

令和5年(2023年)

2/11

No.1528

区のおしらせ

ちゅうおう

3月1日(水)~
8日(水)は

「女性の健康週間」

毎年3月1日から8日までは「女性の健康週間」です。
区では、女性が生涯を通じて健康で明るく過ごすことができるよう、女性の健康づくりを推進しています。

☎月島保健センター健康係 ☎(5560)0765

ライフステージごとの変化

一生のうちには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。それに伴い、女性特有の心身の変化が起こりやすく、年齢によって注意したい症状や病気も異なります。

思春期



子どもから大人へ変わっていく時期です。正しい知識や健康的な生活習慣を身に付けましょう。

成熟期



生涯にわたる健康の基礎を築く大切な時期です。健康管理や定期検診を習慣にしましょう。

更年期

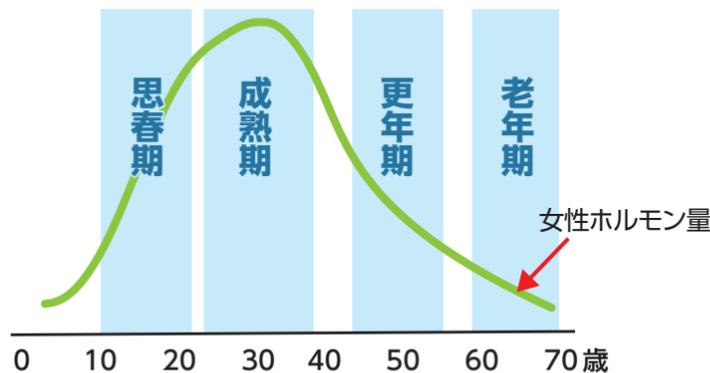


更年期特有の症状が発生しやすい時期です。気になる症状があれば専門医に相談しましょう。

老年期



更年期が過ぎて体調が安定する時期です。生きがいづくりや持病の管理などで健康寿命を延ばしましょう。



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る
- バランスの良い食事を心掛ける
- 睡眠を十分に取る
- 適度な運動をする

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代の若い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」に併せて行っています。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。

☎福祉保健部管理課健康係 ☎(3546)5397

生活習慣病 予防講演会

日時
3月7日(火)
午後1時30分~3時30分

会場
月島保健センター多目的室

対象
区内在住・在勤者

内容
自分に合った靴の選び方や履き方を知り、

「健康をもたらすあなたに合った靴の選び方 ~姿勢と習慣を変える靴選び~」

効果的なウォーキング方法を学びます。

講師
理学療法士 荒井淳子

定員
15人(先着順)

費用
無料

◎動きやすい服装・靴ひものある靴で、飲み物をご持参の上、ご参加ください。

申し込み方法
2月13日(月)午前8時30分から28日(火)までに電話で申し込む。
◎定員に満たない場合は、申込受付期間終了後も受け付けます。
◎保育士が会場内を巡回しますので、お子さんと一緒にご参加いただけます。

☎月島保健センター健康係 ☎(5560)0765



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

掲載のイベント

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、内容を変更または中止とする場合があります。最新の情報は区のホームページをご覧ください。お問い合わせください。



情報コーナー

●新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、講座などに参加する際は事前の検温や手洗い、マスクの着用などに、ご協力をお願いします。

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
〇〇課〇〇係(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

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

講座・催し物

34歳以下対象 合同就職面接会

日 3月1日(水)
午後1時～4時30分(受付時間は
午後0時30分～3時30分)
場 ベルサール飯田橋駅前1階(千代
田区飯田橋3-8-5)
内 正社員を募集する10社が参加しま
す。詳しくはHPをご覧ください。
問 ハローワーク飯田橋 
U-35
☎(5212)8609

男女共同参画講演会 YouTubeクリエイターと 考えよう!おとなの性教育

日 3月11日(土)
午前10時～正午
場 女性センター「ブーケ21」
対 どなたでも
内 産婦人科での臨床を行いながら
YouTube、TikTok、Twitterな
どのSNSで医療情報の発信を行う
講師と一緒に、大人も知りたい性
教育、身体や性的被害、DVなど
について考えます。
[講師]
産婦人科専門医、YouTubeクリ
エーター 高橋玲奈
定 50人程度(先着順)
費 無料
申 2月13日(月)から電話またはファ
クスに①・②(2面記入例参照)③
電話番号を記入して申し込む(電
子申請も可)。
[託児]
生後3カ月～未就学のお子さんを
お預かりします。希望する方は、3
月2日(木)午後5時までにお申し込
みください(定員あり)。
問 総務課男女共同参画係
☎(5543)0651
FAX(5543)0652

保健衛生講座 「花粉症と上手につきあって春 を楽しく過ごしましょう！」

日 3月14日(火)
午前10時～11時
場 日本橋保健センター4階講堂
対 区内在住・在勤者
内 種類や特徴・注意点など、花粉症
の治療薬を分かりやすく説明しま
す。
[講師]
日本橋薬剤師会 テトラ薬局人形
町2丁目店 薬剤師 日高容子
定 20人(先着順)
費 無料
申 2月13日(月)から電話で申し込む。
問 日本橋保健衛生協力会事務局(日
本橋保健センター内)
☎(3661)3515

薬剤師による 吸入薬指導講習会

日 3月18日(土)
午後2時～3時(講習会20分、個別
相談1人20分)
場 日本橋社会教育会館地下2階講習
室
対 区内在住・在勤者でぜんそくなど
の呼吸器疾患のある方とその家族
内 ぜんそく薬や吸入薬の知識と吸入
指導(講習会後に個別相談を実施)
[講師]
日本橋薬剤師会会長
渋谷泰史 他
定 6人(先着順)
費 無料
申 2月15日(水)から3月3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。
◎個別相談は申し込みの受け付け順
で行います。
◎希望者に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

フレイル予防講習会 ～低栄養を予防するために意識した いこと～

日 3月14日(火)
午後1時30分～4時
場 月島保健センター
対 区内在住者
内 ・測定(体組成、握力)
・講話、調理実演、試食「低栄養を
防ぐための食事の取り方」
定 12人(申し込み多数の場合は抽選)
費 無料
申 2月13日(月)から22日(水)までに
電話で申し込む(電子申請も可)。
◎抽選の場合は過去に参加していな
い方を優先します。
◎定員に満たない場合は、申込受付
期間終了後も受け付けます。
問 月島保健センター健康係
☎(5560)0765

淡水パールでペンダント トップとイヤリング作り

日 2月23日(祝)
午後1時30分～4時
場 明石町区民館2階5号室
対 区内在住・在勤・在学者
内 淡水パールを使って、ペンダント
トップ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
お勧めです。
定 15人(申し込み多数の場合は抽選)
費 500円
◎眼鏡が必要な方はご持参ください。
申 2月12日(日)から17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)。
◎当選者には2月19日(日)までに電
話で連絡します。
問 明石町区民館
☎(3546)9125

「ツインズクラブ 講演会」 ～ふたごちゃん・みつごちゃん集ま れ!～

日 3月8日(水)
午後1時30分～3時
場 月島保健センター多目的室
対 多胎児を妊娠中の方とその夫、多
胎児家庭(保護者2人まで)
内 多胎児ならではの妊娠・出産・育
児の楽しみ、不安や悩み、多胎育
児の専門家である先生を交えて、
皆さんでお話ししましょう。
[講師]
日本多胎支援協会 理事
太田 ひろみ
定 多胎児家庭は7組程度(申し込み
多数の場合は抽選)
◎多胎児を妊娠中の方はどなたでも
参加できます。
費 無料
申 2月13日(月)か
ら28日(火)まで 
に電話で申し込む(電子申請も可)。
◎定員に満たない場合は、申込受付
期間後も受け付けます。
問 月島保健センター
☎(5560)0765

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1日(水)
午後1時30分～3時
場 日本橋保健センター4階講堂
対 区内在住で0歳児の保護者
内 口の動きを正しく育むことが良い
歯並びをつくります。そのスター
ト地点である授乳期や離乳食の時
期に知っておきたいポイントをご
紹介します。
[講師]
お江戸日本橋歯科医師会 日本橋
矯正歯科 歯科医師 浅川幸子
定 15人(先着順)
費 無料
申 2月13日(月)から電話で申し込む
(電子申請も可)。
◎お子さん連れで参加できます。
問 日本橋保健センター健康係
☎(3661)5071

健康な口元のために ～歯並びと矯正治療の相談～

日 3月24日(金)
午後2時～4時
場 中央区保健所1階歯科室
対 区内在住・在勤者
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
中村 道
定 12人(先着順・時間予約制)
費 無料
申 2月13日(月)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

スポーツ

ピラティス教室 ～正しい体の使い方を学ぼう～

日 3月6日(月)・13日(月)
午後3時～4時30分
◎いずれの回も同じ内容です。
場 浜町メモリアル4階会議室
対 区内在住・在勤・在学者
内 体の正しい使い方を学び、けがの
しにくい体をつくります。
定 各回10人(申し込み多数の場合は
抽選)
費 各回500円
[持ち物]
タオル、飲み物
◎当日は汗をかいても大丈夫な服装
でお越しください。
申 2月13日(月)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(日)までに電
話で連絡します。
問 浜町メモリアル
☎(5695)8051

離乳食講習会



クラス名	スタートクラス(初期～中期食)			ステップアップ クラス (後期～完了期食)
日時	3月10日(金)	3月22日(水)	3月29日(水)	3月2日(木)
	午後1時30分～3時15分			
会場 (※1)	中央区保健所 2階会議室	日本橋保健センター 5階多目的室	月島保健センター 多目的室	
対象 (※2)	令和4年9・10月生まれの乳児の保護者			令和4年4～6月 生まれの 乳児の保護者
内容	・離乳食の進め方の話 ・料理の紹介と試食(試食は保護者のみ)			
定員 (※3)	各22人			20人
費用	無 料			
申し込み 方法	2月13日(月)から15日(水)までに電話で申し込む(電子申請も可)。			
問い合わせ (申込)先	中央区保健所 健康推進課予防係 ☎(3541)5930	日本橋保健 センター健康係 ☎(3661)5071	月島保健センター健康係 ☎(5560)0765	

(※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、申込受付期間後も定員まで受け付けます。

春季区民体育大会 ゴルフ大会

- 📅 3月15日(水) 午前9時16分スタート
- 🏟️ 鴻巣カントリークラブ(埼玉県鴻巣市関新田2123)
- 👤 ◎現地集合となります(鴻巣駅より送迎バスあり)。
- 👤 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)
- 👤 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16,278円(昼食代別)
- 📅 2月13日(月)午前9時から区役所8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。
- 👤 ◎参加要項および申込用紙は区役所8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

税

「にせ税理士」および「にせ税理士法人」にご注意ください

税理士資格のない人が税務相談、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>

令和5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。

◎詳しくは、お問い合わせください。
[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]

令和4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15日(水)
📍 国税務課課税係 ☎(3546)5270

特別区民税・都民税 (普通徴収分)の口座振替をご利用ください

特別区民税・都民税(普通徴収)の納期は例年6月・8月・10月・翌年1月の4回です。

口座振替を登録すると、納期限の日に指定の口座から自動で引き落とされ、納め忘れを防ぐことができ便利で安心です。

令和5年度第1期分から、または1年分まとめたの口座振替をご希望の方は、期限内にお申し込みください。

[申込期限(申込書(はがき)による申し込み)]

- 5月15日(必着)
- ◎申し込みはがきは、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も可能です。
- ◎令和5年度の納税通知書(6月上旬発送予定)が届いてからの申し込みも可能です。その場合、引き落としは第2期分以降からになります。

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]

別表1 確定申告相談

日時	会場	主催
3月1日(水)~3日(金)	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 税金の相談

日時	会場	主催
2月22日(水)	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
	八重洲地下街メイン アベニュー(八重洲2-1)	
	松屋銀座8階特設会場 (銀座3-6-1)	東京税理士会 京橋支部
	銀座三越9階銀座テラス (銀座4-6-16)	

ます。なお、すでに口座振替をご登録されている方は申し込み不要です。

◎区のホームページでも申し込み方法をご案内しています。
📍 国税務課課税係 ☎(3546)5277

令和4年分確定申告

[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] 3月15日(水)
(振替納税は4月24日(月))

[贈与税] 3月15日(水)
◎振替納税はご利用できません。

[個人事業者の消費税および地方消費税] 3月31日(金)
(振替納税は4月27日(木))

[申告書作成会場]
[開設期間] 2月16日(木)~3月15日(水)
(土・日曜日、祝日を除く)

◎2月19日(日)・26日(日)は開場しません。

[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)

◎混雑回避のため「入場整理券」を配布します。入場整理券は、当日会場で配布する他、LINEによる事前発行で入手することができます。

◎入場整理券の配布状況に応じて、受け付けを早く締め切る場合があります。

📍 東京国税局1階(築地5-3-1)
◎開設期間中は、日本橋・京橋税務署では、申告書の作成・相談は行いません。

📍 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

◎申告書作成会場では、原則、スマートフォン(スマホ)またはタブレ

ットでの申告書作成になります。
📍 日本橋・京橋税務署での申告相談
2月15日(水)以前でも、日本橋・京橋税務署では、年金受給者の方、還付申告をされる方や譲渡所得・贈与税の申告相談を行っています。

[e-Tax申告]
ご自宅からパソコンやスマホで申告できるe-Taxをぜひご利用ください。

確定申告はスマホからがおすすめです

- ・スマホのカメラで給与所得の源泉徴収票を撮影すれば、金額や支払者情報などが自動で入力されます。
- ・スマホ専用画面の対象範囲が拡大し、青色申告決算書や収支内訳書もスマホで作成できます。
- ・マイナポータル連携で、保険料控除やふるさと納税の証明書などのデータを一括取得し、確定申告書に自動入力できます。

[振替納税(口座引き落とし)]
振替納税の申し込みをすることで、毎年の確定申告などに係る国税を口座引き落としにより納付する方法です。

振替納税を利用する場合には、事前に税務署または希望する金融機関に振替依頼書を書面で提出する必要がありますが、お手持ちのパソコンやスマートフォンを使ってオンライン(e-Tax)での簡単な操作で提出することができるようになりましたので、ぜひご利用ください。

📍 日本橋税務署 ☎(3663)8451
京橋税務署 ☎(4434)0011
◎税務署の代表電話から音声案内で0番を選択してください。
🌐 国税庁 <https://www.nta.go.jp/>



その他

京橋プラザ駐車場の 定期利用者募集

別表3

所在地	銀座1-25-3(京橋プラザ地下)
利用期間	7月1日(土)~令和7年6月30日(月)
募集台数	区民割り当て77台 事業所など割り当て9台
駐車方法	機械式
駐車できる車	普通自動車・小型自動車・軽自動車(二輪車を除く)
申し込み資格	京橋地域の区民または事業所などの代表者 ◎申し込みは1世帯(1事業所など)当たり1台とします。
使用料	月額40,000円 ◎低公害車車両は使用料が月6,000円(電気自動車、燃料電池自動車は月10,000円)割引となります。
定期駐車利用申込書配布期間および場所	2月21日(火)~3月10日(金)(土・日曜日・祝日を除く、午前9時~午後5時) 区役所5階交通課交通施設係 京橋プラザ駐車場管理室(午前8時~午後9時)、区のホームページでもダウンロードできます。
受付期間および場所	2月27日(月)~3月10日(金)(土・日曜日を除く、午前9時~午後5時) 区役所5階交通課交通施設係(郵送不可) ◎駐車場への持参および郵送では受け付けません。
その他	・入庫・出庫は定期券(パスカード)により24時間可能です。パスカード紛失などの場合は、有償での再発行になります。 ・申し込み多数の場合は、公開抽選となる場合があります。 ◎提出書類や車室の種類など詳しくは、区のホームページで募集要領・注意事項をご確認ください。

祝日のごみ収集

2月23日(祝)は、木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

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

令和5年 第一回定例会の開催

会期
2月20日(月)～3月16日(木)の25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20日(月)
午後2時～3時
- 一般質問
2月21日(火)・22日(水)
午後2時～6時

周波数

FM84.0MHz

協議会局調査係

☎(3546)5559

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



社会福祉協議会への寄付

令和4年12月分寄付合計761,257円(敬称略・順不同)

一般寄付金

トルナーレライブクラブ…22,000円、佃二丁目鈴木猛夫…1,127円、(株)グローバルケア…10,000円、(公社)京橋法人会…39,280円、林義信…10,000円、21東京パイロットクラブ…50,000円、(一社)日本橋倶楽部…100,000円、新富町会…30,000円、田野拓馬…1,001円、新川二丁目越一婦人部…10,000円、日本

橋式典…5,000円、(有)三谷葬儀社…10,000円、三谷和美…5,000円、匿名(12件)…356,549円(内訳50,000円、1,000円、120,000円、10,000円、10,000円、100,000円、200円、700円、10,000円、4,649円、30,000円、20,000円)

ボランティア基金

(一社)銀座社交料飲協会(GSK)…106,300円、匿名…5,000円

☎中央区社会福祉協議会管理部庶務課

☎(3206)0506

マイナポイント取得には、令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請する必要があります

期限までにマイナンバーカードを申請された方および既に取得済みの方は、マイナポイントの申し込みとキャッシュレス決済サービスを利用することで、マイナポイントの取得が可能となります。ご希望の方は、お早めにお手続きください。

☎マイナンバーカード全般
マイナンバー総合フリーダイヤル
午前9時30分～午後8時(土・日曜日、祝日は午後5時30分まで)
☎(0120)950178

・マイナンバーカードの申請について
区民生活課住民記録係
☎(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
・マイナポイント支援窓口について
総務課組織本庁舎整備等担当
☎(3546)5625

マイナンバーカード総合サイト	マイナポイントについてはこちら	中央区マイナンバー申請サポートはこちら	中央区マイナポイント支援窓口

高齢者向け体操など 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を担うボランティアを育成するため、「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
7月18日～12月26日までの毎月第2・3・4火曜日(祝日などの理由により、日程が異なる月があります。詳しくはお問い合わせください) 計17回 午前9時～正午

・後期
1月から3月まで月3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)などへ出張して気軽に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。

トピックス



第10回

日本橋かるた大会

1月21日、有馬小学校で日本橋の歴史や文化をテーマとした郷土かるたの大会が3年ぶりに開催されました。大会には日本橋地域の小学校から12チームが参加し、予選リーグ・決勝トーナメントと多くの試合が行われました。参加した皆さんは、「青空を いつかは見たし 日本橋」など会場に響きわたる47の詠み句に神経を集中し、最後の1枚まで諦めない白熱した試合が繰り広げられました。



防災行政無線などの発信基準の変更



気象庁が発表する緊急地震速報について、2月1日(水)からその発表基準に「長周期地震動階級の予測値」を追加する運用が開始されました。これに伴い、防災行政無線や緊急告知ラジオの発信基準を変更します。

変更前
23区内震度5弱以上の緊急地震速

報を受け発信
変更後
23区内震度5弱以上または長周期地震動階級3以上の緊急地震速報を受け発信
☎危機管理課危機管理担当
☎(3546)5087

<p>階級1</p> <ul style="list-style-type: none"> 室内にいたほとんどの人が揺れを感じる。驚く人もいる。 ブラインドなどの吊り下げ物が大きく揺れる。 	<p>階級2</p> <ul style="list-style-type: none"> 室内で大きな揺れを感じ、物につかまらなさと歩くことが難しいなど、行動に支障を感じる。 キャスター付きの家具類がわずかに動く。棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。
<p>階級3</p> <ul style="list-style-type: none"> 立っていることが困難になる。 キャスター付きの家具類が大きく動く。固定していない家具が移動することがあり不安定なものは倒れることがある。 	<p>階級4</p> <ul style="list-style-type: none"> 立っていることができず、這わないと動くことができない。揺れにほんろうされる。 キャスター付きの家具類が大きく動き、転倒する物がある。固定していない家具の大半が移動し、倒れる物もある。

長周期地震動階級

日時

7月5日～9月20日までの毎週水曜日 計10回(8月16日、9月13日を除く) 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6年3月31日(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)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

5月31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、区民館や社会教育会館、図書館、いきいき館(敬老館)などの施設で配布している他、区のホームページにも掲載しています。また、高齢者福祉課に電話で連絡された方に郵送します。

◎受講者は、申し込み後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

(4)

「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。

区のおしらせ ちゅうおう



区の公式 SNS など

