

今号の主な内容

- 2頁 認可保育園の平成28年4月入園(第2回) 入園・転園・月極延長保育の申込受付
- 3頁 「区長への手紙」から
- 7~3頁 情報コーナー(施設・保健・医療・福祉/講座・催し物/国保・年金/その他)

区のおしらせ



中央

1/11

HP <http://www.city.chuo.lg.jp> ツイッター [https://twitter.com/chuo\\_city](https://twitter.com/chuo_city) フェイスブック <https://www.facebook.com/tokyochuo.city>

凡例

問合わせ(申込)先

HP ホームページアドレス

Eメールアドレス



▲田中淳子さん

◎中央区民カレッジ説  
2月5日(金)  
午後2時~4時



▲衣川倫代さん

◎中央区民カレッジ説  
2月5日(金)  
午後2時~4時



中央区民カレッジは、区内在住・在勤・在学者を対象とした3年単位の生涯学習の場で、さまざまな講座を実施しています。

今回のオープンカレッジは、株式会社銀座十字屋と連携して開催している人気講座「銀座十字屋の音楽と歴史」の特別編です。



▲中村千恵子さん

出演者  
ハープ奏者  
フルート奏者  
田中 淳子  
衣川 倫代



▲滝口翔一郎さん

会場  
月島社会教育会館4階ホール

対象  
18歳以上で関心のある方などなたでも

講師  
(株)銀座十字屋代表取締役会長  
中村 千恵子  
(株)銀座十字屋クラフトマン  
滝口 翔一郎

平成27年分確定申告のご案内

申告期間  
2月16日(火)~  
3月15日(火)

所得税および復興特別所得税  
2月16日(火)~  
3月15日(火)

個人事業者の消費税および地方消費税  
2月16日(火)~  
3月31日(木)

贈与税  
2月1日(月)~  
3月15日(火)

申告書は国税庁ホームページで作成できます

国税庁ホームページ内の「確定申告書作成コーナー」で所得税などの確定申告書を作成できますので、ご利用ください。

国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」のメリット

- ・申告書作成会場に向く必要なし
- ・作成した申告書などは印刷し、郵送などにより税務署に提出することができます。
- ・いつでも利用可能
- ・確定申告期間中は24時間いつでも利用できます。
- ・自動計算機能
- ・税制改正に対応した自動計算機能により、計算誤りのない申告書などを作成することができます。
- ・前年データが利用可能
- ・作成した申告書などのデータを保存しておけば、翌年の申告に利用できます。

HP 国税庁 <http://www.nta.go.jp>

所得税および復興特別所得税の申告が必要な方

- ・事業をしている方
- ・不動産収入のある方

土地や建物などを譲渡した方

- ・公的年金などの収入が400万円を超える方
- ・公的年金などの収入が400万円以下で、公的年金などに係る雑所得以外の所得が20万円を超える方
- ・給与の収入が2千万円を超える方

給与所得者で給与以外の所得が20万円を超える方

- ・給与を2カ所以上から受けている方

申告書作成会場のお知らせ

2月12日(金)から3月15日(火)まで(土・日曜日を除く)、所得税および復興特別所得税・贈与税・個人消費税の申告相談は、東京国税局で行います。今年から申告書作成会場は大手町から移転しますのでご注意ください。

会場

- 中央区築地5-1-3-1 東京国税局(新庁舎)1階
- 日本橋・京橋各税務署の庁舎には、申告書作成会場を設置していませんのでご了承ください。

申告書作成会場は混雑する場合がありますので、自宅などで申告書を作成できる国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」をぜひご利用ください。

日曜日の受付

2月21日(日)、28日(日)は、東京国税局で確定申告の相談と提出を受け付けます。

◎当日は、日本橋・京橋各税務署での執務は行っていません。

振り込め詐欺にご注意を

国税局・税務署職員を装った振り込め詐欺にご注意ください。

日本橋税務署  
☎(6757)6700

京橋税務署  
☎(3552)1151

税理士会による無料申告相談

税理士による確定申告の無料申告相談を行います(日時・会場などは別表のとおり)。

◎確定申告に必要な書類などをご持参ください。

◎譲渡所得のある場合など、複雑な相談を除きます。

◎申告書などの提出のみの場合は、直接税務署に提出(郵送可)してください。

提出先

- ・日本橋税務署  
〒100-8184  
千代田区大手町1-3-1
- ・3大手町合同庁舎3号館3階・4階
- ・京橋税務署  
〒104-8557
- ・中央区新富2-1-1
- ◎東京税理士会日本橋支部  
☎(3662)3979
- ◎東京税理士会京橋支部  
☎(3553)1788

別表 税理士会による無料申告相談

日時	2月1日(月)~10日(水) (土・日曜日を除く)	2月3日(水)~15日(月) (土・日曜日、祝日を除く)
会場	午前9時30分~正午、 午後1時~5時(受付は午後4時まで) ◎会場が混雑している場合は、受付を早めに締め切る場合がありますので、ご了承ください。	日本橋公会堂 2階集会室
主催	月島区民センター 1階会議室	日本橋税務署
受託	京橋税務署	東京税理士会京橋支部

凡例 問合わせ(申込先) HPホームページアドレス Eメールアドレス

# 認可保育園の平成28年4月入園(第2回) 入園・転園・月極延長保育の申込受付

申込受付期間については別表1を、提出書類については別表2をご覧ください。

4月入園(第2回)の利用調整は4月入園(第1回)の利用調整後に辞退などで空きが生じたクラスについて行います。入園申込みなどに関する全ての書類は、申込締切日まで提出してください。受付期間内に提出されない場合は利用調整の対象となりません。また、郵便などでの申込みは受け付けできません。

なお、平成27年12月入園以前より認可保育園などの入園・転園・月極延長保育を申込みされた方は、4月入園(第1回)の結果、入所保留の方で申込内容(家族や仕事の状況など)に変更

別表1 申込み・変更等受付場所・期間および受付時間

受付場所	受付期間(4月入園(第2回))
・区役所6階子育て支援課保育入園係 ・各認可保育園および各認定こども園(※) ・日本橋・月島特別出張所 ・中央区保健所 ・日本橋・月島保健センター	2月9日(火)~23日(火) 受付時間 午前8時30分~午後5時 ◎各認可保育園などの受付時間も午後5時までです。 ◎土・日曜日および祝日を除きます。ただし、各認可保育園では土曜日も申込みを受け付けます。

※平成28年4月に新規開設する認可保育園および認可保育園に移行する保育園を除きます。  
◎例年、申込締切日間は受付窓口が大変混雑します。余裕を持ってお早目にお申込みください。

別表2 提出書類

申込みの区分	必要書類
入園の申込み	・「子どものための教育・保育給付支給認定申請書 兼 保育所入所申込書」 ・保育が必要であることを証明する書類(※1) ・所得を証明する書類(※2)
4月入園(第1回)申込み後の入園希望園、希望順位の変更など	・「保育所入所申込事項等変更届」
現在認可保育園などに通っている方で、転園を申込み	・「保育所転園申込書」 ・保育が必要であることを証明する書類(※1)
月極延長保育の申込み(1歳児クラス以上)	・「延長保育申込書」 ・「勤務証明書(延長保育用)」

(※1) 保育が必要であることを証明する書類：勤務証明書(外勤用、自営・内職用)、診断書、母子手帳など  
◎勤務証明書などは平成27年10月2日以降に発行されたものを提出してください。

(※2) 所得を証明する書類：平成27年度課税証明書(平成27年1月1日現在中央区に住民登録があり住民税を申告済の方を除く)または海外からの転入などにより日本で課税されていない方は平成26年分年間収入申告書(会社発行の給与等支給証明を添付)  
◎その他、必要に応じて書類を提出していただく場合があります。  
◎必要書類の提出がないと入園などの利用調整の対象となりませんので、ご注意ください。

のあった方および希望園の変更などをする方は、今回の受付期間内に変更届を提出してください。変更がない方は第1回の申込みの内容で第2回利用調整を行います。

4月入園(第2回)の利用調整の対象となる方は、4月入園(第1回)利用調整で入所保留になった方と、4月入園(第2回)申込受付期間中に新たに入園・転園・月極延長保育の申込みをされた方です。

4月入園(第1回)の結果、入所保留の方で申込内容(家族や仕事の状況など)に変更

## 平成28年度宇佐美学園入園児童募集 保護者説明会のお知らせ

宇佐美学園は、気候温暖な伊豆半島にあり、ぜんそく、肥満、虚弱などの児童が恵まれた自然環境の中で生活を通して、健康の回復・増進に努めながら学校教育を受けられる全寮制の小学校です。

入園対象となる児童は区立小学校に在籍する3年生から6年生まで、入園期間は原則として1年間ですが、必要に応じて2年以上の継続入園や学期ごとの入園もできます。

学園に入園した児童は、区内の小学校と同じ学習内容の授業を受けるとともに、健康な体づくりのための活動や規則正しい生活などを通じて、体力向上や体質の改善に取り組みます。また、寮での共同

生活を通じて自立心や忍耐力を培い、助け合って生きていくことを学んでいきます。

入園児童を募集するにあたり、保護者説明会を開催しますので、入園を希望する方や内容を詳しく知りたい方は、ご参加ください。

**説明会**  
日時 1月29日(金) 午後4時  
会場 城東小学校2階ランチルーム  
◎当日、直接会場へお越しください。

園学務課保健給食係  
宇佐美学園  
☎0557(48)9025

## ファミリー・サポート・センター 提供会員登録時講習会

ファミリー・サポート・センター事業は、子育ての手助けができる方(提供会員)と、子育ての手助けが必要な方(依頼会員)が、お互いに助け合いながら子どもの成長を地域で支えていく、会員制の相互援助活動です。

**提供会員の活動**  
内容  
・ 保育園、幼稚園などの送り迎え  
・ 提供会員のご自宅での預かり(保護者の用事やリフレッシュの際のお預かりなど)  
◎ 預かりの対象は、区内在住で生後57日以上小学校6年生までのお子さんです。

**活動謝礼**  
1時間につき800円(曜日・時間帯により千円)

**提供会員登録時講習会**  
日時・会場など  
別表3のとおり

**対象**  
満20歳以上の健康で子どもが好きな方、子育て支援に理解と熱意のある方(資格要件はありません)

◎ 時にはご自身のお子さんを預けたいという方も「両方会員」として同時登録ができます。

◎ 登録後、スキルアップ講習の受講が必須となります。

**申込方法**  
事前に電話またはファクス、Eメールに①氏名・ふりがな  
②郵便番号・住所③電話番号を記入して申込む。

**託児**  
3カ月以上のお子さんをお預かりします。希望する方は、参加申込の際に一緒にお申込みください(先着順)。

中央区社会福祉協議会ファミリー・サポート・センター  
☎(3206)0120  
FAX(3523)6386  
family@shakyo-choo-city.jp

中央区障害者就労支援センターでは、障害のある方(身体・知的・精神・発達障害・高次脳機能障害・難病など)の一般企業への就労の機会を広げるとともに、安心して働き続けることができるよう、就労と生活に関する相談や支援を行っています。また、障害のある方の雇用を推進する企業の方のご相談にも応じます。

**利用日時**  
月・金曜日(祝日、年末年始を除く)  
午前9時~午後5時  
区内在住の就労意欲がある

障害のある方やその家族、障害者雇用を推進する事業主  
こんな時に利用できます  
・ 就職したいが、会社の探し方や面接の受け方が分からない  
・ 就職したが、職場で困ったことが起きた  
・ 就職したが、職場で困ったことが起きた  
・ 障害のある方を雇用したいがどうすればいいかわからない、もしくは障害のある方を雇用しているがどう接していいかわからない

◎ 本センター登録者で就職している方を対象に、「ニコニコドットコム」を開催しています。この会は、参加者が歓談や音楽、ゲームなど

無料(交通費などの実費は自己負担です)  
**利用方法**  
事前に電話などでご相談ください。なお、手帳(身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳)をお持ちの方は、手帳を持参してください(手帳をお持ちでない方も利用できます)。

中央区障害者就労支援センター  
☎(3865)3889  
FAX(3865)3662  
work@shakyo-choo-city.jp

## 障害のある方の「働きたい」を応援します

働きたいを応援します。希望する方は、参加申込の際に一緒にお申込みください(先着順)。

中央区社会福祉協議会ファミリー・サポート・センター  
☎(3206)0120  
FAX(3523)6386  
family@shakyo-choo-city.jp

別表3 登録時講習会

日時	内容	会場
2月15日(月) 午前9時30分~午後4時30分	センター事業説明・保育講習	日本橋公会堂
2月22日(月) 午前9時30分~午後1時30分	幼児安全法講習(講義・実技)	日本橋公会堂

◎上記全てを受講できない方は、ご相談ください。

情報コーナー(4頁からのつづき)

特別区(東京23区)職員採用試験合同説明会

3月6日(日) 午前10時~午後4時(予定)
場 昭和女子大学(世田谷区太子堂1-7-57)大学1号館・大学3号館・80年館・グリーンホール
対 平成28年度以降の特別区職員採用試験の受験希望者
内 各区・一部事務組合の概要説明、技術・専門職の個別相談および人事委員会による採用試験の概要説明(それぞれブースに分かれて説明を行います)
申 2月8日(月)までに特別区人事委員会のホームページから申込み(受信有効)。
◎詳しくは、特別区人事委員会ホームページをご覧ください。

特別区人事委員会事務局任用課採用係
☎(5210)9787
HP http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm

消防団員募集

~大切な人と好きなまちを災害から守るため、あなたの力が必要です~
消防団は、火災や大地震発生時には、地域防災の要として幅広い活動を行っています。
首都直下地震の発生が心配されている中、消防団の活動はますます重要なものとなっています。
災害からわがまちを守るため、会社員、自営業者、学生、主婦などさまざまな職種、男女を問わず皆さんの入団をお待ちしています。
[入団資格]

区内在住・在勤で18歳以上の健康な方(学生も入団可)
[入団後の待遇]
報酬などの支給や公務災害補償、制服の支給、表彰制度があります。
京橋消防団本部(京橋消防署内)
☎(3564)0119
日本橋消防団本部(日本橋消防署内)
☎(3666)0119
臨港消防団本部(臨港消防署内)
☎(3534)0119

あたたかい善意 ありがとうございます

社会福祉協議会への寄付
平成27年11月分寄付合計6,047,844円(敬称略・順不同)
[一般寄付金]
立正佼成会千代田中央教会...328,

416円、一般社団法人京橋青色申告会...30,000円、一般社団法人日本橋青色申告会...40,000円、佃二丁目鈴木猛夫...1,585円、常山雅子...10,000円、公益社団法人京橋法人会...85,550円、栗原裕信...100,000円、松原美枝子...3,000円、若葉会...10,000円、林義信...10,000円、銀座料理飲食業組合連合会...252,000円、保田清...5,000円、株式会社大星商店...2,707円、有限会社三谷葬儀社...10,000円、三谷和美...5,000円、匿名(5件)...5,025,303円(内訳5,000,000円、12,500円、5,000円、5,103円、2,700円)
[ボランティア基金]
中央美世の会...3,000円、石田和子...55,000円、中央区高齢者クラブ連合会...65,283円、NPO法人つつじ...4,000円、匿名(1件)...2,000円
中央区社会福祉協議会管理部
☎(3206)0506

凡例 日日時 会場 対象 内容 定員 費用 申込方法 問合せ(申込)先 HP ホームページアドレス Eメールアドレス

「区長への手紙」から

区民の皆さんからの意見・要望・提案などをお聴きする「区長への手紙」をご存じですか。区施設のカウンターに備えてある広聴はがきのほかEメール・ファクス・投書箱でも受け付けています。

なお、お寄せいただいた内容を具体的にお聴きする場合がありますので、連絡先・氏名の記入をお願いします。
ここで、平成27年度前半に寄せられた「区長への手紙」の中から、いくつかをご紹介します。

Q 京橋築地小学校の角に区の家内板があり、外国人がずっと見ているので見てみたら英語表記がありませんでした。話しかけるとメトロの駅を探していました。
A 総合案内板は、盤面更新時に地図の更新とともにローマ字や英語併記とするなどしてきていますが、オリピック開催に備え、現在、各種公共サインの整備の方向性を検討中です。今後とも来訪者が目的地に移動・滞在しやすいサイン整備に取り組んでいきます。

Q 月島・晴海地区を結ぶのは江戸バスか都バス1路線だけで不便です。また、月島方面から東京駅までのバス路線をつくってください。
A 月島・晴海地区を結ぶのは江戸バスか都バス1路線だけで不便です。また、月島方面から東京駅までのバス路線をつくってください。
予測できたので区から都に意見を述べるなど連携して

Q 都に対して働きかけた結果、4月から都バスの路線変更が実現しました。今後本区のまちづくりの動向や利用者の声を踏まえ、現在、協議を行っているBRTをはじめ、バスなどのルート検討を行うように働きかけていきます。

Q 車道沿いの植え込みからねずみが飛び出し、母の車に当たりました。遭遇しているのは母の車に当たりました。中央大橋寄りのリバーサイトの植え込みや宝橋付近の植え込みがそうです。駆除してください。(6月投書)

Q 区では、公共道路の植え込みなどの巣穴への殺そ剤投入、公共下水道のマンホールなどへの殺そ剤投入・補そ剤の設置などを行っています。今ご指摘の場所には、ねずみや巣穴は確認されませんが、引き続きねずみの発生調査を行ってまいります。

Q 中央小学校の温水プールですが、今年から水中歩行をする高齢者の姿を見掛けなくなりました。第1コースの出入りには体力の弱い人などに難があります。階段を利用して水中に入ることができるようにしたいだけ利用者が増えることでしょうか。(6月投書)

A 中央小学校温水プールは、中間の柵で水深を分け、階

段スロープ側をより深く設定しています。今後、ご意見を踏まえ、コース設定や水深などを、利用者の状況を見ながら皆さんに安全に使用していただけるよう見直ししていきます。

Q 災害時の仮設トイレの備えがどうなっているのか教えてください。被災者の方たちが一番困ったのはトイレ問題だと聞き区ではどうなっているのかホームページを探しましたが見つかりませんでした。知らない人が多いので区民に呼びかけてください。(6月投書)

A 区内の公園などに地下タンク式トイレやマンホールトイレを整備したり、避難所となる防災拠点にもマンホールトイレの整備や簡易トイレの備蓄などを行っています。各家庭での備えはパンフレットなどで普及・啓発していますが、今後ホームページに、より分かりやすく掲載します。

Q 母がケアサポートセンター10思に入所していましたがリフト付ハイヤーを使えなくて困っています。特養に入る前は使用券を区からもらい2週間前から予約し利用できました。使用券がないと予約ができません。有料でも構わないので新たな仕組みを考えてもらいたいです。(7月投書)

A リフト付ハイヤーは、在宅障害者を支援する事業のため、施設入所者は対象外です。しかしながら、入所中の施設が入所者の通院に伴う移送に対応していないことから、全額自己負担ですが、運行事業者を利用の相談ができるように調整しました。

Q 相生橋より南側の隅田川テラスで、犬の放し飼いが増えています。冬は1、2匹でしたが、今朝は10匹前後。犬が嫌いな人には脅威です。ジョギング、散歩の人も避けて通らなければなりません。

A 紹介したもののほか、駐輪場に関するもの、屋外での喫煙に関するものなど、さまざまなご意見・ご要望がありました。

なりません。一部の飼い主の勝手な振る舞いを取り締まれないでしょうか。(7月投書)

A 犬の飼い主に散歩時のルール・マナーを徹底するため、隅田川テラス内に注意看板を設置するほか、区職員などが見回り、違反者には注意・指導を行うなど、飼い主の意識啓発に取り組んでいきます。

なお、区の事業以外のものは個人情報保護の観点から本人の了解を得て、都や警察署などの担当機関に対応を依頼します。
意見などの送付・問合せ先
〒104-8404
中央区築地1-1-1
広報課広聴係
☎(3546)5222
FAX(3546)2095

利用受付
利用の申込みは、2カ月前の1日(1日が日曜日、祝日、年末年始に当たる場合は翌実施日)から福祉センター2階放課後等デイサービスで受け付けます。
◎申込み初日は来所の方のみ、翌日からは電話またはファクスでも受け付けます。
◎初めてご利用の方は、事前にお問合せください。
福祉センター管理係
☎(3545)9311
FAX(3544)0888

福祉センター放課後等デイサービスの利用

「放課後等デイサービス」とは、放課後などにおける障害児の居場所の確保を図るとともに生活の充実を図るサービスです。
実施日時
月・土曜日(祝日、年末年始を除く)
平日(学校実施日)
放課後、午後7時
土曜日、夏・冬・春休み
午前9時~午後6時
学校が定める学校休業日
午前9時~午後7時
実施場所
福祉センター2階
対象
日中において特別に支援が必要な区内在住の小学生から高校生までの障害児(医療的ケアが必要な障害児を除く)
定員
1日15名
利用料
無料(昼食代などの実費がかかります)
利用登録
事前に区役所4階障害者福祉課で「障害児通所給付費支給決定」を受け、発行された通所受給者証と印鑑を持参して登録してください。

情報コーナー(5頁からのつづき)

生活安全講習会

～高めよう、防犯意識！高齢者を襲う闇から、みんなで守ろう！～

- 日 1月20日(水) 午後2時～3時ごろ
場 いきいき桜川大広間
対 60歳以上の区内在住者
内 区内でも被害が多発している振り込め詐欺を題材とした漫才と防犯講話を行います。
定 80名程度(先着順)
費 無料
◎当日、直接会場へお越しください。
◎敬老館の利用者証がない方は当日無料で登録申込みができます。
問 危機管理課危機管理係
☎(3546)5087

動物愛護講習会

～もしもの時！ペットを守れるのはあなただけ～

- 日 2月27日(土) 午後1時30分～3時
場 中央区保健所2階大会議室
対 区内在住・在勤者
内 起こりうるさまざまなリスクから、ペットを守るために今できる事を学びます。
[講師] (公社)日本愛玩動物協会東京都支所 渡邊正美
定 80名(先着順)
◎ペットを連れての参加はできません。
費 無料
日 2月24日(水)までに電話で申込み。
問 中央区保健所生活衛生課生活衛生係
☎(3541)5936

NPO法人築地居留地研究会講演会

- 日 1月16日(土) 午後2時～4時
場 聖路加国際大学3階301号室(明石町10-1)
内 1874年、アメリカ聖公会の宣教師チャイニング・ムーア・ウィリアムズによって、築地に開設された聖書と英学を学ぶ私塾(現在の立教学院)に関するを中心にお話しします。
[テーマ] 「草創期の人々 学び舎の変遷と理念」
[講師] 立教学院長 広田勝一
定 60名(先着順)
費 無料
◎当日、直接会場へお越しください。
◎講演終了後、築地居留地跡のご案内と講師を囲んでの茶話会を開催します(希望者のみ、茶話会は参加費500円)。
問 NPO法人築地居留地研究会事務局
☎(3551)7595

パソコン講座 (Access 2013初級編)

- 日 2月15日(月)～19日(金) 計5回 午後6時30分～8時30分
場 ハイテクセンターパソコン研修室
対 中小企業に勤務する区内在住・在勤者でExcel・Wordの基本操作ができる方
内 Windows7を使用してのAccess

- 2013の基本技能習得
・Accessの概要と基本操作
・データベースとテーブルの作成
・クエリの作成
・フォーム・レポートの作成と編集など
定 20名(申込多数の場合は抽選)
費 6,000円
日 1月27日(必着)までに往復はがきに①～⑤(7頁記入例参照)⑥勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入して申込み。
問 〒104-0061 中央区銀座4-9-8銀座王子ビル2階 レッツ中央(中央区勤労者サービス公社)
☎(3546)8610

分譲マンション管理セミナー 管理組合と区分所有者間の紛争・裁判例

～団体内部で発生する各種トラブルに対し、管理組合はどう対応すべきか？～

- 日 1月31日(日) 午後1時30分～3時30分
場 区役所8階大会議室
対 区内の分譲マンションにお住まいの区分所有者および管理組合の役員
内 多くの管理組合で頭を悩ませている各種トラブルについて、管理組合はどう対応すべきか、実際のトラブル事例・裁判例をもとに管理組合の対応の仕方について学びます。
・管理費等滞納問題
・各種迷惑行為(管理規約違反・共同利益背反行為)問題
・管理組合の対応について
[講師] 弁護士・マンション管理士 平松英樹
◎セミナー終了後に中央区分譲マンション管理組合交流会員との座談会を行います。
定 100名(先着順)
費 無料
日 1月15日(金)から29日(金)午後5時までに電話またはファクスに①マンション名②所在地③氏名④電話番号を記入して申込み。
問 中央区都市整備公社
☎(3561)5191 FAX(3561)5192

健康セミナー

- 日 3月2日～23日の毎週水曜日 計4回 午後6時30分～8時30分
場 築地社会教育会館3階第3和室
対 中小企業に勤務する区内在住・在勤者および区内在住者
内 日常生活でたまったストレスや体の不調を解消します。初心者丁寧に指導します。
1回目 体ほぐしで、元気ときれいの基本を作ります。
2回目 骨盤底筋を意識して強化し、活力と若さを引き出します。
3回目 骨格のゆがみを修正して体のラインを美しく整えます。
4回目 内臓を刺激して体調を整えます。
定 25名(申込多数の場合は抽選)
費 1,000円
日 1月30日(必着)までに往復はがきに①～⑤(7頁記入例参照)⑥勤労者の方は勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入して申込み。
問 〒104-0061 中央区銀座4-9-8銀座王子ビル2階 レッツ中央(中央区勤労者サービス公社)
☎(3546)8610

バスツアー いちご狩り～そば打ち体験と川場温泉入浴～

- 日 3月6日(日)
・集合 午前7時15分 三原橋地域安全センター(旧銀座三原橋交番)前
・解散 午後6時30分(予定)
[行程] ・原田農園(いちご狩り)
・川場温泉 悠湯里庵(そば打ち体験・昼食・温泉入浴)
・道の駅 田園プラザかわば(買い物)
対 中小企業に勤務する区内在住・在勤者と同居家族
定 43名(申込多数の場合は抽選)
費 大人7,600円 小人(3歳～小学生)5,200円
日 1月26日(必着)までに往復はがき(1グループ4名までで1枚限り)

に「バスツアー」と明記し、①申込代表者の氏名・住所・電話番号・勤務先(名称・所在地・電話番号)②参加人数と全員の氏名・年齢を記入して申込む。
問 〒104-0061 中央区銀座4-9-8銀座王子ビル2階 レッツ中央(中央区勤労者サービス公社)
☎(3546)8610

国保・年金

社会保険料は所得控除の対象です

国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療制度および国民年金の保険料は、全額が社会保険料として所得控除の対象になります。
平成27年1月から12月までに納めた保険料を領収書や口座振替通知などで確認の上、確定申告の際に忘れずに申告してください。
なお、国民年金保険料については「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の添付が義務付けられています。「控除証明書」に記載されている以外の月の国民年金保険料を納付している場合、その領収書も添付する必要があります。
問・国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療制度について 保険年金課収納係
☎(3546)5365
・国民年金保険について 中央年金事務所国民年金課
☎(3543)1411
・年金保険料の控除証明書について 受付時間
・月～金曜日 午前9時～午後7時
・第2土曜日 午前9時～午後5時
◎祝日はご利用いただけません。
ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル(3月15日(火)まで)
☎0570(058)555 050から始まる電話でおかけになる場合は
☎(6700)1144

その他

平成28年度 児童館非常勤職員の募集

主な募集職種、勤務条件などは別表のとおりです。詳しくはお問合せください。
[雇用期間(予定)] 4月1日(金)～平成29年3月31日(金)
別表

Table with 10 columns: 勤務場所, 職務名, 職務内容, 勤務日数, 勤務時間, 報酬額, 社会保険, 雇用保険, 募集人員, 備考

※社会保険の適用範囲の拡大により、平成28年10月から社会保険に加入予定です。
◎勤務時間、報酬額および募集人員などは平成27年12月1日現在のものです、変更となる場合があります。

凡例 日 日時 場 会場 対 対象 内 内容 定 定員 費 費用 申 申込方法 問 問合せ(申込)先 HP ホームページアドレス E メールアドレス

凡例 日 時 場 会 場 対 象 内 容 定 員 費 用 申 込 方 法 問 合 せ (申 込) 先 HP ホーム ページ アドレス Eメール アドレス

情報コーナー(6頁からのつづき)

事業協力スタッフ養成講座受講生による企画講座  
スウェーデンの女性活躍に学ぶ、日本のこれから

日 2月18日(木)  
午後7時～8時30分  
場 女性センター「ブーケ21」  
対 区内在住・在勤・在学者(優先)、その他関心のある方  
内 女性の社会進出、それを支え合う男性の役割や子育ての参加など、日本でいう「イクメン」についてもお話しします。  
[講師] スウェーデン大使館広報文化担当官 アダム・バイエ  
定 40名(先着順)  
費 無料  
申 電話またはファクスに①～⑤(7頁記入例参照)を記入して申込む(電子申請も可)。  
◎本講座は「中央区民カレッジ連携講座」のため、区民カレッジの単位となります。  
問 総務課女性施策推進係  
☎(5543)0651  
FAX(5543)0652

骨盤おこし体操

日 1月20日(水)  
午後1時30分～3時  
場 新川区民館1階1・2号室  
対 区内在住・在勤・在学者  
内 足の指をしっかりと動かし、骨盤を正しい位置にすることで楽々動ける体を作る体操です。  
定 15名(申込多数の場合は抽選)  
費 無料  
[持ち物] 飲み物、汗拭きタオル  
◎当日は動きやすい服装でお越しください。  
申 1月12日(火)から17日(日)までに電話で申込む(受付は午前9時～午後5時)。  
問 新川区民館  
☎(3551)7000

いきいき館(敬老館) バレンタインコンサート

いきいき桜川(桜川敬老館)  
日 1月31日(日)  
午後3時開演(午後2時30分開場)  
場 いきいき桜川大広間  
内 いきいき桜川ゆかりの先生方とコーラス教室の皆さんによるコンサート  
[出演] 大塚京子(ソプラノ)、森靖博(テノール)、海津幸子(エレクトーン)、いきいき桜川コーラス教室の皆さん  
いきいき浜町(浜町敬老館)  
日 2月11日(祝)  
午後2時開演(午後1時30分開場)  
場 いきいき浜町大広間  
内 ト・ラベラーズによる楽しいコンサート  
[出演] 本橋由紀子(ボーカル)、土井晴康・間杉正樹(ギター)、齋藤旭(ドラム)、山田佳奈(ベース)、安部里沙(ピアノ)  
いきいき勝どき(勝どき敬老館)  
日 2月14日(日)  
午後2時開演(午後1時30分開場)  
場 いきいき勝どき大広間

内 バレンタイン・クラシックコンサート  
[出演] Ciel&Lune[田村咲野&横田木乃美](ピアノデュオ)、樋口佳大(ピアノ・大正琴)、河田まりか(ソプラノ)

共通  
対 60歳以上の区内在住者  
費 無料  
◎当日、直接会場へお越しください。  
問 いきいき桜川(桜川敬老館)  
☎(3553)0030  
いきいき浜町(浜町敬老館)  
☎(3669)3385  
いきいき勝どき(勝どき敬老館)  
☎(3531)3258

太極拳入門

日 毎月第2・第4火曜日  
午前11時～正午  
◎2月9日(火)から6カ月のコースです。  
場 いきいき桜川大広間  
対 60歳以上の区内在住者  
内 太極拳(陳式太極拳)を初歩からやさしく指導します。  
[講師] 林杰  
定 25名(先着順)  
費 無料  
申 1月13日(水)から電話で申込む。  
問 いきいき桜川(桜川敬老館)  
☎(3553)0030

地域で暮らすための福祉講座 分かりやすい成年後見制度のお話

日 1月25日(月)  
午後2時～3時30分  
場 区役所8階第1会議室  
対 区内在住・在勤・在学者  
内 成年後見制度の「後見」という言葉の由来を交えながら制度を説明し、具体的な費用についてもお話しします。  
[講師] 行政書士 富田 賢  
定 50名(先着順)  
費 無料  
申 1月12日(火)から23日(土)までに電話で申込む(受付は月～土曜日の午前9時～午後6時)。  
問 京橋おとしより相談センター  
☎(3545)1107

高齢者の毛筆写経教室 (レベルアップコース) ～作品として飾れる写経を書く～

日 2月5日(金)、19日(金)、3月4日(金)、18日(金) 計4回  
午前9時30分～11時30分  
場 シルバー人材センター会議室  
対 55歳以上の方で小筆使いに慣れている方  
内 硯で墨をすり「般若心経」を書き写します。  
・作品として飾れることを目指す  
・写経の最後に願文を入れる  
・希望者は半紙以外の紙に写経  
[講師] シルバー人材センターの会員  
定 16名(申込多数の場合は抽選)  
費 2,500円(受講料1日500円×4日+テキスト・教材費)  
申 1月22日(必着)までに往復はがきに①～⑤(7頁記入例参照)⑥申込

理由を記入して申込む。  
◎当選者は当選はがきで指定された口座に受講料を振り込んでいただきます。期日を過ぎた場合は、補欠の方に受講の資格が移ります。  
問 〒104-0032  
中央区八丁堀3-17-9京華スクエア1階  
中央区シルバー人材センター  
☎(3551)2700

介護者交流会 ～地域の「かかりつけ医」が伝える認知症の理解と家族の心のケア～

日 2月8日(月)  
午前11時30分～午後1時50分  
場 中央区保健所大会議室  
対 在宅で高齢者を介護している方など  
内 在宅での介護に関する悩みを分かち合い、日頃の介護疲れをリフレッシュすることを目的に、介護者交流会を開催します。

ヘルスアップ教室 ～はじめよう!健康スタイル 食事・運動の4つのステップ～

日・内 別表1のとおり  
場 月島保健センター  
対 20歳～64歳の区内在住者で全日程別表1

日 時	内容・講師
2月9日(火)	・運動「ストレッチ」運動習慣のウォーミングアップ ・講話「体力アップ・健康づくりのための食事対策」～運動後の疲労回復や筋力アップをサポートする食事の工夫～ 管理栄養士・フードコーディネーター 小山浩子 ・試食「運動後の身体を守る栄養素を意識した料理の工夫」
16日(火)	・運動「リズム体操」リズムに合わせて体の動きをコントロール ・講話「野菜摂取目標量を目指して～栄養や健康効果を紹介～」 ・試食「手間を省いてしっかり食べる野菜料理の紹介」
23日(火)	・運動「ウォーキングのための身体メンテナンス」～歩くための筋肉づくりとボディバランスを体得する～ コンディショニングトレーナー 本田紀子 ・講話「リセット間食習慣」 ・試食「セレクトおやつ」
3月1日(火)	・運動「インナーマッスルトレーニング」骨を支える筋力アップ ・講話「骨粗しょう症予防のための食生活」 ・試食「元気な骨をつくるカルシウムレシピ」 ・骨密度測定

◎毎回、体重・体脂肪・筋肉量・血圧を測定します。

中高年齢者の老化予防・健康づくり講座

日・内 いつまでも健康で生きがいを持って豊かに暮らすために、簡単な体操や運動に講義を交えて行います(別表2のとおり)。  
場 シニアセンター1階セミナー室  
対 50歳以上の区内在住者  
[講師] (一財)エゴスキュー・ジャパ  
別表2

日 時	テーマ・内容
2月13日(土)	「慢性的な痛みをやわらげましょう」 慢性的な体の痛みが、少しでも緩和される運動を紹介。普段動かさない筋肉も動かしましょう(講義と実技)。
20日(土)	午前10時～正午 「正しい姿勢を保つには？」 簡単な体操で悪い姿勢を修正し、いつまでも正しい姿勢を維持しましょう(講義と実技)。
27日(土)	「良い姿勢で、痛みのない生活をめざして」 より健康的な生活を送るには、日常、どんな事に注意して過ごしていけばよいのでしょうか(講義と実技)。

今回は、軽食を取りながら、交流していただいた後、かかりつけ医の視点から見たご家族に伝えたい認知症の問題点について講演します。

[講師] 竹見クリニック院長 竹見敏彦  
定 25名(申込多数の場合は抽選。抽選の場合は初めての申込者を優先します)  
費 無料  
申 1月29日(金)までに電話またはファクス、Eメールに①～④(7頁記入例参照)を記入して申込む。  
◎当日は、同会場別室でボランティアによる要介護者の見守りを行います。ただし、身体介助は行いません。詳細については申込時にお問合せください(先着順・無料)。  
問 中央区社会福祉協議会在宅福祉サービス部  
☎(3206)0120  
FAX(3523)6386  
E family@shakyo-chuo-city.jp

参加でき、初めて参加する方  
定 15名(先着順)  
費 無料  
申 1月12日(火)から26日(火)までに電話で申込む(電子申請も可)。  
問 月島保健センター健康係  
☎(5560)0765

ン協会セラピスト 江端憲二  
定 25名(申込多数の場合は抽選)  
費 無料  
申 1月29日(必着)までに往復はがきに①～⑤(7頁記入例参照)を記入して申込む(電子申請も可)。  
問 〒104-0051  
中央区佃1-11-1  
シニアセンター  
☎(3531)7813

情報コーナー (7頁からのつづき)

銀座 Blossam 春の特別企画 「音楽の絵本」

3月19日(土) 午後1時30分開演(午後1時開場)
銀座 Blossam (中央会館)ホール
すご腕の動物たちが活躍するクラシックコンサート「音楽の絵本」が銀座 Blossam にやってきます。
指揮者のオカピをはじめトランペットのインドライオン、ホルンのマレーバクなど全て希少動物たちで編成された金管五重奏「ズーラシアンブラス」とウサギたちの弦楽四重奏「弦うさぎ」、動物たちが織りなす不思議なクラシックコンサートです。
小さなお子さんだけでなく大人も楽しめます。
[出演者]
ズーラシアンブラス&弦うさぎ
[演奏予定曲目]
剣の舞、うさぎメドレー、エンターティナー、「アナと雪の女王」より Let It Go、ロンドンデリーの歌、静かな湖畔、オリーブの首飾り、ルパン三世のテーマ ほか
◎演奏予定曲目は変更する場合があります。
費区内在住・在勤者 2,000円
一般 2,300円
◎全席指定です。
◎3歳以上は有料です。3歳未満のお子さんは大人1名につき1名まで膝上での鑑賞は無料、席が必要な場合は有料となります。
銀座 Blossam 窓口でチケットを販売しています。
◎区内在住・在勤者用のチケット購入の際は、区内在住・在勤者であ

ることを確認できるもの(運転免許証、社員証など)を銀座 Blossam 窓口にて持参してください。
◎一般券は、チケットぴあ・イーラス・スーパーキッズチケットセンターでも販売します。
◎詳しくは銀座 Blossam のホームページをご覧ください。
銀座 Blossam (中央会館)
☎(3542)8585
HP http://ginza-blossom.jp/

リサイクル教室 ～着物地からひな人形づくり～

2月10日(水)・17日(水) 計2回
午後1時～4時
場リサイクルハウスかざぐるま箱崎町
対18歳以上の区内在住・在勤・在学者で2日間とも参加できる方
内着物の端切れを使って、ひな人形を作ります。
定10名(申込多数の場合は抽選)
費材料費として350円
[持ち物]色の違う余りの着物地2種類、刺しゅう糸、裁縫道具、筆記用具など
申1月22日(必着)までに、はがきに①～⑤(7頁記入例参照)⑥勤務先の名称・所在地・電話番号を記入して申込む(電子申請も可)。
環境推進課環境活動係
☎(3546)5403

第4日曜日はプラネタリウムへ行こう ザ・星座シリーズ 「みずがめ座」「おうし座」

1月24日(日)
午後1時～2時(途中入退場不可)
場タイムドーム明石プラネタリウムホール

1月のテーマは「みずがめ座」と「おうし座」です。星座を形作る星や伝説について、幅広くご紹介します。
定86名(先着順)
費無料
◎当日、直接会場へお越しください。
◎入場整理券を当日正午から6階受付で配布します。
郷土天文館「タイムドーム明石」
☎(3546)5537

消費生活講座 「大人」の片づけ講座 ～自宅や実家を片づける生活整理のコツ～

2月25日(木) 午後2時～4時30分
場築地社会教育会館4階視聴覚室

男女共同参画セミナー 「派遣法改正でなにが変わる?これからのハケンの働き方」

別表1のとおり
場区役所8階大会議室
対勤労者、テーマに関心のある方
内平成27年9月に成立、施行された改正労働者派遣法の概要や留意すべきポイントおよび今後の働き方への影響について解説します。
[講師]弁護士 石渡豊正
[共催]都労働相談情報センター別表1

Table with 3 columns: 日時, 内容. 2月8日(月) 午後6時30分～8時30分 「派遣労働の基本と新しい期間制限を理解しよう!」
9日(火) 「新しい制度を積極的に活用しよう!」

区内在住・在勤・在学者(年齢は問いません)
内高齢者でも無理せずにご自身の家も実家も片づく整理収納術や片づけが楽になる買い物のコツなどについて学びます。
[講師]実家の片づけ講師 渡部亜矢
定40名(申込多数の場合は抽選)
費無料
申2月5日(必着)までにはがきに①～⑤(7頁記入例参照)を記入して申込む(電子申請も可)。
[託児]2歳6カ月以上の未就学のお子さんをお預かりします。希望される方はその旨をご記入の上、お申込みください。
中央区消費生活センター
☎(3546)5302

定各回60名(先着順)
費無料
申それぞれ前日までに電話またはファクスに①～⑤(7頁記入例参照)⑥希望受講日を記入して、または「TOKYOはたらくネット」ホームページから申込む。
総務課女性施策推進係
☎(5543)0651
FAX(5543)0652
HP TOKYOはたらくネット
http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/

家庭教育学習会

子育てキャンパス思春期講座「10代の子どもの心のコーチング～思春期を安心して迎えるために～」
2月3日(水) 午前10時～11時30分
場築地社会教育会館
対区内在住・在学の小学生以上の保護者
内コーチングの手法・考え方や子どもとのコミュニケーションの取り方、親自身の感情コントロールのこつなどをワークを交えながら学びます。
[講師]NPO法人ハートフルコミュニケーション認定ハートフルコーチ 杉本真紀

定30名(先着順)
費無料
[申込締切日]1月22日(金)
[託児]1歳以上の未就学のお子さんをお預かりします。
子育てキャンパス発達障害を考える講座「お互いが楽になる発達特性の対応と支援」
2月9日(火) 午前10時～11時30分
場築地社会教育会館
対区内在住・在学の小学生以上の保護者
内発達障害を抱える子どもの特性や周囲の大人の対応、心掛けるべき点について学びます。
[講師]NPOリソースセンターone 臨床心理士 上原芳枝

定30名(先着順)
費無料
[申込締切日]1月29日(金)
[託児]1歳以上の未就学のお子さんをお預かりします。
おやじの出番! 「親子でフラワーアレンジメントに挑戦」
2月13日(土) 午後2時～4時
場築地社会教育会館
対区内在住・在学の小学生以上のお子さんとその保護者(父親優先)
内父親の子育て参加を目的に親子でフラワーアレンジメントに挑戦します。
[講師]フラワーアレンジメントデザイナー 吉野直樹
定15組(申込多数の場合は抽選)

費1組当たり1,000円
[申込締切日]1月29日(金)
共通
申各学習会の締切日までに電話で申込む(受付は平日午前9時～午後5時)。託児希望者は申込時にお子さんの氏名、年齢、性別をお知らせください。
◎他にも中央区地域家庭教育推進協議会では、子育てに関する学習会を実施していますので、別表2を参照の上、電話またはEメールでお申込みください(電話受付は平日午前9時～午後5時)。
中央区地域家庭教育推進協議会事務局(文化・生涯学習課内)
☎(3546)5526

別表2

Table with 6 columns: 日時, 会場・対象・定員, テーマ・講師, 費用, 申込期間・申込(問合せ)先, 共催団体など. 1月15日(金) 堀留町区民館3号室 妊婦さんへ!お腹の赤ちゃんとは絵本でコミュニケーション!
2月6日(土) 築地社会教育会館 小学生のお子さんとその保護者(父親優先)
2月13日(土) 日本橋小学校 小学生のお子さんとその保護者
2月14日(日) 月島～佃公園～石川島公園 3歳から中学生までのお子さんとその保護者
2月16日(火) 月島第一幼稚園 未就園児とその保護者
2月19日(金) 堀留町区民館3号室 妊婦さんへ!お腹の赤ちゃんとは絵本でコミュニケーション!
2月20日(土) 日本橋社会教育会館 小学生のお子さんとその保護者(父親優先)

凡例 日時 会場 対象 内容 定員 定員 費用 申込方法 問合せ(申込)先 HP ホームページアドレス Eメールアドレス

凡例 日日時 会場 対象 内容 定員 費用 申込方法 問合せ(申込先) HP ホームページアドレス Eメールアドレス

**情報コーナー**

遊ぶ 知る

学ぶ

**記入例(はがき・ファクス)**

1人1枚 限り

往復はがきの場合は返信用の宛名に〒・住所・氏名を記入

①講座名など  
②氏名・ふりがな  
③〒・住所※  
④電話番号  
⑤年齢  
⑥その他必要事項

※在勤の方は会社名・所在地・電話番号、在学の方は学校名・所在地・電話番号も記入

◎間に〒・住所が記載されていない場合の宛先は〒104-8404 築地1-1-1 申込先へ

◎「電子申請も可」と記載されているものは区のホームページの電子申請から申込みも可能

**施設**

**ほっとプラザはるみのご案内**

ほっとプラザはるみは、区民の皆さんの健康増進と地域のコミュニケーションの促進を目的とし、中央清掃工場の余熱を利用した温浴を中心とする施設です。

リラクセスエリア・流水エリア・ジャグジーなどからなる温浴エリアやマシンを利用したトレーニングルーム、集会室などがあり、誰でも気軽に快適に楽しく過ごせる施設となっています。

また、健康増進のためのレッスンプログラム(有料・無料)を多数用意しています。

◎申込方法についてはお問合せください。

問ほっとプラザはるみ  
☎(3531)8731

**「郷土天文館サポーター」による常設展示室の展示解説**

郷土天文館「タイムドーム明石」では、展示内容をより深く理解していただくために、郷土天文館サポーターによる常設展示の解説を毎月2回行っています。

「短い時間で展示全部を見たい」「1つのコーナーについてもう少し詳しく知りたい」「見どころを教えてください」などご希望・ご質問があればサポーターまでお気軽に声を掛けてください。

日・第3土曜日 午後1時～4時  
・第4日曜日 午前11時30分～午後2時30分

場郷土天文館「タイムドーム明石」常設展示室  
費常設展示室観覧料100円(未就学児・区内小中学生は無料)

問郷土天文館「タイムドーム明石」  
☎(3546)5537

**保健・医療・福祉**

**メタボリックシンドローム改善のための「特定保健指導」を行っています**

特定健康診査の結果により、生活習慣改善の必要性が高いと判断された方に対し、特定保健指導を実施しています。

医師や専門スタッフにより、生活習慣の改善方法や栄養指導などの具体的なアドバイスが受けられます。

対中央区国民健康保険に加入している方で、保健指導レベルが「動機付け支援」または「積極的支援」と判断された方

申対象者には、特定健康診査受診後おおむね3～4カ月後に、区から「特定保健指導利用券」を送付します。利用券の申込期間内に、直接

保健指導事業者に申し込んでください。

内利用券と同封のチラシをご確認の上、詳細は保健指導事業者にお問合せください。

【保健指導期間】  
初回利用日から6カ月

費無料

◎健康保険組合や共済組合などに加入されている方については、それぞれの組合窓口にお問合せください。

問福祉保健部管理課保健係  
☎(3546)5397

**要介護認定をもとに障害者控除の認定を行います**

身体障害者手帳などの交付を受けている方は、所得税・住民税の所得控除を受けられます。

また、身体障害者手帳などをお持ちでない方でも、高齢者については、介護保険の要介護認定の資料などから身体障害者などに準ずると認定された場合に、確定申告をすれば障害者控除が受けられます。

区では、対象者と認定される方に「障害者控除対象者認定書」を発行しますので該当すると思われる方は申請者の印鑑を持参の上、手続きをしてください。

対次の要件の両方に該当する方

- ・年齢65歳以上で要介護認定により要介護1以上と認定されていること
- ・主治医意見書または訪問調査の認定情報から、「寝たきり」・「準寝たきり」あるいは、「重度の認知症」・「中度の認知症」の状態が確認できること

◎要件に該当しない場合もありますので、ご希望の方は事前に電話でお問合せください。

問介護保険課介護認定係  
☎(3546)5385

**要介護認定をもとにおむつ代の医療費控除用確認書を発行します**

治療上おむつの使用が必要な場合、おむつ代は医療費控除の対象となります。

確定申告で控除を受けるためには医師の発行する「おむつ使用証明書」が必要ですが、2年目以降の方については、区が発行する確認書で控除を受けることができます。

対次の要件の両方に該当する方

- ・おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降であること
- ・主治医意見書から寝たきり状態と尿失禁の確認ができること

◎1年目の申告の際には必ず医師の発行するおむつ使用証明書を税務署へご提出ください。

◎要件に該当しない場合もありますので、ご希望の方は事前に電話でお問合せください。

問介護保険課介護認定係  
☎(3546)5385

**講座・催し物**

**幼児食育教室**

日2月3日(水)  
午後1時30分～3時30分

場日本橋保健センター5階

対2歳6カ月～4歳の幼児と保護者

内・保護者  
心と体を育む幼児食(話と料理紹介)  
・幼児  
食べることが好きになる！食育遊び  
・親子で楽しく試食

定15組(先着順)  
費無料

申1月12日(火)から電話で申込み(電子申請も可)。

問日本橋保健センター健康係  
☎(3661)5071



**離乳食講習会**

日1月26日(火)  
午後1時30分～3時

場月島保健センター栄養室

対区内在住で第1子が9～11カ月ごろの乳児の保護者

内3回食の進め方  
・離乳食の作り方の紹介  
・試食(保護者のみ)

定20名(申込多数の場合は抽選)  
費無料

申1月12日(火)から14日(木)までに電話で申込み。

◎定員に満たない場合は、申込受付期間後も前日まで受け付けます。

問月島保健センター健康係  
☎(5560)0765



**子育て支援講習会**

「身に付けておこう！子どもの応急手当」

日2月18日(木) 午前10時～正午

場月島保健センター多目的室

対区内在住の乳幼児の保護者

内応急手当の講義・実技

【講師】聖路加国際病院小児科医長 草川 功

定30名(申込多数の場合は抽選)  
費無料

申1月12日(火)から29日(金)までに電話で申込み。

【託児】7カ月以上のお子さんをお預かりします。希望する方は、参加申込みの際に一緒にお申込みください(13名程度、申込多数の場合は抽選)。

◎7カ月未満のおさんは保護者と一緒にご参加ください。

問月島保健センター健康係  
☎(5560)0765

**ママ&パパのためのメンタルケア講座**

日2月4日(木) 午前10時～11時30分

場子ども家庭支援センター「きらら中央」地域活動室

対区内在住で1歳～未就学のお子さん

んをお持ちの保護者の方

内育児で心に余裕がないと感じている方に、ストレスをためない方法や解消する方法を紹介し、精神的に安定した状態を保つことを学ぶ。

【講師】UKRCP英国認定カウンセラー 前田節子

定12名程度(申込多数の場合は抽選)  
費無料

申1月12日(火)から26日(火)までに電話またはきらら中央窓口で直接申込み(電子申請も可)。

【託児】1歳～未就学のお子さんをお預かりします。希望する方は、参加申込みの際に一緒にお申込みください。

◎1歳未満のおさんは一時預かり保育などをご利用ください。

問子ども家庭支援センター「きらら中央」  
☎(3534)2103

**中央区イクメン講座**

「バレンタインデーにハンドケアをプレゼント！」～パパからママへの素敵な癒しの時間を作りましょう～

日2月13日(土) 午前10時30分～正午

場女性センター「ブーケ21」

対区内在住で0歳から未就学児の父親

内家族でリラックスできるアロマの香りとハンドケアを学び生活に取り入れましょう。

【講師】AEAJ認定アロマセラピスト・インストラクター 橘 潤香

定12名(先着順)  
費無料

申1月12日(火)から電話で申込み。(土・日曜日、祝日は午前9時～午後9時。平日は午前8時30分～午後9時)

【託児】生後3カ月以上の未就学のお子さんをお預かりします(1月30日(土)までに申込み。月齢により定員あり)。

問総務課女性施策推進係  
☎(5543)0651

**郷土天文館・冬の歴史リレー講座(第1回)「中央区で語る～つながる江戸・東京～」**

日1月24日(日) 午前10時～正午

場教育センター5階視聴覚ホール

内江戸時代以来、街道の基点である本区を講演の場とし、近隣他区との歴史的・文化的な関連性や比較を通じて、江戸・東京の歴史をひもときながら本区の魅力を再発見する歴史講座です。

講師には本区の文化財保護や郷土天文館の歴史事業に関わりの深い専門家を招き、1月から3月にかけて、各月1回開催します。

【テーマ】水都史から見た江戸・東京

【講師】法政大学教授・郷土天文館館長 陣内秀信

定100名(先着順)  
費無料

◎当日、直接会場へお越しください。

問郷土天文館「タイムドーム明石」  
☎(3546)5537

凡例 問合わせ(申込先) HP ホームページアドレス Eメールアドレス

# マイナンバー(個人番号)通知カードが お手元に届いていない方へ

マイナンバー通知カードの初回分(平成27年10月5日時点の住民登録分)の郵送は完了しており、それ以降に転入などをされた方については順次郵送されます。

宛て所なしや不在連絡票に記載された保管期間の経過などにより、お手元にお届けできなかった通知カードは、区に返戻されます。区では、返戻された方に対し受け取り方法を記載した案内「通知カードの受取について」を郵送(普通郵便・転送可)しています。

この案内が届いていない方や、まだ通知カードを受け取っていない方は、区のホームページをご覧ください。お問い合わせ先

お住まいの地域により、区

役所本庁舎または日本橋・月島特別出張所のいずれかになります。

ド交付申請書に必要な事項を記入の上、証明用顔写真を貼付し、同封の返送用封筒(切手不要)に入れて郵送してください。その際、通知カードと申請書は切り離し、通知カードを同封しないようご注意ください。

月(金曜日(祝日を除く))午前8時30分~午後5時水曜日(午後7時まで)

平日の受け取りが困難な方は、ご相談ください。

通知カードを受け取る際は、送付した案内や本人確認書類などが必要です。詳細は案内をご確認ください。

個人番号カード臨時交付窓口を開設します

個人番号カードは地方公共団体情報システム機構が作成するため、交付を希望される方は同機構への申請が必要です。

申請の際は、通知カードに同封されている個人番号カードを郵送します

作成された個人番号カードは、地方公共団体情報システム機構から区に納品されます。納品後、区では、準備が整い次第、受け取り手続きについてお知らせする「個人番号カード交付通知書」を郵送(普通郵便・転送不要)します。

初回無料

紛失などによる再交付の場合は800円(電子証明を利用する場合は千円の予定)

区役所1階臨時交付窓

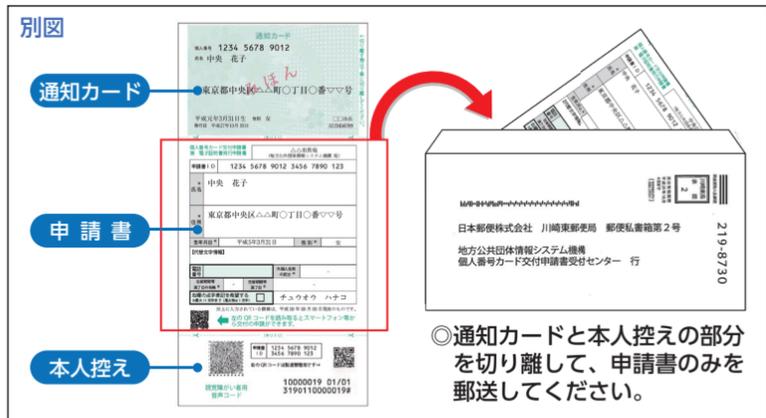
## トピックス



### ミニ門松&竹紙ポップアップクリスマスカードづくり

12月12日、環境情報センターで里山竹林再生活用プロジェクトの一環として間伐した竹や竹紙を使う講座が開催されました。参加した18名の方は、バランスよく竹を束ねるのに苦心しつつも楽しみながら取り組み、完成品を前にクリスマスと新年の訪れを心待ちにしていました。

個人番号カード交付通知書を送ります  
作成された個人番号カードは、地方公共団体情報システム機構から区に納品されます。納品後、区では、準備が整い次第、受け取り手続きについてお知らせする「個人番号カード交付通知書」を郵送(普通郵便・転送不要)します。



また、郵送のほか、スマートフォンやパソコンなどでも申請できます。詳細は、通知カードに同封されている「個人番号カード交付申請のご案内」をご覧ください。

通知カードを受け取る際は、交付通知書や本人確認書類などが必要になります。詳細は、交付通知書をご覧ください。

「平和の都市の楽しい集い」の申込締切日が迫っています。今回は、麻倉未稀さんと庄野真代さんのお二人をお迎えします。お二人の代表曲はもちろんのこと、70年代を中心とした名曲メドレーも歌っていただきます。また、客席の皆さんと一緒に歌唱するコーナーを設けるなど、多彩なプログラムを用意していますので、ぜひご応募ください。



▲麻倉未稀さん



▲庄野真代さん

必要なもの  
次の2点が必要です。

引換期間  
1月24日(日)~29日(金)  
午前9時~午後5時  
1月27日(水)は午後7時まで受け付けます。

引換場所  
区役所7階地域振興課  
日本橋・月島特別出張所  
1月24日(日)は区役所・特別出張所とも、1階臨時窓口で引き換えを行います。

販売場所  
区役所7階地域振興課  
対象  
区内在住・在勤・在学者  
就学前のお子さんの入場はできません。

入場券の引き換え(販売)  
1月14日(消印有効)までに往復はがき(1人1枚限り)に①郵便番号②住所③氏名④電話番号⑤入場券の希望枚数(2枚まで)を記入して郵送または区のホームページの電子申請から申込み。

販売予定日時  
2月3日(水)、  
午前9時~午後5時  
(土・日曜日、祝日は除く)

申込方法  
1月14日(消印有効)までに往復はがき(1人1枚限り)に①郵便番号②住所③氏名④電話番号⑤入場券の希望枚数(2枚まで)を記入して郵送または区のホームページの電子申請から申込み。

券の販売  
当選者に引き換えされなかった入場券が生じた場合、先着順による販売を行います(1人につき2枚まで)。なお、定員になり次第、販売は終了します。販売状況は、区のホームページをご覧ください。

応募資格  
区内在住者  
定員  
880名(自由席、申込多数の場合は抽選)

引換えされなかった入場券の販売  
当選者に引き換えされなかった入場券が生じた場合、先着順による販売を行います(1人につき2枚まで)。なお、定員になり次第、販売は終了します。販売状況は、区のホームページをご覧ください。

## 永遠の平和を願って 第28回 平和の都市の楽しい集い 歌のチカラ〜心をひとつにみんなが歌おう!〜

「平和の都市の楽しい集い」の申込締切日が迫っています。今回は、麻倉未稀さんと庄野真代さんのお二人をお迎えします。お二人の代表曲はもちろんのこと、70年代を中心とした名曲メドレーも歌っていただきます。また、客席の皆さんと一緒に歌唱するコーナーを設けるなど、多彩なプログラムを用意していますので、ぜひご応募ください。

申込方法  
1月14日(消印有効)までに往復はがき(1人1枚限り)に①郵便番号②住所③氏名④電話番号⑤入場券の希望枚数(2枚まで)を記入して郵送または区のホームページの電子申請から申込み。

券の販売  
当選者に引き換えされなかった入場券が生じた場合、先着順による販売を行います(1人につき2枚まで)。なお、定員になり次第、販売は終了します。販売状況は、区のホームページをご覧ください。

マイナンバー関連の  
不審な電話などに注意  
マイナンバー制度に関連した不審な電話やメールがくるなどの事例が、区内で発生しています。また、実際に金銭を要求されるといった事例も、全国的には確認されています。マイナンバーに便乗した不正な勧誘や個人情報収集などにご注意ください。不審な電話はいったん切って、家族や友人に相談し、警察に連絡しましょう。