

凡例 日日時 会場 対象 内容 定員 費用 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

遊ぶ 知る 学ぶ

施設

環境情報センターの臨時休館

12月5日(土)は、施設内清掃のため休館します。
問環境情報センター
☎(6225)2433

講座・催し物

第3回中央区医師会市民健康相談「がん何でも相談」

日11月21日(土)
午後1時～4時30分
場銀座松竹スクエア1F (築地1-13-1)
対どなたでもご参加いただけます。
内ご自身やご家族のがんについての相談に国立がん研究センター中央病院の専門医がお応えします。
費無料
申11月16日(月)までに電話またはEメールに①「がん何でも相談参加希望」②氏名③電話番号④相談したいがんの種類を記入して申込む。
◎予約がなくても当日ご相談いただけます。
問中央区医師会 担当 藤島
☎(3531)1048
Eishikai-info@chuoku-med.jp

子育てのエッセンスを学ぼう ～子どものほめ方・叱り方～

日12月4日(金)
午前10時～11時30分
場子ども家庭支援センター「きらら中央」地域活動室
対区内在住の1歳～未就学のお子さんの保護者
内子どもが素直な気持ちを表現し、親もありのままの気持ちで子どもと接するための方法を学びます。
[講師]親業訓練インストラクター 荒堀洋子
定12名程度(申込多数の場合は抽選)
費無料
申11月25日(水)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)。
[託児]1歳～未就学のお子さんをお預かりします。希望する方は、参加申込みの際に一緒にお申込みください。
◎1歳未満のお子さんは一時預かり保育などをご利用ください。
問子ども家庭支援センター「きらら中央」
☎(3534)2103

離乳食講習会

日12月3日(木)
午後1時30分～3時
場日本橋保健センター 5階料理講習室
対区内在住で第1子が1歳～1歳3カ月ごろの幼児の保護者



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

※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
◎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 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

内離乳の完了に向けて
・離乳食の作り方の紹介
・試食(保護者のみ)

定20名(申込多数の場合は抽選)
費無料
申11月11日(水)から13日(金)までに電話で申込む。
◎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。
問日本橋保健センター健康係
☎(3661)5071

食育講習会 ～プレママクッキング～

日12月8日(火)
午前10時30分～午後1時
場月島保健センター
対初めて出産される区内在住の妊婦
内・妊娠中の食生活(講話)
・妊娠中意識したい栄養素がとれる料理(実習と試食)
定15名(先着順)
費無料
申11月12日(木)から電話で申込む(電子申請も可)。
[持ち物]エプロン・三角巾・タオル
問月島保健センター健康係
☎(5560)0765

第4日曜日はプラネタリウムへ行こう ザ・星座シリーズ「いて座」「うお座」

日11月22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11月のテーマは「いて座」と「うお座」です。星座を形作る星や伝説について、幅広くご紹介します。
定36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

東根市小学生との交流参加者募集

友好都市である山形県東根市の小学生と区内の小学生が交流し、友好を深めるため、それぞれの地域を交互に訪問する「中央区・東根市児童交歓会」を行います。
今年度は中央区の小学生が東根市を訪問します。
[期間]平成28年2月6日(土)・7日(日)の1泊2日
◎宿泊時は親子別室となります。
場山形県東根市
対次の①・②の要件を満たす方
①区内在住の小学校3・4年生とその保護者、2人1組で参加できること
②次の場合は保護者1名につき児童2名まで参加可能です。
・どちらも小学校3・4年生の兄弟姉妹と一緒に参加する場合
・友達同士の児童を一方の保護者が引率して参加する場合

②平成28年8月6日(土)、7日(日)に東根市の小学生を中央区に迎えて行う児童交歓会(都内・区内見学など)にも参加できること

内・2月6日(土) 雪遊び体験、餅つき体験など
・2月7日(日) 焼き麩作り体験、雪中いちご狩り体験など

[交通機関]山形新幹線
定20組40名(申込多数の場合は抽選)
費参加者1組20,000円(児童2名を保護者1名が引率する場合は、28,000円)また、その他に保護者交流会費用として費用がかかる場合があります。

申12月4日(必着)までにはがきまたは区立小学校で配布する申込書に①住所②児童・保護者の氏名(ふりがな)・性別③電話番号④児童の在学学校名・学年⑤保護者の「児童との関係」を記入して、区役所6階文化・生涯学習課へ郵送または持参して申込む。

問〒104-8404 中央区築地1-1-1 文化・生涯学習課文化振興係
☎(3546)5346

子どもの得意スポーツ発見事業講演会

日12月20日(日)
午前10時～正午
場総合スポーツセンター主競技場
対区内在住・在学の小学生および保護者
内私とオリンピック
[講師]日本体育大学助教(ロンドンオリンピック出場元体操選手) 田中理恵
定200名
費無料

申11月27日(必着)までにはがきまたはファクスに①～⑤(5頁記入例参照、②は参加希望者全てを記入)⑥学年⑦講師への質問事項を記入して申込む(全ての質問に回答できるとは限りません)。

◎ファクスで申込む方は、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、子どもの得意スポーツ発見事業に参加している児童または保護者を優先します。
◎抽選後の結果については、封書でお知らせします。

問スポーツ課スポーツ事業係
☎(3546)5531 FAX(3546)9561

女性センター「ブーケ21」「イライラ」とうまく向き合おう～怒りの感情をコントロールする 秘訣とは～

日12月9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
内仕事や子育て・介護など生活のさまざまな場面で役立つ「怒り」の感

情との上手な向き合い方・付き合い方を学びます。

[講師]日本アンガーマネジメント協会ファシリテーター 心理セラピスト 澤田 忍

定30名(先着順)
費無料
申電話またはファクスに①～⑤(5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

「110番の日」の集い

日平成28年1月10日(日)
午後2時～
場メルパルク東京(港区芝公園2-5-20)
[出演者] DAI GO(平成28年110番イメージキャラクター)、警視庁音楽隊、警視庁音楽隊カラーガード(MEC)
◎内容について詳しくは警視庁ホームページをご覧ください。

定約1,100名(申込多数の場合は抽選)
費無料

申12月13日(消印有効)までに往復はがき(1枚につき6名まで)に①～⑤(5頁記入例参照、③・④は同居の場合は代表者のみ)⑥性別を記入して申込む。

問〒100-8929 千代田区霞ヶ関2-1-1 警視庁通信指令本部「110番の日」事務局中央区担当係
☎(3581)4321
HPhttp://www.keishicho.metro.tokyo.jp/

リサイクル教室 ～ハンカチからミニバッグづくり～

日12月15日(火)
午後1時～4時
場リサイクルハウスかざぐるま箱崎町
対18歳以上の区内在住・在勤・在学者
内ご家庭にある不用になったハンカチを使って、自分だけのミニバッグを作ります。

定12名(申込多数の場合は抽選)
費無料

[持ち物]ハンカチ(47cm四方程度)1枚、持ち手用のひも(1.8～2cm幅×50cm)2本、底用布(12cm×15cm)2枚、裁縫道具、筆記用具

◎デザインによっては、大きめのハンカチが必要になります。

申11月25日(必着)までに、はがきに①～⑤(5頁記入例参照)⑥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)。

問環境推進課環境活動係
☎(3546)5403

情報コーナー (5頁からのつづき)

はじめてのトールペイント・メモボード作り

日11月29日(日) 午後1時30分～4時30分 場八丁堀区民館3階7号室 対区内在住・在勤・在学者 内コルクを貼った20cm×28cmのメモボードにアクリル絵の具でかわいい花を描きます。メモなどをピンで留めて使います。 定10名(申込多数の場合は抽選) 費無料 [持ち物] エプロン 日11月12日(木)から21日(土)までに電話で申込み(受付は午前9時～午後5時)。 問八丁堀区民館 ☎(3555)8641

笑いヨガ体験教室

日12月3日(木) 午前10時～11時45分 場人形町区民館1・2号室 対区内在住・在勤・在学者 内笑いヨガとは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法です。 [講師] 日本笑いヨガ協会 中井厚子 定20名(先着順) 費無料 [持ち物] タオル、飲み物 ◎当日は動きやすい服装と運動できる靴でお越しください。

スポーツ

障害者スポーツ体験会 ～みんなで気軽にスポーツを体験してみませんか！～

日12月12日(土) 午前10時～正午 場総合スポーツセンター主競技場 対区内在住・在勤・在学者で障害のある方 ◎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(同伴者も一緒に楽しむことができます)。 内4つのコーナーを順番に体験します(別表2参照)。 ◎当日は指導員がルールや競技方法などを説明します。

別表2 コーナー(実施種目) 内容 ラケットテニス 軽くてグリップの短いラケットとスポンジボールを使うため、スピードが落ち、ラリーが続きやすくなっています。 ◎ご希望の方には「ペットボトルボウリング」も用意しています。 ドッチビーを使ってストラックアウト ドッチビー(柔らかいフリスビー)を使い、9つの的をめがけて投げるゲームです。 ポッチャ 赤・青のボールをそれぞれ6球ずつ目標(白いボール)に向かって投げ、どれだけ近づけるかを競います。補助具あり 吹き矢・ハンドアーチェリー 吹き矢:筒にセットしたマグネットの矢を勢いよく吹いて的を狙います。ハンドアーチェリー:吹き矢と同様、的を狙い、ピンを当てるゲームです。補助具あり

手帳 国保・年金

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、12カ月分の医療費の総額などをお知らせし、被保険者の皆さんにご自身の健康と医療に対する認識を深めていただき、後期高齢者医療制度の仕組みをご理解いただくとともに、医療機関などからの診療等報酬の請求内容を確認していた

日11月13日(金)から電話で申込み(受付は午前9時～午後5時)。 問人形町区民館 ☎(3668)5537

甲冑競馬「相馬野馬追」

日11月23日(祝) 午後1時～(予定) 場大井競馬場(品川区勝島2-1-2) [最寄駅] 東京モノレール「大井競馬場前」駅下車徒歩2分 対どなたでも(未成年者は保護者の

協働ステーション中央 PR講座 「社会経験を地域で活かす! 情報発信術」

日・場・内別表1のとおり [講師] 天空新聞制作委員会 佐久間保人 対区内在住・在勤・在学者 定20名(先着順) 費無料 日11月11日(水)から電話またはファクス、Eメールに①～④(5頁記入例参照)を記入して申込み。 ◎区役所7階地域振興課、協働ステ

別表1 回数 日時 内容 会場 1 12月12日(土) 午前10時～正午 これまでの人生を振り返り、自己PRとなる人生新聞の作り方について学ぶ。 協働ステーション中央 2 19日(土) 午前10時～午後3時(休憩1時間含む) ・パソコンを活用し、人生新聞の記事を作る。 ・人生新聞を発表する。 ハイテクセンターパソコン研修室

◎計2回

◎4種目終了後、会場全体でダンスを行います。 定100名(同伴者含む、先着順) 費無料(傷害保険は区が加入します) 日11月25日(水)までに電話またはファクスに①～⑤(5頁記入例参照)⑥同伴者の人数、氏名・ふりがなを記入して申込み。 ◎運動着、室内用運動靴、飲み物を必ずご持参ください。 ◎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。 ◎当日は手話通訳者を配置します。 ◎内容は変更となる場合があります。 問スポーツ課スポーツ事業係 ☎(3546)5531 FAX(3546)9561

日11月13日(金)から電話で申込み(受付は午前9時～午後5時)。 問人形町区民館 ☎(3668)5537

だくため、お送りしています。 対平成26年7月から平成27年6月までの間に医療機関で受診した方 ◎11月中旬に送付します。 ◎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。 ◎この通知は、受け取り後に特に手続きを必要とするものではありません。 問保険年金課給付係 ☎(3546)5361

同伴が必要) 内大井競馬場では、馬事文化伝承と東北復興支援のため、福島県相馬地方の伝統行事であり国の重要無形民俗文化財である「相馬野馬追」を今年も行います。

費無料 ◎20歳未満の方は勝馬投票券の購入はできません。 問特別区競馬組合競馬事務局 ☎(3763)2151 日http://www.tokyocitykeiba.com

ーション中央、各区民館、日本橋・月島特別出張所、各社会教育会館、各図書館、中央区社会福祉協議会、女性センターに置いてあるチラシの裏面が申込書になっていますのでご利用ください。チラシは「中央区社会貢献活動情報サイト」からダウンロードすることもできます。 問協働ステーション中央 ☎(3666)4761 FAX(3666)4762 日http://chuo.genki365.net/ 日info-entry@kyodo-station.jp

社会保険料は所得控除の対象です

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27年1月から12月までに納めた保険料を領収書や口座振替通知(12月送付予定)などで確認の上、年末調整または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」が11月上旬に日本年金機構から送付されますので、必ずこの証明書(または領収証書)を添付してください。 問・国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療制度について 保険年金課収納係 ☎(3546)5365 ・国民年金保険料について 中央年金事務所国民年金課 ☎(3543)1411 ・年金保険料の控除証明書について 受付日時 ・月～金曜日 午前9時～午後7時 ・第2土曜日 午前9時～午後5時 ◎年末年始、祝日はご利用いただけません。 ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル(平成28年3月15日(火)まで) ☎0570(058)555050から始まる電話でおかけになる場合は ☎(6700)1144

その他

生きがい活動支援室のご案内

気軽に楽しく生きがいづくりに取り組めるよう、シニアセンター内に「生きがい活動支援室」を日曜日、祝日、年末年始を除く毎日、午前9時から午後5時まで開設しています。 対50歳以上の区内在住者 内・生きがいづくりに関する相談(健康、家庭問題、暮らし、社会参加など)を受け、実際の行動につながる助言を行っています。 ・仲間づくりや団体活動に積極的に参加し、生きがいを持って生活できるよう、「生きがいひろば」や生きがい活動リーダーによる健康吹き矢講座などを開催しています。 ・社会参加活動を支援するため、「生きがい活動支援室だより」の発行や区主催の講座・教室、サークル活動などの情報を提供しています。

生きがい相談 いきいき館(敬老館)を利用している方を対象に次の日時で「生きがい相談」を開設しています。 ・いきいき桜川(桜川敬老館) 毎月第1金曜日 ・いきいき浜町(浜町敬老館) 毎月第1月曜日 ・いきいき勝どき(勝どき敬老館) 毎月第2月曜日 ◎いずれも祝日、年末年始を除く午後1時～4時 問シニアセンター ☎(3531)7813

高齢者就職面接会

日11月20日(金)午後1時30分～4時30分(受付は午後1時～3時) 場東京しごとセンター地下2階講堂(千代田区飯田橋3-10-3) 対おおむね55歳以上の方 内一度に複数の企業と面接できる就職面接会を開催します。 問ハローワーク飯田橋シニアコーナー ☎(5211)2360

保育士就職支援研修・相談会(江戸川会場)

日12月6日(日) 場タワーホール船堀(江戸川区船堀4-1-1)都営新宿線船堀駅徒歩1分 対保育士資格をお持ちの方 保育士資格取得見込みの方 内・就職支援研修会 午前10時～午後2時30分 今日求められる保育士像の講義や先輩保育士の体験談など就職に役立つ話 ・就職相談会 午後2時30分～4時 民間保育園が出すブースで、人事担当者と直接お話ができます。 [参加区] 江戸川区・中央区・港区・墨田区・江東区・品川区・葛飾区 ◎履歴書は不要です。 ◎入退場は自由です。 ◎就職相談会からの参加も可能です。 費無料 問東京都保育人材・保育所支援センター ☎(5211)2860 日http://www.tcsw.tvac.or.jp/hoiku/sodankai.html

情報コーナー(4頁からのつづき)

祝日のごみ収集

11月23日(祝)「勤労感謝の日」は、月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

平成27年第四回定例会が開かれます

平成27年第四回定例会は11月20日(金)から11月30日(月)までの会期11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)】

11月24日(火)・25日(水)
午後2時～6時

【周波数】

F M84.0MHz

【本会議・委員会の傍聴】

本会議や委員会とはどなたでも傍聴することができます。委員会の日程についてはお問合せください。

【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

平成27年9月分寄付合計83,494円(敬称略・順不同)

【一般寄付金】

佃二丁目鈴木猛夫…1,563円、常山雅子…10,000円、
田野拓馬…1,060円、中洲町会女性の会…17,400円、林義信…10,000円、N



社会福祉協議会イメージキャラクター「ニジノコ」

PO法人心と暮らしのオアシス音和会…2,980円、保田清…5,000円、有限会社三谷葬儀社…10,000円、三谷和美…5,000円、匿名(6件)…19,491円(内訳38円、6,370円、2,100円、880円、5,000円、5,103円)

【ボランティア基金】

匿名(1件)…1,000円
中央区社会福祉協議会管理部
☎(3206)0506

【日本橋川・亀島川流域連絡会】の委員募集

都では、日本橋川・亀島川に関わる情報や意見交換を行うため、委員を募集します。

【応募資格】区内在住・在勤・在学者で日本橋川・亀島川に関心があり、年3回程度昼間の会議に出席できる個人および団体

【定員】十数名

【任期】2年間

【申込】12月25日(消印有効)までに住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、400～800字程度の作文「日本橋川・亀島川について思うこと」を添えて郵送する。

【通知】選考の上、決定者には平成28年1月下旬ごろ通知します。

◎報酬・交通費の支給はありません。

◎応募書類は返却できません。

☎104-0044

中央区明石町2-4

東京都第一建設事務所工事課工務係「日本橋川・亀島川流域連絡会事務局」

☎(3542)1292

中央区区内散歩～史跡と歴史を訪ねて～第1～9集を販売しています

昭和60年度から平成22年度まで「区のおしらせ 中央」に連載していた「区内散歩」を中央区文化財調査指導員などが加筆し、より内容を充実させたものを「中央区区内散歩」として発刊しています。

【著者】

・江戸歴史研究者 川崎房五郎(第1～4集)
・中央区文化財調査指導員 野口孝一(第4～9集)

【規格】

新書判160～260ページ程度

【各集の主な項目】

・第1集 「下町の一年」「文明開化」「文学の小径」
・第2集 「江戸の面影」「近代化に

向けて」「橋と賑い」

- ・第3集 「記念碑・文化財をめぐる」「文明開化裏ばなし」「市民のくらし」
・第4集 「江戸の町となりわい」「近代芸芸の原風景」「女性たちの活躍」
・第5集 「江戸一近代への胎動」「外国人との出会い」「演劇の主役たち」
・第6集 「日本橋が生んだ文学」「海水館をめぐる人々」「永井荷風と中央区」
・第7集 「中央区俳人群像」「自由人バロン・サツマ 薩摩治郎八」「水に生きた人びと」
・第8集 「夢二 永遠の女 笠井彦乃」「隅田川の水練場」「外国人が見た中央区」
・第9集 「関東大震災」「昭和初期の銀座」「戦時下の銀座」

【価格】

別表のとおり

【販売場所】

区役所1階情報公開コーナー

☎広報課広報係

☎(3546)5216

別表

Table with 3 columns: 名称, 価格. Lists items like '中央区区内散歩 第1～4集' for 500 yen, etc.

住居表示に係る街区構成の変更

勝どき五丁目3番および4番街区では、勝どき五丁目地区第一種市街地再開発事業により道路が廃止されました。

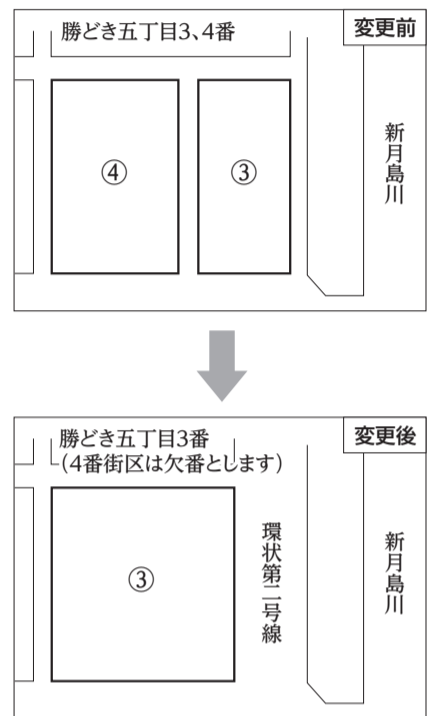
これにより、平成28年1月15日付けで住居表示の3番4番街区を別図のとおり3番街区に変更します。

変更日以降、新たに新築届が提出された建物から新しい住居表示を定めます。

【建築課調査係】

☎(3546)5454

別図 住居表示に係る街区構成の変更図



都市計画(案)の公告・縦覧および説明会

Table with columns for 都市計画(案)の名称, 縦覧期間・意見書の提出期間, 縦覧場所, 意見書の提出先, 日時, 会場, 問合せ先. Details the public notice and hearing for the urban plan.

区では、生後4カ月までの赤ちゃんがいる全てのご家庭を保健師・助産師などが訪問し、赤ちゃんの体重測定や健康状態の確認をすることも、育児相談などを行っています。赤ちゃんが生まれたら、母子健康手帳交付時にお渡ししている「母と子の健康バッグ」の中に入っている赤ちゃん訪問連絡はがき(出生通知書)をなるべく早くご投函ください。

赤ちゃん訪問連絡はがきを お出しく下さい. Includes contact information for health promotion staff and a list of phone numbers for various centers.

全国瞬時警報システム(Jアラート)の 全国一斉試験放送を行います. Includes details about the nationwide emergency alert system test, such as the date (Nov 25) and time (11:00 AM).