

区のおしらせ



中央

9/1

今号の主な内容

- 2頁 自殺防止!東京キャンペーン
- 3頁 9月は“食べよう野菜350運動”強化月間
- 7~3頁 情報コーナー(施設/保健・医療・福祉/講座・催し物/スポーツ/その他)

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)

凡例

問合わせ(申込)先

HP ホームページアドレス

Eメールアドレス

中央区の街並み 絵画展 作品募集



▲昨年度の作品

●また、本会場で実施の後、希望される方は、区施設などでの展示もできます。

問 文化・生涯学習課 文化振興係
☎(3546)5345

区では、現在の街並みを記録し、その姿を後世に残すことを目的として街並み絵画展を開催しています。絵画展に展示する作品を募集します。

作品募集 応募資格
どなたでも応募できます。

応募作品
現在の中央区の風景を描いた20号までの大きさで、額装してある作品(油絵・水彩画などの種別は自由)

区では、現在の街並みを記録し、その姿を後世に残すことを目的として街並み絵画展を開催しています。絵画展に展示する作品を募集します。

応募方法
10月22日(消印有効)までに、はがきに①郵便番号・住所②氏名③年齢④電話番号⑤作品の種別⑥大きさ⑦画題を記入して申込む(電子申請も可)。

搬入日
11月22日(土)

◎申込みされた方には、10月22日(水)以降に別途ご案内をします。

絵画展の内容
日時 11月26日(水)～30日(日) 午前10時～午後6時 (30日は午後5時まで)

会場
月島社会教育会館晴海分館 アートはるみギャラリー

費用
無料



▲昨年度の作品

9月1日(月)からフェイスブックを開始しました。皆さんの「いっしょ」をお待ちしています。

中央区公式フェイスブックを開設しました!

問 広報課広報係
☎(3546)5217
HP <https://www.facebook.com/tokyochuo.city>

中央区の特色ある観光を題材とした作品を募集します。

題材

- ・観光商業まつりの各種行事
- ・神社仏閣、名所・旧跡などの文化財
- ・祭りなどの伝統行事
- ・自然、風景、街並み
- ・「中央区まるごとミュージアム」で撮影したもの
- ・その他、中央区のおすすめスポット

サイズなど

- ・カラー/モノクロ不問
- ・プリント単写真で四つ切(ワイド四つ切可、デジタルの場合A4サイズ以上であれば可、サービサイズは不可)
- ・ジュニア賞(小・中学生対象)の応募に限り、サービサイズでも応募できます。
- ・加筆および削除など二次的な合成など、加工・創作された作品は応募できません。

注意事項

- ・応募した時点で注意事項に同意したものとみなします。
- ・応募者はアマチュアに限ります。
- ・平成25年11月8日から平成26年11月7日までに撮影した未発表の作品に限ります。
- ・応募は1人5点までです。
- ・入賞した場合、原画(ネガ・ポジ)を提出していただきます。
- ・指定の期日までに原版の提出がない場合、入賞を取り消すことがあります。
- ・入賞作品の版權・著作権は中央区観光協会に帰属します。
- ・入賞作品は、展示およびホームページ、出版物などに無償で使用します。
- ・注意事項の詳細は、中央区観光協会のホームページまたはチラシをご参照ください。

応募方法

11月7日(必着)までに応募用紙に必要事項を記入し、作品の裏面に貼付の上、中央区観光協会に持参または郵送する。

◎応募用紙は、中央区観光協会、区関連施設で配布するほか、中央区観光協会のホームページからダウンロードすることもできます。

入賞発表・表彰式など

- ・入賞者のみ11月下旬に直接内定をお知らせします。
- ・表彰式 12月24日(水)
- ・入賞作品展示 12月24日(水)～平成27年1月16日(金)
- ・(12月27日(土)～1月4日(日)を除く)
- ・中央区役所1階ロビー

賞

- ・中央区観光協会会長賞(1点)
- ・中央区長賞(1点)
- ・特選(3点)
- ・入選(13点)
- ・中央区観光協会賞(16点)
- ・ジュニア賞(3点)
- ・中央区まるごとミュージアム賞(3点)

主催

中央区観光協会・中央区
〒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
HP <http://www.chuo-kanko.or.jp>

中央区観光写真コンクール応募作品募集

人口と世帯 8月1日現在(前年同期)

人口	住民基本台帳	136,630	(131,187)
	〔うち外国人〕	5,107	(4,851)
男		65,089	(62,485)
	〔うち外国人〕	2,603	(2,507)
女		71,541	(68,702)
	〔うち外国人〕	2,504	(2,344)
世帯		78,887	(75,764)
屋間人口(平成22年国勢調査)		605,926	

きょう9月1日は「防災の日」。未曾有の被害をもたらした東日本大震災から間もなく3年半たちますが、この東京も「いつ大きな地震が襲ってきても不思議ではない」といわれている中で、私たちは災害に強いまちづくりに向けて力をいれねばなりません。

そこで本区では9月7日に月島地域で、「午前7時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強を記録し、建物倒壊、火災が発生し、多数の死傷者、避難者が発生した」との想定で恒例の総合防災訓練を実施します。今回の特色は朝潮、浜町、明石町の船着場に加え、民間の勝どきマリーナのご協力のもとに船舶による負傷者、要介護者の移動訓練を、また55階建ての勝どきビュータワーではさまざまな高層住宅震災時対応訓練を行います。

最近、大変心強く思うのは、町会・自治会など各地域で自主的に各種防災対策が実行されていることです。災害の際、大切なのは「自分の命は自ら守る」「わがまちはわが手で守る」「お互いに助け合う」です。それは訓練で培われるのです。

中央区長 冬田美英

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

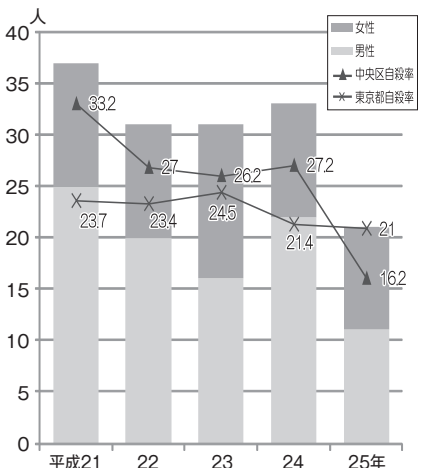
平成25年の全国の自殺者数は2万7283人で前年に比べて575人減少しました(平成25年中における自殺の状況「内閣府・警察庁」)。

2年続けて3万人を下回りましたが、依然として毎日70人以上もの人たちが自殺で亡くなっています。自殺未遂者は、その10倍はいると言われており、毎年30万人近い方が自殺を図っていることとなります。また、1人の自殺者(未遂者も含む)は、周囲の少な

くとも5〜6人に深刻な心理的影響を与えるといわれており、毎年およそ150万人もの方が自殺問題で苦しんでいることとなります。

中央区の自殺者数は、ここ数年、30人台で推移していましたが、平成25年は21人に減少しました。しかし、健康問題、経済・生活問題などに悩み、自殺に追い込まれる人がいる以上、全力を挙げて取り組むべき問題であることには変わりありません。

▼平成21～25年にかけての中央区の自殺者数と中央区、東京都の自殺率の年次推移(人口10万対)



気付けてください！体と心の限界サイン
自殺を考えている人は、悩みを抱えながらサインを発していることが今までの調査・研究で分かっています。

高齢者被害特別相談

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。

日時 9月10日(水)～12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
☎(3546)5332

☎(3546)5332
☎(3543)0084
☎(3546)5332

気分が落ち込む、よく眠れない、朝早く目覚める、食欲がない、酒量が増える、根気が続かない、自殺をほのめかすなどは、「体と心の限界サイン」です。

みんなで守ろう！かけがえない命

かけがえない命を守るために、家族、学校や職場などの仲間の「体と心の限界サイン」に気付くことが大切です。そして気付いたときには、声を掛け、どうしたら問題が解決するかを一緒に考え、必要な専門の相談機関や医療機関に確実につなげましょう。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りません。悩んでいる本人だけでなく、家族や周囲の人も相談することができ、まず相談してみることが大切です(別表1のとおり)。

また、都では、自殺対策強化月間の9月にキャンペーン事業として特別相談も実施します(別表2のとおり)。ぜひご相談ください。

区では、これに合わせて、区内4施設で、自殺予防に関する知識を分かりやすくまとめたパネル展示(別表3のとおり)や区内施設にポスター掲示をします。皆さんと一緒に、安心して暮らしやすい社会の実現を目指します。

☎(3541)5930
☎(3661)5071
☎(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水曜日 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2木曜日 午前9時30分～11時 <アルコール・薬物の相談>第4水曜日 午前9時30分～11時
	障害者地域活動支援センターポケット中央	☎(3541)1021	毎週月・水・木曜日 午前9時～午後7時 毎週土・日曜日・祝日 午前9時～午後6時
	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～	☎(0570)087478	年中無休(午後2時～翌朝6時)(受付は翌朝5時30分まで)
	東京自殺防止センター	☎(5286)9090	年中無休(午後8時～翌朝6時)(毎週火曜日は午後5時～翌朝6時)
	いのちの電話	☎(3264)4343②インターネット相談のアドレスhttp://www.inochinodenwa-net.jp	①②年中無休(24時間) ③土曜日(午後2時～5時)
	東京都立精神保健福祉センター	☎(3842)0946	月～金曜日 午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く)
東京都夜間こころの電話相談	☎(5155)5028	年中無休 午後5時～10時(受付は午後9時30分まで)	
法律相談	区民相談室	☎(3546)9590	区役所 毎週金曜日 午後1時～4時
			日本橋特別出張所 原則毎月第2・4水曜日 午後1～4時
			月島特別出張所 原則毎月第1・3月曜日 午後1～4時
区民相談	まごころステーション	☎(3546)0561	月～金曜日 午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く)
消費者相談	中央区消費生活センター	☎(3543)0084	月～金曜日 午前9時～午後4時(祝日、年末年始を除く)
生活の安全 犯罪被害	警視庁総合相談センター	☎(3501)0110 (プッシュホン#9110)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 (祝日、年末年始を除く)
	警視庁犯罪被害者ホットライン	☎(3597)7830	
金融 多重債務	東京都産業労働局金融部 貸金業対策課	①電話相談☎(5320)4775②来所 相談 貸金業対策課(予約不要)	月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～5時 (祝日、年末年始を除く)
しごと 労働問題	東京しごとセンター 総合相談窓口	☎(5211)1571	月～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、年末年始を除く)

☎は区の相談窓口です。

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8日(月)～12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(水) 午前8時～11日(木) 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6日(土) 午前0時～8日(月) 午前6時(54時間)	☎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6日(土)～8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9日(火)～12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1日(月)・2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(月)～5日(金)	中央区役所
9月8日(月)～12日(金)	日本橋特別出張所
9月16日(火)～19日(金)	月島特別出張所
9月22日(月)～30日(火)	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労働者の方

・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

【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

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。

☎レッツ中央(中央区勤労者サービス公社)

☎(3546)8610

高齢者就職面接会の開催

☎9月19日(金)

午後1時30分～3時30分(受付は午後1時～2時30分)

☎区役所8階第1会議室

☎就職を希望するおおむね55歳以上の方

☎希望する企業と面接ができます。写真添付の履歴書を複数枚ご用意ください。

☎無料

☎受付時間内に直接会場へお越しください。

◎参加企業は7社程度で、求人情報は開催日の1週間前までにシルバーワーク中央のホームページに掲載します。また、詳細については直接シルバーワーク中央にお問合せください。

☎中央区社会福祉協議会シルバーワ

ーク中央

☎(3551)9200

HPhttp://sw-chuo.com

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(略称:中退共制度)

中小企業で働く従業員のための国がサポートする外部積立型の退職金制度で、解散存続厚生年金基金からの移行先の1つです。

中退共に加入できる企業

常時雇用する従業員数または資本の額・出資の総額のいずれかが以下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。また、家族従業員や短時間労働者も加入できます。

中退共の特色

【掛金の一部を国が助成】

初めて中退共制度に加入する事業主に掛金月額の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。

◎対象外となる場合があります。

【簡単な管理】

掛金は口座振替で納付し、退職した従業員の請求に基づき、中退共から直接退職金が支払われます。

【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に付加退職金を加えた額です。

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。

◎詳しくはお問合せいただくかホームページをご覧ください。

☎中小企業退職金共済事業本部

☎(6907)1234

凡例 日 時 場 会 場 対 象 内 容 定 員 定 額 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



9月は「食べよう野菜350運動、強化月間」～毎日350g以上の野菜を食べよう!～

9月は、「食生活改善普及運動」実施月間です。この運動は、一人ひとりが食生活改善の重要性を再認識して、日常の食生活での実践を促進するために国が実施している取り組みです。そこで区では、9月を「食べよう野菜350(サン・ゴー・マル)運動」強化月間として、健康の維持・増進のために野菜を食べることを推進する運動を実施していきます。野菜の1日の望ましい摂取量や野菜摂取の重要性を理解し、日々の食生活に今より多くの野菜料理を取り入れ、生活習慣病の予防につなげていきませんか。

「食べよう野菜350運動」
「中央区健康・食育プラン2013」では、健康の維持・増進のために成人1日当たり350g以上の野菜を食べることを推進しています。
今日実施する 公立保育園・こども園、小学校・中学校、保健所・保健センターでの取り組みを紹介します。
保育園・こども園の給食
子どもたちに人気のカレーライスに、食育野菜キャラクターの野菜、トマト・ピーマン・にんじんを入れて、「サンゴーマルカレー」として提供します。
小学校・中学校の給食
9月に「野菜の日」を設けます。普段の献立でも野菜はさまざまな料理に使用していますが、「野菜の日」の献立では、小学生は1皿約60g・中学生は1皿約70gの野菜を使った料理を小皿で提供し、1皿の目安を見て理解しながら食べます。
野菜料理の紹介
保健所・保健センターでは、中央区ホームページ「食育ガイド」に、簡単にできるおすすめ野菜料理を掲載しています。ぜひ、ご活用ください。
お助け
トップページから検索できます
野菜料理 検索

野菜を食べよう!
1日に必要な野菜の量は、350g以上です。
緑黄色野菜 120g + 淡色野菜 230g
原則として、可食部100g当たり カロテン含量が600μg以上の野菜
切り口が濃い色の野菜
小鉢1皿分の野菜料理には、約70gの野菜が使われています。1日3食で5皿の野菜料理を食べることを意識すると、350gの野菜がとりやすくなります。
70gを5皿食べると 350g
野菜目標量
焼きなす 70g、おひたし 青菜70g、みそ汁 にんじん・大根 70g、サラダ レタス・きゅうり トマト70g、煮もの かぼちゃ70g
☎中央区保健所健康推進課栄養担当 ☎(3541)4260

中央エコアクト事業所向け説明会の開催
事業所の状況に合わせて省エネ活動を行い、CO2を削減する中央エコアクトの説明会を開催します。中央エコアクトに取り組むことで、CO2の削減が図れるとともに、光熱費の削減も期待できます。また、中央エコアクトの認証を取得すると、省エネ機器など(LEDランプやエアコンなど)の助成制度で、助成金額が増額されるなどの特典もあります。
日時 10月7日(火) 午後2時30分～4時
会場 環境情報センター
対象 区内事業者
内容 中央エコアクト事業所用の概要
・助成制度の紹介
定員 30名(先着順)
費用 無料
申込方法 前日までに区役所7階環境推進課で配布する申込書に必要事項を記入してファクスまたはメールで申込む。
◎申込書は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。
☎(3546)5632
FAX(3546)5633
@susin_02-stopco2@city.chuo.lg.jp

(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)

シニア講座第1期「健康講座」

日・因人生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(ウォーキングの実技指導)に講義を交えて行う講座です(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

定30名(申込多数の場合は抽選)

費無料

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在勤の方は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入して申込み(電子申請も可)。

問〒104-0051

中央区佃1-11-1

シニアセンター

☎(3531)7813

別表1

Table with 3 columns: 回数, 日時, テーマ. Contains details for three sessions of the Senior Lecture.

「高齢者施設のボランティア入門講座」

~ボランティアの活動内容を知ってあなたも始めてみませんか~

日9月28日(日)

午後1時30分~3時30分

場マイホーム新川

対区内在住・在勤・在学者、その他、高齢者のボランティアに関心・興味のある方

内「高齢者疑似体験」「車いす介助体験」のほか、現役ボランティアの方のお話を通してボランティアの活動を知っていただけます。高齢者の施設などでボランティア活動をしてみたいが、「どんなことをしたらいいかわからない」「きっかけがない」という方は、この体験型講座にぜひご参加ください。

定20名(先着順)

費無料

日9月3日(水)から25日(木)までに電話で申込み(受付は午前9時~午後5時)。

問マイホーム新川

☎(3552)5670

スポーツ

卓球教室(初心者・初級者)

日10月23日~12月4日の毎週月・木曜日(11月3日・17日・24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2,000円

日9月12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み。

◎抽選の場合は過去に参加していない方を優先します。

◎当選者は区役所6階スポーツ課窓口で手続きがあります。

問スポーツ課スポーツ事業係

☎(3546)5531

10月13日(祝) 第26回「区民スポーツの日」スポーツクリニック

テニスクリニック

[時間]・午前11時~12時15分 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・在学者(小学校4年生から参加可)

[講師]中嶋康博プロほか

定各回40名(申込多数の場合は抽選)

元読売ジャイアンツ角盈男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 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・在学の小学生

[講師]角盈男

ほか

定各回100名(申込多数の場合は抽選)

共通

費無料

日9月16日(必着)までに往復はがきに①クリニック名(テニス・少年少女野球)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。

◎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。

◎テニスクリニックは天候によって中止になる場合もあります。

◎「区民スポーツの日」の詳細は「区のおしらせ 中央」9月11日号でお知らせする予定です。

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

ゴルフ大会

日10月19日(日)

・集合 午前9時(キャディマスター室前)

・開始 午前9時15分(アウト・イン同時スタート)

◎午前8時45分までに受付を済ませてください。

場京カントリークラブ(千葉県山武郡芝山町山田1281)

◎東関東自動車道「富里I.C.」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とします。

[参加費]2,000円(懇親会に充当)

[プレー費]15,400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)

日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・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

その他

平成26年度中央区職員募集

[募集職種]看護師

[募集人員]若干名

[受験資格]国籍・性別を問わず、昭和55年4月2日以降に生まれ、看護師免許を有する方(平成27年春までに行われる国家試験により取得見込みの方を含む)

[第一次選考日]10月25日(土)

[採用予定日]平成27年4月1日以降 [申込期間]9月1日(月)~10月10日(金)

◎申込方法など詳しくは、区役所3階職員課、日本橋・月島特別出張所にある募集案内をご覧ください。

◎募集案内を郵送で請求する場合には、封筒に「看護師募集案内請求」と朱書きし、返信用封筒(角型2号・140円切手を貼り返送先を記入したもの)を同封の上、送付してください。

問〒104-8404

中央区築地1-1-1

職員課人事係

☎(3546)5248

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)

バス研修

日10月15日(水)

・午前7時50分 区役所前集合

・午後6時ごろ 区役所前解散

[訪問先および内容]

・富岡製糸場見学・ガイドとの交流・下仁田こんにゃくパーク見学・体験など

[交通機関]大型観光バス

事前研修

日10月7日(火)

午後6時30分~8時30分

場女性センター「ブーケ21」

[テーマ]「世界遺産・富岡製糸場の魅力」~日曜休日を最初に体験した女性たち~

[講師](公社)日本観光振興協会常務理事・総合研究所長 丁野 朗

事後研修

日10月29日(水)

午後6時30分~8時30分

場女性センター「ブーケ21」

内グループ報告、意見交換、反省、親睦交流 など

共通

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で、全研修に参加できる方

定40名(先着順)

費3,000円(昼食代等実費相当分)

◎事前研修時に徴収します。

日9月4日(木)から19日(金)までに電話で申込み(祝日を除く。土・日曜日を受け付けます)。

◎詳しく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

問総務課女性施策推進係

☎(5543)0651

祝 敬老の日

「敬老の日」を記念し、催しや事業を実施します。

[敬老大会]

今年度は、新橋演舞場で「舟木一夫特別公演」をお楽しみいただきます。

申込結果については、8月下旬に郵送していますので、ご確認ください。

[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(月)からお贈りします。

なお、対象年齢および贈呈金額は、別表2のとおりです。

◎詳しくはお問合せください。

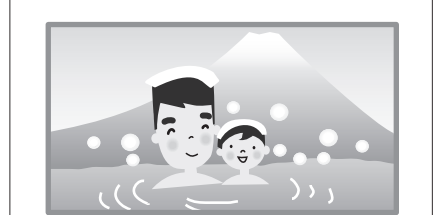
問高齢者福祉課高齢者福祉係

☎(3546)5334

別表2 対象年齢および贈呈金額

Table with 4 columns: 買物券の種類, 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. Shows gift amounts for different age groups.

コミュニティふれあい銭湯



日9月12日(金)・26日(金)

◎9月12日はカランコエの湯

場中央区内公衆浴場

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 会場 対象 内容 定員 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(6頁からのつづき)

ボディメンテナンス(骨盤体操)教室

10月8日~29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、毎日を元気に楽しく過ごせる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
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

在宅療養研修(区民向け)「歯科・薬剤に関する講座」

9月22日(月) 午後6時30分~8時30分
場区役所8階大会議室
対区内在住・在勤・在学者
内要介護認定を受けた高齢者の方ができる限り在宅で生活できるよう支援するため、在宅での歯科療養における口腔ケアと在宅における訪問服薬指導について、歯科医師および薬剤師を講師にお招きして「歯科・薬剤に関する講座」を実施します。
[講師]・お江戸日本橋歯科医師会 鹿野久代
・京橋薬剤師会 宮崎夏樹
定200名(先着順)
費無料
申9月1日(月)から19日(金)までに電話またはファクスに①講座名②住所または事業所・学校所在地③氏名④電話番号を記入して申込む。
申介護保険課介護支援係
☎(3546)5642
FAX(3248)1322

講演会「しっかり噛むことで出来る健康長寿」

9月24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
対健康長寿と口腔機能について関心のある方
内健康長寿のために噛むことの大切さについて楽しく学ぶ講演会を開催します。
[講師]昭和大学教授 歯学部スペシャルニーズ口腔医学講座口腔衛生学部門 弘中祥司
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

「社会貢献型後見人(市民後見人)を目指す方のための基礎講習」受講者を募集します

区では「社会貢献型後見人」の候補者を養成するため、社会福祉法人東京都社会福祉協議会が実施する基礎講習の受講者を募集します。
[募集人数]2名
[応募資格]次の要件を満たす方
・おおむね65歳未満の区内在住の方で、社会貢献型後見人としての活動に熱意を有する方
・基礎講習の全日程に参加できる方(平成27年1月から2月にかけて5日間程度)
申10月31日(必着)までに経歴書(職務経歴、ボランティア活動実績など)と作文を郵送または持参して申込む。
◎作文は「社会貢献型後見人を目指すにあたっての抱負」をテーマとし、「受講を希望する理由」と「これまでの経験をどのように生かせるか」の2点を取り入れ、1000字~1200字にまとめてください。
[選考方法]作文および面接による選考の上、決定します。
問〒104-8404 中央区築地1-1-1 福祉保健部管理課庶務係
☎(3546)5394

いきいき勝どき(勝どき敬老館)「囲碁・将棋教室」生徒募集

囲碁教室
申毎月第2・第4水曜日 午前10時~11時
将棋教室
申毎月第2・第4金曜日 午後1時30分~2時30分
共通
場いきいき勝どき(勝どき敬老館)
対区内在住で60歳以上の方
定10名(先着順)
◎当日直接お越しください。
費無料
問いきいき勝どき(勝どき敬老館)
☎(3531)3258

高齢者向けパソコン教室 ~ゆっくり楽しくチャレンジ~

はじめて体験コース
申10月6日(月)~20日(月)(土・日曜日、祝日を除く) 計10回 午前10時~正午
内10日間で、ゆっくりパソコンに慣れていただける内容です。
・電源の入れ方
・マウスとキーボード操作の初歩
・簡単なお知らせ文書の作成
費8,000円(1日800円×10日)
◎テキスト代は別で、FOM出版「パソコン入門(Windows7)」(1,080円)を使用します。
はじめてデジカメコース
場10月21日(火)~27日(月)(土・日曜日を除く) 計5回 午前10時~正午
内撮影した写真をパソコンへ取り込み、加工や印刷の方法を学びます。

自分のデジカメを使った撮影実習
写真の取り込みとプリント方法
オリジナル写真でのアルバムやはがきの作り方
費4,000円(1日800円×5日)
◎デジカメを持参してください。
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
対60歳以上の方ならどなたでも
定各コース10名(申込多数の場合は抽選)
申9月17日(必着)までに往復はがきに①希望コース(両方のコースを申込むことができます)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。
◎以前に受講された方も申込むことができます。
◎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。
◎パソコンのOSはWindows7(ウィンドウズ7)です。
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

中央区民カレッジ無料体験 ~おためし講座のご案内~

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
内中央区民カレッジを知っていただくための「おためし講座」を開設します。別表1の5つの対象講座から、いずれか1日を選んでお申込
別表1

Table with 4 columns: [連携先] 講座名, 日時, 内容, 会場. It lists various courses like 'トルコ絨毯にみる[伝統]の今', 'インドネシア・パリ人の人間観・世界観', etc.

◎今から申込める区民カレッジ講座は、区のホームページをご覧ください。

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

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
◎運動中のけがや事故を防止するため、上記以外でも教室に参加できない場合があります。あらかじめご相談ください。
内ゴムバンドなどを利用した簡単なトレーニングの教室を3カ月間継続して実施します。
・血圧測定
別表2

ゴムバンドを使用した筋力を高める運動
椅子を活用した体操
◎一部、介護予防に関するミニ講習会も行います。
◎本事業は「さわやか健康教室いきいき館コース」の名称が変更されたものです。
定各館10名程度(先着順。初めての方を優先)
費無料
申9月4日(木)から各いきいき館の窓口で直接申込む。
◎いきいき館の利用には利用登録が必要です。初めて利用する方は登録のため、健康保険証などの本人確認書類をご持参ください。
◎詳細は各いきいき館(別表2参照)にお問合せください。

Table with 4 columns: 日時, 会場, 住所, 問合せ先. It provides details for the 'いきいき桜川(桜川敬老館)', 'いきいき浜町(浜町敬老館)', and 'いきいき勝どき(勝どき敬老館)'.

情報コーナー (7頁からのつづき)

講座・催し物

生活設計セミナー

もめない相続のための知識
～サザエさんでお馴染みの磯野家から学ぶ「争族」対策～

日10月10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「争続」にしないためにも、事前に備えておくことが大切です。昨年に引き続き、『磯野家の相続』の著者が、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

「浮世絵でたのしむ江戸のあれこれ」

日毎月第2・第4土曜日(初回9月13日)
午前10時30分～11時30分
場いきいき桜川(桜川敬老館)
対区内在住の60歳以上の方
内さまざまな浮世絵を通して、江戸の風景、季節、楽しみ、暮らしなどについて探ります。
【講師】森山暁子
定40名(先着順)
費無料
申9月3日(水)午前9時から電話で申込む。

環境情報センターイベント情報

日・内別表1のとおり
場環境情報センター
費無料
申9月3日(水)から各イベント前日までに電話で申込む。

別表1

日 時	タイトル	内容・講師	対象・定員
9月27日(土)～10月5日(日)	午前9時～午後9時 「環境活動フェス2014」	区内で活動する環境活動団体の活動紹介展です。期間中にはさまざまなイベントやワークショップを行います。皆さんも楽しく環境活動を始めてみませんか?	どなたでも、入場自由
10月18日(土)	午後1時～3時 「いきものみつけin中央区」	坂本町公園で秋の生きものを大捜査。都会の公園で生活する生き物たちについて学びます。 【講師】グリーンネットワーク東京中央	小学生20名(先着順)(3年生以下は保護者同伴)
10月26日(日)	午後2時～3時30分 「星空さんぽ～地球環境と星空～」	地球の都市環境や自然環境から見える星空、北極圏のオーロラなど、スクリーンの中の宇宙を通して学びます。 【講師】星空工房アレレルシャ代表 高橋真理子	小学生とその保護者30組(先着順)
11月15日(土)	午後1時～3時 「宇宙ステーションから見た地球」	国際宇宙ステーションから見た地球の様子から、地球規模での環境の変化について学びます。 【講師】宇宙航空研究開発機構(JAXA)職員	小学生70名(先着順)

いきいき桜川(桜川敬老館)
☎(3553)0030

育児中のママやパパたちのための「ほっと一息私の時間」

日9月17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】「スパイス&ハーブブレンドの魅力」～Myブレンド作りに挑戦～
【リーダー】朝岡スパイス(株)スパイスコンサルタント 朝岡久美子
定12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3日(水)から電話で申込む(土・日曜日も受け付けます)。
問総務課女性施策推進係
☎(5543)0651

「神田川船の会」(ガイド付き川めぐりイベント)にご招待

日10月18日(土)
・午前の部 午前9時～11時30分(午前8時30分集合)
・午後の部 午後1時30分～4時(午後1時集合)
場東京水辺ライン
【集合・解散場所】
両国国技館前(JR両国駅西口より徒歩3分)
【コース】
神田川→日本橋川→小名木川→隅田川(東京スカイツリー近く)
◎天候・潮の満干により、出航時間・コースを変更する場合があります。
対区内在住・在学の小学校1年生～6年生(保護者同伴2名1組)
定午前・午後各回5組10名(申込多数の場合は抽選)
費無料
申9月18日(必着)までにはがきに①～⑤(7頁記入例参照、④の電話番号は当日連絡の取れるもの)⑥希望の部(午前・午後・どちらでも)を記入して申込む。
問〒135-0016
江東区東陽2-2-20

◎詳しい内容は、環境情報センターホームページをご覧ください。
問環境情報センター
☎(6225)2433
HPhttp://eic-chuo.jp

東京YMCA東陽町コミュニティセンター内神田川船の会事務局中央区親子係
☎(3615)5565

映画鑑賞会

日本橋図書館
日9月13日(土)
内「天のしずく/辰巳芳子“いのちのスープ”」(邦画113分)
場日本橋図書館6階ホール
定70名(先着順)
京橋図書館
日9月20日(土)
内「ここに泉あり」(邦画150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

パソコン講座(Excel2013応用編)

日10月20日(月)～24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Excelで作成のできる方
内Windows7を使用してのExcel2013の応用技能を習得します。
・Excelの基本説明
・関数の基礎と応用
・シート間・ブック間のデータ連携
・テンプレートを利用した作業の効率化
・グラフの応用とデータベースの基礎 など
定20名(申込多数の場合は抽選)
費6,000円
申9月22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

もっと知りたい! 第2日曜日は天文・宇宙のトビラ

宇宙で最初の星と私たち
～超巨大望遠鏡TMTの挑戦～
日9月14日(日)
午後1時～2時(途中入場不可)
場タイムドーム明石プラネタリウムホール
内宇宙は今から約138億年前に誕生したと考えられています。しかし、人類はまだそのころの宇宙の様子を知ることができていません。今回は、宇宙が誕生してから最初に生まれた星と、私たちのいる太陽系とのつながりについて、また、それを調べるための巨大望遠鏡計画についてご紹介します。
【講師】国立天文台TMT推進室准教授 青木和光

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

総合環境講座 ～事業所向けの環境保全に関する講座～

日別表2のとおり
場環境情報センター
対18歳以上の区内在住・在勤・在学者
内事業者の皆さんが環境保全への理解を深め、自発的・自立的に環境負荷低減活動を行うことができるよう、専門の講師による講座を開催します。講座は、「環境・CSRコース」と「省エネ対策コース」の2コースがあります。両コースの受講も可能ですので、ぜひご参加ください。
定各コース30名(申込多数の場合は抽選)
費各コース500円(資料代・傷害保険料として)
申9月26日(金)までに電話で申込む。
◎詳しいカリキュラムはホームページまたは主な区施設で配布するチラシをご覧ください。
問環境情報センター
☎(6225)2433

科目	日 時
環境・CSRコース	第1回 10月 8日(水)午後2時～4時
	第2回 10月22日(水)午後2時～4時
	第3回 11月 5日(水)午後2時～4時
	第4回 11月19日(水)午後1時30分～4時
省エネ対策コース	第1回 10月15日(水)午後2時～4時
	第2回 10月29日(水)午後2時～4時
	第3回 11月12日(水)午後2時～4時
	第4回 11月26日(水)午後1時30分～5時

◎各コース第4回は、屋外学習の予定です。

女性センター「ブーケ21」水曜イブニングトーク「劇場のあるまち中央区～演劇からみる人々の活躍～」

日10月1日(水)
午後6時30分～8時
場女性センター「ブーケ21」
内第4回目は明治座の方をゲストにお招きし、明治座の歴史や演じられてきた演目に触れながら、実際に働いている女性スタッフの活躍についてお話を伺います。昨年、140周年を迎え中央区で昔から多くの人に親しまれてきた劇場を通し、新たな発見をしてみませんか。男性、女性どなたでもお待ちしています。
【テーマ】
明治座の歴史と女性たちの活躍
費無料
申電話またはファクスに①～⑤(7頁記入例参照)を記入して申込む(電子申請も可)。
◎本講座は「中央区民カレッジ連携講座」のため、区民カレッジの単位となります。
問総務課女性施策推進係
☎(5543)0651
FAX(5543)0652

凡例 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

凡例 日日時 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

遊ぶ 知る

学ぶ

記入例(はがき・ファクス)

1人1枚 限り

往復はがきの場合は返信用の宛名に〒・住所・氏名を記入

①講座名など
②氏名・ふりがな
③〒・住所*
④電話番号
⑤年齢
⑥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

施設

月島運動場遊び場開放のお知らせ

誰でも気軽に自由に身体が動かせるところとして、月島運動場を無料開放しています。

日毎月第2・第4金曜日(区の事業、学校の休業日、整備日、祝日、雨天などは除く)

[9月以降の実施日時]

9月12日 午前8時～午後3時30分
10月24日 午前8時30分～午後3時
11月14・28日、12月12日、3月13日

午前8時～午後2時

[利用方法]実施日に直接月島運動場へお越しください。

[注意事項]野球やサッカーの練習、ペットの入場はご遠慮ください。

月島運動場管理事務所
☎(3531)1869
スポーツ課体育施設係
☎(3546)5529

女性センターの臨時休館

9月15日(祝)は、施設の保守点検のため休館します。

総務課女性施策推進係
☎(5543)0651

運動場・テニスコートのご案内

区立運動場などの体育施設は、公共施設予約システムで施設の抽選・予約の申込みを受け付けています。

場別表1のとおり

☑「体育施設団体利用登録」をしている団体

公共施設予約システム
[利用できる機器]

・インターネットが利用できるパソコン・携帯電話など

・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

☑スポーツ課体育施設係
☎(3546)5529

☑公共施設予約システム

・パソコン用アドレス
<http://www.11489.jp/chuo/annai>

・携帯電話用アドレス
<http://www.11489.jp/chuo/mobile>

施設名	所在地	問合せ先	面数	種目	使用料
月島運動場	中央区晴海1-3-29(新月島公園内)	月島管理事務所 ☎(3531)1869	3面	軟式野球、ソフトボール	1面 2時間 昼間 2,000円 夜間 8,000円
晴海運動場	中央区晴海5-9		2面	軟式野球、ソフトボール、サッカーなど	1面 2時間 昼間 2,000円 夜間 8,000円
浜町運動場	中央区日本橋浜町2-59-1(浜町公園内)	総合スポーツセンター ☎(3666)1501	1面	軟式野球、ソフトボール、サッカーなど	1面 2時間 昼間 2,000円 夜間 8,000円
豊海テニスコート	中央区豊海町3-19(豊海運動公園内)	豊海市民館 ☎(3536)4005	2面	全天候型(砂入り人工芝)	1面 2時間 700円 ・6・7月の午後5時から 1面 1時間30分 500円 ・8月の午後5時から 1面 1時間 300円
柏学園テニスコート	千葉県柏市柏1236-1	☎(04)7167-2270	2面	全天候型	・4~9月 1面 5時間 1,750円 ・10~3月 1面 4時間 1,400円
区内小中学校(8校)	スポーツ課にお問合せください。				

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

☑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。

☑福祉保健部管理課保健係
☎(3546)5397

子宮がん・乳がん検診を実施しています

子宮がん検診

場区内検診実施医療機関

◎受診できる医療機関については、受診券と同封(または受診券の裏面)の「実施医療機関名簿」をご覧ください。

☑区内在住の女性で、平成26年4月1日から平成27年3月31日までの

間に誕生日に達して20歳以上(平成7年3月31日以前に生まれた方)の偶数歳になる方および昨年度子宮がん検診を受診していない奇数歳の方

☑子宮頸部がん検診
問診、視診、細胞診、内診

・子宮体部がん検診(区の子宮頸がん検診受診者で医師が必要と認めた方のみ)
子宮体部細胞診

☑20~78歳の偶数歳の方
4月下旬に送付した受診券をご覧ください。

・その他の対象の方
福祉保健部管理課保健係へ電話で申込む(電子申請も可)。

乳がん検診

場①区内検診実施医療機関
②東京都予防医学協会(新宿区市ヶ谷)

☑区内在住の女性で、平成26年4月1日から平成27年3月31日までの間に誕生日に達して36歳以上(昭和54年3月31日以前に生まれた方)の偶数歳になる方および昨年

度乳がん検診を受診されていない奇数歳の方

☑36~39歳の方
問診、視触診(視触診の結果が異常なしの方のうち、乳腺症の既往歴や乳がんの家族歴があり、医師が必要と認めた方は、マンモグラフィ(乳房エックス線)検査が受けられます)

・40歳以上の方
問診、視触診、マンモグラフィ(乳房エックス線)検査

☑受診する医療機関によって申込方法が異なりますので、ご注意ください。また、36~39歳の方は区内実施医療機関のみとなります。

①区内検診実施医療機関
・36~78歳の偶数歳の方
4月下旬に送付した受診券をご覧ください。

・その他の対象の方
福祉保健部管理課保健係へ電話で申込む(電子申請も可)。

②東京都予防医学協会
福祉保健部管理課保健係へ電話で申込む。

[申込上の注意]

次の方は、乳がん検診ができませんので、ご注意ください。

・妊娠中の方または妊娠している可能性がある方

・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。

共通

☑12月27日(土)までの検診実施医療機関の診療時間中

◎東京都予防医学協会についてはお問合せください。

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
☎(3546)5397

皆さんの出産を応援しています

妊娠および出産のお祝いとして、次の事業を行っています。

出産支援祝品の贈呈

産婦人科への通院などのための交通費として、タクシー利用券を贈呈しています。

☑区内在住で、妊娠されている方

[祝品]
タクシー利用券 1万円分

[申請に必要なもの]

・妊娠が経過欄記載で確認できる母子健康手帳または診断書

・健康保険証など申請者が本人であることを確認できるもの

・印鑑(朱肉を使うもの)

☑申請は、本人または同居の親族。それ以外の方は、委任状が必要です。出産日の前日まで申請できます。

[申請場所]

・区役所6階子育て支援課
・日本橋・月島特別出張所
・中央区保健所健康推進課
・日本橋・月島保健センター

新生児誕生祝品の贈呈

新たな区民の誕生を祝福して、区内共通買物券を贈呈しています。

☑出産日において区内に住所があり、新生児も区内に住所を定めた方(申請日に区内に住所のない方は除きます)

[祝品]
区内共通買物券 3万円分

[申請に必要なもの]

・健康保険証など申請者が本人であることを確認できるもの

・印鑑(朱肉を使うもの)

☑申請は、保護者または同居の親族。それ以外の方は、委任状が必要です。お子さんが1歳になる前日まで申請できます。

[申請場所]

・区役所6階子育て支援課
・日本橋・月島特別出張所

☑子育て支援課子育て支援係
☎(3546)5350

東京都母子福祉資金貸付のご案内

経済的自立と生活安定のため、必要な資金をお貸しします。

☑区内に住所があり、都内に引き続き6カ月以上居住している母子家庭の母で、20歳未満の子どもを扶養している方

[資金の種類と貸付限度額]
別表2のとおり

◎申込方法、保証人、貸付利率、返済方法など詳しくはお問合せください。

☑子育て支援課子育て支援係
☎(3546)5350

別表2

資金の種類	貸付限度額
事業開始資金	2,830,000円◎
事業継続資金	1,420,000円
技能習得資金	月額 68,000円◎
修業資金	月額 68,000円◎
就職支度資金	100,000円◎
医療介護資金	医療 340,000円◎ 介護 500,000円
生活資金	月額 103,000円
住宅資金	1,500,000円◎
転宅資金	260,000円
結婚資金	300,000円
修学資金	月額18,000円~96,000円
就学支度資金	39,500円~590,000円

◎の貸付限度額には特例あり

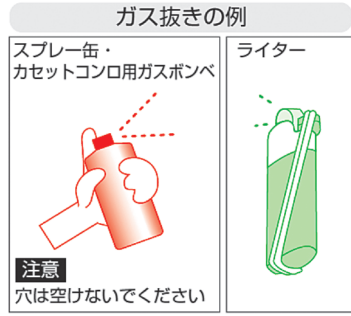
(7) テレビ広報番組「こんにちは 中央区です」(15分番組)は、東京ベイネットワークのケーブルテレビ9チャンネル(デジアナ変換)または111チャンネル(デジタル)(毎日AM10:00・PM0:00・PM8:00)、東京ケーブルネットワークのケーブルテレビ5チャンネル(デジアナ変換)または111チャンネル(デジタル)(毎日AM9:30・PM0:00・PM7:30)で放送しています。

トピックス



浜離宮大捜査線～セミのぬけがらを探せ～

8月15日、浜離宮恩賜庭園で環境情報センター主催の生き物観察会が行われ、親子11組が参加しました。子どもたちは、興味津々の様子で望遠鏡をのぞき込み、セミの羽化している瞬間や、アオサギなどを観察し、自然と触れ合う楽しい夏休みの1日を過ごしました。



注意
穴は空けないでください

スプレー缶やカセットコンロ用ガスボンベ、ライターの出し方

大変危険です。適切な手順でガスを抜き、安全なごみの収集にご協力をお願いします。**スプレー缶やカセットコンロ用ガスボンベ** スプレーボタンを押しても

中身が出ないことを確認してください。空の容器は、中身の見える袋に入れて「資源」の日に出してください。
◎ガス抜きは、通常の使用方法で完全に空になるまで行ってください。また、容器に穴を開けるのは大変危険です。おやめください。
使い捨てライター 着火操作をし、ガスが完全に抜けているかを確認してください。空のライターは中身の見える袋に入れて、他のごみとは別にして「燃やさないごみ」の日にしてください。
◎ガス抜きは周囲に火の気がなく風通しのよい場所、屋外や部屋の窓際などで行ってください。ライターの着火レバーを押した状態にセットし、輪ゴムや粘着力の強いテープで固定させます。半日から1日程度置けば、ガス抜きの完了です。
問 中央清掃事務所作業係
☎(3562)1521

凡例 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

第66回中央区区民文化祭

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(別表のとおり)。

観覧無料です。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。

区内在住・在勤者および社会教育関係団体・個人(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・編み物・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・帯結びほか研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(縦・横)⑦出品数を記入して、展示を希望する社会教育会館宛てに申込み。

申込期限など

・築地社会教育会館は9月12日(金)
・日本橋社会教育会館は9月8日(月)
・月島社会教育会館は9月21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(裏面に展示用ひも付き)、書道作品は軸、額付き(日本橋は2m80cm未満)に限ります。

◎会場の都合により、出品数を調整することもあります。

作品展について
・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
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
〒104-0052
中央区月島4-1-1
月島区民センター内
☎(3531)6367
・作品展以外について
文化・生涯学習課文化振興係
☎(3546)5345



▲昨年の区民文化祭の様子

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休止します。

ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

休止日時
9月15日(祝)終日休止
9月15日(祝)

自動交付機
9月15日(祝)終日休止
午前8時～午後8時

公共施設予約システム
9月15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

自動交付機について
・区民生活課総合窓口係
☎(3546)5321
・日本橋特別出張所区民係
☎(3666)4253
・月島特別出張所区民係
☎(3531)1153

◎公共施設予約システムについては、各施設にお問合せください。

区役所の開庁時間内に来庁できない方に、住民票の写しおよび印鑑登録証明書をあらかじめ電話で受け付け、平日の夜間や土曜日・祝日に交付していただきますので、ご利用ください。

電話予約で住民票の写しと印鑑登録証明書が受け取れます

区役所の開庁時間内に来庁できない方に、住民票の写しおよび印鑑登録証明書をあらかじめ電話で受け付け、平日の夜間や土曜日・祝日に交付していただきますので、ご利用ください。

電話予約できる方
・中央区に住民票がある方およびその方と同一世帯の方
・中央区の印鑑登録証を持つ

受付日時
・月・金曜日(祝日、年末年始を除く)の午前9時～午後5時

◎電話受付の際に、申請内容と本人からの申し出であることを確認するため、いくつかの個人情報をお聞きさせていただきます。

交付日時
電話予約した日から5日以内のご希望の指定した日時に受け取ることができます。

・月・金曜日
午後5時15分～9時30分
・土曜日および祝日
午前9時～午後9時30分
(年末年始を除く)

◎日曜日は窓口開庁しているため、電話予約は受付していません。

交付場所
区役所1階巡視室窓口
☎(3543)0211

交付手数料
1通につき300円

交付時に必要なもの
①運転免許証、パスポート、健康保険証などの本人確認ができるもの
②印鑑登録証明書の交付には①のほかに印鑑登録証・区民カード
◎予約した通数分の手数料(釣り銭の用意ができませんので、ちょうどの金額を持参してください)
問 区民生活課総合窓口係
☎(3546)5320