

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 託児先 問い合わせ先(申込先) 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

総合スポーツセンター 一部施設利用休止

9月1日(日)は区民体育大会水泳大会が開催されるため、温水プールは利用できません。

また、9月から令和7年3月初旬にかけて第78回区民体育大会が行われるため、一部の施設が利用できなくなります。詳しくはHPをご覧ください。

問総合スポーツセンター
☎(3666)1501
総合スポーツセンターHP▶

保健・医療・福祉

子宮がん・乳がん検診

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。

対区内在住の20歳以上の女性で、偶数歳になる方および昨年度子宮がん検診を受診していない奇数歳の方(年齢は令和7年3月31日時点)

内・子宮頸がん検診
問診、視診、細胞診、内診
・子宮体がん検診(子宮体部細胞診)
◎子宮体がん検診は、区の子宮頸がん検診受診者で医師が必要と認めた方のみ

申・20歳~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
電子申請または電話で問へ。

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)

対区内在住の36歳以上の女性で、偶数歳になる方および昨年度乳がん検診を受診していない奇数歳の方(年齢は令和7年3月31日時点)

内問診、マンモグラフィ(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歳~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
電子申請または電話で問へ。

②[東京都予防医学協会]
電話で問へ。

共通

問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お問い合わせください)

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をご確認ください。

問中央区保健所健康推進課健診事業係
☎(3546)5397

講座・催し物

地域活性化講座 ~ワクワクひろがる! 地域活動はじめての一步講座~

問10月9日(水)
午後6時30分~8時
場人形町区民館1・2号室

対地域活動への参加に関心のある方

内「地域のために自分の力を生かしてみたい」「自分にできることがあるなら地域の活動に関わってみよう」と考える方向けの、地域活動への参加のきっかけづくりとなる講座。

定20人(先着順)
申8月16日~10月4日にHP、電話、またはEメールで①氏名・ふりがな②電話番号③メールアドレス④住所⑤団体名(所属している場合のみ)を記入して問へ申し込む。

問地域振興課コミュニティ支援係
☎(3546)5686

Etiiki_01@city.chuo.lg.jp



バラのアレンジメント教室

問9月26日(木)
午後6時30分~8時30分
場堀留町区民館3階2号室

対区内在住・在勤・在学者

内ブリザーブドフラワーでバラのアレンジメントを作り、ティーポットやティーカップに飾りつける。

定12人(抽選)
費1,000円
[持ち物] はさみ

申8月13日~28日に電話で問へ。
◎当選者には8月31日までに電話で連絡します。

問堀留町区民館
☎(3661)8448
(受け付けは午前10時~午後8時)

ファブリックステンシル教室

問9月28日(土)
午後2時~4時
場新場橋区民館3階4・5号室

対区内在住・在勤・在学者

内型を使って絵を描くステンシルの技法で、ハンカチにバラの模様を絵付けする。

定15人(抽選)
費500円
◎汚れても大丈夫な服装で参加を。

申8月13日~28日に電話で問へ。
◎当選者には8月31日までに電話で連絡します。

問新場橋区民館
☎(3669)3699
(受け付けは午前10時~午後8時)

「こどもの病気に関する知識」を学ぶ

問9月11日(水)
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

内小児救急看護認定看護師による、知っていた方が良い子どもの病気に関する講義

定12組程度(抽選)
申8月26日までに申し込みフォームまたは電話で問へ。

託お子さんも一緒に参加できますが、1歳から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申し込みください(1歳未満のお子さんは同席または一時預かり保育をご利用ください)。

問子ども家族支援センター「きらら中央」勝どき分室
☎(3534)2103

問申し込みフォーム

ヘルスアップ教室 「育児中の方の健康な体づくり」~健康づくりに役立つ食生活と運動習慣を学びませんか~

問9月20日(金)
午前9時50分~正午
場晴海保健センター

対区内在住の未就学児の保護者

内運動実技:楽しく続けたい!「ピラティス」で美しい骨づくり
講義:丈夫な骨づくりに必要な栄

養素と食べ方
◎骨密度測定・血圧測定・試食あり
◎詳しくはHPをご覧ください。

定12人(抽選)
託1~3歳のお子さんをお預かりします(定員8人/抽選)。ご希望の方は参加申し込みの際に申し込みください。

申8月13日~22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 ▲区HP

幼児食育教室 ~食を楽しみ食べる力を育てよう~

問9月10日(火)
午前11時~12時30分
場日本橋保健センター

対区内在住の1歳6カ月~3歳未満(開催日時点)のお子さんと保護者

内・幼児食の進め方と料理紹介
・試食(お子さん向けの食育あそびも実施予定)

◎詳しくはHPをご覧ください。
定12組(抽選)
申8月13日~22日にHPまたは電話で問へ。

問日本橋保健センター健康係
☎(3661)5071



歯の健康教室 ~授乳期からはじめよう! よい歯並びをつくる生活習慣~0歳児編

問9月4日(水)
午後1時30分~3時
場日本橋保健センター4階講堂

対区内在住の0歳児(開催日当日)の保護者

内口の働きを正しく育むスタート地点である授乳期や離乳食の時期に知っておきたいポイントを紹介。

定20人程度(先着順)
申8月14日からHPまたは電話で問へ。

問日本橋保健センター健康係
☎(3661)5071



環境情報センター「エコノバ」イベント情報(9月)

環境情報センター「エコノバ」では、電池のリサイクルについて学び、オリジナルの乾電池を作る講座や変電所見学など楽しいイベントを行っています。

◎日時など詳しくはHPをご覧ください。
◎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、区民館などで配布しています。

場環境情報センター「エコノバ」他
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

問環境情報センター「エコノバ」HP

(2) 中央エフエム・ラジオシティ「中央区からのお知らせ」(10分番組)(月~金曜日 AM10:30~10:40 PM3:00~3:10 PM9:30~9:40 祝日・休日、年末年始を除く)、企画番組「ウィークリー声の架け橋」(20分番組)(月~金曜日 AM10:40~11:00 PM3:10~3:30 PM9:40~10:00 土・日曜日 AM10:00~10:20 PM3:00~3:20 PM9:40~10:00)はFMラジオ84.0MHzで放送しています。

～環境学習事業～
檜原村自然体験ツアー

山に入って自分だけの宝物を探そう!

日 9月21日(土)
・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
内 ガイドと一緒に山の中を散策し、区内では見ることのできない草花や生き物と触れ合う。
定 40人(抽選/10人未満の場合は中止)
費 2,500円(昼食代含む)

1泊2日 ひのはらWOODCAMP
日 9月28日(土)・29日(日)
・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] MOKKI NO MORI
内 散策の時間に自分で集めた木を使った工作と、かまど・たき火などで夕飯を調理し、テントに泊まる本格的なキャンプ。
定 30人(抽選/10人未満の場合は中止)
費 5,000円

共通
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2人まで参加可能)
◎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。

申 8月13日午前10時～9月1日午後5時にHPから申し込む。

QRコード
エイチ・アイ・エスHP
(山に入って自分だけの宝物を探そう!)

QRコード
エイチ・アイ・エスHP
(ひのはらWOODCAMP)

問・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
☎(3546)9592

ファミリー・サポート・センター
提供会員募集

ファミリー・サポート・センター事業は、子育ての手助けができる方(提供会員)と、子育ての手助けが必要な方(依頼会員)が、お互いに助け合いながら子どもの成長を地域で支えていく、会員制の相互援助活動です。会員登録は無料です。

提供会員の活動
内・保育園、幼稚園などの送迎
・提供会員の自宅での預かり(保護者の用事やリフレッシュの際の預かりなど)
◎預かりの対象は、区内在住で生後57日～小学校6年生のお子さん

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
日 10月10日(木)
午前9時30分～午後4時
①10月11日(金)
午前9時30分～午後2時30分
場 人形町区民館
対 満20歳以上の健康で子どもが好きな方、子育て支援に理解と熱意のある方(資格不要)

◎登録には2日間の受講が必要です。
◎送迎活動のみでの登録も可。
◎ご自身のお子さんを預けたいという方も「両方会員」として同時登録ができます。

◎登録後、スキルアップ講習(1日)の受講が必須です。

内 ⑦センター事業説明、保育講習、救命講習
①保育講習

◎送迎専門の方は保育講習の一部を免除。

定 20人(先着順)
申 8月13日～9月27日に電話、ファクスまたはEメールで、①～④(2面記入例参照)⑤託児の有無を記入して問へ申し込む。

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(定員6人/先着順)。

問 中央区ファミリー・サポート・センター
☎(3206)0120
FAX(3523)6386
E family@shakyo-chuo-city.jp

適塩講習会～適した食塩量で健康な食生活を～

日 9月6日(金)
午後1時30分～3時30分

場 月島保健センター
対 区内在住者

内 講話、調理実演、試食
◎詳しくはHPをご覧ください。

定 15人(抽選)
申 8月13日～16日にHPまたは電話で問へ。

◎定員に満たない場合は、受付期間終了後も申し込みます。
問 月島保健センター健康係
☎(5560)0765

QRコード
区HP

～中央区国民健康保険「データヘルス計画」保健事業～
慢性腎臓病対策講演会

日 9月2日(月)
午後2時～4時15分

場 中央区役所8階大会議室
対 区内在住者

内 高血圧や糖尿病などの生活習慣病により自覚症状がないまま進行する慢性腎臓病(CKD)の発症予防および重症化予防について専門医から学ぶ。

◎講演会後、管理栄養士・保健師による個別相談を実施(希望者のみ)。

定 50人(先着順)
申 当日直接会場へ。
問 保険年金課給付係
☎(3546)5361

QRコード
区HP

生活習慣病予防講演会
みんなの知りたいウォーキング～正しい姿勢と歩き方のポイント～

日 9月6日(金)
午後2時～3時30分

場 中央区保健所2階大会議室
対 区内在住・在勤者

内 ウォーキングは簡単に始められる

運動です。本講演会ではウォーキングの効果を講義と実技で解説します。

定 30人(抽選)
申 8月13日～27日にHPまたは電話で問へ。

◎7カ月以上のお子さんの保育をします(申し込み多数の場合は抽選)。

◎お子さんを同伴しての参加はご遠慮ください。

問 中央区保健所健康推進課健康係
☎(3541)5930

QRコード
区HP

分譲マンション管理セミナー
管理会社の上手な生かし方

日 8月24日(土)
午後1時30分～3時30分

場 区役所8階大会議室
対 区内の分譲マンションの区分所有者および管理組合の役員

内・管理委託契約の考え方(標準管理委託契約の改正のポイント)
・管理会社や担当者を知る
・管理会社とマンション管理士
・管理会社に求められるもの

◎セミナー終了後に中央区分譲マンション管理組合交流会員との座談会を行います(午後5時終了予定)。

定 100人(先着順)
申 8月15日～23日に電話またはファクスで①マンション名②所在地③氏名④電話番号⑤ファクス番号を記入して問へ申し込む。

問 中央区都市整備公社
☎(3561)5191
FAX(3561)5192

手帳 国保・年金

国民年金保険料のお支払いは便利な「口座振替」のご利用を

早割(当月末振替)

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カ月あたり60円割引となります。

半年前納(10月末振替)

口座振替を利用すると1,160円割引(令和6年度)となり、現金納付の前納(830円割引)よりも割引額が大きくなります。ご利用申し込みは8月末が締め切りです。

基礎年金番号通知書または年金手帳などの基礎年金番号が分かる書類、預金通帳、金融機関届出印を持参の上、年金事務所まで申し込みください。

問 中央年金事務所国民年金課
☎(3543)1411(代表)

その他

中小企業のホームページ作成・変更費用助成が受けられます

対 区内の中小企業基本法第2条に規定する中小企業者(風俗営業等の規制および業務の適正化等に関する法律第2条各号に規定する営業を行う者を除く)

◎創業枠は区内で創業して1年未満の中小企業者(創業予定の場合、当補助金の申請日から3カ月以内に登記簿謄本または個人事業の開

業届出書の写しを提出できる者)。
◎過去にこの補助金の交付を受けたことがある場合は補助対象外。

補助対象経費

・ホームページの新規作成費用
・すでに開設しているホームページの変更費用(一般枠のみ対象)

◎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。

補助金額・補助予定件数(抽選)

・一般枠 経費の2分の1、限度額5万円まで 10件

・創業枠 経費の3分の2、限度額6万円まで 5件

◎1,000円未満の端数は切り捨て。

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、ホームページの写し(変更の場合のみ)

◎創業枠を申請する場合は、必要書類に加え、登記簿謄本の写しまたは税務署への開業届の写し(創業予定者は申請日から3カ月以内に提出)。

◎申請書はHPからダウンロードできます。

申 8月23日～9月6日(必着)に必要な書類を問へ郵送。

抽選結果

9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。

問 商工観光課中小企業振興係
☎(3546)5487

QRコード
区HP

都市計画(案)の公告・縦覧

①東京都市計画道路特殊街路千代田・中央歩行者専用道第1号線および第2号線の変更(案)

縦覧場所・意見書の提出先
区役所5階管理調整課

②八重洲二丁目地区地域冷暖房施設の変更(案)

縦覧場所・意見書の提出先
区役所5階都市計画課

◎①、②の都市計画(案)はHPでもご覧になれます。

共通

縦覧期間・意見書の提出期間
8月26日～9月9日
午前9時～午後5時(閉庁日を除く)

◎変更になる場合があります。

意見書を提出できる方

区内在住者および利害関係人

意見書の提出方法

住所・氏名・電話番号・都市計画の名称を記入の上、①は管理調整課計画調整係へ、②は都市計画課都市計画係へ提出してください。

◎郵送提出の場合は最終日の消印有効。

◎HPから電子申請で提出できます。

◎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。

問・①について
管理調整課計画調整係
☎(3546)5420

・②について
都市計画課都市計画係
☎(3546)5468

QRコード
区HP

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(申込先) HP ホームページ Eメールアドレス