

情

報

こ

ー

ナ

ー

ChuoCity Information

### はがき・FAXなどの申し込みの記入例

原則1人  
1枚限り

#### ◎注意事項

- ・往復はがきの場合は返信用宛名に〒・住所・氏名を記入
- ・Eメールの場合は、件名に講座名などの名称を記入
- ・申込先からメール受信できるように設定してください
- ・消せるペンは使用不可

#### ◎在勤・在学の方へ

- ・勤務先(学校名)とその所在地、電話番号も記入

#### ◎罫に〒・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(罫の宛名)

- 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

## 子ども・子育て



### 「ほっと一息私の時間」 わたしの「好き」と「大切」を見つめる時間

回9月16日(水)

午前10時30分～正午

場男女平等センター「ブーケ21」  
4階ワークルーム

対区内在住の幼稚園や保育園に入園していない未就学児の保護者

内自分が大切にしたいことや理想の暮らしを夢マップで整理してみませんか。自分の価値観を見つめ直す講座です。

定16人(先着順)

申8月17日午前9時からHPまたは電話で罫へ。

託生後3カ月以上の未就学児  
(9月13日までに申し込む)

問・申し込みについて

(株)シーズプレイス

☎050(1722)9129

- ・事業について  
総務課男女共同参画係

☎(5543)0651

詳しくは区HPへ



### 8月28日～9月3日は全国一斉 「こどもの人権相談」強化週間

学校でのいじめや家庭内での児童虐待など、子どもを巡るさまざまな人権問題について人権相談を受け付けます。

#### 電話での相談

- ・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

こどもの人権110番(通話料無料)

☎0120(007)110

◎強化週間以外も、平日午前8時30分～午後5時15分まで相談に応じています。

#### SNS(LINE)での相談

法務省LINEじんけん相談(チャット人権相談)



友だち登録(LINE)

問東京法務局人権擁護部第二課

☎0570(011)000

詳しくは法務省HPへ



### 幼児食育教室～食を楽しむ食べる力を育てよう～

回10月1日(木)

午前11時～午後0時30分

場日本橋保健センター5階多目的室

対区内在住の1歳6カ月～3歳未満(開催日時点)の子どもと保護者

- 内・幼児食の進め方の講話
- ・料理紹介と試食(子ども向けの食育遊びの時間も予定)

定12組(抽選)

申8月17日～26日にHPから申し込む。

問日本橋保健センター健康係

☎(3661)5071



詳しくは区HPへ



#### ～環境学習事業～

### 檜原村自然体験ツアー「お山の達人と一緒に歩いて森の秘密を知ろう！」

回10月17日(土)

- ・集合 午前7時15分
- ・解散 午後6時

場区役所前(集合・解散)  
西多摩郡檜原村(行き先)

対区内在住・在学の小学生と保護者(保護者1人につき2人まで参加可)

内林業家と秋の森をハイキング。森の秘密や絶景を楽しみ、山の資源を活用したシロップ漬けなどの保存食作りに挑戦します(内容は変更する場合があります)。

定40人(抽選/10人未満の場合は中止)

費2,500円/人(昼食代含む)

申9月14日午後5時までに申し込みフォームから申し込む。

問・申し込みについて

(株)阪急交通社

「檜原村自然体験ツアー」受付係

☎(6745)1866

- ・環境学習事業について

環境課環境啓発係

☎(3546)9592

申し込みフォーム



### 育休復職子育て講座 ～仕事との両立を楽しむために～

回9月24日(木)

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」勝どき分室地域活動室

対区内在住の未就学児の保護者

内育休復職時に知っておきたい知識や心構えをお伝えします。

定12人程度(抽選)

申9月3日までに申し込みフォームまたは電話で罫へ。

託1歳以上の未就学児(参加申込時に申し込む)

問子ども家庭支援センター「きらら中央」勝どき分室

☎(3534)2103

申し込みフォーム



## 高齢者



### 高齢者向け優良賃貸住宅などの空き家待機者を随時募集しています

バリアフリーや緊急時対応・安否確認サービス、介護サービス(サービス付き高齢者向け住宅のみ)など高齢者に配慮した良質な賃貸住宅です。所得に応じて家賃助成を受けられることがあります。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、事前登録が必要。

#### 申し込み資格

- ・年齢：60歳以上の単身者または同居者が配偶者もしくは60歳以上の親族の方
- ・住所：東京都内に住んでいる方(抽選時は中央区民が優先)
- ・所得：月額所得が各住宅が定める限度額以内の方

- ・健康状態：入居時に自立した日常生活を営める方(サービス付き高齢者向け住宅を除く)
- ・住宅状況：住宅に困っている方(持ち家の方は、管理会社へご相談ください)

◎間取りや家賃などは各住宅のパンフレットをご覧ください。

登録方法  
申込書を郵送で直接管理会社へ。

パンフレットおよび申込書の配布場所  
区役所5階住宅課、各特別出張所

問住宅課計画指導係

☎(3546)5466

詳しくは区HPへ



#### 種別・住宅名・問い合わせ先など

| 種別                | 住宅名       | 所在地         | 管理会社                        |
|-------------------|-----------|-------------|-----------------------------|
| 高齢者向け<br>優良賃貸住宅   | パークビュー浜町  | 日本橋浜町2-38-7 | 人形町不動産(株)<br>☎(6228)1162    |
|                   | Y・S日本橋浜町  | 日本橋浜町3-32-2 | 三幸ハウス(株)<br>☎(5452)0214     |
|                   | こもれび銀座一丁目 | 銀座1-21-11   | (株)ハリマビシステム<br>☎(3862)3298  |
| サービス付き<br>高齢者向け住宅 | ココファン勝どき  | 勝どき5-3-2    | (株)学研ココファン<br>☎0120(616)558 |
| セーフティネット<br>住宅    | イヨシ88     | 月島3-12-8    | 三幸ハウス(株)<br>☎(5452)0214     |

### 通所介護・予防通所サービス、デイサービスのご案内

デイサービスは、日帰りで介護を受けられる介護保険サービスです。

#### サービスの特徴

- [入浴]個浴浴槽や機械浴槽を完備。体の状態に合わせた入浴が可能
- [食事]季節感に富んだ食事を提供。体の状態に合わせた療養食にも対応
- [レクリエーション]集団体操や歌、四季に合わせた創作活動などを実施
- [日常動作訓練]機能訓練指導員による訓練
- [医療的ケア]通所介護で可能な範囲
- ◎施設により内容が異なります。
- ◎マイホームはるみ・新川では、ショー

トステイを併設しているため通い慣れた施設で利用が可能

◎自宅から往復の送迎を行っています。

#### 利用方法

ケアプランに組み込んで利用しますので、担当のケアマネジャーなどにご相談ください。

問マイホームはるみ

☎(3531)7631

マイホーム新川

☎(3552)5683

日本橋高齢者在宅サービスセンター

☎(3661)8452

#### 開設日・対象など

#### 一般型通所介護(予防通所サービスを含む)

| 施設名 | マイホームはるみ           | マイホーム新川           | 日本橋高齢者<br>在宅サービスセンター |
|-----|--------------------|-------------------|----------------------|
| 開設日 | 年末年始を除く毎日          | 平日および土曜日(年末年始は除く) |                      |
| 対象  | 要介護・要支援認定を受けている方   |                   |                      |
| 定員  | 40人<br>◎日曜日の定員は20人 | 40人               | 30人                  |

#### 認知症対応型通所介護(介護予防サービスを含む)

| 施設名 | マイホームはるみ                     | マイホーム新川           |
|-----|------------------------------|-------------------|
| 開設日 | 年末年始を除く毎日                    | 平日および土曜日(年末年始は除く) |
| 対象  | 要介護・要支援認定を受けている方で認知症の診断を受けた方 |                   |
| 定員  | 各12人                         |                   |

## 高齢者向けパソコン教室 ～ゆっくり楽しくチャレンジ～

### 写真データのすっきり整理と活用法 コース

日10月6日(火)～8日(木)(全3回)  
午前9時30分～11時30分

内スマートフォンやデジタルカメラで撮った写真データをパソコンで整理する方法と、アプリを使った写真の加工や印刷方法を学びます。

### スマホで今日から生成AIデビュー！ コース

日10月20日(火)～22日(木)(全3回)  
午前9時30分～11時30分

内スマートフォンを使って話題の生成AIを体験。質問の仕方や便利な使い方など、今日からすぐ役立つ基本操作を楽しく学びます。

#### 共通

場シルバー人材センター2階パソコン講習室

対原則60歳以上の方

定10人(抽選)

費3,000円(テキスト代別)

申9月14日(必着)までに往復はがきに①コース名②～⑤(5面記入例参照)⑥申し込み理由⑦区民カレッジ生(コース生)はその旨を記入し問へ。

◎1枚のはがきで両コース申し込み可

問シルバー人材センター

〒104-0032

八丁堀3-17-9京華スクエア1階

☎(3551)2700

詳しくは

シルバー人材センターHPへ



## 敬老のつどい

### いきいき桜川(敬老館)

日9月6日(日)  
午後3時～4時30分

場いきいき桜川ホール

内盆踊り大会

定30人(先着順)

申当日、直接館内窓口へ。

### いきいき浜町(敬老館)

日9月10日(木)  
午後2時開演(午後1時30分開場)

場いきいき浜町大広間

内盆踊りの歌と一緒に楽しく歌って踊りましょう。

定50人(先着順)

申8月17日から館内窓口で申し込む。

### いきいき勝どき(敬老館)

日9月13日(日)  
午後1時30分開演(午後1時開場)

場いきいき勝どき松の間

内中央区・ブリエールジュニアコーラスコンサート

定60人(先着順)

申当日、直接館内窓口へ。

#### 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)

問いきいき桜川(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

## 健康・福祉



### メタボリック症候群改善のための 特定保健指導

特定健康診査の結果(腹囲、BMI、血糖、脂質、血圧、喫煙歴)から生活習慣病の発症リスクが高く、予防効果が大きく期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートとして、特定保健指導を実施しています。

中央区国民健康保険加入者で、生活習慣病発症リスクにより分類された保健指導レベルのうち「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。

◎利用者には歩数計を配布

◎服薬中の方や75歳以上の方は、対象外

◎健康保険組合などに加入している方は、それぞれの組合窓口にお問い合わせください。

問中央区保健所健康推進課健診事業係  
☎(3546)5397



### 子宮がん・乳がん検診を 受診しましょう

#### 子宮がん検診

場区内検診実施医療機関

◎受診できる医療機関は、受診券と同封(または受診券の裏面)の「実施医療機関名簿」をご覧ください。

対区内在住で令和9年3月31日時点の年齢が20歳以上の偶数歳の女性、および昨年度子宮がん検診を受診していない21歳以上の奇数歳の女性

内子宮頸がん検診

(問診、視診、細胞診、内診)

◎子宮頸がん検診受診者で医師が必要と認めた方のみ子宮体がん検診を実施

申・20～78歳の偶数歳の方  
4月下旬に送付した受診券をご覧ください。

・昨年度未受診の奇数歳の方および80歳以上の方

HPまたは問へ電話し、受診券の発送をお申し込みください。

#### 乳がん検診

場①区内検診実施医療機関

②東京都予防医学協会  
(新宿区市谷砂土原町1-2)

対区内在住で令和9年3月31日時点の年齢が36歳以上の偶数歳の女性、および昨年度乳がん検診を受診していない37歳以上の奇数歳の女性

内問診、マンモグラフィー(乳房エックス線)検査

申受診する医療機関によって申し込み方法が異なります。

①区内検診実施医療機関

・36～78歳の偶数歳の方  
4月下旬に送付した受診券をご覧ください。

・昨年度未受診の奇数歳の方および80歳以上の方

HPまたは問へ電話し、受診券の発送をお申し込みください。

②東京都予防医学協会

電話で問へ。

#### 共通

日12月28日までの検診実施医療機関の診療時間中

◎東京都予防医学協会については問へ。

費無料(精密検査および検診内容以外の検査は受診者負担)

◎検診ができない場合など、注意事項はHPをご覧ください。

問中央区保健所健康推進課健診事業係  
☎(3546)5397

詳しくは区HPへ  
(子宮がん検診)



詳しくは区HPへ  
(乳がん検診)



### ひきこもりに関する講演会、座談会、個別相談会

#### 講演会

日9月12日(土)  
午前10時～正午

内家族それぞれの立場や思いを理解するとともに、本人との関わり方や家族にできることについて考えます。

師KHJ全国ひきこもり  
家族会連合会ソー  
シャルワーカー  
深谷 守貞

定70人(先着順)

#### 座談会

日9月12日(土)  
午後1時～3時

内ひきこもりの方のご家族同士で臨床心理士などの専門の支援者を交えたお悩みの相談

定15人(先着順)

#### 臨床心理士等個別相談会

日9月12日(土)  
午後1時～4時(1組当たり50分)

定6組(先着順)

#### ライフプラン個別相談会

日9月12日(土)  
午後1時～3時(1組当たり60分)

定2組(先着順)

#### 共通

場区役所8階

申9月2日までに申し込みフォームまたは電話で問へ。

問地域福祉課福祉総合相談係

☎(6278)8059

申し込みフォーム



詳しくは区HPへ



## 心身障害者医療費助成制度

### 受給者証の更新

有効期間が8月31日までの受給者証(水色)をお持ちの方で、引き続き資格要件を満たす方には8月末までに新しい受給者証(クリーム色)を郵送します。9月からご使用ください。

#### 現在受給者証をお持ちでない方へ

受給者証の交付を受けていない重度心身障害者で、次の対象要件を全て満たす方は、お問い合わせください。

[対象要件]

①「身体障害者手帳」1級・2級(内部障害については3級も含む)の方、

「愛の手帳」1度・2度の方または「精神障害者保健福祉手帳」1級の方

②健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方

③令和7年中の所得が基準額以下の方

◎65歳以上になって初めて対象要件①に該当する方、または後期高齢者医療制度の被保険者で、かつ住民税が課税されている方は対象外。

[医療費助成の範囲]

健康保険や後期高齢者医療制度などの各種医療保険の自己負担分から一部負担金(自己負担割合)を差し引いた額。

◎入院時食事療養・生活療養標準負担額は助成の対象外。

問障害者福祉課障害者福祉係

☎(3546)5389

☎(3248)1322



詳しくは区HPへ

## 高次脳機能障害者支援事業

### 高次脳機能障害者交流会

日9月26日(土)

午後1時30分～3時

場福祉センター3階会議室

対区内在住で高次脳機能障害の方(家族、付き添いの方を含む)

内簡単な工作と情報交換、話し合いなど

◎交流会終了後、希望者に個別相談を実施(4人程度/要予約)

定15人(先着順)

### 高次脳機能障害講演会

日10月15日(木)

午後6時～8時

場教育センター視聴覚ホール

対区内在住・在勤・在学者

内誰もが自分らしく暮らせる街へ～高次脳機能障害の新しい支援法と、地域の役割～

師みんなの在宅クリ

ニック板橋

羽田 拓也

定80人(先着順)

▲羽田 拓也さん

託7カ月～未就学児(10月1日までに申し込み/定員6人/先着順)

#### 共通

申⑦は8月17日～9月25日、⑧は8月17日～10月15日に電話またはFAXに①交流会または講演会②～⑤(5面記入例参照)⑥交流会で個別相談希望の有無を記入し問へ。

問福祉センター支援係

☎(3545)9311

☎(3544)0888



## ヘルスアップ教室[成人のための健康な体づくり(糖尿病予防編)]

回 9月29日(火)  
午後1時15分～3時45分  
場 晴海保健センター  
対 20歳～64歳の区内在住者  
内 運動実技：楽しく続けて効果的！～ヨガ&筋トレで美しい身体づくり～  
講義：食物繊維を賢く摂ろう～腸活で糖尿病予防～  
◎血圧測定・試食あり  
定 12人(抽選)  
申 8月17日～26日にHPまたは電話で問へ。  
問 晴海保健センター健康係  
☎(6381)2972



詳しくは区HPへ



## 場づくり入門講座

回 9月1日(火)・15日(火)、10月6日(火)(全3回)  
午後2時～4時  
場 築地交流スペース「ツキチカ！」  
対 区内で居場所づくりや地域活動を始めたい方  
内 地域活動の立ち上げに必要な座学と知識を学ぶ講座。区内の活動見学の他、実際に活動している方のお話を直接聞けます。  
定 15人(抽選)  
申 8月25日までにHP、電話またはEメールに①～⑤(5面記入例参照)⑥託児サービス希望の有無を記入し問へ。  
託 生後3カ月以上の未就学児(参加申込時に申し込む)。  
問 社会福祉協議会地域支援部ささえあい課  
☎(3523)9295  
✉sasae@shakyo-chuo-city.jp



詳しくは

社会福祉協議会HPへ

## ファミリー・サポート・センター提供会員募集(有償ボランティア)

提供会員の活動  
内 ・保育園、幼稚園などの送迎  
・提供会員宅などでの預かり  
[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  
回 ①10月2日(金) 午前9時30分～午後2時30分  
②10月8日(木) 午前9時30分～午後4時  
◎登録には2日間の受講が必要です。  
場 月島区民館5号室  
対 満20歳以上の健康で子育て支援に理解と熱意のある方(資格不要)  
内 センター事業説明、子どもの発育や

関わり方などの講習、救命講習  
定 20人(先着順)  
申 9月14日までに申し込みフォームまたは電話で問へ。  
託 生後3カ月～未就学児(定員6人/先着順)  
◎ご自身のお子さんを預けたいという方は「両方会員」として同時登録可。  
問 ファミリー・サポート・センター  
☎(3206)0120



申し込みフォーム

## 中央区健康アプリ「ちゅうおうヘルス&ウォーク」理学療法士カラダケアセミナー

回 9月16日(水)  
午前10時～正午  
場 中央区保健所大会議室  
内 講義と実践を通して、理学療法士が正しいカラダの使い方をアドバイスします。  
◎参加することでアプリの健康ポイントを獲得できます。  
師 理学療法士 井原 郁巳  
定 30人(抽選) ▲井原 郁巳さん  
申 8月31日までにアプリから申し込む。  
◎アプリのダウンロード方法やイベントの詳細については、HPをご確認ください。  
問 ・アプリについて  
ちゅうおうヘルス&ウォークコールセンター  
☎(4446)3554  
・事業について  
中央区保健所健康推進課健康係  
☎(3541)5930



詳しくは区HPへ



## 講座・催し



## 第3回能登復興支援チャリティコンサート『Hand in Hand～音楽と踊りで創る、復興への架け橋～』

回 9月12日(土)  
午後2時(午後1時30分開場)  
場 日本橋公会堂  
内 音楽とダンスで能登を応援します。  
[出演者]  
・nanan(シンガーソングライター)  
・MARUHIA(フラダンス)  
・銀座マンドリンアンサンブル(マンドリン演奏)  
問 銀座マンドリンアンサンブル  
☎080(1225)3091  
(午後2時～6時)



## 多摩の森自然体験ツアー「東京の森で森林浴～草戸山ハイキング&焼き板クラフト～」

回 10月3日(土)・10日(土)  
・集合 午前8時  
・解散 午後6時  
◎2日間とも同じ内容  
場 東京駅周辺(集合・解散)  
ネイチャーファクトリー東京町田(行き先)  
対 区内在住・在勤・在学の小学校5年生以上(最大3人まで)  
◎小学生は保護者の同伴が必要  
◎満18歳未満のみの場合、親権者の同意書が必要  
内 ・森林浴を兼ねた草戸山ハイキング  
・間伐材を用いた焼き板づくり  
定 各日3人  
(抽選/12人未満の場合は中止)  
◎協議会に参加している8区で同人数を募集します。  
費 2,500円(昼食・保険代含む)  
申 8月31日～9月14日に申し込みフォームまたは電話で問へ。  
問 (株)日本旅行「多摩の森自然体験ツアー」デスク  
☎080(7017)7664



申し込みフォーム



## 地域コミュニティの担い手養成塾

回 ・事前説明会  
10月5日(月)  
午後6時30分～8時30分  
・担い手養成塾  
10月19日(月)  
11月2日(月)・16日(月)・30日(月)  
12月14日(月)・19日(土)  
令和9年1月18日(月)  
2月1日(月)・20日(土)・22日(月)  
(全10回)  
午後6時30分～9時  
◎土曜日は午前9時～正午  
場 京橋プラザ区民館1号室  
対 区内での地域活動に関心のある方  
内 地域の交流を育み、課題解決や価値創造につながるイベント企画・運営のノウハウを、体験型で学びます。  
定 各20人(先着順)  
申 申し込みフォーム、電話またはEメールに①講座名②氏名・ふりがな③団体名(所属している場合)④住所⑤電話番号⑥メールアドレスを記入し問へ。  
問 地域振興課コミュニティ支援係  
☎(3546)5336  
✉tiiki\_01@city.chuo.lg.jp



申し込みフォーム

詳しくは区HPへ

## マジックショー&講座

回 9月13日(日)  
午前10時～11時30分  
場 浜町メモリアル4階会議室  
対 区内在住・在勤・在学者  
内 マジックショー観覧後、本格マジック入門レベルの講座を開催  
◎マジックのアイテムをプレゼント  
定 20人(抽選)  
費 500円  
申 8月17日～26日に電話で問へ。  
問 浜町メモリアル  
☎(5695)8051  
(午前10時～午後8時)



## 男女共同参画講座 女性を閉じ込める「ずるい言葉」にあらがうために

回 9月9日(水)  
午後7時～8時30分  
場 男女平等センター「ブーケ21」3階研修室1・2  
内 「ずるい言葉」と結びついたアンコンシャス・バイアスに気づき、互いを尊重するコミュニケーションを考える講座です。  
定 30人程度(先着順)  
申 8月17日午前9時からHP、電話またはFAXで問へ。  
問 総務課男女共同参画係  
☎(5543)0651  
☎(5543)0652



詳しくは区HPへ

## 大切なご家族のための相続勉強会

回 ①9月12日(土) 午前10時～正午  
②9月18日(金) 午後2時～4時  
場 ①勝どき区民館5・6号室  
②浜町メモリアル4階会議室  
共通  
対 区内在住・在勤・在学者  
内 円滑に遺産分割を行うための準備や、税負担を軽減する方法などを学ぶ。  
定 各20人(先着順)  
申 8月17日から電話で問へ。  
問 ①勝どき区民館  
☎(3531)0592  
②浜町メモリアル  
☎(5695)8051  
(午前10時～午後8時)



## 「秋色を重ねるサツマイモのガトーインビジブル～ハーブティーと共に～」

**日** 9月26日(土)  
午後1時30分～4時  
**場** 築地社会教育会館4階料理教室  
**対** 18歳以上  
**内** ガトーインビジブルを作り、ハーブティーと楽しむ講座。  
**定** 24人(抽選)  
**費** 3,500円  
**申** 9月13日までに、電話または直接**問**へ。  
**問** 築地社会教育会館  
☎(3542)4801  
◎詳しくは**HP**や社会教育会館公式LINE、社会教育会館で配布されるチラシをご覧ください。



詳しくは社会教育会館**HP**へ

詳しくは社会教育会館  
公式LINEへ

## 清掃リサイクル講演会 リチウムイオン電池の安全な使い方・ 捨て方～火災事故を防ぐには?～

**日** 9月10日(木)  
午後2時～3時30分  
(午後1時30分開場)  
**場** 環境情報センター研修室1・2  
**対** 区内在住・在勤者  
**内** リチウムイオン電池の取り扱い方や現状、火災事故防止対策などについて学ぶ。  
**師** (一社)JBRC 渉外・広報グループ長 菊池 英明  
**定** 50人(先着順)  
**申** 8月18日～9月7日に電話で**問**へ。  
**問** 中央清掃事務所管理係  
☎(3562)1522  
(平日の午前8時30分～午後5時)



詳しくは区**HP**へ

## 環境情報センター「エコノバ」 イベント情報(9月)

**場** 環境情報センター「エコノバ」  
**内** ・苔テラリウム  
・親子で花活布づくり  
・展示「中央区の森」  
・自由工作コーナー(申し込み不要)  
◎イベント情報のチラシは区役所7階環境課の窓口、各特別出張所、各区民館などでも配布しています。  
**申** 各イベントの申込期限までに**HP**または電話で**問**へ。  
**問** 環境情報センター「エコノバ」  
☎(6225)2433



詳しくは  
環境情報センター**HP**へ



## 文化講座「活字からひろがる世界 -中央区に息づく印刷文化を学ぶ」

**日** 10月6日・13日・20日  
(いずれも火曜日)  
午後6時45分～8時15分(全3回)  
**場** 本の森ちゅうおう1階多目的ホール  
**対** 区内在住・在勤で全3回参加できる方  
**内** 区と関わりの深い印刷文化について、活字の誕生から欧文デザインまで魅力を学びます。  
**師** ・ミズノプリンティングミュージアム 館長 水野 雅生  
・大日本印刷(株)/市谷の杜 本と活字館 佐々木 愛  
・(有)嘉瑞工房 代表取締役 高岡 昌生  
**定** 80人(抽選)  
**申** 9月1日(必着)までに**HP**または往復はがきに①文化講座②～⑤(5面記入例参照)⑥在勤者は勤務先(名称・所在地・電話番号)⑦カレッジ生(コース生)はその旨を記入し**問**へ。  
◎はがき1枚で1人分の申し込みです。  
**問** 文化・国際交流振興協会  
〒104-0041  
新富1-13-24 新富分庁舎3階  
☎(3297)0251



詳しくは文化・国際交流  
振興協会**HP**へ

## 講演会 「GINZA VISION 2040」

**日** 9月26日(土)  
午後2時～4時(午後1時30分開場)  
**場** 本の森ちゅうおう1階多目的ホール  
**内** 銀座が培ってきた街づくりの歴史を振り返りながら、2025年に策定された「GINZA VISION 2040」が描く街の未来像についてお話しします。  
**師** 銀座街づくり会議事務局顧問 竹沢 えり子、(株)伊東屋代表取締役社長 伊藤 明  
**定** 80人(抽選)  
**申** 8月21日午後9時までに**HP**、電話または直接**問**へ。  
**問** 本の森ちゅうおう(京橋図書館)  
☎(3551)2151



詳しくは図書館**HP**へ

## 資料と映像でたどる 「銀座と大銀座祭」

**日** 9月27日(日)  
午前10時～午後4時  
**場** 本の森ちゅうおう1階多目的ホール  
**内** ・銀座と大銀座祭りに関する資料展示  
・16ミリフィルムをデジタル化した大銀座祭の記録映像を上映  
**申** 当日、直接会場へ。  
**問** 本の森ちゅうおう(京橋図書館)  
☎(3551)2151

## 展示『未来を育む』

**日** 8月28日(金)～10月21日(水)  
◎9月14日・24日は休館日  
**場** 日本橋図書館7階展示コーナー  
**内** 身の周りの様々な「育てる」をテーマにした展示。  
**問** 日本橋図書館  
☎(3669)6207

## 中小企業が実践する 「働き続けられる職場づくり」

**日** 10月23日(金)  
午後2時～4時  
**場** 男女平等センター「ブーケ21」研修室1・2  
**対** 中小企業の経営者、総務・人事労務担当者、関心のある区民など  
**内** 独自の施策でワーク・ライフ・バランスの推進に取り組む先進企業から、実践事例を学び、自社の取り組みに生かしてみませんか。  
**定** 40人(先着順)  
**申** 10月15日午後5時までに**HP**から申し込む。  
**問** 総務課男女共同参画係  
☎(5543)0651



詳しくは  
東京商工会議所**HP**へ

## 経営セミナー

**日** 9月14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** 商工業経営に役立つ専門知識の習得を目的としたセミナー  
[テーマ]  
中小企業の採用ノウハウの全て～応募者の獲得から定着まで～  
**定** 100人(先着順)  
**申** **HP**から申し込む(イベント番号: 207416(半角))。  
**問** 商工観光課中小企業振興係  
☎(3546)5487



詳しくは  
東京商工会議所**HP**へ

## 地域で暮らすための福祉講座 『家族に頼らないおひとりさまの 終活』

**日** 9月17日(木)  
午後2時～4時  
**場** 区役所8階第4会議室  
**対** 区内在住・在勤・在学者  
**内** 入院・施設入所で保証人が必要なとき、葬儀・遺品整理が不安な方を支援する終身サポートについて、解説します。  
**定** 20人(先着順)  
**申** 8月17日～9月14日に電話で**問**へ。  
**問** 京橋おとしより相談センター  
☎(3545)1107

## 経営に関する無料法律・税務相談

**日** ・税理士相談 毎月第2火曜日  
・弁護士相談 毎月第1・3火曜日  
・社労士相談 毎月第4火曜日  
午後1時～4時  
◎相談は30分単位(予約制)  
**場** 東京商工会議所中央支部  
**申** 電話で**問**へ。  
**問** 東京商工会議所中央支部  
☎(3538)1811

## ヨガ教室 ～身体と心の調和を目指そう～

**日** 9月1日(火)・15日(火)  
午後2時30分～4時30分

◎各回とも同じ内容  
**場** 月島区民館1・2号室  
**対** 区内在住・在勤・在学者  
**内** 呼吸を意識しながら動き、しなやかな身体を作る。  
**定** 各回10人(抽選)  
**費** 各回500円  
**申** 8月17日～26日に電話で**問**へ。  
**問** 月島区民館  
☎(3531)6932



## ペン字講座 ～行書の基本を学ぼう～

**日** 9月9日(水)  
午後2時～4時  
**場** 晴海区民館2・3号室  
**対** 区内在住・在勤者  
**内** 住所と氏名を練習後、美文字を習得する。  
**定** 20人(先着順)  
**費** 500円  
**申** 8月17日から電話で**問**へ。  
**問** 晴海区民館  
☎(3531)5571



## レッツ中央契約カルチャースクール 10月期講座の受講支援

**対** 中小企業に勤務する区内在住・在勤者  
**内** ・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)  
・朝日カルチャーセンター  
入会金免除および公開講座を会員料金で受講  
◎他にも割引となる講座などあり  
**定** 各20人(先着順)  
**申** 8月28日から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、受講先で手続きを行う。  
**問** レッツ中央(勤労者サービス公社)  
☎(3546)8610

## スポーツ



## 卓球教室(初心者・初級者)

**日** 10月23日～12月1日の毎週火・金曜日  
(11月3日・17日を除く全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** 高校生を除く18歳以上の区内在住・在勤者  
**定** 24人(抽選/初めての方を優先)  
**費** 2,500円  
**申** 8月31日(必着)までに申し込みフォーム、はがきまたはFAXで①～⑤(5面記入例参照)⑥令和6・7年度の本教室参加の有無⑦在勤者は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し**問**へ。  
**問** スポーツ課スポーツ事業係  
☎(3546)5531  
☎(3546)9561



申し込みフォーム

第80回区民体育大会

グラウンドゴルフ大会

**日**10月17日(土)  
午前9時～正午  
〔予備日〕11月28日(土)  
**場**月島運動場  
**申**10月15日(必着)までに申込用紙に記入し郵送または直接**問**へ。  
◎雨天延期の場合は、**HP**でお知らせします。

柔道大会

**日**11月1日(日)  
午前10時～午後4時  
**場**総合スポーツセンター第1武道場  
**申**9月15日(必着)までに申込用紙に記入し、郵送または直接**問**へ。  
**共通**  
**対**区内在住・在勤・在学者  
◎実施要項および申込用紙は区役所8階スポーツ協会事務局窓口で配布する他、**HP**からダウンロードできます。  
**問**スポーツ協会事務局  
〒104-8404 築地1-1-1  
☎(3546)5729

詳しくは  
スポーツ協会**HP**へ



おしらせ



あなたの建物は安全ですか？  
建築物防災週間  
8月30日～9月5日

建物を地震や火災に対して強くするためには、日頃から建物の維持管理を適切に行う必要があります。  
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・管理者の方は、この機会に、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。  
**問**建築課建築監察係  
☎(3546)5462

東京アプリ生活応援事業の  
対面サポート(操作方法など)

**日**9月7日(月)～9日(水)  
午前10時～10時50分  
午前11時30分～午後0時20分  
午後2時～2時50分  
午後3時30分～4時20分  
◎各回同じ内容  
**場**京橋プラザ区民館1号室洋室  
**対**東京アプリ生活応援事業への参加を希望する方  
**内**東京アプリの新規登録や、11,000東京ポイントの申し込み手順を説明します。当日はスマートフォンとマイナンバーカード(暗証番号(数字4桁))が必要です。  
**申**8月17日から電話で**問**へ(音声案内に従い、「4」を押してください)  
**定**各回28人程度(先着順)  
**問**東京アプリ専用コールセンター  
☎(6901)7979

詳しくは  
東京都公式アプリ**HP**へ



年に一度は水質検査を

清掃不足や設備不良などで貯水槽が汚染されていると、水質悪化に繋がります。飲み水としてはもちろん、手洗い用としても使用できなくなってしまう。定期的な点検や清掃、水質検査を行いましょう。  
中央区保健所では、9月1日～30日を水質検査の勧奨期間とし、期間中は検査料を割り引くとともに採水の出張サービスを行います。  
**採水地域・採水日**  
・町名に「日本橋」が付く地域  
9月1日～11日  
・その他の地域  
9月14日～30日  
◎いずれも土・日曜日、祝日を除く  
**検査項目**  
「水道法」に定める基準項目のうち10項目  
①硝酸態窒素および亜硝酸態窒素②塩化物イオン③有機物(全有機炭素の量)④一般細菌⑤大腸菌⑥水素イオン濃度⑦臭気⑧味⑨色度⑩濁度  
◎勧奨期間中は、通常の検査項目である亜硝酸態窒素のみの検査は行いません。  
◎貯水槽の清掃、水質検査が不要になる「直結給水方式」があります。  
**費**5,600円(当日、現金で支払う)  
**申**採水希望日の一週間前までに電話で**問**へ。  
◎受付数には限りがあります。  
◎採水希望日の時間は、午前・午後のいずれかを指定してください。  
**問**生活衛生課環境衛生担当  
☎(3541)5938

詳しくは区**HP**へ



詳しくは都**HP**へ  
(直結給水方式)



Jアラート全国一斉情報伝達試験  
(試験放送)のお知らせ

防災行政無線(屋外スピーカー)と緊急告知ラジオを活用し、全国瞬時警報システム(Jアラート)の試験放送を区内全域で実施します。  
また、**HP**、ちゅうおう安全・安心メール、公式SNS(X、Facebook、LINE)でも緊急情報の伝達訓練を行います。  
**実施日時(全国一斉実施)**  
8月26日(水)  
午前11時ごろ  
〔予備日〕9月9日(水)

放送内容

「これはJアラートのテストです。」を3回、「こちらはぼうさいちゅうおうです。」を1回放送します。  
◎携帯電話への緊急速報メールは配信されません。  
**問**防災危機管理課防災危機管理担当  
☎(3546)5087

詳しくは区**HP**へ



男女平等センターの臨時休館

9月7日(月)は、施設の保守点検のため休館します。  
**問**総務課男女共同参画係  
☎(5543)0651

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)<br>9月14日各施設必着<br>・保養施設予約システム<br>9月1日午前0時～14日午後11時<br>・抽選日<br>9月16日                                      |
| 空室申し込み(どなたでも申し込みめます) | ・保養施設予約システムによる申し込み<br>9月20日午前0時～<br>・フロントへの電話による申し込み<br>9月20日午前10時～                                                          |
| 問い合わせ先               | ヴィラ本栖フロント ☎ 0555(87)2711<br>(東京23区内からのフリーダイヤル ☎(0120)162312)<br>伊豆高原荘フロント ☎ 0557(53)1163<br>(東京23区内からのフリーダイヤル ☎(0120)151307) |

◎伊豆高原荘は、厨房排気設備などの改修工事を行うため、12月2日(水)～23日(水)は利用できません。

保養施設のご案内

ヴィラ本栖

本栖湖の湖畔にあり、四季折々の美しい自然に包まれた場所でくつろげる施設です。テニスコートやトレーニングルーム、娯楽室を備えています。日々の騒がしさから離れた場所で余暇をお楽しみください。



▲ヴィラ本栖外観

伊豆高原荘

伊東市の郊外にあり、静かでゆっくり過ごせる施設です。  
提供する食事は四季ごとに変わる特別定食や伊豆ならではのキンメダイの姿煮、お刺し身盛合わせなどの料理も用意しています。特別定食などを希望の方は、利用日3日前の午後7時までに問い合わせ先へ予約をお願いします。



▲伊豆高原荘特別定食

利用料金

| 施設名          | ヴィラ本栖                                                                                                                          | 伊豆高原荘                                                             |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 宿泊料金(区民・在勤者) | ・1泊(和室4人利用の場合)<br>お1人様 5,000円<br>・食事代(2食)<br>3,000円、4,000円、5,000円のコース(和食または洋食)から選択。小人(12歳未満)は2,000円<br>◎料金は部屋タイプ、利用人数により異なります。 | ・1泊2食<br>大人(12歳以上) 5,200円<br>小人(3歳～11歳) 3,000円<br>入湯税(中学生以上) 300円 |

自衛官募集

〔募集項目〕  
①陸海空一般幹部候補生②陸海空一般曹候補生③航空学生(パイロット)  
④防衛大学校学生⑤防衛医科大学校(医学科・看護科)  
**問**防衛省自衛隊東京地方協力本部  
港出張所  
☎(3591)5101  
詳しくは  
防衛省港出張所**HP**へ



多重債務110番

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、消費生活相談専用ダイヤルにおかけください。  
より良い解決方法を一緒に考えましょう。  
**日**9月7日(月)・8日(火)  
午前9時～午後4時(中央区)  
午前9時～午後5時(東京都)  
**対**区内在住・在勤・在学者  
**問**中央区消費生活センター  
(消費生活相談専用ダイヤル)  
☎(3543)0084・(3546)5727  
東京都消費生活総合センター  
☎(3235)1155



保養施設予約システム