

令和2年(2020年)

2/11

No.1420



区のおしらせ

ちゅうおう



障害者ボッチャ大会 交流会



日時 3月21日(土) 午後1時～4時

ボッチャの魅力を発見・体験していただくため、障害のある方を対象とした交流会を開催します。

◎「障害者ボッチャ大会」については、詳細が決まり次第、広報紙などでお知らせします。

会場

総合スポーツセンター第2競技場

対象

区内在住・在勤・在学の障害のある方とその家族、同伴者など

◎介助が必要な方はご家族の方などの同伴をお願いします(同伴される方も一緒に楽しむことができます)。

内容

講師による実技披露・試合形式によるボッチャの実践

◎試合は、1チーム3人で行います。

◎1、2人で申し込みされる方は当日区でチームの調整をさせていただきます。

講師

ロンドンパラリンピックボッチャ日本代表 秋元妙美、ロンドンパラリンピックボッチャ日本代表監督 古賀稔啓、ロンドンパラリンピックボッチャ日本代表ヘッドコーチ 渡辺 美佐子

定員

60人(先着順)



費用

無料

持ち物

室内用運動靴

申し込み方法

2月12日(水)から25日(火)までに電話またはファクスで①事業名(障害者ボッチャ大会に向けた交流会)②代表者氏名・ふりがな③郵便番号・住所④電話番号⑤年齢⑥障害の種類⑦参加者(代表者と一緒のチームで競技に参加される方)の氏名・ふりがな、年齢、障害の種類⑧同伴者(競技に参加しないが一緒に来場される方)の氏名・ふりがなを記入して申し込む。

◎申し込みは1チーム最大5人まで可能です(1人での申し込みも可)。

◎申込用紙は、区役所6階スポーツ課窓口もしく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。

◎運動制限を受けている方は主治医に相談の上、ご参加ください。

◎当日は手話通訳者・要約筆記者を配置します。

◎傷害保険は区が加入します。

◎参加のご案内は、申し込み代表者宛てに送付します。

☎(3546)5531

FAX(3546)9561

「2020中央区わたしの便利帳」などを配布中

区民の皆さんの日常生活に関わりの深い、区や都の窓口などをご案内する「2020中央区わたしの便利帳」を発行しました。3月19日(木)までに区内全世帯に順次配布する予定です。また、町会・自治会の活動などを紹介する情報誌「こんにちは町会です」特別号やごみと資源の分別冊子なども同封しています。

◎3月19日(木)までに届かない場合は、(株)小平広告コールセンターまでお問い合わせください。

事業所の皆さんへ

事業所などで便利帳を希望される場合は、区役所2階広報課に直接お越しください。

また、郵送(郵送料は実費負担)を希望される場合は、広報課までお問い合わせください。

☎0120(944)900

☎(3546)5218

☎(3546)5218

☎(3546)5218

☎(3546)5218

☎(3546)5218



▲2020中央区わたしの便利帳表紙

ごみ・資源のふれあい収集

ごみや資源を自分で集積所に出せない高齢者などに対して、職員が玄関先まで訪問して収集する「ふれあい収集」を実施しています。その際、ご要望に応じて声掛けなどの安否確認も行います。

利用できる方

ごみや資源を集積所(粗大ごみは屋外)に運び出すことが困難で、身近な人の協力を得ることができない65歳以上の高齢者や障害者などの世帯

◎粗大ごみは事前申し込みにより室内から運び出し、収集を行います。

☎(3562)1521



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



確定申告のご案内

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
メールアドレス

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。

申告書作成会場

日程

- 2月17日(月)～3月16日(月)
- ◎土・日曜日、祝日を除きます。
- ◎2月24日(休)、3月1日(日)は東京国税局で申告相談と申告書の提出を受け付けます。

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。

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・京橋税務署の庁舎内には、申告書作成会場は設置していません。
- ◎申告書作成会場は大変混雑しますので、ID・パスワード方式を利用したご自宅からのe-Tax申告がおすすめです。

申告・納税期限

- ・所得税および復興特別所得税・贈与税
3月16日(月)まで
- ・個人事業者の消費税および地方消費税
3月31日(火)まで
- ・財産債務調書および国外財産調書
3月16日(月)まで

医療費控除を受けるための手続きが変わりました

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

- ◎「医療費控除の明細書」は国税庁のホームページからダウンロードすることができます。

◎詳しくは国税庁のホームページをご覧ください。

ふるさと納税ワンストップ特例を申請された方へ

ふるさと納税ワンストップ特例を申請された方が、確定申告または個人住民税の申告をする場合は、ワンストップ特例の適用がなくなります。

そのため、確定申告書を提出する場合は、ワンストップ特例を申請した寄付金についても申告する必要がありますのでご注意ください。

スマートフォンなどによる申告について

令和2年1月から、スマートフォン専用画面をご利用いただける方の範囲が広がり、2カ所以上の給与所得がある方、年金収入や副業などの雑所得がある方も確定申告書の作成ができるようになりました。

◎ID・パスワードなどをお持ちの方は、作成した確定申告書をe-Taxで送信できます。

◎ID・パスワードなどをお持ちでない方は、作成した確定申告書をご自宅またはコンビニエンスストアなどのプリントサービス(有料)を利用して印刷し、税務署に郵送などで提出してください。

日本国外に居住する親族に係る扶養控除などの書類の添付など

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

☎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)

◎確定申告については、3月16日(月)までは「0番」を選択してください。

- 日本橋税務署
☎(3663)8451
- 京橋税務署
☎(4434)0011

HP国税庁
<https://www.nta.go.jp/>

「にせ税理士」および「にせ税理士法人」に

ご注意ください

税理士資格のない者が税務相談、税務書類の作成、税務代理をすることは、法律で禁じられているばかりでなく、専門的知識が欠けているなどのため依頼者が不測の損害を被る恐れもあります。

税理士は、税理士証票を携帯し、税理士バッジを着用しています。

- ☎東京税理士会
☎(3356)4476
- http://www.tokyozeirishikai.or.jp/

税理士会による無料相談

確定申告相談

税理士による確定申告の無料申告相談を別表1のとおり行います。

- ◎必要書類を持参してください。
- ◎土地、建物および株式などの譲渡所得のある場合を除きます。

税金の相談

「税理士記念日」の行事として税金別表1

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

別表2

日時	会場	主催	
2月21日(金)	午前10時～午後4時	八重洲地下街センタースポット(八重洲2-1)	東京税理士会 京橋支部
	午前10時15分～午後4時15分	松屋銀座8階特設会場(銀座3-6-1) 銀座三越9階銀座テラス(銀座4-6-16)	
	午前10時～午後4時	東京メトロ三越前駅半蔵門線銀座線連絡通路(日本橋室町)	東京税理士会 日本橋支部

特別区民税・都民税(普通徴収分)の口座振替(自動払い込み)を

ご利用ください

口座振替(自動払い込み)をご利用いただくと金融機関の口座から年4回の納期限ごとに振替納税ができます。

令和2年度第1期分から、あるいは全期分全額をまとめた口座振替は、期限内にお申し込みください。

申込期限

- ・申し込みはがきによる申し込み
5月15日(金)
- (区作成の専用のものを区役所2

階税務課および日本橋・月島特別出張所で配布します)

・来庁によるキャッシュカードでの申し込み

6月10日(水)
(金融機関やキャッシュカードの種類は限られます)

◎申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。

- ☎国税務課収納係
☎(3546)5276

令和2年度

特別区民税・都民税申告

申告書は、申告が必要と思われる方にお送りしています。

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

また、源泉徴収対象となる公的年金などの収入が400万円以下で、かつ、他の所得が20万円以下の方は確定申告が不要とされています。ただし、この場合であっても、住民税の申告が必要となる場合があります。

申告書が必要な方は、お問い合わせ

してください。

ふるさと納税申告特例(ワンストップ特例)制度を申請された方へ

前年中に道府県・区市町村に対する寄付金(ふるさと納税)を支出し、「寄附金税額控除に係る申告特例申請書」を提出された方で、確定申告または個人住民税の申告をする場合は、改めて寄付金に関する事項を申告書に記載する必要があります。

申告書の提出期限

- 3月16日(月)まで
- ☎国税務課課税係
☎(3546)5270

高次脳機能障害者交流会

日時

- 3月10日(火)
- 午後1時30分～3時

会場

福祉センター3階会議室

対象

区内在住の高次脳機能障害の方(ご家族、付き添いの方を含む)

内容

- ・お茶会、情報交換など
- ・個別相談(交流会終了後、言語・作業の両療法士、脳卒中リハビリテーション看護認定看護師による相談。4人程度、要予約)

定員

15人(先着順)

費用

無料

申し込み方法

2月12日(水)から3月9日(月)までに電話またはファクスで①事業名(高次脳機能障害者交流会)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。

- ☎福祉センター支援係
☎(3545)9311
- FAX(3544)0888

中央清掃工場の排ガスなどの調査結果

排ガス調査結果は、各項目とも基準値を下回っていました(別表1のとおり)。排水、臭気、ダイオキシン類の調査結果も基準値を下回っていました(別表2~4のとおり)。

また、工場周辺のダイオキシン類も、環境基準値を下回っていました

(別表5のとおり)。

東京二十三区清掃一部事務組合中央清掃工場

☎(3532)5341

中央清掃事務所排出指導係

☎(3562)1524

別表1 排ガス調査結果

項目	基準値		炉	調査年月日			単位
	大気汚染防止法	自己規制値		1号	平成31年4月3日	6月20日	
ばいじん	0.04	0.01	1号	不検出	不検出	不検出	g/m ³ N
			2号	不検出	不検出	不検出	
硫黄酸化物	60	10	1号	不検出	不検出	不検出	ppm
			2号	不検出	不検出	不検出	
窒素酸化物	250	50	1号	37	39	38	ppm
			2号	39	34	38	
塩化水素	430	10	1号	不検出	不検出	不検出	ppm
			2号	不検出	不検出	不検出	
水銀	50	—	1号	0.25	0.27	0.21	μg/m ³ N
			2号	0.21	0.16	0.08	

◎「不検出」とは、定量下限値未満を表します。
◎各項目の値は、酸素濃度12%換算値です。
◎m³N(ノルマル立方メートル)は、0℃、1気圧の標準状態における気体の体積を表します。
◎ppmは、100万分の1の割合を表します。
◎μg(マイクログラム)は、100万分の1グラムの質量を表します。

別表2 排水調査結果

項目(単位)	調査年月日			基準値
	令和元年5月10日	7月5日	9月5日	
温度(℃)	27.7	30.1	34.5	45未満
色相	淡黄色	淡黄色	淡黄色	—
濁り	なし	なし	なし	—
水素イオン濃度(pH)	7.4	7.4	7.4	5を超え9未満
生物学的酸素要求量(BOD)(mg/L)	3	2	54	600未満
化学的酸素要求量(COD)(mg/L)	10	9	40	—
浮遊物質(SS)(mg/L)	2	不検出	8	600未満
フェノール類(mg/L)	不検出	不検出	0.09	5以下
銅およびその化合物(mg/L)	不検出	不検出	0.01	3以下
亜鉛およびその化合物(mg/L)	0.02	0.01	不検出	2以下
鉄およびその化合物(溶解性)(mg/L)	0.4	0.5	0.7	10以下
マンガンおよびその化合物(溶解性)(mg/L)	0.4	0.2	1.8	10以下
窒素含有量(mg/L)	7.1	5.4	15	120未満
ヨウ素消費量(mg/L)	不検出	不検出	9	220未満
フッ素およびその化合物(mg/L)	0.20	0.14	0.16	15以下
ホウ素およびその化合物(mg/L)	0.65	0.64	1.2	230以下

◎「不検出」とは、定量下限値未満を表します。
◎その他、ノルマルヘキサン抽出物質含有量等基準値がある28項目については、いずれも「定量下限値未満」でした。

別表3 臭気調査結果

調査年月日	令和元年7月31日
調査地点	敷地境界(3地点)
臭気指数	いずれも10未満
基準値	12

◎臭気指数とは、試料を臭気を感じられなくなるまで無臭空気で希釈したときの希釈倍率を求め、その常用対数に10を乗じた数値をいいます。

別表5 中央清掃工場周辺の大気中のダイオキシン類調査結果

調査場所	調査値		環境基準値
	単位:pg-TEQ/m ³	調査年月日	
中央清掃工場	0.020	令和元年7月22日~29日	0.6 (年間平均値)
京橋築地小学校	0.025		
豊海小学校	0.021		

別表4 ダイオキシン類調査結果

項目	基準値	調査値	調査年月日	単位
排ガス	0.1	0.00000010	平成31年4月3日	ng-TEQ/m ³ N
		0.00000013	令和元年9月5日	
		0.00000039	5月15日	
		0.00000012	9月6日	
飛灰処理汚泥	—	0.33	9月5日	ng-TEQ/g
焼却灰	3	0.025		pg-TEQ/L
排水	10	0.000052		

◎ダイオキシン類は、ポリ塩化ジベンゾ-パラ-ジオキシン、ポリ塩化ジベンゾフラン、コプラナーポリ塩化ビフェニルの総称です。
◎TEQ(毒性等量)は、ダイオキシン類の量を最も毒性の強い2,3,7,8-四塩化ジベンゾ-パラ-ジオキシンの毒性に換算した値です。
◎排ガス中のダイオキシン類の値は、酸素濃度12%換算値です。
◎ng(ナノグラム)は、10億分の1グラム、pg(ピコグラム)は、1兆分の1グラムの質量を表します。
◎m³N(ノルマル立方メートル)は、0℃、1気圧の標準状態における気体の体積を表します。
◎飛灰処理汚泥は、飛灰を薬剤処理(ダイオキシン類対策特別措置法で定められた処理)しているため、基準値は適用されません。

高齢者向け ボランティア育成講座

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

さわやか体操リーダー

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

日時

前期

4月21日から9月29日までの毎月第2・3・4火曜日(5月19日、8月18日を除く。9月のみ第2・3・5火曜日)および5月21日、8月20日の木曜日 計17回 午前9時~正午

後期

10月から令和3年3月まで月2回程度実施予定

内容

前期

・学科講習(ボランティアについての心構えなど)
・実技講習(高齢者向けマシントレーニングの指導など)

後期

模擬マシントレーニング教室の運営

元気応援サポーター

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

日時

4月8日から6月24日までの毎週水曜日(4月29日、5月6日を除く) 計10回 午前9時~正午

内容

・学科講習(ボランティアについての心構えなど)
・実技講習(簡単な体操や脳トレーニングなどの習得および指導練習)
・グループワーク(自主グループの立ち上げ、講座修了後の活動計画など)
◎育成講座修了後から令和3年3月31日まで、活動のフォローも行います。

共通

会場

浜町高齢者トレーニングルーム(日本橋浜町3-3-1トルナーレ日本橋浜町2階) 他

対象

おおむね40歳以上で、高齢者向けの体操など指導に興味のある区内在住者

定員

各10人程度

費用

無料

申し込み方法

3月3日(必着)までに受講申込書を記入し、区役所4階高齢者福祉課に郵送または持参して申し込む。

◎受講申込書は、電話で連絡いただいた方に郵送します。また、区民館や社会教育会館、図書館などの施設で配布しています。

◎受講者は3月中旬に行う面談により決定します。

☎高齢者福祉課高齢者活動支援係

☎(3546)5716

受動喫煙防止対策説明会

日時

①2月21日(金)②27日(木) 午後2時~(午後1時30分開場)

◎両日とも同じ内容です。

会場

①日本橋公会堂2階第3・4洋室
②区役所8階大会議室

対象

区内の飲食店、事業所などの代表の方または従業員の方

内容

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

定員

100人

◎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きます場合があります。

費用

無料

申し込み方法

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。

☎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

ほっとプラザはるみ 利用者説明会

日時

①2月15日(土)②18日(火) 午後3時~

◎両日とも同じ内容です。

会場

ほっとプラザはるみ2階1・2号室

対象

どなたでも

内容

ほっとプラザはるみの休館(4月1日(水)~令和5年3月末(予定))に

伴い、皆さんが利用できる区の運動施設・プログラムなどについてご案内します。

定員

80人程度(先着順)

費用

無料

◎当日、直接会場へお越しください。

☎区政策企画課政策企画担当

☎(3546)5651

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



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

◎固に〒・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

講座・催し物

男女共同参画講座 働き盛りをもっと元気に！ 令和の未病・健康法 薬膳で 体質改善

日 3月1日(日) 午前10時～正午 場 女性センター「ブーケ21」 対 区内在住・在勤者・その他関心のある方 内 毎日を健やかに過ごせるように、一緒に薬膳について学びませんか。 [講師] 日本中医学院講師 桜林玲子 定 30人程度(先着順) 費 無料 日 2月12日(水)から電話またはファクスで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⑤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)。 [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、2月21日(金)午後5時までにお申し込みください(定員あり)。 ◎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。 問 総務課女性施策推進係 ☎(5543)0651 FAX(5543)0652

ベビーマッサージ教室

日 3月26日(木) 午前10時～11時30分 場 勝どき区民館1階2・3号室 対 区内在住・在勤者と3カ月～1歳前後の赤ちゃん 内 赤ちゃんとお母さん、お父さん、お兄さん、お姉さんと一緒に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。



離乳食講習会



Table with 4 columns: クラス名, スタートクラス(1~2回食), ステップアップクラス(3回食~完了), 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

(※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月に該当する第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。

定 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 日 2月13日(木)から23日(祝)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2月26日(水)までに電話で連絡します。 問 勝どき区民館 ☎(3531)0592

日本橋地域5区民館 第1回文化祭

日 3月15日(日) 午前10時～午後4時 場 浜町区民館4・5階全室 対 どなたでも 内 日本橋地域5区民館(堀留町・人形町・久松町・浜町・新場橋)を定期的に利用しているサークルの皆さんによる舞台発表と作品展示の会です。当日は、簡単な手芸教室と最後まで在館の方全員に当たる抽選会を開催します。 定 200人 費 無料 ◎当日、直接会場へお越しください。 問 浜町区民館 ☎(3668)2354

社会教育会館講座 キッズアスリートのための栄養学～強くなるための補食～

日 3月7日(土) 午前11時～午後2時 場 月島社会教育会館 対 18歳以上 内 スポーツをしている子どもに必要な栄養素や効果的な補食の取り方を学び2品程度の調理をします。 定 24人(申し込み多数の場合は抽選) 費 2,500円(材料費・保険料含む) 日 2月22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。 ◎区外にお住まいの方も申し込みで

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

文化のリレー ～親子蕎麦打ち一日体験教室～

日 3月21日(土) 午後1時30分～4時 場 築地社会教育会館 対 区内在住・在学の小学生とその保護者 内 そば打ち実習と試食 定 12人(申し込み多数の場合は抽選) 費 1人1,000円(材料費・保険料含む) ◎保護者の見学は無料です。 日 3月7日(土)までに電話またはファクスで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保護者の参加または同席(見学)の希望を記入して申し込む。 [協力団体] 電通蕎麦打ち研究会 問 築地社会教育会館 ☎(3542)4801 FAX(3542)3696

薬剤師による 吸入薬指導講習会

日 3月14日(土) 午後2時～3時30分 場 日本橋社会教育会館9階第2洋室 対 区内在住・在勤者でぜん息などの呼吸器疾患のある方とその家族 内 ぜん息薬・吸入薬の知識と吸入指導(講習会)、希望者には個別相談 [講師] 日本橋薬剤師会理事 野村大祐 定 講習会20人、個別相談8人(いずれも先着順) 費 無料 日 2月12日(水)から3月6日(金)までに電話で申し込む。 ◎服薬中の薬が分かるものをご持参ください。 ◎当日は保健師による健康相談も併せて実施します。 問 福祉保健部管理課保健係 ☎(3546)5400

在宅介護に役立つ 「介護者教室・交流会」

口腔ケアの方法と注意点 ～心身の健康につながる口腔ケア～ 日 3月8日(日) 午後2時～3時30分 場 マイホームはるみ4階多目的室 対 区内在住・在勤・在学者、その他介護に興味・関心のある方 内 ・口腔ケアの目的や方法などの説明および実演 ・口腔機能向上のためのマッサージ方法などの紹介 ・交流会での情報交換や悩みの共有 [講師] マイホームはるみ職員(言語聴覚士)

定 20人(先着順) 費 無料 日 2月12日(水)から3月7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)。 問 マイホームはるみ ☎(3531)7635

健康な口元のために ～歯並びと矯正治療の相談～

日 3月10日(火) 午後2時～4時受け付け 場 中央区保健所1階歯科室 対 区内在住・在勤者(成人・子ども) 内 矯正治療の必要性の有無、費用、開始時期、治療方法など歯並びに関する疑問に矯正歯科の専門医がお答えします。 [担当医] 京橋歯科医師会歯科医師 濱田 俊 定 12人(先着順・時間予約制) 費 無料 日 2月12日(水)から電話で申し込む。 問 中央区保健所健康推進課予防係 ☎(3541)5930



ゲートキーパー養成講座

日 3月13日(金) 午後7時～8時30分 場 中央区保健所2階大会議室 対 ところの健康やうつ病、自殺対策に関心のある区内在住・在勤者 内 自殺に向かうところの動きと自殺の現状、自殺者を出さないためにそれぞれの立場で「できること」を一緒に考えます。 [講師] 都立精神保健福祉センター所長、精神科医 平賀正司 定 70人(先着順) 費 無料 日 2月13日(木)から電話またはファクスで①・②(4面記入例参照)③職業④電話番号を記入して申し込む(電子申請も可)。 問 中央区保健所健康推進課予防係 ☎(3541)5930 FAX(3546)9554

やさしい天文講座 「星の色のお話」

日 2月23日(祝) 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 なぜ赤い星や青い星があるのか、星の色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

「骨の元気アップ」講座

日 3月4日(水) 午後1時30分～4時
場 日本橋保健センター5階
区内在住・在勤者



- 骨密度測定
講話
今すぐ対策! 骨太を目指す「食事と運動」のポイント
料理実演、実習、試食
骨を強くする栄養素が取れる料理

定20人(先着順)
費無料
日 2月12日(水)から電話で申し込む(電子申請も可)。

- 持ち物
エプロン・タオル
骨密度測定は素足で行いますので、脱ぎやすい靴下などでお越しください。

日 日本橋保健センター健康係
(3661)5071

歯の健康教室

～授乳期からはじめよう! よい歯並びをつくる生活習慣～0歳児編!

日 3月4日(水)
講話 午後1時30分～2時45分
個別相談 午後2時45分～3時15分

場 日本橋保健センター4階講堂
区内在住で0歳児の保護者または妊婦の方
お子さん連れで参加できます。
口の働きを正しく育むスタート地点である授乳期や離乳食について、

早くからそのイメージをつくるため講話や実習などを行います。

- 講話
「キレイな歯並びのため レッツスタート! 足育(姿勢)、食育(授乳、離乳食)、息育(呼吸)」
実習
よい歯並びを育む姿勢、そしゃくの仕方、呼吸法ができていないか、まずはご自身で確認します。

講師
お江戸日本橋歯科医師会日本橋矯正歯科科医師 浅川幸子
鏡戸病院理学療法士 岡嶋俊文
定25人(先着順)
費無料
日 2月12日(水)から電話で申し込む(電子申請も可)。

日 日本橋保健センター健康係
(3661)5071



少年少女野球教室(初心者・初級者)

日 4月18日～6月13日(5月2日を除く)の毎週土曜日 計8回
午後3時～5時

場 月島運動場
区内在住・在学の小学生(新1年生を含む)
定100人(申し込み多数の場合は抽選)
費無料(傷害保険は任意加入で保険料800円は自己負担)
日 2月25日(必着)までに往復はがきに①～⑤(4面記入例参照)⑥学校

申し込み方法については、総合スポーツセンターのホームページをご覧ください。
総合スポーツセンター教室係
(3666)1501
総合スポーツセンター
https://www.chuo-sports.jp/

4～8月のスポーツ教室

場 総合スポーツセンター
別表1のとおり
教室により実施期間・回数異なります。
[申込期限] 3月12日(必着)
申し込み多数の場合は抽選です。
別表1

Table with 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, ピラティスストレッチ, etc.

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、都合により変更する場合があります。

少年少女スポーツ教室(通年)

Table with columns: 種目, 剣道, ミニバスケットボール, バレーボール, バドミントン. Rows include 日時, 会場, 対象, 定員, 費用, 申し込み方法, 問い合わせ(申込)先.

日時および会場は、変更となる場合があります。
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。

名⑦新学年⑧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。
スポーツ課スポーツ事業係
(3546)5531

春季区民体育大会 ゴルフ大会

日 3月29日(日)
午前9時50分スタート
場 宇都宮カントリークラブ(栃木県宇都宮市上戸祭町3100)
区内在住・在勤者(大学生以下および初心者を除く)
競技方法 新ペリア方式(18ホールストロークプレー)

定40人(先着順)
参加費6,000円
予約金4,000円(当日、プレー費に充当)
プレー費17,700円程度
日 2月12日(水)午前9時から区役所6階中央区体育協会事務局で参加費と予約金を添えて申し込む。
実施要項および申込用紙は区役所6階中央区体育協会事務局窓口で配布します。
中央区体育協会事務局
(3546)5729

手帳 国保・年金

国民年金の加入手続きを

国民年金は、老後や、病気やけがで障害が残ったときなどに備え、生活の安定を図るための制度です。
日本に住んでいる20歳以上60歳未満の全ての方は、国民年金に加入しなければなりません。
加入者は、別表2の3種類に分けられ、加入手続き方法が異なりますので、ご注意ください。
保険年金課保険年金係
(3546)5371

Table with columns: 区分, 加入手続き方法. Rows include 第1号被保険者, 第2号被保険者, 第3号被保険者.

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

保険料の納期限は、毎月末日(末日が土・日曜日の場合はその翌日)です。
国民健康保険料
介護保険料(65歳以上(第1号被保険者)で普通徴収の方)
後期高齢者医療制度保険料(75歳以上で普通徴収の方)
お近くの金融機関、郵便局、コンビニエンスストアまたは区役所4階保険年金課、日本橋・月島特別出張所で納期限までに納めてください。
なお保険料納付には、納め忘れが

なく便利な「口座振替」をお勧めします。ご希望の方はご連絡ください。
また事情があり保険料を納めることが困難な場合は相談に応じますので、早めにご連絡ください。

保険料の滞納が続くと...
[国民健康保険]
災害などの特別な理由もなく一定期間保険料の滞納が続くと、健康保険証を返していただき、代わりに「被保険者資格証明書」が交付されます。この場合、医療機関で全額医療費を支払い、後日区役所へ申請して保険診療分の7割の払い戻しを受ける「償還払い」になります。また、払戻金の一部または全部を滞納保険料に充てていただくこととなりますので、納め忘れには十分注意してください。
[介護保険]
保険料の滞納が続くと、保険給付制限を受けることがありますので、ご注意ください。
保険年金課収納係
(3546)5365

その他

令和2年第一回定例会の開催

[会期] 2月28日(金)～3月30日(月)の32日間
[ラジオ中継]
中央区議会では、コミュニティFM放送「中央エフエム・ラジオシティ」で、本定例会の区長所信表明および一般質問を生中継します。
[番組名] 中央区議会中継
[放送日時(予定)]
区長所信表明 2月28日(金) 午後2時～3時
一般質問 3月2日(月)・3日(火) 午後2時～6時
[周波数] FM84.0MHz
議会局調査係
(3546)5559

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
令和元年12月分寄付合計579,522円(敬称略・順不同)
[一般寄付金]
佃二丁目鈴木猛夫...1,124円、一般社団法人日本橋青色申告会...35,000円、一般社団法人京橋青色申告会...28,000円、田野拓馬...1,111円、鈴木克明...100,000円、かみさまのやくそく自主上映委員会...90,520円、鈴木邑次...10,000円、一般社団法人日本橋倶楽部...100,000円、熊谷万紀子...1,000円、新川二丁目越一婦人部...10,000円、新富町会...9,905円、保田清...5,000円、高津章子...250円、有限会社三谷葬儀社...10,000円、三谷和美...5,000円、匿名(9件)...172,612円(内 訳10,000円、120,000円、20,000円、1,200円、1,000円、5,103円、5,103円、5,103円、5,103円)
中央区社会福祉協議会管理部庶務課
(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

郷土天文館・冬の歴史リレー講座

「中央区で語る～つながる江戸・東京」

日時 2月22日(土) 午前10時～正午

会場 教育センター視聴覚ホール

内容 五街道の基点である本区の歴史や文化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。

講師 品川区立品川歴史館学芸員 富川武史

定員 100人(先着順)

費用 無料

◎当日、直接会場へお越しください。

問 郷土天文館「タイムドーム明石」
☎(3546)5537

京橋図書館地域資料室をご利用ください

京橋図書館地域資料室では、歴史や文化を今に伝える錦絵や古地図をはじめ、行政刊行物、区内学校・企業に関する出版物など、多種多様な歴史資料を所蔵しています。また、デジタル化した地域資料を図書館ホームページのWEBギャラリーで公開しています。

京橋図書館地域資料室開室時間 午前9時～午後5時

問 京橋図書館地域資料室
☎(3546)5680

HP <http://www.library.city.chuo-tokyo.jp/>

WEBギャラリーから一部ご紹介します

◀「東京名所永代橋真景」
楊斎延一
1875年～1896年頃

◀「子供遊天王祭」
錦朝樓芳虎
1855年

◀「鉄道馬車往復日本橋之真図」
三代目歌川広重
1882年

トピックス



中央区災害対策本部運営訓練 (図上訓練)

1月23日、区役所8階大会議室で中央区災害対策本部運営訓練を実施しました。

訓練は、東京湾北部を震源とするマグニチュード7.3、震度6強の地震が発生した想定のもと、被害状況の情報収集や初動対応の確認などを行いました。

区職員をはじめ、警察・消防署員や自衛隊員など約120人が参加し、互いに緊密な連携を取り合い、緊張感のある実践的な訓練となりました。



「マンション管理状況届出制度」が始まります

都では、分譲マンションの管理状況を踏まえ、必要な助言や支援を行っていくため、マンションの管理主体である管理組合などから管理状況の届け出を受ける制度を4月から開始します。

この制度は、行政が分譲マンション管理に積極的に関わることで、管理不全を予防するとともに、マンション周辺における防災・防犯の確保や衛生・環境への悪影響の防止につながるなど良好な居住環境の形成を目指すことを目的としています。

届け出開始日 4月1日(水)

届け出の対象となるマンション 昭和58年以前に新築された6戸以上の分譲マンション

◎届け出義務の対象となるマンションについては、3月中旬に都から届け出用紙や制度の案内が送付されます。

◎届け出義務のないマンションについても届け出ができ、管理状況に応じた助言や情報提供などを行います。

◎届け出の内容などの詳細については、「東京都マンションポータルサイト」でもご確認いただけます。

届け出先 区役所5階住宅課計画指導係

問・届け出制度全般に関すること 都住宅政策本部住宅企画部マンション課
☎(5320)5004

・届け出書の記載に関すること 分譲マンション総合相談窓口
☎(6427)4900

・届け出方法に関すること 住宅課計画指導係
☎(3546)5466

HP 東京都マンションポータルサイト
<http://www.mansion-tokyo.jp/>

相談案内		令和2年 2月11日現在
区民相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	まごころステーション 予約不要
法律相談	毎週金曜日 毎月第2・4水曜日 毎月第1・3水曜日	区民相談室 ☎(3546)9590
人権擁護相談	毎月第3木曜日	区民相談室 予約不要
国の行政相談	毎月第3水曜日	区民相談室 ☎(3546)9590
行政書士相談	毎月第1火曜日	区民相談室
司法書士相談	毎月第3火曜日	区民相談室
成年後見・司法書士相談	毎月第1水曜日	区民相談室
遺言・公証相談	午後1時～4時	区民相談室
年金相談	偶数月の第4水曜日 5・9・1月の第3水曜日 7・11・3月の第4水曜日	日本橋特別出張所 月島特別出張所 予約不要
税務相談	毎月第2・4水曜日	区民相談室 ☎(3546)5266
分譲マンション管理相談	毎月第2・4水曜日	京橋プラザ区民館 ☎(3561)5191
不動産取引相談	毎月第3月曜日	区民相談室 ☎(3546)9590
土地家屋調査測量・表示登記相談	毎月第4木曜日	区民相談室
建築物の耐震相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	建築課 ☎(3546)5459
住宅住み替え相談	毎月第1月曜日	区民相談室 ☎(3546)5466
高齢者のための住み替え相談	毎月第2・4火曜日	区民相談室 ☎(3546)5355
高齢者の保健福祉・介護保険の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 月～土曜日 午前9時～午後6時	介護保険課 各おとしり相談センター 予約不要
「シルバーワーク中央」おおむね55歳以上の方の無料職業紹介相談	月～金曜日 午前9時～午後4時	シルバーワーク中央 ☎(3551)9200

(6) 「区のおしらせ ちゅうおう」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)、JRの駅(新日本橋・馬喰町)、文化堂でも配布しています。