

区のおしらせ

人口と世帯	8月1日現在	(前年同期)
人口	住民基本台帳 127,392	(119,256)
	[うち外国人 4,879	(-)]
男	60,682	(56,675)
	[うち外国人 2,551	(-)]
女	66,710	(62,581)
	[うち外国人 2,328	(-)]
世帯	73,756	(68,909)
昼間人口(平成22年国勢調査)	605,926	

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



中央

9/1

別表

大会名等	日時	会場
書道展	10月4日(木)~7日(日) 午前11時~午後6時 (最終日は午後5時まで)	築地社会教育会館
短歌大会	10月6日(土) 午後1時~5時	
謡曲大会	10月28日(日) 午前9時~午後6時	
将棋大会	11月10日(土) 午後1時~6時	
俳句大会	11月18日(日) 午前11時~午後5時	
茶の湯会	10月27日(土)~28日(日) 午前10時~午後4時	日本橋社会教育会館
いけばな展	10月27日(土)~28日(日) 午前10時~午後4時 (27日(土)は午後5時まで)	
吟詠大会	10月28日(日) 午前10時~午後6時	月島社会教育会館
囲碁大会	12月2日(日) 午前10時~午後6時30分	
民踊民舞大会	11月11日(日) 午前10時~午後4時30分	銀座プロッサム(中央会館)
和太鼓演奏会	11月25日(日) 午後3時~5時	日本橋劇場(日本橋公会堂)
作品展	11月1日(木)~4日(日) 午前10時~午後8時 (最終日は午後5時まで)	築地社会教育会館
	11月8日(木)~11日(日) 午前10時~午後6時 (最終日は午後4時まで)	日本橋社会教育会館
	11月15日(木)~18日(日) 午前10時~午後6時 (最終日は午後4時まで)	月島社会教育会館



▲▼昨年の「作品展」の様子



展示種目
 絵画、写真、書道作品、ペン習字、手芸品(人形・編物・刺しゅう・和洋裁作品など)、工芸品(革製品・鎌倉彫・陶芸など)

応募資格
 区内在住・在勤者および社会教育関係団体(アマチュアに限る)

作品展示作品の募集
 区内在住・在勤者および社会教育関係団体(アマチュアに限る)

書道や短歌など、中央区文化連盟に加盟する団体が、日頃の活動成果を披露する区民文化祭を行います。日時・会場などは別表のとおりです。観覧無料ですのでぜひお気軽にご来場ください。また、各社会教育会館では、

第64回中央区区民文化祭

また、各社会教育会館では、

絵画、手芸品、工芸品などの趣味のサークル活動を行っていらっしゃる皆さんの日頃の成果を展示する作品展を行います。作品の出品もできますので、各社会教育会館にお問合せください。

生花、盆栽、盆景、着物の着付け・帯結びほか研究発表をまとめたものなど

◎絵画は30号以下(月島は20号以下)で、仮縁以上の額(裏面に展示用ひも付き)、書道作品は軸、額付きでお願いします。

◎会場の都合により、出品数を調整させていただくこともあります。

※申込(問合せ)先
 ・作品展について
 築地社会教育会館
 〒104-0004
 中央区築地4-15-1
 ☎(3542)4801
 日本橋社会教育会館
 〒103-0013
 中央区日本橋人形町1-1-17
 ☎(3669)2102
 月島社会教育会館
 〒104-8585
 中央区月島4-1-1月島区民センター内
 ☎(3531)6367

全国一斉の全国瞬時警報システム(J-ALERT)の試験放送を行います

屋外に設置している防災行政無線(屋外スピーカー)と緊急告知ラジオから全国瞬時警報システム(J-ALERT)の起動確認のための試験放送を区内全域で行います。

ご迷惑をおかけしますがご協力をお願いします。

実施日時
 9月12日(水)午前10時ごろ

主な内容
 中央区新発見!「まち歩きツアー」参加者募集……………3頁
 祝 敬老の日……………4頁

※問合せ先
 危機管理課危機管理係
 ☎(3546)5087

応募締切

- 築地社会教育会館 9月9日(日)
- 日本橋社会教育会館 9月9日(日)
- 月島社会教育会館 9月16日(日)

◎いずれも消印有効です。

作品展示以外について
 文化・生涯学習課文化振興係 ☎(3546)5345

未曾有の被害をもたらした東日本大震災から間もなく一年半たちますが、きょう九月一日は「防災の日」。

「災害に強いまちづくり」に向け一段と力を入れねばなりません。そこで本区では明日二日、午前七時に東京湾北部を震源とするマグニチュード七・三の地震が発生、区内では震度六強を記録したとの想定で日本橋地域で「総合防災訓練」を実施します。

特に防災拠点運営委員会による避難所開設や避難者の誘導、マンホールトイレの設置などの実践的対応に重点を置きます。また、リガール日本橋人形町では高層住宅における要援護者安否確認、搬送訓練などを行います。さらに警察、消防、自衛隊や医師会、歯科医師会、薬剤師会などの相互連携も強化します。

一方、こうした訓練の基となる「地域防災計画」を、都が四月に発表した新たな被害想定に沿って現在見直し作業を進めています。死者が六十六人から百六十二人に増えるなどこれまでより被害想定が厳しくなつたため、来年二月中には修正を完了する予定です。

中央区長 **和田美英** (やだよしひで)

こんには 区長です

別表4

Table with columns: 項目, 助成金の限度額など. Rows include categories like 木造建築物 (住宅, 業務商業), 一般 (分譲マンション, 賃貸マンション), and 木造建築物以外 (業務商業, 分譲マンション, ショッピング).

◎助成の対象となるのは、原則として昭和56年以前に建築された建築物です。◎木造住宅の助成については、区内業者などに発注する工事などを対象とします。◎特定緊急輸送道路沿道建築物の助成制度については区にお問合せください。

今後首都圏で、マグニチュード7クラスの直下型地震が発生すると言われています。区では、地震による建物の倒壊などの被害を未然に防ぎ、安全・安心な住まい・まちづくりを実現できるよう、さまざまなる事業に取り組んでいます。その一環として、今年度から「耐震化相談窓口」を開設し

ました。建築の専門家と区の職員が建物の耐震化に関する相談を受け付けています。些細な疑問やご相談にも対応しますので、お気軽にご利用ください。

窓口開設時間
・第一・第三土曜日 午前9時～正午
・第二・第四土曜日 午後1時～4時
(祝日、年末年始を除く)
窓口開設場所
区役所五階建築課
◎建物の耐震診断や耐震性を向上させる補強工事などへの助成を行っています。内容は別表4のとおりです。

区役所を名乗る戸別訪問に注意！
「区から頼まれて建物の調査に来た」などと、あたかも役所や公的機関と関係あるかのように装い、戸別訪問する悪質な業者がいます。被害に遭わないように、まず区役所にお問合せください。
※問合せ先
建築課構造係
☎(3546)5459

建物の耐震化についてご相談ください！

「気分が落ち込む」、「何もする気がおきない」、「なかなか考えがまとまらない」、「簡単なことでも決められない」など
「周囲が気付く症状
「元気がない」、「ぼうっとしている」、「休みが増えた」、「仕事のスピードが落ちた」、「食事の量が減った」、「飲酒の量が増えた」など
あなた自身やあなたの身近な方に、このような症状はありませんか。症状に気付いたら、相談してみましょう。相談できる窓口は、別表1だけでなく、別表3のように、たくさんあります。あなた自身の身近な方について相談することもできます。ぜひ、ご利用ください。

「疲れやすい」、「体がだるい」、「好物でも食べる気がおきない」など
「眠れない」、「食欲がない」、「からだの症状
「からだの症状
「食事が減った」、「飲酒の量が増えた」など
あなた自身やあなたの身近な方に、このような症状はありませんか。症状に気付いたら、相談してみましょう。相談できる窓口は、別表1だけでなく、別表3のように、たくさんあります。あなた自身の身近な方について相談することもできます。ぜひ、ご利用ください。

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)5071
月島保健センター ☎(5560)0765

自殺防止！東京キャンペーン
9月は東京都の自殺対策強化月間です！

「気分が落ち込む」、「何もする気がおきない」、「なかなか考えがまとまらない」、「簡単なことでも決められない」など
「周囲が気付く症状
「元気がない」、「ぼうっとしている」、「休みが増えた」、「仕事のスピードが落ちた」、「食事の量が減った」、「飲酒の量が増えた」など
あなた自身やあなたの身近な方に、このような症状はありませんか。症状に気付いたら、相談してみましょう。相談できる窓口は、別表1だけでなく、別表3のように、たくさんあります。あなた自身の身近な方について相談することもできます。ぜひ、ご利用ください。

別表1 自殺防止！東京キャンペーン特別相談窓口

Table with columns: 相談窓口, 期間, 電話番号. Rows include 東京都自殺相談ダイヤル, 54時間特別相談, 自殺予防いのちの電話, 自死遺族のための電話相談, 多重債務110番, ろうどう110番.

別表2 自殺予防パネル展示

Table with columns: 期間, 会場. Rows include 9月3日(月)～7日(金) 中央区役所, 9月10日(月)～14日(金) 月島特別出張所, 9月18日(火)～28日(金) 中央区保健所.

別表3 相談窓口一覧

Table with columns: 相談窓口, 内容, 電話番号など, 受付時間. Rows include 中央区保健所, 日本橋保健センター, 月島保健センター, ほっとつくだ, 東京都立精神保健福祉センター, 東京都夜間こころの電話相談, 法律相談, 区民相談, 消費者相談, 生活の安全, 犯罪被害, 金融, 就職支援.

☐は 中央区の相談窓口です。

情報コーナー(4頁からのつづき)

中央区男女共同参画リーダー研修の参加者募集(日帰りバス研修)

地域における男女共同参画を推進するため、団体指導者の育成を目的として視察などの研修を実施します。女性団体の横断組織である中央区女性ネットワークとの共催で行います。ぜひご参加ください。

日10月24日(水)
午前8時 区役所前出発
午後6時30分 区役所前解散
対区内在住・在勤・在学の方で地域団体を活動している方または今後活動したい方

訪問先および内容
東慶寺(駆け込み寺の歴史や当時と現代の女性についてご住職さんのお話)
鎌倉文学館(文学界で活躍した女

流作家についてのお話と施設見学)
・神奈川県立かながわ女性センター(女性センターとしての30年のあゆみのお話と施設見学)

[交通機関]大型観光バス
[主催]中央区女性ネットワーク、中央区

定40名(先着順)
費無料(ただし、昼食代など実費相当分2,500円をご負担いただきます)

[事後研修]
事後研修は11月7日(水)午後6時30分から女性センター「ブーケ21」にて行います。

日9月1日(土)から28日(金)までに電話またはファクスに①~⑤(7頁記入例参照)を記入して申込む(電子申請も可)。

詳しくはお問合せください。
問女性センター「ブーケ21」総務課女性施策推進係

☎(5543)0651
FAX(5543)0652

ネズミ個別相談会のお知らせ

天井裏で音がする、食物をかじられたなど、ネズミによる被害でお困りの方を対象に相談会を開催します。ネズミの防除は、ネズミが息しにくい環境を整えることや、ネズミの種類や生態に応じた工夫が重要です。

相談会では、専門の相談員が個別に相談内容を聞き取り、被害の状況に応じた対策についてお答えします。

日10月1日(月)
午前10時~午後3時(相談時間は1人30分間)

場日本橋公会堂集会室第1・第2洋室(日本橋区民センター2階)

対区内在住・在勤者
内被害状況に応じたねずみ防除対策について

[相談員]東京都ペストコントロール協会相談員

定24名(先着順)
費無料

日9月3日(月)から28日(金)までに電話で申込む。

問中央区保健所生活衛生課環境衛生係

☎(3541)5938

コミュニティふれあい銭湯



日9月14日(金)・28日(金)

◎9月14日はシュウメイギクの湯
費100円(敬老入浴証持参者と小学生以下は無料)

問地域振興課区民施設係
☎(3546)5623

凡例 日日時 場会場 対対象 内内容 定定員 費費用 申申込方法 問問合せ(申込)先 HPホームページアドレス Eメールアドレス

別表 コース内容と実施日

Table with columns: Course Name, Implementation Date/Start Time, Discount Rate, Number of Participants, and Closing Date (Mandatory). It lists various cultural and industry courses with their respective dates and details.

◎注意事項
・各コースとも、所要時間は約2時間程度を予定。すべて徒歩での移動となりますので、ご承知の上お申込みください。
・その他詳しくは、申込チラシおよび中央区観光協会ホームページ (http://www.chuo-kanko.or.jp)をご覧ください。

中央区新発見! 「まち歩きツアー」参加者募集

中央区観光協会では、今年も「まち歩きツアー」を実施します。コースは、中央区文化財サポーターが案内する「文化コース」、「まるごとミュージアム」

ムコース」と中央区観光協会特派員が案内する「産業コース」があります。中央区大好きなボランティアの案内で楽しんでください。ぜひご応募ください。

コース・実施期間・内容など
文化コース、まるごとミュージアム四コース、産業六コースの全部で十五コースを実施します。各コース所要時間は二時間程度を予定しています。詳細は別表をご確認ください。
◎コースにより参加条件がありますので注意事項をご確認の上、お申込みください。

募集人員
文化コース、「まるごとミュージアム」特別コース各回十五名
・産業コース各回十名

◎応募多数の場合は抽選となります。
◎はがき一枚につき一コースの申込みとなります。
◎開催日の十四日前から九日前までに、応募はがきの返信用にて参加の可否を通知します。

入して申込む。
◎専用はがきの場合は返信・返信用共に切手を貼付してください。
◎はがき一枚につき一コースの申込みとなります。
◎開催日の十四日前から九日前までに、応募はがきの返信用にて参加の可否を通知します。
※申込(問合せ)先
〒104-0061
中央区銀座1-25-3 京橋プラザ3階
中央区観光協会
☎(6228)7907

セレモニーホール 休館のお知らせ

セレモニーホールはトイレ洋式化工事および内装工事を行うため、次の期間休館します。
ご利用の皆さんには、しばらくの間ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。
なお、休館中は浜町メモリアルをご利用ください。
休館期間
自然エネルギー・省エネルギー機器等導入費助成の受付を終了します

区では、地球温暖化対策として、太陽光発電システムなどの自然エネルギー機器や潜熱回収型給湯器などの省エネルギー機器等の導入に対する助成を実施しています。
省エネ意識の高まりとともに、今年度の申請受付は昨年度を大きく上回り、予算も残りわずかとなりました。
※問合せ先
環境政策課温暖化対策推進係
☎(3546)5406

情報コーナー(5頁からのつづき)

日10月9日(火)
午後6時30分開場 午後7時開演
場日本橋公会堂ホール「日本橋劇場」
対区内在住・在勤者
内日本で最初の国立美術館として、1952年に開館した東京国立近代美術館は、2012年12月に開館60年を迎えます。これを機に、通常、1年のうちに会期を分けて少しずつ展示される国指定の重要文化財13点がまとめて公開されます。その中には、2011年に重要文化財に指定された上村松園「母子」と安田靉彦「黄瀬川陣」も含まれます。
この展覧会の開催にあわせ主催者のNHKのご協力を得て講演会を開催します。
講師東京国立近代美術館企画課長 中林和雄

定424名(申込多数の場合は抽選)
費無料
◎講演会参加者には、「美術にぶるっ!ベストセレクション日本近代美術の100年」展(会期10月16日(火)～平成25年1月14日(祝))の招待券を1人1枚差し上げます。
日9月20日(必着)までに往復はがきに①～⑤(7頁記入例参照)⑥在勤者は会社名・所在地・電話番号を記入して申込む。
問〒104-0041
中央区新富1-13-24
中央区文化・国際交流振興協会
☎(3297)0251



ほっとプラザはるみ「敬老の日イベント」のお知らせ

レクリエーション吹矢に挑戦
日9月17日(祝)
午前11時30分～12時30分
場ほっとプラザはるみ3階フィットネススタジオ
対60歳以上の方
内吹矢の吹き方や基本動作、実際的にねらって矢を吹くところまでを体験し、楽しみながら矢を吹くことで腹式呼吸を用いた有酸素運動を行っていきます。
定20名(先着順)
費施設利用料
持持物 運動できる服装、室内用運動靴、ふたのある飲み物
日9月1日(土)から16日(日)までに、電話またはほっとプラザはるみ3階受付で申込む。
問ほっとプラザはるみ
☎(3531)8731

育児中のママやパパたちのための「ほっと一息私の時間」

子育て中は、小さな幸せがいっぱい。そんな日々の瞬間をカメラを通して見つける楽しさについてお話ししませんか。

日9月19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「パパ・ママ撮って!」おうちdeカメラinブーケ21
リリーダー ママフォトグラファー こいけさとみ
定10名(先着順)
費無料
託託児 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)。
日9月3日(月)から電話で申込む(土・日曜日を受け付けます)。
場女性センター「ブーケ21」
総務課女性施策推進係
☎(5543)0651

その他

新築・改築する建物の住居表示にかかる届け出を忘れずに

建物を新築、あるいは改築をするときは、住居番号を付けるための届け出が必要です。
正しくわかりやすい住居表示を維持するために、必ず届け出をしてください。

「危険だと思われる「街区表示板」にお気付きのとき」

各街区の角などの建物に取り付けてある「町名」と「街区番号」を表す「街区表示板」が折れ曲がっていたり、はがれかけていると、美観を損なうだけでなく、けがをする恐れがあり危険です。区も巡回し取り替えに努めていますが、このような「街区表示板」を見かけましたら区役所にお知らせください。

問建築課調査係
☎(3546)5455

9月20日(木)～26日(水)は動物愛護週間です

動物愛護週間は、動物の愛護と適正な飼養についての関心と理解を深めるために「動物の愛護及び管理に関する法律」に基づき、設けられています。身近にいる動物たちについても一度考えてみませんか。

【動物は正しく終生飼養】

飼い主は、動物の習性や生理をよく理解し、愛情を持って終生飼養するよう努めていく必要があります。日頃から健康管理に気を配り、犬には狂犬病の予防注射を必ず受けさせましょう。

【犬の散歩はマナーを守って】

区では「犬パトロール」を実施し、犬の散歩時のマナー向上の普及啓発をすすめています。
・犬の散歩をするときは、犬をリードできちんとつなぎましょう。
・散歩中にオシッコをしてしまったときはすぐに水で流し、ふんをしたときは家まで持ち帰ることが飼い主の責任です。みんなが気持ちよく暮らせるようルールを守って散歩させましょう。

【災害に備えて】

災害時に周りの方やほかの動物たちの迷惑にならないように、日頃からトイレは決められたところす

る、嫌がらずにケージに入るなどのしつけをしておきましょう。

また、動物のための防災用品(3日間以上の食事と水など)も準備しましょう。

都では9月15日(土)と29日(土)に「動物愛護ふれあいフェスティバル」見つけ直して、人と動物の絆を実施します。詳しくは都福祉保健局のホームページをご覧ください。

問中央区保健所生活衛生課生活衛生係
☎(3541)5936
・動物愛護ふれあいフェスティバルについては
都福祉保健局健康安全部環境保健衛生課
☎(5320)4412
HPhttp://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/index.html

祝 敬老の日

「敬老の日」を記念し、事業や催しを実施します。

【敬老買物券の贈呈】

長寿をお祝いして、70歳以上74歳までの方には3,000円、75歳以上98歳までの方には8,000円の区内共通買物券を9月1日(土)から17日(祝)ごろまでに郵送によりお贈りします。

ただし、喜寿(77歳)・米寿(88歳)の方には、8,000円分の買物券と5,000円分の「すし券」を、また、白寿(99歳)以上の方には、20,000円分の買物券などをそれぞれ郵送などによりお贈りします。

【敬老大会】

参加を申込み、当選された方には、8月下旬に入場券を郵送しました。招待日や注意事項などをよくご確認ください。

◎詳しくはお問合せください。
問高齢者福祉課高齢者福祉係
☎(3546)5334

中小企業のための退職金づくりは「中退共制度」で

中小企業退職金共済制度とは(略称:中退共制度)

単独では退職金制度を設けることが困難な中小企業に、事業主の相互扶助と国の援助によって退職金制度が持てるよう作られた国の制度です。

中退共に加入できる企業

常用従業員数または資本金・出資金のいずれかが次の範囲内であれば加入できます。

- ・一般業種(300人以下または3億円以下)
- ・卸売業(100人以下または1億円以下)
- ・サービス業(100人以下または5千万円以下)
- ・小売業(50人以下または5千万円以下)

加入させる従業員

従業員は原則として全員加入させてください。なお、法人企業の役員や個人企業の事業主は加入できません。

また、事業主と生計を一にする同居の親族のみを雇用する事業所の従業員も加入できます。詳しくは中退共本部へお問合せください。

中退共の特色

【掛金の一部を国が助成】

掛金月額2分の1(従業員ごとに上限5千円)を、加入後4カ月目から1年間、1万8千円以下の掛金月額を増額する際に増額分の3分の1を増額した月から1年間助成します。

◎ただし対象外となる場合があります。

【簡単な管理】

掛金は口座振替で自動的に引き落とされ、退職金は中退共から直接退職者に支払われるので手間がかかりません。

【掛金は全額非課税】

掛金は税法上損金または必要経費として全額非課税となります。

掛金月額の選択

5千円から3万円の範囲で16種類から従業員ごとに選択できます。短時間労働者はこの他に、2千円・3千円・4千円の特例掛金月額も選択できます。

退職金額

退職金は基本退職金(掛金月額と納付月数に応じて定められている金額)に付加退職金(運用状況等に応じて定められる金額)を加えた額です。

なお、退職金は掛金納付月数が1年未満の場合は支給されません。1年以上2年未満の場合は掛金相当額を下回る額、2年から3年6カ月では掛金相当額となり、3年7カ月から掛金相当額を上回る額になります。◎詳しくはホームページをご覧ください。

問独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部
☎(6907)1234

生活資金融資あっせんのご案内

中小企業に勤務する方々に、臨時的に必要な生活資金の融資あっせんを指定金融機関へ行っています。

- ◎次の条件を全て満たしている方
- ・区内在住・在勤の中小企業に勤務する勤労者の方
- ・現在の勤務先に1年以上正規職員として勤務し、今後も引き続き勤務する方
- ・申込みをする日までに納付すべき特別区民税または市町村民税を納付している方
- ・前年の収入が800万円以下の方
- ・満20歳以上で、償還満了時の年齢が満70歳以下の方
- ・確実に返済できる見込みがある方
- ・すでにこの融資を受けている場合は、全額償還している方

【用途】医療費・出産費・冠婚葬祭費・教育費・技能習得費・住居関係費・旅行費・自動車購入費

【融資額】100万円以内(1万円単位)
【償還期間】5年以内(据置期間1カ月含む)

【融資利率】年1.8%

【償還方法】元利均等毎月割賦返済

【信用保証】保証機関の保証を要します。保証が得られないときには融資を受けられません。保証料は公社が全額負担します。

◎申込方法・必要書類など、詳しくはお問合せください。

問レッツ中央(中央区勤労者サービス公社)
☎(3546)8610

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

情報コーナー(6頁からのつづき)

第5回芝浦工業大学 SITテクノロジーカフェ 身の回りのモノに隠された金属のヒミツ

日 9月14日(金) 午後6時30分～8時
場 芝浦工業大学SIT総合研究所 佃イノベーションスクエア (中央区佃2-1-6リバーシティM-SQUARE 7階)
対 高校生以上
内 金属は、パソコン、携帯電話、アクセサリー、スプーン、フォークまで、私たちの周りのあらゆるものに使用されています。モノを形作っている金属について事例を用いて易しく説明し「エッ?」「そうなの!」「知らなかった!」という驚きを提供しながら金属をわかりやすくサイエンスします。

講師 技術士事務所ヨシムラ・サイエンス・ラボ 所長、博士(工学) 吉村泰治

定 30名(先着順) 費 無料

申 9月3日(月)から12日(水)までに電話またはファクス、Eメールに①～④(7頁記入例参照)を記入して申込み。

電話は平日午前9時から午後5時まで受け付けます。

複数名で参加の場合は全員について記載してください。

場 芝浦工業大学SIT総合研究所 佃イノベーションスクエア
☎(5859)8670
FAX(5859)8671

Etsukuda@ow.shibaura-it.ac.jp

スポーツ

ゴルフ大会

日 10月21日(日)
・集合 午前8時20分(マスター室前)
・開始 午前8時37分(アウト・イン同時スタート)

午前8時までに受付を済ませてください。

場 イーグルレイクゴルフクラブ(千葉県山武郡芝山町境字五丈201)

東関東自動車道「成田IC」から20分

対 中小企業に勤務する区内在住・在勤者

競技方法 18ホールストロークプレー(新ペリア方式)

賞品 優勝、その他たくさんの賞品があります。

昨年優勝者が1位の場合は準優勝となります。

その他 組合せはレッツ中央事務局で決定します。また、プレー終了後、現地にて「表彰式および懇親会」を行います。

定 40名(申込多数の場合は抽選)

申込人員が20名未満の場合は中止とします。

参加費 2,000円(懇親会に充当)

プレー費 13,800円(乗用カート・セルフ1Rプレー代、昼食・1ソフトドリンク代を含む)

申 9月18日(必着)までに往復はがき(1グループ1枚限り)に「ゴルフ

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・生年月日・性別を記入して申込み。

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

10月8日(祝) 第24回「区民スポーツの日」スポーツクリニック

10月8日(祝)に開催される「区民スポーツの日」に、初級者を対象としたスポーツクリニックを実施します。なお、「区民スポーツの日」について詳しくは「区のおしらせ 中央」9月11日号に掲載する予定です。

テニスクリニック

時間 ①午前11時～12時30分②午後1時～2時30分

場 晴海総合高校テニスコート

対 区内在住・在勤・在学(ジュニアは小学校4年生から中学校3年生まで)の初級者

講師 VIP・TOPインドアテニススクール校長 中嶋康博ほか

定 ①ジュニア30名②一般40名

読売ジャイアンツOB選手緒方耕一さんによる少年少女野球クリニック

時間 午前11時～12時30分

場 晴海中学校校庭(雨天時は晴海中学校体育館で実施します。室内用運動靴をご持参ください)

対 区内在住・在学の小・中学生

講師 読売ジャイアンツOB選手 緒方耕一

定 100名

エルトラックによる少年少女バスケットボールクリニック

時間 午後1時～2時30分

場 晴海中学校体育館(室内用運動靴をご持参ください)

対 区内在住・在学の小・中学生

講師 エルトラック上級指導員

定 60名

ボクシングを取り入れたエクササイズ体験

時間 ・午前11時～正午 ・午後1時～2時

場 晴海総合高校体育館(室内用運動靴をご持参ください)

対 区内在住・在勤・在学の小学生以上

講師 セントラルスポーツインストラクター

定 各回100名

共通 費 無料

申 9月14日(必着)までに往復はがきに①クリニック名(テニスジュニア・テニス一般・少年少女野球・少年少女バスケットボール・ボクササイズ体験)②～⑤(7頁記入例参照)⑥在勤の方は会社名・所在地・電話番号、児童・生徒の場合は学校名・学年を記入して申込み。

申込多数の場合は抽選となります。

ボクササイズ体験の時間の指定はできませんが、参加ができない時間がある場合はご記入ください。

各クリニックとも天候によって中止になる場合もあります。

問 「区民スポーツの日」実行委員会事務局

務局(スポーツ課内) ☎(3546)5531

第66回区民体育大会

空手道大会 日 11月4日(日) 午前10時～

場 総合スポーツセンター主競技場

対 中央区空手道連盟登録者

競技種別 型・組手

競技方法 トーナメント

費 無料

申 9月25日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、郵送で申込み。

申込先 〒104-0061 中央区銀座3-11-16 G-3 銀座ビル2A 中央区空手道連盟事務局 金谷宛

バレーボール大会

日・男子 11月23日(祝) ・女子 11月25日(日) 午前9時30分～

場 総合スポーツセンター主競技場・第2競技場

対 区内在住・在勤・在学者および連盟登録団体(小・中学生を除く)

競技種別 9人制バレーボール男子・女子

競技方法 原則としてトーナメント(チーム数により決定する)

参加人数 監督、コーチ、マネージャー各1名、選手12名以内(選手については大会申込時に、15名まで登録可)

費 無料

代表者会議 11月1日(木) 午後7時～ 区役所8階大会議室(必ず各団体1名以上出席すること)

申 10月25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み。

ライフル射撃大会

日 10月28日(日) 午前9時30分～

場 総合スポーツセンターエアライフル場

対 区内在住・在勤者および協会員で許可証持参者

競技方法 ・エアライフル立射60発競技 ・エアピストル立射60発競技

費 無料

申 当日、午前9時30分までに直接会場へ申込み。

共通

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

講演会「平穩死のすすめ」

一口から食べられなくなったら どうしますかー

日 9月26日(水) 午後6時30分～8時30分

場 日本橋公会堂2階第3・4洋室

対 ご自分やご家族の「終末期の生き方」に関心がある方

内 延命治療の限界や安らかな「看取り」について考える講演会を開催します。

講師 世田谷特養老人ホーム医師 石飛幸三

講演会の表題は、講師が2010年に出版した著作のタイトルです。

定 100名(先着順) 費 無料

直接会場にお越しください。

問 お江戸日本橋歯科医師会 ☎(3661)1565 福祉保健部管理課保健係 ☎(3546)5397

映画鑑賞会

日本橋図書館

日程 上映作品

9月8日(土) 「タクシードライバー」(洋画114分)

22日(祝) 「リトルマン・タイト」(洋画99分)

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 9月15日(土)

場 京橋図書館鑑賞室

上映作品 「地下鉄(メトロ)に乗って」(邦画122分)

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

もっと知りたい!第2日曜日は天文・宇宙のトビラ

「～中央区で星座を見つけるには～なりたちを知り、夜空でさがす」

日 9月9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 星や星座も、名前を知ると身近に感じるようになります。プラネタリウムで星座の星の並びや絵姿を確認し、それぞれの名前やその背景、そして都会での探し方についてご紹介します。

講師 横浜モバイルプラネタリウム代表 遠山御幸

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

「美術にふるっ!ベストセレクション日本近代美術の100年」関連文化講演会

10月16日(火)から東京国立近代美術館で開催される特別展「美術にふるっ!ベストセレクション日本近代美術の100年」に関連する講演会を開催します。

(4頁へつづく)

情報コーナー (7頁からのつづき)

家庭教育学習会

子育てキャンパス思春期コース

思春期の子どもの特徴や関わり方について、実際に中学生と接しているスクールカウンセラーとともに学び考えます。

日 9月30日(日) 午後2時～3時30分

場 月島社会教育会館

対 思春期のお子さんを持つ保護者お別表1

- よび関心のある方
・発達心理学からみた中学生
・中1ギャップ
・学校の考え方、家庭の考え方
・携帯電話、ゲーム、不登校、いじめ、親子の会話
・保護者の日頃の疑問への回答など
[講師]東京都および銀座中学校スクールカウンセラー 大澤久与
[定員]30名(申込多数の場合は抽選)
[託児]2歳6カ月以上の未就学児を

- 預かります。希望者は申込時にお子さんの氏名、年齢をお知らせください。
[費]無料
[申]9月14日(金)までに、電話またはファクスに①～④(7頁記入例参照)⑤託児の有無を記入して申込み(電子申請も可)。
[その他の講座]
中央区地域家庭教育推進協議会では、他にも小学校などのPTAや地域の子育て支援団体と連携しながら

家庭教育学習会を実施しています。



別表1を参照の上、お問合せ・お申込みください。
[共通]
◎電話受付時間は平日の午前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 7 columns: 日時, 会場・対象, テーマ(講座名)・講師, 定員, 費用, 申込期間, 共催団体等, 申込(問合せ)先. Contains various community events and workshops.

中央区民カレッジを体験しませんか ～おためし講座のご案内～

中央区民カレッジをより多くの皆さんに知っていただくために、今年から「おためし講座」を開設しています。別表2の5つの連携講座の各回別表2

- が対象となります。いずれか1回を選んでお申込みください。
[対]区民カレッジ生を除く18歳以上の区内在住・在勤・在学者
[費]無料
[申]9月3日(月)から電話で申込み(受付時間は平日の午前9時から午後5時まで)。

文化・生涯学習課生涯学習係 ☎(3546)5525

総合環境講座 ～事業所における環境保全～

それぞれの事業所において環境保全に貢献しつつ、「賢い節電」を進め

るための知識や方法を専門の講師の分かりやすい講義により学ぶことができます。ぜひご参加ください。

当講座を6回以上出席された方に、区から修了証とエコアクションポイントを300ポイント進呈します。

[日]別表3のとおり
[場]区役所8階会議室
[対]18歳以上の区内在住・在勤・在学者で毎回出席できる方

[定]30名(申込多数の場合は抽選)
[費]1,000円(資料代および屋外活動に対する傷害保険加入料として)

[申]9月28日(金)までに電話で申込み(電子申請も可)。

◎詳しいカリキュラムは区のホームページまたはチラシをご覧ください。

[問]水とみどりの課環境活動係 ☎(3546)9595

別表3

Table with 2 columns: 回, 日時. Lists dates for the environmental course: 第1回 10月10日(水), 第2回 17日(水), 第3回 24日(水), 第4回 31日(水), 第5回 11月7日(水), 第6回 14日(水), 第7回 17日(土), 第8回 21日(水).

◎第7回は屋外学習になります。

Table with 5 columns: [連携先]・講座名, 日時, 内容, 会場, 定員. Lists various courses like '京都のまちを学ぶ', '考古学の世界', '映画おもしろ講座II', etc.

凡例 日 日時 会場 対象 内容 定員 費用 申込方法 問 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 時 場 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

情報コーナー

遊ぶ 知る 学ぶ

保健・医療・福祉

12月・1月生まれの方へ「がん検診等受診券」を発送しました

対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)
◎誕生月が2月・3月の方で、早めの受診を希望される方はご連絡ください。
問福祉保健部管理課保健係
☎(3546)5397

介護保険サービスを受けるには要介護認定・要支援認定が必要です

介護保険のサービスや区独自の高齢者在宅サービスを受けるためには、要介護認定等を受ける必要があります。

心身の状況に応じたホームヘルプサービスや福祉用具など介護保険サービスを必要としている高齢者の方は、区役所4階介護保険課または日本橋・月島特別出張所、おとしより相談センターに申請してください。

[申請に必要なもの]
介護保険被保険者証
問介護保険課介護認定係
☎(3546)5385

講座

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みことができます。

この機会に、思い切って、パソコンに挑戦してみたい方はいかがですか。

「初めて体験」コース
日10月9日(火)～22日(月)(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10月23日(火)～29日(月)(土・日曜日を除く) 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

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
◎**問**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

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9月19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

熟年者のためのパソコン講座

日10月22日(月)～26日(金) 計5回
午後6時30分～8時30分

場ハイテクセンターパソコン研修室
対中小企業に勤務する55歳以上の区内在住・在勤者でマウス操作および文字入力操作のできる方

内ウィンドウズセブンを使用しているエクセル2007の基本技能習得
・エクセルの概要
・表の作成と編集
・計算式と関数の設定
・表のレイアウト設定
・グラフの作成と編集

定20名(申込多数の場合は抽選)
費6,000円

申9月20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

熟年者のための「ボディメンテナンス教室」

日10月17日～11月7日の毎週水曜日 計4回

午後6時30分～8時30分
場築地社会教育会館3階第3和室

対55歳以上の中小企業に勤務する区内在住・在勤者および区内在住者

内熟年者の体の不調を軽減し、疲れにくい体づくりを目指します。
・筋肉や関節のほぐし方

・きれいな姿勢を作るための呼吸法
・腰痛、肩こりの予防法 など

定25名(申込多数の場合は抽選)
費1,000円

申9月19日(必着)までに往復はがきに①～⑤(7頁記入例参照)⑥勤労者の方は勤務先(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

秋の健康ウォーキング教室

基本的な歩き方、自分の歩幅や靴選びなど親切丁寧に指導します。広い芝生の上で、身体を動かし良い汗をかきませんか。

シニア講座第1期「健康講座」

人生80年時代を健康で生きがいを持って豊かに暮らすために、簡単な体操や運動に講義を交えて行う「健康講座」に参加してみませんか。

日・内別表1のとおり
場シニアセンター1階セミナー室
対50歳以上の区内在住・在勤者
[講師]JADA健康インストラクター 山口恵美子

別表1

日 時	テーマ・内容
10月6日(土)	「目指せ 実年齢(マイナス)5歳 きれいな姿勢でウォーキング」 自分では気づかない普段の姿勢と歩き方のクセをチェックします。心拍数や姿勢の確認からスタートし、健康で若さを保つためのウォーキング法を身につけます。
13日(土) 午後2時～4時	「ウォーキングを楽しみましょう」 戸外に出て、体力別にウォーキングを楽しみます。基本フォームを確認し、疲れや痛みを残さないために、ウォーキング前後ストレッチを身につけます。
20日(土)	「私のウォーキングスタイルをみつしましょう」 心肺機能アップや、筋力アップ、丈夫な骨の維持・強化や転倒防止に役立つなど、私なりのウォーキング方を身につけます。

元気高齢者のための「さわやか健康教室いきいき館コース」受講生募集

ゴムバンドなどを使った簡単なトレーニングをいきいき館(敬老館)で3カ月間行います。

健康づくりをしたい方はぜひご参加ください。

日・場別表2のとおり
対区内在住で60歳以上の健康な方
次のいずれかに該当する方は参加できませんので、ご了承ください。
・要介護認定または要支援認定等を受けている方
・心臓病、重度の高血圧、骨粗しょう症などの方

別表2

日 時	いきいき桜川コース	いきいき浜町コース	いきいき勝どきコース
	10月4日～12月20日 第1、第3木曜日(計6回)	10月9日～12月25日 第2、第4火曜日(計6回)	10月10日～12月26日 第2、第4水曜日(計6回)
	午前9時30分～正午		
会 場	いきいき桜川(桜川敬老館)	いきいき浜町(浜町敬老館)	いきいき勝どき(勝どき敬老館)
住 所	入船1-1-13	日本橋浜町3-37-1 浜町会館2F	勝どき1-5-1

日・10月17日(水)・24日(水)・31日(水) 午前11時～午後1時

・11月7日(水) 午前10時～正午 計4回

場月島運動場(雨天時は管理事務所2階会議室)

[講師]東京都ウォーキング協会 山崎恭夫

定30名(先着順)
費800円(計4回分)

申9月1日(土)から電話で申込む。
◎定員になり次第締め切ります。

問月島運動場管理事務所
☎(3531)1869



(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(アナログ変換)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(アナログ変換)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



第24回 東京湾大華火祭

8月11日、東京湾大華火祭が2年ぶりに開催されました。夏の夜空に打ちあがる約12,000発の花火を約65万人が楽しみました。浜離宮恩賜庭園では中央区が招待した宮城県石巻市の親子ら150組が訪れ、尺五寸玉などの花火が打ちあがると大きな歓声を上げていました。



▲中央小学校新校舎



▲明石小学校新校舎

平成二十二年秋から、保護者、学校関係者や地域の方々のご支援、ご協力のもとに改築工事を進めてきました中央小学校・幼稚園および明石小学校・幼稚園の新社・園舎が完成し、二学期からの授業がスタートします。中央小学校は、京橋地域の

中央小学校・幼稚園および明石小学校・幼稚園の新社・園舎での授業が2学期からスタートします



小学校で初めてとなる屋内温水プールを備え、屋上には雨天時にも使用できる全天候型の校庭を整備しました。明石小学校は、特徴的な旧校舎の外観デザインを継承するとともに、旧校舎建設当時の外観色を再現しています。また両校では、屋上・壁面

などの緑化を進めるとともに、太陽光発電や風力発電などの自然エネルギーの活用のほか、雨水利用や通風の確保により、環境負荷の低減を図っています。校舎内では、多目的室やオーブンスペースなどゆとりある空間を適所に配置し、さまざまな教育活動に対応できるように配慮しています。

中央区消費生活センターでは、都などと共に、高齢者の消費者被害の未然防止・拡大防止を目的とし、「高齢者被害特別相談」を実施します。区役所一階の消費生活センターに直接お越しになるか、消費生活相談専用電話におかけください。

日時 9月12日(水)～14日(金) 午前9時～午後4時 対象 おおむね60歳以上の区内在住・在勤者 消費生活相談専用電話 ☎(3543)0084 ※問合せ先 中央区消費生活センター ☎(3546)5332

高齢者被害特別相談

◎新校舎のあらましは別表のとおりです。

※問合せ先 教育委員会事務局庶務課学 校施設整備主査 ☎(3546)5498

施設名	中央小学校・幼稚園 (明正小学校・幼稚園仮校・園舎を含む)		明石小学校・幼稚園	
所在地	湊1-4-1		明石町1-15	
構造・規模	鉄筋コンクリート造 地上5階/地下1階		鉄筋コンクリート造 地上5階/地下1階	
敷地面積	3,667㎡		5,194㎡	
延床面積	12,203㎡		9,949㎡	
設備など	小学校	幼稚園	小学校	幼稚園
	普通教室 12室(72㎡) 多目的室 1室(72㎡) 特別教室 図工室など8室 体育館 462㎡ 校庭(屋上・可動屋根) 約2,100㎡(80mトラック、50m直線路) プール 25m×12m 6コース(温水・可動床)	保育室 6室(68㎡/室) 遊戯室 136㎡ 園庭 480㎡ プール 6.5m×2.5m	普通教室 12室(73㎡) 多目的室 4室(78㎡) 特別教室 図工室など7室 特別支援教室 3室(73㎡) 体育館 502㎡ 校庭 約2,260㎡(90mトラック、50m直線路) プール 25m×10m 6コース	保育室 7室(67～74㎡/室) 遊戯室 131㎡ 延長保育室 1室(80㎡) プール 7m×4m(屋上)

9月は 食生活改善普及運動・健康増進普及月間です。健康は毎日の食事から

※問合せ先 中央区保健所健康推進課(栄養担当) ☎(3541)4260

毎日 350g以上の 野菜を食べよう!

国は、生活習慣病の発症や進行を防ぎ健康寿命の延伸を図るためには、生活習慣の改善、とりわけ食生活の改善が重要であるとして、9月1日(土)から30日(日)まで「食生活改善普及運動」を展開します。また、同時期に実施する「健康増進普及月間」と連携を図り、総合的に健康づくりを推進します。中央区保健所、日本橋・月島保健センターにおいても、講習会やイベントなどのさまざまな機会に、食生活改善の重要性について啓発活動を実施します。

1日3食、主食・主菜・副菜をそろえていますか?

食事を作ったり、選んだりする時に、「主食・主菜・副菜」を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスの良い食事になります。毎日の食事で、主食・主菜・副菜のいずれかが欠けたり、または多すぎても栄養面で不足が生じますし、バランスの良い食事であっても1日2食では、私達の身体に必要な栄養素を補うことは難しくなります。生活習慣病を防ぐには、適正なエネルギー量で、1日3食規則正しく、「主食・主菜・副菜」をそろえた食事を実践することが必要です。

副菜 からだの調子を整える 「付け合わせ」
★ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富
野菜・いも・きのこ・海藻など
野菜の目標量は1日350g以上。小鉢で考えると目安は5鉢です。

主菜 からだをつくる メインの「おかず」
★たんぱく質や脂質を多く含む
魚・肉・卵・大豆・大豆製品

主食 エネルギー源 「食事の中心」
★炭水化物を多く含む穀類
ごはん・パン・めん類

汁物
野菜を入れて貝だくさんにする副菜の一つ。

お知らせ ～健康寿命の延伸をめざして～
シニアの健康づくりを応援する「シニアのためのかんたん手料理ブック」を作成しました。健康長寿を目指して、毎日をいきいきと生活するための食生活情報と、簡単にできる料理を掲載しています。

10月より、中央区保健所、日本橋・月島保健センターで行われる講習会や、イベント、窓口で配布予定です。どうぞご活用ください。

チェック de 確認!

きのうは、何を食べましたか? 主食・主菜・副菜がそろっていたか、チェック☑をしてみてください。

朝 昼 夜

…できることから改善してみませんか