

今号の主な内容

- 2面 児童館の夏休みイベント
- 3面 中央区国民保護計画の変更
- 4・5面 高齢の方へのサービスのご案内
- 6面 東京都知事選挙
- 9~7面 情報コーナー(施設/講座・催し物/スポーツ/国保・年金/その他)

区のおしらせ



中央

7/11

HP <http://www.city.chuo.lg.jp> ツイッター [https://twitter.com/chuo\\_city](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

お問い合わせ(申込)先

HP ホームページアドレス

別表

日時	タイトル	内容	講師	対象	申込期限
7月24日(日)~31日(日)	もりもりフェスティバル2016 ~森を守ろう! 森を守ろう!~	期間中、センターを開放し、森林保全に関する展示や日替わりワークショップを行います。自由研究にお薦めです。	-	どなたでも	-
7月26日(火)	リサイクル木材で本棚をつくろう	使われなくなった木は、紙や板や発電燃料などに生まれ変わります。その仕組みを学び、リサイクル木材で本棚を作ってみましょう。	NPO法人全国木材資源リサイクル協会連合会	小学生とその保護者各15組(申し込み多数の場合は抽選)	7月18日(祝)
29日(金)	森林教室	都の森林・林業・生物多様性や「中央区の森」についての講座のほか、木製モビール作りを行います。	林業普及指導協力員	小学生とその保護者各15組(申し込み多数の場合は抽選)	7月25日(月)
30日(土)	みんな大好きカレーでエコを考えよう!	カードゲーム「おいしいオリジナルカレーをつくろう!」を使って、食を取り巻く環境問題について楽しく学びます。	(公財)日本環境協会	小学生30人(申し込み多数の場合は抽選) ◎3年生以下は保護者同伴	7月25日(月)
8月2日(火)	電気の本シギ体験教室	電気の専門家による電気の正しい知識と使い方について学び、モーターの仕組みが見えるクリップモーター(キット)を作成します。	(株)東京電力関東電気保安協会	小学生30人(申し込み多数の場合は抽選) ◎3年生以下は保護者同伴	8月1日(月)
6日(土)	セミの羽化を観察しよう!	夜の日比谷公園でセミの羽化を見学します。夜行性の生き物を取り巻く生態系などについて学び、都市の中の自然環境について考えます。	自然観察指導員	小学生とその保護者15組(申し込み多数の場合は抽選)	8月1日(月)
26日(金)	エコ寺子屋 ~エコビルの秘密を探る!~	環境情報センターがある東京スクエアガーデンのエコな取り組みについてビルの裏側を見学して学び、壁新聞を作成します。	京橋環境ステーション	小学生30人(申し込み多数の場合は中央エコキッズ(※)を優先の上、抽選)	8月15日(月)
7月9日(土)~22日(金)	パネル展 「エネルギー 見える化」	消費電力が増える夏季に省エネの方法や区の取り組みについてパネルで紹介いたします。	-	どなたでも	-
8月1日(月)~31日(水)	パネル展 「檜原村紹介展」	「中央区の森」がある檜原村の自然や文化を写真やパネルで紹介いたします。	-	どなたでも	-

(※)中央エコキッズとは、環境情報センターでメンバーを募集している環境活動クラブです。

(1) 「区のおしらせ 中央」は毎月1日、11日、21日の月3回発行。次回7月21日号は新聞折り込みです。



リサイクル適性 (A) この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

夏休みキッズ クッキング



**日時** 7月26日(火) 午後1時30分~3時30分

**会場** 中央区保健所2階会議室

**対象** 区内在住・在学の小学生

**内容** 「和食のマナーを学ぼう」「元気な骨づくり」「調理実習」「野菜たっぷり和食のメニュー」~みんなで作って楽しく試食、骨密度測定

**費用** 無料

**持ち物** エプロン、三角巾、タオル

**申し込み方法** 7月12日(火)から電話または区のホームページの電子申請から申し込む。

**関係** 中央区保健所健康推進課

☎(3541)5930

夏休み特集



夏休み自由研究 「わっはっ歯キッズ大集合!」



**日時** 8月2日(火) 午後2時~4時

**会場** 月島保健センター多目的室

**対象** 区内在住の小学生 (保護者の見学も可能)

**内容** 体験や工作をしながら、虫歯予防について学びます。

- ・話「むし歯予防の達人になろう!」
- ・模型の歯の溝に「シラント(予防歯科材料)」を埋めよう
- ・自分だけの「はみがきタイマー」を作ろう
- ・虫歯菌の活動を検査

**講師** 京橋歯科医師会歯科医師 飯島英世

**定員** 18人(先着順)

**費用** 無料

**申し込み方法** 7月12日(火)から29日(金)までに電話または区のホームページの電子申請から申し込む。

**関係** 月島保健センター健康係

☎(5560)0765

夏休み子ども会



**日時** 8月23日(火) 午後3時~4時

**会場** 京橋図書館鑑賞室

**対象** 幼児・小学生

**内容** 大型絵本「ねずみのかいすいよく」ほか

**定員** 80人(先着順)

**関係** 京橋図書館

☎(3543)9025

**日時** 8月22日(月) 午後3時~4時

**会場** 日本橋社会教育会館

**対象** 幼児・小学生

**内容** 大型絵本「れいぞうこ」ほか

**定員** 各80人(先着順)

**費用** 無料

**関係** 日本橋図書館

☎(3669)6207

別表

日時	タイトル	内容	講師	対象	申込期限
7月24日(日)~31日(日)	もりもりフェスティバル2016 ~森を守ろう! 森を守ろう!~	期間中、センターを開放し、森林保全に関する展示や日替わりワークショップを行います。自由研究にお薦めです。	-	どなたでも	-
7月26日(火)	リサイクル木材で本棚をつくろう	使われなくなった木は、紙や板や発電燃料などに生まれ変わります。その仕組みを学び、リサイクル木材で本棚を作ってみましょう。	NPO法人全国木材資源リサイクル協会連合会	小学生とその保護者各15組(申し込み多数の場合は抽選)	7月18日(祝)
29日(金)	森林教室	都の森林・林業・生物多様性や「中央区の森」についての講座のほか、木製モビール作りを行います。	林業普及指導協力員	小学生とその保護者各15組(申し込み多数の場合は抽選)	7月25日(月)
30日(土)	みんな大好きカレーでエコを考えよう!	カードゲーム「おいしいオリジナルカレーをつくろう!」を使って、食を取り巻く環境問題について楽しく学びます。	(公財)日本環境協会	小学生30人(申し込み多数の場合は抽選) ◎3年生以下は保護者同伴	7月25日(月)
8月2日(火)	電気の本シギ体験教室	電気の専門家による電気の正しい知識と使い方について学び、モーターの仕組みが見えるクリップモーター(キット)を作成します。	(株)東京電力関東電気保安協会	小学生30人(申し込み多数の場合は抽選) ◎3年生以下は保護者同伴	8月1日(月)
6日(土)	セミの羽化を観察しよう!	夜の日比谷公園でセミの羽化を見学します。夜行性の生き物を取り巻く生態系などについて学び、都市の中の自然環境について考えます。	自然観察指導員	小学生とその保護者15組(申し込み多数の場合は抽選)	8月1日(月)
26日(金)	エコ寺子屋 ~エコビルの秘密を探る!~	環境情報センターがある東京スクエアガーデンのエコな取り組みについてビルの裏側を見学して学び、壁新聞を作成します。	京橋環境ステーション	小学生30人(申し込み多数の場合は中央エコキッズ(※)を優先の上、抽選)	8月15日(月)
7月9日(土)~22日(金)	パネル展 「エネルギー 見える化」	消費電力が増える夏季に省エネの方法や区の取り組みについてパネルで紹介いたします。	-	どなたでも	-
8月1日(月)~31日(水)	パネル展 「檜原村紹介展」	「中央区の森」がある檜原村の自然や文化を写真やパネルで紹介いたします。	-	どなたでも	-

(※)中央エコキッズとは、環境情報センターでメンバーを募集している環境活動クラブです。

(1) 「区のおしらせ 中央」は毎月1日、11日、21日の月3回発行。次回7月21日号は新聞折り込みです。



リサイクル適性 (A) この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

環境情報センター 夏のイベント情報



**日時・内容など** 別表のとおり

**会場** 環境情報センター

**費用** 無料

**申し込み方法** 7月11日(月)から各イベントの申込期限までに電話または環境情報センターHP <http://eic-chuo.jp/>

☎(6225)2433

◎詳しくは、環境情報センターホームページをご覧ください。だくか、お問い合わせください。

環境情報センター



# 文化のリレー

## 親子で伝統文化体験「小唄振りで日本舞踊」

日時 7月30日(土)  
午後2時〜3時30分

会場 日本橋社会教育会館 第1和室

対象 区内在住・在学の小学生とその保護者(1組2人まで)

内容 基本の所作を学びながら、「潮来出島」「河太郎」など歌舞伎でおなじみの小唄振りや日本舞踊を体験します。

がら、「潮来出島」「河太郎」など歌舞伎でおなじみの小唄振りや日本舞踊を体験します。

定員 15組(申し込み多数の場合は抽選)

費用 無料  
持ち物 浴衣、足袋(なければ靴下)

協力団体 藤壽会

# 夏休み子ども健康教室

### 日本橋保健センター

別表1のとおり

月島保健センター

別表2のとおり

対象 区内在住のおおむね5歳〜小学校2年生の子どもと保護者(2日間とも参加できる方)

内容 親子で参加  
・運動「子どもの心と体を育てる体育あそび」  
パーソナルトレーナー 鈴木純子  
・料理「子どもが食べなくなる、野菜料理とおやつアイデア」〜お弁当作りにも役立つレシピ紹介〜  
料理家・管理栄養士・フードコーディネーター 小山浩子  
・食育「野菜のパワー」  
・親子で楽しく試食

別表1 日本橋保健センター

日時	会場	内容
7月28日(木) 午後1時30分〜4時	4階講堂	【親子で参加】 ・運動「子どもの心と体を育てる体育あそび」 パーソナルトレーナー 鈴木純子 ・料理「子どもが食べなくなる、野菜料理とおやつアイデア」〜お弁当作りにも役立つレシピ紹介〜 料理家・管理栄養士・フードコーディネーター 小山浩子 ・食育「野菜のパワー」 ・親子で楽しく試食
7月29日(金) 午後1時30分〜4時	5階調理講習室	【子どもだけで参加】 ・わくわくキッズクッキング 「お友だちとたのしく夏野菜を使った料理に挑戦」

別表2 月島保健センター

日時	会場	内容
7月28日(木) 午後1時30分〜4時	栄養室	【子どもだけで参加】 ・キッズクッキング 「お友だちと一緒に朝ごはんづくり」 ・食育「盛りつけや食器の並べ方をパッチリマスター!!」
7月29日(金) 午後1時30分〜4時	多目的室・栄養室	【親子で参加】 ・運動「カラダの土台をつくるキッズエクササイズ」 フィットネストレーナー 大野美穂 ・料理「親子でおいしく味わう野菜料理のコツとワザ」 東京食育推進ネットワーク会員 NPO法人青果物健康推進協会顧問 宮島則子 ・親子で楽しく試食

申し込み方法 7月20日(水)までに電話またはファクスに①児童の氏名・ふりがな・性別②在学

校名・学年③住所④電話番号⑤保護者の氏名・児童との関係を記入して申し込む。

日本橋社会教育会館

☎(3669)2102

FAX(3669)2720

日時 8月8日(月)

一文字書道のポストカード作り

費用 100円(1人分)

持ち物 習字セット(筆、墨汁入れ、小皿)

協力団体 三楽書道会

申し込み方法 7月25日(月)までに電話またはファクスに①児童の氏名・ふりがな・性別②在学

校名・学年③住所④電話番号⑤保護者の氏名・児童との関係を記入して申し込む。

月島社会教育会館

☎(3531)6367

FAX(3531)6369

日時 8月8日(月)

午後1時〜3時

環境情報センター研修室2

対象 区内在住・在学の小学生

内容 小学校1〜3年生は保護者の同伴が必要です。

家庭にある余り布やペットボトルキャップを使って、ティッシュケースなどを作ります。

定員 20人(申し込み多数の場合は抽選)

費用 無料

申し込み方法 7月26日(必着)までに、はがきに①子ども向けリサイクル教室参加希望②氏名・ふりがな③郵便番号・住所④電話番号⑤年齢⑥学校名を記入して、または区のホームページの電子申請から申し込む。

# 子ども向けリサイクル教室

日時 8月8日(月) 午後1時〜3時

環境情報センター研修室2

対象 区内在住・在学の小学生

内容 小学校1〜3年生は保護者の同伴が必要です。

家庭にある余り布やペットボトルキャップを使って、ティッシュケースなどを作ります。

定員 20人(申し込み多数の場合は抽選)

費用 無料

# 中央区国民保護計画の変更

平成27年3月に東京都国民保護計画が変更されたことに伴い、都の計画などとの整合性を図るため、中央区国民保護計画を変更しました。

国民保護計画とは  
武力攻撃事態や大規模テロなどから住民の生命、身体および財産を保護し、国民生活や国民経済への影響が最小となるように、住民の避難、避難住民の救援、武力攻撃災害への対処などの「国民保護」の

ための措置」を的確かつ迅速に実施することを目的として策定しています。

計画変更の主なポイント  
①安否情報システムの活用  
②エムネット、Jアラートの活用  
③武力攻撃事態等合同対策協議会への参加  
④テロ対策の充実

中央区国民保護計画概要版の発行  
中央区国民保護計画の内容をまとめた概要版を作成しました。区のホームページで閲覧いただけるほか、区役所1階防災危機管理センター・月島区民センターで配布しています。

国民保護計画は区のホームページで公開するほか、区役所1階防災危機管理センター・情報公開コーナーで閲覧できます。

☎(3546)5087

# 地域防災フェア 8月5日(金)まで

5月から7月に各防災拠点(区立小中学校など)で開催した地域防災フェアに、来場できなかった方を対象に、住宅用消火器、簡易トイレ、家具類転倒防止器具の割引販売を行います。また、ご不要の消火器を無料で回収します。まだ購入がお済みでない方は、ぜひ会場へお越しください。

日時・会場 別表3のとおり

取扱品目 別表4のとおり

購入方法 5月中旬に区から世帯主宛てに郵送した「購入申込書」と代金を持参し、会場で直接購入してください。

区内に転入した方や、紛失などにより「購入申込書」がお手元ない方は、住所が確認できる書類を会場にご持参ください。

☎(3546)5510

別表3

会場	日時
区役所 1階 防災危機管理センター	7月20日(水)〜22日(金)
月島区民センター	7月25日(月)〜27日(水)
日本橋区民センター	8月3日(水)〜5日(金)

午前10時〜午後3時

別表4

品目(下記のA、B合わせて1世帯当たり合計5個まで)	販売価格	取り付け費
A 簡易トイレ		—
洋式トイレ用の受けネット(便袋10枚付)	1,200円	
吸水凝固シート付きの便袋20枚	1,200円	
B 家具類転倒防止器具など		3,000円(5個まで)
天板や側面を固定する耐震用固定バンド	1,300円	
壁と家具類を粘着シートで固定するL型粘着式固定器具	1,300円	
天井と家具の上部を固定する突っ張り棒	2,300円	
家具の下に敷いて前方への転倒を防止する安定板	600円	
テレビの下に敷いて転倒・落下を防止する耐震シート	1,000円	
扉に取り付け、食器類の飛び出しを防止する扉開き防止ストッパー	500円	
フィルムを貼ってガラスの飛散を防止する飛散防止フィルム	1,500円	5,000円(1本当たり)

◎緊急告知ラジオを1台1,000円で有償頒布します(1世帯2台まで、すでに1台お持ちの方は2台目を頒布)。区民であることが確認できるものを持参してください。

# 高齢の方へのサービスのご案内

区では、高齢の方が、いきいきと安心して暮らすことができるよう、各種サービスの充実に努めています。現在実施している高齢者福祉事業など、各種サービスの内容を紹介します。

## ◆◆◆◆◆介護が必要な方へのサービス◆◆◆◆◆

**要介護・要支援と認定された方** 介護保険では給付されないサービスについて、また、介護保険だけでは量的に不足する方のために、区独自の各種サービスを実施しています。

### 介護保険給付の種類を補うサービス

サービスの種類と対象者	内容・費用負担など	問い合わせ先
紙おむつ等支給 要介護2以上の在宅および介護保険施設以外の入院(所)者で、常時寝たきりまたは認知症により、失禁状態にあり、おむつが必要な方	(1)紙おむつ支給(在宅の方) 4タイプ35種類から必要量を組み合わせて選択(1カ月4,000円以上7,000円以下) ◎費用負担 原則おおむね1割(低所得世帯に軽減措置あり) (2)おむつ代助成(区支給おむつの持ち込みができない病院に入院(所)している方) 1カ月7,000円を限度	高齢者福祉課 高齢者サービス係 ☎(3546)5355
ふとん乾燥・丸洗いサービス 要介護2以上の常時寝たきりの在宅の方で、布団を干すことが困難な状況にある方	①または②のいずれかを選択 ①布団乾燥 毎月1回 ②水洗い年1回(5月)、丸洗い年1回(12月)、布団乾燥5月・12月を除く月1回 ◎費用負担 原則1割(低所得世帯に軽減措置あり)	
理美容サービス 要介護2以上の常時寝たきりまたは認知症の在宅の方で、理容所・美容所へ出向くことが困難な方	理容師・美容師の自宅への出張サービス 年6枚を限度に利用券を交付 ◎費用負担 原則1割(低所得世帯に軽減措置あり)	
徘徊高齢者探索システム費用助成 認知症による徘徊のある方を在宅で介護している方	探索システム利用料の一部助成 ◎費用負担 申込金、月額基本料の1割	
一般寝台(高さ調節機能付き)の貸与 住民税非課税世帯の方で要支援1・2、要介護1の立ち上がりが困難な在宅の方	高さ調節ができる一般寝台の貸与費用の助成 貸与費用の上限額は月額3,000円 ◎費用負担 原則1割(生活保護世帯は無料)	障害者福祉課 障害者福祉係 ☎(3546)5697
リフト付ハイヤー 寝たきりの方や歩行困難な方で日常車いすを利用している方	リフト付きハイヤー利用料(初乗料金)の助成 原則 月4枚の利用券を交付	
高齢者食事サービス 要支援・要介護の認定を受けた1人暮らし・日中独居・高齢者のみの世帯のいずれかに該当する65歳以上の方で、身体状況などにより調理が十分にできない方	昼食・夕食を配達 ◎費用負担 410~660円(食事内容および配食業者により異なります)	中央区社会福祉協議会 在宅福祉サービス部 ☎(3206)0603

### 介護保険給付の量を補うサービス

サービスの種類と対象者	内容・費用負担など	問い合わせ先
生活援助サービス(ホームヘルプサービス) 1人暮らし・日中独居・高齢者のみの世帯などの方	生活援助 週4回以内(ただし、介護保険を支給限度額まで使っていること) ◎費用負担 原則1割または2割(低所得世帯に軽減措置あり)	介護保険課 介護給付係 ☎(3546)5377
院内介助サービス(ホームヘルプサービス) 1人暮らし・日中独居・高齢者のみの世帯などの方	医療機関受診時の院内での待ち時間における付き添い 週4時間以内(ただし、介護保険を支給限度額まで使っていること) ◎費用負担 原則30分150円または299円(低所得世帯に軽減措置あり)	
在宅支援入浴サービス(訪問入浴サービス) 要介護2以上の常時寝たきりで、入浴が全介助の方	巡回入浴車による入浴介助 介護保険と合わせて週1回を限度(ただし、介護保険を支給限度額まで使っていること) ◎費用負担 原則1割または2割(低所得世帯に軽減措置あり)	
住宅設備改善給付 身体機能が低下しており、住宅設備の改善が特に必要な方	(1)浴槽・流し・洗面台などの取り換えおよび付帯工事 (2)便器の洋式化および付帯工事 (3)階段昇降機の設置(直線型・曲線型) ◎給付限度額および費用負担は種類によって異なります。	介護保険課 地域支援係 ☎(3546)5379
緊急生活支援宿泊サービス(緊急ショートステイ) 介護者の急病・心身の著しい疲労や親族の葬儀などで緊急に介護が必要な方	原則1週間 ◎費用負担 1日につき、第5区分4,358円・第4区分3,289円・第3区分2,089円・第2区分1,829円・第1区分300円 ◎世帯・入所する方の個人所得によって異なります。	
在宅療養支援訪問看護 医療保険・介護保険などの訪問看護を利用していない方 介護保険のケアプランに訪問看護が組み入れられていない方 病院退院時または外泊時に医療保険・介護保険などの訪問看護が利用できない方	療養上の相談・医療的ケアの指導など 1人につき2回まで ◎費用負担 なし	

### 在宅介護を支援するためのサービス

サービスの種類と対象者	内容・費用負担など	問い合わせ先
おとしより介護応援手当 要介護3以上の65歳以上の方で区に6カ月以上居住し、寝たきりまたは認知症の状態が3カ月以上継続している方(特別養護老人ホーム、介護老人保健施設などの入所者は除く)	区内の自宅で在宅介護を受けている方(医療機関に入院中の方を含む)に支給 月額20,000円(3カ月ごとに支給) ただし、重度心身障害者手当受給者は月額10,000円	高齢者福祉課 高齢者サービス係 ☎(3546)5355
介護者慰労 区に6カ月以上居住し、要介護2以上の寝たきりまたは認知症の方を在宅で常時介護している方	区内の自宅で家族を在宅介護している方に食事券、マッサージ券、旅行券を10,000円を単位として、合計30,000円を限度に年1回支給	
介護者交流会 区内在住の要介護高齢者を在宅で介護している方	介護者同士の交流および介護者の心身の負担軽減を図るために、講習会などを年6回開催 ◎費用負担 実施内容により材料費などの自己負担あり	中央区社会福祉協議会 在宅福祉サービス部 ☎(3206)0603

**自立と認定された方** 介護保険の対象とならない自立と認定された方にもさまざまなサービスがあります。

サービスの種類と対象者	内容・費用負担など	問い合わせ先
住宅設備改善給付 身体機能が低下しており、住宅設備の改善が特に必要な方	(1)手すり取り付け、段差解消、すべり防止床材への変更、引き戸への扉変更工事など (2)浴槽・流し・洗面台などの取り換えおよび付帯工事 (3)便器の洋式化および付帯工事 ◎給付限度額および費用負担は種類によって異なります。	介護保険課 介護給付係 ☎(3546)5377

**介護に関する相談** 保健・福祉サービスの案内や介護の相談に応じます。

	相談窓口	電話番号	相談日	利用時間
介護保険や高齢者の福祉サービスの相談	おとしより相談コーナー(区役所4階 介護保険課)	☎(3546)5379	月~金曜日	午前8時30分~午後5時
	京橋おとしより相談センター(リハポート明石等複合施設1階)	☎(3545)1107	月~土曜日	午前9時~午後6時
	日本橋おとしより相談センター(十思スクエア1階)	☎(3665)3547		
	月島おとしより相談センター(月島区民センター1階)	☎(3531)1005		
保健福祉の相談	中央区保健所健康推進課予防係	☎(3541)5930	月~金曜日	午前8時30分~午後5時
	日本橋保健センター健康係	☎(3661)3515		
	月島保健センター健康係	☎(5560)0765		

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

◆◆◆◆◆ 介護予防のサービス ◆◆◆◆◆

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

Table with 3 columns: サービスの種類と対象者, 内容・費用負担など, 問い合わせ先. Rows include: 予防訪問サービス(ホームヘルプサービス), 予防生活援助サービス, 予防通所サービス(デイサービス), はつらつ健康教室, 訪問健康づくり事業, ゆうゆう講座, さわやか健康教室, 訪問指導.

◆◆◆◆◆ 1人暮らしなどの高齢の方へのサービス ◆◆◆◆◆

Table with 3 columns: サービスの種類と対象者, 内容・費用負担など, 問い合わせ先. Rows include: 緊急通報システムの設置, 高齢者あんしんコール事業, ふとん乾燥サービス, 高齢者福祉電話料金等の助成, 家具類転倒防止器具の取付, 高齢者暮らしの困りごとサポート, 入退院時サポート, 高齢者食事サービス, 友愛電話訪問, 養護老人ホームへの入所.

◎年齢の記載のないものは、原則として65歳以上の方が対象です。詳しくはお問い合わせください。

◆◆◆◆◆ 一般の高齢の方へのサービス ◆◆◆◆◆

Table with 3 columns: サービスの種類と対象者, 内容・費用負担など, 問い合わせ先. Rows include: 敬老大会, 敬老買物券, 敬老入浴事業, 補聴器購入費用助成, 歩行補助つえの給付, 虹のサービス(区民どうしのたすけあい家事サポート), 会食と交流事業「はがらかサロン」.

# 平成28年度後期高齢者医療保険料納入通知書の送付

## 別図 保険料の決め方

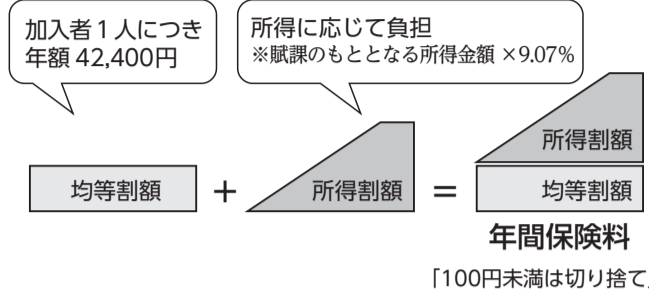
### — 保険料の構成 —

保険料の額は、全ての加入者一人一人について決められます。

保険料は、加入者一人一人に均等にかかる「均等割額」と、加入者の所得に応じてかかる「所得割額」で構成されています。

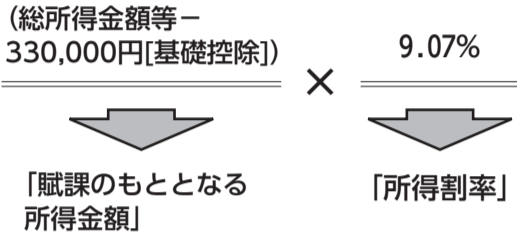
◎都内では、どの区市町村でも保険料は同じ計算方式です(島などを除く)。

◎保険料の最高限度額は年間570,000円です。



### — 所得割額の計算方法 —

所得割額は、加入者の所得額に応じて計算されます。



※「賦課のもととなる所得金額」とは、前年の総所得金額および山林所得金額ならびに株式・長期(短期)譲渡所得金額等の合計から330,000円を控除した額です(ただし、雑損失の繰越控除額は控除しません)。公的年金収入のみの方の総所得金額等は次のとおりになります。

総所得金額等 = 年金収入額 - 公的年金控除額	
公的年金の収入金額の合計(A)	総所得金額等(公的年金控除額を引いた金額)
3,300,000円未満	(A) - 1,200,000円
3,300,000円以上 4,100,000円未満	(A) × 75% - 375,000円
4,100,000円以上 7,700,000円未満	(A) × 85% - 785,000円
7,700,000円以上	(A) × 95% - 1,555,000円

### 均等割額の軽減

同じ世帯の被保険者全員と世帯主の所得に応じて、均等割額が軽減されます。

総所得金額等の合計が下記に該当する世帯	軽減割合	均等割額
基礎控除額330,000円以下	8.5割	6,300円
うち、被保険者全員が年金収入800,000円以下で、かつ、その他の所得がない	9割	4,200円
基礎控除額330,000円 + (265,000円 × 被保険者の数)以下	5割	21,200円
基礎控除額330,000円 + (480,000円 × 被保険者の数)以下	2割	33,900円

総所得金額等とは、収入の合計額から所得控除を引いた金額です。65歳以上で公的年金所得がある方は、その年金所得からさらに高齢者特別控除150,000円を差し引いた額で判定します。

### 所得割額の軽減

被保険者本人の「賦課のもととなる所得金額」をもとに所得割額を軽減しています。

	賦課のもととなる所得金額	軽減割合
①	150,000円以下	100%
②	200,000円以下	75%
③	580,000円以下	50%

◎①②は東京都後期高齢者医療広域連合独自の軽減措置です。

### 被扶養者だった方の軽減

後期高齢者医療制度の対象となった日の前日まで会社の健康保険など(国保・国保組合を除く)の被扶養者だった方は、均等割額が9割軽減された額となり、所得割額はかかりません。

平成28年度の後期高齢者医療保険料納入通知書を、7月中旬に全加入者宛てに送付します。

1カ月ずつ納付書または口座振替によりお支払いいただきます。なお、支払い回数は平成28年7月から翌年3月までの9回です。

東京都知事選挙が7月31日(日)に行われます。投票するためには、選挙人名簿に登録されていることが必要です。

また、平成28年3月13日以降に中央区から転出届けを出し、転出前に引き続き3カ月以上中央区に住所を有していた方は、中央区から転出された方、またはこれから転出される方

録があれば中央区の投票所で投票できます。ただし、投票する際に、新住所の「引き続き住所を有する証明書」(住民票の写し(選挙用)など)が必要となります。

転入し、引き続き住んでいる方で、前住所の選挙人名簿に登録があれば、前住所の投票所で投票することができます。

別表 期日前投票所一覧

場所	期間	時間
中央区役所1階ロビー(築地1-1-1)	7月15日(金)~30日(土)	午前8時30分~午後8時
日本橋特別出張所1階会議室(日本橋蛸殻町1-31-1)	7月24日(日)~30日(土)	
月島特別出張所1階会議室(月島4-1-1)	7月24日(日)~30日(土)	

## 東京都知事選挙

## 投票日 7月31日(日)

東京都知事選挙の詳細については、「区のおしらせ 中央」7月21日号でお知らせする予定です。

選挙管理委員会事務局 ☎(3546)5541

### 会社・商店・ご家庭の皆さん

#### その仕事シルバー人材センターにお任せください

シルバー人材センターとは60歳以上の元気な高齢者が会員となり、知識や経験を生かして働くシステムです。現在約600人の会員が、健康の向上や生きがいのある生活を目指して働いており、仕事ぶりが「丁寧」で、「安心して任せられる」など、好評を得ています。

高齢者の豊富な知識・経験は、きっと皆さんのお役に立てると思います。

**どんな仕事ができるのか**

センターでは、家庭・商店・会社・各種団体などから、多種多様な仕事をお引き受けしています(危険な仕事や専門的な道具を必要とする場合などはお受けできません)。

「こんな仕事は引き受けてもらえないのでは」とお考えになる前に、まずはお気軽にご相談ください。

お問い合わせ先

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1  
 〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1  
 〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1

お問い合わせください。主な仕事は、次のとおりです。家庭サービス分野 障子張り、家事援助、話し相手、簡単な大工仕事・電気工事、宛名書き、パソコン出張指導など

情報コーナー(8面からのつづき)

行政懇談会が開催されました

5月19日(木)、20日(金)、24日(火)にそれぞれ京橋、日本橋、月島の各地域で町会長・自治会長に出席いただき、行政懇談会を開催しました。

この懇談会は、区、警察署、消防署、都第一建設事務所の区内行政機関が一堂に会し、区の主要事業を説明するとともに、地域に関する意見や要望を直接お聞きするものです。

当日のご意見の中からいくつかご紹介いたします。

【質問】

築地市場移転後のまちづくりについて

【回答】

区では、築地市場移転後も、築地にプロの料理人はもとより、観光客や一般客も来街することで、活気にぎわいが継続し発展することを期待し、「築地魚河岸」の整備に取り組んだところでは、

また、築地市場跡地は、約23haという都心に残された広大な公有地であり、晴海通りや環状2号線と水上交通のある隅田川との結節点として交通機能上も非常に重要な場所です。

都から、土地利用など何も決まっていらないと聞いていますが、土地を切り売りせず一体的な開発整備の中で観光バスの駐車機能を含む交通ターミナル整備が必要であると認識しています。

今後、築地市場跡地は都市計画の手続きが想定されるので、その過程において、区民のご意見をお聞きしながら区の考えをまとめ、都への提案も含め検討していきます。

「築地魚河岸」を含む場外と、築地市場跡地の整備が相乗効果を発揮し、今後増加する観光客を受け入れながら、世界に魅力を発信し続けるまちづくりを目指していきます。

【質問】

バリアフリー対策について

【回答】

区では、高齢者や障害者の方々にやさしいまちとなるよう、新築、改修や再開業事業などさまざまな機会を捉えてバリアフリー化を進めているところですが、まだ十分ではないものと認識しています。

本年4月より、行政機関はもとより、民間事業者についても障害者に対する環境整備の中で合理的配慮の提供を求めた「障害者差別解消法」が施行されましたので、国や都と協力しながら、地域社会に同法の趣旨が広く浸透するよう、周知・啓発の活動に取り組みます。

バリアフリー化を進めていくことは、区民の皆さんが快適に生活していただくために重要なことであると考えていますので、関係機関と連携を取りながら推進していきます。

【質問】

東日本橋駅周辺の駐輪場の設置および総合スポーツセンターの駐輪場利用について

【回答】

東日本橋駅周辺については、清杉通り駐輪場の定期利用および一時利用の利用台数に余裕があることから、

駐輪場の増設は考えていません。

また、総合スポーツセンターの周辺については、浜町公園の敷地内のため、施設利用者以外の駐輪場の整備ができません。浜町公園地下駐輪場の利用台数に余裕があることから、東日本橋駅周辺も含め駐輪場利用の周知を図るとともに、放置自転車への注意・撤去活動を強化することで、駐輪場の利用を促していきます。

【質問】

民泊について

【回答】

国は、観光立国の推進、空き家・空き部屋の有効活用の観点から、本年4月1日に現行の簡易宿所営業の枠組みを活用し、政令で定めている構造設備基準を緩和し、旅館業法の許可を取得しやすいものとなりました。しかしながら、区においては、民泊に関する苦情が昨年1年間で20件あり、区民の皆さんから不安や心配の声が多く寄せられています。

そこで、こうした設備基準の緩和に対しても、公衆衛生や安全の維持、良好な住環境の確保などの点から、玄関帳場などを備置とした従前通りの簡易宿所営業の許可事務を行っていきます。

なお、地域の方々から「民泊」が行われているなどの声がありましたら区や関係機関へご相談ください。

【質問】

石川島公園に船着場の整備について

【回答】

石川島公園の相生橋付近については、船舶などが不法係留しないよう閉じている状況ですが、水面部分を活用し水辺の景観、生物多様性の保全を目的に浮島形式の植栽を行っています。佃島小学校の自然観察会でも活用しており、カルガモの産卵や昆虫の生息などを確認しています。

また、佃地域においては、佃堀の沈船も撤去でき、佃堀の環境整備に向けて順調に進んでいます。

当該地を船着場として利用することにより、プレジャーボートなどの不法係留など環境の悪化も懸念されることから、区では、海水と河川が混ざる環境を生かした野鳥やチョウ、トンボなどの生息場所となるビオトープを整備し、子どもが身近な場所で自然体験できる水辺環境整備を検討していきます。

【質問】

2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会開催中のセキュリティゾーンの設置について

【回答】

区は、地域の方々からのご意見も踏まえ、早期にセキュリティ計画内容を開示し十分な協議を行うよう、平成26年3月と平成27年3月に都へ要望書を提出しました。

昨年夏以降、セキュリティゾーンの影響が懸念される晴海四丁目分会に対しては、都、大会組織委員会が区も同席のもと、それぞれ個別ヒアリングを実施しました。

ヒアリング結果を踏まえた検討の途中経過として本年4月には、都と区が同席のもと大会組織委員会が晴海四丁目分会に対し、立候補ファイ

ルよりセキュリティゾーンを縮小して大会運営を行う方向で警視庁と協議を進めていく旨の説明をしました。また、選手村外の警備計画については、今後警視庁が具体的に検討していくものと聞いています。

セキュリティ計画および警備計画策定に当たっては、区民生活への影響を極力小さなものにするにはもとより、適時適切な情報提供をするよう、引き続き都、大会組織委員会および警視庁に働き掛けていきます。

◎地域振興課自治振興係

☎(3546)5336

あたたかい善意ありがとうございました

社会福祉協議会への寄付

平成28年5月分寄付合計262,670円(敬称略・順不同)

【一般寄付金】

佃二丁目鈴木猛夫…1,651円、林義信…10,000円、中央区更生保護女性会…20,000円、保田清…5,000円、和田永男…50,000円、梶原幹雄…100,000円、21東京パイロットクラブ…20,000円、田野拓馬…1,016円、有限会社三谷葬儀社…10,000円、三谷和美…5,000円、匿名(5件)…40,003円(内訳2,450円、5,103円、2,000円、450円、30,000円)

◎中央区社会福祉協議会管理部

☎(3206)0506

「生きがい活動リーダー」養成のための研修生募集

【「生きがい活動リーダー」活動内容】

- ・生きがいに関する相談を受け、実際の行動につながる助言を行う。
・生きがいについての理解や関心を深めるため、高齢者クラブなどへ赴き啓発活動を行う。
・仲間づくりや組織活動をコーディネートし、生きがいを持って生活できるよう支援する。
・社会参加活動を支援するための情報を提供する。

【募集条件】

区内在住で、研修終了後、「生きがい活動支援室」で毎週2日程度、午前9時から午後5時まで「生きがい活動リーダー」として、活動できる方

【募集人員】

2人

【日程など】

Table with 3 columns: 養成講座 (10月22日・29日, 11月5日の土曜日), 資格認定研修会 (平成29年1月21日), 会場 (かわぐち市民パートナーステーション, 日本社会事業大学文京キャンパス)

【無料】

【研修生の決定】

「高齢者の生きがいづくり」に関する論文と面接により決定する。

◎8月20日(必着)までに①～⑤(9面記入例参照)をA4縦方向に横書きしたもの、原稿用紙に800字程度自書した「高齢者の生きがいづくり」に関する論文を郵送または持参する。

◎〒104-0051

中央区佃1-11-1

シニアセンター内 生きがい活動支援室

☎(3531)7813

道路に看板・日よけを出すときは道路占用許可が必要

道路の上空に看板や日よけを設置するなどして、道路を継続して使用することを道路の占用といいます。

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

また、道路占用許可を受けるには、占用物件ごとに基準が定められています。

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

◎区道について

- 道路課道路占用係 ☎(3546)5417
・区内の都道について 東京都第一建設事務所管理課(占用担当) ☎(3542)1474
・区内の国道について 東京国道事務所管理第一課占用第一係 ☎(3512)9096

私立認可保育園の分園開設に伴う新規入園児など募集

【名称】

ポピンズナーサリースクール晴海(分園)

【開設日】

9月1日(木)

【設置場所】

晴海2-3-2 ザ・パークハウス晴海タワーズ ティアロレジデンス1階

【提出書類など】

入園・転園・延長保育を希望する方、既に申し込みをしており、希望別表

Table with 3 columns: 日時 (7月13日(水), 15日(金), 19日(火), 21日(木)), 会場 (月島区民センター1階, 中央区保健所1階, 日本橋区民センター1階, 日本橋保健センター4階 相談室1)

◎当日、直接会場へお越しください。

園・順位を変更する方の申し込み方法について、詳しくは「区のおしらせ 中央」6月21日号、区のホームページおよび「平成28年度保育園のごあんない」をご覧ください。

【申込期限】

8月1日(月)午後5時まで(日曜日、祝日を除く。ただし、区内認可保育園・認定こども園では土曜日も受け付けています)

【保育園入園出張相談】

別表のとおり

◎子育て支援課保育入園係

☎(3546)5387

情報コーナー (9面からのつづき)

離乳食講習会



8月3日(水) 午後1時30分～3時
日本橋保健センター5階料理講習室
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
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20人(申し込み多数の場合は抽選)
費無料
7月11日(月)から13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。
日本橋保健センター健康係
☎(3661)5071

NPO法人築地居留地研究会講演

7月23日(土) 午後2時～4時
聖路加国際大学6階602号室(明石町10-1)
水都中央区の魅力と、区の中での築地居留地の位置を論じながら、郷土天文館が担ってきた築地居留地の発掘成果をお話します。
[テーマ]水都中央区の歴史と築地居留地の発掘調査
[講師]法政大学教授、郷土天文館館長 陣内秀信
定60人(先着順)
費無料
当日、直接会場へお越しください。
講演終了後、築地居留地跡のご案内と講師を囲んでの茶話会を開催します(希望者のみ、茶話会は参加費500円)。
NPO法人築地居留地研究会事務局
☎(3551)7595

押し花で作るうちわとハガキ

7月23日(土) 午後1時～4時
銀座区民館4階4号室
区内在住・在勤・在学者
押し花を使ってうちわとはがきにデザインします。
定20人(申し込み多数の場合は抽選)
費無料
[持ち物]はさみ、ピンセット
7月12日(火)から18日(祝)までに電話で申し込む(受け付けは午前9時～午後5時)。
銀座区民館
☎(3542)6828

隅田川花火大会

7月30日(土) 午後7時5分～8時30分
荒天の場合は中止となります。順延はありません。
第一会場 桜橋下流～言問橋上流
第二会場 駒形橋下流～厩橋上流
当日は打ち上げ会場付近をはじめ、両国橋周辺は相当な混雑が予想されますので、事故のないよう十分注意してください。
隅田川花火大会実行委員会事務局(台東区役所観光課内)
☎(5246)1111

中央区民カレッジ 区民企画講座⑤

中央区のお相撲さん～荒汐部屋の応援団に…～

9月1日(木) 午前8時～正午、10月3日(月) 午後2時～3時30分、平成29年1月(未定) 計3回
荒汐部屋ほか
18歳以上の区内在住・在勤・在学者
区内にある荒汐部屋で稽古見学とちゃんこ鍋の試食をし、部屋の皆さんのお話を伺います。また、平成29年1月場所も観戦します。
定20人(申し込み多数の場合は区内在住者優先の上、抽選)
費600円

[入場料など]5,400円
7月28日(必着)までに往復はがきに①～⑤(9面記入例参照)⑥在勤・在学の方は在勤・在学先の名称・所在地・電話番号⑦学籍番号(カレッジ生のみ)を記入して申し込む(電子申請も可)。
はがき1枚につき1人ずつ記入してください。
受講決定通知などでお知らせする期日以降にキャンセルする場合は、入場料などをお支払いいただくことがあります。
文化・生涯学習課生涯学習係
☎(3546)5524

「郷土天文館サポーター」による常設展示室の展示解説

郷土天文館「タイムドーム明石」では、展示内容をより深く理解していただくために、郷土天文館サポーターによる常設展示の解説を毎月2回行っています。
第3土曜日 午後1時～4時
第4日曜日 午前11時30分～午後2時30分
郷土天文館「タイムドーム明石」常設展示室
費観覧料 100円(未就学児・区内小中学生は無料)
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 大冒険の英雄「ヘルクレス」

7月24日(日) 午後1時～2時(途中入退場不可)
タイムドーム明石プラネタリウムホール
7月のテーマは「ヘルクレス」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。
郷土天文館「タイムドーム明石」
☎(3546)5537

スポーツ

9月～12月のスポーツ教室

総合スポーツセンター、月島スポーツプラザ

内別表のとおり
◎教室により実施期間・実施回数異なります。
[申込期限]月島スポーツプラザ教室 8月5日(必着)、総合スポーツセンター教室 8月11日(必着)
◎申し込み多数の場合は抽選です。
◎申し込み方法については総合スポーツセンター

Table with columns: 開催予定の教室, 曜日, 時間, 回数, 料金, 定員. Lists various sports classes like 'あさヨガ', 'レディーススイミングI', etc.

Table with columns: 開催予定の教室, 曜日, 時間, 回数, 料金, 定員. Lists classes like 'チャレンジキッズ(幼児水泳)', 'はじめての水泳教室(大人水泳)', etc.

◎その他、楽しい教室を多数開催予定です。詳細は館内掲示などをご覧ください。
◎回数・料金については、講師の都合により変更する場合があります。

第70回区民体育大会 バスケットボール大会

9月4日～10月22日の土・日曜日、祝日
午前9時～
総合スポーツセンター主競技場・第2競技場
高校生以上の区内在住・在勤・在学者による新規連盟加盟チームおよび連盟加盟チーム
男子1チーム25,000円、女子1チーム13,000円(連盟加盟費・登録料および大会参加費を含む。大会参加決定チームは追ってお知らせする口座へ振り込んでください)
[代表者会議]8月18日(木) 午後6時30分～
総合スポーツセンター第1・2会議室(会議に欠席したチームは出場できません)
7月22日(必着)までに所定の申込用紙に入力の上、Eメールに添付してバスケットボール連盟に申し込む。
[申込先]中央区バスケットボール連盟 cba@l.so-net.jp
◎申し込み多数の場合、バスケットボール連盟による抽選を行います。
◎競技内容・申し込み方法などの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。
中央区体育協会事務局
☎(3546)5729
http://www.chuo-taikyo.jp/

国保・年金

60歳以上の国民年金加入

国民年金には、60歳以上65歳未満の方が希望して加入できる任意加入制度があります。保険料の納め忘れの期間があるために老齢基礎年金が減額される方や、保険料を納めた期

間が足りないために老齢基礎年金が受けられない方は、この任意加入制度を有効に活用してください。
[特例として70歳まで加入できます]
昭和40年4月1日以前に生まれた方で、65歳になるまで任意加入をしても、なお老齢基礎年金の受給資格期間を満たすことができない方は、65歳から70歳までの間、受給資格期間を満たすまで、特例として任意加入できます。
保険年金課保険年金係
☎(3546)5371
中央年金事務所国民年金課
☎(3543)1411(代表)

その他

中央清掃事務所からのお知らせ

[祝日のごみ収集]
7月18日(祝)「海の日」は、月曜日の収集地域で通常どおり、燃やすごみ・燃やさないごみ、資源およびプラスチック製容器包装の収集を行います。
[竹串など鋭利なものをごみに出す場合]
竹串や包丁など鋭利なものをそのままごみ袋に入れて排出すると収集職員ばかりではなく、通行人にとっても大変危険です。
鋭利なものを排出する場合は、厚紙などに包み、「危険」と袋に表示するか、竹串などは、先を折って紙などに包み危険のないようにしてからごみ袋に入れてください。
[生ごみの排出]
水分の多い生ごみは汚水が袋から漏れて悪臭の原因になり、収集の際に飛び散るなど、近隣の方や通行人に迷惑を掛けることがあります。
まちの環境をきれいに保つとともに、ごみ減量にもつながりますので、生ごみは水分をよく切って出してください。
中央清掃事務所作業係
☎(3562)1521

凡例 日日時 会場場 対対象 内内容 定定員 費費用 申申し込み方法 問問合わせ(申込先) HPホームページアドレス Eメールアドレス



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**

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

◎「〒・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**

**中央小学校・日本橋小学校 温水プール**

日・平日 午後6時～9時  
・土曜日 午後1時～9時  
・日曜日、祝日 午前9時～午後9時

◎8月の夏休み期間は、別表のとおり開放

費・一般大人 500円  
・一般小人 250円  
・区民大人 350円(区民利用証をご提示ください。お持ちでない方は、健康保険証・運転免許証などの提示により発行します)  
・区民65歳以上 無料(高齢者無料利用証をご提示ください。お持ちでない方は、健康保険証・運転免許証などの提示により発行します)  
・区民小人 無料(子ども無料利用証をご提示ください。区立小・中学校で配布しています。また、区内在住で私立・区外小・中学校に在学している場合は、健康保険証・学生証などの提示により発行します)

中央小学校温水プール(開放日の開放時間帯のみ)  
☎(3206)0035  
日本橋小学校温水プール(開放日の開放時間帯のみ)  
☎(3668)2378  
スポーツ課体育施設係  
☎(3546)5529

別表 中央小学校温水プール開放日

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日本橋小学校温水プール開放日

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

○午前9時～午後9時  
□午後1時～9時  
●午後6時～9時  
(入場時間は午後8時20分まで)  
◎学校の行事などで変更になることがあります。

**スポーツ施設早朝利用**

次の対象施設は午前7時から8時59分までの間に限り、「早朝1時間券」を販売しています(ゴルフ練習場

を除く)。  
◎詳しくはお問い合わせください。

**対象施設**  
[総合スポーツセンター]  
・温水プール  
・トレーニングルーム  
・ゴルフ練習場  
[月島スポーツプラザ]  
・温水プール  
[総合スポーツセンター]  
☎(3666)1501  
月島スポーツプラザ  
☎(3534)5883

**保養施設(指定旅館)**

中央区国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入している区民の皆さんの保養とレクリエーションのため、近隣の保養地の旅館などを比較的料金で利用できるよう契約しています。保養施設の一覧は、6月中旬にお届けした「国保のてびき」または区のホームページをご覧ください。

☎保養施設に電話で直接申し込む。  
◎申し込みの際、中央区国民健康保険または後期高齢者医療制度の被保険者であること、利用人数、利用期間を伝え、利用料金を確認してください。  
◎利用当日は、保険証を持参し、保養施設に提示してください。  
☎保険年金課給付係  
☎(3546)5361

**講座・催し物**

**敬老大会の申込期限間近**

日9月7日(水)～9日(金)、12日(月)、13日(火)  
場歌舞伎座  
対70歳以上(平成28年9月15日現在)で5月末日現在区内在住の方  
内秀山祭九月大歌舞伎  
申7月15日(消印有効)までに「参加申込はがき」にて申し込む。  
詳しくは「区のおしらせ 中央」7月1日号および6月下旬に対象者へお送りしている「ご案内」をご覧ください。  
◎締め切り後の申し込みや、申し込み後の希望日などの内容変更はお受けできません。  
◎申し込み多数の場合は抽選です。  
☎高齢者福祉課高齢者福祉係  
☎(3546)5353

**納涼ジャズコンサート**

日8月3日(水)  
午後4時開演(午後3時30分開場)  
場いきいき桜川(桜川敬老館)  
対60歳以上の区内在住者  
[出演] 右近茂(クラリネット・テナーサクソ)、野口久和(ピアノ)、佐瀬正(ベース)、井川晃(ドラム)  
定150人(先着順)  
費無料  
◎当日、直接会場へお越しください。  
☎いきいき桜川(桜川敬老館)  
☎(3553)0030

**中高年齢者のための「ストレッチ体操」**

日8月10日(水)、17日(水)、24日(水) 午後1時30分～3時  
場佃区民館4階5・6号室  
対50歳以上の区内在住・在勤者  
内楽しみながら健康のためのストレッチ体操を行います。  
定各日12人(先着順)  
費無料  
[持ち物] タオル、飲み物  
◎当日は運動のできる服装と運動靴でお越しください。  
申7月13日(水)から電話で申し込む(受け付けは午前9時～午後5時)。  
☎佃区民館  
☎(3533)6951

**いきいき健康麻雀教室**

日8月7日～12月25日の毎週日曜日(10月30日を除く) 計20回  
午前9時30分～12時30分  
場いきいき勝どき(勝どき敬老館)  
対60歳以上の区内在住者で健康麻雀初心者の方(いきいき館の利用者証が必要)  
定16人(申し込み多数の場合は抽選)  
費無料  
申7月11日(月)から18日(祝)までにいきいき勝どき(勝どき敬老館)窓口で直接申し込む(電話申し込み不可)。  
◎受講決定者は7月20日(水)以降館内に掲示します。  
☎いきいき勝どき(勝どき敬老館)  
☎(3531)3258

**結婚活動支援事業「銀座 出会いの広場」**

日9月14日(水) 午後7時～  
場銀座ブロッサム(中央会館)  
対40歳以上55歳以下の区内在住・在勤の独身の男女  
内全員の方との自己紹介の後、銀座ブロッサム自慢の料理やデザートを召し上がりながらフリータイムをお楽しみください。  
定男女各15人(申し込み多数の場合は抽選。申し込み状況により人数を調整する場合があります)  
費5,000円  
申8月20日(土)までに、「銀座出会いの広場」ホームページから申し込む。接続環境のない方は銀座ブロッサム受付窓口で直接申し込む。  
◎ファクスでの申し込みはできません。  
◎参加には、顔写真付きの本人確認書類、独身証明書、区内在勤の方は証明が必要です。ご用意いただけない場合、参加できず、キャンセル料が発生します。詳しくはお問い合わせください。  
☎中央区銀座2-15-6 銀座ブロッサム(中央会館)  
☎(3542)8585  
HP銀座出会いの広場  
http://ginza-blossom.jp/encounter/

**第3回立川談幸 納涼古典落語の会**

日8月27日(土) 午後2時～4時  
場浜町区民館5階7号室  
対区内在住・在勤・在学者  
内立川談幸さんによる本格的な落語を区民の皆さんにお届けします。弟子の立川幸之進さんも登場します。  
定90人(先着順)  
費無料  
申7月14日(木)から電話で申し込む(受け付けは午前9時～午後5時)。  
☎浜町区民館  
☎(3668)2354

**太極拳入門**

日毎月第2・第4火曜日  
午前11時～正午  
◎初回は8月9日(火)  
場いきいき桜川大広間  
対60歳以上の区内在住者  
内太極拳(陳式太極拳)を初歩からやさしく指導します。  
[講師] 林杰  
定25人(先着順)  
費無料  
申7月12日(火)から電話で申し込む。  
☎いきいき桜川(桜川敬老館)  
☎(3553)0030

**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**

日8月15日(月)～26日(金)(土・日曜日を除く) 計10回  
午前9時30分～11時30分  
場シルバー人材センター2階パソコン研修室  
対60歳以上の方ならどなたでも  
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  
[講師] シルバー人材センターの会員  
定10人(申し込み多数の場合は抽選)  
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。  
申7月20日(必着)までに往復はがきに①「はじめて体験コース」②～⑤(9面記入例参照)⑥パソコンの機種名⑦申し込み理由を記入して申し込む。  
◎以前に受講された方も申し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です。  
☎〒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

(9) 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111チャンネル(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111チャンネル(毎日AM9:30・PM0:00・PM7:30)で放送しています。

トピックス



さくらんぼ種飛ばし中央区築地グランプリ2016

6月18日、中央区の友好都市山形県東根市が市場橋公園および築地場外市場で「さくらんぼ種飛ばし大会」とさくらんぼの直売を行いました。今年で6回目となるこのイベントに子どもから大人まで650人が参加し、記録を出そうと勢よく種を飛ばしていました。

子どもフェスティバル

ステージイベント参加団体・ポスター募集

ステージイベント

日時 10月16日(日) 午前10時30分から午後1時30分の間で10分から15分程度

対象 区内在住・在学の小学生

規格 B3判または四つ切りの画用紙

使用色 金・銀を除き自由

挿入文字 中央区子どもフェスティバル(1文字4cm×4cm程度)

発表 入選者は「区のおしらせ中央」10月1日号で発表する予定です。

賞品 入選者(金賞1点、銀賞・優秀賞など各数点)には賞状と賞品、応募者全員に参加賞

申し込み方法 7月29日(金)までに電話、ファクスまたはEメールに①

雨天時は総合スポーツセンター主催技場内で行います。

対象 区内の幼稚園児や小・中学生などで構成された団体・クラブ

定員 13組程度(申し込み多数の場合は抽選)

賞品 入選者(金賞1点、銀賞・優秀賞など各数点)には賞状と賞品、応募者全員に参加賞

申し込み方法 7月29日(金)までに電話、ファクスまたはEメールに①

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

応募方法 9月5日(必着)までに応募作品裏面に氏名・学校名・学年・組を記入(中央区立の小

学校以外の方は住所を記入して区立小学校在学者は各学校に提出する。その他の方は区役所6階文化・生涯学習課に持参する。

◎作品は1人1点、未発表のものに限りません。

◎子どもフェスティバルには飲食物を扱うコーナーはありませんので、作品内に描かないでください。

また、アニメなどのキャラクターも描かないでください。

◎応募作品の使用権は中央区に帰属します。また、区のホームページなどで入選者の氏名・学校名・学年を掲載します。

中央区子どもフェスティバル実行委員会事務局(文化・生涯学習課内)

☎(3546)5305 FAX(3546)9556

e-b-syogai\_03@city.chuo.lg.jp

男性介護者交流会

音楽鑑賞で介護疲れを癒やしませんか?

日時 8月23日(火) 午前10時30分~午後1時30分

会場 晴海区民館第3号室・第一生命ホール

対象 区内在住の要介護高齢者を在宅で介護している(していた)男性の方

内容

外国人おもてなし 語学ボランティア

育成講座

日時など 別表のとおり

内容 2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会の開催に向け、日常生活の中で、困っている外国人への声掛けや、道案内などの手助けをするボランティアを育成するための講座を実施します。

定員 セットコース36人、おもてなしコース60人(申し込み多数の場合は抽選)

費用 無料

申し込み方法

◎大会期間中に競技会場などで活動するボランティアとは異なります。

◎本講座修了者は「外国人おもてなし語学ボランティア講座」

7月25日(必着)までに往復はがきに①外国人おもてなし語学ボランティア講座②氏名・ふりがな③郵便番号・住所④電話番号⑤年齢⑥希望するコース名⑦在勤・在学の方は勤務先・通学先(名称・所在地・電話番号)を記入して申し込む。

◎本講座修了者は「外国人おもてなし語学ボランティア」

ア」として都に登録され

す。

他の自治体などが行った同講座を修了した方の重複受講はできません。

〒104-0041 中央区新富1-13-24新富分庁舎3階 中央区文化・国際交流振興協会

☎(3297)0251

ワーク・ライフ・バランス 推進認定企業の募集

区では、仕事と子育て・介護との両立支援や長時間労働削減など働きやすい職場の実現に向け取り組んでいる事業所を認定します。

区内に事務所を置き、常時雇用する従業員数が300人以下の企業、一般社団法人、一般財団法人など

認定内容 ・仕事と子育て・介護の両立支援に積極的に取り組んでいること ・従業員が働きやすい職場環境づくりに積極的に取り組んでいること ・従業員が地域活動などに参加しやすい環境づくりに積極的に取り組んでいること

認定におけるメリット ・「区のおしらせ 中央」をはじめ、区のホームページなどで紹介されます。 ・中央区商工業融資の融資利率優遇を受けられます(別途審査あり)。 ・区発注契約における総合評価入札の加点や優先指名などの優遇の適用を受けられます。

初めて参加する方を優先の上(抽選) 費用 500円 申し込み方法 8月12日(必着)までに電話、ファクスまたはEメールに① 男性介護者交流会②氏名・ふりがな③郵便番号・住所④電話番号を記入して申し込む。 中央区社会福祉協議会在宅福祉サービス部 ☎(3206)0603 FAX(3523)6386 family@shakyo-chuo-city.jp

申し込み方法 12月20日(必着)までに所定の申請書で窓口(直接または郵送)で申し込む。 ◎申請書は女性センターで配布するほか、女性センターのホームページからダウンロードすることもできます。 また、電話での請求もできます。 ◎申請などについて詳しくは、平成28年度中央区ワーク・ライフ・バランス推進企業等認定事業募集案内をご覧ください(女性センターのホームページからダウンロードできます)。 ◎ワーク・ライフ・バランス推進に取り組みたい、またはさらに取り組みを向上させたい事業所に、専門のアドバイザー(経営コンサルタントや社会保険労務士など)を派遣しています。詳しくはお問い合わせください。 〒104-0043 中央区湊1-1-1 総務課女性施策推進係 ☎(5543)0651 http://bouquet21.genki365.net/