

今号の主な内容

- 2頁 東京マラソン2014が開催されます
- 3頁 区政モニターを体験して
- 7~3頁 情報コーナー(施設/保健・医療・福祉/講座/スポーツ/催し物/税/国保・年金/その他)

区のおしらせ



中央

2/11

中央区ホームページ <http://www.city.chuo.lg.jp> (区のおしらせ 中央) もご覧いただけます

平成26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・シニアコース・生涯学習サポーター養成コースの3つのコースがあります。コースを1つ選択してお申込みください。

区民カレッジで、地域で輝く新たな自分を発見してみませんか。

まなびのコース

民間の生涯学習機関との連携講座など年間約70の講座から自由に選択できるコースです。目的や趣味に合わせて、あなたの自分時間を組み立ててみましょう。

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、新しいステージを発見してみませんか。

生涯学習サポーター養成コース

学んだことを地域に生かしたいと思っているあなたのため、ボランティア養成コースです。今年新たに「聞き書きボランティア養成講座」が始まります。2年間の講義や実習の中で、聞き書きの心得や技術を学びます。コース修了後は郷土天文館「タイムドーム明石」において、地域の



まなびのコース「きほんの講座」(谷崎の描いた日本橋)文学から読み解く中央区



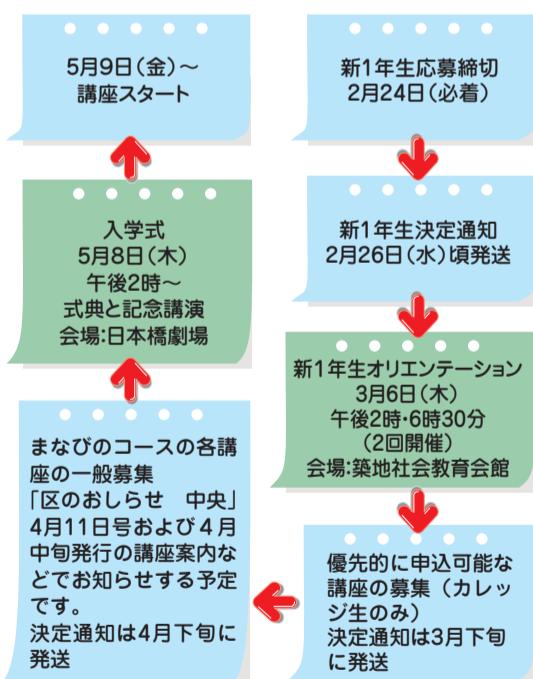
生涯学習サポーター養成コース「よみかかせボランティア養成講座」

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(申込多数の場合は抽選)	60名(申込多数の場合は抽選)	20名(申込多数の場合は抽選)
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、ゆかりの人物など ・趣味の講座 ヨーガ、タップダンス、骨盤体操、フラワーアレンジメント、ゴスペルなど多彩な趣味の講座 ・連携講座 早稲田大学、聖路加看護大学、慶應義塾大学、金沢大学、岡山大学、芝浦工業大学、(株)朝日新聞社、(株)時事通信社、松竹(株)、三井記念美術館、(株)ミキモト、(株)銀座十字屋、清水建設(株)、小津和紙、メゾン・デ・ミュゼ・ド・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。自分ではあまり目が見えない新しい分野の発見があったという感想をいただいています。 2・3年生:クラブ学習(必修) 火曜日または金曜日 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、街歩き、コーラスなど実技や教養のクラブ	聞き書きボランティア養成講座(必修) ・1年生 木曜日 午後2時~4時 年間10回 「聞き書き」とは「お年寄りの話を聞いて、それを記録し、後世に残すこと」です。語り手の人生を聞き、文字に起こすことでさまざまな気付きと学びが得られ、教科書では語れない地域の歴史を保存します。この講座では、2年間の講義・実習で聞き書きの心得や技術を学びます。 ・2年生 年間10回 1年間学んだことを実践し、1冊の本作りの演習を行います。 ◎修了後は郷土天文館において、地域の歴史・文化の記録を後世に残していく「聞き書きボランティア」として活動していただきます。 ◎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26年4月1日とします。  
◎抽選の場合は区民優先とします。

別図 申込みから受講までの流れ



歴史・文化の記録を後世に残していく「聞き書きボランティア」として活動していただきます。

**共通**  
内容など  
別表および別図のとおり

**申込方法**  
2月24日(必着)までにはがきに①コース名②住所③氏名・ふりがな④年齢⑤電話番号⑥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み。

◎申込多数の場合は抽選です(区内在住者が優先)。  
◎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、カレッジ生により定員に満たなかった場合、別途カレッジ生以外を対象として一般募集を行います。

※申込(問合せ)先  
〒104-1840  
中央区築地1-1-1  
文化・生涯学習課生涯学習係 ☎(3546)5525

災害に強く、非行や犯罪、交通事故の無い「安全・安心なまち」こそ、まちづくりの基本です。

その先頭に立っている月島・築地・久松・中央の区4警察署の「武道始式」ならびに日本橋・京橋・臨港の3消防団の「始式」がこのほど地域の皆さま大勢見守る中で盛大に開かれました。警察署員、消防団員の規律厳正にして士気旺盛な姿に接し、誠に頼もしく心強く存じました。

昨年は10月に台風26号により伊豆大島で死者36人、行方不明3人を出したのをはじめ、台風や低気圧、さらには竜巻などによる被害が多発しました。また、火災による被害も相変わらず多く見られました。一方、刑法犯罪は全国的に減少傾向にあります。それでも殺人事件など凶悪犯罪は連日のように報道されており、いつ区内に忍び込んでくるかわからず油断禁物です。昨年1年間に区内でも強盗事件が4件(前年比5件減)起こっています。また、交通事故死者は4人(1人増)となっています。

警察、消防関係者と力を合わせ、まちの安全・安心を守ってまいります。



こんにちは  
区長です  
やだよしひで  
中央区長 山田 善英



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。

# 東京マラソン2014 が開催されます



国内外のトップランナーや市民ランナー約3万6千人が都心の観光名所を走るアジア最大級のマラソン大会、東京マラソン2014が開催されます。区内でも晴海通り、中央通り、新大橋通りなど、約12kmにわたって主要道路がコースとなり、沿道では多彩な応援イベントも行われます。区民の皆さんには交通規制などでご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力とランナーへの声援をお願いします。

種目  
マラソンの部、10kmの部(マラソンの部は男子・女子・車)

日程  
2月23日(日)

マラソンの部は男子・女子・車

### 別表1 区内交通規制の区間・時間

区間(コース)	道路名(通称を含む)	規制時間
日比谷 ⇒ 銀座四丁目	晴海通り	午前9時25分 ~ 午後3時
銀座四丁目 ⇨ 日本橋	中央通り	午前9時30分 ~ 午後3時
日本橋 ⇨ 茅場町一丁目	永代通り	午前9時30分 ~ 午後2時50分
茅場町一丁目 ⇨ 浜町中ノ橋	新大橋通り	午前9時30分 ~ 午後2時40分
浜町中ノ橋 ⇨ 東日本橋	清洲橋通り	午前9時30分 ~ 午後2時35分
東日本橋 ⇨ 蔵前一丁目	清杉通り、江戸通り	午前9時35分 ~ 午後2時30分
銀座四丁目 ⇒ 築地四丁目	晴海通り	午前9時45分 ~ 午後3時5分
築地四丁目 ⇒ 佃大橋西	新大橋通りなど	午前9時50分 ~ 午後3時15分
佃大橋西 ⇒ 春海橋西	佃大橋通り	午前9時50分 ~ 午後3時25分

◎⇨両方向とも車両の通行が禁止されます。  
 ◎⇒矢印方向の車両の通行が禁止されます。  
 ◎規制時間は目安であり、当日の競技状況などによって、変わる場合があります。  
 ◎コースと接続している道路も車両の通行が禁止されます(コース直近の区間のみ)。  
 ◎昭和通りの立体交差については、原付・自転車の通行はできません。ただし、大会中、江戸橋一丁目の立体交差は原付の通行可となります。

### 別表2 区内の通過予想時刻

コース 区	区分	先頭走者		最終走者 (マラソン)
		車いす	マラソン	
①	銀座河合ビル前 (銀座1-7-6) 【往路】	午前9時50分	午前10時16分	午後0時45分
②	久松町交差点 (日本橋浜町2-12-4) 【往路】	午前9時56分	午前10時25分	午後1時13分
③	浅草橋交差点角 (東日本橋2-26-9) 【復路】	午前10時5分	午前10時40分	午後1時56分
④	銀座松屋前 (銀座3-6-1) 【復路】	午前10時14分	午前10時52分	午後2時31分
⑤	京橋築地小学校前 (築地2-13-1)	午前10時16分	午前10時55分	午後2時42分
⑥	朝潮大橋南 (晴海1-1先)	午前10時20分	午前11時1分	午後3時9分

### 別表3 区内応援イベント

日時	場所	内容	
2月23日(日)	午前10時20分~12時50分	リガール日本橋人形町前(コース図①)	都・一般公募によるチアダンス、フラダンスなど
	午前10時40分~午後2時	トルナーレ日本橋浜町前(コース図②)	日本橋中学校吹奏楽部によるマーチングバンド 都・一般公募によるダンス、民謡など
	午前10時~11時15分	首都高兜町駐車場前(コース図③)	阪本小学校による神田囃子
	午前11時30分~午後2時		梅后流江戸芸かっぱれ
	午前10時50分~午後2時40分	ADK松竹スクエア前(コース図④)	都・一般公募によるチアダンス、バンド演奏、ゴスペルなど
	午前10時10分~正午	入船橋(コース図⑤)	新富町会 新富太鼓の会による和太鼓演奏
	正午~午後2時		鐵砲洲囃子
2月1日(土)~23日(日)	中央通り・晴海通り(銀座通連合会 コース図⑦)	街路灯への応援フラッグ(装飾旗)の掲出	
	中央通り(東京中央大通会 コース図⑧)		

◎ランナー通過時刻により、時間が前後する場合があります。

主 催  
一般財団法人 東京マラソン財団

区内コース  
区内マラソンコース図参照



▲昨年の東京マラソンの様子

当日はマラソンコースを中心に長時間の交通規制別表1参照が行われます。また、自転車や歩行者のコース横断も規制されます。詳しくは、東京マラソン財団

江戸バス一部運休のお知らせ  
2月23日(日)当日の江戸バスは、次のとおり一部運休します。



▲昨年の東京マラソンの様子

お問い合わせ先  
一般財団法人 東京マラソン財団  
☎(5500)6802

スポーツ課スポーツ事業係  
☎(3546)5531  
ホームページアドレス  
東京マラソン公式サイト  
<http://www.tokyo42195.org>

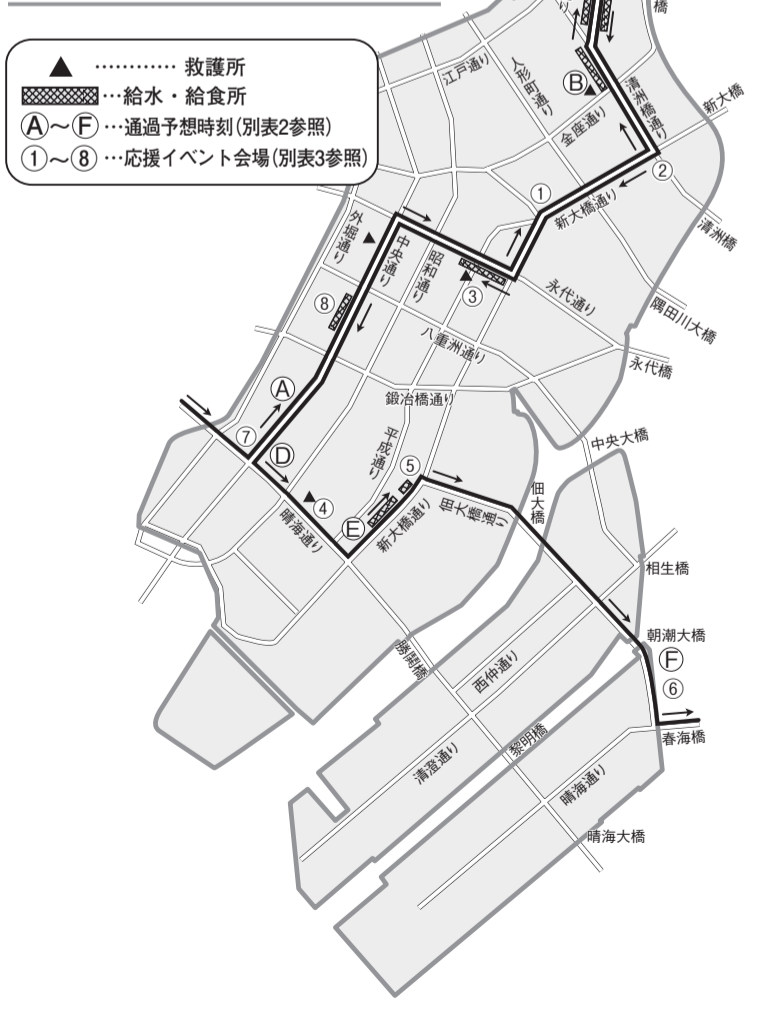
環境政策課庶務係  
☎(3546)5413

コース沿道の自転車・看板などの撤去  
多くの人が安全に楽しく応援できるように、コース沿道の自転車・バイクの駐輪、看板などの設置はご遠慮ください。なお、放置してある物件は、区において移動・撤去する場合があります。

北循環  
始発から中央区役所午後3時38分発まで全区間運休

南循環  
中央区役所・聖路加国際病院間を始発から午後3時40分発まで運休(上記時間中、聖路加国際病院→月島地域経由→聖路加国際病院は運行)

## 区内マラソンコース図



## 事務事業等の見直しを進めています

本年度は今後10年間の区政運営の指針となる基本計画2013のスタートの年です。基本計画を確実に実施していくためには、健全財政を今後も堅持し、将来の変化にも柔軟に対応し得る持続可能な区政運営を行っていくことが不可欠です。このため、区では本年度においても行政評価を実施し、強固な財政基盤確立に向けて事務事業等の見直しを進めています。

本年度の見直し事業のうち、平成26年度から(一部、平成25年度より実施)変更を予定している主な事業などについてあらかじめ概要をお知らせします。

ひとりで親パニック教室  
見直し内容  
廃止(平成25年度で終了)

電気自動車購入費助成  
見直し内容  
廃止

国の補助制度の充実に伴う見直しです。

環境推進課温暖化対策推進係  
☎(3546)5406

その他  
都市計画図については、本年3月から有償頒布となります。

事務事業等の見直しを反映した平成26年度予算案を2月開会予定の第1回区議会定例会に提出しています。皆様のご理解とご協力をお願いします。

※事務事業等の見直し全般に関する問合せ先  
企画財政課企画主査  
☎(3546)5213

※問合せ先  
子育て支援課子育て支援係  
☎(3546)5350

心身障害者等移送用自動車改造費助成  
見直し内容  
廃止平成25年度で助成終了

※本事業と類似する他事業の利用を促進していきます。

※問合せ先  
障害者福祉課障害者福祉係  
☎(3546)5389

情報コーナー(4頁からのつづき)

# その他

## 第12回勇気ある経営大賞 応募企業募集のお知らせ

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。

**[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7日(金)

東京商工会議所事務局  
☎(3283)7644

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。

http://www.tokyo-cci.or.jp

## 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25年12月分寄付合計…1,886,178円(敬称略・順不同)

**[一般寄付金]**  
株式会社ハッピー・パスポート…10,000円、株式会社陽栄…1,000,000円、一般社団法人日本橋青色申告会…20,000円、一般社団法人京橋青色申告会…53,556円、佃二丁目鈴木猛夫…2,332円、新川二丁目越一婦人会…10,000円、山内高嘉…50,000円、松原美枝子…3,000円、常山雅子…10,000円、公益社団法人京橋法人会…57,000円、茅二・三金桜会…30,000円、中央区つつじ会…10,000円、一般社団法人日本橋倶楽部…100,000円、保田清…5,000円、銀座

すずらん通り商店会…43,047円、有限会社三谷葬儀社…10,000円、三谷和美…5,000円、匿名(5件)…170,103円(内訳 10,000円、120,000円、5,103円、5,000円、30,000円)

**[ボランティア基金]**  
G.S.K銀座社交料飲協会…297,140円

中央区社会福祉協議会管理部  
☎(3206)0506

中央区議会中継  
**[放送日時(予定)]**  
・区長所信表明  
2月26日(水)午後2時～3時  
・一般質問  
2月27日(木)午後2時～6時  
2月28日(金)午後2時～6時

**[周波数]**  
FM84.0MHz

議会局調査係  
☎(3546)5559

## 区議会本会議ラジオ放送

平成26年第一回定例会は2月26日(水)から3月28日(金)までの会期31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]**

## 34歳以下の若年者対象 若年者合同就職面接会

3月7日(金)  
午後1時30分～4時30分(受付は午後4時まで)

東京しごとセンター地下2階講堂  
(千代田区飯田橋3-10-3)

☎(5212)8609

凡例  
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

# 区政モニターを体験して

## 区政モニターとしての 貴重な二年間

金田 守正  
(日本橋浜町在住)



何度かの転出入を繰返して、現在の住居での在任期間は七年目を迎えました。再度中央区に戻った現在、便利で安全、清潔な環境を満喫しています。

区政モニターは、平成24年度25年度と二期連続で務めさせていただきました。区の抱える課題を少しでも知りたいと思いついたのですが、期待以上に多くの体験を得ることができ、大変充実した貴重な二年間となりました。

## 区政モニターになって 思うこと

二馬 京子  
(日本橋人形町在住)

見学会では、普段あまり関心のなかった施設や決して一般では見学できない場所などに立ち入ることができ、行政の新たな一面を垣間見られました。例えば、京橋図書館の書庫の見学時には資料の保存方法やマイクロフィルム化の現状に接することができ、図書館の多大な苦勞を肌で感じることができました。また、中央清掃工場ではごみ処理方法の努力が実感でき、さらに震災がれきの受け入れが一番



緑豊かな世田谷区から中央区へ転居してきて八年が経ちました。中央区は思っていた以上に緑が多く、交通機関が便利で、その住み心地の良さに大変満足しています。

第一回区政モニター会議で、四百頁余りの「中央区政年鑑」が配られました。年鑑には行政や財政、観光や文化など細部にわたり掲載されていて、区政がきめ細かく計画・実施されていることを知ることができました。また、中央区に住み心地の良さは、これらの努力によるものだと感じました。

## 平成26年度 区政モニター募集

区民の皆さんの多様なご意見、ご要望を直接お聴きし、区政に反映させる方法として「区政モニター制度」があります。

区が抱える課題や事例について、皆さんから解決に向けた提案などをいただきながら一緒に解決策を考えていきます。

皆さんの活動できる時間帯に合わせて、平日の昼間および夜間のモニターを設けています。

**活動内容**  
会議(年5回開催予定)への出席  
・昼間は原則として平日の午後2時から、夜間は平日の午後6時30分からそれぞれ2時間程度行います。  
・会議の議事録の要旨は区のホームページで公開する予定です。

・第1回目は委嘱式(5月中旬予定)  
・第2、3、4回目(予定)は個別課題・事例検討会議  
・区が抱える課題や事例の解決に向けた提案などをしていただく会議で、担当課長が出席します。

・第5回目は全体会議(平成27年2月予定)

・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時間帯に開催します。  
・区長以下幹部職員が出席し、区政全般についての質疑応答を行います。

**施設見学会への参加**  
区の施設などを平日の半日程度バスで見学し、各施設の管理運営などについての感想や意見をお聴きします。

**アンケート調査の回答**  
区政に関するアンケート調査に協力していただきます。

**モニター通信の提出**  
区政に対する意見、要望などを随時提出していただきます。

**募集要項**  
・区が抱える課題や事例について、皆さんから解決に向けた提案などをいただきながら一緒に解決策を考えていきます。

**募集資格**  
平成26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原則として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(公務員の方は応募できません)

**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27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7日(必着)までに区役所1階広報課広聴係(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郵送、ファクス、広報課広聴係へ持参、または区のホームページの電子申請から申込み。

**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。

※申込問合せ先  
〒104-18404  
中央区築地1-1-11  
広報課広聴係  
☎(3546)5222  
FAX(3546)2095

最後にありますが、モニターになって初めて体験できたことや気付いたことが多く、モニターになって本当に良かったです。

(3) お気軽にお問合せ・ご相談ください。「まごころステーション」 ☎(3546)0561

情報コーナー (5頁からのつづき)

外国人区民 区内施設見学バスツアーのご案内

外国人区民の方々に、区の施設やサービスをもっと知っていただくために、区の公共施設を英語によりご案内するバスツアーを行います。

ツ関連施設の見学ができます。ぜひご参加ください。

In order to provide foreign residents in Chuo City with more information on public facilities and services, Chuo City Office is going to conduct a bus tour of city facilities in English.

Table with 2 columns: Japanese and English. Rows include Date, Eligibility, Places to visit, Quota, Fee, How to apply, and Contact information.

講演会「人生を楽しく倍生きる」

高齢社会を迎え、健康の心配や周囲との関わりが薄くなるなど、今後の人生に不安や心細さを感じることはありませんか。

3月3日(月)午後2時～4時
区役所8階大会議室
区内在住・在勤者
講師 NPO法人シニア大衆(だいがく)講師、医師 松本光正

文化・生涯学習課生涯学習係
(3546)5524

隅田川周遊舟運ツアー参加者募集

3月15日(土)午前9時15分～9時30分発の計3便(発便は抽選)
場朝潮運河船着場(晴海3-1先)
区内在住者
区内親水公園や隅田川の景色を船上から体験しませんか。

100名(応募多数の場合は抽選)
無料
2月26日(必着)までに往復はがきに①～⑤(7頁記入例参照)⑥参加人数(5名まで)を記入して申込む。

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(水)から3月17日(月)までの間、所得税および復興特別所得税・個人消費税・贈与税の申告書作成会場を東京国税局に開設します。

日本橋税務署・京橋税務署の各庁舎には、申告書作成会場を開設しませんのでご注意ください。

皆さんのご理解とご協力をお願いします。

日曜日の受付

2月23日(日)、3月2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。

なお、当日は、日本橋税務署・京橋税務署での執務は行っておりません。

会場・時間 東京国税局(千代田区大手町1-3-3大手町合同庁舎3

号館1階共用講堂)
受付時間
午前8時30分～午後4時(提出は午後5時まで)
相談時間
午前9時15分～午後5時

申告と納税の期限

所得稅および復興特別所得税・贈与税 3月17日(月)
個人事業者の消費税および地方消費税 3月31日(月)

e-Taxをご利用ください

自宅やオフィスから申告・納税ができる「e-Tax」が、さらに便利で使いやすくなりました。

e-Taxのご利用には、事前にお住まいの区市町村で「住民基本台帳カード(電子証明書付)」の交付を受けてください。

[e-Taxホームページアドレス]

http://www.e-tax.nta.go.jp

贈与税の申告もe-Taxで

贈与税の申告もe-Taxで送信することができ、とても便利です。
国税庁のホームページの「確定申告書等作成コーナー」で作成した贈与税の申告書および各種届出書などをe-Taxで送信することができます。

[国税庁ホームページアドレス]
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
給与の年収が2,000万円を超える方
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

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
年の途中で退職された方 など

日本橋税務署

(3663)8451
京橋税務署
(3552)1151

平成26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、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。

[申告書の提出期限] 3月17日(月)

税務課課税係
(3546)5270

税理士会による無料相談

[無料申告相談会] 税理士による確定申告の無料申告相談を別表1のとおり行います。

- 必要書類をご持参ください。
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。

[税金の無料相談]「税理士記念日」

の行事として税金の無料相談を別表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。

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 無料申告相談

Table with 3 columns: Date, Venue, Organizer. Rows for 2月17日(月) and 2月24日(月).

別表2 税金の無料相談

Table with 3 columns: Date, Venue, Organizer. Rows for 2月21日(金).

国保・年金

国民健康保険料・介護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(1号被保険者)で普通徴収の方の介護保険料の納期限は、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、分納などの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、次のような制限を受けますので、納め忘れに、十分注意してください。

- 1年以上滞納した場合
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。
1年6カ月以上滞納した場合
保険給付(療養費、高額療養費など)区から支給されるもの)の一部または全部の支給が差し止められます。

[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。

保険年金課収納係

(3546)5365

凡例 日時 会場 対象 内容 定員 費用 申込み方法 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)

# スポーツ

## スポーツ教室のお知らせ

**【教室実施期間】**4月～8月  
**【場】**総合スポーツセンター、月島スポーツプラザ  
**【教室種類】**別表1のとおり  
**【申込締切】**3月14日(必着)

別表1

【総合スポーツセンター】

開催予定の教室	曜日	時間	回数	料金
レディーススイミングI	月曜日	午前10時～11時	11回	6,600円
キッズスイム①	月曜日	午後3時～4時	11回	6,600円
太極拳	火曜日	午前9時30分～10時30分	17回	10,200円
初級・中級バドミントン	火曜日	午後1時～、午後3時～	18回	各11,800円
キッズスイム③	水曜日	午後2時～3時	15回	9,000円
ジュニアスイムレッスンI	木曜日	午後4時～5時	15回	9,000円

【月島スポーツプラザ】

開催予定の教室	曜日	時間	回数	料金
キッズクラス(スイミング)	月曜日	午後3時～3時50分	13回	7,800円
初心者水泳教室	火曜日	午後1時～2時	12回	7,200円
ピラティス	水曜日	午後1時～2時	13回	1回600円
メンタルヘルスヨガ	水曜日	午後2時30分～3時30分	13回	1回600円
アクアピクス	金曜日	午前10時～10時55分	13回	1回600円
ヨガ	金曜日	午後1時30分～2時30分	13回	1回600円
気功	金曜日	午後3時～4時	13回	1回600円

◎この他、楽しい教室を多数開催予定です。

◎教室により実施期間・実施回数が異なります。  
 ◎申込多数の場合は抽選となります。  
 ◎申込方法については施設ホームページをご覧ください。

**【場】**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  
**【HP】**<http://www.chuo-sports.jp>

【日】当日午後6時から直接会場で申込み。

【日】スポーツ課スポーツ事業係  
☎(3546)5531

## 催し物

### 更生保護女性会「バザー」開催

「青少年に母の愛を」のスローガンのもとに、犯罪や非行のない明るい社会づくりに努めている更生保護女性会がバザーを開催します。  
 バザーの収益金は、犯罪を犯した人たちの更生や援護活動の資金にあてます。日用品や雑貨などのほか、受刑者が作った製品も販売します。  
**【日】**3月2日(日)  
 午前10時～午後3時  
**【場】**月島区民センター1階会議室  
**【場】**中央区更生保護女性会 大山  
 ☎(3666)0040

### 第4日曜日はプラネタリウムへ行こう!

**国際宇宙ステーションはどんなところ?**  
**【日】**2月23日(日)  
 午後1時～2時(開始5分前には要入場)  
**【場】**タイムドーム明石プラネタリウムホール  
**【内】**国際宇宙ステーションは「宇宙に浮かぶ実験室」とも呼ばれます。そこはどんなところなのか、宇宙飛行士はどんな暮らしや活動をしているのかを紹介します。  
**【定】**86名(先着順)  
**【費】**無料

### 中央区観光協会と江東区観光協会による舟運とまち歩きツアー

中央区観光協会と江東区観光協会が連携し、舟運とまち歩きを組み合わせたツアーを試験実施します。  
**【日・場】**別表2のとおり(詳しくは中央区観光協会ホームページなどでご確認ください)  
**【費】**大人2,800円、子ども(4歳～小学生)1,400円  
 ◎3歳以下は無料ですが、座席のご用意はありません。  
**【インターネット申込】**  
 2月15日(土)午前10時からツアー催行日前日の午後5時までに、JTB

別表2 コース表

集合日時	集合場所	内容
3月20日(木) 午前9時45分	高橋乗船場 (江東区清澄白河)	舟運観光 (1時間30分程度、日本橋船着場にて下船) ↓ 日本橋界隈まち歩き「老舗や歴史を知るコース」 (1時間程度、終了後日本橋にて解散)
3月22日(土) 午後0時15分		
3月20日(木) 午後0時45分	日本橋船着場 (日本橋「瀧の広場」)	舟運観光 (1時間30分程度、高橋乗船場にて下船) ↓ 深川界隈まち歩き「江戸時代に張り巡らされた運河の跡などをたどるコース」 (1時間程度、終了後深川東京モダン館にて解散)
3月22日(土) 午前8時45分		

◎舟運観光では、日本橋川・隅田川・東京湾・小名木川をめぐり、開発が進み変わりゆく景色を見ることが出来ます。  
 ◎ガイド付き(舟運観光およびまち歩き)です。  
 ◎子どもみでの参加はできません。  
 ◎所要時間は3時間程度で少雨決行。1グループ5名まで申込みます。  
 ◎参加者全員にアンケートにご協力いただきます。

◎直接会場へお越しください。  
 ◎入場整理券を当日正午から受付で配布します。  
**【場】**郷土天文館「タイムドーム明石」  
 ☎(3546)5537

### まちづくり講演会 産地と来街者を結ぶ食のまちづくり

～築地リフィッシュ食堂から見えてきたこと～  
**【日】**3月8日(土)  
 午後3時～5時  
**【場】**築地社会教育会館4階視聴覚室  
**【対】**区内在住・在勤者  
**【内】**リフィッシュ(Re-FISH)の活動コンセプトである「水産物を中心としたニッポンの食の再構築」について具体的な活動事例を紹介するとともに、現在のポテンシャルを活用した「食のまち築地」の発展や、これからの築地に期待することについて提言します。  
**【講師】**農林水産省水産庁職員 情報技術企画官、魚食復興有志の会 Re-FISH代表 上田勝彦  
**【定】**70名(先着順)  
**【費】**無料  
**【日】**2月21日(金)から3月7日(金)午後5時までに電話またはファクスに①住所②氏名③電話番号を記入して申込み。  
**【場】**中央区都市整備公社  
 ☎(3561)5191  
 FAX(3561)5192

ホームページから申込み。  
**【定】**各回20名(先着順)  
 ◎支払方法はクレジットカードのみです。  
**【電話申込】**  
 2月17日(月)午前10時からツアー催行日前日の午後5時までに、ツアー受付事務局に申込み。  
**【定】**各回15名(先着順)  
 ◎支払方法は口座振込のみです。  
**【ツアー・申込みについての問合せ先】**  
 ・ツアー受付事務局(JTB 平日のみ午前10時～午後5時)  
 ☎(5796)5277  
 ・中央区観光協会  
 ☎(6228)7907  
**【HP】**<http://www.chuo-kanko.or.jp>

## 春季区民体育大会

**【ゴルフ大会】**  
**【日】**3月30日(日)  
 午前8時35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17,000円程度  
**【日】**2月12日(水)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み。  
 ◎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。  
**【場】**〒104-8404  
 中央区築地1-1-1  
 中央区体育協会事務局  
 ☎(3546)5729

◎申込方法などの詳細については大会ホームページおよび案内パンフレットをご参照ください。案内パンフレットは区役所、日本橋・月島特別出張所などで配布しています。  
 ◎区内在住・在勤・在学の方で参加される方には中央区オリジナルTシャツを贈呈する予定です。ぜひ大会に活用していただき、友好都市東根市民の皆さんとの交流を深め、中央区をPRしてみませんか。詳しい内容は「区のおしらせ 中央」4月1日号に掲載予定です。  
 ◎さくらんぼマラソン大会の参加費用については自己負担となります。  
**【場】**・都市間交流事業について 文化・生涯学習課文化振興係  
 ☎(3546)5346  
 ・さくらんぼマラソン大会について 果樹王国ひがしねさくらんぼマラソン大会実行委員会(東根市商工観光課内)  
 ☎0237(43)1158  
**【HP】**<http://www.sakuranbo-m.jp>

## スポーツ指導者養成セミナー「フォロー研修」

**【日】**3月7日(金)  
 午後6時30分～8時30分  
**【場】**区役所8階大会議室  
**【対】**スポーツ指導に関心のある方  
**【テーマ】**  
 半学半教～学び続ける指導者であることの大切さ～  
**【講師】**  
 女子バレーボールアメリカ元代表 ヨーコ・ゼッターランド  
**【競技成績】**  
 ・1992年バルセロナ五輪銅メダル  
 ・1995年ワールドグランプリ優勝  
 ・1996年アトランタ五輪7位入賞  
**【定】**100名(先着順)  
**【費】**無料

## 「第13回果樹王国ひがしねさくらんぼマラソン大会」が開催されます

友好都市である山形県東根市で「第13回果樹王国ひがしねさくらんぼマラソン大会」が開催されます。  
 さくらんぼ生産量日本一、佐藤錦発祥の地・東根市をさわやかに走りませんか。  
**【日】**6月8日(日)  
 午前7時30分～12時30分  
**【場】**山形県東根市  
**【種目】**ハーフマラソンの部、10kmの部、5kmの部、3kmの部、ファミリーの部

情報コーナー(7頁からのつづき)

「さわやか健康教室」「はつらつ健康教室」に参加しませんか～4月からの受講生募集中～

介護認定を受けていない方を対象に介護予防を目的とし、元気高齢者向けの「さわやか健康教室」および生活機能が低下傾向にある方向けの「はつらつ健康教室」を実施します。

「さわやか健康教室」は高齢者向けのトレーニングマシンを使って筋力アップを図ります。また「はつらつ健康教室」は転倒予防や膝痛・腰痛予防に効果のある体操を中心に基礎体力の向上を図ります(一部マシントレーニングも含む)。

どちらの教室もインストラクターの指導のもと、参加者一人ひとりの状況に合わせたトレーニング計画を作成しますので、初めての方も安心して参加できます。

健康づくりをしたい方、興味がある方はぜひご参加ください。

さわやか健康教室

- 日・場別表1のとおり
内問診、血圧測定実施後、高齢者向けのトレーニングマシンを使ったトレーニングなどを行います。
定各コース12名(申込多数の場合は抽選)
申3月10日(消印有効)までにはがきに①～⑤(7頁記入例参照)⑥生年月日⑦希望するコースを記入して申込む(電子申請も可)。

さわやか健康教室体験教室

- 日・場・2月21日(金)午前9時30分～正午(浜町高齢者トレーニングルーム)
・2月25日(火)午後1時30分～4時(浜町高齢者トレーニングルーム)
・2月24日(月)午前9時30分～正午(いきいき桜川)
内高齢者向けのトレーニングマシンを使ったトレーニングなど

別表1 さわやか健康教室

Table with 4 columns: Course, Day/Time, Venue, Address. Details for 'さわやか健康教室' and 'はつらつ健康教室'.

◎曜日・会場を替えて年4回募集します。

別表2 はつらつ健康教室

Table with 4 columns: Course, Day/Time, Venue, Address. Details for 'はつらつ健康教室'.

Table with 4 columns: Course, Day/Time, Venue, Address. Details for 'はつらつ健康教室'.

◎今回の募集以外でも定員が空き次第、毎月申込みます。

- 定各回12名(先着順)
申2月19日(水)までに電話で申込む。
対区内在住で生活機能が低下していない60歳以上の健康な方
◎過去に本事業を受講された方は申込みできません。
はつらつ健康教室
日・場別表2のとおり
内問診、血圧測定実施後、体操などを行います。
定各コース15名(定員に空きが出次第、随時ご案内します)
申お近くのおとしより相談センターへご相談の上、申込む。
対区内在住で健康だが生活機能が低下しているおおよね65歳以上の方
◎年間1回限りとなります。

共通

- [教室に参加できない方の例]
・要介護認定・要支援認定を受けている方
・心臓病、重度の高血圧、骨粗しょう症などの方
◎運動中のけがや事故を防止するため、上記以外でも教室に参加できない場合もありますので、あらかじめ問合せ先にご相談ください。

費無料

- ◎受講が決定した方には提出書類などを郵送します。
◎生活機能の低下については厚生労働省作成の「基本チェックリスト」をもとに判定します。基本チェックリストはお近くのおとしより相談センター内で実施できるほか、いきいき館・シニアセンターなどで配布するチラシ・区のホームページなどでも確認できます。
内さわやか健康教室について
高齢者福祉課高齢者福祉係 ☎(3546)5353
はつらつ健康教室について
京橋おとしより相談センター ☎(3545)1107
日本橋おとしより相談センター ☎(3665)3547
月島おとしより相談センター ☎(3531)1005

男女共同参画講演会

「浪江町から避難して 心の復興と自立～あのととき・今・これから～」

東日本大震災により、住み慣れたまちから強制退避を余儀なくされた福島の人たち一いま、どこでどう暮らしているのでしょうか。テレビや新聞からは伝わりにくい被災地の様子、被災までの活動などについて伺います。

日3月15日(土) 午後2時～午後4時

社会教育会館 講座のご案内

社会教育会館では、指定管理者の自主事業として生活の向上や趣味の発見に役立つさまざまな講座を開催しています。3月初旬～4月末に開催予定の講座は別表3のとおりです。ぜひご参加ください。

日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

別表3

Table with 5 columns: Venue, Day/Time, Content, Fee, Application Deadline. Lists various courses like '健康ウォーキング', 'はじめての健康体操', '野菜をまるごと食べる料理教室'.

◎申込みは先着順です。定員になり次第締切ります。申込期限以降はお問合せください。◎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。

- 場女性センター「ブーケ21」
対区内在住・在勤・在学者、その他関心のある方
[講師] 福島県浪江町避難者、日本橋浜町生まれ 伊藤まり
定40名(先着順)
費無料
[託児] 生後3カ月以上の未就学児の託児を希望する場合は3月7日(金)までに申込む(定員あり)。
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)。
内総務課女性施策推進係
☎(5543)0651
FAX(5543)0652

- 窓口で直接申込む。
内築地社会教育会館 ☎(3542)4801
日本橋社会教育会館 ☎(3669)2102
月島社会教育会館 ☎(3531)6367
アートはるみ ☎(3531)9190

凡例 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

凡例 日付 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**

学ぶ 遊ぶ 知る

**施設**

**公共施設予約システムの休止**

サーバメンテナンスに伴い、公共施設予約システム(集会施設、体育施設などの予約)は次の期間休止します。ご不便をおかけしますがご了承ください。

**【休止期間】**

2月12日(水)午後11時~13日(木)午前6時

2月19日(水)午後11時~20日(木)午前6時

☎情報システム課開発支援係  
☎(3297)0211

**京橋図書館地域資料室をご利用ください**

まち歩きブームが続く中、区内の老舗巡りや史跡や旧跡などをグループで歩く姿をよく目にします。また多くの方がさまざまなイベントを楽しみながら歩く姿も見受けられます。まちを歩くことはまちを知り、まちを調べることもつながります。事前にまち歩きコースを考えたり、歴史や文化財・史跡などを調べるため地域資料室を利用する方が増えています。

本区は江戸期から現在に至るまで、最も都市らしい機能が集中し、商業や文化・情報の発信地として中心的な役割を果たしてきました。地域資料室では、本区の歴史や文化、各地域の移り変わりなどに関する資料約4万8,500点(図書・地図・写真・錦絵・絵葉書など)を収集・保存し、利用者の皆さんに提供しています。また本区や都の行政資料、各区市の歴史や文化に関する資料のほか、区内を発祥地とする学校や企業、団体などに関する資料、区内のタウン誌なども幅広く収集しています。

お気軽に地域資料室をご利用ください。

**錦絵・写真・地図などの活用**

区内を南北に走る中央通りを中心に、銀座や日本橋などの賑わいや街並みを描いた錦絵などを約800点所蔵し、他にも区内の街並みや建物、橋などの古い写真、古地図なども保存しています。これらの資料は、調査・研究・時代考証の資料として、また会社や団体の記念誌に掲載するなどの活用も可能です。

**中央区沿革図集などの有償頒布**

京橋図書館が刊行した地図集の中央区沿革図集(京橋・日本橋・月島の各篇)や中央区年表、京橋・日本橋地区図(4枚セット)などで、町名や街の区画の変遷を調べることができます。これらの資料は、地域資料室で有償頒布しています。

**図書館ホームページなどで画像を公開**

地域資料室が所蔵している中央区に関する貴重な写真や錦絵・絵葉書など約1万7,500点をデジタル化し

**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

◎☎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

て図書館のホームページなどで公開しています。ぜひご覧ください。

なお、画像資料のご利用については、お問合せください。

また、中央区に関する写真や絵葉書などの寄贈を求めています。皆さんのご協力をお願いします。

**地域資料室の開室時間**

京橋図書館開館日の午前9時~午後5時

☎京橋図書館地域資料室  
☎(3543)9025

**保健・医療・福祉**

**ヘルスアップ栄養2014**

~ちょっと寄り道・健康ロード~

あなたは健康に自信がありますか。今年も、地下鉄銀座駅連絡通路で「第59回栄養展」を開催します。

骨密度の測定やパネル展示、栄養相談などを行い、皆さんの健康づくりを応援します。

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。

☎3月7日(金)

午後0時30分~5時  
(午後4時45分受付終了)

☎地下鉄銀座駅連絡通路(銀座「松屋」前)

**内・測定**

骨密度(素足で測定)、血圧、咀嚼力(ガムによる簡易測定)、手指の汚れ具合

**・パネル展示**

女性の健康と生活習慣病予防、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350」

**・相談**

国立がん研究センター中央病院、聖路加国際病院の「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)

☎無料

☎中央区保健所健康推進課栄養担当  
☎(3541)4260

**講座**

**離乳食講習会**

☎2月26日(水)

午後1時30分~3時

☎中央区保健所2階栄養室

☎1歳~1歳3カ月ごろの幼児の保護者

**内**離乳の完了に向けて

- ・離乳食の作り方の紹介
- ・試食(保護者のみ)

☎24名(申込多数の場合は抽選)

☎無料



☎2月12日(水)から14日(金)までに電話で申込み。

◎定員に満たない場合は、前日まで受け付けます。

☎中央区保健所健康推進課

☎(3541)5930

**早稲田大学エクステンションセンター八丁堀校オープンキャンパス**

区民の皆さんに早稲田大学エクステンションセンターをよりよく知っていただくため、体験講座を実施します。ぜひご参加ください。

☎開催日 3月22日(土)

☎開催時間・内容 別表のとおり

☎場 京華スクエア3階

☎定 各30名程度(先着順)

☎無料

◎事前の申込みは必要ありません。

当日直接会場へお越しください。

☎〒104-0032

中央区八丁堀3-17-9京華スクエア3階

早稲田大学エクステンションセンター八丁堀校

☎(5117)2073

FAX(5117)2074

☎ex8chobori@list.waseda.jp

**別表**

時間	講座名
午前11時~正午	江戸前史<戦国から天下統一統へ>
	川柳入門教室
	日本古代の仏教美術
	韓国語
	中国語
	オランダ語
	管理会計
	インポートビジネス実践塾
	ピラティス
	江戸の旅と芝居の風景
午後1時30分~2時	心を贈る絵手紙講座
	数学からみた歴史の出来事
	会話で学ぶ英文法(準中級)
	TOEICテストトレーニング(中級)
	ゆっくり学ぶロジカル・シンキング
	超マーケティング実践力をやさしく学ぶ
	12時間で学ぶMBAエッセンス 他
古武術に学ぶ快適動作トレーニング	

※「ピラティス」「古武術」講座は京華スクエア1階の体育館(土足禁止)にて実施する予定です。動きやすい服装・上履きをご用意ください。

**プレママ・クッキング**

☎3月4日(火)

午後1時30分~4時

☎場 日本橋保健センター5階

☎対 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

☎15名(先着順)

☎無料

☎【持ち物】エプロン・タオル

☎2月12日(水)から前日までに電話で申込み(電子申請も可)。

☎場 日本橋保健センター健康係

☎(3661)5071

**パパカUP講座 ~笑顔のパパになるためのトーク&絵本ライブ~**

☎3月1日(土)

午前10時~11時

☎場 子ども家庭支援センター「きらら

中央」地域活動室

☎対 区内在住で子育て中のお父さん、お母さんとそのお子さん(未就学児)

◎お父さん、お母さんのみの参加も可能です。

☎内 「積極的に育児に関わり、笑顔のパパになろう!」をテーマにトークライブを行います。「子どもとパパの時間の作り方」、「パパの役割とは」などのトークと、パパが発信する絵本ライブの2部構成。ご家族でご参加ください。

☎講師 NPO法人ファザーリング・ジャパンファウンダー 安藤哲也

☎定 15組程度(申込多数の場合は抽選)

◎お父さんの申込を優先します。

☎無料

☎2月12日(水)から2月23日(日)までに電話またはきらら中央窓口で申込み(電子申請も可)。

☎場 子ども家庭支援センター「きらら中央」

☎(3534)2103

**生活習慣病予防講演会**

「女性と漢方薬~カラダの不調を上手に乗り切ろう~」

女性はホルモンの乱れから自律神経のバランスを崩しやすいと言われていています。検査をして異常はなくてもなんとなく体調がすぐれない時などに漢方薬が使われることがあります。漢方を日常生活に上手に取り入れ快適な毎日を過ごしませんか。

☎3月4日(火)

午後2時~5時

☎場 月島保健センター多目的室

☎対 区内在住・在勤の女性

☎講師 北里大学東洋医学研究所漢方診療部医師 穂積 桜

☎定 30名(先着順)

☎無料

☎2月12日(水)から電話で申込み(電子申請も可)。

☎場 月島保健センター健康係

☎(5560)0765

**リサイクル教室**

~帯からバッグづくり~

☎3月13日(木)、20日(木) 計2日間

午後1時~4時30分

☎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 ご家庭にある帯を使って、普段持ち歩けるおしゃれなバッグを作ってみませんか。ミシンを使える方なら、どなたでも参加できます。

☎定 10名(申込多数の場合は抽選)

☎無料

☎【持ち物】帯(金糸・銀糸の入っていないもの)、裁縫道具など

☎2月27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)を記入して申込み(電子申請も可)。

☎場 環境推進課環境活動係

☎(3546)9592

(7) 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9チャンネル(デジアナ変換)または111チャンネル(デジタル)(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5チャンネル(デジアナ変換)または111チャンネル(デジタル)(毎日AM9:30・PM0:00・PM7:30)で放送しています。

# トピックス



## 第3回 日本橋かるた大会

1月18日、日本橋小学校で遊びながら日本橋の歴史や文化について学べる郷土かるたの大会が開催されました。参加した小学校3年生から6年生56名(23チーム)は、先生や保護者の応援を受けながら、会場に響きわたる詠み句に神経を集中させ、素早い動作で絵札に手を伸ばしていました。

## 共食

っていいね!

～区では「家族との共食」を柱とする子どもへの食育を推進しています～

共食とは、誰かと食事を共にすることです。とりわけ、家族一緒に食事を取りながら、楽しくコミュニケーションを図る【共食】は食育の原点であり、子どもへの食育を推進する大切な時間と場になります。

## 共食のよいところ

栄養バランスのよい食事ができる



家族一緒に食べると、品数が増えたり、「おいしいよ。食べてごらん」といった会話も弾み、バランスのよい食事や好き嫌いの克服にもつながります。できるだけ家族一緒に食事をする「共食」の機会を増やしていきたいですね。

## 和食 WASHOKU

～日本人の伝統的な食文化～

## 「家族そろって楽しい食卓」

栄養バランスのよい食事は

主食・主菜・副菜を組み合わせた日本の食事スタイルです。主食・主菜・副菜をそろえると栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります。

- 主食** エネルギー源 → 炭水化物を多く含む  
ごはん・パン・めん類
- 主菜** 体をつくる → たんぱく質を多く含む  
魚・肉・卵・大豆・大豆製品
- 副菜** 体の調子を整える → ビタミン・ミネラル、食物繊維が豊富  
野菜・いも・きのこ・海藻など

- 内閣府の調査で、家族と一緒に食べると1人で食べるよりよい点として上位4つが挙げられました。
- ①家族とのコミュニケーションを図ることができる
  - ②楽しく食べることができる
  - ③規則正しい時間に食べることができる
  - ④栄養バランスのよい食事を食べることができる
- 「食育の現状と意識に関する調査」(平成23年3月)

※問合せ先 中央区保健所健康推進課栄養担当 ☎(3541)4260

中央区消費生活センターでは、都と連携して特別相談「多重債務110番」を実施します。区役所1階の消費生活センターに直接お越しになるか、消費生活相談専用電話におかけください。心配しないでお気軽にご相談ください。より良い解決方法を考えましょう。

## 多重債務110番

日時

3月3日(月)、4日(火) 午前9時～午後4時

対象

区内在住・在勤・在学者  
消費生活相談専用電話 ☎(3543)0084

※問合せ先

中央区消費生活センター ☎(3546)5332

2月15日(土)、16日(日)はコミュニティFM放送局(中央エフエム)の電気設備点検が実施されるため、別表1のとおり一部放送時間を変更します。ご理解ご協力をお願いします。

## ラジオ広報

## 「ウィークリー声の架け橋」の放送時間に関するお知らせ

別表1

該当日	放送時間
2月15日(土)	午後9時40分 → 午後8時 ◎午前10時、午後3時の放送は通常通りです。
16日(日)	午前10時 → 午後8時 午後3時 → 午後11時40分 ◎午後9時40分の放送は通常通りです。

※問合せ先 広報課広報係 ☎(3546)5218

## 緊急告知ラジオに関するお知らせ

緊急放送の一時停止について

コミュニティFM放送局(中央エフエム)の電気設備点検のため、緊急告知ラジオからの緊急放送が流れなくなります。

なお、防災行政無線(屋外スピーカー)からの放送に影響はありません。

停止期間

2月15日(土)午後8時～2月16日(日)午後8時(予定)

※問合せ先

危機管理課危機管理係 ☎(3546)5087

別表2 事業系有料ごみ処理券差額料金

ごみ処理券の価格	旧券の料金	新券の料金	差額	
10リットル券	1枚単価	61円	69円	8円
	10枚セット価格	610円	690円	80円
20リットル券	1枚単価	122円	138円	16円
	10枚セット価格	1,220円	1,380円	160円
45リットル券	1枚単価	274円	310円	36円
	10枚セット価格	2,740円	3,100円	360円
70リットル券	1枚単価	427円	483円	56円
	5枚セット価格	2,135円	2,415円	280円

平成25年10月1日(火)より、東京23区の事業系一般廃棄物処理手数料を改定したことに伴い、事業系有料ごみ処理券の料金も改定しました。これにより、使用期限がすぎた旧券(改定前の事業系有料ごみ処理券)について、別表2のとおり新券との差額交換手続きを行っています。

## 旧券と新券の差額交換

旧券は、新券との差額を添えて中央清掃事務所の窓口へご持参いただければ、同券種・同枚数の新券と1枚単位で交換します。

◎購入店での差額交換手続きは

## 事業系有料ごみ処理券(旧券)の差額交換期間がまもなく終了します

できません。

交換期限

3月31日(月)まで

受付日時

午前9時～正午、午後1時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

◎差額交換は、平成20年4月1日以降に中央区が発行した事業系有料ごみ処理券(台紙から剥がされていな

いもの)に限ります。

◎郵送による手続きはできません。

※問合せ先

中央清掃事務所 ☎(3562)1521

## 集団献血のお知らせ

区では、慢性的な血液不足対策のため、集団献血を定期的に実施しています。どなたでも参加することができますので、ぜひ、ご協力をお願いします。

日時

2月18日(火) 午前10時～11時45分 午後1時～4時

場所

区役所8階大会議室  
200ミリリットルおよび400ミリリットルの全血献血を行います。

◎献血の安全性確保のため、受付の際、献血者の本人確認を行っています。お

手数ですが献血会場に氏名を確認できるもの(運転免許証、パスポート、健康保険証など)をご持

参ください。

◎直接会場へお越しください。

◎年齢、海外渡航、服薬などによりご協力いただけない場合があります。詳しくは実施機関にお問合せください。

【実施機関】

東京都赤十字血液センター

☎(5534)7550



▲献血推進キャラクター「けんけつちゃん」