

### 区のおしらせ

人口と世帯	12月1日現在 (前年同期)
人口	住民基本台帳 137,772 (132,350)
	〔うち外国人 5,146 (4,913)〕
男	65,597 (63,066)
	〔うち外国人 2,608 (2,520)〕
女	72,175 (69,284)
	〔うち外国人 2,538 (2,393)〕
世帯	79,350 (76,353)
昼間人口 (平成22年国勢調査)	605,926



# 中央



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)

# 新春座談会



新年明けまして  
おめでとーうございます

輝かしい新春を迎え  
中央区民皆さま方のご健勝とご多幸を  
心からお祈り申し上げます

中央区長 久田美英

昨年は区政万般にわたり温かいご支援・ご協力をいただき、誠にありがとうございました。おかげをもちまして各施策とも大いに充実・発展させることができました。心から感謝・御礼申し上げます。本年も皆さまと力を合わせ、さらに躍進する年にしたいと思っておりますので、ご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

さて、厚生労働省2013年簡易生命表によりますと、日本人の平均寿命は男性が初めて80歳を超え80・21歳、女性が86・61歳で、いずれも過去最高を更新しました。国際的な比較では女性は2年連続世界一、男性も前年の5位から4位に上昇しました。

このように人々が大いに長生きされることは大変素晴らしいことです。特に、生活の質の低下を防ぎ、生きがいを持って生活するという観点から健康で長生きする「健康寿命」を延ばしていくことが非常に重要であります。このため本区では区民の皆さまが元気に過ごされ、かけがえのない人生を思いっきりエンジョイされますよう、はつらつ健康教室、さわやか健康教室、ゆうゆう講座などさまざまな高齢者健康づくり事業を展開しております。そして万々が一、健康を損ねた場合には、安心して医療や介護を受けられる体制をしっかりと確立しておく必要があります。

いよいよ、56年ぶりとなる2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会も5年後に迫りました。この開催に向かって快適な都心居住を謳歌できる区内全体の良好なまちづくりを一段と弾みをつけると同時に、特に「命と健康を守る自治体ナンバーワン」を目指した、中央区の黄金時代をしっかりと築いてまいりたい決意です。また、介護においてはご自宅で安心して過ごしていただけるよう小規模多機能型居宅介護など在宅サービスの充実を進めております。しかし、在宅での介護が困難になった場合に備え、特別養護老人ホームなどの整備を図っておりますが、まだまだ十分とは言えず、さらに強化させていかねばなりません。

保健・医療・福祉の充実・連携強化のためには医師会、歯科医師会、薬剤師会のご協力が欠かせません。そこで本日は、中央区医師会会長の市川尚一さま、日本橋医師会会長の大辻正高さま、京橋歯科医師会会長の三井安治さま、お江戸日本橋歯科医師会会長の木村聡さま、京橋薬剤師会会長の佐藤文則さま、日本橋薬剤師会会長の川名信一さまにお集まりいただき、「命と健康を守る自治体ナンバーワン」を目指して「テーマ」に新春座談会を開催いたしました。

# 私の健康管理術 早寝早起きウォーキング



**市川** 私は銀座二丁目内科を開業しております。医療は患者さんと対面で行うのが原則です。つまり血の通った活動です。それゆえに医療行為を通して私どもも患者さん方から元気を頂戴するわけです。

歌舞伎役者さん方の脈をとらせていただいている関係もありまして、私が一番ホッとすることは歌舞伎座のロビーです。ロビーに行きますと、ご存じかもしれませんが翌月とか翌々月の演目が掲げられています。それを見て舞台に思いをはせるのが、私にとつての一番の気分転換になります。

**大辻** 私は室町で内科医を開業しております。医師は医療を提供するだけではなく、患者さんの生活も支援していくことが必要であると考えております。

私自身、健康管理に関しては、早寝早起きをモットーに



Profile  
**市川 尚一さん**  
中央区医師会会長

しております。5時に起きて、だいたい6時半にはクリニックに着いています。患者さんや医師会の事業のメールをまず確認して、クリニックの前の歩道をちよつと掃除して、そして9時から診療を始めます。夜は早く寝る、昼間は起きていということが最大のアンチエイジングと健康維持になると考えています。

**三井** 私は築地で開業して31年になります。開業当時築地はまだ下町の感覚が色濃く残っている街で、当時地域の方々に温かく迎えていただいた記憶があります。その後いろいろな方と接することができ、楽しく仕事をさせていだいております。

自らの健康の維持ということですが、皆さまにはいろいろなと申し上げる機会もありますが自分のこととなるとなかなか難しく、食事に関しては1日3食を守り塩分の取り過ぎと過食を控えるようにしています。運動もたいしたことではありませんが日頃からできるだけ歩くように心掛けております。

**木村** 私は実は40歳のときまでサッカーのゴールキーパーとして選手生活を送っていました。その選手生活を終えて、自分の病院を日本橋小伝馬町で開業してちょうど31年。診療所をずっと続けています。

私を歯科の道へ導いてくださった方は85歳まで現役で歯科の仕事を継続され、日本の歯科界の草分け的な存在の方でした。その方を目標に、80歳までは現役の歯科医として仕事をしたいという強い意志を持っています。

特に気を付けているのは食事です。昼にウエイトを置いて、3食きちんと取ることを心掛けています。週に2、3回マシントレーニング(ストレッチに重点をおいて)に通っています。また、何にもない日曜日はデッキチェアに座って、好きな音楽を聴きながら日光浴をしています。

ストレスは夜中に車で首都高速や東名高速を走って解消しています。非常にすっきりします(笑)。

**佐藤** 私は学生時代から運動をやっていて、10時消灯で5時に起きて、6時から朝練というのをずっと続けていましたので、10時に寝て5時に起きるといのが今まで続いております。

自分自身でやっていることといいますが、ちょうど禁煙して1年になりました。どうして禁煙したかという、患者さんに禁煙指導しなければ

いけない。成功する人もいれば失敗を何度もされている方もいて、じゃあ私もやってみようかと思いました。私は薬を飲まずに薬の箱だけを置いて飲んでいくふりをしていた。新しい年を迎えて、まだ禁煙できていることがうれしくてしようがないです(笑)。

**川名** そんなにスポーツが得意なほうではありませんけども、ひたすら歩く。それからちよつとしたところでしたらなるべく自転車を利用するようになっていきます。

普段の営業の他に学校薬剤師として週1、2回、受け持っている小学校へ行つて、子どもたちと話し、指導をさせていただきます(笑)。

朝、開店すると同時に子どもたちが約17、18人、集団登校で私の薬局に来ます。そこで簡単に健康観察というわけではありませんが、子どもたちの健康を見たり、子どもたちと言葉を交わしています。意外とそれが自分自身の健康に結びついているのか



Profile  
**大辻 正高さん**  
日本橋医師会会長

など思っています。

**区長** 私もなるべく体を動かそうと、家から区役所までは毎日、必ず歩くようにしています。食べ物に関しては、何でもバランスよく食べることを心掛けています。

聖路加国際メディカルセンター理事長の日野原先生から教えていただいた、オリブオイルを朝食に大きじ一杯取るようにしています。毎朝体重を量っていますが、177センチで体重は70キロを超えない体型をずっと維持しております。

健康づくりは楽しみながらすることが長続きのこつですね。また、私は囲碁が趣味で、インターネットだと24時間世界中の誰とでも打つことができます。そういうのもストレス解消になりますね。

なと思っています。

**区長** 私もなるべく体を動かそうと、家から区役所までは毎日、必ず歩くようにしています。食べ物に関しては、何でもバランスよく食べることを心掛けています。

聖路加国際メディカルセンター理事長の日野原先生から教えていただいた、オリブオイルを朝食に大きじ一杯取るようにしています。毎朝体重を量っていますが、177センチで体重は70キロを超えない体型をずっと維持しております。

健康づくりは楽しみながらすることが長続きのこつですね。また、私は囲碁が趣味で、インターネットだと24時間世界中の誰とでも打つことができます。そういうのもストレス解消になりますね。

# 命と健康を守るため まず、検診を受けましょう



**市川** 中央区医師会は区立介護老人保健施設「リハポート明石」を指定管理者として管理運営するほか、京橋おとしより相談センター、訪問看護ステーション、さらに休日応急診療所を管理運営しています。おかげさまで区民の方々からも厚い信頼を得ていると思います。訪問看護ステーションは他の区に比べて非常に稼働率がいいです。

休日応急診療所は当医師会のエリアで2カ所。1カ所は京橋、1カ所は佃にごさいます。それ以外にも学校医や園

医に中央区から依頼を受け、会員が手分けをして出動しております。

啓発活動としては、区民公開講座を開催しております。また、国立がん研究センター中央病院のご協力により、先生方にご参加いただいて、健康相談もやっています。10月11日には健康福祉まつりに参加し、11月には区民公開講座や区民健康相談で疾病予防を図っています。

**大辻** 日本橋医師会が入っています。久松町区民館の中にはお江戸日本橋歯科医師会、日本橋薬師会



▲中央区健康福祉まつり

があり、そのため三師会ですっきりと医療の連携をしています。

日本橋地区では健康増進フェアを毎年開催しております。この三師会からそれぞれ講師を派遣して健康をテーマに講演したり、健康相談も行っています。

医師会立の訪問看護ステーションは24時間対応しています。それから日本橋お



Profile

三井 安治さん  
京橋歯科医師会会長

としより相談センターでは、中央区のお年寄りの医療・福祉・介護の総合的な相談に応じるとともに、そのニーズにサービスを結び付ける役割を行います。

区民の健康講座を日本橋医師会では年2回行っています。いろいろな病気をテーマに開催しております。おとしより相談センターにおいても年4回、区民の健康講座を行っております。また、毎月1回、認知症の家族・介護者のサポートを目的に交流会を開催しています。

**三井** 要介護の方々に対する歯科の取り組みとしては、特別養護老人ホームなどの施設においては歯科医師、また歯科衛生士が介入することにより口腔の衛生状態がかなり良くなっています。

しかし一方、在宅要介護の方々に対する歯科の支援は、まだまだ手が届かない所も多いたが現実ではないかと思っております。これまで区民の方々に口腔ケアをもっと身近なものと感じていただくために私どもで作成しましたパンフレットをお配りし、健全な口腔機能を維持することの大

切さをご理解いただくための努力をしております。

また実際に介護の現場で働いている介護サービス事業者の方々に対しても、講習会などを企画して行っております。つい先日、「口の中をもっと知ろう」というテーマで実習を含めた研修会を行ったところです。

**木村** それぞれの地区の歯科医師会が集まり話をする中で、中央区の取り組みは、中央・千代田・港・文京が入る中央ブロックの中でも間違いなくトップクラスだというふうな日頃から実感しております。

2012年の5月1日に公益社団となってまず改められたのは、賀詞交歓会をやめて新春フォーラムというものを作りました。区民の代表の方をお招きして、われわれの姿勢を評価していただき、区民の方々が興味のある内容の講話をする。そういうことを繰り返すことによって、区民の方々のお江戸日本橋歯科医師会に対する意識がここ3年でだいぶ変わってきたように思います。

6月4日から1週間は6・4イベントと称しまして、歯

の相談と健診を行っています。6月の同じ週には無料健診があります。

**佐藤** 中央区でぜんそくの方の服薬指導などをしてほしいというところで実施しましたところ、驚いたことがありました。半数ぐらいの方が吸入薬をうまく吸えていない。聞いてみますと、薬局に行っても十分にお薬の説明を受ける時間がない。時間はあっても、次の方がいらつしやると説明が十分に受けられない。そういうことが分かっただけでも勉強になりました。

10月の第4週には、お薬相談をやっています。中央区でそういう会を設けていただき、帰っていくときに相談を受けた方の顔を見ますと、にこやかですっきりしています。薬剤師会として、そういう相談に出ていて、非常にうれしいというのを伝えたいです。

**川名** 平成7年に日本橋地区で休日応急診療所、歯科診療所、薬局が一元化され、一つの建物の中で医師・歯科医師・薬剤師が診療、投薬ということができるようになりました。患者さんにも非常に認知されてきたようです。

薬剤師会として、6月に健康増進フェアでお薬相談を、10月には国の「薬と健康の週間」に合わせまして、お薬相談を実施させていただいております。喜んで帰っていかれるのがわれわれとして非常にうれしいことだと思えます。

日本橋薬剤師会ではこれまでも阪神・淡路大震災、新潟県中越地震、東日本大震災の災害支援にも参加させていただきました。中央区において災害が発生したときにも、緊



Profile

木村 聰さん  
お江戸日本橋歯科医師会会長

急医療救護所に薬剤師が参集できるようになっています。

学校薬剤師として言うと、アナフィラキシーでエビペンを使わなければならないとい

う子どもが当区の中にも出てきております。教職員等にエビペンの扱い方・使用方法の講習を行っています。

**区長** 食事は生きる力の基礎を育む大切なものです。子どもから成人、高齢者に至るまで、全ての区民が食生活に関心を持ち、適正な食習慣を身に付けてもらいたいですね。

区では、大人は野菜を毎日350グラム以上食べてもらおう、「食べよう野菜350」運動を推進しています。

栄養バランスの偏りや食生活の乱れは肥満・生活習慣病など健康問題に大きく直結しますから、バランスの良い食生活を心掛けてもらいたいと思います。

また、健やかで豊かな生活を送るためには口腔機能の発達や維持が不可欠です。生涯にわたって自分の歯を20本以上残すことをスローガンとし

**バランス良い食事を野菜は一日350グラム以上**

た8020運動はすっかり定着いたしましたね。8020運動の全国の達成者は38・2パーセントということであります。

現在、区では20歳、25歳の節目の他、30歳から70歳までの偶数歳の方に成人歯科健康診査を、72歳以上の偶数歳の方には嚥下簡易検査を加えた高齢者歯科健康診査を実施しています。

食べ物と飲み合わせによって薬の効果が変化することもあります。お薬手帳を必ず持つようにして、薬剤師さんなどいろいろな相談していただきたいですね。

一方、介護については在宅での生活が困難となった場合には、特別養護老人ホームが



▲中央区健康福祉まつり野外ステージ

「マイホームはるみ」「マイホーム新川」「シルヴァーウィング新とみ」「晴海苑」の4つあります。さらに地域に密着した特養の施設整備を順次進めているところであり、「ケアサポートセンターつきしま」「ケアサポートセンター十思」を開設いたしました。今後、京橋地域にも整備してまいります。本年4月にはマイホームはるみの大規模改修により入所定員が26床増床いたしますので、この3年間で84床の拡大となります。また、認知症の方も安心して生活できるよ

**市川** 1日3回食事を取ることとはわれわれの健康維持にとって、非常に重要なことです。

う「相生の里」「晴海苑」「グループホーム人形町」に加え、平成28年度に18人定員のグループホームを湊二丁目に整備いたします。

降圧薬 一部のカルシウム拮抗薬 + グレープフルーツ ジュース	抗結核薬 + マグロ(ヒスチジン) チーズ(チラミン)	総合感冒薬など + コーヒー・コーラ	ワルファリン 血液サラサラ薬 + 納豆や青汁 (ビタミンK多く含む)
睡眠薬 + アルコール	抗菌薬・抗生物質 + 牛乳・ヨーグルト	胃薬 + 炭酸飲料	免疫抑制剤・ 強心剤など + セントジョーンズワート (セイヨウオトギリソウ)

▲薬の食べ物などとの良くない飲み合わせ例



Profile 佐藤 文則さん 京橋薬剤師会会長

理想的な食事とすれば、朝食きちんと召し上がって夜軽くというだけで、実際は逆のパターンが圧倒的に多いです。これはもう不健康の極みなわけですね。

栄養の偏りがさまざまな病気を引き起こし、発がんも促進するというのがいわれています。そういうことから栄養のバランスを考えて食事を取らなければいけないということですね。

リラクゼーションという部分からも食事は大事です。例えば午前中の仕事を終えて昼食を召し上がったときに一度リフレッシュすれば、また午後頑張ることが出来ます。

それが、身体を動かすことも大切です。体に障害のある方も動かせる部位を動かすことがリフレッシュや血液の循環を良くし、老廃物の排出にもつながります。

三井 加齢により筋肉は減っていきます。この原因は日頃の栄養状態と運動量が大きく関わってきます。筋肉量が落ちてくれば飲み込む力も弱くなり誤嚥や窒息の危険性も高くなります。

高年齢者の栄養については、どうしても食事が偏食傾向になりがちです。また、脱水が非常に問題になるといわれています。お年を取ってくると脱水を起こしていても喉の渇きを感じづらく、注意が必要となります。

木村 30年間変わらない私の食生活は、毎朝キャベツのサラダを2ボール、バナナトーストを1枚、ゆで卵を1個、フルーツを数片。夜10時以降はあまり胃に負担のないものにしていきます。また昼食後にバナナとヨーグルトと牛乳1本。あとは便のチェックも毎朝やります。

そのためには安心して相談できるかかりつけ歯科医を持ち、定期的な検診を受け、問題点を早期に解決することが大切です。「食は生命、生命は食にあり」この言葉通り食べるという生きる力を支える機能をしっかりと守ることが大切だと思います。

川名 学校で子どもたちに家庭科や食育の時間などに絵を描いてもらうと非常に絵が寂しいんですね。広いテーブルの中で子どもが一人ポツンとお皿が一枚。これがやっぱり現在のご家庭の状況ではないかなと。学校給食を楽しみにしている子どもたちもたくさんいます。



Profile 川名 信一さん 日本橋薬剤師会会長

中央区健(検)診一覧

1 特定健診など

Table with 2 columns: 事項目, 対象. Rows include 特定健康診査, 高齢者健康診査, 生活機能評価, 肝炎ウイルス検査, 眼圧検査, 骨塩定量検査.

2 がん検診

Table with 2 columns: 事項目, 対象. Rows include 肺疾患(肺がん等)検診, 大腸がん検診, 胃がん検診, 前立腺がん検診, 子宮がん検診, 乳がん検診.

3 歯科健康診査

Table with 2 columns: 事項目, 対象. Rows include 成人歯科健康診査, 高齢者歯科健康診査.

任意予防接種

Table with 2 columns: 予防接種名など, 対象および内容. Rows include 麻しん風しん(MR)1期・2期・3期・4期, 高齢者肺炎球菌, 水痘(水ぼうそう), おたふくかぜ, 先天性風しん症候群対策.

最近、幼稚園児や小学生の食事は、毎朝キャベツのサラダを2ボール、バナナトーストを1枚、ゆで卵を1個、フルーツを数片。夜10時以降はあまり胃に負担のないものにしていきます。

川名 学校で子どもたちに家庭科や食育の時間などに絵を描いてもらうと非常に絵が寂しいんですね。

薬局の店頭ではお薬手帳というものをどこの薬局も出すようにしています。

いきいき館(敬老館)

Table with 2 columns: 名称および所在地, お勧め講座. Rows include 桜川(桜川敬老館), 浜町(浜町敬老館), 勝どき(勝どき敬老館).



情報コーナー(7頁からのつづき)

税

1月は特別区民税・都民税(普通徴収分)第4期分の納期です

金融機関、郵便局、コンビニエンスストア、モバイルレジまたは区役所2階税務課、日本橋・月島特別出張所で2月2日(月)までに納めてください。

税務課課税係 (3546)5276

税務署からのお知らせ

納期の特例適用者の給与等の源泉所得税および復興特別所得税の納付は1月20日(火)までに

源泉所得税の納期の特例を適用し、平成26年7月から12月までの間に給与や退職手当、税理士などの報酬などから源泉徴収をした所得税および復興特別所得税は、1月20日(火)が納付期限です。

なお、納付税額がない場合でも、所得税徴収高計算書は税務署へ提出してください。

「法定調書」の提出は2月2日(月)までに

平成26年分給与所得の源泉徴収票などの法定調書は2月2日(月)が提出期限です。

「国外財産調書」提出制度

平成26年12月31日において、その価額の合計額が5,000万円を超える国外財産を有する方は、その国外財産の種類などを記載した「国外財産調書」を3月16日(月)までに税務署へ提出しなければなりません。

詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

日本橋税務署 (3663)8451 京橋税務署 (3552)1151

HP国税庁 http://www.nta.go.jp

平成27年度給与支払報告書の提出は2月2日(月)までに

給与の支払いをしている事業者の方は、2月2日(月)までに給与支払報告書(総括表・個人別明細書)を平成27年1月1日現在で給与所得者が居住している住所地の区市町村長に提出してください。

この給与支払報告書により、5月中旬ごろ、区市町村長から平成27年度の住民税額(特別徴収分)が通知さ

れます。
なお、1月1日から通知書を送付するまでの間に納税義務者が国外転出される場合には、納税通知書を本人の代わりに国内で受け取り、納税する納税管理人が必要となります。

税務課課税係 (3546)5270

給与支払報告書の提出は、便利な電子申告システム(eLTAX)をご利用ください

eLTAXのご利用には、あらかじめ電子証明書の取得など、所定の手続きが必要です。

詳しくは、eLTAXホームページをご覧ください。

ヘルプデスク(受付は平日午前9時~午後5時) (0570)081459

eLTAX 地方税ポータルシステム http://www.eltax.jp

その他

「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」「一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。

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

郷土天文館「タイムドーム明石」常設展示室

常設展示室観覧料として100円(未就学児・区内小中学生は無料)

郷土天文館「タイムドーム明石」 (3546)5537

コミュニティふれあい銭湯



1月9日(金)・23日(金) 中央区内公衆浴場

1月9日はプリムラポリアンサの湯

100円(敬老入浴証持参者と小学生以下は無料)

地域振興課区民施設係 (3546)5623

日本に住んでいる20歳以上60歳未満の方は、必ず国民年金に加入し、保険料を納めなければなりません。
20歳になったら加入手続きが必要ですが(ただし、厚生年金などの加入者は除きます)。

加入手続き
日本年金機構から送付される「加入届」または「資格取得届」を持参の上、区役所4階保険年金課または日本橋・月島特別出張所で手続きをしてください。

後日、年金手帳が送付されますので、大切に保管してください。
加入手続きの漏れや保険料の納め忘れがあると、将来受ける老齢基礎年金が減額されたり、万一のけがや病気で障害が残ったときに障害基礎年金を受けられなくなる場合があります。

20歳でスタート国民年金
学生や収入が少なく保険料の納付が困難な方は、「学生納付特例制度」や「若年者納付猶予制度」などを保険年金課で申請してください。

中央区成人の日記念式典
人生の節目に集い、ともに成人を祝いましょう。新成人の皆さん、ぜひご出席ください。

懇談立食パーティー形式やクイズ大会などのアトラクション
平成26年12月中旬にお送りした案内状に同封の入場券を、当日必ずお持ちください。

1月12日(祝)
受付 午前10時40分~
式典 午前11時30分~(2時間程度)

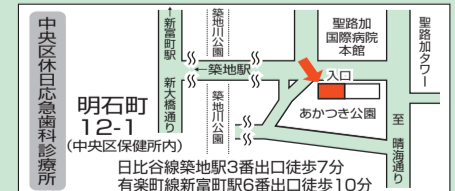
ロイヤルパークホテル(日本橋蛸殻町2-1-1)
◎新成人以外の方は出席できません。
◎中央区新成人のつどい実行委員会事務局(文化・生涯学習課内) (3546)5305

×(キリトリ)

緊急の診療案内

土曜・休日の診療

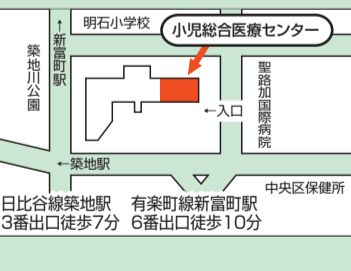
Table with columns for Clinic Name, Location, Hours, and Staff. Includes sections for Internal/Pediatrics, Dentistry, and Dispensary.



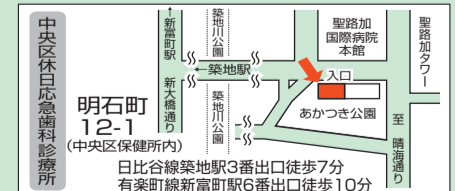
◎緊急の場合以外は、通常の診療時間内に各医療機関で診療を受けてください。定期的に受診することはできません。◎年末年始は、12月29日から1月3日までです。

●保険証と(乳)医療証(小学校就学前の方)、(子)医療証(小・中学校就学中の方)を必ずお持ちください。
平日準夜間の小児科診療

対象 中学生まで(15歳以下)の急病者
診療日 月~金曜日(国民の祝日、年末年始は除く)
受付時間 午後6時45分~9時45分(診療開始は午後7時~)
場所 聖路加国際病院 小児総合医療センター 明石町10-1 (5550)7040



毎日の診療案内(24時間)
東京都医療機関案内サービスひまわり (5272)0303
東京消防庁救急相談センター (3212)2323
(携帯電話・PHS・ブッシュ回線からは#7119)



平成27年1月1日現在



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

サザランド市ならびに市民を代表いたしまして、姉妹都市中央区の皆さまに新年のご挨拶を申し上げます。

2014年は中央区とサザランド市との姉妹都市締結23年目の年でした。この間、両市の友好関係はいよいよ緊密となり、多くのことを共有することで、理解を深めながら固い友情を築いてまいりました。

姉妹都市関係が始まって以来、毎年中央区からお客様をお迎えできたことは光栄なことであり、矢田区長を団長とした訪問団には、周年毎にサザランド市にお越しただいております。

サザランド市長



ケント・ジョーンズ

また、中学校の生徒さんを毎年受け入れ、オーストラリアならではの体験をしていただいています。一方、サザランド市からも多くの市議会議員が中央区を訪れており、いつも大変温かく迎えていただいています。サザランド市の学生も毎年中央区でのホームステイの中で、日本の文化や考え方を学んできました。

このように、中央区とサザランド市とが20年以上の間強いつながりを持ち続けてこられたことは大変喜ばしいことであり、今後も長きにわたり続くものと思えます。今日のグローバル化が進む世界では、中央区との相互の文化理解と交流活動は、世界の幸福と調和の維持につながり、さらに重要な役割を果たすようになってきております。

山形県東根市 オーストラリア・サザランド市 友好都市・姉妹都市から 新春メッセージ

東根市長



土田 正剛

明けましておめでとございます。中央区民の皆さまには、輝かしい希望に満ちた新春をお迎えのこと、心からお慶びを申し上げます。

昨年は、「中央区長賞」の提供など、さらさらばマラソン大会に華を添えていただきました。また、関係各位のご尽力により、恒例の「さくらんぼ種飛ばし大会」を築地本願寺で開催させていただきました。大盛況となりました。さらには、江戸バスに「果樹王国ひがしね」デザインのラッピングバスを導入していただくなど、新たな友好都市交

流が展開された、実り多き1年となりました。今年の2月には、多くの区民の皆さまで大変な賑わいを見せております。「中央区雪まつり」に、雪をプレゼントさせていただきます。魅入り芋煮や玉こんにやくの提供、啓翁桜をはじめとする物産販売など、「ひがしね」の冬をお届けいたします。

さくらんぼの苗木が縁で始まった交流は着実に深まっているものと実感しており、今後も様々な交流を通して本市の豊かな自然、文化に触れていただく機会を提供したいと考えております。

最後になりますが、中央区の益々のご発展、区民の皆さまのご健勝とご多幸を心から祈念いたしまして、新年のごあいさついたします。



別表1 国の指定難病一覧

Table with 2 columns: 番号 (Number) and 指定難病の名称 (Designated Rare Disease Name). Lists 34 diseases including 球脊髄性筋萎縮症, 筋萎縮性側索硬化症, etc.

Table with 2 columns: 番号 (Number) and 指定難病の名称 (Designated Rare Disease Name). Lists diseases 69-110 including 後縦靭帯骨化症, 広範脊柱管狭窄症, etc.

別表2 東京都の疾病一覧

Table with 2 columns: 番号 (Number) and 疾病の名称 (Disease Name). Lists diseases 都74-都87 including 進行性筋ジストロフィー, ウィルソン病, etc.

平成27年1月1日から 難病の方への新たな医療費 助成制度が始まりました

対象疾病の拡大 医療費助成の対象となる疾病が拡充されました(別表1・2参照)。 自己負担額の変更 医療費の自己負担割合が3割から2割になります。 所得に応じ、自己負担する

社保健局のホームページをご覧ください。 中央区保健所健康推進課 係 (3541)5930 日本橋保健センター健康係 (3661)5071 月島保健センター健康係 (5560)0765 HP 東京都福祉保健局 http://www.fukushok en.metro.tokyo.jp/iryonanbyo/nk\_shien/index.html

障害者総合支援法の対象となる難病などの範囲が拡大されました。 なお、医療費助成とは別に、障害者福祉サービスの対象となる難病などの範囲も、これまでの130疾病から151疾病に拡大されました。対象疾病については、区のホームページをご覧ください。 障害者福祉課相談支援係 (3546)6032