

区のおしらせ

3/1

中央

今号の主な内容

2頁 確定申告のご案内
3頁 中央区教育大綱の策定
5～4頁 情報コーナー(施設／講座・催し物／スポーツ／その他)

HP

http://www.city.chuo.lg.jp

Twitter

https://twitter.com/chuo_city

Facebook

https://www.facebook.com/tokyochuo.city

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

リサイクル・資源回収のご協力のお願い

問中央清掃事務所清掃事業係 ☎(3562)1523

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(冷凍庫などを含む)・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。

家電リサイクル

不用になったエアコン・テレビ・冷蔵庫(冷凍庫)などを
含む)・洗濯機・衣類乾燥機

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な方は、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	1,300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 画面サイズが16型以上	1,700円 2,700円	問(一財)家電製品協会 家電リサイクル券センター ☎0120(319)640 HPhttp://www.rkc.aeha.or.jp
冷蔵庫(冷凍庫)	内容積が170リットル以下 内容積が171リットル以上	3,400円 4,300円	
洗濯機	2,300円		
衣類乾燥機	2,300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
(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

ごみ・資源のふれあい収集

ごみや資源を自分で集積所に出せない高齢者などに対して、職員が玄関先まで訪問して収集する「ふれあい収集」を実施しています。その際、ご要望に応じて声掛けなどの安否確認も行います。

利用できる方

ごみや資源を集積所(粗大) 粗大ごみは「事前申込み」により室内から運び出し、収集を行います。

問中央清掃事務所作業係 ☎(3562)1521

ごみ・資源のふれあい収集の様子

区では、区内小学校などで毎週土曜日に行っている資源の拠点回収で、不用になった水銀体温計などの回収を平成28年度より実施し、水銀使用製品の適正な回収に取り組みます。

回収開始日 4月2日(土)

回収場所および回収日時 別表のとおり

回収する品目 体温計・血圧計・温度計(水銀式のもの)

回収方法 回収場所の係員に手渡ししてください。

持ち込み上の注意 ケースに入れるか新聞紙などで包んでから出してください。

問中央清掃事務所清掃事業係 ☎(3562)1523

▲拠点回収の様子

別表 小学校などの拠点回収

京橋地域	日本橋地域	月島地域
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 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

◎牛乳パック・食品用トレイ・布類・廃食用油・蛍光管・乾電池・小型家電および園芸用土の回収も行っています。

過去最大規模となる一般会計総額950億763万円(前年度比4.5%増)の平成28年度予算案がまとまりました。

予算案は「魅力にみちた新たなステージへ!!」——オリンピック・パラリンピックに向けてと題し、10年に策定した基本構想の見直しに入ります。これにより、快適な都心居住、都心の事業展開の素晴らしさを謳歌できる、誰もが憧れるまち中央区の「黄金時代」を着実に目指してまいります。

特に、築地市場移転に備え、食文化の拠点である築地の活気とにぎわいを継承・発展させるため「築地魚河岸」を10月15日にオープンします。さらに、内外からの観光客、買物客が安全・安心・快適に回遊できるよう11月に「観光情報センター」を京橋二丁目の「京橋エドグラン」に開設します。また、東京駅前認定こども園の整備のため調査・設計に着手するなど子育て支援にも全力を挙げます。

一方、ダイナミックに発展し続ける本区の魅力を存分に楽しんでいただくため、まちそのものをパビリオン(展示会場)とした「EXPO 中央」を開催いたします。

こんにちは 正長です やだよしひで

中央区長 多田美英

過去最大規模となる一般会計総額950億763万円(前年度比4.5%増)の平成28年度予算案がまとまりました。

予算案は「魅力にみちた新たなステージへ!!」——オリンピック・パラリンピックに向けてと題し、10年に策定した基本構想の見直しに入ります。これにより、快適な都心居住、都心の事業展開の素晴らしさを謳歌できる、誰もが憧れるまち中央区の「黄金時代」を着実に目指してまいります。

特に、築地市場移転に備え、食文化の拠点である築地の活気とにぎわいを継承・発展させるため「築地魚河岸」を10月15日にオープンします。さらに、内外からの観光客、買物客が安全・安心・快適に回遊できるよう11月に「観光情報センター」を京橋二丁目の「京橋エドグラン」に開設します。また、東京駅前認定こども園の整備のため調査・設計に着手するなど子育て支援にも全力を挙げます。

一方、ダイナミックに発展し続ける本区の魅力を存分に楽しんでいただくため、まちそのものをパビリオン(展示会場)とした「EXPO 中央」を開催いたします。

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

VEGETABLE OIL INK

リサイクル適性(A) この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

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。

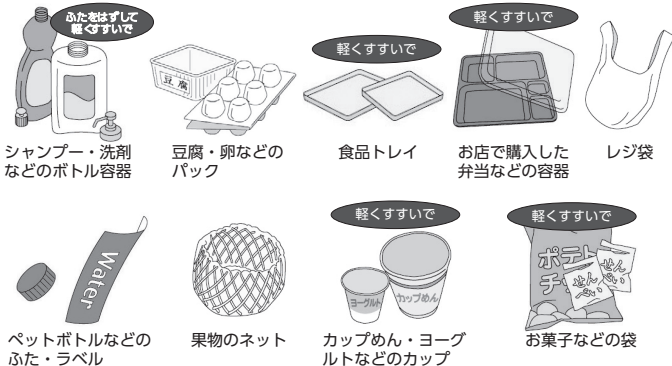
1頁からの続き

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、食料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、使ったりした後に、不用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。



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ア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

品目ごとに分けしないで、中身の見えるごみ袋にまとめて入れて、当日の午前8時までに集積所に出してください。

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いでください。

◎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(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	一	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	全域	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	1丁目	金	金
	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1丁目」を除くほかの町名の「日本橋」冠称は省略しています。

「ごみ」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。

リサイクルを推進するため、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。必ず容量に応じた中央区の「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

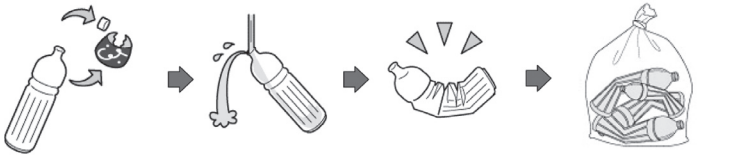


このマークが目印です。

「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。

ペットボトルは下図の手順で出してください。

- ①キャップとラベルははずす
- 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、当日の午前8時までに集積所に出してください。

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。

確定申告のご案内
申告書はパソコンで作成できます

申告と納税などの期限
所得税および復興特別所得税・贈与税

3月15日(火)まで
個人事業者の消費税および地方消費税

3月31日(木)まで
財産債務調書・国外財産調書

3月15日(火)まで

申告書は国税庁ホームページで作成できます

国税庁ホームページ内の「確定申告書等作成コーナー」で所得税などの確定申告書を作成できますので、ご利用ください。

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」のメリット

・申告書作成会場に向く必要なし
作成した申告書などは印刷し、郵送などにより税務署に提出することができます。

いつでも利用可能
確定申告期間中は24時間いつでも利用できます。

自動計算機能
税制改正に対応した自動計算機能により、計算誤りのない申告書などを作成することができます。

前年データの利用可能
作成した申告書などのデータを保存しておけば、翌年の申告に利用できます。

申告書作成会場のお知らせ

3月15日(火)まで(土・日曜日を除く)、所得税および復興特別所得税・贈与税・個人消費税の申告相談は東京国税局1階で行います。

◎日本橋・京橋各税務署の庁舎には、申告書作成会場は設置していませんのでご了承ください。

中央区築地5-3-1
東京国税局
日本橋税務署
(6757)6700
京橋税務署
(3552)1151
国税庁
http://www.nta.go.jp

3月1日(火)～8日(火)は「女性の健康週間」

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。

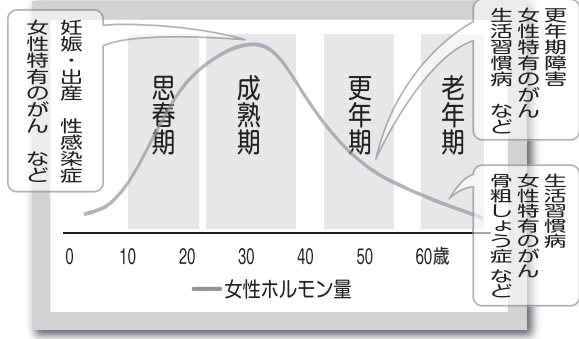
ライフステージと体の変化

女性には、一生のうちに思春期、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よう。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。

子宮がん・乳がん検診を受けましよう
女性特有のがんである子宮がん・乳がんは増加傾向にあります。都では、20代から30代の若い女性に多い子宮頸がん

更年期障害
女性特有のがん
生活習慣病 など
生活習慣病
女性特有のがん
骨粗しょう症など



関する講演会を開催しています。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。

講師 日本女性医学学会認定薬剤師 宮原 富士子
AFAA認定パーソナルトレーナー 鈴木 純子
定員 30名(先着順)
費用 無料
申込方法 3月1日(火)から午後2時～4時
電話で申込み。
動きやすい服装でご参加ください。
区民保健センター健康係
☎(3546)0765

会場 月島保健センター
対象 主に40歳以上の区内在住・在勤の女性
内容 更年期に関する講義とヨガ

妊婦健診の

公費助成を拡充

区市町村が公費助成を行う妊婦健診の検査項目に、4月から新たにHIV抗体検査と子宮頸がん検診を追加する予定です。

HIV抗体検査

1回目の妊婦健診で実施します。4月以降に1回目の妊婦健診を受診される方は、3月までに交付された受診票でも公費助成の対象として検査を受けられます。

子宮頸がん検診

原則として1回目の妊婦健診

若者のトラブル110番

社会的経験が少ないことや契約行為に慣れていないことなどにつけこんで若者を狙う悪質商法が報告されています。

そこで、中央区消費生活センターでは、若者(29歳以下の方)の被害の防止と救済方法の普及を目的に都と連携して特別相談「若者のトラブル110番」を実施します。

お気軽に相談ください。

日時 3月14日(月)、15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

☎中央区消費生活センター ☎(3546)5332

中央区教育大綱の策定

地方教育行政の組織及び運営に関する法律の改正により、区長に教育の振興に関する総合的な施策の大綱の策定が義務付けられました。本区では

本年1月13日に開催した中央区総合教育会議において区長と教育委員会が協議を行い、「中央区教育大綱」を策定しました。

大綱では、教育委員会が策定した「改訂中央区教育振興基本計画」の第三章を基に教育目標を掲げ、その実現に向けた将来方向を示しました。◎全文は区のホームページに掲載しています。 区総務課総務係 ☎(3546)5232

「区のおしらせ 中央」の配布

区では、区の重点施策や各種事務事業・行事などを広く区民の皆さんにお知らせするため、広報紙「区のおしらせ 中央」を毎月1日・11日・21日の月3回発行し、1日号(1月1日号を除く)は町会・自治会を通じて配布、11日号・21日号および1月1日号は新聞折込により配布しています。

広報紙を入手困難な高齢の方・障害のある方へ郵送します

新聞を定期購読している世帯が減少傾向にあるため、より多くの方に広報紙をご覧いただけるよう配布場所を拡大しています(本紙6頁欄外参照)。

平成28年度からは、現在新聞折込でお届けしている11日・21日号および1月1日号を希望により郵送します。

なお、1日号(1月1日号を除く)については、これまでどおり町会・自治会を通じてお届けします。

対象 新聞を定期購読していない区内在住者の方、区施設などで広報紙を入手することが困難で、次のいずれかに該当する方

・おおよね65歳以上の方

・障害のある方(障害者手帳をお持ちの方) 郵送開始 4月11日号、 申込方法 3月22日(必着)までに広報課広報係へ申込書を持参・郵送・ファクスまたはEメールで申込み。

◎申込みは随時受け付けます。郵送を希望する号の発行日15日前(必着)までにお申込みください。

申込書の配布場所 区役所2階広報課、日本橋・月島特別出張所で配布す

☎(3546)5216 中央区築地1-1-1 広報課広報係

FAX(3546)2095

mailto:kocho_01@city.chuo.lg.jp

〈キリトリ〉

「区のおしらせ 中央」郵送申込書

「区のおしらせ 中央」(11日・21日号、1月1日号)の郵送を下記のとおり申込みます。

【申込日】 平成 年 月 日

【希望の理由】 該当する項目いずれかに○印を付けてください。

新聞を定期購読しておらず、高齢のため「区のおしらせ 中央」を最寄りの区施設などで入手することができない(おおよね65歳以上の方)。
新聞を定期購読しておらず、障害があるため「区のおしらせ 中央」を最寄りの区施設などで入手することができない(障害者手帳をお持ちの方)。

【郵送先】 下記全ての項目をご記入ください。

住所	〒 中央区 (ふりがな)
氏名	
電話番号	

映画鑑賞会

日 3月19日(土)
[上映開始]午後2時
(午後1時30分開場)
場京橋図書館鑑賞室
内「大いなる幻影」(洋画114分)
定25名(先着順)
費無料
◎当日、直接会場へお越しください。
問京橋図書館
☎(3543)9025

育児中のママやパパたちのための「ほっと一息私の時間」

日 3月16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]「春を快適に過ごすちょい足し薬膳素材」
[リーダー]薬日本堂漢方スクール講師・漢方スタイリスト 小林香里
定12名程度(先着順)
費無料
申3月2日(水)から電話で申込み(受付は午前9時～午後5時)。
[託児]生後3カ月以上のお子さんをお預かりします(月齢により定員あり)。
問総務課女性施策推進係
☎(5543)0651

春のうららかコンサート

日 3月4日(金) 午後2時開演
(開場は午後1時30分)
場いきいき浜町大広間
対60歳以上の区内在住者
[出演]埴原麻由(ピアノ)、野尻弥史矢(バイオリン)、河田まりか(ソプラノ)
定60名(先着順)
費無料
◎当日、直接会場へお越しください。
問いきいき浜町(浜町敬老館)
☎(3669)3385

パソコン講座(Excel2013初級編)

日 4月18日(月)～22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
内Windows7を使用してのExcel2013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22日(必着)までに往復はがきに①～⑤(5頁記入例参照)⑥勤務先の名称・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

スポーツ

第27回 中央区児童館合同スポーツ大会 go!go!ドッジボール

日 3月28日(月) 午前10時～午後4時
場総合スポーツセンター
対区内小学生
[試合方法]児童館対抗のリーグ戦。低学年チーム(15人)、高学年チーム(10人)ごとに試合を10分で行います。

中央区地域スポーツクラブ大江戸月島平成28年度会員募集中

対区内在住・在勤・在学者
内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2)を実施しています。
◎各種プログラムに参加するには会員登録が必要です(年会費は高校生以上3,000円、子ども1,500円、65歳以上2,200円。保険料含む)。
◎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。
◎平成27年度に入会の方も平成28年別表2

プログラム名		会 場	対 象	金 額
エンジョイ体操		月島第一小学校	成人～高齢者	2,000円／月
キッズHIPHOP			年少～小学生	1,050円／回
キッズチアダンス			小学生以上	1,000円／回(材料費別途)
フラワーアレンジメント			小学生	500円／回
ハワイアンフラ(小学生)			中学生以上	
ハワイアンフラ(初心者)				
ハワイアンフラ(経験者)				
児童体操		明石小学校	(※)年少～年長	7,600円／計8回
		月島第一幼稚園		4,000円／月
		月島第一小学校	年少	950円／回
			年中	3,000円／月または 850円／回
			年長	
			小学生	
フットサル	年少親子		700円／回	
	年中以上	850円／回		
	小学生			
バルドラール浦安の選手が教えるフットサルスクール		明石小学校	年少～年長 小学生	4,000円／月
東京サンレーヴスによるバスケットスクール			小学生以上	850円／回
元プロ野球選手	野球教室	月島第一小学校	年少～年長	1,000円／回
指導	トレーニング		小学生	
ストリートラグビー			小学生以上	500円／回
フラッグフットボール			年中～小学生	3,800円／月
ファミリーテニス			小学生以上(家族)	500円／回
テニス			中学生以上	
カヤック		月島第三小学校	小学生以上	大人800円/回　子ども500円/回
競泳部				
(※)英語DE水泳			小学生以上で 4泳法泳げる子	4,200円／4回
(※)初心者いけいけ水泳塾(A/B)			年中以上	6,400円／8回
(※)いけいけ水泳塾(A/B)				
バドミントン開放			豊海小学校	年中以上(家族)
マイヨガ体操		月島社会教育会館	乳幼児・保護者	7,000円／6回
キッズテニス(幼児・初心者)		豊海小学校	年中以上	500円／回
キッズテニス(経験者)			小学生	
ウクレレ教室(初心者)		勝どき区民館	高校生以上	6,480円／月
(※)為末大学　かけっこ教室		月島第一小学校	小学生	
		明石小学校		

◎(※)は事前申込みが必要な教室です。

その他

コミュニティふれあい銭湯

日 3月11日(金)・25日(金)
◎3月11日はマーガレットの湯
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

申 3月1日(火)から15日(火)までに申込む。
◎申込方法などは参加を希望する児童館(別表1参照)に直接お問合せください。

別表1 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

度に参加をする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
(土・日曜日のみ、午前10時～午後3時。平日のお問合せは、下記メールアドレスまでお願いします)
・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
Einfo@chuo-sports.com

ドを持参の上、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またはマイナンバーカード(個人番号カード)を取得している方で、前住所地にカードによる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。
[区外に引っ越す方]
引っ越す予定の方や引っ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。
[区内での引っ越しなど]
区内での引っ越し、世帯主の変更などがあったときも、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、本人を確認する書類として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します。
問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

中央区かえで学級助手募集

区では、15歳以上(中学生を除く)の知的障害のある方を対象に、社会の中で自立して生きていく力を身に付け、自ら社会参加を拡大できるようになることを目的として、中央区かえで学級を開設しています。この学級で、助手として活動する方を募集します。
対知的障害児・者に対する知識や指導の経験があり、意欲のある方
[募集人数]若干名
[選考方法]書類選考および面接
[職務内容]中央区かえで学級学級生および講師の補助
[かえで学級活動内容]レクリエーション、スポーツ、調理実習、校外学習、宿泊研修会など
[活動期間]4月24日から平成29年3月12日までの原則毎月第2・第4日曜日(年間19回21日開催)
午前9時～午後4時30分
[活動場所]主に銀座中学校
[謝礼]有(詳しくはお問合せください)
日 3月18日(必着)までに、区役所6階文化・生涯学習課で配布する申込書に必要事項を記入し、持参または郵送で申込む。
◎申込書は区のホームページからダウンロードすることもできます。
◎参加可能日の相談にも応じますので、お問合せください。
問文化・生涯学習課生涯学習係
☎(3546)5525

凡例

日時

会場

対象

内容

定員

費用

申込方法

問

問

先

HP

ホーム

ページ

アドレス

Eメール

アドレス

凡例

日

時

場

会

場

対

象

内

容

定

定

員

費

用

申

込

方

法

問

問

合

せ

(

申

込

先

HP

ホ

ー

ム

ペ

ー

ジ

ア

ド

レ

ス

①

E

メ

イ

ル

ア

ド

レ

ス

②

E

メ

イ

ル

ア

ド

レ

情報コーナー

学ぶ

遊ぶ

知る

施設

環境情報センターの臨時休館

3月20日(祝)は、施設内清掃のため休館します。

問環境情報センター

☎(6225)2433

月島運動場遊び場開放

誰でも気軽に自由に身体が動かせるところとして、月島運動場を無料開放しています。

日毎月第2・第4木曜日

◎区の事業、学校の休業日、整備日、祝日、雨天などは除きます。

[7月までの実施日時]

3月10日・24日、4月14日・28日、5月12日・26日、6月9日・23日、7月14日

午前8時～午後2時

◎9月以降の予定についてはあらためてお知らせします。

[利用方法]

実施日に直接月島運動場へお越しください。

[注意事項]

野球やサッカーの練習、ペットの入場はご遠慮ください。

問月島運動場管理事務所

☎(3531)1869

スポーツ課体育施設係

☎(3546)5529

講座・催し物

歯の健康教室

～親からはじめよう！
よい歯並びをつくる生活習慣～

日3月25日(金)

午後1時30分～

3時30分

場日本橋保健セン

ター4階講堂

対区内在住で次の

いずれかに該当する方

・小学生以下のお子さんの保護者および妊婦の方

・子どもの歯並びに興味のある方

内心と身体の健やかな成長に欠かせないお子さんの歯並びやかみ合わせは、遺伝的要素だけでなく、日頃の生活習慣の影響を大きく受けています。よい習慣を身に付け、きれいな歯並びを育むためのセミナーです。

・講話

・チェック

よい歯並びを育む姿勢、そしゃくの仕方、呼吸法ができているか、まずはご自身の確認をします。

・実習

正しい姿勢、あごや舌のポジショニング、そしゃくの仕方、呼吸法の実習を行います。

[講師]



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

郷土天文館・冬の歴史リレー講座(第3回)

「中央区で語る～つながる江戸・東京」

日3月13日(日)

午前10時～正午

場教育センター5階視聴覚ホール

内五街道の基点である本区において、文化財保護や郷土天文館の歴史事業に関わりの深い専門家を講師に招き、近隣他区との歴史的・文化的な関連性や比較などを中心としたお話により、本区の魅力を再発見する歴史講座です。

[テーマ]江戸遺跡にみる葬送墓制と寺院

[講師]早稲田大学人間科学学術院長
谷川章雄

定100名(先着順)

費無料

◎当日、直接会場へお越しください。

問郷土天文館「タイムドーム明石」

☎(3546)5537

社会教育関係団体研修会「暮らしの変化と女性の生き方」

日3月26日(土)

午後2時～4時

場区役所8階大会議室

対社会教育関係団体の会員および関心のある方

内変容する社会の中で、地域と関わりながら自分らしく暮らしていく人生設計を考えます。

[講師]・茨城大学社会連携センター
准教授 長谷川幸介

・茨城大学協働のまちづくり研究会
代表世話人 外岡 仁

定60名(先着順)

費無料

申3月1日(火)から22日(火)までに
電話で申込み(受付は平日の午前
9時～午後5時)。

[企画協力]中央区婦人学級連絡会

問文化・生涯学習課生涯学習係

☎(3546)5524

ゆめ講座アイデア募集

社会教育会館では、区民の皆さんに提案していただいた講座企画を会館スタッフがお手伝いし、実施する「ゆめ講座」を開催しています。

あなたが伝えたい、広めたい、情熱みなぎる企画を募集します。

次のとおり応募説明会を開催します
ので、ご参加ください。

費無料

申3月3日(木)から各イベントの申込締切日までに電話またはホームページから申込み。

◎詳しくは、環境情報センターホー

月島社会教育会館

日4月15日(金)

午後6時30分～

日本橋社会教育会館

日4月20日(水)

午後3時～

築地社会教育会館

日4月24日(日)

午後2時～

共通

内応募要領の説明、応募書類の配布
ほか(説明会約1時間程度)

費無料

問月島社会教育会館

☎(3531)6367

日本橋社会教育会館

☎(3669)2102

築地社会教育会館

☎(3542)4801

誰でも簡単

「椅子ヨガ」体験教室

日4月12日(火)

午後2時～3時15分

場新場橋区民館4・5号室

対区内在住・在勤・在学者

内椅子を補助的に使用するヨガで
身体の硬い方、高齢の方にも十分効果のある楽しめる運動です。

定20名(先着順)

費無料

[持ち物]タオル、飲み物

◎当日は汗をかいても大丈夫な服装
と運動できる靴でお越しください。

申3月3日(木)から電話で申込み
(受付は午前9時～午後5時)。

問新場橋区民館

☎(3669)3699

いきいき健康麻雀教室

日4月2日～6月18日の毎週土曜日
計12回

午後1時～4時

場いきいき桜川(桜川敬老館)

対60歳以上の区内在住者で麻雀初心者の方(いきいき館の利用者証が必要)

定16名(申込多数の場合は抽選)

費無料

申3月1日(火)から10日(木)までに
いきいき桜川(桜川敬老館)窓口で
直接申込み(電話申込不可)。

◎受講決定者は3月14日(月)以降館
内に掲示します。

問いきいき桜川(桜川敬老館)

☎(3553)0030

・お江戸日本橋歯科医師会 日本橋
矯正歯科 歯科医師 浅川幸子
・中村古峽記念病院理学療法士
岡嶋俊文

定25名(先着順)

費無料

申3月1日(火)から電話で申込み
(電子申請も可)。

問日本橋保健センター健康係

☎(3661)5071

健康な口元のために

～歯並びと矯正治療の相談～

日3月18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
関する疑問に矯正歯科の専門医が
お答えします。

[担当医]京橋歯科医師会歯科医師

中村 道

定12名(先着順・時間予約制)

費無料

申3月2日(水)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

もっと知りたい!第2日曜日は 天文・宇宙のトビラ

今年の天文アニバーサリー
流星にまつわる大発見

日3月13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

内今年は天文にまつ

わる大発見から○

○周年、というア

ニバーサリーがた

くさんあります。

その中から、今回は流星にまつわ
る大発見について、プラネタリウ
ムを使いながらご紹介します。

[講師]元五島プラネタリウム解説員
金井三男

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



環境情報センター イベント情報

日・内別表のとおり

場環境情報センター

別表

日 時		タイトル	内 容	講 師	対象・定員	申込締切日
3月19日(土)	午後2時～ 3時30分	ワインコルクの 春リースづくり	ワインコルクを再利用し、春らしいオリジナル リースを作ります。	環境情報 センター職員	18歳以上20名 (申込多数の場合は抽選)	3月11日(金)
3月23日(水) 4月13日(水)	午前9時～ 午後9時	中央区の森 パネル展	「中央区の森」や「中央区森の応援団」との協働事業を紹介するパネル展示のほか、「中央区の森」の間伐材を使用したワークショップを行います。 ◎「中央区の森」ワークショップは3月28日(月)午後1時30分から3時まで行います(製作キットがなくなり次第終了)。	—	どなたでも(入場自由)	

(5)

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

トピックス



新富座こども歌舞伎

2月7日、明石小学校体育館で新富座こども歌舞伎による節分祭公演が行われました。舞台上で元気よく、大人顔負けの名演技を見せる子どもたちに、300名を超える観客からは、盛大な拍手と「新富座!」と威勢の良い掛け声が飛んでいました。

はありませぬ。
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、悩みを抱えながら、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・涙もろくなる・不安が強くなる・よく眠れないなどうつ病の症状がある、原因不明の身体の不調が長引く、酒量が増える、仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職場や家庭でサポートが得られない、本人にとって価値のあるもの(職・地位・家族・財産など)を失う、重症の身体の病気にかかる、自殺をほのめかす、自殺未遂に及ぶなどは、「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、学校や職場などの仲間の「体と心の限界サイン」に気付くことが大切です。そして気付いたときには、声を掛け、まずはしっかりと悩みに耳を傾けましょう。心配していることを伝え、悩みを真剣な態度で受け止めることが必要です。話を聞いたら相手に「大変でしたね」などねぎ

かけがえのない命を守るために、家族、学校や職場などの仲間の「体と心の限界サイン」に気付くことが大切です。そして気付いたときには、声を掛け、まずはしっかりと悩みに耳を傾けましょう。心配していることを伝え、悩みを真剣な態度で受け止めることが必要です。話を聞いたら相手に「大変でしたね」などねぎ

自殺の現状

平成27年の全国の自殺者数は2万4025人で前年に比べて1402人減少しました(警察庁暫定値)。

2万5000人を下回るのは、平成9年以来18年ぶりになります。しかし、依然として毎日70人近くの人たちが自殺で亡くなっています。自殺未遂者は、その10倍はいると言われており、毎年24万人近い方が自殺を図っていることになります。また、1人の自殺者未遂者も含むは、周囲の少なくとも5〜6人に深刻な心理的影響を与えるといわれており、毎年およそ140万人の方が自殺問題で苦しんでいることになります。

中央区の自殺者数は、30人台で推移していましたが、平成25年、26年は20人台となっています。しかし、健康問題、経済・生活問題などに悩み、自殺に追い込まれる人がいる以上、全力を挙げて取り組むべき問題であることに変わり

自殺を考えている人は、悩みを抱えながら、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・涙もろくなる・不安が強くなる・よく眠れないなどうつ病の症状がある、原因不明の身体の不調が長引く、酒量が増える、仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職場や家庭でサポートが得られない、本人にとって価値のあるもの(職・地位・家族・財産など)を失う、重症の身体の病気にかかる、自殺をほのめかす、自殺未遂に及ぶなどは、「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、学校や職場などの仲間の「体と心の限界サイン」に気付くことが大切です。そして気付いたときには、声を掛け、まずはしっかりと悩みに耳を傾けましょう。心配していることを伝え、悩みを真剣な態度で受け止めることが必要です。話を聞いたら相手に「大変でしたね」などねぎ

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

自殺防止!
東京キャンペーン
3月は自殺対策強化月間です



▲自殺予防に関する内閣府キャラクターイラスト: 細川貂々

別表1 相談窓口一覧

	相談窓口	内 容	電話番号など	受付時間など
精神保健相談	中央区保健所	精神科専門医の面接相談(予約制) 心の病気について心配な本人・家族・関係者からの相談、心の病気がどうか、アルコール・薬物・認知症、思春期問題など	☎(3541)5963	第1水曜日 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木曜日 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
	障害者地域活動支援センター ポケット中央	精神に障害のある方の一般相談(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(身体・健康・病気など医療に関して医師が対応)	①③☎(3264)4343 ②HP http://www.inochi-nodenwa-net.jp	①②年中無休(24時間) ③土曜日 午後2時〜5時(祝日を除く)
	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)
法律相談	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)
	区民相談室	弁護士の無料法律相談(予約制) 離婚、金銭、相続、遺言、土地、建物、訴訟、損害賠償など	☎(3546)9590	区役所1階区民相談室 毎週金曜日 午後1時〜4時 日本橋特別出張所 原則毎月第2・4水曜日 午後1時〜4時 月島特別出張所 原則毎月第1・3月曜日 午後1時〜4時
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	月〜金曜日 午前8時30分〜午後5時(祝日、年末年始を除く)
消費生活相談	中央区消費生活センター	消費生活のトラブルについての相談・情報(多重債務・借金問題など)	☎(3543)0084	月〜金曜日 午前9時〜午後4時(祝日、年末年始を除く)
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)	月〜金曜日 午前9時〜正午、午後1時〜5時(祝日、年末年始を除く)
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)	月〜金曜日 午前8時30分〜午後5時15分(祝日、年末年始を除く)
	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	
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	月〜金曜日 午前9時〜午後8時 土曜日 午前9時〜午後5時(日曜日、祝日、年末年始を除く)

別表2 自殺防止!東京キャンペーン相談窓口

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27日(日)〜31日(木) (各日とも24時間)	☎(0570)087478
自殺予防いのちの電話	3月10日(木)午前8時〜11日(金)午前8時(24時間)	☎0120(738)556 (フリーダイヤル)
54時間特別相談	3月5日(土)午前0時〜7日(月)午前6時	☎0120(589)090(東京自殺防止センター、フリーダイヤル)
自死遺族のための電話相談	3月8日(火)〜11日(金) 各日とも午前10時〜午後10時	☎(3796)5453(グリーンケア・サポートプラザ)
	3月5日(土)〜7日(月) 各日とも午前11時〜午後7時	☎(3261)4350(全国自死遺族総合支援センター)
多重債務110番	3月7日(月)・8日(火) 各日とも午前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3日(木) 午前9時〜	八重洲地下街

◎キャンペーンは配布物がなくなり次第終了します。

大切なことです(別表1参照)。
また、都では、自殺対策強化月間の3月にキャンペーン事業として特別相談も実施します(別表2参照)。ぜひご相談ください。

区内施設やコミュニティバス「江戸バス」へのポスター掲示や自殺予防街頭キャンペーン(別表3参照)を実施し、皆さんと一緒に安心して暮らしやすい社会の実現を目指します。

中央区保健所健康推進課 予防係

☎(3541)5930
日本橋保健センター
☎(3661)5071
月島保健センター
☎(5560)0765