

凡例 日 時 場 会 場 対 象 内 容 定 員 定 費 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

情報コーナー

学ぶ 遊ぶ 知る

保健・医療・福祉

4月1日から東京都大気汚染医療費助成制度が変わります

主な変更点

[18歳以上の方の新規申請が終了します]

18歳以上(誕生日が平成9年4月1日以前)の方の新規申請は、3月31日で終了し、4月1日以降はできなくなります。申請をお考えの方は期限までに申請してください。

[主治医診療報告書の有効期限が変わります]

更新申請に係る主治医診療報告書の有効期限が、4月1日の窓口受理分から「有効期間満了の日前3月以内」になります。

[18歳未満の方の助成期間が変わります]

・新規申請の場合は①申請受理日から2年経過した日以降の直近の誕生月の末日まで②18歳の誕生月の末日までのいずれか短い方になります。

・更新申請の場合は①現在お持ちの医療券の有効期間満了の翌日から2年間②18歳の誕生月の末日までのいずれか短い方になります。

[一部が自己負担になります]

18歳以上の方は平成30年4月1日以降の診療分から、保険適用後の金額を月額6千円まで負担していただきます。自己負担額が6千円を超える部分は今までどおり助成されます。なお、18歳未満の方は従来どおり自己負担はありません。

問 都福祉保健局健康安全部環境保健衛生課
☎(5320)4492
福祉保健部管理課保健係
☎(3546)5400

講座・催し物

おひざでだっこの「おはなし会」

日 3月10日(火)、24日(火)
午前10時30分～正午
場 佃区民館4階5・6号室
対 区内在住・在勤者で子どもが0～3歳の親子
内 子育てを通して人とつながりましょう。
定 各15組(先着順)
費 無料
申 2月13日(金)から電話で申込む(受付は午前9時～午後5時)。
問 佃区民館
☎(3533)6951

パパカUP講座 ～笑顔のパパになるための トーク&絵本ライブ～

日 3月14日(土)
午前10時～11時
場 子ども家庭支援センター「きらら

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

※在勤の方は会社名・所在地・電話番号、在学の方は
学校名・所在地・電話番号も記入

◎**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 申込先へ

◎「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込みも可能

中央]地域活動室
対 区内在住で子育て中の父親、母親
とのお子さん(未就学児)

◎父親、母親のみの参加も可能です。

内 「積極的に育児に関わり、笑顔のパパになろう!」をテーマにトークライブを行います。「子どもとパパの時間の作り方」、「パパの役割とは」などのトークと、パパが発信する絵本ライブの2部構成です。ご家族でご参加ください。

[講師] NPO法人ファザーリング・ジャパンファウンダー 安藤哲也

定 15組程度(申込多数の場合は抽選)
◎父親の申込みを優先します。

費 無料
申 3月1日(日)までに電話またはきらら中央窓口で申込む(電子申請も可)。

問 子ども家庭支援センター「きらら中央」
☎(3534)2103

とうきょうOSEKKA Iカフェ 子育て講座「育児休業後の働き方を 整える」

日 2月25日(水)
午前11時～午後1時
場 銀座三越9階銀座テラス テラスルーム

対 未就学児を養育している都内在住・在勤・在学者で次のいずれかに該当する方

- ・現在育児休業中の方や、育児休業後に職場復帰した方
- ・育児休業の取得にかかわらず、在職中または求職中の方

内 子どもが病気になったときの病院のかかり方、受診の心得をはじめとして、育児休業後のビジョンや働き方を整えるヒントをお伝えします。無料託児とおいしいランチ付です。

定 30名(先着順)
費 1,000円(ランチ付)

申 3日前までにメールで申込む。
◎託児は6カ月～未就学児が対象です。希望される方は申込時にお知らせください。

◎この事業は、都が事務局を務める「子育て応援とうきょう会議」の委託を受け実施しています。

問 NPO法人【仕事と子育て】カウンセリングセンター事務局
☎(5565)4923

HP とうきょうOSEKKA Iカフェ
http://tokyo.kosodateswitch.jp/osekkai_cafe/place/mitsukoshiginza/index.html
E info@shigoto-kosodate.net

プレママ・クッキング

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
対 区内在住の妊婦
内 ・食事の話
妊娠中に知っておきたい食生活の基礎知識
・料理の実演・実習・試食



これなら作れる!簡単バランス料理

定 15名(先着順)
費 無料

申 2月12日(木)から前日までに電話で申込む(電子申請も可)。
◎エプロン・タオルを持参してください。

問 日本橋保健センター健康係
☎(3661)5071

女性センター「ブーケ21」 「おはよう」の言える朝を 迎えるために! ～目覚めスッキリ快眠講座～

日 3月11日(水)
午後6時30分～8時30分

場 女性センター「ブーケ21」
対 区内在住・在勤・在学者(優先)、
その他関心のある方

内 仕事のストレスで眠れない、残業が多くて睡眠時間が取れないなど、睡眠についての悩みを抱えていませんか。

「質」の良い睡眠や、すっきり目覚めるための方法を学び、身体の調子を整え、充実した生活を送っていきましょう。

[講師] スリープビューティーアドバイザー 内海裕子

定 50名(先着順)
費 無料

申 電話またはファクスに①～⑤(7頁記入例参照)を記入して申込む(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。

問 総務課女性施策推進係
☎(5543)0651
FAX(5543)0652

ヘルスアップ栄養2015 ～ちょっと寄り道・健康ロード [第60回栄養展]～

日 3月6日(金)
午後0時30分～5時
(午後4時45分受付終了)

場 地下鉄銀座駅連絡通路(銀座「松屋」前)

内 日頃、自分の健康状態が気になる方、健康チェックをご希望の方は、ぜひお立ち寄りください。

- ・測定
骨密度(素足で測定)、血管年齢、血圧、手指の汚れ具合
- ・パネル展示
女性の健康と生活習慣病予防、社員食堂「野菜たっぷりメニュー」、野菜クイズ「食べよう野菜350」
- ・相談
国立がん研究センター中央病院、聖路加国際病院「管理栄養士」による栄養相談
保健所「食品衛生監視員」による相談(ノロウイルスによる食中毒予防対策)

費 無料
問 中央区保健所健康推進課(栄養担当)

☎(3541)4260

はじめてのトールペイント・ メガネケース作り

日 2月21日(土)
午後1時～4時30分

場 八丁堀区民館2階5号室
対 区内在住・在勤・在学者

内 メガネケースに下絵を取りアクリル絵の具でペイントします。

定 10名(申込多数の場合は抽選)
費 無料

[持参するもの] エプロン
申 2月17日(火)までに電話で申込む(受付時間は午前9時～午後5時)。

問 八丁堀区民館
☎(3555)8641

リサイクル教室 ～エコ・クッキング参加者募集～

日 3月10日(火)
午前10時30分～12時30分

場 月島社会教育会館4階料理教室
対 18歳以上の区内在住・在勤・在学者

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じて学びます。メニューはツナ入りナポリタンとカラフル野菜スープです。本教室は東京ガス(株)の協力のもと開催します。

定 24名(申込多数の場合は抽選)
費 100円

[持参する物] エプロン、ふきん、お手ふきタオル、筆記用具、髪の毛の長い方はバンダナや三角巾など

申 2月26日(木)までにはがきに①～⑤(7頁記入例参照)⑥在勤・在学者は勤務・在学先の名称・所在地・電話番号を記入して申込む(電子申請も可)。

問 環境推進課環境活動係
☎(3546)5403

介護者教室 ヘルパーによる在宅介護の工夫術 ～身近な物を活用しよう～

日 3月14日(土)
午後2時～3時

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 ご自宅で介護をする中で、「困ったな～」「これは大変!」ということはありませんか。ご自宅にある物を使って、体位変換やおむつ交換など、在宅介護で工夫できることを紹介します。

[講師] マイホームはるみ巡回型ホームヘルプサービス職員(介護福祉士)

定 20名(先着順)
費 無料

申 2月12日(木)から3月11日(水)までに電話で申込む(受付時間は午前9時～午後5時)。

問 マイホームはるみ
☎(3531)7635

(7) テレビ広報番組「こんにちは 中央区です」(15分番組)は、東京ベイネットワークのケーブルテレビ9チャンネル(デジアナ変換)または111チャンネル(デジタル)(毎日AM10:00・PM0:00・PM8:00)、東京ケーブルネットワークのケーブルテレビ5チャンネル(デジアナ変換)または111チャンネル(デジタル)(毎日AM9:30・PM0:00・PM7:30)で放送しています。

情報コーナー(7頁からのつづき)

展示会「日本全国ご当地文学めぐり展」

日 3月8日(日)まで
場 日本橋図書館5階展示コーナー
内 作家の出身地や文学作品の舞台となった地域を図書館資料と展示でご案内します。
費 無料
問 日本橋図書館
☎(3669)6207

障害のある方が地震から身を守るために
-消防署からのお願い-

日 3月4日(水)
午後2時~4時
場 京橋プラザ区民館多目的ホール
対 区内在住の障害のある方とその家族、支援者の方
内 地震などの災害発生時にどう身を守るか、防災準備品は何か必要かなど、備えの大切さの講話と疑似地震体験など
定 200名(先着順)
◎当日、直接会場へお越しください。
問 障害者福祉課障害者福祉係
☎(3546)5389
FAX(3544)0505

いきいき健康麻雀教室

日 4月5日~6月21日の毎週日曜日
計12回
午後1時~4時
場 いきいき浜町大広間
対 60歳以上の区民で麻雀初心者の方(いきいき館の利用者証が必要)
定 20名(申込多数の場合は抽選)
費 無料
申 2月21日(土)から3月10日(火)までにいきいき浜町窓口で直接申込

「さわやか健康教室」「はつらつ健康教室」の4月からの受講生募集中

さわやか健康教室
日・場別表2のとおり
対 区内在住で生活機能が低下していない60歳以上の健康な方
内 問診、血圧測定実施後、高齢者向けのトレーニングマシンを使ったトレーニングなどを行います。
定 各コース12名(申込多数の場合は抽選)
申 2月27日(消印有効)までに官製はがきに①~⑤(7頁記入例参照)⑥生年月日⑦希望するコースを記入して申込(電子申請も可)。
体験教室(さわやか健康教室)

別表2 さわやか健康教室

Table with 3 columns: Course, Date/Time, Venue. Details for 'さわやか健康教室' courses.

別表3 体験教室(さわやか健康教室)

Table with 3 columns: Date/Time, Venue. Details for '体験教室' sessions.

む(電話申込不可)。
◎受講決定者は3月15日(日)以降館内に掲示します。
問 いきいき浜町(浜町敬老館)
☎(3669)3385

社会教育会館「ゆめ講座」

区民の皆さんからの提案に基づき社会教育会館が実施する講座です。

ハワイの食文化とビックアイランドハワイ島の魅力を知ろう!

日 3月15日(日)
午前11時~午後2時
場 築地社会教育会館
対 18歳以上
内 ハワイ島ブライダルコーディネーターが、ホノルルとはひと味違うネイバーアイランドハワイ島の魅力を、料理家がハワイの伝統料理やロコフードの作り方をお伝えし、参加者の皆さんで料理をします。
定 24名(申込多数の場合は抽選)
費 1,000円(教材費・保険代含む)
【協力団体】世界食文化同好会アトリエ日常茶飯
【持ち物】エプロン、三角巾、手拭タオル、筆記用具
【申込期限】2月28日(土)

歌舞伎大向うと遊ぶ「歌舞伎あれこれ」

日 3月25日(水)
午後6時30分~8時30分
場 日本橋社会教育会館
対 18歳以上
内 歌舞伎初心者の方にもわかりやすく、楽しく、歌舞伎のあれこれを解説します。
あの名ぜりふも体験できるかもしれません。
定 30名(申込多数の場合は抽選)
費 50円(保険代)
【協力団体】なごみ会

日・場別表3のとおり
対 区内在住で生活機能が低下していない60歳以上の健康な方
内 高齢者向けのトレーニングマシンを使ったトレーニングなどを行います。
定 各回12名(先着順)
申 2月16日(月)から電話で申込み。
◎過去に本教室を受講された方は申込みできません。
はつらつ健康教室
日・場別表4のとおり
対 区内在住で健康だが生活機能が低下しているおむね65歳以上の方
内 問診、血圧測定実施後、体操などを行います。
定 各コース15名(定員に空きが出次第、随時ご案内します)

別表4 はつらつ健康教室

Table with 4 columns: Course, Date/Time, Venue. Details for 'はつらつ健康教室' courses.

◎今回の募集以外でも定員に空きが出次第、毎月お申込みいただけます。

【持ち物】筆記用具
【申込期限】3月11日(水)
共通
申 2月11日(祝)から各講座の申込期限までに電話または各講座開催館

社会教育会館 講座のご案内

3月開催予定の講座は別表1のとおりです。ぜひご参加ください。
内 趣味の発見に役立つさまざまな講座を開催します。
申 2月11日(祝)から各講座の申込期限までに電話または各講座開催館

Table with 5 columns: Venue, Date/Time, Content, Fee, Application Deadline. Details for various courses.

◎申込みが「先着順」の場合、定員になり次第締め切ります。申込期限以降はお問合せください。
◎申込みが「抽選」の場合、申込期限までにお申込みください。抽選の結果は、申込期限以降7日以内に申込者全員にお知らせします。
◎費用は教材費・材料費・保険料込みです。
◎講座内容は一部変更になる場合があります。

窓口で直接申込み。
築地社会教育会館
☎(3542)4801
日本橋社会教育会館
☎(3669)2102

窓口で直接申込み。
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

申 お近くのおとしより相談センターへご相談の上、申込み。
◎年間1回限りとなります。
共通
要支援・要介護認定を受けていない方を対象に生活機能の低下を評価して参加希望教室を判定します。
◎生活機能評価は厚生労働省作成の「基本チェックリスト」をもとにします。
◎運動指導員の指導のもと、参加者の状態に合わせたトレーニング計画を作成しますので、初めての方でも安心して参加できます。
◎教室に参加できない場合があります。あらかじめ問合せ先にご相談ください。
費 無料

◎受講が決定した方には提出書類などを郵送します。
◎おとしより相談センターで基本チェックリストの判定ができます。
◎基本チェックリストの用紙はいきいき館やシニアセンターで配布しているほか、区のホームページからもダウンロードできます。
問 ・さわやか健康教室について
高齢者福祉課高齢者福祉係
☎(3546)5334
・はつらつ健康教室
京橋おとしより相談センター
☎(3545)1107
日本橋おとしより相談センター
☎(3665)3547
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 申込み方法 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

凡例 日日時 会場 対象 内容 定員 定員 費用 申請方法 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(6頁からのつづき)

第4日曜日はプラネタリウムへ行こう!

いよいよはじまる? 宇宙旅行の今とこれから

日 2月22日(日) 午後1時~2時(開始5分前には要入場)

場 タイムドーム明石プラネタリウムホール

内 誰もが宇宙へ行く時代が幕を開けつつあります。どんな乗り物で、宇宙のどこまで行けるのでしょうか。現在進んでいる、一般人向けの宇宙旅行についてご紹介します。

定 86名(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受付で配布します。

問 郷土天文館「タイムドーム明石」 ☎(3546)5537

春の文化財めぐり

日 3月7日(土) 午前9時~午後4時(予定)

【集合場所】郷土天文館「タイムドーム明石」

【見学文化財】旧浜離宮庭園、小石川後楽園、旧古河氏庭園

対 中学生以上

内 「江戸・明治の名庭園探訪~文化財庭園の魅力にせまる!!」をテーマに、都内にある代表的な文化財庭園を訪ねます。講師の解説とともに、江戸時代に作られた庭園や明治・大正の名残のある近代庭園を巡りながら日本の作庭技術と美意識にせまります。

【講師】千葉大学大学院園芸学研究所 教授 藤井英二郎

定 20名(申込多数の場合は抽選)

費 600円程度(3カ所入園料)

申 2月27日(必着)までに往復はがきに①「春の文化財めぐり参加希望」②~⑤(7頁記入例参照)⑥在勤者は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入して申込む(電子申請も可)。

◎昼食は各自ご用意ください。 問 〒104-0044

中央区明石町12-1 郷土天文館「タイムドーム明石」 ☎(3546)5537

郷土天文館「タイムドーム明石」郷土天文館サポーターによるパネル展示総集編

日 3月8日(日)まで

・火~金曜日 午前10時~午後7時

・土・日曜日 午前10時~午後5時

◎閉館30分前までに入館してください。

【休館日】毎週月曜日(祝日の場合は開館、翌日休館)

場 郷土天文館「タイムドーム明石」区民ギャラリー

内 今年度開催した、第1回「中央区のモノ・動物供養めぐり」、第2回「岸田劉生と銀座」、第3回「区

の境目には、何がある?」を総集編として全て展示します。

費 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

中央区動物愛護講習会 ~いざという時!災害からペットを守るために~

日 2月28日(土) 午後1時30分~3時

場 中央区保健所2階大会議室

外国人区民「区内施設見学バスツアー」のご案内 Chuo City Public Facility Tour for Foreign Residents

外国人区民の方々に、区内にある施設やサービスをもっと知っていただくために、区内の公共施設を英語でご案内するバスツアーを行います。プラネタリウムや中央区に関する展示がある郷土天文館、私たちが出すゴミを処理している中央清掃工場、健康づくりに役立つ総合スポーツセンターの見学ができます。ぜひご参加ください。

In order to provide foreign residents in Chuo City with more information on public facilities and services, Chuo City Office is going to conduct a bus tour of city facilities in English. Don't miss the chance to enjoy a planetarium show and a display on Chuo City, to learn about garbage disposal and to know how to use a sport facility for your health.

別表1

Table with 3 columns: Date, Japanese, English. Rows include tour date (March 14th), eligibility (foreign nationals), visit locations (Planetarium, Incineration Plant, Sports Center), quota (15 people), fee (free), application method (email/fax), and contact info.

対 区内在住・在勤者

内 災害が起きた時に、飼い主が自分とペットの命を守るためにとるべき行動や、そのために必要な日頃の準備について、今からすべきことを学びます。

【講師】NPO法人アナイス理事 高木優治

スポーツ

春季区民体育大会

ゴルフ大会

日 3月29日(日) 午前8時49分スタート

場 神崎カントリー倶楽部(千葉県香取郡神崎町古原乙213)

対 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名(先着順)

スポーツ教室のお知らせ

【教室実施期間】4月~8月

場 総合スポーツセンター、月島スポーツプラザ

【教室種類】別表2のとおり ◎教室により実施期間・実施回数異なります。

【申込締切】月島スポーツプラザ教室 3月6日(必着)

別表2 【総合スポーツセンター】

Table with 5 columns: Classroom, Day, Time, Number of classes, Fee. Lists various classes like Ladies Swimming, Kids Swimming, Yoga, etc.

Table with 5 columns: Classroom, Day, Time, Number of classes, Fee. Lists classes at the Moon Island Sports Plaza like Kids Class, Aerobics, etc.

◎その他、楽しい教室を多数開催予定です。

税

税理士会による無料相談

【無料申告相談】 税理士による確定申告の無料申告相談を別表3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。

別表3 無料申告相談

Table with 3 columns: Date, Venue, Organizer. Details for free tax filing consultation on March 3rd.

別表4 税金の無料相談

Table with 3 columns: Date, Venue, Organizer. Details for free tax consultation on February 23rd.

定 80名(先着順)

◎ペットを連れての参加はできません。

費 無料

日 2月25日(水)までに電話で申込む。

問 中央区保健所生活衛生課生活衛生係 ☎(3541)5936

費・参加費 5,000円

・予約金 5,000円(当日、プレー費に充当)

・プレー費 17,500円程度

日 2月12日(木)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込む。

◎競技内容・申込方法など、詳細を記載した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。

問 〒104-8404 中央区築地1-1-1 中央区体育協会事務局 ☎(3546)5729

・総合スポーツセンター教室 3月20日(必着)

◎申込多数の場合は抽選です。

◎申込方法については施設ホームページをご覧ください。

問 総合スポーツセンター教室係 ☎(3666)1501

月島スポーツプラザ教室係 ☎(3534)5883

HP http://www.chuo-sports.jp

情報コーナー (5頁からのつづき)

平成27年度特別区民税・都民税申告のお知らせ

申告書は、申告が必要な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が会社よりされている方は、申告の必要はありません。

また、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。この場合であっても、住民税の申告は必要となる場合があります。

申告書が必要な方は、お問合せください。

【申告書の提出期限】 3月16日(月)

☎税務課課税係

☎(3546)5270

確定申告のご案内

申告書作成会場のお知らせ

2月12日(木)から3月16日(月)まで(土・日曜日を除く)、所得税および復興特別所得税、贈与税、個人消費税の申告書作成会場を東京国税局に開設します。

日本橋・京橋税務署の各庁舎には、申告書作成会場はありませんのでご了承ください。

【受付時間】

午前8時30分～午後4時(提出は午後5時まで)

【相談時間】

午前9時15分～午後5時

【会場】

東京国税局 1階共用講堂(千代田区大手町1-3-3大手町合同庁舎3号館)

【日曜日の受付】

2月22日(日)、3月1日(日)は、東京国税局で確定申告の相談と提出を受け付けます。

◎受付・相談時間は平日と同様です。

◎当日は、日本橋・京橋各税務署での執務は行っていません。

【申告と納税などの期限】

【所得税および復興特別所得税・贈与税】 3月16日(月)

【個人事業者の消費税および地方消費税】 3月31日(火)

【国外財産調書】 3月16日(月)

確定申告書等作成コーナー、e-Taxのご利用

国税庁ホームページで所得税および復興特別所得税、贈与税、個人消費税の確定申告書や各種届出書を作成できますので、ご利用ください。

また、「住民基本台帳カード(電子証明書付)」をお持ちの方は、申告や納税に便利な「e-Tax」をご利用ください。

☎ e-Tax

http://www.e-tax.nta.go.jp

・国税庁

http://www.nta.go.jp

所得税および復興特別所得税の申告が必要な方

- ・事業をしている方
- ・不動産収入のある方
- ・土地や建物などを譲渡した方
- ・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
- ・給与の収入が2,000万円を超える方
- ・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 など

確定申告をすると所得税および復興特別所得税が還付される場合のある方

源泉徴収された所得税および復興特別所得税がある方で次に該当する方

- ・医療費控除を受ける方
- ・住宅借入金等特別控除を受ける方
- ・年の途中で退職された方 など

☎日本橋税務署

☎(3663)8451

京橋税務署

☎(3552)1151

手帳 国保・年金

国民年金基金で充実した年金を

国民年金基金は、国民年金の加入者が、より充実した年金を受けられるようになる、任意加入の公的年金制度です。

【加入できる方】

- ・20歳以上60歳未満の国民年金第1号被保険者(保険料の免除および猶予者、農業者年金基金の加入者を除く)
- ・日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満で国民年金に任意加入している方

【選べる年金タイプ】

年金は、「終身年金」と「確定年金」から選べます。年金のタイプや口数、掛金に応じて老齢年金と遺族一時金が支給されます。

【掛金】

掛金は、選んだ年金のタイプや加入口数、加入時の年齢、性別により決まります。ただし、月額6万8千円が上限です。また、納めた掛金は、全額が所得控除の対象となり、所得税や住民税が軽減されます。

◎詳しくはお問合せください。

☎東京都国民年金基金

☎(5285)8800

国民健康保険料・介護保険料の納め忘れはありませんか

国民健康保険料と、65歳以上(第1号被保険者)で普通徴収の方の介護保険料の納期限は、毎月末日(末日が土・日曜日の場合はその翌日)です。

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、分納などの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

国民健康保険の主な給付

療養の給付

医療機関の窓口で保険証を提示すれば、年齢などに応じた一部負担金を支払うだけで、診療や投薬を受けることができます。保険対象医療費のうち被保険者の一部負担金を除いた費用を国保が負担します。

【一部負担金の割合】

- ・小学校入学前 2割
- ・小学校入学後から69歳の被保険者 3割(義務教育を終了するまでは、子ども医療費助成制度により、一部負担金が助成されます。詳しくはお問合せください)
- ・70歳以上75歳未満の被保険者 2割(昭和19年4月1日以前生まれの方は1割。ただし、一定以上の所得者は3割)

◎退職者医療制度該当者についても同様です。

【入院時食事療養費】

入院したときの食事代は、診療や薬にかかる費用とは別に、1食あたり標準負担額(260円)を自己負担し、残りは国保が負担します。

住民税非課税世帯などの方には標準負担額の減額制度がありますので、入院が決まったとき、または入院したときは、お問合せください。

【申請が必要なもの】

【療養費】

緊急のときなど、やむを得ず保険

証を提示しないで診療を受けた場合、海外旅行中に医療機関で治療を受けた場合またはコルセットなどの治療用補装具代などを支払った場合は、審査の上、決定された費用から一部負担金を除いた額を世帯主に支給します。

【高額療養費】

被保険者の方が、同じ月内に同じ病院などに支払った一部負担金(室料差額、食事代など保険外負担を除く)が自己負担限度額(世帯課税状況・医療費によって異なる)を超えた場合は、その超えた額を世帯主に支給します。該当する世帯には、診療を受けた月の3～4カ月後に申請書類を送付します。

限度額適用認定証を提示することにより、窓口での支払いが自己負担限度額までとなります。限度額適用認定証は、別途申請が必要です。

【出産育児一時金】

被保険者が出産した(妊娠85日以上の死産・流産を含む)場合は、出産育児一時金として42万円を支給します。

国保から医療機関に支払いますので、原則として区への支給申請は必要ありません。ただし、出産費用が42万円未満の場合は、その差額を区に請求することになります。また、他の健康保険から支給される方は、国保から支給されません。差額がある際に必要な書類についてはお問合せください。

【葬祭費】

被保険者が死亡したとき、葬儀を行った方に葬祭費7万円を支給します。◎申請が必要なものについては、申請期限(2年)が定められていますので、早めに申請してください。申請の際に必要な書類についてはお問合せください(保険料の滞納がある場合は、給付できないことがあります)。

☎保険年金課給付係

☎(3546)5361

・子ども医療費助成制度については子育て支援課子育て支援係

☎(3546)5350

加入しなければなりません。

加入者は、別表の3種類に分けられます。加入手続きの方法が異なりますのでご確認ください。

☎保険年金課保険年金係

☎(3546)5371

国民年金の加入手続きを

国民年金は、老後や、万一のときに備え、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、国民年金に別表

区分		加入手続き方法
第1号被保険者	自営業者、学生、無職の方など	区役所で加入の手続きをしてください。
第2号被保険者	会社員や公務員など、厚生年金保険や共済組合に加入している方	第2号被保険者の勤務先を経由して、年金事務所へ届け出てください。
第3号被保険者	第2号被保険者に扶養されている配偶者	

その他

統計調査員募集

区では、総務省や経済産業省などが主管する各種統計調査に従事する調査員を募集しています。

区内の住宅や事業所などを訪問し、調査票の配布・回収を行います。報酬などは各調査により若干異なります。

☎20歳以上の方ならどなたでも(経験の有無、区内在住・在勤の別などは不問)

☎履歴書を郵送または新富分庁舎3階調査統計係に持参して申込み(電子申請も可)。

◎詳しくはお問合せください。

☎〒104-0041

中央区新富1-13-24新富分庁舎

3階

区民生活課調査統計係

☎(3553)7313

情報コーナー(4頁からのつづき)

第13回勇気ある経営大賞 応募企業募集のお知らせ

厳しい経営環境の中で勇気ある挑戦をしている中小企業を顕彰する制度です。

革新的あるいは創造的な技術・技能やアイデア・経営手法などにより、独自性のある製品・サービスを生み出している企業を顕彰します。

業種・業歴を問わず応募できますので、中央区企業への積極的なご応募をお待ちしております。

[受賞特典]賞金(大賞200万円、優秀賞50万円、特別賞30万円)

[応募締切]3月6日(金)

◎東京商工会議所ホームページにも詳細を掲載しています。

☎東京商工会議所事務局

☎(3283)7644

HP<http://www.tokyo-cci.or.jp/market/keieitaisyo>

平成27年第一回定例会が開かれます

平成27年第一回定例会は2月24日(火)から3月19日(木)までの会期24日間で開かれる予定です。

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。ぜひお聴きください。

[番組名]中央区議会中継

[放送日時(予定)]

・区長所信表明 2月24日(火)午後2時～3時

・一般質問 2月25日(水)午後2時～6時

2月26日(木)午後2時～6時

[周波数]FM84.0MHz

☎議政局調査係

☎(3546)5559

HP

ホームページアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

☎Eメールアドレス

方(利用会員)が、住み慣れた街で少しでも安心した生活を送ることができるよう、地域の皆さん(協力会員)が日常の家事などのお手伝いをする、たすけあいの活動です。

主な活動内容は、掃除、買い物、食事の支度、話し相手、通院や散歩の付き添い、洗濯、車いすの移動介助、薬の受け取りなどです。

これまで培ってきた経験を生かし、協力会員として地域のたすけあいの活動にチャレンジしてみませんか。週1回の活動でも可能です。男性からのお申込みも大歓迎です。

☎18歳以上で地域のたすけあいの活動の主旨を理解し、利用会員の自宅などで家事などをお手伝いいただける方

[謝礼]1時間800円

☎活動を希望する方は電話、ファクス、Eメールで申込む。登録説明会のご案内をします。

☎中央区社会福祉協議会在宅福祉サービス部

☎(3206)0603

FAX(3523)6386

Ezaitaku@shakyo-chuo-city.jp

会食と交流事業「ほがらかサロン」のご案内と運営ボランティア募集

☎・場午前11時30分～午後2時

・第2木曜日 日本橋社会教育会館

・第3木曜日 女性センター「ブーケ21」

・第4木曜日 シニアセンター、月島社会教育会館

☎外出や交流の機会が少ない70歳以上の方で、デイサービスなどの通所サービスを利用していない方

☎家庭的な雰囲気の中で手作りのおいしい昼食を楽しみ、懐かしい歌やゲーム、健康体操などを通じて交流する、いつも笑顔の絶えないサロンです。各地域で月1回開催しています。

☎定各地域15名(先着順)

☎費昼食代として1回617円

☎☎電話で申込む。

◎現在、日本橋社会教育会館で参加者を若干名募集しています。申込時に定員に達している場合は、待機となりますので、ご了承ください。

[運営ボランティア募集]

本サロンの企画・運営はボランティアの方を中心に行っています。無理のない範囲でできることからお手伝いいただける方を募集しています。詳細はお気軽にお問合せください。

☎中央区社会福祉協議会在宅福祉サービス部

☎(3206)0603

特別区(東京23区)職員技術職採用フォーラム

☎3月22日(日)

午後0時50分～4時(予定)

☎場明治学院大学白金キャンパス

(港区白金台1-2-37)

☎平成27年度以降の採用試験の受験希望者であって、土木造園(土木・造園)、建築、機械、電気での受験を希望している方

☎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。

☎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採

用係

☎(5210)9787

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

特別永住者・永住者の方へ 特別永住者証明書または在留カードへの切り替えはお済みですか?

入国管理法などの改正に伴い2012(平成24)年7月9日から、日本に住む外国人の外国人登録証の切り替えの手続きや届出場所などが変わりました。

別表1の切り替えの期限が満了するまでに、特別永住者証明書・在留カードに切り替えてください。

対象となる方は別表1のとおりです。

別表1

	対象	切り替える期限	手続きの場所
特別永住者の方	2012(平成24)年7月9日に16歳以上であった方	次回確認(切替)申請期間の始期とされる誕生日が2015(平成27)年7月8日まで	2015(平成27)年7月8日まで
	2012(平成24)年7月9日に16歳未満であった方	次回確認(切替)申請期間の始期とされる誕生日が2015(平成27)年7月9日以降の方	次回確認(切替)申請期間の始期とされる誕生日まで
永住者の方	2012(平成24)年7月9日に16歳以上であった方	2015(平成27)年7月8日まで	中央区役所 1階 区民生活課総合窓口係 ☎(3546)5320
	2012(平成24)年7月9日に16歳未満であった方	2015(平成27)年7月8日まで	入国管理局 (港区港南5-5-30) 外国人在留総合インフォメーションセンター 平日 (午前8時30分～午後5時15分) ☎(0570)013904 I P電話・PHS・海外から ☎03(5796)7112

◎2012(平成24)年7月9日に16歳未満であった方で、16歳の誕生日が「切り替える期限」となる方は、16歳の誕生日の6カ月前から16歳の誕生日までに有効期間の更新を行ってください。

京橋プラザ駐車場の定期利用者募集

区営京橋プラザ駐車場の定期利用者を別表2により募集します。

現行の定期利用期間が平成27年6月30日で終了となります。新たな期間は平成27年7月1日から平成29年6月30日まで(2年間)の利用募集となります。

別表2

駐車場名	中央区営京橋プラザ駐車場
所在地	中央区銀座一丁目25番3号(京橋プラザ地下)
募集予定台数	・区民割当 77台・事業所等割当 9台
申込資格	京橋地域(八重洲二丁目、京橋、銀座、新富、入船、湊、明石町、築地、浜離宮庭園、八丁堀、新川)の区民または事業所などの代表者 ただし、申込台数は1人(事業所)あたり1台とします。
申込書配付期間および場所	3月3日(火)～20日(金) ・区役所7階環境政策課交通対策係(午前9時～午後5時、土・日曜日を除く) ・京橋プラザ駐車場管理事務室(午前8時～午後9時)
受付期間および申込先	3月6日(金)～20日(金)(郵送不可) ・区役所7階環境政策課交通対策係(午前9時～午後5時、土・日曜日を除く) ・京橋プラザ駐車場の受付はしません。
提出書類	[区民・事業所等共通]・定期駐車利用申込書・自動車検査証の写し [事業所等]・事業所等の所在地、代表者を確認できる書類(法人登記簿謄本の写しなど)
利用期間	平成27年7月1日～平成29年6月30日
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)
車室の種類	A大型一般(長5.0m幅1.95m高2.05m)5台(区民割当4台 事業所等割当1台) B大型ハイルーフ(長5.0m幅1.95m高2.10m)10台(区民割当9台 事業所等割当1台) C中型ハイルーフ(長5.0m幅1.85m高2.10m)5台(区民割当4台 事業所等割当1台) D中型一般(長5.0m幅1.85m高1.55m)12台(区民割当11台 事業所等割当1台) E小型ハイルーフ(長4.7m幅1.80m高2.10m)16台(区民割当14台 事業所等割当2台) F小型一般(長4.7m幅1.80m高1.55m)38台(区民割当35台 事業所等割当3台)
定期駐車使用料	月額40,000円
優遇制度	駐車料金が月6,000円(電気自動車は10,000円)割引となります。 ◎申込者が定数を超えた場合は、優遇車を優先して割り当てます。 ◎優先とは、区民割当・事業所等割当内での優先とし、優遇車以外との抽選倍率が優遇されることです。
優遇制度対象車両	対象車種は国土交通省認定の低排出ガス車(4ツ星マーク車)・天然ガス自動車・ハイブリット車(4ツ星マーク車)・電気自動車・メタノール自動車に該当し、かつ、平成22年度燃費基準達成車以上(平成27年度燃費基準達成車を含む)に該当する自動車です。
その他	・申込みできる車両は、申込者の所有または使用の車両(車検証に記載あるもの)に限ります。 ・車室毎の申込台数が募集台数を超えた場合は、公開抽選となります。 ・駐車場の利用は、申込みした車両のみに限定します。 ・入・出庫は、定期券(パスカード)により24時間可能です。 ・使用料は、前月末までに駐車場管理室で現金による支払いとなります。

なお、低排出ガス車(4ツ星マーク車)などの低公害車で、かつ、平成22年度燃費基準達成車以上(平成27年度燃費基準達成車を含む)に該当する車両は、優遇制度がありますので、書類提出時に申し出てください。

◎詳しくはお問合せください。

☎環境政策課交通対策係

☎(3546)5667