

区のおしらせ

今号の主な内容

- 2面 区施設などの年末年始のご案内
- 3面 充電式電池回収の開始
- 4~7面 情報コーナー(保健・医療・福祉/講座・催し物/スポーツ/国保・年金/その他)

# 中央

12/11

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

# 年末年始のご案内

## ごみと資源の収集

**12月24日(休)について**  
12月24日(休)は、月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。

**年末年始について**  
**収集日程**  
別表のとおり

**収集時間**  
12月24日(休)から平成31年1月10日(木)までの年末年始期間(日曜日および1月1日~3日を除く)は、

収集時間が変更になる場合がありますので、ごみは午前8時までに集積所へお出しください。  
ただし早朝収集地域のごみ出し時間(午前7時30分まで)に変更はありません。  
また集積所に掲示する「年末年始のごみ・資源収集のお知らせ」もご覧ください。

**粗大ごみについて**  
**受け付け・収集日程**  
別表のとおり

**受付時間**  
午前8時~午後7時

◎年末の午前中は電話の混雑が予想されます。電話がつかない場合は、比較的混雑の少ない午後の

時間帯におかけ直してください。

◎インターネットによる受け付け日時などは、ホームページをご覧ください。

**申込先**  
粗大ごみ受付センター  
☎(5296)7000

HP <http://sodai.tokyokankyo.or.jp/>

**家電リサイクル法対象品について**  
エアコン、テレビ(ブラウン管・液晶・プラズマ)、洗濯機、冷蔵庫(冷凍庫)、衣類乾燥機は、清掃事務所では収集できません。購入店または買い替えをする小売店に引き渡してください。

◎引越しなどで購入店に引き渡せない場合は、家電リサイクル受付センターへお申し込みください。

**申込先**  
家電リサイクル受付センター  
☎(5296)7200

**パソコンについて**  
資源有効利用促進法により、パソコンは、清掃事務所では収集できません。各メーカーなどに回収の申し込みをしてください。

◎倒産したメーカーや自作したパソコンを処分する場合は、(一社)パソコン3R推進協会にお申し込み

ください。

**申込先**  
(一社)パソコン3R推進協会  
☎(5282)7685

☎中央清掃事務所作業係  
☎(3562)1521

## 資源の拠点回収

小学校などで毎週土曜日に行っている資源の拠点回収は12月29日(土)が年内最後の回収日です。回収品目や回収時間など詳しくは3面別表3をご覧ください。

年始は、平成31年1月5日(土)から平常どおり回収します。

☎中央清掃事務所清掃事業係  
☎(3562)1523



		年 末	年 始
ごみと資源の収集	受け付け	12月31日(月)まで	平成31年1月4日(金)から
	収 集	◎12月31日(月)は燃やすごみ、燃やさないごみについてのみ曜日通りの収集を行います。なお資源、プラスチック製容器包装の収集は12月30日(日)までです。	
飲料用紙パック・食品用トレイの資源回収(回収箱設置施設については3面別表2をご覧ください。)	受け付け	12月27日(木)まで	平成31年1月5日(土)から
	収 集	◎休止期間中、回収箱は封をします。無理に入れたり、箱の周りに置いたりしないでください。	
粗大ごみ	受け付け	12月28日(金)まで	平成31年1月4日(金)から
	収 集	12月29日(土)まで	

## 診療案内

12月29日(土)~平成31年1月3日(木)の診療

■ 内科・小児科診療

施設名	診療時間		問い合わせ	担 当
	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 佃2-17-8	中央区医師会
京橋休日応急診療所	○	-	☎(3561)5171 銀座1-25-3 (京橋プラザ内)	中央区医師会
日本橋休日応急診療所	○	○	☎(5640)2570 日本橋久松町1-2	日本橋医師会

■ 歯科診療

施設名	診療時間		問い合わせ	担 当
	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 明石町12-1 (中央区保健所内)	京橋歯科医師会
日本橋休日応急歯科診療所	○	-	☎(5640)5256 日本橋久松町1-2	お江戸日本橋 歯科医師会

■ 調剤薬局

施設名	診療時間		問い合わせ	担 当
	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 佃2-17-8	京橋薬剤師会
日本橋休日応急薬局	○	○	☎(5640)9856 日本橋久松町1-2	日本橋薬剤師会

◎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。

**医療機関の案内(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)

## こんな時は、こちらへどうぞ

<b>電話が故障したら</b>	<b>局番なしの113番</b> 携帯電話などからは ☎0120(444)113
<b>停電したら</b>	<b>フリーダイヤル☎0120(995)006</b> 携帯電話などからは ☎03(6375)9786
<b>ガス漏れなどは</b>	<b>☎(0570)002211</b> 上記番号につながらない場合は ☎03(5722)0111
<b>水道関係が故障したら</b>	<b>フリーダイヤル☎0120(850)195</b> 携帯電話などからは ☎03(3585)0195
<b>下水の詰まりなどは</b>	<b>☎(3241)0892</b>

◎マンションなどの集合住宅の場合、緊急出動時に機械室が開かない、機械のメーカーが確認できないなどの理由のため修理ができない場合があります。日頃から、管理人または家主の方へ緊急時の対応について確認しておく、いざというとき、役に立ちます。

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 SNSなど

# 区施設などの年末年始のご案内

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

施設名	平成30年12月										平成31年1月			
	23日(祝)	24日(休)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	1日(祝)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	
区役所	◎出生届・死亡届などの受け付け・埋葬許可証など戸籍の届け出業務は、区役所の宿直室で取り扱います。													
日本橋・月島特別出張所														
コンビニ交付						午後11時~						~午前6時30分		
公共施設・保養施設予約システム	◎体育施設(学校体育施設、運動場、テニスコートなど)、集会施設(区民館など)、展示・研修室(産業会館・ハイテクセンター)、女性センター「ブーケ21」、社会教育会館、環境情報センター、保養施設(ヴィラ本栖・伊豆高原荘)の予約、空室情報の確認などが対象です。 ◎区役所本庁舎に設置してある利用者端末についても休止します。													
中央会館「銀座ブロッサム」、日本橋公会堂ホール「日本橋劇場」、区民館														
セレモニーホール、浜町メモリアル								*						
産業会館	※12月31日(月)の電話問い合わせ受付時間は、午後5時15分までです。													
女性センター「ブーケ21」														
京橋図書館		*	*											
日本橋・月島図書館		*	*											
郷土天文館「タイムドーム明石」														
築地・日本橋・月島社会教育会館、アートはるみ	◎築地社会教育会館屋内体育場は設備改修工事のため、平成31年2月28日(木)まで休止します。 ◎月島社会教育会館ホールは設備改修工事のため、平成31年2月22日(金)まで休止します。													
ハイテクセンター														
おとしより相談センター														
シニアセンター、いきいき館(敬老館)														
中央区保健所、日本橋・月島保健センター														
子ども家庭支援センター「きらら中央」														
子ども家庭支援センター日本橋・十思分室														
児童館														
問屋街産業支援施設「YYパーク」														
総合スポーツセンター														
月島スポーツプラザ・運動場・テニスコート	◎月島運動場は冬期整備のため、平成31年1月5日(土)から2月28日(木)まで休場します。													
中央小学校温水プール	◎中央小学校温水プールは改修工事のため、平成31年1月5日(土)から3月31日(日)まで利用を休止します。													
日本橋小学校温水プール														
環境情報センター														
リサイクルハウスかざぐるま明石町・箱崎町														
温浴プラザ「ほっとプラザはるみ」														
観光情報センター														
築地魚河岸	◎午前5時から午後3時までの営業となりますが、12月28日(金)・29日(土)・30日(日)は午後5時まで営業します。 ◎一般の方、観光客の方は午前9時以降にお越しください。 ◎店舗により営業時間が異なります。詳しくは各店舗にお問い合わせください。													
都税事務所	◎休日・夜間に都税の申告書、申請書を提出される方は都税事務所備え付けの申告書等受箱をご利用ください。													

## スプレー缶やカセットコンロ用ガスボンベ、ライターの出し方

スプレー缶やカセットコンロ用ガスボンベ、ライターを出す際に可燃性ガスが残っていると、清掃車や処理施設の火災事故の原因になり大変危険です。

適切な手順でガスを抜き、安全なごみの収集にご協力をお願いします。スプレー缶やカセットコンロ用ガスボンベ

スプレーボタンを押しても中身が出ないことを確認してください。

空の容器は、中身の見える袋に入れて「資源」の日に出してください。

◎ガス抜きは、通常の使用方法で完全に空になるまで行ってください。また、危険なので容器に穴を開けないでください。

### 使い捨てライター

着火操作をし、ガスが抜けているかを確認してください。

空のライターは中身の見える袋に入れて、他のごみとは別にして「燃やさないごみ」の日に出してください。

◎ガス抜きは、周囲に火の気がなく風通しのよい場所(屋外や部屋の窓際など)で行ってください。ライターの着火レバーを押した状態にセットし、輪ゴムや粘着力の強いテープで固定します。半日から1日程度置けば、ガス抜きの完了です。

☎中央清掃事務所作業係

☎(3562)1521

### ガス抜きの例

スプレー缶 カセットコンロ用ガスボンベ	ライター
<b>注意</b> 穴は開けないでください	

## 公衆浴場年末年始の営業

浴場名・住所	12月30日(日)	31日(月)	平成31年1月1日(祝)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	
銀座湯 銀座1-12-2	休業 (定休日)	午後2時~9時	休業		朝湯 午前9時~正午	平常どおり (午後3時~11時)		休業 (定休日)	
金春湯 銀座8-7-5	午後2時~8時		朝湯 午前9時~正午	休業	休業	休業	休業		
入船湯 入船3-6-14	平常どおり (午後3時~11時)	午後3時~午前0時	休業	朝湯 午前9時~午後2時	朝湯 午前10時~正午	平常どおり (午後3時~11時)			
湊湯 湊1-6-2	平常どおり (午後3時~翌午前0時30分)				朝湯 午前9時~午後2時	平常どおり (午後3時~翌午前0時30分)	午後3時~翌午前0時30分	平常どおり (午後3時~翌午前0時30分)	
十思湯 日本橋小伝馬町5-19	休業 (定休日)	平常どおり (午後3時~11時)			朝湯 午前8時~午後2時	休業	休業	平常どおり (午後3時~11時)	休業 (定休日)
世界湯 日本橋人形町2-17-2	平常どおり (午後3時~11時30分)	午後3時~11時30分			朝湯 午前8時~午後1時	平常どおり (午後3時~11時30分)			
日の出湯 佃1-6-7	平常どおり(午後3時~午前0時)		朝湯 午前9時~正午	休業	平常どおり (午後3時~午前0時)				
月島温泉 月島3-4-5	平常どおり (正午~11時40分)	正午~午後11時30分	休業	朝湯 午前8時~午後2時	休業	正午~午後11時30分			
勝どき湯 勝どき3-9-7	休業 (定休日)	平常どおり (午後3時30分~10時)		朝湯 午前10時~午後1時		休業	休業	休業 (定休日)	

◎年末年始は営業時間が平常時と異なります。

☎地域振興課区民施設係 ☎(3546)5622

# 充電式電池回収の開始

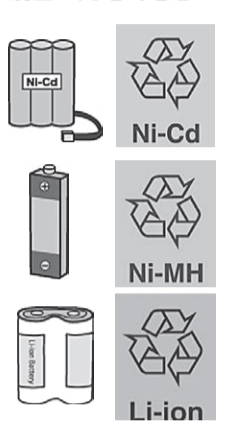
ご家庭で使い終わった充電式電池も拠点回収の対象になりました。別図のリサイクルマークが目印です。その他の電池については別表1のとおり回収しています。なお、電極

に透明のテープを貼って出してください。  
 中央清掃事務所清掃事業係  
 ☎(3562)1523

別表1 電池の回収方法

種類	回収方法
筒型マンガン・アルカリ乾電池、リチウム一次電池、ニッケル一次電池、充電式電池	区の施設(別表2および別表3のとおり)の他、充電式電池については回収協力店でも回収しています。
コイン型リチウム電池(型式番号:CR、BR)	燃やさないごみへ出してください。
ボタン電池(型式番号:SR、PR、LR)	区では回収していません。回収についてはボタン電池回収推進センター(0120)266205へお問い合わせください。

別図 充電式電池



別表3 小学校などでの拠点回収

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 ほっとプラザはるみ

(※)城東小学校・阪本小学校は、改築工事のため、それぞれ中央清掃事務所・坂本町公園で実施しています。  
 ◎回収品目  
 ・小学校および銀座・日本橋中学校・・・飲料用紙パック、食品用トレイ、布類、廃食用油、蛍光管、乾電池・充電式電池、体温計・血圧計・温度計(水銀式のもの)、小型家電(10cm×25cm以内のもの)および園芸用土  
 ・ほっとプラザはるみ・・・布類

別表2 回収箱設置施設

	施設	飲料用紙パック・食品用トレイ	乾電池などの電池類	布類	小型家電
京橋地域	中央清掃事務所	○			○
	京橋プラザ区民館	○			
	京橋区民館	○			
	銀座区民館	○			
	新富区民館	○			
	女性センター「ブーケ21」	○			
	中央区保健所	○			
	リサイクルハウスかざぐるま明石町	○	○	○	○
	区役所本庁舎				○
	区役所別館	○	○		
日本橋地域	築地社会教育会館	○			
	京華スクエア	○	○		
	八丁堀分庁舎	○			
	新川区民館	○			
	マイホーム新川	○			
	十思スクエア	○			
	日本橋保健センター	○			
	日本橋社会教育会館	○	○		
	人形町区民館	○			
	日本橋区民センター	○	○		
月島地域	リサイクルハウスかざぐるま箱崎町	○	○	○	○
	産業会館	○			
	久松町区民館	○			
	総合スポーツセンター	○			
	浜町会館	○			
	新場橋区民館	○			
	シニアセンター	○			
	佃区民館	○			
	月島スポーツプラザ	○			
	月島清澄通りコミュニティルーム	○			
月島区民センター	○	○			
勝どき区民館	○				
豊海区民館	○				
アートはるみ	○				
マイホームはるみ	○				
晴海区民館	○				
ほっとプラザはるみ	○	○			

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

## 平成31年度 幼稚園預かり保育(登録利用)の募集

区立幼稚園3園では、在園児を対象に、通常の幼稚園教育時間終了後も引き続き保育を行う「預かり保育」を実施しています。

**実施日時**  
 月～金曜日(祝日などを除く)の幼稚園教育時間終了後(夏季・冬季・春季休業期間は午前9時)から午後4時30分まで

**実施園**  
 明石幼稚園、有馬幼稚園、月島第一幼稚園

**募集対象者**  
 預かり保育の年間登録利用(継続的利用)を希望する、区内在住の平成25年4月2日から平成28年4月1日までに生まれた幼児

◎既に区立幼稚園に入園している方や入園が決定している方も申し込むことができます。ただし、その場合は、預かり保育実施園へ転園となります。

**申込書の配布場所**  
 区役所6階学務課、明石幼稚園、有馬幼稚園、月島第一幼稚園  
 ◎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。

**申し込み方法**  
 平成31年1月7日(月)から16日(必着)までに預かり保育登録利用申込書を区役所6階学務課へ持参または郵送して申し込む。

◎先着順ではありません。  
 ◎募集案内は、区役所6階学務課、各区立幼稚園にあります。また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。

◎3歳児は5月からの利用となります。歳児別募集人数や預かり保育料など詳しくは募集案内をご覧ください。

☎104-8404  
 中央区築地1-1-1  
 学務課学事係  
 ☎(3546)5512

## 中学校へ新入学するお子さんがいるご家庭で個別の事情がある方へ

やむを得ない事情により指定された学校を変更する必要がある場合は、学務課までお申し出ください。

**指定校を変更できる主な理由**  
 ・当該学区内へ近々転居することが決まっている場合  
 ・兄弟が同時に在学する場合 など

◎事情別に持参していただく書類があります。事前に電話で確認してください。

**変更申し出期間**  
 平成31年1月4日(金)～16日(水)  
 ☎学務課学事係  
 ☎(3546)5514

## 新入学のお子さんがあるご家庭へ～就学通知書を送付します～

平成31年4月に小・中学校新入学予定の方に、区立学校入学先を指定した就学通知書を12月下旬に送付します。区立小・中学校以外への就学が決定している方は、学校就学届に入学先の学校長が発行した入学許可書などの原本を添付して、教育委員会へ届け出をしてください。学校就学届は区役所6階学務課で配布する他、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。

また、就学通知書が届かない場合や、外国籍のお子さんが就学を希望する場合など、学校の入学について不明な点はお問い合わせください。  
 ☎学務課学事係  
 ☎(3546)5514

## 使用済み切手・フリペイドカード、書き損じはがきを集めています

集まった切手はボランティア団体「スタンプの会」によって整理分類された後、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、地域の福祉事業に役立ちます。

区民活動センターでの使用済みフリペイドカードの収集は終了となります。

**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。

**書き損じはがき**  
 未投函の郵便はがきはがき対象です。年賀状については住所欄が明らかな書き損じか白紙のものを受け付けています。  
 ◎詳しくはお問い合わせください。

**使用済みフリペイドカード**  
 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。  
 ◎平成31年3月末までボランティア・

☎104-0032  
 中央区八丁堀4-1-5  
 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  
 Evc@shakyo-chuo-city.jp

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 学ぶ

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

●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中央区役所 ○○課○○係(固の宛名) ●「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

保健・医療・福祉

福祉に関する相談は民生・児童委員、主任児童委員へ

民生・児童委員、主任児童委員は、地域の人々の福祉に関する相談に応じ、支援を行っています。生活や暮らしに関すること、高齢者の福祉に関すること、障害のある方の福祉に関すること、ひとり親家庭の福祉に関すること、児童、妊産婦の福祉に関すること。このようなことでお悩みの方、心配事をお持ちの方に各種サービス・制度などの紹介を行います。また、問題解決のために福祉事務所や子ども家庭支援センターなどの関係行政機関とのパイプ役を務めています。児童福祉に関しては、主任児童委員が専門的な立場からの支援活動を行っています。

員が専門的な立場からの支援活動を行っています。

民生・児童委員は、取り扱う相談などについて秘密を守ることが義務付けられています。

自宅には「東京都民生委員・児童委員」の門標を掲げていますので、福祉に関してお困りのことがありましたら、担当区域の民生・児童委員(別表1のとおり)にご相談ください。◎欠員区域にお住まいの方は、お問い合わせください。

福祉保健部管理課庶務係 ☎(3546)5343

栄養相談

日・場別表2のとおり

対区内在住者

☑栄養・食生活についての個別相談(生活習慣病などの食事療法、離乳食、幼児・妊婦・高齢者などの食事)

無料

☎電話で申し込む。

☑中央区保健所健康推進課(栄養担当)

☎(3541)4260

日本橋保健センター健康係

☎(3661)5071

月島保健センター健康係

☎(5560)0765

別表2

Table with 3 columns: 日時, 会場. Rows include 第2・4木曜日, 第1・3月曜日, 第1・3金曜日.

講座・催し物

シニア向けタブレット教室

☑12月20日(木)

午後1時30分~3時30分

☑場八丁堀区民館3階6号室

☑対区内在住・在勤・在学者

☑「タブレットを

使ってみよう」というシニア

の方を対象に、

分かりやすく

丁寧に基本から

使い方をお

教えます。

☑講師 KDDI(株)認定講師

☑定20人(申し込み多数の場合は抽選)

☑無料

☑持ち物 筆記用具

☑タブレットは1人1台貸し出します。

☑12月12日(水)から17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)。

☑場八丁堀区民館

☎(3555)8641



別表1 民生・児童委員、主任児童委員名簿(12月1日現在)

●京橋地域

Table with 4 columns: 担当区域, 氏名, 住所, 電話. Lists members for the Kyobashi area.

●日本橋地域

Table with 4 columns: 担当区域, 氏名, 住所, 電話. Lists members for the Nishinagasaki area.

◎日本橋地域の担当区域については「日本橋」の表記を省略しています。

担当区域

Table with 4 columns: 氏名, 住所, 電話. Lists members for various districts.

●月島地域

Table with 4 columns: 氏名, 住所, 電話. Lists members for the Tsukiji area.

男女共同参画講座
まさか？うちの子はだじょうぶ？

～デートDVの被害者にも加害者にもさせないために～

- 日平成31年1月19日(土)
午前10時～正午
場女性センター「ブーケ21」
対中学生以上のお子さんがある方、学校関係者、関心のある方
因スマホやSNSの使い方、現在の若者の恋愛事情、若年化しているデートDVの現状などを知り、子どもをデートDVの被害者にも加害者にもさせないため、周囲でできることを一緒に考えましょう。

[講師] アウェア事務局長 吉祥 眞佐緒
定30人程度(先着順)
費無料
日12月12日(水)から電話またはファクスに①・②(4面記入例参照)③電話番号④託児を希望する方はお子さんの氏名・年齢と住所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。希望する方は、平成31年1月11日(金)午後5時までに申し込みください(定員あり)。
日総務課女性施策推進係
☎(5543)0651
FAX(5543)0652

シニア講座第2期
「体力アップ講座」

[日時など]別表1のとおり

場シニアセンター1階セミナー室

対50歳以上の区内在住・在勤者

[講師] JADA健康講師 笹原 美知子

定30人(申し込み多数の場合は抽選)

別表1

Table with 3 columns: 日時, テーマ・内容. Rows include dates like 平成31年1月12日(土) and topics like 「膝や腰の痛みや不調を予防改善しましょう！」

費無料
日12月25日(必着)までに往復はがきに①～⑤(4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(電子申請も可)。
日〒104-0051
中央区佃1-11-1
シニアセンター
☎(3531)7813

ヘルスアップ教室

～レットトライ！健康生活のための食生活と運動習慣～

[日時など]別表2のとおり

場中央区保健所2階会議室

対20歳から64歳までの区内在住者で2日間とも参加できる方(今年の別表2

7月の教室に参加した方を除く)
定15人(先着順)
費無料
日12月12日(水)から電話で申し込む(電子申請も可)。
日中央区保健所健康推進課予防係
☎(3541)5930

Table with 2 columns: 日時, 内容・講師. Rows include dates like 平成31年1月23日(水) and topics like 「運動[あなたの歩き方をチェック！～身体活動を上げる効果的なウォーキングを学ぶ～]」

結婚活動支援事業
「銀座出会いの広場」

日平成31年2月13日(水) 午後7時～
場銀座プロッサム(中央会館)
対30歳以上50歳以下の区内在住・在勤の独身の男女

因全員との自己紹介の後、銀座プロッサム自慢の料理やデザートを召し上がりながらフリータイムをお楽しみください。

定男女各10人(申し込み多数の場合は抽選。申し込み状況により人数を調整する場合があります)

費5,000円

日平成31年1月13日(日)までに「銀座出会いの広場」のホームページから申し込む。接続環境のない方は銀座プロッサム受付窓口で直接申し込む。

参加には顔写真付きの本人確認書類、独身証明書、在勤者は社員証などの証明が必要です。用意できない場合、キャンセル料が発生します。詳しくはお問い合わせください。

場銀座2-15-6
銀座プロッサム(中央会館)

☎(3542)8585

HP銀座出会いの広場
http://ginza-blossom.jp/encounter/

子ども発達支援センター講演会
発達にかたよりのある子の理解と将来を見すえたサポート

日平成31年1月17日(木)
午前10時～正午

場教育センター5階視聴覚ホール

対区内在住・在勤者

因子どもに対する理解と支援のあり方、区の取り組みや最新の発達障害支援・特別支援教育の動向などについてお話しします。

[講師] 東京学芸大学名誉教授 上野一彦

定100人(先着順)

費無料

日12月12日(水)から平成31年1月15日(火)までに電話またはファクスに①～⑤(4面記入例参照)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、参加申し込みの際に一緒にお申し込みください(6人程度、先着順)。
日子ども発達支援センター発達支援係
☎(3545)9844
FAX(3545)9660

在宅介護に役立つ
「介護者教室・交流会」

転倒リスクと予防について～寝たきりを防ぐために～

日平成31年1月20日(日)
午後1時30分～3時

場マイホーム新川

対区内在住・在勤・在学者、その他介護に興味・関心のある方

因高齢者にとっての転倒の危険性、転倒の原因を理解し、効果的な予防法を学びませんか。教室では、転倒しにくい環境やバランス能力について説明し、簡単なバランステストを実施します。また、交流会では皆さんの悩みを共有する場を設けます。

[講師] マイホーム新川職員(作業療法士)

定20人(先着順)

費無料

日12月12日(水)から平成31年1月19日(土)までに電話で申し込む(受け付けは午前9時～午後5時)。

場マイホーム新川
☎(3552)5670

高次脳機能障害者交流会

日平成31年1月19日(土)
午後1時30分～3時

場福祉センター3階会議室

対高次脳機能障害の区内在住者(ご家族、付き添いの方を含む)

因・ミニ講座「当事者の体験談～コンフィデンス日本橋利用から就労までのプロセス～」

・情報交換会 など

◎交流会終了後、希望者のみ個別相談を行います(4人程度、要予約)。

定15人(先着順)

費無料

日12月12日(水)から平成31年1月18日(金)までに電話またはファクスに①～⑤(4面記入例参照)を記入して申し込む。

場福祉センター支援係
☎(3545)9311
FAX(3544)0888

×(キリトリ)

相談案内 Table with 4 columns: 相談案内, 日時, 場所, 予約先. Includes various consultation services like 区民相談, 法律相談, 人権擁護相談, etc.

相談案内 Table with 4 columns: 相談案内, 日時, 場所, 予約先. Includes various consultation services like 「ブーケ21」女性相談, 女性相談, ひとり親家庭相談, etc.

×(キリトリ)

切り取って活用ください。

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

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

女性センター「ブーケ21」 女性のための再就職支援講座・相談～新春コース～

キャリア講座

【日時など】別表1のとおり
再就職したいと考えている女性のスキルアップを応援する講座です。面接やビジネスの現場で使えるコミュニケーションスキルとマナーの習得、仕事と生活の調和を考慮したキャリアプランの作成をお手伝いします。

【講師】キャリアコンサルタント 栗原知女 他
講座開催の前日までに電話またはファクスに①・②(4面記入例参照)③電話番号④年齢⑤託児を希望する方はお子さんの氏名・年齢・住所を記入して申し込む(電子申請も可)。

希望する講座のみの参加も受け付けます。

キャリア相談

【日時など】別表2のとおり
一人一人の状況に応じた個別の力

Table with 3 columns: 日時, 内容, 定員. Contains details for Career Course and Career Consultation.

◎A、Bどちらか一方のみの参加も可能です。

災害ボランティア入門講座

平成31年1月12日(土) 午後3時～5時30分
中央区社会福祉協議会
区内在住・在勤・在学者
第1部「中央区の地震被害想定について」
第2部「災害の種類と防災・減災」
第3部「災害ボランティア活動」

◎災害ボランティア未経験または経験の浅い方向けの講座です。個人でできる災害への備えや災害支援に関する一般知識、被災地での注意すべきけがや病気、出発前から活動後までの心構えなどについて学びます。
◎この講座は、文化・生涯学習課主催「中央区民カレッジ」連携講座です。
◎内容が一部変更になる場合があります。

【講師】区防災課職員(第1部)・(一社)ピースポート災害ボランティアセンター職員(第2・3部)
定20人(申し込み多数の場合は抽選)
費無料
甲平成31年1月4日(金)までに電話またはEメールに①～④(4面記入例参照)⑤在勤・在学の方は勤務先

ウンセリングを行います。
甲前日までに電話で申し込む。
共通
場女性センター「ブーケ21」
対離職した方で、再就職を希望する女性
◎キャリア相談は、男性も申し込みます。
費無料
【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)。
固総務課女性施策推進係
☎(5543)0651
FAX(5543)0652

別表2 Table with 3 columns: 日時, 内容, 定員. Details for Career Consultation.

◎1月10日(木)、2月14日(木)はキャリア講座後に開催します。

または学校名を記入して申し込む。
固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
Evc@shakyo-chuo-city.jp

清掃工場個人見学会

平成31年1月12日(土) 午後1時30分～3時
場中央清掃工場(晴海5-2-1)
対どなたでも
定50人(先着順)
費無料
甲平成31年1月10日(木)午後3時までに電話で申し込む(受け付けは月～土曜日の午前9時～午後5時)。
◎現地集合、現地解散です。
◎車での来場はご遠慮ください。
◎清掃工場内での食事はできません。
固中央清掃工場
☎(3533)5095

郷土天文館サポーター体験学習「絵かき歌と絵文字」

12月22日(土) 午前10時～午後3時(随時実施)
場郷土天文館「タイムドーム明石」区民ギャラリー
対どなたでも
固郷土天文館サポーターと一緒に日本に昔からある絵かき歌を歌いながら絵を描いてみましょう。
費無料
◎当日、直接会場へお越しください。
固郷土天文館「タイムドーム明石」
☎(3546)5537

離乳食講習会



Table with 4 columns: クラス名, 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. Details for Weaning Food Seminar.

(※1)各クラスいずれかの会場を選び、お申し込みください(重複申し込み不可)。
(※2)対象は、区内在住で各クラスの誕生日に該当する第1子の保護者です。
(※3)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。

社会教育会館講座 すしの基本～七福巻きとおいなりさん～

平成31年1月26日(土) 午前11時～午後2時
場築地社会教育会館
対18歳以上の方ならどなたでも
定16人(申し込み多数の場合は抽選)
費3,300円(材料費、保険料含む)
甲平成31年1月5日(土)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できます。
固築地社会教育会館
☎(3542)4801
日本橋社会教育会館
☎(3669)2102
月島社会教育会館
☎(3531)6367



やさしい天文講座「クリスマスの星」

12月23日(祝) 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
固クリスマスは、キリストの誕生を祝うお祭りです。キリスト誕生の前に明るい星が現れたといわれています。それはいったいどのような星だったのでしょうか。クリスマスのこの星空や、クリスマスにまつわる星のお話を、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。
固郷土天文館「タイムドーム明石」
☎(3546)5537



地域で暮らすための福祉講座 賢く選ぶ！高齢者向け住まい

平成31年1月16日(水) 午後2時～3時30分
場日本橋公会堂第3・4洋室
対区内在住・在勤・在学者
固各種高齢者向け住まいの特徴や選び方のポイントについて学びます。ご自身やご家族の老後の住まいについて考えてみませんか。
【講師】(公社)全国有料老人ホーム協会課長代理 稲田順一
定50人(先着順)
費無料
甲12月12日(水)から平成31年1月15日(火)までに電話で申し込む(受け付けは年末年始および祝日、休日を除く月～土曜日の午前9時～午後6時)。
固日本橋おとしより相談センター
☎(3665)3547



スポーツ

太極拳教室(初心者・初級者)

平成31年1月16日～2月8日の毎週水・金曜日 計8回 午後6時30分～8時30分
場京橋プラザ区民館多目的ホール
対18歳以上の区内在住・在勤者(高校生を除く)
定40人(申し込み多数の場合は抽選)
費2,000円
甲12月21日(必着)までに往復はがきに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。
◎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階中央区体育協会事務局窓口で手続きがあります。
固〒104-8404 中央区築地1-1-1 中央区体育協会事務局
☎(3546)5729



笑いヨガ&椅子ヨガ体験教室

日平成31年1月19日(土) 午前10時~11時45分
場人形町区民館5階1・2号室
区内在住・在勤・在学者
ヨガのポーズは無理と...
講師 笑いヨガ 中井厚子、椅子ヨガ 山崎礼子
定20人(先着順)
費300円
持ち物 汗拭きタオル、飲み物
1人1本スポーツドリンクを用意します。
12月13日(木)から電話で申し込み(受け付けは午前10時~午後8時)。
人形町区民館
(3668)5537

手帳 国保・年金

国民年金保険料の納付案内を民間事業者が行っています

日本年金機構では、国民年金保険料のご案内を民間に委託しています。
委託事業者
アイヴィジット・東洋紙業共同企業体
国民年金保険料の未納がある方に対して、電話・文書・戸別訪問などにより、納付や免除等申請手続きのご案内を行います。
中央年金事務所国民年金課
(3543)1411(代表)
アイヴィジット・東洋紙業共同企業体
(0570)021781

国民年金保険料の納め忘れはありませんか?

国民年金保険料は、原則、翌月末日が納付期限です。日本年金機構から送付される納付書により、金融機関、郵便局、コンビニエンスストアで納付期限までに納めてください。
保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金額が少なくなったり、受け取れなくなることがあります。
口座振替をお勧めします
口座振替にしておくと、毎月納める手間が省ける上、納め忘れの心配がなく、便利で安心です。
中央年金事務所国民年金課
(3543)1411(代表)

退職や就職のときなど 国保の届け出を忘れずに

退職したときや、就職して職場の健康保険に加入したときなど、次のような場合は、14日以内に届け出ることが必要です。

[国保加入の届け出]
・退職などにより、職場の健康保険をやめた方で、他の健康保険に加入しないとき
・中央区に転入したとき(職場の健康保険などに加入していない場合)
・生活保護を受けなくなったとき
・子どもが生まれたとき

[国保をやめる届け出]
・就職などにより、職場の健康保険に加入したとき
・他の健康保険の被扶養者になったとき
・中央区から転出するとき
・生活保護を受けることになったとき
・死亡したとき

[その他]
区内での転居、世帯の分離や合併、世帯主変更などで、住所・氏名・世帯主などが変わったとき
届け出が遅れると、保険料をさかのぼって(最長2年)納めていただいたり、医療費が全額自己負担になったりする場合がありますのでご注意ください。

国民年金課資格係
(3546)5362

平成29年度の総医療費

平成29年度の中央区国民健康保険の総医療費は、87億8,600万円となり、依然高い水準で推移しています(別表1のとおり)。

医療費は国や地方自治体からの補助金と、加入者の皆さんに納めていただいている保険料によって賄われています。中でも大切な保険料を有効に使うために、加入者の皆さんは次のことに注意し、病気の予防や上手な受診を心掛けてください。

- 診療を受ける場合は、必ず保険証を提示してください。
急病のとき以外は診療時間内に受診してください。
病院を頻繁に変えずに、一貫した治療を受けてください。
薬の重複使用や飲み合わせによる副作用を未然に防止するため、「お薬手帳」などを活用しましょう。
健康診断などを利用して病気の早期発見、早期治療に努めてください。
適度な運動や休養などで健康増進、疾病予防に努めてください。

国民年金課給付係
(3546)5360

Table with 2 columns: 構成比, 金額. Rows include 総医療費, 医療費, 保険料, 一部負担金, 国・都・区の支出金, 中央区以外の保険者, 公費負担(※).

(※)乳幼児医療費助成制度などにより国、都および区が負担するものです。

その他

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10月分寄付合計228,098円(敬称略・順不同)

[一般寄付金] 佃二丁目鈴木猛夫... 1,090円、鈴木昌次...10,000円、葉本光明...55,000円、保田清...5,000円、故小島登久子...100,000円、有限会社三谷葬儀社...10,000円、三谷和美...5,000円、匿名(6件)...18,478円(内 訳1,200円、2,100円、2,900円、10,000円、1,728円、550円)
[ボランティア基金] 明石町町会婦人部...23,530円

中央区社会福祉協議会管理部
(3206)0506

ねずみ個別相談会

日平成31年1月17日(木)

午前10時~午後3時
相談時間は1人30分間

場日本橋公会堂2階集会室第1・2洋室

原則として日本橋地域の在住者、または日本橋地域の事業所でねずみ被害にお困りの方

ねずみの防除は、ねずみが生息しにくい環境を整えることや、ねずみの種類や生態に応じた工夫が重要です。相談会では、専門の相談員が個別に相談内容を聞き取り、被害の状況に応じた対策についてお答えします。

相談員 東京都ペストコントロール協会相談員

定24人(先着順)
費無料

日12月14日(金)から平成31年1月16日(水)までに電話で申し込み。

中央区保健所生活衛生課環境衛生係
(3541)5938

東京都シルバーパス

満70歳以上の都民の方は、都バス、都営地下鉄、日暮里・舎人ライナー、都電、都内民営バスなどが利用できる「東京都シルバーパス」を購入できます。有効期間は発行日から平成31年9月30日(月)までです。

購入方法
満70歳になる月の初日から、最寄別表2

Table with 3 columns: 発行窓口, 住所・電話番号, 取扱時間. Lists various stations and their respective bus/pas services.

◎年末年始の営業時間は変更になりますので、それぞれの発行窓口にお問い合わせください。

別表3

Table with 4 columns: 区分, 合計所得金額, 費用, 提示の必要なもの. Details tax and insurance requirements for different income levels.

所得確認書類についての注意事項
◎「ア」および「エ」の再発行はできません。お手元がない方は「イ」および「オ」をご用意ください。
(※)不動産売却に係る特別控除額(平成29年分)がある場合は、必要書類が異なる場合がありますので、(一社)東京バス協会シルバーパス専用電話までお問い合わせください。

凡例 日日時 会場 対象 内容 定員 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

# 中央エコアクト(事業所用)

## 参加者募集中



中央エコアクト(事業所用)は、事業所における環境活動により、二酸化炭素の排出量を減らしていく仕組みです。空室・不在時の小まめな消灯、適正な冷暖房温度の設定など、省エネルギー活動を実施することで、電気やガスなどのエネルギー使用量を減らし、事業コストの削減を図ることができます。

省エネルギー活動を一定期間取り組み、成果をあげた事業所には区から認証書を交付します。

### 認証の特典

- ・自然エネルギーおよび省エネルギー機器等導入費助成制度での助成額の上乗せ
- ・環境配慮事業所として、区のホームページや「区のおしらせ 中央」で紹介 など

### 中央エコアクト認証事業所の紹介(12月1日現在)

31社(別表のとおり)

環境推進課温暖化対策推進係  
☎(3546)5628

### 別表

認証事業所	
朝日新聞販売協同組合	落合(株)
(株)文栄社	(株)グレープ シノワ銀座店
(一社)日本アルミニウム協会	東信商事(株) 東信商事ビル
(株)京都産業センター	萬世建設(株)
西日本電気システム(株) 中央支社(東京工事所)	山名ビル
(株)サービスセンター	(株)平田 日本橋浜町平田ビル
(株)紙パルプ会館	(株)ミラクール
押谷フェルト化成(株)	富士自動車(株) 富士中央ビル
松本(株) マツモトビル	南雲ビル
小沢(株)	(株)村田洋白商店
誠文社印刷(株)	小菱商事(株)
(株)サービスセンター 箱崎物流センター	銀座座ミナス歯科
木挽商事(有) 木挽ビル	ジャコワ(株) ジャコワ第3ビル
(株)クリスタルジャパン	戸田ビルパートナーズ(株) プライム築地ビル
(株)浅野製版所	東京菅小学生服(株)
(株)いまの	-

## トピックス



### 第26回「中央区国際交流のつどい」

11月17日、築地社会教育会館で「中央区国際交流のつどい」が開催されました。茶道や将棋、和服の着付けなどをはじめ、踊りや遊び、料理の試食などを通してさまざまな国の文化に触れるコーナーが設けられ、参加した31カ国86人の外国の方を含む423人の皆さんは国際色豊かな交流を楽しみ、お互いの理解を深めていました。

## 「まちかど展示館」

### 季刊誌のご案内

江戸開府以来400年の歴史と伝統を誇る中央区に伝わる多様な文化資源を紹介している「まちかど展示館」では、季刊誌を発行し展示館の魅力を発信しています。

### Vol. 5 日本橋編の発行

今回発行された日本橋編では、江戸の町人文化が色濃く残る日本橋エリアを特集し、日本橋界隈の展示館や年末年始の催しを紹介していま



す。また、区内の銭湯を巡る連載も大好評です。期間限定のお年玉スタンプラリーも実施していますので、詳しくは季刊誌をご覧ください。

◎季刊誌は区役所やまちかど展示館で配布している他、まちかど展示館のホームページからダウンロードすることもできます。

☒まちかど展示館運営協議会事務局(文化・生涯学習課内)

☎(3546)5346

HP <https://www.chuoku-machikado-tenjikan.jp/>

## ふれあい広場

### 清掃でつながる地域の輪

ごみのないきれいなまちは、誰もをすがすがしい気持ちにさせてくれます。

区では、平成3年度から毎年5月30日(ごみゼロの日)にまちの一斉清掃を行う「クリーンデー」を実施しています。また、平成17年7月からは、家庭や事業所などの自主的な清掃活動の輪を広げ、清潔で快適なまちを実現するために、毎月10日を「まちかどクリーンデー」として、清掃活動の促進を図っています。

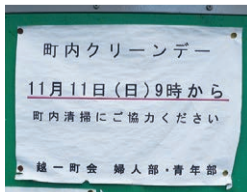


今回は、平成3 ▲府川晃久さん年度から中央区地域クリーン推進実践団体として活動している新川二丁目越一町会副会長の府川晃久さんにお話を伺いました。子どもの頃から清掃活動の他、

盆踊りや防災訓練など、地域のイベントに積極的に参加してきた府川さん。年数を重ねるにつれ、地域活動に主体的に関わっていきたいと思うようになり、清掃活動もその一つとして取り組んでいます。毎月第2日曜日の9時から約1時間、越一センター前に集まった皆さんが自宅付近をはじめ、地域一帯の清掃を行っています。

最近ではマンションが増えていることもあり、新しく転入されてきた方と以前からの住民とのコミュニケーションを円滑にするきっかけの一つとして「まちかどクリーンデー」の機会を活用できないかと考えた府川さん。多くの住民に活動に参加してもらおうと、地域の協力を得てマンションの掲示板や広報掲示板で開催日を周知している他、さまざまな機会に積極的に声掛けをしてきました。

こうした地道な取り組みによって、今では高齢の方や子ども連れの方も多く参加されるようになり、清掃活動はコミュニケ



▲「まちかどクリーンデー」のお知らせを毎月掲示しています

ーションの場として欠かせないものとなっています。また、ツバキやサザンカなどの樹木付近に発生する茶毒蛾は、毒針毛に触れるだけで皮膚が赤くなりかなり危険なのですが、知らない方も多くいるので、こうした知識を若い人たちに伝える貴重な機会にもなっているそうです。

子どもから大人まで地域をきれいにしようと取り組んでいる姿に接してきた府川さんは、まちがきれいになるだけでなく、住民同士の交流が広がり、顔見知りが増えていると実感しています。毎回元気な姿で参加してくださる高齢の方とあいさつを交わしたり、地域の情報や放課後の子どもたちの様子などを親同士意見交換できてよかったという声もあり、これらが活動の励みになっていると教えてくれました。長い年月にわたって続けてこられた清掃活動が、まちの連帯感を強め、ひいては高齢者の見守りや子どもの安全・安心にもつながっているようです。

ごみゼロを目指して、きれいで快適なまちづくりに取り組んでいる府川さんに今後の活動目標を伺うと、「これから迎える東京2020オリンピック・パラリンピック競

技大会に向けて、さまざまな国から訪れる方にもきれいなまちを楽しんでいただけるようにおもてなしをしたいと思います。参加者が増え、世代間の交流が深まれば継続的な地域の発展にもつながります。そして、今参加している子どもたちが親となった時にまた次の世代に受け継いでいってくれるとうれしいです」と穏やかな笑顔で語ってくれました。

最後に、「一緒に自分の住んでいる地域をきれいにしましょう。ぜひ、無理のないようご自身のペースと距離感で参加いただければ幸いです」とメッセージをいただきました。

清掃という身近な取り組みは、まちをつなぐ輪をつくり、地域コミュニティに大きな役割を務めてきました。これからはますます輪は広がり、住む人にとっても訪れる人にとっても心とむまちであり続けることでしょう。



子どもと一緒に楽しく清掃中!

(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。