

今号の主な内容

- 2面 リサイクル・資源回収にご協力を
- 3面 3月は国・都の自殺対策強化月間
- 4面 中学生の「税についての作文」
- 5~7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/その他)

区のおしらせ

中央

3/1

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

介護予防プログラム 「中央粋なまちトレーニング」お披露目会開催

中央粋なまちトレーニング(略称「粋トレ」)

身近な場所で気軽に健康づくりに取り組むことができるよう、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
3月28日(木) 午前10時~正午

会場
京橋プラザ区民館多目的ホール

対象
区内在住・在勤者

内容
「粋トレ」の内容(別表1のとおり)や、体操を継続して行った際の効果

などについて紹介します。また実際に「粋トレ」を体験していただけます。

講師
日本体育大学保健医療学部救急医療学科教授 三宅良輔

定員
100人(先着順)

費用
無料

持ち物
・室内履き
・80cm×30cm程度のタオル(タオル体操で使用します)

◎当日、直接会場へ運動のできる服装でお越しください。

☎高齢者福祉課高齢者活動支援係 ☎(3546)5334



ボール体操の様子

別表1

体操名	内容	
ウォーミングアップ	最初に体をほぐす体操	
基本の体操	「粋トレ」の基本となる体操(座って行うことも、立って行うこともできます)	
アレンジ編	ボール体操	新聞紙とレジ袋で作るボールを使って行う体操
	タオル体操	タオルを使って行う体操
	マット体操	床やマットに座ったり、あおむけになって行う体操
	ペア体操	2人組になり椅子に座って行う体操
クールダウン	最後に呼吸を整える体操	

中央区議会議員選挙・中央区長選挙

中央区議会議員選挙および中央区長選挙は、私たちの意思を最も身近な政治である区政に反映させる機会です。

大切な1票を無駄にせず、忘れずに投票しましょう。

投票日時
4月21日(日)
午前7時~午後8時

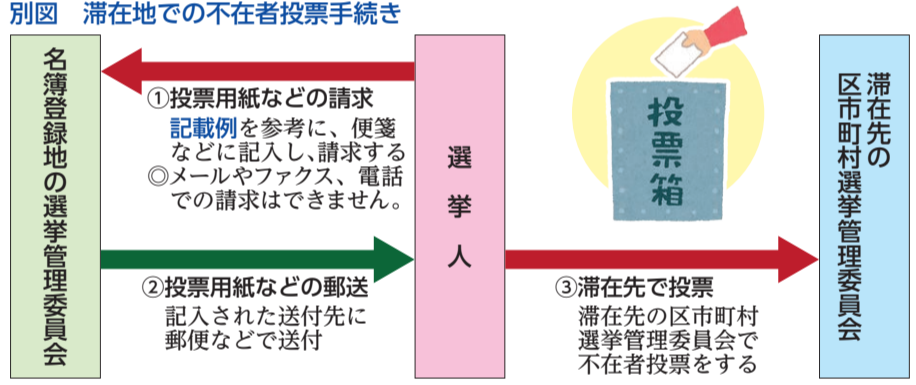
開票日時
4月21日(日)
午後8時50分から

期日前投票
投票日当日に、仕事や旅行など、別表2に掲げる事由で投票所へ行けない方は、期日前投票ができます。◎期日前投票をする方は、入場整理券が届いたら、裏面の「期日前投票宣誓兼請求書」に必要事項をご記入の上、別表3に記載の期日前投票所へお持ちください。◎入場整理券が届いていない方や紛失された方でも選挙人名簿に登録があることなど、要件を満たしていれば投票することができます。詳しくはお問い合わせください。

不在者投票
病院、老人ホームなどでの不在者投票(指定された施設に限ります)

都選挙管理委員会が指定した病院や老人ホームなどに入院・入所中の方は、その施設で投票することができます。詳しくはお問い合わせください。

滞在地での不在者投票
区外に長期間滞在する方は、その滞在先の選挙管理委員会で投票することができます。その場合は封書で投票用紙などを請求する必要があります。手続きは別図のとおりです。◎請求に関する書類は区のホームページからダウンロードできます。◎その他、身体に重度の障害があり投票所へ行くことが困難な方は、郵便などによる不在者投票ができます。◎郵便等投票制度についての詳細は「区のおしらせ 中央」2月1日号および区のホームページに掲載しています。☎選挙管理委員会事務局 ☎(3546)5541



別表2 期日前投票該当事由について

項目	事由
仕事など	仕事、学業、地域行事の役員、本人または親族の冠婚葬祭に出席
旅行用事など	上記以外の用事または事故のため、 ・他の区市町村に外出・旅行・滞在 ・区内の他の投票区に外出・滞在
病気など	病気・負傷・出産などのため歩行困難
天災悪天候	天災・悪天候のため投票所に到達できない

記載例

投票用紙等請求書

私は平成31年4月21日執行の中央区議会議員選挙および中央区長選挙の当日、下記の理由に該当する見込みです。以上、真実であることを誓い、投票用紙などを請求します。

平成31年〇月△日

- 1 氏名・ふりがな・生年月日
- 2 中央区での住所
- 3 投票用紙の送付先住所
- 4 電話番号(日中に連絡がつく番号)
- 5 請求理由(別表2参照)

別表3 期日前投票所一覧

会場	期間	時間
中央区役所1階ロビー(築地1-1-1)	4月15日(月) 20日(土)	午前8時30分 午後8時
日本橋特別出張所1階会議室(日本橋蛸殻町1-31-1)		
月島特別出張所1階会議室(月島4-1-1)		

「雪まつり」がこうして大盛り況に開催できましたのも地元町会、PTA、青少年対策地区委員会など関係各位の多大なお力添えのためのものであり、心から感謝・御礼申し上げます。東根市といたいた縁で交流が始まり、3年前には友好都市提携25周年を迎えております。

先日、辺り一面銀世界となったあかつき公園で「第20回雪まつり」が2日間にわたり開かれ、大勢の家族連れなどでにぎわいました。この雪は本区の友好都市である山形県東根市から10トントラック20台で運ばれたもので、子どもたちは早速、特製スロープでソリやミニスキーを楽しんだり、雪だるまを作ったりして大喜びでした。また、「味噌汁」では山形名物のいじめ白玉しるこ、チャーハン、たい焼きなどが無料で振る舞われ大盛況でした。一方、ウサギ、アヒル、モルモット、ハツカネズミなどに自由に触れ合える「ミニ動物園」は大人気でした。特にポニーには小さなお子さまが乗れるとあって長蛇の列ができるほどでした。



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

リサイクル・資源回収にご協力を

ペットボトルの回収

区では「資源の日」にペットボトルを集積所で回収しています。回収したペットボトルは衣料品や再生ペットボトルの材料などにリサイクルされています。リサイクルを推進するため、ペッ

トボトルの適切な分別に一層のご協力をお願いします。◎事業所から出す場合は有料です。必ず容量に応じた区の「有料ごみ処理券」を貼って出してください。



このマークが目印です。

「資源の日」に回収しているペットボトルは左のマークが付いているペットボトルです。

ペットボトルは下図の手順で出してください。

- ①キャップとラベルを外す。
- ②中身を空にして、水洗いする。
- ③押しつぶす。
- ④「透明・半透明の袋」に入れる。



透明・半透明の袋にまとめて入れて、当日の午前8時までに集積所に出してください。

ペットボトルのキャップとラベルは、「プラマークの日」に出してください。

注意

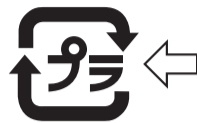
◎キャップやラベルを外していないものや汚れたペットボトルがあると、適正にリサイクルすることができません。リサイクルを意識してキャップやラベルを外し、汚れをきちんと落としきれいなものを正しく分別しましょう。

プラスチック製容器包装の回収

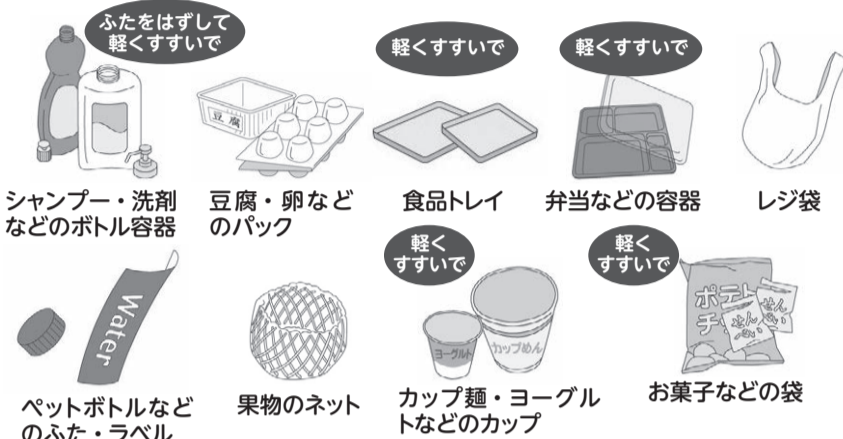
区ではプラスチック製容器包装を資源として「プラマークの日」に集積所で回収しています。回収した資源は、土木建築用の資器材や化学繊維、肥料の原料になる薬品などにリサイクルされています。

限りある資源を有効に活用するため、プラスチック製容器包装の回収に一層のご協力をお願いします。◎事業所から出す場合は有料です。必ず容量に応じた区の「有料ごみ処理券」を貼って出してください。

プラスチック製容器包装とは、食料品や日用品の包装などに使われていて、中身の商品を出したり、使用後に不用になるプラスチック製の入れ物や袋のことで



このマークが目印です。このマークが付いた、汚れがないプラスチックを資源として「プラマークの日」に回収します。



品目ごとに分けず、透明・半透明の袋にまとめて入れて、当日の午前8時までに集積所に出してください。

注意

・軽くすすぐか、紙などで拭き取って、汚れを落としてください。汚れが落ちないものは、「燃やすごみの日」に出してください。
・ペットボトル本体は、「資源の日」に出してください。
・袋に入れる際には、ごみ袋を二重にして出さないでください。
◎汚れたものやプラスチック製容器包装でないものを出すと、資源にならず、また処理費用も多くかかりますので、分別にご協力をお願いします。

家電(エアコン・テレビ・冷蔵庫・洗濯機・衣類乾燥機)のリサイクル

不用になったエアコン・テレビ・冷蔵庫(冷凍庫などを含む)・洗濯機・衣類乾燥機は家電リサイクル法により、リサイクルすることが義務付けられています。

家電リサイクル法では、家電製品の販売店に収集運搬の義務を、家電メーカーなどにリサイクルの義務を課し、家電製品を使った消費者(排出者)がそのための費用を負担するという役割分担により、再商品化などを行っています。

廃棄物を減量するとともに、資源の有効利用を推進するため、皆さんのご協力をお願いします。

リサイクル料金(目安)

品目	料金(税抜き)
エアコン	900円
テレビ	画面サイズが15型以下 1,700円 画面サイズが16型以上 2,700円
冷蔵庫(冷凍庫)	内容積が170リットル以下 3,400円 内容積が171リットル以上 4,300円
洗濯機	2,300円
衣類乾燥機	2,300円

◎メーカーによって、料金が異なる場合があります。

エアコン・テレビ(ブラウン管・液晶・プラズマ)・冷蔵庫(冷凍庫などを含む)・洗濯機・衣類乾燥機は、家電リサイクル法の対象品目であるため、区では収集できません。以下の方法でリサイクルをお願いします。

- 1 新しく買い換える場合
新たに購入する家電販売店に回収を依頼してください。
- 2 単に廃棄する場合
以前購入した家電販売店に回収を依頼してください。
- 3 製品を購入した販売店が遠方、廃業、不明の場合
家電リサイクル受付センターへお申し込みください。

- ◎1~3ともリサイクル料金・収集運搬料金が必要です。
- ◎収集運搬料金は家電販売店や回収業者などにお問い合わせください。
- ◎その他、自家用車などで家電の運搬が可能の方は、指定引き取り場所に持ち込むこともできます(収集運搬料金は不要です)。
- ☎・家電リサイクル受付センター

☎(5296)7200
受け付けは日曜日、年末年始を除く午前8時~午後5時です。
・各メーカーのリサイクル料金について
(一財)家電製品協会 家電リサイクル券センター
☎(0120)319640
受け付けは日曜日、祝日を除く午前9時~午後6時です。
HP(一財)家電製品協会 家電リサイクル券センター
<https://www.rkc.aeha.or.jp/index.html>



主な指定引き取り場所 (事前連絡の上、持ち込みをお願いします)

指定引き取り場所	住所	電話
MDロジスフィールド サービス(株)江東営業所	江東区新木場1-11-15 マルフク産業(株)内	☎(3522)6980
岡山県貨物運送(株) 江戸川事業所	江戸川区臨海町4-3-1 葛西トラックターミナル2号棟	☎(5667)7060

雑紙の回収

集積所で収集している資源の中で、新聞・雑誌・段ボール・飲料用紙パック以外のリサイクルできる紙が「雑紙」です。雑紙は、燃やすごみと間違えて捨ててしまいがちですが、分別して「資源物」として出せば、新たな製品に生まれ変わります。

雑紙の出し方

資源の収集日に、クリップなどの金属は外し紙袋に入れてお出ください(中身が出てしまう恐れがある場合は紙袋をひもで縛って出してください)。

雑紙として出せないもの

特殊な紙(レシートなどの感熱紙やノーカーボン紙)、コーティングされた紙(写真やカップ麺・ヨーグルトの容器など)、香りの強い紙や油や食品で汚れた紙などはリサイクルが困難なため、燃やすごみとして出してください。

雑紙の回収後

区で収集した雑紙は資源化処理施設において選別を行った後、トイレットペーパーの芯、厚紙などに生まれ変わります。

☎中央清掃事務所清掃事業係
☎(3562)1523

雑紙の一例



◎封筒や箱に付いているビニールは取り除き、紙袋に入れて散らからないように出してください。

3月は国・都の自殺対策強化月間



～ひとりで悩んでいませんか？～

周りの人ができること

多くの人は「死ぬしかない」でも「生きたい」と激しく葛藤する中で不眠や体調不良を訴えています。「どうかした？心配だよ」の一言が大切な人の命を救います。

相談先など

別表1のとおり

ところといのちの相談窓口

区では、相談窓口を記載したリー

フレットを作成し、区内施設で配布しています。

中央区保健所健康推進課予防係

☎(3541)5930

日本橋保健センター

☎(3661)5071

月島保健センター

☎(5560)0765



若者のトラブル110番



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

中央区消費生活センターでは、都と連携して若者(29歳以下の方)を対象とした特別相談「若者のトラブル110番」を実施します。不安なことや疑問に思ったことなど、お気軽にご相談ください。

3月11日(月)・12日(火)
午前9時～午後4時

対象

区内在住・在勤・在学で29歳以下の方

消費生活相談専用ダイヤル

☎(3543)0084

☎(3546)5727

中央区消費生活センター

☎(3546)5332

自殺予防の十箇条

自分自身や身近な人に次のようなサインはありませんか

1. うつ病の症状に気をつけよう(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く)
2. 原因不明の身体不調が長引く
3. 酒量が増す
4. 安全や健康が保てない
5. 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
6. 職場や家庭でサポートが得られない
7. 本人にとって価値のあるもの(職、地位、家族、財産)を失う
8. 重症の身体の病気にかかる
9. 自殺を口にする
10. 自殺未遂に及ぶ

「職場における自殺の予防と対応」厚生労働省より

別表1 「自殺防止！東京キャンペーン」特別電話相談

相談窓口	期間	電話番号
フリーダイヤル特別相談(NPO法人国際ビフレンズ東京自殺防止センター)	3月2日(土)午前0時～4日(月)午前5時30分	☎(0120)589090
多重債務110番(東京都消費生活総合センター)	3月4日(月)・5日(火)両日午前9時～午後5時	☎(3235)1155
自殺予防いのちの電話((一社)日本いのちの電話連盟)	3月10日(日)午前8時～11日(月)午前8時	☎(0120)783556
自死遺族傾聴電話(NPO法人グリーンケア・サポートプラザ)	3月12日(火)～15日(金)各日午前10時～午後10時	☎(3796)5453
自死遺族相談ダイヤル<自死遺族のための電話相談>(NPO法人全国自死遺族総合支援センター)	3月21日(祝)～23日(土)各日午前11時～午後7時	☎(3261)4350
東京都自殺相談ダイヤル～ところといのちのほっとライン～(NPO法人メンタルケア協議会)	3月25日(月)～29日(金)各日24時間	☎(0570)087478
有終支援いのちの山彦電話－傾聴電話－(NPO法人有終支援いのちの山彦電話)	3月1日(金)～31日(日)正午～午後8時 ◎金曜日のみ正午～午後10時です。	☎(3842)5311

◎0570で始まるナビダイヤルは携帯電話の無料通話やかけ放題プランなどの対象外です。

3月1日(金)～8日(金)は「女性の健康週間」

近年、女性を取り巻く環境が大きく変化し、女性のライフスタイルも大幅に変化してきました。

ライフステージと体の変化

女性には、一生のうちに思春期、成熟期、更年期、老年期という4つのライフステージがあり、女性ホルモンの量が大きく変化します(別図参照)。それに伴い、女性特有の心身の変化が起こりやすく、心身に不調を感じる女性も多くなっています。

年齢によって注意したい症状や病気も異なります。女性ホルモンによる心身の変化を知り、上手にセルフケアしていきましょう。また気になる症状があるときは早めに婦人科を受診してください。

子宮がん・乳がん検診を受けましょう

女性特有のがんである子宮がん・乳がんは増加傾向にあります。都では、20代から30代の女性に多い子宮頸がんの早期発見に向けた、がん検診受診の呼び掛けを「女性の健康週間」に合わせて行っています。早期の段階では自覚症状はほとんどありません。早期発見・

早期治療のために、2年に1度、検診を受けましょう。

区では子宮がん・乳がん検診を無料で受けられる受診券を発行しています。対象者など詳しくはお問い合わせください。

福祉保健部管理課保健係

☎(3546)5397

更年期障害は予防が大切

閉経を挟んで前後5年を更年期といいます。この時期になると女性ホルモンの分泌が急減し、のぼせ、火照り、手足の冷え、動悸、不眠、いらいらなど、心身にさまざまな症状が現れることがあります。

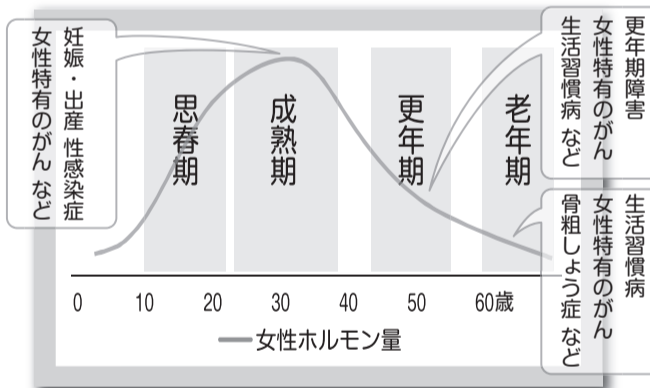
ホルモン補充療法や漢方などによる治療が一般的ですが、生活習慣を見直すことで予防もできます。

女性の健康を守るポイント

どのライフステージにあっても健康に楽しく過ごしていくために、毎日の生活を見直し、できることから少しずつチャレンジしてみましょう。

- ・規則正しい生活を送りましょう
- ・バランスの良い食事を心掛けましょう

別図



- ・睡眠を十分に取らしましょう
- ・適度な運動をしましょう

区では、生活習慣病予防に関する講演会を開催しています。これを機に、女性のライフステージに合わせた健康について考えてみましょう。

生活習慣病予防講演会 女性のためのところとからだのセルフケア

日時・内容

別表2のとおり

会場

月島保健センター多目的室

対象

区内在住・在勤の女性

講師

AFAA認定パーソナルトレーナー 鈴木純子

定員

30人(先着順)

費用

無料

申し込み方法

3月4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

別表2

日時	内容
3月11日(月) 午後2時～4時	「その場でビフォーアフター実感！ゆがみ改善セルフ施術方法&リラクゼーションヨガ」 簡単な体力測定、講義、実技
18日(月)	「自宅で簡単！お腹スッキリ呼吸法&見た目5歳ストレッチ」 簡単な体力測定、講義、実技

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

中学生の「税についての作文」

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
メールアドレス

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。

その中から、平成30年度「東京国税局管内納税貯蓄組合連合会」優秀賞を受賞した晴海中学校の菅真亜子さんと開智日本橋学園中学校の焼山美羽さんの作品をご紹介します。
☎(3546)5265

「税を使う心持ち」

晴海中学校 菅 真亜子

買い物をしたときにいつも思うことがある。例えば、500円のものを買うと40円の消費税がついてくることだ。少しだけなのだが、損した気分になるのだ。しかし、消費税は今の8パーセントから10パーセントにまた上がるらしい。少し残念な気持ちになったが、その時ふと他の国の税について気になった。消費税にだ

けに絞って調べてみた。

世界の中で1番消費税が高いのはハンガリーで27パーセントもあるそう。北欧諸国ではおおむね20パーセントを超えている。「消費税が高い国と消費税が安い国どちらがいいか」について母と意見を出し合った。私の意見では、「税金が高い国ほど学校教育が安かったり、質が良かったりすると聞くから、子供の目線だと高い税金が良い」ということだった。それに対し母は、「教育の制度

「税金は未来のために」

開智日本橋学園中学校 焼山 美羽

“You are what you do, not what you say”

和訳すると「人の値打ちはその人が何を言うかではなく、何をすることで決まる。」になる。これは1992年にリオデジャネイロで開催された地球環境サミットで、当時12歳のセヴァン・カリス＝スズキさんがスピーチをした際に言っていた言葉だ。彼女のスピーチは「伝説のスピーチ」として世界的に有名で、私は今使っている教科書に書いてあった事で知った。現在セヴァンさんはカナダの環境活動家として活躍中である。

最近、私は学校で冊子を読んだり、ボランティアをしているうちに地球の環境問題についてしだいに興味を持つようになった。環境問題というと地球温暖化や大気汚染が広く知られているが、無論この他にも数多くの問題を抱えていて、私達はそれらを解決しなければならない。その解決策として税金が使われている事を知ったのは、2024年に導入予定の「森林環境税」という存在を耳にしたか

らだった。住民税に1,000円上乗せされる形のこの税は、台風時等の土砂災害防止機能と生物多様性の保全、また地球温暖化防止を目的に創設され、もうすでに似たような目的の税をおよそ37府県と2市が導入している。今年7月には西日本を中心とした大規模な豪雨があり、沢山の犠牲者を出した。実は私の親戚もこの豪雨に伴う土砂災害に巻き込まれていた。そこでこの税が導入されるにあたって災害時に少しでも犠牲者や被害が減ってくれる事を期待したいと思う。

更に調べていくと、他にもまだ環境問題解決に繋がっている税があった。「産業廃棄物税」と「水源税」だ。この2つは地方で扱われている。まず前者はリサイクルと廃棄物の発生抑制を試み、産業廃棄物の排出量に応じて課税されるしくみで、後者は水道料金に上乗せして課税され、水源地である森林の保全のために使われる。また、日本のみならず海外でもプラスチックやビニール製のレジ袋に対して課税されるレジ袋税、二酸化炭素などの温室効果ガスの排出量抑制を目的とした炭素税という税

が良いだけでは、子供がいない家庭や独身の人は自分に何も返ってこないと思う人もいるかもしれないね。ただ、教育だけではなく、医療費も無料だったり、老後も安心して暮らせる福祉制度が充実しているし、何より社会全体で助け合う共生の考えが浸透しているのかな」ということだった。確かに、教育に限れば子供がいない人は関係ないかもしれないが、その人も子供の時に周りの大人に税を払ってもらっているから平等ではないかと私は考えた。

世界に目を向け考えてみることによって、今の日本でも全く同じことが言えると気づいた。日本の消費税率は世界の中ではとても安いほうだ。それでも学校教育は不自由なく、学びたいことを学び、将来への道を開くことができている。それは自分たちがいつも払っている消費税や、大人たちが払ってくれている税金があるからなのだ。そして学生時代に受けた恩恵を、大人になったら子供た

ちに返していかなければならないと思った。

私たちの身の回りには、税金によって賄われているものがたくさんある。何気なく歩いている道路や、病気になる時にかかる医療費、学校の中のものなんてほぼすべてそうだ。学校教育に使われている税のことを考えたとき、税金は返ってくるものだし、自分が税金で買ったものを、返していくものだと思った。だから私は、税金は自分のために払っていると思うことにする。前段落で書いた、「子供たちに返していかなければならない。」というのも、自分が子供のときに払っていなかった分を払うと思えば、つじつまが合う。要するに、どのようにして前向きに、税金を払っていくかということが大事だと思う。500円のものに40円ついてくる消費税。私はこれを未来の自分や子供たちが豊かに暮らせる社会にするために支払っていきたいと思う。

の取り組みがあった。

この地球に住んでいるからこそ、「僕・私には関係無い。」とは言えないだろうし、環境問題を認識する事も解決への道筋だと感じた。だから、税金という身近な存在が解決策の一つであるというのをもっと色々な人に知ってほしい。また、税金を払うのに不満がある人もいる。私も公共事業など私達の生活を支えてくれていた事を知るまではそうだった。マ

スコミが税金の使われ方について報道している中で使う側の人には適切に使って貰いたい。

そして私は、一番最初のセヴァンさんの言葉を教訓に、ただこうやって作文を書くだけではなくて払わなければならない税金を払い、環境問題解決に少しでも貢献したいと思う。私達が住みやすいより良い地球にするために、税金という未来へのバトン繋げるために。

原動機付自転車、軽自動車などの 廃車・定置場変更の届け出はお済みですか

軽自動車税は4月1日現在、バイクや軽自動車などを所有している方に課税されます。

譲渡、売却、解体などで車両を手放したり、盗難に遭った場合は必ず廃車の届け出をしてください。

また、車両の定置場を区外へ変更した場合は、ナンバープレートの変更手続きが必要です。

4月1日(月)までに届け出がない場合、平成31年度も本区で課税

されますのでご注意ください。

☎125cc以下のバイク・小型特殊自動車について

税務課管理係

☎(3546)5267

・125ccを超えるバイクについて

東京運輸支局

☎050(5540)2030

・三輪、四輪の軽自動車について

軽自動車検査協会東京主管事務所

☎050(3816)3100

60歳からの「ゆうゆう講座」～前期分受講者募集～

運動機能や栄養状態の改善、認知機能の向上などに役立つ1回完結型別表

の講座です。既存の区内サークルや講座・イベント

日時	講座名	定員	開催館	申込開始日
4月12日(金) 午前10時30分～正午	ゆったり健康ヨーガ	各60人(先着順)	築地社会教育会館	3月11日(月)
26日(金)	足腰軽くなる体操			4月11日(木)
5月9日(木)	すやすやすスッキリよくねむれる講座			
23日(木)	高齢者とアロマセラピー～家庭でできる高齢者のためのアロマ活用法～		月島社会教育会館	5月11日(土)
6月5日(水)	台湾太極拳で健康に!		日本橋社会教育会館	6月11日(火)
11日(火)	ウクレレで歌おう!ハワイアンと懐かしの歌		築地社会教育会館	7月11日(木)
7月5日(金)	歌舞伎大向うと遊ぶ「歌舞伎あれこれ」		日本橋社会教育会館	
23日(火)	昭和歌謡で認知症・介護予防運動!カラフィット!		築地社会教育会館	8月11日(祝)
8月9日(金)	初めてのスポーツ吹矢講座		日本橋社会教育会館	
20日(火)	マインドフルネスヨガ入門			
9月6日(金)	マルチ動作で楽しい脳活		築地社会教育会館	8月11日(祝)
25日(水)	混声コーラスを楽しもう			

ントのご紹介も行います。

講座一覧

別表のとおり

対象

要支援・要介護認定を受けていない60歳以上の区内在住者

費用

無料

申し込み方法

別表の申込開始日の午前9時から窓口または電話で申し込む。

◎受講決定後であっても、参加者の健康面での安全と教室運営上の事故防止のため、教室への参加をご遠慮いただく場合がありますのでご了承ください。

☎講座の申し込みについて

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

・健康づくり事業全般について

高齢者福祉課高齢者活動支援係

☎(3546)5334

情報コーナー 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

●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(間の宛名) ●「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

施設

月島運動場遊び場開放

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

[開放日時]別表1のとおり

[利用方法]開放日に直接月島運動場へお越しください。

[注意事項]野球やサッカーの練習、ペットの入場はご遠慮ください。

月島運動場管理事務所

☎(3531)1869

スポーツ課体育施設係

☎(3546)5529

別表1

Table with columns: 年月, 日, 時間. Lists dates and times for the playground opening.

●全て、木・金曜日です。 ●区の事業、学校の休業日、整備期間(1・2月)、祝日、雨天などは開放しません。

保健・医療・福祉

病児・病後児保育事業

入院加療の必要のない病中のお子さん(病児)または病気回復期のお子さん(病後児)を、保護者が家庭で看護することができないとき、預かり保育をします。

[利用日時]月～金曜日(祝日、年末年始、入室前診断実施医療機関の臨時休業日を除く)

午前9時～午後5時30分

[保育室および入室前診断実施医療別表2

Table with columns: 病児・病後児保育室, 定員, 入室前診断実施医療機関. Lists facilities and staff for childcare.

(※)「さわやか保育園・日本橋浜町」は、4月1日から「ニチキッズさわやか日本橋浜町保育園」に名称が変更となる予定です。

機関]別表2のとおり

区内在住の生後7カ月～小学校3年生のお子さん

費子ども1人につき1日2,000円

●昼食・おやつが必要な場合は各自持参となります。

●所得要件に応じて利用料の助成制度があります。

[利用方法]事前に各保育室または子ども家庭支援センターで利用登録をして、利用日の前日までに保育室へ予約してください。

●詳しくはお問い合わせください。

子ども家庭支援センター事業係

☎(3534)2103

講座・催し物

育児中の保護者のための「ほっと一息私の時間」

日 3月20日(水)

午前10時～11時30分

場 女性センター「ブーケ21」

区内在住で幼稚園や保育園に入園していないお子さんの保護者

[テーマ]気持ちも弾む! バランスボールでリフレッシュ!! ～これからも元気なわたしでいるために!～

[講師] 認定NPO法人マドレボニータ、産後セルフケアインストラクター 小山 史未子

定 12人程度(先着順)

費 無料

[持ち物] タオル、飲み物

●運動のできる服装(デニム、スカートは不可)、運動のできる靴(スニーカーなど)でお越しください。着替えることもできます。

日 3月4日(月)午前9時から電話で申し込み。

[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、参加申し込みの際に一緒にお申し込みください(月齢により定員あり)。

区総務課女性施策推進係

☎(5543)0651

いきいき館(敬老館)おすすめ講座

浮世絵セミナー

日 4月27日～平成32年3月28日の毎月第4土曜日 計12回 午前10時30分～11時30分

場 いきいき桜川大広間

区浮世絵に隠された江戸の世相・文化・歴史を紐解きます。

定 40人(先着順)

健康長寿講座

日 4月27日～9月28日の毎月第4土曜日 計6回 午前10時30分～正午

場 いきいき浜町教養室

区人生100年時代を見据えさまざまなテーマで講義します。

定 24人(先着順)

星のソムリエ 宇宙のお話講座

日 4月6日～平成32年3月21日の毎月第1・3土曜日 計24回 午後1時30分～2時30分

場 いきいき勝どき大広間

区国立天文台ボランティアガイドが宇宙や星座について解説します。

定 25人(先着順)

共通

区60歳以上の区内在住者

費 無料

当日、直接会場へお越しください。

●利用の際は登録が必要です。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、緊急連絡先をお伺いします。

●他にもさまざまな講座を開催しています。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)

☎(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

いきいき健康麻雀教室

日 4月7日～7月28日の毎週日曜日(4月21日を除く) 計16回 午後1時～4時

場 いきいき浜町大広間

区60歳以上の区内在住者(いきいき館の利用者証が必要)

区健康麻雀を初歩から指導します。

定 32人(申し込み多数の場合は抽選)

費 無料

日 3月20日(水)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25日(月)以降館内に掲示します。

いきいき浜町(浜町敬老館)

☎(3669)3385

緊急の診療案内

土曜日・休日の診療

内科・小児科診療

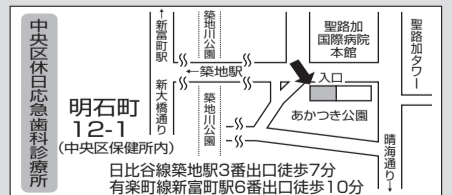
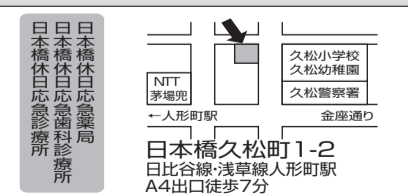
Table with columns: 施設名, 診療時間, 土曜日, 日曜日・祝日・年末年始, 担当. Lists emergency clinics for internal medicine and pediatrics.

歯科診療

Table with columns: 施設名, 診療時間, 土曜日, 日曜日・祝日・年末年始, 担当. Lists emergency dental clinics.

調剤薬局

Table with columns: 施設名, 診療時間, 土曜日, 日曜日・祝日・年末年始, 担当. Lists emergency pharmacies.



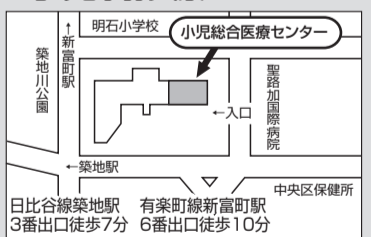
●緊急の場合以外は、通常の診療時間内に各医療機関で診療を受けてください。定期的を受診することはできません。 ●年末年始は、12月29日から1月3日までです。

●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。

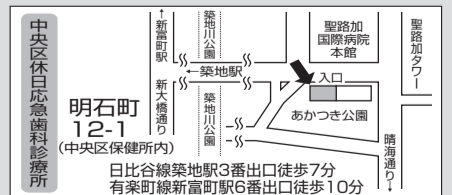
平日準夜間の小児科診療

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)



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

×(キリトリ)

×(キリトリ)

平成31年3月1日現在

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

発展的天文講座

宇宙の果てをさぐる

日 3月10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 最新の天文学から見た宇宙の様子について当館プラネタリウム解説員が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。 ◎発展的天文講座、やさしい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。 問 郷土天文館「タイムドーム明石」 ☎(3546)5537

ミニシアター

日 3月16日(土) 午後2時~ [上映作品]「リザとキツネと恋する死者たち」(洋画98分) 場 京橋図書館鑑賞室 定 25人(先着順) 費 無料 ◎当日、直接会場へお越しください。 ◎作品の概要については、お問い合わせ下さい。 問 京橋図書館 ☎(3543)9025

区民文化祭「合同展」

日 3月22日(金)~24日(日) 午前10時~午後4時 場 アートはるみギャラリー 内 各社会教育会館合同の作品展を開催します。区民の皆さんによる絵画や書道など幅広い分野の作品を多数展示します。 費 無料 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 アートはるみ ☎(3531)9190

サークル体験ウィーク

日 3月24日(日)~30日(土) 場 築地・日本橋・月島社会教育会館 内 趣味や勉強会など、生涯学習活動をお探しの方と、新しい仲間を増やしたいサークルとの橋渡しを行う催しです。さまざまなジャンルのサークルがデモンストレーションや体験会などを行います。 費 無料 ◎材料費が必要な体験コーナーもあります。詳しくはお問い合わせください。 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

社会教育会館講座

かんたん!おいしい!非常食~ポリ袋でつくる省エネレシピ~ 日 4月6日(土) 午前11時~午後1時 場 月島社会教育会館

内 16歳以上の方ならどなたでも 内 災害時に役立つポリ袋を使って作るおいしい省エネ調理法を学びます。 定 24人(申し込み多数の場合は抽選) 費 1,500円(材料費、保険料含む) 日 3月23日(土)までに電話または社会教育会館窓口で直接申し込み。 ◎3館いずれの窓口でも申し込みできます。 問 月島社会教育会館 ☎(3531)6367 築地社会教育会館 ☎(3542)4801 日本橋社会教育会館 ☎(3669)2102

バスツアー

潮干狩りと木更津名物あさり御膳 日 5月19日(日) ・集合 午前7時15分 レッツ中央隣接の三原橋地域安全センター(旧銀座三原橋交番)前 ・解散 午後3時30分(予定) [行き先] ・久津間海岸(木更津/潮干狩り) ・東京ベイプラザホテル(木更津/昼食) ・房総四季の蔵(君津/買い物) ◎旅行業者の添乗員が同行します。 内 中小企業に勤務する区内在住・在勤者と同居家族 定 43人(申し込み多数の場合は抽選) 費 大人 6,200円 小人(3歳~小学生) 4,300円 ◎バス代、潮干狩り代(大人2kg・小人1kgまで、貸熊手・網袋付き)、海の家休憩料、昼食代などを含みます。 日 3月22日(必着)までにはがき(1グループ4人までで1枚限り)に「バスツアー」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み。 [旅行企画・実施] (株)セラシ セラントラベル東京支店 観光庁長官登録旅行業第1212号 ◎本バスツアーはレッツ中央(中央区勤労者サービス公社)の助成対象事業です。 問 〒107-8507 港区元赤坂2-2-23(明治記念館内) (株)セラシ セラントラベル東京支店「レッツ中央」係 ☎(6715)7755 (受け付けは平日の午前9時30分~午後6時15分)

内 16歳以上の方ならどなたでも 内 災害時に役立つポリ袋を使って作るおいしい省エネ調理法を学びます。 定 24人(申し込み多数の場合は抽選) 費 1,500円(材料費、保険料含む) 日 3月23日(土)までに電話または社会教育会館窓口で直接申し込み。 ◎3館いずれの窓口でも申し込みできます。 問 月島社会教育会館 ☎(3531)6367 築地社会教育会館 ☎(3542)4801 日本橋社会教育会館 ☎(3669)2102

パソコン講座(Excel基礎)

日 4月22日(月)~26日(金) 計5回 午後6時30分~8時30分 場 ハイテクセンターパソコン研修室 内 中小企業に勤務する区内在住・在勤者でマウス操作および文字入力操作のできる方 内 Windows 7 を使用してのExcel 2013の基本技能習得 ・Excelの概要 ・表の作成と編集 ・計算式と関数の設定 ・表のレイアウト設定 など 定 20人(申し込み多数の場合は抽選) 費 6,000円 日 3月22日(必着)までに往復はがき

に①~⑤(5面記入例参照)⑥勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入して申し込む。 問 〒104-0061 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

スポーツ

第30回中央区児童館合同スポーツ大会 go!go!ドッジボール

日 3月26日(火) 午前10時~午後4時 場 総合スポーツセンター

中央区地域スポーツクラブ大江戸月島 平成31年度会員募集中

内 区内在住・在勤・在学者 内 別表2のとおり ◎各種プログラムに参加するには会員登録が必要です(年会費は高校生以上3,000円、子ども2,000円、65歳以上2,200円。保険料含む)。 ◎詳しくは中央区地域スポーツクラブ大江戸月島のホームページをご覧ください。

別表2

Table with columns: プログラム名, 会場, 対象, 費用. Lists various sports programs like キッズダンス, フットサル, サッカー, etc., and their respective venues and fees.

内 区内小学生 [試合方法] 児童館対抗のリーグ戦。低学年チーム(15人)、高学年チーム(10人)ごとに試合を10分で行う。 [申込期間] 3月1日(金)~14日(木) ◎申し込み方法などは参加を希望する児童館(別表1のとおり)に直接お問い合わせください。

別表1 Table with columns: 児童館名, 電話番号. Lists children's centers and their phone numbers.

◎平成30年度に入会の方も平成31年度に参加する場合は、再度入会の手続きをお願いします。 問 中央区地域スポーツクラブ大江戸月島事務局 ☎070(6980)6899 (土・日曜日の午前10時~午後3時。平日はEメールでお願いします) HP 中央区地域スポーツクラブ大江戸月島 http://chuo-sports.com E info@chuo-sports.com

水中エクササイズ教室

4月20日～6月29日の毎週土曜日(5月4日を除く)計10回 午前10時30分～12時30分 日本橋小学校温水プール 50歳以上の区内在住・在勤者 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。 50人(申し込み多数の場合は抽選) 費・教室専用水泳帽代 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 3月15日(必着)までにはがきまたはファクスに①～⑤(5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、開催回数が増減となる場合があります。 費 スポーツ課スポーツ事業係 ☎(3546)5531 FAX(3546)9561



税

確定申告のご案内

申告書の提出および納付期限 [所得税および復興特別所得税・贈与税] 3月15日(金)まで [個人事業者の消費税および地方消費税] 4月1日(月)まで [財産債務調書・国外財産調書] 3月15日(金)まで ◎納税は、便利な振替納税をご利用ください。 申告書にはマイナンバーの記載が必要です 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」が必要です。 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。 申告書作成会場 [日程] 3月15日(金)まで ◎受付時間は午前8時30分から午後4時までです(相談は午前9時15

分から開始)。 東京国税局1階(築地5-3-1) ◎土・日曜日は除きます。 ◎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。 ◎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。 ◎国税庁のホームページ「確定申告書等作成コーナー」で確定申告書などの作成ができますので、ぜひご利用ください。 東京国税局電話相談センター(税務署の代表電話から音声案内で1番を選択) ◎確定申告のお問い合わせについては、3月15日(金)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

その他

コミュニティふれあい銭湯 3月8日(金)・22日(金) ◎3月8日はマーガレットの湯 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) 地域振興課区民施設係 ☎(3546)5623

中央区かえで学級助手募集

区では、15歳以上(中学生を除く)の知的障害のある方を対象に、社会の中で自立して生きていく力を身につけることを目的として、中央区かえで学級を開設しています。この学級で、助手として活動する方を募集します。 知的障害児・者に対する知識や意欲のある方 [募集人数] 若干名 [選考方法] 書類選考および面接 [職務内容] 学級生および講師の補助(ボランティア) [かえで学級活動内容] レクリエーション、スポーツ、調理実習、校外学習、宿泊研修会など [活動期間] 4月21日～平成32年3月8日までの原則毎月第2・4日曜日(年間19回21日開催) 原則午前9時～午後4時30分 ◎学習内容によって変動があります。 [活動場所] 主に銀座中学校 [謝礼] 有 ◎詳しくはお問い合わせください。 3月22日(必着)までに、区役所6階文化・生涯学習課で配布する申込書に必要事項を記入し、持参または郵送で申し込む。 ◎申込書は区のホームページからダウンロードすることもできます。 ◎参加可能日の相談にも応じますの

で、お問い合わせください。 ☎104-8404 中央区築地1-1-1 文化・生涯学習課生涯学習係 ☎(3546)5524

講座を企画・開催してみませんか～アイデア大募集～

社会教育会館では、区民の皆さんに提案していただいた講座企画を会館スタッフがお手伝いし、実施する「ゆめ講座」を開催しています。「こんな講座を開いてみたい」「習得したスキルや資格を人のために役立たせたい」など、ご自身が講師となった講座を企画してみませんか。 なお、次のとおり説明会を開催しますので、応募を希望する方はいずれかにご参加ください。 築地社会教育会館 4月14日(日) 午後2時から1時間程度 月島社会教育会館 4月17日(水) 午後6時から1時間程度 日本橋社会教育会館 4月19日(金) 午後3時から1時間程度 共通 区内在住者 応募要領の説明、応募書類の配布 他 費無料 ◎当日、直接会場へお越しください。 築地社会教育会館 ☎(3542)4801 月島社会教育会館 ☎(3531)6367 日本橋社会教育会館 ☎(3669)2102

住所変更の届け出を忘れずに

就職や転勤、入学などで区内に引っ越してきた方や区外に引っ越す方は、住所変更(住民登録)の届け出が必要です。住民登録は、住んでいる所を証明し、選挙の投票、小・中学校への就学、住民税や国民年金・国民健康保険の手続きなど社会生活における行政サービスの基礎となります。 [区内に引っ越してきた方] 引っ越した日から14日以内に、前住所地の区市町村で交付された転出証明書およびマイナンバーの通知カードまたはマイナンバーカードを持参の上、区役所または日本橋・月島特別出張所で転入の届け出をしてください。 なお、前住所地で転出証明書の発行を受けない特例転出の手続きをされた方は、マイナンバーカードまたは住民基本台帳カード(いずれも失効していないものに限る)を提示して特例転入の手続きができます。カードに設定した暗証番号を入力していただきますので、確認の上、お越しください。 ◎毎月第3土曜日翌日の日曜日は、特例転入の手続きはできませんが、システム保守のためマイナンバーカードの継続利用などの処理はできませんのでご了承ください。 ◎外国籍の方は、在留カードまたは特別永住者証明書の裏に新住所の記載をしますので、お持ちくださ

◎詳しくはお問い合わせください。 [区外に引っ越す方] 引っ越す予定の方や引っ越した方は区役所または日本橋・月島特別出張所で転出の届け出をしてください。 [区内での引っ越しなど] 区内での引っ越し、世帯主の変更などがあつたときも、届け出をしてください。 [本人確認書類] 虚偽の届け出や不正な請求を防止するため、本人を確認する書類として運転免許証、パスポート、マイナンバーカード、健康保険証などの提示をお願いしています。 なお、代理人の場合は委任状、委任者および代理人の本人確認書類が必要です。 [実態調査] 住民基本台帳は、各種行政サービスの基礎データとなるものであり、その記載内容は居住実態と一致している必要があります。このため、区では住民基本台帳の記録の正確性を確保するため、実態調査を随時行っています。 区民の皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。 区民生活課総合窓口係 ☎(3546)5320 日本橋特別出張所区民係 ☎(3666)4253 月島特別出張所区民係 ☎(3531)1153

中小企業などの展示会 出展費用補助(上期分)

区内の中小企業 ・区内の中小企業などで組織する商工業団体 [補助対象経費] ・会場使用料(小間料) ・展示装飾に要する経費 ・出品物の運搬に係る経費 ◎4月1日(月)から9月30日(月)までに開催される展示会が対象となります。終了後の申請はできません。 [補助金額] 対象経費の総額の2分の1、限度額150,000円まで(1,000円未満の端数は切り捨て) [補助予定件数] 25件 ◎予定件数に達した時点で終了します。 [必要書類] 補助金交付申請書、展示会等出展事業計画書、見積書、企業概要(団体の場合は団体概要)、出展する展示会などの概要が分かるもの ◎補助金交付申請書、展示会等出展事業計画書は、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。 [申請受け付け開始日時] 3月15日(金) 午前9時～ [申請受付場所] 区役所8階第5会議室 [補助金交付回数の限度] 補助金の交付は年度内1回限りで、平成28年度からの通算で3回までとなります。 ◎申請方法など詳しくはお問い合わせください。 商工観光課中小企業振興係 ☎(3546)5487

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

特殊詐欺にご注意を

平成30年中に区内で発生したオレオレ詐欺や還付金詐欺などの特殊詐欺の被害件数は、63件と、急増した平成29年をさらに上回りました。

オレオレ詐欺

親族などを装って電話をかけ、現金やキャッシュカードなどをだまし取る手口です。警察官や銀行員、デパートの販売員など複数の関係者を装って、連続して電話を

もしもし、俺だけど...

かけてくる場合もあります。



還付金詐欺 急増中

区役所の職員を名乗った犯人が、「保険料(医療費)の払い戻しがある。期限を過ぎているため銀行で

手続きが必要だ」などと電話で話し、ATMを操作させてお金を振り込ませたり、キャッシュカードをだまし取ったりする手口です。



中央区役所
課の者ですが...

区役所から電話で
還付金の案内を
することは
ありません

トピックス



第20回中央区雪まつり

2月10日と11日の2日間、あかつき公園で第20回中央区雪まつりが開催されました。友好都市である山形県東根市から届けられた約200トンの雪で、一夜にしてゲレンデが出現。訪れた延べ2万2千人の皆さんはソリ遊びやミニスキーで体を動かしたり、味コーナーの食べ物で温まったりと都心にできた白銀の世界を存分に満喫していました。

不審な電話は、いったん切って家族や友人に相談するか、警察に連絡しましょう。

- 中央警察署 ☎(5651)0110
- 久松警察署 ☎(3661)0110
- 築地警察署 ☎(3543)0110
- 月島警察署 ☎(3534)0110

自動通話録音機の無料貸し出し

電話を利用した振り込め詐欺などの被害防止に大変有効な自動通話録音機を、65歳以上の区民が居住する世帯に無料で貸し出しています。詳しくは、お問い合わせください。



▲自動通話録音機
☎(3546)5087

建築ルールが変わります

地区の特性にふさわしい良好な市街地環境を形成するため、個別の建物の建て替えの際の規制と緩和のルールとして、地区計画を定めています。このたび、区内16地区の地区計画および関連する都市計画の変更を決定したのでお知らせします。

主な変更内容

- 住宅の容積率の緩和を廃止
- 店舗などの生活利便施設、地域に必要な保育所・診療所などの公益施設および広場などの公共的空間を整備する建築物に容積率を緩和
- 一定規模以上の客室などを設ける

良質なホテル計画に容積率を緩和
施行日

7月(予定)

◎工事の着手が施行日以降の場合は、新たな地区計画などが適用されません。

対象となる地区計画など
別図のとおり

◎具体的な変更内容など、詳しくは区のホームページをご覧ください。

☎地域整備課まちづくり推進担当
☎(3546)5472

地区計画

①日本橋・東京駅前地区地区計画	⑨佃二・三丁目地区地区計画
②銀座地区地区計画	⑩月島一丁目地区地区計画
③日本橋問屋街地区地区計画	⑪月島二丁目地区地区計画
④人形町・浜町河岸地区地区計画	⑫月島三丁目地区地区計画(※)
⑤日本橋兜町・茅場町一丁目地区地区計画	⑬月島四丁目地区地区計画
⑥新川・茅場町地区地区計画	⑭勝どき一・二丁目地区地区計画
⑦京橋地区地区計画	⑮勝どき三丁目地区地区計画
⑧築地地区地区計画	⑯勝どき四丁目地区地区計画

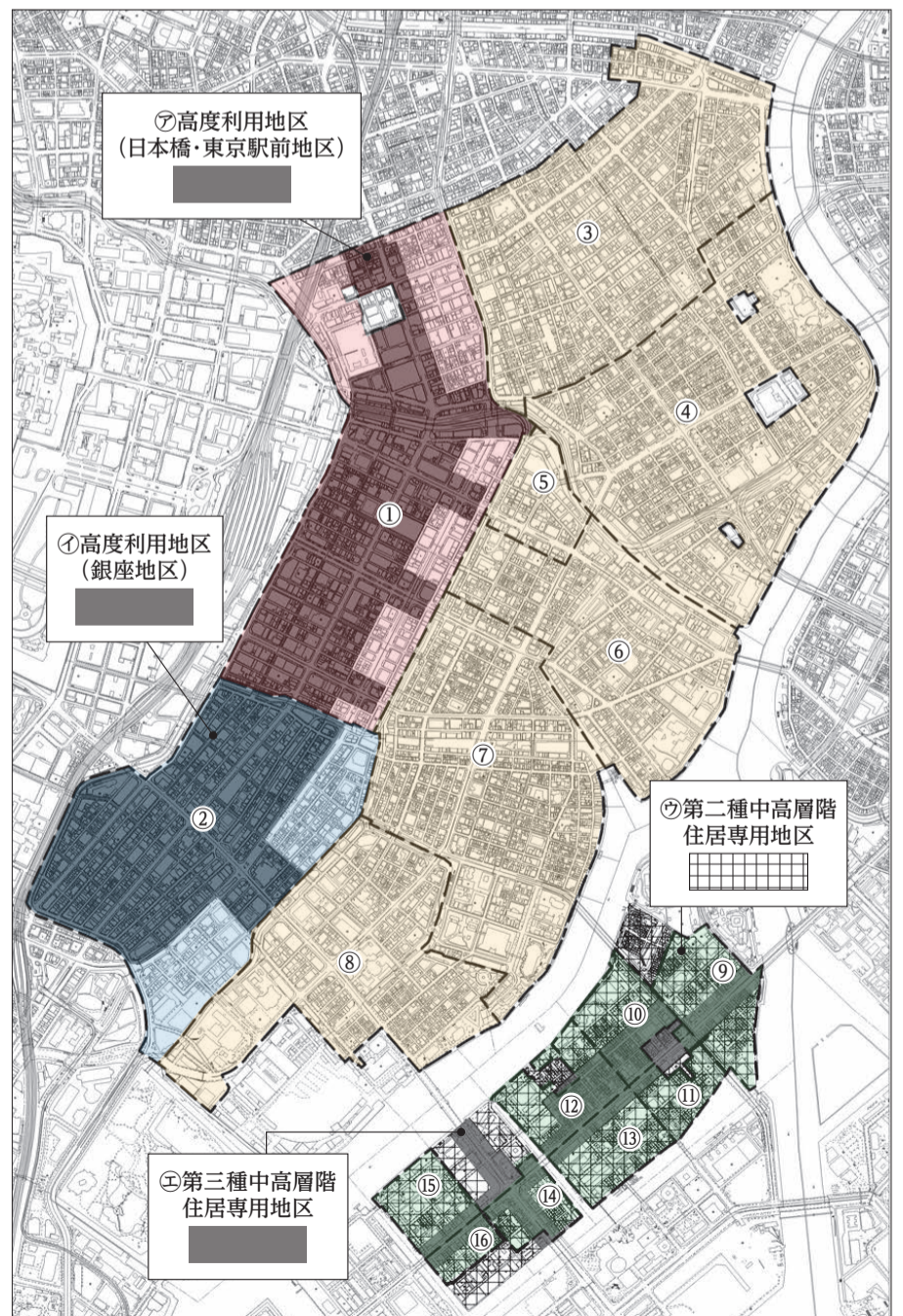
(※)新たに区域編入した場所があります。詳しくは区のホームページまたは窓口でご確認ください。

関連都市計画

⑦高度利用地区(日本橋・東京駅前地区)	⑦第二種中高層階住居専用地区(廃止)(※)
①高度利用地区(銀座地区)	⑤第三種中高層階住居専用地区(廃止)

(※)⑦⑤は廃止し、その制限の規定は地区計画に引き続き位置付ける予定です。

別図



(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。