

令和2年(2020年)

1/11

No.1417



区のおしらせ

ちゅうおう



伊賀 あゆみ

竹中 勇人



中央区民カレッジオープンカレッジ

Classic Concert

～音楽を聴いて旅をしよう～

&中央区民カレッジ説明会



村松 裕子

中央区民カレッジとは

区内在住・在勤・在学者を対象とした生涯学習の場で、本区ならではのさまざまな講座を実施しています。

オープンカレッジ&中央区民カレッジ説明会

今回はシニアコース総合学習より「芸術・体験型クラシックコンサート」講座の特別編を開催し、コントラバス、バイオリン、ピアノによる演奏およびリズム体験を通じて音楽の魅力を体感していただきます。

また、令和2年度の区民カレッジ生募集に先立ち、区民カレッジ

の仕組みや申し込み方法、来年度の講座内容をいち早く紹介します。この機会にぜひ、皆さんの学ぶ場を発見してください。

日時

2月12日(水)
午後2時～4時

◎中央区民カレッジ説明会(30分程度)を含んだ時間です。

会場

月島社会教育会館4階ホール

対象

18歳以上のどなたでも

講師

新日本フィルハーモニー交響楽団コントラバス奏者 村松裕子、

新日本フィルハーモニー交響楽団バイオリニスト・東京音楽大学講師 竹中勇人、ピアニスト・東京音楽大学講師 伊賀 あゆみ

定員

240人(申し込み多数の場合は区内在住・在勤・在学者優先の上、抽選。ただし、昨年度の本事業当選者を除く)

費用

無料

申し込み方法

1月23日(必着)までに往復はがきに①オープンカレッジ申し込み②氏名③ふりがな④郵便番号・住所⑤電話番号⑥年齢⑦勤務・在学

先の名称、所在地、電話番号(在勤・在学者のみ)⑧学籍番号(カレッジ生のみ)⑨託児を希望する方は子どもの氏名・ふりがな・年齢・性別⑩車いす席をご希望の方はその旨を記入して☎へ郵送または区のホームページの電子申請から申し込む。

託児

2歳6カ月以上の未就学児のお子さんをお預かりします(定員20人、要事前申し込み)。

☎〒104-8404

中央区築地1-1-1
文化・生涯学習課生涯学習係
☎(3546)5524

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



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

「区のおしらせ ちゅうおう」は毎月1日、11日、21日の月3回発行。次回1月21日号は新聞折り込みです。

令和元年分確定申告

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

申告期間

所得税および復興特別所得税
2月17日(月)～3月16日(月)

個人事業者の消費税および地方消費税
2月17日(月)～3月31日(火)

贈与税
2月3日(月)～3月16日(月)

所得税および復興特別所得税の申告が必要な方

- ・事業・不動産所得のある方
- ・土地や建物などを譲渡した方
- ・給与の収入が2千万円を超える方
- ・給与所得者で給与以外の所得が20万円を超える方
- ・給与を2カ所以上から受けている方
- ・公的年金などの収入が400万円を超える方
- ・公的年金などの収入が400万円以下で、公的年金などに係る雑所得以外の所得が20万円を超える方など

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。

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。

e-Taxでの申告書の提出

「確定申告書等作成コーナー」で作成した申告書は、事前に登録したIDとパスワードがあればe-Taxで送信(提出)できます。

ID・パスワード方式によるe-Taxを利用するためには、ご本人が身分を証明できる書類(運転免許証など)を持参の上、税務署で事前に申請・登録を行う必要があります。

なお、e-Taxを利用して税務署で申告をされたことがある方は、利用者識別番号と暗証番号が記載された書類も一緒にお持ちください。

確定申告書送付対象者について

前年申告において、税理士会による無料申告相談会場、青色申告会相談会場、商工会議所などの民間団体の相談会場で確定申告書を作成・提出した方およびe-Taxを利用して申告した方については、確定申告書の送付に代えて「お知らせはがき」または「お知らせ通知書」が送付されます。

申告書作成会場

日程
2月17日(月)～3月16日(月)(土・

日曜日、休日を除く)

受付時間

午前8時30分～午後4時(相談は午前9時15分から開始)

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

◎2月24日(休)、3月1日(日)は、東京国税局で申告相談と提出を受け付けます。

会場

東京国税局1階(築地5-3-1)

内容

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しますので、ID・パスワード方式を利用した自宅からのe-Tax申告がおすすめです。

◎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0番を選択)

日本橋税務署

☎(3663)8451

京橋税務署

別表

日時	2月5日(水)～14日(金) (土・日曜日、祝日を除く)	2月3日(月)～13日(木) (土・日曜日、祝日を除く)
		午前9時30分～正午(受け付けは午前11時まで) 午後1時～5時(受け付けは午後4時まで) ◎会場が混雑している場合は、受け付けを早めに締め切る場合がありますので、ご了承ください。
会場	日本橋公会堂2階集会室	月島区民センター1階会議室
主催	日本橋税務署	京橋税務署
受託	東京税理士会日本橋支部	東京税理士会京橋支部

☎(4434)0011

国税庁

<https://www.nta.go.jp/>

税理士会による無料申告相談

税理士による確定申告の無料申告相談を行います(別表のとおり)。

◎確定申告に必要な書類などをご持参ください。

◎土地・建物および株式の譲渡所得のある場合や、相続税・贈与税の相談を除きます。

◎申告書や届出書の提出のみの場合は、直接税務署に提出(郵送可)してください。

提出先

- ・日本橋税務署
〒103-8551
中央区日本橋堀留町2-6-9
- ・京橋税務署
〒100-8129
千代田区大手町1-3-3
大手町合同庁舎3号館6・7階
- ◎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



永遠の平和を願って 第32回 平和の都市の楽しい集い ～ featuring 「GROUND ANGEL」

今回は、米米CLUBの中心的メンバーとしても活躍している石井竜也さんをお迎えします。石井さんは平和を訴求する活動を継続して行っており、戦争の惨禍、自然災害や貧困、飢餓などにより苦難に直面している方々へ直接的、間接的な支援もしています。そんな石井さんが世界平和を願い主催するイベント「GROUND ANGEL」で演奏されている楽曲を平和への想いとともにお届けします。

日時

3月15日(日)
午後3時～5時(午後2時開場)

会場

銀座ブロッサム(中央会館)ホール

応募資格

区内在住者

定員

880人(自由席)

◎申し込み多数の場合は抽選です。

入場料

2,000円

申し込み方法

1月15日(必着)までに往復はがき(1人1枚限り)に①郵便番号②住所③氏名・ふりがな④電話番号⑤入場券の希望枚数(2枚まで)を記入の上、区へ郵送または区のホームページの

電子申請から申し込む。

◎往復はがきの場合は、消せるペンでの記入は不可です。

入場券の引き換え(販売)

引き換え期間

1月19日(日)～24日(金)
午前9時～午後5時

◎1月22日(水)は午後7時まで受け付けます。

引き換え場所

- ・区役所7階地域振興課
- ・日本橋・月島特別出張所

◎1月19日(日)は区役所、日本橋・月島特別出張所1階臨時窓口で引き換えを行います。

必要なもの

- ・当選はがきまたは電子申請の当選結果通知
- ・住所が確認できるもの(運転免許証など)

引き換えられなかった入場券の販売

当選者に引き換えられなかった入場券が生じた場合、先着順による販売を行います(1人につき2枚まで)。なお、定員になり次第、販売は終了します。販売状況は、区のホームページをご覧ください。

販売予定日時

1月30日(木)～

午前9時～午後5時

◎土・日曜日、祝日・休日は除きます。

販売場所

区役所7階地域振興課

対象

区内在住・在勤・在学者

必要なもの

区内在住・在勤・在学であることが確認できるもの

◎就学前のお子さんの入場はできません。

◎入場料は「中央区平和基金」に積み立てます。

〒104-8404

中央区築地1-1-1

地域振興課地域事業係

☎(3546)5339



▲石井竜也

2020年 農林業センサスの実施

農林業センサスは、我が国の農林業の生産構造や就業構造の実態を明らかにすることを目的に、5年ごとに行う調査です。

調査員がお伺いしましたら、ご協力をお願いします。

調査の時期

2月1日現在の状況について、1月下旬から2月上旬に調査員がお伺いします。

調査の対象

農林業を営む個人(法人)や山林を所有する個人(法人)が対象です。

回答方法

郵送またはインターネットでご回答ください。

情報の保護など

調査員をはじめとする調査関係者

には、調査で知り得た情報の守秘義務があり、これに反したときの罰則が定められています。また、調査内容は厳重に管理され、統計作成以外の目的に使用されることはありません。ご理解とご協力をお願いします。

「かたり調査」にご注意を

「かたり調査」とは、政府が行う統計調査であるかのような、紛らわしい表示や説明をして、皆さんから個人情報などをだまし取る行為のことです。統計調査員は、都知事の発行する「調査員証」を携帯しています。不審に思った場合には、統計調査員に「調査員証の提示」を求めると、区までお問い合わせください。

◎区民生活課調査統計係

☎(3553)7313

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

月島第三小学校温水プールの休止

次の期間は、区主催の水泳教室が開催されるため一般の方は利用できません。

[日程] 1月31日～2月28日(2月11日を除く)の毎週火・金曜日 計8日間

☉月島第三小学校温水プール(開放日の開放時間帯のみ)

☎(3206)0035

スポーツ課体育施設係

☎(3546)5529

環境情報センターの臨時休館

2月16日(日)は、施設内設備点検のため休館します。

☉環境情報センター

☎(6225)2433

保健・医療・福祉

要介護認定を基に障害者控除の認定

身体障害者手帳などの交付を受けている方は、所得税・住民税の所得控除を受けられます。

また、身体障害者手帳などをお持ちでない方でも、高齢者については、介護保険の要介護認定の資料などから身体障害者などに準ずると認定された場合に、確定申告をすれば障害者控除が受けられます。

区では、対象者と認定される方に「障害・特別障害認定書」を発行していますので、該当すると思われる方は申請者の印鑑を持参の上、手続きをしてください。

☉次の要件の両方に該当する方

- ・65歳以上で要介護認定により要介護1以上と認定されていること
- ・主治医意見書または訪問調査の認定情報から、「寝たきり」・「準寝たきり」あるいは、「重度の認知症」・「中度の認知症」の状態が確

認できること
◎要件に該当しない場合もありますので、ご希望の方は事前に電話でお問い合わせください。

☉介護保険課介護認定係

☎(3546)5385

24時間巡回型ホームヘルプサービスおよびナイトサポートのご案内

要介護者が居宅で自立した日常生活を営めるよう、ホームヘルパーの派遣などにより自宅での身体介護を提供する介護保険のサービスです。介護保険のケアプランに組み込んで利用できますので、担当のケアマネジャーにご相談ください。

☉区内にお住まいの要介護1～5に認定された方で、寝たきりなど日常生活に支障がある方

☉①24時間巡回型ホームヘルプサービス

定期巡回による30分未満の身体介護を行います。事前に訪問の日時を設定し、毎週同じ曜日、同じ時間帯にお伺いします。

利用例：おむつ交換、体位変換、服薬援助、水分補給、トイレ・移動等介助、身体清拭、口腔ケアなど

②ナイトサポート(夜間対応型訪問介護)

固定電話の電話回線にボタン一つでオペレーターにつながるコール機を設置します(無料)。介護福祉士などが健康面での相談などを受け付け、「トイレに行きたくない」「転んで起き上がれない」など、緊急時にはヘルパーがご自宅へお伺いします。

①②共通

- ・24時間365日対応可能(年末年始も休まず営業)
- ・要介護度が変わっても訪問1回当たりの料金が変わらないので安心してご利用いただけます。

☉基準単価の1～3割

◎申し込み方法など詳しくはお問い合わせください。

☉新川訪問介護ステーション

☎(3552)5670

[日時など]別表のとおり

☉無料

☉各会場に電話で申し込む(予約制)。

☉中央区保健所健康推進課予防係

☎(3541)5963

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

精神科専門医による「ママのこころの相談」

子育て中のママのストレスや不安、心の悩みについて精神科専門医が相談に応じます。

その他、一般の方向け「こころの健康相談」や「アルコール・薬物の相談」も開催しています。

別表

会場	日時	内容	対象
中央区保健所健康推進課	第4火曜日	午後1時30分～3時	区内在住者
	第1水曜日	午前9時30分～11時	
	第3水曜日	午後1時30分～3時	
日本橋保健センター	第2水曜日	午前10時～11時30分	区内在住・在勤者
	第4水曜日	午後1時30分～3時	
月島保健センター	第3木曜日	午後1時30分～3時	区内在住・在勤者
	第3金曜日	午後2時～3時30分	

◎相談日などは変更する場合がありますので、事前にお問い合わせください。

メタボリックシンドローム改善のための「特定保健指導」

特定健康診査の結果により、生活習慣改善の必要性が高いと判断された方に対し、特定保健指導を実施しています。

医師や専門スタッフにより、生活習慣の改善方法や栄養指導などの具体的なアドバイスが受けられます。

☉中央区国民健康保険に加入している方で、保健指導レベルが「動機付け支援」または「積極的支援」と判断された方

☉無料

☉実施方法は、健診の結果説明と同時に実施する方法と、利用券を使う方法があります。同時実施できる医療機関などはお問い合わせください。利用券を使用する方は、特定健康診査受診後おおむね3～4カ月後に、区から「特定保健指導利用券」をお送りしますのでそれをご使用ください。

[保健指導期間]

初回利用日から3～6カ月の間

◎健康保険組合や共済組合などに加入されている方については、それぞれの組合窓口にお問い合わせください。

☉福祉保健部管理課保健係

☎(3546)5397

要介護認定を基におむつ代の医療費控除用確認書を発行

治療上おむつの使用が必要な場合、おむつ代は医療費控除の対象となります。

確定申告で控除を受けるためには医師の発行する「おむつ使用証明書」が必要ですが、2年目以降の方については、区が発行する確認書で控除を受けることができます。

☉次の要件の両方に該当する方

- ・おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降であること
- ・主治医意見書から寝たきり状態と尿失禁の確認ができること

◎1年目の申告の際には必ず医師の発行するおむつ使用証明書を税務署へご提出ください。

◎要件に該当しない場合もありますので、ご希望の方は事前に電話でお問い合わせください。

☉介護保険課介護認定係

☎(3546)5385

講座・催し物

淡水パールでアクセサリー作り

☉1月23日(木) 午後1時30分～4時
場 明石町区民館3階8号室

☉区内在住・在勤・在学者

☉淡水パールを使ってペンダントヘッドとイヤリングを作ります。細かい作業のため、脳の活性化におすすです。

☉15人(申し込み多数の場合は抽選)

費500円

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

◎当選者には1月20日(月)までに電話で連絡します。

☉明石町区民館

☎(3546)9125

かんたん干支押絵教室

☉2月15日(土) 午前10時～11時40分
場 久松町区民館1階1号室

☉区内在住・在勤・在学者

☉今年の干支であるねずみのかわいい押絵壁飾りを作ります。手作りキットを使うので、初心者でも簡単に作れます。

☉20人(申し込み多数の場合は抽選)
費500円

[持ち物] はさみ

☉1月13日(祝)から29日(水)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1月31日(金)までに電話で連絡します。

☉久松町区民館

☎(5640)5606

ベビーマッサージ教室

☉2月19日(水) 午前10時～11時30分
場 佃区民館4階5・6号室

☉区内在住・在勤者と3カ月～1歳前後の赤ちゃん

☉赤ちゃんとのスキンシップを楽しみながら、夜泣きの改善やリラックス効果があるといわれるベビーマッサージを行います。

☉6組(申し込み多数の場合は抽選)
費500円

[持ち物] バスタオル、お子さん用の飲み物、いつものお出かけセット

☉1月13日(祝)から23日(木)までに電話で申し込む(受け付けは午前9時～午後5時)。

◎当選者には1月26日(日)までに電話で連絡します。

☉佃区民館

☎(3533)6951

地域で暮らすための福祉講座 人生100年時代の備えとは?

☉2月17日(月) 午後1時30分～3時
場 月島区民センター1階会議室

☉区内在住・在勤・在学者

☉人生100年時代に備え「より豊かに、よりよい人生を送るために今できること」について、生活費や医療、介護にかかるお金の面から分かりやすくお話しします。

[講師] 日本FP協会所属 ゆめプランニング笑顔相続・FP事務所代表 大竹 麻佐子

☉50人(先着順)

☉無料

☉1月14日(火)から2月15日(土)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)。

☉月島おとしより相談センター

☎(3531)1005

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

分譲マンション管理セミナー

一緒に考えよう、マンション大規模修繕
1月26日(日) 午後1時30分～3時30分
区役所8階大会議室
区内の分譲マンションにお住まいの区分所有者および管理組合の役員
マンション大規模修繕の進め方や、修繕を失敗しない方法について、事例を中心に紹介します。
講師 一級建築士、マンション管理士 今井章晴
セミナー終了後に中央区分譲マンション管理組合交流会員との座談会を行います(午後5時終了予定)。
定100人(先着順)
費無料
1月14日(火)から24日(金)の午後5時までに電話またはファクスで①マンション名②所在地③氏名④電話番号を記入して申し込む(電話は土・日曜日を除く)。
中央区都市整備公社
☎(3561)5191
FAX(3561)5192

男女共同参画助成事業 能楽と私
～出会いは人生を変える～
2月16日(日) 午後2時～4時
場女性センター「ブーケ21」
区内在住・在勤・在学者、その他関心のある方
3人の子育てに奮闘しながらも舞台に立つ若き女性能楽師にお話を伺います。
講師 観世流シテ方 能楽師 新井 麻衣子
定60人(先着順)
費無料
1月12日(日)からファクスまたはEメールで①～⑤(3面記入例参照)を記入して申し込む。
主催 中央区女性ネットワーク講演会事務局
本事業について
総務課女性施策推進係
☎(5543)0651
申し込み先について
中央区女性ネットワーク講演会事務局(前田宛て)
FAX(3206)2724

yoshimi.m@kaneyoshi.co.jp
男女共同参画講座 アサーション講座
～コミュニケーションスキルを学び、さわやかに自分の意見を伝えよう!～
2月4日(火) 午後6時30分～8時30分
場女性センター「ブーケ21」
区内在住・在勤・在学者、その他関心のある方
自分も相手も大切にするコミュニケーションスタイルを知り、グループワークでスキルを身に付けます。
講師 MCCウェルビーイング代表、産業カウンセラー 須藤康彦
定30人(先着順)
費無料
1月14日(火)から電話またはファクスで①・②(3面記入例参照)③電話番号④中央区民カレッジ参加の有無を記入して申し込む(電子申請も可)。
本講座は「中央区民カレッジ連携講座」のため、区民カレッジの単

位となります。
総務課女性施策推進係
☎(5543)0651
FAX(5543)0652
精神保健講習会
良い睡眠で健康に～日常生活でできる快眠のコツを知ろう～
1月31日(金) 午後2時～4時
場日本橋保健センター4階講堂
区内在住・在勤者
日常生活でできる快眠のコツ、薬に頼らない不眠治療法など、毎日の睡眠をより良くするための方法について専門家のお話を伺います。
講師 国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所睡眠覚醒障害研究部 臨床心理士 綾部直子
定30人(先着順)
費無料
1月14日(火)から電話で申し込む(電子申請も可)。
場日本橋保健センター健康係
☎(3661)5071

家庭教育学習会

家庭教育を支援するため、PTAや地域の子育て支援活動を行う団体との共催により、多種多様なテーマで学習会を実施します(別表のとおり)。



家庭教育講演会「親として、弁護士として、振り返る教育」
2月15日(土) 午後3時～4時30分
場区役所8階大会議室
区内在住・在園・在学のお子さんの保護者および区内在住で家庭教育に関心のある方

地域活動や教育についての講演を通して、家庭教育に生かす機会とします。
講師 弁護士 菊地幸夫
定50人(先着順)
費無料
1月15日(水)から31日(金)までに電話で申し込む。

託児 1歳以上の未就学のお子さんをお預かりします。希望者は申し込み時に一緒にお申し込みください(定員20人程度)。
共催 中央区PTA連合会
中央区地域家庭教育推進協議会事務局(文化・生涯学習課内)
☎(3546)5526

Table with 7 columns: 日時, 会場・対象・定員, テーマ・講師・持ち物, 費用, 申込期間, 申込先, 共催団体など. It lists various educational events and their details.

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 日 時 場 会 場 対 象 内 容 定 員 費 用 申 込 日 時 申 込 方 法 問 合 せ (申 込) 先 HP ホーム ページ アドレス Eメール アドレス

消費生活講座 高齢者住宅の選び方(基本編)

日 2月28日(金) 午後2時~4時
場 築地社会教育会館 2階講習室
対 区内在住・在勤者
内 有料老人ホームやサービス付き高齢者住宅などの高齢者の住まいに関する基礎知識を学びます。
[講師] (株)ニュー・ライフ・フロンティア有料老人ホーム・介護情報館館長 今井紀子
定 40人(申し込み多数の場合は抽選)
費 無料
申 2月7日(必着)までに電話またはファクスで①~⑤(3面記入例参照)を記入して申し込む(電子申請も可)。
[託児] 2歳6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と一緒に申し込みください。
○ファクスで申し込む方は送信後、中央区消費生活センターに受信したか確認の電話をしてください。
場 中央区消費生活センター
☎(3546)5332
FAX(3546)9557

社会教育会館「環境講座」折れたバットから箸をつくろう~木のバットから環境を学ぶ~

日 2月24日(休) 午前10時~12時30分
場 アートはるみ
対 小学生から中学生
内 生までのお子さんとその保護者
内 バットの木を通して環境保護の取り組みを学び、実際に折れたバットの木材から自分だけの箸を作ります。
定 24人(申し込み多数の場合は抽選)
費 1人につき2,500円(材料費・保険料含む)
○保護者の付き添い(見学)については無料です。
申 2月10日(月)までに電話またはファクスで①~⑤(3面記入例参照)⑥保護者の参加または付き添い(見学)の希望の有無⑦保護者の参加または付き添いを希望する場合は保護者の氏名・お子さんとの続柄を記入して申し込む。
○小学校4年生以上のお子さんは、1人での申し込みもできます。
○区外にお住まいの方も申し込みできます。
場 月島社会教育会館
☎(3531)6367
FAX(3531)6369

やさしい天文講座 [2020年の天文現象]

日 1月26日(日) 午後4時~4時40分
場 タイムドーム明石プラネタリウムホール
対 どなたでも
内 10月の火星大接近など2020年の天文現象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
○入場整理券を当日午前10時から6

階受付で配布します。
○やさしい天文講座および発展的天文講座のチケットを5枚集めて受付で提示した方には、記念品を差し上げます。
場 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(第13回) [中央区で語る~つながる江戸・東京]

日 1月25日(土) 午前10時~正午
場 中央区保健所等複合施設 5階教育センター視聴覚ホール
対 どなたでも
内 文化財保護や郷土天文館の歴史事業に関わりの深い専門家を講師に招き、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お話しいただくことで、本区の魅力を再発見する歴史講座です。
[テーマ] 小伝馬町牢屋敷の世界 -驚くべき牢内の作法とは?-
[講師] 元明治大学博物館事務長 伊能秀明
定 100人(先着順)
費 無料
○当日、直接会場へお越しください。
場 郷土天文館「タイムドーム明石」
☎(3546)5537

受動喫煙防止対策説明会
日 1月29日(水) 午後2時~(午後1時30分開場)
○2月21日(金)・27日(木)にも実施します。詳細は「区のおしらせちゅうおう」2月11日号にてお知らせする予定です。
場 区役所 8階大会議室
対 区内の飲食店、事業所などの代表の方または従業員の方
内 4月に全面施行される改正健康増進法および東京都受動喫煙防止条例の要件を満たすための必要な対策について具体的に説明します。
[講師] 労働衛生コンサルタント
定 100人
○説明会の参加人数に制限はありませんが、申し込み多数の場合は人

数を調整させていただく場合があります。
費 無料
場 中央区受動喫煙防止対策コールセンターへ電話で申し込む。
場 中央区受動喫煙防止対策コールセンター
☎0570(060)131
(祝日・休日を除く月~金曜日の午前9時~午後5時)
総務課組織・業務改善等担当
☎(3546)5762

リサイクル教室 ~エコ・クッキング~

日 2月13日(木) 午前10時30分~午後1時
場 築地社会教育会館 4階料理教室
対 18歳以上の区内在住・在勤・在学者
○教室の安全管理上、参加者以外の

ぬいぐるみおとまり会

お気に入りのぬいぐるみを通して、子どもたちが読書や図書館に親しみを持ち、利用するきっかけをつくるため、ぬいぐるみおとまり会を行います。
[日時など] 別表のとおり
場 区内在住の3歳から6歳までの未就学のお子さん
費 無料
[持ち物] ぬいぐるみ(1体)
○大きさは10cm以上50cm以内とし別表



Table with columns: 会場 (京橋図書館, 日本橋図書館, 月島図書館), 日程 (2月9日(日), 3月1日(日), 2月16日(日)), 受付開始・記念撮影, ぬいぐるみと一緒に読書会(読み聞かせ), お迎え日時, 定員. Includes a note: ◎申し込み多数の場合は抽選です。

◎ぬいぐるみのお預かり、お迎え時は保護者などの付き添いをお願いします。

同伴および見学はご遠慮ください。
内 食べ物を無駄なく使う工夫や、エネルギーの節約方法などを調理実習を通して学びます。メニューは石焼風ビビンバとわかめスープ、プチスイーツ(焼バナナ)です。
○本教室は東京ガス(株)の協力の下、開催します。
定 24人(申し込み多数の場合は抽選)
費 400円
[持ち物] エプロン・布巾・手拭きタオル・筆記用具、髪の毛の長い方はバンダナや三角巾など
申 1月28日(必着)までに、はがき①~⑤(3面記入例参照)⑥在勤・在学の方は勤務先または学校名、所在地を記入して申し込む(電子申請も可)。
場 環境推進課環境活動係
☎(3546)5654

ます。
申 1月24日(金)までに各図書館で申込書に必要事項を記入して申し込む(いずれの図書館でも申し込み可)。
○申し込みは1回のみとし、重複しての申し込みはできません。
○電話での申し込みはできません。
場 京橋図書館 ☎(3543)9025
日本橋図書館 ☎(3669)6207
月島図書館 ☎(3532)4391

スポーツ

「中央区地域スポーツクラブ大江戸月島」~新規教室~

Table with columns: 教室名, 日時, 会場, 対象, 講師, 定員, 費用, 持ち物, 申し込み方法, 問い合わせ(申込)先. Includes details for Badminton, Rugby, and Cricket classes.

手帳 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31年1月から令和元年12月までに納めた保険料を領収書や口座振替通知などで確認の上、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」の添付が義務付けられています。「控除証明書」に記載されている以外の月の国民年金保険料を納付している場合、その領収書も添付する必要があります。

別表1のとおり

Table with 2 columns: 国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療制度について, 国民年金について, 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書について

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。

平成30年9月から令和元年8月までの一年間に、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(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を含む)

- 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。

国民年金課給付係 ☎(3546)5360

その他

元気高齢者人材バンク

区では、特技や資格を持ったシニアの方を、いきいき館(敬老館)や高齢者クラブの会合などにボランティアなどとして派遣し、講座やイベントを開催しています。

活動依頼募集中

「地域の会合のときに演芸を披露

してほしい」「生活に役立つ講座を開催したい」など、イベントや講座を開催したいときには、登録者を派遣することができます。

登録者募集中

「長年続けてきた趣味を披露する場がほしい」「退職したが仕事で得た資格を生かしたい」といった方はぜひご登録ください。

おむね50歳以上の区内在住者

登録方法

電話で連絡の上、区役所4階高齢者福祉課窓口へお越しください。

元気高齢者人材バンク事務局(高齢者福祉課高齢者活動支援係内) ☎(3546)5716

粋!活き元気人サイト http://ikiiki.genki365.net/

別表2

Table with 2 columns: 活動例, 講座・セミナーの講師, 演芸披露, イベントのボランティアスタッフ

～事業者の皆さんへ～ ふれあい作業所からのお知らせ

ふれあい作業所は、働く意欲のある高齢の方や障害のある方に、簡易な加工作業の仕事を提供し、生きがいと生活の安定を図っていただくことを目的とした施設です。

作業所では次のような簡単な仕事を行っています。事業者の方で、このような仕事や外注に出したい仕事、内職として家庭でできる仕事がありましたら、お問い合わせください。

【仕事の内容】

タオルの袋入れ、印刷物の丁合・封筒入れ、訂正シール貼り、サンプルの袋詰め、郵便物封入、簡単な組立など

○受注する仕事には、受託加工料がかかります。この受託加工料は、作業所利用者の工賃になります。

ふれあい作業所 ☎(3532)1577

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

令和元年11月分寄付合計744,092円(敬称略・順不同)

【一般寄付金】

佃二丁目鈴木猛夫…1,113円、東京日本橋東ロータリークラブ…100,000円、田野拓馬…1,111円、日本橋モラロジー事務所…10,000円、株式会社グローバルケア…10,000円、栗原裕信…100,000円、保田清…5,000円、公益社団法人京橋法人会…76,250円、若葉会…10,000円、菊池敏郎…10,000円、鈴木昌次…20,000円、秋山輝子…10,000円、有限会社三谷葬儀社…10,000円、三谷和美…5,000円、匿名(10件)…50,212円(内訳5,100円、5,103円、5,103円、5,103円、2,500円、10,000円、200円、10,000円、2,000円)

【ボランティア基金】

中央区高齢者クラブ連合会…44,437

円、一般社団法人銀座社交料飲協会(GSK)…280,969円

中央区社会福祉協議会管理部庶務課 ☎(3206)0506

使用済み切手・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。



【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が対象です。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。

○使用済み切手・書き損じはがきは、当センターへ直接持参していただくか郵送をお願いします。なお、個人の方は日本橋・月島特別出張所に設置してある回収箱をご利用いただけます。

月島駐車場・人形町駐車場の定期利用者募集

現行の定期利用期間を5月31日で終了しますので、定期利用者を別表3のとおり募集します。

別表3

Table with 3 columns: 駐車場名, 所在地, 利用期間, 募集台数, 駐車できる車, 申込資格, 使用料, 定期駐車利用申込書配布期間および場所, 受付期間および場所, 提出書類, 低公害車使用料減額制度, その他

○詳しくはお問い合わせください。

〒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

vc@shakyo-chuo-city.jp

特別区(東京23区)職員技術職採用フォーラム

3月7日(土) 午後1時～4時(午後0時30分開場) 明治学院大学白金キャンパス2号館(港区白金台1-2-37)

令和2年度以降の特別区職員採用試験の土木造園(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・疑問にお答えします。

500人程度(先着順)

○当日、直接会場にお越しください。

特別区人事委員会事務局任用課係 ☎(5210)9787

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

新たな利用期間は6月1日(月)から令和4年5月31日(火)まで(2年間)です。

○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

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

東京2020パラリンピック聖火リレー

聖火ランナー募集中

東京都聖火リレー実行委員会

8月21日(金)から25日(火)の開会式当日までの5日間、都内で東京2020パラリンピック聖火リレーが行われます(別表のとおり)。最終日に当たる8月25日(火)に、聖火ランナーが中央区を走行します。

東京都聖火リレー実行委員会は、都内を走る聖火ランナーを募集しています。

応募締切日

2月15日(土)

応募いただける方

平成20(2008)年4月1日以前に生

別表

Table with 2 columns: 日程, 実施自治体. Rows list dates from 8/21 to 8/25 and corresponding districts.

まれた方で東京都にゆかりがある方

◎詳しくは、東京都聖火ランナー選考事務局のホームページをご覧ください

◎東京2020パラリンピック聖火リレープレゼンティングパートナーにおいても聖火ランナーの募集が始まっています。詳しくは、パートナー企業の募集情報をご確認ください。

東京都聖火ランナー選考事務局

☎(6277)2459

HP https://www.tokyo-runner.jp/

協働事業の提案募集

区では、行政サービスの充実を図るため、社会貢献活動団体(NPO・ボランティア団体など)と区が力を合わせて公共的な課題に取り組む仕組みとして、協働事業の提案を募集します。

募集期間

2月3日(月)~4月30日(木)

募集する事業

令和3年度に実施する、次のいずれかに当てはまる事業

- ①区から課題を提起する事業
・高齢者が健康で安心して暮らせる環境づくり
・地球にやさしいまちづくりの推進
・子どもが輝く子育て・教育のまちづくり
・地域ぐるみの安全・安心まちづくり

②提案団体の自由な発想による事業

提案方法

「協働ステーション中央」を経由して区へ提案する。

◎提案に当たり、事業構築に向けた支援や団体と区とのコーディネートなどを「協働ステーション中央」が実施しますので、施設への利用登録が必要になります。

◎提案をお考えの場合は、「協働ステーション中央」へご相談ください。

審査・選定

学識経験者などで構成する「中央区協働推進会議」が、提出書類と公開プレゼンテーション(9月実施予定)により審査・選定します。

◎応募要領について詳しくは、区役所7階地域振興課、日本橋・月島特別出張所、協働ステーション中央で配布している「中央区協働事業提案募集要項」をご覧ください。

地域振興課協働推進担当係長

☎(3546)5686

協働ステーション中央

☎(3666)4761

令和2年度 宇佐美学園入園児童募集 ~保護者説明会のお知らせ~

宇佐美学園は、ぜんそく、肥満、虚弱などの健康に課題のある児童が、伊豆半島の恵まれた自然環境での生



宇佐美学園校舎

活を通して、健康の回復・増進に努めながら学校教育を受けることができる、全寮制の小学校です。

入園対象は、区立小学校に在籍する3~6年生の児童です。また、入園期間は原則として1年間ですが、必要に応じて2年以上の継続入園や学期単位での入園もできます(ただし、3学期からの入園はできません)。

入園した児童は、区内の小学校と同じ学習内容の授業を受けながら、健康な体をつくるための活動や規則正しい生活などを行うことで、体力

トピックス



波除稲荷神社「茅の輪くぐり」

令和元年12月21日から1月10日まで、築地の波除稲荷神社で茅の輪くぐりが行われました。訪れた方はカヤ草で作られた直径2メートルほどの輪をくぐり、心身の汚れなどをはらい清めるため、右回り、左回りに八の字を描くように、といった作法を確認しながら茅の輪をくぐり、無病息災・家内安全を祈りました。

プレミアム付商品券

~引換券をお持ちの方へ~ プレミアム付商品券販売中

プレミアム付商品券引換券をお持ちの方は、ぜひご購入ください。販売場所は、区内郵便局(銀座・晴海郵便局を除く)です。販売日時は郵便窓口営業時間のため、各郵便局によって異なります。購入引換券と現金、本人確認書類(身分証明書や郵便物など販売窓口に来訪された方の氏名・住所が確認できるもの)を持参し、販売窓口で購入してください。

なお、商品券の販売および商品券の使用期限は、3月31日(火)までとなります。期限を過ぎると、商品券は一切使えません。また、払い戻しできませんのでご注意ください。◎商品券について詳しくは、区のホームページをご覧ください。

郵送戻りとなったプレミアム付商品券購入引換券の受け取り

9月中旬以降に区民税非課税の方(審査を終了した分)、子育て世帯の方(平成28年4月2日から令和元年9月30日までに生まれた子がいる世

帯)の「購入引換券」を簡易書留で郵送していますが、郵便局の保管期間経過などの理由により、区に戻ってきているものがあります。



内閣府プレミアム付商品券イメージキャラクター「カクニャン」

区で引換券を保管していますので、購入引換券を受け取れなかった方は、☎までお問い合わせください。

共通

中央区プレミアム付商品券コールセンター

取扱店・商品券使用に関すること ☎050(3850)4378

購入引換券に関すること ☎(3546)5657



中央区プレミアム付商品券の見本

向上や体質改善に取り組みます。また、寮での共同生活を通じて自立心や忍耐力を培い、助け合って生きていくことを学びます。

入園児童を募集するにあたり、保護者説明会を開催しますので、入園を希望する方や内容を詳しく知りたい方は、ご参加ください。

保護者説明会

日時

1月24日(金) 午後4時~

会場

城東小学校(仮校舎)2階多目的室(日本橋兜町15-3(坂本町公園内)) ◎当日、直接会場へお越しください。

テレビ広報番組のご案内

宇佐美学園を特集したテレビ広報企画番組「豊かな自然の中で... 中央区立宇佐美学園」を、YouTube

の中央区公式チャンネルで視聴できます(2次元コードは1面欄外)。

宇佐美学園について 学務課保健給食係

☎(3546)5517 宇佐美学園

☎0557(48)9025

テレビ広報番組について 広報課広報係

☎(3546)5218



食事の様子