

区のおしらせ

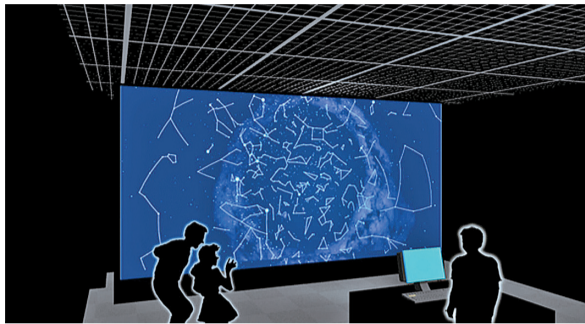
人口と世帯	6月1日現在	(前年同期)
人口	住民基本台帳 122,118	(118,843)
男	57,942	(56,480)
女	64,176	(62,363)
世帯	70,603	(68,681)
外国人登録人口	5,063	(5,030)
昼間人口(平成17年国勢調査)	647,733	



中央

7/1

中央区ホームページ <http://www.city.chuo.lg.jp>



▲「星空タイムトラベル～たんじょうびの星座をみつけよう～」コーナー(イメージ)



▲「星座めぐり」コーナー(イメージ)

タイムドーム明石では、「星座についてもっと知りたい」「自分の星座を見てみたい」にお応えします。プラネタリウムでおなじみの、ずばり「星座」をテーマに、その歴史や星占い十二星座などについて、資料・パネルの展示を中心に、映像、体験コーナーなどを交えて、夏休み特別企画を開催します。



開します。

期間・時間

7月21日(土)～9月2日(日)
平日 午前10時～午後7時
土・日曜日 午前10時～午後5時

◎閉館30分前には要入場

休館日 月曜日

会場

タイムドーム明石特別展示室

各コーナー・展示内容

星空のロマン

「星座とは何か」「星座とはどうやって生まれたのか」などを、イラストを交えパネルで紹介いたします。

・星座とは何か

・星座の歴史

星座めぐり

星占いで使われる十二星座について、それぞれの星座の

いわれや、星座にまつわる神話をパネルで紹介いたします。

・十二星座紹介パネル

星座を感じよう

昔の人々は、星空を見て、何を考えだし、どう感じたのでしょうか。古星図(昔の人が描いた星座の絵)や天球儀(星空の様子を表した地球儀のような模型)を展示します。

・古星図

・天球儀

天文にまつわる古書(本物・複製)

「スターリーテイルズ」ギャラリー

プラネタリウム投影番組「スターリーテイルズ」の中から、作者のKAGAYA氏による美しい星座のイラストを展示します。

・「星座」イラストパネル

・KAGAYA氏からのメッセージパネル

「スターリーテイルズ」予告編映像の上映

星座をつくらう!

星座を学んだら、今度は自分たちで星空を創りあげてみよう。会場でもらえるシールを星にみためて貼ってくださいます。時間がたつにつれて星座が作られていく、参加型の展示です。

星空タイムトラベル～たんじょうびの星座をみつけよう～

特設の大スクリーンに、自分の誕生日や記念日など、好きな日の星空を投影してみよう。誕生日の星座はいつ見えるのかなど、自分で星空をコントロールして見ることが出来ます。その星空と自分の顔を写真でいっしょにプリントしてプレゼントします。

星座かるた

星座にまつわるヒントから、

かるた形式で星座を当ててみよう。今まで学んだ星座を思い出すことで、遊びながら星座を覚え、さらに親しむことができます。

「自由研究」コーナー

星座にまつわる書籍の自由閲覧コーナー
区内図書館にある星座に関連した書籍の紹介

「クイズラリー」コーナー

会場内の展示物やパネルの内容から答えを見つけよう。発見することで自然と学べるクイズラリーを開催します。参加した方には記念品をプレゼントします。

費用

無料

◎直接会場にお越しください。
※問合せ先

郷土天文館「タイムドーム明石」☎(3546)5537



①天体望遠鏡を作ろう!

天体望遠鏡の仕組みを学んだ後、実際に天体望遠鏡作りを挑戦します。当日天気が良ければ自分で作った望遠鏡を使って、月の観察を行います。

日時

7月28日(土)
午後3時～8時

会場

タイムドーム明石プラネタリウムホール、タイムドーム明石屋上

対象

区内小学生(観察時は保護者同伴が必要)

主な内容
第24回東京湾大華火祭「観覧船の標旗発行ボランティアの募集など」…3頁
特別区民税・都民税・国民健康保険料の納付案内電話を開始します…8頁

②プラネタリウムを作ろう!

プラネタリウムの仕組みを学んだ後、実際にプラネタリウム作りを挑戦します。その後、自分で作ったプラネタリウムを使って、ドームの中で星を映してみましよう。

日時

8月4日(土)
午後2時30分～5時30分

会場

タイムドーム明石プラネタリウムホール

対象

区内小学校四年生～中学生

共通

定員

各教室三十名(申込多数の場合は抽選)

費用

教材費として三千円程度

申込方法
7月13日(必着)までに往復はがき(各教室、一人一枚限り)に希望の教室名①天体望遠鏡工作教室または②プラネタリウム工作教室を明記し、

①児童・保護者の氏名(ふりがな)、年齢②住所③電話番号④学校名・学年を記入してまたは区のホームページの電子申請から申込み。

注意事項

往復はがき一枚につき一つの教室への申込みです。一枚の往復はがきで二つの教室には申込みできません。

※申込(問合せ)先

〒104-0044
中央区明石町12-1

郷土天文館「タイムドーム明石」☎(3546)5537



こんにちは
市長です
やだよしひで
中央区長 山田 善博

毎年、七月は法務省が主催する「社会を明るくする運動」の強調月間です。明日二日には正午すぎから運動の発祥の地である銀座の数寄屋橋公園で滝実法務大臣や熱心に取り組んでいる歌手の谷村新司さんらが出席して中央行事オーブニングセレモニーを開催します。続いて保護司会、更生保護女性会、関係団体など参加者が周辺でシンボルになっている「黄色い羽根」の配布など幅広く広報、啓発活動を行います。

「社会を明るくする運動」は今回で六十二回目。戦後の混乱が続いていた昭和二十四年七月に非行や犯罪の多発を見るに見兼ねた銀座の商店街の方々が実施した「銀座フェア」がスタートで、二年後から全国的運動に発展しました。数寄屋橋公園には「発祥の地」の記念碑が設置されています。今年の重点事項は「立ち直りを支える取組について」の理解促進と「就労・住居等の生活基盤づくりにつながる取組の推進」です。犯罪や非行を防止し、また、罪を償い改善更生して社会に復帰させるには何となく、地域のチカラが必要なのです。

子ども図書館員の募集

図書館の仕事(ボランティア)を体験することで、より読書への興味や図書館への親近感を深めてもらうため、子ども図書館員を募集します。

日程

- 京橋図書館 7月25日(水)
- 日本橋図書館 8月1日(水)
- 月島図書館 8月8日(水)

時間

- 午前の部 午前9時～正午
- 午後の部 午後1時20分～4時20分

対象

区内在住・在学の小学校四年生～六年生

内容

- ・図書館内の見学
- ・カウンターでの本の貸し出しや返却処理
- ・本の装幀
- ・児童室の本棚の整理 など

定員

各館二十四名(午前・午後)の部各十二名、申込多数の場合は抽選

申込方法

7月1日(日)から7月10日(必着)までに各区立図書館と各区立小学校図書館にある申込書に必要事項を記入して京橋・日本橋・月島図書館に持参、または、はがきに①住所②氏名・ふりがな③保護者氏名④電話番号⑤学校名⑥学年・組⑦参加を希望する図書館名と希望の部(午前または午後)を第一希望まで記入して、京橋図書館に郵送で申込

郵送申込先

〒104-0045
中央区築地1-1-1
京橋図書館

◎申込書は区立図書館ホームページからもダウンロードできます。

※問合せ先

- 京橋図書館 ☎(3543)9025
- 日本橋図書館 ☎(3669)6207
- 月島図書館 ☎(3532)4391

区立図書館ホームページ

http://www.library.city.chuo.tokyo.jp

日時

7月26日(木)
午前10時～午後3時

会場

中央区保健所および築地外市場

対象

区内在住・在学の小学校四～六年生の児童とその保護者
◎必ず保護者の方と一緒にご参加下さい。

内容

親子で食品衛生監視員(食品Gメン)になり、午前中は保健所の監視員と一緒に築地外市場の食料品販売店で、食べ物の衛生管理について点検(食品表示の確認や冷蔵保管温度の測定など)を行い、午後は保健所で食品添加物の検査などを行います。

定員

十組二十名(申込多数の場合は抽選)

費用

保険代として一人五十円

申込方法

7月11日(必着)までに、はがきに①お子さんと保護者の氏名・ふりがな②住所③電話番号④学校名・学年を記入して申込む。後日、資料と共に参加通知を郵送します。

※申込(問合せ)先

- 中央区明石町12-1
中央区保健所生活衛生課食品衛生第二係 ☎(3546)5399

皆さんは、環境を良くするためにどのような取り組みをしていますか。今回は、テレビ・エアコンなどのリサイクル工場、身近な環境問題を体感し学べる施設、ごみの可燃処理を行う清掃工場を見学します。

日時

8月9日(木)
午前9時～午後5時(予定)

会場

株式会社テラム(かわさき工場)

対象

区内在住・在学の小学生およびその保護者(保護者一人につき小学生二人まで)
◎小学校入学前のお子さんを連れての参加は、ご遠慮ください。

定員

十組二十名(申込多数の場合は抽選)

明るい選挙作品コンクール 作品募集

規格

- ・ポスター
- ・色彩は自由、画用紙の大きさはおおむね四ツ切(五百四十二mm×三百八十二mm)もしくは、八ツ切(三百八十二mm×二百七十一mm)であること
- ・画材は絵の具のほか、紙や布を使用した貼り絵などでも構いません。
- ・書道

児童・生徒および区内在住・在勤者

賞

入選者(各部門あわせて約九十名)に賞状および賞品、応募者全員に参加賞を贈呈

発表

十一月(予定)

応募作品

入選作品の著作権は中央区選挙管理委員会および中央区明るい選挙推進協議会に属し、作品は啓発物品などに利用することがあります。また、区のホームページなどで入選者の氏名・学校名・学年を掲載します。

東京都の第二次審査

ポスターの部門入選作品の中から、中央区優秀賞(十五名)を選出します。

応募資格

区内の小・中・高等学校の

青少年の非行・被害防止 全国強調月間

7月1日(日)～31日(火)

内閣府では、七月を「青少年の非行・被害防止全国強調月間」とし、青少年の非行防止などについて取り組みの強化を図っています。

青少年をめぐるのは、平成二十三年における全国の刑法犯少年の検挙人数は八年連続で減少しているものの、人口比では成人の約四・九倍と依然として高い水準にあり、少年による凶悪事件も後を絶ちません。

また、薬物乱用や性非行の多発、インターネットや携帯電話を悪用した犯罪の発生、

さらには学校でのいじめや不登校、学級崩壊なども憂慮される状況であり、加えて近年は児童虐待・児童ポルノ事件などの被害が増加するなど、少年の非行防止や保護の両面において予断を許さない状況にあります。

区内の少年非行の概況

区内警察署管内で昨年一年間に検挙・補導された非行少年などは別表のとおり五百八十一人です。

区では中央・久松・築地・月島補導連絡会や青少年対策地区委員会を中心に、青少年の非行防止や健全育成活動を推進しています。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

※問合せ先

文化・生涯学習課青少年係 ☎(3546)5304

「青少年は地域社会が育む」という視点に立って、関係機関・団体と連携を密にした取

別表		(単位:人)		
学職		平成 22 年	平成 23 年	増△減(対前年)
在学少年	未就学児童	0	0	0
	小学生	10	5	△5
	中学生	125	148	23
	高校生	258	297	39
	大学生	10	8	△2
一般少年	その他	44	40	△4
	計	447	498	51
	有職	18	23	5
	無職	44	60	16
合計	62	83	21	
合計	509	581	72	

第24回「区民スポーツの日」マラソン大会参加者募集

十月八日(祝)は「区民スポーツの日」です。ロードレースおよび各種スポーツイベントを実施します。

なお、マラソン大会の参加申込みは、(株)アールビーズの運営する大会エントリーステム「RUNTES」を利用してインターネット、携帯サイトまたは専用振替用紙で受け付けます。

参加資格
区内在住者(申込多数の場合は抽選)
競技種目など
別表のとおり
年齢などの基準日は、十月八日(大会当日)です。
五十歳以上の方は、一般・壮年どちらの部でも参加できます。
十kmの部は十kmを一時間十分以内で走れる方。二kmの部は二kmを二十五分以内で走れる方。ファミリーの部は二kmを三十分以内で走れる方(子)。なお、十kmの部については、走路略図の関門を一時五分以内で通過できない場合は失格とします。

別記 申込方法など

●インターネット・携帯サイトで申込みをする場合
申込期間 7月2日(月)～7月27日(金)
①http://runnet.jp/ (24時間アクセス可能)へアクセスしてお申込みください。受付後、確認のメールを送信します。
②RUNTESをはじめてご利用いただく方は、会員登録が必要となります。
③ご利用方法が不明な場合は、RUNNETサポートセンターへお問合せください。(RUNNETサポートセンター ☎(3714)2768 平日午前9時30分～午後5時30分)
●専用振替用紙で申込みをする場合
申込期間 7月2日(月)～7月20日(金)
①区施設に置いてある「マラソン大会募集要項」に付いている専用振替用紙に必要事項を記入の上、最寄りのゆうちょ銀行または郵便局からお申込みください。
②専用振替用紙で申込みをする場合は、申込時事務手数料100円と払込手数料120円がかかります。



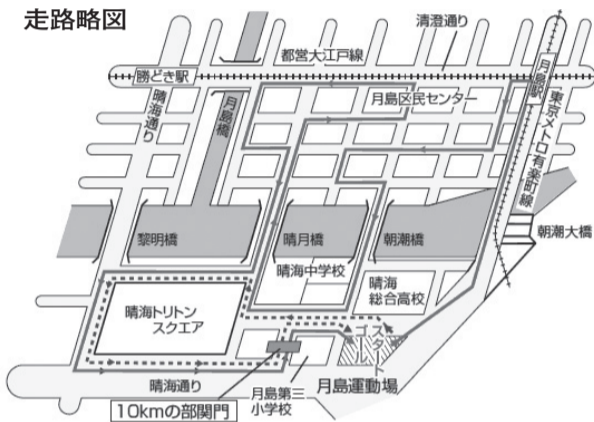
QRコードリーダー機能付携帯電話でQRコードを読み取り、RUNTESへアクセスできます。

別表 競技種目など

10km		5km		2km		競技種目 (区内在住者)	参加資格 (区内在住者)
男子の部	女子の部	男子の部	女子の部	ファミリーの部	小学生		
男子の部	女子の部	男子の部	女子の部	ファミリーの部	男子の部	男子の部	男子の部
十kmを一時間十分以内で走れる方	十kmを一時間十分以内で走れる方	五十歳以上男女	中学生以上	家族二人一組 親子・夫婦など 家族でのペアに限る ◎二人で手をつないで走ります。	二kmを二十五分以内で走れる方	二kmを二十五分以内で走れる方	二kmを二十五分以内で走れる方
計300名	計200名	計150組	計360名	定員			

◎2km小学生男子・女子の部は応募状況によって種目を分け、スタートを2,3回に分けます。例(1～3年、4～6年)、(低学年、中学年、高学年)

走路略図



◎コースは交通事情により変更となる場合があります。



表彰

ファミリーの部を除き、各フアミリーの部を除き、各賞状およびメダルを、四位から八位までの方に賞状を贈呈します。ファミリーの部は、ゴール後抽選を行い三組に記念品を贈呈します。

また、参加者全員に参加賞を、完走者には完走証を差し上げます。

参加費(各種目共通)
中学生以下 八百円
一般 千五百円

参加費のほかに当選時事務手数料二百円とコンビニエンスストアでは六十三円、ゆうちょ銀行または郵便局では百二十円の払込手数料がかかります。

参加申込みについては、インターネット、携帯サイトによる申込みについては払込手数料はかかりません。

申込方法など
別記のとおり

区内在住者のみが対象の大会ですのでご注意ください。

第24回東京湾大華火祭

観覧船の標旗発行・ボランティアの募集など

華火祭の概要

8月11日(土)
午後7時～8時20分
荒天の場合は翌12日(日)に順延。両日ともに荒天の場合は中止となります。

観覧船の標旗発行について

花火打上げ場所の周辺海域に観覧船を収容する水域を指定します。
資格を満たした観覧船を出航させる方には、実行委員会が七月十日(火)午前十時から観覧船の標旗発行を行います。

ボランティア募集

東京湾大華火祭当日、晴海主会場などで観客を誘導するボランティアを募集します。
午後3時30分～9時

入場整理券発行について

現在、晴海主会場などの入場整理券の募集を行っています。区民優先の会場ですので、ぜひお申込みください。詳しくは、「区のおしらせ」中央六月二十一日号または区のホームページをご覧ください。

観覧船の標旗について

観覧船の標旗については、東京湾大華火祭実行委員会事務局
☎(3248)1565

ボランティア募集

真夏の日中での活動が可能。区内在住・在勤者(十八歳からおおむね六十五歳までの方。高校生不可)
☎(3546)5339

盆おどり練習会

大江戸まつり盆おどり大会や地域の盆おどり大会にも気軽に参加いただけるよう、練習会を開催します。
今年から新たに加わる「銀座カンカン娘」と「ベイサイドブリッジ」を含め数曲を練習する予定です。初めての方向けの練習も行います。

盆おどり参加団体・太鼓演奏参加団体の募集

当日、やぐらの上で踊る団体および太鼓をたたく団体の募集します。
申込締切 7月20日(金)
申込多数の場合、ご希望に添えないことがあります。

盆おどり練習会

盆おどり練習会
実施日 7月11日(水)
会場 京橋プラザ区民館二階多目的ホール

盆おどり練習会

盆おどり練習会
実施日 7月4日(水)
会場 月島社会教育会館四階ホール

盆おどり練習会

盆おどり練習会
実施日 7月11日(水)
会場 京橋プラザ区民館二階多目的ホール

盆おどり練習会

盆おどり練習会
実施日 7月11日(水)
会場 京橋プラザ区民館二階多目的ホール

盆おどり練習会

盆おどり練習会
実施日 7月11日(水)
会場 京橋プラザ区民館二階多目的ホール

盆おどり練習会

盆おどり練習会
実施日 7月11日(水)
会場 京橋プラザ区民館二階多目的ホール

情報コーナー(5頁からのつづき)

[特例として70歳まで加入できます]

昭和40年4月1日以前に生まれた方で、65歳になるまで任意加入をしても、なお老齢基礎年金の受給資格期間を満たすことができない方は、65歳から70歳までの間、受給資格期間を満たすまで、特例として任意加入できます。

☑保険年金課保険年金係

☎(3546)5370

中央年金事務所国民年金課

☎(3543)1411

障害・遺族基礎年金を受けている方は「所得状況届」を忘れずに

「所得状況届」は、引き続き年金を受けるために必要な手続きです。

次の基礎年金を受けている方には、年金事務所から届出用紙が郵送されます。

- ・20歳前の病気やケガによる障害基礎年金
・福祉年金から切り替えられた障害基礎年金と遺族基礎年金
なお、住民基本台帳ネットワークシステムで住民票コードが確認できない方には、「所得状況届・現況届」が郵送されます。

また、障害状態の確認が必要な方には、届出書に診断書用紙がついていますので、医師に診断書の記入・証明を受けてください。

[提出方法]届出用紙に必要事項を記入の上、7月31日(火)までに区役所4階保険年金係に提出する。

☑保険年金課保険年金係

☎(3546)5370

中央年金事務所お客様相談室

☎(3543)1411

限度額適用(限度額適用・標準負担額減額)認定証の更新について

限度額適用認定証の交付を受けている方は、医療機関の窓口にて、保険証と認定証を提示することによって、本人の負担する一部負担金が限度額までの支払いとなります。

また、住民税非課税世帯の方は、入院時の食事代も減額されます。

この認定証は、7月31日(火)で有効期限(1年)が切れます。更新手続

きのお知らせと申請書を7月初旬にお送りしますので、必要な方は、更新手続きをしてください。

☑保険年金課給付係

☎(3546)5361

特定疾病療養受療証(70歳未満)の更新について

特定疾病療養受療証をお持ちの方は、7月31日(火)で有効期限(1年)が切れます。

更新手続きのお知らせと申請書を7月初旬にお送りしますので、更新手続きをしてください。

☑保険年金課給付係

☎(3546)5361

その他

コミュニティふれあい銭湯



☑7月13日(金)・27日(金)
◎7月13日はホオズキの湯です。
費100円(敬老入浴証持参者と小学生以下は無料)
☑地域振興課区民施設係
☎(3546)5623

「雇用動向調査」にご協力ください

厚生労働省では、7月1日(日)～31日(火)の間、全国の事業所を対象に「雇用動向調査」を実施しています。雇用対策の基礎資料となりますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

☑ハローワーク飯田橋事業所第三部門

☎(3812)8609 (部門コード34#)

道路に看板や日よけなどを設置する場合には道路の占用許可が必要です

道路の上空に看板や日よけを設置するなどして、道路を継続して使用

することを道路の占用といいます。道路を占用するときは、あらかじめ、道路管理者の許可を受けるとともに、政令や条例で定められた占用料を支払う必要があります。

また、道路占用許可を受けるには、占用物件ごとに基準が定められています。

なお、占用許可期間満了後、引き続き占用される場合は、更新手続きが必要となります。

☑区道について

環境政策課占用係

☎(3546)5416

・区内の都道について

都第一建設事務所管理課占用係

☎(3542)1474

・区内の国道について

東京国道事務所管理第一課占用第一係

☎(3512)9096

ジャブジャブ池の開設

☑7月6日(金)～9月2日(日)

午前10時～午後4時

◎正午から午後1時までは池の維持管理作業のため利用できません。

☑場

・鉄砲洲児童公園内

(湊1-5-1)

・越前堀児童公園内

(新川1-12-1)

・久松児童公園内

(日本橋富沢町16-6)

・月島第二児童公園内

(勝どき1-9-8)

・ほっとプラザはるみ屋上

(晴海5-2-3)

[利用上の注意]

- ・就学児童およびおむつの取れていない幼児は利用できません(ただし、ほっとプラザはるみ以外の公園は、水遊び用の紙おむつを着用しての利用は可能です)。
・幼児には必ず保護者が付き添ってください。
・監視員の指示に従ってください。

☑水とみどりの課緑化推進係

☎(3546)5434

ほっとプラザはるみ

☎(3531)8731

総合支援資金のご案内

失業や収入の減少により日常生活全般に困難を抱えている世帯に対し

て、生活を立て直すための継続的な相談支援と、生活費および一時的な資金の貸し付けを行っています。

☑区内にお住まいで、次の全てに該当する世帯

- ・低所得世帯(直近3カ月の平均収入が単身者177,000円、2人世帯261,000円、3人世帯319,000円以下である世帯)で、失業や減収により生活に困窮している
・借入申込者の本人確認ができる
・現に住居を有している、または住宅手当を申請し住居の確保が見込まれる
・積極的に就職活動を行い、区役所等関係機関との定期的な面接が可能
・貸付等支援により生活を再建し、返済が見込める
・生活保護や年金などの公的給付や貸付が受けられない

[貸付資金]

- ・生活支援費(生活費)
・一時生活再建費(滞納家賃の支払い費用など)
生活支援費または住宅手当申請者のみ対象
・住宅入居費(敷金など)
住宅手当申請者のみ対象

[返済]

貸付後に6カ月の据置期間を経て、最長20年以内で返済

[利子]

年利1.5%(連帯保証人を立てる場合は無利子)

◎貸付限度額や審査基準、必要書類は資金によって異なります。詳しくはお問合せください。なお、来所相談は予約制です。

☑中央区社会福祉協議会管理部

☎(3206)0506

高齢者就職面接会

高齢者の方を対象とした就職面接会を開催します。ぜひご参加ください。

☑7月26日(木)

午後1時30分～4時30分(受付は午後4時まで)

☑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)

☑ハローワーク飯田橋シニアコーナー

☎(5211)2360

凡例 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

敬老大会

開催日 9月6日(木)、10日(月)～14日(金)

くは「ご案内」をご覧ください。

会場 明治座

対象 七十歳以上(平成二十四年九月十五日現在)の区内在住者

内容 明治座創業140周年記念特別公演

(出演予定 坂本冬美、藤あや子ほか)

招待者 約八千名

申込方法 六月下旬に対象者へ「ご案内」を郵送していただきます。参加を希望する方は、7月20日(消印有効)までに同封の参加申込書(はがき)に必要事項を記入して返送してください。詳しく

- ◎九十歳以上の方は、介助者一人と一緒に参加できます。同封の「介助者用申込書」に記入の上、参加申込書(はがき)と一緒に返信用封筒に入れて返送してください。
※問合せ先 高齢者福祉課高齢者福祉係
☎(3546)5334

住宅手当緊急特別措置事業

離職者で就労が可能で意欲がある方(うち、住宅(賃貸)を喪失している方または喪失するおそれのある方)に対して、住宅手当の支給(月額六万九千八百円を上限として、最長九カ月)と就労機会の確保に向けた支援を行います。

次の要件全てに該当する区内在住または在住予定のある方

・平成十九年十月一日以降に離職した方

※問合せ先 生活支援課地域福祉係
☎(3546)5325

ハッピー買物券は6月17日(日)に完売しました

ハッピー買物券は即日完売しました。お買い上げありがとうございました。
※問合せ先 商工観光課中小企業振興係
☎(3546)5487

情報コーナー(6頁からのつづき)

ボウリング大会

日9月7日(金)
・集合 午後6時(受付開始)
・開始 午後6時30分
・終了 午後8時45分(予定)
場田町ハイレーン(港区芝浦2-12-13)
対中小企業に勤務する区内在住・在勤者
[競技方法]2ゲームトータルの個人戦(女性には、1ゲーム20ピンのハンデ付)
[表彰]優勝、その他たくさんの賞品があります。
定40名(申込多数の場合は抽選)
◎1人での申込みもできますので、お気軽にご参加ください。
費2,500円(ゲーム代、貸靴代、懇親会費を含む)
申7月23日(必着)までに往復はがきに「ボウリング大会」と明記し、①申込代表者の氏名・住所・電話番号・勤務先(名称・所在地・電話番号)②参加人数と全員の氏名・ふりがな・年齢・性別を記入して申込む。
問〒104-0061
中央区銀座4-9-8銀座王子ビル2階
レッツ中央(中央区勤労者サービス公社)
☎(3546)8610

育児中のママやパパたちのための「ほっと一息私の時間」

リーダーのお話を聞いたあと、みんなでおしゃべり(ディスカッション)。お子さんはお預かりしますので、ちょっと社会に目を向け、大人だけの時間をお楽しみください。
日7月18日(水)
午前10時~11時30分
場女性センター「ブーケ21」
対区内在住で幼稚園や保育園に入園していないお子さんの保護者
[テーマ]「仕事も暮らしも私らしく!を実現するキャリア&マネープランの基本」
[リーダー]ファイナンシャルプランナー 氏家祥美
定10名(先着順)
費無料
[託児]生後3カ月以上のお子さんをお預かりします(月齢により定員あり)。
申7月1日(日)から電話で申込む(土・日曜日でも受け付けます)。
問女性センター「ブーケ21」
総務課女性施策推進係
☎(5543)0651

結婚活動支援事業 「銀座 出会いの広場」 第20回開催のご案内

日9月2日(日)
午後3時30分~
場銀座プロッサム
対20歳以上39歳以下の区内在住・在勤独身の男女
内全員の方との自己紹介の後は、飲食を楽しみながらのフリータイムです。プロの司会者が進行を務めます。

定男女各15名(申込多数の場合は抽選。申込状況により人数を調整する場合があります)
費4,500円
申8月6日(必着)までに、参加申込書をファクス、郵送または銀座プロッサムへ直接持参して申込む。
◎申込用紙は「銀座出会いの広場」ホームページからダウンロードできます。また、区内各施設でも配布します。
◎安全で健全なイベントを開催するため、参加される方は本籍地の市区町村が発行する独身証明書(発行より6カ月間有効)、顔写真入りの本人確認ができる書類(免許証など)や中央区内在勤の方は、区内に勤めていることが確認できる社員証などが必要となります。開催当日までに必ずご用意ください。ご用意いただけない場合、参加できず、キャンセル料が発生します。
問〒104-0061
中央区銀座2-15-6
銀座プロッサム(中央会館)
☎(3542)8585
FAX(3542)8589
HP銀座出会いの広場
http://www.ginza-blossom.com

第62回 「社会を明るくする運動」 ~犯罪や非行のない明るい社会へ~

この運動は、罪を犯した人々や非行をした少年たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする法務省主唱の全国的な運動です。
区内各地でPR活動を行うほか、次のとおりイベントも開催しますのでぜひご来場ください。
日7月25日(水)
午後2時~4時
場日本橋社会教育会館ホール
内非行臨床心理学講師による講演と中学生によるダブルダッチ演技
定200名(先着順)
費無料
◎当日直接会場へお越しください。
問中央区保護司会事務局(生活支援課内)
☎(3546)5349

中央区民生・児童委員協議会主催 子育て支援イベント ~子どもと一緒に遊ぼうデー~

躍動感ある動物たちの人形劇を鑑賞し、リラクゼーション呼吸を学んで癒されましょう。親子で一緒に楽しい時間を過ごし、地域でいっぱい友達を作るきっかけにしてみませんか。9月の第2土曜日は月島社会教育会館にみんな集合しましょう。
日9月8日(土)
午後2時~4時
場月島社会教育会館4階ホール
対区内在住の未就学児とその保護者
◎託児は行っていません。ご了承ください。
[前半の部]
ぬいぐるみ人形劇「こぎつねの手袋」(劇団バク)
[後半の部]
親子でいきいきタッチケア~リラ

ックス呼吸で子どもと共に癒されよう~
・講師 古谷寿美
定80組(申込多数の場合は抽選)
費無料
申7月31日(必着)までにはがきまたはファクスに「子育て支援イベント申込み」と明記し、当日参加する①保護者氏名②子どもの氏名・年齢③郵便番号④住所⑤電話番号を記入して申込む(電子申請も可)。
◎参加決定者には申込締め切り後、ご案内を郵送します。

民生・児童委員、主任児童委員とは

地域の人の社会福祉に関する問題について、気軽に相談できる身近な地域ボランティアとして必要な援助や関係機関への橋渡しをしています。民生・児童委員、主任児童委員は、職務上の相談内容などを外部に漏らすことはありません。困りごとがある場合には、お気軽にご相談ください。
問生活支援課地域福祉係
☎(3546)5208
FAX(3544)0505

もっと知りたい!第2日曜日は天文・宇宙のトピックス 「古代オリエントの星座」

日7月8日(日)
午後1時~2時(開始5分前には要入場)
場タイムドーム明石プラネタリウムホール
内私たちにおなじみの星座は、今から何千年も前の人々が、夜空を見上げ、星と星とを線でつなぎ合わせて考えた絵が元になっています。現在では88個に決められている星座はかつてどのようなものだったのか、古代オリエントの歴史からその起源をひも解き紹介します。
[講師]早稲田大学文学学術院教授 近藤二郎
定86名(先着順)
費無料
◎直接会場へお越しください。
◎入場整理券(1人1枚)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

中央区子ども環境サミット2012の開催

「環境の世紀」といわれる21世紀、待ったなしの地球温暖化への対応が求められています。
中学生が環境問題に関心をもち、地球規模の大きな視野で考え、身近なところから具体的に行動するための動機付けとなるよう、教育委員会と区が共催し「中央区子ども環境サミット2012」を開催します。
日7月14日(土)
午前9時~正午(午前8時45分開場)
場銀座プロッサム(中央会館)ホール
第1部 環境に関する専門講師による講演
[宇宙から見える地球とその環境]
・講師 JAXA地球観測研究センター主任研究員 高橋陪夫
[極地から見た地球環境]

・講師 国立極地研究所教授・副所長 本吉洋一
第2部 環境をテーマとした研究発表

区立中学校4校と日本橋女学館中学校の2年生による環境をテーマとした研究・環境メッセージを発表します。

第3部 全体の講評など

生徒たちの研究発表に対する講評などを行います。
[総合司会]東京大学先端科学技術研究センター特任研究員 松本真由美
◎会場では、「中央エコアクト」や「中央区の森」などのパネルを展示しています。
◎どなたでもご覧になれます。直接会場へお越しください。
◎一般席は限られていますので、着席できない場合があります。
問教育委員会事務局庶務課庶務係
☎(3546)5503

映画鑑賞会

Table with 2 columns: 日程, 上映作品. Includes dates like 7月14日(土) and 28日(土) with movie titles like 「オペラ座の怪人」.

場日本橋図書館6階ホール
定各70名(先着順)
京橋図書館
日7月21日(土)
[上映作品]「ミラクルバナナ」(邦画105分)
場京橋図書館鑑賞室
定25名(先着順)
共通
[上映開始]午後2時
費無料
◎当日、直接会場へお越しください。
問日本橋図書館
☎(3669)6207
京橋図書館
☎(3543)9025

税

申告所得税第1期分の納期
申告所得税第1期の納期は、7月31日(火)です。納期までに納めてください。
問日本橋税務署
☎(3663)8451
京橋税務署
☎(3552)1151

国保・年金

60歳以上の方も国民年金に加入できます
国民年金には、60歳以上65歳未満の方が希望して加入できる任意加入制度があります。保険料の納め忘れの期間があるために老齢基礎年金が減額される方や、保険料を納めた期間が足りないために老齢基礎年金が受けられない方は、この任意加入制度を有効に活用してください。
(4頁へつづく)

情報コーナー(7頁からのつづき)

中高年齢者のためのパソコン教室

日・1回目 8月2日~27日の毎週月・木曜日 計8回
・2回目 9月3日~27日の毎週月・木曜日 計8回
各回とも午前10時~正午
場 シニアセンター1階情報コーナー
対 50歳以上の区内在住・在勤のパソコン初心者
内 初めてのパソコンからインターネットまで(OSは、ウィンドウズ7)
定 各回10名(申込多数の場合は抽選)
費 2,000円(テキスト代などとして)
申 7月20日(必着)までに往復はがきに①~⑤(7頁記入例参照)⑥パソコン経験の有無・年数⑦希望する回を記入して申込む(電子申請も可)。
問 〒104-0051 中央区佃1-11-1 シニアセンター ☎(3531)7813

高齢者の再就職支援セミナー「新しい仕事を勝ち取るために」

再就職を目指している高齢者の方を対象に、雇用の現状と対策、必要なポイントなどを学んでいただくセミナーを開催します。
日 7月31日(火) 午後1時30分~4時
場 京華スクエア2階会議室(八丁堀3-17-9)
対 おおむね55歳以上の方
内 ・高齢者の雇用の現状と最近の傾向
・職種ごとに求められる対策

・アピールする応募書類の書き方と面接のコツ
・仕事と年金の関わり
[講師] キャリア・コンサルティング 技師 菊地克幸
定 20名(先着順)
費 無料
申 7月2日(月)から電話で申込む。
[受付日時] 月~金曜日(祝日を除く) 午前8時30分~午後5時
問 中央区社会福祉協議会シルバーク中央 ☎(3551)9200

高齢者向け「はじめて体験パソコン教室」

パソコンに興味はあるけれど、難しそうで手が出せなかった高齢者の方に最適な教室です。
「初めて体験」コースはパソコンにゆっくり慣れていただくよう10日間設け、「インターネット」コースは5日間で実施します。
2コースでも、必要なコースだけでも申込みでき、以前に受講された方も同じコースを申込むことができます。
この機会に、思い切って、パソコンに挑戦してみたいはかがですか。

[初めて体験]コース
日 8月6日(月)~17日(金)(土・日曜日を除く) 計10回 午前10時~正午
対 60歳以上の方ならどなたでも
内 パソコンの電源の入れ方やマウス・キーボード操作の初歩から、簡単な「お知らせ」文書の作成までのゆっくりコースです。
[インターネット]コース
日 8月20日(月)~24日(金) 計5回 午前10時~正午

対 60歳以上で「初めて体験コース」修了者やマウス・キーボード操作に慣れている方
内 インターネットの使い方やメールのやりとりを体験します。
共通
場 シルバー人材センター2階研修室
[講師] シルバー人材センターの会員
定 各コース10名(申込多数の場合は抽選。ただし、2コースご希望の方を優先します)
費 「初めて体験」コース8,000円 「インターネット」コース4,000円(受講料1日700円×日数+教材費)
◎テキスト代は別で、2コースともFOM出版「パソコン入門(Win7版)」(1,050円)を使用します。
申 7月18日(必着)までに往復はがきに①希望コース(複数コースの記入可)②~⑤(7頁記入例参照)⑥パソコンの機種名⑦申込理由を記入して申込む。
◎当選者は当選はがきで指定された口座に受講料を納入してください。期日を過ぎた場合は、補欠の方に受講の資格が移ります。
問 〒104-0032 中央区八丁堀3-17-9京華スクエア1階 中央区シルバー人材センター ☎(3551)2700

簿記講座

日 9月4日~11月6日の毎週火・木曜日 計19回 午後6時~8時30分
場 レッツ中央会議室
対 中小企業に勤務する区内在住・在勤者
内 11月18日(日)実施の日商簿記検定試験3級合格を目指す講座(簿記

の基礎・取引の記帳・帳簿組織・決算)
定 36名(申込多数の場合は抽選)
費 6,000円
申 7月19日(必着)までに往復はがきに①~⑤(7頁記入例参照)⑥勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入して申込む。
問 〒104-0061 中央区銀座4-9-8銀座王子ビル2階 レッツ中央(中央区勤労者サービス公社) ☎(3546)8610

スポーツ

第66回区民体育大会水泳大会
日 9月2日(日) 午前9時30分~
場 総合スポーツセンター温水プール
対 区内在住・在勤・在学者で定期的に水泳の練習をしている小学生以上の方
費 無料
申 7月27日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、持参または郵送で申込む。
◎競技内容・申込方法など、詳細を記載した実施要項および申込用紙は区役所6階中央区体育協会事務局窓口で配布します。なお、区のホームページまたは中央区体育協会ホームページからダウンロードすることもできます。
問 〒104-8404 中央区築地1-1-1 中央区体育協会事務局 ☎(3546)5729

催し物

バスツアー 巨峰狩りとトウモロコシもぎ取り体験

日 9月2日(日)
・集合 午前7時15分 三原橋地域安全センター(旧銀座三原橋交番)前
・解散 午後6時30分(予定)
[行先] 山梨県勝沼・河口湖方面
・花の都公園「清流の里・ふらら」(散策・トウモロコシもぎ取り体験)
・山岸旅館(昼食)
・金桜園(巨峰狩り)
・フジッコワイナリー(見学・試飲)
対 中小企業に勤務する区内在住・在勤者と同居家族
定 43名(申込多数の場合は抽選)
費 大人6,300円 小人(3歳~小学生)4,400円
申 7月23日(必着)までに往復はがき(1グループ4名までで1枚限り)に「バスツアー」と明記し、①申込代表者の氏名・住所・電話番号・勤務先(名称・所在地・電話番号)②参加人数と全員の氏名・年齢を記入して申込む。
問 〒104-0061 中央区銀座4-9-8銀座王子ビル2階 レッツ中央(中央区勤労者サービス公社) ☎(3546)8610

家庭教育学習会

中央区地域家庭教育推進協議会では、家庭教育を支援するため、幼稚園、小・中学校PTAや地域の子育て支援活動をしている団体との共催により、子育てに関する講演会や学習会を実施しています。今回も多様なテーマの講座を開催予定です。どれも気軽に参加できますので、別表を参照の上、お問合せ・お申込みください。
◎対象となるお子さんは区内在住・在学の方です。
申 別表の講座1~6は電話で、7は電話またはファクス、Eメールに

多様なテーマの講座を開催予定です。どれも気軽に参加できますので、別表を参照の上、お問合せ・お申込みください。
◎対象となるお子さんは区内在住・在学の方です。
申 別表の講座1~6は電話で、7は電話またはファクス、Eメールに

①~⑤(7頁記入例参照)を記入して申込む。
◎電話での申込受付は平日の午前9時から午後5時までです。
問 中央区地域家庭教育推進協議会事務局(文化・生涯学習課内) ☎(3546)5526 FAX(3546)9556

Table with 6 columns: 日時, 会場・対象・定員など, テーマ・講師, 費用, 共催団体, 申込(問合せ)先. Contains 7 rows of event details.

凡例 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

凡例 日日時 会場 対象 内容 定員 費用 申込方法 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

情報コーナー

遊ぶ 知る 学ぶ

施設

図書館の臨時休館

図書館では、施設の保守点検のため次のとおり臨時に休館します。

また、9月17日(祝)は、区役所の全日停電に伴い図書館システムが稼働できないため、3館とも臨時休館となります。

[京橋図書館]
7月16日(祝)、9月17日(祝)

[日本橋図書館]
8月13日(月)、9月17日(祝)

[月島図書館]
7月16日(祝)、9月17日(祝)

◎詳しくは各図書館にお問合せください。

☎京橋図書館
☎(3543)9025
日本橋図書館
☎(3669)6207
月島図書館
☎(3532)4391

保健・医療・福祉

8月・9月生まれの方へ「がん検診等受診券」を発送しました

☎40歳以上の区民の方
費無料(ただし、精密検査および検診内容以外の検査は受診者負担)

◎誕生日が10月以降の方で、早めの受診を希望される方はご連絡ください。

☎福祉保健部管理課保健係
☎(3546)5397

受験生チャレンジ支援貸付事業を実施しています

都では、一定所得以下の方を対象に「受験生チャレンジ支援貸付事業」を実施しています。

区では、社会福祉協議会を窓口として、申請手続きを受け付けています。

[主な事業の内容]
中学校3年生および高校3年生の学習塾・通信講座などの受講費用(上限20万円)および受験料(中学校3年生は27,400円を限度に4校まで、高校3年生は105,000円を限度に3校まで)を無利子で貸し付けます。

◎高校・大学などに入学した場合、一定の手続きをさせていただいた上で、償還免除になります。

☎次の要件の全てを満たす方

- ・世帯の生計中心者
- ・課税所得または総収入金額が一定基準以下(別表1参照)
- ・預貯金等資産の保有額が600万円以下
- ・土地・建物を所有していない(現在住んでいる場所の土地、建物は除く)

記入例(はがき・ファクス)

往復はがきの場合は返信用の宛名に〒・住所・氏名を記入

1人1枚限り

- ①講座名など
- ②氏名・ふりがな
- ③〒・住所*
- ④電話番号
- ⑤年齢
- その他必要事項

※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

◎固に〒・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

・都内在住1年以上
・生活保護を受けていない

◎所得要件の詳細や事業ごとの要件については、別途お問合せください。

◎相談は予約制になります。

☎中央区社会福祉協議会
☎(3206)0506

別表1 収入の目安

扶養人数	0人(単身)	1人	2人	...
総収入(年間)	176万円以下	260万円以下	320万円以下	

◎賃貸物件に住んでいる方は、年額上限84万円(月額上限7万円)を限度に、家賃支払額を本人収入額から減額できる場合があります。

女性特有のがん検診の無料クーポン券の送付について

国の対策の一環として、一定の年齢に達した女性に対し、子宮頸がんおよび乳がん検診の無料クーポン券と検診手帳などを配布します。対象となる方には6月下旬にお送りしています。

☎7月2日(月)から12月28日(金)までの間で検診実施医療機関診療時間

☎クーポン券と同封の「お知らせ」をご覧ください。

☎別表2のとおり

☎子宮頸がん検診
問診、視診、細胞診、内診

・乳がん検診
問診、視触診、マンモグラフィ(乳房エックス線)検査

費無料(ただし、精密検査および検診内容以外の検査は受診者負担)

◎中央区の子宮がんおよび乳がん検診の対象と重複している方には、すでに区の受診券をお送りしていますので、検診手帳のみをお送りします。

☎福祉保健部管理課保健係
☎(3546)5397

別表2 子宮頸がん検診対象者

年齢	生年月日
20歳	平成3(1991)年4月2日～平成4(1992)年4月1日
25歳	昭和61(1986)年4月2日～昭和62(1987)年4月1日
30歳	昭和56(1981)年4月2日～昭和57(1982)年4月1日
35歳	昭和51(1976)年4月2日～昭和52(1977)年4月1日
40歳	昭和46(1971)年4月2日～昭和47(1972)年4月1日

乳がん検診対象者

年齢	生年月日
40歳	昭和46(1971)年4月2日～昭和47(1972)年4月1日
45歳	昭和41(1966)年4月2日～昭和42(1967)年4月1日
50歳	昭和36(1961)年4月2日～昭和37(1962)年4月1日
55歳	昭和31(1956)年4月2日～昭和32(1957)年4月1日
60歳	昭和26(1951)年4月2日～昭和27(1952)年4月1日

東京都予防医学協会での乳がん検診

東京都予防医学協会での乳がん検診の申込方法などについてお知らせします。

[日程など]別表3のとおり
◎受付時間は指定されます。日時の変更は受診券到着後に検査機関に直接ご連絡ください。

☎区内在住の40歳以上(昭和48年3月31日以前に生まれた方)の女性で4月1日から平成25年3月31日までの間に誕生日に達して偶数歳になる方および昨年度受診されていない奇数歳の方

☎視触診とマンモグラフィ(乳房エックス線)検査

費無料(ただし、精密検査および検診内容以外の検査は受診者負担)

☎福祉保健部管理課保健係に電話で申込む。

[申込上の注意]
次の方は検診ができませんので、ご注意ください。

・妊娠中または妊娠している可能性

別表3

日程	8月1日(水)～12月26日(水)	
	月～金曜日(祝日を除く)	土曜日(第2、第4土曜日および祝日を除く)
定員	午前(9時～11時)、午後(1時～3時)各1名	午前(9時～11時)1名
会場	東京都予防医学協会(市ヶ谷駅下車)新宿区市谷砂土原町1-2	
申込方法	7月2日(月)午前8時30分から福祉保健部管理課保健係に電話で申込む(先着順)。	

講座

迫りくる介護リスクを見逃すな! 経営者・担当者のための「介護対策セミナー」

高齢化が進む中、突然介護をする生活が訪れたとき、仕事との両立はどうなるのでしょうか。企業の中核・中核的な役割を果たす中高年者が、介護のため離職することは大きな損失であり、リスク管理として対策が必要となってくることは明らかです。仕事と介護の両立の現状や支援事例をあげながら、経営者・担当者として知っておくべきポイントについて解説します。

☎7月27日(金)
午前10時～正午

☎区役所8階大会議室

☎経営者、人事労務担当者、労働者および関心のある方
[講師] 社会保険労務士、ワークライフバランスコンサルタント 新田香織

定120名(先着順)
費無料

☎電話またはファクスに①～④(7頁記入例参照)を記入して申込む(電子申請も可)。

◎生後3カ月以上の未就学児の託児を希望する場合は、7月20日(金)までに申込んでください(定員あ

がある方

- ・授乳中または断乳後、半年未満の方
- ・乳がんの手術後10年経過未満で治療を継続している方
- ・豊胸手術をした方
- ・腰痛などのため、立って体を反らすことが難しい方

次の方は問診・視触診の結果によっては、マンモグラフィ検査ができない場合があります。

- ・乳腺のはりが強い方
- ・心臓ペースメーカーを使用している方

次の方は、検診ではなく医療機関での診療をお勧めします。

- ・乳腺の病気がある方
- ・しこりや乳頭分泌など、いつもと違う症状がある方

閉経前の方が検診を受ける時は、月経が終わって1週間くらいの時期に検査を受けると、検査時の圧迫による痛みが緩和されます。

◎乳がん検診は区内医療機関でも実施しています。

☎福祉保健部管理課保健係
☎(3546)5397

文化のリレー 八重山舞踊体験

[主催] 中央区、東京商工会議所中央支部
☎総務課女性施策推進係
☎(5543)0651
FAX(5543)0652

文化のリレー 八重山舞踊体験

八重山舞踊サークルの協力で、「八重山舞踊体験」を開催します。親子、家族、友達と沖縄の伝統の踊りを一緒に楽しみましょう。

☎8月5日(日)
午後2時～3時30分

☎日本橋社会教育会館

☎区内在住・在学の小学生以上の方
☎沖縄の八重山に伝わる踊りを体験できる教室です。今回は「山入らば」というクワヤカマといった小道具を使って畑仕事を表現するテンポのよい楽しい踊りを習います。

[協力団体] 八重山舞踊サークル
定20名(申込多数の場合は抽選)

費無料

☎7月29日(必着)までに電話またははがき、ファクスに①～⑤(7頁記入例参照)を記入して申込むか、日本橋社会教育会館窓口で直接申込む。

☎日本橋社会教育会館
☎(3669)2102
FAX(3669)2720

(7) テレビ広報番組「こんにちは 中央区です」(15分番組)は、東京ベイネットワークのケーブルテレビ9チャンネル(デジアナ変換)または111チャンネル(デジタル)(毎日AM10:00・PM0:00・PM8:00)、東京ケーブルネットワークのケーブルテレビ5チャンネル(デジアナ変換)または111チャンネル(デジタル)(毎日AM9:30・PM0:00・PM7:30)で放送しています。

トピックス



京橋築地小学校 農園体験

6月11日、銀座三越屋上の「テラスファーム」で京橋築地小学校による農園体験が行われました。参加した4年生の児童57名はNPO法人銀座ミツパチプロジェクトの皆さんからハーブについての説明を受けたり、指導を受けながらハーブの苗植えやレンコンの観察を行いました。

開館時間を延長!

いきいき館(敬老館)で涼みませんか?

区内三カ所の「いきいき館(敬老館)」では、高齢者の憩いの場の提供や健康づくりなど、さまざまなサービス提供を行っています。また、七月二日(月)より、猛暑避難シエルターとして開館時間を一時間延長し、毎日、朝九時から夕方六時まで開館しています。ぜひ、ご利用ください。

納涼イベントの開催

皆さんお誘い合わせの上、お気軽にお越しください。

いきいき桜川(桜川敬老館)

日時 7月5日(木) 午後5時~6時

内容 ジャズコンサート

いきいき浜町(浜町敬老館)

暑い夏の日、いきいき館(敬老館)で涼を取りながらみんなで楽しく、一日お過ごしください。

敬老館の利用について

イベントの開催されるいきいき館に直接または電話で申込み。

申込方法 無料

費用 無料

共通 映画鑑賞会「最後の忠臣蔵」

内容 7月31日(火) 午後3時~6時

いきいき勝どき(勝どき敬老館)

日時 7月6日(金) 午後4時30分~5時30分

内容 ジャズ&ボサノヴァライブ

スタップが笑顔で皆さんのご来館をお待ちしています。

区内在住で60歳以上の方

利用できる方

利用方法

初めての方は、保険証などを持参し、各いきいき館(敬老館)で利用者証の交付を受けてください。

冷却スカーフを配布します

各いきいき館(敬老館)で熱中症予防として「冷却スカーフ」を配布します。

配布開始日

特別区民税・都民税、国民健康保険料の納付案内電話を開始します

区では納期限経過後、納付の確認ができていない「特別区民税・都民税(普通徴収)の納税義務者や、「国民健康保険料」では世帯主の方に電話で納付の案内をします。

「特別区民税・都民税」については七月十八日(水)、「国民健康保険料」については八月二日(木)から区が委託した民間事業者が電話で納付の案内をします。

電話をおかけする時間帯

午前9時~午後7時

土・日曜日、祝日におかけすることもありません。

金融機関から区への入金確認には二週間程度要します。このため、すでに納付いただいた方にも案内電話を差し上げる場合があります。

7月2日(月) ◎なくなり次第終了です。

対象

高齢者(六十五歳以上)でひとり暮らしの方または高齢者のみの世帯の方

配布申込方法

各いきいき館(敬老館)で所定の申込書に氏名・住所・生年月日・年齢を記入して申込み。

所在地・問合せ先

いきいき桜川(桜川敬老館) 入船1-1-13

☎(3553)0030

いきいき浜町(浜町敬老館) 日本橋浜町3-37-1

☎(3669)3385

いきいき勝どき(勝どき敬老館) 勝どき1-5-1

☎(3531)3258

す。行き違いで納付された場合は、ご了承ください。

納付案内電話番号

☎(3546)5660

☎(3546)5662

振り込み詐欺等にご注意!

税金、保険料は区が発行した納付書でお支払いください。納付案内電話では、ご案内の際、振込口座を指定したり現金自動預払機(ATM)での払込を指示したりすることはありません。

※問合せ先

特別区民税・都民税について

☎(3546)5276

国民健康保険料について

☎(3546)5365

保険年金課収納係

☎(3546)5365

今年も熱中症に気を付けましょう!

今年も暑い季節がやってきます。昨年とは節電の影響もあり、区内でも多くの方が熱中症により救急車で搬送されています。

熱中症は命に関わることもあります。予防法を知って、夏を楽しく健康に過ごしましょう。

熱中症とは 高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温を調整する機能がうまく働かないことにより、体の中に熱がたまり起こる病気です。

熱中症の症状

頭痛、めまい、だるさ、意識障害、大量の汗、吐き気、嘔吐、手足の運動障害、筋肉痛、腹や足のけいれん

熱中症予防のポイント

・炎天下や暑い場所での長時間の作業や運動を避ける。 ・のどが渇かなくても水分をこまめに、十分に補給する。 ・こまめに休息をとる。 ・直射日光に当たらないよう帽子や日傘を使用する。 ・通気性の良い服を着る。 ・日ごろから栄養や睡眠を十分にとる。

子どもや高齢の方は特に注意

小さいお子さんや高齢の方は特に熱中症になりやすく、また、熱中症を起こしている自分では気がつかないことがあります。症状が分かりづらいこともあります。次のことに注意しましょう。

・室内や夜間でも熱中症は多く発症しているため、部屋に熱がこもらないように常に心がける。 ・高齢の方の水分不足は脳梗塞などを起こしやすくなるため、注意する。 ・閉め切った車内に小さなお子さんを置いて車から離れない。

節電しながら涼しく!

今年も夏場の電力不足が懸念されています。エアコンなどが十分に使用できなくなると室内での熱中症も多く起きるため、注意が必要です。室内でのポイントや工夫として、

・室温は二十八度以下に保つ。 ・扇風機とエアコンの併用をすることで冷気を循環させる(温度を高め設定しても涼しく感じられ、節電にもなります)。 ・遮光カーテンやすだれで日光を防ぐ。 ・都部の環境では、窓を開け、風を入れるだけでは室温を下げるには効果が十分ではありません。エアコンや扇風機などを使い室温を調節しましょう。

念のため、注意が必要です。室内でのポイントや工夫として、



ここを冷やします

付るの脚の下、わきの下、脇の下、首の横根など、太い血管が通っている部分を冷やすと効果的です。

こんなときは救急車を呼びましょう!

意識がもうろうとしている、呼びかけても反応がない、自力で水分摂取ができない

七月一日(日)より「ちゅうおう安全・安心メール」にて熱中症情報が配信されます。ぜひ、ご活用ください。

既に登録をされている方は配信項目の追加が必要となりますので、手続きをお願いします。

※問合せ先

中央区保健所健康推進課 防係 ☎(3541)5930

「ちゅうおう安全・安心メール」については

防係 ☎(3546)5288

防係 ☎(3546)5288