

今号の主な内容

- 2面 高齢者向け体操などボランティア育成講座
- 3面 中学生の「税についての作文」
- 7~4面 情報コーナー(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

2/11

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 問い合わせ先(申込先) HP ホームページアドレス Eメールアドレス

ヘルスアップ栄養 2018

~ちょっと寄り道・健康ロード「第63回栄養展」~

健康は、私たちにとって大切な財産です。中央区保健所では、食生活を通じて健康づくりをお手伝いしたいと考え、中央区集団給食研究会と共同で展示や栄養相談などを行う栄養展を開催します。日頃、自分の健康状態が気になる方、健康チェックをご希望の方は、ぜひお立ち寄りください。

日時 3月2日(金) 午後0時30分~5時(午後4時45分受け付け終了)

会場 東京メトロ銀座駅連絡通路(「松屋」前)

費用 無料

問 中央区保健所健康推進課(栄養担当) ☎(3541)4260



▲中央区食育野菜キャラクター

測定

血圧

血管年齢

骨密度(素足で測定)



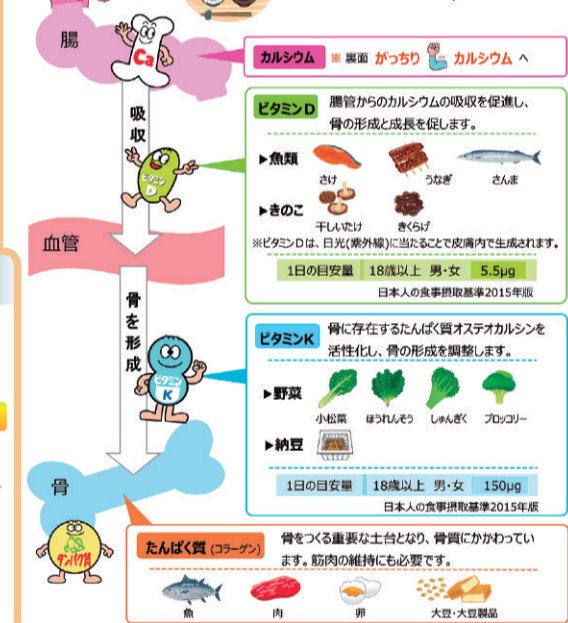
測定された方には、骨づくりに役立つリーフレットの配布の他、管理栄養士による食生活のアドバイスなどを行います。

生活習慣病予防の食生活ガイド

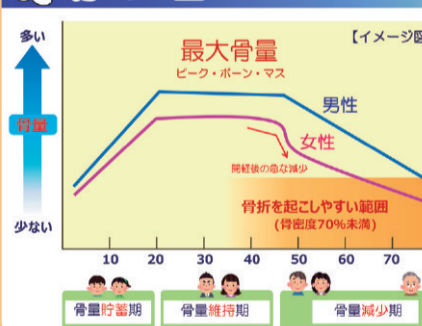
「骨づくりに役立つ栄養素」を意識した食生活

骨の材料となるカルシウムとともに、カルシウムの吸収をよくしたり、骨折を予防する働きのある栄養素を組み合わせることが大切です。

食事から骨の健康に役立つ栄養素(カルシウム・ビタミンD・ビタミンK・たんぱく質など)をバランスよくとる。



骨の一生 ~加齢による骨量の変化~



展示

女性の健康づくりと生活習慣病予防



社員食堂の「バランスのよいランチメニュー」

家庭での献立づくりにも役立つ、理想的なランチメニューの展示などを行います。



相談

国立がん研究センター 中央病院と 聖路加国際病院の 管理栄養士による栄養相談

【相談例】

- 高血圧、脂質異常症、糖尿病を予防するための食事
- 適正体重を保つ食事 など

食事でご気になることを相談してみませんか。



別表1

講座名	日時	会場	内容	定員
さわやか体操リーダー育成講座	3月1日(木) 午後1時30分～2時15分	区役所8階第1会議室	育成講座の内容や講座修了後の活動など	各30人(先着順)
元気応援サポーター育成講座	午後2時45分～3時30分			

◎当日、直接会場へお越しください。

別表2

講座名	日時	会場	対象	内容	定員	費用
さわやか体操リーダー育成講座	【前期】4月17日～9月25日(5月15日、8月21日を除く)の毎月第2・3・4火曜日 計15回 午前9時～正午 【後期(予定)】10月～平成31年3月の月2回程度実施	浜町高齢者トレーニングルーム(日本橋浜町3-3-1)他	おおむね50歳以上で、高齢者向けの体操など指導に興味のある区内在住者	【前期】学科講習(ボランティアについての心構えなど)、実技講習(高齢者向けマシントレーニングの指導など) 【後期】マシントレーニング教室の運動指導の補助など	各10人程度	無料
元気応援サポーター育成講座	4月11日～6月20日(5月2日を除く)の毎週水曜日 計10回 午前9時～正午 ◎育成講座修了後から平成31年3月31日まで、活動のフォローも行います。			・学科講習(ボランティアについての心構えなど) ・実技講習(簡単な体操や脳トレーニングなどの習得および指導練習) ・グループワーク(自主グループの立ち上げ、講座修了後の活動計画など)		

◎受講者は3月下旬に行う面談により決定します。

別表3

館名	講座名	日時	内容	定員
いきいき桜川(桜川敬老館)	盆踊り講習会	第3日曜日 午後2時～3時	さまざまな盆踊りを指導します。	30人程度
	鉛筆画教室	第1・3月曜日 午前10時～正午	陰影を付け立体的な絵を描きます。	30人程度
	民謡講習会	第1・3月曜日 午後2時～3時	各県の著名な民謡を分かりやすく指導します。	40人程度
	コーラス教室	第2・4月曜日 午後1時30分～3時	発声から季節の名曲の歌唱まで指導します。	60人程度
	歌声広場	毎月最終火曜日 午後3時30分～4時30分	懐かしの名曲をピアノの伴奏で歌います。	40人程度
	ナンプレ講座	第3水曜日 第4土曜日 午後1時30分～2時30分	脳トレ効果のあるナンプレの解き方を現役東大生から学びます。	30人程度
	健康講座	第4水曜日 午後3時～4時	内科専門医による健康寿命を伸ばすために役立つ健康講座です。	20人程度
	オカリナ教室(※1)	第1・3木曜日 午後2時～3時	初歩からオカリナ演奏を学びます。	20人程度
	フラダンス教室	第2・4木曜日 午後1時30分～3時	初歩から楽しくフラダンスを指導します。	30人程度
	吹矢を楽しむ会(※2)	第2土曜日 午後3時～4時	吹き矢を楽しみながら、肺活量を高め、集中力を養います。	30人程度
いきいき浜町(浜町敬老館)	浮世絵セミナー	第4土曜日 午前10時30分～11時30分	浮世絵を通して江戸の文化と歴史を解説します。	40人程度
	工作くらぶ(※1)	毎月最終土曜日 午前10時30分～正午 午後3時～4時30分	折り紙や各種工作を行います。	各12人
	ウクレレで歌おう	第1火曜日 午前10時30分～11時30分	ウクレレの伴奏で懐かしい曲を、みんなで楽しく歌います。	30人程度
	楽しい中国語教室(※1)	第1火曜日 午後1時30分～2時30分	中国人講師と楽しく中国語を学びます。	20人
	陳式太極拳(※1)	第4金曜日 午後3時～4時	太極棒を使った太極拳を指導します。	25人程度
	ボクシングエクササイズ&ストレッチ	第2・4火曜日 午前10時30分～11時30分	ボクシングの動作で行うエクササイズです。	30人程度
	盆踊り講習会	第1水曜日 午後1時30分～3時	さまざまな盆踊りを指導します。	30人程度
	養生気功	第1水曜日 第3金曜日 午後2時～3時	心と体を安定させ、健康維持を図ります。	20人程度
	ダニエル君の英会話教室(※1)	第1・3木曜日 午前10時～11時 午前11時10分～12時10分	イギリス人講師と楽しく英会話を学びます。	各20人
	歴史への招待	第1・3金曜日 午後2時～3時30分	日本の歴史を新しい切り口で学びます。	50人程度
いきいき勝どき(勝どき敬老館)	初心者数独教室(※1)	第2・4金曜日 午前9時30分～10時30分	初心者の方に数独の面白さを教えます。	15人程度
	絵手紙教室(※1)	第2金曜日 午前11時～12時15分	初めての方でも楽しめるよう、基本から分かりやすく絵手紙を指導します。	20人
	歌唱指導	第2金曜日 午後2時～3時30分	カラオケで1曲を歌えるように指導します。	40人程度
	健康吹き矢(※2)	第2・3土曜日 午前10時～正午	吹き矢を楽しみながら、肺活量を高め、集中力を養います。	20人程度
	心と身体の体操～朗読～(※1)	第2・3土曜日 午前10時30分～11時30分	おなかから声を出して、楽しく本を読む、朗読の講座です。	20人
	杉落研寄席	毎月最終日曜日 午後2時～3時30分	杉並かいわいで活動する落語研究会による本格的な寄席です。	30人程度
	手話講座	第1・3月曜日 午前11時10分～正午	身近な題材を使って楽しく手話を覚えます。	20人程度
	ゆるっとストレッチ	第1・3・5月曜日 午後3時15分～4時	椅子に座って全身の筋肉をほぐす運動を行います。	30人程度
	ボディチューニング	第2・4月曜日 午後3時15分～4時15分	ボールなどの道具を使用して、骨盤底筋群を鍛える運動を行います。	25人
	脳活性化教室	第2・4水曜日 午後1時15分～2時15分	ゲームや運動で脳の活性化を図ります。	24人
いきいき音楽	第1・3木曜日 午後1時30分～2時30分	音楽療法を取り入れたプログラムで心と脳を元気にします。	30人程度	
いきいき句会	第2木曜日 午前10時～正午	遊び心で楽しみながら、誰でも簡単にできる俳句の作り方を学びます。	20人程度	
いきいき運動	第2・4木曜日 午後1時30分～2時30分	椅子に座りながら、ゆっくり介護予防のための運動を行います。	35人程度	
初心者囲碁教室	第1・3金曜日 午前10時～正午	初心者にも分かりやすく解説しながら、囲碁を楽しみます。	10人	
フラダンス教室	第1・3土曜日 午前10時30分～11時30分	講師の動きをまねしながら、フラダンスを楽しみます。	20人程度	
星のソムリエ	第1・3土曜日 午後1時30分～2時30分	国立天文台ボランティアガイドによる宇宙や星座のお話を学びます。	25人程度	
健康吹き矢(※2)	第2・4土曜日 午前10時～11時30分	吹き矢を楽しみながら、肺活量を高め、集中力を養います。	20人程度	
ナンプレ初歩	第2土曜日 午後1時30分～2時30分	数字を埋めていくパズルの解き方を学びます。	18人	

◎(※1)がついている講座は事前に申し込みが必要な講座ですので、各いきいき館にお申し込みください。それ以外の講座は、当日先着順で受け付けを行います。

◎(※2)初回のみマウスピース代として100円必要です。

◎開催日時の変更となる場合があります。また、上記講座の他にもさまざまな講座を開催しています。詳しくは各いきいき館にお問い合わせください。

高齢者向け体操など ボランティア育成講座

高齢者が身近な場所でも継続して健康づくりに取り組むことが出来るよう、地域での健康づくりの担い手となるボランティアを育成するために、「さわやか体操リーダー」と「元気応援サポーター」の育成講座を開催します。

さわやか体操リーダーとは、区が主催するマシントレーニング教室や、高齢者クラブなどで体操を指導するボランティアです。

元気応援サポーターとは、新たに体操サークルを立ち上げたり、通いの場(地域の交流サロン)などへ出張して自宅でも気軽に取り組める体操や脳トレーニングなどを高齢者と一緒に行うボランティアです。

受講希望者は、事前に説明会(別表1のとおり)に参加する必要があります。また、育成講座については、別表2をご覧ください。

高齢者福祉課 高齢者活動支援係
☎(3546)5334

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

いきいき館(敬老館)の 事業案内

区内3カ所にあるいきいき館(敬老館)では、別表3のとおりさまざまな講座を開催しています。

対象 60歳以上の区内在住者
利用の際は登録が必要です。初めの方は、健康保険証

費用 無料

いきいき桜川(桜川敬老館) ☎(3553)0030
いきいき浜町(浜町敬老館) ☎(3669)3385
いきいき勝どき(勝どき敬老館) ☎(3531)3258

などを持参し、各いきいき館で手続きをしてください。なお、登録の際には緊急連絡先をお聞きます。



▲コーラス教室(いきいき桜川)の様子



▲盆踊り講習会(いきいき浜町)の様子



▲杉落研寄席(いきいき勝どき)の様子

中学生の

「税についての作文」

次代を担う中学生が、私たちの身近な生活環境と税との関わりについて関心を持ち、税への理解を深められるよう、全国納税貯蓄組合連合会および国税庁が主催する中学生の「税についての作文」の募集が毎年行われています。今回も本区の多くの中学生が応募しました。

「税についての作文」の募集が毎年行われています。今回も本区の多くの中学生が応募しました。

このように医療の保障に税金を使うことは誰しもがきちとした治療を受けるために必要なことだ。事故やけが、病気、災害など予期せぬことで救急車やドクターヘリを必要とするとき、それが誰でも平等に利用できること、そしてその平等を支える税金のありがたさを感じる出来事だった。今まで税金に無関心だったが、税金について学び、そして私自身税金に救われたことは忘れないだろう。この経験を大切に、これからも税金についてしっかりと学んでいきたい。そして将来は誰かのためにきちんと税金を納められるような大人になりたいと思う。

その中から、平成29年度「東国納税局管内納税貯蓄組合連合会」優秀賞を受賞した佃中学校の奥田夏加さんと、会長賞を受賞した日本橋中学校の谷本菜南さんの作品を紹介いたします。

佃中学校 奥田夏加
☎(3546)5265

「学んで気付いた

税への感謝」

税金って言われてもよくわからないし、興味ないわ、と

税金って言われてもよくわからないし、興味ないわ、と。思っていた私。しかし学校で税金について学ぶ機会があったから少し興味が湧いた。なぜなら知らないことだらけだったからだ。税金に五十前後も種類があることには驚いてしまったし、そのうち子供である私たちが払っているのは消費税だけというの少し不思議に感じた。また集めた税金の使い道として社会保障や公共事業があることは知っていたものの、普段そのことに感謝して生活していたわけでもなかった。そこで税金につ

いなさしと情けなさ不安な気持ちでいっぱいになりながら救急車に乗せられ、しばらくすると救急隊員の方からドクターヘリに乗ると告げられた。山間部を救急車で走り、病院まで運ぶのは厳しいからという理由だった。そしてドクターヘリで病院まで運んでもらったのだ。当時はそれどころではなかったが、これは本当にありがたいことだったと思う。救急車やドクターヘリは外国だとお金を取られてしまうことが多いのだ。しかし日本はそれを税金で賄っている。もし税金が医療の保障に使われていなかったら当時の私は両親にお金の面でも迷惑をかけてしまう、とすごく落ち込んだはずだ。

「みんなが平等に使える税金」
日本橋中学校 谷本菜南

私はこれまで二度、税についての作文を書いてきた。税とは何だろうか。自分なりに考え、理解を深めてきた。それでも、税について知らないこともたくさんあると感じた出来事があった。

学校で行われた租税教室のことだ。私たちは「みんなが平等に使える税金について考えた。税金には様々な種類があり、特定の人が払うもの、みんなが払うものと分けられるということを知った。私は一体、何の税金を払っているのだろうかと考えたが消

費税しか思い浮かばなかった。しかし、その一方で私の両親など世の中の大人の私たちは、所得税など様々な税金を納めている。これこそ、特定の人が払っている税金だ。つまり、税金を納める額は、人により異なるのだ。

人の方たちの支えがあるからだと気づいた。こういうことが税金による支え合いなのではないだろうか。平等に使うということは額だけでなく、どんな人も幸せに暮らせるように使うということでもあると思う。

では、その税金は誰のために使われているのだろうか。私たち中学生だったら、学校に通えているのは税金があるおかげだ。でも、その税金は私たちが納めたものだろうか。ほとんどが大人の方々が納めてくれたものだろう。そこで、私は自分たちが納めた税金でないのに私たちが学校に通えているという事は、みんなが平等に使っている税金ではないのかと思ってしまう。私はいつまでもみんなが幸せに暮らせる世の中こそが持続可能な社会なのではないかと思

そんな一方で、税金をきちんと納めないという人もいるという現状を知った。なぜ、そのような人がいるのだろうか。そう考えたとき、きっと、その人は、自分に税金が使われていると感じられていないのではないかと思った。私は中学校に通えるということは税金のおかげだと日々、身をもって感じるが、そうでない人も感じるのだろうか。私はこのことを考えたとき、私たちはお互いに支え合っていることを思い出した。未来を担う子どもたちを支えていく。それを繰り返していくことが大切なのではないだろうか。誰もが幼い頃、多くの人に支えられながら生きてきたと思う。税金を納めてくれる大人たちに支えられていたことだろう。

きつと税金は未来へとつながるバトンだ。次の世代へと渡されていく。そういった長い時間で、みんなが平等に税金を使ってきたのだろう。

きつと税金は未来へとつながるバトンだ。次の世代へと渡されていく。そういった長い時間で、みんなが平等に税金を使ってきたのだろう。

拠点回収の休止

(常盤小学校)

3月3日(土)は、常盤小学校の行事に伴い、資源の拠点回収を休止します。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご

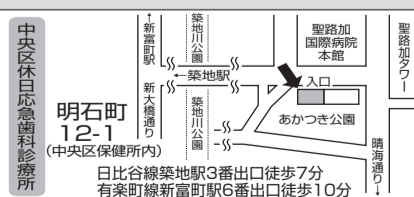
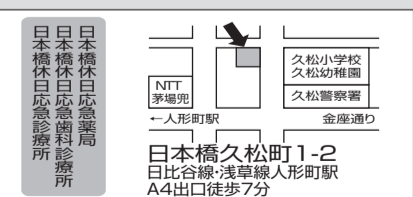
協力をお願いします。

☎(3562)1523

緊急の診療案内

土曜日・休日の診療

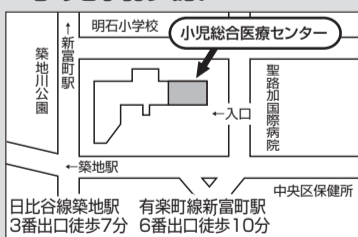
診療時間		土曜日	日曜日、祝日、年末年始	担当
施設名		午後5時～10時	午前9時～午後5時 午後5時～10時	
中央区休日応急診療所 ☎(3533)3136		○	○	中央区医師会 ☎(3531)1048
京橋休日応急診療所 ☎(3561)5171		—	—	
日本橋休日応急診療所 ☎(5640)2570		○	○	日本橋医師会 ☎(3666)0682
診療時間		土曜日	日曜日、祝日、年末年始	担当
施設名		午後5時～10時	午前9時～午後5時 午後5時～10時	
中央区休日応急歯科診療所 ☎(3541)5420		—	—	京橋歯科医師会 ☎(3538)2700
日本橋休日応急歯科診療所 ☎(5640)5256		—	—	お江戸日本橋歯科医師会 ☎(3661)1565
診療時間		土曜日	日曜日、祝日、年末年始	担当
施設名		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



●保険証と①医療証(小学校就学前の方)、②医療証(小・中学校就学中の方)を必ずお持ちください。

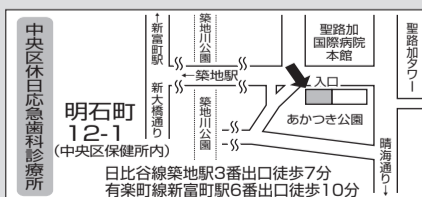
平日準夜間の小児科診療

対象 中学生まで(15歳以下)の急病患者
診療日 月～金曜日(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・プッシュ回線からは#7119)



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

情報コーナー (5面からのつづき)

平成30年第一回定例会の開催

会期

2月28日(水)～3月29日(木)の30日間

ラジオ中継

中央区議会では、コミュニティFM放送「中央エフエム・ラジオシティ」で、本定例会の区長所信表明および一般質問を生中継します。

番組名

中央区議会中継

放送日時(予定)

- ・区長所信表明 2月28日(水) 午後2時～3時
- ・一般質問 3月1日(木)・2日(金) 午後2時～6時

周波数

F M84.0MHz

議会局調査係

☎(3546)5559

子どもの居場所「プレディ」サポーター募集

活動日時

- ・月～金曜日 午後2時～7時30分
- ・春・夏・冬休みの月～金曜日 午前8時30分～午後7時30分
- ・土曜日 午前8時30分～午後6時

活動場所

プレディ設置校(別表1)

※活動日時内で2時間程度の活動が可能な方

役割

プレディサポーター(ボランティア)として、学校内で放課後などにプレディを利用している児童の安全確認(一緒に遊んだり、おしゃべりをしながら子どもたちを見守る)

◎詳しくは教育委員会事務局庶務課または各プレディにお問い合わせください。

☎教育委員会事務局庶務課プレディ事業係 ☎(3546)5690
別表1

名称	電話
プレディ中央(中央小学校内)	☎(3551)0522
プレディ明石(明石小学校内)	☎(3544)2860
プレディ京築(京橋築地小学校内)	☎(3545)2843
プレディ明正(明正小学校内)	☎(3551)3673
プレディ日本橋(日本橋小学校内)	☎(3668)2331
プレディ有馬(有馬小学校内)	☎(3666)3960
プレディ久松(久松小学校内)	☎(3663)7045
プレディ佃島(佃島小学校内)	☎(3536)7041
プレディ月一(月島第一小学校内)	☎(3531)4746
プレディ月二(月島第二小学校内)	☎(3531)1045
プレディ月三(月島第三小学校内)	☎(3531)7251
プレディ豊海(豊海小学校内)	☎(3534)1300

第16回「勇気ある経営大賞」応募企業の募集

過去に拘泥することなく、経営の舵を切る決断を下し、「勇気ある挑戦」をしている中小企業を顕彰する制度です。「勇気ある挑戦」とは、「大きなリスクや高い障壁、常識の打破への挑戦」や「高い理想の追求」を指し、挑戦した背景や動機、内容、成果を総合的に評価します。
◎業種・業歴を問わず応募できます。
【受賞特典】賞金(大賞200万円・優秀

賞50万円・特別賞30万円)
【応募締め切り】3月9日(金)
◎応募資格など詳しくは東京商工会議所のホームページをご覧ください。
☎東京商工会議所事務局 ☎(3283)7644
HP<https://www.tokyo-cci.or.jp/market/keieitaisyo/>

統計調査員(登録者)募集

区では、総務省や経済産業省などが主管する各種統計調査に従事する調査員を募集しています。

区内の住宅や事業所などを訪問し、調査票の配布・回収を行います。

なお、統計調査は年1回程度実施していますが、登録後すぐに調査への従事をお願いできない場合があります。

※20歳以上の方ならどなたでも(経験の有無、区内在住・在勤の別などは不問)

甲履歴書を郵送または新富分庁舎3階調査統計係に持参する(電子申請も可)。

◎詳しくはお問い合わせください。

☎〒104-0041 中央区新富1-13-24新富分庁舎3階 区民生活課調査統計係 ☎(3553)7313

あたたかい善意 ありがとうございます

社会福祉協議会への寄付
平成29年12月分寄付合計130,186,291円(敬称略・順不同)

一般寄付金

佃二丁目鈴木猛夫…1,360円、鈴木邑次…10,000円、山田由利…1,500円、一般社団法人日本橋倶楽部…100,000円、新川二丁目越一婦人会…10,000円、保田清…5,000円、有限会社三谷葬儀社…10,000円、三谷和美…5,000円、匿名(14件)…129,765,431円(内訳5,103円、50,000円、700円、1,050円、500円、2,000円、600円、1,000円、1,000円、1,000円、120,000円、129,562,478円、10,000円、10,000円)

ボランティア基金

GSK銀座社交料飲協会…228,000円、匿名(1件)…50,000円
☎中央区社会福祉協議会管理部 ☎(3206)0506

障害のある方の就職面接会

☎2月20日(火) 午後1時～4時(受け付けは午後0時30分～3時30分)

☎東京体育館メインアリーナ(渋谷区千駄ヶ谷1-17-1)

参加企業数

約260社
☎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#)

高齢者合同就職面接会～高齢者の就労を支援します～

☎2月28日(水) 午後1時～4時(受け付けは午後0時30分～3時)

◎午後1時から1社ずつ会社紹介およびPRがあります。

☎区役所8階大会議室

※おおむね55歳以上の方
※希望する企業と面接ができますので、履歴書(写真貼付のもの)・職務経歴書を複数枚ご用意ください。
【参加企業数】15社程度

◎参加企業名は、開催日の約1週間前にハローワーク飯田橋およびシルバーワーク中央のホームページでお知らせします。
◎参加費無料、予約不要、入退場自由です。

☎ハローワーク飯田橋職業相談第1部門 ☎(3812)8609 (自動音声案内41#)

高齢者福祉課高齢者活動支援係 ☎(3546)5334
シルバーワーク中央 ☎(3551)9200

HP<http://tokyo-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/list/iidabashi.html>
シルバーワーク中央 <http://sw-chuo.com/>

集団献血

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行っています。皆様のご協力をお願いします。

☎2月21日(水) 午前10時～11時40分 午後1時～4時

☎区役所8階大会議室
◎200mlおよび400mlの全血献血を行います。

◎輸血の安全性確保のため、受け付けの際、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い合わせください。

【実施機関・問い合わせ先】
東京都赤十字血液センター ☎(5272)3523

銀座地下・京橋プラザ駐車場のオートバイ定期利用者募集

両駐車場とも現行の定期利用期間が6月30日(土)で終了するため、別表2

駐車場名	銀座地下駐車場	京橋プラザ駐車場
所在地	銀座7-17-12先	銀座1-25-3
利用期間	7月1日～平成32年6月30日	
募集台数	20台	22台
申し込み資格	区内在住・在勤者 ◎1人1カ所1台のみ、申し込みをした車両に限定します。	
使用料	月額10,000円	月額8,000円
定期駐車利用申込書配布期間および場所	3月1日(木)～16日(金) 区役所7階環境政策課交通対策係(土・日曜日、祝日を除く) 午前9時～午後5時	
受付期間および場所	3月5日(月)～16日(金)(土・日曜日、祝日を除く) 午前9時～午後5時 区役所7階環境政策課交通対策係 ◎各駐車場および郵送では受け付けません。	
提出書類	・定期駐車利用申込書 ・排気量250ccを超えるものは、車検証の写し ・排気量250cc以下のものは、自賠責保険証の写し ◎申し込みできる車両は、申込者本人の所有または使用の車両(車検証・自賠責保険証に記載があるもの)に限ります。	
その他	・申し込み多数の場合は、公開抽選となります。 ・駐車できる二輪車は、全長2.7m以下です。 ・入庫・出庫は定期券(パスカード)により24時間可能です。 ・駐車位置は、区が指定します。 ・定期駐車使用料は、前月末日までに駐車場管理室で現金による支払いとなります。	

レッツ中央契約カルチャースクール4月期講座

☎中小企業に勤務する区内在住・在勤者

☎①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

②池袋コミュニティ・カレッジ
入会金免除および受講料10%引き(一部除外あり)

定各20人(先着順)

☎①は2月13日(火)から、②は2月20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、受講先で申し込む。

◎他にも割引となる講座などがありますので、詳しくはお問い合わせください。

☎中央区銀座4-9-8 NMF 銀座四丁目ビル2階
レッツ中央(中央区勤労者サービス公社) ☎(3546)8610

特別区(東京23区)職員技術職採用フォーラム

☎3月25日(日) 午後0時30分～4時(予定)
☎テレコムセンタービル西棟8階(江東区青海2-5-10)

☎平成30年度以降の特別区職員採用試験の受験希望者であって、土木造園(土木)・土木造園(造園)・建築・機械・電気での受験を希望している方

◎詳しくは、特別区人事委員会のホームページをご覧ください。

☎現役職員から経験談を交えた具体的な仕事内容・やりがいについてお伝えするとともに、質問・疑問に答えます。

定500人程度(先着順)

◎当日、直接会場へお越しください。
☎特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎(5210)9787

HP<http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm>

表2のとおり募集します。
◎詳しくはお問い合わせください。
☎環境政策課交通対策係 ☎(3546)5667

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

(4)

情報コーナー(6面からのつづき)

春季区民体育大会 ゴルフ大会

日 3月25日(日)
午前9時43分～

場 宇都宮カンツリ
ークラブ(栃木
県宇都宮市上戸
祭町3100)

対 区内在住・在勤者(大学生以下お
よび初心者を除く)

[競技方法] 新ペリア方式(18ホール
ストロークプレー)

定 40人(先着順)

費・参加費 6,000円
・予約金 4,000円(当日、プレー費
に充当)
・プレー費 17,500円程度

日 2月13日(火)午前9時から区役所
6階中央区体育協会事務局で参加
費と予約金を添えて申し込む。

◎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。

問 中央区体育協会事務局
☎(3546)5729



税

確定申告のご案内

[申告書にはマイナンバーの記載が必要]
平成28年分以降、所得税などの申告書には、税務署へ提出する都度、「マイナンバー(個人番号)の記載」と「本人確認書類の提示または写しの添付」が必要になりました。

[申告書作成会場のお知らせ]

日 2月14日(水)～3月15日(木)(土・日曜日を除く)
午前8時30分～午後4時(相談は午前9時15分～開始)

◎受付終了時間(午後4時)間際は大変混雑しますので、なるべくお早めにお越しください。

◎2月18日(日)・25日(日)は、東京国税局で申告相談と申告書の提出を受け付けます。

場 東京国税局1階(築地5-3-1)

内 所得税および復興特別所得税、個人事業者の消費税および地方消費税・贈与税の申告相談

◎日本橋・京橋税務署の庁舎内に、申告書作成会場は設置していません。

◎申告書作成会場は混雑する場合がありますので、自宅などで申告書を作成できる国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。

[申告などと納税の期限]

- ・所得税および復興特別所得税・贈与税 3月15日(木)まで
- ・個人事業者の消費税および地方消費税 4月2日(月)まで
- ・財産債務調書・国外財産調書 3月15日(木)まで

[医療費控除を受けるための手続きが変わりました]

平成29年分の確定申告から領収書の提出が不要となり、「医療費控除の明細書」の添付が必要となりました。

◎「医療費控除の明細書」は国税庁のホームページからダウンロードできます。

◎詳しくは国税庁のホームページをご覧ください。

[日本国外に居住する親族に係る扶養控除などの書類の添付など]

日本国外に居住する親族に係る扶養控除、配偶者控除、配偶者特別控除または障害者控除の適用を受ける方は、親族関係書類および送金関係書類を確定申告書に添付または確定申告書提出の際に提示する必要がありますのでご注意ください。

問 東京国税局電話相談センター(直通電話はないため、税務署の代表電話から音声案内で1番を選択)

◎確定申告については、3月15日(木)までは0番を選択
日本橋税務署 ☎(3663)8451
京橋税務署 ☎(4434)0011

HP 国税庁
<http://www.nta.go.jp>

平成30年度特別区民税・都民税申告

申告書は、申告が必要と思われる方にお送りしています。

申告書が届いても、医療費控除などで所得税確定申告書を税務署に提出された方や給与所得で特別徴収の手続きが会社よりされている方は、申告の必要はありません。

また、源泉徴収対象となる公的年金などの収入が400万円以下で、か

の無料相談を別表2のとおり行います。税金についてお悩みの方、確定申告の仕方が分からない方など、ご利用ください。

問 東京税理士会日本橋支部
☎(3662)3979
東京税理士会京橋支部
☎(3553)1788

税理士会による無料相談

確定申告相談
[日時など] 別表1のとおり
◎必要書類を持参してください。
◎土地、建物および株式などの譲渡所得のある場合を除きます。

税金の相談
「税理士記念日」の行事として税金

別表1

日時	会場	主催
2月28日(水)～3月2日(金) 午前9時30分～正午 午後1時～5時 (受け付けは午後4時30分まで)	東京税理士会日本橋支部事務局 (日本橋人形町3-11-10 ホック人形町ビル2階)	東京税理士会日本橋支部

別表2

日時	会場	主催
2月23日(金) 午前10時～午後4時	東京駅八重洲地下街 銀座松屋8階特設会場	東京税理士会京橋支部

つ他の所得が20万円以下の場合は確定申告が不要とされています。この場合であっても、住民税の申告は必要となる場合があります。

申告書が必要な方は、お問い合わせください。

ふるさと納税申告特例(ワンストップ特例)制度を申請された方へ

前年中に都道府県・区市町村に対する寄附金(ふるさと納税)を支出し、

国保・年金

国民年金の加入手続きを

国民年金は、老後や、万一のときに備え、生活の安定を図るための制度です。

別表3

区分	加入手続き方法
第1号被保険者 自営業者、学生、無職の方など	区役所で加入の手続きをしてください。
第2号被保険者 会社員や公務員など、厚生年金に加入している方	第2号被保険者の勤務先を経由して、年金事務所へ届け出てください。
第3号被保険者 第2号被保険者に扶養されている配偶者	

国民年金基金で充実した年金を

国民年金基金は、国民年金の加入者が、より充実した年金を受けられるようになる、任意加入の公的な年金制度です。

[加入できる方]

- ・20歳以上60歳未満の国民年金第1号被保険者(保険料の免除および猶予者、農業者年金基金の加入者を除く)
- ・日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満で国民年金に任意加入している方
- ・国外在住で国民年金に任意加入している方

[選べる年金タイプ]

年金は、「終身年金」と「確定年金」から選べます。年金のタイプや口数、掛け金に応じて老齢年金と遺族一時金が支給されます。

[掛け金]

掛け金は、選んだ年金のタイプや加入口数、加入時の年齢、性別により決まります。ただし、月額68,000円が上限です。また、納めた掛け金は、全額が所得控除の対象となり、所得税や住民税が軽減されます。

◎詳しくはお問い合わせください。

問 東京都国民年金基金
☎(5285)8800

国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療制度保険料の納め忘れはありませんか

下記の保険料の納期限は、毎月末日(末日が土・日曜日の場合はその翌日)です。

- ・国民健康保険料
- ・介護保険料(65歳以上(第1号被保険者)で普通徴収の方)
- ・後期高齢者医療制度保険料(75歳以上で普通徴収の方)

お近くの金融機関、郵便局、コンビニエンスストアまたは区役所4階保険年金課、日本橋・月島特別出張所で納期限までに納めてください。

なお、保険料納付には、納め忘れがなく便利な「口座振替」をお勧めし

「寄附金税額控除に係る申告特例申請書」を提出された方で、確定申告または個人住民税の申告をする場合は、改めて寄附金に関する記載が必要になります。

[申告書の提出期限]

3月15日(木)まで

問 税務課課税係

☎(3546)5270

日本に住んでいる20歳以上60歳未満の全ての方は、国民年金に加入しなければなりません。

加入者は、別表3の3種類に分けられます。

問 保険年金課課税係

☎(3546)5371

ます。ご希望の方はご連絡ください。また、事情があり保険料を納めることが困難な場合は相談に応じますので、早めにご連絡ください。

保険料の滞納が続くと

[国民健康保険]

災害などの特別な理由もなく一定期間保険料の滞納が続くと、健康保険証を返していただき、代わりに「被保険者資格証明書」が交付されます。この場合、医療機関で全額医療費を支払い、後日区役所へ申請して保険診療分の7割の払い戻しを受ける「償還払い」になります。また、払戻金の一部または全部を滞納保険料に充てていただくこととなりますので、納め忘れには十分注意してください。

[介護保険]

保険料の滞納が続くと、保険給付制限を受けることがありますので、ご注意ください。

問 保険年金課課税係

☎(3546)5365

その他

東京水道あんしん診断の実施

都水道局では、水道事業に対するご意見やご要望を把握するため、東京水道あんしん診断を任意で実施しています。



問 都営水道給水区域の大規模利用者などを除く水道使用者約750万件(内、中央区約11万件)

[実施期間]

平成31年度まで

内 各戸を訪問し、簡易漏水調査、簡易水質調査、アンケート調査などを実施します。

◎診断員は、制服・ネームプレートを着用しています。

◎浄水器などの器具の販売や金銭を請求したり、家屋の中に入ることはありません。

費 無料

問 東京水道あんしん診断相談室

☎(5638)7555

情報コーナー (7面からのつづき)

生活安全講習会

～地域ぐるみで犯罪被害からみんなを守ろう～

日 2月16日(金) 午後3時30分～4時30分
場 いきいき浜町大広間
対 60歳以上の区内在住者
内 区内でも被害が多発している振り込め詐欺を題材とした漫才と防犯講話を行います。
定 80人程度(先着順)
費 無料
◎当日、直接会場へお越しください。
◎初めて敬老館を利用する方は、健康保険証などを持参の上、利用者証の交付を受けてください。
問 危機管理課危機管理係
☎(3546)5087

リサイクル教室

～余り布からウォレットショルダーづくり～

日 3月20日(火) 午前10時～午後4時
場 リサイクルハウスかざぐるま箱崎町
対 18歳以上の区内在住・在勤・在学者
定 12人(申し込み多数の場合は抽選)
費 無料
[持ち物] 余り布、カラーひも、裁縫道具、筆記用具、昼食など
申 2月26日(必着)までにはがきに①～⑤(7面記入例参照)⑥在勤・在学者は勤務先または通学先の名称・所在地・電話番号を記入して申し込み(電子申請も可)。
問 環境推進課環境活動係
☎(3546)5403

第4日曜日はプラネタリウムへ行こう!

ザ・星座シリーズ
ふたご座・アルゴ船座
日 2月25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 ふたご座とかつて一つのアルゴ船座だったりゅうこつ座・らしんばん座・ほ座・とも座を形作る星や伝説について、幅広く紹介します。
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

郷土天文館・冬の歴史リレー講座

中央区で語る～つながる江戸・東京
日 2月24日(土) 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と近隣他区との歴史的・文化的な関連性や比較などを中心に、本区の魅力を再発見する歴史講座です。
[テーマ] 昭和期・銀座を彩った人びとー藤田嗣治、ブルーノ・タウト、リヒャルト・ゾルゲ、きゅうべるの主人
[講師] 中央区文化財保護審議会委員 野口孝一
定 100人(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

春休み映画上映会

日 3月25日(日) 午後1時30分～3時30分(入場は午後1時～)
場 浜町区民館4階2・3号和室
対 区内在住・在勤・在学・在園者(小学校2年生以下は保護者同伴)
[上映作品] SING(洋画、日本語吹き替え108分)
定 60人(先着順)
費 無料
申 2月13日(火)から電話で申し込み(受け付けは午前10時～午後8時)。
問 浜町区民館
☎(3668)2354

歯の健康教室

～授乳期からはじめよう!よい歯並びをつくる生活習慣～0歳児編!
日 3月8日(木)
・講話 午後1時30分～2時45分
・個別相談 午後2時45分～3時15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
・0歳児の保護者、妊婦の方
・子どもの歯並びに興味のある方
内 授乳期や離乳食は口の働きを正しく育むまさにスタート地点で重要な基礎となります。早くから授乳や離乳食のイメージをつくることも大切です。妊婦さんもどうぞ参加ください。
・講話 キレイな歯並びのため レッツスタート!足育(姿勢)、食育(授乳、離乳食)、息育(呼吸)
・実習 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、まずはご自身で確認します。
[講師]
・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人(先着順)
費 無料
申 2月13日(火)から電話で申し込み(電子申請も可)。
◎お子さん連れで参加できます。
問 日本橋保健センター健康係
☎(3661)5071

保健衛生講座

骨粗しょう症の薬について～健康寿命をのばそう～
日 3月14日(水) 午後6時30分～7時30分
場 日本橋保健センター4階講堂
対 区内在住・在勤者
内 いつまでも元気な体で過ごせるようなアドバイスを、薬を中心にお話します。
[講師] 日本橋薬剤師会、テトラ薬局 中央店薬剤師 井上美奈
定 30人(先着順)
費 無料
申 2月13日(火)から電話で申し込み。
問 日本橋保健衛生協会事務局(日本橋保健センター内)
☎(3661)3515

プレママ・クッキング

日 3月6日(火) 午前10時30分～午後1時
場 日本橋保健センター5階
対 初めて出産される区内在住の妊婦

で安定期(20～36週未満)の方
内・食事の話
妊娠中に知っておきたい食生活の基礎知識
・料理の実習・試食 これなら作れる! 簡単バランス料理
定 15人(先着順)
費 無料
[持ち物] エプロン、三角巾、タオル
申 2月13日(火)から電話で申し込み(電子申請も可)。
問 日本橋保健センター健康係
☎(3661)5071



離乳食講習会

日 3月6日(火)
・午前10時30分～正午
・午後1時30分～3時
場 月島保健センター多目的室
対 区内在住の平成29年9～10月生まれの第1子の保護者
内 1回食の進め方
・離乳食の作り方の紹介
・試食(保護者のみ)
定 各20人(申し込み多数の場合は抽選)
費 無料
申 2月13日(火)から15日(木)までに電話で申し込み。
◎定員に満たない場合は、申込受付期間後も前日まで受け付けます。
問 月島保健センター健康係
☎(5560)0765



スポーツ

ピラティス教室

～インナーマッスルを鍛えよう～
日 3月2日～16日の毎週金曜日 計3回 午前10時～11時30分
◎いずれの回も同じ内容です。
場 浜町メモリアル4階会議室
対 区内在住・在勤・在学者
内 体の内部を鍛えて、けがのしにく

4～8月のスポーツ教室

内別表のとおり
◎教室により実施期間・実施回数異なります。
[申込期限] 3月15日(必着)
◎申し込み多数の場合は抽選です。
◎申し込み方法については総合スポーツセンター
別表
総合スポーツセンター

Table with 6 columns: 開催予定の教室, 曜日, 時間, 回数, 料金, 定員. Rows include レディーススイミングI, あさヨガ, はじめてZUMBA, 背骨ゆらゆらリズム体操, キッズスイム⑤, スイムレッスンI, 生活筋力向上ゆっくりプログラム.

月島スポーツプラザ

Table with 6 columns: 開催予定の教室, 曜日, 時間, 回数, 料金, 定員. Rows include キッズクラス(水泳)(幼児対象), はじめて水泳(高校生以上対象), nani Aloha(ナニアロハ), ピラティス, フローヨガ.

◎その他、楽しい教室を多数開催予定です。詳しくは館内掲示などをご覧ください。
◎回数・料金については、講師の都合により変更する場合があります。

中央区社会福祉法人連絡会 地域公益活動 ボッチャ体験&福祉相談会

日 3月18日(日) 午後1時～4時(入退場自由)
場 月島区民センター1階会議室
対 どなたでも
内 区内の社会福祉法人が連携して地域社会に貢献する取り組みとして、年齢や障害のあるなしに関わらず楽しく参加できるボッチャの体験会と、福祉相談会を実施します。
[ゲスト] パラリンピアン 秋元妙美
定 100人(ボッチャ体験のみ、先着順)
費 無料
申 2月13日(火)から3月12日(月)までに電話、ファクスまたはEメールに①氏名②年齢③連絡先④区内在住・在学・在勤、その他⑤当日お手伝いが必要な方はその内容を記入して申し込み。
◎当日参加もできます。福祉相談会のみ場合は直接会場にお越しください。
◎当日は手話通訳者を配置します。
問 中央区社会福祉協議会管理部庶務課
☎(3206)0506
FAX(3206)0601
eshomuka@shakyo-chuo-city.jp



凡例 日 日時 場 会場 対 対象 内 内容 定 定員 費 費用 申 申し込み方法 問 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

凡例 日日時 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

遊ぶ 知る

講座・催し物

女性センター「ブーケ21」 ようこそ！百人一首と競技かるたの世界へ

日 3月4日(日)
午前10時～正午
場 女性センター「ブーケ21」
対 区内在住・在勤・在学者
内 百人一首を通して、当時活躍していた女性たちの様子を知り、競技かるたの世界を体験します。
[講師] かるたCafe主宰 舟之川 聖子
定 12人(先着順)
費 無料
申 2月13日(火)から電話またはファクスに①・②(7面記入例参照)③電話番号④区内在住・在勤・在学⑤託児を希望する方はお子さんの氏名・年齢を記入して申し込む(電子申請も可)。
[託児] 生後3カ月以上の未就学のお子さんをお預かりします(1週間前までに申し込む。定員あり)。
問 総務課女性施策推進係
☎(5543)0651
FAX(5543)0652

エッセイで書く自分史講座

日 2月25日(日)、3月4日(日)
計2回 午後1時30分～3時30分
場 京橋プラザ区民館
対 区内在住・在勤・在学で2回とも参加できる方
内 これまでの人生を振り返り、自分の生き方と存在をエッセイとして残してみましよう。
定 10人(申し込み多数の場合は抽選)
費 無料
[持ち物] 筆記用具
申 2月12日(休)から20日(火)までに電話で申し込む(受け付けは午前10時～午後5時)。
問 京橋プラザ区民館
☎(3561)5163

社会教育関係団体研修会 楽しく学びたい人のための防災セミナー～私を守る、大切な人を守る～

日 3月17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 被災地での体験談を聞き、非常時のトイレの実習などを通して、身近な課題で今からできる防災の基本を楽しく学びます。
[講師] 防災士 高橋聖子
定 60人(先着順)
費 無料
申 2月13日(火)から電話で申し込む(受け付けは平日の午前9時～午後5時)。
[共催] 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

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
- ◎**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中央区役所 ○○課○○係(問の宛名)
◎「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

社会教育会館「ゆめ講座」

見ても食べても美味しいインスタ映え料理

日 3月10日(土)
午前11時～午後2時
場 築地社会教育会館
対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の女性
内 築地の食材を使った簡単・おしゃれ・おいしい料理作りとスマートフォンでSNS映えする写真撮影のこつを学びます。



定 16人(申し込み多数の場合は抽選)
費 2,000円(保険料含む)
申 2月26日(月)までに電話またはファクスに①～⑤(7面記入例参照)を記入して申し込む。
問 築地社会教育会館
☎(3542)4801
FAX(3542)3696

理学療法士が教える！ラクラク姿勢改善

日 3月12日(月)・26日(月) 計2回
午後7時～8時30分
場 日本橋社会教育会館
対 18歳以上の区内在住・在勤・在学者
内 筋肉を緩ませて楽に良い姿勢づくりを目指します。
・第1回「筋肉に頼らないで動きが良くなる体験」
・第2回「動きが良くなることで楽に本来の姿勢になる方法」
定 20人(申し込み多数の場合は抽選)
費 80円(保険料)
申 3月2日(金)までに電話またはファクスに①～⑤(7面記入例参照)を記入して申し込む。
問 日本橋社会教育会館
☎(3669)2102
FAX(3669)2720

文化のリレー ～親子蕎麦打ち一日体験教室～

日 3月31日(土)
午後1時30分～4時
場 築地社会教育会館
対 区内在住・在学の小学生とその保護者
内 そば打ち実習と試食
定 12人(申し込み多数の場合は抽選)
費 1人1,000円(保険料含む、見学は無料)
申 3月21日(祝)までに電話またはファクスに①～④(7面記入例参照)⑤学校名・学年⑥保護者の氏名・

児童との続柄⑦保護者の参加または同席(見学)の希望を記入して申し込む。
[協力団体] 電通蕎麦打ち研究会
問 築地社会教育会館
☎(3542)4801
FAX(3542)3696

▲前回の様子
早稲田大学エクステンションセンター八丁堀校オープンキャンパス



[日程] 3月15日(木)
[開催時間など] 別表1のとおり
場 京華スクエア3階
費 無料
◎当日、直接会場へお越しください。
問 早稲田大学エクステンションセンター八丁堀校
☎(5117)2073

別表1

時間	講座名
午前11時～正午	英語で楽しく歩く東京[基礎～初級]
	ハワイの歴史と文化
	ジャズ概論
午後0時30分～1時30分	戦後政治を考える
	日本の文化を考える
	ワシントンレポート～トランプ政権を取り巻くいまのアメリカ
午後2時～3時	吉田松陰の時代
	初めての英語ボランティアガイド[基礎～初級]
	国際情勢のリアルを読み解く[地政学]の基礎
午後3時30分～4時30分	日本のポップス、ロックの生い立ちと音楽産業の変貌
	英語で語る日本の社会と文化[中級～中上級]
	生命(いのち)のにぎわいを探る
	講座政策論争～東京の政治、東京の政策を斬る!

◎当日の状況により、内容が一部変更となる可能性があります。
◎途中入退場は自由です。

いきいき健康麻雀教室

日 4月1日～6月24日(4月29日を除く)の毎週日曜日 計12回
午後1時～4時
場 いきいき浜町(浜町敬老館)
対 60歳以上の区内在住者(いきいき

館の利用者証が必要)

内 初心者向けに麻雀を指導します。
定 32人(申し込み多数の場合は抽選)
費 無料
申 3月11日(日)までにいきいき浜町窓口で直接申し込む(電話申し込み不可)。
◎受講決定者は3月15日(木)以降館内に掲示します。
問 いきいき浜町(浜町敬老館)
☎(3669)3385

介護者教室 コミュニケーションの取り方(失語症・構音障害・認知症など)

日 3月10日(土)
午後2時～3時
場 マイホームはるみ4階多目的室
対 区内在住・在勤・在学者、その他介護に興味・関心のある方
内 言語障害や認知症などでコミュニケーションを取ることが難しい方との接し方をお話しします。また、意思疎通を図るための工夫や音声以外の手段も紹介します。
[講師] マイホームはるみ職員(言語聴覚士)
定 20人(先着順)
費 無料
申 2月12日(休)から3月5日(月)までに電話で申し込む(受け付けは午前9時～午後5時)。
問 マイホームはるみ
☎(3531)7635

地域で暮らすための福祉講座 こころの声を理解しよう ～高齢期のメンタルヘルス～

日 3月29日(木)
午後2時～3時30分
場 月島区民センター1階会議室
対 区内在住・在勤・在学者
内 歳を重ねると、介護のストレス、理由のはっきりしない憂鬱な気分や不眠など、悩みは尽きません。そんなこころのトラブルについて、専門家のお話を聞いてみませんか。
◎匿名で自由に質問ができる質問コーナーもあります。
[講師] あさか台相談室 藤本裕明
定 50人(先着順)
費 無料
申 2月13日(火)から3月26日(月)までに電話で申し込む(受け付けは祝日を除く月～土曜日の午前9時～午後6時)。
問 月島おとしより相談センター
☎(3531)1005

社会教育会館講座

[日時など] 別表2のとおり
別表2

開催館	日時	対象・定員	内容	費用	申込期限
築地	4月6日～9月28日(5月4日を除く)の毎週金曜日 午後2時～4時	18歳以上 各回30人(先着順)	はじめての健康体操～ストレッチ・有酸素運動・筋トレ・ウォーキング～ [持ち物]上履き、タオル	各回1,000円(保険料含む)	各回とも当日参加も可
	4月14日(土) 午前10時30分～午後1時30分	18歳以上 15人(申し込み多数の場合は抽選)	魚の達人～その1・鱈の三枚おろしを完璧マスター～	3,500円(保険料含む)	3月10日(土)

◎抽選の結果は、申込期限以降7日以内に申込者全員にお知らせします。
◎費用は教材費・材料費込みです。
◎区外にお住まいの方も申し込みます。

◎各講座の申込期限までに電話または築地社会教育会館の窓口で直接申し込む。

問 築地社会教育会館
☎(3542)4801

トピックス



第7回「日本橋かるた大会」

1月20日、日本橋プラザで日本橋の歴史や文化をテーマとした郷土かるたの大会が開催されました。大会には日本橋地域の小学校から過去最高の151人が参加し、「いつの世も 道の起点は 日本橋」などの詠み句に神経を集中させ、緊張感あふれる真剣勝負を繰り広げました。



▲集まった切手で作られた小物入れなど

集まった切手はボランティアア団体「スタンプの会」により整理分類された後、記念切手や外国切手などは美しいカード入れや小物入れに生まれ変わって販売されます。それ以外の手紙やカードは業者を通じて換金されます。これらの収益はボランティア事業の貴重な資金として活用されています。また、書き損じはがきは切手などに交換され、地域の

使用済み切手、プリペイドカード、書き損じはがきを集めていきます

福祉事業に役立てます。

使用済み切手
台紙や封筒から剥がさずに5mmから10mmほど余白を残して切り取ってください。

使用済みプリペイドカード
テレホンカード、クオカードなどの磁気カードが対象です。

書き損じはがき
書き損じで未投函の年賀はがきや郵便はがきを集めていただきます。

◎詳しくはお問い合わせください。

〒104-0032
中央区八丁堀4-1-15
中央区社会福祉協議会ボランティア・区民活動センター

☎(3206)0560
FAX(3206)0601
@vc@shakyo-chuo-city.jp

「高齢者福祉事業のしおり」掲載広告の募集

冊子の内容
区で実施する高齢者に関する事業などについてのあらましをまとめた冊子

発行部数
2万3200部

規格
A4判・約130ページ程度

募集する広告内容
介護サービス事業など高齢者福祉に関連の深い事業のもの

発行予定
5月下旬

配布対象・期間
区内の65歳以上の高齢者がいる世帯に全戸配布。その後は、おおむね3年間窓口配布。

広告募集期間
2月15日(木)～3月14日(水)

広告掲載料など

別表

種類	掲載位置	大きさ(区画単位)	掲載料
一号広告	裏表紙の裏(2色)	縦115mm 横190mm	5万円
二号広告	本文中(2色)	縦76mm 横95mm	5千円

◎2区画以上の申し込みは、区画単価に掲載区画数を乗じた金額です。

別表のとおり
応募できないもの
・冊子の公共性や品位を損なうもの
・「風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律」第2条に掲げる営業に

該当するもの
・政治活動・宗教活動・求人広告・個人の宣伝など

申し込み方法
申込書に原稿を添えて、区役所4階高齢者福祉課に持参または郵送で申し込む。

◎申込書は募集期間内に区役所4階高齢者福祉課で配布する他、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。

◎申し込み多数の場合は抽選です。

◎掲載可否の決定後、掲載料の納入、版下原稿の送付をお願いします。詳しい日程



は決定時にお知らせします。
◎詳しくはお問い合わせください。

〒104-8404
中央区築地1-1-1
高齢者福祉課高齢者福祉係
☎(3546)5354

ふれあい広場

スポーツで子どもたちを元気に

皆さんは子どもの頃どのようなスポーツをしていましたか。野球、サッカー、卓球、剣道など、得意なスポーツに力を注いだ方も多いかと思えます。今回は、中央区スポーツ少年団の部長であり、昭和56年に月島スポーツ少年団卓球部(現月島卓球スポーツ少年団)を発足させて以来40年にわたり青少年のスポーツ推進に携わってきた織田堅さんにお話を伺いました。

スポーツ少年団は地域の方がボランティアで指導しており、昭和50年に2団から発足した中央区スポーツ少年団は現在登録団19団、団員数728人、指導者205人(平成29年7月現在)の団体に発展しました。元々スポーツが好きで、学生のときから陸上・卓球・野球・器械体操、いろいろなスポーツをしていたという織田さん。就職後も複数の競技で社会人チームをつくるなどスポーツに取り組んでいたことがきっかけで、月島卓球スポーツ少年団の立ち上げに関わるようになりました。団員を集めるために学校、児童館、町会の掲示板や地域の銭湯などを回ってポスターを貼ったり、体育館の確保が難しく毎回違う学校に道具を運ぶなど、発足当初はさまざまな苦労もあったそうです。

これまでに多くの子どもたちが巣立っていったスポーツ少年団ですが、最近ではコミュニケーションが苦手な子どもが増えていると感じているそうです。さまざまな子どもたちを見てきた経験から、社会のルールを守る大切さを教えるとともに、自分のやりたいことを全うできる力を身に付けて元気に育ってほしいという思いをスポーツを通して子どもたちに伝えていきたいと考えています。例えば、「月島卓球スポーツ少年団の練習に遅れてきたら、団員の前に立って準備体操の号令をかける役になる」というルールを決めると、子どもたちはいち早く練習に来るようになります。また、号令役になってしまっても、慣れないながらも経験をすするうちに、人前で臆せず話せる子になっていくそうです。「社会に出たら人前で話す場面は必ずあるから、ここできちんとできるようになればどこにいても大丈夫」と子どもたちの将来をも見据えた織田さんの心のこもった指導の様子が垣間見えます。

また、競技スポーツでは勝敗は必ずあるものですが、大会で試合に敗れた団員には、「練習の成果を全部出せたら、たとえ負けても勝ちと同じ。だから納得のいくように練習をしないとイケない」と、目の前の結果にとらわれず何事



▲織田堅さん

にも忍耐強く取り組むことができるよう指導しています。一方で、親子のコミュニケーションや子どもたちが楽しく競技を続けることも大切にしたいという思いから、レクリエーションとして年に一度親子で卓球を楽しむ日を設定するなど、めりはりのある指導を行っています。子どもたちがこうした指導に生き生きと応えてくれることこそが織田さんのやりがいにつながっているそうです。

中央区スポーツ少年団では、20年以上にわたって山形県東根市や福島県川俣町のスポーツ少年団との交流を続けています。互いの土地を訪れて試合や地域の特色を生かした催しなどを行うと、初対面ではお互いに緊張していた子どもたちも、すぐに打ち解けて行動できるようになるそうです。「さまざまな経験を積んで立派な大人になった団員が、まちですれ違えば今でも声を掛けてくれるのがうれいんです。今後こうした取り組みを重ねて、子どもたちがスポーツに親しみ、心身ともに元気に成長できるよう尽力したいです」と織田さんは笑顔で話してくれました。

スポーツを楽しむだけでなく、集団でのルールやマナー、相手を思いやる心や忍耐力など、さまざまなことを学ぶことができるスポーツ少年団。スポーツを通じて子どもたちを元気にしたいという織田さんのような指導者の下で、目標に向かって練習に励んだ経験から学んだことは、成長していく子どもたちにとってかけがえのない財産となるに違いありません。