

保健つづき

脱メタボ教室～ヘルシーメニューでメタボ解消!

メタボリック症候群を改善する「美味しいヘルシーメニュー」を、調理実習を通じて学びませんか 時 12/12(木)10:30～13:00(1日制) 場 城東保健相談所 区内在住でメタボリック症候群に関心のある方25人(抽選) 費 無料 内 食事教室(調理実習があります) [持ち物] エプロン・三角きん・ハンドタオル 師 秋山里美(フードデザインすぷらうと主宰、管理栄養士) 締 12/2(月)必着 申 往復はがきに①教室名②受講者氏名(ふりがな)③年齢④住所⑤電話番号を記入し〒136-0072大島3-1-3城東保健相談所管理栄養士へ☎3637-6521、FAX3637-6651



休館・休止  
ご不便をおかけします

芭蕉記念館  
☎3631-1448

11/25(月)～27(水) 展示室・図書室を全日休室。展示替えのため

東砂スポーツセンター  
☎5606-3171

平成26年1/4(土)～3/20(木) 屋内プールを休場。改修工事のため

官公署

確定申告などに必要な「国民年金保険料控除証明書」を送付

国民年金保険料は、全額が年末調整や確定申告の社会保険料控除の対象です。納付した国民年金保険料を社会保険料控除とする場合、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が必要です。このため、平成25年1/1～9/30までに国民年金保険料を納付された方を対象に、11月上旬に日本年金機構本部から「控除証明書」を送付しました。年末調整や確定申告の際にご利用ください。なお、「控除証明書」に記載されていない月分の保険料(10/1以降)を納付した場合は、「控除証明書」とあわせてその月分の国民年金保険料の領収証が必要となります。また、家族の国民年金保険料を納付した場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることがで

きます 関 控除証明書専用ダイヤル ☎0570-070-117(平成26年3/14(金)までの月～金曜8:30～17:15、月曜19:00まで※祝日、年末年始を除く)、江東年金事務所☎3683-1231

江東西・東税務署 青色決算説明会開催・決算書の発送

1.青色決算説明会  
税務署では、所得税の青色申告決算書の作成や消費税および地方消費税の申告書の書き方などについて、説明会を開催します。会場では年末調整関係書類、給与支払報告書などの用紙を配布します 時 場 下表のとおり※会場へは公共交通機関をご利用ください 申 当日直接会場へ  
2.青色申告決算書の発送  
平成25年分の青色申告決算書は、所得税の確定申告書等とあわせて、平成26年1月下旬に発送予定です(e-Tax等を利用された方には発送していません)。  
※いずれも 関 各担当税務署個人課税1部門へ

日時	会場	担当
12/3(火) 13:30～16:00 (13:00開場)	江東西税務署 2階会議室(猿江2-16-12)	江東西税務署(猿江2-16-12) ☎3633-6211
12/4(水) 13:30～16:00 (13:00開場)	富岡区民館3階ホール(富岡1-16-12)	
12/4(水) 10:00～12:30 (9:30開場) 14:00～16:30 (13:30開場)	亀戸文化センター5階第1・2研修室(亀戸2-19-1)	江東東税務署(亀戸2-17-8) ☎3685-6311

豊洲地区で働きませんか  
「パートタイム」就職面接会

ハローワーク木場では、パート就労希望者の合同面接会を開催します 時 11/27(水)13:30～15:30 場 豊洲文化センター1階第6会議室(豊洲2-2-18) 関 パートタイム就労希望の方 費 無料 内 豊洲地区の事業所5社程度(予定)参加による就職面接会 [求人内容] 事務系・軽作業等※参加企業の求人はおおむね開催日1週間前にハローワーク木場ホームページ(<http://tokyo-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/list/kiba.html>)で公開 [持ち物] 履歴書(面接希望社分) 申 当日直接会場へ 関 ハローワーク木場事業所第一部門☎3643-8605

東京都土木技術支援・人材育成センター一般公開

土木の日にちなみ、地域の皆さんに土木技術への理解を深めてもらうことを目的として一般公開を行います 時 11/19(火)13:00～ 費 無料

11月は児童虐待防止推進月間  
オレンジリボンキャンペーン活動にご協力を

区では関係機関と協力し、街頭や子育て施設等でキャンペーン活動を実施します。児童虐待防止のシンボルであるオレンジリボンを区内子ども家庭支援センターや区役所で配布します。児童虐待防止には、地域社会の見守り支援が不可欠です。叱り

すぎしてしまう、育児や家庭のことで悩んでいるなどの子育て家庭の方、近隣に心配な家庭があるなどの時は下記に相談してください 関 南砂子ども家庭支援センター☎5617-7772、子育て支援課要保護支援担当☎3647-4408



内 土木技術に関するパネル展示やアーチ橋製作の実演等 申 当日直接会場へ 場 関 東京都土木技術支援・人材育成センター(新砂1-9-15)☎5683-1512 HP <http://doboku.metro.tokyo.jp/>

11月は労働保険適用促進強化期間

労働保険(労災保険・雇用保険)は原則1人でも従業員を雇っている事業主について加入が義務付けられています。加入手続きがまだお済みでない事業主の方は、労働基準監督署、公共職業安定所で手続きしてください [加入に関する問合先] 労災保険: 亀戸労働基準監督署労災課☎3637-8132、雇用保険: 木場公共職業安定所雇用保険適用課☎3643-8606

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間は相談時間拡大

夫・パートナーからの暴力やストーカーなどの事案が依然として数多く発生しています。女性をめぐりさまざまな人権問題の解決を図るため、「女性の人権ホットライン」の強化週間として、次の期間に人権擁護委員・法務局職員による電話相談を時間を拡大して実施します [女性の人権ホットライン] ☎0570-070-810(全国共通番号) 時 11/18(月)～24(日)月～金曜8:30～19:00、土・日曜10:00～17:00 関 東京法務局人権擁護部第三課☎5213-1234(内線2516)

その他

順天堂東京江東高齢者医療センター区民健康講座

時 11/16(土)13:30～15:00 場 順天堂東京江東高齢者医療センター1階会議室(新砂3-3-20) 関 150人(先着順) 費 無料 内 当院における大腸がん手術の現況 師 鳴海賢二(外科・消化器外科) 申 当日直接会場へ 関 順天堂東京江東高齢者医療セ

ンター☎5632-3111

講演会「障害者総合支援法～難病患者が利用できるサービス」

時 11/26(火)13:30～15:00 場 産業会館第5展示室(東陽4-5-18) 関 どなたでも30人(先着順) 費 無料 内 難病患者の方も障害者総合支援法の障害福祉サービス等が受けられるようになりました。そのサービスの内容等を江東区職員の方から学びます [後援] 江東区保健所 申 当日直接会場へ 関 江東区難病団体連絡会(井上)☎5683-8622

みんなのひろば

筆ペンで書く「天声人語」の会員募集

筆ペンで習う書道で自分の氏名と現代文の「天声人語」を書きます 時 木曜13:00～15:00 場 江東区総合区民センター(大島4-5-1) 関 どなたでも 費 月会費1,500円 内 毛筆型筆ペンで書く書道 関 筆ペン書道会上村旺司☎3389-2930

大正琴同好会会員募集

時 ①第1・3火曜9:30～11:30②第2・4金曜9:30～11:30 場 ①亀高神社(北砂4-25-15)②南砂区民館(南砂6-8-3) 関 どなたでも 費 月3,000円 ※見学、無料講習あり 内 初心者大歓迎。仲間と一緒に楽しい時間を 関 大正琴それいゆ 遠藤知恵子☎3646-6786

プロの歌手指導で初めての方も楽しく唄えるよう勉強をいかが!

時 第2水曜13:00～15:00 場 東陽南地区集会所2階(東陽1-16-3) 関 65歳以上で初心者の方で特に家族的で性格の良い方希望 費 月会費3,500円 内 発声からその方にあわせ男女3人の歌手が交互に指導 関 さくら 長谷川幸夫☎080-5090-0743

容器包装プラスチックは、ごみ袋、バケツ、ハンガーなどのプラスチック製品に生まれ変わります。汚れが付着していると、リサイクルできないだけでなく、きれいにし出した他の資源にも汚れが付着してしまいます。

サツと洗ってリサイクル!



多くのものは左図のようなプラマークがついています。なお、商品そのもの(プラスチック製のバケツ・ストロ―など)は回収対象になりませんので、燃やすごみの日に出すようにしてください。

「プラマーク」が目印

方についてご案内します。

容器包装プラスチックとは、菓子袋、レジ袋、シヤンプー容器、弁当容器、ペットボトルのキャップ、チューブ類等を包んでいる包装のことです。区では平成21年から回収を始めて4年が経過し、平成24年度は区民の皆さんのご協力により約2,600トン回収できました。しかし、最近ではリサイクルできないものが混じって出されていることがあります。そこで容器包装プラスチックの見分け方や出し方についてご案内します。

左図のポイントを参考に、サツと洗って汚れを落としてから集積所へ出してください。

みんなのひろば  
お気軽「エコライフ」のススメ  
4



ちよいエコ博士のone point

回収されたプラスチックのゆくえ

選別工場で異物や汚れのついたものなどを除去した後、リサイクル工場に運ばれプラスチック製品の原料になります。

作業員さんに聞きました!

選別工場に運ばれたものをより良い資源になるように日々作業に取り組んでいます。選別は数人の作業員が手作業で毎日約10トン近くを処理しなければいけないので大変です。回収物の1割程度が対象外の異物で、時には刃物や注射針など危険なものがあり「ヒヤッ」とします。どうぞ分別にご協力をお願いします!



出し方のポイント



※中身の見える袋か、ふたつきの容器に入れて出してください。  
※汚れ、油の落ちないものは、燃やすごみの日に出してください。

次回「分別された資源を清掃リサイクル課清掃リサイクル係」です。  
☎(3647)9181