

# しごと・生きがいづくり・社会参加

## 1 シルバー人材センター

### ●センター事業の目的

高齢者が、知識や経験などを活かしながら、地域で元気に活動するために、働くことをとおした「生きがいづくり」や「地域への参加」をサポートします。仕事と趣味・ボランティア活動を両立しやすいなど、高齢者に合ったシステムです。

### ●仕事の内容

高齢者の安全に配慮したもので、臨時的・短期的な業務（おおむね月10日以内）または軽易な業務（おおむね週20時間以内）です。自転車整理、家事援助、ビル清掃、各種封入作業、施設受付、簡単な大工仕事など多種多様な会社・公共団体・ご家庭などから様々な仕事を引き受け、会員の経験・能力・ご希望に応じて割り振ります。

### ●会員になるには

60歳以上の区民で、健康で働くことやボランティア活動への意欲を持ち、センターの「自主・自立、共働・共助」の趣旨に賛同できる方は、毎月13日（休日のときは前日）の入会説明会に参加し、年会費（1,000円）を払うことにより会員になれます。

#### 問い合わせ先

中央区シルバー人材センター **☎3551-2700**  
(八丁堀3-17-9 京華スクエア1階)  
相談日時 月曜日～金曜日(祝日および年末年始を除く)  
午前9時～午後5時  
<http://webc.sjc.ne.jp/chuo>

## 2 無料職業紹介所「シルバーワーク中央」／高年齢者の就業相談窓口

- 仕事を探しているおおむね55歳以上の方に対し、就業に関する相談に応じるとともに、無料で仕事を紹介します。フルタイムからパートタイムの仕事まで、地元企業を訪問し開拓した求人やハローワーク、(公財)東京しごと財団などとの連携により常時4,000件におよぶ多様な求人情報を閲覧することができます。
- 職種を選択する際の相談から、企業への紹介状の発行、履歴書の効果的な書き方、面接時の心構え、セミナーや面接会の開催など、就職の支援を行っています。
- 求人情報の一部やセミナー・面接会の案内は、シルバーワーク中央のホームページでもご覧いただけます。

#### 問い合わせ先

中央区社会福祉協議会 シルバーワーク中央 **☎3551-9200**  
(八丁堀3-17-9 京華スクエア1階)  
相談日時 月曜日～金曜日(祝日および年末年始を除く)  
午前9時～午後4時  
<http://sw-chuo.com>

### 3 東京しごとセンター

東京都が雇用や就業を支援するために設置した、就職に関する一貫したサービスを提供している施設です。

#### ●東京しごとセンター

仕事をお探しのすべての年齢層の方と事業主を対象に、雇用、就業に関するご相談・キャリアカウンセリング・職業紹介・セミナーなどを行っています。ご利用は無料です。

- 利用時間 月曜日～金曜日 午前9時～午後8時  
土曜日 午前9時～午後5時  
日曜日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）は休業

#### 問い合わせ先

東京しごとセンター  
（千代田区飯田橋3-10-3）  
☎5211-1571（東京しごとセンター1階総合相談窓口）  
<https://www.tokyoshigoto.jp/>

#### ●ハローワーク飯田橋専門援助第三部門・シニアコーナー

東京しごとセンターに利用登録された55歳以上の高齢者に対し、職業相談、職業紹介を行っています。

- 利用時間 月曜日～金曜日 午前10時～午後6時  
土曜日・日曜日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）は休業

#### 問い合わせ先

☎ 5211-2360

#### ●東京都労働相談情報センター

労働問題全般についての相談や、セミナーのほか、心の健康相談、労働資料の提供、企業の雇用管理支援を行っています。

#### 問い合わせ先

☎ 0570-00-6110（相談専用）  
☎ 5211-2200

#### ●東京都立中央・城北職業能力開発センター高年齢者校

主におおむね50歳以上（入校日現在原則45歳以上）の方に、就業に必要な知識・技能を習得するための訓練を行います。

#### 問い合わせ先

※令和3年4月から当分の間、次の場所に仮移転して業務を行います。  
新宿区百人町3-25-1 サンケンビルヂング  
☎3227-5951

## 4 ハローワーク飯田橋（公共職業安定所）

就職を希望する高齢者のために、職業相談、職業紹介を行っています。

問い合わせ先

飯田橋公共職業安定所 ☎3812-8609(41#)  
(文京区後楽1-9-20)

## 5 ふれあい作業所

働く意思と能力がありながら、一般企業などに就職することが困難な高齢者などに仕事と場を提供し、「いきがい」のある生活が送れるようにしています。

問い合わせ先

福祉センターふれあい作業所 ☎3532-1577  
(晴海1-4-1月島第三小学校等複合施設地下1階)

## 6 元気高齢者人材バンク

ご自身の特技や経験を生かした地域活動や社会貢献活動を希望するおおむね50歳以上の区民の方を対象とした人材登録制度です。

詳細は、ホームページ「粋！生き元気人サイト」をご覧ください。

問い合わせ先

高齢者福祉課高齢者活動支援係 ☎3546-5334  
粋！生き元気人サイト <http://ikiiki.genki365.net/>

## 7 生きがい活動支援室

中高年齢の方の生きがい・社会参加活動を積極的に支援するために「生きがい活動支援室」を開設し、生きがい活動リーダーによる相談やアドバイス、情報の提供などを行っています。

●開設日時 (日曜日・祝日および年末年始を除く) 毎日 午前9時～午後5時

### ◆「生きがいひろば」などの開催

一人暮らしや高齢者世帯の方を中心に交流の輪を広げていただくため、「生きがいひろば」などを開催し、健康講座や健康体操、踊り、懐かしい歌の合唱など、楽しいひとときを過ごしています。

●開催場所  
(日 時) ・シニアセンター（「生きがいひろば」）(毎月第2水曜日 午前10時～正午)  
・いきいき桜川（「京橋ひろば」）(毎月第4水曜日 午前10時～正午)

問い合わせ先

シニアセンター ☎3531-7813  
(佃1-11-1)

## 8 高齢者クラブ

### ◆高齢者クラブの育成

高齢者クラブの会員数に応じ、活動費として1クラブあたり月額25,000円～43,000円を限度額とし、その範囲内で助成するほか高齢者クラブ活動のために集会室を提供し、育成に努めています。また、高齢者クラブ連合会に対しても、事業費として年額79万円を助成します。

問い合わせ先

シニアセンター ☎3531-7813

### ◆中央区高齢者クラブ一覧表

高齢者クラブは、高齢者の皆さんが健康で豊かに暮らしていただくための自主的な組織で、会員相互の親睦を深めるとともに、社会奉仕活動、生きがいを高める各種活動、健康づくりのための活動などを行っています。

高齢者クラブに加入を希望される方は、最寄りの代表者へお申し出ください。

#### ●京橋地域（13クラブ）

（令和3年4月1日現在）

クラブ名	氏名	所在地	電話番号	会員数
銀座笑翁会	鈴木雅之	中央区銀座1-19-9	080-5180-3171	35
木びき会	野村治郎	中央区銀座2-11-11	3541-7081	32
新富互楽会	河井秀子	中央区新富1-8-1	3552-8585	39
新富友和会	笠間勝子	中央区新富2-1-3	3551-3404	38
怜和会	内山英隆	中央区湊2-15-14-1508	090-7720-4708	26
亀楽会	佐藤龍雄	中央区湊3-12-8	3551-0735	35
はつらつ会	江間正昭	中央区築地2-10-7	3541-9921	36
築四若葉会	吹田澄代	中央区築地4-11-1	3541-6930	38
築寿会	岡田良光	中央区築地6-5-3	3542-8433	67
一二三会	新井晃行	中央区築地6-26-6	3541-8775	67
七福会	雨宮優子	中央区築地7-12-7	090-4843-6730	87
明友会	清水薫子	中央区八丁堀2-15-11	3551-4458	74
八千代会	天下谷正恵	中央区新川2-2-5	3551-8894	56

●日本橋地域 (23 クラブ)

(令和3年4月1日現在)

クラブ名	氏名	所在地	電話番号	会員数
朗 寿 会	清水登喜子	中央区日本橋本町1-8-11	090-2230-1639	32
十思シニアクラブ	神山マサ子	中央区日本橋小伝馬町18-12	3661-2310	114
日本橋みどり会	橋本雅子	中央区日本橋堀留町1-7-9	3661-3977	32
ブライツシニアクラブ	近田和雄	中央区日本橋富沢町8-23	3661-6378	28
喜 楽 会	大日野秀行	中央区日本橋人形町1-7-7	090-6048-2983	48
明 生 ク ラ ブ	吉田継男	中央区日本橋人形町1-11-10	3666-2704	37
す み れ 会	高橋道義	中央区日本橋人形町2-4-7	3666-2648	32
人形町末廣会	橋元綾子	中央区日本橋人形町2-10-3	090-4003-5417	30
かきなんクラブ	若林正義	中央区日本橋蛸殻町1-26-3	3666-1237	37
いちょうクラブ	在原喜久雄	中央区日本橋蛸殻町1-9-8	3668-4891	34
蛸 東 寿 会	鈴木紘一	中央区日本橋蛸殻町2-6-8	3669-7345	50
箱 崎 ク ラ ブ	真野好雄	中央区日本橋箱崎町18-24	3667-4748	35
馬喰町寿楽会	熊倉得代	中央区日本橋馬喰町2-5-7	3661-1987	27
両 友 会	小林満明	中央区東日本橋2-20-3	3851-7855	29
た ち ば な 会	渡辺圭子	中央区東日本橋3-5-8-205	090-5533-9856	40
久松明寿会	井藤裕子	中央区日本橋久松町10-10	090-9964-9057	37
浜 町 元 徳 会	渡辺祐子	中央区日本橋浜町2-3-2-901	3666-2195	39
日本橋明朗会	楠井重喜	中央区日本橋蛸殻町2-5-4-804	080-7044-0702	35
でんでん虫の会	伊藤信男	中央区日本橋浜町1-4-13	3851-6678	37
浜町ゴールドクラブ	高橋伸治	中央区日本橋浜町2-11-2-602	3667-8877	44
鶴 亀 会	安藤麻子	中央区日本橋浜町3-8-11	3666-7324	32
中洲あやめ会	中井利信	中央区日本橋中洲6-10-501	3668-8460	30
く れ な い 会	大地弘子	中央区日本橋茅場町2-9-9	3661-2374	28

●月島地域 (18クラブ)

(令和3年4月1日現在)

クラブ名	氏名	所在地	電話番号	会員数
白鷺会	櫻木龍吉	中央区佃1-3-4	3531-7710	73
リバーシティ21千寿会	笹本栄一	中央区佃2-2-3-1002	3531-2444	30
佃ひまわり会	小川京子	中央区佃2-2-4-1005	5560-0489	36
リバーシティクラブ	原田光子	中央区佃2-2-5-505	5560-0645	37
佃リバーシティ友愛クラブ	大坪充代	中央区佃2-2-11-302	090-1990-7776	33
佃三ひまわり会	坪井チヨウ子	中央区佃3-11-19-802	3531-7321	109
相生クラブ	筑間憲章	中央区月島1-6-7	3531-1870	46
福寿会	稲葉喜美代	中央区月島2-10-1-713	3531-9285	59
月二長寿会	加藤君江	中央区月島2-20-14	3531-7965	41
延寿会	米谷義弘	中央区月島3-7-3	3531-4898	108
晴月会	荏原康	中央区月島4-20-1-317	3534-0130	58
勝どき長寿会	望月寛次	中央区勝どき2-13-3	3531-0693	130
千歳会	角山良敬	中央区勝どき1-8-1-2607	3531-0482	105
燦燦会	成田高	中央区勝どき6-6-1-603	3534-7497	37
豊寿会	橋本彰	中央区豊海町2-3-107	3533-4492	33
ビューティー-さくら会	眞野幸男	中央区晴海1-6-1-1301	3534-1620	47
晴寿会	藤江久司	中央区晴海1-7-2-201	3533-8100	21
黎明クラブ	武井三郎	中央区晴海3-6-8-815	080-1001-3447	41
合計54クラブ				2,561名

## 9 シニアセンター

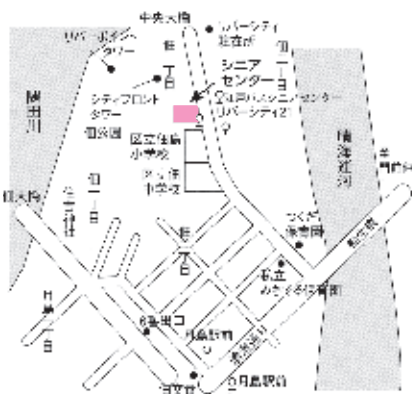
おおむね 50 歳以上の中高齢の方が豊かな経験と知識・技能を生かし、積極的な社会活動への参加と生きがい活動の充実を図るための施設です。

使用料は無料です。ただし、セミナー室の一般団体利用は有料です。

高齢者クラブは 2 カ月前、中高年齢者団体は 1 カ月前のそれぞれ 1 日から申請を受け付けます（団体登録が必要です）。

### ●事業の内容

- ・生きがい活動を図るための情報の提供、講座
- ・高齢者クラブ、その他中高年齢者で構成する団体の育成
- ・施設の利用（セミナー室、多目的フロア、情報コーナー）

<b>シニアセンター</b>		電話	03 (3531) 7813
住所	佃 1-11-1	開館時間	午前 9 時～午後 9 時 ※年末年始を除く
地図		交通機関	<ul style="list-style-type: none"> <li>●有楽町線 月島駅 6 出口 徒歩 8 分</li> <li>●都営大江戸線 月島駅 6 出口 徒歩 8 分</li> <li>●都バス</li> <li>[東 16 東京駅八重洲口～東京ビックサイト] ・リバーシティ21バス停 徒歩 1 分</li> <li>[東 12 東京駅八重洲口～晴海埠頭] ・リバーシティ21バス停 徒歩 1 分</li> <li>●中央区コミュニティバス“江戸バス”</li> <li>[南循環] ・シニアセンターバス停 徒歩 1 分</li> </ul>

## 10 高齢者団体バス借上費助成

おおむね 60 歳以上の方が 30 人以上で構成する団体が、バスを利用して社会福祉施設等の見学または奉仕活動を行う場合に、1 件 15 万円を限度としてバス借上費を助成します。

また、浜離宮花と緑の集いの期間中に、高齢者クラブが浜離宮恩賜庭園でレクリエーションなどを行う場合、1 件 5 万円を限度として、交通費を助成します。ただし、高齢者クラブが両方の助成を受ける場合は、合算して 15 万円を限度額としています。

問い合わせ先

シニアセンター

☎3531-7813

## 11 いきいき館（敬老館）

いきいき館は、高齢者の憩いの場としての役割に加え、健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりにつながる様々な講座やイベントを開催し、だれもが楽しく過ごしていただく身近な施設です。

皆さんお誘い合わせのうえ、お気軽にご利用ください。

### ●利用案内

- ・対象者 区内在住で60歳以上の方
- ・休館日 年末年始（12月29日～1月3日）

### ●利用手続き

いきいき館をご利用いただくためには登録が必要です。

※初めてご利用になる方は本人確認書類（健康保険証など）をお持ちください。

なお、登録の際には緊急連絡先をお聞きします。

### ●設備

- ・大広間 舞台付きで、各種運動講座や講習会、コンサートなどを行っています。
- ・浴室 清潔な浴室で、午後1時から午後4時まで入浴できます。  
（毎週日曜日および毎月第2・第4水曜日はお休みです。）
- ・ロビー テレビ・新聞・雑誌・給茶機などが備えてあります。
- ・その他 カラオケ設備、マッサージチェア、パソコンなどが備えてあります。

### ●催物

- ・敬老マッサージ 毎月実施しています。
- ・各種運動講座 専門の指導員や、さわやか体操リーダーとして活動する区民ボランティアによる、腰痛予防や筋力アップのための運動講座などを実施しています。
- ・各種教養講座 フラダンス・ピアノ・習字・英会話など楽しみながら学べます。
- ・その他 敬老のつどい・コンサート・新春のつどいなども実施しています。

※各いきいき館では上記のほか様々な講座を開催しています。詳細は各いきいき館にお問い合わせください。

### ●利用料金

無料

いきいき館ホームページもごさいます。ご活用ください。



<b>いきいき桜川（桜川敬老館）</b>		電話 03（3553）0030 FAX 03（3206）3202
住所 入船1-1-13	開館時間	午前9時～午後5時
地図 	<b>交通機関</b> ●日比谷線 八丁堀駅 A2出口 徒歩3分 ●JR京葉線 八丁堀駅 B3出口 徒歩2分 ●都バス [東15 東京駅八重洲口～深川車庫前] ・鉄砲洲バス停 徒歩5分 [錦11 亀戸駅前～築地駅前] ・桜橋バス停 徒歩7分 ●中央区コミュニティバス"江戸バス" [北循環] ・八丁堀駅バス停 徒歩5分 ・桜橋バス停 徒歩7分 [南循環] ・鉄砲洲バス停 徒歩5分	
<b>いきいき浜町（浜町敬老館）</b>		電話 03（3669）3385 FAX 03（3664）8577
住所 日本橋浜町3-37-1	開館時間	午前9時～午後5時
地図 	<b>交通機関</b> ●都営新宿線 浜町駅 A2出口 徒歩5分 ●半蔵門線 水天宮前駅 5出口 徒歩10分 ●日比谷線 人形町駅 A1出口 徒歩15分 ●都バス [錦11 亀戸駅前～築地駅前] ・浜町二丁目バス停 徒歩2分 ●中央区コミュニティバス"江戸バス" [北循環] ・浜町敬老館バス停 徒歩0分 ・浜町三丁目バス停 徒歩1分	
<b>いきいき勝どき（勝どき敬老館）</b>		電話 03（3531）3258 FAX 03（5166）0869
住所 勝どき1-5-1	開館時間	午前9時～午後5時
地図 	<b>交通機関</b> ●都営大江戸線 勝どき駅 A1出口 徒歩3分 ●都バス [都05 東京駅丸の内南口～晴海埠頭] ・勝どき橋南詰バス停 徒歩3分 [東15 東京駅八重洲口～深川車庫前] ・勝どき橋南詰バス停 徒歩3分 [門33 亀戸駅前～豊海水産埠頭] ・勝どき駅バス停 徒歩3分 ●中央区コミュニティバス"江戸バス" [南循環] ・勝どき駅バス停 徒歩3分 ・勝どき駅前バス停 徒歩3分	

※ご来客用の「駐車場」はございませんので  
お車でのご来館はご遠慮ください。

**問い合わせ先** 上記の各いきいき館まで

ついでに・生きがらびのり・社会参加

## 12 高齢者通いの場支援事業

区内の一人暮らしや閉じこもりがちな高齢者が身近な地域で交流できるサロン「高齢者通いの場」を立ち上げ、運営する団体に対し、運営費の一部支援や活動場所の相談・提供などを行います。

### ●支援対象団体の要件

- ・地域に開かれた団体であること
- ・会計を適切に処理するとともに、毎回の活動を記録できること
- ・区主催のセミナーなどに参加できること
- ・政治活動や宗教活動を行わないこと

### ●支援対象となる活動の要件

- ・営利を目的としない活動
- ・月2回以上、1回あたり1時間以上決まった場所で行う活動
- ・常時2人以上のスタッフで実施し、5人以上の参加者が見込まれる活動
- ・介護予防につながるプログラム（体操や歌など）を複数取り入れた活動

### ●支援内容

- ・立ち上げ準備補助金または拡充補助金 年3万円（上限）
- ・運営費補助金 年8万4千円（上限）
- ・会場賃借料補助金 年4万5千円（上限※賃貸借契約などを結んでいる場合に限る）
- ・交流サロン「高齢者通いの場」へのボランティア講師の派遣など

### 遊びに来ませんか？

### お近くの交流サロン「高齢者通いの場」へ！

地域の方が運営する交流サロン「高齢者通いの場」が区内各地で開催されています。自由にご参加できますので、ホームページや区内各施設に配布してある「中央区高齢者通いの場マップ」を参考に、お近くの交流サロン「高齢者通いの場」に遊びにいらしてください。

#### 【ホームページ】

トップページ→健康・医療・福祉→高齢者の方

→いきがいづくり・仲間づくり・健康づくり→高齢者通いの場支援事業のご案内

問い合わせ先

高齢者福祉課高齢者活動支援係 ☎ 3546-5334

## 13 社会参加・生きがいづくり支援事業

中高年齢者に対し、退職後の生きがいとなる活動を行うきっかけづくりを目的とした講座や、ボランティアや就労支援事業など生きがいづくりとなる様々な事業を紹介するイベントを開催しています。

問い合わせ先

高齢者福祉課高齢者活動支援係 ☎ 3546-5334

## 14 区民カレッジ「シニアコース」

- **事業概要** 区民のみなさんの生涯を通じた学習活動を推進するため、区民カレッジを開催しています。区民カレッジには、「まなびのコース」、「シニアコース」、「生涯学習サポーター養成コース」があり、「シニアコース」は同世代の仲間と一緒に楽しく学ぶコースです。
- **利用できる方** 60歳以上の区民
- **内容** 1年生の総合学習（中央区の歴史・文化・教養・現代的課題など）と2・3年生のクラブ学習（水彩画・コーラス・健康づくりなど）で構成しており、3年間かけて一定の単位を取得すると修了となります。その他に、「まなびのコース」の各種講座を受講することができます。
- **利用方法** 新一年生の募集は年1回、2月頃実施します（途中からコースに入ることはできません）。
- **費用負担** 1講座（10回予定）につき2,000円程度（他に材料費などがかかります）。
- **その他** 主に築地社会教育会館で開催します。

問い合わせ先

文化・生涯学習課生涯学習係

☎ 3546-5524

## 15 出前健康講座・講習会

高齢者クラブなどのグループを対象とし、健康づくりのお手伝いとして、「出前健康講座」を実施しています。講座内容については、メニューを用意していますのでご相談ください。保健所・保健センターの保健師、管理栄養士、歯科衛生士がグループの活動の場に出向いて講座を行います。

また、健康の保持・増進や生活習慣病予防を目的として、保健所・保健センターにおいて、各種講習会を開催しています。講習内容や日時は、「区のおしらせ」でご案内します。

問い合わせ先

中央区保健所健康推進課予防係

☎ 3541-5930

日本橋保健センター

☎ 3661-3515

月島保健センター

☎ 5560-0765

## 16 ボランティアの紹介

区内でボランティア活動への参加・登録を希望する方や団体に、情報提供や活動紹介、ボランティア保険加入、団体助成などの活動支援を行っています。また、ボランティアに関心のある方の相談受付や講座の開催、健康福祉まつり、ボランティア交流会なども実施しています。

問い合わせ先

中央区社会福祉協議会ボランティア・区民活動センター  
（八丁堀4-1-5）

☎ 3206-0560

## 17 虹のサービス協力会員・子育てサポーター募集

### ◆虹のサービス協力会員募集

高齢や障害、産前産後などにより、日常的な家事にお困りの方(利用会員)を、ボランティアの方(協力会員)がお手伝いする、住民同士の助け合い活動です。主な活動として利用会員のご自宅などで、掃除、洗濯、買物、食事の支度、通院・散歩などの外出付き添い、車いすの移動介助、見守り、話し相手、薬の受け取り代行、などを行います。

●対象 18歳以上の、活動の主旨をご理解いただける方で、利用会員の自宅などで家事をお手伝いいただける方

※電話かメールで申し込みいただき、オリエンテーション参加後、活動可能な日時、サービス内容などを登録していただきます。

●謝礼 1時間800円

#### 問い合わせ先

中央区社会福祉協議会在宅福祉サービス部 ☎3206-0603  
(八丁堀4-1-5) Eメール: [zaitaku@shakyo-chuo-city.jp](mailto:zaitaku@shakyo-chuo-city.jp)

### ◆ファミリー・サポート・センター 子育てサポーター募集

子育てサポーターとして育児の手助けができる方(提供会員)と区内在住の育児の手助けが必要な方(依頼会員)が会員となり、地域の中で子育てをする助け合いの活動です。主な活動内容は、保育園、幼稚園の送り迎えやお預かり、保護者の用事やリフレッシュの際のお預かりなどです。

●対象 満20歳以上の健康で子育て経験などがあり、子育ての援助に理解と熱意のある方

※センターが実施する登録時講習会(事業説明、家庭保育講習と幼児安全法講習)を受講していただきます。

●謝礼 1時間800円(早朝・夜間・休日など 1時間1,000円)

◎詳細はお問い合わせください。

#### 問い合わせ先

中央区社会福祉協議会 ファミリー・サポート・センター  
(八丁堀4-1-5)

☎3206-0120 FAX: 3532-6386

Eメール: [family@shakyo-chuo-city.jp](mailto:family@shakyo-chuo-city.jp)

## 18 認知症サポーター養成講座

年3回、区内在住、在勤、在学者を対象として、認知症について正しい理解を持ち、認知症の方の応援者として、ご本人やご家族を温かく見守る「認知症サポーター」になるための講座を開催します。

また、おとしより相談センターでは、町会・高齢者クラブなどの地域の団体からの希望による出前講座を行っています。ぜひご利用ください。

## 認知症サポーターの証「認知症サポーターカード」



### 問い合わせ先

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
人形町おとしより相談センター	☎5847-5580
月島おとしより相談センター	☎3531-1005
勝どきおとしより相談センター	☎6228-2205

## 19 認知症カフェ

認知症カフェは、認知症の方やご家族、関心のある地域の方が、認知症の有無に関わらず気軽に集い、楽しい時間を過ごしながら仲間づくりや情報交換、専門スタッフに相談ができる場です。

※詳細な開催場所や時間等は、お住まいの地域のおとしより相談センターへお問い合わせいただくか、区のホームページをご覧ください。

【ホームページ】

トップページ→健康・医療・福祉→認知症→認知症カフェに遊びに来ませんか

### 問い合わせ先

介護保険課地域支援係 ☎ 3546 - 5379

## 20 消費生活講座・出前講座

### ◆消費生活講座

区民が安心して安全で豊かな生活を営むことができるよう、消費生活に必要な知識の啓発を図り、自ら考え行動する消費者を育成するために開催しています。

詳細は、お問い合わせください。

### ◆出前講座

消費生活の知識の普及や消費者トラブルの未然防止のため、町会・自治会、高齢者クラブ、PTA などの団体に講師を派遣します。

原則として派遣希望日の2カ月前までにお申し込みください。なお、区内会場の手配、受講者の募集は申込者が行ってください。費用は無料です。

講座内容(例)

- ・悪質商法の手口や被害と対処法
- ・クレジットの仕組みや多重債務、自己破産
- ・身の回りの危険(ヒヤリ・ハット)
- ・エンディングノート

### 問い合わせ先

中央区消費生活センター ☎ 3546 - 5332

## 21 高齢者向けパソコン教室および毛筆教室

原則として60歳以上の、パソコンや毛筆を体験してみたい方を対象、同年代のシルバー人材センターの会員が講師となって、やさしく親切に指導するので、初心者の方にも安心して学んで頂けます。

各コースとも受講料、テキスト代が必要で、応募が多数の場合は抽選になります。

日程・詳細な内容は、「区のおしらせ」にて、その都度ご案内します。下記日程は、令和2年度のもので、令和3年度以降は、内容などが変更になる場合があります。

事業名	定員	日時	内容
初めてのパソコン	各回定員10名 再受講可	年2回 各回とも3日間 9:30~11:30	電源の入れ方、マウスの操作、文字の入力方法など、基本の操作を学びます。
便利なインターネット	文字入力のできる方 各回定員10名 再受講可	年2回 各回とも3日間 9:30~11:30	インターネット検索の便利な活用方法と安全な使い方を学びます。
デジタル写真データの整理と使い方	文字入力のできる方 各回定員10名 再受講可	年3回 各回とも3日間 9:30~11:30	デジタルカメラで撮った写真データのパソコンでの整理方法や、「Word2016」を使った簡単な加工方法などを学びます。
Word (ワード) を使ってみよう	文字入力のできる方 各回定員10名 再受講可	年3回 各回とも6日間 9:30~11:30	文書作成ソフト「Word2016」を使って、簡単な文書の作成、美しく飾る技法など、基本と活用を学びます。
Excel (エクセル) を使ってみよう	文字入力のできる方 各回定員10名 再受講可	年4回 各回とも6日間 9:30~11:30	表計算ソフト「Excel 2016」を使って、セルや計算式の入力、計算表作りなど、基礎と活用を学びます。
Word (ワード) で季節のはがき	Word (ワード) の基本的な操作ができる方 各回定員10名 再受講可	年2回 各回とも6日間 9:30~11:30	文書作成ソフト「Word2016」を使って、年賀状など季節のカードの作成やはがきの印刷方法を学びます。
初心者向け毛筆教室	55歳以上 各16名 再受講可	年2回 各回とも10日間 9:30~11:30	小筆使いに慣れて、気軽に美しく書けるように基礎から丁寧に指導します。

問い合わせ先

中央区シルバー人材センター

☎ 3551-2700

## 22 図書館（図書・録音テープ・CD・デイジーの郵送貸出）

区立図書館の利用登録者で、障害のある方や65歳以上のお体に不自由を抱える方など、通常の印刷文字による読書や図書館にお越しいただくことが困難な方を対象に、図書・録音テープ・CD・デイジー（デジタル録音図書）の郵送貸出を行っています。

※デイジーは視覚障害のある方のみ利用できます。

問い合わせ先

京橋図書館

☎ 3543-9025