

## 6月は食育月間

# 毎日の健康は食事から

## ライフステージに合った取り組みで生活習慣病を予防

### 小・中学生



**個別目標**  
 食の大切さを学び、健康づくりの基礎となる正しい食習慣を身につけよう

**目標を達成するための取組例**

- 三食しっかりよくかんで食べる
- 家族や仲間と、楽しさとマナーを覚える
- 家族の食事の用意を担い、調理する
- 食べ物の生産・流通のかかわりを学ぶ

### 幼児期



**個別目標**  
 食べる意欲を大切に、好き嫌いなくなんでも食べられるように食の体験を広げよう

**目標を達成するための取組例**

- 野菜作り体験や料理の手伝いをして、食材や料理に興味を持たせる
- こどものころから薄味にする
- たくさん遊び、おなかをすかせて食べる

### 乳児期(妊産婦期)




**個別目標**  
 家族全体の健康を意識した食習慣と食への関心を育てよう

**目標を達成するための取組例**

- 妊娠期からバランスのとれた食事与健康なからだを作る
- 発達に合わせた離乳食で食べることの楽しさを覚える

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食育とは、生涯にわたって健康に過ごせるよう、食に関する知識やマナー、食べ物に感謝する心を身に付け、健康的な食生活を実践するための取り組みです。区は、「江東区食育推進計画」を策定し、「みんなが楽しく食べて元気な心と体を作ります」を基本理念として、生活習慣病の予防につながる食育を、各ライフステージに応じて推進しています。☎健康推進課栄養指導担当 ☎(3647)6713

### 高校～壮年期 (15～39歳)




**個別目標**

- [高校生]食に関する正しい知識を基に自己管理し、健康を守ろう
- [壮年期]食を選択する能力と自ら実践できる力を身につけ、体力の維持・増進に努めよう

**目標を達成するための取組例**

- 自ら食品を選択し、料理する
- 栄養成分表示を見て適切な選択をする
- 自分の適正体重を知る

### 中高年期 (40～64歳)



**個別目標**  
 健康への関心を持ち、食文化の担い手になろう

**目標を達成するための取組例**

- 自分の身体に合ったバランスのとれた食事を一日一食以上とる
- 我が家の味を次世代に伝える

### 高齢期 (65歳～)



**個別目標**  
 食を通じてコミュニケーションを図り、自分に合った食習慣を確立しよう

**目標を達成するための取組例**

- 体調に合った食生活をする
- 食に関する豊かな知識を次世代に伝える
- 自分に合った運動習慣を身につける

## 区が取り組む食育事業

区(行政)・地域・家庭・学校等が基盤となり、ライフステージに沿った食育の事業計画を継続的に進めています。生活習慣病予防につながる食育支援事業の一部を紹介します。

### 「食育応援講座」

管理栄養士が、ご希望に応じた内容で講話や調理実習などを行い、健康づくりのお手伝いをします。各保健相談所までお気軽にお申し込みください。

(一例)

- ・非常時の食の備蓄について
- ・これなら続けられる「減塩のコツ」

**時 場** 応相談 **区** 区内在住・在勤の方で食に関心のあるグループ(10人程度～) **費** 無料

**内 容** 講義・調理実習・調理デモ **申 込** 各保健相談所へ

**▲いつものメニューを減塩する「裏ワザの調理法」を体験しました**

**☎** 城東保健相談所 ☎3637-6521  
 城東南部保健相談所 ☎5606-5001  
 深川保健相談所 ☎3641-1181  
 深川南部保健相談所 ☎5632-2291

### 「食育標語」

区内小中学生から「塩を減らそう！」をテーマにした、親しみやすくわかりやすい標語を1月に募集しました。小学生部門2,905点、中学生部門2,698点、計5,603点の応募の中から審査の結果、各部門の優秀賞と入賞を決定しました。受賞作は、区ホームページに掲載しています。

### 「食と健康展・食育講演会」

食と健康づくりの普及・啓発イベントを行っています。11/29(日)、江東区文化センター(東陽4-11-3)で「スポーツと栄養」をテーマに開催します。

### 「おいしいメニューコンクール」

昨年度は区内小中学生自慢のお弁当に向く簡単アイデア料理を募集し、中学生は調理・試食審査

◎小学生部門 優秀賞  
**「てりょうりは あいじょうこいめ しおうすめ」**  
 数矢小 村上優世さん 他6人入賞

◎中学生部門 優秀賞  
**「健康を守る秘訣は 塩加減」**  
 深川第八中 山口桃さん 他6人入賞

**▲おいしいメニューコンクールの調理審査**

**▲弁当レシピが冊子に**

を行い、優秀作品を決定しました。優秀作品の「レシピ集」は、区役所2階こうとう情報ステーションで配布しています。



# 住民税の税額が決定

## 納税通知書を6月8日(月)発送

平成27年度住民税(特別区民税・都民税)が課税される方に、税額決定の通知書を、6月8日(月)に発送します。

### 〔特別徴収〕

#### 〔対象となる方〕

平成26年中に公的年金等の支払いを受けた方のうち、平成27年4月1日に老齢基礎年金等を受給している65歳以上の方で、介護保険料が特別徴収されている方

## 介護保険料が決定

## 65歳以上の方に通知書を送付

6/10(水)送 発

平成27年度の年間保険料額が、6月に確定する住民税の合計所得金額に基づき決定します。

6月10日(水)に「介護保険料額決定通知書」を、65歳以上の方全員に送付します。

詳細は、同封する「介護保険料額決定通知書」をご覧ください。

### 保険料の納付方法

特別徴収と普通徴収の2つの方法があります。

#### ○特別徴収

老齢・退職年金、障害年金および遺族年金を年額18万円以上受給している方は、保険料を年金からの差し引きで納めていただきます。

ただし、65歳になられたばかりの方、他の市区町村から江東区へ転入された方等は、しばらくの間、普通徴収で納めていただきます。

※次の方は対象となりません  
○老齢基礎年金等の年額が18万円未満の方  
○老齢基礎年金等から所得税額、介護保険料、国民健康保険料および後期高齢者医療保険料を控除した額が住民税額に満たない方

### 〔対象となる税額〕

公的年金等の所得にかかる住民税額(所得割額と均等割額)  
〔徴収方法〕下表のとおり  
課税課  
☎(3647)80015  
2・8004

### 公的年金からの住民税の徴収方法

新たに対象となる方

徴収月	6月(第1期)・8月(第2期)	10月・12月・平成28年2月
徴収額	各月、年税額の1/4	各月、年税額の1/6
方法	納付書や口座振替による(普通徴収)	年金からの引き落とし(特別徴収)

昨年度から引き続き対象の方

徴収月	4月・6月・8月	10月・12月・平成28年2月
徴収額	各月、今年2月と同額(仮徴収)	各月、年税額から仮徴収した額を控除した額の1/3(本徴収)
方法	年金からの引き落とし(特別徴収)	

ります。徴収嘱託員は江東区の発行する身分証明書を必ず携帯しています。

病気療養中等で外出が困難な方には、ご自宅まで徴収に伺いますので、ご連絡ください。

☎(3647)9493

## 平成27年度の各種税証明

### 6月8日(月)から発行

平成27年度の特別区民税・都民税の課税・非課税・納税証明書は、6月8日(月)から区民課総合窓口(区役所2階4番)、各出張所で取り扱います。証明書自動交付機では、課税・非課税(平成27年度のみ)証明書を取り扱います。

税証明の交付申請をされる方は、本人を確認できる身分証明書などをご持参ください。

なお、交付申請を代理の方が

## 証明書は自動交付機が便利

証明書自動交付機は、窓口で申請書を記入する必要がなく、休日や夜間にも利用できるため、大変便利です。

自動交付機を利用することができるとは、江東区の住民基本台帳に記録されている方(成年)

被後見人・15歳未満の方は除くです。利用には、「証明書自動交付機カード」または自動交付機の利用登録をした「住民基本台帳カード」が必要です。

「自動交付機で発行できる証明書の種類」を写し、印鑑登録証

### 証明書自動交付機 設置場所・利用時間

場所(所在地)	利用時間	利用休止日(※)	
区役所	1階	8:30~21:00	年末年始
	2階(2台)	8:30~17:00(水曜は19:00まで)	
出張所(富岡・豊洲・小松橋・大島・南砂・砂町(7/21(火)~北砂5-21-5へ移転))	8:30~17:00	土・日曜、祝日 年末年始	
東陽区民館(東陽3-1-2)	8:30~17:00	月曜・祝日・年末年始	
深川江戸資料館(白河1-3-28)	9:00~19:00	第2・第4月曜・年末年始ほか	
豊洲文化センター(豊洲2-2-18)	9:00~21:00	第2・第4月曜・年末年始ほか	
イオン東雲店(東雲1-9-10)	8:30~21:00	年末年始	
ミニストップ潮見駅前店(潮見2-6-1)	8:30~21:00	年末年始	
カメラプラザ(亀戸文化センター)内(亀戸2-19-1)	8:30~21:00	休館日・年末年始	
総合区民センター2階(大島4-5-1)	8:30~21:00(第2・第4月曜は17:00まで)	休館日・年末年始	
東大島図書館(大島9-4-2-101)	9:00~20:00(日曜・祝日は17:00まで)	月曜・第1金曜・年末年始ほか	
サンドラッグ東砂店(東砂1-3-38)	10:00~21:00	年末年始	
江東図書館(南砂6-7-52)	9:00~20:00(日曜・祝日は17:00まで)	月曜・第1金曜・年末年始ほか	

※上記のほか機器の保守点検等により、利用できないことがあります。

明書(印鑑登録済の本人のみ)・課税・非課税証明書(現年度分・本人のみ)  
〔自動交付機による発行手数料〕  
証明書1通につき200円(窓口発行手数料は300円)  
〔自動交付機の設置場所・台数〕  
上表のとおり

### 自動交付機カードの交付

自動交付機を利用するための専用カードです。

※申請時に官公署発行の写真身分証明書(パスポートや運転免許証)等を持参された場合は、即日交付します。お持ちでない場合は窓口での申請後、照会書を自宅に郵送します(郵便事情により日数がかかります)。照会書が届きましたら、照会書と本人確認できる書類を持参し、再度窓口までお越しいただき、交付となります。

※カードの申込と受け取りは、必ずご本人がお越しください。

☎無料

☎本人確認できる書類を持参し、区民課証明係(区役所2階4番)または各出張所へ

6月7日(日)午後5時

自動交付機の休止

6月7日(日)の午後5時~終日、税証明の発行年度の切り替えのため、区内全ての交付機が利用できません。証明書が必要の方は、事前にご準備ください。

※6月8日(月)からは、交付機より発行される課税・非課税証明書は平成27年度になります。

☎区民課証明係

☎(3647)3164

### 委任状の記載例

委任する方がすべてご記入ください

委任状

江東区長 殿 平成 年 月 日

委任者 住 所 \_\_\_\_\_

証明する年度の1月1日の住所 \_\_\_\_\_

氏 名 \_\_\_\_\_ (印)

屋間の連絡先 \_\_\_\_\_

私は、下記の者を代理人として、事項欄の権限を委任します。

委任事項：平成 年度 住民税課税・非課税証明 通

平成 年度 住民税 納 税 証 明 通

代理人 住 所 \_\_\_\_\_

氏 名 \_\_\_\_\_

生年月日 M・T・S・H 年 月 日 男・女



# 振り込め詐欺に注意!

## 不審な電話は迷わず最寄りの警察署へ

昨年1年間の都内における振り込め詐欺(特殊詐欺)被害件数は2,311件、被害額は約80億円でした。区内でも72件、約2億6,300万円もの被害が発生しています。一方、被害者の約9割は、「自分は大丈夫と思っていた」という調査結果が出ています。

### 「被害を防ぐために」

- 「携帯電話を無くした」「電話番号が変わった」は振り込め詐欺を疑う
- どんな理由でも、知らない人には絶対に現金や通帳・カードは渡さない
- 息子や孫から電話で至急のお



▲三角POPを電話のそばに置いて振り込め詐欺を防止!

ター4階)、各出張所で配布。区ホームページからも入手可。

○不審な電話があった時は、迷わず最寄りの警察署もしくは区役所に連絡する

### 区役所に連絡する

深川警察署

東京湾岸警察署

危機管理課防犯担当

☎(3647)0110

☎(3570)0110

☎(3647)4399

☎(3647)8581

## 「パートタイム」就職面接会 6/16(火)

### 企業の担当者と直接面接

区では、パート就労にかかる合同面接会をハローワーク木場と共催します。今回の就職面接会では、区内に就業場所がある企業8社程度が参加し、その企業の担当者、直接面接ができます。※参加企業はハローワーク木場ホームページ(HP <http://tkyo-hellowork.jstie.mhw.tokyo-hellowork.jstie.mhw>)

区では、パート就労にかかる合同面接会をハローワーク木場と共催します。今回の就職面接会では、区内に就業場所がある企業8社程度が参加し、その企業の担当者、直接面接ができます。※参加企業はハローワーク木場ホームページ(HP <http://tkyo-hellowork.jstie.mhw.tokyo-hellowork.jstie.mhw>)

区では、パート就労にかかる合同面接会をハローワーク木場と共催します。今回の就職面接会では、区内に就業場所がある企業8社程度が参加し、その企業の担当者、直接面接ができます。※参加企業はハローワーク木場ホームページ(HP <http://tkyo-hellowork.jstie.mhw.tokyo-hellowork.jstie.mhw>)

区では、パート就労にかかる合同面接会をハローワーク木場と共催します。今回の就職面接会では、区内に就業場所がある企業8社程度が参加し、その企業の担当者、直接面接ができます。※参加企業はハローワーク木場ホームページ(HP <http://tkyo-hellowork.jstie.mhw.tokyo-hellowork.jstie.mhw>)

区では、パート就労にかかる合同面接会をハローワーク木場と共催します。今回の就職面接会では、区内に就業場所がある企業8社程度が参加し、その企業の担当者、直接面接ができます。※参加企業はハローワーク木場ホームページ(HP <http://tkyo-hellowork.jstie.mhw.tokyo-hellowork.jstie.mhw>)

区では、パート就労にかかる合同面接会をハローワーク木場と共催します。今回の就職面接会では、区内に就業場所がある企業8社程度が参加し、その企業の担当者、直接面接ができます。※参加企業はハローワーク木場ホームページ(HP <http://tkyo-hellowork.jstie.mhw.tokyo-hellowork.jstie.mhw>)

区では、パート就労にかかる合同面接会をハローワーク木場と共催します。今回の就職面接会では、区内に就業場所がある企業8社程度が参加し、その企業の担当者、直接面接ができます。※参加企業はハローワーク木場ホームページ(HP <http://tkyo-hellowork.jstie.mhw.tokyo-hellowork.jstie.mhw>)

区では、パート就労にかかる合同面接会をハローワーク木場と共催します。今回の就職面接会では、区内に就業場所がある企業8社程度が参加し、その企業の担当者、直接面接ができます。※参加企業はハローワーク木場ホームページ(HP <http://tkyo-hellowork.jstie.mhw.tokyo-hellowork.jstie.mhw>)

区では、パート就労にかかる合同面接会をハローワーク木場と共催します。今回の就職面接会では、区内に就業場所がある企業8社程度が参加し、その企業の担当者、直接面接ができます。※参加企業はハローワーク木場ホームページ(HP <http://tkyo-hellowork.jstie.mhw.tokyo-hellowork.jstie.mhw>)

区では、パート就労にかかる合同面接会をハローワーク木場と共催します。今回の就職面接会では、区内に就業場所がある企業8社程度が参加し、その企業の担当者、直接面接ができます。※参加企業はハローワーク木場ホームページ(HP <http://tkyo-hellowork.jstie.mhw.tokyo-hellowork.jstie.mhw>)

区では、パート就労にかかる合同面接会をハローワーク木場と共催します。今回の就職面接会では、区内に就業場所がある企業8社程度が参加し、その企業の担当者、直接面接ができます。※参加企業はハローワーク木場ホームページ(HP <http://tkyo-hellowork.jstie.mhw.tokyo-hellowork.jstie.mhw>)

区では、パート就労にかかる合同面接会をハローワーク木場と共催します。今回の就職面接会では、区内に就業場所がある企業8社程度が参加し、その企業の担当者、直接面接ができます。※参加企業はハローワーク木場ホームページ(HP <http://tkyo-hellowork.jstie.mhw.tokyo-hellowork.jstie.mhw>)

区では、パート就労にかかる合同面接会をハローワーク木場と共催します。今回の就職面接会では、区内に就業場所がある企業8社程度が参加し、その企業の担当者、直接面接ができます。※参加企業はハローワーク木場ホームページ(HP <http://tkyo-hellowork.jstie.mhw.tokyo-hellowork.jstie.mhw>)

区では、パート就労にかかる合同面接会をハローワーク木場と共催します。今回の就職面接会では、区内に就業場所がある企業8社程度が参加し、その企業の担当者、直接面接ができます。※参加企業はハローワーク木場ホームページ(HP <http://tkyo-hellowork.jstie.mhw.tokyo-hellowork.jstie.mhw>)

区では、パート就労にかかる合同面接会をハローワーク木場と共催します。今回の就職面接会では、区内に就業場所がある企業8社程度が参加し、その企業の担当者、直接面接ができます。※参加企業はハローワーク木場ホームページ(HP <http://tkyo-hellowork.jstie.mhw.tokyo-hellowork.jstie.mhw>)



## 豊洲新市場は「ぎわらうとよむ」

ゴールデンウィークが始まろうとする4月28日午後5時過ぎ、豊洲新市場において、千客万来施設を整備・運営する事業予定者から、辞退の申出があったと東京都が発表しました。千客万来施設とは、現在の築地場外市場のような、観光客や区民の皆さんが、食事や買い物を楽しめるにぎわいの場所です。来年11月に豊洲新市場と同時にオープンする予定ですが、この時期に事業予定者が辞退するということは、それが困難になる事態を招きかねません。東京都を信頼してきた私としては、まさに寝耳に水の発表です。すぐに都知事あてに抗議文を作成し、祝日明けの30日午前中に、東京都中央卸売市場長に手渡すとともに、午後5時の定例記者会見で、東京都の責任を強く追及しました。

千客万来施設の同時オープンには、築地からの移転を本区が了承した際の、重要な課題の一つであり、東京都も区民、都民に約束しています。人口の増加が続き、5年後にはオリンピック

招きかねません。東京都を信頼してきた私としては、まさに寝耳に水の発表です。すぐに都知事あてに抗議文を作成し、祝日明けの30日午前中に、東京都中央卸売市場長に手渡すとともに、午後5時の定例記者会見で、東京都の責任を強く追及しました。

招きかねません。東京都を信頼してきた私としては、まさに寝耳に水の発表です。すぐに都知事あてに抗議文を作成し、祝日明けの30日午前中に、東京都中央卸売市場長に手渡すとともに、午後5時の定例記者会見で、東京都の責任を強く追及しました。

場カメラアプラザ9階ビジネスホール(亀戸2-19-1)

☎(3647)8581

☎(3647)8506

☎(3647)4894

☎(3647)8506

☎(3647)8506

☎(3647)8506

☎(3647)8506

☎(3647)8506

☎(3647)8506

☎(3647)8506

☎(3647)8506

☎(3647)8506

☎(3647)8506

☎(3647)8506

☎(3647)8506

## 江東シーサイドマラソン大会

### コース整理、給水で選手をサポートするボランティア募集

潮風に乗って走る「江東シーサイドマラソン大会」のボランティアスタッフを募集します。東京オリンピック・パラリンピック開催前にスポーツボランティアを体験してみませんか。

11月29日(日) 午前7時～正午

場 夢の島競技場(夢の島1-1-2) およびマラソンコース

16歳以上の方150人程度(申込順) ①コース整理・給水等(事前説明会あり、記念品・弁当の支給あり※報酬、交通費の支給はありません)

②8月31日(月) ※定員になりしだい終了

③6月5日(金) から、窓口またはファクス、メールに①氏名②性別③年齢④郵便番号⑤住所⑥電話番号⑦メールアドレス

⑧所属団体名を記入し、スポーツ振興課(区役所4階34番)へ団体での申し込みもできます

⑨江東シーサイドマラソン大会実行委員会事務局(スポーツ振興課内)

☎(3647)4894 FAX(3647)8506

## ごみ減量アイデア募集

### 応募者30人に抽選でマイ箸プレゼント

区では、最終処分場の延命や地球環境の保全のために、ごみ減量を呼びかけています。区民の皆さんの協力で一定の成果が出ているものの、近年のごみ量は横ばい状態が続いています。そこで、家庭から出るごみを減らすために皆さんが行っているエコな取り組みや、アイデアを募集し、その内容を紹介することで、一層のごみ減量を目指します。応募方法等詳細は、区ホームページをご覧ください。アイデアを送っていただいた方には、抽選で30人の方にマイ箸を贈呈します。

9月18日(金) 消印有効

①応募用紙またははがき、ファクスに①氏名②住所③アイデア④アイデアのねらいを記入し、〒135-8383区役所清掃リサイクル課へ

※区ホームページからも申込できます

☎(3647)9181 FAX(5617)5737

☎(3647)9181 FAX(5617)5737

☎(3647)9181 FAX(5617)5737

☎(3647)9181 FAX(5617)5737

☎(3647)9181 FAX(5617)5737

☎(3647)9181 FAX(5617)5737

☎(3647)9181 FAX(5617)5737

☎(3647)9181 FAX(5617)5737

☎(3647)9181 FAX(5617)5737

☎(3647)9181 FAX(5617)5737

☎(3647)9181 FAX(5617)5737

☎(3647)9181 FAX(5617)5737

☎(3647)9181 FAX(5617)5737

☎(3647)9181 FAX(5617)5737

☎(3647)9181 FAX(5617)5737

## 大地震被害のネパールに区と区議会から災害見舞金

4月25日、ネパールの首都カトマンズ付近を震源とした地震により被害にあわれた方々に、心よりお見舞い申し上げます。この地震で大きな被害を受けたネパール連邦民主共和国に対して、区から50万円、区議会から30万円を災害見舞金として送りました。

なお、日本赤十字社では被災された方々を支援するため、救済金を受け付けています。詳細は4・5面中央部をご覧ください。

☎(3647)4020

☎(3647)4020

☎(3647)4020

☎(3647)4020

☎(3647)4020

☎(3647)4020

☎(3647)4020