

今号の主な内容

- 2面 平成28年度国民健康保険料納入通知書の送付
- 3面 個人住民税の公的年金からの特別徴収制度
- 4面 「区長への手紙」から
- 5面 元気高齢者人材バンクのご案内
- 9~6面 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

6/1

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

問い合わせ(申込)先

HP ホームページアドレス

Eメールアドレス

6月は「食育月間」



トマトサン ビーマンガロー にんじんマル

中央区食育野菜キャラクター

19日は「食育の日」

共食(きうしょく)っていいね!

国は、6月の食育月間において、家庭における「共食(きょうしょく)をよくしよく誰かと食事を共にすること」などを、食を通じた「コミュニケーション」の促進を重点事項としています。区でも、家族と一緒に楽しく食べる「共食」の推進に取り組んでいます。

この機会に日頃の食生活や家族そろって楽しく食卓を囲む「共食」を見直してみませんか。

中央区保健所健康推進課栄養担当
☎(3541)4260



家族そろっていただきます

「共食」は食育の原点であり、子どもへの食育を推進する大切な時間と場になります。

共食の良きところ

家族とのコミュニケーションが図れ、楽しく食べることができる。



会話を通して子どもの様子を知ることができ、お互いに理解が深まる。

規則正しい時間に食べることができる。



1日の生活リズムが整いやすくなり、健康的な生活習慣にもつながる。

食について学べる機会となる。



食事のマナーや食習慣、食文化などを親から子へ伝えることができる。

栄養バランスのよい食事ができる。



家族一緒に食べると品数が増えたり、バランスのよい食事にもつながる。

日本人の伝統的な食文化「和食」を学ぶ

和食の配膳

子どもたちが、和食の配膳の仕方を理解できるよう、子ども用ランチョンマット風のチラシを作成しました。主食・主菜・副菜の並べ方の参考として、ご活用ください。



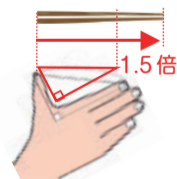
和食の配膳を記載したチラシ

食事のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」には、さまざまな感謝の気持ちが込められています。食事の始まりと終わりに家族であいさつをする習慣を付けることも大切です。

箸の選び方

ちょうどよい箸の長さは、親指と人差し指を直角(90度)に広げ、その両指を結んだ長さの1.5倍が目安となります。



箸を上手に使うために、自分の手に合った箸を選びましょう。

親子で確認!



食育への取り組み

区のホームページからダウンロードできます

中央区トップページ

- ▶健康・医療・福祉
- ▶保健所・保健センター
- ▶食育ガイド
- ▶【食育への取り組み】

何といたっても「安全・安心」が第一です。自然の脅威を侮ってはなりません。「常に災害と隣り合わせの生活を送っている」のです。マグニチュード(M)6.5もの前震のあと、それを越すM7.3の揺れが起こった熊本地震はそのことをまざまざと教え、警鐘を鳴らしています。本震のエネルギーは前震の約16倍という。気象庁担当者は「過去の経験則に当てはまらない」と説明していますが、5年前の東日本大震災でも津波の高さ、規模で「想定外」想定外」が連発されました。本区では直ちにトラック協会中央支部のご協力のもとアルファ米、バランス栄養食、缶詰、粉ミルクなどの物資を4トン・トラック2台で搬送しました。さらに建築物の危険度判定や罹災証明発行などのため職員も派遣しております。また、義援金も準備しておりますが、区民の皆さまにもさまざまな面でご協力いただき感謝に堪えません。

この東京もいつM7クラスの大きな地震に襲われても不思議でないという状況です。「災害に強いまちづくり」に向け万全の態勢を築いてまいる決意です。



中央区長 山田 正典
やだ よしひで
こんいちには
正長です



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。

凡例

お問い合わせ(申込)先

HP

ホームページアドレス

Eメール

アドレス

平成28年度国民健康保険料 納入通知書の送付

平成28年度国民健康保険料の納入通知書を6月中旬に全加入世帯へ郵送します。保険料は、確定した平成27年中の所得をもとに計算します(別表1のとおり)。

均等割額軽減制度

世帯の所得が一定以下の場合は、保険料の均等割額が軽減されます(別表2のとおり)。

納付方法

保険料の支払いは、6月から翌年3月までの10回割です。通知書には、各月納期分の納付書と、1年間分の全納用納付書を付けています。一括で納付できる方は、ご協力ください。

◎コンビニエンスストアでも

会社などの健康保険に加入していた方の旧被扶養者への保険料負担軽減措置
会社などの健康保険に加入していた方が後期高齢者医療制度に移行することに伴い、その方の扶養となっていた方(旧被扶養者)が新たに国民健康保険へ加入された場合には、申請により保険料の所得割を免除し、均等割を半額にする減免措置があります。

◎所得申告
一定の所得以下の世帯では、保険料が減額になる場合もありますので、世帯の中で平成27年中の所得の申告をしていない方がいる場合は、収入の有無にかかわらず、お早めに所得の申告をしてください。

納付できません。納付方法が年金からの天引きの方
2カ月に一度の年金受給月に保険料を天引きします。対象は、次の条件を全て満たす世帯です。

- ・世帯主が国保被保険者
- ・世帯主が65歳～74歳
- ・世帯主が年間18万円以上の年金を受給し、国民健康保険料と介護保険料の合算額が年金受給額の2分の1以下

口座振替による納付方法への変更

年金からの天引きとなる世帯も、申請により口座振替による納付に変更することができ

ます。合計が1年間の保険料

別表1

基礎分保険料(加入者全員が納める保険料)		限度額は世帯で54万円
均等割額	1人当たり 35,400円×被保険者数	
所得割額	被保険者全員の賦課のもととなる所得金額×0.0686	
後期高齢者支援金分保険料(加入者全員が納める保険料)		限度額は世帯で19万円
均等割額	1人当たり 10,800円×被保険者数	
所得割額	被保険者全員の賦課のもととなる所得金額×0.0202	
介護分保険料(40歳から64歳が納める保険料)		限度額は世帯で16万円
均等割額	1人当たり 14,700円×第2号被保険者数※	
所得割額	第2号被保険者全員の賦課のもととなる所得金額×0.0108	

※第2号被保険者 40歳から64歳の方
なお、65歳以上の方の介護保険料は、国民健康保険料とは別に納めていただきます。

◎賦課のもととなる所得金額とは、前年の総所得金額および山林所得金額ならびに株式・長期(短期)譲渡所得金額などの合計から、基礎控除33万円を控除した額(雑損失の繰越控除は適用しません)のことです。

別表2

軽減内容	軽減判定基準
7割軽減	世帯主と加入者全員の平成27年中の総所得金額などの合計が33万円以下
5割軽減	世帯主と加入者全員の平成27年中の総所得金額などの合計が33万円+(加入者数×26.5万円)以下
2割軽減	世帯主と加入者全員の平成27年中の総所得金額などの合計が33万円+(加入者数×48万円)以下

◎加入者には、国民健康保険から後期高齢者医療制度へ移行した人を含みます。
◎軽減判定基準日は、平成28年4月1日です。ただし、平成28年4月2日以降に新規加入した世帯については、資格を取得した日となります。

高次脳機能障害者の 支援について

高次脳機能障害とは

脳の病気や事故による外傷などが原因で脳に損傷を受け、その後遺症として記憶・思考・遂行機能・社会的行動といった認知機能が低下している状態を高次脳機能障害と言います。何年もかけて緩やかに回復していきます。

区の取り組み

高次脳機能障害がある方にとっては、周囲が障害の特性を理解しサポートすることが大切です。

対象

高次脳機能障害に関心のある区内在住・在勤者

講師

東京慈恵会医科大学附属第三病院リハビリテーション科 教授 渡邊 修

会場

福祉センター3階会議室

日時

6月19日(日)
午前10時～正午

講演会

「高次脳機能障害の理解と支援について」

催のほか、保健師などによる

相談会や交流会(年3回)を行います。

重度障害者(児) 日常生活用具の給付 対象種目の新設・変更

4月1日より、別表3の2種目が対象種目として新設・変更されました。

給付を希望される方は、商

品購入の前にお問い合わせください。既に購入された商品については助成対象となりませんのでご注意ください。

障害者福祉課相談支援係

☎(3546)6032
FAX(3544)0505

別表3

種目	対象	性能など	耐用年数
新設 人工喉頭(人工鼻)	音声・言語機能障害に係る身体障害者手帳の交付を受けた者(児)で、喉頭を摘出したことにより音声機能を喪失した者(常時埋込型の人工喉頭を使用する者に限る)	常時埋込型の人工喉頭を使用して発声する時に必要な消耗部品(HMEカセット、ベースプレートなど)	—
変更 視覚障害者用情報・通信支援用具	原則として学齢児以上の身体障害者手帳の交付を受けた者(児)で、視覚機能に係る障害の程度が1級または2級の者	視覚障害者向けのパソコン周辺機器やアプリケーションソフトなど	5年

◎従来の給付種目「ワープロ用音声発声装置」に替わって「視覚障害者用情報・通信支援用具」が給付対象となりました。今後、「ワープロ用音声発声装置」は給付対象外となります。

定員 60人(先着順)
費用 無料
申し込み方法 6月17日(金)午後5時までに電話またはファクスに①講演会名②氏名・ふりがな③郵便番号・住所④電話番号⑤年齢を記入し、または区のホームページの電子申請から申し込み。
託児 7カ月以上のお子さんをお預かりします。希望する方は参加申し込みの際に一緒に申し込みください(6人程度先着順)。
◎手話通訳、その他介助などの配慮の必要な方は事前にお申し出ください。
☎福祉センター
☎(3545)9311
FAX(3544)0888

中等度難聴児発達支援事業 (補聴器購入費助成)

身体障害者手帳(視覚障害)の交付対象とならない中等度難聴児に対し、補聴器購入費用の一部を助成します。

対象

区内在住の18歳未満の児童で、次の要件を全て満たす方
・身体障害者手帳(聴覚障害)交付の対象となる聴力ではない方
・両耳の聴力レベルがおおむね30デシベル以上であり、補聴器の装用により、言語

対象

区内在住の18歳未満の児童で、次の要件を全て満たす方
・身体障害者手帳(聴覚障害)交付の対象となる聴力ではない方
・両耳の聴力レベルがおおむね30デシベル以上であり、補聴器の装用により、言語

対象

区内在住の18歳未満の児童で、次の要件を全て満たす方
・身体障害者手帳(聴覚障害)交付の対象となる聴力ではない方
・両耳の聴力レベルがおおむね30デシベル以上であり、補聴器の装用により、言語

対象

区内在住の18歳未満の児童で、次の要件を全て満たす方
・身体障害者手帳(聴覚障害)交付の対象となる聴力ではない方
・両耳の聴力レベルがおおむね30デシベル以上であり、補聴器の装用により、言語

対象

区内在住の18歳未満の児童で、次の要件を全て満たす方
・身体障害者手帳(聴覚障害)交付の対象となる聴力ではない方
・両耳の聴力レベルがおおむね30デシベル以上であり、補聴器の装用により、言語

対象

区内在住の18歳未満の児童で、次の要件を全て満たす方
・身体障害者手帳(聴覚障害)交付の対象となる聴力ではない方
・両耳の聴力レベルがおおむね30デシベル以上であり、補聴器の装用により、言語

国民健康保険料は納期限までに納付を 収納率向上への対策強化をしています

国民健康保険は、病気やけがをしたときに、安心して医療機関にかかれるように、加入者が日頃から収入に応じて保険料を出し合い、医療費に充てる「相互扶助」の制度です。皆さんが納める保険料と、国や都からの補助金などによって医療費の支払いなどの事業を行います。必ず納期限内に納めましょう。
納付期限を過ぎても納付がない方には督促状をお送りしています。

その後、災害などの特別な理由もなく一定期間が経過しても納付がない場合、法律に基づき滞納のある方の預貯金、生命保険、不動産などの財産を調査し、差し押さえなどの滞納処分を行う場合があります。

また、保険料の納付が困難な場合は、そのままにせず、早めにご相談ください。

障害者福祉課相談支援係

☎(3546)5365
FAX(3544)0505

納付期限を過ぎても納付がない方には督促状をお送りしています。

特別区民税・都民税納税通知書記載イメージ

公的年金からの特別徴収は、公的年金受給者の納税の利便や市区町村における徴収の効率化を図る観点から行われています。

Table with columns: 納期限, 納付税額(円). Includes sections for 普通徴収, 年金特別徴収(今年度徴収分), and 年金特別徴収(翌年度仮徴収分).

引き続き前年度から年金特別徴収となる場合、納付額はあります。ほかに普通徴収税額がある場合や年金特別徴収初年度の場合は表示されます。

年金特別徴収のうち、4月支給分以後の仮徴収金額を表示しています。

年金特別徴収のうち、10月支給分以後の本徴収金額を表示しています。

翌年度に年金支給額から仮徴収を行う金額を表示しています。この金額は前年度分の年税額の1/2を3等分した額になります。

納税通知書は左の図のように記載されます。

年金特別徴収 初年度 例 年税額 54,600円の場合

Table showing monthly payment amounts for the first year of special annuity deduction.

年金特別徴収 次年度 例 年税額 56,600円の場合

Table showing monthly payment amounts for the second year of special annuity deduction.

個人住民税の公的年金からの特別徴収制度

年金特別徴収とは 公的年金を受けている方の納税の便宜を図る目的で、公的年金を支給する際に個人住民税特別区民税・都民税を差し引いて行う徴収のことです。

対象

個人住民税の納税義務者のうち、前年中に公的年金などを受給している方で、当該年度の初日(4月1日)に老齢基礎年金などを受給している65歳以上の方

ただし、次に該当する方は対象になりません。

- 年金収入のみの方(65歳以上)で公的年金所得のみでは非課税となる方(例えば単身の方は年金収入額15万円以下、配偶者を扶養している方は、年金収入額211万円以下の方)

- 中央区で介護保険の特別徴収対象被保険者でない方
- 配当割控除額または株式等譲渡所得割控除額が均等割額以上ある方

- 対象となる年金は老齢基礎年金などの、老齢または退職を支給事由とする公的年金です。

- 特別徴収の対象税額は、前年中の公的年金所得に係る個人住民税の所得割額および均等割額となります。

年金仮徴収

平成27年度における年金からの特別徴収は、2月分まで行いました。その後、2月分と同額を4・6・8月分の徴収とする仮徴収制度が始まっています。

ただし、この金額はあくまでも仮に設定されていますので、平成28年度の住民税額を決定する6月に、決定した税額との調整を行い、その上で本徴収を実施します。なお、税額の計算結果によ

つては年金特別徴収を中止し、普通徴収に変更をして納付書によって納めていただく場合や、多く徴収している仮徴収税額の一部または全部をお返しする場合があります。

計算結果は、6月10日(金)に発送する「特別区民税・都民税納税通知書」に記載をしておりますので、ご確認ください。

納税通知書記載内容

- 納税通知書に記載をする内容は次のとおりです。
- 本年度特別徴収税額(仮徴収分)4・6・8月徴収分と本徴収分10・12・2月徴収分)
- 翌年度仮徴収額(翌年4・6・8月徴収分)
- 普通徴収税額(公的年金に係る特別徴収税額以外の普通徴収税額または年金特別徴収初年度の普通徴収税額)
- 給与から特別徴収される税額

- 平成28年度の住民税が仮徴収分を下回っている場合は、別途還付通知書をお送りします。

国税務課係 3546)5270

年金生活者等支援臨時福祉給付金(高齢者向け)の手続きはお済みですか

申請書

7月4日(必着)

期限を過ぎると受け付けすることが出来ませんのでご注意ください。

申請書は平成28年度中に65歳以上となる方のうち、平成27年度臨時福祉給付金を受給された対象者のほか、

6月は東京都 HIV検査・相談月間

区ではHIV感染症の早期発見・予防を目的として、HIV検査・相談事業に取り組みんでいます。

HIV感染症とは、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)に感染していることを言います。

感染後は免疫力が徐々に低下していき、特有な自覚症状はありません。免疫力が低下することで病気になるやすくなり、合併症を発生するとエイズと診断されます。

HIV感染を早期に発見し適切な治療を受けることで、

ひとり親家庭等学習支援事業のご案内

実施期間

8月~平成29年3月

実施回数

全24回で土曜日、夏休みおよび冬休みを予定

会場 築地社会教育会館および区役所8階会議室

対象 区内在住のひとり親家庭などの中学生で以下の要件を満たす方

- 児童扶養手当を受給しているか、所得がこれに相当する世帯であること
- 現在、学習塾・家庭教師や他自治体などが実施している学習支援を受けていない

曜日、祝日を除く) 午前9時~午後5時

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。

7月29日(金)まで(土・日

夜間検査(臨時)

検査日時 6月8日(水) 午後6時30分、7時30分受け付け

結果通知日時 6月22日(水) 午後6時30分、7時30分受け付け

共通 中央区保健所1階

検査項目 HIV、性病(梅毒・淋菌・クラミジア)

電話予約が必要です。

中央区保健所健康推進課予防係 3541)5930

内容

お子さん1~2人につきボランティア1人の個別指導学習形式で、学習時間は1回2時間程度です。それぞれの学校で使用している教材を元に個別指導します。

定員 10人(申し込み多数の場合は、面談により決定します)

費用 無料

申し込み方法 電話またはEメールでNPO法人キッズドアに申し込む

5244)9993 chuo@kidsdoor.net

3546)5350

凡例 問い合わせ(申込)先 HP ホームページアドレス Eメールアドレス

「区長への手紙」から

区民の皆さんからの意見・要望・提案などをお聴きする「区長への手紙」をご存じですか。区施設のカウンターに備えてある広聴はがきのほか区のホームページ・ファクス・投書箱でも受け付けています。なお、お寄せいただいた内容をもとに、連絡先・氏名の記入をお願いします。

ここで、平成27年度後半に寄せられた「区長への手紙」の中から、いくつかをご紹介します。

Q 敬老大会の観劇について 毎度ご配慮心から感謝いたします。いきいき館などで

A 話をすると、観劇より買物券の方がいいと言った方が大勢いらっしゃいます。

A 高齢者に観劇の楽しみや外出の機会などを提供する敬老大会と、高齢者のお祝いと暮らしの一助のための敬老買物券等贈呈事業では、その趣旨が異なり、どちらか一つにする、またはどちらかを選択していただくという事は難しいと考えています。(10月投書)

Q 日本橋久松町のテナントビルに、客引きをする店が開店しました。これは条例違反ではないですか。指導、取り締まりをしてください。

A 隣家が民泊を始めると申し入れてきました。勉強不足のためしっかりした態度が取れませんでした。中央区では民泊を認めているのですか。区の方針を具体的に教えていただきたいです。

A 無許可の民泊は旅館業法違反となることから、中央区では認めていません。また、隣家およびビル所有者にも同様の説明をし、民泊をやめる旨の回答をいただ

平成28年経済センサスー活動調査実施中

経済センサスー活動調査は、6月1日(水)を期日とし、全国、全ての事業所・企業を対象に経済活動の状況を把握する統計調査です。「経済の国勢調査」といわれる最も重要な調査の一つで、調査の結果は、国および地方公共団体における行政施策の立案や、民間企業における経営計画の策定など、経済の発展を支える基礎資料として利用されるほか、各種統計調査の母集団情報となります。ご協力をお願いします。

調査事項
経営組織、事業所の開設時期、従業員数、事業内容、売上(収入)金額、費用、電子商取引の有無、設備投資の有無など

情報の保護など
統計法により、調査員をはじめとする調査関係者には、調査で知り得た情報の守秘義務があり、これに反したときの罰則が定められています。また、調査内容は厳重に管理され、統計作成以外の目的には、一切使用することはありません。

インターネットによる回答期限は6月7日(火)までです
調査の回答は、インターネットによる方法や、記入済みの調査票を調査員に提出する方法があります。インターネット回答では、厳重に守られたセキュリティのもと、24時間いつでも回答可能です。ぜひ、ご利用ください。

◎回答ができなかった場合には、6月8日(水)以降、調査員が再度事業所を訪問し、紙の調査票の提出をお願いします。

経済センサスー活動調査コールセンター
受付時間
・午前9時～午後8時(土・日曜日、祝日も開設)
・調査票の記入方法など調査全般
☎0120(143)150
・インターネット回答について
☎0120(671)937
☎0120(671)937
調査票回収日時の連絡や変更、調査票の再送など
区民生活課調査統計係
☎(3553)7313

いきいき館の利用案内

区内全3カ所にあるいきいき館(敬老館)では、高齢者の皆さんの憩いの場として、健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり・入浴などのさまざまなサービスを提供しています。

◎利用料は無料です。

対象
60歳以上の区内在住者

利用方法
登録が必要です。初めての方は、保険証などを持参し、各いきいき館(敬老館)で手続きをしてください。

◎利用料は無料です。

開館時間
午前9時～午後5時

休館日
年末年始

入浴時間
午後1時～4時

日曜日および第2・第4金曜日(コミュニティふれあい銭湯実施日)は入浴できません。

事業
ヨガ教室、フラダンス、民謡、コーラス、パソコン教室、健康麻雀教室などのさまざまな講座のほか、健康相談、マッサージサービス、コンサート、敬老・新春のつどいなども行っています。

◎詳しくはお問い合わせください。

いきいき桜川(桜川敬老館)
入船1-11-13
☎(3553)0030

いきいき浜町(浜町敬老館)
日本橋浜町3-37-1
☎(3669)3385

いきいき勝どき(勝どき敬老館)
勝どき1-5-1
☎(3531)3258

×(キリトリ)

相談案内	日時	場所	予約先
「ブーケ21」女性相談	毎月第1・5水、第4火曜日 毎月第2火、第3水曜日	午前10時～午後4時 午後3時30分～8時30分	女性センター「ブーケ21」 ☎(5543)0653
女性相談 ひとり親家庭相談 家庭相談 保育園入園相談 子どもと子育て家庭の総合相談 来所教育相談	月～金曜日 日～土曜日 月～土曜日	午前9時～午後5時	子育て支援課 ☎(3546)5350 子ども家庭支援センター ☎(3534)2255 教育センター ☎(3545)9200
子どもの発達相談 障害のある方の相談全般 精神に障害のある方の一般相談	月～金曜日 月・水・木曜日 土・日曜日	午前9時～午後6時 午前9時～午後7時 午前9時～午後6時	福祉センター ☎(3545)9311 ☎(6264)3957 障害者地域活動支援センター「ポケット中央」 ☎(3541)1021
保健福祉の相談 生活困窮者の自立相談	月～金曜日	午前8時30分～午後5時 午前9時～午後4時	保健所・保健センター 生活支援課 ☎(3546)5496
福祉サービス苦情・相談	毎月第1・3水曜日	午後1時～5時	福祉サービス苦情・相談窓口 ☎(3546)8373
商工相談 消費生活相談 交通事故相談	月～金曜日	午前9時～午後5時 午前9時～午後4時 午前8時30分～午後4時	商工観光課 ☎(3546)5330 消費生活センター ☎(3543)0084 中央交通事故相談所 ☎(3206)0507
電話相談(予約不要)			
「ブーケ21」電話女性相談 認知症サポート電話相談	毎週月曜日 月～金曜日	午前10時～午後4時 午前9時～午後5時	女性センター「ブーケ21」 ☎(5543)0653 介護保険課 ☎(3546)5286
電話医療相談		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
相談案内	日時	場所	予約先
区民相談	月～金曜日 毎週金曜日	まごころステーション 区民相談室	予約不要
法律相談	毎月第2・4水曜日 毎月第1・3月曜日	日本橋特別出張所 月島特別出張所	☎(3546)9590
人権擁護相談 国の行政相談 行政書士相談 司法書士相談 成年後見・司法書士相談 遺言・公証相談	毎月第3木曜日 毎月第3水曜日 毎月第1火曜日 毎月第1水曜日	区民相談室	予約不要 ☎(3546)9590
年金相談	偶数月の第4水曜日 5・9・1月の第3水曜日 7・11・3月の第4水曜日	日本橋特別出張所 月島特別出張所	予約不要
税務相談	毎月第2・4水曜日	区民相談室	☎(3546)5266
分譲マンション管理相談 不動産取引相談 土地家屋調査測量・表示登記相談	毎月第2・4月曜日 毎月第3木曜日 毎月第4木曜日	京橋プラザ区民館 区民相談室	☎(3561)5191 ☎(3546)9590
建築物の耐震相談	月～金曜日 毎月第1土曜日 毎月第3土曜日	建築課 月島特別出張所 日本橋特別出張所	☎(3546)5459
住宅住み替え相談 高齢者のための住み替え相談	毎月第1月曜日 毎月第2・4火曜日	区民相談室	☎(3546)5466 ☎(3546)5355
高齢者の保健福祉・介護保険の相談	月～金曜日 月～土曜日	介護保険課 各おとしより相談センター	予約不要
「シルバーワーク中央」おおむね55歳以上の方の無料職業紹介・相談	月～金曜日	シルバーワーク中央	☎(3551)9200

×(キリトリ)

元気高齢者

人材バンクのご案内

社会の高齢化が進む中、現在のシニア世代には、豊かな経験を生かした地域での活躍が期待されています。

そこで区では、シニアの経験、知識、特技などの得意分野を登録し、ボランティアなどとして地域で活動していただく「元気高齢者人材バンク」を開設しています。

～人材を探しなら、私たちに
お任せください～

活動依頼募集中

人材バンクでは、地域活動や社会貢献活動を希望する登録者と、人材を必要とする団体などからの依頼をコーディネートし、活動に結びつけています(活動例は、別表のとおり)

別表

活動例
・講座・セミナーの講師(折り紙、はがき絵、書道、着付け指導など)
・演芸披露(三味線、長唄、落語、日本舞踊など)
・福祉施設などの補助ボランティア(外出サポート、レクリエーション補助など)
・イベントのボランティアスタッフ(受付、会場案内、会場設営など)

登録者による講座や教室などの活動依頼はもちろん、「こんな特技のある人はいる?」「こんな講座は開催できる?」などの相談も、元気高齢者人材バンク事務局までお気軽にお問い合わせください。また、活動内容などの情報は、ホームページ「粋!活き元

登録者募集中

～経験や特技を生かして社会貢献してみませんか～

これまでの経験や特技を生かして地域活動、社会貢献活動をしてみたい方は、ぜひ人材バンクにご登録ください。

人材バンクでは、登録者同士の技能向上や交流を図るお披露目会、登録者による講座などを開催し、活動依頼につ

気人サイト」をご覧ください。

なっています。

登録対象
おおむね50歳以上の区内在住者

登録方法

電話で連絡の上、区役所4階高齢者福祉課窓口へお越しください。

元気高齢者人材バンク事務局(高齢者福祉課高齢者活動支援係内)
☎(3546)5334
http://kiki.genki365.net/

日時・会場
予選会
8月6日(土) 午前10時～
コートヤード・マリオット
銀座東武ホテル(報道・関係者以外は入場不可)
本選会
8月27日(土) 午後1時～(予定)
日本橋三越本店1階中央ホール(一般公開審査)

第35回中央区観光大使・ミス中央選考会開催

第35代中央区観光大使・ミス中央の候補者を募集します。

予選会・本選会を経て選ばれた3人の方には、区の公的行事などに参加していただきます(謝礼のお支払いなどがあります)。また、行事に参加した感想を観光協会ホームページ内の「観光大使・ミス中央ブログ」に掲載し、中央区の魅力やPR、イメージアップに協力していただきます。

選考会の参加者全員に参加賞を用意します。中央区・東京・日本を明るく照らす皆さんの笑顔をお待ちしています。



▲第34代中央区観光大使・ミス中央

講演と映画のつどい「家族」ってなんだろう? ～今に見るそれぞれの姿～

男女共同参画をより身近に捉えていただくため、講演と映画上映を実施します。

日時
7月9日(土)
午後1時～4時30分
(午後0時30分開場)

会場
日本橋社会教育会館ホール

対象
区内在住・在勤・在学者

内容
講演 「日本家族はどこにいく」
「パラサイト・シングル」や「婚活」という言葉の生みの親で家族社会学を専攻とされている講師が日本の家族の姿や現代が直面している問題などについてお話しします。

講師 中央大学文学部教授 山田昌弘
映画 「ぼくたちの家族」(監督 石井裕也、主演 妻夫木聡)
母親の病気をきっかけにさ

配布するほか、観光協会のホームページからダウンロードすることもできます。

必要書類
応募資格を証明できるもの
郵送で申し込む場合は、申込書に証明書を同封、ホームページから申し込む場合は、専用ページから書類の画像を送信してください。

賞
区长賞、区議会議長賞、観光協会賞、観光商業まつり実行委員会賞、区内百貨店などから豪華副賞、ほか参加賞

主催
中央区観光協会、中央区観光商業まつり実行委員会

詳しくは中央区観光協会ホームページをご覧ください。
☎104-0061
中央区銀座1-25-3 京橋プラザ3階
中央区観光協会
☎(6228)7907
http://www.chuo-kanko.or.jp

申し込み方法
7月10日(消印有効)までに所定の申込書に記入し、写真と必要書類を添付して郵送または観光協会ホームページから申し込む。

申込書は中央区観光協会にて

「まちかど展示館」専用ウェブサイト公開中

中央区は歴史と伝統を育み、江戸以来の老舗や地域のお祭りなど、多様な文化資源が脈々と息づいています。この地域の文化資源を広く知っていただくため、「まちかど展示館」として整備し、開設しています。

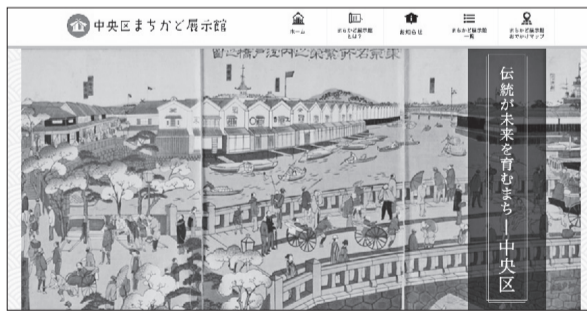
規模や展示方法はそれぞれですが、中央区が誇る文化の一端を垣間見ることができま

す。

まちかど展示館運営協議会事務局(文化・生涯学習課文化振興係)

☎(3546)5346
http://www.choku-ma-chikadotenjikan.jp/

「まちかど展示館」トップページ



▲「まちかど展示館」トップページ

凡例

☎ 問い合わせ(申込)先 HP ホームページアドレス Eメールアドレス

情報コーナー (7面からのつづき)

特別区民税・都民税(普通徴収分)の口座振替(自動払い込み)のご案内

口座振替(自動払い込み)をご利用いただくと金融機関の口座から納期限ごとに振替納税ができます。

金融機関などへ足を運ぶ必要もなく、また納付を忘れる心配もなくなります。

[口座振替の利用申込書(はがき型)による申し込み]

申し込みはがきは、区役所2階税務課と日本橋・月島特別出張所で配布しています。口座振替をご希望の方は、利用申込書に所定の事項を記載し、通帳用の印を押印の上、保護シールを貼り郵送してください。

7月15日(金)までの申し込みで、平成28年度第2期分から口座振替が開始できます(8月31日(水)引き落とし)。

[キャッシュカードによる申し込み]

税務課の窓口で、口座名義人ご本人の金融機関のキャッシュカードを専用端末機で読み取るだけで申し込みができます。お申し込みの際は、金融機関のキャッシュカードと口座名義人であることの確認ができるもの(マイナンバーカード・運転免許証など)をお持ちください。

8月10日(水)までの申し込みで、平成28年度第2期分から口座振替が開始できます(8月31日(水)引き落とし)。

◎申し込み可能な金融機関は、みずほ銀行・三菱東京UFJ銀行・三井住友銀行・りそな銀行・東日本銀行・東京シティ信用金庫・城北信用金庫・ゆうちょ銀行(計8行)に限ります。

[区内の金融機関での直接申し込み]

金融機関の窓口で預(貯)金通帳、通帳用の印をお持ちください。

☎(3546)5276

6月は特別区民税・都民税(普通徴収分)の第1期分の納期

特別区民税・都民税(普通徴収分)の納税通知書および納付書を6月10日(金)に郵送します。

第1期分の納期限は、6月30日(木)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(納付書に記載された額が300,000円以下のバーコードのあるもの)または区役所2階税務課、日本橋・月島特別出張所で納めてください。

☎(3546)5276

中央都税事務所からのお知らせ 6月は固定資産税・都市計画税第1期分の納期

納税通知書は、6月1日(水)に発送します。お近くの金融機関、コンビニエンスストアなどで6月30日(木)までに納めてください。

納税には、安心して便利な口座振替がご利用できます。

また、金融機関・郵便局のページ一対のATM、インターネットバ

ンキングやモバイルバンキングでも納付できます。

☎(3553)2151
・口座振替の申し込み方法などについて
都主税局徴収部納税推進課
☎(3252)0955

手帳 国保・年金

平成28年度の国民年金額

国民年金額は、現役世代の賃金水準に連動して改定することになっています。しかし、平成28年度の年金額は、物価・賃金によるスライドは行われず、平成27年度と同じ金額となります。ただし、被用者年金一元化法により端数処理が変更になったため、月額で数円の増減が生じます。

それぞれの方の具体的な年金額については、日本年金機構からお知らせします。

☎(3543)1411(代表)

交通事故で国民健康保険を使うときには必ず届け出を

交通事故や傷害事件など、第三者(加害者)から受けただけの治療費は、原則として加害者が負担すべきものです。

しかし、加害者がすぐに治療費を払えないなど、やむを得ない場合は、区に届け出(第三者行為による傷病届)を行うと国民健康保険証を使って治療を受けることができます。

国民健康保険証を使ったときは、治療費から一部負担金を除いた額を、国民健康保険が加害者の代わりに医療機関などに立て替えて支払い、後日加害者に立て替えた分を請求します。

なお、次のようなときは、国民健康保険証は使えません。

- ・加害者から既に治療費を受け取ったり、示談を済ませたとき
・業務中や通勤中の事故のとき
・被害者が、飲酒運転や無免許運転などの違法行為をしていたとき

☎(3546)5361

その他

[中央区の森]事業へのご寄附ありがとうございました

平成27年10月から平成28年3月末まで、「中央区の森」事業に66,500円のご寄附をいただきました。これにより、事業開始当初から平成28年3月末現在の総額は4,474,289円になりました。寄附金は「中央区森とみどりの基金」に積み立て、森林保全活動を行う団体への活動費助成などに使われています。

寄附金内訳

平成27年10月から平成28年3月末までにご寄附をいただいた方(順不同)

- [個人]匿名(4人)
[団体]中央区婦人学級連絡会、茅場

町二・三丁目町会
☎(3546)5654

児童館夏期臨時職員(保育補助)の募集

[勤務期間] 7月21日(木)~8月31日(水)

[勤務時間] ①午前8時45分~午後5時
②午前9時~午後1時

[勤務場所] 築地・浜町・月島児童館

[応募資格] 18歳以上の方(高校生不可・保育士資格の有無は不問)

[募集人数] 8人程度

[賃金] ①日額8,050円(交通費なし)
②日額5,330円(交通費なし)

[甲]6月17日(金)までに写真付きの履歴書を持参または郵送する。

[乙]履歴書の備考欄には勤務期間中の勤務可能な日を記入してください。

[採用結果] 面接の上、7月初旬ごろまでに連絡します。
☎(104)0054

中央区勝どき1-4-1
子ども家庭支援センター事業係
☎(3534)2103

障害のある方の就職面接会

[日]6月21日(火) 午後1時30分~4時30分
[場]東京体育館メインアリーナ(渋谷区千駄ヶ谷1-17-1)

[内]当日は約260社の企業が参加を予定しています。

[問]ハローワーク飯田橋専門援助第2部門
☎(3812)8609 (部門コード44#)

予防生活援助サービス従事者研修

[日]6月29日(水)、30日(木) 午前10時~午後4時
◎2日間、計10時間の研修です。
◎途中、昼食休憩が1時間あります。

[場]区役所8階第3会議室

[対]・自社での研修制度がない訪問介護事業者などに予防生活援助サービスの従事を目的に雇用されている方(介護福祉士などの資格を有する訪問介護員を除く)
・ボランティアなどの団体に所属し、高齢者への生活援助サービスの担い手となる意向のある方
・団体などに所属していないが、生活援助サービスの今後担い手となる意向のある方

[内]要支援者などを対象とした介護予防・日常生活支援総合事業の予防生活援助サービスの従事者研修

[定]20人(定員に達し次第申し込み終了)

[費]無料
[申]6月27日(月)までに電話で申し込み。

[問]介護保険課介護給付係
☎(3546)5378

暴走族追放強化期間 6月1日(水)~30日(木) ~暴走族の追放は、まず家庭から・そして地域から~

これからの時期、区内では暴走族の活動が活発になり、道路交通秩序や周辺住民の生活環境に大きな影響を及ぼします。

区では、東京都・警視庁をはじめ教育委員会や区内4警察署などの関係機関・団体と連携し、暴走族の不法行為の防止や青少年の健全育成、二輪車などの交通事故防止をすることを目的に、「暴走族追放強化期間」を設けて、区民の皆さんとともに暴走族追放の活動を推進します。

推進重点

- ・暴走族追放に向けた気運の醸成と環境づくり
・暴走族および車両の不法改造業者に対する指導・取り締まりの強化
・暴走族への加入阻止と暴走族からの離脱・立ち直り支援対策
・暴走行為追放の呼び掛けを通じた交通安全意識の向上
・青少年への声掛け・対話を通じた健全育成および非行防止活動

☎(3546)5443

落下防止のために建物の点検を

建物の外壁や袖看板などは老朽化などにより破損し、落下する恐れがあります。区内でも外壁タイルが落下し、通行人が負傷するという事故もありました。

外壁のタイルやモルタル塗り、スチール枠の窓ガラス、屋外広告物などは特に注意が必要です。日頃からの点検を心掛けてください。

[外壁の場合]

- ・ひび割れや部分的な剥がれがないか
・膨らんでいたり、浮いている部分がないか
・たたいた時に、他の部分と比べて違う音がする部分がないか

[窓ガラスの場合]

- ・ガラスがパテ留めとなっていないか

[屋外広告物などの場合]

- ・さびや劣化がないか
このようなことがありましたら、専門家に相談し調査や改善を行ってください。建物の点検や維持管理は所有者、管理者の皆さんの責務です。日頃から点検や維持管理を行い落下物による事故を未然に防ぎましょう。

☎(3546)5455

コミュニティふれあい銭湯



[日]6月10日(金)・24日(金)
◎6月10日はアジサイの湯

[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

凡例 日時 会場 対象 内容 定員 費用 申し込み方法 問い合わせ(申込先) HP ホームページアドレス Eメールアドレス

情報コーナー(8面からのつづき)

東京湾ディナークルーズ

7月22日(金)
・集合 午後7時
東京ヴァンテアンクルーズ竹芝営業所(港区海岸1-12-2)
・出航 午後7時20分(約2時間のクルージング)
対中小企業に勤務する区内在住・在勤者と同居家族
内レストランシップ「ヴァンテアン号」をスペースチャーターしてのクルージングと洋食ビュッフェ(食べ放題&飲み放題)
定50人(申し込み多数の場合は抽選)
費大人 7,600円
小人(小学生以下) 5,700円
◎一般料金 大人10,600円、小人8,000円
◎費用は乗船料・ビュッフェ料理・フリードリンクを含む。
申6月23日(必着)までに往復はがき(1グループ1枚限り)に「ディナークルーズ」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・年齢を記

入して申し込む。
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

ピラティス教室
~インナーマッスルを鍛えよう~

7月8日~22日の毎週金曜日
計3回
午前10時~11時30分
場浜町メモリアル4階会議室
対区内在住・在勤・在学者で全日参加できる方
内体の内部を鍛えてけがのしにくい体をつくりま。
定15人(先着順)
費無料
[持ち物]飲み物、汗拭きタオル
◎当日は動きやすい服装でお越しください。
申6月3日(金)から電話で申し込む(受け付けは午前9時~午後5時)。
問浜町メモリアル
☎(5695)8051

タイムドーム明石プラネタリウム
夏の一般投影

6月1日(水)~9月4日(日)
内別表1のとおり
[休館日]
毎週月曜日(祝日の場合は開館、翌平日休館)
[6月~9月の休館日以外でプラネタリウムの一般投影がない日]
6月7日(火)・8日(水)、7月3日

日(日)
費300円(未就学児・区内中学生以下は無料)
◎チケットは毎日10時から発売します。土・日曜日、夏休み期間は特に混雑しますので、お早めにご購入ください(事前予約は行っていません)。
問郷土天文館「タイムドーム明石」
☎(3546)5537

Table with 4 columns: Title, Content, Date/Time, and other details for the planetarium events.

友好都市の山形県東根市
「さくらんぼ祭」

[日時など]別表2・3のとおり
内山形県の品評会でも大変評判の高い果樹王国ひがしねのさくらんぼを存分に味わえるイベントが開催
別表2 さくらんぼ種飛ばし大会

されます。
また、「さくらんぼ種飛ばし大会」も行われますので、ぜひご参加ください。
問果樹王国ひがしね観光物産推進協議会(東根市商工観光課内)
☎0237(42)1111(代表)

Table with 3 columns: Date/Time, Venue, and Capacity for the cherry festival events.

◎会場で先着順に受け付け(参加無料)

別表3 さくらんぼの販売

Table with 3 columns: Date/Time, Venue, and Capacity for cherry sales.

◎各会場とも売り切れ次第終了

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「金星」

6月12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「金星」はどのような星なのか、最新の観測結果や画像を用いて、当館プラネタリウム解説員がご紹介します。
定86人(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6階受付で配布します。
問郷土天文館「タイムドーム明石」
☎(3546)5537

女性センター「ブーケ21」
水曜イブニングトーク

7月6日(水)
午後6時30分~午後8時
場女性センター「ブーケ21」
内今年のテーマは「京橋・築地界隈で働く女性たち」です。
中央区のまちの中で、生き生きと働き、生活している方々からお話を伺い、新たな発見と元気をもらいましょう。
[テーマ]築地で働く元気な5代目~すべりにくい長靴を守る~
[ゲスト]長靴専門店「伊藤ウロコ」専務取締役、5代目跡取り 伊藤嘉奈子
費無料
申電話またはファクスに①~④(9面記入例参照)を記入して申し込む(電子申請も可)。
◎本講座は「中央区民カレッジ連携講座」のため、区民カレッジの単位となります。

問総務課女性施策推進係
☎(5543)0651
FAX(5543)0652

特別展「古代ギリシャー時空を超えた旅ー」関連文化講演会

7月12日(火)
午後6時50分開演(午後6時20分開場)
場日本橋公会堂ホール(日本橋劇場)
対区内在住・在勤者
内東京国立博物館平成館で開催(6月21日(火)~9月19日(祝))される特別展「古代ギリシャー時空を超えた旅ー」に関する講演会を、NHKと共催で開催します。
[講師]東京国立博物館学芸研究部調査研究課考古室長 白井克也
定424人(申し込み多数の場合は抽選)
費無料
申6月21日(必着)までに往復はがきに①古代ギリシャ講演会希望②~⑤(9面記入例参照)⑥在勤の方は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入して申し込む。
◎講演会受講者には、本展の招待券を1人1枚差し上げます。
問〒104-0041
中央区新富1-13-24
中央区文化・国際交流振興協会
☎(3297)0251



「漁夫のフレスコ画」前17世紀/テラ先史博物館蔵
©The Hellenic Ministry of Culture and Sports-Archaological Receipts Fund

スポーツ

スポーツ教室のお知らせ

[教室実施期間]7月~8月
場総合スポーツセンター
内別表4のとおり
◎教室により実施期間などが異なります。
別表4

Table with 5 columns: Classroom Name, Date/Time, Number of Sessions, and Fee for sports classes.

◎その他のクラスについて、詳しくは館内掲示などをご覧ください。

税

給与所得者が年の途中で退職した場合の特別区民税・都民税の納付方法

次のいずれかの方法で特別区民税・都民税を納めてください。
・退職時に特別徴収により、まとめて納める
・普通徴収により納める
・転職した場合で、転職先の会社の給与から引き続き特別徴収により納める

◎退職した場合は、特別徴収義務者(給与支払者)から異動届出書の提出が必要になります。

問税務課課税係
☎(3546)5270

特別区民税・都民税の減免申請

生活保護を受けているときや災害などで納税が困難なときは、減免の制度があります。
申請期限などがありますので、詳しくはお問い合わせください。

問税務課課税係
☎(3546)5270

凡例 日付 会場 対象 内容 定員 費用 申込方法 問合せ(申込先) HP ホームページアドレス Eメールアドレス

情報コーナー

学ぶ 遊ぶ 知る

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し込みも可能

施設

日本橋図書館の休館

日本橋小学校の増改築工事に伴い、日本橋図書館5階フロアを7階フロアへ移転するとともに、6階フロアについて劣化改修を実施するため、図書館を休館します。

【休館期間および休館中の図書館サ別表1

休館期間	休館中の図書館サービス
7月1日(金)～10月4日(火)	館内に仮設カウンターを設置し、予約の受け付け、予約図書などの貸し出し・返却サービスを継続
10月5日(水)～9日(日)	休止(返却のみ可)
10月10日(祝) ～平成29年3月31日(金)	・7階一般開架フロアの閲覧サービスを再開(ただし、調べものコーナーは利用不可) ・児童図書については予約対応を継続(新着図書は閲覧可)

ービス] 別表1のとおり

- ◎詳しくはお問い合わせください。
[リニューアルオープン]
- ・7階一般開架フロアの先行開館 10月10日(祝)
 - ・完全開館 平成29年4月1日(土)
- 問日本橋図書館 (3669)6207

障害者地域活動支援センター「ポケット中央」のご案内

「ポケット中央」では精神障害のある在宅の区民の方が、地域で自立した生活を送れるようさまざまな支援を行っています。

- 【事業】
- ・居場所の提供
自分のペースで利用できる居場所として、交流室を開放しています。
 - ・相談支援
電話相談・面接相談などを行っています。
 - ・創作的活動
週1回程度、運動や食事会などの参加プログラムを行っています。
 - ・精神障害者デイケア
毎週水曜日に、統合失調症で精神

科に通院治療中の方などを対象に、グループワーカーと一緒に参加するグループ活動を行っています。

- 【開所日時】
週5日(火・金曜日、年末年始を除く)
午前9時～午後7時
- ◎土・日曜日、祝日は午後6時まで
- ◎「居場所」の午前の利用は予約が必要です。
- 【利用方法】
相談以外の利用は登録が必要です。
◎利用料は無料です(創作的活動で必要な材料費などは実費負担)。
- 問中央区明石町12-1 中央区保健所5階
ポケット中央
☎(3541)1021

保健・医療・福祉

「中央区見守りキーホルダー」「救急医療情報キット」配布

「中央区見守りキーホルダー」登録システム
外出先で突然倒れたり、徘徊により保護され身元が確認できない場合に、あらかじめ登録された番号をおとしより相談センターに問い合わせることで、迅速に氏名・緊急連絡先が確認できる「見守りキーホルダー」を配布しています。

問65歳以上の高齢者(40歳以上の要支援・要介護認定者を含む)で外出に不安などがある方
◎申込時に緊急連絡先(2人)をご登録いただきます。事前に連絡先の方の氏名・住所・電話番号をご確認の上、来所してください。

「救急医療情報キット」の配布
自宅で倒れた時などに救急隊による救急活動がより適切に行えるよう、緊急連絡先や血液型などを記入して冷蔵庫に保管しておく、「救急医療情報キット」を配布しています。

問65歳以上の高齢者のうち1人暮らしや高齢者のみ世帯の方などで緊急時に不安などがある方

- 共通
費用無料
- 問区内のおとしより相談センター(京橋・日本橋・月島)または区役所4階介護保険課へ来所して申し込む。
- 問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
介護保険課地域支援係 ☎(3546)5379

東京都予防医学協会での乳がん検診

- 問・場別表2のとおり
- ◎受付時間は指定されます。日時の変更は受診券到着後に検査機関に直接ご連絡ください。
- 問区内在住の36歳以上(昭和56年3月31日以前に生まれた方)の女性で4月1日から平成29年3月31日の間に誕生日に達して偶数歳にな

る方および昨年度受診されていない奇数歳の方

- 問問診、視触診、マンモグラフィ(乳房エックス線)検査
費用無料(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に電話で申し込む。

【申し込み上の注意】

- 次の方は検診ができませんので、ご注意ください。
- ・妊娠中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年経過未済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

別表2

日程	8月1日(月)～12月28日(水)	
	月～金曜日(祝日を除く)	土曜日(第2・第4土曜日を除く)
会場	東京都予防医学協会 新宿区市谷砂土原町1-2(市ヶ谷駅下車)	
定員	午前(9～11時)、午後(1～3時)各回1人(先着順)	午前(9～11時)1人(先着順)
申し込み方法	6月1日(水)午前8時30分～ 福祉保健部管理課保健係に電話で申し込む。	

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
 - ・マンモグラフィ検査ができないと医師が判断した方
- 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。
- ◎乳がん検診は区内医療機関でも実施しています。
- 問福祉保健部管理課保健係 ☎(3546)5397

緊急の診療案内 土曜日・休日の診療

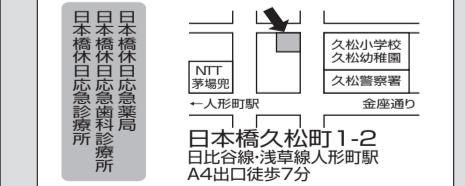
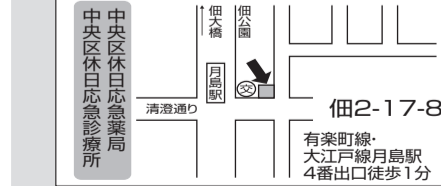
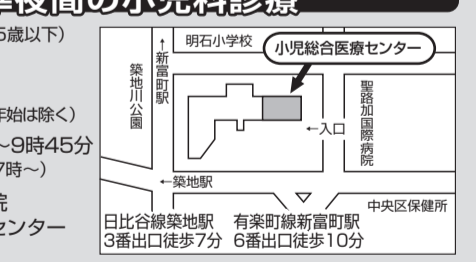
内科・小児科診療				
施設名	診療時間	土曜日	日曜日、国民の祝日および年末年始	担当
中央区休日応急診療所 ☎(3533)3136	午後5時～10時	○	○	中央区医師会 ☎(3531)1048
京橋休日応急診療所 ☎(3561)5171	—	—	—	—
日本橋休日応急診療所 ☎(5640)2570	—	○	○	日本橋医師会 ☎(3666)0682

歯科診療				
施設名	診療時間	土曜日	日曜日、国民の祝日および年末年始	担当
中央区休日応急歯科診療所 ☎(3541)5420	午後5時～10時	—	—	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				
施設名	診療時間	土曜日	日曜日、国民の祝日および年末年始	担当
中央区休日応急薬局 ☎(3533)5170	午後5時～10時	○	○	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

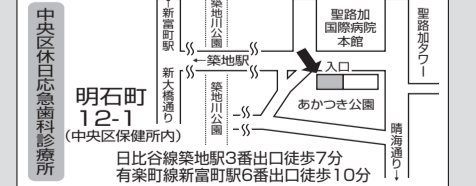
平日準夜間の小児科診療

- 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。
- 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)



(9) 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



築地場外市場春の恒例行事「半値市」

5月7日、築地場外市場で自慢の一品を通常の半額で販売する半値市が開催されました。店先に黄色のちょうちんを掲げた217の参加店舗からは「お買い得!」と威勢のいい掛け声が飛び交い、お目当ての品を求める買い物客などいつも以上に多くの人々が訪れ、大いに賑わいました。

加熱は十分に。目安は中心部分の温度が75度で1分以上



・肉を加熱するときには、中心部の色が変わるぐらいまで十分に加熱しましょう。湯引きや、表面をあぶっただけの加熱では、菌が中に生き残っていることがあります。

・生肉の調理に使ったまな板や包丁は洗剤を使ってよく洗浄し、熱湯や台所用漂白剤で消毒しましょう。

・食中毒と疑われる症状がある場合は、早めに医療機関を受診してください。自分自身の判断での吐き気止めや下痢止めの服薬は控えましょう。

☎(3546)5399

食中毒は年間を通じて発生しますが、気温や湿度が高くなるこれからの季節は、細菌による食中毒が発生しやすくなります。特に近年では、肉を生で食べたり、加熱が不十分な肉料理を食べたりすることによる食中毒が多発しています。また、肉についている細菌が手指や調理器具を介して他の食品(サラダなど)を汚染し、その食品を食べることで食中毒になるケースもあります。

鶏や牛などの家畜の腸の中にいる細菌で、生の鶏肉や牛・豚・鶏のレバーに付着しています。少量の菌量でも感染力、菌が体内に入ると2日から7日くらいで、発熱や腹痛、下痢、吐き気などの症状が現れます。

腸管出血性大腸菌(O157など)

主に牛の腸の中にいる細菌です。牛の糞尿などを介して牛肉やその他の食品・井戸水などを汚染します。腸管出血性大腸菌もカンピロバクターと同様、少量の菌量で感染します。菌が体内に入ると、2

予防のポイント

「新鮮だから生で食べても安全」は間違いです。鮮度が良いからといって、肉を生または半生で食べると食中毒のリスクが高まります。これらの食中毒菌は熱に弱いので、適切に加熱調理すれば安全に食べることができます。



・肉を調理する時に使用する調理器具(まな板、包丁、トングなど)は、専用のものを使用しましょう。また、焼肉やバーベキューのときには、生肉に触れた箸などで食事をしないようにしましょう。

肉の生食による食中毒に注意しましょう



凡例 問い合わせ(申込)先 HP ホームページアドレス ② Eメールアドレス

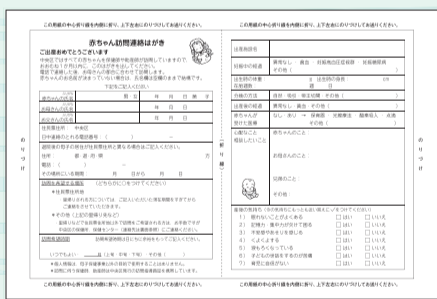
赤ちゃんが生まれたら訪問します



区では、生後4カ月までの赤ちゃんがいる全てのご家庭を保健師・助産師などが訪問し、赤ちゃんの体重測定や健康状態の確認をすともにも、育児相談などを行っています。訪問は母子健康手帳交付時にお渡しする「母と子の保健

バッグ」の中に入っている赤ちゃん訪問連絡はがき(出生通知書をもとに行っています。赤ちゃんが生まれたらなるべく早く投函してください。連絡はがきをお持ちでない方はお住まいの地域の保健所・保健センターへお問い合わせ

☎(3541)5930
☎(3661)6854
☎(5560)0765



▲赤ちゃん訪問連絡はがき

