

令和元年(2019年)

8/1

No.1401



区のおしらせ

ちゅうおう



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



～平和を願って～



中央区長 山本 泰人

「日本橋の上に立つと、北には神田駅のガード、南には京橋の第一相互ビル、あとは一面の焼野原」父が私に伝えてくれた終戦直後の風景です。

1945年3月10日を頂点とする東京大空襲は、本区に壊滅的な打撃を与え、死者は1,401人にも上っています。その一人一人のお人柄や愛する家族に想いを至した時、数字だけで表してはいけないうる大きな哀しみを感ずります。今更ながら、戦争は集団的組織的な「人格否定」であり、二度とあってはならないものであります。

今まちは、近代的なオフィスや店舗が連なり、活気あふれる人々の声に満ち、その中には外国の方々の声も加わってきています。一面の焼け野原が、戦後74年の時を経て、世界の人々が安心して集える国際交流都市に変貌を遂げつつあります。

しかし、この変化も単に時の経過がもたらしたものではありません。多くの先人たちが、大戦の反省に立って、平和でなければならないと努力した結果であります。また、荒野を何としても復興しなければならないとした不屈の精神の結果でもあります。1948年、大変な食糧難の時代に築地本願寺は、戦後最初の盆踊り大会を開催しています。お互いに元気づけ励まし合いながら、「平和」と「復興」に取り組んだ先人の熱意が、今日の繁栄の基礎を創ったのではないのでしょうか。この平和と繁栄を永遠なものにしていくためには、今を生きる私たちも、「環境」という新たな視点も含めて、一步一步努力を積み重ねていかねばなりません。

来年の夏、世界最大の平和の祭典「オリンピック・パラリンピック」が開催されます。本区では、訪れる方々に平和と日本文化の象徴である折り鶴を渡すおもてなしの取り組みを展開し、大会後には渡した折り鶴を通じて世界各地で鶴を折る取り組みが広がり、世界の恒久平和につながっていくことを目指します。

区民の皆さまのご協力の下、大会を成功させると共に、安全・安心・清潔、そして平和を選手村となる本区から世界に向けて発信していきたいと考えております。

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

一九八八年三月十五日

この日 私たちは

永遠の平和を願い

中央区が平和都市で

あることを宣言する

「空襲を語る」

～昭和20年1月27日、銀座有楽町京橋に何が起ったか～

日時
8月20日(火)
午後2時～3時 (午後1時30分開場)

会場
日本橋図書館6階図書館ホール

対象
どなたでも

内容
太平洋戦争末期、銀座、有楽町、京橋に52機のB29が182トンの爆弾を投下し、530人以上の方が亡くなりました。戦災被害体験者として当時中学生だった講師がお話します。

講師
白木屋伝兵衛6代目、中央区文化財ボランティア 中村梅吉
◎講演終了後希望者のみ、「私たちの知らない太平洋戦争」(7階展示コーナーで開催中)について、講師が展示資料の説明をします。

定員
30人(先着順)

費用
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



行政懇談会の結果

5月21日(火)・27日(月)、6月4日(火)にそれぞれ京橋、日本橋、月島の各地域で町会長・自治会長にご出席いただき、行政懇談会を開催しました。

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

当日のご意見の中からいくつか紹介します。

<質問>

ネズミ対策のためのふた付きごみ容器による排出体制構築の補助について



<回答>

区では、令和元年度から地域の住民の皆さんが自主的に取り組むネズミの駆除と防除に対し、その経費の一部を補助する事業を始めます。

殺そ剤や捕そ器で地域のネズミを駆除し、その後、生ごみがネズミの餌とならないようごみ出しルールの徹底などに地域全体で取り組めば大きな効果が期待できることから、ふた付きのごみ容器は有効な防除手段として補助経費の対象とします。

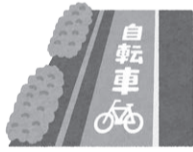
地域からネズミを駆除し、再びすみ着かれないよう防除することにより、清潔で安心・安全なまち中央区の魅力を高めることができます。より多くの地域でこの事業をご活用いただければと思います。

<質問>

自転車通行帯整備について

<回答>

自転車は誰もが使える手軽で身近な交通手段であるとともに、環境負荷の低減や健康増進の観点からも自転車利用が増加しています。また、電動自転車も普及しています。一方で自転車が絡む事故も問題となっており、行政としての安全対策も求められるなど自転車を取り巻く環境は年々変化していることから、安全で快適な自転車利用環境の創出を図る必要があります。そこで、交通安全キャンペーンや交通安全運動などさまざまな機会を通じて、「自転車は、車道が原則、歩道は例外」など「自転車安全利用五則」の周知を図るとともに、自転車安全教室を実施しています。また、各警察署においては、晴海通りや昭和通りなどの対策重点路線などで「自転車ストップ作戦」を実施し、悪質・危険性の高い交通違反の取り締まりを実施しているところです。今後も自転車利用に関するルール、マナーの啓発や自転車走行空間の整備に努めていきます。



自転車走行空間の整備については、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会会場や主要な観光地の周辺において、自転車がより安全に回遊できるよう走行空間のネットワーク化を図る自転車推奨ルートを都が設定したことを受け、国や都と連

携しながら自転車走行空間の整備に取り組んでいるところです。

令和元年度については、鍛冶橋通りや中央市場通り、清澄通りの3路線の整備を予定しています。

<質問>

大江戸まっつりの入場制限について

<回答>

昨年度、本大会は77,000人の来場者で大いににぎわった一方で、年々会場が手狭となり、来場者の安全確保が課題となっています。

区では、安全確保を図った上でより多くの皆さんに楽しんでいただきたいと考えています。そのため、町会など参加団体や関係機関はもとより、来場者にもご協力をいただきながら、会場の配置を一部見直すことによりスペースを確保するなど、より安全な運営に努めていきます。

<質問>

街の美化について

<回答>

区では、平成16年に「中央区歩きたばこ及びポイ捨てをなくす条例」を制定し、区内全域の道路、公園および広場などの公共の場所における歩きたばこおよびポイ捨てを禁止しています。



今後多くの外国人来街者が想定されることから、外国語併記の条例啓発用看板・路面シートへの切り替えを進めるとともに、町会・自治会および商店街、事業所などの協力を得て街頭キャンペーンを実施し、条例の周知を図っています。

また、条例の遵守・徹底を図るため、年末年始を除く毎日、パトロール員が区内全域を巡回し、注意喚起や指導を行っています。

さらに、ポイ捨ての多い道路などにつきましては、関係部局との連携により清掃を強化し、街の美化に努めています。

なお、罰則につきましては、条例の制定に際し、区民などの意見を踏まえ、違反者に対して過料等を課すのではなく指導を行い、従わないときは、その旨を公表できるものとしています。

<質問>

晴海のまちづくりにおけるBRTターミナルの活用について

<回答>

BRTターミナルについては、晴海地区の開発に伴う交通需要の増加に合わせて、東京BRTを中心とした複数の交通モードを備えた交通結節点としての交通ネットワークの拠点となり、多言語化やユニバーサルデザインに配慮した案内表示などの整備やバリアフリー化した安心・安全・快適な次世代交通を下支えする施設であります。また、周辺のまちづくりにおいても、安全で快適な歩行空間の確保について、事業者である都や運行事業者と引き続き協議を行ってまいります。

区地域振興課自治振興係

☎(3546)5337

中央区の街並み絵画展

作品募集

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です。

応募方法

9月24日(消印有効)までに、はがきで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画題を記入して郵送または区のホームページの電子申請から申し込む。

搬入日

10月26日(土)

◎申し込みされた方には、9月25日



▲浜町緑道(水彩) 川野 弥栄子さん作

(水)以降に別途ご案内をします。

絵画展

日時

10月31日(木)~11月4日(休) 午前10時~午後6時

会場

月島社会教育会館晴海分館アートはるみギャラリー

費用

無料

◎本会場での実施後、希望される方は区施設での展示もできます。

☎文化・生涯学習課生涯学習係

☎(3546)5525

高齢者向け優良賃貸住宅等 空き家待機者の募集

高齢者向け優良賃貸住宅とは、民間事業者が都知事の認定を受けて建設するもので、区が建設費の一部助成や家賃減額助成を行うことにより、高齢者が安全で安心して暮らせる住宅として供給されるものです。この住宅の管理・運営は民間事業者が行いますが、公正・適正な運用となるよう、区が助言・指導しています。

この住宅は、空き家が発生した時点で抽選を行います。抽選に参加するには、あらかじめ待機者として登録することが必要です。登録は随時受け付けています。

住宅名など

別表のとおり

申し込み資格

入居時において自立した日常生活を営むことができる60歳以上の方で単身または同居者が配偶者もしくは60歳以上の親族の2人世帯で、次のいずれかに該当する方

①現に区内に住んでいること

別表

種別	住宅名	所在地	管理会社
高齢者向け優良賃貸住宅	イヨシ88	月島3-12-8	三幸ハウス(株) ☎(5452)0214
	パークビュー浜町	日本橋浜町2-38-7	
	Y・S日本橋浜町	日本橋浜町3-32-2	
サービス付き高齢者向け住宅	こもれび銀座一丁目	銀座1-21-11	エヌケー建物管理(株) ☎(5822)5942
	ココファン勝どき	勝どき5-3-2	(株)学研ココファン ☎0120(543)558

②現に区内に親族(親・子など)が住んでいること

③現に都内に住んでいること

◎申し込みが募集戸数を超えた場合は、①②③の順番に優先し抽選します。

間取りや家賃など

詳しくは各住宅のパンフレットをご覧ください。

◎所得に応じて家賃減額制度があります。

◎家賃の他に共益費、緊急対応サービスなどの費用が必要です。

申込書の配布場所

区役所5階住宅課、日本橋・月島特別出張所

◎郵送をご希望の場合は、管理会社にご連絡ください。

登録の申込方法

所定の申込書を直接管理会社へ郵送してください。

☎住宅課計画指導係

☎(3546)5466

街路樹や公園などの樹木への「水やり」にご協力ください



夏の猛暑や雨が降らない日が続くと、水不足により樹木が枯れてしまうことがあります。ご自宅近くの街路樹や公園などの樹木への「水やり」を朝晩の涼しい時間帯にお願いしま

す。

樹木の健全な生育のために皆様のご協力をお願いします。

☎水とみどりの課道路緑化施設係

☎(3546)5437

第73回 区民体育大会

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

総合開会式

日時 9月7日(土) 午後6時～
会場 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

日時 10月6日(日) 午前9時～
会場 総合スポーツセンター主競技場
対象 区内在住・在勤・在学者および連盟登録者(小学生を除く)

費用 傷害保険料として220円(申込時に納入)

申し込み方法 8月26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で申し込む。

〒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

日時 10月20日～12月15日の日曜日
午前9時～
会場 江戸川河川敷サッカー場(埼玉県三郷市岩野木地先)、大島小松川公園サッカー場(江東区大島9-9)

対象 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(審判割り当てあり)

費用 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18日(水) 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。

申し込み方法 9月2日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、中央区体育協会事務局まで持参または郵送で申し込む。

太極拳大会

日時 10月20日(日) 午前10時～
会場 築地社会教育会館屋内体育場
対象 区内在住・在勤・在学者および連盟登録者

競技種別 ・一般男子・女子(18歳以上50歳未満)
・壮年男子・女子(50歳以上)

競技種目 簡化太極拳(24式)、総合太極拳套路(42式)、楊式太極拳(40式自選)、太極剣(32式・42式)、集団

費用 連盟登録者以外の方は出場料として4,000円(当日、会場で納入)

申し込み方法 8月9日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、中央区体育協会事務局まで持参または郵送で申し込む。

卓球大会(シングルス)

日時 9月22日(日) 午前9時30分～
会場 総合スポーツセンター主競技場
対象 区内在住・在勤・在学者および連盟登録者(小・中学生を除く)

費用 無料

申し込み方法 8月23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

レディース(ママさん)バレーボール大会

日時 9月15日(日) 午前9時30分～
会場 総合スポーツセンター主競技場
対象 ・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)

費用 無料
代表者会議 8月20日(火) 午後6時30分～



第73回区民体育大会競技種目別一覧

競技種目	日程	会場
アーチェリー	11月10日(日)	アーチェリー場
合気道	9月1日(日)	第一武道場
空手道	11月24日(日)	総合スポーツセンター 主競技場
弓道	9月1日(日)	弓道場
キンボウスポーツ	令和2年2月11日(祝)	主競技場
クレール射撃	11月2日(土)	成田射撃場
剣道	10月6日(日)	総合スポーツセンター 主競技場
ゴルフ	9月29日(日)	勝田ゴルフ倶楽部
サッカー	10月20日(日)～12月15日(日)	江戸川河川敷 大島小松川公園 サッカー場
柔道	10月27日(日)	総合スポーツセンター 第一武道場
少年野球	9月1日(日)～23日(祝)	月島運動場、浜町運動場
水泳	9月1日(日)	総合スポーツセンター 温水プール
スキー 個人戦	令和2年1月26日(日)	菅平高原スキー場
ソフトテニス	10月27日(日)	豊海テニス場
ソフトボール	8月25日(日)～9月23日(祝)	月島運動場
太極拳	10月20日(日)	築地社会教育会館 屋内体育場
卓球 シングルス	9月22日(日)	総合スポーツセンター 主競技場
ダブルス	10月13日(日)	
団体	11月3日(祝)	
釣	10月6日(日)	木更津市周辺
テニス シングルス	10月5日(土)～11月3日(祝)	木場公園テニスコート、豊海テニス場
ダブルス	9月8日(日)～29日(日)	
トランポリン	10月27日(日)	総合スポーツセンター 主競技場
軟式野球	～12月8日(日)	月島運動場
グラウンドゴルフ	10月5日(土)	
ペタンクなど	11月23日(祝)	
ラケットテニスなど	9月28日(土)	
ソフトバレーボール	12月14日(土)	築地社会教育会館 屋内体育場
スポーツ吹き矢	9月8日(日)	
バスケットボール	12月1日(日)	アートはるみ ギャラリー
ソフトバレーボール	12月1日(日)	
バドミントン ダブルス	9月1日(日)～10月26日(土)	総合スポーツセンター 主競技場 第二競技場
混合ダブルス	9月8日(日)	
男子	11月4日(休)	
バレーボール 男子	11月23日(祝)	総合スポーツセンター 主競技場 第二競技場
女子	12月8日(日)	
ボウリング	10月27日(日)	ラウンドワン南砂店
ヨットレース	9月29日(日)	若洲海浜公園 ヨット訓練所
ライフル射撃	10月27日(日)	総合スポーツセンター エアライフル場
レディースバレーボール	9月15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。

区役所6階会議室
申し込み方法 8月9日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、中央区体育協会事務局まで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。

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

中央区ビジネス交流フェア2019 ビジネス関係者向けに商材をPRしたい 中小企業の出展社募集

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、中小企業のためのビジネス交流フェアを開催します。

日時 11月19日(火)
午前10時～午後4時30分

会場 日本橋プラザ 3階展示ホール・会議室(日本橋2-3-4)

対象 区内を中心に事業を展開している中小企業・小規模事業者など

内容 ・展示ホールで商材や技術を展示し、広くPRする展示会を開催します。
・会議室で企業のバイヤーを招き交流会などを開催するなど商取引拡大の場を提供します。

◎展示会は参加企業以外でも自由にご覧いただけます。

定員 ・展示会参加企業 70社
・バイヤー交流会 30社程度
・バイヤー商談会 18社
◎申し込み多数の場合は選定します(先着順ではありません)。

費用 無料
申し込み方法 8月30日(金)までに所定の申込書を商工観光課にメールまたはファクスで送付するか区内各信用金庫の支店窓口に提出する。バイヤー商談会については9月17日(火)までに商談会事務局にメールで送付する。

◎申込書は区のホームページに掲載する他、区役所および区が指定する区内信用金庫の支店窓口などで配布します。

事前サポート ・東京都よろず支援拠点にて、展示会・商談会に向け個別経営相談・アドバイスが受けられます。
・10月10日(木)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。
◎セミナーの詳細は「区のおしらせ ちゅうおう」9月21日号をご覧ください。

共催 中央区しんきん協議会、東京商工会議所中央支部、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、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
☎(3546)5487
FAX(3546)2097
syoko_02@city.chuo.lg.jp
・バイヤー商談会について
商談会事務局
chuoku-biz-fair@tokyo-city-sk.co.jp

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ができる講座をご案内します。

開催日など

別表1～3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1・3で託児「○」となっている講座は原則2歳6カ月以上の未就学児をお預かりします。

申し込み方法

8月16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・通学先の名称・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・性別を記入して郵送、または区のホームページの電子申請から申し込む。

◎はがき1枚につき1人1講座を記入してください(申し込み多数の場合は抽選)。

◎日時が重ならない講座は複数申し込みめます。

◎別表1～3の講座の受講料は全て1回ではなく1講座分です。

◎詳しくは「中央区民カレッジ後期

講座案内」をご覧ください。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る他、区のホームページからもご覧いただけます。

〒104-8404

中央区築地1-1-1

文化・生涯学習課生涯学習係

☎(3546)5525

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, 時間, 受講料, 材料費など, 託児, 募集人数, 会場. Contains 17 rows of course details.

(※1)生涯学習サポーター養成コースの受講生が優先されます。(※2)初めて受講される方を優先の上、抽選します。

別表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, 時間, 受講料, 材料費など, 託児, 募集人数, 会場. Contains 5 rows of course details.

別表3 区民企画講座

Table with columns: 講座番号, 講座名, 開講日, 曜日, 時間, 受講料, 材料費など, 託児, 募集人数, 会場. Contains 6 rows of course details.

◎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。

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

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

◎**固**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(固の宛名)
◎「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

月島スポーツプラザの休館

10月1日(火)から、施設の老朽化に伴う大規模改修工事を行うため、休館します。

ご理解・ご協力をお願いします。

[リニューアルオープン]

令和2年7月(予定)

◎令和2年7月以降の利用申し込みについては、事務所開設の日程が決まり次第改めてお知らせします。

☎月島スポーツプラザ

☎(3534)5883

スポーツ課体育施設係

☎(3546)5529

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」を送付していますので、受診してください。

◎今年度から中央区国民健康保険加入者に、人間ドックなどの結果を活用した特定健康診査を実施しています。

◎骨粗しょう症検査の対象年齢を40歳以上の偶数歳の女性に拡大しました。

[受診期間など]別表1のとおり

費無料(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に記載してある医療機関へ直接予約する。

◎健康保険組合などの加入者の特定健康診査の実施期間、実施方法な

どは、それぞれの健康保険組合窓口にお問い合わせください。

◎50歳以上の偶数歳の方の胃がん検診の検査方法は、「胃部エックス線検査」または、「胃内視鏡検査」のいずれかを選択して受診することができます。

☎福祉保健部管理課保健係

☎(3546)5397

別表1

誕生月	受診券発送時期	受診期間
4・5月	5月上旬	5~8月
6・7月	5月下旬	6~9月
8・9月	6月下旬	7~10月
10・11月	7月下旬	8~11月
12・1月	8月下旬	9~12月
2・3月	9月下旬	10月~令和2年1月

◎平成31年4月2日以降に転入し、受診券が届かない方はお問い合わせください。

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3つの保健指導レベル(別表2のとおり)に分けて、それぞれに合わせた保健指導を行い、生活習慣の改善を支援するものです。

中央区国民健康保険加入者で、指導レベルが「動機付け支援」または「積極的支援」と判定された方には、区から「特定保健指導利用券」をお送りします。

◎今年度から健康診査の結果説明と同時に特定保健指導を受けられるようになりました。

また、特定保健指導を利用された方には歩数計を配布しておりま

すので、この機会にぜひご利用ください。

なお、健康保険組合や共済組合などに加入されている方については、それぞれの組合窓口にお問い合わせ

別表2 保健指導レベルの階層化

ステップ1

①または②に該当するか確認します。

[腹囲]男性 85cm以上 } ① 男性 85cm未満かつBMI^(※)25以上 } ②
女性 90cm以上 } 女性 90cm未満かつBMI25以上 }

ステップ2

健診結果から次の項目にいくつ該当するか数えます。

1. 空腹時血糖値100mg/dl以上またはヘモグロビンA1c5.6%(NGSP)以上
2. 中性脂肪値150mg/dl以上またはHDLコレステロール値40mg/dl未満
3. 収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上
4. 喫煙経験があり、上記1~3の項目に1つ以上該当する

ステップ3

ステップ1、2から保健指導対象者を3つの指導レベルにグループ分けします。

ステップ1	ステップ2	どれも該当しない	1つ該当	2つ該当	3つ以上該当
①に該当の場合	情報提供	情報提供	動機付け支援	積極的支援	積極的支援
②に該当の場合					
上記のどれにも該当しない	情報提供	情報提供	情報提供	情報提供	情報提供

(※)BMIとは肥満度を示す体格指数です。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)により算出します。

別表3 特定保健指導の対象・内容

指導対象者	指導レベル	指導内容
受診者全員	情報提供	情報提供(医療機関からパンフレットの配布)
リスクが開始した方	動機付け支援	グループまたは個別指導(原則1回実施)
リスクが重なりだした方	積極的支援	グループまたは個別指導(3~6カ月実施)

◎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75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。

◎75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

女性センター「ブーケ21」 水曜イブニングトーク

「東京2020目前!中央区スタイルのおもてなし」

☎9月4日(水)

午後6時30分~8時

☎女性センター「ブーケ21」

☎どなたでも

[テーマ]旅のコンシェルジュ~中央区観光情報センター~

[ゲスト]中央区観光情報センター所

長 奥山 徹、中央区観光情報センター企画課長 吉田 梢、同センタースタッフ

☎40人程度(先着順)

費無料

☎8月2日(金)から電話またはファクスで①・②(6面記入例参照)③電話番号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。

☎総務課女性施策推進係

☎(5543)0651

FAX(5543)0652

緊急の診療案内

土曜日・休日の診療

内科・小児科診療

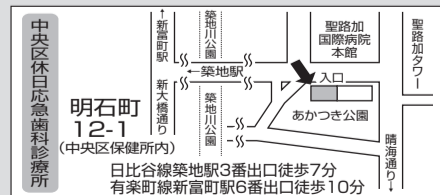
施設名	診療時間			担当
	土曜日	日曜日、祝日、年末年始		
中央区休日応急診療所 ☎(3533)3136	午後5時~10時	午前9時~午後5時	午後5時~10時	中央区医師会 ☎(3531)1048
京橋休日応急診療所 ☎(3561)5171	—	—	—	—
日本橋休日応急診療所 ☎(5640)2570	—	—	—	日本橋医師会 ☎(3666)0682

歯科診療

施設名	診療時間			担当
	土曜日	日曜日、祝日、年末年始		
中央区休日応急歯科診療所 ☎(3541)5420	午後5時~10時	午前9時~午後5時	午後5時~10時	京橋歯科医師会 ☎(3538)2700
日本橋休日応急歯科診療所 ☎(5640)5256	—	—	—	お江戸日本橋歯科医師会 ☎(3661)1565

調剤薬局

施設名	診療時間			担当
	土曜日	日曜日、祝日、年末年始		
中央区休日応急薬局 ☎(3533)5170	—	—	—	京橋薬剤師会 ☎(3567)5386
日本橋休日応急薬局 ☎(5640)9856	—	—	—	日本橋薬剤師会 ☎(3666)6554



◎緊急の場合以外は、通常の診療時間内に各医療機関で診療を受けてください。定期的に受診することはできません。◎年末年始は、12月29日から1月3日までです。

●保険証と乳医療証(小学校就学前の方)、

☎医療証(小・中学校就学中の方)を必ずお持ちください。

平日準夜間の小児科診療

対象 中学生まで(15歳以下)

の急病患者

診療日 月~金曜日

(祝日・休日、年末年始は除く)

受付時間 午後6時45分~9時45分

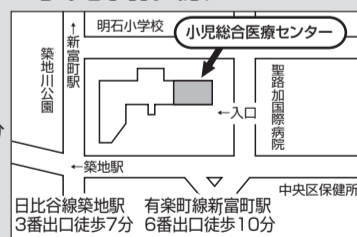
(診療開始は午後7時~)

場所 聖路加国際病院

小児総合医療センター

明石町10-1

☎(5550)7040



毎日の診療案内(24時間)

東京都医療機関案内サービスひまわり ☎(5272)0303

東京消防庁救急相談センター ☎(3212)2323

(携帯電話・PHS・プッシュ回線からは#7119)

×(キリトリ)

×(キリトリ)

8月1日現在

終活講座
～成年後見制度について～

- 回①9月6日(金) 午後6時～8時
②9月7日(土) 午前10時～正午
○いずれの回も同じ内容です。
場浜町メモリアル4階会議室
区内在住・在勤・在学者
成年後見制度のメリットとデメリットや、実践的な法的制度の例を

紹介し、注意点を分かりやすく解説します。
[講師]行政書士 島田満俊
定各回30人(先着順)
費無料
[持ち物]筆記用具
申8月3日(土)から電話で申し込む(受け付けは午前10時～午後8時)。
場浜町メモリアル
☎(5695)8051

10月からのさわやか健康教室

[日時など]別表1のとおり
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。
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。
各コース12人(申し込み多数の場合は抽選)
費無料
申8月23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。
受講申込書などの書類一式は、高齢者福祉課に電話で連絡された方に郵送します。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。
高齢者福祉課高齢者活動支援係
☎(3546)5716

Table with 2 columns: Course and Date/Time. Columns include 'コース', '毎週水曜日 午後コース', '毎週金曜日 午後コース', '日時', '会場', '住所'.

○曜日・会場をかえて年4回募集します。

はつらつ健康教室

[日時など]別表2のとおり
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。
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。
各コース15人(定員に空きが次第、随時ご案内します)
費無料

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。
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
人形町おとしより相談センター
☎(5847)5580
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

Table with 4 columns: Course, Date/Time, Venue, Address. Columns include 'コース', '毎週月曜日 午後コース', '毎週火曜日 午前コース', '毎週火曜日 午後コース', '時間', '会場', '住所'.

○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)

交詢社公開講座
「幸齢化を支える医学」

9月コース
回9月11日(水) 午後2時～3時30分
「たかが“いびき”、されど“いびき”～睡眠時無呼吸症候群について～」
[講師]慶應義塾大学医学部内科学教室呼吸器内科教授 福永興彦
11月コース
回11月6日(水) 午後2時～3時30分
「腸内細菌と上手につきあい健康腸寿」
[講師]慶應義塾大学医学部医学部長補佐、内科学(消化器)教授 金井隆典
共通
場築地社会教育会館
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28日(必着)、11月コースは10月23日(必着)までに、はがきに①希望コース②～⑤(6面記入例参照)を記入して申し込む。
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。
[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
区民カレッジについて
文化・生涯学習課生涯学習係
☎(3546)5524



中高年齢者の健康・生きがづくり講演会

回9月7日(土) 午後2時～4時
場シニアセンター1階セミナー室
区50歳以上の区内在住・在勤者
「がんを克服した実体験を通して、心と体と食からの免疫力アップの重要性を学びます。」
[講師]免疫力アップマスターカウンセラー 鮫島京子
定30人(申し込み多数の場合は抽選)
費無料
申8月20日(必着)までに往復はがきに①～⑤(6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)。
〒104-0051
中央区佃1-11-1
シニアセンター
☎(3531)7813

犬のしつけ方教室

回9月7日(土) 午前10時～11時30分
場築地川公園内わんわん広場
区内在住で、次のいずれかの方・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)



犬を飼う予定のある方
基本的な犬のしつけ方や飼い主のマナー、災害時の備えの講義
意見交換、質疑応答
[講師]ドッグライフプランナーズ 佐野浩之
定20人(先着順、同伴者含む。なお家族などは1人まで、犬は1頭まで同伴可)
費無料
申8月1日(木)から15日(木)までに電話で申し込む。
[主催]中央区
[運営]動物と暮らしやすいまちづくり会
中央区保健所生活衛生課生活衛生係
☎(3541)5936
動物と暮らしやすいまちづくり会
https://hcfa.jp/

天体観望会
木星と土星を見よう!

回8月31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
区内在住・在勤・在学者(中学生以下は保護者同伴が必要)
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って、木星の模様や衛星、土星の環について観察します。観察の前にはプラネタリウムホールで、当日の星空や天体の解説を行います。
当日、悪天候により観察できない場合は、プラネタリウムホール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16日(必着)までに往復はがきに①～⑤(6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)。
〒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



発展的天文講座
アルマ望遠鏡が解き明かす銀河の誕生と進化の謎

回8月11日(祝) 午後4時～4時50分(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
どなたでも
天文学研究の最前線から、銀河の形成やブラックホールの成長に関する研究結果についてお話しします。
[講師]国立天文台アルマプロジェクト准教授 伊王野 大介
定86人(先着順)
費無料
当日、直接会場へお越しください。
入場整理券を当日午前10時から6階受付で配布します。
やさしい天文講座および発展的天文講座のチケットを5枚集めた方には、記念品を差し上げます。
郷土天文館「タイムドーム明石」
☎(3546)5537

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

文化講座 世界に誇る日本の漆文化を学ぶ(全2回)

[日時など]別表1のとおり
場日本橋公会堂2階第3・4洋室
区内在住・在勤者(2日間とも参加できる方)
漆をテーマに、製法などの基本的な知識や受け継がれる職人の技、「日常を彩る美」としての漆の魅力について、専門家から話を聞き、理解を深める連続講座です。

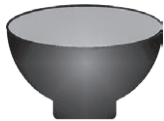


Table with 4 columns: 回数, 日時, 内容, 講師. Details for two sessions on lacquer art.

費無料
8月15日(必着)までに往復はがきに①文化講座②~⑤(6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。
料金不足の往復はがきは返却します。
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。
〒104-0041
中央区新富1-13-24新富分庁舎3階
中央区文化・国際交流振興協会
(3297)0251

親子でプラネタリウム

毎週土曜日(祝日を除く)
午前10時30分~11時
場タイムドーム明石プラネタリウムホール
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
当館プラネタリウム解説員が小さなお子さん向けに星空のお話をします。
途中入場は不可、途中退出は可能です。
86人(先着順)
費無料
当日、直接会場へお越しください。
入場整理券を当日午前10時から6階受付で配布します。
郷土天文館「タイムドーム明石」
(3546)5537



映画鑑賞会

8月17日(土)
午前10時30分~(午前10時開場)
午後2時~(午後1時30分開場)
場日本橋図書館6階ホール
[上映作品]
①「あの日、僕らは戦場で一少年兵の告白」(アニメドキュメント72分)
②「アース(EARTH)」(ドキュメンタリー98分)
各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。
日本橋図書館
(3669)6207

レッツ中央契約カルチャースクール10月期講座

中小企業に勤務する区内在住・在勤者
①池袋コミュニティ・カレッジ 入会金免除および受講料10%引き(一部除外あり)
②朝日カルチャーセンター朝日JTB・交流文化塾 入会金免除および公開講座は会員料金

各20人(先着順)
①は8月20日(火)から、②は8月27日(火)からレッツ中央窓口で法人会員受講申込書または法人会員証を受け取り、受講先で申し込む。
よみうりカルチャー、資格の大原、LEC東京リーガルマインドなども割引となります。
詳しくはお問い合わせください。
レッツ中央(中央区勤労者サービス公社)
(3546)8610

高齢者向けパソコン教室 ~ゆっくり楽しくチャレンジ~ Excelを使ってみよう

9月17日(火)~19日(木)、24日(火)~26日(木) 計6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
60歳以上で、簡単な文字入力ができる方
表計算ソフトExcel2016を使って、セルや計算式の入力、計算表作りなど、基礎と活用を学びます。
講師 シルバー人材センターの会員 10人(申し込み多数の場合は抽選) 費6,000円
テキスト代は別で、FOM出版「初心者のためのExcel2016」(1,296円)を使用します。
8月9日(必着)までに往復はがきに①「Excelを使ってみよう」②~⑤(6面記入例参照)⑥パソコンの機種名⑦申し込み理由を記入して申し込む。
以前に受講された方も申し込むことができます。
当選者は当選はがきで指定された口座に受講料を納入してください。
期日を過ぎた場合は、補欠の方に受講の資格が移ります。
パソコンのOSはWindows7です。
〒104-0032
中央区八丁堀3-17-9京華スクエア1階
中央区シルバー人材センター
(3551)2700



高齢者の毛筆写経教室 (初心者向け)

文字も心も美しく~
9月6日(金)・19日(木)、10月10日(木)・25日(金) 計4回
午後1時30分~3時30分
場シルバー人材センター研修室
55歳以上の方
小筆を使って「般若心経」を書き写します。
小筆使いに慣れる
筆順
名入れのバランス
年月の書き方



講師 シルバー人材センターの会員 16人(申し込み多数の場合は抽選) 費2,500円(テキスト・教材費を含む)
8月16日(必着)までに往復はがきに①~⑤(6面記入例参照)⑥申し込み理由を記入して申し込む。
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。
〒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

スポーツ

ほっとプラザはるみ スポーツ教室

教室実施期間 10~12月
教室の種類など 別表2のとおり
8月18日(必着)までに、往復はがきに①~⑤(6面記入例参照)⑥性別を記入して申し込む。または、別表2

返信先住所・氏名を記入した通常はがきを持参して申し込む(休館日の8月5日(月)を除く)。
申し込み多数の場合は抽選です。
詳しくはお問い合わせください。
〒104-0053
中央区晴海5-2-3
ほっとプラザはるみ
(3531)8731



Table with 7 columns: 対象会場, 開催予定の教室, 曜日, 時間, 定員, 回数, 料金. Lists various sports classes like swimming, aerobics, and dance.

(※1)申し込みの際に、ご希望の曜日を記入してください。
(※2)申し込みは、全12講座の中から、第1希望または第2希望までを記載し、子ども1人に1枚の応募です。
(※3)親子(大人1人、子ども1人)でリズムに合わせて楽しく体を動かすクラスです。
(※4)それぞれA①、A②のどちらか1講座のみのお申し込みとなります。
小学生スイムは初心者向けです。
別途施設使用料がかかります。

ピラティス教室

～インナーマッスルを鍛えよう～

- 9月6日(金)・20日(金) 計2回
午後1時30分～3時
豊海区民館1階2号室
区内在住・在勤・在学者で2回とも参加できる方
体の内部を鍛えて、けがのしにくい体をつくります。
15人(申し込み多数の場合は抽選)
費各回500円
[持ち物] タオル、飲み物
◎当日は汗をかいても大丈夫な服装でお越しください。
8月3日(土)から13日(火)までに電話で申し込む(受け付けは午前9時～午後5時)。
◎当選者には8月16日(金)までに電話で連絡します。
豊海区民館
☎(3536)4005

税

特別区民税・都民税(普通徴収分)第2期分の納期

金融機関、郵便局、コンビニエンスストア、モバイルレジまたは区役所2階税務課、日本橋・月島特別出張所で9月2日(月)までに納めてください。
[モバイルレジでの納税]
モバイルバンキング払いやクレジットカード払いの選択ができます。
消費税率の変更があった場合は、決済手数料も改定されます。
税務課収納係
☎(3546)5276

国保・年金

国民年金保険料のお支払いは便利な「口座振替」で

国民年金保険料の納付には、納め忘れの心配がなく、割引制度がある口座振替をご利用ください。
[口座振替早割制度]
毎月末日に当月分の保険料が引き落とされる早割制度は、1カ月当たり50円割引となります。
[半年前納(10月末日振替)]
口座振替を利用すると1,120円割引となり、現金納付の前納(800円引き)よりも割引額が大きくなります。
利用申し込みは8月末が締め切りです。
年金手帳、預金通帳、金融機関届け出印を持参の上、口座振替を希望する金融機関の窓口または年金事務所でお申し込みください。
中央年金事務所国民年金課
☎(3543)1411(代表)

国民健康保険加入者対象の医療費通知を8月下旬に送付

この通知は、国民健康保険制度に対する理解を深め、健康維持の大切さを認識していただくため6カ月分

の医療費の総額などをお知らせするものです。今回は平成30年12月から令和元年5月までの診療分と、平成31年1月から令和元年6月までの柔道整復師の施術分についてお知らせします。

- ◎医療費の総額が3,000円以下の場合や、病院などからの請求が遅れている場合は、お知らせしません。
◎受け取り後に特に手続きは必要ありません。
◎医療費通知の再発行はできません。
保険年金課給付係
☎(3546)5360

その他

祝日のごみ収集

8月12日(休)「山の日」の振替休日は、月曜日の収集地域で通常どおり、燃やすごみ・燃やさないごみ、資源およびプラスチック製容器包装の収集を行います。
中央清掃事務所作業係
☎(3562)1521

社会教育会館サークル発表会ポスターのデザイン募集

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。

- 区内在住・在勤・在学者
[規格] 縦A3以内
・手書き 紙質・画材の指定なし
・パソコンなど CD-ROMで提出。解像度360dpi以上、データの形式は画像ファイル(jpeg・pngなど)
[応募方法] 9月30日(必着)までに作品と応募用紙を各社会教育会館に郵送、または窓口を持参する。
◎作品は1人何点でも応募可能です。ただし未発表のものに限ります。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。匿名希望の方はイニシャルで記載します。
◎募集要項・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の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] 11月上旬に郵送で発表
◎採用された方には5,000円分、佳作の方には1,000円分の図書カードを進呈します。
◎11月23日(祝)に築地社会教育会館で表彰式を予定しています。
☎・〒104-0045
中央区築地4-15-1
築地社会教育会館
☎(3542)4801
・〒103-0013
中央区日本橋人形町1-1-17
日本橋社会教育会館
☎(3669)2102
・〒104-0052
中央区月島4-1-1
月島社会教育会館
☎(3531)6367

社会教育会館
https://chuo-shakyo.shoppro.co.jp/

社会教育関係登録団体への講師派遣(後期分募集)

- 10月から令和2年3月までの間に講師派遣を予定している団体
◎前期(4～9月)に決定した団体を除きます。
学習会を行う際の講師謝礼を負担します(上限額あり)。
72団体(申し込み多数の場合は抽選)
8月20日(必着)までに、往復はがきに「団体講師派遣の申し込み」と明記の上、①登録団体名②登録番号③団体代表者または連絡担当者の住所・氏名・電話番号④学習会などの実施予定月⑤学習会などのテーマを記入して申し込む(電子申請も可)。
◎会場の確保、講師との交渉などは、各団体で行ってください。なお、団体の構成員を講師にすることはできませんのでご注意ください。
◎社会教育関係団体の登録については、区役所6階文化・生涯学習課またはお近くの社会教育会館にご相談ください。
文化・生涯学習課生涯学習係
☎(3546)5524

コミュニティふれあい銭湯

- 8月9日(金)・23日(金)
◎8月9日はハイビスカスの湯
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)
地域振興課区民施設係
☎(3546)5623

起業・独立開業を目指す方へ「起業家塾」受講者募集

- [日時など] 別表のとおり
場ハイテクセンター
区内在住・在勤で起業意欲がある方
会社設立や経営計画、財務管理、マーケティングなどの知識やノウハウを提供します。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。
◎ファクスで申し込む方は、送信後、商工観光課に受信し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、ハ別表

Table with 6 columns: 基礎編, 実践編, 日時, 内容, 定員, 費用, 申込期限, 申し込み方法

◎基礎編のみや実践編のみの参加も可能です。
◎特定創業支援事業を受けたことの証明書の発行を希望する場合は、基礎編と実践編の両方を受講する必要があります。

区民どうしのたすけあい家事サポート「虹のサービス」協力会員募集

虹のサービスは、高齢や障害、出産などにより、日常的な家事にお困りの方(利用会員)を、地域の方(協力会員)がお手伝いする、助け合い活動です。協力会員への事業説明と登録手続きのため、オリエンテーションを開催します。

- 協力会員
男女問わず資格や経験は不要です。
[活動内容] 掃除、洗濯・補修・アイロンがけ、布団干し、買い物、食事の支度、外出の付き添い、見守り、話し相手、代読・代筆、薬の受け取りなどの代行、車いす介助など
[謝礼] 1時間800円
協力会員登録オリエンテーション
8月26日(月)
午後1時30分～4時30分
9月13日(金)
午後6時30分～8時40分
場A中央区社会福祉協議会3階会議室
B区役所8階第1会議室
18歳以上で地域の助け合い活動の主旨を理解し、利用会員の自宅などで家事をお手伝いいただける方
虹のサービス事業の概要説明、活動紹介ビデオの上映、車いす介助講習、登録書類の記載など
定20人(先着順)
8月19日(月)、9月6日(金)までに電話、ファクスまたはEメールで①～④(6面記入例参照)を記入して申し込む。
中央区社会福祉協議会在宅福祉サービス部
☎(3206)0603
FAX(3523)6386
zaitaku@shakyo-chuo-city.jp

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、区のホームページからダウンロードすることもできます。

- ◎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。
◎基礎編・実践編ともに先着順です。区内在住・在勤で、区内で起業を検討している方が優先になります。
商工観光課中小企業振興係
☎(3546)5487
FAX(3546)2097

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

児童虐待を防止するための LINE相談を本格実施します



都では、児童相談体制の強化に向けた取り組みの一つとして、昨年11月にトライアル実施した、児童虐待を防止するためのLINEを利用した子どもや保護者からの相談窓口について、8月1日(木)から本格実施します。子育ての悩みや困っていることなど、一人で抱え込まず、気軽に相談してください。

相談受付開始日



友だち登録用 2次元コード

8月1日(木)
相談対応時間
 平日：午前9時～午後9時
 土・日曜日、祝日：午前9時～午後5時
LINEアカウント名
 子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京
 ◎2次元コードを読み取り、友だち登録をして相談してください。
都福祉保健局 少子社会対策部 計画課
 ☎(5320)4137

清掃リサイクル講演会 「世界とつながっているリサイクル」

日時
 8月29日(木)
 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
 フィリピンを走る日本の中古トラック、競売にかけられタイに輸出される日本の自転車など国際的なリサイクルは急速に拡大する一方で、各国による再生資源の獲得競争など多くの問題も起こっています。海外で

トピックス



第29回大江戸問屋祭り

7月7日、江戸時代から続く日本有数の問屋街である日本橋横山町・馬喰町の新道通りで大江戸問屋祭りが開催されました。この日に限り一般の方も、衣料品やバッグ、アクセサリなど多種多様な品を卸売価格、特別価格で購入できるとあって、あいくの空模様でしたがお目当ての品を探し求める買い物客でにぎわいました。

現地調査を重ねている小島道一さんからその現状と問題点を学びます。
講師
 シニア・エコノミスト、東アジア・アセアン経済研究センター
 小島道一
定員
 100人(先着順)
費用
 無料

申し込み方法
 8月2日(金)から26日(月)までに電話、またはEメールに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勤務先(在勤者のみ)を記入して申し込む。
中央清掃事務所管理係
 ☎(3562)1522
 E: seisojimu_01@city.chuo.lg.jp

建築ルールが変わりました

本区では、地区の特性にふさわしい良好な市街地環境を形成するため、個別建物の建て替えの際の建築ルールとして、地区計画を定めています。このたび、区内16地区の地区計画および関連する都市計画を変更し、告示しましたのでお知らせします。

また、地区計画の区域内における建築物の制限に関する条例の改正などを行い、施行しました。

建築行為などを行う場合は、これらの建築ルールに適合した計画としてください。

地区計画などの告示日および条例の施行日
 令和元年7月1日(月)
 ◎工事着手が7月1日以降の場合、変更後の建築ルールが適用されます。
対象となる地区計画など

別表1 地区計画

①日本橋・東京駅前地区地区計画	⑨佃二・三丁目地区地区計画
②銀座地区地区計画	⑩月島一丁目地区地区計画
③日本橋問屋街地区地区計画	⑪月島二丁目地区地区計画
④人形町・浜町河岸地区地区計画	⑫月島三丁目地区地区計画(※1)
⑤日本橋兜町・茅場町一丁目地区地区計画	⑬月島四丁目地区地区計画
⑥新川・茅場町地区地区計画	⑭勝どき一・二丁目地区地区計画
⑦京橋地区地区計画	⑮勝どき三丁目地区地区計画
⑧築地地区地区計画	⑯勝どき四丁目地区地区計画

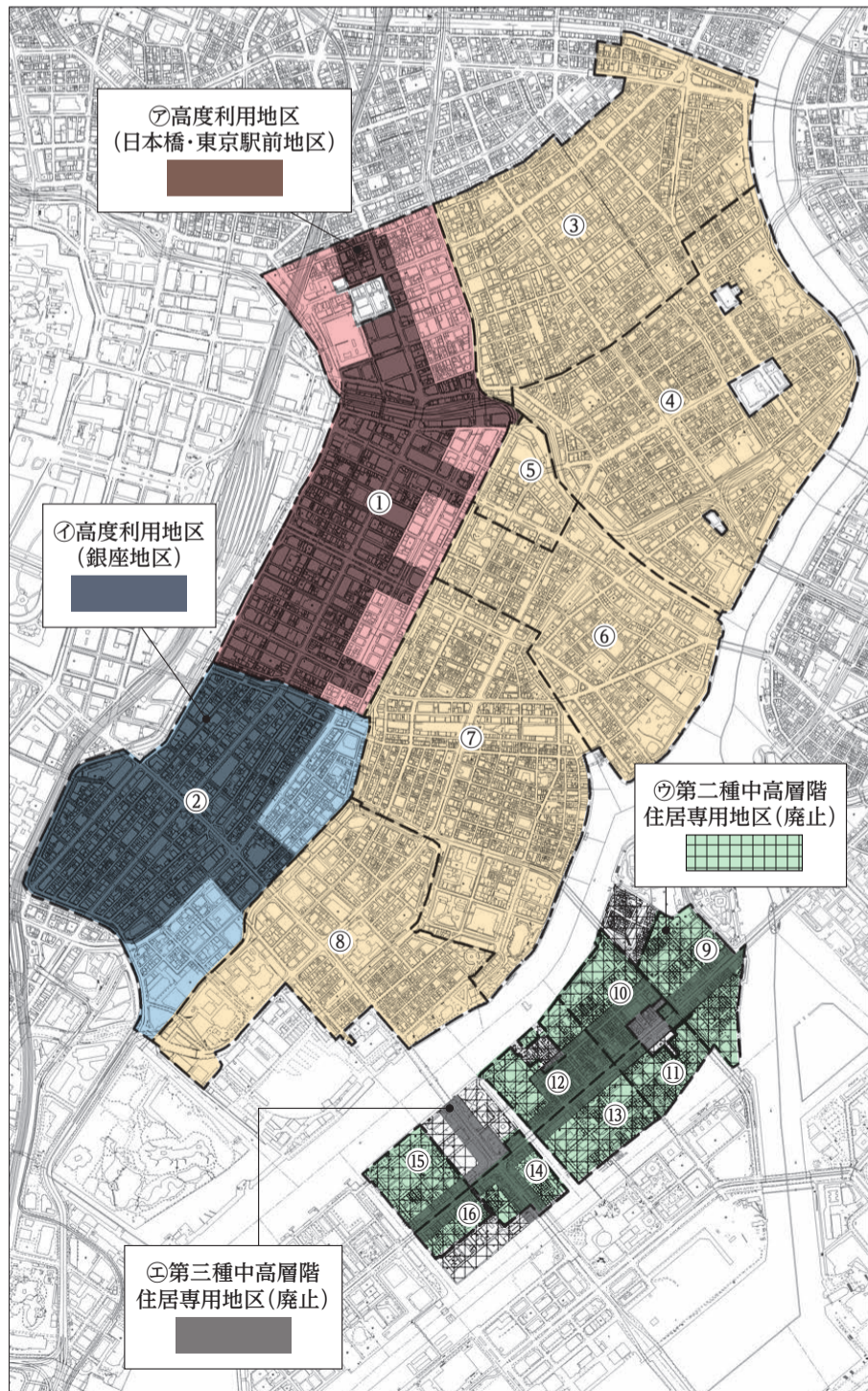
※1：新たに区域編入した場所があります。区域図については、区のホームページまたは窓口でご確認ください。

別表2 関連都市計画

㉗高度利用地区(日本橋・東京駅前地区)	㉙第二種中高層階住居専用地区(廃止)(※2)
㉘高度利用地区(銀座地区)	㉚第三種中高層階住居専用地区(廃止)(※2)

※2：㉗、㉘の廃止に伴い、中央区中高層階住居専用地区建築条例と施行規則を廃止しました。なお、㉗に関する制限の規定は地区計画に位置付けています。

別図



(10) 「区のおしらせ ちゅうおう」は区役所、特別出張所、区民館などの区施設、コミュニティバス、区内公衆浴場、一部金融機関、百貨店、ファミリーマート(一部店舗を除く)、都営地下鉄の駅(東銀座・宝町・築地市場・日本橋・人形町・東日本橋・馬喰横山・浜町・勝どき・月島)、東京メトロの駅(京橋・銀座・東銀座・新富町・築地・八丁堀・三越前・日本橋・人形町・茅場町・小伝馬町・水天宮前・月島)、JRの駅(新日本橋・馬喰町)、文化堂でも配布しています。