

今号の主な内容

- 2面 介護保険サービスをご利用の皆さんへ
- 3面 女性センター「ブーケ21」女性相談のご案内
- 4面 予防接種のご案内
- 7~4面 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)

区のおしらせ



中央

6/11

HP <http://www.city.chuo.lg.jp> ツイッター https://twitter.com/chuo_city フェイスブック <https://www.facebook.com/tokyochuo.city>

凡例

お問い合わせ(申込)先

HP ホームページアドレス

Eメールアドレス

18歳になったら選挙に行こう



▲明るい選挙キャラクター「選挙のめいすいくん」

「18歳選挙権」とは

平成27年6月の公職選挙法等の一部改正により、選挙権年齢が「満20歳以上」から「満18歳以上」に引き下げられました(平成28年6月19日施行)。

これに伴い、施行日後に初めて行われる国政選挙(今夏に予定されている参議院議員通常選挙)から、満18歳以上の方の投票が可能です。

また、平成28年1月の公職選挙法の一部改正により、選挙人名簿登録の住所要件も変更となりました。

今までは選挙人名簿の登録日に区内に住所を有している必要がありましたが、この改正により、区内に引き続き3カ月以上住んでいた方で、転出日から4カ月を経過していない方も登録の対象となりました。

選挙権年齢引き下げの背景

日本は少子高齢化、人口減少社会を迎えています。この状況において、日本の未来を作る若い世代の皆さんに、若いうちから主体的に政治に関わってほしいという目的があります。

今後の日本の未来を担う若い皆さんご自身のためにも、投票に行きましょう。

投票できる方

選挙で投票するためには、選挙権を有しているだけでなく、選挙人名簿に登録されていることが必要です。

選挙人名簿に登録されるためには、次の全ての要件を満たす必要があります。

- 投票日当日までに18歳になっている方
- 公示日の前日までに区内に引き続き3カ月以上住んでいる方、または、区内に引き続き3カ月以上住んでいた方で、転出日から4カ月を経過していない方
- 日本国籍を有している方
- ◎ 選挙人名簿への登録は、住民票がある自治体で行われます。進学や就職などに伴い、実家を離れる場合などは引っ越し先の自治体への転入の届け出が必要です。
- ◎ 入場整理券は公示日に世帯ごと一括して封書で発送します。また、投票日当日に投票所に行けない方は、期日前投票や不在者投票の制度があります。詳しくは「区のおしらせ 中央」6月21日号をご覧ください。

18歳 19歳 20歳代の投票立会人の募集

中央区選挙管理委員会では、若い世代の皆さんに選挙に関心を持っていただくために、原則として各投票所に1人ずつ、有権者になったばかりの若い方を投票立会人に選任しています。

応募資格 区内在住の18歳・19歳・20歳代の有権者

職務内容 区内の投票所で投票が公正に行われるよう立ち会います。

報酬など詳しくは区のホームページをご覧ください。

応募方法 「投票立会人登録申込書」に必要事項を記入して郵送、ファクスまたは区のホームページの電子申請から申し込む。

◎「投票立会人登録申込書」は区のホームページからダウンロードできます。

☎104-8404

中央区築地1-1-1
選挙管理委員会事務局

☎(3546)5542

教えて 立会人さん

若い世代の代表として、投票立会人を経験したお二人に話を聞きました。

立会人を引き受けた経緯を教えてください

町会長さんからのご紹介で、お誘いいただいたのがきっかけです。選挙や政治の知識がなく、立会人が務まるか少し不安でしたが、貴重な体験ができるのではないかと引き受けました。



▲渡辺友理さん

立会人を経験してみて、どう感じましたか

投票所は思っていた以上に厳かで、投票開始早々は緊張しましたが、時間がたつに連れて慣れてきて、投票所全体を見渡せるようになりました。投票終了間際になっても駆け付けてくださる方もいて、自分の一票に責任を持っているのだと感じました。

立会人をやってみようと思う方にメッセージをお願いします

長丁場でしたが、立会人を経験したことで、選挙権を持っている立場として、その責任の重さをより一層感じる事ができ、次の選挙も投票に行こうという気持ちが芽生えました。

立会人を経験して、感じたことはありますか

投票にいらっしゃるのはご年配の方か、小さなお子さんがいる若い世代のご家族が多いと感じられ、私と同世代の方はなかなか見掛けませんでした。選挙はご年配の方が熱心で、私たちの世代が年をとったときに、選挙はどうなるのか少し不安に思いました。



▲石川千尋さん

従事時間が長くて大変ではなかったですか

他の立会人の皆さんが気遣ってくださったり、交代で休憩をとれたので、苦ではなかったです。

立会人をやってみようと思う方にメッセージをお願いします

ずっと座っているのは大変ですが、実際に立会人をやってみると、選挙を身近に感じられました。生徒会の選挙などで模擬投票を実施する学校もあるようですが、模擬では分からないことも理解できると思います。



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

凡例 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

介護保険サービスをご利用の皆さんへ

介護保険の制度改正により、平成27年8月1日から介護保険の利用者負担が変更になりました。65歳以上で一定以上の所得(本人の合計所得金額が160万円以上)の方が介護サービスを利用した時の利用者負担割合は2割に変わりました。

また、年金収入とその他の合計所得金額が単身世帯で280万円以上、65歳以上の方が2人以上いる世帯で346万円以上の場合も2割負担で、それ以外の方は1割負担です。

介護保険サービスをご利用の際は、必ず負担割合証を事業所に提示してください。施設サービスを利用する際の食費や居住費(滞在費)の負担を軽減する制度

利用者負担限度額 老人福祉施設やショートステイなどを利用すると、介護費用のほかに食費と居住費(滞在費)を負担する必要があります。この認定を受けると、所得の段階に応じた食費と居住費(滞在費)の限度額までを自己負担として支払い、残りの差額分を介護保険から施設に給付します。

この制度の認定証の有効期限は7月31日までです。認定証をお持ちの方には、更新のご案内と申請書類を送付します。

訪問介護および訪問型サービス、訪問看護、訪問入浴介護の利用料の減額

通常は1割負担の利用料が、認定を受けることで訪問介護および訪問型サービスは3%、訪問看護および訪問入浴介護は週1回分が3%の自己負担で利用できます(ただし、訪問型サービスおよび訪問看護は、一部減額の対象とならないものがあります)。

内容については別表3および別表4を参照してください。生活援助サービス 1人暮らしや高齢者のみの世帯の方などで、介護保険のサービスを限度額まで利用しても自立した日常生活を営むことが困難な場合、週4回までの生活援助および週4時間までの病院内における付き添い介助を介護保険とほぼ同様の費用負担で利用できます。

また、年金収入とその他の合計所得金額が単身世帯で280万円以上、65歳以上の方が2人以上いる世帯で346万円以上の場合も2割負担で、それ以外の方は1割負担です。

この制度の認定証の有効期限は7月31日までです。認定証をお持ちの方には、更新のご案内と申請書類を送付します。

介護保険を利用する際の負担を軽減する区の独自サービス

家族などの介助だけでは入浴ができない方で、家庭に浴室がない場合や感染症などの理由から施設での入浴利用が困難な場合に、浴槽を提供して入浴介護するサービスです。介護保険のサービスを限度額まで利用しても週1回の訪問入浴介護サービスが受けられない場合に利用できます。

認定証をお持ちでない方の各サービスの申請は随時受け付けています。

生活援助サービスと寝たきり高齢者在宅支援入浴サービスの申請に当たっては、ケアプランなどの添付書類が同時に必要ですので、担当ケアマネジャーに相談の上、申請してください。

詳しくはお問い合わせください。 介護保険課介護給付係 ☎(3546)5377

別表1 利用者負担段階と対象者

負担段階	対象者要件
第1段階	本人および世帯全員が区民税非課税であって、老齢福祉年金受給者、生活保護受給者
第2段階	本人および世帯全員が区民税非課税であって、合計所得金額と課税年金収入額(※)の合計が80万円以下の方
第3段階	本人および世帯全員が区民税非課税であって、第1段階、第2段階に該当しない方

◎平成28年8月1日から(※)に非課税年金収入額が追加されます。

別表2 施設別、負担段階別の利用者負担限度額

		利用者負担限度額(円/日)		
		第1段階	第2段階	第3段階
居住費	ユニット型個室	820	820	1,310
	ユニット型準個室	490	490	1,310
	従来型個室	320	420	820
	多床室	0	370	370
食費		300	390	650

【介護老人保健施設、介護療養型医療施設、短期入所療養介護】

		利用者負担限度額(円/日)		
		第1段階	第2段階	第3段階
居住費	ユニット型個室	820	820	1,310
	ユニット型準個室	490	490	1,310
	従来型個室	490	490	1,310
	多床室	0	370	370
食費		300	390	650

別表3 訪問介護および訪問型サービス、訪問看護、訪問入浴介護の利用料減額の対象者

対象者要件
世帯の主たる生計中心者の平成27年分の所得税が非課税かつ本人の所得が446,400円以下

別表4 訪問介護および訪問型サービス、訪問看護、訪問入浴介護の利用料減額後の利用者負担

サービスの種類	利用者負担
訪問介護、訪問型サービス	利用料の3%
訪問看護	週1回分の利用料の3%
訪問入浴介護	

65歳以上の方の平成28年度の介護保険料を決定しましたので、介護保険料納入通知書兼介護保険料特別徴収開始通知書を6月中旬に発送します。

平成28年度 介護保険料の決定

特別徴収の対象とならない方は、区から送付する納付書または口座振替により保険料を納めます。

6月に所得状況を前住所地などに照会しますので、納入通知書は7月以降に送付します。

災害などの特別な事情により保険料を支払うことが一時的に困難なときは、保険料の徴収猶予や減免制度があります。

介護保険課介護支援係 ☎(3546)5642

別表5

購入対象者	16歳以上の区民 ◎原則、ご本人が販売窓口で購入してください。 ◎身体障害者手帳をお持ちの方などは代理人による購入もできます(詳しくはお問い合わせください)。
販売日時	6月19日(日) 午前9時~午後5時 ◎完売次第終了します。
販売場所	・区役所8階大会議室 ・日本橋区民センター2階第3・4洋室 ・月島区民センター1階会議室 ・勝どき区民館5・6号洋室 ・晴海区民館1・2号洋室 ◎各販売場所とも、販売開始時刻前にお越しいただいてもお待ちいただく場所が限られており、ご不便をお掛けしますが、あらかじめご了承ください。
購入時に持参するもの	運転免許証、健康保険証、住民基本台帳カード、マイナンバーカード(個人番号カード)など本人の住所と年齢が確認できる公的機関が発行する証明書の原本 ◎マイナンバーの通知カードは、本人確認の証明に使用できません。 ◎本人の住所確認ができない場合は、購入できません。
販売額	1冊11,000円分(500円券×22枚)の買物券を10,000円で販売(10%プレミアム)
購入限度冊数	1人5冊まで(1人1回限り) ◎一度ご購入いただいた方は、販売会場を変えても、再度購入はできませんのでご注意ください。
使用期間	6月19日(日)~平成29年3月31日(金)
取扱店舗	区内の中小小売店のうちハッピー買物券の取扱店として登録した店舗 ◎取扱店にはステッカーを掲示します。

区では、区内中小小売店などへの支援を目的として「区内共通買物券(ハッピー買物券)」を販売します(別表5のとおり)。

区では、区内中小小売店などへの支援を目的として「区内共通買物券(ハッピー買物券)」を販売します(別表5のとおり)。

区では、区内中小小売店などへの支援を目的として「区内共通買物券(ハッピー買物券)」を販売します(別表5のとおり)。

ハッピー買物券を 6月19日(日)に販売

平成28年度中央区 青少年健全育成基本方針の決定

5月9日(月)開催の中央区青少年問題協議会で決定した基本方針は、次代を担う青少年が、心身ともに健康で、社会において信頼と尊敬を得られる豊かな人間性と創造性を備えた人間に成長できるように、家庭、学校、地域、行政などが連携し健全育成を推進するための活動指針です。

4つの重点目標と、11の推進施策を掲げ、各種事業を展開していきます。

重点目標・推進施策

思いやりのある明るく温かい家庭づくりの推進

親自らが家庭の果たす役割を理解した上で、養育に関する正しい知識を持ち、仕事と家庭の調和をとるなど、家庭だんらんの時間を増やすことに努めます。また、地域や学校、関係機関などが青少年を養育する家庭との連携を一層強化することにより、全ての出発点である家庭での親の教育力の向上と思いやりのある明るく温かい家庭づくりが進められるよう、次の施策を推進します。

- ・家庭教育支援の充実
- ・親子のふれあい推進
- ・学校での健全育成の推進
- 子どもたちが規範意識を身に付け、豊かな心と温かな人間性を育めるよう、学校での人権教育や道徳教育、コミュニケーション能力の向上などにかかわる指導体制や相談機能を充実するとともに、心と体

の健康づくりを図ります。特にいじめは人間の尊厳を傷つける重大な人権侵害であり、いじめを生まない学校づくりを目指し、各学校が家庭や地域、関係機関と組織的に対応できる体制整備を進め、子どもたちが安全に安心して学校生活を送れるよう、次の施策を推進します。

- ・人権教育と個性を生かす教育の充実
- ・生活・健康・進路指導の充実
- ・教育相談体制の充実

地域ぐるみの健全な社会環境づくりの推進

学校や幼稚園、保育園などにおける安全対策はもとより、区民の積極的な地域活動への参加・連携により、非行や事件・事故の防止に努めるとともに、社会環境の浄化活動に地域ぐるみで取り組むため、次の施策を推進します。

- ・非行と事故防止活動
- ・社会環境の浄化活動
- ・学校等の安全対策
- ・青少年の社会参加活動の促進
- 放課後や休日などにおける青少年の自発的な社会参加は責任ある社会の一員である自覚につながることから、団体活動やボランティア活動、地域活動を支援するため、次の施策を推進します。
- ・青少年指導者の養成
- ・文化及びスポーツ・レクリエーション活動の促進
- ・公共施設の青少年利用の促進

薬物乱用防止運動の推進

危険ドラッグなどの薬物乱用の青少年への拡大、とりわけ中学生など低年齢層への拡大が懸念されています。薬物乱用は、子どもの心身を破壊するとともに、窃盗などの犯罪行為を誘発し、家庭の崩壊や社会秩序の破壊などの要因にもなりかねません。

そこで、本協議会では、薬物乱用の根絶を目的として、薬物乱用防止運動を推進する

「ライトダウンキャンペーン」にご協力を

6月21日(火)夏至〜7月7日(木)七夕

私たちの生活になくてはならない明かりを消して、地球温暖化について考える「ライトダウンキャンペーン」が今年も始まります。家族や同僚、友人を誘って参加してみませんか。

区では、地球温暖化防止のため、ライトアップしている施設や家庭の不要な電気を消していただくよう呼び掛ける「CO₂削減/ライトダウンキャンペーン」(環境省主催)に参加します。

実施期間
6月21日(火)〜
7月7日(木)

◎6月21日(火)と7月7日(木)の午後8時から10時までは特別実施日に定められます。

こととし、次の重点目標と実施事項を定めました。

- 重点目標および実施事項
- 家庭・学校・地域・職場に対する啓発強化と規範意識向上
- ・有害意識の啓発
- ・各警察署及び関係団体への協力要請

薬物乱用少年の早期発見と適正指導

- ・地域の点検
- ・補導の強化
- ・関係業界に対する協力要請
- ・青少年の健全育成の推進や、薬物乱用の根絶に向け、今後とも、区民の皆さんのより一層のご理解とご協力をお願いいたします。

◎文化・生涯学習課青少年係
☎(3546)5305

女性センター「ブーケ21」 女性相談のご案内

女性センター「ブーケ21」 女性相談のご案内

自分自身の生き方、夫婦や親子の関係、配偶者や恋人からの暴力(DV)、近所や職場での人間関係など、さまざまな不安や悩みについて、専門の女性相談員がお話を伺い、解決の道と一緒に考えます。一人で悩まずに、お気軽にお電話ください(秘密厳守)。

電話相談(予約不要)

毎週月曜日
午前10時〜午後4時
面談相談(予約制)
日時
毎月第1・5水曜日、第4火曜日
午前10時〜午後4時
毎月第2火曜日、第3水曜日
午後3時30分〜8時30分

女性センター「ブーケ21」相談室
生後3カ月以上の未就学のお子さんをお預かりします(予約制)。
費用
無料
女性相談専用電話
☎(5543)0653
◎相談は、祝日、年末年始(12月28日〜1月4日)を除き
ます。
総務課女性施策推進係
☎(5543)0651

敬老入浴事業のご案内



65歳以上の区民の方に健康の維持増進や近所の方との交流に役立てていただくため、区内の全公衆浴場(別表1)および他区協力浴場(別表2)を1回100円で利用できる「敬老入浴証(カード)」を希望により交付しています。

対象

- ・新たに65歳になる方(誕生日の初旬に引換券を郵送します)
- ・区内に転入された65歳以上の方(転入された翌月の初旬に引換券を郵送します)
- ◎特別養護老人ホーム入所者の方を除きます。
- ◎対象の方で、引換券が届かない場合は、お問い合わせください。

引換場所
公衆浴場(別表1・2)、各いきいき館(敬老館)、シニアセンター、区役所4階高齢者福祉課、日本橋・月島特別出張所

引換券の再発行
引換券を紛失された場合は、お問い合わせください。引換券を再発行の上、郵送します。
敬老入浴証の再発行
敬老入浴証を紛失・破損された方は、公衆浴場(別表1・2)に住所・氏名・生年月日を確認できるもの(健康保険証など)を提示し、再交付申請書(公衆浴場にありますが)に必要事項を記入すると、100円で再交付されます。
敬老入浴証の更新
平成29年3月31日で有効期限が切れるため、敬老入浴証をお持ちの方には、更新のご案内を郵送します。詳細については、「区のおしらせ」中央11月1日号に掲載する予定です。
☎(3546)5354

別表1 区内公衆浴場

地域	浴場名	所在地	電話番号
京橋	銀座湯	銀座1-12-2	☎(3561)2550
	金春湯	銀座8-7-5	☎(3571)5469
	入船湯	入船3-6-14	☎(3206)0335
	湊湯	湊1-6-2	☎(3551)0667
日本橋	世界湯	日本橋人形町2-17-2	☎(3666)7663
	十思湯	日本橋小伝馬町5-19 十思スクエア別館2階	☎(6264)9920
月島	日の出湯	佃1-6-7	☎(3532)1629
	月島温泉 勝どき湯	月島3-4-5-2階 勝どき3-9-7	☎(3531)1126 ☎(5560)1019

別表2 他区協力浴場

地域	浴場名	所在地	電話番号
千代田区	稲荷湯	千代田区内神田1-7-3	☎(3294)0670
	於玉湯	千代田区岩本町2-2-14	☎(3866)2306
台東区	弁天湯	台東区浅草橋1-33-6	☎(3864)7100
	帝国湯	台東区浅草橋5-23-8	☎(3851)2785
	鶴の湯	台東区浅草橋5-27-2	☎(3851)4569

情報コーナー (5面からのつづき)

本会議・委員会の傍聴

本会議や委員会はどなたでも傍聴することができます。委員会の日程についてはお問い合わせください。

区議会局調査係

☎(3546)5559

会食と交流事業 「ほがらかサロン」のご案内と運営ボランティア募集

日・場 午前11時30分～午後2時

- 第2木曜日 日本橋社会教育会館
第3木曜日 女性センター「ブーケ21」
第4木曜日 シニアセンター、月島社会教育会館

外出や交流の機会が少ない70歳以上の方で、原則デイサービスなどの通所サービスを利用していない方

「ほがらかサロン」は、1人暮らしなどにより、家に閉じこもりがちな高齢者の孤独感や不安感の解消、介護予防を目的に、食事や会話をしながらレクリエーションなどで楽しく過ごすサロンです。

定 各15人(先着順)

費 昼食代として1回617円

申 電話で申し込む。

申込時に定員に達している場合は、予約待ちとなりますので、ご了承ください。

運営ボランティア募集

本サロンの企画・運営はボランティアの方を中心に行っています。現在、ボランティアとして本サロンをお手伝いいただける方を募集しています。詳細はお問い合わせください。

中央区社会福祉協議会在宅福祉サービス部

☎(3206)0603

中小企業技術者高度研修費用の助成

区内中小企業の経営者または従業員が、事業活動に必要な技術を身に付けるため高度技術研修会(初歩的なものではなく、一定の技術を有する方がさらに高度な技術を取得するための研修会)に参加する場合、その研修費用の一部を助成します。

補助率 研修費用の2分の1

限度額 100,000円

必要書類 申請書、研修会の内容が分かるもの、企業概要

申請書は区のホームページからダウンロードできます。

申請に当たっては、事前にご相談ください。

商工観光課中小企業振興係

☎(3546)5487

あたたかい善意 ありがとうございます

社会福祉協議会への寄付

平成28年4月分

寄付合計156,709円

(敬称略・順不同)

一般寄付金

- 佃二丁目鈴木猛夫...1,640円、21東京パイロットクラブ...50,000円、公益社団法人日本橋法人会...39,000円、佃扇会...5,000円、鈴木邑次...10,000円、田野拓馬...1,006円、隅田川踊りの会...10,000円、保田清...5,000円、有限会社三谷葬儀社...10,000円、三谷和美...5,000円、匿名(8件)...20,063円(内訳5,000円、5,103円、2,000円、5,000円、1,300円、650円、450円、560円)

中央区社会福祉協議会管理部

☎(3206)0506

別表

Table with 5 columns: 予防接種名, 法律による対象年齢(無料接種), 標準的接種期間, 予防票発送時期, 接種方法など. Rows include BCG, MR, 水痘, DPT-IPV, DT, 日本脳炎, 子宮頸がん(HPV), インフルエンザ菌b型(Hib), 小児用肺炎球菌.

※基本はMRワクチンを接種。麻しんまたは風しんに罹患したことがあり、保護者が希望する場合は、罹患していないほうの単味のワクチンを接種することもできます。

接種間隔の目安

Table with 2 columns: ワクチン種類, 接種間隔の目安. Rows: 生ワクチン, 不活化ワクチン.

接種方法など
任意MR予診票に必要事項を記入の上、指定医療機関で無料接種できます。中央区保健所、日本橋・月島保健センターで手続きを行いますので、母子健康手帳を持参の上、お越しください。

対象ワクチン
原則、MRワクチン
接種方法など
任意MR予診票に必要事項を記入の上、指定医療機関で無料接種できます。中央区保健所、日本橋・月島保健センターで手続きを行いますので、母子健康手帳を持参の上、お越しください。

MR(麻しん風しん混合)ワクチンおよび麻しんワクチン未接種分の任意接種
麻しんの排除や感染拡大の防止を図るため、麻しんの予防接種が2回完了していない方に費用助成を行っています。

日本脳炎予防接種の特例対象の勧奨
平成10年4月2日から平成11年4月1日生まれの方へ6

予防接種のご案内

予防接種を受けることは、感染症の発症を予防することに役立ちます。接種時期に、お知らせと予診票を送付します。体調の良い時に早めにお越しください。

未接種の予防接種がある場合は、中央区保健所、日本橋・月島保健センターで手続きを行いますので、母子健康手帳を持参の上、お越しください。

日本脳炎予防接種の2期勧奨再開
平成19年4月2日から平成19年6月14日生まれの方へ5月中旬に予診票を送付しました。以降は、9歳誕生日を迎える前に予診票を送付します。

10月1日生まれの方は、1期の未接種分を特例対象として接種できます。1期の未接種分がある方は、9歳から13歳まで予診票の交付を行っていますので、中央区保健所、日本橋・月島保健センターに母子健康手帳を持参の上、お越しください。

凡例 日時 会場 対象 内容 定員 費用 申し込み方法 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(6面からのつづき)

いきいき元気！
出前「はつらつ」体験講座

日 7月5日(火) 午後2時～3時30分
場 浜町区民館

対 区内在住の65歳以上の要介護認定を受けていない方で、転倒に対する不安のある方もしくは膝痛・腰痛予防に関心のある方

内 いつまでも若々しく元気で過ごすために、現在実施中のはつらつ健康教室の一部を体験します(ストレッチ、バランストレーニング、レクリエーションなど)。

定 30人(先着順)

費 無料

申 6月13日(月)から7月4日(月)までに電話で申し込む(受け付けは月～土曜日の午前9時～午後6時)。

問 日本橋おとしより相談センター
☎(3665)3547

生活習慣病予防講演会

からだの中からアンチエイジングを目指して～血管若返り術～

日 7月11日(月) 午後2時～4時
場 日本橋保健センター4階講堂

対 区内在住・在勤者

内 動脈硬化を予防し、体の中から若々しく健康でいるための生活習慣改善ポイントを学びます。

[講師] 金沢医科大学水見市民病院総合診療科教授、日本大学客員教授(総合内科・総合診療医学分野) 笠巻祐二

IHTA認定ヨガ・ピラティスイストラクター イジビ

定 25人(先着順)

費 無料

申 6月13日(月)から電話で申し込む。

◎当日は血管年齢測定を行います。

◎動きやすい服装でご参加ください。

問 日本橋保健センター健康係
☎(3661)5071

介護者教室

「介護者の腰痛予防について」

日 7月9日(土) 午後2時～3時
場 マイホームはるみ4階多目的室

対 区内在住・在勤・在学者、その他介護に興味・関心のある方

内 車いすからベッドへ移乗介助をするときなど、介護には腰部に過大な負担の掛かる動作が多くあります。蓄積された負担は、日常生活に大きな影響を与えることもあり、普段から腰部への負担を意識し軽減することが大切です。今回は、腰痛を引き起こす要因、腰部への負担を減らす正しい姿勢での介護方法、自宅でもできる腰痛予防体操をご紹介します。

[講師] マイホームはるみ職員(理学療法士)

定 20人(先着順)

費 無料

申 6月13日(月)から7月5日(火)までに電話で申し込む(受け付けは午前9時～午後5時)。

問 マイホームはるみ
☎(3531)7635

浴衣の着付け講習会

日 6月25日(土) 午後2時～4時
場 新富区民館2階和室8・9号室

対 区内在住・在勤・在学者

内 一人で浴衣が着られるように着付け、帯結びを学びます。

定 10人(申し込み多数の場合は抽選)

費 無料

[持ち物] 浴衣、半幅帯、帯板、肌襦袢と裾よけ(襟ぐりが大きく開いたタンクトップとスパッツでも可)、タオル2枚、腰ひも4本

申 6月12日(日)から18日(土)までに電話で申し込む(受け付けは午前9時～午後5時)

問 新富区民館
☎(3297)4038

スポーツ

第70回区民体育大会

ソフトボール大会

日 8月21日～9月18日の日曜日
午前8時～

場 月島運動場

対 18歳以上の区内在住・在勤者で編成されたチーム

費 無料

[申込期限] 7月1日(金)

[主将会議] 7月19日(火) 午後6時30分～ 区役所8階大会議室

テニス大会(ダブルス大会)

日 9月3日(土)、10日(土)、18日(日)
午前9時～

費 1,000円(代表者会議にて納入)

テニス大会(シングルス大会)

日 10月1日(土)、2日(日)、8日(土)、9日(日)、16日(日)
午前9時～

費 500円(代表者会議にて納入)

テニス大会共通

場 有明テニスの森公園、豊海テニス場

対 区内在住・在勤・在学者およびテニス連盟登録者

[申込期限] 7月14日(木)

[代表者会議] 7月27日(水) 午後7時～ 区役所8階大会議室

◎申し込み多数の場合、テニス連盟による抽選を行います。

◎予選については、雨天中止となる場合があります。その際の参加費は返金します。

共通

申 所定の申込用紙に記入の上、直接または郵送で申し込む。

◎競技内容・申し込み方法など、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

HP <http://www.chuo-taikyo.jp/>

障害者スポーツ体験会

日 7月16日(土)
午前10時～正午

場 総合スポーツセンター主競技場

対 区内在住・在勤・在学者で障害のある方

◎介助が必要な方はご家族の方などの同伴をお願いします(同伴者も一緒に楽しむことができます)。

内別表1のとおり

◎当日は指導員がルールや競技方法などを説明します。

◎4種目終了後、会場全体でダンスを行います。

定 100人(同伴者含む、先着順)

費 無料

[持ち物] 運動着、室内用運動靴、飲み物

申 6月24日(金)までに電話または別表1

コーナー(実施種目)	内容
ラケットテニス	軽くてグリップの短いラケットとスポンジボールを使うため、スピードが落ち、ラリーが続きやすくなっています。
ドッチビーを使ってストラックアウト	ドッチビー(柔らかいフリスビー)を使い、9つの的をめがけて投げるゲームです。
ポッチャ	赤・青のボールをそれぞれ6球ずつ目標(白いボール)に向かって投げ、どれだけ近づけるかを競います。補助具あり。
吹き矢・ハンドアーチェリー	吹き矢:筒にセットしたマグネットの矢を勢よく吹いて的を狙います。ハンドアーチェリー:吹き矢と同様、的を狙い、ピンを当てるゲームです。補助具あり。

子育て支援運動教室
～親子で遊ぼう～

イベント、親子スポーツ教室

[日時など]別表2・3のとおり

◎本事業は、中央区地域スポーツクラブ大江戸月島と区で実施する協働事業です。

共通

対 平成22年4月2日～平成25年4月1日に生まれた区内在住・在園の未就学児とその保護者

定 各種目20組40人(申し込み多数の場合は抽選)

申 各申込期限(必着)までにEメールに①～⑤(7面記入例参照)⑥通園している方は幼稚園・保育園などの名称⑦保護者氏名・ふりがな・年齢⑧Eメールアドレスを記入し

別表2 イベント

種目	日時	会場	費用	申込期限
かけっこ	7月23日(土)	総合スポーツセンター主競技場	無料	7月3日(日)
キッズテニス				
フットサル		午後2時30分～3時30分		
キャッチボール		午後1時30分～2時30分		
チアダンス		総合スポーツセンター小体育室		

別表3 親子スポーツ教室

種目	日時	会場	費用	申込期限
キッズテニス	9月11日、18日、25日、10月2日、9日、16日、23日、30日の日曜日	阪本小学校体育館	4,000円	8月21日(日)
フットサル	9月18日、10月2日、9日、16日、23日、30日、12月4日、11日の日曜日			
野球	9月11日、18日、10月2日、9日、16日、23日、30日、11月6日の日曜日	月島第一小学校体育館		

その他

中小企業のホームページ作成・変更費用助成

[補助対象経費]・新規にホームページを作成するためのコンテンツ制作費用

・既に開設しているホームページを変更する場合の変更費用

◎申請時にホームページ作成(変更)前であること、申請年度内に事業が完了することが要件です。

[補助金額]経費の2分の1、限度額50,000円まで(1,000円未満の端数は切り捨て)

[補助予定件数]20件

◎過去にこの補助金の交付を受けた企業は、助成を受けることができません。

[必要書類]申請書、ホームページ作成事業計画書、企業概要、見積書、

アクセスに①～⑤(7面記入例参照)

⑥同伴者の人数、氏名・ふりがなを記入して申し込む。

◎運動制限を受けている方は主治医に相談の上、ご参加ください。

◎当日は手話通訳者を配置します。

◎傷害保険は区が加入します。

問 スポーツ課スポーツ事業係
☎(3546)5531
FAX(3546)9561

て申し込む。

◎講座名について、種目名をご記入ください。キッズテニス・フットサルについては「イベント」または「親子スポーツ教室」のどちらかをご記入ください。なお、イベント・親子スポーツ教室どちらも参加希望の場合であっても、必ず1通ずつEメールでお申し込みください。

◎結果はEメールで通知しますのでパソコンのメールが受信できるアドレスを明記してください。パソコンのメールが届かない場合は参加取り消しとなります。

問 中央区地域スポーツクラブ大江戸月島

HP <http://chuo-sports.com>

E info@chuo-sports.com

ホームページの写し(変更の場合のみ)

◎申請書は、区のホームページからもダウンロードできます。

[申込期間] 7月1日(金)午前9時から予定件数に達するまで(先着順)

◎9月にも募集をします。

◎申請要件など、詳しくはお問い合わせください。

問 商工観光課中小企業振興係
☎(3546)5487

平成28年第二回定例会の開催

[会期] 6月20日(月)～7月1日(金)の12日間

中央区議会では、コミュニティFM放送「中央エフエム・ラジオシティ」で、本定例会の一般質問を生中継します。ぜひお聴きください。

[番組名] 中央区議会中継

[放送日時(予定)] 6月21日(火)・22日(水) 午後2時～6時

[周波数] FM84.0MHz

凡例 日 日時 場 会場 対 対象 内 内容 定 定員 費 費用 申 申し込み方法 問 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 (7面からのつづき)

子育て支援講習会

～子どもを事故から守ろう!～

日 7月14日(木)

午前10時～正午

場 中央区保健所 2階大会議室

対 区内在住の乳幼児の保護者

内 発達に応じて起こりやすい事故の特徴や予防対策、事故発生時の応急手当のお話と、心肺蘇生法の実習を行います。

講師 聖路加国際病院小児科医長 草川 功

定 40人(申し込み多数の場合は抽選)

費 無料

申 6月13日(月)から24日(金)までに

電話で申し込む(電子申請も可)。

託児 7カ月以上のお子さんをお預かりします。希望する方は、参加申し込みの際に一緒に申し込みください(申し込み多数の場合は抽選)。

◎7カ月未満のお子さんや保育でお預り出来ない場合は、保護者と一緒にご参加ください。

問 中央区保健所健康推進課予防係

☎(3541)5930

ひとり親家庭日帰りバス研修

日 7月24日(日)雨天決行

・集合 午前8時10分 区役所前
・解散 午後6時(予定)

場 山梨県都留市、笛吹市

対 区内在住のひとり親家庭で子どもが4歳から中学生までの世帯

内 山梨県立リニア見学センターの見学、御坂農園でぶどう狩り、桔梗信玄餅工場テーマパークの見学など
◎時間・内容は都合により変更になる場合があります。

定 80人(申し込み多数の場合は抽選)
◎昨年度参加していない世帯を優先します。

費 1世帯2,000円(昼食代など)

申 6月30日(必着)までにはがき(1世帯1枚限り)またはEメールに①研修名②住所・電話番号③参加者全員の氏名(ふりがな)・性別・生年月日④参加回数(初めて・2回目・3回以上)を記入して申し込む。

問 〒104-0032

中央区八丁堀4-1-5

中央区社会福祉協議会

☎(3206)0506

eshomu5@shakyo-chuo-city.jp

高齢者の再就職支援セミナー

日 6月29日(水)

午後1時30分～4時

場 京華スクエア 2階第2会議室

対 おおむね55歳以上の方

内 生き生きライフと仕事再発見～魅力ある仕事・健康・生きがい～
・生き生きと働き続けるために
・多様な働き方を再発見
・可能性を秘めた仕事に再チャレンジ

講師 キャリア・デペロップメント・アドバイザー(CDA)、産業カウンセラー 中村康雄

定 25人(先着順)

費 無料

申 6月13日(月)から電話で申し込む(受け付けは祝日を除く月～金曜日の午前8時30分～午後5時)。

問 シルバーワーク中央

☎(3551)9200

リサイクル教室

～親子エコ・クッキング～

日 7月26日(火)

午前10時30分～12時30分

場 月島社会教育会館 4階料理教室

対 区内在住・在学の小学生と保護者(保護者1人につき子ども1人)

◎教室の安全管理上、参加者以外の同伴および見学はご遠慮ください。

内 食べ物を無駄なく使う工夫や、エネルギーの節約方法などを調理実習を通して親子で学びます。メニューはツナ入りナポリタンとカラフル野菜スープです。

◎本教室は東京ガス(株)の協力の下、開催します。

定 親子12組24人(申し込み多数の場合は抽選)

費 1組200円

持ち物 エプロン、布巾、手拭きタオル、筆記用具、髪の毛の長い方はバンダナや三角巾など

申 6月30日(木)までにはがき①～⑤(7面記入例参照)を記入して申し込む(電子申請も可)。

問 環境推進課環境活動係

☎(3546)5403

プラネタリウム七夕コンサート

日 7月3日(日)

・1回目 午前11時～正午
・2回目 午後2時～3時

場 タイムドーム明石プラネタリウムホール

対 区内在住の未就学児・区内小学生およびその保護者、または興味のある区内在住者

内 プラネタリウムの満天の星の下で、歌とピアノの演奏をお楽しみください。七夕の夜に見える星や星座、七夕のお話も紹介します。

◎子ども向けの内容です。

出演 坂入姉妹(歌)・高橋由紀(ピアノ)

曲目 たなばたさま、さんぽ など

定 各回86人(申し込み多数の場合は抽選)

費 300円(未就学児・小学生は無料)

申 6月21日(必着)までに往復はがきに「希望の回」を明記し、①～⑤(7面記入例参照)⑥参加希望者全員の氏名、年齢⑦短冊へのお願いごとを記入して申し込む(電子申請も可)。

問 〒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

第4日曜日は

プラネタリウムへ行こう!

ザ・星座シリーズ

「りゅう座」空の見張り番

日 6月26日(日)

午後1時～2時(途中入退場不可)

場 タイムドーム明石プラネタリウムホール

内 6月のテーマは「りゅう座」です。星座を形作る星や伝説について、幅広く紹介します。

定 86人(先着順)

費 無料

◎当日、直接会場へお越しください。

◎入場整理券を当日正午から6階受付で配布します。

問 郷土天文館「タイムドーム明石」

☎(3546)5537

ワーク・ライフ・バランス

セミナー

企業の成長に女性社員を活かす! 職場環境と人事制度のつくり方

日 7月14日(木)

午前10時～正午

場 区役所 8階大会議室

対 経営者、総務・労務担当者および関心のある方

内 女性の職場における活躍を推進する「女性活躍推進法」が成立したことにより、各企業における職場環境づくりと人事制度のつくり方について男女ともに働きやすい環境を考える講座です。

限までに電話または各講座開催館窓口で直接申し込む。

問 築地社会教育会館

☎(3542)4801

講師 ビジネスコーチ(株)常務取締役

吉田 寿

定 100人(先着順)

費 無料

申 前日までに、電話またはファクスに①～④(7面記入例参照)を記入して申し込む(電子申請も可)。

託児 生後3カ月以上の未就学のお子さんをお預かりします。託児を希望する場合は、7月7日(木)までに申し込む(定員あり)。

主催 中央区・東京商工会議所中央支部

問 総務課女性施策推進係

☎(5543)0651

FAX(5543)0652

親族後見人向け講座

「ここがポイント! 成年後見人の実務」

日 7月12日(火)

午後2時～4時

場 社会福祉協議会 3階会議室

対 親族で成年後見人(保佐人・補助人)になっている区内在住・在勤者(被後見人が区内在住の場合も可)

◎後見人就任予定の方も含まれます。

内 後見人就任後の具体的な業務内容

・後見人として活動する上での留意点

・後見人同士の情報交換や交流、日頃の活動に関する相談など

講師 (公社)成年後見センター・リーガルサポート東京支部所属司法書士 安井正登

定 15人(先着順)

費 無料

申 7月5日(火)までに電話またはファクス、Eメールに①～④(7面記入例参照)を記入して申し込む。

問 中央区社会福祉協議会成年後見支援センター「すてっぷ中央」

☎(3206)0567

FAX(3523)6386

estep@shakyo-chuo-city.jp

社会教育会館 講座のご案内

内別表のとおり

申 6月13日(月)から各講座の申込期

別表

開催館	日時(開講日)	対象・定員	内容	費用	申込期限
築地	7月1日～9月30日 毎週金曜日 午後2時～4時	18歳以上 各回30人(先着順)	はじめての健康体操 ～ストレッチ・有酸素運動・筋トレ・ウォーキング～ ◎上履き、タオルをご持参ください。	各回 1,000円	各回とも 当日受け付け可
	7月2日(土)・3日(日) 計2回 午後1時～3時30分	中学生以上の女性 25人(先着順)	浴衣着付け講座 ～2日間で浴衣の着付けをマスターします～	1,500円	7月1日(金)
	7月31日(日) 午前11時～午後2時	高校生以上 20人(先着順)	本場仕込みの料理家が教える かんたんマイルドタイ料理 ～“辛い”“パクチャー”だけではない 今人気のタイ料理を学ぼう～ ◎お好みの辛さ、パクチャーの量は調整します。	2,400円	7月25日(月)
	8月13日(土) 午前11時～午後1時	18歳以上 24人(先着順)	トロピカルフルーツカレーと夏野菜のピクルス ～夏バテ解消カレーパーティー～	2,800円	8月6日(土)
月島	7月20日(水) 午前11時～午後2時	18歳以上 35人(申し込み多数の場合は抽選)	乾物New Wave ～常識にとらわれない乾物料理で簡単に美味しく、たのしく～ ◎4品の料理を作ります。	2,500円	7月6日(水)
	8月9日(火) 午前11時～午後1時30分	18歳以上 20人(申し込み多数の場合は抽選)	おもてなし兼おうちごはん ～短時間でできる野菜たっぷり料理のコツ～ ◎4品の料理を作ります。	2,700円	7月26日(火)
	8月23日(火) 午前11時～午後1時	18歳以上 24人(申し込み多数の場合は抽選)	生きている麩で作る 麩ドリンクと塩麩	3,200円	8月9日(火)
はアールミト	8月27日(土) 午後2時～4時	小学校3年生以上 30人(申し込み多数の場合は抽選)	ラピリスをつくろう ～立体万華鏡をつくって鏡と光の性質をしよう～	500円	8月13日(土)
	7月22日(金) 午前9時30分～午後1時 7月29日(金) 午前10時～午後1時 8月26日(金) 午前10時～正午 計3回	小学校1年生以上 15人(申し込み多数の場合は抽選)	縄文土器をつくる ～実際に出土した縄文土器を復元します～ ◎小学校低学年は保護者同伴 ◎月島社会教育会館にお申し込みください。	2,700円	7月10日(日)

◎申し込みが「先着順」の場合、定員になり次第締め切ります。申込期限以降はお問い合わせください。
◎申し込みが「申し込み多数の場合は抽選」の場合、申込期限までにお申し込みください。抽選の結果は、申込期限以降7日以内に申込者全員にお知らせします。
◎費用は教材費・材料費込みです。
◎講座内容は一部変更になる場合があります。

凡例 日時 会場 対象 内容 定員 費用 申し込み方法 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

凡例 日日時 場会場 対象 内容 定員 費用 申し込み方法 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

学ぶ 遊ぶ 知る

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

◎間に〒・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し込みも可能

施設

日本橋図書館 お話し会の会場変更

日本橋図書館のフロア移転工事などに伴い、平成28年7月からお話し会の会場が変更になります。

なお、6月22日(水)、29日(水)のお話し会は休止します。

[7月から開催概要]

日 毎週水曜日 午前11時～11時30分 (午前10時30分開場)

場 日本橋社会教育会館9階第2洋室

対 0歳からおおむね2歳までの乳・幼児とその保護者

内 手遊び、絵本の読み聞かせ

◎当日、直接会場へお越しください。

問 日本橋図書館
☎(3669)6207

中央区障害者就労支援センター事業案内

中央区障害者就労支援センターでは、障害のある方(身体・知的・精神・発達障害・高次脳機能障害・難病など)の一般企業への就労の機会を広げるとともに、安心して働き続けることができるよう、就労と生活に関する相談や支援を行っています。また、障害のある方の雇用を推進する企業の方のご相談にも応じます。

[利用日時]

柏学園で学習・スポーツ活動をしませんか

[所在地]
千葉県柏市柏1236-1

[利用可能施設]
運動場、体育館、学習室、多目的室など

対 社会教育または社会体育を目的とする6人以上の団体

◎別途登録が必要です。条件・登録の方法はお問い合わせください。

[利用可能日]

① 青少年少女団体(区内在住の小・中学生で構成される団体)
土・日曜日、祝日、学校の春季・夏季休業期間中(学校利用日を除く)

② 一般の団体
土・日曜日、祝日(学校利用日、別表

施設名	利用区分		利用時間
	午前・午後	1日	
学習室(63㎡)	400円	800円	[午前] 午前8時～午後1時 [午後] 午後1時～6時
理科調理室(94.5㎡)	650円	1,300円	
多目的室(126㎡)	850円	1,700円	
製作活動室(94.5㎡)	650円	1,300円	
和室(24.8㎡)	150円	300円	
体育館(616㎡)	1,900円	3,800円	

施設名	利用月	利用区分		利用時間
		午前・午後	1日	
運動場 (200mトラック)	1月～3月 および 10月～12月	1,750円	3,500円	[午前] 午前8時～正午 [午後] 正午～午後4時
	4月～9月	2,200円	4,400円	[午前] 午前8時～午後1時 [午後] 午後1時～6時

◎青少年少女団体の使用料は無料です(宿泊の場合は宿泊利用料を別途負担)。

月～金曜日(祝日、年末年始を除く)午前8時30分～午後5時

[利用できる方]
区内在住の就労意欲を持つ障害のある方やその家族、障害者雇用を推進する事業主

[利用料]
無料(交通費などの実費は自己負担です)

[利用方法]
事前に電話などでご相談ください。

◎手帳(身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳)をお持ちの方は、手帳を持参してください(手帳をお持ちでない方も利用できます)。

[こんな時に利用できます]

- ・就職したいが、会社の探し方や面接の受け方が分からない。
- ・就職したが、職場で困ったことが起きた。
- ・障害のある方を雇用したいが、どうすればいいか分からない、もしくは障害のある方を雇用しているが、どう接していいか分からない。

◎本センター登録者で就職している方を対象に、たまり場「ニコニコドットコム」を開催しています。この会は、参加者が歓談や音楽、ゲームなどを思い思いに楽しむ交流と憩いの場です。

問 中央区障害者就労支援センター
☎(3865)3889
FAX(3865)3662
E work@shakyo-chuo-city.jp

学校の春季・夏季休業期間中を除く)

◎①・②とも12月28日～1月4日を除きます。

◎宿泊利用は青少年少女団体のみ可能

[申込期間]

① 青少年少女団体
3カ月前の1日午前10時から利用日前日まで(宿泊利用の場合は、利用日10日前まで)

② 一般の団体
2カ月前の1日午前10時から利用日前日まで

[使用料]
別表のとおり

問 区役所6階学務課で、申請書に記入して申し込む。

問 学務課保健給食係
☎(3546)5515

保健・医療・福祉

生活福祉資金などのご案内

低所得世帯、障害者や介護を要する高齢者のいる世帯に対して、資金の貸し付けと相談支援を行うことにより、生活の安定と経済的自立を図ることを目的とした資金です。

福祉資金(福祉費)
出産費用、葬儀費用、福祉用具の購入費用、住居の移転費用、病気・負傷による医療費用(療養期間が1年を超えない場合)、介護サービスを受けるために必要な経費、就職支度費など

◎貸付限度額、返済期間、利子、連帯保証人の要件などは資金種類によって異なります。

福祉資金(緊急小口資金)
失業手当や再就職先からの初回給与が支給されるまでの生活費、医療費を支払ったために一時的に必要となった生活費など

[貸付限度額]
100,000円

◎無利子、連帯保証人不要、返済期間最大12カ月

教育支援資金
高校、専門学校、短期大学、大学の入学金、授業料など

[貸付限度額]
・授業料(月額)大学65,000円、短大・専門学校60,000円、高校35,000円
・入学金500,000円

◎無利子、原則連帯保証人不要、返済期間最大14年、未払いの費用のみ対象

◎受験する学校が決まっていれば、合格前であっても「予約申し込み」として申請することが可能です。

不動産担保型生活資金
自己所有の不動産(戸建のみ)にお住まいの低所得高齢者世帯に対して、その不動産を担保に生活資金の貸し付けを行っています。

[貸付限度額]
土地評価額の70%

総合支援資金
失業などにより日常生活の維持が困難な世帯に対して、継続的な相談支援と就職活動中の生活費などの貸し付けを行っています。

◎年利1.5%(連帯保証人を立てる場合は無利子)、返済期間最大10年、貸付限度額および審査基準などはお問い合わせください。

◎申請に当たっては、生活困窮者自立支援制度における自立相談支援機関の利用が原則として要件となります。

共通

- ・低所得世帯の収入基準は平均月額で単身者191,000円、2人世帯272,000円、3人世帯335,000円以下(収入基準は毎年改定されます)
- ・資金によっては民生委員による面接が必要です。
- ・来所相談は予約制です。

・貸し付け審査には一定期間かかります。申し込みから資金交付まで1カ月以上かかりますので、早めのご相談をお願いします。

問 中央区社会福祉協議会管理部
☎(3206)0506

講座・催し物

夏休み福祉・ボランティア体験「イナっこ教室2016」

[期間] 7月19日(火)～8月31日(水)

問 区内のボランティア活動を体験して、あなたも「イナ」っから「ボランティア」になりませんか(「イナ」は出世魚「ボラ」の幼名です)。

① 小学校1～3年生対象
・点字、手話などの福祉体験学習

② 小学校4年生～大人対象
・点字、手話などの福祉体験学習
・高齢者宅への配食サービス活動
・高齢者・障害者施設、児童館、保育園、子どもの居場所「プレディ」での活動など

◎活動内容により、日時や年齢・定員などの参加条件が異なります。詳しくは中央区社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

費無料

◎ボランティア保険料、活動に係る交通費、食事代などの実費は参加者負担です。

◎今年度ボランティア保険未加入の方は、申込受付時にご加入いただきます(300円現金払い)。

問 6月29日(水)から申込書に必要事項を記入して、中央区社会福祉協議会ボランティア・区民活動センターに直接持参して申し込む。

◎申込書は中央区社会福祉協議会、福祉保健部管理課、日本橋・月島特別出張所などで配布するほか、中央区社会福祉協議会ホームページからダウンロードすることもできます。

◎定員のある活動については先着順で受け付けます。

問 中央区社会福祉協議会ボランティア・区民活動センター
☎(3206)0560
HP http://www.shakyo-chuo-city.jp

離乳食講習会

日 6月28日(火) 午後1時30分～3時

場 中央区保健所2階栄養室

対 区内在住で第1子が1歳～1歳3カ月ごろの幼児の保護者

内 離乳の完了に向けて

- ・離乳食の作り方の紹介
- ・試食(保護者のみ)

定 24人(申し込み多数の場合は抽選)

費無料

問 6月13日(月)から15日(水)までに電話で申し込む。

◎定員に満たない場合は、申込受付期間後も前日まで受け付けます。

問 中央区保健所健康推進課
☎(3541)5930

トピックス



第40回 わんぱく相撲中央区大会

5月22日、総合スポーツセンターで、区内の小学生910人が参加した「わんぱく相撲中央区大会」が行われました。真剣なまなざしで力強い熱戦を繰り広げるちびっこ力士たちに、観客席からは大きな声援と惜しめない拍手が送られていました。

ブーケ祭りは、男女共同参画社会を推進する拠点である女性センター「ブーケ21」を利用して、各団体が主体的に実行委員会を組織し、それぞれ

第15回中央区ブーケ祭り
職場で、地域で、家庭で
働く女性たちへの応援歌

凡例 問い合わせ先 HP ホームページアドレス Eメールアドレス

の活動の成果を発表する場です。今年「みんなと一緒にわくわくブーケ」をテーマに、手作りで多彩な催しを実施しますので、ぜひお越しください。

日時 6月24日(金)・25日(土)
午前10時～午後5時
◎25日は午後4時まで

内容 団体の紹介や活動内容を体験できるブースの設置やコーラス・ダンス・朗読をはじめとして、団体の特長を生かした発表を行います(別表1参照)。

さらに、今年実行委員会企画として、落語家の春風亭鹿の子さんにゲストとしてお越しいただくほか、中央区ワーク・ライフ・バランス推進企業との交流イベントも開催します(別表2参照)。

また、東京都下水道局では、「桜橋第二ポンプ所見学会」を

開催します。女性センターの地下にある施設を見学できる貴重な機会です。

会場 女性センター「ブーケ21」
主催 中央区ブーケ祭り実行委員会・中央区

女性センター「ブーケ21」研修室などの利用休止
6月23日(木)～25日(土)は

別表2 実行委員会企画

Table with 3 columns: プログラム, 日時, 内容. Includes activities like '親子体操', '布ぞうりワークショップ', '鹿の子流 笑顔でワーク・ライフ・バランス～仕事も育児も人生も～', '中央区ワーク・ライフ・バランス推進企業との交流イベント', and 'クイズラリー'.

◎中央区ワーク・ライフ・バランス推進企業は活動紹介のブースも設置します。

別表1 参加団体(50音順)

Table with 2 columns: 団体名, 参加団体. Lists various organizations such as 'アマービレ(25日(土)のみ)', 'エガリテ', 'エコ・ビーイング', etc.

◎展示や発表内容は女性センター「ブーケ21」のホームページに掲載します。



▶ 昨年のブーケ祭りの様子



▶ 女性センターホームページのQRコード

ブーケ祭りのため女性センターの研修室などの利用は休止します。
総務課女性施策推進係
☎(5543)0651
http://bouquet21.genki365.net/

6月23日(木)～29日(水)は「男女共同参画週間」
意識をカイク。男女でサンカク。社会をヘンカク。

男性と女性が、家庭で、学校で、職場で、地域で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、行政だけでなく、区民の皆さん一人一人の理解と取り組みが必要です。

この計画に基づき講座・講演会などの開催や情報誌「Bouquet」の発行、女性相談事業、男女共同参画を推進する団体への支援

区では、男女一人一人の個性と個性が尊重され、みんなが能力を発揮できる地域社会の実現を目指して、「中央区男女共同参画行動計画2013」を平成25年3月に策定しました。

男女共同参画を推進する区

2016全日本 綱引フェスティバル

出場チーム募集

選手権の部は各地より強豪チームが集まり、手に汗握る本物の熱戦を繰り広げます。

また、一般の部・ジュニアの部は、普段綱引きをされない方も参加できる大会です。チームワークが大切なこの競技、盛り上がること間違いなしです。チームを組んで一度体験してみませんか。

日時

8月21日(日)
午前9時～午後4時ごろ

会場

総合スポーツセンター

競技種目

- ①ジュニア(小学生)の部
②一般の部
③選手権男子の部
④選手権女子の部
◎体重無制限のキャッチ級

をはじめ、ワーク・ライフ・バランス推進企業認定事業などを行っています。

なお、「中央区男女共同参画行動計画2013」は、女性センターや区のホームページでご覧いただけます。

総務課女性施策推進係
☎(5543)0651
HP 女性センター「ブーケ21」
http://bouquet21.genki365.net/

◎①②は男子・女子・男女混合を問いません。

出場資格

ジュニアの部・一般の部は日本綱引連盟ならびに都道府県綱引連盟に登録が無い方

表彰

各部門1～3位を表彰
エントリフィー

申込期限

6月24日(必着)

◎申し込み方法など詳しくは日本綱引連盟までお問い合わせください。

会場周辺

当日、会場の周辺では、中



▶ 昨年の綱引フェスティバルの様子