、深川南部保健相談所へ ☎03-5632-2291 FAX03-5632-2295 ※オンライン受講を希望の方は区HP申込のみ。また、1月28日(水)～2月1日(日)は事務所移転作業のため、電話・FAXが通じません



環境・まちづくり

このほかの記事は7面こうとうインフォメーションに掲載

えこっくる江東 2月の環境学習講座

申 1月20日(火)(必着)までに区HP申込、窓口または用紙等(1講座1枚)に6面申込記入例の①～④と⑤高校生以下の方は学年・年齢⑥対象に保護者が含まれる講座は保護者の氏名(ふりがな)を記入し、〒135-0052潮見1-29-7 2階えこっくる江東講座担当へ ※詳細は区HPをご覧ください ※抽選結果は当選者のみに講座1週間前までに郵送でお知らせ

問 えこっくる江東

☎03-3644-7130

FAX03-3644-7135



講座名	日時	場所	対象	定員 (区内在住の方を優先し、抽選)	費用
親子でハンカチの泥染めに挑戦しよう!	2/7(土)13:00～15:30	えこっくる江東	小学生と保護者 ※保護者1人につき子ども2人まで	24人	なし
親子でマグネシウム燃料電池カー工作	2/8(日)13:30～15:30	えこっくる江東	小学3～6年生と保護者	8組16人	1組 1,500円
土の中の生き物をのぞいてみよう	2/14(土)10:00～15:30	えこっくる江東	小学3年生以上 ※小学生は要保護者同伴 保護者1人につき子ども2人まで	8人 (保護者は含まない)	なし
大人のためのバードウォッキング初級編 ～冬の渡り鳥を観察しよう～	2/28(土)10:00～12:00	猿江恩賜公園・ 横十間川親水公園	16歳以上	25人	なし

えこっくる江東クイズラリー 土・日曜、祝日も開催。参加者にはプレゼントもあり。申当日直接、えこっくる江東2階事務室へ ※小学3年生以下の方は要保護者同伴

田んぼと生きものを考える環境講演会

「草や虫も人間も、同じ生きものだ、と感じるのはなぜ？」

田んぼで生まれ育つトンボやカエルのことを知っていますか。田んぼはお米の工場ではなく、たくさんの生きものを育む場所であり、私たちもお米を食べることで田んぼのいのち(自然)とつながっています。現代の農業が抱える問題や、いのちを支える「農」の営みを学び、私たちの果たすべき役割と未来の「農」について考えます。

■2月15日(日)14:00～16:00

講 宇根豊(元 農と自然の研究所 代表理事)



▲宇根豊さん

「アカトンボやドジョウの視点で考える水田農業」

水田は、稻とともにさまざまな生きものが暮らす場所です。しかし、近年の農薬に頼った栽培法や生産性向上のための整備により多くの生きものが姿を消しています。水田における生物多様性保全の農法や生態系の回復に関する研究事例を紹介し、生きものと共に存する農業や持続可能な社会の実現について考えます。

■2月21日(土)14:00～16:00

講 神宮宇寛(福島大学食農学類生産環境学コース 教授)、

福島大学農村計画学研究室学生



▲神宮宇寛さん

いずれも

場 江東区文化センター、オンライン(Zoom) 対 小学5年生以上の方 定 [会場・オンライン] 各60人(抽選)

申 1月20日(火)(必着)までに区HP申込、窓口または封書に6面申込記入例の①～④と⑤年齢⑥小学生の場合は保護者氏名(ふりがな)を記入し、〒135-0052潮見1-29-7えこっくる江東講座担当へ

問 [会場参加について] えこっくる江東 ☎03-3644-7130 FAX03-3644-7135 [オンライン参加について] NPO法人ネイチャーリーダー江東へ✉ info@nlkoto.org

春から始める環境学習ボランティア「エコサポーター」募集

環境学習情報館えこっくる江東で、来館者に地球環境やエコライフをテーマにした展示室を案内するボランティアスタッフ「エコサポーター」を募集します。参加には、説明会(別途案内)への出席が必要です。ぜひお気軽にご応募ください。

対 16歳以上の方

定 10人(先着順)

申 2月17日(火)(必着)までに区HP、窓口、またははがき・封書に6面申込記入例の①～④と⑤年齢⑥メールアドレスを記入し、〒135-0052潮見1-29-7えこっくる江東エコサポーター担当へ

問 えこっくる江東

☎03-3644-7130 FAX03-3644-7135



i こうとう インフォメーション

申込記入例

申込先は各記事の■で確認してください。区HP申込があるものは、区HPイベントカレンダーから申し込みます。

- ①講座・催し物の名
(日時・コースも)
- ②氏名(ふりがな)
- ③郵便番号・住所
- ④電話番号
(FAX番号)
- ⑤その他必要事項
(各記事に明示)



▲区HP
イベントカレンダー

※往復はがきは返信用あて先も記入

子育て・教育

こうとうゆーすてっぷ(青少年相談) 豊洲居場所(当事者のための居場所)

勉強や雑談、好きな本を読んだりと、自分のペースでゆっくり自由に過ごせる場所。カードゲームやゲーム機もあります。終了後、個別相談もでき、自立・就学・復学・社会参加をサポートします。※正式な利用は申請書への記入が必要。見学やお試し参加は予約不要。■1月19日(月)13:30~15:30 ※2か月に1度実施 ■豊洲文化センター 対区内在住・在勤・在学のおおむね15歳~40歳未満の方やその家族など ■こうとうゆーすてっぷ 080-9434-6949(火~金曜13:00~17:00) ※祝日除く) □koto-youstep@outlook.jp 青少年課青少年係 03-3647-9813 03-3647-8474



暮らし・しごと・産業

■公証人による無料相談会
■1月28日(水)13:00~16:00(1人30分)
場広報広聴課相談室 対区内在住・在勤の方 定6人(申込順) 内「老後の安心設計」のための任意後見契約や遺言書の作成、離婚に伴う養育費や財産分与等の給付契約、その他金銭・不動産の賃借等の契約全般 ■1月21日(水)9:00から日本橋公证役場に電話で 03-3666-3089 03-6661-7611



司法書士による法律(登記等)相談(2月)

令和6年4月から不動産の相続登記が義務化されています。相続等の法的手続きをアドバイスします。■2月4日(水)14:00~16:00 ※1人20分、開始時間の15分前に入室 ■区役所 対区内在住・在勤の方 定各20人(申込順) ■1月15日(木)8:30から区HP申込または広報広聴課広聴相談係(区役所2階22番)に電話・窓口で 03-3647-4700 03-3647-9635

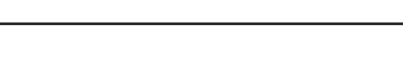
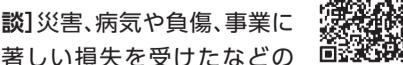
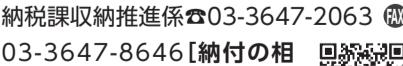
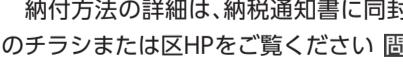
講演会2026「人権のつどい」

■2月6日(金)18:30~20:30(開場18:10) ■深川江戸資料館 定230人(先着順) 費1,000円 内学校からいじめをなくし、いじめによって自死していく子どもをなくすために、人権教育がどうあるべきかを考える ■山田真(元小児科医・元八王子中央診療所長) ■当日直接会場へ 人権のつどい実行委員会 03-6802-9317 03-6802-9318 ※手話通訳あり。車いす席(全3席)が必要な方は1月30日まで電話・FAXで要申込



令和7年度特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収) 第4期納期限2月2日(月)

納付方法の詳細は、納税通知書に同封のチラシまたは区HPをご覧ください。 ■納税課収納推進係 03-3647-2063 03-3647-8646 [納付の相談] 災害、病気や負傷、事業に著しい損失を受けたなどの納付方法



弾圧と抵抗。そして尾崎放哉の出現の意義を問い合わせる。今井聖(俳人、「街」主宰) 申1月15日(木)から芭蕉記念館に電話・窓口で 03-3631-1448 FAX 03-3634-0986

■中川船番所資料館イベント

[企画展「お江戸・東京水事情～江東地域にみる都市と水道～】

■1月21日(水)～3月29日(日)9:30～17:00(入館は16:30まで) 費大人200円、小・中学生、高校生等50円(観覧料) 内江戸時代の水売りに頼った暮らしから、明治・大正期の近代水道の整備、昭和の高度成長によるインフラの完成、そして未来を支える超純水技術に至るまで、私たちの生活を支えてきた水の歩みを地域の視点からひも解く 申当日直接会場へ

【根本しおみさんと行く宇宙旅行】

■2月8日(日)14:30～15:10 費大人200円、小・中学生、高校生等50円(観覧料) 内

中川船番所再現ジオラマの壁面に国立天文台の映像プログラム「Mitaka」を投影し、講師の解説付きで宇宙旅行を体験。根本しおみ(国立天文台) 申当日直接会場へ

【星座早見盤を使って星を学んでみよう】

■2月8日(日)13:00～13:40 内小学生以上の方 定15人(申込順) 費1,300円(観覧料・教材費含む) 内星座早見盤を組み立てた後、星座の見方を学ぶ 根本しおみ(国立天文台) 申1月15日(木)9:00から中川船番所資料館に電話・窓口で

いずれも 场中川船番所資料館 03-3636-9091 FAX 03-3636-9094

■健康・福祉

■江東区地域福祉計画推進会議 傍聴できます

■2月3日(火)10:30～12:30 场江東区文化センター5階第6～8会議室 定10人(区内在住の方を優先し、抽選) 申当日10:00までに直接会場へ ※手話通訳が必要な方は、1月23日(金)までに要申込 関福祉課地域福祉係 03-3647-4152 FAX 03-3647-9186

■地域密着型サービス運営委員会 傍聴できます

■1月27日(火)13:30 场江東区文化センター5階7・8会議室 定10人(区内在住の方を優先し、抽選) 申当日13:00までに直接会場へ ※手話通訳が必要な方は、1月21日(水)までに要申込 関介護保険課事業者指定担当 03-3647-4961 FAX 03-3647-9466

■後期高齢者医療保険料の納付書を発送

後期高齢者医療保険料の1～3月期分の納付書を、1月中旬に発送します。保険料の納付期限は各月末日です。納め忘れのないようお願いします。※口座振替を登録している方や特別徴収(年金からのお支払い)に該当している方には発送しません。関医療保険課資格賦課係 03-3647-8520 FAX 03-3647-8443

■認知症カフェ

認知症の方や家族、認知症に関心のある方が、誰でも気軽に交流できる場です。専門の相談員への相談もできます

【長屋カフェ】

■1月18日(日)14:00～16:00 场江東区

文化センター 定25人程度(申込順) 費200円(飲食代) 内ミニ講話など 申1月13日(火)からNPO深川長屋に電話で 090-4954-9744 E-mail:fukagawanagaya@gmail.com

【流れ星】

■2月7日(土)10:00～12:00 场あそか園1階(住吉1-9-5) 定20人程度(申込順) ※空きがあれば当日参加も可 申1月15日(木)から住吉長寿サポートセンターに電話・窓口で 03-3635-0646 FAX 03-3632-3617

■がん研有明病院一般公開講座「がんや治療と上手に付き合うためのヒント」

■1月24日(土)10:30～12:00 场オンライン(Zoom) 対がん患者と家族など 定700人(申込順) 内①がんになってしま安心して暮らすために(かかりつけ医とつながる医療)②がん治療とお金のはなし③医療者とのコミュニケーションのヒント 场片岡明美(がん研有明病院 患者・家族支援部長、乳腺外科医師)、森美樹(自由が丘みきブレストクリニック 院長)②名倉綾乃(がん研有明病院MSW)③花出正美(がん研有明病院 がん相談支援センター長 がん看護専門看護師) 申1月15日(木)から申込フォーム(右記2次元コード)で 场がん研有明病院が 申3570-0419

■健康講演会

「乳がんが見つかっても怖くない! 自分らしく生きるための最新情報」

■2月11日(水・祝)13:30～14:30 场定①[健康センター]50人②[オンライン(Zoom)]80人③[サテライト会場(オンライン配信)]深川スポーツセンター20人(03-3820-5881)、亀戸スポーツセンター15人(03-5609-9571)、深川北スポーツセンター20人(03-3820-8730)

※いずれも申込順 内治療法の進歩によって怖い病気から「向き合える病気」へと変わり、自分らしく人生を歩むための選択肢が増えている乳がんについて、知っておきたい大切な情報を学ぶ 场片岡明美(がん研有明病院 乳腺外科医師) 申1月16日(金)13:00から①健康センターに電話・窓口で②健康センターHPで③各実施センターに電話・窓口で 场健康センター 03-3647-5402 FAX 03-3647-5048

■江東病院 江東サザンカの会 勉強会「がんにかかったときのサポーター」

■2月7日(土)14:00～15:30 场江東病院(大島6-8-5) 定20人(申込順) ※最少催行人数5人 场医療福祉相談員、管理栄養士 申1月15日(木)9:00から電話またはメールに6面申込記入例の①～④と⑤年齢を記入し、江東病院へ 03-3685-2166 E-mail:sazanka@koto-hospital.or.jp

■食の安全セミナー「老舗お弁当屋さんに学ぶ! 食中毒予防のPoint」

■2月26日(木)[①総合区民センター調理室]14:00～16:00[②オンライン(Zoom)]14:00～15:00 内区内在住・在勤・在学の方 定①15人(申込順)②なし 内弁当を作る際の食中毒予防についての講演会と手洗い実習 ※オンライン

は講演会のみ 场磯貝達裕(株)人形町今半フーズプラント品質管理室室長) 申1月19日(月)8:30から2月12日(木)までに①電話で生活衛生課食品衛生第一～三係へ 03-3647-5882・5854・ 5812 FAX 03-3615-7171

②区HP申込にて

■生活習慣病の改善に役立つ

「栄養相談・運動相談」(2・3月分)

■2月1日(日)・15日(日)、3月1日(日)・15日(日) [栄養相談]

[時間]10:00～15:20(1人20分) 内各日8人(申込順) 内食事記録から見る栄養バランスの相談など

【運動相談】

[時間]13:30～16:20(1人20分) 内各日6人(申込順) 内体組成計測から見る効率的な運動方法の相談など

いずれも 场健康センター 申1月15日(木)13:00から健康センターに 電話・窓口で 03-3647-5402 FAX 03-3647-5048

■健康センター リハビリ通所者募集

■4月～9月の木・日曜9:30～11:30 场健康センター 内次のすべてに該当する区内在住の方(書類選考と健康チェックを行ったうえで決定)○脳血管障害(くも膜下出血、脳梗塞等)により身体機能が低下している方 ○医療機関でのリハビリを終了した方で、医師から通所によるリハビリを勧められている方(要診断書)

○自力で通所と運動ができる方(送迎、付き添いによる通所も含む) 内若干名(申込順) 内ストレッチ・自転車等による機能回復訓練 申1月15日(木)13:00から健康センターに電話・窓口で 03-3647-5402 FAX 03-3647-5048

■介護保険認定調査員(登録調査員)募集

対①介護支援専門員の資格があり、要介護認定調査員新規研修が未修了の方②要介護認定調査員新規研修を修了した方、または認定調査の経験が1年以上ある方 定若干名[業務委託内容]介護保険要介護認定調査業務(調査、調査票の作成等)[契約期間]令和8年3月31日(火)まで(業務委託契約、年度更新あり)[報酬]1件5,500円(税込み)[選考面接]①2月9日(月)②随時※詳細は郵送で応募者に通知 申①1月28日(火)(必着)までに②随時、履歴書(3か月以内に撮影した写真添付)、介護支援専門員証の写し(資格更新している方)、要介護認定調査員新規研修修了証書の写し(修了した方)、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高齢者総合福祉センター内 社会福祉協議会総務課認定調査係へ郵送 03-3647-5831 FAX 03-3647-5833

■トレンドセミナー

「睡眠」と「健康」の知恵袋講座

■1月31日(土)14:00～15:30 场総合区民センター 内中学生以上の方 定20人(申込順) 内寝具選びのポイント、上質な睡眠環境の整え方、睡眠の悩みの解決方法など

■1月17日(土)9:00から申込フォーム(下記2次元コード)で 场城東図書館 03-3637-2751 FAX 03-3637-3122

環境・まちづくり

■江東区環境審議会 傍聴できます

■2月5日(木)14:00 场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1月28日(水)までに要申込 関温暖化対策課環境調整係 03-3647-6124 FAX 03-5617-5737

■江東区地域公共交通推進協議会 傍聴できます

■1月28日(水)13:30～15:30 场江東区文化センター3階レクホール 定20人(区内在住の方を優先し、抽選) 申当日13:15までに直接会場へ ※手話通訳が必要な方は、1月22日(木)までに要申込 関都市計画課都市計画担当(都市交通計画) 03-3647-8678 FAX 03-3647-9019

■墨田清掃工場リニューアル事業環境影響評価調査計画書の縦覧・閲覧について

[縦覧・閲覧期間]1月19日(月)～28日(水)9:30～16:30(土・日曜除く) [縦覧場所]温暖化対策課(区役所隣防災センター6階5番)、東京都環境局環境政策課(都庁第二本庁舎19階)、東京都多摩環境事務所管理課等 [閲覧場所]亀戸出張所 [意見書の提出]2月9日(月)までに東京都環境局HPまたは東京都環境局環境政策課に窓口・郵送で 〒163-8001新宿区西新宿2-8-1東京都環境局環境政策課 03-5388-3406

■募集

■江東区文化コミュニティ財団 職員募集

[勤務地]江東区文化コミュニティ財団が管理運営する12施設のいずれか [募集人員]若干名 [採用日]令和8年4月1日(予定) ※受験資格、採用予定人数等詳細については、採用試験案内をご覧ください 申1月10日(土)～25日(日)に江東区文化コミュニティ財団採用試験専用HPで 関江東区文化コミュニティ財団管理課管理係 03-3644-8119 FAX 03-3646-8369

■休館・休止

■旧大石家住宅 (南砂5-24先 仙台堀川公園内)

1月31日(土)・2月1日(日)(予定)に休館。修理工事のため 関文化観光課文化財係 03-3647-9819 FAX 03-3647-8470

■深川図書館

1月20日(火)～23日(金)に休館。図書の特別整理のため 関深川図書館 03-3641-0062 FAX 03-3643-0067

■中川船番所資料館

1月20日(火)に臨時休館。企画展示設営のため 関中川船番所資料館 03-3636-9091 FAX 03-3636-9094

■工事完了に伴い、 障害者福祉センターが 1月22日(木)から元の場所に移転

仮設施設(潮見2-8-7)から元の施設(扇橋3-7-2)に移転します。移転作業のため、1月14日(水)～23日(金)は一部事業が休止となります。詳細は障害者福祉センターへお問い合わせください 関障害者福祉センター 03-3699-0316 FAX 03-3647-4918

1月15日(木)～21日(水)

防災とボランティア週間



家庭で防災対策の確認を



平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災において、ボランティア活動や住民の自発的な活動により、多くの方が救助されました。これ以降、災害時におけるボランティア活動の重要性が再認識され、毎年1月17日が「防災とボランティアの日」、1月15日～21日が「防災とボランティア週間」と定められています。ぜひ、各家庭の防災対策をご確認ください。

災害時にも自宅で生活を続けるために

備蓄と防災対策を万全にしましょう

避難所は災害で家が倒れたり焼けたりして住めなくなった人のための一時的な生活の場です。自宅に被害がなければ、避難所に行かずに自宅で生活を続ける在宅避難が原則です。

室内を安全な状態にし、生活に必要な物資を備蓄しておきましょう。在宅避難中に物資が不足する場合には、近隣の拠点避難所等が在宅避難支援ステーションとして支援を行います。



区で行っている助成、あっせん事業

区内在住・在勤の方を対象に、家庭用防災用品を特別価格であっせんしています。区役所隣防災センターと区役所で配布しているパンフレット付属の専用紙に必要事項を記入し、お申し込みください。



感震ブレーカー設置助成

震災時の家庭における出火を抑制するため、火災危険度の高い地域を対象に、感震ブレーカーの設置助成を行っています。

対象地域内に住宅を有し、かつ居住しており、毎年度3月末までに設置が完了する個人

[対象地域]

三好2丁目、亀戸3丁目・5丁目、大島2丁目・7丁目、北砂3～7丁目、東砂4丁目・5丁目、南砂4丁目

[助成額]

住宅を有する方：助成対象経費の3分の2(上限5万円)

住宅を新築予定の方：一律1万円

申込HP・窓口にある申込書類に必要事項を記入し、〒135-8383 区役所防災計画課地域防災係(区役所隣防災センター4階1番)に郵送・窓口で☎03-3647-9587 ☎03-3647-8440



集合住宅防災ガイドブック

集合住宅の防災対策をまとめた「集合住宅防災ガイドブック」を配布しています。エレベーターの停止や高層階における揺れの増幅など、集合住宅特有の被害とその対策について紹介しています。高層マンションや古くからの団地など、それぞれの住宅特性に合わせた対策が重要です。ぜひご家庭や地域での防災対策にお役立てください。

[配布場所] 防災計画課窓口(区役所隣防災センター4階1番)

こうとう情報ステーション(区役所2階)
各出張所・図書館



いざという時は！ 街頭消火器をご利用ください

初期消火対策として、街頭に消火器を設置しています。緑色または赤色の箱の中に消火器が入っており、鍵はありません。火災発生時はどなたでも使用できます。使用後はご連絡ください。

問防災計画課地域防災係

☎03-3647-9587 ☎03-3647-8440



みんなの力で災害を乗り越えよう！

災害協力隊の結成・加入を推進しています

「災害協力隊」は、各町会・自治会やマンションごとの管理組合等を中心に結成されている自主防災組織です。区は災害協力隊の育成、技術の向上等さまざまな支援を行っています。未結成の場合は地域の災害協力隊への参加や、新たな結成をご検討ください。

問防災計画課地域防災係☎03-3647-9587 ☎03-3647-8440

東京消防庁災害時支援ボランティア募集

東京消防庁では、震災等災害時に消防署の後方支援活動や応急救護活動、平常時は消防職員と連携し、地域住民に対する防災訓練指導を行う登録制のボランティアを募集しています。詳細は最寄りの消防署へお問い合わせください。

問深川消防署☎03-3642-0119 ☎03-3641-4422

城東消防署☎03-3637-0119 ☎03-3683-5380

避難所運営サポーター募集

災害時に避難所開設・運営のサポートをボランティアとして行う「避難所運営サポーター」を募集します。防災士資格取得費用を区が全額補助します。

対区内在住で申込時の年齢が18～29歳の方

※高校生を除く。活動期間は35歳になる年度の末日まで

申込HPまたは区HP・窓口にある申込書類に必要事項を記入し、防災計画課地域防災係(区役所隣防災センター4階1番)に窓口・FAXで☎03-3647-9587 ☎03-3647-8440



1月15日㈭

コミュニティFM 防災情報放送試験

▲「こうとう安心ラジオ88.5」
で聴いてみてください

発災時には、災害情報を迅速に発信することを目的として、区防災センターに臨時放送ブースを設置します。訓練の一環として、防災協定を締結しているコミュニティFM放送局、レインボータウンFM(88.5MHz)の協力のもと、区防災センターの臨時放送ブースから放送試験を行います。

日1月15日(木)13:00～14:00のうちどこかで

問危機管理課防災危機管理係☎03-3647-9382 ☎03-3647-9651