

今号の主な内容

- 2面 第69回中央区民文化祭
- 3面 自殺防止!東京キャンペーン
- 4面 小学校特認校制度
- 5面 第29回「区民スポーツの日」スポーツクリニックなど
- 10~6面 情報コーナー(施設/保健・医療・福祉/講座・催し物/スポーツ/その他)
- 11面 友好都市・交流都市だより

区のおしらせ

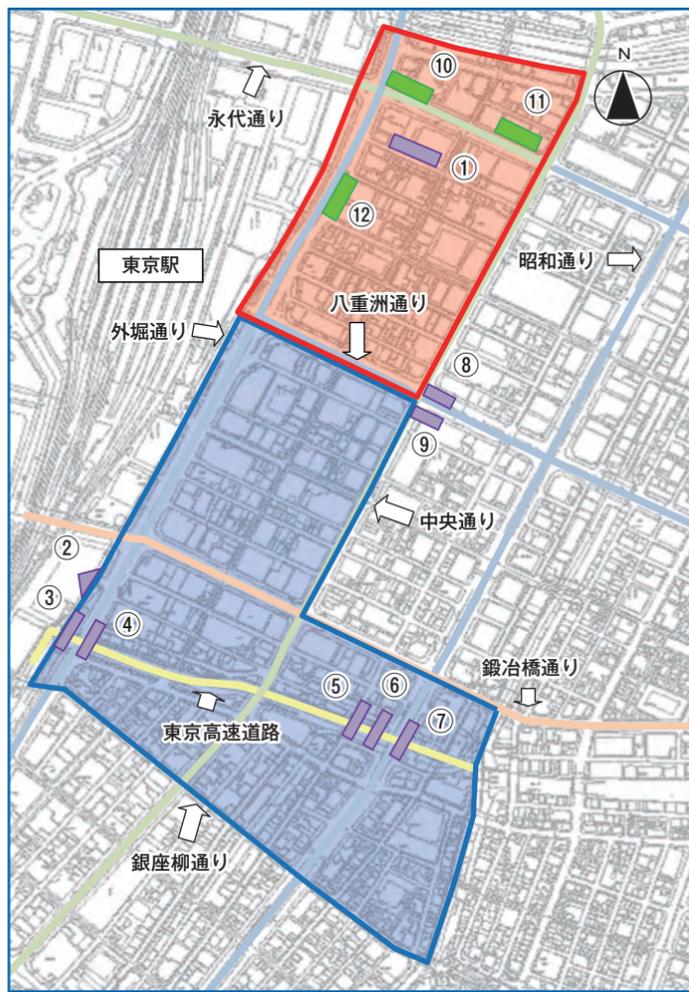


中央

9/1

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>

別図 自転車放置禁止区域など



- 内は、新規に指定される自転車放置禁止区域
- 内は、既に指定されている自転車放置禁止区域
- 数字は、民設民営駐輪場 (緑は新設、紫は既設)

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

放置禁止区域内に放置された自転車は、放置時間にかかわらず撤去の対象となります。

新規対象区域

- ・八重洲一丁目全域
- ・日本橋一丁目1~3番

既指定区域(平成28年6月1日から指定)

- ・日本橋二丁目1~3番
- ・日本橋三丁目1~4番
- ・京橋二丁目1~4番
- ・京橋三丁目全域
- ・銀座一丁目全域

右記の区域内の国道・都

環境政策課交通対策係

☎(0120)356621

☎(3546)5443

東京駅周辺は自転車の放置禁止区域

11月1日から



新規対象区域内にある東京駅八重洲1丁目駐輪場

道・区道撤去自転車の保管場所など

八丁堀臨時保管所(新富1-13)

☎080(5972)4167

午後1時~8時(木曜日祝日および年末年始を除く)

撤去保管手数料 3千円

東京駅周辺の駐輪場増設

区では、東京駅周辺の歩道上に民設民営の時間制駐輪場を9カ所整備していますが、新たに3カ所増設(9月初旬~10月初旬開設予定)しますので、ご利用ください。

駐輪場の場所や利用料金などは、**別図・別表**をご覧ください。

◎利用方法など詳しくは、運営事業者にお問い合わせください。

運営事業者

日本コンピュータ・デザインクス(株)

☎(0120)356621

利用料金

63台(※)	その後8時間ごとに100円
36台(※)	その後4時間ごとに100円
37台(※)	その後4時間ごとに100円
60台	その後12時間ごとに100円
82台	その後6時間ごとに100円
56台	その後8時間ごとに100円
62台	その後8時間ごとに100円
51台	その後8時間ごとに100円
17台	その後8時間ごとに100円
22台	その後8時間ごとに100円
5台	2時間ごとに100円
6台	2時間ごとに100円

(※)台数は予定です。

別表

No.	駐輪場名	所在地	沿道目印(建物名称など)	駐輪台数	利用料金
新設	⑩ 日本橋駅 永代通り駐輪場A	八重洲1-2-1先	新興服橋ビルディング前	63台(※)	その後8時間ごとに100円
	⑪ 日本橋駅 永代通り駐輪場B	日本橋1-3-13先	東京建物日本橋ビル前	36台(※)	その後4時間ごとに100円
	⑫ 東京駅 八重洲北口駐輪場	八重洲1-5先	八重洲セントラルパークビル前・石塚八重洲ビル前	37台(※)	その後4時間ごとに100円
既設	① 東京駅 八重洲1丁目駐輪場	八重洲1-3-7先	八重洲ファーストフィナンシャルビル前	60台	その後12時間ごとに100円
	② 東京駅 外堀通り駐輪場A	八重洲2-10-17先	商工中金本店先(外堀通り)	82台	その後6時間ごとに100円
	③ 東京駅 外堀通り駐輪場B	銀座1-2先西側	東京高速道路下(外堀通り)	56台	その後8時間ごとに100円
	④ 東京駅 外堀通り駐輪場C	銀座1-2先東側	東京高速道路下(外堀通り)	62台	その後8時間ごとに100円
	⑤ 宝町駅 路上駐輪場	銀座1-11-3先西側	東京高速道路下	51台	その後8時間ごとに100円
	⑥ 宝町駅 昭和通り駐輪場A	銀座1-11-3先東側	東京高速道路下(昭和通り)	17台	その後8時間ごとに100円
	⑦ 宝町駅 昭和通り駐輪場B	銀座1-17先	東京高速道路下(昭和通り)	22台	その後8時間ごとに100円
	⑧ 東京駅 八重洲通り駐輪場A	日本橋3-5-19先	あいおいニッセイ同和損保日本橋本社ビル前	5台	2時間ごとに100円
	⑨ 東京駅 八重洲通り駐輪場B	京橋1-10-1先	プリヂストンビルディング前	6台	2時間ごとに100円

LED電球に換えて

もっとエコな東京に

都では、地域の家電店にて家庭で使用中の白熱電球2個以上とLED電球1個を交換しています。

対象

都内に住む18歳以上の方(1人1回限り)

交換に必要なもの

白熱電球2個以上の他、運転免許証や健康保険証などの本人確認書類

◎対象となる白熱電球や交換できるお店など詳しくは、クール・ネット東京コールセンターにお問い合わせください。ホームページをご覧ください。

電球交換と同時に省エネア



このステッカーの貼ってあるお店で交換できます

HP <https://www.tokyo-co2do.wn.jp/individual/ecocooler/LED-family/index.html>

☎(0570)066700

クール・ネット東京

京橋消防署が7月30日「火災による死者ゼロ、千日」という快挙を遂げ、消防総監賞・消防総監感謝状を受賞しました。このたびの快挙は署員はもとより、消防団をはじめ関係団体、区民の皆さまのおかげであり、衷心より感謝いたします。京橋消防署が二千日を突破するのは2度目で、前回は2628日間死者ゼロを記録しています。

そんな中、8月3日に日本有数の商店街である築地場外市場で火災が発生し、木造店舗7棟が全焼する大災害になりました。幸い、死者やけが人はありませんでしたが、心からお見舞い申し上げます。

また、今年は豪雨などによる被害も多く、九州では記録的大雨により多数の犠牲者が出ました。さらに台風被害も深刻で、今後とも用心が重要です。

一方、東京では大地震がいつ襲っても不思議でないといわれています。そこで、9月3日の午前7時にマグニチュード7.3の地震が発生したという想定で月島地域を中心に「総合防災訓練」を実施します。

火災にせよ、台風にせよ、地震にせよ、油断大敵です。



中央区長 山田 正典

「こんちはは 正長です」



▲昨年の書道展の様子

書道や短歌など、中央区文化連盟に加盟する団体が、日頃の活動成果を披露する中央区民文化祭を開催します。観覧はどなたでも無料です。大会に参加を希望される方は、各大会の発行するちらしまたは区のホームページから申し込み方法をご確認ください。各種大会・展示会の日程は別表1のとおりです。

各社会教育会館では、絵画、手芸品、工芸品などの趣味のサークル活動を行っています。皆さんの作品展を行います。サークル活動に参加されていない方も出品できますので、ご希望の方は各社会教育会館にお問い合わせください。

作品展

ど、工芸品・革製品・鎌倉彫・陶芸など、生け花、盆栽、盆景、着物の着付け・帯結びの他、研究発表をまとめたものなど

第69回中央区民文化祭

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

別表1

Table with 3 columns: 大会名など, 日時, 会場. Lists various events like 短歌大会, 書道展, 謡曲大会, etc., with their respective dates and venues.

◎大会により参加費(弁当代など)がかかる場合があります。

申込期限など 9月11日(消印有効) ◎絵画は30号以下(月島は20号以下)で、仮縁以上の額(裏面に展示用ひも付き)、

各社会教育会館に申し込む 書に①氏名(団体の場合は、団体名および団体の連絡先も記入)②住所③電話番号④作品種目⑤大きさ(縦・横)⑥出品数を記入して、展示を希望する社会教育会館に申し込む。

日本橋社会教育会館 〒103-10013 中央区日本橋人形町1-1-17 ☎(3669)2102 月島社会教育会館 〒104-10052 中央区月島4-1-11月島区民センター内 ☎(3531)6367

書道作品は軸、額付き(日本橋は2m30cm未満)に限ります。 ◎会場の都合により、出品数を調整する場合があります。

別表3

Table with 2 columns: 交付額, 条件. Details payment amounts for different employment durations like 週20時間以上30時間未満, etc.

高齢者雇用企業奨励金 65歳以上の区民を無料職業紹介所シルバーク中央またはハローワークの紹介により一定期間雇入れた(労働時間が週20時間以上に限る)事業主に対する奨励金です。

区では、働く意欲のある高齢者の方々が、その知識や経験を生かして、いつまでも働けるよう高齢者雇用を積極的に

事業主の皆さん、高齢者を雇い入れてみませんか。高齢者雇用企業奨励金。 Includes a stylized graphic and promotional text.

区民カレッジ生を除く18歳以上の区内在住・在勤・在学者 対象 別表2のとおり

中央区民カレッジ 無料体験おためし講座. Includes a graphic of a person and promotional text.

その他にも要件がありますので、詳しくはお問い合わせください。 ◎高齢者福祉課高齢者活動支援係 ☎(3546)5716

申請(申請書類配布場所) 区役所4階高齢者福祉課 ◎申請書など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。

約を締結し、6カ月以上継続雇用した事業主 交付額 別表3のとおり

別表2

Table with 6 columns: 連携先講座名, 対象講義番号, 日時, 内容, 会場, 定員. Lists various lecture courses like 近畿大学, 岡山大学, etc.

お申し込みください。 申し込み方法 9月6日(水)から電話で ☎(3546)5525

自殺防止！東京キャンペーン

自殺の現状

平成28年の全国の自殺者数は2万1703人(厚生労働省確定値)で前年に比べて減少したものの、毎日約60人もの方々が、自殺で亡くなっている計算になります。

中央区の自殺者数は、ここ4年は20人台となっています。その多くが健康問題、家庭問題などに悩み、自殺に追い込まれている以上、全力を挙げて取り組むべき問題であることに変わりはありません。

あなたをサポートする窓口があります

心の悩みや経済問題などそれぞれの問題に対応する相談窓口があります。まず相談してみることが大切です(別表1のとおり)。また、都では、自殺対策強化月間中のキャンペーン事業として特別相談も実施します(別表2のとおり)。

区では、これに合わせて区内4施設で、自殺予防に関する知識を分かりやすくまとめたパネル展示(別表3のとおり)や区内施設にポスターの掲示をします。

ゲートキーパー養成講座
あなたもゲートキーパーになりませんか？

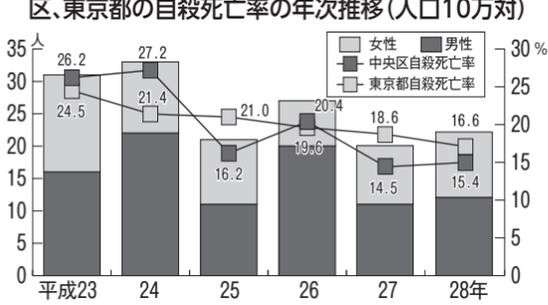
都の自殺対策強化月間に合わせて、区では、ゲートキーパー養成講座を実施します。ゲートキーパーは、かけがえのない命を守りたい思いがあれば誰でもなれるものです。

日時
9月26日(火)
午後7時～8時30分

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

▼平成23～28年にかけての中央区の自殺者数と中央区、東京都の自殺死亡率の年次推移(人口10万対)



別表1 相談窓口一覧

相談窓口	内容	電話番号など	受付時間など
中央区保健所	精神科専門医の面接相談(予約制)	☎(3541)5963	第1水曜日 午前9時30分～11時、第3水曜日 午後1時30分～3時(ママのこころの相談)第4火曜日 午後1時30分～3時
日本橋保健センター	心の病気について心配な本人・家族・関係者からの相談、心の病気かどうか、アルコール・薬物・認知症、思春期問題など	☎(3661)5071	第2水曜日 午前10時～11時30分、第4木曜日 午後1時30分～3時
月島保健センター	精神に障害のある方の一般相談(来所の場合は要予約)	☎(5560)0765	第3木曜日 午後1時30分～3時(アルコール・薬物の相談)第4水曜日 午前9時30分～11時
障害者地域活動支援センターポケット中央	生きることに関心を持っている方(都内在住・在勤・在学)の総合相談窓口	☎(3541)1021	毎週月・水・木曜日 午前9時～午後7時 毎週土・日曜日、祝日 午前9時～午後6時(火・金曜日を除く)
東京都自殺相談ダイヤル～こころのほっとライン～	自殺防止の電話相談	☎(0570)087478	年中無休(午後2時～翌朝5時30分)
東京自殺防止センター	自殺防止の電話相談	☎(5286)9090	年中無休(午後8時～翌朝6時、毎週火曜日は午後5時～翌朝6時)
いのちの電話	自殺などさまざまな精神的危機に追い込まれている人たちのための①電話相談②インターネット相談	①☎(3264)4343 ②http://www.inochinodenwa-net.jp	①②年中無休(24時間)
東京都立精神保健福祉センター	こころの電話相談(対人関係、心の悩み・病気、思春期・青年期の精神保健上の問題、アルコール薬物などの依存症に関して)	☎(3834)4102	月～金曜日 午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く)
東京都夜間こころの電話相談	精神保健福祉に関わる相談一般(夜間のみ)	☎(5155)5028	年中無休(午後5時～9時30分)
法律相談	区民相談室	☎(3546)9590	区役所 毎週金曜日 午後1時～4時 日本橋特別出張所 原則毎月第2・4水曜日 午後1時～4時 ◎休日の場合は翌開庁日 月島特別出張所 原則毎月第1・3月曜日 午後1時～4時 ◎休日の場合は翌開庁日
区民相談	まごころステーション	☎(3546)0561	月～金曜日 午前8時30分～午後5時(祝日、年末年始を除く)
消費者相談	中央区消費生活センター	☎(3543)0084 ☎(3546)5727	月～金曜日 午前9時～午後4時(祝日、年末年始を除く)
生活の安全 犯罪被害	警視庁総合相談センター	☎(3501)0110 ☎(#9110)	年中無休(24時間)
	警視庁犯罪被害者ホットライン	☎(3597)7830	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分(祝日、年末年始を除く)
金融多重債務	東京都産業労働局金融部 貸金業対策課	☎(5320)4775	月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～5時(祝日、年末年始を除く)
しごと労働問題	東京しごとセンター総合相談窓口	☎(5211)1571	月～金曜日 午前9時～午後8時、土曜日 午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く)

別表2 特別相談窓口

相談窓口	期間	電話番号
東京都自殺相談ダイヤル～こころのほっとライン～	9月12日(火)～16日(土)(各日とも24時間)	☎(0570)087478(メンタルケア協議会)
自殺予防いのちの電話	9月10日(日)午前8時～11日(月)午前8時	☎(0120)783556(日本いのちの電話連盟、フリーダイヤル)
54時間特別相談	9月2日(土)午前0時～4日(月)午前6時	☎(0120)589090(東京自殺防止センター、フリーダイヤル)
自死遺族のための電話相談	9月18日(祝)～20日(水)(各日とも午前11時～午後7時)	☎(3261)4350(全国自死遺族総合支援センター)
自死遺族傾聴電話	9月5日(火)～8日(金)(各日とも午前10時～午後10時)	☎(3796)5453(グリーフケア・サポートプラザ)
多重債務110番	9月4日(月)・5日(火)(各日とも午前9時～午後5時)	☎(3235)1155(東京都消費生活総合センター)
東京都ろうどう110番	9月12日(火)・13日(水)(各日とも午前9時～午後5時)	☎(0570)006110(東京都労働相談情報センター)
有終支援いのちの山彦電話—傾聴電話—	9月1日(金)～30日(土)月～木曜日、土・日曜日、祝日 正午～午後8時、金曜日 正午～午後10時	☎(3842)5311(有終支援いのちの山彦電話)

別表3 自殺予防パネル展示

期間	会場
9月4日(月)～8日(金)	中央区役所
9月11日(月)～15日(金)	日本橋特別出張所
9月19日(火)～22日(金)	月島特別出張所
9月25日(月)～29日(金)	中央区保健所

特殊詐欺にご注意を

最近区内で、オレオレ詐欺や還付金詐欺などの特殊詐欺の被害が急増しています。十分にご注意ください。

オレオレ詐欺
息子や孫などの親族を装った電話をかけ、現金やキャッシュカードなどをだまし取る手口です。警察官や銀行員、パートの販売員など複数の関係者を装って、連続して電話をかけてくる場合もあります。

還付金詐欺
区役所の職員を装い、「保険料の払い戻しがある。締め切りを過ぎていたので銀行で手続きが必要だ」と電話で話し、ATMを操作させるなどの方法で、お金を振り込ませる手口です。区役所からこのような電話をかけることは絶対にありません。

架空請求詐欺
電子メールや郵便などを利用して、実際には利用していない有料サイトの利用料金など架空の事実を口実に金銭を請求する手口です。手掛かりを残さないよう、電子マネーのギフト券を購入させるなどの方法で、お金をだまし取るケースが増加しています。

不審な電話は、いったん切って家族や友人に相談し、警察に連絡しましょう。

警察に連絡しましょう。

自動通話録音機の無料貸出し
電話を利用した振り込め詐欺の被害を防ぐため、自動通話録音機を無料で貸し出しています。

対象
65歳以上の区民が居住する世帯

申し込み方法
区役所1階危機管理課で、申請書に必要事項を記入して申し込む。

持ち物
本人確認書類(運転免許証、保険証など)

自動通話録音機の特徴
・自宅電話の呼び出し音が鳴る前に、発信者へ自動で警告メッセージを流します。
・犯人はこのメッセージを聞き、通話内容の録音を恐れ、電話を切る場合が多いです。
・受話器が応答したときから自動で録音を開始し、通信が遮断された時点で停止します。

通信環境、緊急通報システムとの併用などの条件により、設置できない場合があります。

危機管理課危機管理係
☎(3546)5087



▲自動通話録音機

(3) 区民相談全般・窓口のご案内については、「まごころステーション」☎(3546)0561へお気軽にお問い合わせ・ご相談ください。

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

小学校特認校制度



特認校制度とは、施設に余裕のある特定の学校(特認校)を通学区域に関係なく選択できる制度です。希望する場合は、学校の教育方針などを十分ご理解の上、申請してください。

お子さん
特認校
城東小学校、泰明小学校、常盤小学校、阪本小学校
申請手続き
希望する特認校の学校説明会(別表1参照)に必ず参加し、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。

区内在住で平成30年4月に小学校新1年生となる予定の
対象
案内冊子および申請書は、対象のお子さんのいるご家庭へ7月下旬に郵送しました。

申請期間
10月2日(月)～23日(月)

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	日本橋兜町15-3 ☎(5644)3020 ◎坂本町公園内の仮校舎に移転しています。	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8時30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15-3 ☎(3666)0044 ◎坂本町公園内の仮校舎に移転しています。	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

中学校自由選択制



学校情報の提供
別表1のとおり学校説明会などを実施します。詳しくは、7月下旬に送付した「中央区立小学校案内」または各学校のホームページをご覧ください。

特色ある教育の展開、開かれた学校、子どもたちにとって魅力ある学校づくりを目指し、「中学校自由選択制」を実施しています。ご希望の方は、通学区域の指定校以外の中学校を受け入れ可能な範囲内で選択することができます。

区内在住で平成30年4月に中学校新1年生となる予定の児童
対象
区内在住で平成30年4月に中学校新1年生となる予定の児童
選択できる範囲
区立中学校4校から選択できます。

◎選択できる学校は1校のみです。
受け入れ人数
各学校ともおむね40人申し込み手続き
10月23日(月)までに、次の方法によりお申し込みください。
◎通学区域の指定校に入学予定の方は、申し込みの必要はありません。
区立小学校に就学されている方
9月上旬に小学校を通じて申込書などを配布しました。

個別の事情がある方へ(指定校変更について)
次のようなご事情がある場合は、指定校変更の申請をすることができまので、学務課へご相談ください。

- ・身体的理由
- ・当該学区域内へ近々転居が確実
- ・兄弟が同時に在学(卒業した場合を除く)
- ・併設の区立幼稚園に在園

選択を希望する場合は、通学している小学校に申込書を提出してください。

区立小学校に就学されていない方
申込書などを直接ご自宅に郵送しました。選択を希望する場合は、申込書を区役所6階学務課へ提出してください。

抽選
受け入れ人数を超える申し込みがあった場合は、抽選を行うことがあります。当選しなかった方は、通学区域の指定校への入学となります。
選択する際の注意
・申込書を提出した後の変更はできません。
・区立中学校では、自転車での通学を禁止しています。
学校を選択する場合はお子さんの通学の安全などを配慮の上、保護者の責任で選択してください。
学校情報の提供
別表2のとおり学校説明会などを実施します。
各中学校のホームページでも、随時情報を提供しています。

学校	所在地電話番号	学校説明会	学校公開
銀座中学校	銀座8-19-15 ☎(3545)8011	第1回 9月30日(土)午後2時～ 第2回 10月14日(土)午前10時45分～	9月30日(土) 午前8時45分～ 10月14日(土) 11時35分
佃中学校	佃2-3-2 ☎(3531)7214	第1回 9月30日(土)午前9時～ 第2回 10月14日(土)午後1時30分～	
晴海中学校	晴海1-5-3 ☎(3531)6308	第1回 9月30日(土)午後1時30分～ 第2回 10月14日(土)午前10時30分～	
日本橋中学校	東日本橋1-10-1 ☎(3851)4074	第1回 9月30日(土)午後1時～ 第2回 10月14日(土)午前11時～	

学務課学事係 ☎(3546)5514

通級指導学級・特別支援教室

都の特別支援教育推進計画第三次実施計画を受けて、本区でも全区立小・中学校に特別支援教室を設置し、従来の通級指導学級(情緒障害など)の指導を特別支援教室に移行していきます。

小学生が対象です。情緒障害など
・コミュニケーションをうまく取ることができず、対人関係が築きにくい。
・集中力を持続しにくく、気が持たないことに移りやすかったり、場面や状況に応じた行動が難しいなど、集団生活になじみにくい。
・読む、書く、聞く、話す、計算する、推論するなどの、特定の能力の習得が難しい。
・自宅で家族と話をしながら、学校など特定の場面では、話をすることがほとんどない。

通級指導学級とは
区立小・中学校の通常の学級に在籍する児童・生徒が週1回程度、発達の状況に合わせた適切な指導を受けるために通う学級です。
通級指導学級では、個別指導・小集団指導の方法により、必要な指導を行います。通級指導学級に通った日は在籍校での出席日数として扱われます。

特別支援教室とは
児童は在籍している学校から通級指導学級が設置された他校へ移動することなく、自校の中で指導を受けることができます。

対象となる児童・生徒
区立小・中学校の通常の学級に在籍する児童・生徒で、基本的には全体的な知的発達に遅れはなく、通常の学級で行われる学習活動におおむね参加できる次のような児童・

現在、小・中学校に就学している方で利用を希望される方は、まず在籍校にご相談ください。
通級指導室特別支援教育係 ☎(3546)5631

相談・申し込み
平成30年度新1年生で利用を希望される方、または利用については、指導室特別支援教育係までお問い合わせください。申し込みの場合は、面談などの日程について調整します。
現在、小・中学校に就学している方で利用を希望される方は、まず在籍校にご相談ください。
通級指導室特別支援教育係 ☎(3546)5631

10月9日(祝) 区制施行70周年記念・体育協会創立70周年記念

第29回「区民スポーツの日」スポーツクリニックなど

サッカー元日本代表松木安太郎さん、福田正博さんによる少年少女サッカークリニック

時間 午前11時～12時30分
会場 晴海中学校校庭

雨天時は晴海中学校体育館で実施します。室内用運動靴をご持参ください。

対象 区内在住・在学の小学生
講師 松木安太郎、福田正博他
定員 100人



▲福田正博さん ▲松木安太郎さん

バドミントン元日本代表池田信太郎さん、小椋久美子さんによる少年少女バドミントンクリニック

時間 午後1時15分～2時45分
会場 晴海中学校体育館

対象 区内在住・在学の小学生

凡例

お問い合わせ先

HP ホームページアドレス

Eメールアドレス

別表1

Table with 3 columns: 時間, 対象, 内容, 定員. Rows for children/first-time experience lessons and general lessons.

テニスクリニック
時間など 別表1のとおり
会場 都立晴海総合高等学校テニスコート
講師 プロテニスコーチ 中嶋康博他



▲小椋久美子さん ▲池田信太郎さん

講師 池田信太郎、小椋久美子他
定員 60人

公共施設予約システム
9月18日(祝)終日
9月18日(祝)
午前8時～午後8時
区役所に設置してある利用者端末は終日休止
自動交付機など証明サービスについて
区民生活課総合窓口係
☎(3546)5320
日本橋特別出張所区民係
☎(3666)4253
月島特別出張所区民係
☎(3531)1153

自動交付機・コンビニ交付サービス
サーバードメンテナン스에に伴い、住民票の写しや印鑑登録証明書を発行する自動交付機およびマイナンバーカードを利用したコンビニエンスストアの交付サービス、また、集会所などの予約申し込みをする公共施設予約システムを次のとおり休止します。
ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。
休止日時
自動交付機・コンビニ交付サービス
9月18日(祝)終日

公共施設予約システムについて
9月15日(必着)までに往復はがきに①講座名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・所在地・電話番号、在学の方は学校名・学年を記入して申し込み(申し込み多数の場合は抽選)。
中央区築地1-1-1
「区民スポーツの日」実行委員会事務局(スポーツ課内)
☎(3546)5531

公共施設予約システム
9月18日(祝)終日
午前8時～午後8時
区役所に設置してある利用者端末は終日休止
自動交付機など証明サービスについて
区民生活課総合窓口係
☎(3546)5320
日本橋特別出張所区民係
☎(3666)4253
月島特別出張所区民係
☎(3531)1153

公共施設予約システム
9月18日(祝)終日
午前8時～午後8時
区役所に設置してある利用者端末は終日休止
自動交付機など証明サービスについて
区民生活課総合窓口係
☎(3546)5320
日本橋特別出張所区民係
☎(3666)4253
月島特別出張所区民係
☎(3531)1153

公共施設予約システム
9月18日(祝)終日
午前8時～午後8時
区役所に設置してある利用者端末は終日休止
自動交付機など証明サービスについて
区民生活課総合窓口係
☎(3546)5320
日本橋特別出張所区民係
☎(3666)4253
月島特別出張所区民係
☎(3531)1153

別表2

Table with 6 columns: 施設名, 所在地, 問い合わせ先, 面数, 種目, 使用料. Lists various sports facilities and their fees.

雨天などの利用状況確認については、各施設にお問い合わせください。区内小・中学校(9校)の校庭でテニスが出来ます。詳しくは、スポーツ課体育施設係にお問い合わせください。

自動交付機・コンビニ交付・公共施設予約システムの休止

天候によっては中止となる場合があります。
インドサッカーの体験を行います。
9月15日(必着)までに往復はがきに①講座名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・所在地・電話番号、在学の方は学校名・学年を記入して申し込み(申し込み多数の場合は抽選)。
中央区築地1-1-1
「区民スポーツの日」実行委員会事務局(スポーツ課内)
☎(3546)5531

運動場・テニス場の利用案内

区立運動場・テニス場は、公共施設予約システムで施設の抽選・予約の申し込みを受け付けています。
別表2のとおり
「体育施設団体利用登録」をしている団体
公共施設予約システム
利用できる機器
インターネットが利用できるパソコン・携帯電話など
☎(3546)5529
http://www.11489.jp/
http://www.11489.jp/chuo/annai/
携帯用アドレス
http://www.11489.jp/chuo/mobile/

情報コーナー(7面からのつづき)

その他

コミュニティふれあい銭湯

目 9月8日(金)・22日(金)
 ◎9月8日はカランコエの湯
 場区内公衆浴場
 費100円(敬老入浴証持参者と小学生以下は無料)
 間地域振興課区民施設係
 ☎(3546)5623



高齢者被害特別相談

目 9月11日(月)～13日(水)
 午前9時～午後4時

対 おおむね60歳以上の区内在住・在勤者

内 中央区消費生活センターでは、高齢者の消費者トラブルを防止するために「高齢者被害特別相談」を実施します。

区役所1階の消費生活センターに直接お越しになるか、相談専用電話でご相談ください。

[消費生活相談専用電話]
 ☎(3543)0084
 ☎(3546)5727

間 中央区消費生活センター
 ☎(3546)5332

東京都市圏パーソントリップ調査(事前調査)にご協力を

都では、将来のまちづくりなどに役立てるため、9月から10月にかけて交通に関する調査を実施します。調査に当たり無作為に抽出した世帯に調査票(はがき)を郵送しますので、ご協力をお願いします。

◎詳しくは都都市整備局のホームページをご覧ください。

間 都都市整備局都市基盤部交通企画課調査担当
 ☎(5388)3283

HP <http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/>

9月20日(水)～26日(火)は動物愛護週間

動物愛護週間は、動物の愛護と適正な飼養についての関心と理解を深めるために「動物の愛護及び管理に関する法律」に基づき、設けられています。

[動物は正しく終生飼養]
 飼い主は、動物の習性をよく理解し、愛情を持って終生飼養をしてください。また、日頃から動物の健康管理に気を配り、犬には狂犬病の予防注射を必ず受けさせましょう。

[犬の散歩はマナーを守って]
 区では「犬パトロール」を実施し、犬の散歩時のマナー向上の普及啓発を行っています。

- ・犬の散歩をするときは、犬をリードできちんとつなぎましょう。
- ・散歩中におしっこをしてしまったときはすぐに水で流し、ふんをしたときは家に持ち帰ることが飼い主の責任です。みんなが気持ちよく暮らせるようルールやマナーを守って散歩させましょう。

[災害に備えて]
 災害時に周りの方や他の動物たちの迷惑にならないように、日頃からトイレは決められたところでさせる、普段からケージに入れる、無駄ぼえをさせない、など基本的なしつけをしておきましょう。また、動物のための防災用品(3日間以上の食事と水など)も準備しましょう。

都では9月23日(祝)・24日(日)に「どうぶつ愛護フェスティバル」を実施します。詳しくは都福祉保健局のホームページをご覧ください。

間 どうぶつ愛護フェスティバルについて
 都福祉保健局健康安全部環境保健衛生課
 ☎(5320)4412

HP <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/index.html>

平成29年度中央区職員募集

[募集職種] 技能Ⅲ(調理)
 [募集人員] 若干名
 [受験資格] 国籍・性別を問わず、昭和58年4月2日以降に生まれた方
 [第1次選考日] 10月21日(土)
 [申込期限] 9月29日(金)まで

◎申し込み方法など詳しくは、区役所1階まごころステーション・3階職員課、日本橋・月島特別出張所にある募集案内をご覧ください。

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

間 〒104-8404
 中央区築地1-1-1
 職員課人事係
 ☎(3546)5248

中小企業の退職金づくりは「中退共制度」にお任せ

中小企業退職金共済制度(略称：中退共制度)

中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる、国がサポートする外部積立型の退職金制度です。

中退共に加入できる企業
 常時雇用する従業員数または資本の額・出資の総額のいずれかが以下の範囲内であれば加入できます。一般業種(300人以下または3億円以下)、卸売業(100人以下または1億円以下)、サービス業(100人以下または5千万円以下)、小売業(50人以下または5千万円以下)

加入させる従業員
 従業員は原則として全員加入させていただきます。

また、家族従業員や短時間労働者も加入できます。詳しくは中小企業退職金共済事業本部へお問い合わせください。

中退共の特色
 [掛け金の一部を国が助成]
 初めて中退共制度に加入する事業主に掛け金月額2分の1(従業員ごとに上限5千円)を、加入後4カ月目から1年間、1万8千円以下の掛け金月額を増額する際に増額分の3分の1を増額した月から1年間助成します(対象外となる場合あり)。
 [簡単な管理]

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

[掛け金は全額非課税]
 掛け金は税法上損金または必要経費として全額非課税となります。

[掛け金月額選択]
 5,000円から30,000円の範囲で16種類から従業員ごとに選択できます。短時間労働者は2,000円・3,000円・4,000円の特例掛け金月額も選択できます。

[退職金額]
 退職金は基本退職金に付加退職金を加えた額です。

なお、退職金は掛け金納付月数が1年未満の場合は支給されません。1年以上2年未満の場合は掛け金相当額を下回る額、2年から3年6カ月では掛け金相当額となり、3年7カ月から掛け金相当額を上回る額になります。

◎詳しくは中小企業退職金共済事業本部のホームページをご覧ください。

間 中小企業退職金共済事業本部
 ☎(6907)1234

HP <http://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/>

中小企業などの展示会出展費用補助(下期分)

対 ・区内の中小企業

- ・区内の中小企業などで組織する商工業団体

[補助対象経費]

- ・会場使用料(小間料)
- ・展示装飾に要する経費
- ・出品物の運搬に係る経費

◎10月1日(日)から平成30年3月31日(土)までに開催される展示会が対象です。終了後の申請はできません。

[補助金額]
 対象経費の総額の2分の1、限度額150,000円まで(1,000円未満の端数は切り捨て)

[補助予定件数]
 20件

◎予定件数に達した時点で終了します。

[必要書類]
 補助金交付申請書、展示会等出展事業計画書、見積書、会社概要、出展する展示会などの概要が分かるもの

◎補助金交付申請書、展示会等出展事業計画書は、商工観光課の窓口で配布する他、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。

祝 敬老の日

「敬老の日」を記念し、催しや事業を実施します。

敬老大会
 今年度は、新橋演舞場で「松竹新喜劇 新秋公演」をお楽しみいただけます。申し込み結果については、8月下旬に郵送していますので、ご確認ください。

別表

	100歳以上の方	88・77歳の方	左の年齢を除く75歳以上の方
区内共通買物券	10,000円	3,000円	3,000円
全国共通すし券	-	5,000円	-

[申請受け付け開始日時]
 9月21日(木) 午前9時～

[申請受付場所]
 区役所8階第5会議室

[補助金交付回数の制限]
 平成29年度から補助金の交付は年度内1回限りで、通算3回までです。通算回数は平成28年度交付分から数えます。平成28年度に交付を受けた方は3回分のうち1回を利用したものと見なします。

◎申請方法など詳しくはお問い合わせください。

間 商工観光課中小企業振興係
 ☎(3546)5487

中央区の街並み絵画展作品募集

区では、現在の街並みを記録し、その姿を後世に残すことを目的として街並み絵画展を開催しています。中央区の街並みを描き、絵画展に作品を出展してみませんか。

[応募資格]
 どなたでも応募できます。

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

[応募方法]
 10月19日(消印有効)までに、はがきに①郵便番号・住所②氏名・ふりがな③年齢④電話番号⑤作品の種別⑥大きさ⑦画題を記入して申し込む(電子申請も可)。

[搬入日]
 11月18日(土)

◎申し込みをされた方には、10月20日(金)以降に別途ご案内をします。

絵画展の内容
 目 11月22日(水)～26日(日)
 午前10時～午後6時(26日は午後5時まで)

場 月島社会教育会館晴海分館アートはるみギャラリー

費 無料

◎本会場での実施後、希望される方は、区施設などでの展示もできます。

間 文化・生涯学習課生涯学習係
 ☎(3546)5525



▲築地大橋(小泉淳三さん作品)

敬老買物券などの贈呈

長寿をお祝いして、75歳以上の方に区内共通買物券などを9月1日(金)から20日(水)ごろまでに郵送などでお贈りします。

対象年齢および贈呈金額は、別表のとおりです。

◎詳しくはお問い合わせください。

間 高齢者福祉課高齢者福祉係
 ☎(3546)5354

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(8面からのつづき)

環境講演会

～気象予報士から見た地球環境の変化～

日 10月14日(土)
午後2時～3時30分

場 環境情報センター研修室

対 区内在住・在勤・在学者

内 気象予報士から見た地球規模の環境問題や最近の異常気象、中央区を含む都心の天気などから、環境の変化を分かりやすくお話しします。

内容 内容は高校生以上向けです。
講師 NHK「おはよう日本」気象キャスター 平井信行

定 120人(申し込み多数の場合は抽選)

費 無料
申 9月30日(必着)までに電話または環境情報センターのホームページから申し込む。

問 環境情報センター
☎(6225)2433

HP http://eic-chuo.jp/



▲NHK気象キャスター 平井信行さん

スポーツ

ゴルフ大会

日 10月22日(日)(雨天実施)
集合 午前9時05分(キャディーマスター室前)

開始 午前9時18分(アウト・イン同時スタート)

午前8時50分までに受け付けを済ませてください。

場 ムーンレイクゴルフクラブ市原コース(千葉県市原市新生603)

館山自動車道「市原I.C.」から7分

対 中小企業に勤務する区内在住・在勤者

定 40人(申し込み多数の場合は抽選)

申し込み人数が20人未満の場合は中止とします。

参加費 2,000円(懇親会に充当)

プレー費 16,500円(乗用カート・セルフ1Rプレー代、昼食代を含む)

申 9月20日(必着)までに往復はがき(1グループ1枚限り)に「ゴルフ大会」と明記し、①申込代表者の氏名・住所・電話番号・勤務先(名称・所在地・電話番号)②参加人数と全員の氏名(ふりがな)・生年月日・性別を記入して申し込む。

競技方法 18ホールストロークプレー(新ペリア方式)

賞品 優勝、その他たくさんの賞品があります。

昨年の優勝者が1位の場合は準優勝となります。

その他 組み合わせはレッツ中央事務局で決めます。プレー終了後、現地にて「表彰式および懇親会」を行います。

〒104-0061 中央区銀座4-9-8 NMF銀座四丁目ビル2階

レッツ中央(中央区勤労者サービス公社)

☎(3546)8610

ボディメンテナンス(骨盤体操)教室

日 10月11日～11月1日の毎週水曜日 計4回

午後6時30分～8時30分

場 築地社会教育会館3階第3和室

対 中小企業に勤務する区内在住・在勤者および区内在住者

内 体の不調を軽減し、毎日を元気に楽しく過ごせる体づくりを目指します。

・筋肉や関節のほぐし方

・股関節の動きをよくするためのストレッチ

・きれいな姿勢を作るための呼吸法

・腰痛・肩凝りの予防法

定 25人(申し込み多数の場合は抽選)

費 1,000円

申 9月20日(必着)までに往復はがきに①～⑤(10面記入例参照)⑥在勤の方は勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入して申し込む。

〒104-0061 中央区銀座4-9-8 NMF銀座四丁目ビル2階

レッツ中央(中央区勤労者サービス公社)

☎(3546)8610

ゴルフ教室(初心者・初級者)

日・第1期 10月17日～11月14日(11月3日を除く)の毎週火・金曜日 計8回

・第2期 11月21日～12月15日の毎週火・金曜日 計8回

午後6時30分～8時30分

内容 内容は各期とも同じです。

場・初回～3回目 総合スポーツセンター

・4～8回目 フジゴルフセンター(江東区木場)

対 18歳以上の区内在住・在勤者(高校生を除く)

定 各期30人(申し込み多数の場合は抽選)

費 5,000円(別途ボール代として4回目以降は毎回1,000円を徴収)

申 9月22日(必着)までに往復はがきに①～⑤(10面記入例参照)⑥過去の本教室参加の有無⑦希望する期

⑧在勤の方は勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入して申し込む。

地・電話番号)を記入して申し込む。

抽選の場合は過去に参加していない方を優先します。

当選者は区役所6階中央区体育協会事務局窓口で手続きがあります。

〒104-8404 中央区築地1-1-1 中央区体育協会事務局

☎(3546)5729

卓球教室(初心者・初級者)

日 10月23日～11月30日の毎週月・木曜日(11月20日・23日を除く) 計10回

午後6時30分～8時30分

場 総合スポーツセンター卓球場

対 18歳以上の区内在住・在勤者(高校生を除く)

ほっとプラザはるみ「体育の日イベント」

日程 10月9日(祝)

時間・内容など 別表1のとおり

場 ほっとプラザはるみ3階フィットネススタジオ

対 高校生相当以上の方

定 各20人(先着順)

費 無料(高齢者無料利用証をお持ち 別表1)

Table with 3 columns: 講座名, 時間, 内容. Includes ZUMBA, ボディパンプ, ボディコンバット.

希望の講座を1つ、選択してください。

シニア講座第1期「健康講座」

日時など 別表2のとおり

場 シニアセンター1階セミナー室

対 50歳以上の区内在住・在勤者

内 講義を聞きながら、「思わず笑いの出る体操」・ヨガ・フラダンスの実技を学びましょう。

講師 JADA健康インストラクター 日永保美

定 30人(申し込み多数の場合は抽選)

費 無料

別表2

Table with 3 columns: 日時, テーマ. Includes dates 10月7日, 14日, 21日 and topics like '脳を柔軟に!'

定 30人(申し込み多数の場合は抽選)

費 2,500円

申 9月15日(必着)までにはがきまたはファクスに①～⑤(10面記入例参照)⑥過去の本教室参加の有無

⑦在勤の方は勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入して申し込む。

⑧ファクスで申し込む方は送信後、スポーツ課に受信したか確認の電話をしてください。

抽選の場合は過去に参加していない方を優先します。

抽選結果は封書でお知らせします。当選した方には、ご案内と教室参加費の納付書を同封します。

〒104-8404 中央区築地1-1-1 中央区体育協会事務局

☎(3546)5531

FAX(3546)9561

でない方は、別途、施設利用料が必要)

持ち物 運動できる服装、室内シューズ、ふたのできる飲み物

申 9月8日(金)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。

場 ほっとプラザはるみ

☎(3531)8731

中央区地域スポーツクラブ大江戸月島～秋からの教室～

Table with 5 columns: 教室名, 開催日, 開催時間, 開催場所, 対象, 定員, 参加費, 申込期間, 申し込み方法, 問い合わせ(申込)先. Includes activities like 親子カヤック, フットサル教室体験会, 親子体操, 為末大 かけっこ教室.

情報コーナー(9面からのつづき)

コミュニティカフェ ペットのしつけについて皆で考えてみませんか

日 9月30日(土) 午後2時～3時30分(受け付けは午後1時30分開始)

場 人形町区民館会議室

対 区内在住・在勤者

◎動物同伴での参加は不可です。

内 平常時や災害発生時など、さまざまな場面に応じたペットのしつけ、飼い主のマナーについて、動物の専門家を交えて一緒に考えます。

◎この事業は、区と「動物と暮らしやすいまちづくり会」との協働事業です。団体の活動内容について詳しくは団体のホームページをご覧ください。

定 20人(先着順)

費 無料

申 9月4日(月)から電話、ファクスまたはEメールに①～④(10面記入例参照)を記入して申し込む。

問 中央区保健所生活衛生課生活衛生係 ☎(3541)5936

FAX(3546)9554

HP 動物と暮らしやすいまちづくり会 http://hcfa.jp/

E seiei_01@city.chuo.lg.jp

口腔ケア!?服薬の注意点って?! 在宅療養に関わる皆さんの歯科と薬の講演会

日 10月7日(土) 午後2時～4時

場 区役所8階大会議室

対 区内在住・在勤・在学者

内 歯科医師と薬剤師による在宅療養に関わる皆さんに知っていただきたい歯科と薬に関する講演会です。

・歯科 「おいしく食べるお口のケア」～介護に携わっている人が、どうしたら毎日の口腔ケアを続けられるのか～

【講師】京橋歯科医師会 小島静二・薬

「いまさら聞けないお薬のおはなし」～薬と食事の飲み合わせ&そのお薬管理、薬剤師がお手伝いします!～

【講師】日本橋薬剤師会 野村大祐

◎会場に手話通訳者を配置します。

定 100人(先着順)

費 無料

申 9月4日(月)から10月6日(金)までに電話またはファクスに①～④(10面記入例参照)⑤在勤・在学者は勤務先または通学先(名称・所在地・電話番号)を記入して申し込む。

問 介護保険課地域支援係 ☎(3546)5379

FAX(3543)0236

講演会「認知症と歯科 認知症になる前にすること、なったらすること」

日 9月26日(火) 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 どなたでも

内 認知症は誰もが避けたい状態ですが、現在の科学では受け入れざるを得ないのも実態です。認知症になっても口の機能を維持する方法

をお伝えします。 【講師】日本歯科大学大学院臨床口腔機能学教授・日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック院長 菊谷 武

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

パソコン講座 Excel 2013初級編

日 10月23日(月)～27日(金) 計5回 午後6時30分～8時30分

場 ハイテクセンターパソコン研修室

対 中小企業に勤務する区内在住・在勤者でマウス操作および文字入力操作のできる方

内 Windows7を使用してのExcel 2013の基本技能習得

・Excelの概要
・表の作成と編集
・計算式と関数の設定
・表のレイアウト設定
・グラフの作成と編集 など

定 20人(申し込み多数の場合は抽選)

費 6,000円

申 9月20日(必着)までに往復はがきに①～⑤(10面記入例参照)⑥勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入して申し込む。

問 〒104-0061 中央区銀座4-9-8NMF銀座四丁目ビル2階

レッツ中央(中央区勤労者サービス公社)

☎(3546)8610

生活設計セミナー 定年後のお金に悩まないマネー術

日 10月5日(木) 午後6時30分～8時30分

場 築地社会教育会館2階講習室

対 中小企業に勤務する区内在住・在勤者と同居家族および区内在住者

内 退職後は安定した収入がなくなり、生活資金面の不安を抱える人は少なくありません。定年後のライフプランの立て直し方や保険の見直し方など、よりよいマネープランについて詳しく解説します。

【講師】ファイナンシャル・プランナー(CFP認定者) 藤川 太

定 50人(申し込み多数の場合は抽選)

費 無料

申 9月21日(必着)までに往復はがきに①～⑤(10面記入例参照)⑥在勤者は勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入して申し込む。

問 〒104-0061 中央区銀座4-9-8NMF銀座四丁目ビル2階

レッツ中央(中央区勤労者サービス公社)

☎(3546)8610

協働事業提案 公開プレゼンテーション

日 9月14日(木) 午後6時～

場 協働ステーション中央会議室

内 区では、よりきめ細かな行政サー

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を公募しています。

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別図のとおり開催します。

◎どなたでもご覧いただけます。

定 30人(先着順)

申 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。

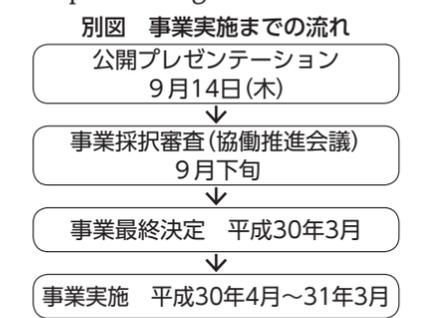
問 地域振興課協働推進主査

☎(3546)5686

協働ステーション中央

☎(3666)4761

HP 中央区社会貢献活動情報サイト http://chuo.genki365.net/



秋の中央区歴史散歩2017 シリーズ「江戸名所図会」を歩く(第4回)～築地・鉄砲洲/浜町・両国橋の2コース～

築地・鉄砲洲コース

日 10月1日(日) 午後1時30分～3時30分

【集合場所】築地本願寺

内 備前橋跡～浅野内匠頭邸跡～トイスラー記念館～蘭学事始地～寒橋跡～佃島渡船場跡～鐵砲洲稲荷神社(解散)

浜町・両国橋コース

日 10月7日(土) 午後1時30分～3時30分

【集合場所】浜町公園(総合スポーツセンター前)

内 清正公寺～新大橋～隅田川テラス～両国橋～両国広小路跡～柳橋～矢の倉跡～薬研堀不動院(解散)

共通

内 江戸の大動脈だった大川(隅田川)沿いに、いにしへの面影を求めて2コースを歩きます。

地域コミュニティの担い手養成塾

あなたの力がまちを元気にする

【日時など】別表のとおり

場 京橋プラザ区民館1号室

内 楽しく人を引きつける力と人脈を手に入れるための養成塾を開講します。

【講師】NPO法人CRファクトリー事別表

日時	内容
10月25日(水)	地域のつながりの重要性 塾生同士でのチームづくり
11月1日(水)	町会活動の先進事例紹介 中央区内のNPO活動紹介
8日(水)	地域活動の意義の再確認 それぞれの目標の設定
15日(水)	人を惹きつけるイベントの企画・運営・集客の方法
22日(水)	仲間や協力者との連携の仕方
29日(水)	実践に向けて最終発表

【案内人】「中央区文化財サポーター協会」所属の文化財サポーター

定 各回30人(申し込み多数の場合は抽選)

費 資料代・保険料として400円(当日集金)

申 9月13日(必着)までに往復はがきに①希望のコース名②～⑤(10面記入例参照、④の電話番号は固定電話と携帯電話の番号)⑥性別を記入して申し込む。

◎往復はがき1枚につき1コース・1人のみご記入ください。

【申込先】〒104-0033 中央区新川2-3-4

新川田所ビル8階

中央区文化財サポーター協会 平井 喜美子

問 文化・生涯学習課生涯学習係 ☎(3546)5524

中央区文化財サポーター協会 中央区文化財サポーター協会は、中央区の歴史や文化をご案内・解説しながらまち歩きをするボランティア団体です。まち案内の申し込みは、グループ(3人以上)を対象に通年受け付けています。

◎詳しくは中央区文化財サポーター協会のホームページでご確認ください。申込用紙もダウンロードできます。

HP 中央区文化財サポーター協会 http://chuo-machiaruki.com/

女性センター「ブーケ21」水曜イブニングトーク

日 10月4日(水) 午後6時30分～8時

場 女性センター「ブーケ21」

【テーマ】江戸バス南循環でまいります～女性運転士から見た月島エリア～

【ゲスト】日立自動車交通(株)江戸バス運転士 石河昌子

定 40人程度(先着順)

費 無料

申 9月4日(月)から電話またはファクスに①～④(10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。

問 女性センター「ブーケ21」 総務課女性施策推進係 ☎(5543)0651

FAX(5543)0652

業部長 五井渕 利明 定 20人(申し込み多数の場合は抽選)

費 無料

申 10月13日(金)までに電話またはEメールに①～④(10面記入例参照)

⑤団体名(所属している場合のみ)を記入して申し込む。

問 地域振興課自治振興係 ☎(3546)5337

E tiiki_01@city.chuo.lg.jp

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(10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~

はじめてインターネット&
メールコース

日10月10日(火)~19日(木)(土・日曜日を除く)計8回
午前9時30分~11時30分
内・ホームページの検索
・興味のあることを調べる
・メールの基本を学ぶ
・メール文を作成して送受信する
費6,400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。

デジタルカメラの写真で
アルバム作りコース

日10月23日(月)~27日(金)計5回
午前9時30分~11時30分
内・自分のデジタルカメラを使った撮影実習
・写真的取り込みとプリント方法
・写真整理の方法
・オリジナルアルバムや写真入りがきの作り方
費4,000円
◎テキスト代は別で、オリジナルテキスト(300円)を使用します。
◎デジタルカメラを持参してください。

共通

場シルバー人材センター2階パソコン研修室
対60歳以上で、簡単な文字入力のできる方
[講師]シルバー人材センターの会員
定各コース10人(申し込み多数の場合は抽選)

日9月11日(必着)までに往復はがきに①コース名②~⑤(10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。
◎1枚のはがきで両コースの申し込みができます。
◎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

社会貢献型後見人(市民後見人)を目指す方のための基礎講習と説明会

社会貢献型後見人とは、親族でも専門職でもなく、同じ区民として身近な立場で成年後見活動を行う人のことです。認知症や知的障害、精神障害などにより判断能力が不十分な方の不安を解消し、権利と財産を守る成年後見制度の担い手として期待されています。

基礎講習

日平成30年1月9日(火)・18日(木)・26日(金)、2月1日(木)・6日(火)計5日
対区内在住のおおむね65歳までの方で、社会貢献型後見人として活動

を行う熱意がある方
内成年後見制度の仕組みや支援の対象となる高齢者や障害者に関する知識など
◎基礎講習の修了には、全日程の参加が必要です。

説明会

基礎講習の受講希望者は、どちらかの説明会に必ずご参加ください。
日・第1回 9月26日(火)午後2時~3時30分
・第2回 10月6日(金)午前10時~11時30分
◎2回とも同じ内容です。
場・第1回 区役所別館6階会議室
・第2回 区役所8階第1会議室
定各30人(先着順)
費無料
日9月4日(月)から、第1回は9月21日(木)まで、第2回は10月3日(火)までに電話、ファクスまたはEメールに①~④(10面記入例参照)⑤希望の回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

成年後見支援センター講演会
「あなたの希望が活かされます
~使って安心!任意後見制度~」

日10月1日(日)午後2時~4時(午後1時30分開場)
場区役所8階大会議室
対区内在住・在勤者
内任意後見制度の利用方法など
[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の司法書士 山本真也
定100人(先着順)
費無料
日9月4日(月)から電話、ファクスまたはEメールに①~④(10面記入例参照)を記入して申し込む。

成年後見制度無料個別相談会

日10月1日(日)
①午前10時~11時
②午前11時~正午
③正午~午後1時
④午後1時~2時
⑤午後2時~3時
⑥午後3時~4時
場区役所8階会議室
対区内在住・在勤で成年後見制度の利用を検討している本人・親族など
内成年後見制度の申し立て手続きや利用方法などについて、一人一人の事情に沿って相談に応じます。
[相談員](公社)成年後見センター・リーガルサポート東京支部所属の司法書士
定各回4組(事前予約制、先着順)
費無料
日9月4日(月)から27日(水)までに電話、ファクスまたはEメールに①~④(10面記入例参照)⑤希望の時間を記入して申し込む。

共通

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

敬老のつどい

いきいき桜川(桜川敬老館)
日9月22日(金)午後2時30分~
場いきいき桜川大広間
内「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。
◎新川児童館の子どもたちによる楽器の演奏やダンスの披露があります。

いきいき浜町(浜町敬老館)
日9月14日(木)午後2時~
場いきいき浜町大広間
内「歌謡ショー」
三田杏華さんによる歌と津軽三味線の演奏です。
・「マジックショー」
Peエンジェル(マジシャンキタロー・マジシャンミスタージュン・ボクサーマジシャンNOB(ノブ))によるマジックショーです

◎浜町保育園・児童館の子どもたちによるお遊戯やダンスの披露があります。
いきいき勝どき(勝どき敬老館)
日9月8日(金)午後3時~
場いきいき勝どき大広間
内「ピアノと歌のコンサート」
現役大学生の中田瑞さんが懐かしい日本の歌を皆さんと一緒に歌ったり、クラシックの名曲を演奏します。

◎勝どき児童館の子どもたちによるダンスの披露があります。
いきいき桜川(桜川敬老館)
☎(3553)0030
いきいき浜町(浜町敬老館)
☎(3669)3385
いきいき勝どき(勝どき敬老館)
☎(3531)3258

いよいよ敬老のつどい~スベイン音楽と共に~
▲ 昨年の敬老のつどいの様子



▲ 昨年の敬老のつどいの様子

いきいき浜町講座案内

陳式太極拳
日10月2日~平成30年3月16日(1月1日を除く)の原則第1月曜日・第3金曜日
午後3時~4時
場いきいき浜町大広間

ダニエル君の英会話教室①・②
日10月5日~平成30年3月15日の第1・3木曜日
①午前10時~11時
②午前11時10分~12時10分
場いきいき浜町教養室

楽しい中国語教室
日10月3日~平成30年3月20日(1月2日を除く)の原則第1・3火曜日
午後1時30分~2時30分
場いきいき浜町教養室

共通
対60歳以上の区内在住者(いきいき館の利用者証が必要)
定各20人(先着順)
費無料
日9月4日(月)から20日(水)までに

いきいき浜町窓口で直接申し込む(電話申し込み不可)。
◎受講決定者は9月22日(金)以降館内に掲示します。
問いきいき浜町(浜町敬老館)
☎(3669)3385

映画鑑賞会

日9月16日(土)午後2時~
場京橋図書館鑑賞室
[上映作品]「おさんの恋」(邦画115分)
定25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。
問京橋図書館
☎(3543)9025

もっと知りたい!第2日曜日は天文・宇宙のトビラ
月待つ宵のたのしみ

日9月10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
内今年の中秋の名月は10月4日(水)。一年を通して特に月の美しい季節に、月の魅力や観察の楽しみについて紹介します。
[講師]天体写真家 林 完次
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

第46回中央区
児童・生徒発明くふう展

発明くふう展
日9月13日(水)~16日(土)
午前9時30分~午後4時30分(入館は午後4時まで)
場教育センター5階多目的ホール
内区内在学の児童・生徒による、創意工夫に富んだ作品を展示します。
[入選作品]特別優秀賞・優秀賞・努力賞の各賞入選作品は「第61回東京都児童生徒発明くふう展」に推薦します。

中央区ロボットコンテスト
日9月16日(土)午後1時~4時
場教育センター4階第3・4研修室
内教育センター特別課外事業「ロボットを創ろう」に参加する中学生が製作したロボットによる、対戦形式の競技会を開催します。コンテストはどなたでも観覧でき、ロボット操作体験もできます。
◎その他、国際知的財産保護フォーラムによる、学習パネル展示などもあります(16日(土)のみ本物と模倣品の比較展示あり)。
問指導室事業係
☎(3546)6757



▲ 昨年のロボットコンテストの様子

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

◎**問**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
〇〇課〇〇係(問の宛名)
◎「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

施設

女性センターの臨時休館

9月18日(祝)は、施設の保守点検のため休館します。

問総務課女性施策推進係
☎(5543)0651

保健・医療・福祉

無料でできる年に1度の健康チェック

～特定健診・がん検診～

対40歳以上の区内在住者

内12・1月生まれの方へ「がん検診等受診券」を発送しました。

費無料(ただし、精密検査および検診内容以外の検査は受診者負担)

◎誕生日が2・3月の方で早めの受診を希望される方、誕生日が4～11月の方で受診券がお手元にない方はご連絡ください。

問福祉保健部管理課保健係
☎(3546)5397

基幹相談支援センター

基幹相談支援センターは、区内の障害者(児)とその家族の方々のさまざまな相談に対応するとともに、相談支援事業所などと連携し地域全体の相談機能の充実を図っています。

[開所日および利用時間]

月～金曜日(土・日曜日、祝日、年末年始は除く)
午前9時～午後6時

場福祉センター2階事務室内

費無料

問基幹相談支援センター

☎(6264)3957

FAX(6264)3958

手話通訳・要約筆記サービス

手話通訳者による窓口でのお手伝い

[利用日時]

毎週金曜日

午前10時～正午、午後1時～3時

対聴覚などに障害のある方

内手話通訳者が区役所での各種相談や手続きをお手伝いします。

[利用方法]

区役所1階受付(まごころステーション)にお申し出ください。

手話通訳者・要約筆記者の派遣

[派遣時間]

手話通訳者および要約筆記者それぞれ月20時間以内で、1回2時間を単位とし、これを超える場合は1時間単位で加算されます。

対聴覚などに障害のある方

費無料

[申請手続き]

・登録

本人、家族または代理の方が障害者福祉課へ申請してください。

・派遣の申し込み

中央区社会福祉協議会ボランティア・区民活動センターへ派遣希望

日の5日前までに申し込んでください。

問・登録および制度について

障害者福祉課給付指導係

☎(3546)5697

FAX(3544)0505

・派遣の申し込みについて
中央区社会福祉協議会ボランティア・区民活動センター

☎(3206)0560

FAX(3206)0601

講座・催し物

子育てがラクになるワークショップ

日10月4日(水)・11日(水) 計2回
午前10時30分～11時30分

場新川児童館

対区内在住の0～3歳までのお子さんの保護者

内子育てに悩みを抱えている保護者が仲間とつながり、自分のことを話せる場所と機会を体験するワークショップです。

[講師] 認定NPO法人エンパワメントかながわ

定各回20人(申し込み多数の場合は抽選)

費無料

申9月22日(金)までに電話または新川児童館窓口で申し込む。

[託児] 0～3歳のお子さんをお預りします。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。

問新川児童館

☎(3553)2084

子どもとのコミュニケーションスキルアップ講座

～CAREプログラムを使って～

日10月13日(金)・27日(金)、11月10日(金) 計3回

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

対区内在住の2歳～小学生のお子さんの保護者で、3回とも出席できる方

内子どもとの関係を築く際に大切なコミュニケーションスキルや適切な指示の出し方について練習する講座です。

[担当トレーナー] 加藤澄江

定12人(申し込み多数の場合は抽選)

費無料

申9月21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] 2歳～未就学のお子さんをお預りします。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)。

問子ども家庭支援センター「きらら中央」

☎(3534)2103

子育てのエッセンスを学ぼう
～子どもの発達にあった子育てのポイント～

日9月26日(火)

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

対区内在住の1～2歳のお子さんの保護者

内1～2歳のお子さんの発達の特徴と、さまざまな個性や発達のタイプに合わせた子育てのポイントを学びます。

[講師] 臨床心理カウンセラー・看護師 永瀬春美

定12人程度(申し込み多数の場合は抽選)

費無料

申9月14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] 1～2歳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)。

問子ども家庭支援センター「きらら中央」

☎(3534)2103

育児中のママやパパたちのための「ほっと一息私の時間」

日9月20日(水)

午前10時～11時30分

場女性センター「ブーケ21」

対区内在住で幼稚園や保育園に入園していないお子さんの保護者

[テーマ] 気持ちすっきり!ココロとカラダ～ホルモンバランスを学びエクササイズで身体の調子を整えましょう～

[講師] NPO法人ちえぶら代表理事 永田京子

定12人程度(先着順)

費無料

[持ち物] 筆記用具

◎動きやすい服装でお越しください。

申9月5日(火)から電話で申し込む(受け付けは午前9時～午後5時)。

[託児] 生後3カ月～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(月齢により定員あり)。

問総務課女性施策推進係

☎(5543)0651

親子で楽しむ絵本講座

日9月25日(月)、10月2日(月)

午後3時～4時

場日本橋図書館6階ホール

対0～2歳のお子さんとその保護者

内わらべ歌や絵本の読み聞かせ、絵本の魅力紹介、年齢に合わせた本の選び方など

[講師] 子どもと読書のコーディネーター 植田 たい子

定各35組70人(先着順)

費無料

◎当日、直接会場へお越しください。

問日本橋図書館

☎(3669)6207

親子で楽しむ絵本講演会

日9月30日(土)

午後2時～4時

場月島社会教育会館ホール

対区内在住の幼児・小学生とその保護者

内絵本の読み聞かせ、講師によるライブペインティングなど

[講師] 絵本作家 塚本 やすし

定100人(先着順)

費無料

申9月4日(月)から京橋・日本橋・月島図書館で配布するチラシの申込書に記入の上、各図書館に直接申し込む。

問京橋図書館

☎(3543)9025

日本橋図書館

☎(3669)6207

月島図書館

☎(3532)4391

男女共同参画リーダー研修(日帰りバス研修)

バス研修

日10月18日(水)

・午前8時30分 区役所前集合

・午後5時30分ごろ 区役所前解散

[訪問先および内容]

埼玉県行田市

・足袋とくらしの博物館見学、NPO法人ぎょうだ足袋蔵ネットワークの方からのお話

・古代蓮の里「田んぼアート」見学

[交通機関]

大型観光バス

事前研修

日10月6日(金) 午後6時30分

・(有)大野屋總本店の方から足袋づくりについての講話

場女性センター「ブーケ21」

事後研修

日10月31日(火) 午後6時30分

・グループ報告

・意見交換、反省、親睦交流など

場女性センター「ブーケ21」

共通

対区内在住・在勤・在学者で地域団体に活動している方または今後活動したい方で、事前研修およびバス研修、事後研修の全てに参加できる方

定40人(先着順)

費2,800円

(昼食代など実費相当分)

◎事前研修日に集金します。

申9月4日(月)から25日(月)までに電話で申し込む。

◎詳しくはお問い合わせください。

[主催]

中央区女性ネットワーク・中央区

問総務課女性施策推進係

☎(5543)0651



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



区では、異なる歴史や風土を持つ都市の個性を尊重し、学び合いながら、それぞれの都市の発展につなげるため、友好都市の山形県東根市をはじめ、東京都檜原村、山梨県富士河口湖町、岡山県玉野市、栃木県栃木市などと交流を行っています。

「区のおしらせ 中央」では、各都市の魅力や各種イベントを区民の皆さんにお伝えしています。今回は檜原村、玉野市、富士河口湖町です。

交流の経緯など

東京都檜原村とは平成18年の「中央区の森」の開設を契機に交流が始まりました。「中央区の森体験ツアー」や「中央区の森親子自然体験ツアー」への参加で、村の自然を満喫された方も多いと思います。間伐などの森林保全活動によって発生した木材は、区施設の内装材やベンチにも活用されています。

◎岡山県玉野市との交流の経緯・概要については、「区のおしらせ 中央」5月1日号、山梨県富士河口湖町については、6月1日号をご覧ください。



払沢の滝

檜原村は東京都の都心から西に約50km離れた場所に位置し、緑豊かな大自然の中にあります。日本の滝百選に選ばれた「払沢の滝」や都指定の天然記念物「神戸岩」の他、温泉や都民の森など、さまざまな観光資源を有しています。

村の伝統を感じる 小さな秋祭り

8月下旬から9月末にかけて、村内の各集落で地域の秋祭りが行われます。

檜原村には、古くから伝わる郷土芸能が各集落に残されており、この秋祭りでは村内12カ所でさまざまな郷土芸能



東京都檜原村

が披露されます。檜原村の伝統や村人たちの素顔の魅力に触れられますので、ぜひお越しください。

小沢式三番

老人の面を付けた神が踊り語って祝福を与える郷土芸能です。現在も使われている翁のきらびやかな衣装は、江戸時代から伝わるものといわれています。

日時 9月2日(土)午後2時~3時30分(宮参り)、午後8時~11時(演舞) 会場 小沢コミュニティセンター

柏木野神代神楽

歌舞伎に似た伝統芸能で、「鬼の舞」「あかめ釣り」「大蛇退治」など全12演目の中からいくつかの演目をピックアップして上演します。マイクでの解説もあるので、初めてでも楽しみやすい内容になっ

ています。

日時 9月9日(土)午後7時~12時 会場 柏木野自治会館

人里獅子舞

大人の獅子舞の他、「子供獅子舞」の上演も行われます。 日時 9月16日(土)・17日(日)午後5時~11時(16日は午前10時から宮参り) 会場 人里コミュニティセンター

◎この3地域の郷土芸能はいずれも東京都指定無形文化財に指定されています。

◎この他の内容について詳しくはお問い合わせください。

◎檜原村役場産業環境課産業観光係

HP http://www.vill.hinohara.tokyo.jp/

檜原村の概要

- 人口：2,260人(8月1日現在)
面積：105.41km2
特徴的な取り組み
・ひのはら緑(力)創造事業
・エコツーリズム事業の推進
・伝統芸能の継承事業
・空き屋などを活用した定住化及び移住促進事業



人里子供獅子舞



小沢式三番



精進湖

富士河口湖町精進地区で活動している精進湖活性化協議会が、精進湖フットパスを開発しました。



精進湖フットパス

「精進湖」は富士五湖の中で唯一、人工物が一つもなく富士山を眺めることができる湖です。古くから変わらない青木ヶ原樹海に育まれた手付かずの自然と、精進地区の歴史を感じることができるコースとなっています。

精進湖フットパスの特徴

イギリス発祥のまち歩きです。地域に昔からある道を歩き、自然や文化、景観を楽しみます。

フットパスとは

詳しくはお問い合わせください。

◎精進湖活性化協議会事務局(富士河口湖町役場政策企画課)
TEL 0555(72)1129

本栖湖をもっと楽しく、本栖湖観光情報サイトがリニューアル
HP http://motosuko.com

移住相談会

玉野市の魅力をPRする移住相談会(岡山県内市町村が参加)を開催しますので、ぜひお立ち寄りください。
日時 9月9日(土)、11月



王子が岳(移住体験ツアーの様子)

交流都市

岡山県玉野市

5日(日)
会場 東京交通会館(千代田区有楽町2-10-1)
対象 玉野市への移住を検討している方

移住体験ツアー

保育園や商業施設、新しくなった図書館、病院など生活に密着した施設の見学や空き家物件の下見を行います。また、先輩移住者との交流会も企画していますので、移住に当たっての「生の声」を聞くことができます。
日時 11月25日(土)~26日

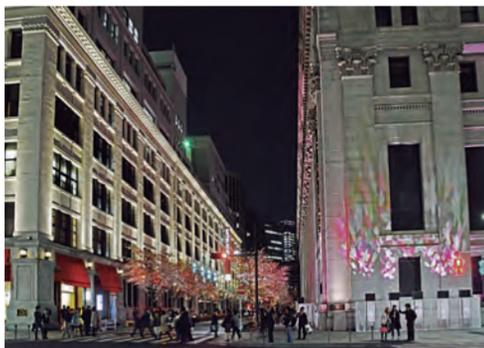
申込期限 10月31日(火)
◎申し込み方法など詳しくは、ホームページをご覧ください。
◎総合政策課たまののくらし推進室
TEL 0863(32)5505
HP http://www.city.tamano.lg.jp/

トピックス



第64回せともの市

8月7日から9日まで、日本橋人形町で、せともの市が開催されました。水天宮前交差点から人形町交差点までの大通り両側の歩道には約30店舗が軒を連ね、大勢の方でにぎわっていました。また、ろくろ体験教室も開催され、子どもも大人も真剣な面持ちで取り組んでいました。



▲2016年度 推薦 中央区長賞「桜色の街」



▲2016年度中央区観光協会賞「見納めの春の眺望」

中央区 観光写真コンクール 作品募集

中央区の魅力や豊かな観光資源が伝わる作品を募集します。

- 観光商業まつりの各種行事
神社、建造物、名所・旧跡などの文化財
祭りなどの伝統行事

- 散歩にお薦めの自然・風景、街並みなど
その他、お薦めの観光スポット

- 入賞を取り消すことがあります。
入賞作品の著作権・著作権は中央区観光協会に帰属します。

- 応募方法など
11月2日(必着)までに区へ郵送、または中央区観光協会のホームページから申し込む。
◎郵送用の応募票は、中央区観光協会、区の関連施設で配布する他、中央区観光協会のホームページからダウンロードすることもできます。

- 入賞作品の発表・表彰式など
◎注意事項については詳しくは、中央区観光協会のホームページをご覧ください。
・選考結果は、入賞者のみ11月下旬までに通知します。

- サイズなど
・カラー・モノクロは問いません。
・加筆および削除など2次のな合成など、加工・創作された作品は応募できません。
・郵送で応募する場合には、プリント単写真で四つ切り(ワイド四つ切り可、デジタルの場合A4サイズでも可、サービスサイズは不可)
注意事項
・応募した時点で注意事項に同意したものと見なします。
・応募者はアマチュアに限ります。
・平成28年11月5日から平成29年11月2日までに撮影した未発表の作品に限ります。
・応募は1人5点までです。
・応募作品は返却できません。
・入賞した場合は、郵送で応募された方は指定期日までにデータ提出していただきます。
・指定の期日までにデータ提出がない場合は、2016年度中央区観光協会賞(隅田川河口の秋)



2016年度中央区観光協会賞(隅田川河口の秋)

中央区観光協会・中央区
〒104-0061
中央区銀座1-25-3
京橋プラザ3階
中央区観光協会
☎(6228)7907
HP http://www.chuo-kanko.or.jp/

- 賞
中央区観光協会会長賞(1点)、中央区長賞(1点)、特選(3点)、入選(16点)、中央区観光協会賞(16点)
主催
中央区観光協会・中央区
〒104-0061
中央区銀座1-25-3
京橋プラザ3階
中央区観光協会
☎(6228)7907
HP http://www.chuo-kanko.or.jp/

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

9月は国の「食生活改善普及運動」月間です。今年度は「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、重点活動の1つとして野菜摂取量の増加を挙げています。そこで、区でも、野菜摂取量の増加に向けて9月を“食べよう野菜350(サン・ゴー・マル)運動”強化月間として、健康の維持・増進のために野菜を食べることを推進する運動を実施します。野菜の1日の望ましい摂取量や野菜摂取の重要性を理解し、日々の食生活に今より多くの野菜料理を取り入れ、生活習慣病の予防につなげてみませんか。

“食べよう野菜350運動”って?

健康の維持・増進のために成人1日当たり350g以上の野菜を食べることを推進する「中央区健康・食育プラン2013」での取り組みです。「中央区民の健康・食育に関する意識調査(平成28年11月実施)」では、1日に食べる野菜の目標量350gを知っている区民は、約4割という結果でした。また、同じ調査で、野菜の摂取目標量を知っている区民ほど、野菜を食べる量が多いという結果が得られました。



1日に必要な野菜は、350g!

野菜は、低エネルギーで食物繊維、抗酸化ビタミン、ミネラルなどを豊富に含んでいます。これらの栄養素は、肥満、糖尿病、メタボリックシンドローム、がんなどの生活習慣病全体の予防・対策となります。

70g を 5皿 食べると 350g



どの料理も 野菜 70g



区のホームページ「食育ガイド」には、簡単にできるお薦め野菜料理を掲載しています。

野菜料理 検索

◎トップページからサイト内検索ができます。

中央区食育野菜キャラクター



毎日350g以上の野菜を食べることの重要性を呼び掛けて、区民の皆さんの健康づくりを応援するキャラクターです。

キャラクターの普及にご協力を

区では、キャラクターたちが、区民の皆さんにメッセージを伝える缶バッジを作成しました。

【配布期間】9月1日(金)~20日(水)(土・日曜日、祝日を除く) 午前9時~午後5時

【配布場所】中央区保健所、日本橋・月島保健センター

◎各配布場所で、各50人に配布(先着順、1人1個)

中央区保健所健康推進課栄養担当 ☎(3541)4260