

# 情報コーナー

- 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

## はがき・ファクス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
- ・申込先からメールを受信できるように設定を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

### ■託児サービスを希望する方へ(本文中に記載がある場合のみ)

- ・子どもの氏名(ふりがな)、生年月日も記入

### ■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 ○○課○○係(間の宛名)

## 講座・催し物

### 講演と映画のつどい 対立のない優しい世界を目指して～一日一日が宝もの～

日 7月8日(土)  
午後1時～4時30分(午後0時30分開場)

場 日本橋社会教育会館ホール

対 区内在住・在勤・在学者

内・講演

「26歳の茶道家兼起業家が次世代へつなぐ文化とビジネスの調和」

・映画

「日日是好日」

製作国 日本(2018年)

師 TeaRoom代表取締役CEO、茶道家 岩本宗涼

定 200人(先着順)

申 7月7日午後5時までに電子申請、電話またはファクスに①講演と映画のつどい②氏名・ふりがな③電話番号④在住・在勤・在学の別を記入して間へ

託 生後3カ月以上の未就学のお子さんをお預かりします。6月30日までに申し込む。(定員あり/先着順)

[主催]

中央区女性ネットワーク、中央区

間 総務課男女共同参画係

☎(5543)0651

FAX(5543)0652



### 中央区男女共同参画講座 ～ジェンダーから読み解くメディア文化と女性に対する暴力～

日 8月3日(木)

午後6時30分～8時30分

場 男女平等センター「ブーケ21」

対 どなたでも

内 メディアが社会に及ぼす影響をジェンダーの視点で読み解く

師 大妻女子大学准教授 李美淑

定 30人程度(先着順)

申 6月13日から電子申請、電話またはファクスに①・②・④(5面記入例参照)を記入して間へ

託 生後3カ月以上の未就学のお子さんをお預かりします(7月26日までに申し込む。月齢により定員あり)。

間 男女平等センター「ブーケ21」

総務課男女共同参画係

☎(5543)0651

FAX(5543)0652



### 34歳以下対象 合同就職面接会

日 7月14日(金)

午後1時30分～4時30分(受け付けは午後0時30分～3時30分)

場 ベルサール飯田橋駅前1階(千代田区飯田橋3-8-5)

内 正社員を募集する10社が参加します。

間 ハローワーク飯田橋

U-35

☎(5212)8609



### 夏休みリサイクル工作教室

日 7月25日(火)

午後2時～3時30分

場 久松町区民館

対 区内在住・在学・在園者と保護者

内 紙皿のやじろべえと不要な紙を用いたオリジナルノート作り

定 20人(抽選)

◎汚れても大丈夫な服装で参加を

申 6月13日～7月10日に電話で間へ(受け付けは午前10時～午後8時)

◎当選者には7月14日までに電話で連絡します。

間 久松町区民館

☎(5640)5606

### ～環境学習事業～ 檜原村自然体験ツアー「1泊2日 ヒノキの蒸留体験&野遊び」

日 7月23日(日)～24日(月)

・出発 午前7時30分 区役所前

・解散 午後6時(予定)

[行き先]

東京都西多摩郡檜原村

[宿泊先]

ひのはら緑の休暇村フォレストイングコテージ

対 区内在住・在学の小学生と保護者(保護者1人につき小学生は2人

まで)

内 ヒノキの間伐材を利用した蒸留体験を行う他、山の散策や夜空見学会を行い、檜原村の豊かな自然を味わいます。

◎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。

定 30人(抽選)

◎10人未満の場合は中止

費 5,000円

申 7月2日午後5時ま

でに、エイチ・アイ・エスHPから申し込む。

間・申し込みについて

(株)エイチ・アイ・エス

☎050(1742)3955

・環境学習事業について

環境課環境啓発係

☎(6278)8243



### 環境情報センター イベント情報(7月)

環境に関する展示、エコな材料を使った工作など、楽しいイベントを行っています。

◎日時など詳しくは環境情報センターHPをご覧くださいか、お問い合わせを

◎イベント情報のチラシは区役所7階環境課の窓口、出張所、区民館などでも配布しています。

場 環境情報センター

申 各イベントの申込期限までに、電話または環境情報センターHPから申し込む。

間 環境情報センター

☎(6225)2433



### 子どもと学ぶペン字教室

日 7月25日(火)

①午前10時～11時30分

②午後1時30分～3時

(各回とも同じ内容)

場 晴海区民館

対 区内在住・在学の小学生と保護者

内 子どもは学年相当の字を練習し、大人は字を教えるときのポイントを学ぶ。

◎参加者の名前と住所のお手本をプレゼント

定 各20組(先着順)

費 各500円

[持ち物]

お子さんは2Bまたは4Bの鉛筆、保護者はボールペン

申 6月13日から電話で間へ(受け付けは午前9時～午後5時)

間 晴海区民館

☎(3531)5571



### スコティッシュダンス1日体験

日 7月17日(祝)

午後6時30分～8時

場 京橋プラザ区民館

対 区内在住・在勤・在学者

内 スコットランドの伝統的ダンスを体験

定 15人(先着順)

費 300円

[持ち物]

バレエシューズまたは上履き用シューズ

◎動きやすい服装(スカート可)で参加を

申 6月12日～26日に電話で間へ

間 京橋プラザ区民館

☎(3561)5163(午前10時～午後7時)

### 淡水パールでネックレス作り

日 6月22日(木)

午後1時30分～4時

場 明石町区民館

対 区内在住・在勤・在学者

内 淡水パールを使ったネックレス作り。指先の細かい作業のため、脳の活性化にお勧めです。メガネが必要な方はご持参ください。

定 15人(抽選)

費 800円

申 6月12日～17日に電話で間へ

◎当選者には6月19日までに電話で連絡します。

間 明石町区民館

☎(3546)9125(午前10時～午後5時)

### スマホ自撮り講座

日 6月25日(日)

午後1時30分～4時

場 京橋区民館

対 区内在住・在勤・在学者

内 プロのカメラマンから失敗しない自撮り方法を学ぶ。

定 6人(抽選)

費 500円

[持ち物]

スマートフォン

申 6月12日～19日に電話で間へ

◎当選者には6月20日までに電話で連絡します。

間 京橋区民館

☎(3561)6340(午前10時～午後5時)

### ささえあいサポーター養成講座

日 7月9日(日)

①7月11日(火)

②7月12日(水)

午後2時～4時(各回とも同じ内容)

場 社会福祉協議会3階会議室(八丁堀4-1-5)

①多世代交流スペースはまるーむ(日本橋浜町3-40-3)

②勝どきデイルーム(勝どき1-5-1)

対 区内在住・在勤・在学者

内 ご自身の暮らす・働く・学ぶ地域で、不安や悩みを抱えている方や課題に直面している方の変化にいち早く気づき、必要な支援(各種専門機関など)につなぐ、「ささえあいサポーター(地域のアンテナ役)」の養成

定 12人(先着順)

①・②各10人(先着順)

申 6月12日～30日に電話またはファクス、Eメール、専用フォームに①～⑤(5面記入例参照)、⑥希望会場を記入して間へ申し込む。

間 中央区社会福祉協議会管理部地域ささえあい課

☎(3523)9295

FAX(3206)0601

E sasae@shakyo-chuo-city.jp



▲申し込みフォーム

凡例 日日時 会場 対象 内容 師講師 定員 費用・料金(記載がない場合は無料) 申 申し込み方法 託 託児 間 問い合わせ(申込先) HP ホームページ Eメールアドレス

凡例 日日時 会場 対象 内容 講師 定員 費用・料金(記載がない場合は無料) 申し込み方法 託児 問い合わせ先 申込先 HP ホームページ Eメールアドレス

日本橋図書館講座 「投資の基礎知識と新NISA制度について～野村證券に聞く金融講座～」

日 6月30日(金) 午後6時30分～7時30分(開場午後6時) 場 日本橋図書館6階図書館ホール 対 18歳以上の方 定 35人(先着順) 申 6月14日から電話で問へ、または直接来館して申し込む。 問 日本橋図書館 ☎(3669)6207

健康な口元のために ～歯並びと矯正治療の相談～

日 7月11日(火) 午後2時～4時 場 中央区保健所1階歯科室 対 区内在住・在勤者 内 矯正治療の必要性の有無、費用、開始時期、治療方法など歯並びに関する疑問に矯正歯科の専門医がお答えします。 定 12人(先着順/時間予約制) 申 6月13日から電話で問へ 問 中央区保健所健康推進課予防係 ☎(3541)5930



区HP



東京都障害者ダンス大会 ドレミファダンスコンサート

日 7月17日(祝) 午後2時～5時 場 東京体育館メインアリーナ 対 知的・身体・重度・視覚・聴覚障害、ダウン症など、あらゆる障害のある方、そのご家族、施設の方(一般来場も可能) 内 対面およびライブ配信にてさまざまな音楽とダンスを楽しむ。 申 7月3日までに指定の申込用紙をメールまたはファクスで問へ 申 申込用紙は東京都障害者ダンス大会HPでダウンロードできます。 問 特定非営利活動法人アヴァ ☎(5413)5578 FAX(5413)5579 E info@ava.or.jp



アヴァ

在宅介護に役立つ「介護者教室・交流会」 排泄介助について ～おむつの正しい使い方～

日 7月9日(日) 午後2時～3時30分 場 月島社会教育会館5階講習室 ①オンライン(Zoom) 対 区内在住・在勤・在学者、その他介護に興味・関心のある方 内 ・排泄介助のポイントと正しい介助方法

・おむつ交換の準備やケアの手順と注意点  
・介護に関する情報交換や悩みの共有

定 各15人(先着順) 申 6月13日～7月8日に来場の場合は電話で、オンラインの場合はEメールで①「介護者教室申し込み」の旨②氏名・ふりがな③電話番号を入力して申し込む。 問 マイホームはるみ ☎(3531)7635 E harumi-shien@foryou.or.jp

高次脳機能障害者支援事業

高次脳機能障害者交流会

日 7月25日(火) 午後1時30分～3時 場 福祉センター3階会議室 対 区内在住の高次脳機能障害の方(ご家族、付き添いの方を含む) 内 ・脳トレ、情報交換会 など ・個別相談(交流会終了後、希望者に行います。4人程度/要予約) 定 15人(先着順) [申込期間] 6月13日～7月24日

高次脳機能障害専門相談

日 7月28日(金) 午後1時30分～3時30分 場 福祉センター2階医務室 対 区内在住の方(ご本人・ご家族、支援者など) 内 リハビリテーション専門医による個別相談 定 4人(予約制、1人30分) [申込期間] 6月13日～7月21日

共通

申 電話またはファクスに①専門相談または交流会名②氏名・ふりがな③郵便番号・住所④電話番号⑤年齢⑥相談希望の方は相談内容の概要を記入し問へ申し込む。

問 福祉センター支援係 ☎(3545)9311 FAX(3544)0888

地域で暮らすための福祉講座 終活にむけて～死後事務委任契約とは？成年後見制度との違いについて～

日 7月11日(火) 午後2時～4時 場 日本橋公会堂第3・4洋室 対 区内在住・在勤・在学者 内 亡くなった後に発生する諸手続きを第三者に依頼する死後事務委任契約の概要や流れ、注意点、成年後見制度との違いについて学ぶ。 定 25人(先着順) 申 6月13日～7月11日に電話で問へ(受け付けは月～土曜日の午前9時～午後6時)。 問 人形町おとしより相談センター ☎(5847)5580

親族後見人向け講座・交流会 ～あなたの不安を解消するために、おさえておきたい親族後見のポイント～

日 7月6日(木) 午後6時30分～8時30分 場 社会福祉協議会3階大会議室 対 親族の成年後見人(保佐人・補助人)になっている区内在住・在勤

者(被後見人などが区内在住の場合も可) ◎後見人兼任予定の方も含まれます。 内 成年後見人などとして職務に当たる上でのポイントや、日頃の後見業務における疑問点について、司法書士による講義と交流会の2本立てで情報交換します。 定 20人(先着順) 申 6月13日～29日に電話またはファクス・Eメールで①～④(5面記入例参照)を記入し問へ申し込む。 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 E step@shakyo-chuo-city.jp

終活講座 ～成年後見制度について～

日 7月21日(金) 午後3時～5時 場 浜町メモリアル4階会議室 対 区内在住・在勤・在学者 内 成年後見制度のメリット・デメリット、実践的な法的制度の例を紹介 定 30人(先着順) [持ち物] 筆記用具 申 6月13日から電話で問へ(受け付けは午前10時～午後8時) 問 浜町メモリアル ☎(5695)8051

スポーツ

スポーツ指導者養成セミナー「フォロー研修」

日 7月18日(火) 午後6時30分～8時30分(受け付けは午後6時～) 場 区役所8階大会議室 対 スポーツ指導に関心のある方 内 ・1部 障害者スポーツの概論 ・2部 知的障害者スポーツについて、知的障害者へのスポーツ指導上の留意点、国際大会のエピソード 他 師 ロンドン・リオ・東京パラリンピック水泳日本代表コーチ 谷口 裕美子 他 定 100人(抽選) 申 6月23日(必着)までに電子申請またははがき、ファクスで①～⑤(5面記入例参照)を記入して申し込む。 ◎抽選結果は封書でお知らせします。 問 スポーツ課スポーツ事業係 ☎(3546)5531 FAX(3546)9561

スポーツの楽しさ発見事業「元プロ野球選手による打つ投げる講座」

日 7月22日(土) ⑦午前10時～10時50分 ①午前11時～11時50分 ◎2部制で、時間帯の選択はできません。 場 総合スポーツセンター主競技場 対 区内在住・在学の小学生 内 柔らかいボールを使用し、捕る・投げる・打つ楽しさを体験 定 各回30人(抽選)

◎傷害保険は任意加入で800円(自己負担) 申 6月26日(必着)までに電子申請またははがき・ファクスで①～⑤(5面記入例参照)⑥学校名⑦学年を記入して問へ申し込む。 ◎抽選結果は封書でお知らせします。 問 スポーツ課スポーツ事業係



区HP

☎(3546)5531 FAX(3546)9561

第77回区民体育大会

ソフトボール大会 日 8月20日(日)、27日(日)、9月10日(日) 午前8時～ [予備日] 9月17日(日) 場 月島運動場 対 18歳以上の区内在住・在勤者で編成されたチーム 申 7月14日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、郵送で問へ [主将会議] 参加チームにソフトボール連盟より連絡します。



テニス大会(ダブルス大会) 日 9月9日(土)、16日(土)、24日(日) [本戦予備日] 10月1日(日) 午前9時～ 費 1,000円

テニス大会(シングルス大会) 日 10月7日(土)、8日(日)、15日(日) [本戦予備日] 10月29日(日) 午前9時～ 費 500円

テニス大会共通 場 有明テニスの森公園テニスコート(江東区有明2-2-22)・豊海テニス場



対 区内在住・在勤・在学者およびテニス連盟登録者 申 7月31日までに中央区体育協会HPから申し込む。 ◎申し込み多数の場合、テニス連盟による抽選を行います。 ◎予選については、雨天中止となる場合があります。その際の参加費は返金します。

共通 ◎実施要項などは区役所8階中央区体育協会事務局窓口で配布する他、区または中央区体育協会HPからダウンロードできます。

問 〒104-8404 中央区築地1-1-1 中央区体育協会事務局 ☎(3546)5729



中央区体育協会

### ピラティス教室 ～正しい体の使い方を学ぼう～

**日** 7月3日(月)・10日(月)  
午後3時～4時30分(各回とも同じ内容)

**場** 浜町メモリアル4階会議室

**対** 区内在住・在勤・在学者

**内** 体幹を鍛えて、けがのしにくい体をつくる。

**定** 各回10人(抽選)

**費** 各回500円

**持** タオル、飲み物

◎汗をかいても大丈夫な服装で参加を

**申** 6月13日～23日に電話で☎へ(受け付けは午前10時～午後8時)

◎当選者には6月26日までに電話で連絡します。

**問** 浜町メモリアル  
☎(5695)8051

### スポーツ教室のご案内

**日程・内容**

**[月曜日]**

- ・ボディコンバット(有酸素系)
- ・ボディパンプ(筋力系)

**[火曜日]**

- ・ボディバランス(ヨガ系)
- ・ボディジャム(ダンス系)

**[水曜日]**

- ・かんたんエアロ

**[土曜日]**

- ・ボディバランス(ヨガ系)
- ・ボディパンプ(筋力系)

◎やむをえない事情により、休講・変更させて頂く場合があります。その際は、総合スポーツセンターHPにてお知らせします。

**場** 総合スポーツセンター

**定** 12人程度

**費** 45分600円、60分800円

**申** 電話で☎へ、またはトレーニングルームカウンターで申し込む。

◎申し込み開始は、参加希望プログラムの1週間前の開始時刻10分後から

**問** 総合スポーツセンター  
☎(3666)1501



総合スポーツセンター

### 手帳 国保・年金

### 保険料休日納付相談 (国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療制度)

**日** 6月25日(日)  
午前10時～午後4時

**場** 区役所4階保険年金課

**受** 受け付け方法

窓口および電話で納付相談を受け付けます。納付が困難な場合は、そのままにせず、早めにご相談ください。

◎6月16日に発送する催告書で未納の確認ができます。

◎未納がある場合、区から電話で納付のお願いをすることがあります。

**問** 保険年金課収納係  
☎(3546)5365

### 国民健康保険・後期高齢者医療制度 夏季施設「海の家」「山の家」の空室申し込み

空室状況などはお問い合わせください。施設や開設期間は、チラシまたは、区HPの夏季施設「海の家」「山の家」をご覧ください。☎区HP▶

**対** 中央区国民健康保険および後期高齢者医療制度に加入している方とその家族

◎1人での利用はできません。

**日** 6月22日午前8時30分～8月17日に区役所4階保険年金課の窓口で直接申し込む。

◎日本橋・月島特別出張所の窓口や電話での申し込みはできません。

**問** 保険年金課給付係  
☎(3546)5359



### その他

### 消費生活講座の講師の派遣(出前講座)

消費者トラブルに巻き込まれないためには、消費生活に関する正しい知識を身に付けることが重要です。中央区消費生活センターでは、町会・自治会、高齢者クラブ、PTAなどの団体・グループが主催する講座や講演会などに講師を派遣しています。

◎会場は申込者が確保してください。

**対** 対象となる主な講座内容

- ・悪質商法の手口と対処方法
- ・エンディングノートの書き方
- ・身の回りの危険(ヒヤリ・ハット)
- ・家族で防ごう!小・中学生の契約トラブル(オンラインゲームの高額請求、通信販売などの注意点)など

◎東京都消費生活総合センターの出前寄席(落語、漫才、コント)と併せて利用することもできます。

**申** 派遣を希望する日の2カ月前までに、区役所1階中央区消費生活センターで配布している申請書に必要事項を記入して申し込む。

◎申請書は、区HPからもダウンロードできます。

**問** 中央区消費生活センター  
☎(3546)5332



### 中小企業のホームページ作成・変更費用助成

**補** 補助対象経費

- ・新規にホームページを作成するための費用
- ・既に開設しているホームページを変更する場合の変更費用

◎申請時にホームページ作成(変更)前であること、申請年度内に事業が完了することが要件です。

**補** 補助金額

経費の2分の1、限度額5万円まで

◎1,000円未満の端数は切り捨て

**補** 補助予定件数(抽選)

20件

◎過去にこの補助金の交付を受けた

ことがある企業は、受けることができません。

**必** 必要書類

申請書、ホームページ作成事業計画書、企業概要、見積書、現在のホームページの写し(変更の場合のみ)

◎申請書は、区HPからダウンロードできます。☎区HP

**日** 6月23日～7月3日(必着)に必要な書類を☎へ郵送

◎抽選結果を7月下旬までに郵送でお知らせします。当選した場合は決定通知をお送りし、当選しなかった場合は申請書をお返しします。

◎9月にも募集をします。

**問** 商工観光課中小企業振興係  
☎(3546)5487

### 騒音計の無料貸し出し

**生** 生活騒音

あなたも自主点検してみましょう

近所への騒音が心配な方に騒音計を貸し出しています。この機会にテレビやエアコンの室外機などの音が、近隣に迷惑を掛けているかを調べてみませんか。一人一人が気を付けて、住みよい環境づくりに努めましょう。

**対** 区内在住者、区内に事業所がある方

**台** 台数

1回1台

**期** 期間

1週間以内

**申** 電話で☎へ

**問** 環境課生活環境係  
☎(3546)5404

### 「中央区の森」事業へのご寄付ありがとうございました

令和4年10月から令和5年3月末まで、「中央区の森」事業に257,650円のご寄付をいただきました。これにより、事業開始当初から令和5年3月末現在の総額は6,759,068円になりました。寄付金は「中央区森とみどりの基金」に積み立て、「中央区の森」における森林保全活動の原資として活用します。

**寄** 寄付者

令和4年10月から令和5年3月末までにご寄付をいただいた方(順不同・敬称略)

**個** 個人

松元 歩、小山和彦、関根夢美 他11人

**事** 事業所

東洋インキSCホールディングス(株)

**問** 環境課環境啓発係  
☎(3546)9592



### 令和5年第二回定例会の開催

**会** 期

6月20日～30日の11日間

**ラ** ジオ中継

中央区議会では、コミュニティFM放送「中央エフエム・ラジオシティ」で、本定例会の一般質問を生中継します。

**番** 組名

中央区議会中継

**放** 送日時(予定)

6月21日(水)・22日(木)  
午後2時～6時

**周** 波数

F M84.0MHz

**問** 議会局調査係  
☎(3546)5559

### あたたかい善意ありがとうございました

**社** 会福祉協議会への寄付

令和5年4月分  
寄付合計24,745,937円(敬称略・順不同)

**一** 般寄付金

トルナーレライ  
ブクラブ…4,000円、佃二丁目鈴木猛夫…1,040円、鈴木匡次…30,000円、故 高野榮子…24,608,885円、木村佳恵…650円、坂本壽子…10,000円、松本直樹…100円、林義信…10,000円、田野拓馬…1,001円、香川昌平…44,361円、MAC&BPミッドランド税理士法人…3,700円、(有)三谷葬儀社…10,000円、三谷和美…5,000円、匿名(4件)…17,200円(内訳1,000円、5,000円、1,200円、10,000円)

**問** 中央区社会福祉協議会管理部庶務課  
☎(3206)0506



### 「協働ステーション中央」のご案内

区内における社会貢献活動の輪を広げ、協働の普及促進を図るための拠点です。NPO・ボランティアなどの社会貢献活動(市民活動)、協働事業提案に関する相談などを受け付けています。

**開** 館時間

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

**場** 十思スクエア2階

**主** な設備

- ・会議室(1室・要予約)
- ・サロン(1室)
- ・印刷コーナー(各1台)
- ・コピー機・印刷機(有料)
- ・紙折り機・丁合機(無料)

◎一部の施設利用については事前の団体利用登録が必要となります。登録の要件・方法など詳しくは☎へお問い合わせを

◎社会貢献活動広報誌「協働マガジン」の配架にご協力いただける事業者を随時募集しています。

**問** 協働ステーション中央  
☎(3666)4761

**協** 働ステーション中央

**協** 働マガジン



協働ステーション中央

ホームページ

Eメールアドレス

凡例 日 日時 場 会場 対 対象 内 内容 師 講師 定 定員 費 費用・料金(記載がない場合は無料) 申 申し込み方法 託 託児 問 問い合わせ(申込先) HP ホームページ E メールアドレス