

今号の主な内容

- 2面 防災特集
- 3面 敬老のつどい
- 4面 中央清掃工場の排ガスなどの調査結果
- 5面 区の地球温暖化対策の取り組み
- 9~6面 情報コーナー(施設/保健・医療・福祉/講座・催し物/スポーツ/国保・年金/その他)

区のおしらせ



# 中央

8/21

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



▲倒壊建物からの救助訓練の様子



▲初期消火訓練の様子

## 中央区総合防災訓練

### 9月4日(日)実施

あかつき公園を主会場として、総合防災訓練を実施します。

今回は、実災害に対応した円滑な避難所運営、地域と事業所の連携強化、自助・共助の一層の強化を重点に、総合的な訓練を実施します。

主会場では、町会の皆さんや消防少年団による初期消火に始まり、緊急物資輸送訓練、警察、消防、自衛隊など防災関係機関が連携した救助訓練、医療救護・医薬品処方訓練を行います。さらに、防災関係

機関による各種展示、初期消火や地震車による地震体験など、防災に関する見学や体験ができます。

また隣接する築地児童館では、幼児・児童対象の防災体験コーナーも開設します。

ここでは避難所開設訓練をはじめ、非常用トイレ設置訓練やプライバシー対策のためのテント、間仕切りの設営訓練などを行います。

練、家具の転倒・落下・移動防止器具展示やパネル展示など、防災について学べるさまざまな体験・展示を行います。

会場内では、中央区登録手話通訳者の会による聴覚障害者の方のための手話通訳を実施します。

あかつき公園

時間 午前9時~10時  
会場 京橋築地小学校、明石小学校、京橋プラザの各防災拠点  
内容 避難所となる防災拠点にお

時間 午前10時~11時45分  
会場 あかつき公園  
内容 地震車による地震体験、初期消火、災害用伝言ダイヤル操作、地下室水圧体験、災害

時間 午前10時30分~11時30分  
会場 あかつき公園  
内容 防火器・スタンドパイプによる初期消火(町会・京橋消防少年団)

緊急物資の輸送(東京都トラック協会・警視庁)  
・街路における安否確認救助(京橋防火女性の会・中央区)

倒壊建物からの救助(警視庁・陸上自衛隊)  
・負傷者搬送(京橋消防団など)  
・事故車両からの救助・医療救護(東京消防庁・東京DMAT)  
・一斉放水(東京消防庁・京橋消防団など)  
・緊急医療救護所トリアージ、医療救護・医薬品処方(地区医師会・歯科医師会・薬剤師会・柔道整復師会など)  
・炊き出し(陸上自衛隊・京橋防火女性の会)

◎各機関が連携した訓練を行います。

◎その他の訓練  
・船舶による避難者輸送  
・帰宅困難者支援施設運営  
・旅客公衆対応  
・福祉避難所開設・運営

当日は、京橋地域で午前9時に防災用スピーカーから訓練開始の放送とサイレンを鳴らします(サイレンは「4秒鳴る・2秒休む」を3回繰り返します)。

また、当日の午前9時に緊急告知ラジオの訓練放送を実施しますので、あらかじめご承知おきください。

訓練の中止  
台風による悪天候などの場合は訓練を中止します(延期はしません)。その場合は防災用スピーカーや広報車などでお知らせします。

交通規制  
訓練当日は、あかつき公園南側道路全面、北側道路の一部が通行止めになります(車両の迂回通行、歩行者の通行は可能です)。

防災課防炎係  
☎(3546)5287

訓練開始の放送  
活動の内容は、消火器の使用方や応急手当を学んだり、パレードなどにも参加していきます。また、夏にはキャンプ活動もあり、さまざまな活動を通して、防災行動の基本を身に付けていきます。

消防少年団員の募集  
消防少年団は、消防の仕事や火災予防に関心のある少年少女(小学校1年生以上)で結成されています。

活動の内容は、消火器の使用方や応急手当を学んだり、パレードなどにも参加していきます。また、夏にはキャンプ活動もあり、さまざまな活動を通して、防災行動の基本を身に付けていきます。

京橋消防署防炎安全係  
☎(3564)0119

日本橋消防署防炎安全係  
☎(3666)0119

臨港消防署防炎安全係  
☎(3534)0119

人口と世帯 8月1日現在(前年同期)

人口 住民基本台帳146,697(140,936)  
〔うち外国人5,836(5,394)〕

男 69,960(67,138)  
〔うち外国人3,009(2,782)〕

女 76,737(73,798)  
〔うち外国人2,827(2,612)〕

世帯 84,050(81,154)  
昼間人口(平成22年国勢調査) 605,926

消防署からのお知らせ  
災害時支援ボランティアの募集  
震災などの大規模災害が発生した場合、消防署や消防団の消防力だけでは全ての災害現場に対応することが困難です。災害時支援ボランティアは、こうした災害発生時に、東京消防庁が行う消防活動を支援する事前登録制のボランティア制度です。登録要件は、年齢15歳以上(中学生を除く)で、かつ救命講習などの講習を修了していることです。皆さんの力を地域防災に生かしてみませんか。

# ご家庭の防災対策をチェックしてみましょう。

## 防災特集



9月1日は「防災の日」です。記憶に新しい熊本地震は各地に大きな被害をもたらしました。いつ起きてもおかしくないといわれる首都直下地震に

対して、各家庭での防災の備えが大切です。ぜひ左記のチェックリストを使用して、ご家庭での防災対策をご確認ください。

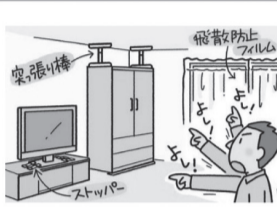
凡例 問い合わせ(申込)先 HP ホームページアドレス Eメールアドレス

### ① 自宅の耐震対策

熊本地震で亡くなられた方の約7割が家屋の倒壊によるものでした。区では、地震による建物の倒壊などの被害を未然に防ぎ、安全・安心な住まい・まちづくりを実現できるよう、建物の耐震診断や耐震性を向上させる補強工事な



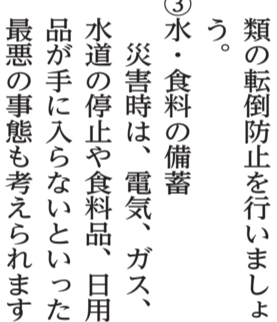
### ① 自宅の耐震対策



### ② 家具の固定



### ③ 水・食料の備蓄



### ⑥ 地域の防災訓練への参加



### ④ 正確な情報収集の確保



### ⑤ 避難所の確認



### ⑨ 家族で年に2回の防災会議



### ⑦ 近隣の方との交流



### ⑧ 家族のルールを(集会所と連絡の方法)決めていく



### ⑨ 家族で年に2回の防災会議

どの助成を行っています。詳しくは区のホームページをご覧ください。

建築課 係 (3546)5459

家具の固定・ガラスの飛散防止

大きな地震では、家具類の転倒や落下、移動、また割れた食器やガラスだけがする方が多く見受けられます。あなたと家族の大切な命を守るためにも、家具類の転倒防止を行いましょ

水・食料の備蓄

災害時は、電気、ガス、水道の停止や食料品、日用品が手に入らないといった最悪の事態も考えられます。最低3日分の水、食料、簡易トイレを備えておきましょう。また、普段使っている薬や生活する上で無くては困るものなど、各ご家庭に合った備えをしておくことが大切です。

ローリングストック法

日常生活で使う食材や飲料水(ペットボトルの水)を多めに用意して、消費した分を補充する方法です。この方法を日常から行っておけば、安心です。

避難所の確認

内閣府は最低1週間分の備蓄を推奨しています。

早く正しい情報を得られるのは、テレビやラジオからの放送です。正確な情報入手し、デマやうわさに惑わされることなく、落ち着いて行動できるようにしましょう。また、停電時のことも考えて、緊急告知ラジオなどの準備をしておきましょう。

区内の情報の入手方法は、次のとおりです。

- 緊急告知ラジオ
- 自動的に電源が入り、災害・避難情報をお知らせします。緊急告知ラジオは区役所、日本橋・月島特別出張所にて1台千円で頒布しています。
- 防災行政無線
- 屋外のスピーカーから災害情報を提供します。
- ちゅうおう安全・安心メール
- 気象・地震などの情報をメールで配信します。QRコードから簡単に登録できます。



▲QRコード

地域の防災訓練への参加

防災拠点では、毎年訓練を実施しています。実施日や内容など詳しくは、防災拠点運営委員会からチラシおよびポスターなどお知らせします。皆さんの積極的な参加をお願いします。

近隣の方との交流

災害時に一人一人の力では困難でも、地域の人が協力することにより、被害の拡大を防ぐことができます。区内には町会・自治会を単位に防災区民組織が結成され、災害に備えて、日頃からさまざまな活動を行っています。皆さんも進んで活動に参加しましょう。

家族のルールを決めている

発災時の出火防止や出口の確保など、家族の役割分担を決めておくことが大切です。また、外出中に帰宅困難になったり、登下校中に離れ離れになったりしたときの安否確認の方法や集合場所を決めておきましょう。

家族で年に2回の防災会議

日頃から防災に関心を持ち、9月1日、3月11日など年に2回は家族で防災会議を開き、わが家の問題点をチェックし改善するように努めましょう。

避難所の確認

防災拠点(避難所)とは、震災時、自宅が倒壊や火災などにより、自宅での生活が困難になった場合、一時的に生活する場所です。お住まいの地域ごとに小中学校や公共施設23カ所を指定避難所として指定しています。詳しくは区役所、日本橋・月島特別出張所で配布している防災マップをご覧ください。

一時(いつとき) 集会所の臨時変更

阪本小学校の改築に伴い、一時集会所を以下のとおり変更しました。

坂本町公園(日本橋兜町15-3) 変更後

阪本小学校(日本橋兜町15-18) 変更期間

平成29年3月31日まで(予定)

利用町会

兜町町会、茅場町一丁目町会、茅場町二・三丁目町会

建築課 係 (3546)5287

あなたの建物は安全ですか?

建築物 防災週間

8月30日(火)~ 9月5日(月)

安心して住めるまちにするには、建物を地震や火災に対して強くする必要があります。そのためには、日頃から建物の維持管理を適切に行うことが大切です。雑居ビルの火災や外壁・看板の落下の事例では、日頃の維持管理が適切に行われていなかったことが事故の一因とみられるものがありました。

防災意識の向上を図るため、全国的に「建築物防災週間」が年2回(9月、3月)設けられています。建物所有者・管理者の皆さんは、これを機に維持管理の見直しや建物の点検をお願いします。

また、区ではいくつかの建物を対象に防災査察を行いますので、ご協力をお願いします。

建築課 係 (3546)5455

阪本町公園(日本橋兜町15-3) 変更後

阪本小学校(日本橋兜町15-18) 変更期間

平成29年3月31日まで(予定)

利用町会

兜町町会、茅場町一丁目町会、茅場町二・三丁目町会

建築課 係 (3546)5287

あなたの建物は安全ですか?

建築物 防災週間

8月30日(火)~ 9月5日(月)

安心して住めるまちにするには、建物を地震や火災に対して強くする必要があります。そのためには、日頃から建物の維持管理を適切に行うことが大切です。雑居ビルの火災や外壁・看板の落下の事例では、日頃の維持管理が適切に行われていなかったことが事故の一因とみられるものがありました。

防災意識の向上を図るため、全国的に「建築物防災週間」が年2回(9月、3月)設けられています。建物所有者・管理者の皆さんは、これを機に維持管理の見直しや建物の点検をお願いします。

また、区ではいくつかの建物を対象に防災査察を行いますので、ご協力をお願いします。

建築課 係 (3546)5455

### 高齢の方・障害のある方を対象とした家具類転倒防止器具の取り付け

#### 対象

区内在住で、次の①～⑥のいずれかに該当する方

- ・高齢の方
- ①65歳以上の寝たきりの方が属する世帯
- ②65歳以上の1人暮らしの方
- ③65歳以上の方を含む60歳以上の方だけで構成される世帯
- ・障害のある方(右記高齢の方の対象とならない方)
- ④身体障害者手帳を所持する視覚障害者、4級以上の肢体不自由者が属する世帯

- ⑤愛の手帳3度以上を所持する方が属する世帯
- ⑥精神障害者保健福祉手帳2級以上を所持する方が属する世帯

●申請は1世帯1回限りです。過去にサービスを受けた方や同じ世帯の方がサービスを受けている場合は申請できません。

●器具のみの助成、ご自身で購入された器具の取り付けは、このサービスの対象外です。

**内容**  
区が委託した専門業者がご自宅に伺い、申請者が取り付けを希望する家具および取り付け可能な電化製品(楽器類を除く)に最適な器具を選定し、器具の購入・設置を行います。

**費用**  
器具代(4個まで)、事前調査および取り付け費の1割を負担

●住民税非課税世帯の方、障害者で対象となる方(④、⑥)は、無料です。

●補助は器具4個まで、5個目以上は器具代を全額自己負担で取り付けることができます。

**申し込み方法**  
・高齢の方(①～③に該当) 区役所4階高齢者福祉課、おとしより相談センターで申請書に記入して申し込む。  
・障害のある方(④～⑥に該当) 区役所4階障害者福祉課で申請書に記入して申し込む。

●郵送による申し込みも受け付けています。詳しくはお問い合わせください。

**問・高齢の方**  
高齢者福祉課高齢者福祉係  
☎(3546)5354

**問・障害のある方**  
障害者福祉課障害者福祉係  
☎(3546)5697



### 自衛官などの募集

災害救助活動や区の総合防災訓練に参加している自衛隊では、自衛官などを募集しています。

●詳しくはお問い合わせください。

**問** 自衛隊東京地方協力本部港出張所  
☎(3591)5101  
http://www.mod.go.jp/pco/tokyo/minato/index.html

### テレビ広報・ラジオ広報のご利用を

#### 番組名

「こんにちは中央区です」

#### 番組内容

定例番組(毎週日～金曜日放送)  
・トピックス  
区内のイベント・行事の様子を紹介  
・from広報紙  
広報紙の中から記事を抜粋して紹介  
・週替わりコーナー

### 敬老のつどい

#### いきいき桜川(桜川敬老館)

日時 9月23日(金) 午後1時30分

**内容**  
「いきいき健康ライフ」  
京橋おとしより相談センター職員による講演です。  
・「民謡と津軽三味線の会」  
民謡の柿崎竹美さんと津軽三味線の廣原武美さんによる共演です。

**日時** 9月9日(金) 午後2時

**内容**  
「クラシックピアノ演奏会」  
森真由美さんによるピアノ演奏会です。  
・「お笑い演芸を楽しむ会」  
ギター漫談・腹話術・マジックショーを行います。

**日時** 9月13日(火) 午後2時

**内容**  
いきいき浜町大広間

文化・スポーツなどの分野における区民活動の様子や区内の文化財などを紹介  
**企画番組(毎週土曜日放送)**  
1つのテーマを掘り下げて紹介する特集番組です。8月は「みんなが暮らしやすい社会に向けて」と題し、障害者差別解消法に関連した番組を放送しています。今後は勝どき橋、築地市場、区政施行70周年に関連した番組を放送する予定です。

#### 放送事業者

・東京ベイネットワーク(株)

文化・スポーツなどの分野における区民活動の様子や区内の文化財などを紹介  
**企画番組(毎週土曜日放送)**  
1つのテーマを掘り下げて紹介する特集番組です。8月は「みんなが暮らしやすい社会に向けて」と題し、障害者差別解消法に関連した番組を放送しています。今後は勝どき橋、築地市場、区政施行70周年に関連した番組を放送する予定です。

「クラシックピアノ演奏会」  
森真由美さんによるピアノ演奏会です。  
・「お笑い演芸を楽しむ会」  
ギター漫談・腹話術・マジックショーを行います。

「クラシックピアノ演奏会」  
森真由美さんによるピアノ演奏会です。  
・「お笑い演芸を楽しむ会」  
ギター漫談・腹話術・マジックショーを行います。

「クラシックピアノ演奏会」  
森真由美さんによるピアノ演奏会です。  
・「お笑い演芸を楽しむ会」  
ギター漫談・腹話術・マジックショーを行います。

「クラシックピアノ演奏会」  
森真由美さんによるピアノ演奏会です。  
・「お笑い演芸を楽しむ会」  
ギター漫談・腹話術・マジックショーを行います。



渡名喜 織恵  
▲キャスターの渡名喜織恵さん

### ラジオ広報

#### 番組名・番組内容

通常番組(毎週月～金曜日放送)

中央区からのお知らせ  
区政情報や区の催し物など

### 全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間

9月5日(月)～11日(日)

虐待や嫌がらせ、差別などでお困りの高齢者や障害者の方、周りで虐待などを見聞きしたという方、どんなことでも電話で相談に応じます。

**日時**  
月～金曜日  
午前8時30分～午後7時  
土・日曜日  
午前10時～午後5時

**対象**  
あんしん相談  
☎0570(003)110  
東京区法務局人権擁護部  
☎(5213)1234

のお知らせ  
**企画番組(毎日放送)**  
ウィークリー声の架け橋  
区民の皆さんや区を訪れる皆さんの声を発信する番組です。

#### 放送事業者

中央エフエム(株)

区内のイベント、小学校の音楽活動、アンテナショップの紹介や外国人観光客へのインタビュー

強化週間以外の電話相談受け付けは、平日の午前8時30分～午後5時15分

強化週間以外の電話相談受け付けは、平日の午前8時30分～午後5時15分

強化週間以外の電話相談受け付けは、平日の午前8時30分～午後5時15分

強化週間以外の電話相談受け付けは、平日の午前8時30分～午後5時15分

### 多重債務110番

9月5日(月)、6日(火)

中央区消費生活センターでは、都と連携して特別相談「多重債務110番」を実施します。区役所1階の消費生活センター窓口で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。

一人で悩まず、まずは相談ください。より良い解決方法を一緒に考えましょう。

別表1 排ガス調査結果

Table with 7 columns: Item, Standard Value, Self Regulation Value, Furnace No., Survey Date, Measurement Date, and Unit. Rows include benzene, sulfur dioxide, nitrogen dioxide, hydrogen chloride, and mercury.

○「不検出」は、定量下限値未満を表す。
○各項目の値は、酸素濃度12%換算値である。
○mN(ノルマル立方メートル)は、0℃、1気圧の標準状態における気体の体積を表す。
○ppmは、100万分の1の割合を表す。

別表2 排水調査結果

Table with 5 columns: Item (Unit), Survey Date, and Standard Value. Rows include temperature, color, turbidity, pH, BOD, COD, SS, heavy metals, and nutrients.

○「不検出」は、定量下限値未満を表す。
○その他、フェノール類など基準値がある30項目については、いずれも「定量下限値未満」であった。

別表4 騒音調査結果

Table with 5 main columns: Time Zone, Survey Time, Survey Location, Standard Value, and Measurement Value. Rows show noise levels at 10 locations during day, evening, and night.

○地域の区分は、第三種区域(商業地域)である。
○調査地点は、中央清掃工場敷地内の10地点である。

別表6 中央清掃工場周辺の大気環境調査結果(大気質)

Table with 11 columns: Item, Unit, District, and 8 monitoring points. Rows include floating dust, lead, sulfur dioxide, nitrogen dioxide, hydrogen chloride, ammonia, aldehyde, carbon, and mercury.

○「不検出」は定量下限値未満を表す。
○μg(マイクログラム)は、100万分の1グラムの質量を表す。

中央清掃工場の排ガスなどの調査結果

工場から排出される排ガスなど
排ガス調査結果は、各項目とも法規制値よりも厳しく定めた自己規制値を下回っている

また(別表1参照)。排水、ダイオキシン類の調査結果も基準値を下回っていました(別表2・3参照)。
また、工場敷地境界での騒音、振動においても、稼働時は基準値を下回っていました(別表4・5参照)。

工場周辺の工場稼働時と停止時の大気質の調査結果にも顕著な差はなく、工場周辺のダイオキシン類は、基準値を全て下回っていました(別表6・7参照)。

別表3 排ガスのダイオキシン類調査結果

Table with 4 columns: Item (Unit), Standard Value, Survey Value, and Survey Date. Rows show dioxin levels for 4 furnace types.

○ダイオキシン類は、ポリ塩化ジベンゾ-パラ-ジオキシン、ポリ塩化ジベンゾフラン、コプラナーポリ塩化ビフェニルの総称である。
○TEQ(毒性等量)は、ダイオキシン類の量を最も毒性の強い2,3,7,8-四塩化ジベンゾ-パラ-ジオキシンの毒性に換算した値である。
○排ガス中のダイオキシン類の値は、酸素濃度12%換算値である。
○ng(ナノグラム)は、10億分の1グラムの質量を表す。
○mN(ノルマル立法メートル)は、0℃、1気圧の標準状態における気体の体積を表す。

別表5 振動調査結果

Table with 5 main columns: Time Zone, Survey Time, Survey Location, Standard Value, and Measurement Value. Rows show vibration levels at 6 locations during day and night.

○地域の区分は、第二種区域(商業地域)である。
○調査地点は中央清掃工場敷地内の6地点である。

別表7 中央清掃工場周辺の大気中のダイオキシン類調査結果

Table with 3 columns: Survey Location, Survey Value, and Environment Standard. Rows show dioxin levels at three locations.

○pg(ピコグラム)は、1兆分の1グラムの質量を表す。

区のホームページにバナー広告を掲載してみませんか

掲載期間 3・6・9・12カ月の4区
費用 1広告につき月額2万円
申し込み方法 掲載開始希望月の前月10日(消印有効)までに区のホームページに掲載されている「中央区ホームページ広告掲載申込書」に記入して、区役所2階広報課窓口に参加または郵送で申し込む。
○1広告主1広告まで
○詳しくは区のホームページをご覧ください。
☎104-18404
中央区築地1-1-1
広報課広報係
☎(3546)5218

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

# 区の地球温暖化対策の取り組み

### 環境マネジメントシステム (EMS=Environmental Management System)の運用

区はエネルギーを消費する大規模事業者として、全組織・施設において区独自のEMSを導入し、事務事業に係る環境負荷の低減に取り組んでいます。

各組織・施設では、地球温暖化対策推進員(各課・施設

に1人配置)を中心に、各職員が環境配慮活動プログラムに基づいて省エネルギー・省資源活動を実施しています。

平成27年度の取り組み結果は別表1のとおりです。

### 環境監査の結果報告

EMSが適切かつ継続して運用されているか、その状況を確保するために、平成27年10月26日(月)から11月27日

別表1 環境負荷低減に向けた取り組み結果

	電気	ガス	水道	用紙類	ごみ(廃棄量)	燃料	CNG	車両走行距離	地域冷暖房
平成27年度 使用量など実績	41,262,804kWh	3,005,215m <sup>3</sup>	617,169m <sup>3</sup>	206,852kg	532,206kg	427,827%	3,081m <sup>3</sup>	805,907km	11,579,392MJ
平成21年度 使用量など実績	42,408,684kWh	2,960,361m <sup>3</sup>	607,862m <sup>3</sup>	198,384kg	529,273kg	403,569%	※1 7,592m <sup>3</sup>	773,096km	※2 12,789,026MJ
平成27年度 目標	4.6%削減	3.1%削減	3.0%削減	3.0%削減	3.0%削減	3.1%削減	3.3%削減	3.0%削減	2.0%削減
平成27年度 達成状況	2.7%削減	1.5%増加	1.5%増加	4.3%増加	0.6%増加	6.0%増加	59.4%削減	4.2%増加	9.5%削減

◎目標および達成状況は、平成21年度使用量など実績との比較です。  
※1「平成21年度使用量など実績」欄の「CNG(天然圧縮ガス)」は、車両減少に伴い平成26年度の使用量を用いて比較しています。(平成21年度のCNG使用量は32,148m<sup>3</sup>)  
※2「平成21年度使用量など実績」欄の「地域冷暖房」は、平成21年度使用量に新たに設備導入をした学校部門の平成25年度の使用量を加えています。(平成21年度の地域冷暖房使用量は9,544,380MJ)

別表2 実行計画に基づく温室効果ガス排出量削減の取り組み結果

	平成21年度 (基準年度)	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度
総排出量	22,138	21,466	21,417	22,720	22,299	22,186
比較増減量(対基準年度)	-	△672	△721	581	160	48
増減率	-	3.0%削減	3.3%削減	2.6%増加	0.7%増加	0.2%増加

◎総排出量と比較増減量の数値は、温室効果ガス量を二酸化炭素量に換算したものです。  
◎温室効果ガス排出量の算定に使用した排出係数は、地球温暖化対策の推進に関する法律施行令第3条(平成22年3月3日 一部改正)に基づきます。

「ママの健康チェック」  
産後の母親の健康維持やご家族の健康づくりのため、1歳未満のお子さんを持つ母親を対象に、健康教育と健康診断を併せて行う「ママの健康チェック」を実施しています。対象の方には、個別に通知を送付します。

「30・35健康チェック」  
生涯にわたり健康な生活を送るため、30歳と35歳の方を対象として、生活習慣病予防の健康教育と健康診断を併せて行う「30・35健康チェック」を実施しています。対象の方には、個別に通知を送付します。

共通  
日時・対象・申し込み方法など  
別表3のとおり  
詳しくはお問い合わせください。

☎(3541)5930  
☎(3541)5930

## 若年期からの生活習慣病予防事業

(金)まで、54カ所の所属・施設を対象に課長級職員による内部環境監査を実施しました。監査結果は、「優良事項」が14件、「要改善」が9件、「不適合」はありませんでした。「要改善」の主な内容は、コンセントオフの徹底が不足しているなど軽微な指摘であり、監査後職場環境の見直しを図り速やかに改善されています。今後の対応として、優良事項などの水平的展開を図ると

別表3

	30・35健康チェック	ママの健康チェック
実施日	9月27日(火)、10月28日(金)、11月29日(火)、平成29年1月31日(火)、2月24日(金)、3月24日(金) ◎30・35健康チェックは対象により実施時期が異なります。	
受付時間	午前8時45分、午前9時、午前9時15分(所要時間は2時間30分程度)	午後1時15分、午後1時30分、午後1時45分(所要時間は2時間30分程度)
会場	中央区保健所	
対象	別表4のとおり	生後4カ月から1歳未満のお子さんの母親(1年以内に健診を受けた方を除く)
内容	健康教育(食生活、お口の健康、心の健康、運動の実技) 問診・測定など(身長、体重、腹囲、血圧、骨密度)、血液検査、尿検査	健康教育(食生活、お口の健康、プレ更年期、運動の実技)
定員	45人(先着順)	35人(先着順)
託児	託児付き(定員あり・予約制)	検査時のみ託児付き(予約制)
費用	無料	1,000円
申し込み方法	電話で申し込む。 ◎【中期】は8月22日(月)から予約の受け付けを開始します。	

別表4

通知時期	35歳の対象者	30歳の対象者	実施時期
中期	8月中旬 昭和55年8月1日～昭和55年11月30日生	昭和60年8月1日～昭和60年11月30日生	9月～11月の実施日
後期	12月中旬 昭和55年12月1日～昭和56年3月31日生	昭和60年12月1日～昭和61年3月31日生	1月～3月の実施日

ともに、平成27年4月に発行した「中央区施設管理マニュアル」を活用し、各所属・施設において、一層の環境配慮活動に努めていきます。  
温室効果ガス排出抑制への取り組み  
平成23年3月に改定した「中央区役所温室効果ガス排出抑制実行計画」において、区の全ての組織および施設における事務事業を対象として、平成23年度から平成27年度までの5年間で、平成21年度(基準年度)比、3%の温室効果ガスの削減を目標としました。区の事業活動に伴う平成27

年度の温室効果ガス排出量は、2万2186トンCO<sub>2</sub>で、基準年度と比較して0.2%増加となり、目標達成に至りませんでした。しかし、人口増加に伴う施設の増設やサービスの充実などにより、温室効果ガス排出量が増加する傾向にある中、小まめなエコオフイス活動や街路灯のLED化などの設備改修を行った結果、前年度と比較して0.5%削減することができました(別表2のとおり)。  
☎(3546)5406

×(キリトリ)

## 相談案内

◎相談日が祝日、休日などに当たる場合は変更になることがあります。  
平成28年8月21日現在

相談案内	日時	場所	予約先
区民相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	まごころステーション	予約不要
法律相談	毎週金曜日 毎月第2・4水曜日 毎月第1・3水曜日	区民相談室 日本橋特別出張所 月島特別出張所	☎(3546)9590
人権擁護相談	毎月第3木曜日	区民相談室	予約不要
国の行政相談	毎月第3水曜日	区民相談室	☎(3546)9590
行政書士相談	毎月第1火曜日	区民相談室	☎(3546)9590
司法書士相談	毎月第3火曜日	区民相談室	☎(3546)9590
成年後見・司法書士相談	毎月第1水曜日	区民相談室	☎(3546)9590
遺言・公証相談	毎月第1水曜日	区民相談室	☎(3546)9590
年金相談	偶数月の第4水曜日 7・11・3月の第4水曜日	日本橋特別出張所 月島特別出張所	予約不要
税務相談	毎月第2・4水曜日	区民相談室	☎(3546)5266
分譲マンション管理相談	毎月第2・4水曜日	京橋プラザ区民館	☎(3561)5191
不動産取引相談	毎月第3水曜日	区民相談室	☎(3546)9590
土地家屋調査測量・表示登記相談	毎月第4水曜日	区民相談室	☎(3546)9590
建築物の耐震相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 毎月第1土曜日 毎月第3土曜日	建築課 月島特別出張所 日本橋特別出張所	☎(3546)5459
住宅住み替え相談	毎月第1土曜日	区民相談室	☎(3546)5466
高齢者のための住み替え相談	毎月第2・4火曜日	区民相談室	☎(3546)5355
高齢者の保健福祉・介護保険の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 月～土曜日 午前9時～午後6時	介護保険課 各おとしり相談センター	予約不要
「シルバーワーク中央」おむね55歳以上の方の無料職業紹介相談	月～金曜日 午前9時～午後4時	シルバーワーク中央	☎(3551)9200

相談案内	日時	場所	予約先
「ブーケ21」女性相談	毎月第1・5水、第4火曜日 毎月第2火、第3水曜日	女性センター「ブーケ21」	☎(5543)0653
女性相談	月～金曜日	子育て支援課	☎(3546)5350
ひとり親家庭相談	午前9時～午後5時	子育て支援課	☎(3546)9587
家庭相談	日～土曜日	子ども家庭支援センター	☎(3534)2255
保育園入園相談	月～土曜日	教育センター	☎(3545)9200
子どもと子育て家庭の総合相談	月～金曜日	福祉センター	☎(3545)9311
来所教育相談	月～金曜日	福祉センター	☎(6264)3957
こどもの発達相談	月～水曜日	福祉センター	☎(3541)1021
障害のある方の相談全般	月・水・木曜日	障害者地域活動支援センター「ポケット中央」	☎(3541)1021
精神に障害のある方の一般相談	土・日曜日	保健所・保健センター	予約不要
保健福祉相談	月～金曜日	生活支援課	☎(3546)5496
生活困窮者の自立相談	毎月第1・3水曜日	福祉サービス苦情・相談窓口	☎(3546)8373
福祉サービス苦情・相談	毎月第1・3水曜日	福祉サービス苦情・相談窓口	☎(3546)8373
商工相談	月～金曜日	商工観光課	☎(3546)5330
消費生活相談	月～金曜日	消費生活センター	☎(3543)0084
交通事故相談	月～金曜日	中央交通事故相談所	☎(3206)0507

### 電話相談(予約不要)

相談案内	日時	場所	予約先
「ブーケ21」電話女性相談	毎週月曜日	女性センター「ブーケ21」	☎(5543)0653
認知症サポート電話相談	月～金曜日	介護保険課	☎(3546)5286
電話医療相談	月～金曜日	中央区保健所	☎(3545)1875
電話教育相談室子ども電話相談	月～土曜日	教育センター	☎(3545)9203

×(キリトリ)

情報コーナー (7面からのつづき)

【参加人数】 監督、コーチ、マネージャー各1人、選手12人以内(選手については大会申込時に、15人まで登録可) 【代表者会議】 10月6日(木) 午後7時～ 区役所8階大会議室(必ず各団体1人以上出席すること) 【9月21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し込む。】

【ヨットレース大会】 9月25日(日) 午前9時40分～ 【予備日】 10月23日(日) 【場】若洲海浜公園ヨット訓練所(東京湾) 【区内在住・在勤・在学者および連盟登録者】 【競技種目】 ・ディンギークラス ・OPクラス ・シングルハンドクラス 【使用艇】 自艇持ち込み 【費】 ・1人乗り3,000円 ・2人乗り5,000円(当日、会場で納入) 【9月16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し込む。】

【ヨットレース大会】 9月25日(日) 午前9時40分～ 【予備日】 10月23日(日)

【場】若洲海浜公園ヨット訓練所(東京湾) 【区内在住・在勤・在学者および連盟登録者】 【競技種目】 ・ディンギークラス ・OPクラス ・シングルハンドクラス 【使用艇】 自艇持ち込み 【費】 ・1人乗り3,000円 ・2人乗り5,000円(当日、会場で納入) 【9月16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し込む。】

【陸上競技大会】 10月23日(日)

午前9時～午後4時 【場】夢の島競技場(東京メトロ有楽町線・JR京葉線新木場駅下車徒歩5分) 【小学生4年生以上】 【競技種目】 ・小学校4～6年生男子の部および女子の部①100m②1000m ・一般(中学生以上)男子の部および女子の部①100m②1500m③5000m④走幅跳び(ただし、1500mは男子のみ) ・壮年(40歳以上)男子の部①100m②1500m③5000m ・全部門共通4×100mリレー(混成可) 【費】無料

【9月16日(必着)までに往復はがきに「陸上競技大会」と明記の上①種目(1人2種目まで)②～⑤(9面記入例参照、⑤には学年を併記)⑥所属(勤務先・学校・サークルの名称および所在地)を記入して申し込む。】

【共通】 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。 〒104-8404 中央区築地1-1-1 中央区体育協会事務局 ☎(3546)5729 http://www.chuo-taikyo.jp/

中央区区内散歩(第1～9集) 販売中

昭和60年度から平成22年度まで「区のおしらせ 中央」で連載していた「区内散歩」に中央区文化財調査指導員などが加筆し、より内容を充実させた「中央区区内散歩」を発売しています。

また、テレビ広報「こんにちは中央区です」の週替わりコーナーでは、「区内散歩」を写真や資料とともに紹介しています。

【著者】 ・江戸歴史研究者 川崎房五郎(第1～4集) ・中央区文化財調査指導員 野口孝一(第4～9集)

【規格】 新書判160～260ページ程度

【各集の主な項目】

- ・第1集 「下町の一年」「文明開化」「文学の小径」
・第2集 「江戸の面影」「近代化に向けて」「橋と賑い」
・第3集 「記念碑・文化財をめぐって」「文明開化裏ばなし」「市民のくらし」
・第4集 「江戸の町となりわい」「近代文芸の原風景」「女性たちの活躍」
・第5集 「江戸一近代への胎動」「外国人との出会い」「演劇の主役たち」
・第6集 「日本橋が生んだ文学」「海水館をめぐる人々」「永井荷風と中央区」
・第7集 「中央区俳人群像」「自由人バロン・サツマ 薩摩治郎八」「水に生きた人びと」
・第8集 「夢二 永遠の女 笠井彦乃」「隅田川の水練場」「外国人が見た中央区」
・第9集 「関東大震災」「昭和初期の銀座」「戦時下の銀座」

【価格】 別表1のとおり

【販売場所】 ・区役所1階情報公開コーナー ・郷土天文館「タイムドーム明石」

【広報課広報係】 ☎(3546)5216

別表1 名称 価格
中央区区内散歩 第1～4集 各500円
中央区区内散歩 第5・6集 各400円
中央区区内散歩 第7集 600円
中央区区内散歩 第8集 700円
中央区区内散歩 第9集 630円

月島駅前第一駐輪場の利用再開

新月陸橋耐震補強工事の一部終了に伴い、10月1日から月島駅前第一駐輪場(月島2-1-16先)の利用を再開します。

【定期利用料金】 別表2のとおり

◎2カ月分以上の利用は、年度内に限ります。 ◎減免制度があります。詳しくは、受付場所または電話でお問い合わせください。

【利用資格】

- ・区民で、月島駅を利用して通勤・通学などを行い、駅から自宅までおおむね300m以上離れている方
・区外在住で、区外の駅から乗車し月島駅で下車して、駅からおおむね300m以上離れた中央区内に通勤・通学している方

【利用上の注意】

- ・登録は1人1台1駐輪場です。
・ご自宅の駐輪場代わりとしての利用はできません。
・法人および業務による利用はできません。

【受付場所】 月島駅地下駐輪場管理室 ☎(3533)2935

【受付時間】 午前7時～12時30分、午後5時～10時(毎日)

【利用申請受け付け開始】 9月1日(木)～

【利用申請手続き】

- ①受付場所に必要事項を記載した「利用申請書」を提出します。
②先着順での受け付けとなります。郵送では受け付けは行いませんので、必ず受付場所にお越しください。
③「利用者カード」を用いて精算機で利用料金を納付して「利用証」を受け取ります。
④「利用証」を自転車の見やすい場所に貼って、利用開始月から駐輪場を利用します。

【利用更新手続き】

利用承認期間が満了するまでに翌月以降の利用料金を納付すれば、年度内に限り、駐輪場を継続して利用することができます。

◎一時利用も開始します。利用料金は、最初の2時間無料、その後8時間ごとに100円です(連続利用は72時間までです)。

【環境政策課交通対策係】 ☎(3546)5443

別表2 (円)

Table with 4 columns: 区民, 一般, 学生, 1カ月, 3カ月, 6カ月. Values range from 1,000 to 8,000.

◎学生が利用する場合、申請の際に学生証などの提示が必要です。

東京法務局における登記相談の事前予約制の導入

【導入開始日】 9月1日(木)～

【相談日時】

月～金曜日(祝日、年末年始を除く)午前9時～正午、午後1時～午後4時

【不動産登記または会社・法人登記に関する相談】

【東京法務局民事行政部不動産登記部門・法人登記部門】

・中央区の不動産の登記について ☎(5213)1330

・中央区の会社・法人の登記について ☎(5213)1337

手帳 国保・年金

国民年金保険料の納付案内を民間事業者が行っています

日本年金機構では、国民年金保険料のご案内を民間委託しています。 【委託事業者】

(株)バックスグループ ◎国民年金保険料の未納がある方に対して、電話・文書・戸別訪問などにより、納付や免除等申請手続きのご案内を行います。

◎訪問する際は、身分証明書の提示をした上で、お手持ちの納付書と保険料をお預かりする場合があります。

【中央区年金事務所国民年金課】 ☎(3543)1411(代表) (株)バックスグループ ☎0120(963)729

その他

環境影響評価書の縦覧・閲覧

【対象事業】 (仮称)大手町地区D-1街区計画 【縦覧・閲覧】

【8月22日(月)～9月5日(月)(閉庁日を除く)】

午前9時30分～午後4時30分

【場】 ・区役所7階環境政策課 ・日本橋・月島特別出張所 ・京橋・日本橋・月島図書館 ・都庁第二本庁舎23階都環境局総務部環境政策課

【都環境局総務部環境政策課】 ☎(5388)3406

34歳以下の若者対象 若年者合同就職面接会

【9月2日(金)】 午後1時～4時30分(受け付け時間は4時まで)

【場】東京しごとセンター地下2階講堂(千代田区飯田橋3-10-3) 【ハローワーク飯田橋U-35】 ☎(5212)8609

エレベーターなどの安全利用

【利用者の方へ】

エレベーター、エスカレーターは上下方向の移動手段として便利なものですが、利用方法によっては、危険に結びつくことがあります。

安全な利用のために、小さなお子さんを1人で乗せないようにするほか、次のことにご注意ください。

【エレベーター利用時】

駆け込みやペット用リードなどがドアに挟まれることによる事故、ドア敷居への落とし物などにご注意ください。

【エスカレーター利用時】

足元に注意の上、黄色い線の内側に立って、手すりから身を乗り出さないようご利用ください。

【所有者・管理者の方へ】

・日常点検のほか、年1回の法定検査を実施してください。

・集客施設など、一度に多数の利用者が見込まれる場合には、場内整理などを行い、混雑が起らないようにしてください。

◎事故・不具合などが発生した場合には、区に連絡してください。

【建築課設備係】 ☎(3546)5461

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(8面からのつづき)

### いきいき元気！ 出前「はつらつ」体験講座

**日** 9月28日(水)  
午後2時～3時30分  
**場** 月島区民館  
**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** 8月22日(月)から9月26日(月)までに電話で申し込む(受け付けは祝日を除く月～土曜日の午前9時～午後6時)。  
**問** 月島おとしより相談センター  
☎(3531)1005

### 子育て世代向け新イベント 第1土曜日は親子で プラネタリウム

**日** 9月3日(土) 午前10時15分～10時40分(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** 9月から毎月第1土曜日に親子で楽しめるイベントを実施します。初めてプラネタリウムに来館する子どもでも分かる星座解説や、クイズを行います。途中退出も可能ですので、お子さまのプラネタリウムデビューにお勧めです。  
**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10時から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

### 高次脳機能障害者交流会

**日** 9月17日(土)  
午後1時30分～3時  
**場** 福祉センター3階会議室  
**対** 区内在住の高次脳機能障害の方(家族、付き添いの方を含む)  
**内** 高次脳機能障害のある方、ご家族の交流や情報交換などを行います。  
◎希望者のみ個別相談を実施します(要予約)。  
**定** 15人(先着順)  
**費** 無料  
**申** 9月13日(火)までに電話またはファクスに①～⑤(9面記入例参照)を記入して申し込む。  
**問** 福祉センター支援係  
☎(3545)9311  
FAX(3544)0888

### 講演会「平穏死を知る、人生を生きる」

**日** 9月16日(金)  
午後6時30分～8時30分  
**場** 日本橋公会堂2階第3・4洋室  
**対** ご自分や家族の「終末期の生き方」に関心がある方  
**内** 死をタブー視するのではなく、一回しかない自分の人生をどう生きるか。老衰は自然の摂理、自然な

最期である穏やかな平穏死について考える講演会です。  
**[講師]** 特別養護老人ホーム「芦花ホーム」常勤配置医 石飛幸三  
**定** 100人(先着順)  
**費** 無料  
◎当日、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

### 経営セミナー

**日** 9月20日(火) 午後2時～4時  
**場** 区役所8階大会議室  
**対** 区内中小企業経営者および従業員  
**内** 商工業経営に役立つ専門知識の習得を目的とした経営セミナーです。  
**[テーマ]** 中小企業経営者のための営業力アップへの道～「うまくいかない」営業から「売れる」営業へ!～  
**[講師]** (株)人材育成社取締役 芳垣玲子  
**定** 100人(先着順)  
**費** 無料  
**申** 区役所7階商工観光課で配布する申込書に記入してファクスで申し込む。  
◎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。  
**問** 商工観光課中小企業振興係  
☎(3546)5487  
FAX(3546)2097

## スポーツ

### 高齢者運動教室～貯筋体操～

**日** 10月4日～12月27日(11月15日を除く)の毎週火曜日 計12回  
午前9時30分～11時30分  
**場** 月島社会教育会館第3洋室  
**対** 60歳以上の区内在住・在勤者  
**定** 30人(申し込み多数の場合は抽選)  
**費** 1,500円  
**申** 9月12日(必着)までにはがきに①～⑤(9面記入例参照)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し込む。  
◎抽選結果は封書でお知らせします。当選した方については、ご案内を送付します。  
◎本事業以外にも、中央区地域スポーツクラブ大江戸月島では、子どもから高齢者まで楽しく参加できる各種プログラムを実施しています。詳しくはホームページをご覧ください。  
**問** 〒104-0052  
中央区月島3-3-3  
中央区地域スポーツクラブ大江戸月島事務局  
☎070(6980)6899  
**HP** <http://chuo-sports.com>

### 第70回区民体育大会

**弓道大会**  
**日** 9月11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9時30分までに直接会場で申し込む。

### クレ射撃大会

**日** 10月16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  
**費** 8,000円(当日、会場で納入)  
**[競技種目]**  
スキート・トラップ  
**申** 9月23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し込む。

### ゴルフ大会

**日** 9月25日(日)  
午前9時30分～  
**場** 勝田ゴルフ倶楽部ゴルフコース(茨城県ひたちなか市長砂1506)  
**対** 区内在住・在勤者(大学生以下および初心者を除く)  
**定** 40人(先着順)  
**費** ・参加費5,000円  
・予約金5,000円(当日、プレー費に充当)  
・プレー費16,000円程度  
**申** 8月22日(月)午前9時から区役所6階中央区体育協会事務局で参加費と予約金を添えて申し込む。  
**[交通機関]**  
希望者に、会場までの往復送迎バス(無料)があります。

### 柔道大会

**日** 10月30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23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し込む。  
◎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16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** 9月28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し込む。  
◎雨天時は中止となる場合があります。

### 卓球大会(ダブルス)

**日** 10月9日(日)  
午前9時30分～  
**場** 総合スポーツセンター主競技場別表

種目	日時	会場
グラウンドゴルフ	9月10日(土) 12月10日(土)	午前8時30分～午後2時 月島運動場
ターゲットバードゴルフ	9月25日(日)、11月20日(日)、平成29年2月19日(日)	午前8時30分～11時30分 午後0時30分～5時 佃中学校校庭
バタンク		
ソフトバレーボール(※)	10月23日(日)	午後1時～6時 築地社会教育会館屋内体育場
ラケットテニス(※)	11月6日(日)	午後1時～5時
スポーツ吹き矢(体験会)		午前10時～正午
スポーツ吹き矢(大会)	12月4日(日)	午後1時30分～4時 アートはるみギャラリー

※室内用運動靴を持参してください。

**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** 無料  
**申** 9月9日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、郵送で申し込む。  
**問** 〒104-0042  
中央区入船1-2-8-104入船青柳山口方  
中央区卓球連盟  
☎080(3246)8638

### 釣大会

**日** 10月2日(日)  
午前6時区役所前出発  
**場** 千葉県木更津市周辺  
**対** 区内在住・在勤・在学者(小学生は保護者同伴)  
**[競技釣魚]**  
ハゼ  
**定** 70人(先着順)  
**費** 1,000円(申し込み時に納入)  
**申** 9月16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し込む。

### トランポリン大会

**日** 10月30日(日)  
午前9時～  
**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  
**[競技種別]**  
・ジュニア男子・女子  
・一般A・B  
**費** 無料  
**申** 9月23日(必着)までに電話またははがきに①競技種別②氏名③年齢④連絡先を記入の上、申し込む。  
**問** 〒103-0007  
中央区日本橋浜町3-32-3-1204 井部方  
中央区トランポリン協会  
☎090(9375)4436

### ニュースポーツ大会

**[種目など]**  
別表のとおり  
**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し込む。  
◎屋外種目は雨天時は中止となる場合があります。

### バレーボール大会

**日** ・男子 10月23日(日)  
・女子 11月23日(祝)  
午前9時30分～  
**場** 総合スポーツセンター主競技場・第2競技場  
**対** 区内在住・在勤・在学者および連盟登録団体(小・中学生を除く)  
**費** 無料  
**[競技種別]**  
9人制バレーボール男子・女子  
**[競技方法]**  
原則としてトーナメント(チーム数により決定する)

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 (9面からのつづき)

ほっとプラザはるみ「敬老の日イベント」いきいき！ストレッチ教室

9月19日(祝) 午前11時30分～12時30分
ほっとプラザはるみ3階フィットネススタジオ
65歳以上の方
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。
30人(先着順)
無料(無料利用証の提示が必要)
【持ち物】運動できる服装、ふたのある飲み物
9月1日(木)午前10時から電話またはほっとプラザはるみ3階フロントで申し込む。
ほっとプラザはるみ (3531)8731

中央区イクメン講座 楽しく学ぶレゴ講座～「遊び」を「学び」に変える3つのポイント～

9月24日(土) 午前10時30分～正午
女性センター「ブーケ21」
区内在住の0歳～未就学のお子さんの父親
お子さんとの大切な時間について、実際にレゴブロック作りを体験しながら考える、お父さん向けの講座です。
【講師】レゴ教室「まなびの広場」主宰、NPO法人子ども自立支援の会代表理事 奥松亮二
12人(先着順)
無料
【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(9月11日(日)までに申し込む。月齢により定員あり)。
8月23日(火)から電話で申し込む(受け付けは午前9時～午後5時)。
総務課女性施策推進係 (5543)0651

子育てスキルUP講座(連続講座)～CARE もっとうまく子どもと関わるためのプログラム～

9月15日(木)、29日(木)、10月13日(木) 計3回 午前10時～11時30分
子ども家庭支援センター「きらら中央」地域活動室
区内在住の2歳～小学生のお子さんをお持ちの保護者で、計3回出席できる方
CARE(ケア)というプログラムを使って子どもとの関わり方を練習する講座です。子育てにすぐ生かせるプログラムです。
【担当トレーナー】吉田章子
12人(申し込み多数の場合は抽選)
無料
9月2日(金)までに電話またはきらら中央窓口で申し込む(電子申請も可)。
【託児】2歳～未就学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お申し込みください(託児年齢対象外のお

子さんは一時預かり保育などをご利用ください。
子ども家庭支援センター「きらら中央」 (3534)2103

「脂質異常症を知る・防ぐ」食生活ガイド

9月14日(水) 午後1時30分～4時
月島保健センター多目的室
区内在住者
体組成測定
適正体重を目指して、体組成の状態をチェック(体重・体脂肪率・筋肉量)
講話、調理実演、試食
コレステロール値・中性脂肪値を改善する食事のヒントと料理の紹介
20人(先着順)
無料
8月22日(月)から前日までに電話で申し込む(電子申請も可)。
月島保健センター健康係 (5560)0765

「オペラに恋して」コンサート

10月7日(金) 午後6時45分開演(午後5時50分開場)
日本橋公会堂ホール「日本橋劇場」
区内在住・在勤者
就学前のお子さんの入場はできません。
日本を代表する出演者による楽しいおしゃべりと分かりやすい解説を交えてオペラアリアをお届けします。
【出演者】
郡愛子(メゾ・ソプラノ、ご案内)
池田直樹(バス・バリトン)
松本康子(ピアノ)
【曲目】
・モーツァルト「フィガロの結婚」より「もう飛ぶまいぞ、この蝶々」
「恋とはどんなものか」
▲郡 愛子さん
▲池田直樹さん



しら”
「魔笛」より「恋人か女房が」
・ロッシーニ「セヴィリアの理髪師」より「爺さんは妻を求め」“陰口はそよ風のように”
・J.シュトラウスII「ウィーン気質」より「酔っ払いの歌」(アンネン・ポルカ)
424人(申し込み多数の場合は抽選、全自由席)
1,500円(当日会場で支払い)

子ども料金の設定はありません。
9月15日(必着)までに往復はがき(1人1枚限り)に①オペラに恋して②～⑤(9面記入例参照)⑥在勤の方は会社名・所在地・電話番号⑦入場券の希望枚数(1枚または2枚)を記入して申し込む。
〒104-0041
中央区新富1-13-24
中央区文化・国際交流振興協会 (3297)0251

離乳食講習会



Table with 4 columns: Date, Time, Venue, Content. Rows for 9/13, 9/14, and 9/27.

(※1)対象は、区内在住で各対象月齢に該当する第1子の保護者の方です。(※2)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。

ヘルスアップ教室 ～1カ月でマスターする健康習慣～

20人(先着順)
無料
8月22日(月)から9月9日(金)までに電話で申し込む(電子申請も可)。
日本橋保健センター健康係 (3661)5071

別表1

Table with 2 columns: Date, Content. Rows for 9/29, 10/6, 13, and 27.

◎毎回、体重・体脂肪・筋肉量・血圧の測定をします。

環境情報センター イベント情報(9・10月)

9月・10月別表2のとおり
別表2

環境情報センター
無料
電話またはホームページから申し込む。

詳しくはお問い合わせください。
環境情報センター (6225)2433
http://eic-chuo.jp/

Table with 6 columns: Date, Title, Content, Instructor, Target, Application Period. Rows for 9/3, 9/17, 10/15, 9/22, 9/1-25, 10/1.

◎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。

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 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

◎区に〒・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 12月分ヴィラ本栖・伊豆高原荘の申し込み**

施設名	ヴィラ本栖	伊豆高原荘
在住者優先申し込み	専用はがき(区内在住者優先利用申込書) 9月1日(木)午前7時~14日(水)午後11時 抽選日 9月16日(金)	9月14日(水)各施設必着 9月14日(水)午前7時~14日(水)午後11時 9月16日(金)
空室申し込み(どなたでも申し込みます)	保養施設予約システムによる申し込み フロントへの電話による申し込み 〒ヴィラ本栖フロント ☎0120-162312 (東京23区内からのフリーダイヤル) ☎0555(87)2711	9月20日(火)午前0時~ 9月20日(火)午前10時~ 〒伊豆高原荘フロント ☎0120-151307 (東京23区内からのフリーダイヤル) ☎0557(53)1163

◎保養施設予約システムは、区のホームページや、区役所に設置してある利用者端末をご利用ください。

◎伊豆高原荘をご利用の際に禁煙室を希望される方、高齢者や身体に障害のある方で2階の部屋を希望される方は、施設に直接ご連絡ください。

◎区内4カ所からヴィラ本栖まで乗り換えなしで行ける便利な直通バスを運行しています。

◎伊豆高原荘では、伊豆高原駅から施設までどなたでもご利用できる送迎バスを運行しています(利用者の人数に応じて、直通バスおよび送迎バスはジャンボハイヤーに変更する場合があります)。

◎施設のご利用について詳しくは、区役所・区民センター・区民館などに置いてあるパンフレットをご覧ください。

〒地域振興課区民施設係 ☎(3546)5622

**環境情報センターの臨時休館**

9月22日(祝)は、施設内清掃のため休館します。

〒環境情報センター ☎(6225)2433

**総合スポーツセンターの工事**

団体利用については、利用希望日の3カ月前の同日(午前9時30分)から総合スポーツセンター窓口にて予約を受け付けています。

今回、別表1のとおりエレベーター

の取り換え工事を行います。工事期間中はエレベーターが使用不可となり、一部立ち入り制限や騒音などでご不便をお掛けする場合がありますので、ご予約の際はご注意ください。

〒総合スポーツセンター ☎(3666)1501

別表1

種類	工事期間
2号機(1階~地下2階専用)	11月24日(木)~12月27日(火)
1号機(5階~地下2階)	平成29年1月16日(月)~31日(火)

**保健・医療・福祉**

**障害受給者証の更新**

この制度は、都が医療費の一部を助成し、重度心身障害者の方の福祉の増進を図ることを目的としています。

現在の「障害受給者証」は8月31日で期限切れとなりますが、対象者には新しい受給者証(黄色)を8月末日までに郵送します。期限の切れた受給者証は区役所4階障害者福祉課または日本橋・月島特別出張所へ返却してください(郵送可)。

次の①~④の要件を全て満たす方で、まだ受給者証の交付を受けていない方は、お問い合わせください。

①区内に住所がある方(障害者支援施設などに入所している方も含む)

②「身体障害者手帳」1・2級(内部障害にあっては3級も可)の方

または「愛の手帳」1・2度の方

③健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方

④所得が基準額(別表2)以下の方

◎①~④の該当者であっても、後期高齢者医療制度被保険者(障害認定により加入している方も含む)で住民税が課税されている方、65歳以上で新規に「身体障害者手帳」を取得した方は対象になりません。

**[助成する医療費の範囲]**

健康保険または後期高齢者医療制度での自己負担分から一部負担金相当額(別表3)を除いた額

**[高額医療費の支給]**

1カ月に支払った一部負担金の合計額が自己負担限度額を超えた場合には、申請により、その超えた分が後から払い戻されます。対象者には申請書をお送りします。

◎詳しくはお問い合わせください。

〒障害者福祉課障害者福祉係 ☎(3546)5389

別表2

扶養親族の数	0人	1人	2人	3人	4人
基準額	3,604,000円	3,984,000円	4,364,000円	4,744,000円	5,124,000円

別表3

区分	一部負担金自己負担割合	自己負担限度額		食事療養費
		外来(個人ごと)	外来+入院(世帯の障害受給者合算)	
住民税課税者	1割	12,000円	44,400円	360円/回
住民税非課税者		負担なし		210円/回

**胃がん検診**

受診券に記載されている受診期間内で検診実施医療機関の診療時間中

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)。

35歳以上の区内在住者(昭和57年3月31日以前に生まれた方)

内問診・胃部X線撮影(バリウム検査)

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となります)

申 36歳から39歳までの方(昭和52年4月1日から昭和56年3月31日生まれの方)  
福祉保健部管理課保健係へ電話で申し込む(電子申請も可)。

・35歳および40歳以上の方  
4月から11月生まれの方には受診券をすでに送付済みです。

◎12・1月生まれの方には8月末、2・3月生まれの方には9月下旬

に送付予定のため申し込みは不要です。

〒福祉保健部管理課保健係 ☎(3546)5397

**平成29年度東京都重症心身障害児(者)通所事業を新規に希望する方へ**

重度の知的障害および重度の肢体不自由が重複している重症心身障害児(者)を対象に、地域社会の中で生活していくために必要な療育、保護者への指導および日常生活動作訓練などを行う通所事業を実施しています。

本事業のサービスを利用する場合には区を通じてこの事業を実施している施設への申し込みが必要です。

平成29年4月から新規に通所を希望される方は、障害者福祉課にご相談の上、お申し込みください。申込期間はおおむね9月中です。

◎施設の状況によりご希望に添えない場合もあります。

〒障害者福祉課相談支援係 ☎(3546)6753

**講座・催し物**

**協働事業提案 公開プレゼンテーション**

9月2日(金) 午後6時~

場協働ステーション中央 会議室

区内では、よりきめ細やかな行政サービスの提供を図るため、社会貢献活動団体(NPO・ボランティア団体など)と区が力を合わせて公共的な課題解決へ取り組む協働事業の公募を実施しています。

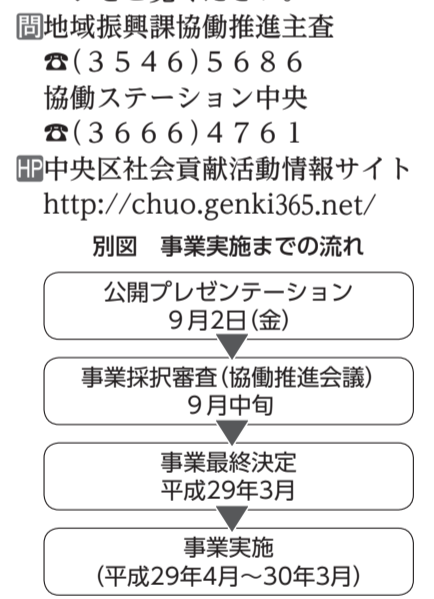
このたび、提案団体による公開プレゼンテーションを事業採択審査の一環として開催します(別図参照)。どなたでもご覧いただけますので、区との協働事業に関心のある方は、ぜひお越しください。

定30人(先着順)

〒当日直接、協働ステーション中央

受付で申し込む。

◎プレゼンテーション実施団体・提案事業については、「中央区社会貢献活動情報サイト」のホームページをご覧ください。



**協働ステーション中央 市民活動専門講座 共感と行動を促すコピー×写真術**

8月21日(日)から電話、ファクスまたはEメールに①~④(9面記入例参照)を記入して申し込む。

◎区役所7階地域振興課、協働ステーション中央、各区民館、日本橋・

別表4

月島特別出張所、各社会教育会館、各図書館、中央区社会福祉協議会に設置してあるチラシの裏面が申込書になっていますのでご利用ください。チラシは「中央区社会貢献活動情報サイト」からダウンロードすることもできます。

〒協働ステーション中央 ☎(3666)4761  
FAX(3666)4762

HP中央区社会貢献活動情報サイト <http://chuo.genki365.net/>  
Einfo-entry@kyodo-station.jp

別表4

回数	日時	内容	講師
1	9月28日(水) 午後6時~9時	伝わるコピーの生み出し方	コピーライター 渡辺潤平
2	10月6日(木)	言葉を生かす写真選び	フォトグラファー 石橋俊治

◎計2回

トピックス



オリンピック・パラリンピックに関する講演会

8月1日、区役所大会議室でアテネ2004オリンピックにバレーボール日本代表として出場した大山加奈さんによる講演会が開催されました。選手村での体験やリオ2016大会の見どころなどの貴重なお話に、参加した皆さんは興味深く耳を傾けていました。



東京都 シルバーパスの 更新手続き(9月中)

現在シルバーパスをお持ちの方には、8月下旬に(一社)東京バス協会から「シルバーパス更新手続きのご案内」が届きます。更新を希望される方は「ご案内」を必ずお読みいただき、必要書類をご用意の上、「臨時更新窓口(別表1)」で9月中に手続きをしてください。

更新を希望される方は「ご案内」を必ずお読みいただき、必要書類をご用意の上、「臨時更新窓口(別表1)」で9月中に手続きをしてください。

費用および必要書類 別表2のとおり 平成28年度経過措置 平成28年度の住民税が「課税」の方であっても、次のいずれかに該当する方は千円でシルバーパスが購入できます。

別表1

Table with 2 columns: 日時 and 臨時更新窓口. It lists dates and times for temporary update windows at different district offices.

◎会場によって開設日が異なりますのでご注意ください。

別表2

Table with 4 columns: 本人の平成28年度の住民税, 区分, 費用, 持参するもの. It details the fees and required documents for the Silver Pass renewal process.

◎毎年6月中旬ごろに区から郵送した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、介護保険料納入(変更・中止)通知書兼介護保険料特別徴収(変更・中止)通知書の再発行はできません。お手元がない方は「平成28年度住民税(非)課税証明書」(無料)をご用意ください。

豊海小学校・幼稚園の 園舎での授業が 2学期からスタート

平成26年夏から、保護者、学校関係者や地域の方々のご支援、ご協力のもとに改築工事を進めてきた豊海小学校・幼稚園の園舎が完成し、2学期から授業がスタートします。

の確保により、環境負荷の低減を図っています。 新校・園舎内では、多目的室やオープンスペースなどゆとりある空間を適所に配置し、さまざまな教育活動に対応できるように配慮しています。

- 延べ面積 約4520平方メートル
小学校 約14050平方メートル
普通教室(24室)
多目的室(6室)
特別教室(図工室など7室)
プレイルーム(2室)
体育館(約850平方メートル)
校庭(約2500平方メートル)
屋上プール(25メートルx12メートル/6コース)
幼稚園 保育室(10室)
遊戯室(約250平方メートル)
プール(8.4メートルx5.4メートル)
学校施設設備整備係 ☎(3546)5307



▲カトリック築地教会聖堂

文化財 区内の文化財 築地教会聖堂 カトリック 区民有形文化財 建造物 明石町5番26号

中でもカトリック築地教会は、明治初期からほぼ同じ区画に聖堂を構えており、聖堂内の銅製洋鐘(明治9年(1876)にフランスで製造)とともに、居留地時代の雰囲気をもよく留めています。歴史をたどると、明治7年(1874)にフランス・カトリック教会が居留地36番(当該地)を競得した後、明治11年(1878)に築地聖ヨゼフ天主堂(旧聖堂)を創建しました。煉瓦造の旧聖堂は関東大震災で焼失したため、昭和2年(1927)にギリシア神殿様式の新聖堂が再建されました。