

今号の主な内容

- 2頁 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～
- 3頁 中央区まちかど展示館を開
設しています
- 7～4頁 情報コーナー(施設/保健・
医療・福祉/講座/スポー
ツ/催し物/その他)

区のおしらせ



中央

9/1

中央区ホームページ <http://www.city.chuo.lg.jp> (「区のおしらせ 中央」もご覧いただけます)

▶平成24年度推薦作品「気合いいっぱい」



11月8日(必着)までに所定の応募票を

応募方法

カラー・モノクロともプリント単写真で四つ切り(ワイド四つ切りも可)。デジタルカメラの作品の場合はA4サイズ以上にプリントしたものであれば可(合成や背景消去などの画像加工創作された作品は不可)。
小・中学生対象のジュニア賞部門は四つ切り以下でも可。

中央区観光商業まつりの各種行事をはじめ、区の特徴ある観光資源を題材とした作品を募集します。

規格

- ・観光商業まつり期間中の各種イベント
- ・神社、建造物、名所・旧跡などの文化財
- ・祭りなど中央区の伝統的行事
- ・散歩にお薦めの中央区の自然・風景、街並み
- ・「中央区まるごとミュージアム」に関するもの
- ・その他「観光の視点」で外せない中央区一推しスポット

中央区観光写真コンクール

応募作品募集



▶平成24年度特選作品「水面の4丁目交差点」

作品裏面に貼付して中央区観光協会へ持参または郵送する。
◎応募票は、中央区観光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。
応募資格など
応募はアマチュアに限ります。また、作品は、平成24年11月9日から平成25年11月7日に撮影した自作品で未発表のものに限りません。応募点数は、1人5点までとし、入賞は1人

中央区観光協会会長賞
中央区長賞
特選(3点)
入選(12点)
中央区観光協会賞(16点)
ジュニア賞(小・中学生対象3点)
中央区まるごとミュージアム賞(3点)

◎詳しくはお問合せください。
※応募(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
ホームページアドレス
<http://www.chuo-kanko.or.jp>

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。
次のとおり実施しますので、ご理解・ご協力をお願いします。
※問合せ先
危機管理課危機管理係
☎(3546)5087

自動交付機・公共施設予約システムの休止

サーバーメンテナンスに伴い、住民票の写しや印鑑登録証明書を発行する自動交付機と、集会施設などの予約申込みをする公共施設予約システムを次のように休止します。
ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。
休止日時
自動交付機
9月16日(祝) 終日休止
公共施設予約システム
9月16日(祝) 午前8時～午後8時
◎区役所、日本橋・月島区民センターに設置してある利用者端末は終日休止します。
※問合せ先
区民生活課総合窓口係

人口と世帯		8月1日現在(前年同期)	
人	口	住民基本台帳	131,187 (127,392)
		(うち外国人)	4,851 (4,879)
男			62,485 (60,682)
		(うち外国人)	2,507 (2,551)
女			68,702 (66,710)
		(うち外国人)	2,344 (2,328)
世帯			75,764 (73,756)
屋間人口		(平成22年国勢調査)	605,926



こんにちは
区長です
やだよしひで
中央区長 冬田美英

9月1日は「防災の日」。死者、行方不明約10万5千人にものぼった関東大震災からちょうど90年がたち、この間、阪神淡路大震災や東日本大震災が起こるなど、この東京もいつ再び大きな災害に襲われても不思議でないといわれています。
そこで、午前8時に東京湾北部を震源とするマグニチュード7.3の地震が発生、区内では震度6強が記録し、建物の倒壊、火災などによる多数の死傷者、安否不明者、避難者をはじめ、さまざまな被害が出ているとの想定により京橋地域で総合防災訓練を実施します。特に、東日本大震災を教訓にして女性の視点に立った対応に力を入れます。
現在、防災区民組織や防災拠点運営委員会のメンバーに複数の女性が入るよう進めています。今回も避難所運営では乳児連れ母親や妊産婦は防災拠点である学校の体育館ではなく教室にするよう配慮します。帰宅困難者対策としては防災船着場、船舶も活用します。さらに初期消火、起震車体験など幅広く行います。
訓練実施に当たり大変お世話になる関係各位に心から感謝・御礼申し上げます。



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

自殺の現状

内閣府自殺対策推進室から発表された昨年の自殺者数は、15年ぶりに3万人を下回り、2万7858人になりました。

一刻も早い対策が叫ばれ、国を挙げての取り組みが少しずつ実を結んで来たものと思われませんが、これは未だに交

高齢者等肺炎球菌予防接種費用の一部助成のお知らせ

肺炎は、高齢者の方にとつて重篤になりやすい病気です。肺炎の約半数が肺炎球菌によるものといわれています。

区では、その予防に有効とされているワクチンの予防接種費用の一部助成を行います。

助成期間

9月1日(日)～平成26年3月31日(月)

対象

過去5年以内に肺炎球菌予防接種を受けていない方で、次のいずれかに該当する区内在住者

・65歳以上の方(昭和24年1月1日以前に生まれた方)

・60歳以上65歳未満(昭和24年1月2日から昭和29年1月1日まで)に生まれた方

で身体障害者手帳1級の内部障害者(心臓・じん臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害の方)

助成額

4千円

助成方法

区指定の医療機関で区から

通事故死者数の約7倍に相当する脅威的な数であり、連日70人以上もの尊い命が自らの手で絶たれているという状況にあります。

また他の先進国と比べると、自殺率でいえば、アメリカの約2倍、イギリスやイタリアの約3倍という高い割合にな

っています。区では過去5年間、年間の自殺者は24、27人を推移しており、20歳代から50歳代に多く見られます。

区の特徴は、他の自治体に比べて女性の自殺者の比率が高いことが挙げられます。

自殺は誰の身にも起こり得る身近な危機とされています。2006年には「自殺対策基本法」が成立、昨年には「自殺総合対策大綱」の改正に見られるように国の確固たる指針の下、今後も大切な命を守るために、より具体的な対策が、継続・実行されて行くこととなります。

助成回数

生涯を通じて1回

接種方法

対象者には、「予診票兼助成金申請書」を8月末に郵送していただきます。「予診票兼助成金申請委任状」に署名・押印・必要事項を記入し、区指定の医療機関で接種を受けてください。

医療機関によって予約制や予防接種の曜日が決まっている場合があります。事前にご確認ください。

今年の誕生日が来て65歳になる方にも予診票を送付していただきますが、誕生日以降に接種した方が助成対象となりますのでご注意ください。

※問合せ先
中央区保健所健康推進課
防係 ☎(3541)5930

「自殺する」と打ち明ける本人は、相手を選んだ上で話しています。

身近な人から実際に相談を受けた時、あなたはどうか。

「自殺する」と打ち明ける本人は、相手を選んだ上で話しています。

身近な人から実際に相談を受けた時、あなたはどうか。

TALKの原則

ここに自殺の危機を感じた時の対応をカナダの自殺予防の専門家グループが「TALKの原則」として簡潔にまとめたものを紹介します。

TALKとは次に挙げる4つのキーワードの頭文字をつなげたものです。

・TELL 「あなたのことを心配している」と伝える

・ASK 「自殺することまで考えていますか」と、はっきりと尋ねる

・LISTEN 絶望的な気持ちを徹底的に聴く

・KEEP SAFE 危険を感じたら本人を決して一人にはせず、安全を確保する

これらを参考に心のゲートキーパーとして大切な命を守っていきましょう。

あなたをサポートする窓口があります

相談窓口は、心の悩みや経済問題などさまざまな問題に対応したものがあ、悩んでいる本人だけでなく、家族や周囲の人だけでも相談することができ(別表1・2のとおり)。

ぜひお気軽にご相談ください。

なお、都の自殺対策強化月間に合わせて本区でも別表3のとおり自殺予防パネルを展示します。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

※問合せ先
中央区保健所健康推進課
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

別表1 相談窓口一覧

相談窓口	内容	電話番号など	受付時間など
精神保健相談	中央区保健所	☎(3541)5963	第1金曜日 午前9時30分～11時 第3水曜日 午後1時30分～3時 <ママのこころの相談> 第4火曜日 午後1時30分～3時
	日本橋保健センター	☎(3661)5071	第2水曜日 午前10時～11時30分 第4木曜日 午後2時30分～4時
	月島保健センター	☎(5560)0765	第3金曜日 午後1時30分～3時 <アルコール・薬物の相談> 第4水曜日 午前9時30分～11時
	ほっとつくだ(9月末まで)	☎(3532)4410	毎週火・木曜日 午前10時30分～午後7時 毎週土・日曜日 午後1時～7時 ◎受付は午後6時45分まで
	東京都立精神保健福祉センター	☎(3842)0946	こころの電話相談(対人関係、心の悩み・病気、思春期・青年期の精神保健上の問題、アルコール薬物などの依存症に関して)
	東京都夜間こころの電話相談	☎(5155)5028	精神保健福祉に関わる相談(夜間のみ)
法律相談	区民相談室	☎(3546)9590	相続・遺言・離婚・金銭・土地・建物・訴訟・損害賠償
区民相談	区役所まごころステーション		区民相談全般・窓口の案内
消費者相談	中央区消費生活センター	☎(3543)0084	消費生活のトラブルについての相談・情報
生活の安全 犯罪被害	警視庁生活安全相談センター	☎(3501)0110 (プッシュホン#9110)	家事・民事問題、身近の困りごと相談
	警視庁犯罪被害者ホットライン	☎(3597)7830	犯罪被害による心の悩み相談
金融 多重債務	東京都産業労働局金融部 貸金業対策課	☎(5320)4775 電話相談 来所面談 (予約なしで可)	貸金業者に関する苦情および相談、照会など、貸金業に係る相談
就職支援	東京しごとセンター 総合相談窓口	来所面談(初回のみ予約不要) 問合せ先: ☎(5211)1571	就業に関する相談・職業紹介

◎ は中央区の相談窓口です。

別表2 自殺防止！東京キャンペーン特別相談窓口

相談窓口	期間	電話番号
東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～	9月9日(月)～13日(金)(5日間とも24時間)	☎(0570)087478
自殺予防いのちの電話	9月10日(火)午前8時～11日(水)午前8時(24時間)	☎0120(738)556(毎月10日、フリーダイヤル)
54時間特別相談	9月7日(土)午前0時～9日(月)午前6時	☎0120(58)9090(東京自殺防止センター)
自死遺族のための電話相談	9月7日(土)～9日(月)午前10時～午後10時	☎(3261)4350(全国自死遺族総合支援センター)
	9月10日(火)～13日(金)午前10時～午後10時	☎(3796)5453(グリーンケア・サポートプラザ)
多重債務110番	9月2日(月)・3日(火)午前9時～午後5時	☎(3235)1155(東京都消費生活総合センター)

別表3 自殺予防パネル展示

期間	会場
9月1日(日)～6日(金)	中央区役所
9月9日(月)～13日(金)	月島特別出張所
9月17日(火)～30日(月)	中央区保健所

情報コーナー (4頁からのつづき)

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従業員の方
・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

- 【使途】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

ご利用ください「区内めぐり」

中央区をもっと知っていただくために、区の施設などをマイクロバス

- でご案内します。
問 月～金曜日で希望する日(祝日・休日および年末年始を除く)
午前9時～正午、午後1時～4時
場 区内の区施設など見学を希望する場所
対 区内在住・在勤者で5名から20名までの団体
費 無料
◎施設やマイクロバスの都合で、希望に添えない場合があります。
◎希望の団体には、申込用紙を郵送します。詳しくはお問合せください。
問 広報課広聴係
☎(3546)5222

祝 敬老の日

「敬老の日」を記念し、事業や催しを実施します。
【敬老買物券などの贈呈】長寿をお祝

いして、75歳以上の方に区内共通買物券などを9月1日(日)から16日(祝)頃までに郵送によりお贈りします。なお、本年度から別表1のとおり、敬老買物券の対象年齢の引き上げと贈呈金額の見直しをさせていただきました。

【敬老大会】今年度の敬老大会は、申込多数により抽選となりました。抽選結果の通知については、8月下旬に郵送していますので、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

別表1 対象年齢および贈呈金額

Table with 4 columns: Category, 100歳以上の方, 88歳・77歳の方, 左の年齢を除く75歳以上の方. Rows include 区内共通買物券 and 全国共通すし券.

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

区では、地域の歴史・文化資料、伝統工芸品、伝統行事

などで使用する用具などを一般に展示・公開する施設を「中

央区まちかど展示館」として認定し、必要な経費を助成し

中央区まちかど展示館を開設しています

9月は “食べよう野菜350運動” 強化月間です
～毎日350g以上の野菜を食べよう!～
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す。
ステップ1: “食べよう野菜350運動”って?
ステップ2: 毎日5皿の野菜料理を食べる
ステップ3: 食べる順番を工夫する

別表2 中央区まちかど展示館認定施設概要(平成24年度認定)

Table with 4 columns: 展示館名称・所在地(管理者), 開設日, 開館時間, 展示品. Lists Daiichi Sankyo, Ishikawajima, Furusato Kai, and Noren-Mitsudomari.

◎既認定施設(9館)については区ホームページをご覧ください。

て整備しています。平成24年に認定した展示館を別表2のとおり、順次開設していきます。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

◎開館日や時間、予約が必要な館もありますのでご注意ください。
※問合せ先
文化・生涯学習課文化振興係
☎(3546)5346

(3) お気軽にお問合せ・ご相談ください。「まごころステーション」 ☎(3546)0561

情報コーナー(5頁からのつづき)

育児中のママやパパたちのための「ほっと一息私の時間」

一杯のお茶は、香りや渋み、甘みなど様々な表情を五感に与えてくれます。茶禅の世界を通して人を敬い調和の心を持つ人の原点に立ち返り、日頃の疲れを癒してみませんか。

日 9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] 「ココロとカラダのデトックス～茶禅にふれる～」
[リーダー] 中国茶道家 岩咲ナオコ
定 10名程度(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 9月2日(月)から電話で申込み(土・日曜日を受け付けます)。
問 女性センター「ブーケ21」
総務課女性施策推進係
☎(5543)0651

女性センター「ブーケ21」水曜イブニングトーク

今年のテーマは「銀座のアートと女性」です。世界で活躍する女性画商で日動画廊の副社長である長谷川智恵子さんがみつめた銀座や芸術家のお話を伺います。画廊の世界や美の巨匠たちへのインタビューでのエピソードなど、芸術家を身近に感じながら銀座の魅力の新たな発見を試してみませんか。

日 10月2日(水)
午後6時30分～8時
場 女性センター「ブーケ21」
[テーマ] 日動画廊と銀座～女性画商の眼がみつめたこと～
[ゲスト] 日動画廊副社長・日本洋画商協同組合理事 長谷川智恵子
費 無料
申 電話またはファクスに①～⑤(7頁記入例参照)を記入して申込み(電子申請も可)。
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

生活設計セミナー 相続を中心とした老後の生活設計

～磯野家から学ぶ「相続」対策～
日 10月18日(金)
午後6時30分～8時
場 築地社会教育会館2階講習室
対 中小企業に勤務する区内在住・在勤者と同居家族および区内在住者
内 誰かが亡くなると必ず起こる「相続」という問題。生前に相続について話をすることは何となくタブー視されていますが、「相続」を「相続」にしないためにも、事前に備えておくことが大切です。『磯野家の相続』の著者が、これまで弁護士として関わってきた事例をもとに、ごく普通の家庭で起こりうる相続問題を中心に老後の

生活設計についてわかりやすく解説します。
[講師] 弁護士・税理士 長谷川裕雅
定 50名(申込多数の場合は抽選)
費 無料
申 9月24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

映画鑑賞会

Table with 4 columns: 日程, 上映作品, 会場, 定員. Includes movies like 'バベル' and 'ひろしま'.

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

小さな隕石からわかる大きな謎
日 9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 今年の2月、ロシア・チェリャビンスクに落下した隕石が大きな被害をもたらした事は、まだ記憶に新しいかもしれません。実は地球には年間数万トンもの隕石が落下しています。それらを調べると、太陽系や惑星の誕生の謎が解ける可能性があります。今年初めて南極で隕石探査した様子とともに、隕石について解説します。
[講師] 東京大学理学系研究科准教授 三河内 岳
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

ゴルフ大会

日 10月20日(日)
・集合 午前8時45分(キャディーマスター室前)
・開始 午前8時59分(アウト・イン同時スタート)
◎午前8時30分までに受付を済ませてください。
場 ムーンレイクゴルフクラブ茂原コース(千葉県茂原市長尾1647)
◎圏央道「茂原北I.C.」から7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。
◎昨年の優勝者が1位の場合は準優勝となります。
[その他] 組み合わせはレッツ中央事務局で決定します。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します。
[参加費] 2,000円(懇親会に充当)
[プレー費] 14,500円(乗用カート・セルフ1Rプレー代、昼食・1ドリンク代を含む)
申 9月19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(フリガナ)・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

その他

「いきいき浜町カラオケ発表会」出場者募集のお知らせ

日 9月16日(祝) 午後2時～
場 いきいき浜町(浜町敬老館)大広間
定 30名(申込多数の場合は抽選)
申 9月9日(月)までにいきいき浜町(浜町敬老館)へ直接申込み。
◎抽選結果や出演順は、9月11日(水)に館内に掲示します。
◎参加者には参加賞をご用意しています。
対 中央区在住の60歳以上の方
問 いきいき浜町(浜町敬老館)
☎(3669)3385

区民どうしのたすけあい家事サポート「虹のサービス」協力会員募集

「虹のサービス」は地域の方(協力会員)が家事にお困りの高齢者や障害のある方(利用会員)のご自宅などで、日常生活のお手伝いをするたすけあい活動です。
主なお手伝いは、掃除、買物、食事の支度、話相手、通院や散歩の付き添い、洗濯、車いすの移動介助、薬の受け取りなどです。
これまで培ってきた経験を生かし、協力会員として地域のたすけあい活動にチャレンジしてみませんか。週1回の活動でも可能です。男性からのお申込みも大歓迎です。
対 18歳以上で地域のたすけあい活動の主旨を理解し、利用会員の自宅などで家事などをお手伝いいただける方
[謝礼] 1時間800円
申 活動を希望する方は電話、ファク

ス、Eメールでお申込みください。登録説明会のご案内をします。
問 中央区社会福祉協議会在宅福祉サービス部
☎(3206)0603
FAX(3523)6386
Ezaitaku@shakyo-chuo-city.jp

コミュニティふれあい銭湯

日 9月13日(金)・27日(金)
◎9月13日はシュウメイギクの湯
◎「金春湯」は改修工事のため9月15日(日)から平成26年3月3日(月)まで休業します。
場 区内公衆浴場
費 100円(敬老入浴証持参加者と小学生以下は無料)
問 地域振興課区民施設係
☎(3546)5623

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、リーダーの育成を目的とした研修を実施します。この研修は、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。
バス研修
日 10月23日(水)
・午前8時15分 区役所前集合
・午後6時頃 区役所前解散
対 区内在住・在勤・在学者で地域団体に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]
・佐原おかみさん会との交流
・佐原まちぐるみ博物館見学など
定 40名(先着順)
[交通機関] 大型観光バス
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)

事前研修
日 10月9日(水) 午後6時30分～8時30分終了予定
・佐原のまちづくりについて
[講師] 多摩美術大学教授 岸本章
・その他主催者からの説明

事後研修
日 11月7日(木) 午後6時30分～8時30分終了予定
・グループ報告
・意見交換、反省
・親睦交流 など
場 事前・事後研修の会場はともに女性センター「ブーケ21」です。
申 9月1日(日)から9月27日(必着)までにはがき、ファクスに①～⑤(7頁記入例参照)を記入して申込み。
◎詳細はお問合せください。
[主催] 中央区女性ネットワーク・中央区
問 〒104-0043
中央区湊1-1-1
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

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

情報コーナー(6頁からのつづき)

総合環境講座

～事業所における環境保全～

今回は、「事業所の環境負荷低減活動」の観点から、事業所で実践でき、収益性の向上にも直結する「エネルギー管理」にテーマを絞り、専門の講師による全8回の分かりやすい講義で学ぶことができます。

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。

Table with 2 columns: 回数 (1-8), 日時 (10月9日(水) to 11月20日(水)). Includes times like 午後6時30分～8時30分 and 午前10時～午後4時.

第7回は屋外学習になります。場環境情報センター 対18歳以上の区内在住・在勤・在学者 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料として) 申9月27日(金)までに電話で申込む(電子申請可)。

スポーツ

卓球教室(初心者・初級者)

日10月24日～12月2日の毎週月・木曜日(11月4日・18日を除く)計10回 午後6時30分～8時30分 場総合スポーツセンター卓球場 対18歳以上の区内在住・在勤者(高校生を除く) 定30名(申込多数の場合は抽選) 費1,700円 申9月13日(必着)までに往復はがきに①～⑤(7頁記入例参照)、⑥過去の本教室参加の有無⑦在勤の方は会社名・所在地・電話番号を記入して申込む。

第25回「区民スポーツの日」スポーツクリニック

10月14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日号をご覧ください。

テニスクリニック [時間]①午前11時～12時15分 ②午後1時15分～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 天候によって中止になる場合があります。

サッカー元日本代表北澤豪さんによる少年少女サッカークリニック [時間]・午前10時30分～正午 ・午後1時15分～2時45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]北澤 豪ほか 定各回80名 共通 費無料

申9月17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・少年少女サッカー)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む。 申込多数の場合は抽選となります。 申込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。 問「区民スポーツの日」実行委員会事務局(スポーツ課内) ☎(3546)5531

第67回区民体育大会

空手道大会 日11月24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10月10日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、郵送で申込む。 [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

弓道大会 日9月22日(日) 午前10時～ 場総合スポーツセンター弓道場 対区内在住・在勤・在学者および連盟登録者(小・中学生を除く) 費連盟登録者以外の方は500円(当日、会場で納入) 申当日、午前10時までに直接会場で申込む。

クレー射撃大会 日10月20日(日) 午前9時15分～ 場成田射撃場(千葉県印西市山田166) 対区内在住・在勤者および連盟登録者 [競技種目]スキート・トラップ 費8,000円(当日、会場で納入) [申込締切]10月11日(必着)

柔道大会 日10月27日(日) 午前10時～ 場総合スポーツセンター第1武道場 対区内在住・在勤・在学者および区内施設利用者 [競技方法]トーナメント 費無料

申9月18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。 小・中学生、男子段外者は、申込書に必ず修業年数を記入してください。

ソフトテニス大会 日10月20日(日) 午前9時～ 場有明テニスの森公園

対区内在住・在勤・在学者および連盟登録者(小学生を除く。壮年の部は満55歳以上) [競技方法]トーナメント 費無料

申10月1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。

雨天時は中止となる場合があります。

ニュースポーツ大会(グラウンドゴルフ) 日9月15日(日)・12月15日(日) 午前9時～ 場豊海運動公園

ニュースポーツ大会(ラケットテニス・ソフトバレーボール) 日11月10日(日) ・ラケットテニス 午前9時～正午 ・ソフトバレーボール 午後1時～6時 場築地社会教育会館屋内体育場

ニュースポーツ大会(ターゲットバードゴルフ・ペタンク) 日11月17日(日)・平成26年2月16日(日) ・ターゲットバードゴルフ 午前8時30分～正午 ・ペタンク 午後0時30分～5時

場佃中学校校庭 ニュースポーツ大会(スポーツ吹矢) 日12月1日(日) ・体験会 午前10時～正午 ・大会 午後1時30分～4時 場アートはるみギャラリー

ニュースポーツ大会共通 対区内在住・在勤・在学者(個人参加可) 費無料 申当日、各競技の開始30分前までに直接会場で申込む。

屋内種目(スポーツ吹矢を除く)は室内用運動靴を持参してください。屋外種目は雨天時は中止となる場合があります。

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、区または中央区体育協会ホームページからもダウンロードできます。

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

「大サークル体験会」～社会教育会館まつり～

あなたにピッタリの生涯学習活動を見つけませんか。 趣味や稽古事など、生涯学習活動

をお探しの皆さんと、新しい仲間を増やしたい、活動内容をPRしたい団体との橋渡しを行う催しです。 さまざまなジャンルの団体のデモンストレーションや体験会など、楽しい企画をご用意しています。

月島社会教育会館 日9月6日(金) 午前10時～午後8時

日本舞踊・殺陣・マジックほか 築地社会教育会館 日9月7日(土) 午前10時～午後8時

バンド演奏・カポエイラほか 日本橋社会教育会館 日9月8日(日) 午前10時～午後8時

ともしび「出前うたごえ喫茶」・社交ダンス・フラワーアレンジメントほか 共通 各種サークルの体験会、ミニ発表、ミニ作品展など 詳しくは各社会教育会館にお問合せください。

費無料 当日、直接会場へお越しください。 問築地社会教育会館 ☎(3542)4801 日本橋社会教育会館 ☎(3669)2102 月島社会教育会館 ☎(3531)6367

講演会「一生、おいしく、楽しく」～健康長寿のための口腔養生法とは～ 日9月30日(月) 午後6時30分～8時30分 場日本橋公会堂2階第3・4洋室 対ご自身やご家族の「摂食機能」に関心がある方

健康長寿のための口腔機能について学ぶ講演会を開催します。 [講師]日本大学歯学部摂食機能療法学講座教授 植田耕一郎 定100名(先着順) 費無料 当日、直接会場へお越しください。

問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

ほっとプラザはるみ「敬老の日イベント」のお知らせ いきいき！ストレッチ教室 日9月16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

柔軟性の向上とリラクゼーションを取り入れたストレッチ体操で、体力に自信のない方、これから運動を始めようと考えている方も参加できるプログラムです。 定30名(先着順) 費無料 [持ち物]運動できる服装、ふたのできる飲み物

対65歳以上の方 申9月3日(火)から15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

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

情報コーナー(7頁からのつづき)

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、「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みます。

「初めて体験」コース

日10月7日(月)～21日(月)(土・日曜日・祝日を除く)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22日(火)～28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

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 8,400円

「インターネット」コース 4,200円
◎テキスト代は別で、2コースともFOM出版「パソコン入門(Win7)」(1,050円)を使用します。

日9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み。

◎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。

シニア講座第1期「健康講座」

人生90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 山崎美貴子

別表1

Table with 3 columns: 日時, テーマと内容. Rows include dates like 10月5日 and topics like 「ウォーキング健康法(基本コース)」.

◎パソコンのOSはウィンドウズ7
日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

パソコン講座(エクセル2007初級編)

日10月21日(月)～25日(金) 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7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 など

定20名(申込多数の場合は抽選)
費6,000円

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勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入して申込み。

日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

ボディメンテナンス(骨盤体操)教室

日10月9日～30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
・股関節の動きをよくするためのストレッチ
・きれいな姿勢を作るための呼吸法
・腰痛・肩こりの予防法

定25名(申込多数の場合は抽選)
費1,000円

日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勤務先の方は勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入して申込み。

定30名(申込多数の場合は抽選)
費無料

日9月24日(必着)までに往復はがきに①～⑤(7頁記入例参照)在勤者は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入して申込み(電子申請も可)。

日104-0051
中央区佃1-11-1
シニアセンター
☎(3531)7813

日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

健康ヨーガ体験教室

初めての方もヨーガを気軽に楽しく体験してみませんか。

日10月26日(土) 午前10時～正午
場久松町区民館1階1・2号室

元気高齢者のための「いきいきゴムバンド教室」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(一部介護予防に関するミニ講習会も含む)。

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などを受けている方
・心臓病、重度の高血圧、骨粗しょう症などの方

別表2

Table with 4 columns: コース, 日時, 会場, 住所. Rows include 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.

◎いきいき館の利用には利用者証が必要となります。初めて利用する方は保険証などをご持参ください。
◎本事業はさわやか健康教室いきいき館コースの名称が変わったものです。

中央区民カレッジ無料体験～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、「おためし講座」を開設しています。別表3の5つの講座の各回が対象となります。いずれか1回を選んでお申込みください。

別表3

Table with 3 columns: [連携先]・講座名, 日時, 内容. Rows include 京都館, 金沢大学, 岡山大学, 松竹株式会社, おとなのしゃかい.

対区内在住・在勤・在学者
内呼吸とストレッチを重視した健康ヨーガで、身体の柔軟性とリンパの流れを改善します。

◎食事は2時間前に軽めに済ませ、動きやすい服装でお越しください。

定20名(先着順)
費無料

[持ち物] バスタオル

日9月3日(火)から電話で申込み(受付時間 午前9時～午後9時)。

場久松町区民館
☎(5640)5606

内血圧測定実施後、ゴムバンドなどを使用し筋力を高める運動や椅子を活用した体操を行います。

定各館10名(先着順。新規の方を優先します)
費無料

日9月2日(月)から各いきいき館の窓口で直接申込み。

◎詳しくはお問合せください。

場築地社会教育会館
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

定各回10名(先着順)
費無料

日9月2日(月)から電話(平日 午前9時～午後5時受付)で申込み。

場文化・生涯学習課生涯学習係
☎(3546)5525

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

トピックス



第25回 東京湾大華火祭

8月10日、東京湾大華火祭が開催され、約12,000発の花火を浴衣姿の家族連れなど約68万人が楽しみました。尺五寸玉のほか、2020年夏季五輪招致を応援する花火も打ち上げられ、大輪の花火が夜空を彩るたびに会場では歓声と拍手が沸き起こっていました。

第65回

中央区民文化祭

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(内容は別表1のとおり)。

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、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、ご希望の方は各社会教育会館にお問合せください。

作品展・展示作品の募集

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)

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)、生花、盆栽、盆景、着物の着付け・帯結びほか

別表1

大会名など	日時	会場
書道展	10月3日(木)~6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5日(土) 午後1時~5時	
謡曲大会	10月27日(日) 午前9時~午後6時	
将棋大会	11月9日(土) 午後1時~6時	
俳句大会	11月17日(日) 午前11時~午後5時	日本橋社会教育会館
茶の湯会	10月26日(土)~27日(日) 午前10時~午後4時	
いけばな展	10月26日(土)~27日(日) 午前10時~午後5時 (最終日は午後4時まで)	月島社会教育会館
吟詠大会	11月4日(休) 午前10時~午後6時	
囲碁大会	12月1日(日) 午前10時~午後6時30分	銀座プロッサム(中央会館)
民謡民舞大会	11月10日(日) 午前10時~午後4時30分	
和太鼓演奏会	11月24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(金)~4日(休) 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7日(木)~10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14日(木)~17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

別表1 究発表をまとめたものなど 申込方法 各社会教育会館にある申込

書に①氏名(団体の場合は、団体名・所在地および代表者名も記入)②住所③電話番号④勤務先(名称・所在地・電話番号)⑤作品種目⑥大きさ(タテ・ヨコ)⑦出品数を記入して、展示を希望する社会教育会館に申込む。

※申込(問合せ)先 作品展について 築地社会教育会館 〒104-0045 中央区築地4-15-1 ☎(3542)4801

▼▶ 昨年の「作品展」の様子



● 築地社会教育会館 9月10日(火) ● 日本橋社会教育会館 9月17日(火) ● 月島社会教育会館 9月15日(日) ● いずれも消印有効です。 ● 絵画は30号以下(月島は20号以下)で、仮縁以上の額

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1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。

高齢者被害特別相談

別表2 広告掲載料など

種類	掲載位置	大きさ(区画単位)	掲載料(区画単価)
一号広告	裏表紙の表(カラー)	縦145mm 横210mm	40万円
二号広告	裏表紙の裏(カラー)	縦145mm 横210mm	20万円
三号広告	本文中(2色)	縦64mm 横78mm	2万円

◎2区画以上の申込みは、区画単価に掲載区画数を乗じた金額です。

◎掲載可否の決定後、掲載料の納入、版下原稿の送付をお願いします。詳しい日程は決定時にお知らせします。◎詳しくはお問合せください。 ※申込(問合せ)先 広報課広報係 〒104-8404 中央区築地1-1-1 ☎(3546)5216

「中央区わたしの便利帳」募集

「中央区わたしの便利帳」の発行にあたり、区民生活に關連の深い広告を募集します。

発行部数 11万部

規格 A4判・110頁程度

発行予定 平成26年2月

配布対象・期間 区内全世帯および転入者に対し、おおむね3年間配布

広告募集期間 9月2日(月)~30日(月)

別表2のとおり

応募できないもの

- ・便利帳の公共性や品位を損なうもの
- ・「風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律」第一条に掲げる営業に該当するもの
- ・政治活動・宗教活動・求人広告・個人の宣伝など

申込方法

募集期間内に所定の申込書に原稿を添えて、区役所2階広報課広報係に持参または郵送で申込む。

申込書は区役所2階広報課、日本橋・月島特別出張所で配布します。また、区のホームページからダウンロードすることもできます。

◎掲載可否の決定後、掲載料の納入、版下原稿の送付をお願いします。詳しい日程は決定時にお知らせします。◎詳しくはお問合せください。

※申込(問合せ)先 広報課広報係 〒104-8404 中央区築地1-1-1 ☎(3546)5216