

今号の主な内容

- 2頁 リサイクル・資源回収のご協力をお願い
- 3頁 ケーブルテレビでテレビ放送をご覧の皆さんへ
- 4頁 自殺防止!東京キャンペーン～3月は東京都の自殺対策強化月間です～
- 7～5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

3/1

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)

3月1日(土)～8日(土)は

「女性の健康週間」です

子宮がん・乳がん検診を受けましょう

子宮がん・乳がんになる人は30歳代から50歳代に多くみられます。早期発見・早期治療のために、2年に1度、検診を受けましょう。

区では子宮がん・乳がん検診を無料で受けられる受診券を発行しています。対象者など詳しくは下記へお問合せください。

※問合せ先 福祉保健部管理課保健係 ☎(3546)5397

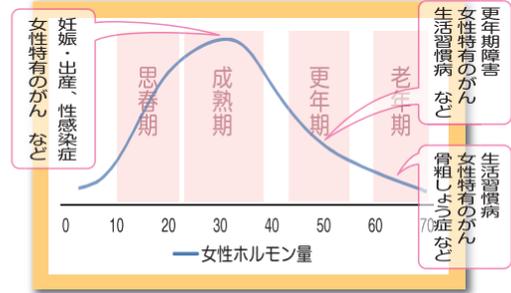


▲区では健康に関するイベントを多数開催しています (健康福祉まつり2013の様子)

毎年3月1日～8日は厚生労働省の定めた「女性の健康週間」です。近年、女性を取り巻く環境が大きく変化し、女性のライフスタイルも大幅に変化してきました。これを機に、女性のライフステージに合わせた健康について考えてみませんか。 ※問合せ先 中央区保健所健康推進課予防係 ☎(3541)5930

ライフステージと体の変化

女性には、一生のうちに思春期、性成熟期、更年期、老年期という4つのライフステージがあり、女性ホルモンの量が大きく変化します。それに伴い、女性特有の心身の変化が起こりやすく、心身に不調を感じる女性も多くなっています。年齢によって注意したい症状や病気も異なります。女性ホルモンによる心身の変化を知り、上手にセルフケアしていきましょう。また、気になる症状があるときは早めに婦人科を受診してください。



いつまでも健康な生活を送るために

どのライフステージにあっても、健康に楽しく過ごしていきたいですね。女性の健康を守るためのポイントをご紹介します。毎日の生活を見直し、できることから少しずつチャレンジしてみましょう。

- ◆規則正しい生活を送りましょう
- ◆バランスの良い食事を心掛けましょう
- ◆睡眠を充分にとりましょう
- ◆適度な運動をしましょう

更年期障害は予防が大切!!

閉経を挟んで前後5年を更年期といいます。この時期になると女性ホルモンの分泌が急減し、のぼせ・ほてり・手足の冷え・動悸・不眠・イライラなど、心身にさまざまな症状が現れることがあります。

ホルモン補充療法や漢方などによる治療が一般的ですが、生活習慣を見直すことで予防もできます。



別表1 小型家電の回収場所および回収日時(※1、2)

京橋地域	日本橋地域	月島地域(※3)
毎週土曜日 午前9時30分～11時30分	毎週土曜日 午前9時～11時	毎週土曜日 午前10時～正午
城東小学校、泰明小学校、中央小学校、明石小学校、京橋築地小学校、明正小学校(※4)、銀座中学校	常盤小学校、日本橋小学校、有馬小学校、久松小学校、阪本小学校、日本橋中学校	佃島小学校、月島第一小学校、月島第二小学校、月島第三小学校、豊海小学校

- ※1 小型家電の回収は4月5日(土)から開始します。
- ※2 牛乳パック・食品用トレイ・布類・廃食用油・蛍光灯・乾電池・園芸用土の回収も行っています。
- ※3 ほっとプラザはるみでは布類のみ回収しています。
- ※4 改築工事のため、越前堀児童公園で実施しています。

区では、区内小学校など毎週土曜日に行っている資源の拠点回収で、不用になった小型家電の回収を平成26年度より実施し、貴金属やレアメタルなどの有用金属のリサイクルに取り組みます。ぜひ、ご利用ください。

回収開始日
4月5日(土)

回収場所および回収日時
別表1のとおり

回収する小型家電
別表2のとおり

回収方法
回収場所に設置する回収箱

小型家電の回収を始めます

別表2



投入していただき、持込上の注意

回収箱の投入口縦10センチメートル×横25センチメートルを超える品物は回収できません。

回収品目以外のものは回収できません(袋や箱はお持ち帰りください)。

区内にはロータリークラブが9団体、ライオンズクラブが11団体ありますが、どの団体も慈善事業をはじめ福祉、環境など幅広い分野で活発に活動されており、特に公園や街路への植樹なども非常に熱心に取り組まれており、過去20年間だけでも合わせて34回ものぼりがあります。

本区が他の自治体に比べ一段と光り輝いているのもこうしたご好意のたまものであり、心から感謝・御礼申し上げます。もっともつと花と緑豊かなまちになるよう努めてまいります。



中央区長 三田 美 英 (よだ よしひで)



家電のリサイクル

不用になったエアコン・テレビ・冷蔵庫(冷凍庫を含む)・洗濯機・衣類乾燥機は、家電リサイクル法により、リサイクルすることが義務付けられています。

家電リサイクル法では、家電製品の販売店に収集運搬の義務を、家電メーカーなどにリサイクルの義務を課し、家電製品を使った消費者排出者がそのための費用を負担するという役割分担により、再商品化などを行っています。廃棄物を減量するとともに、資源の有効利用を推進するため、皆さんのご協力をお願いします。

家電(エアコン・テレビ・冷蔵庫・洗濯機・衣類乾燥機)のリサイクル

エアコン・テレビ(ブラウン管・液晶・プラズマ)・冷蔵庫(冷凍庫を含む)・洗濯機・衣類乾燥機は、家電リサイクル法の対象品目であるため、区では収集できません。以下の方法でリサイクルをお願いします。

- 1 新しく買い換える場合
新たに購入する家電販売店に回収を依頼してください。
- 2 単に廃棄する場合
以前購入した家電販売店に回収を依頼してください。
- 3 製品を購入した販売店が遠方、廃業、不明の場合
家電リサイクル受付センターへお申込みください。
☎(5296)7200(受付時間:月~土曜日 午前8時~午後5時)
◎1~3ともリサイクル料金・収集運搬料金が必要です。
◎収集運搬料金は家電販売店や回収業者などにお問合せください。
◎その他、自家用車などで家電の運搬が可能の方は、指定引取場所に持ち込むこともできます(収集運搬料金が不要です)。

リサイクル料金(目安)

品目	料金(税抜き)	注意事項	
エアコン	1,500円	メーカーによって、料金が異なる場合があります。	
テレビ	画面サイズが15型以下		1,700円
	画面サイズが16型以上		2,700円
冷蔵庫(冷凍庫)	内容積が170リットル以下		3,600円
	内容積が171リットル以上		4,600円
洗濯機	2,400円		
衣類乾燥機	2,400円		

主な指定引取場所(事前連絡の上、持ち込みをお願いします)

指定引取場所	住所	電話番号
(株)MDロジス東日本サービス 江東営業所	江東区新木場1-11-15マルフク産業(株)内	☎(3522)6980
岡山県貨物運送(株)江戸川事業所	江戸川区臨海町4-3-1葛西トラクターミナル2号棟	☎(5667)7060

※問合せ先 家電リサイクル受付センター ☎(5296)7200
・各メーカーのリサイクル料金については(一財)家電製品協会 家電リサイクル券センター ☎0120(319)640
ホームページアドレス <http://www.rkc.aeha.or.jp>

ゴミと資源の分け方・出し方の冊子を配布しています

分別の仕方、収集日、回収方法、ごみ・資源のゆくえなどが詳しく書かれた「ごみと資源の分け方・出し方」の冊子を、区内全世帯に配布しています。お手元に置いて正しい分別にご協力ください。

ペットボトルの資源回収にご協力ください

区ではペットボトルを集積所で「資源の日」に回収しています。

回収したペットボトルは衣料品や卵パックの材料などにリサイクルされています。ペットボトルのリサイクルを推進するために、ペットボトルの適切な分別に一層のご協力をお願いします。

◎事業所から出す場合は有料ですので、必ず容量に応じた「有料ごみ処理券」を貼って出してください。

ペットボトルの回収



このマークが目印です。

「資源の日」に回収しているペットボトルは左記のマークが付いているペットボトルです。

ペットボトルは次の手順で出してください。

- ①キャップとラベルをはがす
- ②中身を空にして水洗いする
- ③押しつぶす
- ④「中身の見えるごみ袋」に入れる

◎中身の見えるごみ袋にまとめて入れて、午前8時までに集積所に出してください(事業者が出す場合は、事業系有料ごみ処理券を貼ってください)。

注意 ペットボトルのキャップとラベルは、「プラマークの日」に出してください。

◎キャップがついたペットボトルや汚れたペットボトル、ペットボトル以外のものを出すと、資源にならない上に余分な処理費用が掛かりますので、分別にご協力をお願いします。

リサイクル・資源回収のご協力のお願い

※問合せ先 中央清掃事務所清掃事業係

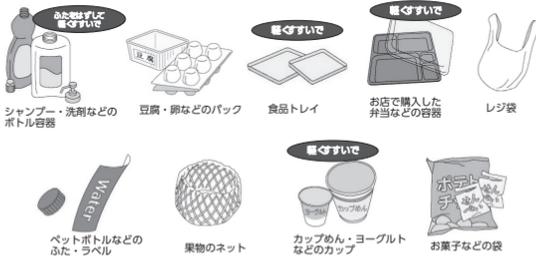
☎(3562)1523

プラスチック製容器包装の回収

プラスチック製容器包装とは、食品や日用品の包装などに使われていて、中身の商品を出したり、使った後に、不要になるプラスチック製の入れ物や袋のことです。



このマークが目印です。このマークが付いた、汚れがないプラスチックを資源として「プラマークの日」に回収します。



品目ごとに分けずに、中身の見えるごみ袋にまとめて入れて、午前8時までに集積所に出してください(事業者が出す場合は、事業系有料ごみ処理券を貼ってください)。

- 注意**
- ・軽くすすぐか、紙などでふき取って、汚れを落としてください。汚れが落ちないものは、「燃やすごみの日」に出してください。
 - ・ペットボトル本体は、「資源の日」に出してください。
 - ・袋に入れる際には、ごみ袋を二重にして出さなくてください。

◎汚れたものやプラスチック製容器包装でないものを出すと、資源にならない上に余分な処理費用が掛かりますので、分別にご協力をお願いします。

プラスチック製容器包装の回収にご協力ください

区ではプラスチック製容器包装を集積所で「プラマークの日」に回収しています。回収したプラスチック製容器包装は、ケープル保護材や杭の材料、肥料の原料になるアンモニウムなどにリサイクルされています。

限りある資源を有効に活用するため、プラスチック製容器包装の回収に一層のご協力をお願いします。

◎事業所から出す場合は有料ですので、必ず容量に応じた「有料ごみ処理券」を貼って出してください。

プラスチック製容器包装(プラマーク)と資源の収集日

京橋地域

町名	丁目	プラマーク	資源
明石町	全域	火	月
入船	全域	水	火
京橋	全域	火	火
銀座	1~2丁目	木	木
	3~4丁目	水	水
	5~6丁目	土	土
	7~8丁目	月	月
新川	全域	月	土
新富	全域	水	火
築地	1~4丁目	水	火
	5~7丁目	火	月
八丁堀	全域	月	土
浜離宮庭園	全域	火	月
湊	全域	火	月
八重洲	2丁目	火	火

日本橋地域

町名	丁目	プラマーク	資源
大伝馬町	全域	水	火
蛸殻町	1丁目	金	木
	2丁目	火	月
兜町	全域	火	月
茅場町	全域	火	月
小網町	全域	金	木
小伝馬町	1~2番, 7~21番	水	火
	3~6番	土	金
小舟町	全域	水	火
富沢町	全域	水	火
中洲	全域	木	水
日本橋	1~3丁目	金	金

町名	丁目	プラマーク	資源
人形町	1丁目	金	木
	2丁目1~14番	木	木
	2丁目15~37番	金	木
	3丁目	水	火
馬喰町	全域	月	土
箱崎町	全域	火	月
浜町	1丁目	月	土
	2丁目	木	水
	3丁目	木	水
東日本橋	全域	月	土
久松町	全域	月	土
堀留町	全域	水	火
本石町	全域	土	金
本町	1丁目1~5番	土	金
	1丁目6~9番	水	火
	1丁目10番	金	木
	2丁目1~5番	土	金
	2丁目6~8番	水	火
	3丁目1~5番	土	金
室町	3丁目6~11番	水	火
	4丁目	土	金
八重洲	全域	土	金
横山町	1丁目	金	金
横山町	全域	月	土

月島地域

町名	丁目	プラマーク	資源
勝どき	全域	土	金
月島	全域	木	水
佃	全域	金	木
豊海町	全域	土	金
晴海	全域	金	木

◎日本橋地域の「日本橋、東日本橋、八重洲一丁目」を除くほかの町名の「日本橋」冠称は省略しています。

ケーブルテレビでテレビ放送をご覧の皆さんへ

平成23年7月24日地上アナログ放送は地上デジタル放送へ移行されました。区ではこれに伴い、経過措置として別表1の対策を講じていますが、平成27年3月31日をもって終了します。

平成27年4月以降の視聴にあたっては、別表2のいずれかの対応が必要になります。このため、対策の終了にあたり、区内のケーブルテレビ事業者の東京ベイネットワーク(株)と東京ケーブルネットワーカー(株)では、ケーブルテレビで放送を視聴されている皆さんに訪問や電話でご案内を行

◎区内のケーブルテレビ事業者以外の業者による訪問などで、ご不審な場合は、区にご連絡ください。

※問合せ先

- 東京ベイネットワーク(株) (年中無休、午前9時30分～午後6時) ☎0120(443)404
- 東京ケーブルネットワーク(株)(日曜日・祝日を除く、午前9時30分～午後6時) ☎(3814)2600
- 広報課広報係(平日午前9時～午後5時) ☎(3546)5688

別表1

1	ケーブルテレビで地上デジタルテレビ放送を視聴するための接続料の無料化(NHK放送受信料、BS・CSなどの有料放送を除きます)
2	ケーブルテレビを経由して、アナログテレビのままでも地上デジタルテレビ放送が視聴できるデジアナ変換送信の実施

別表2

1	引き続きケーブルテレビでテレビを視聴する場合	→ 接続料(戸建ての場合月額500円+消費税を予定)がかかります。
2	ご自身で地上デジタル放送用のアンテナを設置する場合	→ UHFアンテナの設置や宅内配線の改修などが必要となります。
3	インターネットや電話回線などの通信事業者を利用してテレビを視聴する場合	→ 通信事業者が設定する利用料などがかります。

◎アナログテレビで視聴されている場合は、デジタルテレビかデジタルチューナーが必要となります。

ファミリー・サポート・センター「子育てサポーター」募集

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(「子育てサポーター」と、子育ての手助けが必要な方が、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活動です。

中央区社会福祉協議会3階 大会議室

の障害のある小学校6年生までのお子さんが対象となります。

◎子育てサポーターには手助けができる方「提供会員」と、手助けが必要な時もあり、手助けができる時もある「両方会員」の2種類があります。申込時にご希望をお伝えください。

活動謝礼 1時間につき800円(早朝・夜間・休日などは千円) 申込方法 事前に電話またはファクス、Eメールに①希望する会員区分(提供会員・両方会員)②氏名・ふりがな③郵便番号・住所④電話番号を記入して申込み。

「子育てサポーター」は、子育ての手助けができる方(「子育てサポーター」と、子育ての手助けが必要な方が、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活動です。

日時 3月17日(月) 事業説明 午後1時30分～2時10分 家庭保育講習 午後2時20分～4時30分

保育園・幼稚園・こども園などの送迎、保護者のリフレッシュの際や、お母さんが産前産後の場合のお子さんの預かりなど

※問合せ(申込)先 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

区内在住で生後57日以上小学校4年生までおよび軽度

の障害のある小学校6年生までのお子さんが対象となります。

事前に電話またはファクス、Eメールに①希望する会員区分(提供会員・両方会員)②氏名・ふりがな③郵便番号・住所④電話番号を記入して申込み。

子育て交流サロン「あかちゃん天国」をご利用ください

「あかちゃん天国」は、親子のふれあいと交流の場を提供するとともに、子育てに関するさまざまな情報提供や相談を行うことを目的とした「ひろば」です。

祝日・年末年始を除く毎日 築地・堀留町・浜町・月島の各児童館 月・土曜日(祝日・年末年始を除く) 利用時間 午前9時～午後5時

親子で楽しく過ごしていただけ、絵本や乳幼児用おもちゃを用意しています。

区内在住の0歳から3歳になった最初の3月31日までの乳幼児とその保護者、妊娠中の方

「あかちゃん天国」は、子ども家庭支援センター(きらら中央)および築地・堀留町・浜町・月島・晴海の各児童館(区内6カ所)で実施しています。

子ども家庭支援センター事業 ☎(3534)2103 築地児童館 ☎(3544)0127 堀留町児童館 ☎(3661)8937 浜町児童館 ☎(3669)3386 月島児童館 ☎(3533)0885 晴海児童館 ☎(3534)3021

事業者の皆さん! 区のホームページにバナー広告を掲載しませんか

トップページへのアクセスが月間約16万件(平成24年度)の区のホームページにバナー広告を掲載してみませんか。

1広告主につき、1広告までです。詳しくは区のホームページをご覧ください。

掲載期間 3カ月、6カ月、9カ月、12カ月

※問合せ(申込)先 中央区建設部 広報課 ☎(3546)5216

10日までに区のホームページに掲載されている「中央区ホームページ」に記入して区役所2階広

☎(3546)5216

相談案内

◎相談日が祝日にあたる場合は変更になることがあります。

(平成26年3月1日現在)

相談案内	日 時	場 所	予約先
区民相談	月～金曜日 午前9時～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 毎月第2・4水曜日 毎月第1・3月曜日	区民相談室 日本橋特別出張所 月島特別出張所	☎(3546)9590
分譲マンション管理相談	毎月第2・4水曜日	京橋プラザ区民館	☎(3561)5191
住宅住み替え相談	毎月第2・4水曜日		☎(3546)5466
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
高齢者のための住み替え相談	月～土曜日 午前9時～午後6時	各おとしより相談センター	☎(3546)5355
「シルバーワーク中央」のおおむね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

相談案内	日 時	場 所	予約先
「ブーク21」女性相談	毎月第1・5水、第4火曜日 午前10時～午後4時 毎月第2火、第3水曜日 午後3時30分～8時30分	女性センター「ブーク21」	☎(5543)0653
交通事故相談	午前9時～午後4時	中央交通事故相談所	☎(3206)0507
女性相談	月～金曜日	子育て支援課	☎(3546)5350
ひとり親家庭相談	午前9時～午後5時	福祉センター	☎(3545)9311
障害のある方の一般相談		保健所・保健センター	予約不要
子どもの発達相談	日～土曜日	子ども家庭支援センター	☎(3534)2255
保健福祉の相談	毎月第1・3火曜日	福祉サービス苦情相談窓口	☎(3546)8373
子どもと子育て家庭の総合相談	月～金曜日	商工観光課	☎(3546)5333
福祉サービス苦情・相談	月～土曜日	消費生活センター	☎(3543)0084
商工相談	月～土曜日	来所教育相談	☎(3545)9200
消費生活相談	月～土曜日	午前8時30分～午後5時	建築課
来所教育相談	毎月第1土曜日 毎月第3土曜日	午後1時～4時	月島特別出張所 日本橋特別出張所
建築物の耐震相談			☎(3546)5459

◎リバーサイドつつじでの精神保健福祉相談は平成25年9月30日(月)で終了しました。

相談案内	日 時	場 所	予約先
「ブーク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「ブーク21」	☎(5543)0653
電話医療相談	月～金曜日 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 子ども電話相談	月～土曜日 午前9時～午後5時	教育センター	☎(3545)9203

(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

自殺防止！東京キャンペーン

3月は東京都の

自殺対策強化月間です！

自殺の現状

平成25年の全国の自殺者数は2万7195人で前年に比べて663人減少しました(警察庁速報値)。

2年続けて3万人を下回りましたが、いままお、1日に74・5人の方が自ら命を絶っています。自殺未遂者は、その10倍はいるといわれており、毎年30万人近い方が自殺を図っていることとなります。

また、1人の自殺者(未遂も含む)は、周囲の少なくとも5・6人に深刻な心理的影響を与えらるるといわれており、毎年200万人の方が自殺問題で苦しんでいることとなります。

中央区においても、自殺者は、ここ数年30人台で推移しています。その原因としては、健康問題、経済・生活問題に悩み、自殺に追い込まれる人が多くなっています。

気づいてください！体と心の限界サイン
自殺を考えている人は、サインを発していることが今までの調査・研究で分かっています。気分が落ち込む、よく眠れない、朝早く目覚める、食欲がない、酒量が増える、根気が続かない、自殺をほめかすなどは、「体と心の限界サイン」です。

かけがえのない命を守るために、家族、学校、職場などの仲間が「体と心の限界サイン」に気づき、声を掛け、問題解決に必要な専門の相談機関や医療機関につなげることができるよう、身近な人を見守る人材(ゲートキーパー)の育成が進められています。

ゲートキーパー養成講座
あなたもゲートキーパーに

都の自殺対策強化月間に合わせて、区ではゲートキーパー養成講座を実施します。ゲートキーパーは、かけがえのない命を守りたいという思いがあれば誰でもなれます。ぜひご参加ください。

日時 3月26日(水) 午後3時～5時
会場 中央区役所8階大会議室
対象 区内在住・在勤で、心の健康やうつ・自殺対策に関心のある方
内容 自殺に向かう心の動きと自殺の現状、自殺者を出さないためにそれぞれの立場で「できること」を共に考えます。
この講座を受講した方は、都が推進しているゲートキーパーになります。

ゲートキーパー養成講座
あなたもゲートキーパーに
都の自殺対策強化月間に合わせて、区ではゲートキーパー養成講座を実施します。ゲートキーパーは、かけがえのない命を守りたいという思いがあれば誰でもなれます。ぜひご参加ください。

申込方法 3月3日(月)から電話または区のホームページの電子申請から申込み。
費用 無料
定員 100名(先着順)
防係 ☎(3541)5930
あなたをサポーターする窓口があります
あなたの身近に、さまざまな相談窓口・機関があります(別表1のとおり)。また都では、自殺対策強化月間の3月に「自殺防止！東京キャンペーン特別相談」を実施します(別表2のとおり)。お気軽にご相談ください。

別表1 相談窓口一覧

相談窓口・機関	内容	電話番号など	受付日時
中央区保健所	精神科専門医の面接相談(予約制) こころの病気について心配な本人・家族・関係者からの相談、心の病気かどうか、アルコール・薬物・認知症、思春期問題など	☎(3541)5963	第1金曜日 午前9時30分～11時 第3水曜日 午後1時30分～3時 <ママのこころの相談> 第4火曜日 午後1時30分～3時
日本橋保健センター		☎(3661)5071	第2水曜日 午前10時～11時30分 第4木曜日 午後2時30分～4時
月島保健センター		☎(5560)0765	第3金曜日 午後1時30分～3時 <アルコール・薬物の相談> 第4水曜日 午前9時30分～11時
ポケット中央	精神保健福祉相談(来所の場合は要予約)	☎(3541)1021	毎週月・水・木曜日 午前9時～午後7時 毎週土・日曜日、祝日 午前9時～午後6時
東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～	生きることに悩みを抱えている方(都内在住、在勤、在学)の総合相談窓口	☎(0570)087478	年中無休(午後2時～翌朝6時) (受付は翌朝5時30分まで)
東京自殺防止センター	自殺防止の電話相談	☎(5286)9090	年中無休(午後8時～翌朝6時) (毎週火曜日は午後5時～翌朝6時)
いのちの電話	自殺などさまざまな精神的危機に追い込まれている人たちのための ①電話相談 ②インターネット相談 ③電話医療相談(心身の健康維持に関して医師が対応)	①③☎(3264)4343 ②インターネット相談のアドレス http://www.inochinodenwa-net.jp/	①②年中無休(24時間) ③土曜日(午後2時～5時)
東京都立精神保健福祉センター	こころの電話相談(対人関係、心の悩み・病気、思春期・青年期の精神保健上の問題、アルコール薬物などの依存症に関して)	☎(3842)0946	月～金曜日 午前9時～午後5時 (祝日、年末年始を除く)
東京都夜間こころの電話相談	精神保健福祉に関わる相談一般(夜間のみ)	☎(5155)5028	年中無休 午後5時～10時(受付は午後9時30分まで)
法律相談	区民相談室	相続・遺言・離婚・金銭・土地・建物・訴訟・損害賠償(予約制)	☎(3546)9590
区民相談	まごころステーション	区民相談全般・窓口の案内	☎(3546)0561
消費生活相談	消費生活センター	消費生活のトラブルについての相談・情報	☎(3543)0084
生活の安全 犯罪被害	警視庁総合相談センター	家事・民事問題、身近の困りごと相談	☎(3501)0110 (プッシュホン#9110)
	警視庁犯罪被害者ホットライン	犯罪被害による心の悩み相談	☎(3597)7830
金融 多重債務	東京都産業労働局金融部 貸金業対策課	貸金業者に関する苦情および相談、照会など、貸金業に係る相談	①電話相談 ☎(5320)4775 ②来所相談 貸金業対策課 (予約不要)
しごと 労働問題	東京しごとセンター総合相談窓口	就業に関する相談・職業紹介	☎(5211)1571

☎☎は中央区の相談窓口です。

別表2 自殺防止!東京キャンペーン特別相談窓口

相談窓口	期間	電話番号
東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～	3月10日(月)～14日(金) (5日間とも24時間)	☎(0570)087478
自殺予防いのちの電話	3月10日(月)午前8時～11日(火)午前8時 (24時間)	☎0120(738)556 (毎月10日、フリーダイヤル)
54時間特別相談	3月8日(土)午前0時～10日(月)午前6時 (54時間)	☎0120(58)9090 (東京自殺防止センター)
自死遺族のための電話相談	3月10日(月)～12日(水) 午前10時～午後10時	☎(3261)4350・☎(3953)1455 (全国自死遺族総合支援センター)
	3月13日(木)～16日(日) 午前10時～午後10時	☎(3796)5453 (グリーンケア・サポートプラザ)
多重債務110番	3月3日(月)・4日(火) 午前9時～午後5時	☎(3235)1155 (東京都消費生活総合センター)

別表3 中央区自殺予防
街頭キャンペーン

日時	会場
3月6日(木) 午前9時～	八重洲地下街

☎キャンペーンは配布物が
終わり次第終了します。

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(6頁からのつづき)

もっと知りたい!第2日曜日は天文・宇宙のトピラ

ALMA望遠鏡とALMAプロジェクトを支えるもの

日 3月9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

内容 南米チリの標高約5,000mに国際協力で建設され、去年観測を開始した電波望遠鏡ALMA。その心臓部である受信機のうち3種類が日本国内で作られました。これを開発した中央区ゆかりの技術者で阪本小学校出身の伊藤先生が、その世界一の物作りについて話します。

講師 国立天文台先端技術センターALMA band 4主任技術員 伊藤哲也

定員 86名(先着順)

費用 無料

◎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。

問 郷土天文館「タイムドーム明石」 ☎(3546)5537

春休み子ども会

京橋図書館

日 3月26日(水) 午後3時30分~4時30分

場 京橋図書館鑑賞室

内容 パネルシアター 「さるかに合戦」ほか

日本橋図書館

日 3月26日(水) 午後3時~4時

場 日本橋図書館6階ホール

内容 映画「おばけのてんぷら」ほか

月島図書館

日 3月26日(水) 午後3時~4時

場 月島社会教育会館4階和室

内容 大型絵本「ぐるんぱのようちえん」ほか

共通

定員 80名(先着順)

費用 無料

◎当日、直接会場へお越しください。

問 京橋図書館 ☎(3543)9025

日本橋図書館 ☎(3669)6207

月島図書館 ☎(3532)4391

税

確定申告のご案内

申告書はパソコンで提出はお早めに

申告書作成会場のお知らせ

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ています。

【日程】 2月12日(水)~3月17日(月)

【受付】 午前8時30分~午後4時(提出は午後5時まで)

【相談】 午前9時15分~午後5時

場 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)

申告と納税の期限

【所得税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)

申告書の作成

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で所得税および復興特別所得税・個人消費税・贈与税の確定申告書が作成できます。

「確定申告書等作成コーナー」で作成したデータは、e-Taxを利用して送信(提出)することができますのでご利用ください。

問 日本橋税務署 ☎(3663)8451

京橋税務署 ☎(3552)1151

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

国税庁 http://www.nta.go.jp

手帳 国保・年金

こんなときには障害基礎年金の請求を

障害基礎年金は、障害の原因となる傷病の初診日において①か②いずれかに該当し、かつ障害認定日において、政令で定められた障害状態になった場合に支給されます。

①国民年金に加入中であること。または、日本国内在住で60歳以上65歳未満の間にあること。ただし、一定の保険料の納付要件があります。

②20歳到達より前であること(厚生年金、共済年金加入中を除く)。なお、この場合は本人の所得制限があります。

◎障害認定日とは、初診日から1年6カ月を経過した日、または1年6カ月以内に症状が固定した日です。ただし、1年6カ月を経過した日が20歳前の場合は、20歳に達した日が障害認定日となります。

◎傷病の初診日において厚生年金加入中の方は年金事務所へ、共済年金加入中の方は共済組合へご相談ください。

問 保険年金課保険年金係 ☎(3546)5371

その他

区民どうしのたすけあい家事サポート「虹のサービス」協力会員募集

「虹のサービス」は、地域の方(協力会員)が家事にお困りの高齢者や障害のある方など(利用会員)のご自宅などで、日常生活のお手伝いをする助け合いの活動です。

主なお手伝いは、掃除、買い物、食事の支度、話相手、通院や散歩の付き添い、洗濯、車いすの移動介助、

薬の受取りなどです。

これまで培ってきた経験を生かして、地域の助け合い活動にチャレンジしてみませんか。男性からのお申込みも大歓迎です。

週1回でも可能ですので、お気軽にご参加ください。

対 18歳以上で地域の助け合い活動の主旨を理解し、利用会員の自宅などで家事などをお手伝いいただける方

【謝礼】 1時間800円

用 活動を希望する方は電話、ファクスまたはEメールで申込んでください。登録説明会のご案内をします。

問 中央区社会福祉協議会在宅福祉サービス部

☎(3206)0603 FAX(3523)6386

E zaitaku@shakyo-chuo-city.jp

「勝どき東地区第一種市街地再開発事業」に関する見解書の縦覧・閲覧と都民の意見を聴く会の開催

見解書の縦覧・閲覧

日 3月3日(月)~24日(月) (閉庁日を除く)

午前9時30分~午後4時30分

場 ・区役所7階環境政策課 ・日本橋・月島特別出張所 ・京橋・日本橋・月島図書館 ・都庁第2本庁舎8階環境局都市地球環境部環境都市づくり課

問 〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 都環境局都市地球環境部環境都市づくり課調整係 ☎(5388)3440

銀座地下・京橋プラザ駐車場のオートバイ定期利用者募集

区営銀座地下駐車場および京橋プラザ駐車場のオートバイ定期利用者を別表のとおり募集します。

現行の定期利用期間が6月30日で別表

Table with 3 columns: 駐車場名, 所在地, 募集予定台数, 利用期間, 駐車料金, 申込書配布期間および場所, 受付期間および申込先, 提出書類. Rows include 銀座地下駐車場(オートバイ) and 京橋プラザ駐車場(オートバイ).

- ◎申込者は、区内在住・在勤者です。◎申込みできる車両は、申込者の所有または使用の車両に限ります。◎申込みは、ひとり1台、申込みをした車両のみに限定します。◎申込み多数の場合は、公開抽選となります。◎入庫・出庫は定期券(パスカード)により24時間可能です。◎駐車位置は、区で指定します。◎定期駐車使用料は、前月末日までに駐車場管理室で現金によるお支払いとなります。

都民の意見を聴く会の開催

公述人の申し出がない場合、聴く会は開催しません。

日 4月9日(水) 午後1時30分~(1時から傍聴券を配布します)

場 月島社会教育会館4階ホール (中央区月島4-1-1)

公述人の募集

内容 都民の意見を聞く会で、1人15分以内で意見を述べる。

定員 25人程度(申出多数の場合は抽選)

日 3月11日(火)から25日(消印有効)までに、氏名、住所(都外在住で都内在勤・在学の方はその旨を明記)、電話番号、公述要旨、事業名を記入の上、持参または郵送で申込む(様式自由)。

問 〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 都環境局都市地球環境部環境都市づくり課審査第一係 ☎(5388)3441

コミュニティふれあい銭湯



日 3月14日(金)・28日(金) ◎3月14日はマーガレットの湯 ◎「金春湯」は改修工事のため3月3日(月)まで休業します。

場 区内公衆浴場 費 100円(敬老入浴証持参者と小学生以下は無料) 問 地域振興課区民施設係 ☎(3546)5623

終了しますので、7月1日から平成28年6月30日まで(2年間)の利用募集となります。

◎詳しくはお問合せください。

問 環境政策課交通対策係 ☎(3546)5667

情報コーナー(7頁からのつづき)

育児中のママやパパたちのための「ほっと一息私の時間」

第2の脳と言われる腸の健康について学びます。腸をもむことで健康的なカラダとココロを作りましょう。

- 日 3月19日(水) 午前10時~11時30分
場 女性センター「ブーケ21」
対 区内在住で幼稚園や保育園に入園していないお子さんの保護者
[テーマ] 「腸セラピー」
[リーダー] 腸セラピスト、養腸家 真野わか
定 10名程度(先着順)
費 無料
[託児] お子さんをお預かりします(月齢により定員あり)。
申 3月3日(月)から電話で申込み(受付は平日午前8時30分~午後9時。土・日曜日は午前9時~午後9時)。
問 総務課女性施策推進係
☎(5543)0651

健康ヨーガ体験教室

- ぜひこの機会にヨーガを体験してみませんか。
日 3月14日(金) 午前10時~正午
場 浜町メモリアル4階会議室
対 区内在住・在勤・在学者
内 呼吸とストレッチを重視した健康ヨーガで、身体の柔軟性とリンパの流れを改善します。
◎ 食事は2時間前に軽めに済ませ、動きやすい服装でお越しください。
定 20名(先着順)
費 無料
[持ち物] バスタオル
申 3月3日(月)から電話で申込み(受付は午前9時~午後5時)。
問 浜町メモリアル
☎(5695)8051

スポーツ

水中エクササイズ教室

- 日 4月12日~6月28日(5月3日・17日・6月21日を除く) 毎週土曜日 計9回
午前10時30分~12時30分
場 日本橋小学校温水プール
対 50歳以上の区内在住・在勤者
内 中高年齢の方を対象とした水中運動の教室です。泳げない方でも楽しめます。
定 50名(申込多数の場合は抽選)
費 ・教室専用水泳帽代 550円
・施設使用料(毎回必要)
65歳以上の区民 無料
区民 350円
在勤者 500円
申 3月14日(必着)までに往復はがきに①~⑤(7頁記入例参照)⑥過去の本教室参加の有無⑦在勤の方は会社名・所在地・電話番号を記入して申込み。
◎ 抽選の場合は過去に参加していない方を優先します。
◎ 当選者は区役所6階スポーツ課窓口で手続きがあります。
◎ この教室はリハビリを目的としたものではありません。個人の状況に応じた指導はできませんので

- 了承ください。
◎ 学校行事の都合により、開催回数が増える場合があります。
問 スポーツ課スポーツ事業係
☎(3546)5531

少年野球大会

- 日 4月6日(日)・13日(日)・27日(日)・29日(祝)・5月3日(祝)
午前8時~午後4時
場 月島運動場、浜町運動場
対 区内在住・在学者で編成したチーム(1チーム10名以上20名以内。ただし、中学生の部については9名以上20名以内とする)。
費 無料
[試合方式] トーナメント方式
・小学校低学年(4年生以下)の部 5回戦
・小学校高学年(5・6年生)の部 7回戦
・中学生の部 7回戦
[代表者会議] 3月20日(木)午後6時~区役所8階大会議室
申 3月12日(必着)までに区役所6階中央区体育協会事務局にある所定の用紙に記入の上、持参または郵送で申込み。
◎ 成人の責任者をチームの代表として届け出てください。
問 〒104-8404
中央区築地1-1-1
中央区体育協会事務局
☎(3546)5729

少年少女野球教室(初心者・初級者)

- 日 4月12日~6月14日(5月3日・17日を除く)の毎週土曜日 計8回
午後3時~5時
場 月島運動場
対 区内在住・在学の小学生(新1年生を含む)
定 100名(申込多数の場合は抽選)
費 無料(傷害保険は任意加入で保険料800円は自己負担)
申 3月14日(必着)までに往復はがきに①~⑤(7頁記入例参照)⑥学校名⑦新学年⑧過去の本教室参加の有無を記入して申込み。
◎ 抽選の場合は過去に参加していない方を優先します。
◎ 当選者は区役所6階スポーツ課窓口で手続きがあります。
問 スポーツ課スポーツ事業係
☎(3546)5531

硬式テニス教室(初心者・初級者)

- 日 4月11日~5月20日(4月29日・5月6日を除く)の毎週火・金曜日 計10回
午後6時30分~8時30分
場 京橋築地小学校
対 18歳以上の区内在住・在勤者(高校生を除く)
定 60名(申込多数の場合は抽選)
費 2,500円
申 3月14日(必着)までに往復はがきに①~⑤(7頁記入例参照)⑥過去の本教室参加の有無⑦在勤の方は会社名・所在地・電話番号を記入して申込み。
◎ 抽選の場合は過去に参加していない方を優先します。
◎ 当選者は区役所6階スポーツ課窓口で手続きがあります。

- ◎ 学校行事の都合により、開催回数が増える場合があります。

「中央区地域スポーツクラブ 大江戸月島」平成26年度会員募集中

月島地域を活動場所とする、「中央区地域スポーツクラブ大江戸月島」では、子どもから高齢者まで楽しく参加できる各種プログラム(別表のとおり)を準備しています。
◎ 各種プログラムに参加するには会員登録が必要です(年会費 高校生以上3,000円、子ども1,500円、65歳以上2,000円。保険料など含む)。
◎ 入会申込方法など詳しくは中央区地域スポーツクラブ大江戸月島のホームページをご覧ください。

別表

Table with 4 columns: プログラム名, 会場, 対象, 金額. Lists various sports programs like エンジョイ体操, キッズHIPHOP, フットサル, etc.

◎ プログラムの追加、修正は適時ありますのでホームページをご参照ください。

催し物

バスツアー 潮干狩りと新鮮漁師料理

- 日 4月13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4時(予定)
[行き先]
・富津海岸(潮干狩り)
・保田漁協直営食堂ばんや(昼食)
・ザ・フィッシュ(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 5,800円
小人(3歳~小学生) 4,000円
◎ 潮干狩り代(大人2kg・小人1kgまで、貸熊手・網袋付)、海の家庭休憩料、昼食代などを含む。
申 3月19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

- 問 スポーツ課スポーツ事業係
☎(3546)5531

◎ 平成25年度に入会の方も平成26年度にご参加の場合は再度入会の手続きをお願いします。

- 問 中央区地域スポーツクラブ大江戸月島
☎070(6980)6899
(平日のみ、午前10時~午後4時)
メールアドレス info@chuo-sports.com
・地域スポーツクラブ全般について
スポーツ課スポーツ事業係
☎(3546)5531
HP 中央区地域スポーツクラブ大江戸月島
http://chuo-sports.com

- 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

映画鑑賞会

- 日本橋図書館
日 3月8日(土)
[上映作品]
「バビロンの陽光」(洋画90分)
場 日本橋図書館6階ホール
定 70名(先着順)
京橋図書館
日 3月15日(土)
[上映作品]
「勝利の朝」(洋画74分)
場 京橋図書館鑑賞室
定 25名(先着順)
共通
[上映開始] 午後2時
費 無料
◎ 当日、直接会場へお越しください。
問 日本橋図書館
☎(3669)6207
京橋図書館
☎(3543)9025

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

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

施設

女性センターの臨時休館

3月10日(月)は、施設の保守点検のため休館します。

問 総務課女性施策推進係
☎(5543)0651

保健・医療・福祉

健康な口元のために ～歯並びと矯正治療の相談～

日 3月28日(金)

午後2時～4時受付

場 中央区保健所1階歯科室

対 区内在住・在勤者(成人・子ども)

内 矯正治療の必要性の有無、費用、開始時期、治療方法など歯並びに関する疑問に矯正科の歯科医師がお答えします。ご利用ください。

[相談医] 京橋歯科医師会 歯科医師 濱田 俊

定 12名(先着順・時間予約制)

費 無料

申 3月3日(月)から電話で申込み。

問 中央区保健所健康推進課予防係

☎(3541)5930

講座

薬剤師による吸入薬指導講習会

ぜんそくなどの呼吸器疾患で使用する吸入薬の正しい吸入方法について学び、治療および管理の向上を目指しましょう。

場 月島社会教育会館

日 3月13日(木)

午後6時30分～7時50分

場 月島社会教育会館5階第2洋室

[講師] 京橋薬剤師会会長 佐藤文則

日本橋社会教育会館

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

日 3月15日(土)
午後2時～3時20分

場 日本橋社会教育会館7階第1洋室

[講師] 日本橋薬剤師会理事 渋谷泰史

共 通

対 区内在住・在勤で気管支ぜんそくなどの呼吸器疾患があり吸入薬を使用している方およびその家族

内 吸入薬の知識と吸入指導(講習と練習器具を使用した指導)

定 各20名(先着順)

費 無料

申 3月3日(月)から前日までに電話で申込み。

◎両会場とも講習会後に薬剤師によるお薬相談(定員各6名、先着順)を実施します。ご希望の方は講習会と併せてお申込みください。

◎服薬中の薬が分かるものを持参してください。

問 福祉保健部管理課保健係
☎(3546)5400

中央区登録手話通訳者養成コースの開催

区内在住・在勤者のうち、中央区上級手話講習会を修了した方や、それに相当する手話技術などを習得している方を対象に開催します。修了者には、7月中旬実施予定の「中央区登録手話通訳者選考試験」を受けていただきます。

◎他区の登録手話通訳者は受講できません。

日 5月7日～7月9日 毎週水曜日 計10回

午後6時30分～8時30分

場 京橋プラザ区民館

費 教材費などの実費は自己負担です。

申 3月14日(必着)までに往復はがきに①講座名(中央区登録手話通訳者養成コース)②氏名・ふりがな③年齢④郵便番号・住所(在勤者は会社名、所在地も併記)⑤電話番号⑥修了した講習名と修了年度

を記入して申込む。
◎4月中の土曜日に手話技術確認の面接などを実施予定です。詳細については後日応募者あてに通知します。

問 〒104-0032
中央区八丁堀4-1-5
中央区社会福祉協議会ボランティア・区民活動センター
☎(3206)0560

パソコン講座 (エクセル2007初級編)

日 4月21日(月)～25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・在勤者でマウス操作および文字入力操作のできる方

元気高齢者のための「いきいきゴムバンド教室」 受講生募集

ゴムバンドなどを使った簡単なトレーニングをいきいき館(敬老館)で3カ月間行います(一部介護予防に関するミニ講習会も含む)。

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。

日・場別表のとおり

◎いきいき館の利用には利用者証が必要となります。初めて利用する方は保険証などをご持参ください。

◎本事業は「さわやか健康教室いきいき館コース」の名称が変わったものです。

対 区内在住で60歳以上の健康な方
次のいずれかに該当する方は参加

日 時	4月3日～6月19日 第1、第3木曜日(計6回)	4月8日～6月24日 第2、第4火曜日(計6回)	4月9日～6月25日 第2、第4水曜日(計6回)
		午前9時30分～正午	
会 場	いきいき桜川 (桜川敬老館)	いきいき浜町 (浜町敬老館)	いきいき勝どき (勝どき敬老館)
住 所	入船1-1-13	日本橋浜町3-37-1 浜町会館2階	勝どき1-5-1
問合せ先	☎(3553)0030	☎(3669)3385	☎(3531)3258

Windows 7 を使用してのExcel2007の基本技能習得

- ・Excelの概要
- ・表の作成と編集
- ・計算式と関数の設定
- ・表のレイアウト設定
- ・グラフの作成と編集 など

定 20名(申込多数の場合は抽選)
費 6,000円

申 3月20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

できませんので、ご了承ください。

- ・要介護認定または要支援認定などを受けている方
- ・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ございますので、あらかじめご相談ください。

内 血圧測定実施後、ゴムバンドなどを使用し筋力を高める運動や椅子を活用した体操を行います。

定 各館15名程度(先着順。新規の方を優先)

費 無料

申 3月1日(土)から各いきいき館の窓口で直接申込む。

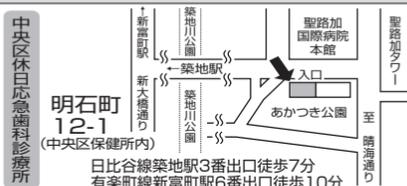
◎詳しくはお問合せください。

※(キリトリ)

緊急の診療案内

土曜・休日の診療

内科・小児科診療		土 曜	日曜、国民の祝日および年末年始	担 当
場 所	診療時間	午後5時～10時	午前9時～午後5時 午後5時～10時	
中央区休日応急診療所 ☎(3533)3136	○	○	○	中央区医師会 ☎(3531)1048
京橋休日応急診療所 ☎(3561)5171	○	○	○	
日本橋休日応急診療所 ☎(5640)2570	○	○	○	日本橋医師会 ☎(3666)0682
歯科診療		土 曜	日曜、国民の祝日および年末年始	担 当
場 所	診療時間	午後5時～10時	午前9時～午後5時 午後5時～10時	
中央区休日応急歯科診療所 ☎(3541)5420	○	○	○	京橋歯科医師会 ☎(3538)2700
日本橋休日応急歯科診療所 ☎(5640)5256	○	○	○	お江戸日本橋歯科医師会 ☎(3661)1565
調剤薬局		土 曜	日曜、国民の祝日および年末年始	担 当
場 所	診療時間	午後5時～10時	午前9時～午後5時 午後5時～10時	
中央区休日応急薬局 ☎(3533)5170	○	○	○	京橋薬剤師会 ☎(3567)5386
日本橋休日応急薬局 ☎(5640)9856	○	○	○	日本橋薬剤師会 ☎(3666)6554



◎緊急の場合以外は、通常の診療時間内に各医療機関で診療を受けてください。定期的を受診することはできません。◎年末年始は、12月29日から1月3日までです。

※(キリトリ)

平成26年3月1日現在

(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(アナログ変換)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(アナログ変換)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



中央区に銀世界広がる

2月8日、深夜に積雪が27センチに達するなど東京都心では45年ぶりの記録的な大雪となりました。一夜明け、雪遊びを楽しむ子どもたちの歓声が響く一方で、早朝からスコップやちりとりで慣れない雪かきに苦勞する姿が区内のあちらこちらで見られました。

住所変更の届出を忘れずに

届出を忘れずに

就職や転勤、入学などで区内に引越してきた方や区外に引越す方は、住所変更(住民登録)の届出が必要です。

住民登録は、住んでいる所を証明し、選挙の投票、小・中学校への就学、住民税や国民年金・国民健康保険の手続きなど社会生活における行政サービスの基礎となります。

区内に引越してきた方

引越した日から14日以内に、前住所地の区市町村で交付された転出証明書を持参の上、区役所または日本橋・月島特別出張所で転入の届け出をしてください。

なお、前住所地で住民基本台帳カードを取得している方で、前住所地に特例転出届をされた方は転出証明書は不要です。

◎詳しくはお問合せください。区外に引越す方

引越す予定の方や引越した方は区役所または日本橋・月島特別出張所で転出の届け出をしてください。

区内での引越など

区内での引越し、世帯主の変更などがあつたときも、届け出をしてください。

本人確認書類

虚偽の届け出や不正な請求を防止するため、運転免許証やパスポート、健康保険証などの提示をお願いしています。なお、代理人の場合は委任状、委任者および代理人の本人確認書類が必要です。

実態調査

住民基本台帳は、各種行政サービスの基礎データとなるものであり、その記載内容は

居住実態と一致している必要があります。このため、区では住民基本台帳の記録の正確性を確保するため、実態調査を随時行っています。区民の皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

※問合せ先
区民生活課総合窓口係
☎(3546)5320
日本橋特別出張所区民係
☎(3666)4253
月島特別出張所区民係
☎(3531)1153

第25回 中央区児童館合同スポーツ大会

go! go! バミズボール

日時 3月27日(木)
午前10時～午後4時

場所 総合スポーツセンター

対象 区内小学生

申込期間 3月1日(土)～12日(水)

◎申込方法など詳しくは参加する児童館(別表参照)に直接お問合せください。



▶昨年行われた大会の様子

別表 児童館一覧

児童館名	電話番号
築地児童館	☎(3544)0127
新川児童館	☎(3553)2084
堀留町児童館	☎(3661)8937
浜町児童館	☎(3669)3386
佃児童館	☎(3531)7811
月島児童館	☎(3533)0885
勝どき児童館	☎(3531)3250
晴海児童館	☎(3534)3021

中央区共通買物券(ハッピー買物券)の使用期限は3月31日(月)までです

期限を過ぎた券は使用できなくなりますので、まだ未使用券をお持ちの方は、お早めにステッカーの掲示してある区内取扱店舗でご利用ください。

使用期限

3月31日(月)

◎区のホームページから登録店一覧を見ることが出来ます。

※問合せ先

商工観光課中小企業振興係
☎(3546)5487

◎区が贈呈した敬老買物券・新生児誕生祝買物券も同様です。

ふれあい広場

おもちゃの治療 請け負います

皆さんは「中央おもちゃの病院」以下、おもちゃの病院をご存じですか。日本橋箱崎町のリサイクルハウスが、毎月第2日曜日に開院しています。ここでは、壊れてしまった子どもたちの大事なおもちゃを修理しています。

今回は、このおもちゃの病院の加藤立(とむ)会長にお話を伺いました。現在、9人で運営されているようですが、元々はシニアセンターで地域活動への参加を促す講座を受けた仲間が、これまでの知識と経験を生かして、何か地域のためにできることはないかと案をめぐらせ、おもちゃの病院を始めることになったとのこと。ここで「ドクター」としてボランティア活動されている皆さんが子どもの頃は、市販さ



▲おもちゃの病院の皆さん一番左が加藤会長

若者のトラブル1110番

若者は社会的な経験が少なく契約に不慣れで、悪質商法の被害に遭う危険性が高くなります。そこで、若者の消費者被害の未然防止と救済を目的に、中央区消費生活センターでは、都と連携して特別相談「若者のトラブル1110番」を実施します。

自分だけでは大丈夫と思わずに、少しでもおかしいと感じたら、すぐに相談をしてください。

日時 3月17日(月)、18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

壊れたおもちゃはとても高価で、多くの子どもたちは自分で木を削りこまや竹とんぼを作ったり、たこを作ったりして遊んでいたといえます。もちろん、今はそのような遊び方は難しいけれども、遊び道具を大事に思う気持ちは変わらないと語っていただきました。

おもちゃの病院の活動で難しいと感じる点をお聞きすると、「おもちゃの修理は地道で大変な作業です。そもそもおもちゃは、修理することを前提に作られていないので、図面や取扱説明書がなく、どこが壊れているのか原因を探すのも大変で、中には、分解の仕方すら分からないものもあります」と、話してくれました。

しかし、壊れた自動車が動き出したり、音が出なかった楽器がようやく音を奏で始めた時などの達成感や、修理ができたおもちゃを手渡す時の子どもたちの笑顔を見る度に本当に活動してよかったと思ふと話される加藤さんは穏やかな笑顔を見せてくれました。



▲消防車を修理中