〈発行〉中央区　〈編集〉企画部広報課　中央区築地一丁目1番1号　（代表）☎(3543)0211　　平成28年(2016年)2月11日(木曜日)　No.1276

区のおしらせ　中央　2/11

今号の主な内容

2頁　駐輪場の定期利用申請の受付
3頁　平成28年度中央区民カレッジ新1年生募集
4頁　区内の情報を発信しています　テレビ広報・ラジオ広報のご案内
7～5頁　情報コーナー（施設／講座・催し物／スポーツ／税／国保・年金／その他）

HP http://www.city.chuo.lg.jp　ツイッター https://twitter.com/chuo_city　フェイスブック https://www.facebook.com/tokyochuo.city

凡例　問 問合せ（申込）先　HP ホームページアドレス　e Eメールアドレス

ヘルスアップ栄養2016

～ちょっと寄り道・健康ロード「第61回栄養展」～

健康は、私たちにとって大切な財産です。中央区保健所では、食生活を通じて健康づくりをお手伝いしたいと考え、中央区集団給食研究会と共同で年1回パネル展示と栄養相談などを行う栄養展を開催しています。日頃、自分の健康状態が気になる方、健康チェックをご希望の方は、ぜひお立ち寄りください。

▲中央区食育野菜キャラクター

日時　3月4日(金)午後0時30分～5時（午後4時45分受付終了）

会場　地下鉄銀座駅連絡通路（「松屋」前）

費用　無料

測定

- 骨密度（素足で測定）
- 血管年齢
- 血圧

測定した方には各種リーフレットやレシピを配布します

展示

- 女性の健康と生活習慣病予防
- ㈱日清製粉グループ本社、㈱三越伊勢丹フードサービスの社員食堂「野菜たっぷりメニュー」
- 野菜クイズ「食べよう野菜（サン・ゴー・マル）３５０」

相談

- 国立がん研究センター中央病院、聖路加国際病院「管理栄養士」による栄養相談
- 保健所「食品衛生監視員」による相談（ノロウイルスによる食中毒予防対策）

問 中央区保健所健康推進課（栄養担当）☎(3541)4260

「区のおしらせ　中央」は毎月1日、11日、21日の月3回発行。次回2月21日号は新聞折込です。

VEGETABLE OIL INK　リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

凡例　問 問合せ(申込)先　HP ホームページアドレス　e Eメールアドレス

駐輪場の定期利用申請の受付

4月1日から区立駐輪場を定期利用するための利用申請の受け付けを行います。現在、定期利用をされていて、引き続き利用を希望される方も申請が必要です。

利用料金

別表1のとおり

◎月額制のみの利用です。

◎**別表2**に該当する方は、減免が受けられます。

利用資格

・区内在住で、駐輪場指定の駅(**別表3**のとおり)を利用して通勤・通学などを行い、駅から自宅までおおむね300m以上離れている方

・区外在住で、区外の駅から駐輪場指定の駅で下車し、駅からおおむね300m以上離れた中央区内に通勤・通学している方

利用上の注意

・登録は1人1台1駐輪場です。

・ご自宅の駐輪場代わりとしての利用はできません。

・法人および業務による利用はできません。

駐輪場および受付場所

別表3のとおり

利用申請受付開始

3月1日(火)～

利用申請手続

①所定の受付場所(**別表3**のとおり)に必要事項を記載した「利用申請書」を提出します。

◎利用申請は先着順で受け付けます。郵送での受付は行いませんので、必ず受付場所にお越しください。

②利用要件を審査後、「承認通知」と「利用者カード」が交付されます。

◎人形町二丁目地下駐輪場の場合は、「利用者識別カード」と「利用者識別札」が交付され、自転車の大きさなどの検査も行います。

◎新規申請の方は、カードの発行が後日となる場合もあります。

③「利用者カード」を用いて精算機で利用料金を納付して「利用証」を受け取ります。

④「利用証」を自転車の見やすい場所に貼って、利用開始月から駐輪場を利用します。

利用更新手続

利用承認期間が満了するまでに翌月以降の利用料金を納付すれば、年度内に限り、駐輪場を継続して利用することができます。

◎区役所での受け付けは、「承認通知」の交付まで行います。「利用者カード」と「利用証」の交付および「更新手続」は、所定の受付場所になりますので、ご注意ください。

◎人形町二丁目地下駐輪場の申請受付などは、同駐輪場のみで行います。

利用料金の還付

転出などにより、駐輪場の利用を中止する場合は、還付申請を行った翌月以降の利用料金を還付します。

一時利用の開始

1月5日から一部の駐輪場において、一時利用を開始しました。詳しくは、「区のおしらせ　中央」平成27年12月1日号または区のホームページをご覧ください。

問 環境政策課交通対策係 ☎(3546)5443

別表1　(円)

		1カ月	3カ月	6カ月	12カ月
区民	一般	1,500	4,000	8,000	16,000
	学生	1,000	2,500	5,000	10,000
区民以外		2,000	5,500	11,000	22,000

◎2カ月分以上の利用は、年度内に限ります。
◎学生で利用の場合、申請の際に学生証などの提示が必要です。

別表2

対　象	減免の別
・生活保護を受けている方 ・中国残留邦人等に対する支援給付を受けている方 ・身体障害者手帳、愛の手帳または精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方 ・児童扶養手当または特別児童扶養手当を受けている方	免除
その他区長が必要と認める場合	免除または減額

◎減免申請の際は、上記に該当していることを証明する書類の提出が必要です。

別表3　区立駐輪場一覧および受付場所

駐輪場名	所在地	利用駅	受付場所	受付時間
築地市場駅地下	築地5-1-1先	築地市場駅	築地市場駅地下駐輪場管理事務所 ☎(3541)3586	午前7時～12時30分 午後5時～10時 (毎日)
入船橋	明石町1-34	新富町・築地駅		
備前橋第一	築地7-1-15	築地駅		
備前橋第二	築地7-5-14			
備前橋第三	築地7-5-16			
八丁堀第一	八丁堀4-5-14	八丁堀駅		
八丁堀第二	八丁堀4-11-24			
浜町公園地下	日本橋浜町2-59-4	浜町駅	浜町公園地下駐車場管理事務所(浜町公園地下駐輪場隣) ☎(3662)9913	
人形町一丁目	日本橋人形町1-12-11先	水天宮前駅		
人形町通り(人形町交差点から水天宮前交差点)	日本橋人形町1-14-8先ほか	人形町・水天宮前駅		
人形町三丁目	日本橋人形町3-8先	人形町駅		
蛎殻町	日本橋蛎殻町2-1-1先	水天宮前駅		
箱崎町	日本橋箱崎町24-2			
清杉通り	東日本橋2-1-3先ほか	東日本橋・馬喰町・馬喰横山駅		
茅場町	日本橋茅場町2-17-13先	茅場町駅		
月島駅地下	月島2-10-3先	月島駅	月島駅地下駐輪場管理事務所 ☎(3533)2935	
勝どき駅地下	勝どき1-9-4先	勝どき駅	勝どき駅地下駐輪場管理事務所 ☎(3533)8036	
人形町二丁目地下	日本橋人形町2-12-1	人形町・水天宮前駅	人形町二丁目地下駐輪場(人形町保育園向かい) ☎(5695)3160	午前7時～12時30分 午後3時30分～10時 (毎日) ◎祝日は除きます。
区内全域の駐輪場 ◎人形町二丁目地下駐輪場は除きます。 ◎「利用者カード」などは、後日の発行となります。			区役所7階 環境政策課交通対策係	午前8時30分～午後5時 (月～金曜日) ◎祝日、年末年始は除きます。

◎月島駅前第一駐輪場は、工事終了後にあらためて利用申請の受付を行います。

区政モニターを体験して

区政モニターの貴重な二年間

陰西　建吉(勝どき在住)

勝どきにマンションを購入して中央区に引っ越し8年目になります。モニターは夜間と昼間計2年間務めました。転勤族で大阪で定年を迎えましたが、リタイアしてからは日本の中心、中央区が住みやすいと思い戻ってきました。

モニターの活動は施設見学会とご意見をうかがう会で成り立っており、今まで行ったことのない施設を見ることができ勉強になりました。

中央清掃工場では、ごみ処理の多大な苦労を、京橋図書館の見学では資料の保存方法を知ることができました。また、子ども家庭支援センター「きらら中央」、女性センター「ブーケ21」は普段関心の薄かった施設でしたが、職員が色々と業務をされており感動しました。

テーマを決めてのご意見をうかがう会では担当課長の話や、他のモニター諸先輩方の貴重な意見を拝聴することができ有意義でした。そして、私の月島駐輪場のパート勤務の経験からの持論、駐輪場有料化が平成27年4月より実施されました。なお、いくつかの運用課題があり、検討しているとのことですので、今後も注目していこうと思っています。

さらに、2月11日の中央区観光検定にもチャレンジして、2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会の成功に向けて元気な中央区の元気な中央区民であり続けたいと願っています。

まずは、知ることが大事

野口　晃一(銀座在住)

自分は中央区のことをどれだけ知っているのだろう?

区政モニターに応募したきっかけは、こんな単純な疑問からでした。

中央区に生まれ、何の疑問も無く、過ごしてきた自分。そして、40歳を過ぎ、周りを見渡した時、自分が社会を担わなければならない年代になったことを自覚し始めたのもあるかとは思います。

実際、区政モニター会議に参加させていただくと、想像以上に自分が知らないことが多く、やはり、無関心は無責任だということを痛感しております。美しく過ごしやすい中央区を守り、そしてより良くし、次の世代にしっかりバトンを渡すためにも、今後とも区政モニター会議で、正しい情報を得て、他のモニターの方と意見交換させていただくとともに、自分でできる、またすべきことはしていこうと考えております。

是非、皆さんもモニターになってはいかがですか?特に若い方は是非。建設的な意見交換を致しましょう。

平成28年度中央区民カレッジ 新1年生募集

「中央区民カレッジで新しい自分を発見！」

区民の皆さんの生涯学習の機会として、3年間(生涯学習サポーター養成コースのみ2年間)を通してじっくり学ぶ「中央区民カレッジ」の新1年生を募集します。

まなびのコース

中央区の文化や歴史を学ぶ講座や民間の生涯学習機関と連携した講座など、年間約80の講座の中から志向や趣味に合わせ、自由に選択できるコースです。

シニアコース

60歳を過ぎ、これからの人生の楽しみ方を探している方におすすめのコースです。

同世代の仲間と共に学び合いながら、新しい自分を発見してみませんか。

生涯学習サポーター養成コース(2年間)

学んだことを地域に生かしたいと思っている方のためのボランティア養成コースです。今年は新たに「まち案内ボランティア講座」が始まります。2年間の講義や実習の中で、まち案内の心得や技術を学びます。コース修了後は文化財サポーター協会において、仲間と共にまち案内ボランティアとして活躍していただくことが目標です。

共通

内容など

別表および**別図**のとおり

申込方法

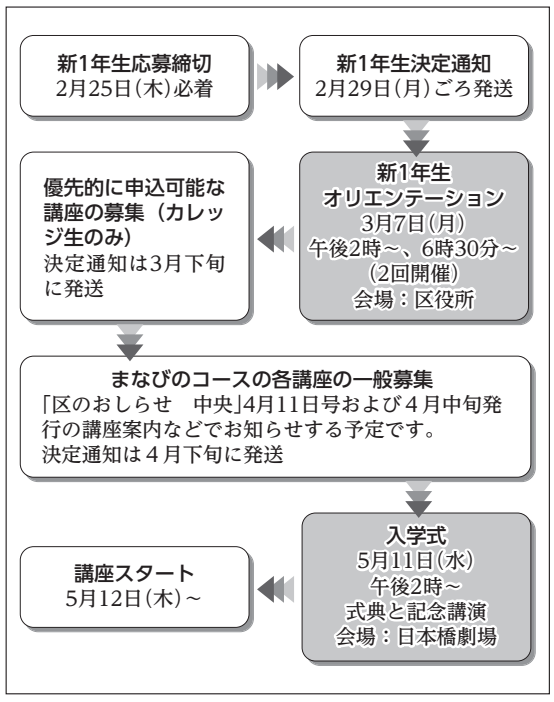
2月25日(必着)までにはがきに①コース名②住所③氏名④ふりがな⑤年齢⑥電話番号⑦在勤・在学者は勤務・在学先の名称・所在地・電話番号を記入して、郵送または区のホームページの電子申請から申込む。

◎申込多数の場合は抽選です(区内在住者を優先します)。

◎まなびのコースの各講座およびシニアコースのクラブ学習は、定員に満たなかった場合、別途カレッジ生以外も対象として募集を行います。

問〒104－8404 中央区築地1－1－1 文化・生涯学習課生涯学習係 ☎(3546)5525

別図　申込みから受講までの流れ



別表

コース名	まなびのコース	シニアコース	生涯学習サポーター養成コース
対　象	18歳以上の区内在住・在勤・在学者	60歳以上の区内在住者	18歳以上の区内在住・在勤・在学者
定　員	120名	60名	20名
内　容	**1～3年生：共通で以下の講座** **きほんの講座** カレッジデビュー、生涯学習基礎講座(歴史編・ボランティア編)、魚市場セミナー、画廊めぐり、文楽、狂言など **趣味の講座** フラワーアレンジメント、メタルアート、きもの着付け、和菓子づくり、フラフープ体操など多彩な趣味の講座 **連携講座** 早稲田大学、聖路加国際大学、慶應義塾大学、岡山大学、芝浦工業大学、同志社大学、近畿大学、㈱朝日新聞社、㈱時事通信社、松竹㈱、三井記念美術館、㈱銀座十字屋、清水建設㈱、小津和紙、メゾン・デ・ミュゼ・デュ・モンド、奈良まほろば館、京都館、ぐんまちゃん家などの持ち味を生かした講座	**1年生：総合学習(必修)** 火曜日 午後2時30分～4時30分 年間20回 地域の歴史や文化・芸術、健康・環境問題など第2のステージに立つシニアのために、いろいろなテーマの内容で構成しています。区内探訪などのレクリエーションもあります。 **2･3年生：クラブ学習(必修)** 平日 午後2時～4時 年間2クラブ(各10回)を選択 写真(デジタルカメラ)、水彩画、書道、古典、健康づくり、篆刻、コーラスなど実技や教養のクラブ	**まち案内ボランティア講座(必修)** **1年生** 月曜日　午前10時～正午 年間11回 歴史や文化の宝庫である中央区のまちを案内するボランティアになることを目指します。講義に際しては、座学だけではなく、現役のボランティアガイドの方も多数参加し、実際のガイド体験に基づいたアドバイスをします。この講座では、2年間の講義・実習でまち案内の心得や技術を学びます。 **2年生** 年間11回 2年目の実践編では、一人でコースのご案内ができるよう実習を重ねていきます。 ◎その他生涯学習基礎講座は必修です。
受講料(10回の場合)	・きほんの講座 1講座　3,000円 ・趣味の講座 1講座　2,000円 ・連携講座 1講座　7,000円以内	1講座　2,000円	1講座　2,000円
特　典	まなびのコースの講座を前・後期各1講座とカレッジデビューを優先的に選択可能	コースの講座以外に、まなびのコースの講座を年間1講座(趣味の講座は除く)優先的に選択可能	コースの講座以外に、まなびのコースの講座を前・後期各1講座(趣味の講座は除く)と生涯学習基礎講座を優先的に選択可能
修了単位(1回出席で1単位)	3年間で50単位以上取得で修了	3年間で50単位以上取得で修了	2年間(一定の条件により3年間)で40単位以上取得で修了

◎年齢の基準日は原則として平成28年4月1日とします。

統計調査員募集

区では、総務省や経済産業省などが主管する各種統計調査に従事する調査員を募集しています。

区内の住宅や事業所などを訪問し、調査票の配布・回収を行います。報酬などは各調査により若干異なります。

対　象

20歳以上の方ならどなたでも(経験の有無、区内在住・在勤の別などは不問)

申込方法

履歴書を郵送または新富分庁舎3階調査統計係に持参する(電子申請も可)。

◎詳しくはお問合せください。

問〒104－0041 中央区新富1－13－24新富分庁舎3階 区民生活課調査統計係 ☎(3553)7313

平成28年度 区政モニター募集

区民の皆さんのご意見、ご提案を直接お聴きして区政に反映させる制度として、「区政モニター制度」があります。

区政について理解を深めていただくとともに、区が抱えるさまざまな課題や事例について、皆さんのご自身の経験に基づく率直なご意見などをお聴かせください。区の政策的な方向性を考える会議ではありませんので気軽にご参加ください。

活動内容

モニター会議への出席(年5回以内開催予定)

モニター会議は平日の昼間と夜間の時間帯を設けています。原則として昼間は午後2時から、夜間は午後6時30分からそれぞれ2時間程度行います。

会議議事録の要旨は区のホームページで公開します。

・第1回目は委嘱式(5月中旬開催予定)

・第2～4回目(予定)は各回テーマ別に皆さんからご意見をお聴きします。

・年度最終回は全体会(平成29年2月開催予定)

◎全体会は昼間モニターと夜間モニターとの合同により平日の昼間の時間帯に開催します。

施設見学会への参加

区に関連する施設などを平日の半日程度バスで見学し、感想や意見をお聴きします。

モニター通信の提出

区政に対する意見、提案などを必要に応じて随時提出していただきます。

募集要項

応募資格

平成28年4月1日現在、区内に引き続き6カ月以上お住まいで20歳以上の方、区政モニター経験者の場合は5年以上経過した方、外国籍の方は日本語で日常会話ができる方

◎公務員は応募できません。

◎定員に余裕のある場合は、平成27年度モニター(平成26年度経験者を除く)の方も応募できます。

募集人員

昼間モニター・夜間モニター　各20名程度

任　期

1年(委嘱した日から平成29年3月まで)

謝　礼

年額1万3千円の範囲内(口座振込による支払い)

託　児

会議の際には、希望により1歳以上の未就学児をお預かりし、託児員がお世話します(昼間モニターのみ)。

応募方法

3月4日(必着)までに区役所1階まごころステーション、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、各図書館、各社会教育会館、各いきいき館(敬老館)などにある申込用紙に必要事項を記入の上、区役所2階広報課広聴係へ持参、郵送、ファクス、または区のホームページの電子申請から申込む。

選　考

地域・年齢・性別などを考慮して選考し、結果は4月上旬までにお知らせします。

◎申込用紙は、郵送またはファクスでお送りすることもできますので、ご希望の方は電話でお問合せください。

問〒104－8404 中央区築地1－1－1 広報課広聴係 ☎(3546)5222 FAX(3546)2095

凡例　問 問合せ(申込)先　HP ホームページアドレス　e Eメールアドレス

凡例　問 問合せ(申込)先　HP ホームページアドレス　e Eメールアドレス

「区のおしらせ　中央」の駅・コンビニエンスストアでの配布

配布場所

区内の一部の駅
別表1のとおり
コンビニエンスストア
ファミリーマート店舗内
(別表2のとおり)

◎部数に限りがありますので、入手できない場合はご了承ください。

◎その他の配布場所は8頁欄外をご覧ください。

◎「区のおしらせ　中央」は区のホームページでもご覧いただけます。

問広報課広報係　☎(3546)5216

別表1　区内配布駅一覧

路線	駅名	設置場所
東京メトロ	銀座線京橋駅	駅事務室/お忘れ物取扱所
	銀座線、丸ノ内線、日比谷線銀座駅	B5出入口改札付近
	日比谷線東銀座駅	4番出入口改札付近
	有楽町線新富町駅	4番出入口改札付近
	日比谷線築地駅	2番出入口改札付近
	日比谷線八丁堀駅	A3出入口改札付近
	半蔵門線三越前駅	駅事務室/お忘れ物取扱所
	東西線日本橋駅	駅事務室/お忘れ物取扱所
	日比谷線人形町駅	A3出入口改札付近
	日比谷線、東西線茅場町駅	6番出入口改札付近
	日比谷線小伝馬町駅	3番出入口改札付近
	半蔵門線水天宮前駅	6番出入口改札付近
	有楽町線月島駅	4番出入口付近
JR東日本	総武線快速新日本橋駅	改札付近
	総武線快速馬喰町駅	西口改札付近

別表2　広報紙設置ファミリーマート店舗一覧(2月11日現在)

店名		
八重洲二丁目	八丁堀駅前	日本橋かきがら町
京橋二丁目	八丁堀	ＩＢＭ箱崎ビル
京橋三丁目	茅場町駅東	日本橋箱崎町
銀座柳通り	新川二丁目	日本橋浜町二丁目
銀座一丁目	新川中央大橋	日本橋浜町Fタワー
銀座二丁目	日本橋三越前	八重洲呉服橋
銀座松屋通り	日本橋三井タワー	日本橋通町
銀座三丁目	日本橋日銀通り	京王プレッソイン茅場町
銀座みゆき通り	日本橋本町三丁目	
銀座七丁目	新日本橋駅前	かぶと町永代通り
銀座八丁目	小伝馬町駅前	日本橋兜町
入船三丁目	小伝馬町鞍掛橋	月島三丁目
築地明石町	日本橋堀留町一丁目	勝どき三丁目
聖路加ガーデン	日本橋小学校前	勝どき駅前
ADK松竹スクエア	水天宮前	豊海町
築地六丁目	日本橋人形町三丁目	晴海トリトン
八丁堀二丁目	人形町駅前	

東日本大震災～災害義援金受付中～

お寄せいただいた義援金は、平成27年12月31日現在、総額8659万4030円(募金箱含む)となっています。ご協力いただいた方は次のとおりです(平成26年4月1日～平成27年12月31日、敬称略、順不同)。皆さんの心温まるお見舞いに厚く御礼申し上げます。

内藤恵子、星野智宏、松本悦子、トルナーレライブクラブ

受付期間

災害義援金の受付期間は、3月31日(木)までです。皆さんのご協力をお願いします。

受付場所(募金箱設置)

・区役所1階
・日本橋・月島特別出張所
◎領収書が必要な方は、区役所7階地域振興課または日本橋・月島特別出張所の窓口までお越しください。
◎石巻市への義援金の募金箱についても3月31日(木)まで、区役所1階および日本橋・月島特別出張所に設置しています。

問日本赤十字社東京都支部赤十字社員課　☎(5273)6743
地域振興課地域事業係　☎(3546)5339
・石巻市義援金の問合せ先
総務課総務係　☎(3546)5232

区内の情報を発信しています　テレビ広報・ラジオ広報のご案内

●ケーブルテレビ　111チャンネル

こんにちは　中央区です	通常番組 日～金曜日放送 毎週日曜日更新	区のイベントや区内の行事の様子、防災に関する情報、広報紙「区のおしらせ中央」に掲載される区政情報、区民の皆さんの活動の様子などをお伝えしています。
	企画番組 土曜日放送 毎月第1土曜日更新	区内の文化財や観光スポットの紹介、区政の動きなど区内の話題を振り返る「区政この1年」など月ごとに内容を変えてお伝えしています。

◎区のホームページ、中央区公式YouTubeからもご覧いただけます。

放送事業者(地域によって事業者が異なります)

東京ベイネットワーク(株)	☎0120(44)3404 〈対象地域〉　東京ケーブルネットワーク提供地域と京橋・銀座・日本橋地区の一部を除いた区内全域
東京ケーブルネットワーク(株)	☎0800(123)2600 〈対象地域〉　主に日本橋地域(馬喰町、小伝馬町、室町、本石町など)

東京ベイネットワーク(株)が区内の情報を紹介している番組

ベイネットニュース	毎日放送 毎週水曜日更新	区内の旬なニュース、生活情報など

◎東京タワーズ(勝どき)では(株)ジェイコム東京によるオンデマンド配信を行っています。

●コミュニティFM　84.0MHz　Radio City

中央区からのお知らせ	月～金曜日放送 毎日更新	広報紙「区のおしらせ　中央」をもとに、区政情報や区の催し物などのお知らせを、区民の皆さんにより分かりやすくお伝えしています。
ウィークリー声の架け橋	毎日放送 毎週水曜日更新	区のイベントや区内小学校の音楽活動の様子、外国人観光客へのインタビュー、音楽のリクエストなどを通じて区民の皆さんの声をお伝えしています。

放送事業者

中央エフエム(株)	☎(5542)1914

中央エフエム(株)が区内の情報を紹介している番組

ハロー！ラジオシティ	平日放送	区内の気になるイベントから生活情報まで、お昼時に生放送でお伝えする情報バラエティ番組
子育て応援番組「ママスタ♪」	月曜日放送	中央区の育児ママのみならず、パパも参加可能な、地域のための親子参加型の育児番組
中央区街角スケッチ	毎日放送	中央区のディープな名所旧跡の歴史やエピソードを紹介しながら、中央区の歴史が学べるミニ教養番組
防災インフォメーション	平日放送	区内消防署の報告による区内の災害情報、区民の皆さんに向けた防災一口メモをお伝えする番組
夢ぽけっと	月1回放送	障害のある方や高齢者が前向きに充実した生活をする姿を紹介しながら、彼らへの理解や活動への支援をお願いする、障害のある方と高齢者が主役の番組

◎区制作番組の放映(放送)時間については本紙7頁欄外(テレビ広報番組)、6頁欄外(ラジオ広報番組)をご覧ください。
◎放送事業者制作番組の放映(放送)時間などの詳細は各放送事業者のホームページをご覧ください。
◎都合により、放映(放送)日時や番組内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

相談案内

◎相談日が祝日、休日などにあたる場合は変更になることがあります。

平成28年2月11日現在

相談案内	日時		場所	予約先
区民相談	月～金曜日	午前8時30分～午後5時	まごころステーション	予約不要
法律相談	毎週金曜日	午後1時～4時	区民相談室	☎(3546)9590
	毎月第2・4水曜日		日本橋特別出張所	
	毎月第1・3月曜日		月島特別出張所	
分譲マンション管理相談	毎月第2・4月曜日		京橋プラザ区民館	☎(3561)5191
住宅住み替え相談	毎月第2・4火曜日		区民相談室	☎(3546)5466
人権擁護相談	毎月第3木曜日			予約不要
国の行政相談				
年金相談	偶数月の第4水曜日			
	5・9・1月の第3水曜日		日本橋特別出張所	
	7・11・3月の第4水曜日		月島特別出張所	
税務相談	毎月第2・4水曜日		区民相談室	☎(3546)5266
行政書士相談	毎月第3水曜日			☎(3546)9590
司法書士相談	毎月第1火曜日			
成年後見・司法書士相談	毎月第3火曜日			
不動産取引相談	毎月第3月曜日			
土地家屋調査測量・表示登記相談	毎月第4木曜日			
遺言・公証相談	毎月第1水曜日			
高齢者の保健福祉・介護保険の相談	月～金曜日	午前8時30分～午後5時	介護保険課	予約不要
	月～土曜日	午前9時～午後6時	各おとしより相談センター	
高齢者のための住み替え相談	毎月第2・4火曜日	午後1時～4時	区民相談室	☎(3546)5355
「シルバーワーク中央」おおむね55歳以上の方の無料職業紹介・相談	月～金曜日	午前9時～午後4時	シルバーワーク中央	☎(3551)9200
生活困窮者の自立相談			生活支援課	☎(3546)5496
「ブーケ21」女性相談	毎月第1・5水、第4火曜日	午前10時～午後4時	女性センター「ブーケ21」	☎(5543)0653
	毎月第2火、第3水曜日	午後3時30分～8時30分		

相談案内	日時		場所	予約先
交通事故相談	月～金曜日	午前8時30分～午後4時	中央交通事故相談所	☎(3206)0507
女性相談		午前9時～午後5時	子育て支援課	☎(3546)5350
ひとり親家庭相談				
家庭相談				
保育園入園相談				☎(3546)9587
障害のある方の相談全般		午前9時～午後6時	福祉センター	☎(6264)3957
こどもの発達相談		午前9時～午後5時		☎(3545)9311
精神に障害のある方の一般相談	月・水・木曜日	午前9時～午後7時	障害者地域活動支援センター「ポケット中央」	☎(3541)1021
	土・日曜日	午前9時～午後6時		
保健福祉の相談	月～金曜日	午前8時30分～午後5時	保健所・保健センター	予約不要
子どもと子育て家庭の総合相談	日～土曜日	午前9時～午後5時	子ども家庭支援センター	☎(3534)2255
福祉サービス苦情・相談	毎月第1・3水曜日	午後1時～5時	福祉サービス苦情・相談窓口	☎(3546)8373
商工相談	月～金曜日	午前9時～午後5時	商工観光課	☎(3546)5330
消費生活相談		午前9時～午後4時	消費生活センター	☎(3543)0084
来所教育相談	月～土曜日	午前9時～午後5時	教育センター	☎(3545)9200
建築物の耐震相談	月～金曜日	午前8時30分～午後5時	建築課	☎(3546)5459
	毎月第1土曜日	午後1時～4時	月島特別出張所	
	毎月第3土曜日		日本橋特別出張所	

電話相談(予約不要)

「ブーケ21」電話女性相談	毎週月曜日	午前10時～午後4時	女性センター「ブーケ21」	☎(5543)0653
認知症サポート電話相談	月～金曜日	午前9時～午後5時	介護保険課	☎(3546)5286
電話医療相談		午前9時～正午 午後1時～4時	中央区保健所	☎(3545)1875
電話教育相談室こども電話相談	月～土曜日	午前9時～午後5時	教育センター	☎(3545)9203

◎切り取ってご活用ください。

✂〈キリトリ〉

情報コーナー（６頁からのつづき）

税理士会による無料相談

[確定申告相談]
内別表１のとおり
◎必要書類を持参してください。
◎土地、建物および株式などの譲渡所得のある場合を除きます。
[税金の相談]
内「税理士記念日」の行事として、別表２のとおり行います。税金についてお悩みの方、確定申告の仕方が分からない方など、ご利用ください。
問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１

日　時		会　場	主　催
3月2日(水)～4日(金)	午前9時30分～正午 午後1時～5時 (受付は午後4時30分まで)	東京税理士会 日本橋支部事務局 (日本橋人形町3-11-10 ホッコク人形町ビル2階)	東京税理士会 日本橋支部

別表２

日　時		会　場	主　催
2月23日(火)	午前10時～午後4時	東京メトロ三越前駅 半蔵門線銀座線連絡通路	東京税理士会 日本橋支部
		東京メトロ銀座駅地下コンコース (東京メトロ協賛)	東京税理士会 京橋支部

平成28年度特別区民税・都民税申告のお知らせ

申告書は、申告が必要な方にお送りしています。

申告書が届いても、医療費控除などで所得税確定申告書を税務署に提出された方や給与所得で特別徴収の手続きが会社よりされている方は、申告の必要はありません。

また、源泉徴収対象となる公的年金などの収入が400万円以下で、かつ、他の所得が20万円以下の方は確定申告が不要とされています。この場合であっても、住民税の申告は必要となる場合があります。

申告書が必要な方は、お問合せください。

ふるさと納税申告特例(ワンストップ特例)制度を申請された方へ

都道府県・区市町村に対する寄附金(ふるさと納税)を支出した方で、「寄附金税額控除に係る申告特例申請書」を提出された場合は、申告をもってその特例申請は無効になりますので、ご注意ください。

[申告書の提出期限]
３月15日(火)まで
問税務課課税係
☎(３５４６)５２７０

国保・年金

国民年金の加入手続きを

国民年金は、老後や、万一のときに備え、生活の安定を図るための制度です。

日本に住んでいる20歳以上60歳未満の全ての方は、国民年金に加入しなければなりません。

加入者は、別表3の３種類に分けられます。

問保険年金課保険年金係
☎(３５４６)５３７１

別表3

区　分		加入手続方法
第１号被保険者	自営業者、学生、無職の方など	区役所で加入の手続きをしてください。
第２号被保険者	会社員や公務員など、厚生年金に加入している方	第２号被保険者の勤務先を経由して、年金事務所へ届け出てください。
第３号被保険者	第２号被保険者に扶養されている配偶者	

国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療制度保険料の納め忘れはありませんか

国民健康保険料と、65歳以上(第１号被保険者)で普通徴収の方の介護保険料、75歳以上で普通徴収の方の後期高齢者医療制度保険料の納期限は、毎月末日(末日が土・日曜日の場合はその翌日)です。

お近くの金融機関、郵便局、コンビニエンスストアまたは区役所４階保険年金課、日本橋・月島特別出張所で納期限までに納めてください。

なお、保険料納付には、納め忘れがなく便利な「口座振替」をお勧めします。ご希望の方はご連絡ください。

また事情があり保険料を納めることが困難な場合は相談に応じますので、早めにご連絡ください。

保険料の滞納が続くと

[国民健康保険]
災害などの特別な理由もなく一定期間保険料の滞納が続くと、健康保険証を返していただき、代わりに「被保険者資格証明書」が交付されます。この場合、医療機関で全額医療費を支払い、後日区役所へ申請して保険診療分の７割の払い戻しを受ける「償還払い」になります。また、払戻金の一部または全部を滞納保険料に充てていただくことになりますので、納め忘れには十分注意してください。

[介護保険]
保険料の滞納が続くと、保険給付制限を受けることがありますので、ご注意ください。

問保険年金課収納係
☎(３５４６)５３６５

その他

第14回勇気ある経営大賞応募企業募集

厳しい経営環境の中で勇気ある挑戦をしている中小企業を顕彰する制度です。

革新的あるいは創造的な技術・技能やアイデア・経営手法などにより、独自性のある製品・サービスを生み出している企業を顕彰します。

業種・業歴を問わず応募できますので、区内企業の積極的なご応募をお待ちしています。

[受賞特典]賞金(大賞200万円、優秀賞50万円、特別賞30万円)
[応募締切]３月11日(金)
◎東京商工会議所ホームページにも詳細を掲載しています。
問東京商工会議所事務局
☎(３２８３)７６４４
HPhttp://www.tokyo-cci.or.jp/market/keieitaisyo/

平成28年第一回定例会が開かれます

平成28年第一回定例会は２月26日(金)から３月30日(水)までの会期34日間で開かれる予定です。

中央区議会では、コミュニティＦＭ放送「中央エフエム・ラジオシティ」で、本定例会の区長所信表明および一般質問を生中継します。ぜひお聴きください。

[番組名]
中央区議会中継
[放送日時(予定)]
・区長所信表明
２月26日(金)午後２時～３時
・一般質問
２月29日(月)午後２時～６時
３月１日(火)午後２時～６時
[周波数]
ＦＭ84.0MHz
問議会局調査係
☎(３５４６)５５５９

あたたかい善意ありがとうございました

社会福祉協議会への寄付

平成27年12月分寄付合計794,630円(敬称略・順不同)

[一般寄付金]
佃二丁目鈴木猛夫…1,596円、田野拓馬…1,051円、常山雅子…10,000円、鈴木邑次…10,000円、一般社団法人日本橋倶楽部…100,000円、日本橋モラロジー事務所…20,000円、新川二丁目越一婦人会…10,000円、保田清…5,000円、牧野貞夫…100,000円、有限会社三谷葬儀社…10,000円、三谷和美…5,000円、匿名(８件)…196,983円(内訳10,000円、120,000円、3,000円、5,103円、880円、5,000円、50,000円、3,000円)

[ボランティア基金]
GSK銀座社交料飲協会…325,000円

問中央区社会福祉協議会管理部
☎(３２０６)０５０６

シニアの人材をお探しの事業主の皆さんへ

「シルバーワーク中央」はおおむね55歳以上の方の求職活動と、事業主の方の求人活動をお手伝いする高年齢者無料職業紹介所です。

事業主の方からの求人情報と求職者とのマッチングを行い、即戦力につながる人材を紹介しています。企業、団体、ＮＰＯ法人など業種を問わず求人登録を受け付けています。

また、一定の条件のもと、60歳以上の高年齢者を雇用すると助成金、奨励金の助成制度があります。

経験豊かな人材をお探しの事業主の方のご相談をお待ちしています。

[受付日時]月～金曜日(祝日を除く)
午前９時～午後４時
問中央区八丁堀３－17－９
京華スクエア１階
中央区社会福祉協議会シルバーワーク中央
☎(３５５１)９２００
FAX(３５５３)５５３１
HPhttp://sw-chuo.com

平成28年第1回東京二十三区清掃一部事務組合議会定例会

日２月23日(火)　午後２時～(予定)
場東京区政会館(千代田区飯田橋３－５－１)20階202・203会議室

定例会の傍聴

定30名(先着順)
申当日午後１時から東京区政会館20階で受け付けます。
◎開会時間は変更の可能性がありますので、事前にお問合せください。
問東京二十三区清掃一部事務組合議会事務局
☎(５２１０)９７２９

子どもの居場所「プレディ」のサポーター募集

～放課後の子どもたちを見守る地域の皆さんを募集しています～

[活動日時]
・月～金曜日
午後２時～７時30分
・春・夏・冬休みの月～金曜日
午前８時30分～午後７時30分
・土曜日
午前８時30分～午後６時
[活動場所]
プレディ設置校(別表4参照)
対活動日時内で２時間程度の活動が可能な方
[役割]
プレディサポーター(ボランティア)として、学校内で放課後などにプレディを利用している児童の安全確認(一緒に遊んだり、おしゃべりをしながら子どもたちを見守る)
◎詳しくは教育委員会事務局庶務課または各プレディにお問合せください。
問教育委員会事務局庶務課プレディ事業係
☎(３５４６)５６９０

別表4　プレディ設置校

名　称	所在地・電話	名　称	所在地・電話
プレディ中央 (中央小学校内)	湊1-4-1 ☎(3551)0522	プレディ久松 (久松小学校内)	日本橋久松町7-2 ☎(3663)7045
プレディ明石 (明石小学校内)	明石町1-15 ☎(3544)2860	プレディ佃島 (佃島小学校内)	佃2-3-1 ☎(3536)7041
プレディ京築 (京橋築地小学校内)	築地2-13-1 ☎(3545)2843	プレディ月一 (月島第一小学校内)	月島4-15-1 ☎(3531)4746
プレディ明正 (明正小学校内)	新川2-13-4 ☎(3551)3673	プレディ月二 (月島第二小学校内)	勝どき1-12-2 ☎(3531)1045
プレディ日本橋 (日本橋小学校内)	日本橋人形町1-1-17 ☎(3668)2331	プレディ月三 (月島第三小学校内)	晴海1-4-1 ☎(3531)7251
プレディ有馬 (有馬小学校内)	日本橋蛎殻町2-10-23 ☎(3666)3960	プレディ豊海 (豊海小学校内)	勝どき6-6-2 ☎(3534)1300

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　eEメールアドレス

情報コーナー（7頁からのつづき）

いきいき健康麻雀教室

いきいき浜町(浜町敬老館)

日 4月3日～6月26日(5月1日を除く)の毎週日曜日　計12回
午後1時～4時
場 いきいき浜町(浜町敬老館)
定 20名(申込多数の場合は抽選)
申 2月11日(祝)から3月10日(木)までにいきいき浜町(浜町敬老館)窓口で直接申込む(電話申込不可)。
◎受講決定者は3月15日(火)以降館内に掲示します。

いきいき勝どき(勝どき敬老館)

日 3月6日～7月31日の毎週日曜日　計22回
午前9時30分～12時30分
場 いきいき勝どき(勝どき敬老館)
定 16名(申込多数の場合は抽選)
申 2月11日(祝)から18日(木)までにいきいき勝どき(勝どき敬老館)窓口で直接申込む(電話申込不可)。
◎受講決定者は2月20日(土)以降館内に掲示します。

共　通

対 60歳以上の区内在住者で麻雀初心者の方(いきいき館の利用者証が必要)
費 無料
問 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

社会教育会館「ゆめ講座」
自分を知って、もっと楽ちん片づけ収納講座

日 3月26日(土)
午前10時30分～正午
場 築地社会教育会館
対 18歳以上の区内在住・在勤・在学者
内 アメリカ発祥の整理術、ライフオーガナイズの手法の一つ「きき脳」を知ってご自身に合った収納方法を学びます。
定 24名(申込多数の場合は抽選)
費 無料
[持ち物] 筆記用具
申 3月12日(土)までに電話または窓口で直接申込む。
問 築地社会教育会館
☎(3542)4801

介護者教室
「失語症の方の理解・コミュニケーションについて」

日 3月12日(土)
午後2時～3時
場 マイホームはるみ4階多目的室
対 区内在住・在勤・在学者、その他介護に興味・関心のある方
内 失語症とは脳卒中などによって言語機能が損なわれ、言葉を上手に使えなくなることです。今回の教室では、言語聴覚士(ST)が失語症について、コミュニケーションの取り方を含めて分かりやすく説明します。失語症の方の「できること」を見出し、どのようにその人らしく生きていくことを支援するのか、有効なコミュニケーションの方法を学びましょう。
[講師] マイホームはるみ職員(言語聴覚士)
定 20名(先着順)
費 無料
申 2月12日(金)から3月8日(火)までに電話で申込む(受付は午前9時～午後5時)。
問 マイホームはるみ
☎(3531)7635

郷土天文館・冬の歴史リレー講座(第2回)「中央区で語る～つながる江戸・東京」

日 2月21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。
◎次回は、3月に開催します。
[テーマ] 江戸・東京の町家
[講師] 国立歴史民俗博物館名誉教授　玉井哲雄
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

スポーツ

春季区民体育大会

ゴルフ大会

日 3月27日(日)
午前8時42分スタート
場 神崎カントリー倶楽部(千葉県香取郡神崎町古原乙213)
対 区内在住・在勤者(大学生以下および初心者を除く)
[競技方法] 新ペリア方式(18ホールストロークプレー)
定 40名(先着順)
費 ・参加費　5,000円
・予約金　5,000円(当日、プレー費に充当)
・プレー費　17,500円程度
申 2月12日(金)午前9時から区役所6階中央区体育協会事務局で参加費と予約金を添えて申込む。
◎競技内容・申込方法など、詳細を記載した実施要項および申込用紙は区役所6階中央区体育協会事務局窓口で配布します。
問 〒104－8404
中央区築地1－1－1
中央区体育協会事務局
☎(3546)5729

スポーツ吹き矢体験会

日 2月20日(土)　午後1時～4時
場 京橋プラザ区民館2階多目的ホール
対 区内在住・在勤・在学者
内 年齢を問わずどなたでも無理なくできるスポーツ吹き矢です。
[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。
[講師] NPO法人東京都中高年福祉推進員協会会員　井上勝子
定 20名(申込多数の場合は抽選)
費 無料
申 2月12日(金)から電話で申込む(受付は午前9時～午後5時)。
問 京橋プラザ区民館
☎(3561)5163

スポーツ教室のお知らせ

[実施期間]
4月～8月
場 総合スポーツセンター、月島スポーツプラザ
内 別表のとおり
◎教室により実施期間・実施回数が異なります。
[申込締切]
・月島スポーツプラザ教室
3月4日(必着)
・総合スポーツセンター教室
3月17日(必着)
◎申込多数の場合は抽選です。
◎申込方法については施設ホームページをご覧いただくか、お問合せください。
問 総合スポーツセンター教室係
☎(3666)1501
月島スポーツプラザ教室係
☎(3534)5883

別表
【総合スポーツセンター】

開催予定の教室	曜　日	時　間	回数(予定)	料金(予定)	定　員
レディーススイミングⅠ	月	午前10時～11時	11回	6,600円	25名
あさヨガ	月	午前9時～9時45分	14回	8,400円	30名
フラでエクササイズ＆ダンス	月	午前11時～正午	14回	8,400円	20名
キッズスイム⑧	木	午後2時～3時	13回	7,800円	30名
スイムレッスンⅠ	木	午後7時～8時	13回	7,800円	25名
生活筋力向上ゆっくりプログラム	金	午前10時～11時	18回	10,800円	20名
ノルディックウォーキング	土	午前9時30分～10時45分	10回	6,000円	24名

【月島スポーツプラザ】

開催予定の教室	曜　日	時　間	回数(予定)	料金(予定)	定　員
はじめてのジュニアスイム	月	午後5時～5時50分	13回	7,800円	25名
クロール＆背泳ぎ教室	火	午後1時～1時55分	12回	7,200円	25名
はじめての水泳教室	金	正午～午後0時55分	12回	7,200円	10名
クロール教室	金	正午～午後0時55分	12回	7,200円	15名
チャレンジキッズ(水泳)	金	午後3時～3時50分	12回	7,200円	25名
トータルボディワーク	火	午前11時～正午	12回	1回600円	25名
気　功	金	午後3時～4時	12回	1回600円	25名

◎その他、楽しい教室を多数開催予定です。詳細は館内掲示などをご覧ください。

税

確定申告のご案内

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。今年から東京国税局は大手町から築地へ移転していますので、ご注意ください。

[会場]
中央区築地5－3－1
東京国税局(新庁舎)1階
[受付時間]
午前8時30分～午後4時(相談は午前9時15分から開始します)
◎日本橋・京橋税務署の庁舎には、申告書作成会場は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。
[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。
◎受付・相談時間は平日と同じです。
◎当日は、日本橋・京橋各税務署での執務は行っていません。

申告と納税などの期限

・所得税および復興特別所得税・贈与税　3月15日(火)まで
・個人事業者の消費税および地方消費税　3月31日(木)まで
・財産債務調書・国外財産調書　3月15日(火)まで

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「確定申告書等作成コーナー」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「確定申告書等作成コーナー」のメリット

・申告書作成会場に出向く必要なし
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。
・前年データの利用が可能
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、かつその公的年金などの全部が源泉徴収の対象となる場合において、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　など

確定申告をすると所得税および復興特別所得税が還付される場合のある方

源泉徴収された所得税および復興特別所得税がある方で次に該当する方
・医療費控除を受ける方
・住宅借入金等特別控除を受ける方
・年の中途で退職された方など

問 日本橋税務署
☎(6757)6700
京橋税務署
☎(3552)1151

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 Eメールアドレス

情報コーナー

学ぶ　遊ぶ　知る

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
◎問に〒・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

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　eEメールアドレス

施　設

日本橋社会教育会館の休館

３月24日(木)～31日(木)は、移転準備作業および改修工事のため、全館休館します。
ご利用の皆さんにはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。
問日本橋社会教育会館
☎(３６６９)２１０２
文化・生涯学習課文化振興係
☎(３５４６)５３４５

講座・催し物

おひざでだっこの「おはなし会」

日３月８日(火)、22日(火)
午前10時30分～正午
場佃区民館４階５・６号室
対区内在住・在勤者でお子さんが０～３歳の親子
内子どもと一緒に遊んで、子どものことを話そう。
定各15組(先着順)
費無料
申２月13日(土)から電話で申込む(受付は午前９時～午後５時)。
問佃区民館
☎(３５３３)６９５１

プレママ・クッキング

日３月２日(水)
午後１時30分～４時
場日本橋保健センター５階
対初めて出産される区内在住の妊婦
内・食事の話
妊娠中に知っておきたい食生活の基礎知識
・料理の実演・実習・試食
これなら作れる「簡単バランス料理」
定15名(先着順)
費無料
[持ち物]エプロン、タオル
申２月12日(金)から前日までに電話で申込む(電子申請も可)。
問日本橋保健センター健康係
☎(３６６１)５０７１

パパのためのトーク＆絵本ライブ
～笑顔のパパが好き！～

日３月５日(土)
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
対区内在住の子育て中のお父さんと未就学のお子さん
◎お母さんも一緒に参加することも可能です。
◎お父さんだけの参加も可能です。
内「父親になったら仕事も育児も楽しみたい」と思っていた皆さんに、父親であることを楽しんでもらいたいとの願いを込めて、トーク(第１部)＆絵本ライブ(第２部)を行います。
[講師]ＮＰＯ法人ファザーリング・ジャパン代表　安藤哲也
定15組程度(申込多数の場合は抽選)
費無料
申２月12日(金)から24日(水)までに、電話またはきらら中央窓口で申込む(電子申請も可)。
[託児]第１部について、希望者には１歳～未就学のお子さんをお預かりします。ご希望の場合は申込時にお知らせください。
◎１歳未満のお子さんは必ず同席となります。
問子ども家庭支援センター「きらら中央」
☎(３５３４)２１０３

女性センター「ブーケ21」パパの出番だ！産後のママケア＆ハロー赤ちゃん講座

日３月12日(土)　午前10時～正午
３月19日(土)　午前10時～正午
場女性センター「ブーケ21」
対出産を控えた妻を持つ夫
◎夫婦での参加も可能です。
内赤ちゃんを安心して迎えるためのおうち準備などについて学ぶとともに、地域でのコミュニケーションも深めませんか。
[講師]NPO法人tadaima!代表　三木智有
定30名(先着順)
費無料
申電話またはファクスに①から④(**７頁記入例**参照)を記入して申込む。
[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。ご希望の方は、３月４日(金)までにご連絡ください。
問総務課女性施策推進係
☎(５５４３)０６５１
FAX(５５４３)０６５２

離乳食講習会

日２月26日(金)
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７～８カ月ごろの乳児の保護者
内２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２月12日(金)から16日(火)までに電話で申込む(受付は平日のみ)。
◎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

精神保健講習会
～統合失調症について～

日３月18日(金)
午後２時～４時
場日本橋保健センター４階講堂
対区内在住・在勤者
内統合失調症の理解と治療、ご家族や周囲の方にできることについて専門医がお話しします。
[講師]メンタルヘルス診療所しっぽふぁーれ院長　伊藤順一郎
定40名(先着順)
費無料
申２月12日(金)から電話で申込む(電子申請も可)。
問日本橋保健センター健康係
☎(３６６１)５０７１

リサイクル教室
～余り布から帽子づくり～

日３月９日(水)、16日(水)　計２回
午後１時30分～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
内ご家庭にある余り布を使って、春や夏向きの帽子を作ってみませんか。
定12名(申込多数の場合は抽選)
費無料
[持ち物]余り布(表地　幅90㎝×長さ70㎝、裏地　幅60㎝×長さ60㎝)、裁縫道具、筆記用具など
申２月23日(必着)までに、はがきに①～⑤(**７頁記入例**参照)⑥勤務先(会社名、所在地、電話番号)を記入して申込む(電子申請も可)。
問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「うお座」「ふたご座」

日２月28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
内２月のテーマは「うお座」と「ふたご座」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。
問郷土天文館「タイムドーム明石」
☎(３５４６)５５３７

社会教育会館　講座のご案内

３月上旬から４月下旬に開催予定の講座は**別表**のとおりです。
内趣味の発見に役立つさまざまな講座を開催
申先着順の講座は２月11日(祝)から各講座の申込期限までに電話または各講座開催館窓口で直接申込む。
問築地社会教育会館
☎(３５４２)４８０１
アートはるみ
☎(３５３１)９１９０

別表

開催館	日時(開講日)		内　容	定　員 費　用	対　象 申込期限
築地	3月4日(金)	午前10時～12時30分	マーカーではじめるカリグラフィー～「ありがとう」の気持ちを込めたカードを作成します～	10名(先着順) 1,800円	18歳以上 3月2日(水)
	3月4日～4月22日(4月1日を除く)毎週金曜日	午後2時～4時	はじめての健康体操～ストレッチ・有酸素運動・筋トレ・ウォーキング～ ◎上履き、タオルをご持参ください。	各回30名(先着順) 各回1,000円	18歳以上 各回とも当日受付可
	①3月10日(木) ②3月13日(日)	午前10時30分～正午	アロマでレッグマッサージオイル作り～すっきりとつややかな脚に導くマッサージオイルを手作りします～	各回20名(抽選) 各回1,800円	18歳以上 各回とも3月1日(火)
	3月17日(木)	①午後1時30分～3時30分 ②午後6時～8時30分	革ひもとビーズでつくるラップブレスレット講座～春にぴったりのユニセックスなデザインのブレスレットをつくります～ ◎ホワイトとブロンズの2色から選べます。	各回15名(抽選) 3,200円	18歳以上 3月7日(月)
	4月5日～26日毎週火曜日	午前10時30分～11時30分	最新健康プログラムによる「快適歩行教室」～かんたんエクササイズで転倒予防～	各回20名(先着順) 各回1,000円	18歳以上 各回とも当日受付可
	4月8日・22日・5月6日・20日・6月3日・17日金曜日　計6回	午前10時～正午	美しいアルファベットを書く「カリグラフィー講座」～バースデーカード・ウェディングなどさまざまな場面で役立ちます～ ◎専用ペン・インクは別途実費1,200円	10名(先着順) 7,500円	18歳以上 4月6日(水)
	4月13日(水)	午後1時～4時	インテリアデザイン・ワークショップ　一級建築士に学ぶ「空間のセオリー」～インテリアを美しくまとめるこつを学びます～	20名(先着順) 1,500円	18歳以上 前日まで
	4月20日(水)	午後6時30分～8時30分	デジタル復元技術で体感「国宝鑑賞ワークショップ①」～飛鳥・奈良時代～	30名(先着順) 1,500円	18歳以上 前日まで
アートはるみ	①3月3日・10日・17日・24日木曜日　計4回 ②4月7日・14日・21日・28日木曜日　計4回	午前10時30分～正午	アートはるみヨガ　呼吸を感じよう～初心者歓迎、週1回の快適心身リフレッシュ～ ◎体験1回のみ参加可(750円)	各月50名(先着順) 各月2,000円	16歳以上 各回とも当日受付可

◎申込みが「先着順」の場合、定員になり次第締め切ります。申込期限以降はお問合せください。
◎申込みが「抽選」の場合、申込期限までにお申込みください。抽選の結果は、申込期限以降7日以内に申込者全員にお知らせします。
◎費用は教材費・材料費込みです。
◎講座内容は一部変更になる場合があります。

テレビ広報番組「こんにちは　中央区です」(15分番組)は、東京ベイネットワークのケーブルテレビ111チャンネル(毎日AM10：00・PM0：00・PM8：00)、東京ケーブルネットワークのケーブルテレビ111チャンネル(毎日AM9：30・PM0：00・PM7：30)で放送しています。

トピックス

子どもの得意スポーツ発見事業講演会

1月23日、総合スポーツセンターで子どもの得意スポーツ発見事業講演会が開催され、参加した子どもたちは徐々にこつをつかみ楽しくトランポリンを体験しました。日本体育大学学友会トランポリン競技部の華麗な模範演舞では大きな拍手と歓声が沸き起こっていました。

凡例　問 問合せ(申込)先　HP ホームページアドレス　e Eメールアドレス

耐震フェアの開催

▲中央区耐震促進キャラクターナマちゅう

首都直下地震が発生する前に耐震について学びませんか。

日時　2月27日(土)午前10時～午後4時

会場　月島特別出張所1階会議室およびロビー

▲昨年の耐震フェア（耐震個別相談会）

マンションの耐震化と建て替えの比較セミナー・耐震補強現場見学会および体験談

時間
・1部　セミナー　午後1時～2時30分
・2部　体験談　午後2時30分～3時
・3部　現場見学会(月島ハイツ)　午後3時～、3時30分～
◎2回開催(各回30分)

会場　月島特別出張所1階会議室および耐震補強中の現場

内容　分譲マンションの耐震化と建て替えを比較検討する上でのポイントについての講演を行います。また、耐震補強を行う分譲マンション管理組合理事長の体験談および現場見学会も実施します。

セミナー講師　㈱長谷工コーポレーションマンション再生事業部ライフサポート営業部　坂井　郁哉

定員
・セミナーおよび体験談　60名
・見学会　各回10名
◎当日参加もできます(予約優先)。
◎1～3部それぞれお申込みください。

耐震個別相談会

時間　午前10時～午後4時

内容　耐震に関する相談や助成制度の説明を耐震の専門家および区の職員が行います。

子どものための工作教室

時間　午前10時～正午

対象　小学生以下の子どもと保護者

内容　木造住宅の専門家が木材を使った時計の作り方を教えます。

定員　親子15組(要予約、先着順)

免震構造建物の揺れ体験コーナー

時間　午後1時30分～4時

内容　大地震時に免震構造建物はどのように揺れるのかを体験することができます。

その他　免震・耐震の違いが分かる振動実験やパネル展示を行います。

共通

申込方法　予約が必要な催しについては、電話またはファクス、Eメールに氏名・電話番号・人数を記入して申込む。

問 建築課構造係
☎(3546)5459
FAX(3546)9551
e kentiku_03@city.chuo.lg.jp

マイナンバー 個人番号カードの交付についてのお願い

▲マイナちゃん

個人番号カードの交付申請を行った方に、準備が整い次第、順次、受取方法をお知らせする交付通知書(普通郵便・転送不要)を郵送します。

交付通知書の案内のとおり、区役所本庁舎でカードをお受け取りいただきますが、窓口で長時間お待ちいただくことが予測されます。そのため、当日は、本人確認の手続きの上、後日、本人限定受取郵便による郵送や再度の来庁によりカードをお受け取りいただきますようご協力をお願いします。

問 区のコールセンター
☎(3546)5618
FAX(3546)9557

ふれあい広場

見て分かる 押してみたくなる エプロン

皆さんは「ほねプロン」と聞いて何を思い浮かべますか。エプロンといっても料理の時につけるものではなく、救命講習の時に役立つ人間の肋骨が描かれたエプロンです。今回は、日本橋消防団員として救命講習の講師をされながら、この「ほねプロン」を開発し、消防庁が主催する消防防災科学技術賞において優秀賞を見事受賞された和田智恵子さんにお話を伺いました。

人形町にお住まいの和田さんは「生まれも育ちも人形町で、人形町が好きです。まちに育てられたようなものですから」と話します。地元で偶然、まちの安全を守る消防団の活動を知ったことがきっかけとなり、今まで自分を温かく育ててきてくれたまちに、自分もなにかできることがあるのではないかと思い入団したそうです。

救命講習の指導を行うようになった当初は、講習に来ている方が恥ずかしがって心肺蘇生法の実習に積極的に取り組んでもらえないことに悩んだり、講習時間内に分かりやすく正確な情報を伝えられるか不安だったといいます。

▲「ほねプロン」を開発した和田智恵子さん

そんなある日、「心肺蘇生法は場所が分かれば簡単にできるのではないか」と思い付いたのが「ほねプロン」誕生のきっかけでした。心肺蘇生法で圧迫をする心臓の位置が目に見えて触ることができれば、説明も簡単で理解しやすいのではないかと思ったそうです。日常生活でもこんなものがあったらいいなと思うと自分で工夫をしてみるという和田さんは、まず肋骨のレントゲン写真をクリアファイルに重ねて切り抜き、ビニールに貼って留めたものを手作りしてみました。しかし強度に欠けて、すぐに肋骨の絵が外れてしまったそうです。そこで、心肺蘇生法の圧迫に耐えられるビニールなどに印刷ができる会社を探します。手で押して圧迫してもひび割れができない印刷は難しいと言われながらも、印刷会社を尋ね歩いて試作を重ねました。また、知り合いから紹介を受けた看護大学の先生方にもご協力をいただき標本に基づいた医学的にも正確なものとして、半年をかけついに「ほねプロン」を完成させました。

この「ほねプロン」を講習で使うようになると、「これまで実習で戸惑っていた方々が、自分も押してみたいと列をつくって並んでくれるようになりました。特に子どもたちは、触っていい？何これ？と興味を持ってくれるようになりました」と子どもたちの様子を思い出して笑顔で話してくれました。また、和田さん自身も不安なく正確に講習ができるようになったそうです。

講習で多くの人が興味を持ち押したくなるという「ほねプロン」。講習に来てくれた人たちが救急救命の大切さを学び、心肺蘇生法を身に付けるための一助になってくれればうれしいと今後の「ほねプロン」への期待を語ってくれました。

「築地魚河岸」3階多目的スペース運営事業者(借受人)の募集

「築地魚河岸」(築地新市場)は、豊洲市場開場(平成28年11月7日)に先行して営業を開始する予定です。

そこで、中央区都市整備公社では、3階多目的スペースの内装工事から飲食や交流のできる場の設置・運営、イベントの企画など、一連の事業および管理・運営を行う運営事業者(借受人)を募集します。

◎詳細は中央区都市整備公社で配布する募集要項をご覧ください。

募集要項の配布期間　2月15日(月)～29日(月)(土・日曜日を除く)　午前8時30分～午後5時

問 (一財)中央区都市整備公社　銀座1－25－3京橋プラザ2階　☎(3561)5191