

今号の主な内容

- 2面 来年4月に小学校に入学するお子さんがいる方へ
- 3面 秋から始まる区民カレッジ講座
- 7~4面 情報コーナー(保健・医療・福祉/講座・催し物/スポーツ/税/国保・年金/その他)

区のおしらせ



# 中央

8/1

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 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



中央区長 矢田 美英

間もなく72回目の終戦記念日が巡ってきます。8月15日を迎えるたびに、あの忌まわしい戦争を憎み、二度と再び繰り返してはならないとの「不戦の誓い」を新たにせずにはいられません。

この思いを内外へ厳粛に表明するのが、天皇、皇后両陛下ご臨席のもと正午前から日本武道館で挙行する「全国戦没者追悼式」です。6日には広島市で、9日には長崎市で原爆死没者慰霊式・平和祈念式が実施されます。

一方、沖縄では6月23日、沖縄戦の犠牲者を悼む「慰霊の日」を迎え、戦没者の名前が刻まれた沖縄県糸満市摩文仁の「平和の礎」には遺族が絶え間なく訪れ、花を手向けました。また、沖縄県立宮古高校3年の上原愛音さん(17)が追悼式で、悲劇を繰り返さな

いために今こそ行動すべきだとの思いを込めて朗読した「平和の詩」は、深い感動を与えていました。

「誓おう。私達はこの澄んだ空を二度と黒く染めたりしない。誓おう。私達はこの美しい大地を二度と切り裂きはしない。ここに誓おう。私は、私達は、この国はこの世界はきつと愛しい人を守り抜くことができる。この地から私達は平和の使者になることができる」。上原さんの詩はこのように力強く未来へのメッセージを伝えていきます。

北朝鮮による度重なるICBM(大陸間弾道ミサイル)を含むミサイルの発射や核実験の強行。終わりの見えないシリアの内戦。南シナ海における中国による国際法無視の領有権の主張。さらには全世界に波及しつつあるテロの脅威。



▲平和の礎 提供:(公財)沖縄県平和祈念財団

## 世界平和を願って

このようにまだまだ平和を脅かす火種は尽きません。

このほど国連本部で開かれた会議では、核兵器の使用や保有などを法的に禁ずる核兵器禁止条約が初めて採択されました。会議には国連加盟193カ国中124カ国が出席。投票の結果122カ国が賛成しました。自国の安全保障の確保の在り方などの違いもあって核保有国や実質的保有国米国の核の傘に依存する国々などは不参加でした。安全保障という一番重要な点についての考えの溝は深いといえるでしょう。

しかし、断じて希望をなくしてはなりません。私たちが目指す「戦争絶対反対・核兵器廃絶・テロ撲滅」の目標に一步一步近づきつつあるのは間違いのないのです。

**中央区平和都市宣言**

いまいちどたちどまり  
平和の尊さをみつめよう  
ささやかな幸せも  
こよなき繁栄も  
平和の光が消えたなら  
すべてが失われる  
私たちの手にあるこの輝きを  
明日の世代に伝えよう

一九八八年三月一五日  
この日 私たちは  
永遠の平和を願う  
中央区が平和都市であることを宣言する

**清掃リサイクル講演会**  
**おしえて、らんま先生!**  
~リサイクルのこと~

日時 8月30日(水)  
午後2時~4時

**会場** 区役所8階大会議室

**対象** 区内在住・在勤者

**内容** 環境問題、実験、パフォーマンスを融合させた講演会です。ごみの削減とリサイクルの重要性について、楽しく学んでみませんか。

**講師** eco実験パフォーマー らんま先生(石渡 学)

**定員** 100人(先着)

**費用** 無料

**申し込み方法** 8月1日(火)から18日(金)までに電話またはEメール

らんに①清掃リサイクル講演会②氏名・ふりがな③郵便番号・住所④電話番号⑤年齢⑥在勤の方は勤務先の名称を記入して申し込む。

問 中央清掃事務所管理係  
☎(3562)1522  
@seisojimu\_01@city.chuo.lg.jp

▲eco実験パフォーマー らんま先生

**「中央区基本構想」パンフレットの配布**

「中央区基本構想」を策定しました。8月上旬からパンフレットを配布します。

**配布場所** 区役所1階まごころス

☎(3546)5213

テイション・2階政策企画課、日本橋・月島特別出張所  
問 政策企画課政策企画主査

輝く未来へ橋をかける  
—— 人が集まる絆なまち

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

# 来年4月に小学校に入学する

## お子さんがいる方へ

来春の入学に向けてお住まいの地域の指定校や特認校制度をご案内する「中央区立小学校案内」を7月下旬に発送しました。

各校では、教育方針や特色ある教育活動などを知っていただくために、学校公開を行っています。小学校案内または各学校のホームページにも学校公開の日程を掲載していますので、入学する前に学

校を見る機会として積極的にご参加ください。  
◎8月7日(月)までに、小学校案内がお手元に届かない場合はご連絡ください。

この制度では、全ての小学校を選択できるものではなく、特認校に指定されている学校のみを選択することができません。

希望する特認校の学校説明会に必ず参加して、その際に発行される「説明会参加済証」と「特認校就学申請書」を持参して、区役所6階学務課で申請してください。

現在お使いの保険証(国民健康保険被保険者証)は、9月30日(土)が有効期限です。10月1日(日)から有効の保険証は世帯ごとにとまどめて、9月中旬に世帯主宛てに簡易書留で郵送します。

住所が変わった方や勤め先の健康保険に加入された方など、国民健康保険の資格に変更があった場合は、お早めに手続きをしてください。

日本年金機構では、これまでに対象となる方に黄色の封筒(A4サイズ)をお届けしています。まだ請求手続きが済みでない方は、中央年金事務所お客様相談室で手続きを行ってください。

第1号被保険者(自営業者など)の方は、区役所4階保険年金課で手続きをしてください。  
◎受給資格期間が10年未満の方は、60歳からの任意加入制度を利用したり、ご自身の記録を再確認したりすることで、年金を受け取れる場合があります。詳しくはねんきんダイヤルにご相談ください。

別表

平成30年度特認校	所在地 電話番号	学校説明会開催日程 ◎申請される場合はご参加ください。	学校公開の開催日程
城東小学校	八重洲2-2-2 ☎(3281)0401 ◎8月8日(火)からは ☎(5644)3020 ◎8月21日(月)から日本橋兜町15-3(坂本町公園内)の仮校舎へ移転	9月12日(火) 午後3時~	9月9日(土)午前8時50分~ 学校公開・セーフティ教室 10月7日(土)午前8時50分~ 理数教育授業 11月4日(土)午前8時50分~ 学校公開・道徳授業地区公開講座 11月25日(土)午前9時~ JOTOぶんかさい(音楽会)
泰明小学校	銀座5-1-13 ☎(3571)1765	9月22日(金) 午後3時30分~	9月9日(土)午前9時20分~ 学校公開 10月7日(土)午前8時40分~ 運動会 11月25日(土)午前8時50分~ 音楽会 平成30年1月18日(木)午前8時30分~ 学校公開 2月17日(土)午前8時30分~ 学校公開
常盤小学校	日本橋本石町4-4-26 ☎(3241)1910	9月9日(土) 午前10時~	9月7日(木)午前8時25分~ 学校公開・校内水泳記録会・お話し会 10月30日(月)午前8時25分~ 学校公開・講談・ワールドカップ交流会・租税教室 11月18日(土)午前9時30分~ 音楽会 12月16日(土)午前8時30分~ 学校公開・英語スピーチコンテスト 平成30年2月17日(土)午前8時30分~ 学校公開・薬物乱用防止教室・展覧会
阪本小学校	日本橋兜町15-18 ☎(3666)0044 ◎8月21日(月)から日本橋兜町15-3(坂本町公園内)の仮校舎へ移転	9月30日(土) 午後2時~	9月30日(土)午前8時30分~ 学校公開・道徳授業地区公開講座 10月28日(土)午前8時30分~ 学校公開・伝統文化理解教室 11月18日(土)午前8時30分~ 学校公開・コレド阪本13 12月9日(土)午前8時30分~ 展覧会

城東・阪本小学校は改築工事に伴い、8月21日(月)から仮校舎に移転します。

## 城東・阪本小学校の移転

日本橋兜町15-13(坂本町公園内)  
園学務課学事係  
☎(3546)5514

校で学校公開を行っています。公開日以外でも見学は可能ですので、各学校のホームページをご覧ください。

## 年金受給に必要な資格期間の短縮

8月1日(火)から老齢基礎年金を受け取るのに必要な期間(資格期間)が、25年から10年に短縮されます。

期間  
・保険料の学生納付特例が認められた期間  
・厚生年金や共済組合の加入期間  
・合算対象期間(カラ期間)  
◎カラ期間とは、資格期間の計算には入るが、年金額には反映されない期間のことです。

「短縮」の黄色の封筒が届いた方  
日本年金機構では、これまでに対象となる方に黄色の封筒(A4サイズ)をお届けしています。まだ請求手続きが済みでない方は、中央年金事務所お客様相談室で手続きを行ってください。

## 国民健康保険被保険者証の更新

現在お使いの保険証(国民健康保険被保険者証)は、9月30日(土)が有効期限です。10月1日(日)から有効の保険証は世帯ごとにとまどめて、9月中旬に世帯主宛てに簡易書留で郵送します。

住所が変わった方や勤め先の健康保険に加入された方など、国民健康保険の資格に変更があった場合は、お早めに手続きをしてください。

申請書(請求書)提出期限  
8月25日(必着)  
◎期限を過ぎると受け付けできません。

申請期限が迫っています  
臨時福祉給付金(経済対策分)の手続きはお済みですか  
後7時まで延長します。  
コールセンター開設期間  
10月31日(火)まで(土・日曜日、祝日を除く)  
午前9時~午後5時  
臨時福祉給付金コールセンター  
☎(3546)5657

国民健康保険の資格に変更があった方  
◎窓口で受け取る場合は、来庁される方の運転免許証やパスポートなど顔写真付きの本人確認書類が必要です(被保険者と別世帯の方が代理人として来庁される場合は、窓口での受け取りはできません)。  
◎保険年金課資格係  
☎(3546)5362

受付窓口・コールセンターの設置  
区役所内受付窓口設置期間  
8月25日(金)まで(土・日曜日、祝日を除く)  
午前9時~午後5時  
◎窓口延長のある水曜日は午後

予約・相談先  
ねんきんダイヤル  
☎(0570)051165  
受付時間  
月曜日  
午前8時30分~午後7時  
(祝日の場合、翌開所日は午後7時まで受け付け)  
火・金曜日  
午前8時30分~午後5時15分  
第2土曜日  
午前9時30分~午後4時  
◎中央年金事務所お客様相談室  
☎(3543)1411 (代表)

別表

①まなびのコース

Table with columns: 講座番号, 講座名, 開講日, 曜日, 回数, 時間, 受講料, 材料費など, 託児, 募集人数, 会場. Contains 19 lecture entries.

③-18「英語で紹介する日本」の対象者は基礎～初級レベル(英検3級～準2級程度)の英会話力をお持ちの方です。レベルや内容などについて詳しくは、八丁堀校☎(5117)2073語学講座担当までお問い合わせください。

②シニアコース クラブ学習

Table with columns: 講座番号, 講座名, 開講日, 曜日, 回数, 時間, 受講料, 材料費など, 募集人数, 会場. Contains 5 club learning entries.

③区民企画講座

Table with columns: 講座番号, 講座名, 開講日, 曜日, 回数, 時間, 受講料, 材料費など, 託児, 募集人数, 会場. Contains 3 community planning lecture entries.

◎区民企画講座は申し込み多数の場合、区内在住者を優先の上、抽選します。

秋から始まる区民カレッジ講座

区民カレッジの後期講座の開講に当たり、区民カレッジ生以外の皆さんも申し込みできる講座をご案内します。

今回は、京都館との連携講座を紹介いたします。平成30年で明治維新150年になる節目の年を記念して、

明治維新150周年記念 京都講座「明治維新 その時、京都は」

変革に歓喜する当時の庶民の様子や、ダイナミックな変貌を遂げた明治維新後の京都について解説します。

共通

日時など 別表のとおり

対象 18歳以上の区内在住・在勤・在学者(ただし、シニアコースのクラブ学習は60歳以

上の区内在住者) 託児

別表で託児「○」となっている講座は原則2歳6カ月以上の未就学のお子さんをお預かりします。

申し込み方法

8月17日(必着)までに往復はがきに①講座番号と講座名 ②氏名③ふりがな④郵便番号・住所⑤電話番号⑥年齢⑦

在勤・在学の方は勤務・在学先の名称・所在地・電話番号 ⑧託児を希望する方は託児希望月日およびお子さんの氏名・ふりがな・年齢・性別を記入して園へ郵送、または区のホームページの電子申請から申し込み。

◎「中央区民カレッジ後期講座案内」は区役所6階文化・生涯学習課、各社会教育会館、日本橋・月島特別出張所、各図書館、郷土天文館、各いきいき館(敬老

◎日時が重ならない講座は複数申し込み可能です。 ◎別表の講座の受講料は全て1回分ではなく1講座分です。 ◎「中央区民カレッジ後期講座案内」は区役所6階文化・生涯学習課、各社会教育会館、日本橋・月島特別出張所、各図書館、郷土天文館、各いきいき館(敬老

館)、女性センター「ブーケ21」、シニアセンター、早稲田大学エクステンションセンター八丁堀校などで配布しています。また、区のホームページからもご覧いただけます。

☎104-8404 中央区民カレッジ 文化・生涯学習課生涯学習係 ☎(3546)5525



情報コーナー(6面からのつづき)

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 9月11日(月)～25日(月)(土・日  
曜日、祝日を除く) 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

◎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 8月9日(必着)までに往復はがき  
に①「はじめて体験コース」②～⑤  
(7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。

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

天体観望会

「月と土星を見よう！」

日 8月26日(土) 午後6時30分～8時  
場 タイムドーム明石プラネタリウム  
ホール、屋上

対 区内在住・在勤者(中学生以下は  
保護者の同伴が必要)

内 タイムドーム明石の屋上で専門の  
解説員の解説を交えながら、大型  
の天体望遠鏡や双眼鏡を使い、月  
や土星を観察します。観察の前には  
プラネタリウムを用いて当日の  
星空や天体の解説を行います。

◎当日、天候により観察できない場  
合は、プラネタリウムでの解説の  
みとなります。

定 50人(申し込み多数の場合は抽選)  
費 無料

申 8月11日(必着)までに往復はがき  
に①～⑤(7面記入例参照)⑥参加  
者全員の氏名・年齢を記入して申  
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

親子でプラネタリウム

日 毎月第1土曜日  
午前10時15分～10時35分

場 タイムドーム明石プラネタリウム  
ホール

対 小さなお子さんのいる家庭、プラ  
ネタリウムに興味のある方

内 星座のお話やクイズなど小さなお  
子さんにも興味を持てるよう当館

プラネタリウム解説員がお話しし  
ます。お子さんのプラネタリウム  
デビューにお勧めです。お話は毎  
月変わります(途中退室可)。

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

もっと知りたい! 第2日曜日は天文・宇宙のトピ

はじめての「日食・月食」

日 8月13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 「日食・月食」は、太陽、月、地球  
の位置が関係して起こる天文現象  
です。その仕組みと、来年までに  
起こる日食や皆既月食などについ  
て当館プラネタリウム解説員が紹  
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

スポーツ

中高年齢者のための「ストレッチ体操」

日 9月20日(水)・27日(水)  
午後1時30分～3時

◎どちらの回も同じ内容です。  
場 浜町メモリアル4階会議室

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でお越  
しください。

申 8月3日(木)から電話で申し込む  
(受け付けは午前9時～午後5時)。

問 浜町メモリアル  
☎(5695)8051

第71回区民体育大会

総合開会式

日 9月2日(土) 午後6時～  
場 総合スポーツセンター主競技場

[公開演技種目] フォークダンス、民  
踊、ラジオ体操

剣道大会

日 10月1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・在学者および連  
盟登録者(小学生を除く)

費 傷害保険料として220円(申込時に  
納入)

申 8月28日(必着)までに所定の申込  
用紙に記入の上、郵送または中央  
区体育協会事務局窓口で申し込む。

問 〒124-0012  
葛飾区立石4-14-13-506片野方  
中央区剣道連盟事務局

☎080(6576)1022

サッカー大会

日 10月29日～平成30年1月14日の日  
曜日 午前9時～

場 大井ふ頭中央海浜公園第一・第二  
球技場、大島小松川公園サッカー場

対 18歳以上(高校生を除く)の区内在  
住・在勤のアマチュアで構成された  
27人以内の団体(東京都社会人リ  
ーグ1部に登録している選手は参加  
不可)のうち4級以上の審判員を3  
人以上(うち1人以上が3級以上  
の審判員の資格を有すること)登  
録できる団体(審判割り当て有り)

費 登録料などとして、1チーム  
18,000円の予定(納付額、納付先  
などは別途通知)

[監督会議] 9月7日(木) 午後7時～  
区役所8階大会議室

◎申し込み多数の場合、監督会議前  
に選考を行います。

申 8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。

少年野球大会

日 9月3日～24日の日曜日、祝日  
午前8時～午後4時

場 月島運動場・浜町運動場

対 区内在住・在学者で編成したチ  
ーム(1チーム9人以上20人以内)

◎成人の責任者をチームの代表とし  
て届け出てください。

代表者会議

8月15日(火)  
午後6時15分～  
区役所8階大会議室

申 8月8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。

卓球大会(シングルス)

日 9月24日(日) 午前9時30分～  
場 総合スポーツセンター主競技場

対 区内在住・在勤・在学者および連  
盟登録者(小学生を除く)

費 傷害保険料として220円(申込時に  
納入)

申 8月28日(必着)までに所定の申込  
用紙に記入の上、郵送または中央  
区体育協会事務局窓口で申し込む。

問 〒124-0012  
葛飾区立石4-14-13-506片野方  
中央区剣道連盟事務局

☎080(6576)1022

盟登録者(小・中学生を除く)  
費 無料

申 8月25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山口方  
中央区卓球連盟

☎080(3246)8638

レディース(ママさん)バレーボール大会

日 9月17日(日) 午前9時30分～  
場 総合スポーツセンター主競技場

対 区内在住の既婚女性で編成した  
チーム

・区内の小・中学校に在学する児童・  
生徒の母親で編成したチーム

・中央区バレーボール連盟に登録し  
ている既婚女性で編成したチーム  
(35歳以上の未婚女性も参加可)

[種目] 9人制バレーボール

[参加人員] 監督・コーチ・マネー  
ジャー各1人、選手15人以内(選手  
は大会申込時に18人まで登録可)

費 無料

[代表者会議] 8月22日(火)  
午後6時30分～  
区役所6階会議室

申 8月14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。

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。

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/>

競技種目	日程	会場
アーチェリー	11月12日(日)	アーチェリー場
合気道	9月3日(日)	総合スポーツセンター 第一武道場
空手道	11月26日(日)	総合スポーツセンター 主競技場
弓道	9月24日(日)	総合スポーツセンター 弓道場
クレ射撃	10月8日(日)	成田射撃場
剣道	10月1日(日)	総合スポーツセンター 主競技場
ゴルフ	9月24日(日)	勝田ゴルフ倶楽部
サッカー	10月29日(日)～ 平成30年1月14日(日)	大井ふ頭中央海浜公園 第一球技場 大島小松川公園 サッカー場
柔道	10月29日(日)	総合スポーツセンター 第一武道場
少年野球	9月3日(日)～24日(日)	月島運動場・浜町運動場
水泳	9月3日(日)	総合スポーツセンター 温水プール
スキー 個人戦	平成30年1月21日(日)	菅平高原スキー場
ソフトテニス	10月8日(日)	有明テニスの森公園
ソフトボール	8月27日(日)～9月23日(祝)	月島運動場
太極拳	9月18日(祝)	築地社会教育会館 屋内体育場
卓球	シングルス 9月24日(日) ダブルス 10月8日(日) 団体 10月29日(日)	総合スポーツセンター 主競技場
釣	10月1日(日)	木更津市周辺
テニス	シングルス 10月7日(土)～29日(日) ダブルス 9月9日(土)～24日(日)	有明テニスの森公園 木場公園テニスコート 豊海テニス場
トランポリン	10月22日(日)	総合スポーツセンター 主競技場
軟式野球	～11月26日(日)	月島運動場
ニュー スポーツ	グラウンドゴルフ 9月30日(土) 11月18日(土) 10月1日(日) ベタンクなど 11月19日(日) 平成30年2月18日(日) ソフトバレーボール 11月12日(日) ラケットテニス 9月23日(祝) スポーツ吹き矢 12月3日(日)	月島運動場 佃中学校 校庭 築地社会教育会館 屋内体育場 アートはるみ ギャラリー
バスケットボール	9月3日(日)～10月28日(土)	総合スポーツセンター 主競技場 第二競技場
バドミ ントン	ダブルス 9月10日(日) 混合ダブルス 12月3日(日)	総合スポーツセンター 主競技場
バレー ボール	男子 11月23日(祝) 女子 12月10日(日)	総合スポーツセンター 主競技場 第二競技場
ボウリング	10月29日(日)	ラウンドワン南砂店
ヨットレース	9月24日(日)	若洲海浜公園 ヨット訓練所
ライフル射撃	10月29日(日)	総合スポーツセンター エアライフル場
陸上競技	10月22日(日)	江東区立夢の島競技場
レディースバレーボール	9月17日(日)	総合スポーツセンター 主競技場

◎参加資格に一部制限がある種目があります。 ◎日程または会場は変更になる場合があります。  
◎申し込み方法など詳しくは実施要項をご覧ください。

情報コーナー(7面からのつづき)

映画鑑賞会

8月19日(土) 午後2時~3時44分 (午後1時30分開場) [上映作品]「Mr.ホームズ 名探偵最後の事件」(洋画カラー104分) 場日本橋図書館6階ホール 定70人(先着順) 費無料 ◎当日、直接会場へお越しください。 ◎作品の概要についてはお問い合わせください。 問日本橋図書館 ☎(3669)6207

交詢社公開講座

「幸齢化を支える医学」

9月コース 9月5日(火) 午後2時~3時30分 [テーマ]「脳卒中とは?」 [講師]慶應義塾大学医学部神経内科教授 鈴木則宏 11月コース 11月8日(水) 午後2時~3時30分 [テーマ]「痛みの診療:最新情報」 [講師]東京大学医学部附属病院緩和ケア診療部長 住谷昌彦

共通

場築地社会教育会館 対区内在住・在勤者 定各回100人(申し込み多数の場合は抽選) 費無料 申9月コースは8月22日(必着)、11月コースは10月25日(必着)までに、はがきに①希望コース②~⑤(7面記入例参照)を記入して申し込む。 [申込先]〒104-0061 中央区銀座6-8-7 (一財)交詢社事業委員会 ☎(5537)1311 ◎この講座は「中央区民カレッジ連

起業家塾

~起業・独立開業を目指す方へ~

[日時など]別表2のとおり 場ハイテクセンター 対区内在住・在勤かつ区内で起業を検討している方 申8月3日(木)から各申込期限までに申込用紙に記入して郵便またはファクスで申し込む(電子申請も可)。 ◎ファクスで申し込む方は、送信後、商工観光課に受信されたか確認の電話をしてください。 ◎申込用紙は、区役所7階商工観光課、日本橋・月島特別出張所、ハイテクセンター、産業会館、各図書館にあるチラシの裏面をご利用ください。また、区のホームペ

Table with 6 columns: 基礎編, 実践編, 日時, 内容, 定員, 費用, 申込期限. Details about the business塾 program.

◎基礎編のみ、実践編のみの参加も可能です。 ◎起業後5年未満の方も申し込みできますが、申し込み多数の場合は、起業前の方を優先します。

携講座」として、カレッジ生の方が受講した場合は単位として認定します。

問区民カレッジについて 文化・生涯学習課生涯学習係 ☎(3546)5524

はじめての俳句

9月5日(火)、10月3日(火) 午後7時~8時30分 場築地社会教育会館第1洋室 対区内在住・在勤者で両日とも参加できる方 内基礎から俳句を学び、講師の添削であなたの俳句がすてきに変身します。 [講師]川村研治(寒雷) 定20人(申し込み多数の場合は抽選) 費2,000円 [持ち物]筆記用具、お持ちの方は歳時記 申8月22日(必着)までにファクスまたはメールに①~⑤(7面記入例参照)⑥ファクスで申し込む場合はファクス番号⑦在勤の場合は勤務先の名称・所在地⑧歳時記の有無を記載して申し込む。 [後援]中央区 問中央区俳句連盟 FAX(5560)2668 e:chuo.haiku@gmail.com

中高年齢者の健康・生きがいづくり講演会

9月9日(土) 午後2時~4時 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 内いつまでも自分らしくいきいきと過ごすために必要な栄養や生活習慣についてお話しするとともに、認知機能向上のための脳トレ(実技)を行います。 [講師]管理栄養士 佐々木夏子 定30人(申し込み多数の場合は抽選) 費無料

ジからダウンロードすることもできます。

◎講習会終了後、希望者には後日専門家による個別相談を実施します。 ◎本事業は、本区の創業支援事業計画における特定創業支援事業です。受講後、区内で創業予定の方は証明書の交付を受けることができます。証明書により、会社設立時の登録免許税の軽減などの優遇措置が受けられます。詳しくはお問い合わせください。 問〒104-8404 中央区築地1-1-1 商工観光課中小企業振興係 ☎(3546)5487 FAX(3546)2097

申8月25日(必着)までに往復はがきに①~⑤(7面記入例参照)⑥在勤者は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入して申し込む(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

家庭の省エネ講座 ~楽しくエコ体験~

8月31日(木) 午後2時~3時30分 場いきいき桜川(桜川敬老館) 対60歳以上の区内在住者(いきいき館の利用者証が必要) 内・中央区エコアクトで省エネにチャレンジ ・講演「知って得する家庭の省エネ対策」 ・ワークショップ「折込チラシでマイバッグを作ろう」 定25人(先着順) 費無料 ◎当日、直接会場へお越しください。 問高齢者福祉課高齢者活動支援係 ☎(3546)5716

10月からのさわやか健康教室

日・場別表1のとおり 対区内在住で、運動機能などの生活機能が低下していない60歳以上の健康な方(要支援・要介護認定を受けている方を除く) ◎生活機能の低下は、厚生労働省作成の「基本チェックリスト」を基に判定します。 内問診、血圧測定実施後、高齢者向けのトレーニングマシンを使ったトレーニングや、口腔ケア・栄養改善のミニ講座を行います。運動指導員の指導の下、受講者の状態

はつらつ健康教室

日・場別表3のとおり 対区内在住で、運動機能などの生活機能が低下している65歳以上の方(要介護1~5の方を除く) ◎おとしより相談センターのケアマネジメントにより、教室の受講が望ましいかどうかを個別に判断します。 内問診、血圧測定実施後、体操や口腔ケア、栄養改善の講座などを行い、生活機能の改善・向上を目指します。運動指導員の指導の下、受講者の状態に合わせたトレーニング計画を作成しますので、初めての方でも安心して受講できます。 定各コース15人(定員に空きが出次第、随時ご案内します) 別表3

Table with 5 columns: コース, 日時, 会場, 住所, 受講者. Details about the health classes.

◎各コースとも、3カ月間で計12回開催(最長6カ月まで継続可)

に合わせたトレーニング計画を作成しますので、初めての方でも安心して受講できます。

定各コース12人(申し込み多数の場合は抽選) 費無料 申8月18日(消印有効)までに受講申込書などの書類に必要事項を記入し、区役所4階高齢者福祉課に郵送または持参して申し込む。 ◎高齢者福祉課に電話で連絡された方に受講申込書などの書類一式を郵送します。また、いきいき館(敬老館)やシニアセンター、おとしより相談センターなどの施設で配布している他、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。 ◎「基本チェックリスト」も受講申込書などの書類に含まれています ◎受講が決定した方には受講決定通知などを郵送します。 ◎過去にさわやか健康教室を受講された方は申し込みできません。 ◎受講決定後であっても、参加者の健康面での安全と教室運営上の事故防止のため、教室への参加をご遠慮いただく場合があります。 問高齢者福祉課高齢者活動支援係 ☎(3546)5716

別表1

Table with 3 columns: コース, 日時, 会場. Details about the health classes.

◎曜日・会場をかえて年4回募集します。

費無料

申お近くのおとしより相談センターへご相談の上、お申し込みください。 ◎受講は、年間1回限りです。 ◎受講が決定した方には決定通知書などを郵送します。 ◎受講決定後であっても、参加者の健康面での安全と教室運営上の事故防止のため、教室への参加をご遠慮いただく場合がありますのでご了承ください。 問京橋おとしより相談センター ☎(3545)1107 日本橋おとしより相談センター ☎(3665)3547 月島おとしより相談センター ☎(3531)1005 勝どきおとしより相談センター ☎(6228)2205

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



### 保健・医療・福祉

#### 健康診査・がん検診など

区では、40歳以上の中央区国民健康保険加入者および後期高齢者医療制度加入者に健康診査を実施しています。また、40歳以上の区民の方にはがん検診などを、65歳以上の区民の方には介護予防のための生活機能評価を実施しています。

対象の方には、5月から9月までの間に順次「がん検診等受診券」を発送しています。

【受診期間など】別表1のとおり

【費用】無料(ただし、精密検査および検診以外の検査は受診者負担)

【受診方法】同封の実施医療機関名簿

#### メタボリックシンドローム改善のための「特定保健指導」

生活習慣病は、内臓脂肪の蓄積が原因となっていることが多く、肥満に加えて、高血糖、高血圧といった状態が重複した場合には、脳血管疾患などの発症リスクが高くなります。内臓脂肪は、適度な運動とバランスの取れた食事により減らすことができます。

特定保健指導とは、特定健康診査の結果により、生活習慣改善の必要性が高いと判断された方を三つの保健指導レベル(別表2)に分けて、それぞれに合わせた保健指導を行い、別表2 保健指導レベルの階層化

Table with 5 columns: ステップ, 性別, 測定値, 判定, 対応. Includes criteria for Step 1 and Step 2, and a table for Step 2 levels.

別表3 特定保健指導の対象・内容

Table with 3 columns: 指導対象者, 指導レベル, 指導内容. Lists categories like '受診者全員' and 'リスクが出始めた方'.

○服薬中の方は、特定保健指導の対象となりません。○65歳以上76歳未満の方は、積極的支援の対象となった場合でも動機付け支援となります。○76歳以上の方は、特定保健指導の対象とはなりません。

### 講座・催し物

#### 犬のしつけ方教室

日 9月2日(土) 午前10時～11時30分 場 浜町公園内わんわん広場 (日本橋浜町3-43番) 対 区内在住で、

- (1)犬を飼っている方(犬の登録および狂犬病の予防注射済票の交付手続きを済ませていること) (2)犬を飼う予定のある方 内 基本的な犬のしつけ方 [講師] ペットドッグトレーナー 白井京音 定・(1)の場合 犬を連れての参加者 15人(先着順・1人1匹まで)

### 記入例(はがき・ファクス)

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

○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中央区役所 ○○課○○係(間の宛名) ○「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

・(2)の場合 15人程度(先着順・犬を飼う予定の方や(1)での参加者の家族など)

費無料 日 8月3日(木)から22日(火)までに電話で申し込む。

場 中央区保健所生活衛生課生活衛生係 電話(3541)5936

#### 子育て中のメンタルケア講座

日 9月8日(金) 午前10時～11時30分

場 子ども家庭支援センター「きらら中央」地域活動室

対 区内在住で1歳～未就学のお子さんの保護者

内 育児ストレスをためない方法や解消する方法を紹介し、精神的に安

定した状態を保つことを学びます。 [講師] UKRCP英国認定カウンセラー 前田節子

定 12人程度(申し込み多数の場合は抽選)

費無料 日 8月1日(火)から24日(木)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] 1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。

○1歳未満のお子さんは一時預かり保育などをご利用ください。

場 子ども家庭支援センター「きらら中央」

電話(3534)2103

#### 女性センター「ブーケ21」 女性のための再就職支援講座 ～秋コース～

##### キャリア講座

【日時など】別表4のとおり

内 再就職したいと考えている女性のスキルアップを応援する講座です。

秋コースでは、書類選考を通過するために役立つポイントや、ビジネスの現場で必要な基礎知識、パソコンスキルの習得をお手伝いします。また女性の就職活動を支援している「女性しごと応援テラス」の講師が、具体的な仕事探しのポイントなどをお話しします。

【講師】キャリアコンサルタント 栗原知女他

日 講座開催の前日までに電話またはファクスに①～⑤(7面記入例参照)⑥託児希望の方はお子さんの

別表4

Table with 4 columns: 回数, 日時, 内容, 定員. Lists dates from 9月14日 to 11月9日 and topics like 'Excel初級' and '自己PR文の書き方'.

○第1・4回の「パソコンスキル」は、昼休憩を1時間挟みます。○第2・3回は、A、Bどちらか一方のみの参加も可能です。

別表5

Table with 3 columns: 日時, 定員. Lists dates like 9月28日 and 10月5日 with participant counts and preferences.

○10月5日(木)・19日(木)はキャリア講座後に開催します。

#### 女性センター「ブーケ21」 水曜イブニングトーク 月島エリア～暮らす・守る・変わる～

日 9月6日(水) 午後6時30分～8時

場 女性センター「ブーケ21」 [テーマ] `孤育て、から親子を守れ ☆～`子育て、でつながろう～ [ゲスト]「グロースリンクかちどき」 施設長 砂金由香

定 40人程度(先着順)

費無料

日 8月3日(木)から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)。

○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。

場 総務課女性施策推進係

電話(5543)0651 FAX(5543)0652

(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)、J:COM東京のケーブルテレビ111チャンネル(毎日PM0:15・PM8:15)で放送しています。

トピックス



第33回七夕ゆかたまつり

7月7日、日本橋地域で七夕ゆかたまつりが行われました。お昼ごろには浴衣を着た方なら誰でも参加できる抽選会が行われた他、夕方の「ゆかたで歩こう日本橋」では外国人留学生の方など約80人が浴衣姿で日本橋を練り歩き、日本の夏の伝統文化を満喫していました。

中央区ビジネス交流フェア2017

商取引の拡大を目指す中小企業の募集

日時 11月8日(水) 午後2時～4時30分

会場 日本橋プラザ展示ホール・会議室(日本橋2-3-4日本橋プラザビル3階)

対象 区内を中心に事業を展開している中小企業・個人事業主など

費用 無料

申し込み方法 8月31日(木)までに所定の申込書を商工観光課にファクスまたはEメールで送付するか、区内各信用金庫の支店窓口にて提出する。

内容 区内の信用金庫および東京都よろず支援拠点(中小企業などのための経営相談窓口)と連携し、展示ホールで商材や技術をPRする展示会を行うとともに、会議室で商取引拡大を目的に商談交流会を行います。

展示会は参加企業以外でも自由にご覧いただけます。

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

参加決定企業には参加企業一覧を提供します。

事前サポート

- 東京都よろず支援拠点、展示会・商談交流会に向け個別相談・アドバイスを受けることができます。
10月16日(月)午後2時から区役所8階大会議室で参加企業を対象に経営セミナーを開催します。

「区のおしらせ 中央」9月21日号をご覧ください。

共催

- 中央区しんきん協議会
東京都よろず支援拠点
特定非営利活動法人
東京都中央区中小企業経営支援センター
東京商工会議所中央支部
中央区工業団体連合会
中央区商店街連合会

商工観光課中小企業振興係
TEL (3546)5487
FAX (3546)2097
E-mail syoko\_02@city.chuo.lg.jp



サークル発表会は、社会教育会館を利用しているサークルが、日頃の活動の成果を披露する年に1度のイベントです。

対象 区内在住・在勤・在学者

規格 縦A3以内

- 手書き 画材の指定なし
パソコンなど 解像度360dpi以上、データ形式は画像ファイル(JPEG・PNGなど)

応募方法

9月30日(必着)までに作品(データの場合はCD-ROM)と応募用紙を各社会教育会館に郵送、または窓口にて参する。

作品は1人何点でも応募可能ですが、ただし未発表のものに限りません。使用権は中央区に帰属し、採用された方の氏名および区内在住・在勤・在学の別をポスター内に記載します。

応募用紙の受け取りなど詳しくはお問い合わせください。

応募用紙は社会教育会館ホームページからダウンロードすることもできます。

選考結果 10月20日(金)ごろに郵送で発表

採用された方に図書カードを進呈します。

- 11月26日(日)に築地社会教育会館で表彰式を予定しています。
問・築地社会教育会館
TEL 104-0045
中央区築地4-15-1
TEL (3542)4801

- 日本橋社会教育会館
TEL 103-0013
中央区日本橋人形町1-1-17
TEL (3669)2102

- 月島社会教育会館
TEL 104-0052
中央区月島4-1-11月島区民センター内
TEL (3531)6367

社会教育会館
http://chuo-shakyo.sho.pro.co.jp/

住み慣れた地域で安心して生活を身近な相談場所 おとしより相談センター

おとしより相談センターでは、社会福祉士・主任介護支援専門員・保健師・認知症地域支援推進員などの専門職員が高齢者に関わるさまざまな相談をお受けし、支援いたします。また、在宅療養支援として、退院後の自宅での療養生活をスムーズに始められるように支援しています。
さらに、住み慣れた地域で安心して暮らしていくための福祉講座や区民の希望による出前講座なども行っています。

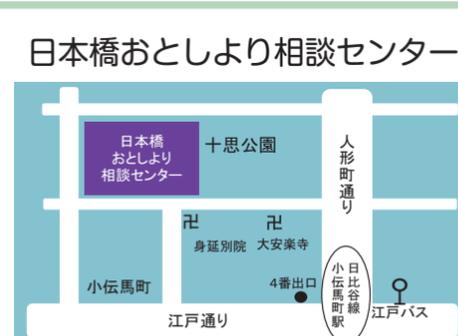
日時

毎週月・土曜日(祝日、年末年始を除く) 午前9時～午後6時

緊急の場合は、右記以外の時間帯もご連絡いただけます。

相談・支援内容

- 高齢者のさまざまな相談・支援
権利擁護(虐待や認知症の方に関すること)
認知症の早期発見・早期診断に向けた相談・支援



在宅療養の支援
救急医療情報キットおよび見守りキーホルダーの配布
介護予防ケアマネジメント
介護支援専門員の支援

詳しくはお近くのおとしより相談センターにお問い合わせください。

問・京橋おとしより相談センター
明石町1-6リハポート明石等複合施設1階
TEL (3545)1107

日本橋おとしより相談センター
日本橋小伝馬町5-1十思スクエア1階
TEL (3665)3547

月島おとしより相談センター
月島4-1-11月島区民センター1階
TEL (3531)1005

勝どきおとしより相談センター
勝どき5-1-17勝どきザ・リバーフロント1階
TEL (6228)2205

計報

中央区名誉区民 日野原重明様(聖路加国際病院名誉院長)が7月18日ご逝去されました。氏は昭和16年より聖路加国際病院の内科医員として勤務され、以来、「患者参加の医療」を推進し、医療・医学教育の改革と発展に卓越な功績を残されたことから平成11年11月中央区名誉区民として顕彰されました。ここに謹んで哀悼の意を表します。