

区のおしらせ

今号の主な内容

- 2面 防災特集
- 3面 建築物防災週間
- 4面 障害者総合支援法の対象となる難病等の範囲拡大
- 5~7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)

中央

8/21

HP <http://www.city.chuo.lg.jp/> スマートフォンサイト <http://www.city.chuo.lg.jp/smph/>

# 9月2日(日)は 中央区総合防災訓練

浜町公園を主会場として、総合防災訓練を実施します。

今回は、都および港区と合同の訓練で、都は有明会場、港区は台場会場で同時に実施します。

災害時に一人でも多くの命を救うためには、お互いの助け合いが必要です。皆さんで参加しましょう。

主会場では、町会・自治会の皆さんや消防少年団による初期消火に始まり、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、一斉放水を行います。

また、防災関係機関による展示ブースや各種防災体験コーナー、炊き出しの試食など、子どもから大人まで楽しみながら見学や体験ができます。

## 住民訓練

時間 午前9時~10時

会場 日本橋小学校、日本橋中学校

内容 避難所となる防災拠点では、避難所開設訓練をはじめ、避難者の受け入れなどの避難所運営訓練や避難所に備蓄している防災用資器材の取り扱い訓練などを行います。

## 防災展示・体験コーナー

時間 午前9時~正午

会場 浜町公園およびその周辺

内容 VR防災体験車や起震車による地震体験、初期消火、応急救護訓練、担架搬送訓練、災害用伝言ダイヤルの体験、地下室等水圧体験、家具の転倒・落下・移動防止器具展示、パネル展示、特殊車両展示 他

◎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。

## 防災関係機関連携訓練

時間 午前10時~11時15分

会場 浜町運動場

内容 ・地域住民による初期消火および救助活動(町会・自治会、日本橋消防少年団)



## 初期消火訓練

・災害時道路啓開(都建設局、警視庁)  
・倒壊建物からの救助・医療救護(東京消防庁、警視庁、自衛隊、聖路加国際病院、日本大学病院など)



## 消防団による救助訓練

・一斉放水(日本橋消防署、日本橋消防団、町会・自治会など)  
・緊急医療救護所トリアージ、医療救護・医薬品処方(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・日本赤十字社・日本橋防火防災女性の会)

## その他の訓練

・災害時外国人支援  
・船舶による避難者輸送  
・帰宅困難者支援施設運営  
・福祉避難所開設・運営  
・検視・検案・身元確認  
・緊急物資搬送訓練

## 交通規制

訓練に伴い車両の通行を一部規制します(別図のとおり)。訓練に伴い、上空をヘリコプターが通過したり、



▲倒壊建物からの救助訓練



▲間仕切りテント設置訓練

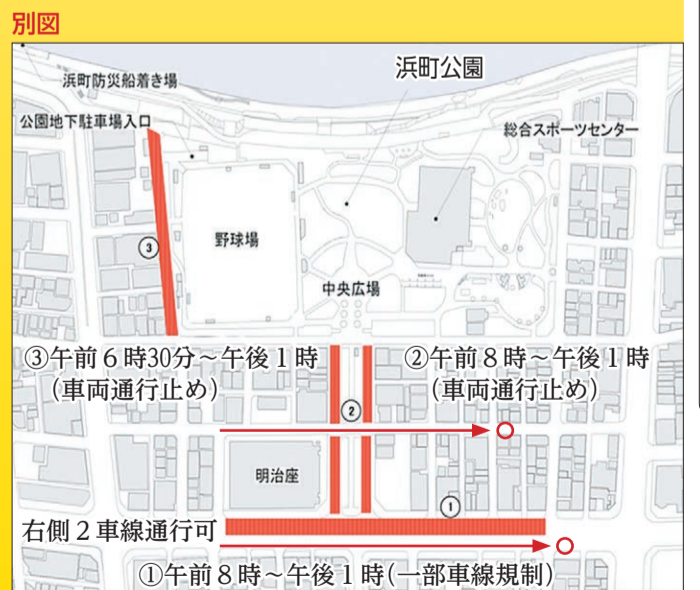
サイレンなどの大きな音がすることがあります。皆さんにはご不便、ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

## 訓練開始の放送

当日は、日本橋地域で午前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)。

## 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ホームページなどでお知らせします。

## 防災課防災係

☎(3546)5287

人口と世帯 8月1日現在(前年同期)	
人	住民基本台帳 160,922(154,291)
	(うち外国人 7,436 (6,644))
男	76,541 (73,569)
	(うち外国人 3,686 (3,378))
女	84,381 (80,722)
	(うち外国人 3,750 (3,266))
世帯	91,375 (87,959)
昼間人口(平成27年国勢調査)	608,603

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

区の公式 SNS など



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



# 防災特集

## わが家の備えチェックリスト

9月1日(土)は防災の日です。6月18日に起こった大阪府北部の地震では、家具類の転倒などによるけが人が400人以上にのぼるなど大きな被害をもたらしました。いつ発生しても不思議ではないといわれる首都直下地震から自分や家族の命を守るため、日頃から対策を行うことが大切です。わが家の防災対策をチェックリストで確認してみましょう(別図1のとおり)。

### ①家庭の備蓄

- ・水・食料・トイレの備蓄  
災害時は、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。水、食料、トイレは最低でも家族の3日分を備蓄しましょう。
- ・衛生用品、燃料など  
自宅で被災生活を送る場合に備えて、衛生用品を多めに購入しておきましょう。また、電気やガスの供給が止まった場合に備えて充電用バッテリーやガスボンベ、電池などを用意しておきましょう。
- ・ローリングストック法  
ローリングストック法とは、日常生活で使う食料や水(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、いざというときに困らなくて済みます。内閣府は、最低1週間分の備蓄を推奨しています。

### ②室内の備え

- ・家具類の転倒、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、割れた食器や飛散したガラスでけがをする方が多く

見受けられます。あなたと家族の命を守るためにも、家具類の転倒とガラスの飛散防止対策を行いましょう。

- ・安全な場所の確保  
地震発生後すぐに身の安全を確保できるように安全なスペースを用意しておきましょう。
- ・避難経路の確保  
転倒した家具類が避難の妨げとならないよう家具の配置を検討しましょう。
- ・避難の備え  
夜間でも安全に避難できるように、寝室にスリッパや懐中電灯を用意しましょう。



### ③日頃の備え

- ・わが家の防災拠点を知っている  
防災拠点(避難所)とは、震災時、焼失や倒壊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。

- ・家族のルールを話し合っている  
年に2回は防災会議を開き、家族の集合場所と避難経路、安否確認の方法や連絡手段など災害が起こった際の対応を話し合っておきましょう。
- ・近隣の方と交流している  
災害時には、地域の助け合いが大切です。区内には町会・自治会を単位に防災区民組織が結成され、日頃からさまざまな活動を行っています。進んで参加しましょう。
- ・地域の防災訓練に参加している  
防災拠点では毎年訓練を実施しています。詳しくは、防災拠点運営委員会からお知らせします。積極的に参加しましょう。
- ・正確な情報収集手段の確保  
震災発生後は、さまざまな情報が発信されます。安全に行動するには、正確な情報が必要です。情報を複数の手段で入手できるように、事前に確認しておきましょう。

別図2 防災拠点・広域避難場所一覧

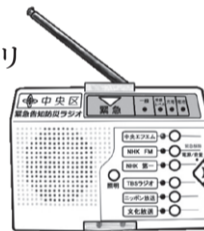


凡例：  
★防災拠点

※改築期間中は一時的に京橋区民館を防災拠点とします。

## 区内の情報の入手方法

- ・防災行政無線
- ・緊急告知ラジオ
- ・ホームページ
- ・防災マップアプリ
- ・ちゅうおう安全・安心メール
- ・ツイッター、フェイスブック
- ・中央エフエムなど



## 広域避難場所および区内残留地区について(別表、別図2のとおり)

広域避難場所とは、大地震などで広範囲な延焼火災の恐れがあるときに、火災から一時的に身を守るために避難する場所です。

区内残留地区とは、地区の不燃化が進んでおり、万が一火災が発生しても、区内に大規模な延焼火災の恐れがなく、広域的な避難を要しない区域です。

これらについては、東京都震災対策条例に基づき都が指定しているもので、市街地状況の変化や人口の増減などを考慮して、おおむね5年ごとに見直しを行っています。平成30年6月1日の見直しでは、区内における指定の変更はありませんでした。

## 土砂災害防止法に基づく基礎調査の結果について

都は、土砂災害防止法に基づく土砂災害警戒区域等の指定の前段として基礎調査を実施し、6月28日にその結果を公表しました。今回の調査結果では、本区における土砂災害警戒区域等の指定に該当する地形は確認されませんでしたので、区内全域において、土砂災害警戒区域等の指定はない見込みです。

図防災課防災係  
☎(3546)5287  
(3面に続く)

別表

避難場所名	地区割当
あかつき公園一帯	築地四丁目8~16番、六丁目1~19番、21~26番、築地七丁目
新川ツインビル地区	新川
佃リバーシティ地区	入船、湊、佃
晴海地区	月島、勝どき、豊海町、晴海
地区内残留地区	八重洲、京橋、銀座、新富、明石町、築地一~三丁目、築地四丁目1~7番、築地五丁目、築地六丁目20・27番、浜離宮庭園、八丁堀、本石町、室町、本町、小舟町、小伝馬町、大伝馬町、堀留町、富沢町、人形町、小網町、蛸殻町、箱崎町、馬喰町、横山町、東日本橋、久松町、浜町、中洲、日本橋、茅場町、兜町 ◎日本橋の冠称は省略しています。

別図1

<p>①家庭の備蓄</p> <p>燃料など 充電用バッテリー、ガスボンベ、電池など</p> <p>衛生用品 家族分の歯ブラシ、トイレトイレットペーパー、生理用品など</p> <p>簡易トイレ 7~8袋×3日分×人数分 ◎できれば1週間分を備蓄しましょう。</p> <p>食料 3食×3日分×人数分 ◎できれば1週間分を備蓄しましょう。</p> <p>飲料水 3ℓ×3日分×人数分 ◎できれば1週間分を備蓄しましょう。</p>	<p>②室内の備え</p> <p>避難の備え 寝室に懐中電灯と履物を用意している。</p> <p>避難経路の確保 出入り口付近に家具を置いていない。</p> <p>安全な場所の確保 身を守るため、家の中に安全な場所を用意している。</p> <p>ガラスの飛散防止 ガラスに飛散防止フィルムを貼っている。</p> <p>家具類の転倒防止 つっぱり棒やストッパーで家具を固定している。</p>	<p>③日頃の備え</p> <p>正確な情報収集手段の確保 中央エフエムで交通機関は...</p> <p>地域の防災訓練に参加している</p> <p>近隣の方と交流している</p> <p>家族のルールを話し合っている (集合場所と連絡方法)</p> <p>わが家の防災拠点を知っている</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

(2面の続き)

集中豪雨などによる水害への対応について

先月の「平成30年7月豪雨」は、西日本を中心に甚大な被害をもたらしました。また、近年の地球温暖化や都市のヒートアイランド現象などにより、短時間に局地的な大雨が降る集中豪雨は都市型水害を引き起こします。

区内に洪水などの恐れがある場合には、次の点に注意して行動しましょう。

- ①テレビやラジオ、インターネットなどから正確な情報を収集し、早め早めの避難を心掛けましょう。
②地下空間は雨水が流入する危険性があります。すぐに地上階に上が

りましょう。

③避難勧告など区から発信される避難情報に注意し、状況により頑強な建物の2階以上または指定緊急避難場所に避難しましょう。

④1人での避難は避け、近所で声を掛け合うなど一緒に行動しましょう。

区では、洪水ハザードマップを作成し、区民の皆さんなどへ無償で配布しています。

配布場所

区役所1階防災課、7階環境政策課、日本橋・月島特別出張所

防災課防災係

☎(3546)5287

環境政策課土木計画調整係

☎(3546)5421

あなたの建物は建築物防災週間 安全ですか? 8月30日(木)~9月5日(水)

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。

建築課調査係

☎(3546)5453

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歳以上で要介護2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(上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

月島運動場遊び場開放

誰でも気軽に自由に身体が動かせる場所として、月島運動場を無料開放しています。

9月から12月の実施日時

9月6日・13日・20日・27日、10月18日・25日、11月1日・8日・15日・22日・29日、12月6日・13日・20日の木曜日 午前10時~午後2時(10月は午前9時~午後3時)

利用方法

実施日に直接月島運動場へお越しください。

◎雨天中止です。

注意事項

野球やサッカーの練習、ペットの入場はご遠慮ください。

月島運動場管理事務所

☎(3531)1869

スポーツ課体育施設係

☎(3546)5529

消防署からのお知らせ

消防少年団員の活動紹介

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、消火器の使い方や応急手当てを学んだり、地域のイベントの参加などです。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ます。

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すべ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、かつ普通救命講習を修了しているなど応急救護に関する知識を有していること、震災時の復旧活動支援に必要な資格や技術を有していることなどです。皆さんの力を

地域防災に生かしてみませんか。

京橋消防署防災安全係

☎(3564)0119

日本橋消防署防災安全係

☎(3666)0119

臨港消防署防災安全係

☎(3534)0119

自衛官募集

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。

【募集項目】

- ①陸海空一般曹候補生②陸海空自衛官候補生③防衛大学校学生④防衛医科大学校学生(医科・看護科)⑤航空学生(パイロット)

◎詳しくはお問い合わせください。

自衛隊東京地方協力本部港出張所

☎(3591)5101

HP http://www.mod.go.jp/pco/tokyo/minato/

器具代(4個まで)、事前調査費および取り付け費の1割を負担します。

◎住民税非課税世帯の方や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。

高年齢の方

高齢者福祉課高齢者福祉係

☎(3546)5354

・障害のある方

障害者福祉課障害者福祉係

☎(3546)5389

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30年8月21日現在

Table with columns: 相談案内, 日時, 場所, 予約先. Lists various consultation services like 区民相談, 法律相談, 年金相談, etc.

Table with columns: 相談案内, 日時, 場所, 予約先. Lists various consultation services like 「ブーケ21」女性相談, 女性相談, etc.

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

◎切り取って活用ください。

障害者総合支援法の対象となる

難病等の範囲拡大

平成30年4月から、障害者総合支援法の対象となる難病等の疾病として、359疾病が定められています。これらの対象となる疾病に罹患されている方は、障害サービスの利用が必要とされる場合、障害者手帳(身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳)の所持の有無に関わらず、支給対象となります。

対象
障害者総合支援法の対象疾病
詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

手続き
対象疾病に罹患していることが分かる証明書(診断書または特定疾患医療受給者証など)を持参の上、申請してください。その後、障害支援区分の認定の手続きなどを経て、必要とされるサービスの種類と量が決まり、支給開始となります。

対象となるサービス
・障害児・者
障害福祉サービス、相談支援、補装具および地域生活支援事業の一部(日常生活用具、移動支援)
・障害児
障害児通所支援および障害児入所支援

障害者福祉課相談支援係
(3546)6032
FAX(3544)0505
厚生労働省
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi\_kaigo/shougaihashukushi/



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階消費生活センターに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。

多重債務問題は必ず解決できます。より良い解決方法を一緒に考えましょう。

日時
9月3日(月)・4日(火)
午前9時～午後4時

対象
区内在住・在勤・在学者
消費生活相談専用電話
(3543)0084
(3546)5727
中央区消費生活センター
(3546)5332

住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況

別表1 個人または法人による閲覧

Table with 5 columns: No., Name/Representative, Purpose, Date, Resident Area. Contains 32 rows of data regarding public information access.

別表2 国または地方公共団体の機関による閲覧

Table with 5 columns: No., Name, Purpose, Date, Resident Area. Contains 4 rows of data regarding public information access by government bodies.

住民基本台帳法に基づき平成29年度の閲覧状況を公表します(別表1・2参照)。ただし、犯罪捜査、訴訟の

提起などに関するものは除きます。
中央区民生課総合窓口係
(3546)5320

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

**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

◎**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  
〇〇課〇〇係(〇の宛名)  
◎「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**

**12月分ヴィラ本栖・伊豆高原荘  
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(土)午前7時~14日(金)午後11時 抽選日	9月14日(金)各施設必着 9月16日(日)
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	9月20日(木)午前0時~ 9月20日(木)午前10時~
利用できない日	-	12月11日(火)~13日(木) (設備点検などのため)

- ◎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。
  - ◎伊豆高原荘を利用する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。
  - ◎伊豆高原荘では、伊豆高原駅から施設までどなたでも利用できる送迎バスを運行しています。
  - ◎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。
  - ◎利用者の人数に応じて、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

**銀座ブロッサム(中央会館)の  
利用申し込み**

銀座ブロッサム(中央会館)は10月31日(水)まで休館中のため、予約開始日の抽選会を区役所で行います。

☎9月3日(月) 午前9時

☎区役所8階第1会議室

**【対象利用日】**

ホール 平成31年9月分  
集会室 平成30年11月分

◎抽選会後の空き室申し込みは銀座ブロッサム(中央会館)仮事務所で抽選日の午後2時から先着順で受け付けます。

☎・銀座3-7-1 松屋銀座マロニエ通り館5・6階

銀座ブロッサム(中央会館)仮事務所  
☎(3542)8585  
・地域振興課区民施設係  
☎(3546)5622

**中央小学校温水プールの休止**

次の期間は、区主催の水泳教室が開催されるため一般の方は利用できません。

☎11月2日~30日の祝日を除く毎週火・金曜日 計8日間

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

**保健・医療・福祉**

**基幹相談支援センター  
利用案内**

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

☎福祉センター2階事務室内

**費用無料**

☎基幹相談支援センター  
☎(6264)3957  
FAX(6264)3958

**平成31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**

都では、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、保護者への指導や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31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。

**【申し込み期間】**おむね9月中

◎施設状況によりご希望に沿えない場合もあります。

☎障害者福祉課相談支援係  
☎(3546)6032

**受給者証の更新**

心身障害者医療費助成制度は、重度心身障害者の方の福祉の増進を図るために、都が医療費の一部を助成するものです。

現在の「受給者証」は8月31日(金)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・月島特別出張所へお返しください(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1のとおり)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】**

**別表1**

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2**

区分	一部負担金 自己負担 割合	自己負担限度額(平成30年8月診療分から)		食事療養費
		外来(個人ごと)	外来+入院 (世帯の受給者合算)	
住民税課税者	1割	14,000円	57,600円	360円/回
住民税非課税者		負担なし		210円/回

**講座・催し物**

**高血圧予防の食卓づくり  
~血圧コントロール術~**

☎9月12日(水)  
午後1時30分~  
午後4時

☎月島保健センター

☎区内在住者

☎・血圧&体組成測定  
適正値を目指し現状チェック(血圧・体重・体脂肪率・筋肉量・基礎代謝量)

・講話  
減量と減塩の組み合わせが鍵

・料理紹介、試食  
無理なく薄味に慣れる減塩メニュー

☎20人(先着順)

**費用無料**

☎8月22日(水)から電話で申し込み(電子申請も可)。

☎月島保健センター健康係  
☎(5560)0765



**子どもの発達にあった子育ての  
ポイント**

☎9月25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

☎区内在住の1~3歳未満のお子さんの保護者

☎1・2歳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】**JACC認定臨床心理カウンセラー・看護師 永瀬春美

☎12人程度(申し込み多数の場合は抽選)

**費用無料**

☎9月13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】**1~3歳未満のお子さんをお預かりします。希望者は、参加申し込みと一緒に申し込みください(年齢が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

**ヘルスアップ教室  
~楽しく学ぶ!運動と食事で骨粗しょう症予防~**

**【日時など】**別表3のとおり

☎日本橋保健センター4階講堂

☎20歳から64歳までの区内在住者で

**別表3**

日時	内容・講師
9月21日(金) 午後1時30分~4時	[測定] 骨密度 [運動] 「体を目覚めさせるストレッチ、骨を元気に保つ運動」 健康運動指導士 山田利香 [講話] 「今日からすぐに始められる!骨粗しょう症予防~新しいカルシウムのとり方(乳和食)~」 料理家・管理栄養士 小山浩子 [試食] 「乳和食を体験しよう!」
28日(金)	[運動] 「気持ち明るく若返り!良い姿勢を保つ運動」 健康運動指導士 山田利香 [講話] 「元気の骨づくりを目指して」 [試食] 「食事でおいしく骨粗しょう症予防」

2日間とも参加できる方

☎15人(先着順)

**費用無料**

☎8月22日(水)から電話で申し込み(電子申請も可)。

☎日本橋保健センター健康係  
☎(3661)5071

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



ファミリー・サポート・センター提供会員募集

ファミリー・サポート・センター事業は、子育ての手助けができる方(提供会員)と、子育ての手助けが必要な方(依頼会員)が、お互いに助け合いながら子どもの成長を地域で支えていく、会員制の相互援助活動です。

提供会員の活動

園・保育園、幼稚園などの送り迎え・提供会員のご自宅での預かり(保護者の用事やリフレッシュの際のお預かりなど)

◎預かりの対象は、区内在住で生後57日以上小学6年生以下のお子さんです。

[活動謝礼] 1時間につき800円(曜日・時間帯により1,000円)

提供会員登録時講習会

[日時など]別表のとおり別表

Table with 3 columns: 日時, 内容, 会場. Includes dates 9月26日 and 10月3日.

◎上記の両日とも受講できない方は、ご相談ください。

中央区イクメン講座「お掃除のプロから学ぶ、カンタン手作り洗剤レシピとお掃除のコツ」

9月15日(土) 午前10時30分～正午 場女性センター「ブーケ21」 区内在住の0歳～未就学のお子さんの父親

身近な素材を使って、子どもの頃に実験などでわくわくしたときのことを思い出しながら、手作り洗剤をつくり、掃除のコツを学びます。

[講師] 日本ハウスクリーニング協会 3S認定講師 佐藤早苗

定12人(先着順)

費無料

[持ち物] 筆記用具

[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(月齢により定員あり)。9月7日(金)までにお申し込みください。

8月23日(木)午前9時から電話で申し込み。

総務課女性施策推進係 ☎(5543)0651

敬老のつどい

いきいき桜川(桜川敬老館)

9月28日(金) 午後1時30分～ 場いきいき桜川大広間

内「民謡と津軽三味線の会」

柿崎竹美さん(民謡)と廣原武美さん(津軽三味線)の演奏を行います。

「これからの『医療の選択』について考えておきたいこと」 聖路加国際大学教育センター生涯教育部助教・在宅看護専門看護師の佐藤直子さんによる講演です。

◎新川児童館の子どもたちによるダンスの披露や楽器の演奏での交流も行います。

いきいき浜町(浜町敬老館)

満20歳以上の健康で子どもが好きな方、子育て支援に理解と熱意のある方(資格要件はありません)

◎時にはご自身のお子さんを預けたいという方も「両方会員」として同時登録ができます。

◎登録後、スキルアップ講習の受講が必須となります。

定20人(先着順)

8月22日(水)から電話、ファクスまたはEメールに①～④(5面記入例参照)を記入して、申し込む。

[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。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(先着順・無料)。

中央区社会福祉協議会ファミリー・サポート・センター

☎(3206)0120

FAX(3523)6386

Efamily@shakyo-chuo-city.jp

9月3日(月) 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。

・「手作り紙芝居」

田中淑子さんが仕掛けつき紙芝居を披露します。

・「レッツゴーカントリー！」 ばんはじめさんによるカントリー音楽の弾き語りコンサートです。

◎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もあります。

いきいき勝どき(勝どき敬老館)

9月14日(金) 午後1時30分～ 場いきいき勝どき大広間

内「フルーツとピアノのコンサート」 河村ますみさん(フルーツ)と竹村夕子さん(ピアノ)による演奏です。

場いきいき桜川(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

スポーツ

第72回区民体育大会

ゴルフ大会

9月30日(日) 午前9時～

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)

◎希望者には会場までの往復送迎バス(無料)があります。

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6,000円

・予約金4,000円(当日プレー費に充当)

・プレー費14,800円程度

8月22日(水)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。

卓球大会(団体)

11月3日(祝) 午前9時30分～

場総合スポーツセンター主競技場

区内在住・在勤・在学者および連盟登録者

[競技方法] シングルス4試合・ダブルス1試合(11本5ゲームマッチ3ゲーム先取)

費無料

10月5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。

〒104-0042

中央区入船1-2-8-104山口方

中央区卓球連盟

☎080(3246)8638

釣大会

10月7日(日) 午前6時区役所前出発

場千葉県木更津市周辺

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50人(先着順)

費1,000円(申込時に納入)

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。

陸上競技大会

10月21日(日) 午前9時～午後4時 場夢の島競技場(江東区夢の島1-1-2)

[交通手段] 東京メトロ有楽町線・JR京葉線新木場駅下車徒歩5分

小学校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

◎1500mは男子のみです。

・壮年(40歳以上)男子の部①100m②1500m③5000m

・小学生の部、一般壮年の部4×100mリレー(男女混成可)

費無料

9月14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(5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

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

その他

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

8月29日(水)～9月4日(火)

日・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

◎強化週間以外の電話相談受け付けは、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分です。

いじめや体罰、児童虐待など子どもを巡るさまざまな人権問題について、電話相談をお受けしています。

[子どもの人権110番(全国共通番号)]

☎(0120)007110

東京法務局人権擁護部第二課

☎(5213)1234(代表)

34歳以下の若者対象 若年者合同就職面接会

9月7日(金)

午後1時～4時30分

◎受付時間は午後4時までです。

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)

場ハローワーク飯田橋U-35

☎(5212)8609

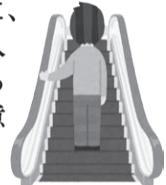
エレベーターなどを安全にご利用いただくために

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他、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

・日常点検の他、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、混乱が起らないようにしてください。

今後も引き続き、エレベーターなどの適切にご利用、維持管理をお願いします。

◎事故・不具合などが発生した場合は、区に連絡してください。

場建築課設備係

☎(3546)5461

東京都シルバーパス更新手続きのお知らせ(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(赤い封筒または青い封筒)。

更新を希望される方は「ご案内」を必ずお読みいただき、事前に必要書類を用意してください。

場(一社)東京バス協会・シルバーパス専用電話

☎(6757)0077

☎(4531)0070

(土・日曜日、祝日を除く、午前9時～午後5時)

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 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30年度 第1回オリンピック・パラリンピックに関する講演会



～日本の裏側・ブラジルについて距離を理解で縮めよう～

いよいよ2年後に迫った東京2020大会に向け、本区はブラジルオリンピック委員会が利用する独自の拠点として、豊海小学校を貸し出す覚書を昨年6月に締結しました。この拠点は東京2020オリンピック競技大会開催時、選手が家族や友人と触れ合う憩いの場(ファミリー&フレンズラウンジ)になります。今後区民とブラジルの方々との交流の場も予定しています。そこで今回は、ブラジルとの交流のきっかけとして、二部構成の講演会を開催します。

**日時** 9月21日(金)午後6時～7時30分(午後5時30分開場)  
**会場** 区役所8階大会議室  
**対象** 区内在住・在勤・在学者  
**内容** ・第一部 (株)明治よりチョコレートの原料であるカカオを通じて、ブラジルと日本の関わり、食文化、生活の違い

などについてお話しいただきます。  
・第二部 ブラジルオリンピック委員会から講師をお招きし、リオ2016大会時の映像を交えながら、大会の感動や選手の活躍を伝えていただきます。また豊海小学校内に設ける「ファミリー&フレンズラウンジ」についてもお話しいただきます。

**定員** 100人(先着順)  
**費用** 無料  
**申し込み方法** 8月22日(水)から電話、区のホームページの電子申請またはファクスで①オリンピック・パラリンピックに関する講演会②氏名・ふりがな③〒・住所④電話番号⑤区内在勤・在学の方は勤務先・在学先の名称、所在地を記入して申し込む。  
**問** オリンピック・パラリンピック調整担当課事業調整係  
☎(3546)5226  
FAX(3546)2095

## トピックス



### 日本橋中学校ダブルダッチ部が世界大会総合優勝を報告

7月25日、日本橋中学校ダブルダッチ部の生徒が区長を訪問し、7月にアメリカで開催されたダブルダッチ世界大会での総合優勝を報告しました。「周りの方の支えによって、海外での大会出場という緊張を乗り越え優勝を達成することができて良かった」と笑顔で話す生徒たちに、区長から今後の活躍に向けてエールが送られました。

## 環状第2号線施設見学会

**日時** 9月15日(土)正午～午後4時(最終入場午後3時30分)  
◎荒天時は9月22日(土)に行います。  
◎荒天による延期は前日午後5時ごろに都建設局ホームページでお知らせします。

**会場** 築地大橋(中央区築地五丁目)～豊洲大橋(江東区豊洲六丁目)  
◎会場入口から自由に入場できます(別図のとおり)。  
**対象** どなたでも参加できます。  
**内容** 環状第2号線(築地～豊洲)の暫定

開通に先立ち、見学会を開催します。  
**問** 都第一建設事務所環二工事課工務担当  
☎(3542)0697  
**HP** <http://www.kensetsu.metro.tokyo.jp/>



### お詫びと訂正

「区のおしらせ 中央」8月1日号に誤りがありました。お詫びして訂正します。  
8面「来年4月に小学校に入学されるお子さんがいる方へ」別表の泰明小学校学校説明会日時  
正 9月22日(土) 午前8時30分～  
誤 9月22日(土) 午後8時30分～



東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会を2年後に控え、都が取り組んでいる選手村の整備と大会後のレガシーとなるまちづくりを紹介するオープンハウスを環状第2号線施設見学会と同時開催します。

**日時** 9月15日(土)正午～午後4時  
◎荒天時は9月22日(土)に行います。  
◎荒天による延期は前日午後5時までに都都市整備局ホームページでお知らせします。  
**会場** 中央区晴海五丁目現場事務所(晴

海5-1)(中央清掃工場東側に隣接) ◎駐輪場や駐車場がありませんので、車や自転車での来場はご遠慮ください。

**内容** パネル・パンフレットによる紹介、都職員による説明  
◎事前予約は不要、入退場自由です。  
**問** 都都市整備局市街地整備部再開発課  
☎(5320)5024  
**HP** <http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/>



▲建設が進む選手村



▲環状第2号線にかかる築地大橋

## 区内の文化財

### 原胤昭関係文書

区民有形文化財 古文書 明石町12番1号 郷土天文館

明治・大正期の社会事業家として知られる原胤昭(1853～1942)は、嘉永6年(1853)に南町奉行所与力・佐久間長興の三男として生まれました。幕末期には、養子先である母方の原家(南町奉行所与力)の家督を継ぎ、同奉行所与力として石川島入足寄場の見廻りの任に当たっています。明治維新後は、市政裁判所(東京府の前身)・東京府員として勤

務するも役員減少のために免職となり、明治7年(1874)の受洗後に銀座三丁目へ日本初のキリスト教書出版社・十字屋を創業(後に経営を譲渡)しました。その後は、日本独立長老教会銀座教会(後の日本基督教団集鴨教会)や女学校(「成樹学校」を改称して「原女学校」、現在の「女子学院」の前身校の一つ)の創立、キリスト教教師(反政府活動家として収監(禁錮3カ月)された石川島監獄署での体験が契機)として出獄人の保護事業に携わるなど、生涯を通して多岐にわたる活動を行った人物です。区民文化財である原胤昭関係文書(総点数283点)は、原家をはじめとする町奉行所関係者の家に伝存していた旧幕府時代の記録類を筆写した史料(234点)、原胤昭が

使用した罫紙や用箋(「天福堂(胤昭の号)用箋」「神田原用箋」の印刷あり)に記した書き付け・原稿類(49点)からなる文書群です。特に、筆写史料については、明治22年(1889)に結成された旧町奉行所関係者(与力・同心)の親睦団体「南北会」(大正期に原胤昭が幹事)で収集した記録の筆写が含まれています。明治期の筆写と想定される料紙(縦折紙(縦半分に折る形態)が多数)には、おおむね江戸時代後期(正徳2年や延享4年の内容も一部あり)における江戸町方の行政・治安・司法などに関わる内容が読み取れます。各料紙には墨書による文字情報の他に、朱書(内容表題を表す文言や日付など)や挿画(情報を補う絵)も添えられており、内容の詳細や典拠(町奉行所の諸帳面)がわ



原胤昭関係文書

かります。朱書だけをみても災害関係(「火事」「地震」「落雷」)、朝廷や幕府関係(「禁中」「御成」「大奥」)、江戸市中での事象(「異説」「珍事」「落首」)や異変(「天狗」「奇怪」「妖怪髪きり」「狸の蕎麦喰い」)、治安や司法関係(「喧嘩」「咎」「町人佩刀」)など多岐にわたります。原本不明の記録が多数含まれた当該文書は、江戸の実情を知る希少性の高い文化財です。  
中央区総括文化財調査指導員 増山一成