

今号の主な内容

- 2頁 来年4月に小学校に入学されるお子さんがいる方へ
- 3頁 中央清掃工場の排ガス等の調査結果
- 4頁 特別区税条例の改正
- 9～4頁 情報コーナー(施設・保健・医療・福祉・講座・催し物・スポーツ・税・国保・年金/その他)

区のおしらせ



中央

8/1

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

メールアドレス



中央区長
矢田 美英

節目の70回目の終戦記念日が間もなく巡ってきます。8月15日を迎えるたびに、あの忌まわしい戦争を憎み、二度と再び繰り返してはならないとの「不戦の誓い」を新たにせずにはいられません。同時に、「世界の恒久平和」が一日も早く実現するよう願わずにはいられません。

平和ほど崇高なものはありません。永遠の平和は人類繁栄の礎であり、共通の願いです。常に実現を目指さなければなりません。特に先の大戦で、戦争の悲惨さ、愚かさが身に染みている日本が、その先頭に立ってゆかねばならないのです。300万余もの同胞が家族や祖国を案じつつ戦場に散り、あるいは戦禍の中で尊い命を失われた先の大戦。戦没者・戦争殉難者など多くの御霊に対し、ご遺族の方々

とともに心からご冥福をお祈り申し上げます。また、かつてわが国は植民地支配と侵略によって周辺諸国をはじめ多くの国々と人々に対して多大な損害と苦痛を与えました。こうした歴史的事実を謙虚に受け止め、改めて痛切な反省と心からのお詫びの気持ちを持たずにはいられません。

5年後には世界最高のスポーツと平和の祭典「オリンピック・パラリンピック」が56年ぶりに東京にやってきます。その中心となる選手村は晴海であり、何と素晴らしいことでしょう。今回は戦後のあの焼け野原からわずか20年足らずでの見事な再建ぶりに世界が驚嘆し、日本人自身も自信と誇りを高めました。

今回は別の意味で重要な役割を担っています。それは日本が戦後一貫して平和を希求してきたからこそ、このように豊かな国家、世界有数の魅力に富んだ都市・東京を築き上げることができたという事実を世界にアピールする絶好のチャンスだということです。残念ながら世界はいま、いたるところで紛争、緊張が高まっております。

そうした中で、区民の皆さまと力を合わせて、世界に向かって「平和への道」をしっかりとリードしてまいりたいと思います。

世界平和を願って



▲平和の鐘

第27回 東京湾大華火祭

8月8日(土) 晴海埠頭

当日は、かなりの混雑が予想されます。時間に余裕を持ってご来場ください。

◎豊海運動公園は工事のため全面立ち入り禁止となります。

◎区内の会場は、全て入場整理券または協賛招待券が必要です。

日時
8月8日(土)
午後6時50分～8時10分

◎荒天の場合は中止です。順延はありません。

会場周辺の交通規制
当日、会場周辺は午前9時から一次規制が始まり、午後9時30分まで居住者および実行委員会が許可した車両を除き、通行ができなくなります。会場周辺には駐車場、駐輪場がありませんので、車、オートバイ、自転車での来場はできません。地下鉄、バスをご利用ください。

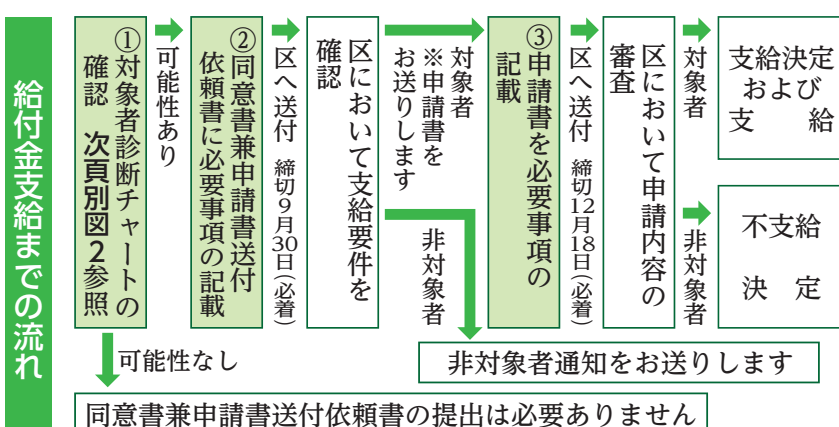
◎江戸バス南循環は次のとおり迂回運行し、一部バス停は停車しません。

・区役所午後4時発以降、②0 豊海運動公園入口、②1 豊海

臨時福祉給付金のお知らせ

平成26年4月の消費税率上げによる、所得の低い方への影響を緩和するために実施する

「臨時福祉給付金」事業についてお知らせします。
(次頁に続く)



凡例

問問合せ(申込)先

HPホームページアドレス

Eメールアドレス

臨時福祉給付金のお知らせ

(つづき)

支給対象

平成27年1月1日現在、中央区に住民票があり、平成27年度の住民税(均等割)が課税されない方

◎住民税(均等割)が課税されている方の扶養親族、生活保護などを受けている方は対象になりません。

支給額

対象者一人につき6千円

申請方法など

同意書未提出世帯

平成27年1月1日現在、中央区に住民票のあった世帯の世帯主の方に、チラシと一緒に「同意書兼申請書送付依頼書」を送付します。給付金の対象となる方は、必要事項を記入の上、提出してください。

「同意書兼申請書送付依頼書」をご提出いただきますと、対象確認の上、対象世帯には給付金の申請書を世帯主の方に送付しますので、申請書に、必要事項を記入の上、必要書類を添付し、提出してください(前頁別図1参照)。

平成26年度同意書提出済世帯
対象確認の上、対象世帯には給付金の申請書を世帯主の方に送付しますので、申請書に、必要事項を記入の上、必要書類を添付し、提出してください(前頁別図1の③以降参照)。

◎申請手続などは、全て郵送で行えますので、同封の返信用封筒をご利用ください。

窓口や電話で該当の可否をお答えすることはできませんので、別図2の「対象者診断チャート」を参考にして、該当すると思われる方は、「同

意書兼申請書送付依頼書

提出してください。給付の有無を確認し、該当する世帯に、申請書などをお送りします。

申請受付期間など

「同意書兼申請書送付依頼書」締切
9月30日(必着)
申請書受付期間
8月17日(月)～12月18日(必着)

区役所内にコールセンターを設置し、電話による問合せに対応します。併せて区役所内および日本橋・月島区民センター内に申請書などの受付および問合せ窓口を設置します。

コールセンターなどの設置
区役所内にコールセンターを設置し、電話による問合せに対応します。併せて区役所内および日本橋・月島区民センター内に申請書などの受付および問合せ窓口を設置します。

コールセンター設置期間
8月3日(月)～12月28日(月)(土・日曜日、祝日を除く)
午前9時～午後5時

区役所内受付窓口設置期間
8月3日(月)～12月18日(金)(土・日曜日、祝日を除く)
午前9時～午後5時

区民センター内受付窓口設置
区民センター内受付窓口設置

期間

8月3日(月)～10月30日(金)(土・日曜日、祝日を除く)
午前9時～午後5時

振り込め詐欺などにご注意

臨時福祉給付金では、次のようなことは絶対にありません。
・国や都、区の職員が銀行やコンビニエンスストアなどのATM(現金自動預払機)を使って手続きをお願いすること。
・ATMを自分で操作して、他人から振り込んでもらうこと。
・国や都、区の職員が「臨時福祉給付金」の給付のために、手数料などの振り込みを求めること。

間臨時福祉給付金コールセンター
☎(3546)5657
◎日本橋・月島区民センター内受付窓口には電話はありません。

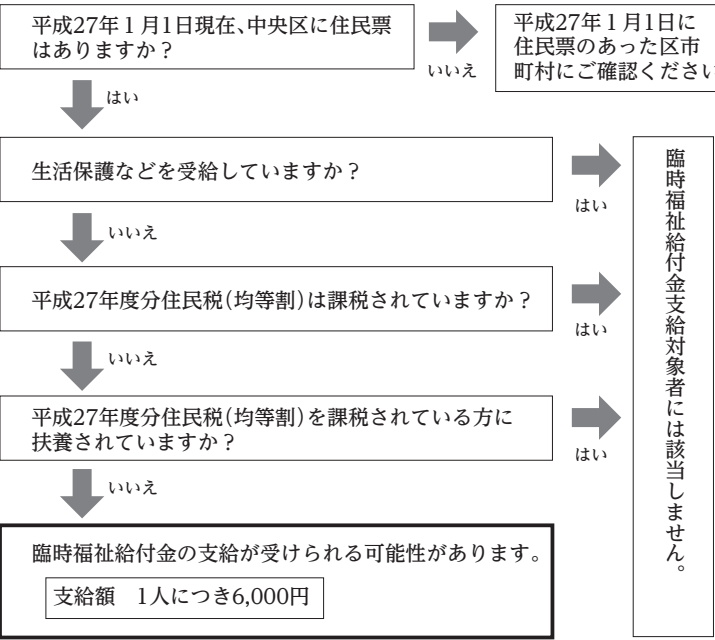
臨時福祉給付金では、次のようなことは絶対にありません。
・国や都、区の職員が銀行やコンビニエンスストアなどのATM(現金自動預払機)を使って手続きをお願いすること。
・ATMを自分で操作して、他人から振り込んでもらうこと。
・国や都、区の職員が「臨時福祉給付金」の給付のために、手数料などの振り込みを求めること。

間臨時福祉給付金コールセンター
☎(3546)5657
◎日本橋・月島区民センター内受付窓口には電話はありません。

臨時福祉給付金では、次のようなことは絶対にありません。
・国や都、区の職員が銀行やコンビニエンスストアなどのATM(現金自動預払機)を使って手続きをお願いすること。
・ATMを自分で操作して、他人から振り込んでもらうこと。
・国や都、区の職員が「臨時福祉給付金」の給付のために、手数料などの振り込みを求めること。

間臨時福祉給付金コールセンター
☎(3546)5657
◎日本橋・月島区民センター内受付窓口には電話はありません。

別図2 対象者診断チャート



別表 平成28年度特認校の学校説明会などの日程

平成28年度特認校	所在地電話番号	学校説明会開催日程 ◎申請される場合はご参加ください。	学校公開の開催日程
城東小学校	八重洲2-2-2 ☎(3281)0401	9月15日(火)午後3時～	9月12日(土)午前8時45分～ 学校公開 10月4日(日)午前9時～ 運動会 ◎予備日10月10日(土) 11月7日(土)午前8時45分～ 学校公開・道徳授業地区公開講座 12月6日(日)午前9時～ JOTOぶんかさい
泰明小学校	銀座5-1-13 ☎(3571)1765	第1回 9月12日(土)午前8時40分～ 第2回 9月18日(金)午後3時30分～	9月12日(土)午前9時20分～ 学校公開 10月3日(土)午前8時40分～ 運動会
常盤小学校	日本橋本石町4-4-26 ☎(3241)1910	第1回 9月7日(月)午前10時～ 第2回 10月3日(土)午前10時～	9月7日(月)午前8時25分～ 学校公開・校内水泳記録会 11月5日(木)午前8時25分～ 学校公開 11月21日(土)午前9時～ 音楽会
阪本小学校	日本橋兜町15-18 ☎(3666)0044	第1回 9月26日(土)午後2時～ 第2回 10月8日(木)午前11時～	9月26日(土)午前8時30分～ 学校公開・道徳授業地区公開講座 10月31日(土)午前8時30分～ 学校公開・コレド阪本 11月28日(土)午前8時30分～ 学校公開・伝統文化理解教室

来年4月に小学校に入学される
お子さんがいる方へ

来春の入学に向けてお住まいの地域の指定校や特認校制度について知っていただくため、「中央区立小学校案内」を7月下旬に発送しました。

各学校では、教育方針や特色ある教育活動などを知っていただくために、学校公開を行っています。小学校案内または各学校のホームページにも学校公開の日程を掲載しています。

小学校特認校制度

区では、お住まいの住所に基づき指定されている小学校への就学を原則としています。が、ご希望により指定校以外の小学校を選択できる「特認校制度」を実施しています。

この制度では、全ての小学校を選択できるものではなく、特認校に指定されている学校のみを選択することができます。

特認校
城東小学校、泰明小学校
常盤小学校、阪本小学校

区内在住の平成28年4月に小学校1学年になる児童
申請手続
希望する特認校の学校説明会に必ず参加して、その際に発行される「説明会参加済証」と「特認校就学申請書」を持参して、区役所6階学務課で申請してください。

なお、特認校就学申請書は「中央区立小学校案内」と合わせて対象のお子さんのいるご

環境経営認証の取得にかかる
費用を助成します

環境経営認証とは、環境省が中小企業など幅広い事業者向けに策定したエコアクション21や、国土交通省の協力を得て作成したグリーン経営認証など、環境に配慮した経営に関する認証を環境経営認証といいます。次の認証が助成対象です。

- ・エコアクション21
- ・エコステージ
- ・ISO14001
- ・グリーンプリンティング

家庭にお送りします。

申請期間

10月1日(木)～22日(木)

申請結果

11月上旬に申請結果を通知します。

受け入れ人数を超える申請があった場合には抽選を行います。実施日時などは別途対象の方へお知らせします。

学校情報の提供

別表のとおり、特認校の各校で学校公開を行っています。

◎公開日以外でも見学は可能ですので各学校にお問合せください。

就学時健康診断

小学校入学前のお子さんが受診する就学時健康診断は、本年11月に実施しますが、本制度の申請の有無にかかわらず、通学区域の指定校で受診してください。

◎詳しくは、「区のおしらせ中央」10月1日号でご確認ください。

学務課学事係
☎(3546)5514

・グリーン経営認証
対象者
平成27年4月1日以降、新たに環境経営認証を取得した区内に事業所を有する中小企業など
助成額
環境経営認証を新規に取得するために要した経費の2分の1
環境推進課温暖化対策推進係
☎(3546)5628

別表 1 排ガス調査結果

項 目	基準値		炉	調査年月日			単 位
	大気汚染 防止法	自己 規制値	1号	平成26年11月26日	平成27年1月28日	平成27年2月13日	
			2号	平成26年12月16日	平成27年2月16日	平成27年3月16日	
ばいじん	0.04	0.01	1号	不検出	不検出	不検出	g/m³N
			2号	不検出	不検出	不検出	
硫酸酸化物	60	10	1号	不検出	不検出	不検出	ppm
			2号	不検出	不検出	不検出	
窒素酸化物	250	50	1号	45	42	41	ppm
			2号	41	43	43	
塩化水素	430	10	1号	不検出	不検出	不検出	ppm
			2号	不検出	不検出	不検出	
水銀	—	0.05	1号	不検出	不検出	不検出	mg/m³N
			2号	不検出	不検出	不検出	

- ◎「不検出」は、定量下限値未満を表す。
- ◎各項目の値は、酸素濃度12%換算値である。
- ◎m³N(ノルマル立方メートル)は、0℃、1気圧の標準状態における気体の体積を表す。
- ◎ppmは、100万分の1の割合を表す。

別表2 排水調査結果

項目(単位)	調査年月日			基準値
	平成26年 10月6日	平成26年 12月4日	平成27年 2月6日	
温度(℃)	28.2	24.1	21.6	45未満
色相	無色	淡灰黄色	淡灰黄色	—
濁り	なし	なし	なし	—
水素イオン濃度(pH)	7.2	7.9	7.3	5を超え9未満
生物学的酸素要求量(BOD)(mg/L)	5	4	6	600未満
化学的酸素要求量(COD)(mg/L)	8	8	11	—
浮遊物質(SS)(mg/L)	1	不検出	4	600未満
亜鉛およびその化合物(mg/L)	0.03	0.04	0.06	2以下
鉄およびその化合物(溶解性)(mg/L)	0.6	0.3	0.6	10以下
マンガンおよびその化合物(溶解性)(mg/L)	0.4	0.4	0.2	10以下
窒素含有量(mg/L)	6.82	7.60	5.0	120未満
ヨウ素消費量(mg/L)	3	4	7	220未満
フッ素およびその化合物(mg/L)	0.24	0.18	0.16	15以下
ホウ素およびその化合物(mg/L)	0.50	0.42	0.51	230以下

◎「不検出」は、定量下限値未満を表す。
◎その他、フェノール類等基準値がある30項目については、いずれも「定量下限値未満」であった。

別表4 騒音調査結果

調査年月日：稼働時 平成26年12月23日(祝)～24日(水) 停止時 平成26年11月3日(祝)～4日(火) 単位：デシベル

時間区分	昼 間			夕			夜 間			朝		
調査時間	午後1時～5時			午後8時～10時			午前0時～2時			午前6時～8時		
調査地点	基準値	稼働時	停止時	基準値	稼働時	停止時	基準値	稼働時	停止時	基準値	稼働時	停止時
1	60	52	51	55	50	49	50	50	49	55	50	52
2		49	48		47	47		44	48		47	49
3		53	51		47	45		44	48		49	49
4		53	50		51	48		48	49		51	51
5		53	51		50	48		49	48		52	49
6		53	52		48	47		46	45		48	50
7		57	57		49	48		44	48		49	54
8		58	57		50	53		43	45		51	49
9		57	55		52	53		44	45		51	48
10		57	51		47	48		45	44		50	47

◎地域の区分は、第三種区域(商業地域)である。
◎調査地点は、中央清掃工場敷地内の10地点である。

別表6 中央清掃工場周辺の大気環境調査結果(大気質)

調査年月日：稼働時 平成26年8月4日(月)～9日(土) 停止時 平成26年11月3日(祝)～8日(土)

項目	単位	区分	1	2	3	4	5	6	7	8	平均値
			中 央 清掃工場	京橋築地 小学校	日本橋 小学校	月島第三 小学校	豊 洲 小学校	晴海客船 ターミナル	赤羽 小学校	豊 海 小学校	
浮遊粉じん	mg/m ³	稼働	0.057	0.013	0.034	0.046	0.060	0.037	0.032	0.036	0.039
		停止	0.030	0.024	0.026	0.026	0.031	0.027	0.025	0.030	0.028
浮遊粉じん 中の鉛	μg/m ³	稼働	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出
		停止	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出
浮遊粉じん中 のカドミウム	μg/m ³	稼働	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出
		停止	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出
硫酸酸化物	ppm	稼働	0.002	不検出	不検出	0.001	0.001	0.001	不検出	不検出	0.001
		停止	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出
窒素酸化物	ppm	稼働	0.018	0.037	0.028	0.019	0.018	0.018	0.016	0.020	0.022
		停止	0.042	0.025	0.027	0.032	0.055	0.029	0.025	0.028	0.033
一酸化 窒素	ppm	稼働	0.008	0.019	0.015	0.008	0.008	0.007	0.008	0.011	0.011
		停止	0.013	0.007	0.009	0.009	0.020	0.009	0.006	0.007	0.010
二酸化 窒素	ppm	稼働	0.010	0.018	0.013	0.011	0.010	0.010	0.009	0.009	0.011
		停止	0.029	0.018	0.018	0.023	0.035	0.021	0.018	0.020	0.023
塩化水素	ppm	稼働	0.005	0.002	0.001	0.003	0.003	0.004	0.002	0.002	0.003
		停止	0.002	0.003	0.003	0.002	0.002	0.002	0.007	0.003	0.003
アンモニア	ppm	稼働	0.002	0.003	0.003	0.003	0.004	0.003	0.003	0.003	0.003
		停止	0.004	0.005	0.004	0.004	0.005	0.004	0.004	0.004	0.004
アルデヒド	ppm	稼働	不検出	0.001	不検出	不検出	不検出	不検出	0.001	不検出	不検出
		停止	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出
全炭化水素	ppm	稼働	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8	1.8
		停止	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0
水 銀	μg/m ³	稼働	0.0015	0.0015	0.0014	0.0014	0.0015	0.0014	0.0015	0.0017	0.0015
		停止	0.0020	0.0019	0.0019	0.0021	0.0021	0.0021	0.0019	0.0019	0.0020

◎「不検出」は、定量下限値未満を表す。
◎ μg (マイクログラム)は、100万分の1グラムの質量を表す。

中央清掃工場の排ガス等の調査結果

工場から排出される排ガス等

排ガス調査結果は、各項目とも法規制値よりも厳しく定めた自己規制値を下回っていました(別表1参照)。排水ダイオキシンの調査結果も基準値を下回っていました(別表2・3参照)。

また、工場敷地境界での騒音、振動においても、稼働時、停止時とも基準値を下回っていました(別表4・5参照)。

工場周辺の大気環境

工場周辺の工場稼働時と停止時の大気質の調査結果にも顕著な差はなく、工場周辺のダイオキシン類は、基準値をすべて下回っていました(別表6・7参照)。

岡東京二十三区清掃一部事務組合中央清掃工場 ☎(35332)5341

中央清掃事務所排出指導係 ☎(3562)1524

別表3 排ガスのダイオキシン類調査結果

項目(単位)		基準値	調査値	調査年月日
排ガス	1号炉 (ng-TEQ/㎡ N)	0.1	0.00000068	平成26年11月26日
	2号炉 (ng-TEQ/㎡ N)		0.00000016	平成27年2月13日
	1号炉 (ng-TEQ/㎡ N)		0.0000011	平成26年10月2日
	2号炉 (ng-TEQ/㎡ N)		0.00000050	平成27年2月16日

- ダイオキシン類は、ポリ塩化ジベンゾ・パラ・ジオキシン、ポリ塩化ジベンゾフラン、コプラナーポリ塩化ビフェニルの総称である。
- TEQ(毒性等量)は、ダイオキシン類の量を最も毒性の強い2,3,7,8-四塩化ジベンゾ・パラ・ジオキシンの毒性に換算した値である。
- 排ガス中のダイオキシン類の値は、酸素濃度12%換算値である。
- ng(ナノグラム)は、10億分の1グラムの質量を表す。
- m N (ノルマル立方メートル)は、0℃、1気圧の標準状態における気体の体積を表す。

別表5 振動調査結果

調査年月日：稼働時 平成26年12月23日(祝)～24日(水)
停止時 平成26年11月3日(祝)～4日(火)

単位：デシベル

時間区分	昼 間			夜 間		
調査時間	午後1時～5時			午後8時～11時		
調査地点	基準値	稼働時	停止時	基準値	稼働時	停止時
1	65	32	27	60	28	26
2		23	26		21	27
3		23	20		21	20
4		23	23		21	20
5		32	30		28	29
6		26	21		20	20

◎地域の区分は、第二種区域(商業地域)である。
◎調査地点は、中央清掃工場敷地内の6地点である。

別表7 中央清掃工場周辺の大気中のダイオキシン類調査結果

調査年月日：平成27年1月26日(月)～2月2日(月) 単位：pg-TEQ/m³

調査場所	調査値	環境基準
中央清掃工場	0.024	0.6 (年平均値)
京橋築地小学校	0.025	
豊海小学校	0.024	

◎pg(ピコグラム)は、1兆分の1グラムの質量を表す。

ゲートキーパー養成講座

～あなたもゲートキーパーになりませんか～

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、かけがえない命を守りたいという思いがあれば誰でもなれるものです。ぜひご参加ください。

日時
9月8日(火)
午後1時～2時30分

会場
中央区保健所2階大会議室

対象
こころの健康やうつ・自殺対策に関心のある区内在住・在勤・在学者

内容
自殺に向かうこころ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。

講 師
国立大学法人筑波大学医学
医療系災害精神支援学教授
高橋祥友

定 員
70名(先着順)

費 用
無料

申込方法
8月3日(月)から、電話、
ファクスまたは区のホームペ
ージの電子申請から申込み。
閩中央区保健所健康推進課予
防係

☎(3541)5930
FAX(3546)9554

情報コーナー (6頁からのつづき)

手帳 国保・年金

国民年金保険料のお支払いは
便利な「口座振替」で

【口座振替早割制度】
当月分保険料が当月末に引き落とされる早割制度は1カ月あたり50円割引となります。

【半年前納(10月末日振替)】
口座振替を利用すると1,060円割引となり、現金納付の前納(760円割引)よりもさらに割引されます。8月中に申し出が必要です。

年金手帳、預金通帳、金融機関届出印をご持参の上、口座振替を希望する金融機関の窓口または年金事務所でお申込みください。

問中央年金事務所国民年金課
☎(3543)1411(代表)

国民健康保険加入者を対象とした医療費通知

この通知は、国民健康保険制度に対する理解を深め、健康維持の大切さを認識していただくため6カ月分の医療費の総額などをお知らせするものです。今回は平成26年12月から平成27年5月までの診療分と、平成27年1月から6月までの柔道整復師などの施術分についてお知らせします。

- ◎8月下旬に送付します。
 - ◎医療費の総額が3,000円以下の場合や、病院などからの請求が遅れている場合は、お知らせしませんのでご了承ください。
 - ◎受け取り後に特に手続きは必要ありません。
 - ◎医療費通知の再発行はできません。
- 問保険年金課給付係
☎(3546)5361

その他

社会教育関係登録団体への
講師派遣(後期分募集)

- 対10月から平成28年3月までの間に講師派遣を予定している団体
 - ◎前期(4月～9月)に決定した団体を除きます。
 - 内学習会を行う際の講師謝礼の負担(上限額あり)
 - 定68団体(申込多数の場合は抽選)
 - 申8月20日(必着)までに、往復はがきに「団体講師派遣の申込み」と明記の上、①登録団体名②登録番号③団体代表者または連絡担当者の住所・氏名・電話番号④学習会などの実施予定月⑤学習会などのテーマを記入して申込む(電子申請も可)。
 - ◎会場の確保、講師との交渉などは、各団体で実施してください。なお、団体の構成員を講師にすることはできませんのでご注意ください。
 - ◎社会教育関係団体の登録については、文化・生涯学習課生涯学習係またはお近くの社会教育会館にご相談ください。
- 問〒104-8404
中央区築地1-1-1

文化・生涯学習課生涯学習係
☎(3546)5524

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。皆様のご協力をお願いします。

日8月18日(火)
午前10時～11時40分
午後1時～4時

場区役所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。
◎輸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。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。

- ◎当日、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

レッツ中央
契約カルチャースクール
10月期の受講希望者募集

対中小企業に勤務する区内在住・在勤者

内・朝日カルチャーセンター朝日JTB・交流文化塾
入会金免除および公開講座は会員料金
・池袋コミュニティ・カレッジ
入会金免除および受講料10%割引(一部除外あり)

定各20名(先着順)
申8月25日(火)からレッツ中央窓口で法人会員証または法人会員受講申込書を受け取り受講先で手続きを行う。

- ◎よみうりカルチャー、資格の大原、LEC東京リーガルマインドなども割引となります。
 - ◎詳しくはお問合せください。
- 問中央区銀座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

「まちかどクリーンデー」
毎月10日に好評実施中

区民・事業所の方が力を合わせて「清潔で美しいまち中央区」をつくっていくために、毎月10日を「まちかどクリーンデー」として、まちをきれいにする運動を展開しています。皆さんの積極的なご参加をお願いします。

日毎月10日 午前9時から30分程度
◎都合が悪い場合は、ほかの日時でも構いません。

対区民、町会・自治会、商店会、事業所の方々など、どなたでも結構です。

内ご自宅や事業所などの周辺清掃
◎清掃用具は各自ご用意ください。
◎集めたごみは、分別して通常のごみ収集日に集積所へお出しください。事業所の方は、通常の事業系

ごみとして処理してください。
◎放置自転車、不法投棄されたごみなどは集めず、ご連絡ください(詳しい連絡先は区のホームページをご覧ください)。

【参加登録】
参加希望の方は、あらかじめ区に参加登録書をご提出いただくか、電話でご連絡ください。

参加登録をされた方には、ご希望により、啓発用のタスキを貸し出しています。また、参加された方のお名前(事業所名など)や活動の様子を区のホームページで紹介しています。
◎登録書は区のホームページからダウンロードしてお使いください。
◎7月1日現在の登録件数は226件です。

問環境推進課環境活動係
☎(3546)5654

エレベーターなどを
安全にご利用いただくために

利用者の方へ

エレベーター、エスカレーターは上下方向の移動手段として便利なものですが、利用方法によっては、危険に結びつくことがあります。
安全な利用のために、小さなお子さんを一人で乗せないようにするほか、次のことにご注意ください。

【エレベーター利用時】
駆け込みやペット用リードなどがドアに挟まれることによる事故、ドア敷居への落とし物などにご注意ください。

【エスカレーター利用時】
足元に注意の上、黄色い線の内側に立って、手すりから身を乗り出さないようご利用ください。

所有者・管理者の方へ
・日常点検のほか、年1回の法定検査を実施してください。
・集客施設など、一度に多数の利用者が見込まれる場合には、場内整

東京都高齢者向け優良賃貸住宅あき家待機者の募集

高齢者向け優良賃貸住宅とは、民間事業者が都知事の認定を受けて建設するもので、区が建設費の一部助成や家賃減額助成を行うことにより、高齢者が安全で安心して暮らせる住宅として供給されるものです。この住宅の管理・運営は民間事業者が行いますが、公正・適正な運用となるよう、区が助言・指導しています。

この住宅は、あき家が発生した時点で抽選を行います。抽選に参加するには、あらかじめ、待機者として登録することが必要です。登録は、随時受け付けています。

【住宅名など】
別表のとおり
【申込資格】

入居時において自立した日常生活を営むことができる健康状態にある60歳以上の方で単身または同居者が配偶者もしくは60歳以上の親族の2

住宅名	所在地	管理会社
イヨシ88	月島3-12-8	三幸ハウス(株) ☎(5452)0214
パークビュー浜町	日本橋浜町2-38-7	
Y・S日本橋浜町	日本橋浜町3-32-2	
こもれば銀座一丁目	銀座1-21-11	エヌケー建物管理(株) ☎(5822)5942

理などを行い、混乱が起こらないようにしてください。

今後も引き続き、エレベーターなどの適切なご利用、維持管理をお願いします。

◎事故・不具合などが発生した場合には、区に連絡してください。

問建築課設備係
☎(3546)5461

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

【掲載期間】
3・6・9・12カ月の4区分
費1広告につき月額20,000円

問掲載希望月の前月10日(消印有効)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広告掲載申込書」に記入して区役所2階広報課窓口 に直接または郵送で申込む。

- ◎1広告主1広告まで
- ◎詳しくは区のホームページをご覧ください。

問〒104-8404
中央区築地1-1-1
広報課広報係
☎(3546)5216

コミュニティふれあい銭湯

日8月14日(金)・28日(金)
◎8月14日はハイビスカスの湯
場中央区内公衆浴場
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

人世帯で、次のいずれかに該当する方

- ①現に区内に住んでいること
- ②現に区内に親族(親・子など)が住んでいること
- ③現に都内に住んでいること
- ◎申込みが募集戸数を超えた場合は、①②③の順番に優先し抽選します。

【間取りおよび家賃など】
詳しくは申込書のパンフレットをご覧ください。

◎所得に応じて家賃減額制度があります。

◎家賃の他に共益費、緊急対応サービスなどの費用が必要です。

【申込書の配布場所】
・区役所5階住宅課、日本橋・月島特別出張所
・管理会社にお問合せの場合は郵送
【登録方法】

所定の申込書を管理会社へ郵送する。

問住宅課計画指導係
☎(3546)5466

情報コーナー (7頁からのつづき)

スポーツ

NHKの夏期巡回ラジオ体操全国放送

- 8月15日(土) 午前6時～(午前5時30分～受付)
- 場 浜町運動場
- 雨天時は総合スポーツセンター2階主競技場で実施します。室内用運動靴をご持参ください。
- 無料
- 当日、直接会場へお越しください。
- 当日ご参加いただいた方には参加賞を配布します(なくなり次第終了)。
- 雨天の場合は入場を制限する場合があります。

第69回区民体育大会

- 総合開会式
- 9月5日(土) 午後6時～
- 場 総合スポーツセンター主競技場
- 公開演技種目 フォークダンス、民踊、ラジオ体操
- 剣道大会
- 10月4日(日) 午前9時～
- 場 総合スポーツセンター主競技場
- 区内在住・在勤・在学者および連盟登録者(小学生を除く)
- 傷害保険料として220円(申込時に納入)
- 8月24日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、郵送または中央区体育協会事務局で申込む。
- 〒104-0052 中央区月島1-20-8 栗山方 中央区剣道連盟事務局 ☎080(6576)1022
- サッカー大会
- 11月1日～平成28年1月31日の日曜日・祝日 午前9時～
- 場 大井ふ頭中央海浜公園第一球技場、大島小松川公園サッカー場
- 18歳以上(高校生を除く)の区内在住・在勤のアマチュアで構成され

第69回区民体育大会競技種目別一覧

競技種目		日 程	会 場	
アーチェリー		11月8日(日)	総合スポーツセンター	アーチェリー場
合気道		9月6日(日)		第一武道場
空手道		11月29日(日)		主競技場
弓道		9月20日(日)		弓道場
クレー射撃		11月8日(日)	成田射撃場	
剣道		10月4日(日)	総合スポーツセンター	主競技場
ゴルフ		9月27日(日)	勝田ゴルフ倶楽部	
サッカー		11月1日(日)～ 平成28年1月31日(日)	大井ふ頭中央 海浜公園	第一球技場
			大島小松川公園	サッカー場
柔道		10月25日(日)	総合スポーツセンター	第一武道場
少年野球		9月6日(日)～22日(休)	浜町運動場	
水泳		9月6日(日)	総合スポーツセンター	温水プール
スキー個人戦		平成28年1月24日(日)	菅平高原スキー場	
ソフトテニス		10月11日(日)	有明テニスの森公園	
ソフトボール		8月23日(日)～ 9月27日(日)	月島運動場	
太極拳		9月23日(祝)	築地社会教育会館	屋内体育場
卓球	シングルス	9月23日(祝)	総合スポーツセンター	主競技場
	ダブルス	10月11日(日)		
	団体	11月1日(日)		
釣		10月4日(日)	木更津市周辺	
テニス	シングルス	10月3日(土)～11日(日)	有明テニスの森公園 豊海テニス場	
	ダブルス	9月5日(土)～20日(日)		

スポーツ課スポーツ事業係 ☎(3546)5531

ほっとプラザはるみスポーツ教室

- 教室実施期間 10月～12月
- 教室種類 別表のとおり
- 8月5日(水)から19日(必着)までに往復はがきに①～⑤(9頁記入例参照)⑥性別を記入して施設宛てに申込む。または、返信先住所・氏名を記入した官製はがきを施設に持参して申込む。
- 申込多数の場合は抽選です。
- 詳しくは施設へお問合せください。
- 〒104-0053 中央区晴海5-2-3 ほっとプラザはるみ ☎(3531)8731

- た27名以内の団体(東京都社会人リーグ1部に登録している選手は参加不可)のうち4級以上の審判員を3名以上(うち1名以上が3級以上の審判員の資格を有すること)登録できる団体(審判割当あり)
- 登録料などとして、1チーム18,000円の予定(納付額、納付先などは別途通知)
- 監督会議 9月18日(金) 午後7時～ 区役所8階大会議室
- 申込多数の場合、監督会議前に選考を行います。
- 9月4日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、持参または郵送で申込む。
- 少年野球大会
- 9月6日～22日の日曜日・祝日・休日 午前8時～午後4時
- 場 浜町運動場
- 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)。成人の責任者をチームの代表として届け出る。
- 無料
- 代表者会議 8月18日(火) 午後6時～

別表

開催予定の教室	曜日	時間	定員	回数	料金
(※1)初めてスイム(3～4歳)(火)・(木)・(金)	曜日を選択	午後3時～3時45分	各5名	各10回	15,400円
(※1)小学生スイム(水)・(金)		午後4時～5時	各15名		
(※1)幼児スイム(3～6歳)(火)・(木)			各12名	8回	12,320円
幼児スイム(3～6歳)	月	午後3時～4時		10回	10,200円
キッズフィットネス(3～4歳)	火	午後3時～3時45分	10名		15,400円
キッズフィットネス(5～6歳)	水	午後4時～5時	12名		6,100円
キッズチアダンス(5歳～小学生クラス)	金	午前10時30分～11時30分	15名		
ベビーマミービクス(※2)	土	午後7時～8時15分	15組		
タイキック!! (THAI KICK!!)	月		15名		
はいさい!すこやか体操教室	月	午後2時～3時	22名	12回	7,320円
高齢者筋力アップ教室	木	午後1時～2時30分		10回	10,200円
フラダンス	火			12回	7,320円
イシュタ ヨガ(※3)	木	午前10時30分～11時45分	20名	11回	6,710円
マットピラティス(※3)	金	午前11時～正午	10名	12回	7,320円
水中運動	金	午後7時30分～8時45分		10回	6,100円
エナジーヨガ(※3)	水	午後3時～4時15分	20名		
ハタ ヨーガ(※3)	日				

◎別途施設使用料がかかります。
◎予定は変更になる場合があります。
(※1)申込みの際に、希望の曜日を記入してください。
(※2)親子でリズムに合わせて楽しく身体を動かす1歳6カ月から参加できるクラスです。
(※3)内容について詳しくはお問合せください。

- 区役所8階大会議室
- 8月11日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、持参または郵送で申込む。
- 卓球大会(シングルス)
- 9月23日(祝) 午前9時30分～
- 場 総合スポーツセンター主競技場
- 区内在住・在勤・在学者および連盟登録者(小・中学生を除く)
- 無料
- 8月28日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、郵送で申込む。
- 〒104-0042 中央区入船1-2-8-104入船 青柳山口方 中央区卓球連盟 ☎080(3246)8638
- バドミントン大会(ダブルス)
- 9月13日(日) 午前9時15分～
- 場 総合スポーツセンター主競技場
- 区内在住・在勤・在学者(中学生以上)および協会登録者
- 保険料として300円(大会当日に納入)
- 8月17日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、郵送で申込む。
- 〒104-0052 中央区月島4-8-16岩崎ビル 中央区バドミントン協会

- 090(7942)3729
- レディース(ママさん)バレーボール大会
- 9月27日(日) 午前9時30分～
- 場 総合スポーツセンター主競技場
- 区内在住の既婚女性で編成したチーム
- 区内の小・中学校に在学する児童・生徒の母親で編成したチーム
- 中央区バレーボール連盟に登録している既婚女性で編成したチーム(35歳以上の未婚女性も参加可)
- 種目 9人制バレーボール
- 参加人員 監督・コーチ・マネージャー各1名、選手12名以内(選手は大会申込時に15名まで登録可)
- 無料
- 代表者会議 8月27日(木) 午後6時30分～ 区役所6階会議室
- 8月21日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、持参または郵送で申込む。
- 共通
- 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。なお、区または中央区体育協会ホームページからダウンロードすることもできます。
- 〒104-8404 中央区築地1-1-1 中央区体育協会事務局 ☎(3546)5729
- HP <http://www.chuo-taikyo.jp/>

税

8月は特別区民税・都民税(普通徴収分)第2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8月31日(月)までに納めてください。なお、コンビニエンスストアとモバイルレジについては納付書に記載された額が30万円以下のものに限ります。また、領収証書は5年間保管してください。
- 税務課収納係 ☎(3546)5276

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

情報コーナー (8頁からのつづき)

映画鑑賞会

日 8月8日(土)
[上映開始]午後2時
(午後1時30分開場)
場 日本橋図書館6階ホール

「さわやか健康教室」「はつらつ健康教室」の10月からの受講生募集

さわやか健康教室
日・場別表1のとおり
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
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を行います。
定 各コース12名(申込多数の場合は抽選)
申 8月26日(消印有効)までにはがきに①～⑤(9頁記入例参照)⑥生年月日⑦希望するコースを記入して、または区役所4階高齢者福祉課にある参加申込書に記入して郵送または持参して申込む(電子申請も可)。
◎参加申込書は区のホームページからもダウンロードできます。

日 時		会 場
8月31日(月)	午後1時30分～4時	いきいき桜川(桜川敬老館)
9月3日(木)		浜町高齢者トレーニングルーム

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
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を行います。
定 各回12名(先着順)
申 8月10日(月)から電話で申込む。
◎過去にさわやか健康教室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
対 区内在住で健康だが生活機能が低

別表 1 さわやか健康教室	
コース	毎週水曜日 午後コース
日 時	10月7日～12月23日の3カ月間 (最長6カ月まで継続可)
	午後1時30分～4時
会 場	浜町高齢者トレーニングルーム
住 所	日本橋浜町3-3-1 トルナーレ日本橋浜町2階

◎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

コース	毎週月曜日 午後コース	
日 時	10月5日～12月28日の 3カ月間 計12回 【11月30日を除く】 (最長6カ月まで継続可)	10月 3 (最長
	午後1時30分～4時	午
会 場	浜町高齢者 トレーニングルーム	いきい
住 所	日本橋浜町3-3-1 トルナーレ日本橋浜町2階	ハ
コース	毎週水曜日 午後コース	
日 時	10月7日～12月23日の 3カ月間 計12回 (最長6カ月まで継続可)	10月 3 【 (最長
	午後1時30分～4時	午
会 場	ケアプラザあいおい	ト
住 所	佃3-1-15 相生の里1階	日 トルナ

◎今回の募集以外でも定員に空きが出次第、毎月申込みます。

内「はじまりの歌」
(日本作品 カラー73分)
定70名(先着順)
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

下しているおむね65歳以上の方
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、お申込みください。
◎参加は年間1回限りとなります。
共 通
要支援・要介護認定を受けていない方を対象に生活機能の低下を評価して参加希望教室を判定します。
◎生活機能評価は厚生労働省作成の「基本チェックリスト」をもとにします。
◎おとしより相談センターで基本チェックリストの判定ができます。
◎基本チェックリストの用紙は、いきいき館やシニアセンターで配布しているほか、区のホームページからもダウンロードできます。
◎運動指導員の指導の下、参加者の状態に合わせたトレーニング計画を作成しますので、初めての方でも安心して参加できます。

費無料
◎教室に参加できない場合もあります。あらかじめご相談ください。
◎受講が決定した方には提出書類などを郵送します。
問 ・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)5334
・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

もっと知りたい！第2日曜日は天文・宇宙のトビラ はじめての「月」

日 8月9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 月の模様や満ち欠けの変化は、はるか昔から人々の興味を引いてきました。その月について詳しくご紹介します。
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受付で配布します。
問 郷土天文館「タイムドーム明石」
☎(3546)5537

保健衛生講座 「気になる皮膚病の予防と治療」～秋・冬に備えて～

日 9月2日(水)
午後3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 秋や冬には乾燥肌になりやすく、皮膚病(貨幣状湿疹など)になる危険性も高まります。その他、帯状疱疹、巻き爪、ほくろ、シミなど

～"あなたの力"が"まちを元気"にする～ 映画「ふるさとがえり」上映会

日・場別表3のとおり
内 コミュニティへの関心と理解をさらに深め、地域活動をより身近に感じていただくきっかけとして、上映会を開催します。この映画を見て、愛着が持てるまちや生きがいとは何か考えてみませんか。

日 時		会 場
9月12日(土)	午後2時～5時	区役所8階大会議室
26日(土)	午前10時～午後1時	日本橋公会堂2階第3・4洋室
10月3日(土)		月島社会教育会館4階ホールフロア

国際交流サロン International Exchange Salon

国際交流サロンでは、外国人と日本人が楽しく交流できるイベントを行っています。ぜひご参加ください。
CCIEA International Exchange Salon will hold various events on cultural experiences where both Japanese and non-Japanese residents can enjoy free and open communication. Why don't you come and join us?

開催日 Date	8月22日(土)、9月12日(土)、10月17日(土)、12月19日(土)、 2016年1月16日(土)、2月20日(土)、3月26日(土) Aug. 22 (Sat), Sep. 12 (Sat), Oct. 17 (Sat), Dec. 19 (Sat), Jan. 16 (Sat) 2016, Feb. 20 (Sat) 2016, Mar. 26 (Sat) 2016
時間 Time	原則として午後1時30分～3時30分 (イベントにより変更することがあります) Basically 13:30 p.m. ~ 15:30 p.m. (may be changed depending on the events)
開催予定のイベント Scheduled Events	盆踊り、塗り絵、和菓子作り、茶道など Bon Dance, Picture Coloring, Japanese Sweets (Wagashi) Making, Tea Ceremony etc.
問合せ先 Inquiries	中央区文化・国際交流振興協会 Chuo Cultural and International Exchange Association(CCIEA) 〒104-0041 中央区新富1-13-24新富分庁舎3階 Chuo City Government, Shintomi Annex 3rd fl. 1-13-24 Shintomi, Chuo-ku, Tokyo, 104-0041 TEL : 03-3297-0251 ホームページ/Web site : http://www.chuo-ci.jp Email: bunkoku@chuo-ci.jp twitter : @cciea_chuo facebook : facebook.com/cciea

◎場所と時間はイベントにより異なります。お問合せいただくか、ホームページをご確認ください。
◎The time and place vary depending on the events. Please contact us or check our website.

日頃気になる皮膚病の予防・治療についてお話しします。
[講師] ひふのクリニック人形町院長 上出良一
費無料
申 8月3日(月)から電話で申込む。
問 日本橋保健衛生協力会事務局
(日本橋保健センター内)
☎(3661)3515

太極拳入門

日 毎月第2・第4火曜日
(初回は8月11日(火))
午前9時30分～10時30分
内 太極拳(陳式太極拳)を初歩からやさしく指導します。
[講師] 林杰
場 いきいき桜川(桜川敬老館)大広間
対 60歳以上の区内在住者
定 30名(先着順)
申 8月3日(月)から電話で申込む。
費無料
問 いきいき桜川(桜川敬老館)
☎(3553)0030



定 各100名(先着順)
費無料
申 8月3日(月)から28日(金)までに電話またはEメールに①②④(9頁記入例参照)⑥参加希望会場⑦参加人数を記入して申込む。
問 地域振興課自治振興係
☎(3546)5336
✉tiiki_01@city.chuo.lg.jp

講座・催し物

ブーケ21女性のための
再就労支援講座
「キャリア講座」(充実コース)
&「キャリア相談」(後期)

キャリア講座(充実コース)
[日時など]別表1のとおり
[内]就労意欲のある女性の就職活動に役立つ講座です。再就職に必要な情報収集、自己分析、ビジネスの基礎知識やパソコンスキルを身に付け、今後のプランと心の準備を整えてはじめての一步を踏み出せるように学んでいきます。
◎希望する講座のみの参加も受け付けます。
◎同日に個別カウンセリングにより、一人一人の状況に応じた相談も行います(10月7日(水)、8日(木)を除く)。
[講師] キャリアコンサルタント

別表1 キャリア講座(充実コース)

日 時		内 容	定 員
9月17日(木)	午前9時30分～12時30分	最新の就職状況と活動の仕方、適職診断、自己分析、資格・スキルの選び方 ゲスト：女性しごと応援テラス職員	各50名(先着順)
10月1日(木)		応募書類・面接対策	
7日(水)		パソコンスキル(Word・Excel)	各20名(先着順)
8日(木)		パソコンスキル(ビジネス文書&ビジネスメールの書き方)	
15日(木)		ビジネスマナー・ビジネスコミュニケーション・情報収集術	各50名(先着順)
22日(木)		会社選び、多様な働き方、ライフ・マネープラン	

別表2 キャリア相談(後期)

日 時		定 員
9月17日(木)、10月1日(木)、15日(木)、22日(木)	①午後1時 ②午後1時30分	①2名(託児優先) ②2名(託児なし)
10月19日(月)、26日(月)、11月5日(木)、12日(木)	④午前9時30分 ⑤午前10時 ⑥午前10時30分 ⑦午前11時	各1名 ⑧・⑨は託児優先

女性センター「ブーケ21」
水曜イブニングトーク

日 9月2日(水)
午後6時30分～8時
場 女性センター「ブーケ21」
[内]今年のテーマは「日本橋のいま、むかし、これから～男女共同参画の視点で再発見する日本橋～」です。今回は、日本橋浜町にある「荒汐部屋」のおかみさんに、相撲の世界と女性の関わりなどを伺いながら、元気に今を生きるためのヒ

栗原知女
[申]各回講座開催の前日までに電話またはファクスに①～⑤(9頁記入例参照)⑥託児希望の方はお子さんの氏名・年齢を記入して申込む(電子申請も可)。
◎10月7日(水)、8日(木)のパソコンスキルの申込受付は電話のみです。
[託児]生後3カ月以上の未就学児をお預かりします(各回1週間前までに申込む。定員あり)。
キャリア相談(後期)
[日時など]別表2のとおり
[申]前日までに電話で申込む。ただし、託児を希望する方は、1週間前までに申込む。
共 通
場 女性センター「ブーケ21」
[対]結婚、出産・育児、介護などのため離職した方など、就職を希望する女性ならどなたでも
費 無料
[問]総務課女性施策推進係
☎(5543)0651
FAX(5543)0652

立川談幸納涼古典落語の会

日 8月29日(土) 午後2時～4時
場 浜町区民館7号室
[対]区内在住・在勤・在学者
[内]立川流真打、立川談幸さんによる本格的な落語を区民の皆さんにお届けします。
◎弟子の立川幸之進さんも登場します。
定 90名(先着順)
費 無料
[申] 8月5日(水)から電話で申込む(受付は午前9時～午後5時)。
[問] 浜町区民館
☎(3668)2354

清掃リサイクル講演会
食卓からもったいないを考える
～循環型社会の形成につながる日常生活の中の食品リサイクル～

日 9月2日(水) 午後2時～4時
場 区役所8階大会議室
[対]区内在住・在勤者
[内]皆さんは、「食品ロス」を知っていますか。本来まだ食べられるのに、廃棄されてしまう食品の事です。その量は、日本で1年間に収穫できる米の量に相当すると言われていいます。
今回の講演では、循環型社会の形成につながる食品リサイクルの身近な取り組みについて紹介します。「食品ロス」を考え、「今日から私たちにできること」を一緒に学んでみませんか。
[講師] 女子栄養大学・石巻専修大学非常勤講師(栄養学博士) 井出留美
定 100名(先着順)
費 無料
[申] 8月3日(月)から28日(金)までに電話で申込む(電子申請も可)。
[問] 中央清掃事務所管理係
☎(3562)1521

交詢社公開講座

「幸齢化を支える医学」

9月コース
日 9月2日(水)午後2時～3時30分
[内]「70歳代を健康的に過ごすには」
[講師] (株)聖ルカ健康情報センター代表取締役(元聖路加国際病院副院長) 林田憲明

11月コース
日 11月4日(水)午後2時～3時30分
[内]「脊髄損傷患者さんを治したい～脊髄再生医療はどこまで来たのか?～」
[講師] 慶應義塾大学医学部整形外科学教室教授 中村雅也
共 通
場 築地社会教育会館
[対]区内在住・在勤者
定 各回100名(申込多数の場合は抽選)
費 無料
[申] 9月コースは8月19日(必着)、11月コースは10月21日(必着)までに、はがきに①希望月②～⑤(9頁記入例参照)を記入して申込む。
◎この講座は「中央区民カレッジ連携講座」として、カレッジ生の方が受講した場合は単位として認定します。
[問] 〒104-0061
中央区銀座6-8-7
(一財)交詢社事業委員会
☎(5537)1311
・区民カレッジについて
文化・生涯学習課生涯学習係
☎(3546)5524

犬のしつけ方教室

日 9月5日(土)午前10時～11時30分
場 浜町公園内わんわん広場
(日本橋浜町3-43先)
[対]区内在住で、
①犬を飼っている方(犬の登録および狂犬病の予防注射済票の交付手続を済ませていること)
②犬を飼う予定のある方
[内]基本的な犬のしつけ方
[講師] ペットドッグトレーナー 白井京音
定 ①の場合
犬を連れての参加者
15名(先着順・1人1頭まで)
②の場合
15名程度(先着順・犬を飼う予定の方や①での参加者の家族など)
費 無料
[申] 8月3日(月)から27日(木)までに電話またはフォームメールで申込む。
[問] 中央区保健所生活衛生課生活衛生係
☎(3541)5936
[フォームメール]
http://jamp-net.com/form.html

緊急の診療案内

土曜・休日の診療

内科・小児科診療

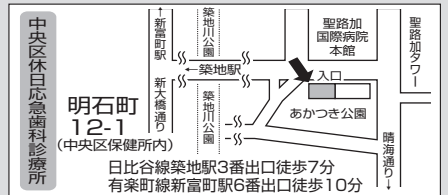
場 所	診療時間	土 曜	日曜、国民の祝日および年末年始	担 当
		午後5時～10時	午前9時～午後5時 午後5時～10時	
中央区休日応急診療所 ☎(3533)3136		○	○	中央区医師会 ☎(3531)1048
京橋休日応急診療所 ☎(3561)5171		—	○	
日本橋休日応急診療所 ☎(5640)2570		○	○	日本橋医師会 ☎(3666)0682

歯科診療

場 所	診療時間	土 曜	日曜、国民の祝日および年末年始	担 当
		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

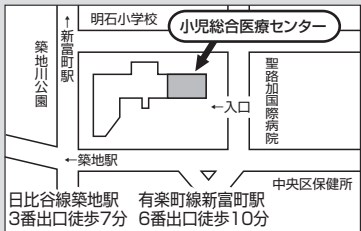
場 所	診療時間	土 曜	日曜、国民の祝日および年末年始	担 当
		午後5時～10時	午前9時～午後5時 午後5時～10時	
中央区休日応急薬局 ☎(3533)5170		○	○	京橋薬剤師会 ☎(3567)5386
日本橋休日応急薬局 ☎(5640)9856		○	○	日本橋薬剤師会 ☎(3666)6554



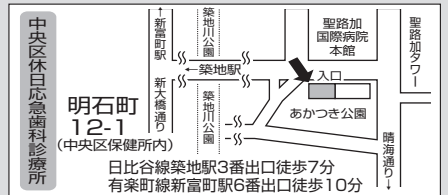
◎緊急の場合以外は、通常の診療時間内に各医療機関で診療を受けてください。定期的に受診することはできません。◎年末年始は、12月29日から1月3日までです。

●保険証と(乳)医療証(小学校就学前の方)、
③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)の急病患者
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8月1日現在

凡例
日
時
場
会
場
対
象
内
容
定
員
定
額
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

ちょっとオシャレに
デイキャンプ

アウトドアクッキングを楽しめる
デイキャンプ場が、築地川公園、浜
町公園、豊海運動公園にあります。
青空の下、楽しい交流の場として
お気軽にご利用ください。

なお、豊海運動公園デイキャンプ
場は、豊海小学校の改築工事に伴い、
8月17日(月)から当面の間休止しま
すのでご注意ください。利用者の皆
さんには、ご迷惑をお掛けしますが、
ご理解をお願いします。

申・築地川公園デイキャンプ場
(区営築地川第二駐車場管理事
務所)
☎(3546)1505

・浜町公園デイキャンプ場
(総合スポーツセンター内事務
所)
☎(3666)1501

・豊海運動公園デイキャンプ場
(豊海区民館内事務所)
☎(3536)4005

問水とみどりの課緑化推進係
☎(3546)5434

保健・医療・福祉

健康診査・がん検診などを
実施しています

区では、40歳以上の中央区国民健
康保険加入者および後期高齢者医療
制度加入者に健康診査を実施してい
ます。また、40歳以上の区民の方
にはがん検診など、65歳以上の方
には介護予防のための生活機能評価
を実施しています。

対象の方には、5月から9月ま
での間に順次「がん検診等受診券」
を発送していますので、ぜひ受診し
てください。

【受診期間など】別表1のとおり
費無料(ただし、精密検査および検
診以外の検査は受診者負担)

【受診方法】同封の実施医療機関名
簿に記載してある医療機関へ直接予
約する。

◎健康保険組合などの加入者の特
定健康診査の実施期間、実施方法な
どは、それぞれの健康保険組合窓
口にお問合せください。

問福祉保健部管理課保健係
☎(3546)5397

別表1 受診券発送時期と受診期間

誕生月	受診券 発送時期	受診期間
4月・5月	5月上旬	5月～8月
6月・7月	5月下旬	6月～9月
8月・9月	6月下旬	7月～10月
10月・11月	7月下旬	8月～11月
12月・1月	8月下旬	9月～12月
2月・3月	9月下旬	10月～ 平成28年1月

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

子宮がん・乳がん検診を実施
しています

子宮がん検診

場区内検診実施医療機関

◎受診できる医療機関については、
受診券と同封(または受診券の裏
面)の「実施医療機関名簿」をご覧
ください。

対区内在住の女性で、平成27年4月
1日から平成28年3月31日までの
間に誕生日に達して20歳以上(平
成8年3月31日以前に生まれた
方)の偶数歳になる方および昨年
度子宮がん検診を受診していない
奇数歳の方

内・子宮頸部がん検診
問診、視診、細胞診、内診
・子宮体部がん検診(区の子宮頸
がん検診受診者で医師が必要と
認めた方のみ)
子宮体部細胞診

申・20歳から78歳までの偶数歳の方
4月下旬に送付した受診券をご
覧ください。

・その他の対象の方
福祉保健部管理課保健係へ電話
で申込む(電子申請も可)。

乳がん検診

場①区内検診実施医療機関

②東京都予防医学協会(新宿区市
ヶ谷)

対区内在住の女性で、平成27年4月
1日から平成28年3月31日までの
間に誕生日に達して36歳以上(昭
和55年3月31日以前に生まれた
方)の偶数歳になる方および昨年
度乳がん検診を受診されていない
奇数歳の方

内・36歳から39歳までの方
問診、視触診(視触診の結果が
異常なしの方のうち、乳腺症の
既往歴や乳がんの家族歴があり、
医師が必要と認めた方は、マン
モグラフィ(乳房エックス線)検
査が受けられます)

・40歳以上の方
問診、視触診、マンモグラフィ
(乳房エックス線)検査

申受診する医療機関によって申込
方法が異なりますので、ご注意く
ださい。また、36歳から39歳ま
での方は区内実施医療機関のみと
なります。

①区内検診実施医療機関

・36歳から78歳までの偶数歳の方
4月下旬に送付した受診券をご
覧ください。

・その他の対象の方
福祉保健部管理課保健係へ電話
で申込む(電子申請も可)。

②東京都予防医学協会
福祉保健部管理課保健係へ電話で
申込む。

【申込上の注意】
次の方は、乳がん検診ができません
ので、ご注意ください。

・妊娠中の方または妊娠している可
能性がある方

・授乳中または断乳後、半年未満の

方

・乳がんの手術後10年経過未満で治
療を継続している方

・豊胸手術をした方

・腰痛などのため、立って体を反ら
すことが難しい方

次の方は問診・視触診の結果によ
っては、マンモグラフィ検査がで
きない場合があります。

・乳腺のはりが強い方

・心臓ペースメーカーを使用してい
る方

・問診などの結果、医師がマンモグ
ラフィ検査ができないと判断した
方

次の方は、検診ではなく医療機関
での診療をお勧めします。

・乳腺の病気がある方

・しこりや乳頭分泌など、いつもと
違う症状がある方

◎閉経前の方が検診を受ける時は、
月経が終わって1週間くらいの時
期に検査を受けると、検査時の圧
迫による痛みが緩和されます。

共 通

問12月28日(月)までの検診実施医療
機関の診療時間中

◎東京都予防医学協会についてはお
問合せください。

メタボリックシンドローム改
善のための「特定保健指導」が
始まります

生活習慣病は、内臓脂肪の蓄積が
原因となっていることが多く、肥満
に加えて、高血糖、高血圧といった
状態が重複した場合には、脳血管疾
患などの発症リスクが高くなります。
内臓脂肪は、適度な運動とバランス
の取れた食事により減らすことがで
きます。

特定保健指導とは、特定健康診査
の結果により、生活習慣改善の必要
性が高いと判断された方を3つの保
健指導レベル(別表3)に分けて、そ
れぞれに合わせた保健指導を行い、
生活習慣の改善を支援するものです。

別表3 保健指導レベルの階層化

健診結果から次の項目にいくつ該当するか数えます。					
(ステップ1)					
(腹囲)	男性 85cm以上 女性 90cm以上	男性 85cm未満かつBMI25以上 女性 90cm未満かつBMI25以上	※		
①					
(ステップ2)					
1	空腹時血糖値100mg/dl以上またはヘモグロビンA1c5.6%(NGSP)以上				
2	中性脂肪値150mg/dl以上またはHDLコレステロール値40mg/dl未満				
3	収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上				
4	喫煙経験があり、上記1～3の項目に1つ以上該当する				
(ステップ3)(ステップ1、2から保健指導対象者をグループ分けする)					
ステップ1	ステップ2	どれも該当しない	1つ該当	2つ該当	3つ以上該当
①に該当の場合	情報提供	動機付け支援	積極的支援	積極的支援	
②に該当の場合	情報提供	動機付け支援	動機付け支援	積極的支援	
上記のどれにも 該当しない	情報提供	情報提供	情報提供	情報提供	
※BMIとは肥満度を示す体格指数です。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)により算 出します。					

別表4 特定保健指導の対象・内容

指導対象者	指導レベル	指導内容
受診者全員	情報提供	情報提供(医療機関からパンフレットの配布)
リスクが始まった方	動機付け支援	グループまたは個別指導(原則1回実施)
リスクが重なりだした方	積極的支援	グループまたは個別指導(3～6か月実施)

◎服薬中の方は、特定保健指導の対象なりません。
◎65歳以上76歳未満の方は、積極的支援の対象となった場合でも動機付け支援となります。
◎76歳以上の方は、特定保健指導の対象とはなりません。

費無料(ただし、精密検査および検
診内容以外の検査は受診者負担)

問福祉保健部管理課保健係
☎(3546)5397

心身障害者福祉手当の
申請を受け付けています

平成26年度以前に所得超過などの
理由でこの手当を受給できなくなっ
た方で、所得が別表2の限度額以下
の方は手当の受給申請をすることが
できます。申請月からの支給となり
ますので、手当の受給を希望される
方は、早めに手続きをお願いします。
なお、所得のほか、年齢制限や他
の手当との併給制限などがあります。
詳しくはお問合せください。

問障害者福祉課障害者福祉係
☎(3546)5268
FAX(3544)0505

別表2

扶養人数	所得制限額
0人	3,604,000円
1人	3,984,000円
2人	4,364,000円
3人	4,744,000円
4人	5,124,000円

◎扶養人数が1人増えるごとに、38万円を加
算します。

中央区国民健康保険に加入されて
いる方で、指導レベルが「動機付け
支援」または「積極的支援」と判定さ
れた方には、区から「特定保健指導
利用券」をお送りします。

医師や専門スタッフにより、栄養
や運動についての具体的なアドバイ
スが受けられますので、この機会に
ぜひご利用ください。

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

対・内別表4のとおり

費無料

問福祉保健部管理課保健係
☎(3546)5397

トピックス



佃島の盆踊

7月13日から15日までの3日間佃一丁目で、都の無形民俗文化財に指定されている江戸時代から続く伝統行事、「佃島の盆踊」が行われました。子どもから大人まで多くの人が樽を中心に輪になって踊り、哀愁漂う踊り唄と太鼓の音色が、夏の夜空に染み渡りました。

「中央区地域福祉活動計画」についてのご意見を募集します

中央区社会福祉協議会では地域における福祉課題の解決を目指して、昨年度から「中央区地域福祉活動計画」の策定に取り組んでいます。

このたび、取りまとめた素案に皆さんのご意見を反映させるため、地域懇談会を開催するとともに、パブリックコメントを募集します。

地域懇談会
開催日時、会場などは別表をご覧ください。

費用
無料

申込方法
各開催日の前日(平日のみ)までに電話で申込み。または氏名、電話番号、希望会場を記入して社会福祉協議会管理部窓口へ持参、郵送、ファクス、Eメールで申込み。

◎手話通訳、要約筆記をご希望の方、車いす使用の方は事前にお知らせください。

パブリックコメント募集期間
8月20日(木)～31日(月)

閲覧場所
中央区社会福祉協議会(八丁堀4-1-5)、さわやかワーク中央(東日本橋2-27-12)のほか、本会ホームページでもご覧になれます。

意見の提出方法
氏名、住所、電話番号、素案に対するご意見を記入したもの(書式自由)を、社会福祉協議会管理部窓口へ持参、郵送、ファクスまたはEメールでお寄せください。

共通
申込・意見の提出(問合せ)先
〒104-0032
中央区八丁堀4-1-5
中央区社会福祉協議会管理部

10月1日(木)から国民健康保険の保険証が新しくなります

現在お使いの保険証(国民健康保険被保険者証)は、9月30日(水)が有効期限です。新しい保険証は世帯ごとにまとめて、9月中旬に世帯主宛てに簡易書留で郵送します。

◎居住状況が確認できない方や、保険料を長い間滞納している方は、区役所に来ていただき、住所などの確認や保険料の納付相談をした上でお渡しする場合があります。

国民健康保険の資格に変更があった方
住所が変わった方や勤め先の健康保険に加入された方など、国民健康保険の資格に変わ

更があった場合は、お早めにご手続きをしてください。

新しい保険証の送付時期に自宅での受け取りが難しい方
入院やお住まいの建て替えなどで郵便の受け取りが難しい方は、保険証の受け取り方法をご相談ください。事前に手続きしていただくと、窓口で受け取るか、送付先を変更できる場合があります。

◎窓口で受け取る場合は、運転免許証やパスポートなど公的機関発行の顔写真付き本人確認書類が必要です。

国民健康保険の資格に係る保険年金課資格係
☎(3546)5362

別表

地域	日時	会場	所在地	募集人数
京橋	8月26日(水) 午後6時～8時	特定非営利活動法人 キッズドア 会議室	新川 2-1-11-7F	25名
日本橋	8月28日(金) 午後1時～3時	わなびば333 (株式会社 野田)	東日本橋 3-3-3-4F	40名
月島	8月30日(日) 午後1時～3時	グロースリンク かちどき多目的室	勝どき 1-3-1-3F	30名

◎定員に空きがあれば当日参加可能(先着順)

部庶務課
☎(3206)0506
FAX(3206)0601
HP <http://www.shakyo-chuo-city.jp/>
shomuka@shakyo-chuo-city.jp

10月以降、住民票の住所に「通知カード」を世帯ごとに郵送します。

中央区〇〇・・・
中央 花子様

簡易書留

中央区

通知カード
個人番号 1234 5678 9012
氏名 中央 花子
住所 東京都中央区△△町◇丁目○番▽号
平成 5年 3月31日生 性別 女
発行 平成27年10月〇日
中央区長 123456789

紙製なので、丁寧に切り取ってください。

「個人番号カード」を希望する方が申請する際、使用します。

大切に保管してください!!

個人番号カード
交付申請書

申請書控え

〈イメージ図〉

10月からマイナンバー制度がスタートします

「通知カード」を大切に保管してください

▲マイナちゃん

平成27年10月からマイナンバー(個人番号)が世帯主宛てに届きます

マイナンバーは、日本国内の全住民に指定される、一人一人異なる12桁の番号です。

◎マイナンバーをお知らせする「通知カード」は、住民票の住所に簡易書留で郵送します(転送はされません)。

引越越しを予定されている方はご注意ください。

こんなときにマイナンバーの提示が必要になります(平成28年1月から)

・区市町村に児童手当の現況届を出すとき

・国民健康保険に関する各種届出や申請をするとき

・勤務先で源泉徴収等のため求められたとき

「個人番号カード」を希望者に交付します

「個人番号カード」は顔写真付きのICカードで、本人確認のための身分証明証になるほか、インターネットで確定申告などが行えるe-Taxや区の電子申請に使用できます。

カードの交付を希望される方は、「個人番号カード交付申請書」を提出してください。

平成28年1月以降、「交付通知書」を郵送します。

「個人番号カード」は、本庁舎1階の窓口で、本人確認の上「通知カード」と引き換えに交付します。

今後のおしらせ
マイナンバーの通知など
10月以降の通知カードの送付に先立ち、今後、具体的な発送時期や方法、「個人番号カード」の申請手続などについて、9月の「区のおしらせ 中央」に掲載するほか、9月中に全世帯に案内を郵送します。

◎区役所では、マイナンバー制度を理由に、個人情報や電話などにより問合せることとは絶対にありませんので、ご注意ください。

制度の案内

マイナンバー全般についての問合せなど
・国のコールセンター(平日午前9時30分～午後5時30分受付)
日本語窓口
☎0570(20)0178
外国語窓口(英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語)
☎0570(20)0291
HP マイナンバーホームページ(内閣官房)
<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/index.html>
区の問合せ先など
・マイナンバー制度に関すること
総務課組織・業務改善推進主査☎(3546)5625
・個人番号の通知、個人番号カードの交付に関すること
区民生活課総合窓口係
☎(3546)5618

「区のおしらせ 中央」は区役所、特別出張所、区民館などの区施設、コミュニティバス、区内公衆浴場、一部金融機関、百貨店、ファミリーマート(一部店舗を除く)、東京メトロの駅(京橋・銀座・東銀座・新富町・築地・八丁堀・三越前・日本橋・人形町・茅場町・小伝馬町・水天宮前・月島)、J Rの駅(新日本橋・馬喰町)、文化堂でも配布しています。

(10)