

今号の主な内容

- 2面 住宅に関する事業
- 3面 11月12日(月)~25日(日)「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間
- 4~7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

11/11

HP <http://www.city.chuo.lg.jp/> スマートフォンサイト <http://www.city.chuo.lg.jp/smph/>

各種功労者 91人を表彰

菊薫る11月3日「文化の日」に各種功労者表彰式が銀座ブロッサム(中央会館)で行われました。今回の受賞者は91人の方々です。

今年で65回目を迎えたこの表彰は、地域社会の発展と区民福祉の向上のため、献身的な活動を続けてこられた方のご労苦に対し感謝の意を表し、その功績を顕彰するために行われたものです。

☎総務課総務係 (3546)5232

功労者表彰受賞者 (順不同・敬称略)

1 地域活動関係功労者(38人)

- (1)町会・自治会関係者(33人) 齋藤 勲、早川恒也、齊藤昭彦、堀川善助、鈴木健司、加賀美 健二、富岡良二、鈴木 久美子、福井隆之、小柳光江、水谷織江、佐久間 典子、山口康雄、長久保 文雄、荒井洋一、大井秀子、海老原 裕、中山秀孝、瀧 常二、岩瀬有治、田口泰弘、山口弘明、清水繁男、朝比奈 能子、茅野耕成、

- 池本安司、松原 宏、石川 恵美子、中井利信、堤 美保、秋山米子、奥原 肇、大須賀 芳人

- (2)その他団体関係者(5人) 橋本 敬、中村胤夫、尾山 三千代、小西幸子、小野衣子

2 防犯・交通安全関係功労者(1人)

- (1)交通安全等関係者(1人) 長峯和雄

3 防災功労者(13人)

- (1)消防団関係者(5人) 関塚禎人、袴田俊一、高橋和弘、小島祐二、佐藤健一
- (2)防火防災協会等関係者(4人) 北田 喜之助、金子 すみ江、神戸正子、藤井 美智子
- (3)防災区民組織関係者(3人) 木田宣男、高梨節三、喜多外廣
- (4)消防少年団関係者(1人) 原田 三枝子

4 社会福祉事業功労者(3人)

- (1)社会福祉事業団体関係者(1人) 加藤幸子
- (2)長期間にわたり私財による寄

- 附を続けた者(2人) 鈴木呂次、銀座料理飲食業組合連合会

5 衛生事業功労者(6人)

- (1)衛生事業団体関係者(6人) 五百住 守彦、宇佐美 伸治、松崎宗仁、亀山 茂、堀越和彦、大野悦司

6 環境保全・消費生活向上功労者(1人)

- (1)環境保全団体・消費者団体等関係者(1人) 伊藤信男

7 教育功労者(5人)

- (1)区立小・中学校の教職員(1人) 三木 滋
- (2)区立小・中学校、幼稚園の学校医、学校歯科医及び学校薬剤師(4人) 矢野芳和、橘 敏郎、鶴岡雅子、島田佳夫

8 文化・生涯学習関係功労者(9人)

- (1)中央区青少年委員及び中央区スポーツ推進委員(5人) 川口 修一郎、鈴木一弥、野村浩史、平田祐子、関屋衣江
- (2)社会教育・スポーツ関係団体

- の指導育成に尽力し社会教育及びスポーツの振興に功労顕著な者(2人)

- 石木一良、松岡英男
- (3)生涯学習等の向上にまねな努力をし、その達成及び指導育成に当たった者(2人) 白崎 多賀子、井原佳世

9 納税功労者(2人)

- (1)納税貯蓄組合関係者(2人) 山本晴保、山本典子

10 公共事務精励者(10人)

- (1)法令に基づく各種委員(8人) 糠谷秀剛、大杉 寛、大谷 のぶ子、鈴木 勝一路、石橋 清、平賀孝男、岩野 たみ子、小池清教
- (2)区議会議員(2人) 磯野 忠、志村孝美

11 実業精励者(2人)

- (1)伝統工芸従事者(1人) 福田 隆
- (2)実業従事者(1人) 濱田捷利

12 中小企業発達功労者(1人)

- (1)商工団体、業種別団体等関係者(1人) 廣川修司

環境作品コンクール 入賞者決定

環境について考え、自然の尊さや環境を守る大切さを知ってもらうため、区立小・中学校の児童・生徒の皆さんから環境に関する標語・ポスターを募集したところ、2,196点の応募がありました。

審査の結果、次の方々が最優秀・優秀作品として入賞しました。

入賞者(敬称略)

標語部門

最優秀作品(2人)

- 泰明小4年 金子福乃
- 日本橋中1年 吉見大雅

優秀作品(6人)

- 日本橋小5年 大和苺花
- 久松小2年 瀧有璃奈
- 月島第三小4年 佃 英大
- 豊海小4年 山岡 子羽音
- 銀座中2年 濱 萌華
- 晴海中1年 大嶺来稀

ポスター部門

最優秀作品(2人)

- 久松小2年 久松千祐
- 日本橋中2年 関根小波

優秀作品(8人)

- 明石小1年 磯村 朔
- 明正小4年 小田島 理桜
- 日本橋小3年 福岡玄紳
- 佃島小6年 大野遥花
- 月島第二小5年 吉川晴澄
- 月島第三小5年 大釜榛斗
- 豊海小5年 信田頼人
- 晴海中2年 清水美羽

また佳作として、標語部門で小学生20人、中学生12人、ポスター部門で小学生42人、中学生8人が入選しました。

最優秀および優秀作品は、次のとおり展示予定の他、環境カレンダーや環境月間ポスターなどに活用します。

たくさんのご応募ありがとうございました。

展示場所・期間

- ・区役所1階ロビー 11月13日(火)~20日(火)
- ・日本橋特別出張所 11月23日(祝)~30日(金)
- ・月島特別出張所

12月1日(土)~10日(月)

・環境情報センター 12月11日(火)~17日(月) ◎日本橋・月島特別出張所の最終日は午後3時までです。

☎環境推進課環境活動係 (3546)5654



▲ポスター部門 最優秀作品(小学生の部) 久松小学校2年 久松千祐



▲ポスター部門 最優秀作品(中学生の部) 日本橋中学校2年 関根小波

文明人 ごみであなたも 分名人

▲標語部門 最優秀作品(小学生の部) 泰明小学校4年 金子福乃

今からでもできるリサイクル。何年も先の地球のために

▲標語部門 最優秀作品(中学生の部) 日本橋中学校1年 吉見大雅



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

区の公式 SNS など



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

# 住宅に関する事業

## 高齢者などの居住支援

### 住宅住み替え相談

住み替えを考えている方を対象に公共住宅の案内など住宅相談を行っています。また一定の要件に該当する住み替えの困難な高齢者には、(公社)宅地建物取引業協会の協力を得て不動産協力店の紹介や支援を行っています。

**相談日時**  
・毎月第1月曜日(一般相談)  
・毎月第2・4火曜日(高齢者相談) 午後1時～4時(要予約)

**相談員**  
(公社)東京都宅地建物取引業協会千代田中央支部の相談員、区職員(高齢者相談のみ)

### あんしん居住制度利用助成

区民の方が区内の賃貸住宅に転居する際、(公財)東京都防災・建築まちづくりセンターの「あんしん居住制度」を利用する場合に、利用費用の一部を助成します。

**対象**  
・満60歳以上の方  
・障害のある方(障害の程度による条件あり)

**助成額**  
・預かり金タイプは利用費用の2分の1  
・月払いタイプは事務手数料  
◎詳しくはお問い合わせ下さい。

### 家賃債務保証制度利用助成

区民の方が区内の賃貸住宅に転居する際に、(一財)高齢者住宅財団が実施している「家賃債務保証制度」を利用する場合、その保証料の一部を助成します。

**対象**  
・満60歳以上の方、または、要介護・要支援認定を受けている60歳未満の方  
◎同居者は配偶者、満60歳以上の親族、要介護・要支援認定を受けている60歳未満の親族などに限ります。  
・障害者世帯(障害の程度による条件あり)  
・子育て世帯(扶養義務のある18歳以下の者が同居)

**助成額**  
保証料の2分の1  
◎住宅住み替え相談について住宅課計画指導係(一般相談) ☎(3546)5466

高齢者福祉課高齢者サービス係(高齢者相談)  
☎(3546)5355  
・あんしん居住制度について(公財)東京都防災・建築まちづくりセンター  
☎(5466)2635  
・家賃債務保証制度について(一財)高齢者住宅財団  
☎(6880)2781  
・あんしん居住制度利用助成および家賃債務保証制度利用助成について住宅課計画指導係  
☎(3546)5466

## 住宅修繕等資金の融資あっせん

住宅の修繕や木造住宅の耐震補強などをしようとする方で、その資金を調達することが困難な場合に、低利の融資が受けられるよう指定金融機関にあっせんします。

ただしこの制度を利用するには事前に金融機関の仮審査を受けていただく必要があります。

**対象となる住宅**  
・区内に所在するもの  
・建築基準法上適法のもの  
・居住部分の床面積が240㎡以下であるもの

**修繕などの範囲**  
・住宅の安全性、耐久性、居住性を

高める工事  
◎増築または改築工事で、建築確認申請を必要とする工事は対象となりません。

**申し込み資格**  
・修繕工事をする住宅に居住、または修繕後に居住しようとしていること  
・住民税を滞納していないこと  
・融資を受けた資金の返還およびその利子の支払いについて十分な能力を有すること  
・この制度による資金融資を受け、償還中の者でないこと  
・返済完了時の年齢が80歳未満であること

**融資額**  
工事費用の範囲内で、20万円から1万円を単位として700万円まで

**融資までの手順**  
金融機関の仮審査の後に、区にあっせん申請を行ってください。申請後は、区のアッセンの決定を受け、金融機関と融資契約を締結します。その後、工事の着手となり、工事完了後に融資の実行となります。

なお融資を受ける方は、信用保証会社などに申請をし、保証料を負担していただく必要があります。  
◎必ず工事着工する1カ月前までにご相談ください。  
◎住宅課計画指導係 ☎(3546)5466

# 自転車保険(TSマーク)加入費用の助成

## 自転車保険に加入しましょう

たとえ万全の注意を払っていても、いつどこで交通事故に巻き込まれるかは分かりません。事故により多額の費用を請求されるケースもあります。こうした予期できないトラブルに備え、日頃から自転車の点検整備を行い、自転車保険には必ず加入しておくことをお勧めします。

### TSマークとは

自転車安全整備士が点検および整備した普通自転車が貼付されるもので、付帯保険として傷害保険と賠償責任保険が付いています。

◎普通自転車の点検および整備は有料となり、自転車の状態や整備店により金額は異なります。

**対象**  
区内の自転車安全整備店(別表1のとおり)でTSマークを取得した区内在住者



## 助成額

1,000円

## 申請方法

必要事項を記入・押印の上、以下の①～④を受付場所に持参、または区役所7階環境政策課交通対策係に郵送する。

- ①TSマーク付帯保険加入書(控え)のコピー
- ②中央区TSマーク取得費用助成金交付申請書
- ③中央区TSマーク取得費用助成金交付請求書兼口座振替依頼書
- ④口座情報を確認できるもの(通帳のコピーなど)
- ◎①のTSマーク付帯保険加入書(控え)と②、③は自転車安全整備店から点検・整備を受けた際に渡されます。

## 受付場所

・区役所7階環境政策課交通対策係  
・駐輪場管理室(築地市場駅地下、浜町公園地下、月島駅地下、勝どき駅地下、人形町二丁目地下の5カ所)

## 申請期限

TSマーク加入書に記載の点検整備の日から1年間付帯保険の内容



## 別表2のとおり

〒104-8404  
中央区築地1-1-1  
環境政策課交通対策係  
☎(3546)5443

別表1 平成30年10月末現在

店舗名	所在地	電話番号
関口車販(株)	京橋2-17-11	☎(3564)0088
東洋物産輪業	銀座1-21-17	☎(3538)7618
ドン・キホーテ 銀座本館	銀座8-10 銀座ナイン3号館	☎(6215)9688
(有)松山自転車店	湊2-3-4	☎(3551)3860
(有)竹田輪業	築地2-11-2	☎(3541)6354
曾根輪業	築地6-16-5	☎(3541)9228
(株)小林商会	新川2-6-1	☎(3551)9980
(資)杉山モータース	日本橋室町4-1-8	☎(3241)2079
自転車修理 CT	日本橋蛸殻町1-8-1 栄楽ビル1F	☎(3669)7123
自転車や りんりん佃島店	佃2-22-3 1F	☎(3520)8989
サイクルショップ ルナ	月島1-20-10	☎(3536)5323
小川サイクル	月島3-13-7	☎(3531)0507

別表2

種別	損害内容	補償内容	
		青色	赤色
傷害補償	死亡・重度後遺障害(1～4級)	一律 30万円	一律 100万円
	入院加療15日以上(1～4級)	一律 1万円	一律 10万円
賠償責任補償	死亡・重度後遺障害(1～7級)	限度額 1,000万円	限度額 1億円
被害者見舞金	入院加療15日以上(1～7級)	-	一律 10万円

# 自転車の安全利用について 自転車は車の仲間です

原則として次の場合を除き車道を走らなければなりません。  
・道路標識などにより、歩道を通行することができる場合  
・運転者が13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、身体の不自由な方  
・車道または交通の状況からみて、

自転車の通行の安全を確保するためにやむを得ない場合

## 自転車安全利用五則

- ①自転車は車道が原則、歩道は例外
- ②車道は左側を通行
- ③歩道は歩行者優先で車道寄りを徐行
- ④安全ルールを守る



- ・飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
- ・夜間はライトを点灯
- ・交差点での信号遵守と一時停止、安全確認
- ⑤子どもはヘルメットを着用  
昨年、都内での自転車事故死者の6割が頭部の損傷となっています。自転車に乗るときは、子どもも大人もヘルメットを着用しましょう。自転車は手軽で便利な乗り物ですが、交通ルールを守らないと、重大な交通事故につながる恐れがあります。また万一の自転車事故

に備え、保険に加入しましょう。  
**歩行者天国は自転車通行禁止**  
区内では銀座通り(中央通り)で歩行者天国が実施されています。歩行者天国は、歩行者道路として人と車を分離し、安心して楽しい散策やショッピングができるよう設けられたものです。  
自転車は、降車し押して通行してください。  
◎環境政策課交通対策係 ☎(3546)5443

# 11月12日(月)~25日(日) 「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間



## 女性に対する暴力とは

夫・パートナー・近親者などからの暴力や性犯罪、売買春、セクシュアルハラスメント、ストーカー行為などは、女性の人権を著しく侵害するものであり、社会全体で克服すべき重要な問題です。

## 女性に対する暴力が起きる背景

暴力は男女を問わず許されないものですが、女性に対する暴力は性的なものを含む場合も多く、加害者となる男性には、被害を受ける女性の苦痛などに対する思いや、対等な存在として尊重しなければならぬことの認識の欠如が見られます。

## 区における取り組み

次の会場で女性に対する暴力の防止を呼びかける啓発パネルの展示を行います。

- ・月島区民センター  
11月10日(土)~16日(金)
- ・日本橋区民センター  
11月17日(土)~20日(火)
- ・区役所1階  
11月21日(水)~26日(月)
- ・女性センター  
11月10日(土)~12月26日(水)

## 女性のための相談窓口

### 「ブーケ21」面談(電話)相談(要予約)

面談、電話で相談ができます。

### 日時

- ・毎月第1・5水曜日、第4火曜日  
午前10時~午後4時
- ・毎月第2火曜日、第3水曜日  
午後3時30分~8時30分
- ◎祝日、年末年始は除きます。
- ◎お子さん連れの方でも安心して相談できるように、託児サービスを行っています(要予約)。

### 「ブーケ21」電話相談(予約不要)

### 日時

毎週月曜日  
午前10時~午後4時  
◎祝日、年末年始は除きます。  
☎総務課女性施策推進係  
☎(5543)0653

### 女性相談

### 日時

月~金曜日  
午前9時~午後5時  
◎祝日、年末年始は除きます。  
☎子育て支援課子育て支援係  
☎(3546)5350

### 全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間の実施

東京法務局・東京都人権擁護委員会主催による「女性の人権ホットライン」が11月12日(月)から18日(日)まで強化週間として実施され、午前8時30分から午後7時まで相談を行います(土・日曜日は午前10時~午後5時)。

「女性の人権ホットライン」は、年間を通じて女性を巡るさまざまな人権問題に関する相談に応じています(平日午前8時30分~午後5時15分)。  
女性の人権ホットライン(全国共通電話番号)  
☎0570(070)810

### 人権擁護相談

「いじめ」や「差別」など人権問題でお困りの方は、ぜひご相談ください。

### 日時

毎月第3木曜日  
午後1時~4時  
◎祝日、年末年始は除きます。

### 会場

区役所1階区民相談室  
☎まごころステーション  
☎(3546)9590



# 育ちのサポートカルテ説明会

区では、発達障害など育ちに支援を必要とする子どもたちが、ライフステージに応じた切れ目のない一貫した支援を受けられる体制づくり(中央区育ちのサポートシステム)を進めています。子ども発達支援センターゆりのきが、その中心的役割を担い、そのツールとして各関係機関が支援情報を記入する「育ちのサポートカルテ」を運用しています。

### 日時

11月29日(木) 午前10時~11時

### 会場

子ども発達支援センター会議室

### 対象

区内在住の18歳未満のお子さんを持つ保護者

### 内容

区の取り組み、育ちのサポートカルテ作成の流れや活用方法などについてお話しします。

◎6月に開催した説明会と同じ内容

です。

### 定員

50人(先着順)

### 費用

無料

### 申し込み方法

11月28日(水)までに電話またはファクスで①育ちのサポートカルテ説明会②氏名・ふりがな③郵便番号・住所④電話番号⑤年齢を記入して申し込む(電子申請も可)。

### 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、11月22日(木)までに電話でお申し込みください(6人程度、先着順)。

☎子ども発達支援センター事業調整担当係長

☎(3545)9844

FAX(3545)9660



# 東京都エイズ予防月間

11月16日(金)~12月15日(土)

平成29年中に国内で報告されたHIV感染者数は976件、感染に気付かずエイズを発症して報告されたエイズ患者数は413件、合計は1,389件でした。1,500件前後で推移していた前年までと比べるとやや減少しましたが、依然として予断を許さない状況にあります。

HIVとは、ヒト免疫不全ウイルスのことをいいます。HIVに感染すると、感染初期にはインフルエンザに似た高熱などが出てくる場合があります。その後は通常症状のない時期が続きますが、その間にもウイルスは徐々に増殖し、ヒトの免疫機能を低下させます。そして免疫力が低下することで病気にかかりやすくなり、指標となる疾患を発症するとエイズと診断されます。

HIVに感染した場合も早期に見出し、適切な治療を受けることにより、エイズ発症を予防したり、遅らせたりすることができます。感染を早期に見出すため、検査を受けることは重要です。また、コンドームを正しく使用し、感染を予防することも大切です。

エイズについて正しい知識を持ち、感染を予防しましょう。

## 世界エイズデー

WHO(世界保健機関)では、12月1日を「世界エイズデー」と定めています。今年のテーマは「UPDATE! エイズ治療のこと HIV検査のこと」です。

世界エイズデーにあわせて、次の会場で街頭キャンペーンを実施します(別表のとおり)。

### 別表

日時	会場
12月3日(月) 午前9時~	・築地川銀座公園 ・日本橋橋梁付近
正午~	・晴海トリトンスクエア 2階グランドロビー

◎キャンペーンは配布物が終わり次第、終了します。

## HIV・性感染症検査

### 通常検査(毎月2回)

#### 検査日時

原則第2・第4木曜日  
午前9時~9時45分受け付け

#### 結果通知日時

原則2週間後の木曜日  
午前10時15分~11時受け付け

### 夜間検査(臨時)

#### 検査日時

12月12日(水)  
午後6時30分~7時30分受け付け

#### 結果通知日時

12月26日(水)  
午後6時30分~7時30分受け付け

### 共通

#### 会場

中央区保健所1階

#### 検査項目

HIV、性感染症(梅毒・淋菌・クラミジア)

◎電話予約が必要です。

◎匿名、無料で実施しています。

☎中央区保健所健康推進課予防係

☎(3541)5930

## 子育て支援のための調査の回答はお済みですか

区では、子育て支援に関するニーズ調査とひとり親家庭実態調査を実施しています。これからの子どもたちが過ごす施設の環境整備などに関する重要な調査です。調査票が届いた方で、まだご回答いただいていない場合は、ぜひご回答ください。ご協力をお願いします。

### 対象

- ①子育て支援に関するニーズ調査
- ・未就学児の保護者

- ・小学校児童の保護者
- ②ひとり親家庭実態調査  
児童育成手当(障害手当除く)を受給されている方
- ◎調査票に同封されている返信用封筒に入れてご返送ください。

### ☎①について

保育計画課計画調整係  
☎(3546)5738

### ②について

子育て支援課子育て支援係  
☎(3546)5351

## インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が比較的急速に現れる感染症です。感染力が強く、特に抵抗力の弱い乳幼児や高齢者、慢性疾患をお持ちの方がかかると、重症化することがあります。インフルエンザは流行が始まると、短期間に感染が広がります。ご自身やご家族をインフルエンザから守るために、一人一人が積極的に予防に努めましょう。

### 予防方法

- ・手洗いの励行、アルコール製剤を用いた手指衛生
- ・マスクの着用
- ・適度な湿度(50~60%)を保つ

- ・十分な休養とバランスのよい食事を取る
- ・インフルエンザの予防接種を受ける  
インフルエンザ流行前のワクチン接種は、かかった場合の重症化を防ぎます。12月上旬までに接種を完了させることが重要です。

もしもかかってしまったら、症状が出てから7日間、熱が下がってから2日間は不要不急の外出を避け、周囲の人にうつさない配慮が望まれます。マスクをつける、ハンカチで口や鼻を覆うなど咳エチケットを守りましょう。

☎中央区保健所健康推進課予防係

☎(3541)5930

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

凡例 日付 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

学ぶ

## 施設

### 環境情報センターの臨時休館

12月16日(日)は、施設内清掃のため休館します。

環境情報センター  
☎(6225)2433

## 保健・医療・福祉

### 訪問健康づくり事業

健康教室に通うことが困難と思われる方や、閉じこもりがちの方に保健師がご自宅を訪問し、健康状態に合わせて、1回当たり2時間程度、簡単な体操や健康づくりのお話をします。

#### 【訪問までの流れ】

電話による申し込み受け付けの後、ご自宅に伺い健康状態や健康づくりの目標などを確認してから定期的な訪問をスタートします。

【訪問期間】月1～2回3カ月間

◎6カ月まで延長することができます。

◎日程は相談の上、決定します。

☒健康教室に通うことが困難な65歳以上の区内在住者

☒・健康づくりに関する相談

・自宅で出来る体操や口腔ケアなどの紹介

・体調に合わせた食事の取り方の紹介

費無料

☒高齢者福祉課高齢者活動支援係

☎(3546)5334

### 平成30年度区民歯科健康診査

受診期間は12月28日(金)まで

区では、歯周病や虫歯などの早期発見、予防を目的とした歯科健康診査を実施しています。

対象者には6月中旬に「歯科健康診査無料受診券」を発送しました。同封の実施医療機関名簿にある医療機関で受診してください。

なお受診券を紛失してしまったなどの理由により、健診ができない場合はお問い合わせください。

費無料(虫歯の治療や歯石除去などの治療費は、受診者負担)

◎寝たきりの方、障害があり通院が困難な方は、訪問による歯科健診を受診することができます(中央区内のみ)。

◎障害のある方や要介護状態の方などで、ご自分ではかかりつけの歯医者さんを見つけることが困難な方に、身近な地域で適切な歯科医療を受けられるように「かかりつけ歯科医」を紹介しています。

☒福祉保健部管理課保健係

☎(3546)5397

### 女性福祉資金の貸し付け

経済的自立と生活安定のため、必要な資金をお貸しします。

☒区内在住、かつ都内に引き続き6カ月以上居住している配偶者のいな

## 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・フリガナ
- ③〒・住所
- ④電話番号
- ⑤年齢
- ⑥その他必要事項

- ◎罫に〒・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(罫の宛名)
- ◎「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

い方で、次のいずれかに該当する方

①25歳以上の方で親・子・兄弟姉妹などを扶養している。

②25歳以上の方でかつて配偶者のいない女性として児童を扶養していたことがあり、親・子・兄弟姉妹などを扶養していない。

③40歳以上の方で婚姻したことがあり、親・子・兄弟姉妹などを扶養していない。

◎②、③に該当する方は、年間所得額が2,036,000円以下であること

#### 【資金の種類と貸付限度額】

別表1のとおり

◎申し込み方法、保証人、貸付利率、返済方法など詳しくはお問い合わせください。

☒子育て支援課子育て支援係

☎(3546)5350

別表1

資金の種類	貸付限度額
事業開始資金	2,850,000円
事業継続資金	1,430,000円
住宅資金	1,500,000円(※)
転宅資金	260,000円
医療介護資金	医療介護 340,000円(※) 500,000円
生活資金	月額 103,000円(※)
結婚資金	300,000円
技能習得資金	月額 68,000円(※)
就職支度資金	100,000円(※)
修学資金	月額 27,000円～ 183,000円
就学支度資金	40,600円～ 590,000円

(※)貸付限度額には特例があります。

## 講座・催し物

### 秋季ダメ。ゼッタイ。キャンペーン11・24

覚せい剤や麻薬、危険ドラッグなどの薬物乱用が、一般家庭や中・高校生を含めた若い世代にまで広がりつつあり、深刻な社会問題となっています。そこで、覚せい剤などの薬物禍を根絶させるためにキャンペーンを実施します。

☒11月24日(土)

午前9時45分～11時40分(午前9時30分受け付け開始)

場月島社会教育会館4階ホール

☒区内在住・在勤者

☒映画「君の笑顔に会いたくて」上映会

定240人(先着順)

費無料

◎当日、直接会場にお越しください。

【主催】覚せい剤等乱用防止推進中央区民協議会

☒中央区保健所生活衛生課生活衛生係

☎(3541)5936

### ハーバリウム教室

☒11月18日(日) 午後1時30分～3時

場新川区民館2階8号室

☒区内在住・在勤・在学者

☒ハーバリウムとは植物標本という

意味で、インテリアとして最近人気を集めています。瓶に造花を詰め、専用のオイルを入れてオリジナルの一品を作ります。

定10人(申し込み多数の場合は抽選)  
費500円

【持ち物】エプロン、持ち帰り用の袋

☒11月12日(月)から16日(金)までに電話で申し込む(受け付けは午前9時～午後5時)。

☒新川区民館

☎(3551)7000

### クリスマスリース・キャンドルフラワー教室

☒12月13日(木)

①午前10時～正午

②午後2時～4時

場久松町区民館1階1・2号室

☒区内在住・在勤・在学者

☒①アーティフィシャルフラワー(造花)を使ったクリスマスリース

②生花を使ったキャンドルフラワー

【講師】諸見 美智子

定毎回20人(申し込み多数の場合は抽選)

費1,000円

【持ち物】①はさみ②生花ばさみ

☒11月13日(火)から29日(木)までに電話で申し込む(受け付けは午前10時～午後8時)。

◎当選者には12月1日(土)までに電話で連絡します。

☒久松町区民館

☎(5640)5606

### プレマクッキング



☒12月4日(火)

午前10時30分～午後1時

場月島保健センター

☒初めて出産される区内在住の妊娠安定期(20～36週未満)の方

☒・妊娠中の食生活(講話)

・妊娠中に必要な栄養素がとれるバランスのよい食事(実習と試食)

定15人(先着順)

費無料

【持ち物】エプロン、三角巾、タオル

☒11月12日(月)から電話で申し込む(電子申請も可)。

☒月島保健センター健康係

☎(5560)0765

### 地域で暮らすための福祉講座 葬儀の疑問にお答えします

☒11月28日(水) 午後2時～3時30分

場区役所8階第1会議室

☒区内在住・在勤・在学者

☒お葬式について元気なうちから考えてみませんか。「弔い」の本来の意味と目的を再確認するとともに、消費者の目線に立った役立つ知識を身につけましょう。葬儀の疑問についてもお答えします。

【講師】NPO法人葬儀を考えるNPO東京代表理事 高橋 進

定50人(先着順)

費無料

☒11月12日(月)から27日(火)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)

場京橋おとしより相談センター

☎(3545)1107

### 退職後の生き方塾

【日時・テーマ】別表2のとおり

場女性センター「ブーケ21」

☒すでに退職している、またはこれから退職を迎えるおむね55歳以上の区内在住者

☒「会社を退職し、何か活動を始めたい」「地域の活動に関わってみたい」といった方向けに、地域活動に参加するきっかけを提供する全6回の講座です。

定20人(申し込み多数の場合は抽選)  
費無料

☒12月10日(月)までに申込書、はがき、ファクスまたはEメールに①～⑤(4面記入例参照)⑥申し込み理由を記入して申し込む。

◎申込書は区役所4階高齢者福祉課、日本橋・月島特別出張所、各図書館、各社会教育会館、各区民館、各いきいき館(敬老館)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。

☒高齢者福祉課高齢者活動支援係

☎(3546)5716

FAX(3248)1322

☒kofuku\_02@city.chuo.lg.jp

別表2

日時	テーマ
平成31年 1月17日(木) 午後2時～4時	オリエンテーション
24日(木) 午後2時～6時	プロから学ぶ料理の基本
31日(木) 午後2時～4時	これからの人生を充実させるヒント
2月7日(木) 午後2時～4時	地域デビューの先輩から学ぶ
14日(木) 午後2時～4時	退職後10万時間の楽しみ方
21日(木) 午後2時～4時	私の生きがい探し

### やさしい天文講座

#### 「ふたご座流星群を見てみよう」

☒11月25日(日) 午後1時～2時

場タイムドーム明石プラネタリウムホール

☒今年のピークが12月14日(金)と予想されているふたご座流星群について、当館プラネタリウム解説員が、初心者にも分かりやすく説明します。

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。

◎今年度のやさしい天文講座・発展的天文講座のチケットを5枚集めた方には、記念品を差し上げます。

☒郷土天文館「タイムドーム明石」

☎(3546)5537



ヘルスアップ教室
～楽しく学ぶ！運動と食事で
骨粗しょう症予防～

[日時など]別表1のとおり
日本橋保健センター4階講堂
2日間とも参加でき、初めて参加す
別表1

Table with 2 columns: 日時 (Date/Time) and 内容・講師 (Content/Instructor). Rows include 12月4日(火) and 11日(火) with details on bone density measurement and exercises.

る20～64歳までの区内在住者
定15人(先着順)
費無料
11月12日(月)から電話で申し込む
(電子申請も可)。
日本橋保健センター健康係
(3661)5071

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
築地社会教育会館
(3542)4801
(3542)3696

親族後見人向け講座
「本人の思いを聴く！
成年後見人の仕事のポイント」

11月29日(木)
午後1時30分～3時30分
場月島区民センター1階会議室
親族の成年後見人(保佐人・補助
人)になっている区内在住・在勤
者(被後見人などが区内在住の場合
も可)
◎後見人就任予定の方も含まれます。
・後見人就任後の具体的な業務内
容
・介護サービスの利用など福祉的な
支援を行うに当たり後見人として
留意する点についての解説
・後見人同士の情報交換や交流、日
頃の活動に関する相談など
[講師]社会福祉士 熊倉千雅
定15人(先着順)
費無料
11月12日(月)から22日(木)までに
電話、ファクスまたはEメールに
①～④(4面記入例参照)を記入し
て申し込む。
中央区社会福祉協議会成年後見支
援センター「すてっぶ中央」
(3206)0567
(3523)6386
step@shakyo-chuo-city.jp

まちぐるみボランティア見本市

11月28日(水)・29日(木)
午前10時～午後5時
場区役所1階ロビー
区内には地域の福祉や暮らし、生
活をより良くするために活動して
いる人や団体がたくさんあります。
新しいつながりと支え合いをつく
るため、地域のさまざまな取り組

催しています(別表2のとおり)。



獨協大学マンドリンクラブ
第91回定期演奏会

11月24日(土)
午後4時開演(午後3時30分開場)
日本橋公会堂ホール(日本橋劇場)
[曲目]英雄行進曲「イタリア」、間奏
曲「祈り」、小英雄、SICILIENNE、
還俗修道士、序曲メリアの平原に
て、水の旅路、幻想曲第1番イ短調
定300人(先着順)
費無料
◎当日、直接会場へお越しください。
[後援]中央区
獨協大学マンドリンクラブ
http://dokkyomandolin.wixsit
e.com/dokkyomandolin/90
dokkyomandolin@gmail.com

クリスマスソング、オリジナル曲な
どを集めたコンサート。
[出演者]「ヴィオラとピアノの姉妹デ
ュオ MARIERIKA(マリエリカ)」
定20組程度(先着順)
費無料
11月13日(火)から電話・ファクス
に①・②(4面記入例参照)③電話
番号④参加人数⑤お子さんの年齢
を記入して申し込む(電子申請も可)。
総務課女性施策推進係
(5543)0651
(5543)0652

文化のリレー ～親子蕎麦打
ち一日体験教室～

12月22日(土) 午後1時30分～4時
場築地社会教育会館
区内在住・在学の小
学生とその保護者
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)
12月8日(土)までに電話またはファ
クスに①～④(4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



男女共同参画講座
0歳から一緒に聴けるクリスマ
ス親子コンサート～ヴィオラと
ピアノのデュオ～

12月8日(土) 午前10時～11時
場女性センター「ブーケ21」
0歳から未就学までのお子さんと
その保護者
◎小学生の兄弟は入場できます。
なじみのあるクラシック音楽やク

外国人のための日本語教室

日本語でコミュニケーションをと
ることが困難な区内在住・在勤・在
学の外国人を支援するため、ボラン
ティア指導員による日本語教室を開
別表2 外国人のための日本語教室 Japanese Language Classes

Table with 3 columns: 日程/Course Schedules, 時間/Hours, 会場/Places. Includes details for CCIEA Japanese Language Classes and other language learning opportunities.

- ①「社協ってなあに？」
中央区社会福祉協議会について詳
しくご紹介します。
②地域ささえあい課の紹介
昨年度社会福祉協議会に新設され
た地域ささえあい課の地域福祉コ
ーディネーターおよび生活支援コ
ーディネーターについて紹介します。
③区民どうしのたすけあい家事サポ
ート「虹のサービス」
虹のサービスとは、会員制の有償家
事援助サービスです。高齢や障害
などで家事が困難な方をサポート
する協力会員の活動を紹介します。
④地域で活躍する生活支援員
高齢の方や障害のある方の福祉サ
ービス利用の支援や日常的な金銭
管理を行う「権利擁護支援事業」に
ついて、その最前線で活動する「登
録生活支援員」の活動を紹介します。
⑤体験出前講座
地域福祉活動に関心のある学校、
企業、グループなどに講師ボラン
ティアが出向き開催している講座
の内容を紹介します。
⑥ボランティアを始めるなら、あな
たはどのタイプ？
ボランティア活動に興味のある方
や、これからボランティア活動を
始めようと思っている方に、ご自
身に最適なボランティア活動を紹
介します。
⑦さわやかワーク中央
障害がある方の働く場となってい
るさわやかワーク中央での作業の
様子を紹介します。
⑧中央区障害者就労支援事業所ネッ
トワーク
区内にある障害者就労支援事業所
の事業内容やネットワークの活動
について紹介します。
⑨歳末たすけあい募金
皆さんから寄せられた募金の使い
道や、協力方法などを紹介します。
◎当日、直接会場へお越しください。
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

レッツ中央契約カルチャースク
ール1月期講座

中小企業に勤務する区内在住・在
勤者
朝日カルチャーセンター朝日J
TB・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人(先着順)
11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。
◎詳しくはお問い合わせください。
場銀座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

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

東根市・河北町観光物産フェアin月島西仲商店街

中央区と友好都市である山形県東根市が、隣町の河北町と合同で観光物産展を開催します。

- 日11月18日(日) 正午～
場月島西仲共栄会商店街(西仲通り一番街)
内ラ・フランス、ふじりんご、紅花関連商品やいも煮の格安販売、ミニゲームなど
問東根市経済部商工観光課
☎0237(42)1111(代表)

若者のための就職面接会in中央区

- 日11月29日(木) 午後0時45分～4時(受け付けは午後0時15分～3時)
場区役所8階大会議室
対おおむね35歳以下の方
内当日は複数の企業と面接ができますので、履歴書(写真貼付)を複数枚ご用意ください。
[参加企業数]15社程度
費無料

- 求人情報は、開催日の約1週間前までにハローワーク飯田橋のホームページに掲載します。
詳しくはお問い合わせください。
当日、直接会場にお越しください。
問商工観光課商工振興係
☎(3546)5329
ハローワーク飯田橋職業相談第一部門
☎(3812)8609(部門コード41#)

- HPハローワーク飯田橋
https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/list/iidabashi.html

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12月7日(金)・14日(金) 計2回 午後1時30分～3時
場豊海区民館2号室
対2回とも参加できる区内在住・在勤・在学者
内体の内部を鍛えて、けがのしにくい体をつくりまします。
定12人(申し込み多数の場合は抽選)
費無料
[持ち物]飲み物、タオル
当日は汗をかいても大丈夫な服装でお越しください。
日11月13日(火)から19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)。
問豊海区民館
☎(3536)4005

社会教育会館講座～ストレッチ体操～

- 日12月3日(月)・17日(月)、平成31年1月7日(月)・21日(月)、2月11日(祝)・18日(月) 計6回 午前10時～11時30分
場日本橋社会教育会館
対18歳以上の方
区外にお住まいの方も申し込みできます。
定各回30人(先着順)
費各回1,000円(保険料含む)

- [持ち物]上履き、タオル
日11月13日(火)から各回前日までに電話または社会教育会館窓口で直接申し込む。
3館いずれの窓口でも申し込みができます。
問築地社会教育会館
☎(3542)4801
日本橋社会教育会館
☎(3669)2102
月島社会教育会館
☎(3531)6367

少年少女水泳教室(初心者・初級者)

- 日平成31年1月11日～29日の毎週火・金曜日 計6回 午後4時～5時30分
場月島スポーツプラザ温水プール
対区内在住・在学の小学生
定50人(申し込み多数の場合は抽選)
費指定の水泳帽代として550円(傷害保険は任意加入で保険料800円は自己負担)
日11月26日(必着)までに往復はがきに①～⑤(4面記入例参照)⑥学校名⑦学年⑧泳力の程度(具体的に記入)⑨過去の本教室参加の有無を記入して申し込む。
抽選の場合は過去に参加していない方を優先します。
当選者は区役所6階スポーツ課窓口で手続きがあります。
問スポーツ課スポーツ事業係
☎(3546)5531

1～3月のスポーツ教室

- 別表のとおり
教室により実施機関・実施回数異なります。
[申込期限] 12月13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別表

Table with 7 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, ZUMBA(ズンバ), 背骨ゆらゆらほぐし体操, キッズスイム⑤, スイムレッスンI, ノルディックウォーキング, 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), アクアビクス, 楽しくエクササイズ.

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。

税

日曜納税相談

平日に来庁できない方のために、特別区民税・都民税の納税について日曜納税相談を実施します。来庁の際には区からお送りした納税通知書、督促状、納税催告書などの納付書、

水中エクササイズ教室

- 日平成31年1月12日～3月16日の毎週土曜日 計10回 午前10時30分～12時30分
場日本橋小学校温水プール
対50歳以上の区内在住・在勤者
内中高年齢の方を対象とし、リズムに合わせて全身を動かす水中運動の教室です。泳げない方でも楽しめます。
定50人(申し込み多数の場合は抽選)
費・教室専用泳帽代 550円
施設使用料(毎回必要) 65歳以上の区民 無料
区民 350円
在勤者 500円
日11月26日(必着)までにははがきまたはファクスに①～⑤(4面記入例参照)⑥過去の本教室参加の有無⑦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。
ファクスで申し込む方は送信後、スポーツ課に受信したか確認の電話をしてください。
抽選の場合は過去に参加していない方を優先します。
抽選結果は封書でお知らせします。当選した方には、ご案内を同封します。
学校行事の都合により、開催回数が増える場合があります。
問スポーツ課スポーツ事業係
☎(3546)5531
FAX(3546)9561

- スポーツセンターのホームページをご覧ください。お問い合わせください。
問総合スポーツセンター教室係
☎(3666)1501
月島スポーツプラザ教室係
☎(3534)5883
HP総合スポーツセンター
http://www.chuo-sports.jp/

国保・年金

社会保険料は所得控除の対象

国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療制度および国民年金の保険料は、全額が社会保険料として所得控除の対象になります。

平成30年1月から12月までに納めた保険料を領収書や口座振替通知(12月送付予定)などで確認の上、年末調整または確定申告の際に忘れずに申告してください。

なお国民年金保険料については「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が11月上旬に日本年金機構から送付されますので、必ずこの証明書(または領収証書)を添付してください。

- 国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療制度について
保険年金課収納係
☎(3546)5365

- 国民年金について
中央年金事務所国民年金課
☎(3543)1411

- 年金保険料の控除証明書について
受け付け日時
月～金曜日
午前8時30分～午後7時
第2土曜日
午前9時～午後5時

- 祝日(第2土曜日を除く)、年末年始はご利用いただけません。
ねんきん加入者ダイヤル(平成31年3月15日(金))まで
☎0570(003)004050から始まる電話でおかけになる場合は
☎(6630)2525

後期高齢者医療制度加入者への医療費通知の送付

この通知は、被保険者の皆さんに医療費の総額などをお知らせし、ご自身の健康や後期高齢者医療制度への理解と関心を深めていただくことを目的としています。医療費の金額の確認とともに、受診状況を振り返り、今後の健康づくりにご活用ください。

- 平成29年7月から平成30年8月までの14カ月間に①もしくは②に該当する方

- ①医療費の総額(自己負担分+保険者負担分)が50,000円を超える月がある方

- ②柔道整復、はり・きゅう、あんま・マッサージ、治療用器具などのいずれかの施術や支給のある方

- 本年度より通知の発送時期などが変更になります。

- 全ての被保険者の皆さんにお送りするものではありません。

- この通知は平成31年1月下旬に送付を予定しています。

- 病院などからの請求が遅れている場合は、お知らせできませんのでご了承ください。

- 通知の受け取り後に特に手続きは必要ありません。

- 問保険年金課給付係
☎(3546)5360



### その他

#### マイナンバーカードの受け取りはお早めに

顔写真付きのマイナンバーカードの交付については平成28年2月から実施していますが、早い時期の申請者の中には、まだカードを受け取っていない方が多数いらっしゃいます。

カードを未受領の方に順次、交付期限を記載した交付通知書を再送しています。交付期限が過ぎたカードは廃棄となりますので、お早めに交付窓口までお越しください。

☎区民生活課総合窓口係  
☎(3546)5320

#### 平成30年第四回定例会の開催

[会期]11月22日(木)~12月6日(木)の15日間

##### ラジオ中継

中央区議会では、中央エフエムで、本定例会の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)]11月26日(月)・27日(火) 午後2時~6時

[周波数]FM84.0MHz

##### 本会議・委員会の傍聴

本会議や委員会はどこでも傍聴することができます。委員会の日程についてはお問い合わせください。

☎議会局調査係

☎(3546)5559

#### 平成30年度中央区新成人のつどい企画「成人式川柳」募集

平成30年度の中央区新成人のつどい当日に、応募された作品の展示と優秀作品の表彰を行います。

☎区内在住の平成10年4月2日~平成11年4月1日生まれの方

☎12月21日(金)までに専用ホームページから申し込む。

◎詳しくは、専用ホームページをご覧ください。

☎文化・生涯学習課青少年係

☎(3546)5305

☎<https://form.run/@shinseijin-senryu>



#### 生きがい活動支援室

気軽に楽しく生きがいづくりに取り組めるよう、シニアセンター内に「生きがい活動支援室」を開設しています。

☎月~土曜日(祝日、年末年始を除く) 午前9時~午後5時

☎50歳以上の区内在住者

☎・生きがいづくりに関する相談(健康・家庭問題・暮らし・社会参加など)を受け、実際の行動につながる助言を行っています。

・仲間づくりや団体活動に積極的に参加し、生きがいを持って生活できるよう、「生きがいひろば」や生きがい活動リーダーによる健康吹矢講座などを開催しています。

・社会参加活動を支援するため、「生きがい活動支援室だより」の発行や区主催の講座・教室、サークル活動などの情報を提供しています。

##### 生きがい相談

☎・いきいき桜川(桜川敬老館)

毎月第1金曜日  
・いきいき浜町(浜町敬老館)  
毎月第1月曜日  
・いきいき勝どき(勝どき敬老館)  
毎月第2月曜日  
午後1時~4時(いずれも祝日、年末年始を除く)  
☎いきいき館(敬老館)を利用している方  
☎シニアセンター  
☎(3531)7813

#### 高齢者の無料職業紹介所「シルバーワーク中央」

シルバーワーク中央は、就業に関する相談・職業紹介を行う高齢者無料職業紹介所です。ハローワーク、(公財)東京しごと財団などと連携した求人や独自に開拓した求人など、パートタイムからフルタイムの仕事まで、常時4,000件以上の多種多様な求人情報を閲覧することができます。相談員が求職の申し込みから就職まで、きめ細かくお手伝いします。

☎求人情報は、シルバーワーク中央のホームページでも一部ご覧いただけます。  
☎月~金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前9時~午後4時  
☎場シルバーワーク中央(八丁堀3-17-9京華スクエア1階)  
☎おむね55歳以上の方  
☎中央区社会福祉協議会シルバーワーク中央  
☎(3551)9200  
☎<http://sw-chuo.com/>

#### 緊急告知ラジオの有償頒布

☎緊急告知ラジオとは  
地震速報や弾道ミサイル情報など緊急事態発生時に、中央エフエムからの電波を受信し、自動的に防災情報を放送するラジオです。

また平常時は、中央エフエムをはじめ、NHK FMなど6局が受信できるラジオとしてお使いいただけます。  
☎中央エフエムは、中央区との間で「災害・防災情報等の放送に関する協定」を締結しているコミュニティ放送事業者です。

[頒布対象・価格]・区内在住者 1台1,000円(1世帯2台まで)  
・区内事業所 1台8,500円(台数制限なし)

[頒布場所]・区役所1階防災危機管理センター

・日本橋・月島特別出張所(区内事業所への頒布は行いません)

[頒布手続き]・区内在住者 住所が確認できるもの(マイナンバーカード、運転免許証など)と代金を持参の上、窓口で申請書を記入してください。  
・区内事業所 代金を区役所1階防災危機管理センターに持参の上、窓口で申請書を記入してください。

☎申請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。

[緊急告知ラジオの特徴]・電源がOFFでも緊急放送時は自動的に起動し、大音量でお知らせします。  
・停電しても充電式乾電池が内蔵されているので、一定時間使用でき、携帯ラジオとして外に持ち出せます。

[放送内容]・全国瞬時警報システム

(Jアラート)の情報  
緊急地震速報(区内震度5弱以上)や、弾道ミサイル情報といった国民保護情報など  
・避難勧告や緊急情報などの区が発信する防災情報

☎中央エフエムでは、23区内震度4以上の地震情報や中央区を対象とした気象警報なども放送しています。

[試験放送]試験放送を毎月15日に行います。偶数月は午後7時ごろ、奇数月は午前9時ごろに実施します。

☎電波の状況によっては、試験放送終了後に通常の放送が流れ続けることがあります。この場合は、ダイヤルを操作することで放送が切れます。

☎お求めいただいたラジオは、初期不良以外の理由による

▲緊急告知ラジオ返品には応じられません。  
☎危機管理課危機管理担当  
☎(3546)5087



#### 騒音計の無料貸し出し「生活騒音」あなたも自主点検してみましょ

近所への騒音が心配な方に騒音計を貸し出しています。

この機会にテレビやエアコンの室外機などの音が、隣近所に迷惑を掛けているかを調べてみませんか。一人一人が気を付けて、住みよい環境づくりに努めましょう。

☎区内在住者、区内に事業所がある方

[台数]1回1台  
[期間]1週間以内  
☎無料  
☎電話で予約する。  
☎環境推進課環境指導係  
☎(3546)5404

#### 女性センター「ブーケ21」ホームページのご案内

女性センター「ブーケ21」では、ホームページを通し、男女共同参画に関する情報や講座・イベントのお知らせ、女性センターを利用している登録団体の活動情報などを発信しています。また中央区男女共同参画ニュース「Bouquet(ブーケ)」もカラーでご覧いただけます。

こうした情報はメールマガジンの購読を申し込むと、指定のメールアドレスへ自動的に配信されます。

ホームページ左下の「メルマガ会員登録」からご登録ください。QRコードを読み取ると登録画面にアクセスできます。メールマガジンの登録は無料ですが、接続料・通信料などは利用者負担です。

☎詳しくはお問い合わせください。

☎総務課女性施策推進係  
☎(5543)0651  
☎<http://bouquet21.genki365.net/>

#### 子ども避難所「子ども110番」にご協力を

区では、子どもたちを路上犯罪から守るため、地域の皆さんの協力を得て、緊急時に子どもが避難できる場所「子ども110番」を設置しています。

ご協力いただく家庭・店舗・事業所などの皆さんには、子どもが助けを求めてきた際に、安全に保護した後、学校・保護者・警察へ連絡・通報するようお願いしています。

学校と地域が一体となって子どもたちの安全を確保するために、より多くの方のご協力をお願いします。

ご協力いただける場合は、通学区域の小学校にご連絡ください。

なお教育委員会では、万が一、子ども110番の協力者が被害を受けた場合に補償を行うため、災害補償保険に加入しています。

☎学務課学事係  
☎(3546)5514

#### 祝日のごみ収集

11月23日(祝)「勤労感謝の日」は、金曜日の収集地域で通常どおり、燃やすごみ・燃やさないごみ、資源およびプラスチック製容器包装の収集を行います。

☎中央清掃事務所作業係  
☎(3562)1521

#### 特別区立幼稚園妊娠出産休暇・育児休業補助教員採用候補者の募集

[職種] 臨時的任用教員(幼稚園)  
[勤務地] 東京23区の区立幼稚園(大田区・足立区を除く)

[資格] 幼稚園教諭普通免許状を現に有し、国公私立幼稚園の正規任用教員として1年以上、国公私立幼保連携型認定こども園において満3歳以上を担当する正規任用保育教諭として1年以上、または特別区の区立幼稚園の臨時的任用教員もしくは学級を専任する非常勤講師として通算12カ月以上の勤務実績があり、昭和33年4月2日以降に出生した方

[受付日]12月3日(月)・4日(火)

[受け付け方法] 所定の書類(募集案内を参照)を本人が持参

[募集案内の配布場所] 東京23区の各区役所および下記問い合わせ先

[選考方法] 書類選考および面接

☎千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館17階  
特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当

☎(5210)9857

☎<http://www.tokyo23city.or.jp/>

#### あたたかい善意ありがとうございました

##### 社会福祉協議会への寄付

平成30年9月分寄付合計180,191円(敬称略・順不同)

[一般寄付金] 佃二丁目鈴木猛夫…1,079円、田野拓馬…1,017円、坂本壽子…30,000円、保田清…5,000円、高木繁…17,765円、香川昌平…29,574円、株式会社サイバー・コミュニケーションズ…10,000円、有限会社三谷葬儀社…10,000円、三谷和美…5,000円、匿名(4件)…20,756円(内訳10,000円、550円、5,103円、5,103円)

[ボランティア基金] 古典芸能を守る会オフィス380…50,000円

☎中央区社会福祉協議会管理部  
☎(3206)0506

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

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

# 「災害時地域たすけあい名簿 外部提供同意書」の発送

区では、災害時に自力で避難することが困難で特に支援を必要とする方を登録した「災害時地域たすけあい名簿」を作成しています。災害に備えるため、名簿に登録されている方のうち本人の同意がある方の名簿情報を、民生・児童委員、防災区民組織といった地域の「避難支援等関係者」にあらかじめ提供します。

11月下旬に、今年度新たに名簿の登録対象となった方へ、名簿情報の提供に関する「災害時地域たすけあい名簿外部提供同意書」を同封したご案内を発送します。内容を確認の上、名簿情報提供に同意される方は「同意書」を区へ返送してください。

### 対象

- ①75歳以上で1人暮らしの方
- ②要介護3～5に該当する方
- ③身体障害者手帳(第1種の記載が

あるもの)をお持ちの方と、言語・視覚・聴覚障害の全等級、肢体不自由の1～3級に該当する方

- ④愛の手帳1～2度に該当する方
- ⑤精神障害者保健福祉手帳1級に該当する方
- ⑥その他災害時に支援を必要とし、希望する方

### 名簿の提供先(避難支援等関係者)

- ・民生・児童委員
- ・防災区民組織(町会・自治会)
- ・区内の消防署および警察署
- ・介護サービス事業者

◎現在名簿に登録されていない方で、避難支援等関係者への情報提供を希望する方は、区へお問い合わせください。

◎名簿に登録されていても、平常時



## トピックス



### 健康福祉まつり2018

10月28日、中央区保健所やあかつき公園などで健康福祉まつり2018が開催されました。健康と福祉に関するさまざまな展示や相談、体験をはじめ、屋外ステージではダンスや楽器演奏などが披露されました。この他バザーや工作、飲食コーナーなども設けられ、子どもから大人まで一日中学び・楽しめるイベントとなりました。

から水・食糧の備蓄や家具類転倒防止器具の取り付けなどを行い、自ら災害に備えましょう。

☎(3546)5354  
FAX(3248)1322

- 11月20日(火)までに電話で申し込む。
- ◎いきいき桜川で参加される方は、室内履きをご用意ください。
- ◎いきいき桜川・いきいき浜町で参加される方は、いきいき館の利用登録が必要です。初めて利用され

る方は保険証などを持参の上、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。

☎(3546)5334

### 別表

日時	会場
12月5日～平成31年2月27日の毎週水曜日(1月2日を除く) 計12回 午後3時～3時30分 ◎12月5日、2月27日は午後3時～4時です。	いきいき桜川 (桜川敬老館)
12月6日～平成31年2月28日の毎週木曜日(1月3日を除く) 計12回 午後1時～1時30分 ◎12月6日、2月28日は午後1時～2時です。	いきいき浜町 (浜町敬老館)
12月4日～平成31年2月26日の毎週火曜日(1月1日を除く) 計12回 午前10時～10時30分 ◎12月4日、2月26日は午前10時～11時です。	勝どきおとしより 相談センター

## 介護予防プログラム 「中央粋なまちトレーニング」体験モニター募集



### 中央粋なまちトレーニング

転倒予防に必要な足腰の筋力やバランス能力、認知機能の向上などが見込まれる数種類の体操を組み合わせた区独自の介護予防プログラムです。

### 日時など

別表のとおり

### 対象

60歳以上の区内在住者

### 内容

3カ月間(週1回、計12回)、「中央粋なまちトレーニング」に取り組んでいただく体験モニターを募集します。◎初回と最終回に体力測定を行い、効果を検証します。

### 定員

各15人(申し込み多数の場合は抽選)

### 費用

無料

### 申し込み方法



## ふれあい広場

### 「通いの場」で仲間づくりと楽しい活動

皆さんは体操や歌など、さまざまな活動を通して高齢の方が身近な場所で交流できるサロン「通いの場」をご存じですか。現在区内12カ所で開設され、事前申し込み不要で気軽に参加することができます。今回はその「通いの場」の一つ「勝どきデイルームこころ」を運営している五十里とみ子さんにお話を伺いました。



▲五十里とみ子さん

「勝どきデイルームこころ」では毎月2回2時間程度、手芸などの作品作りを中心とした交流活動を行っています。過去にデイサービス(通所介護)の仕事をしていた五十里さんは、趣味の手芸を生かして何かできることはないかと考え、今の運営メンバー4人に声を掛け「勝どきデイルームこころ」を立ち上げました。

毎回15人程度の方が参加し、手芸の他、運動やクイズで体と頭の体操を行い、和気あいあいと交流を楽しんでいます。

運営の中で工夫していることを伺うと「初めての方でも段取りよく手芸の作品を完成できるように、毎回ある程度形になったものを事前に準備しています」と教えてくれました。例えば手のひらサイズの帽子ストラップを作る場合、ペットボトルキャップとドーナツ型の紙型を組み合わせたものにカラフルな紐を巻き、最後に飾りをつけて完成するのですが、紙型や飾りなど必要な材料を人数分準備します。凝った作品だと参加者の皆さんが苦心してやっと作り上げることもありますが、難易度が高いものほど皆さんが熱心に取り組み、作品が出来上がった時の喜びも大きくなるそうです。



▲帽子ストラップ

こうした工夫のかけがえのない活動が、集まる方は毎回手芸の作品作りをとて楽しんでいて、体操などの運動をせずに手芸に取り掛かってしまうという、うれしい悩みが

あったそうです。そこで「体操を5分」「吹き矢を2回」など、運動を行ってから手芸に取り掛かるよう勧めることにしました。「ここは手芸を中心に交流する『通いの場』ですが、皆さんには、手だけではなく体も動かして健康維持に役立てていただきたいです」と優しい笑顔で語ってくれました。

運営メンバーとの関わりだけでなく、参加される方同士でも体操のやり方や作品作りの手順をお互いに教え合うなど、交流を通して皆さんの距離が縮まっています。五十里さんは、こうして友だちの輪が広がっていく様子を見ることができ、この「通いの場」を立ち上げて本当に良かったと感じているそうです。また最初はあまり積極的に話をしなかった方も、参加の回数を重ねるたびに笑顔が増え、今では欠かさず通って楽しみながら体操や手芸に取り組んでくれるようになったことがとてもうれしい、と教えてくれました。「皆さんの笑顔が大きな励みとなって、私自身も元気をもらっています」と話す五十里さん。もっと皆さんに喜んでほしいという思いから、手芸の作品に使うパーツを作るためにご自身のパソコンスキル

を磨いたりするなど、より良い運営のために学びを続けているそうです。「勝どきデイルームこころ」の名の通り、ここが五十里さんの温かい「こころ」のこもった場であることが感じられました。

最後に今後の抱負を伺うと、「ここに来る方たちが街中でも気軽に声を掛け合い、自分は独りではないと思えるようなつながりができたらいいなと考えています。『通いの場』に行く一歩がなかなか踏み出せない方もいるかもしれませんが、皆と一緒に会話や活動を楽しむことが心と体の健康を維持し、生き生きと元気に暮らすことにつながっていくものと考えています。ぜひ気軽にお越しください」と語ってくれました。

皆さんもすてきな仲間づくりや楽しい活動ができる「通いの場」に足を運んでみてはいかがでしょうか。



▲「通いの場」の様子

(8)

「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)、都営地下鉄の駅(東銀座・宝町・築地市場・日本橋・人形町・東日本橋・馬喰横山・浜町・勝どき・月島)、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。