

情報コーナー

遊ぶ 知る

学ぶ

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

環境情報センターの臨時休館

12月15日(日)は、施設内清掃のため休館します。

環境情報センター
☎(6225)2433

保健・医療・福祉

訪問健康づくり事業

健康教室に通うことが困難と思われる方や、閉じこもりがちな方に保健師がご自宅を訪問し、健康状態に合わせて、1回当たり2時間程度、簡単な体操や健康づくりのお話をします。

[訪問までの流れ] 電話による申し込み受け付けの後、健康状態や健康づくりの目標などを確認するために一度ご自宅に伺った後、定期的な訪問をスタートします。

[訪問期間] 月1~2回3カ月間

- ◎最長6カ月まで継続が可能です。
- ◎日程はご相談の上、決定します。
- ☒健康教室に通うことが困難な65歳以上の区内在住者

☒・健康づくりに関する相談
・ご自宅で出来る体操や口腔ケアなどの紹介
・体調に合わせた食事の取り方の紹介

費無料
☒高齢者福祉課高齢者活動支援係
☎(3546)5334

講座・催し物

クラフトバンドで作るクリスマスリース

☒11月17日(日)
午後1時30分~4時
場新川区民館2階5号室
☒区内在住・在勤・在学者
◎小学生は保護者の同伴が必要です。
☒クラフトバンドという紙素材のひもを使ってクリスマスリースを作ります。飾りを変えるとオールシーズンのリースとしても使えます。
定10人(申し込み多数の場合は抽選)
費500円
[持ち物] エプロン、お持ち帰り用の袋
☒11月12日(火)から15日(金)までに電話で申し込む(受け付けは午前10時~午後5時)。
◎当選者には11月16日(土)までに電話で連絡します。
☒新川区民館
☎(3551)7000

クリスマスリース教室

☒①12月7日(土)
②13日(金)
午後2時~4時
場堀留町区民館3階2号室



☒区内在住・在勤・在学者

◎小学生は保護者の同伴が必要です。

☒アーティフィシャルフラワー(造花)を使ったクリスマスリースを作ります。
[講師] 諸見 美智子

定各回20人(申し込み多数の場合は抽選)

費各回1,000円

[持ち物] はさみ

☒11月13日(水)から28日(木)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11月30日(土)までに電話で連絡します。

☒堀留町区民館
☎(3661)8448

指編みスカーフ作り

☒11月21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
☒編み棒を使用せず、指を使ってスカーフを編みます。指先を使うことで、脳のトレーニングにもなる健康に良い編み物です。

定15人(申し込み多数の場合は抽選)
費500円

☒11月12日(火)から18日(月)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11月19日(火)までに電話で連絡します。

☒明石町区民館
☎(3546)9125

ベビーマッサージ教室

☒12月19日(木)
午前10時~11時30分
場月島区民館2階1・2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。



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

☒11月13日(水)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11月26日(火)までに電話で連絡します。

☒月島区民館
☎(3531)6932

冬の中央区歴史散歩2019
ディスプレイの華やぎと歴史を訪ねる「銀座散歩」

A:土曜コース

☒12月7日(土)
午後4時~6時

B:日曜コース

☒12月15日(日)
午後4時~6時

共通

[集合場所]

博品館前(銀座8-8-11)

[行き先]

銀座御門通り~銀座通り~豊岩稲荷~花椿通り~石川啄木歌碑~ソニー通り~銀座教会~並木通り~マロニエ通り~銀座2丁目交差点~銀座4丁目交差点~銀座シックス屋上(解散)

☒どなたでも
☒12月の銀座の華やぎと奥深さを堪能します。

[案内人]

中央区文化財サポーター協会所属の文化財サポーター

定各回30人(申し込み多数の場合は抽選)

費資料代・保険料として400円(当日集金)

☒11月26日(必着)までに往復はがきに①希望のコース名②~⑤(5面記入例参照、④の電話番号は固定電話と携帯電話の番号)を記入して申し込む。

◎往復はがき1枚につき1コース・1人のみご記入ください。

[申込先]

〒104-0033
中央区新川2-3-4新川田所ビル8階
中央区文化財サポーター協会
平井 喜美子

中央区文化財サポーター協会

中央区文化財サポーター協会は、中央区の歴史や文化を案内・解説しながらまち歩きをするボランティア団体です。まち案内の申し込みは、グループ(3人以上)を対象に通年受け付けています。

◎詳しくは、中央区文化財サポーター協会のホームページをご覧ください。申込用紙をダウンロードすることもできます。

☒文化・生涯学習課生涯学習係
☎(3546)5524

☒中央区文化財サポーター協会
<http://chuo-machiaruki.com/>

社会教育会館「ゆめ講座」

お正月ゆめ飾りを作ろう!~願いを込めて作るフラワーアレンジメント~

☒12月8日(日)

午前10時~正午

場築地社会教育会館

☒18歳以上の区内在住・在勤・在学者

☒フラワーアレンジメントを施したお正月飾りを作ります。

定20人(申し込み多数の場合は抽選)
費2,000円(材料費含む)

☒11月26日(火)までに電話またはファクスで①~⑤(5面記入例参照)を記入して申し込む。

☒築地社会教育会館
☎(3542)4801
FAX(3542)3696

社会教育会館「ゆめ講座」

親子でぬいぐるみを作ろう!~世界でひとつだけのくまさん~

☒12月14日(土)

午後1時~3時

場アートはるみ

☒区内在住・在学の小学校3~6年生の児童とその保護者(保護者が区内在住の場合も可)

☒親子で協力して、フリース素材を使い世界で一つだけのくまのぬいぐるみを作ります。



定10組20人(申し込み多数の場合は抽選)

費500円(材料費・保険料含む)

☒11月30日(土)までに電話またはファクスで①~⑤(5面記入例参照)を記入して申し込む。

☒月島社会教育会館
☎(3531)6367
FAX(3531)6369

親族後見人向け講座
「お悩み解消!親族後見人のための勉強・相談会」

☒12月15日(日)

午後1時30分~3時30分

場社会福祉協議会3階会議室

☒親族の成年後見人(保佐人・補助人)になっている区内在住・在勤者(被後見人などが区内在住の場合も可)

◎後見人兼任予定の方も含みます。
☒・後見人兼任後の具体的な業務内容

・介護サービスの利用など福祉的な支援を行うに当たり後見人として留意する点についての解説
・後見人同士の交流と情報交換、日頃の活動に関する相談など

[講師] 社会福祉士 熊倉千雅

定15人(先着順)

費無料

☒11月12日(火)から12月11日(水)までに電話、ファクスまたはEメールで①~④(5面記入例参照)を記入して申し込む。

☒中央区社会福祉協議会成年後見支援センター「すてっぷ中央」
☎(3206)0567
FAX(3523)6386

Estep@shakyo-chuo-city.jp

映画芸術劇場

☒12月18日(水)

午前11時~

場東劇(築地4-1-1 3階)

☒区内在住・在勤者

[上映作品]

シネマ歌舞伎「刺青奇遇」(中村 勤三郎 他出演)

定10組20人(申し込み多数の場合は抽選)

◎結果は当選者のみ通知します。

費無料

☒11月25日(必着)までにはがき(1組2人招待)に②~⑤(5面記入例参照)を記入して申し込む。

☒〒104-8077
中央区銀座5-1-7数寄屋橋ビル6階
都民劇場「映画芸術劇場中央区」係
☎(3289)4621

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

文化のリレー 親子蕎麦打ち一日体験教室

日12月21日(土) 午後1時30分～4時
場築地社会教育会館
区内在住・在学の小学生とその保護者

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。
12月7日(土)までに電話またはファクスで①～④(5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)の希望の有無を記入して申し込む。

協力団体 電通蕎麦打ち研究会
築地社会教育会館
(3542)4801
(3542)3696



そば打ちの様子

ヘルスアップ教室 ～食事と運動でおいしく楽しく健康づくり～

日時など別表のとおり
場日本橋保健センター4階講堂
20～64歳の区内在住者で2日間とも参加できる方(今年9月の教室に参加した方を除く)
定15人(先着順)
費無料
11月12日(火)から電話で申し込む(電子申請も可)。
日本橋保健センター健康係
(3661)5071

Table with columns: 日時, 内容・講師. Rows for 12/10 and 12/17.

男女共同参画講座 50代からはじめる男の料理 はじめて作る「一汁一菜」

日12月15日(日) 午前10時～12時30分
場女性センター「ブーケ21」
料理経験のほとんどない50歳以上の男性
料理は任せきりで、包丁を持つことがない、そんな初心者向けの料理教室です。汁物とおかずを一品ずつ作ります。
講師 料理講師、栄養士 小山朝子
定12人(先着順)
費300円
持ち物 エプロン、三角巾、タオル、筆記用具
11月12日(火)から電話またはファ

クスで①・②(5面記入例参照)③電話番号④年齢を記入して申し込む(電子申請も可)。
総務課女性施策推進係
(5543)0651
(5543)0652

障害者地域活動支援センター「ポケット中央」 障害者週間公開講座

日12月7日(土) 午後1時30分～3時40分(午後1時受け付け開始)
場中央区保健所2階大会議室
どなたでも
精神障害者当事者による講演とマジックショー
テーマ 「自分らしく生きている」
講師 セルフヘルプグループ代表 宮澤秀一、就労継続支援B型シャローム港南利用者 謎の魔術師マーリン他1人
定80人(先着順)
費無料
当日、直接会場にお越しください。
ポケット中央
(3541)1021

紙おむつの使い方講習会 ～らくらく紙おむつの選び方・使い方～

日11月29日(金) 午前10時～11時30分
場区役所8階第1会議室
区内在住者(紙おむつを使用する高齢者を介護している方など)
紙おむつの選び方や使い方についての実技を交えた講習会です。普段抱えている悩みや相談もお受けします。
参加者にはおむつのサンプルを配布します。
定40人(先着順)
費無料
11月27日(水)午後5時までに電話で申し込む。
申込先 白十字販売(株)おむつ相談係
0120(157)290
高齢者福祉課高齢者サービス係
(3546)5225

プレママクッキング

日12月10日(火) 午前10時30分～午後1時
場月島保健センター
初めて出産される区内在住の妊娠安定期(20～36週未満)の方
妊娠中の食生活(講話)
妊娠中に必要な栄養素がとれるバランスのよい食事(実習と試食)
定15人(先着順)
費無料
持ち物 エプロン、三角巾、タオル
11月12日(火)から電話で申し込む(電子申請も可)。
月島保健センター健康係
(5560)0765

やさしい天文講座 「星座の歴史」

日11月24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
どなたでも
星座がどのように今の姿となったのか、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。
郷土天文館「タイムドーム明石」
(3546)5537

聖路加国際大学「聖路加健康ナビスポット：るかなび」共催健康講座 あふれる情報に困っていませんか?～知って得する健康情報の選び方～

日12月12日(木) 午後2時～4時
場日本橋図書館6階図書館ホール
18歳以上
第1部 健康情報の選び方のポイントを分かりやすく紹介します。
第2部 図書館の本を使って、一緒に健康情報の選び方のポイントを確認します。

講師 聖路加国際大学看護学研究所准教授 高橋恵子、聖路加国際大学学術情報センター図書館司書 佐藤晋巨
定40人(先着順)
費無料
11月12日(火)から申込用紙に記入して日本橋図書館へ持参またはファクスで申し込む。
11月11日(月)・28日(木)は、休館日です。
申込用紙は、区立図書館、日本橋・月島特別出張所、各社会教育会館、各区民館、シニアセンター、各いきいき館(敬老館)、総合スポーツセンターに置いてあるチラシ兼申込書をご利用ください。図書館ホームページからダウンロードすることもできます。
日本橋図書館
(3669)6207
(3669)6253

離乳食講習会

Table with 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日に該当する第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。

スポーツ

水中エクササイズ教室

令和2年1月11日～3月14日の毎週土曜日 計10回
午前10時30分～12時30分
場日本橋小学校温水プール
50歳以上の区内在住・在勤者
中高年齢の方を対象とし、リズムに合わせて全身を動かす水中運動の教室です。泳げない方でも楽しめます。
定50人(申し込み多数の場合は抽選)
費・指定の水泳帽代として 550円
施設使用料(毎回必要)
65歳以上の区民 無料
区民 350円
在勤者 500円
11月25日(必着)までにはがきまたはファクスで①～⑤(5面記入例参照)⑥過去の本教室参加の有無⑦在勤の方は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入して申し込む。
ファクスで申し込む方は送信後、スポーツ課に受信したか確認の電話をしてください。
抽選の場合は過去に参加していない方を優先します。
抽選結果は封書でお知らせします。

当選した方については、ご案内を同封します。
学校行事の都合により、開催回数が増える場合があります。
スポーツ課スポーツ事業係
(3546)5531
(3546)9561

少年少女水泳教室(初心者・初級者)

令和2年1月10日～28日の毎週火・金曜日 計6回
午後4時～5時30分
場月島第三小学校温水プール
区内在住・在学の小学生
定50人(申し込み多数の場合は抽選)
費指定の水泳帽代として550円(傷害保険は任意加入で保険料800円は自己負担)
11月25日(必着)までに往復はがきに①～⑤(5面記入例参照)⑥学校名⑦学年⑧泳力の程度(具体的に記入)⑨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

税

日曜納税相談

日11月24日(日)
午前10時～午後4時
区役所 2階 税務課
平日に来庁できない方のために、特別区民税・都民税の納税について納税相談を行います。

◎来庁の際には区からお送りした納税通知書、督促状、納税催告書などの納付書、収入や生活状況を確認できる書類などをご持参ください。なお課税に関する相談や課税証明書、納税証明書などの発行は行いませんのでご注意ください。

区 税務課 整理係
☎(3546)5279

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(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平成31年1月1日から令和元年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方へ「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。

また、10月1日から12月31日までの間に今年初めての国民年金保険料を納付された方については、令和2年の2月上旬に送付予定です。

別表のとおり

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
国民年金について	中央年金事務所 国民年金課 ☎(3543)1411 (自動音声案内2→2)
社会保険料(国民年金保険料)控除証明書について	<ul style="list-style-type: none"> ねんきん加入者ダイヤル ☎0570(003)004 050から始まる電話でおかけになる場合 ☎(6630)2525 ◎受け付けは土・日曜日、祝日・休日を除く午前8時30分から午後7時です。 ◎第2土曜日のみ午前9時30分から午後4時まで受け付けます。 ◎12月29日～令和2年1月3日までは利用できません。

その他

マイナンバーカードの受け取りはお早めに

顔写真付きのマイナンバーカードの交付については平成28年2月から実施していますが、早い時期の申請者の中には、まだカードを受け取っていない方が多数いらっしゃいます。カードを未受領の方に順次、交付期限を記載した交付通知書を再送し

ています。交付期限が過ぎたカードは廃棄となりますので、お早めに交付窓口までお越しください。

区 民生課 総合窓口係
☎(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

若者のための就職面接会 in 中央区

日11月22日(金)
午後0時45分～4時
(受け付けは午後0時15分～3時)
区役所 8階 大会議室
おおよび35歳以下の方
当日は複数の企業と面接ができませんので、履歴書(写真貼付)を複数枚ご用意ください。

[参加企業数] 15社程度
費無料
◎当日、直接会場にお越しください。
◎求人情報は、開催日の約1週間前までにハローワーク飯田橋のホームページに掲載します。
◎詳しくはお問い合わせください。

区 商工観光課 商工振興係
☎(3546)5329
ハローワーク飯田橋 職業相談第一部門
☎(3812)8609
(部門コード41#)
HP ハローワーク飯田橋
<https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/list/iidabashi.html>

生きがい活動支援室

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」を開設しています。

日 月～土曜日(祝日・休日、年末年始を除く)
午前9時～午後5時
50歳以上の区内在住者
・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

[日程など]
・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
午後1時～4時(祝日、年末年始を除く)
区 シニアセンター
☎(3531)7813

令和元年度中央区職員募集

[募集職種] 福祉
[募集人員] 若干名
[受験資格] 国籍・性別を問わず、昭

和57年4月2日から平成12年4月1日までに生まれ、保育士資格を有し、都道府県知事の登録を受けている方(令和2年3月31日までに資格を取得し、都道府県知事の登録を受ける見込みの方を含む)
[第1次選考] 令和2年1月11日(土)
[申込期間] 12月11日(水)まで
◎受験資格、申し込み方法など詳しくは、区役所1階まごころステーション、3階職員課、日本橋・月島特別出張所にある募集案内または区のホームページをご覧ください。
◎募集案内を郵送で請求する場合には、封筒に「福祉募集案内請求」と朱書きし、返信用封筒(角型2号・140円切手を貼り返送先を記入したもの)を同封の上送付してください。

区 〒104-8404
中央区 築地1-1-1
職員課 人事係
☎(3546)9565

特別区立幼稚園妊娠出産休暇・育児休業補助教員採用候補者の募集

[職種] 臨時的任用教員(幼稚園)
[勤務地] 東京23区の区立幼稚園(大田区・足立区を除く)
[資格] 幼稚園教諭普通免許状を現に有し、国公私立幼稚園の正規任用教員として1年以上、国公私立幼稚園保連携型認定こども園において満3歳以上を担当する正規任用保育教諭として1年以上、または特別区の区立幼稚園の臨時的任用教員もしくは学級を専任する非常勤講師として通算12カ月以上の勤務実績があり、昭和34年4月2日以降に出生した方
[受付期間] 12月2日(月)・3日(火)
[受付方法] 所定の書類(募集案内を参照)を本人が持参
[募集案内の配布場所] 東京23区の各区役所および特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課
[選考方法] 書類選考および面接
区 〒102-0072
千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館17階
特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課 採用選考担当
☎(5210)9751
HP <http://www.tokyo23city.or.jp/>

令和元年第四回定例会の開催

[会期] 11月22日(金)～12月5日(木)の14日間
ラジオ中継
中央区議会では、本定例会の一般質問をラジオで生中継します。
[番組名] 中央区議会中継
[放送日時(予定)] 11月25日(月)・26日(火) 午後2時～6時
[周波数] 中央エフエム・ラジオシティ FM84.0MHz
区 議会局 調査係
☎(3546)5559
本会議・委員会の傍聴
本会議や委員会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い合わせください。
区 議会局 議事係
☎(3546)5557

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9月分寄付合計228,685円(敬称略・順不同)
[一般寄付金]
佃二丁目鈴木猛夫…1,091円、鈴木邑次…10,000円、渡邊俊夫…76,960円、田中佐智子…20,402円、保田清…5,000円、GALLERY ART POINT…21,020円、有限会社三谷葬儀社…10,000円、三谷和美…5,000円、匿名(8件)…29,212円(内訳5,000円、350円、5,103円、5,103円、5,103円、5,103円、3,000円、450円)
[ボランティア基金]
古典芸能を守る会 オフィス380…50,000円
区 中央区社会福祉協議会 管理部 庶務課
☎(3206)0506

祝日のごみ収集

11月23日(祝)「勤労感謝の日」は、土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。
区 中央清掃事務所 作業係
☎(3562)1521

電気自動車用電気エコ(急速充電)スタンドのご利用を

区では、自動車公害や地球温暖化対策の一環として低公害車の普及を促進するために、区営駐車場に電気自動車用電気エコ(急速充電)スタンドを設置しています。

[設置場所]
① 中央区役所 附属駐車場(築地1-1-1)
② 浜町公園 地下駐車場(日本橋浜町2-59-4)
③ 月島駐車場(月島4-1-1)

[利用時間]
[①について] 終日利用可
[②および③について] 午前7時～午後10時(入庫は午後9時まで)

[利用料金]
無料
◎利用申請などの手続きは不要です。
◎②および③は有料駐車場ですが、充電スタンドを利用する場合は、入庫から出庫までの時間が1時間以内であれば駐車料金は無料です。
区 環境推進課 温暖化対策推進係
☎(3546)5406

落ち葉の清掃にご協力を

夏の間、木陰をつくり、快適な空間を与えてくれた街路樹も、越冬の準備のため葉を落とします。落ち葉は、そのままにしておくと、葉が雨に濡れ、滑って転倒する場合があります。区が行う清掃だけでは、対応できない場合もありますので、落ち葉の清掃に区民の方や事業者の皆さんのご協力をお願いします。
区 水とみどりの課 道路緑化施設係
☎(3546)5438

凡例 日 日時 場 会場 対 対象 内 内容 定 定員 費 費用 申 申し込み方法 問 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