

令和5年(2023年)

9/1

No.1548

区のおしらせ

# ちゅうおう

## 関東大震災から100年

大正12年(1923)9月1日、相模湾北西部を震源とするマグニチュード7・9と推定される関東大震災が発生しました。死者・行方不明者は10万5000人に上り日本の自然災害史上、最悪の震災となりました。災害はいつ発生してもおかしくありません。関東大震災から100年に当たる節目の年に改めて防災について考えてみませんか。

### 📷 撮影場所：新大橋

関東大震災の際に隅田川に架かる橋の中で唯一焼け落ちず残り、多くの人命を救ったことから「人助け橋」と呼ばれた(現在の橋は昭和52年(1977)竣工)。

テレビ広報番組「こんにちは 中央区です」では、100年前の関東大震災の様子を収めた映像を使用した企画番組を放送します。ぜひご視聴ください。  
公開日 9月2日(土)



▲視聴はこちら

### 東京23区が連携した広報紙です

より多くの方に災害対策への関心を高めてもらうため、東京23区の広報紙で、同一の写真、ロゴマークなどを掲載しています。



▲関東大震災復興100年 ロゴ(東京都作成)



▲「東京駅前の焼け跡、日本橋方面」(気象庁ホームページより)

家庭での防災対策については2・3面へ



リサイクル適性(A) この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

「区のおしらせ ちゅうおう」は毎月1日、11日、21日の月3回発行。次回9月11日号は新聞折り込みです。



# 防災特集 / 9月1日は防災の日です

☎防災危機管理課防災危機管理担当 ☎(3546)5510

東京に大きな被害をもたらすと考えられる首都直下地震は、今後30年間に70%の確率で発生するといわれています。さらに、近年では令和元年東日本台風や令和2年7月豪雨など、風水害による大規模な被害が全国各地で発生しています。

こうした自然災害から、自分や家族の命を守るためには、災害の種類や規模に応じて適切な避難行動を取ることが大切です。また、電気・ガス・水道などのライフラインやエレベーターの停止に備えた対策も重要です。

この機会に改めて確認しましょう。

## ！ 災害時の避難 ！

中央区では、約9割の世帯がマンションなどの共同住宅に住んでいます。建物の多くは耐震性能が高く、倒壊による甚大な被害は受けないと想定されていることから、自宅が安全な場合には「在宅避難」をお願いします。

一方で、建物被害などにより自宅での生活ができなくなった場合は、必ず安全な知人宅や防災拠点(避難所)に避難してください。

## ！ 家庭での備え ！

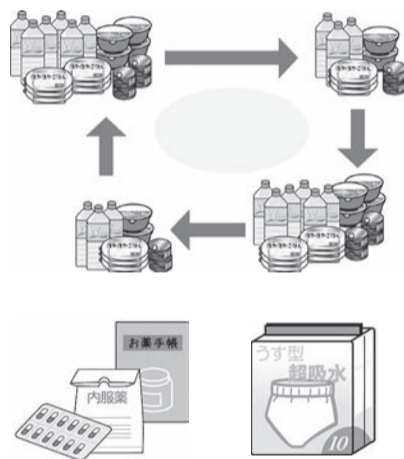
### 水・食料の備蓄

水・食料は最低でも3日分、できれば1週間分を用意しましょう。

備蓄の目安	
飲料水	1人1日3ℓ×3日×家族分
食料	1人1日3食×3日×家族分

日頃から食べ慣れているものや使い慣れているものを少し多めに購入しておく「日常備蓄」がおすすめです。


また、乳幼児、高齢者や女性などが家庭にいる場合には、それぞれに対応する食品や医薬品などを多めに購入しておく安心です。



### 家具類転倒・落下・移動、ガラスの飛散防止

過去の大地震では、家具類の転倒や落下、割れたガラスの飛散などでケガ人が数多く発生しました。家具類の転倒などにより、避難経路がふさがれる可能性もあります。家具類転倒防止器具の設置や、ガラスの飛散防止フィルムの貼り付けを行いましょう。



区では高齢の方・障害のある方を対象に家具類転倒防止器具の取り付け支援を行っています。  
 詳しくはこちら▶ 

### 簡易トイレ・携帯トイレの備蓄

配管が損傷した状態でトイレを使用すると、詰まったり水漏れしたりする可能性があります。配管の安全が確認できるまでは、簡易トイレや携帯トイレを使用しましょう。

備蓄の目安	
	1人1日5枚×3日×家族分

### ペットを飼っている方へ

災害時に周りの方の迷惑にならないように、日頃からトイレは決められたところでさせる、普段からケージに入れるなど、基本的なしつけをしておきましょう。また、動物のための防災用品(3日間以上の食事と水、ペットシーツなど)も準備しましょう。

☎中央区保健所生活衛生課生活衛生係 ☎(3541)5936

## ！ 安否確認と情報収集 ！

災害時は、電話回線の規制やアクセスの集中などにより、電話やインターネットが繋がりにくくなります。日頃から安否確認手段や正しい情報を収集する手段を確認しておきましょう。

### 安否確認・連絡手段

- ・災害用伝言ダイヤル(171)
- ・災害用伝言板(web171)

### 災害時の情報収集

- ・防災行政無線
- ・280MHz緊急告知ラジオ
- ・中央区ホームページ
- ・中央区防災マップアプリ
- ・ちゅうおう安全・安心メール
- ・中央区公式SNS(Twitter、Facebook、LINEなど)



◀中央区防災マップアプリ



◀ちゅうおう安全・安心メール

◎二次元コードから空メールを送信し、返信されるメールの案内に従い登録してください。

### 280MHz緊急告知ラジオの頒布・交換

#### 緊急告知ラジオとは

区が発信する地震情報や避難情報、弾道ミサイル情報などの緊急放送を自動的にお知らせするラジオです。

#### 頒布・交換場所

- ・区役所1階防災危機管理センター
- ・日本橋・月島特別出張所(区内事業所への頒布は行いません)

#### 頒布対象・価格

【頒布(緊急告知ラジオをお持ちでなく、新たに購入を希望する方)】

区民：2,000円、区内事業所：21,450円

【交換(現在お持ちの旧型の緊急告知ラジオとの交換を希望する方)】

区民：1,000円

◎1世帯(1事業所)1台まで

◎区内事業所は頒布のみ

#### 手続き方法

次のものをご持参の上、窓口で申請書を記入してください。

- ・代金(現金のみ)
- ・所有している旧型の緊急告知ラジオ(交換の方)
- ・住所が確認できる身分証明書(運転免許証・保険証・マイナンバーカードなど)

◎区内事業所は、社員証など区内事業所の所在地が確認できるものをお持ちください。



☎防災危機管理課防災危機管理担当

☎(3546)5087

### ！ 防災パンフレットの配布 ！

家庭での日頃の備えや地震発生時の行動、区や地域の防災対策などを広く紹介している「わが家わがまちの防災ハンドブック」、マンションにお住まいの方や管理組合の皆さんなどに向けて、マンションにおける防災対策を紹介している「いま、始めよう。マンション防災」を区役所1階防災危機管理課、日本橋・月島特別出張所で配布している他、区HPでダウンロードできます。

ご家庭や地域、マンションの防災対策にご活用ください。



▲区HP

### ！ 事業所の対策 ！

災害発生直後に事業所の従業員が一斉に帰宅しようとする、道路や歩道に人が溢れ、緊急車両が通行できなくなり、救助活動の妨げとなります。また、帰宅中に余震などで二次災害に遭う可能性もあることから、すぐに帰宅することは大変危険です。

災害時はむやみに移動せずに、安全を確認した上で職場や外出先にとどまるようにしてください。また、従業員が安全にとどまることができるよう、3日分の水・食料や毛布、簡易トイレなどを備蓄しておきましょう。

会社に被害があり、建物内にとどまることができない場合は、帰宅困難者一時滞在施設、一時待機場所へ避難しましょう。施設の場所や開設状況は中央区防災マップアプリなどで確認できます。

◎東京都帰宅困難者対策条例では、従業員の一時帰宅の抑制が事業者の努力義務となっています。

事業所向け防災パンフレット▶

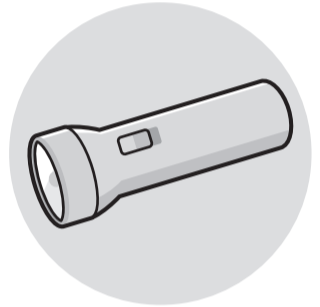


### ！ 防災用品のあっせん ！

区内にお住まいの方や事業所を対象に、長期保存が可能な飲料水、非常食や家具類転倒防止器具などの防災用品のあっせんを行っています。チラシと申込書を防災危機管理課で配布しています。



▲区HP



### ！ 風水害への備え ！

風水害は、気象情報によりあらかじめ予測が可能なことから、被害を未然に防ぎ、軽減するために事前の備えをお願いします。

台風による暴風雨や集中豪雨の際には、雨風が強まった時間帯での避難は危険なため、気象情報や区からの避難に関する情報を小まめに確認し、早めの避難を心がけましょう。

特に高齢の方など、避難に時間を要する方は、早めの避難が必要となります。

#### 事前にすべき対策・備え

- ・側溝や建物の排水溝を清掃する。排水ポンプがあれば点検しておく。
- ・道路の雨水排水を妨げないよう、雨水升の上に物を置かない。
- ・土のうや止水板を早めに設置する(事前に準備しておく)。
- ・風で飛ばされそうな物は飛ばないように固定したり、家の中へ移動する。
- ・水・食料・簡易トイレなどの備蓄、非常用持出袋の準備をしておく。
- ・ハザードマップを確認し、自宅の浸水の可能性について知っておく。

◎台風や大雨が予想される場合には、テレビやラジオに加え、気象庁のホームページなどで、小まめに情報収集をしましょう。



### ！ 大きな災害時のごみの分け方・出し方 ！

大きな災害時には、一度に大量の災害廃棄物が発生します。

この災害廃棄物が分別されずに出されると、処理に長い時間がかかります。

早期の復旧・復興に向けて、災害廃棄物を別表のとおり分別の上、それぞれの持ち込み先に出していただくようご協力をお願いします。

災害廃棄物の排出方法などについては、災害発生後に区HPなどでお知らせします。

また、生活ごみは、被災状況にもよりますが、各家庭にて約3日間の保管をお願いします。

別表 大きな災害時のごみと資源の分け方・出し方

ごみの種類	ごみの分別(例)	持ち込み先	設置場所など
被災によって出る片付けごみ	可燃物：家具類、布団、畳、木くず、可燃系混合物など 不燃物：ガラス、陶磁器、コンクリートがら、不燃系混合物など 家電：家電4品目(テレビ、エアコン、洗濯機・衣類乾燥機、冷蔵庫)小型家電、パソコン	臨時集積所 ◎被災状況により、普段のごみ集積所となる場合もあります。	区の指定する公園など
家庭から出る生活ごみ	燃やすごみ：生ごみ、衣類、使用済み簡易トイレの汚物など 燃やさないごみ：ガラス、陶磁器、金属類など 資源：段ボールなどの紙類、瓶、缶、ペットボトル、プラスチック製容器包装	普段のごみ集積所 ◎被災状況により、区から代替集積所をお知らせする場合があります。	収集が再開されてから出してください。
避難所ごみ		避難所のごみ集積所	避難所内(避難所が閉鎖するまで)

中央清掃事務所清掃事業係  
☎(3562)1523



凡例 問い合わせ(申込先) HP ホームページ Eメールアドレス

# 令和6年度 保育園のごあんないの配布

「令和6年度保育園のごあんない」を9月下旬から配布予定です。

この冊子には、これから認可保育所などの申し込みをする方、申し込みをして待機している方、現在通っている方を対象に、手続きの方法や必要な書類、ご注意ください点などの重要な内容が記載されています。

### 配布場所

- ・区役所6階保育課保育入園係窓口
  - ・日本橋・月島特別出張所
  - ・中央区保健所
  - ・日本橋・月島保健センター
  - ・子ども家庭支援センター「きらら中央」
- ◎区HPでもご覧いただけます。

### 令和6年1・2・4月入園・転園・月極延長保育の申し込みについて

申込者が定員よりも多い場合、提出された書類を基に利用調整を行い、内定者を決定します。

### 申込受付期間

- ・令和6年1・2・4月(第1回)  
10月2日~11月30日
- ・令和6年4月(第2回)  
令和6年2月1日~14日

### 既に認可保育所などの入園・転園・月極延長保育を申し込んでいる方

現在の申し込みは令和5年度内に限り有効です。ただし、年度内であっても支給認定証の有効期間が切れた場合には、申し込みも有効期限切れとなります。

令和6年度も引き続き入園などを希望する場合は、申込受付期間内に改めて申し込みが必要です。申し込みがない場合、令和6年4月以降は利用調整の対象になりませんのでご注意ください。

### 令和6年度保育園入園に関する説明動画

認可保育所などの入園申し込みに関する説明動画を区HPで9月下旬に配信予定です。

### 保育課保育入園係

☎(3546)5227・(3546)5387  
(3546)9587



▲保育園のごあんない



## 渋谷教育学園晴海西こども園の開設

令和6年4月1日に渋谷教育学園晴海西こども園を開設します。本施設は公募により決定した(学)渋谷教育学園が運営する私立の公私連携幼保連携型認定こども園です。開設時の定員は1歳から5歳までの230人(短時間130名、長時間100名)です。

### 令和6年度入園説明会の開催

#### 日時

- 10月1日(日)
- ①午前9時30分~10時30分
- ②午前11時~正午
- ③午後2時~3時
- ④午後3時30分~4時30分

◎すべて同一内容

#### 会場

月島社会教育会館4階ホール

#### 対象

短時間(幼稚園部分)および長時間(保育所部分)を検討する保護者

#### 定員

各回110組(1組原則2名まで)

### 申し込み方法

9月4日午前10時~15日午後4時に渋谷教育学園晴海西こども園のHPから申し込む。

### 園児募集について

短時間(幼稚園部分)の入園選考は渋谷教育学園が実施します。詳細は渋谷教育学園晴海西こども園のHPでご案内します。長時間(保育所部分)の入園申し込みは認可保育所と同様となります。

### 渋谷教育学園晴海西こども園開設準備室

- ・9月19日まで  
☎(6661)9748
- ・9月20日から  
☎(6204)2620



▲渋谷教育学園晴海西こども園HP

## 児童手当の現況届審査結果に関する通知書をお送りします

現況届や住民基本台帳などにより、児童手当の支給要件が確認できた方に、令和5年6月分から令和6年5月分までの受給資格や手当額をお知らせする通知を9月上旬に発送します。

◎現況届の提出が必要な方で、未提出の方は、提出が確認出来次第発送します。

### 引き続き、手当を継続して支給する方

「認定通知書」または「支払通知書」を送付します。手当月額などをご確認ください。

### 所得上限額超過により、手当の支給がなくなる方

「支給事由消滅通知書」を送付します。所得更正や来年度以降の所得が下がり、所得上限額未満になった際に、改めて申請が必要です。

◎所得上限額などの詳細については、区HPをご覧ください。

子育て支援課子育て支援係

☎(3546)5350

区HP▶



## 「区のおしらせ ちゅうおう」はアプリでもご覧いただけます

「区のおしらせ ちゅうおう」は区HPの他、スマートフォンやタブレット端末で、「マチイロ」のアプリによりご覧いただけます。

アプリをダウンロードし登録することで、「区のおしらせ ちゅうおう」発行日の毎月1日・11日・21日に自動的に配信されます。

### 利用方法

2次元コードからダウンロードしアプリ起動後、「お住まいの地域」に東京都中央区を設定してください。

◎アプリのダウンロードは無料ですが、接続料・通信料は利用者負担です。

◎アプリの画面には運営者が制作する広告が表示されますが、中央区とは一切関係ありません。

### 広報課広報係

☎(3546)5217

登録はこちら▶



▲画面イメージ

## 東京都母子及び父子福祉資金 貸付のご案内

経済的自立と生活安定のため、必要な資金をお貸しします。

### 対象

区内に住所があり、都内に引き続き6カ月以上居住している母子家庭の母または父子家庭の父などで、20歳未満の子どもなどを扶養している方

### 資金の種類と貸付限度額

別表のとおり  
◎申し込み方法、保証人、貸付利率、返済方法など詳しくはお問い合わせください。  
子育て支援課子育て支援係  
☎(3546)5350

### 別表

資金の種類	貸付限度額
事業開始資金	3,260,000円
事業継続資金	1,630,000円
技能習得資金	月額 68,000円
修業資金	月額 68,000円
就職支度資金	105,000円
医療介護資金	医療 340,000円 介護 500,000円
生活資金	月額 108,000円
住宅資金	1,500,000円
転宅資金	260,000円
結婚資金	310,000円
修学資金	月額 27,000円~183,000円
就学支度資金	64,300円~590,000円



# 10月9日(祝) 第35回「区民スポーツの日」スポーツクリニック

## 元読売ジャイアンツ高橋由伸さんによる少年少女野球クリニック

### 時間

- ・午前11時～12時20分 (小学校1～3年生)
- ・午後1時20分～2時40分 (小学校4～6年生)

会場 晴海中学校校庭

◎天候によっては中止となる場合があります。

対象 区内在住・在学の小学生

講師 高橋 由伸

定員 各回100人(抽選)



▲高橋 由伸さん



◀野球クリニック電子申請

## バスケットボール元日本代表栗原三佳さんによるバスケットボールクリニック

### 時間

- ・午前11時～12時20分 (小学校1～3年生)
- ・午後1時20分～2時40分 (小学校4～6年生)

会場 晴海中学校体育館

対象 区内在住・在学の小学生

講師 栗原 三佳

定員 各回50人(抽選)



▲栗原 三佳さん



◀バスケクリニック電子申請

## テニスクリニック

### 時間

- ・午前11時～12時15分 (子ども・初心者体験レッスン)
- ・午後1時15分～2時30分 (一般レッスン)

### 会場

都立晴海総合高等学校テニスコート

◎天候によっては中止となる場合があります。



### 対象

- ・区内在住・在勤・在学のおおむね小学校4年生以上の初心者(子ども・初心者体験レッスン)
- ・小学校4年生以上の区内在住・在勤・在学者(一般レッスン)

### 講師

プロテニスコーチ 中嶋 康博 他

### 定員

各回40人(抽選)



◀テニスクリニック(一般)電子申請



▲テニスクリニック(子ども・初心者)電子申請

## 共通

### 申し込み方法

9月15日(必着)までに電子申請、またははがきに①クリニック名②氏名・ふりがな③〒・住所④電話番号⑤年齢⑥在勤の方は勤務先の名称・所在地・電話番号、在学の方は学校名・学年⑦各申し込み種目の経験の有無・在籍チームを記入して☎へ申し込む。

◎兄弟姉妹での参加を希望する場合も、1人1通でお申し込みください。

☎〒104-8404 中央区築地1-1-1  
「区民スポーツの日」実行委員会事務局(スポーツ課内)  
☎(3546)5531

凡例  
※お問い合わせ(申込)先 HP ホームページ Eメールアドレス  
※費用の記載がないものは無料

## 総合スポーツセンター利用案内

### 開館時間

午前7時～午後9時30分(トレーニングルーム・温水プール・ゴルフ練習場)

その他の施設は午前8時～午後9時30分

### 休館日

毎月第3月曜日(祝日の場合はその翌日)、年末年始(12月28日～1月4日)

### トレーニングルーム

・2時間 400円

・1時間 200円

・延長1時間ごと 200円

◎初めて利用する方は初回講習会の受講が必要です。

◎区内在住で65歳以上の方、障害のある方は区民無料利用証提示により無料になります。

◎1時間利用は午前7時～午前8時59分の間に入場する場合に利用可能

### 温水プール

別表のとおり

◎区内在住・在学の小・中学生、区内在住の65歳以上の方、障害のある方は区民無料利用証の提示により無料になります。

◎1時間利用は午前7時～午前8時59分の間に入場する場合に利用可能

### その他スポーツ施設

主競技場、第2競技場、武道場、

### 別表

	2時間	1時間	延長1時間ごと
区外大人	500円	250円	250円
区民大人※	350円	180円	170円
区外小人(小・中学生)	250円	130円	120円

(※)区民割引利用証の提示が必要です。

卓球場、小体育室、エアライフル場、弓道場、アーチェリー場、ゴルフ練習場など

◎9月1日から貸切利用区分を変更しています。詳細は☎へお問い合わせください。

### ☎総合スポーツセンター

☎(3666)1501



▲総合スポーツセンターHP

## スポーツの秋・文化の秋を地域スポーツクラブで楽しもう!

地域の皆さんに向けて、スポーツと文化の両方を満喫できるプログラムを開催しています。スイミング、かけっこ、テニスなど、さまざまなスポーツに挑戦してみませんか。また、ギター教室、フラワーアレンジメントなど、心を豊かにする文化体験も楽しめます。初めての方も大歓迎です。お申し込みは随時受け付けています。

### 主な実施種目

スイミング、かけっこ、チアダンス、ハワイアンフラ、ヨガ、体操教室、ダブルダッチ、キックボクシング、野球、バスケットボール、サッカー、フラッグフットボール、キンボール、バドミントン、タグラグビー、合気道、空手、太極拳、フラワ

ーアレンジメント、ギター教室、吹奏楽教室、お囃子など

◎実施内容、時間、参加費用など詳しくは各地域スポーツクラブのHPをご覧ください。

☎中央区地域スポーツクラブ大江戸月島

☎contact@oedo.tokyo.jp



▲中央区地域スポーツクラブ大江戸月島HP

・中央区地域スポーツクラブ大江戸日本橋・京橋maple

☎info@maple.tokyo.jp



▲中央区地域スポーツクラブ大江戸日本橋・京橋mapleHP

## すぽぐら～小学校の校庭で遊ぼう～

小学校の校庭を活用し、安全・安心な遊び場を提供するとともに、子どもたちの体力増進を図るため、スポーツ指導者が公園ではできない種目の指導を行います。

### 日時・内容など

- 9月17日…かけっこ
  - 10月8日…はじめてスケートボード
  - 10月22日…おやじの会と遊ぼう
  - 11月5日…なわとび(飛べない子集まれ)
  - 11月19日…自転車練習(乗れない子が対象)
  - 12月10日…はじめてクリケット
  - 1月14日…昔遊び
  - 1月28日…はじめてラグビー
- ◎時間はすべて午後1時30分～3時30分  
◎雨天の場合などは、中止となります

す。中央区地域スポーツクラブ大江戸月島HPでご確認ください。

### 会場

月島第一小学校

### 対象

区内在住の幼児・児童

◎幼児の参加は保護者の同伴が必要

◎当日、直接会場へお越しください。

☎中央区地域スポーツクラブ大江戸月島事務局

☎070(6980)6899

(土・日曜日の午前10時～午後3時。平日のお問い合わせはEメールでお願いします)

☎contact@oedo.tokyo.jp



▲中央区地域スポーツクラブ大江戸月島HP



# 認知症の人にやさしいまち ～9月21日は世界アルツハイマーデー～ 中央区を目指して

## ～認知症は「早期発見」「早期治療」が大切～

認知症は誰もがなる可能性があり、あなたや家族にも起こり得る身近な病気です。

認知症は徐々に進行する病気ですが、早期に治療することで進行が穏やかになる場合もあり、認知症とともに穏やかに暮らすことができます。

### 10の質問で簡単に認知症チェック

普段の生活で「物忘れ」や「不安感」「怒りっぽくなった」などの症状が少しでも気になり始めたら、別図のチェックリストをやってみましょう。

### 別図「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」

チェック項目	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
1 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
2 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
3 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
4 今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
5 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック項目	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
6 貯金のおし入れや、家賃や公共料金の支払いは1人でできますか	1点	2点	3点	4点
7 1人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
8 バスや電車、自家用車などを使って1人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
9 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
10 電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

チェックしたら、①から⑩の合計を計算します。合計点  点

20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

◎このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。

認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

◎身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

1994年、国際アルツハイマー病協会(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。

### リーフレットなどの配布



◎区役所4階介護保険課や各おとしより相談センターなどで配布している他、区HPでダウンロードできます。



### 認知症サポート電話(相談専用)

認知症ではないかと悩んでいるご本人や、認知症の方を介護しているご家族のさまざまな悩みについて相談をお受けしています。

☎(3546)5286(介護保険課内)

### おとしより相談センター

各おとしより相談センターには認知症に関する支援の知識や経験を持つ認知症地域支援推進員が配置されています。お気軽にご相談ください。

### 京橋おとしより相談センター

☎(3545)1107

人形町おとしより相談センター

☎(5847)5580

勝どきおとしより相談センター

☎(6228)2205

### 日本橋おとしより相談センター

☎(3665)3547

月島おとしより相談センター

☎(3531)1005

介護保険課地域支援係

☎(3546)5379

## バリアフリーマップ 更新ボランティア講習会

### 日時

・第1回：10月28日(土)

午前10時～午後1時

・第2回：10月29日(日)

午前9時～正午

### 会場

明石町区民館3・4号室

### 対象

18歳以上の区内在住・在勤・在学者、その他関心のある方

### 内容

障害のある方や高齢の方、乳幼児をお連れの方などが安心して外出できるように、バリアフリーの考え方や心構えを学び、実際にまち歩きを

行い、具体的な調査方法を体験します。

◎受講生は、講習会終了後も、区のバリアフリーマップ作成の継続的なボランティアとしてご参加・ご協力をお願いします。

### 定員

20人(抽選)

### 申し込み方法

10月23日までに、電話または申し込みフォームから①氏名・ふりがな②電話番号③Eメールアドレス④年齢(年代のみ)⑤区内在住・在勤・在学者・その他を記入して区へ申し込む。



◀NPO法人リーブ・ウィズ・ドリームHP



◀申し込みフォーム

区福祉保健部管理課庶務係  
☎(3546)5343

## 在宅療養に関心のある皆さんへ 歯科と薬の講演会

### 日時

9月30日(土)

午後1時30分～3時30分

### 会場

区役所8階大会議室

### 対象

区内在住・在勤・在学者

### 内容

歯科

「人生100年時代 歯周病専門医と考える健康寿命～お口のケアがあなたの健康を守ります～」

薬

「あなたの住む街の調剤薬局をわかりつけ薬局に～お薬の基本のキをご説明します～」

◎会場に手話通訳者を配置します。

### 定員

100人(先着順)

### 申し込み方法

9月4日～19日に電話、ファクスまたはEメールに①講演会名②氏名・ふりがな③〒・住所④電話番号⑤在勤・在学者は勤務先または通学先の名称を記入して区へ申し込む(土・日曜日、祝日を除く)。

区介護保険課地域支援係

☎(3546)5379

FAX(3543)0236

✉zaitaku@city.chuo.lg.jp





# 第75回 中央区民文化祭

大会への参加や観覧を希望される方は、各団体の発行するチラシまたは区HPをご確認ください。各種大会・展示会の日程は別表のとおりです。

### 「作品展」出展者の募集

絵画や手芸、工芸などのサークル活動を行っている皆さんの作品を各社会教育会館に展示します。サークル活動に参加されていない方も出品できます。

### 対象

社会教育関係登録団体、一般登録団体、区内在住者(アマチュアの方に限る)

### 展示種目

絵画、写真、書道作品、手芸品、工芸品、生け花、盆栽、着物の着付けの他、研究発表をまとめたものなど

### 申し込み方法

9月11日(消印有効)までに、所定の申込用紙に記入の上、社会教育会館窓口にて持参、郵送、ファクスまたはEメールで申し込む。

◎申込書などは社会教育会館窓口で配布する他、社会教育会館HPからダウンロードできます。

◎絵画は30号以下(月島は20号以下)

で、仮縁以上の額(裏面に展示用ひも付き)、書道作品は軸、額付き(日本橋は2m30cm未満)に限ります。

問・中央区民文化祭について  
文化・生涯学習課生涯学習係  
☎(3546)5524

・作品展について  
築地社会教育会館  
〒104-0045

中央区築地4-15-1  
☎(3542)4801  
FAX(3542)3696

日本橋社会教育会館  
〒103-0013

中央区日本橋人形町1-1-17  
☎(3669)2102  
FAX(3669)2720

月島社会教育会館  
〒104-0052

中央区月島4-1-1  
☎(3531)6367  
FAX(3531)6369

✉ chuoshakyo-info@shopro.co.jp (3館共通)



▲区HP



▲社会教育会館HP

### 別表

大会名など	日時	会場
書道展	10月5日(木)~8日(日) 午前11時~午後6時(8日は午後5時まで)	築地社会教育会館
短歌大会	10月14日(土) 午後1時~3時	
茶の湯会	10月21日(土)・22日(日) 午前10時~午後4時	日本橋社会教育会館
いけばな展	10月21日(土)・22日(日) 午前10時~午後5時(22日は午後4時まで)	
絵画展	11月1日(水)~5日(日) 午前10時~午後6時(5日は午後4時まで)	月島社会教育会館晴海分館 アートはるみ
民謡民舞大会	11月12日(日) 午前11時~午後5時	銀座プロッサム(中央会館)
俳句大会	11月18日(土) 午後2時~5時	日本橋社会教育会館
将棋大会	11月19日(日) 午後1時~5時30分	築地社会教育会館
吟詠大会	11月25日(土) 午前10時15分~午後4時30分	月島社会教育会館
和太鼓演奏会	11月26日(日) 午後3時~5時	日本橋劇場(日本橋公会堂)
囲碁大会	12月3日(日) 午前10時~午後5時(大人の部) 午後1時30分~3時(子どもの部)	月島社会教育会館
作品展	11月2日(木)~5日(日) 午前10時~午後8時(5日は午後4時まで)	築地社会教育会館
	11月9日(木)~12日(日) 午前10時~午後6時(12日は午後4時まで)	日本橋社会教育会館
	11月16日(木)~19日(日) 午前10時~午後6時(19日は午後4時まで)	月島社会教育会館

凡例  
※費用の記載がないものは無料  
問 問い合わせ(申込先)  
HP ホームページ  
Eメール アドレス

## 2023中央区「わくわくツアー」 後期分(10~12月)参加者募集

### 定員

各コース10人(抽選)

### 費用

1人につき各700円(税込)~

### 申し込み方法

中央区観光協会HPの「2023中央区『わくわくツアー』参加者募集!」から

ら必要事項を入力して申し込む。

◎はがきや電話での申し込みは不可  
◎各コースによって締め切り日が異なります。

### 結果通知および支払い方法

開催日の7日前までに、抽選結果をメールで通知します。当選した方

はカード決済または、通知でお知らせするコンビニで支払期日までに参加費をお支払いください。支払期日までに入金の確認ができない場合は、当選取り消しになります。

問 中央区観光協会

☎(6228)7907



▲ツアーの様子



◀中央区観光協会HP

## 9月は東京都の自殺対策強化月間 ひとりで悩まず相談してください

追い込まれる前に、周囲に助けを求めることが自殺の予防につながります。

### 自殺防止! ちゅうおうキャンペーン

区では自殺対策強化月間に合わせて自殺の現状やゲートキーパー(自

殺の危険を示すサインを見逃さず、適切な対応をする役割を果たす人)に関する普及啓発などを行っています。



◀ゲートキーパーについて(東京都HP)

### パネル展示

自殺予防やゲートキーパーについてのパネルとこころの健康に関するリーフレットを展示しています。

### ポスター掲示、リーフレット配布

保健所、保健センターをはじめ区内施設で掲示、配布しています。

### こころの相談の実施

通年でこころの不調を相談できる専門医の相談(予約制)を実施してい

ます。詳しくは問へお問い合わせを



◀こころの健康づくり(区HP)

問 中央区保健所健康推進課予防係

☎(3541)5930

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

### 「自殺防止! 東京キャンペーン」特別相談

#### ●フリーダイヤル特別相談(東京自殺防止センター)

●9月5日(火)まで  
午後8時~(月曜日午後10時30分~、火曜日午後5時~)

◎いずれも翌日午前2時30分まで

☎(0120)589090(東京自殺防止センター)

☎(5286)9090

#### ●有終支援いのちの山彦電話一傾聴電話一

9月の火・水・金・土・日曜日及び祝日 各日正午~午後8時

☎(3842)5311

#### ●(全国)自殺予防いのちの電話

9月10日(日)午前8時~翌8時

9月1日(金)~30日(土) 各日午後4時~9時

☎(0120)783556(日本いのちの電話連盟)

#### ●(東京)東京いのちの電話

☎(3264)4343(いのちの電話)

毎日 24時間

#### ●東京都自殺相談ダイヤル~こころといのちのほっとライン~

9月10日(日)~14日(木) 各日24時間

☎(0570)087478(東京都メンタルケア協議会)

#### ●自死遺族のための電話相談

●9月5日(火)~8日(金)

各日午前11時~午後4時

☎(3796)5453

(グリーンケア・サポートプラザ)

●9月11日(月)~13日(水)

午前10時~午後8時

☎(3261)4350

(全国自死遺族総合支援センター)

#### ●LINE相談

毎日午後3時~10時30分

アカウント名 相談ほっとLINE@東京

友達登録はこちら▶





# 情報コーナー

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 HP ホームページ Eメールアドレス

### 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

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・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

■問に〒・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(問の宛名)

## 施設

### シニアセンター臨時休館

9月23日(祝)は館内消毒のため休館します。  
問シニアセンター  
☎(3531)7813

### 教育センターフロア移転

教育センターは、9月25日(月)に、中央区保健所等複合施設の4階フロアから6階フロアに移転します。電話番号の変更はありません。  
問教育センター管理係  
☎(3545)9201

## 保健・医療・福祉

### 12~3月生まれの方へ「健康診査・がん検診等受診券」を発送しました

問40歳以上の区民  
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)  
◎50歳以上偶数歳の方の胃がん検診は「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。  
◎4~11月生まれの方で受診券を紛失したなどの理由で健(検)診が受診できない場合は、問へ連絡を  
問福祉保健部管理課保健係  
☎(3546)5397



### 声の広報・点字広報のご利用を

「区のおしらせ ちゅうおう」をCDに録音した「声の広報」、点字版にした「点字広報」を、毎月3回発行しています。  
申し込みは随時受け付けており、申し込まれた方には郵送でお送りしています。  
また近隣の方などで必要とされる

方がいましたらご案内をお願いします。

問区内在住・在勤で視覚障害のある希望者(身体障害者手帳1級~6級所持者)  
問電話または直接問へ申し込む。  
問広報課広報係  
☎(3546)5218

## 講座・催し物

### 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方法コース

問10月10日(火)~12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。  
費3,000円

#### 便利なインターネットコース

問10月24日(火)~26日(木) 全3回  
午前9時30分~11時30分  
内インターネット検索の便利な活用方法と安全な使い方を学びます。  
費3,000円

#### 共通

場シルバー人材センター2階パソコン講習室  
問原則60歳以上で、簡単な文字入力のできる方  
定各コース10人(抽選)  
問9月12日(必着)までに往復はがきに①コース名②~⑤(8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問へ申し込む。  
◎テキスト代は別で、FOM出版「初心者のためのパソコン入門(Windows10)」(1,100円)を使用します。  
◎1枚のはがきで両コース申し込み可  
◎以前に受講された方も申し込み可  
◎当選者は、当選はがきで指定された口座に受講料をお振り込みください。期日を過ぎた場合は、補欠の方に受講資格が移ります。  
◎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。区民カレッジ生(コース生)は申し込みはがきにカレッジ生であることを記載してください。

◎パソコンのOSはWindows10です。

問〒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



### 高齢者の毛筆教室 ~小筆で美しく書くテクニック~

問10月2日(月)、10日(火)、16日(月)、23日(月)、30日(月)、11月6日(月)、14日(火)、20日(月)、27日(月)、12月4日(月)全10回  
午前9時30分~11時30分

場シルバー人材センター研修室

問原則60歳以上の方

内小筆使いの基礎を学ぶ。  
文字の書き方(とめ・はねなど)、文字の大きさ・バランス、年賀状の文面

定16人(抽選)  
費5,000円(教材費含む)

問9月12日(必着)までに往復はがきに①~⑤(8面記入例参照)⑥申し込み理由を記入して問へ申し込む。

◎当選者は当選はがきで指定された口座に受講料をお振り込みください。期日を過ぎた場合は、補欠の方に受講資格が移ります。

◎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。区民カレッジ生(コース生)は申し込みはがきにカレッジ生であることを記載してください。

問〒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



### 高齢者向けスマートフォン体験会

問10月1日(日) 午後1時~4時

場区役所8階大会議室

問スマートフォン(スマホ)をお持ちでないまたは使い慣れていない60歳以上の都民

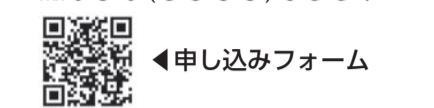
内スマホをお使いでない方や、操作に慣れない方が、楽しみながらスマホや各種アプリの活用を体験できる、教室形式の体験会

◎スマホをお持ちでない方には貸し出します。

定50人(抽選)

問9月22日までに電話、申し込みフォームまたはファクスに①体験会日時②体験会会場③氏名・ふりがな④年代⑤性別⑥電話番号⑦お住まいの区市町村⑧スマホ所持の有無⑩(スマホがない方のみ)貸し出し希望の有無⑪(貸し出しを希望

する方のみ)当日持参できる本人確認書類を記入し問へ申し込む。  
問スマートフォン普及啓発事業事務局  
☎050(5536)6049  
(平日9時~午後5時)  
FAX050(3588)6337



### 高齢者被害特別相談

高齢者の消費者トラブルを防止するために「高齢者被害特別相談」を実施します。区役所1階の消費生活センターにお越しになるか、相談専用ダイヤルにてご相談ください。

問9月11日(月)~13日(水) 午前9時~午後4時

問おむね60歳以上の区内在住・在勤者

[消費生活相談専用ダイヤル]

☎(3543)0084  
☎(3546)5727

問中央区消費生活センター  
☎(3546)5332

### 口腔ケア講演会 美しい看取り ~食べることにない口に対して口腔ケアを最後まで行う、その意味とは~

問9月28日(木) 午後6時30分~8時30分

場日本橋公会堂2階第3・4洋室  
定50人(先着順)

◎当日、直接会場へお越しください。

問お江戸日本橋歯科医師会  
☎(3661)1565

福祉保健部管理課保健係  
☎(3546)5397

### 精神保健講習会 「燃え尽き」を防ぐために 一支援者として自分自身のメンタルヘルスを見立てる

問9月15日(金) 午後2時~4時

場月島保健センター

問区内在住・在勤者

内燃え尽き、過剰適応、喪失と悲嘆など、支援者のさまざまな心の問題に対し自らそれを見立て、セルフケアする方法を考えます。

定30人(先着順)

問9月4日から電子申請または電話で問へ

問月島保健センター健康係  
☎(5560)0765





### 中央区イクメン講座 素材あそびとおはなしの会～ パパといっしょにおはなしの 世界へ～

**日**10月14日(土)  
午前10時～11時30分  
**場**男女平等センター「ブーケ21」  
**対**区内在住の小学校低学年までの子どもと父親  
**内**イタリアのレッチョ・エミリア・アプローチに基づき、五感を使って楽しむ父と子のためのワークショップ  
**師**artenarra(アルテナラ 総合芸術としての文化的プロジェクト)  
**定**12組程度(先着順)  
**申**9月3日午前9時から電話で問へ  
**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(10月6日までに申し込む。月齢により定員あり)。  
**問**総務課男女共同参画係  
☎(5543)0651

### 骨盤調整ヨガ

**日**9月20日(水)  
午前10時30分～正午  
**場**八丁堀区民館  
**対**区内在住・在勤・在学者  
**内**骨盤のゆがみを解消し体全体のバランスを整える。  
**定**10人(抽選)  
**費**300円  
**持**タオル・飲み物  
**申**9月2日～7日に電話で問へ(受け付けは午前10時～午後7時)  
◎当選者には9月8日までに電話で連絡します。  
**問**八丁堀区民館  
☎(3555)8641

### 育児中の保護者のための 「ほっと一息私の時間」

**日**9月20日(水)  
午前10時～11時30分  
**場**男女平等センター「ブーケ21」  
**対**区内在住の幼稚園や保育園に入園していない子どもの保護者  
**内**からだほぐし&クリスタルボウルの音色でリフレッシュ!  
**定**12人程度(先着順)  
**申**9月3日午前9時から電話で問へ  
**託**生後3カ月～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(月齢により定員あり)。  
**問**総務課男女共同参画係  
☎(5543)0651

### 育児講座 絵本を使った楽しい育児のお話

**日**10月1日(日)  
午前10時30分～正午  
**場**本の森ちゅうおう1階多目的ホール  
**対**妊婦および乳幼児(0～2歳児程度)の保護者  
**内**赤ちゃんの誕生、成長に合わせて、毎日の育児にフル活用できる絵本の使い方と効果をお話します。

**定**30人(先着順)  
**申**9月3日～20日に、直接または電話で問へ  
**託**生後6カ月から未就学児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(原則来館での申し込み、月齢により定員あり)。  
◎大人向けの講座です。子ども向けの読み聞かせではありません。  
**問**本の森ちゅうおう(京橋図書館)  
☎(3551)2151



### ママのためのマナーセミナー

**日**9月22日(金)  
午後1時30分～3時  
**場**新富区民館  
**対**区内在住・在勤・在学者  
**内**教育資金や住宅ローンなどの生活にかかるお金の事を、金融のプロが分かりやすく説明  
**定**10人(抽選)  
**持**筆記用具  
**申**9月7日までに電話で問へ(受け付けは午前10時～午後5時)  
◎当選者には9月10日までに電話で連絡します。  
**問**新富区民館  
☎(3297)4038

### 家庭教育学習会

身近にある添加物について学ぶことで、家族が健康的な食生活を送る手助けとなる学習会や、のこぎりや金づちなどを使い、親子で協力して棚などを製作することで親子の絆をさらに深める学習会などを実施しています。  
**対**区内在住、在園、在学のお子さんと保護者  
◎各学習会の詳細・申し込み方法などは「家庭教育学習会のお知らせ」をご覧ください。お知らせは区役所8階文化・生涯学習課、社会教育会館、図書館などで配布している他、区HPからダウンロードできます。  
**問**中央区地域家庭教育推進協議会事務局(文化・生涯学習課内)  
☎(3546)5526



### 男女平等センター「ブーケ21」 水曜イブニングトーク 「中央区から羽ばたく スタートアップ企業！」

**日**10月4日(水)  
午後6時30分～8時  
**場**男女平等センター「ブーケ21」  
**内**AIが従業員の悩みを見える化働き続けたい職場づくりを支える  
**【ゲスト】**  
(株)wellday  
**定**30人程度(先着順)  
**申**9月3日から電子申請または電話、ファクスに①・②(8面記入例参照)③電話番号を記入して問へ申し込む。  
◎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。  
**問**総務課男女共同参画係  
☎(5543)0651  
FAX(5543)0652



### 銀座ブロッサムクリスマス 特別企画「音楽の絵本」

**日**12月16日(土)  
午後1時30分開演(午後1時開場)  
**場**銀座ブロッサム(中央会館)ホール  
**内**ズーラシアンブラスと弦うさぎが奏でるクリスマスプログラム  
**【曲目】**  
もろびとこぞりてファンファーレ、ホワイトクリスマス、夢路より、弦うさぎの秘伝のレシピ  
◎曲目は変更する場合があります。  
**定**900人(全席指定/先着順)  
**費**区内在住・在勤者 2,000円  
一般 2,400円  
◎3歳以上は有料。3歳未満のおさんは大人1人につき1人まで膝上での鑑賞が無料。席が必要な場合は有料  
**申**中央区優待チケット(区内在住・在勤対象)は9月16日午前10時から2次元コードより申し込む。一般券は9月24日午前10時からチケットぴあ、イープラス、スーパーキッズチケットセンターで販売  
◎区内在住・在勤優待専用購入用パスワードはblossom4turuusagi



**問**銀座ブロッサム(中央会館)  
☎(3542)8585



### 中央区文化推進事業助成対象事業 中央区交響楽団 「2023冬のコンサート」

**日**11月12日(日)  
午後2時開演(午後1時15分開場)  
**場**第一生命ホール(晴海1-8-9)  
◎未就学のお子さまも入場できます(ただし1人で席に座って静かに鑑賞できる方。乳児は不可)。  
**内**クラシックコンサート  
**【プログラム】**  
チャイコフスキーのメルヘンの世界へようこそ  
**【曲目】**  
チャイコフスキー/バレエ音楽「白鳥の湖」より序奏・情景・4羽の白鳥の踊り・ワルツ、バレエ音楽「眠りの森の美女」組曲、バレエ音楽「くるみ割り人形」より序曲・第2幕全

曲  
**定**600人(全席指定/抽選)  
◎定員は変更になる場合あり  
**費**寄付制(終演後、お気持ちによるご寄付をお願いします)  
**申**9月1日～14日に中央区交響楽団HPから申し込む。  
◎当選者の発表は、チケットの発送をもって代えさせていただきます。  
◎当選者へのチケットの発送は、10月下旬頃を予定  
◎お問い合わせは中央区交響楽団HPのお問い合わせフォームからお寄せください。

**【後援】**  
中央区、中央区教育委員会、中央区文化・国際交流振興協会



### 秋の中央区歴史散歩2023 シリーズ「浮世絵で歩く中央区」 第1回「浮世絵の宝庫・ 日本橋～日本橋から京橋」

**日**土曜コース 10月7日(土)  
日曜コース 10月8日(日)  
◎いずれも午後1時30分～3時30分  
◎雨天決行  
**【共通】**  
**【集合場所】**  
東京メトロ三越前駅B6出口地上乙姫広場  
**【行き先】**  
日本橋北側～三越本館～常盤橋門跡～一石橋～日本橋南側～コレド日本橋～高島屋～八重洲通り～京橋(解散)  
**対**小学生以上(小・中学生は保護者同伴)  
**定**各回30人(抽選)  
**費**500円(小・中学生250円)  
**申**9月15日(必着)までに申し込みフォームまたは往復はがき・Eメールで①希望のコース名②～⑤(8面記入例参照、④は固定電話と携帯電話の両方)を記入して問へ申し込む。  
◎往復はがき・Eメールは1通につき1人1コース  
◎問い合わせは申し込みフォームまたは往復はがき・Eメールにご記入ください。  
**問**〒104-0052  
月島1-6-7  
中央区文化財サポーター協会 筑間 憲章  
Eakinokuhou2023@gmail.com



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) 申し込み方法 託託児 問い合わせ先 申込先 HPホームページ Eメールアドレス



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

勤労者のためのパソコン講座 (Word活用)

日10月16日(月)~20日(金) 午後6時30分~8時30分 場ハイテクセンターパソコン研修室 対中小企業に勤務する区内在住・在勤者でマウス操作および文字入力... 内表と絵を使った回覧文書の作成や...

定20人(抽選) 費6,000円 申9月15日(必着)までに往復はがき... 内①~⑤(8面記入例参照)⑥勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入して...

京橋図書館ミニシアター

日9月16日(土) 午後2時~ 場本の森ちゅうおう1階多目的ホール 内「ミステリアス・ピカソ/天才の秘密」(洋画、78分) 作品の概要については、お問い合わせください。

定50人(先着順) 当日、直接会場へお越しください。 本の森ちゅうおう(京橋図書館) 費(3551)2151



図書館HP

日本橋図書館講座 「ネイティブの感覚を身につけよう~実用的な日常英会話~」

日9月16日(土) 午後2時~3時30分(開場午後1時30分) 場日本橋図書館6階図書館ホール 対中学生以上 内英会話講師によるワークショップ 定30人(先着順) 申9月3日から電話で... 2人分まで申し込みできます。 申し込みの際は、申込者全員の氏名と代表者の連絡先が必要です。 日本橋図書館 費(3669)6207

健康セミナー 「ボディメンテナンス(骨盤ストレッチ)教室」

日10月4日~25日の毎週水曜日 全4回 午後6時30分~8時 場築地社会教育会館3階第3和室 対区内の中小企業に勤務する方および区内在住者 内体の調子を整え、毎日を元気に過ごせる体づくりを目指します。 ・フィジカルアロマ ・きれいな姿勢を保つための呼吸法 ・腰痛・肩こりの予防法 ・身近にあるもので簡単身体ほぐし

定20人(抽選) 費1,000円 申9月12日(必着)までに往復はがき... ①~⑤(8面記入例参照)⑥在勤者は勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入して... 区104-0061 中央区銀座4-9-8 NMF銀座座四丁目ビル2階 レッツ中央(中央区勤労者サービス公社) 費(3546)8610



生活設計セミナー ~物価高・円安時代の資産運用を学ぶ~

日10月5日(木) 午後6時30分~8時 場築地社会教育会館4階視聴覚室 対区内の中小企業に勤務する方と同居家族および区内在住者 内「円安インフレ時代の間違えない資産運用」について考えます。 ・物価高・円安時代の賢い生活術 ・資産運用のひとつ~株式投資で負けないコツ

区学習院大学さくらアカデミー講師 坂田 善種 定30人(先着順) 申9月4日から電話またはEメールに①~④(8面記入例参照)⑤在勤者は勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入し... 区104-0061 レッツ中央(中央区勤労者サービス公社) 費(3546)8610 区kinro@chuo-tokyo.com

『あの日・あの時・今~それぞれのレジリエンス物語~』開催のお知らせ

日11月2日(木) 午後1時~(開場12時30分) 場日本橋三越本店6階・三越劇場 内継続して東日本大震災復興に携わるアーティストたちの朗読・歌や各分野のプロフェッショナルによる対談を通し、今一度、被災地に心を寄せて大震災への意識を高める。 区内在住者は先着100人まで先行申し込みが可能 申9月15日までにEメールに『三越劇場イベント申し込み』と件名を明記または電話で「中央区先行申し込み」と伝えた上で、①氏名②住所③電話番号④参加人数を添えて... 区104-0061 中央区銀座4-9-8 NMF銀座座四丁目ビル2階 レッツ中央(中央区勤労者サービス公社) 費(3546)8610 [主催] (一社)三月のひまわり [後援] 中央区 区三月のひまわり事務局(スターフィールド内) 費(5652)1561 (午前11時~午後4時) 区info@3himawari.com

犬のしつけ方教室

日10月7日(土) 午後1時30分~3時 場晴海臨海公園内 わんわん広場 対区内在住で、次のいずれかの方 ①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) ②マイクロチップを装着している場合は、環境省のデータベースに情報登録をすることで犬の登録が完了 ③犬を飼う予定のある方 内①散歩やトイレなどの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 ②意見交換、質疑応答 定20人(1回の申し込みにつき1人、犬1頭まで、先着順) 申9月4日~27日に電話で... [主催] 中央区 [運営] 動物と暮らしやすいまちづくり会 区中央区保健所生活衛生課生活衛生係 費(3541)5936



動物と暮らしやすいまちづくり会HP

スポーツ

勤労者のためのゴルフ大会

日11月4日(土)(荒天時中止) ・集合 午前8時50分(キャディマスター室前) ・開始 午前9時15分(OUT・INコース同時スタート) 午前8時30分までに受け付けを済ませてください。 場山田ゴルフ倶楽部(千葉県山武市松尾町下大蔵790) 対中小企業に勤務する区内在住・在勤者 内18ホールストロークプレー(新ペリア方式) 多数賞品を用意しています。 組み合わせはレッツ中央が決定します。プレー終了後、表彰式および懇親会を行います。 定40人(抽選) 費参加費2,000円(懇親会に充当) プレー費23,000円(キャディ付き、乗用カート・1Rプレー代、昼食代) 申9月15日(必着)までに往復はがき(1グループ1枚限り)に「ゴルフ大会」と明記し、①申込代表者の氏名・住所・電話番号・勤務先(名称、所在地、電話番号)②参加人数と全員の氏名(フリガナ)・生年月日・性別を記入して... 区104-0061 中央区銀座4-9-8 NMF銀座座四丁目ビル2階 レッツ中央(中央区勤労者サービス公社) 費(3546)8610

税

中央都税事務所からのお知らせ 固定資産税・都市計画税第2期分の納期限 10月2日

6月に送付した納付書により、お近くの金融機関・郵便局、指定のコンビニなどで、10月2日までに納めてください。

また、クレジットカードやスマートフォン決済アプリ、口座振替、金融機関・郵便局のペイジー対応のATM、インターネットバンキング、モバイルバンキングでも納付できます。簡単・便利なキャッシュレス納税をぜひご利用ください。詳しくは、東京都主税局「都税の支払い方法について」をご覧ください。

区中央都税事務所 費(3553)2151 ・口座振替の申し込み方法など 東京都主税局徴収部納税推進課 費(3252)0955



東京都主税局HP

その他

中小企業などの展示会出展費用補助(下期分)

対区内の中小企業、区内の中小企業などで組織する商工業団体

[補助対象経費] 会場使用料(小間料)、展示装飾に要する経費、出品物の運搬に係る経費、インターネットを利用して行う場合の出展料 10月1日~3月31日までに開催される展示会が対象です。終了後の申請はできません。

[補助金額] 対象経費の総額の2分の1、限度額15万円まで(1,000円未満の端数は切り捨て)

[補助予定件数] 20件 予定件数を超えた場合は抽選 [申請受付日時など]

必要書類に記入の上、9月4日~15日(必着)に郵送で... 必要書類や申請方法については詳しくは区HPをご確認ください。

[補助金交付回数の制限] 補助金の交付は年度内1回限りで、平成28年度からの通算で3回までとなります。

区商工観光課中小企業振興係 費(3546)5487



区HP



祝 敬老の日

「敬老の日」を記念し、75歳以上の方に区内共通買物・食事券などを9月中旬ごろまでに郵送でお贈りします。

対象年齢および贈呈金額

- ・100歳以上の方
区内共通買物・食事券10,000円
・88歳・77歳の方
区内共通買物・食事券3,000円、全国取扱店共通すし券5,000円
・75歳以上の方(100歳、88歳、77歳を除く)
区内共通買物・食事券3,000円
☎高齢者福祉課高齢者福祉係
☎(3546)5354

コミュニティふれあい銭湯

- ☎9月13日(水)・27日(水)
◎9月13日はカラコエの湯
☎区内公衆浴場(銭湯)
☎100円(敬老入浴証持参者と小学生以下は無料)
◎区内在住・在勤であることが確認できるもの(運転免許証、健康保険証、社員証など)を必ず持参してください。本人の住所・勤務場所が確認できない場合は一般料金となります。
☎地域振興課区民施設係
☎(3546)5623



中央区災害時医療救護活動従事スタッフの募集

大規模災害発生時に、区内小・中学校などに開設する医療救護所では、医師会・歯科医師会・薬剤師会などが中心となり軽症者の治療や重症者などへの応急処置を行います。負傷者へ迅速に対応し、円滑な医療救護活動を実現させるため、区では、医師などのサポートを行う「中央区災害時医療救護活動従事スタッフ」を募集しています。

- ☎区内在住・在勤の医師、歯科医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、准看護師
◎区内医療関係団体(医師会・歯科医師会・薬剤師会)に加入していない方に限ります。

- [活動内容]
・事前に指定された医療救護所での医療救護活動
・区が実施する防災訓練などへの参加

☎問い合わせの上、所定の申請書に、医師などの資格を証明する免許証の写しと顔写真を添付して申し込む。

◎申請書は、区役所4階福祉保健部管理課の窓口で配布する他、区HPからダウンロードできます。

◎登録した方には、登録証をお渡しします。

[損害補償など]

医療救護活動に伴う損害補償や費用弁償については、区の規定を適用します。

◎防災訓練への参加など平時の活動は無償です。

☎福祉保健部管理課保健係
☎(3546)5397



9月20日～26日は動物愛護週間

動物愛護週間は、動物の愛護と適正な飼養についての関心と理解を深めるために「動物の愛護および管理に関する法律」に基づき、設けられています。

[動物は正しく終生飼養]

飼い主は、動物の習性をよく理解し、愛情を持って終生飼養をしてください。また、日頃から動物の健康管理に気を配り、犬には狂犬病の予防注射を必ず受けさせましょう。

[犬の散歩はマナーを守って]

- ・犬の散歩をするときは、犬をリードできちんとつなぎましょう。
・散歩中におしっこをしたときはすぐに水で流し、ふんをしたときは家に持ち帰ることが飼い主の責任です。
ふんの放置およびノーリードによる散歩は「東京都動物の保護および管理に関する条例」で禁止されています。

[猫は室内で飼いましょう]
猫は犬ほどのたくさんの運動が必要な生き物ではありません。十分な餌と上下運動ができる場所、そして飼い主の愛情があれば、室内でもストレスをためずに健康に飼うことが可能です。

猫は繁殖力がとても高い生き物です。もらい手のつかない不幸な命を生み出さないためにも、不妊去勢手術を必ず受けさせましょう。

[リーフレットの配布]
ペットの飼育に関するリーフレットを保健所窓口で配布している他、区HPでダウンロードできます

☎中央区保健所生活衛生課生活衛生係
☎(3541)5936



都市計画(案)の公告・縦覧

東京高速道路(KK線)に関連する都市計画

- ①有楽町・銀座・新橋周辺地区地区計画の変更(案)
②銀座地区地区計画の変更(案)

縦覧期間・場所

9月20日～10月4日
午前9時～午後5時(閉庁日を除く)

- ①都庁第二本庁舎12階北側都市整備局都市づくり政策部都市計画課
②区役所5階都市計画課
◎都市計画(案)はHPでもご覧いただけます。



意見書の提出期間・提出先

9月20日～10月4日(消印有効)
午前9時～午後5時(閉庁日を除く)

①都庁第二本庁舎12階北側都市整備局都市づくり政策部都市計画課

②区役所5階都市計画課

[意見書を提出できる方]

中央区民および利害関係人の方は、意見書を提出することができます。

[意見書の提出について]

意見書には住所・氏名・電話番号・都市計画の名称を記入の上提出してください。②については、電子申請で提出することもできます。

◎提出された意見書は、法にのっとり、意見書の要旨を都市計画審議会に提出します。

◎変更となる可能性があります。

☎・①(公告・縦覧について)

東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課
☎(5388)3225

・①(都市計画(案)について)

東京都都市整備局都市づくり政策部土地利用計画課再開発等促進区担当
☎(5388)3318

②都市計画課都市計画係

☎(3546)5468

中央区テレビ・ラジオ広報番組

テレビ広報番組

「こんにちは 中央区です」

区政情報や区内イベントなどを紹介する「定例番組」(日～金曜日)を週替わりで、区内の文化財や歴史、区政の振り返りなど1つのテーマを詳しく紹介する「企画番組」(土曜日)を月替わりで放送しています。



▲企画番組放送例



◀テレビ広報(区HP)

ラジオ広報番組

[中央区からのお知らせ(月～金曜日放送、毎日更新)]

広報紙「区のおしらせ ちゅうおう」の内容をお届けしています。[ウィークリー声の架け橋(毎日放送、毎週水曜日更新)]

老舗の店主や職人、区内で活動するサークルのメンバー、イベントに参加する方々など皆さんの声をお届けする番組です。



◀ラジオ広報(区HP)

共通

放送時間などについては、10・11面欄外をご覧ください。

[番組に対する意見などの募集]

より良い番組づくりに向けて皆さんからのご意見・ご要望をお寄せください。

[応募方法]

住所・氏名・年齢・電話番号などの連絡先を明記の上、郵送、ファクスまたはEメールで☎へお寄せください。

☎広報課広報係

☎(3546)5218
FAX(3546)2095

☎koho\_01@city.chuo.lg.jp

公園や「花咲く街角」の花壇ボランティア募集

区では、平成元年4月に「花の都中央区宣言」を制定し、花や緑に包まれた美しいまち、清潔なまちづくりに取り組んでいます。

また、花のあるまちづくりをより一層推進するため、平成22年3月に「緑のアダプト制度」を創設し、区民や事業者の方々と緑のパートナーシップを築いています。

[アダプト制度とは]

地域住民や事業者の方々が公園や道路などの施設において、環境美化活動を行い、管理する制度です。

[ボランティア募集内容]

☎公園・児童遊園、緑地帯、「花咲く街角」の花壇

☎区内在住・在勤で、年間を通じて草花の植え付け、手入れ、除草などの活動を実施していただける方(個人または団体)

・原則として、1年以上継続していただける方

[区からの支援内容]

- ・草花、肥料などの提供
・移植ごて、軍手などの支給
・ボランティア保険の加入

☎区役所7階水とみどりの課の窓口で申し込む。

☎水とみどりの課道路緑化施設係
☎(3546)5437



▲活動の様子

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) 申し込み方法 託託見 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 問い合わせ(申込)先 HP ホームページ Eメールアドレス ※費用の記載がないものは無料

区のおしらせ ちゅうおう



区の公式 SNS など



# 中央区観光写真コンクール作品募集

中央区の魅力や豊かな観光資源が伝わる作品を募集します。

### 題材

- ・「中央区観光商業まつり」期間中の各種行事
- ・観光におすすめしたい神社仏閣、建造物、名所・旧跡など
- ・伝統的行事
- ・おすすめの風景、街並み
- ・「中央区まるごとミュージアム」に関わるもの
- ・その他「観光の視点」で外せない中央区一推しスポットやポストカードにふさわしい写真

### 写真サイズなど

- ・カラー・モノクロは問いません。
- ・JPEG形式で10MB以内
- ・加筆および削除や二次的な合成など、加工・創作された作品は応募不可

### 注意事項

- ・応募した時点で注意事項に同意したものとみなします。
- ・応募は1人5点までです。
- ・令和5年1月4日から令和6年1月3日までに撮影した未発表の作品に限ります。
- ・入賞作品は、展示および観光協会HP、出版物などに無償で使用します(作品タイトルおよび氏名を明記する場合があります)。

◎注意事項について詳しくは、専用サイト参照

### 応募方法

令和6年1月4日午後5時までに、



▲中央区観光写真コンクールチラシ

専用サイトから申し込む。

### 入賞作品の発表など

- ・選考結果は、令和6年2月中に入賞者のみに通知
- ・入賞作品は令和6年3月15日～3月29日の間(土曜日、祝日は除く)区役所1階ロビーで展示します。

### 賞

中央区観光協会会長賞(1点)、中央区長賞(1点)、特選(3点)、入選(13点)、中央区観光協会賞(16点)予定

### 主催

中央区観光協会、中央区  
中央区観光協会  
☎(6228)7907

専用サイト▶



## トピックス



終戦記念日 慰霊の鐘撞

8月15日、日本橋小伝馬町の十思公園で小伝馬町一の部町会主催の「終戦記念日 慰霊の鐘撞」が行われました。江戸時代、市中に時を知らせる鐘として設置された「石町時の鐘」。この行事は、終戦記念日に鐘を撞くことで、戦争で亡くなった方への冥福と世界の安寧を祈るために毎年開催されています。集まった皆さんは正午の鐘撞きと同時に黙とうを捧げると、次々と鐘楼に上り、平和への祈りを込めて力強く鐘を撞いていました。

## 公共施設予約システム・コンビニ交付 休止日のお知らせ

サーバーメンテナンスに伴い、システムを休止します。

### 休止日時

#### 公共施設予約システム

9月18日(祝)午前8時～午後8時  
◎区役所に設置してある利用者端末は終日利用不可となります。

◎詳しくは各施設にお問い合わせを

#### コンビニ交付サービス

9月18日(祝)終日

事前電話予約で住民票の写しと印鑑登録証明書が本庁舎で受け取れます

区役所の開庁時間内に来庁できな

い方に、住民票の写しおよび印鑑登録証明書をあらかじめ電話で受け付け、平日の夜間や土曜日、祝日に交付しています。

◎コンビニ交付サービスについて

区民生活課住民記録係  
☎(3546)5320

・電話予約について  
区民生活課住民記録係  
☎(3546)5320

電話予約について (区HP)



# 9月は中央区 食べよう野菜350運動 強化月間です

9月は「食生活改善普及運動」実施月間です。区では、健康の維持・増進のために野菜を食べることを推進する「食べよう野菜350(サン・ゴー・マル)運動」の強化月間として、野菜摂取量の増加に向けた取り組みを実施しています。

## やさいのチカラで健康づくり

野菜の特徴は、低エネルギー、低脂肪であり、循環器疾患やがんの予防に効果的に働くカリウム、ビタミンC、食物繊維の栄養素を多く含んでいることです。

カリウム、ビタミンC、食物繊維の適量が期待できる量として1日350g以上の野菜量が目標値になっています。

1日に必要な野菜は350gです!



中央区食育野菜キャラクター

### 350gの野菜例



中央区民の摂取量は約45%

毎日350g以上の野菜を食べよう!

### 1日の野菜の摂取量

区民(成人)の1日当たりの野菜の平均摂取量は、154.8gでした。

### 野菜摂取目標量の認知度

1日に食べる野菜の目標量「350g」を知っている区民の割合は46.1%となり、認知不足の結果でした。

区の調査結果から ~中央区民の健康・食育に関する意識調査(令和5年3月)~

### 動画で野菜レシピ紹介中

おすすめコンテンツ

区HPの「食育ガイド」では、野菜料理を動画で紹介しています。手に入りやすい野菜・シンプルな調理工程のレシピをマスターすると、いつもの食事に野菜料理を増やすことができます。

野菜レシピはコチラから(区HP)



◎中央区保健所健康推進課栄養担当 ☎(3541)4260