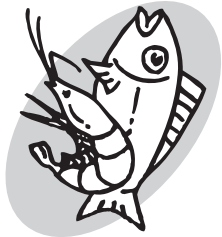


情報コーナー (5頁からのつづき)

日本橋地域 お魚屋さん特売日

5月2日(木)



区民生活課消費生活係 電話(3546)5332

ゴールデンウィーク期間中のごみ収集

ゴールデンウィーク期間中も、平常どおり、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。

少年リーダー養成研修会 高校生スタッフ(ボランティア)募集

Table with 3 columns: 事前研修, 宿泊研修, 事後研修. Includes dates and locations like '築地社会教育会館' and '柏学園'.

- 区内在住の高校生で全日程に出席できる方
小学校5年生から中学生までを対象に実施する研修会での飯ごう炊きさんやスポーツ大会などの運営補助
12名(男女各6名、申込多数の場合は抽選)
5月17日(金)までに電話で申込み(電子申請も可)。
文化・生涯学習課青少年係 電話(3546)5304

町会・自治会に加入しましょう!

町会・自治会は、地域に住み働く人たちが、住民同士の交流や地域行事、防犯・防災などの地域活動に取り組んでいる地縁による自主的な団体です。中央区には、現在175の町会・自治会があります。ぜひ、町会・自治会に加入し、豊かで住みよいまちづくりにご参加ください。なお、居住地域の町会長・自治会長をご紹介しますので、お問合せください。
【主な活動内容】
・情報交換
区や関係行政機関などからのお知らせを回覧・配布することにより、皆さんの生活に役立つさまざまな情報を提供しています。
・防災活動
日頃から、もしもの災害に備えた防災訓練を実施するとともに、災害用資器材の配備などを行っています。

- 防犯・交通安全活動
防犯パトロールや春秋の交通安全運動など、地域の安全安心のための活動を行っています。
・環境美化活動
空き缶やびん、ペットボトルなどの資源回収や町内清掃などを通じて地域美化に努めています。
・親睦活動
盆踊り大会や餅つき大会など、誰でも参加でき、地域の幅広い世代の方たちと触れ合うことができるイベントを実施しています。
◎町会・自治会の活動やお知らせなどは、「中央区町会・自治会ネット」ホームページをご覧ください。
【事業主の皆さんへ】
町会・自治会に加入し、区の商業融資を利用した場合、借受人負担利率を優遇します。
●京橋地域
地域振興課自治振興係 電話(3546)5336
・日本橋地域
日本橋特別出張所地域活動係 電話(3666)4251
・月島地域
月島特別出張所地域活動係 電話(3531)1151
HP中央区町会・自治会ネット
http://chokai-jichikai.genki365.net

(仮称)「有楽町一丁目計画建設事業」に関する環境影響評価書案に係る見解書の縦覧について

見解書の縦覧
【縦覧期間】
4月25日(木)～5月14日(火) (閉庁日を除く)
【縦覧時間】
午前9時30分～午後4時30分
【縦覧場所】
・区役所7階環境政策課
・日本橋・月島特別出張所
・京橋・日本橋・月島図書館
・都庁第2本庁舎8階環境局都市地球環境部環境都市づくり課
都民の意見を聴く会
都民の意見を聴く会については、本事業に係る環境影響評価書案の縦覧と併せて募集した都民の見解書の提出がなかったため開催しません。
●都環境局都市地球環境部環境都市づくり課
電話(5388)3440

「中央区の森(数馬地区)」のガイドマップを配布しています

中央区では、広域的な地球温暖化対策として森林保全活動の支援を行うため、東京都西多摩郡檜原村で「中央区の森」事業を実施しています。間伐作業などにより整備された自然豊かな「中央区の森(数馬地区)」に多くの方が足を運び、楽しんでいただくために、ガイドマップを作成しました。このガイドマップは、区民の方や檜原村の関係者などで構成する「中央区の森環境ふれあい村推進協議会」で検討を重ね、作成したものです。「中央区の森」の地図のほか、動植物の紹介やどんぐりの成長過程などの情報を掲載しています。皆さんもガイドマップを持って「中央区の森」に行ってみませんか。◎ガイドマップは区のホームページからもご覧いただけます。
【配布場所】
区役所7階環境推進課窓口、日本橋・月島特別出張所1階窓口
●環境推進課環境活動係
電話(3546)5654

障害者移動介護ヘルパー募集
視覚障害や知的障害のある方が外出する際に付き添いを行う「移動介護ヘルパー」を募集しています。
【資格】おおよね18歳以上70歳未満で、介護福祉士・ホームヘルパー

『建物もあなたと同じ健康診断』～特殊建築物などは定期的に調査してください～

私たちが定期的に健康診断を受けるように、建築物も定期的に調査して、常に健全な状態を保つ必要があります。
建築物の中でも、ホテル、百貨店、病院、事務所、共同住宅などの特殊建築物は、多くの人々が利用するため、維持管理を怠ると、地震や火事の際に大きな被害を受ける恐れがあります。また、部材の劣化などによる周辺への危害や通常使用における事故を防止するためにも、維持管理は大変重要です。
被害を未然に防ぐため、特殊建築物を所有・管理している方には、建築物の状況について調査資格者に調査を依頼し、結果を区役所などの行

同行援護従業者養成研修修了などの資格をお持ちの方
【活動日時】活動できる曜日、時間帯に応じてコーディネートします。
【活動手当】活動時間に応じて手当を支給します。1時間980円ただし18時以降割増あり(10.21%の源泉徴収があります)。◎資格要件など、詳しくはお問合せください。
●中央区社会福祉協議会ボランティア・区民活動センター
移動介護サービスセンター
電話(3206)0508
FAX(3206)0601
Eido@shakyo-chuo-city.jp

政庁に報告することが義務付けられています。
また、エレベーターなどの昇降機も、同様に検査・報告が義務付けられています。
平成25年度は、別表に掲げる用途、規模の建築物などが報告の対象となります。対象となる建築物およびエレベーターなどの昇降機を所有または管理されている方は、趣旨を十分ご理解いただき、必ず調査・報告をしてください。
なお、建築物、建築設備、エレベーターなどの昇降機はそれぞれ報告が必要です。
●建築物について
建築課調査係
電話(3546)5455
・設備・昇降機について
建築課設備係
電話(3546)5461

別表 定期報告の必要な建築物の用途・規模など

Table with 4 columns: (ア)用途, (イ)用途に供する階または規模, 提出の時期. Rows include Theater, Exhibition Hall, Hotel, Department Store, Hospital, School, etc.

◎(ア)欄に掲げる用途に供する建築物でその用途に供する部分の規模が(イ)欄の当該いずれかの項目に該当するものが対象となります。
◎F≧3、F≧5とは、3階以上の階、5階以上の階で、それぞれその用途に供する部分の床面積の合計が100㎡を超えるものをいいます。
◎Aは、その用途に供する部分の床面積の合計をいいます。
◎共同住宅の住戸内は、特殊建築物および建築設備の調査・検査結果を報告する必要はありません。
◎報告対象の換気設備は、火気使用室、無窓居室または集会場などの居室に設けられた機械換気設備に限ります。
◎昇降機のうち、一戸建て、長屋または共同住宅の住戸内に設けられたホームエレベーターなどは報告対象から除かれます。
◎新築の建築物は、検査済証の交付を受けた直後の時期については報告する必要はありません。

凡例 日時 会場 対象 内容 定員 費用 申込方法 問合せ(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(6頁からのつづき)

子育てスキルUP講座(連続講座)

～もっとうまく子どもと関わるためのプログラム～

日 6月6日(木)、13日(木)、20日(木) 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 区内在住の子育てに悩んでいる2歳以上小学生以下のお子さんをお持ちの保護者で、全3回出席できる方

◎託児あります(2歳～未就学)。

内 子育ての悩みをサポートするために、CARE(ケア)というプログラムを使った、子どもとの関わり方を練習する講座を開催します。CAREは、米国で開発された、子どもと関わる大人のための心理教育的介入プログラムです。誰にでもすぐできて、明日からの子育てに生かせるプログラムになっています。子どもとの間に、温かな関係を築き、関係をよりよくする際に大切なことを体験的に学びましょう。

[講師]臨床心理士 吉田章子

定12名(申込多数の場合は抽選)

費無料

申 4月22日(月)から5月15日(水)までに電話またはきらら中央窓口で申込む(電子申請も可)。

問 子ども家庭支援センター「きらら中央」

☎(3534)2103

福祉センター書道講習会

日 5月23日～6月13日の毎週木曜日 計4回

午後1時30分～3時15分

場 福祉センター3階第1会議室

対 区内在住の障害のある方

内 障害のある方の親睦を深めながら、書道を学びます。

[講師]中央区書道連盟理事 白崎菖江

定16名(先着順)

費無料

申 4月22日(月)午前10時から5月10日(金)午後5時までに電話またはファクスに①～⑤(7頁記入例参照)⑥送迎バス(リフト付)福祉バス希望の方は、行き帰りのいずれかまたは両方を希望する旨を記入して申込む。

問 福祉センター管理係

☎(3545)9311

FAX(3544)0888

スポーツ

第24回 ファミリースポーツデー開催

日 5月3日(祝)

午前10時～午後3時

場 総合スポーツセンター

内 家族や友達みんなでスポーツを楽しめるよう、総合スポーツセンターを無料で開放します(トレーニングルーム・エアライフル場を除く)。

[対象種目]水泳、体力測定、ニュー

スポーツ、アーチェリー、弓道、卓球、剣道、柔道、合気道、トランポリン、キッズテニス、子ども体操、ゴルフ、ミニバスケットボール、レクゲームなど

◎指導者が全種目指導にあたります。

◎上履きを必ず持参してください。

◎温水プール参加者は水着と水泳帽を持参してください。

問 総合スポーツセンター

☎(3666)1501

水泳教室(初心者・初級者)

日 6月4日～28日の毎週火・金曜日 計8回

午後6時30分～8時30分

場 日本橋小学校温水プール

対 18歳以上の区内在住・在勤者(高校生を除く)

定40名(申込多数の場合は抽選)

費500円(指定の水泳帽をお持ちでない方は帽子代として別に550円が必要です)

申 5月10日(必着)までに往復はがきに①～⑤(7頁記入例参照)⑥泳力の程度(何メートル泳げるか)⑦過去の本教室参加の有無⑧在勤の方は会社名・所在地・電話番号を記入して申込む。

◎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階スポーツ課窓口で手続きがあります。

問 スポーツ課スポーツ事業係

☎(3546)5531

催し物

結婚活動支援事業「銀座 出会いの広場」第28回開催のご案内

真剣に結婚を考える皆さんへ、素敵な出会いの場をご提供します。

日 平成25年6月30日(日)

午後4時～

場 銀座プロッサム(中央会館)

対 20歳以上45歳以下の区内在住・在勤独身の男女

内 全員の方との自己紹介の後、銀座プロッサム自慢のお料理やデザートを召し上がりながらフリータイムをお楽しみください。プロの司会者が進行を務めますので、初めての方も安心してご参加いただけます。

定 男女各15名(申込多数の場合は抽選。申込状況により人数を調整する場合があります)

費5,000円

申 5月30日(必着)までに、参加申込書をファクス、郵送または銀座プロッサムへ直接持参して申込む。

◎申込用紙は「銀座出会いの広場」ホームページから印刷できます。また、区内各施設でも配布します。

◎安全で健全なイベントを開催するため、参加される方は本籍地の市区町村が発行する独身証明書(発行より6カ月間有効)、顔写真入りの本人確認ができる書類(免許証など)や中央区内在勤の方は、区内に勤めていることが確認できる社員証などが必要となります。開催当日までに必ずご用意くださ

い(ご用意いただけない場合、参加できず、キャンセル料が発生します)。

問 〒104-0061

中央区銀座2-15-6

銀座プロッサム(中央会館)

☎(3542)8585

FAX(3542)8589

HP 銀座出会いの広場

http://www.ginza-blossom.com

中央区の森体験ツアー(春)参加者募集!

地球温暖化対策として森林保全事業を実施している「中央区の森」で、間伐や植樹などを体験して、森林の大切さを感じてみませんか。

日 5月19日(日)

・集合 午前7時30分 区役所前
・解散 午後6時(予定)

[行先]西多摩郡檜原村

対 区内在住・在勤・在学者(小学校5年生以上)

◎小学校5・6年生の参加の場合は、大人1名につき、2名まで。

内 「中央区の森」で間伐や植樹、炭焼き体験を予定

◎天候や交通状況により内容が変更になる場合があります。

[持ち物]弁当・飲み物・軍手

[服装など]長袖・長ズボン・トレッキングシューズなどの厚底の靴

定35名(申込多数の場合は抽選)

費 傷害保険加入料として200円

申 5月10日(金)までに電話で申込む(電子申請も可)。

問 環境推進課環境活動係

☎(3546)5654

天体観望会「月と土星を見よう！」

日 5月18日(土)

午後6時30分～8時

場 プラネタリウムホール、タイムドーム明石屋上

対 区内在住・在勤者(中学生以下は保護者同伴が必要)

内 大型の天体望遠鏡や双眼鏡を使って、月や土星の環などを、専門の解説員の解説を交えながら観察します。観察の前にはプラネタリウムを使っ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、ホールでの解説のみです。

定50名(申込多数の場合は抽選)

費無料

申 5月7日(必着)までに往復はがきに①～⑤(7頁記入例参照)⑥参加者全員の氏名、年齢を記入して申込む(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

「筆子・その愛-天使のピアノ」上映会のお知らせ

「障害児教育の母」と呼ばれた石井筆子の生涯を描いた、映画「筆子・その愛-天使のピアノ」(山田



火砂子監督、常盤貴子主演)を上映します。

この機会に子どもたちや障害のある方、高齢者の方々をみんなで支え合えるまちについて考えてみませんか。

日 5月25日(土)

午後1時30分～4時(午後1時開場)

場 日本橋社会教育会館ホール

対 区内在住・在勤・在学者(小学生以下のおさんは保護者同伴)

定200名(先着順)

費無料

[主催]中央区社会福祉協議会

HP 電話またはファクス、Eメールに

①上映会希望②氏名③住所(在勤・在学の方は会社・学校名を併記)

④電話番号を記入して申込む。

問 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

E vc@shakyo-chuo-city.jp

HP http://www.shakyo-chuo-city.jp

その他

「協働ステーション中央」からのお知らせ

協働ステーション中央は、NPO・ボランティア活動などの社会貢献活動(市民活動)の輪を広げ協働の普及促進を図るための拠点です。活動参加へのきっかけづくりから、地域の課題を自らの力で解決するためのお手伝いまで、さまざまなサポートを行っています。

[各種相談の実施]

ボランティア・NPOなどの社会貢献活動団体の運営に関することや、NPO法人設立などについての相談を受け付けています。また、よりきめ細やかな行政サービスの提供を目的に、社会貢献活動団体(NPO法人・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ための協働事業に関する相談も受け付けています。協働の対象となる事業は、協働ステーション中央において、事業構築に向けた支援・協議を経て提案された事業となりますので、まずは一度協働ステーション中央までご相談ください。

[利用登録団体の募集]

協働ステーション中央では、利用登録団体を募集しています。この施設には、講座や打ち合わせなどに使用できる会議室、情報交換の場として利用できるサロン、インターネット検索とプリントアウトができるパソコンコーナー、印刷機・紙折り機・丁合機を備えた印刷コーナーがあります。会議室や印刷コーナーの利用を希望する団体は利用登録が必要となります。

◎登録要件・方法など詳しくはお問合せください。

[開設時間]午前10時～午後7時(会議室のみ午前9時～午後9時)

[休館日]月曜日、年末年始、施設点検日

問 協働ステーション中央

☎(3666)4761

情報コーナー(7頁からのつづき)

難病講習会

「声楽家による呼吸法
—歌で心と身体のリハビリを!—」

日 5月14日(火)
午前10時30分~正午
場 中央区保健所2階大会議室
対 区内在住・在勤で難病で療養中の方とその家族
内 “大きな声が出せない、話しにくい”といったさまざまな症状に対し、呼吸リハビリテーションは効果的です。今回はその中でも、呼吸法を学びます。そして、応用としてみんなで歌を歌います。歌うことで自然な呼吸や発声ができるようになります。さわやかなこの季節に、歌を通して、新しい仲間と楽しい時間を過ごしましょう。
[講師] 声楽家、青山学院女子短期大学専任講師 小泉由美子
定 40名(先着順)
費 無料
申 4月22日(月)から5月9日(木)までに電話で申込み。
問 中央区保健所健康推進課予防係
☎(3541)5930

いきいき元気!
出前「はつらつ」体験講座

いつまでも若々しく元気で過ごすために、はつらつ健康教室を体験してみませんか。
日 5月22日(水)
午前10時30分~正午
場 シニアセンター セミナー室
対 区内在住の65歳以上の方で、次のいずれかの方(要支援・要介護認定を受けていないこと)
・転倒に対する不安のある方
・膝痛・腰痛予防に関心のある方
内 ストレッチ・バランストレーニング・レクリエーションなど(現在、実施中のはつらつ健康教室の一部)を体験します。
定 30名(先着順)
費 無料
申 4月22日(月)から5月15日(水)までに電話で申込み。
問 月島おとしより相談センター
☎(3531)1005

経営セミナー

日 5月20日(月)
午後2時~4時
場 区役所8階大会議室
対 区内中小企業経営者および従業員
内 商工業経営者や幹部社員の方を対象に、経営に役立つ専門知識の修得を目的とした経営セミナーを開催します。
[テーマ] 脱価格競争のヒント
ドロッカーに学ぶ差別化戦略
[講師] 藤屋マネジメント研究所 所長、差別化戦略コンサルタント 藤屋伸二
定 100名(先着順)
費 無料
申 区役所7階商工観光課で配布する用紙に記入してファクスで申込み。
◎申込書は区のホームページからダウンロードできます。
問 商工観光課中小企業振興係
☎(3546)5487
FAX(3546)2097

社会教育会館 講座のご案内

社会教育会館では、指定管理者の自主事業として生活の向上や趣味の発見に役立つさまざまな講座を開催しています。

4月下旬~6月末に開催予定の講座別表1

Table with 5 columns: 開催館, 日時(開講日), 内容, 定員・費用, 申込期限. It lists various courses such as health exercises, cooking, calligraphy, and English lessons across different venues like Aruchi and Nishinomiya.

◎申込みは先着順です。定員になり次第締め切ります。申込期限以降はお問合せください。
◎費用は教材費・材料費込みです。
◎講座内容は一部変更になる場合があります。

ブーケ21
働きたい女性のための「キャリア・カレッジ」&「キャリア・カウンセリング」

就労意欲のある女性の就職活動に役立つセミナー(別表2参照)と個別カウンセリング(別表3参照)を実施します。
全3回のセミナーを通じて、就職を成功させるために必要な知識と自

己表現力を身につけます。
なお、希望するセミナーのみの参加も受け付けます。
また、個別カウンセリングにより、一人ひとりの状況に応じた相談も行います。
[日時・内容など]
別表2・3のとおり
場 女性センター「ブーケ21」
対 結婚、出産・育児、介護などのため退職した方など、就職を希望す

日本橋社会教育会館
☎(3669)2102
月島社会教育会館
☎(3531)6367
アートはるみ
☎(3531)9190

別表2

Table with 7 columns: 初夏のコース, 秋のコース, 新春のコース, 時間, テーマ, 内容, 申込方法. It details the schedule and topics for the 'Bouquet 21' career seminars.

別表3

Table with 7 columns: 実施日, 受付時間, 申込期限・定員, 託児のできる実施日・時間. It provides the dates, times, and application details for the seminars.

凡例
日 日 時
場 会 場
対 対 象
内 内 容
定 定 員
費 費 用
申 申 込 方 法
問 問 合 せ (申 込) 先
HP ホームページアドレス
E Eメールアドレス

凡例 日日時 場会場 対対象 内内容 定定員 定定員 費用 申申込方法 問問合せ(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

※在勤の方は会社名・所在地・電話番号、在学の方は学校名・所在地・電話番号も記入

◎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 申込先へ

◎「電子申請も可」と記載されているものは 区のホームページの電子申請から申込みも可能

施設

銀座ブロッサム(中央会館)の休館等のお知らせ

銀座ブロッサムでは、7月中旬から9月末まで、ホール設備などの改修工事を行います。このため、次のとおり全館休館および施設の一部を利用休止とさせていただきます。

[全館休館期間]
8月1日(木)~31日(土)
[ホールおよび7階ミモザの利用休止期間]
7月16日(火)~9月30日(月)

ご利用の皆さんには、しばらくの間ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。
◎受付業務は、休館期間中も行います。
問銀座ブロッサム(中央会館)
☎(3542)8585

講座

さわやか体操リーダー 育成講座(初級編)受講生募集

元気高齢者向けの体操教室を企画・立案し運動指導できる人材を育成するため「さわやか体操リーダー育成講座(初級編)」を開催します。高齢者の健康づくりや介護予防のための体操指導に関心のある方は、ぜひお申込みください。
[さわやか体操リーダーの活動について]2年間の育成講座(初級編および上級編)修了後、さわやか体操リーダーとして登録し、区の主催事業での運動指導や、自らが主体となって自主サークルづくりや運動教室を開催していただきます。
日6月11日、25日、10月29日、平成26年1月7日、3月25日 火曜日 計5回
◎受講決定者には、別途お知らせします。
◎6月の講義受講後、高齢者向けの体操教室などで運動指導の補助を月2回程度行っていただきます。

場浜町高齢者トレーニングルーム(日本橋浜町3-3-1)ほか

対区内在住で、おおむね50歳以上の健康な方で、育成講座受講後、さわやか体操リーダーとして活動できる方
◎受講生の決定は、面接により行います。
内・講義
健康づくり概論、マシントレーニングの進め方など
・実技
高齢者向けの体操教室などでの運動指導補助
◎「初級編」を修了された方には、翌年度に「上級編」を開催し、講義や実技研修を予定しています。
定10名程度
費無料
[面接日]5月下旬(申込みされた方には面接日時のご案内を5月中旬にお送りします)
日5月10日(消印有効)までにはがきに①「さわやか体操リーダー育成講座受講希望」②~⑤(7頁記入例参照)を記入して申込む。
問高齢者福祉課高齢者福祉係
☎(3546)5354

8月分ヴィラ本栖・伊豆高原荘申込みのご案内

施設名	ヴィラ本栖	伊豆高原荘
利用月	8月分	
在住者優先申込	専用はがき(区内在住者優先利用申込書) 5月14日(火) 各施設必着 公共施設予約システム 5月1日(水)~14日(火)午後11時 抽選日 5月16日(木)	
空室申込(どなたでも申込みます)	公共施設予約システムや現地への電話による申込みは、5月20日(月)から受け付けます。	
ヴィラ本栖直通バス 伊豆高原荘送迎バス	※申込(問合せ)先 「ヴィラ本栖」フロント ☎0120-162312 (東京23区内からのフリーダイヤル) ☎0555(87)2711	※申込(問合せ)先 伊豆高原荘フロント ☎0120-151307 (東京23区内からのフリーダイヤル) ☎0557(53)1163

◎公共施設予約システムは、区のホームページや、区役所、日本橋・月島区民センターに設置してある利用者端末をご利用ください。
◎伊豆高原荘をご利用の際に禁煙室を希望される方、高齢者や身体に障害のある方で2階の部屋を希望される方は、施設に直接ご連絡ください。
◎区内4カ所からヴィラ本栖まで乗り換えなしで行ける便利な直通バスを運行しています。
◎伊豆高原荘では、伊豆高原駅から施設までどなたでもご利用できる送迎バスを運行しています。
◎詳しくは、区役所・区民センター・区民館などに設置しているパンフレットをご覧ください。ただくか、各施設にお問合せください。
問地域振興課区民施設係 ☎(3546)5623

豊海テニス場利用時間延長のお知らせ

テニス場の利用希望が多いため、日没時間が遅くなる6・7・8月に限り、利用時間を延長しています。どうぞご利用ください。
日・6・7月 午後5時~6時30分
・8月 午後5時~6時
費・6・7月 500円
・8月 300円
問豊海テニス場(豊海区民館)
☎(3536)4005
スポーツ課体育施設係
☎(3546)5529

6月分運動場等抽選申込み

区立運動場などの体育施設は公共施設予約システムで施設の抽選・予約の申込みを受け付けています。
対「体育施設団体利用登録」をしている団体
[申込期間]5月1日(水)~8日(水) 午後9時30分
[6月の区民優先日]
月島運動場 30日(日)
晴海運動場 16日(日)
浜町運動場 30日(日)
豊海テニス場 2日(日)・16日(日)
日公共施設予約システムを利用して申込む。
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

・区役所、日本橋・月島区民センターに設置してある利用者端末
問スポーツ課体育施設係
☎(3546)5529
HP公共施設予約システム
・パソコン用アドレス
<http://yoyaku.city.chuo.lg.jp/web/>
・携帯電話用アドレス
<http://m-yoyaku.city.chuo.lg.jp/mobile/>

保健・医療・福祉

よい歯のすこやか家族表彰(予備審査)

日5月7日(火)~14日(火)
場区内の協力歯科医療機関
対平成21年4月から平成22年3月までの間に生まれた子どもとその同居の家族
内歯の健康づくりに努力されているご家族を表彰します。
ご家族の歯の健康づくりに対する取り組みとお口の状態を審査します。その結果、優秀なご家族を表彰するとともに、都が実施する表彰に推薦します。
◎医療期間に必ず予約の上、審査をお受けください。
問日本橋保健センター健康係
☎(3661)5071
月島保健センター健康係
☎(5560)0765

ヘルスアップ教室 ~食事と運動で、「なりたい自分」を目指して~

日・内別表のとおり
場中央区保健所2階会議室
対20歳から64歳までの区内在住者で

全日程参加でき、初めて参加する方
定20名(先着順)
費無料
日4月22日(月)から5月13日(月)までに電話で申込む(電子申請も可)。
問中央区保健所健康推進課予防係
☎(3541)5930

別表

日時	内容・講師
5月24日(金)	・運動「おなか引き締めシェイプアップ、代謝を上げる軽体操」 ・講義「時間を味方に、健康ダイエット」 ~時間栄養学から、食べる時間・順番・速度を学ぶ~ ヘルスサポート研究会カナン代表 新出 真理 ・試食「ヘルシーおやつ」
31日(金)	・運動「脂肪燃焼に効果的!簡単サーキットトレーニング」 ・講義「野菜ではじまる健康食生活」 ・試食「あと一皿の簡単野菜料理」
6月7日(金)	・運動「キレイに効果的なウォーキング」 ~自分のクセを知って、歩き方を正そう~ ジャスミン・ケア・フィットネス代表 黒田 恵美子 ・講義「適正体重を保つ、食のヒント」 ・試食「1食500kcalのバランスメニュー」
14日(金)	・運動「インナーマッスルを鍛える呼吸法」 ・講義「血圧のコントロールに役立つ食生活」 ・試食「おいしい減塩料理」

◎毎回、体重・体脂肪・筋肉量・血圧の測定をします。



離乳食講習会

日時	5月8日(水)	5月9日(木)	5月16日(木)
	午後1時30分~3時		
会場	月島保健センター 栄養室	日本橋保健センター 5階 料理講習室	中央区保健所 2階 栄養室
対象	1歳~1歳3カ月ごろの 幼児の保護者	9~11カ月ごろの 乳児の保護者	5~6カ月ごろの 乳児の保護者
内容	離乳の完了に向けて 3回食の進め方 1回食の進め方 ・離乳食の作り方の紹介・試食(保護者のみ)		
定員	各20名(申込多数の場合は抽選)		
費用	無 料		
申込方法	4月22日(月)から24日(水)までに電話で申込む。		
申込(問合せ)先	月島保健センター健康係 ☎(5560)0765	日本橋保健センター健康係 ☎(3661)5071	中央区保健所健康推進課 ☎(3541)5930

◎定員に満たない場合は、申込受付期間後も前日まで受け付けます。