

# 情報コーナー

凡例  
日日時  
場会場  
対対象  
内内容  
師講師  
定定員  
費費用・料料金(記載がない場合は無料)  
申申し込み方法  
託託児  
問問合わせ(申込先)  
HPホームページ  
Eメールアドレス

- 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
- 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)



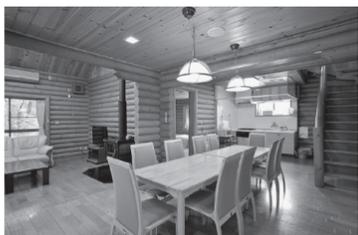
## 施設

### 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。

また、少し離れた木立の中に別荘気分を味わえるコテージがあります。10人まで宿泊可能で、友人同士や複数の家族グループで、バーベキューやリビングでの団らんなどを、お楽しみいただけます。



▲ヴィラ本栖コテージ

#### 【伊豆高原荘】

伊東市の郊外にあり、夏涼しく、冬暖かく過ごせる施設です。天城連山、相模湾、伊豆七島を望む景観も、好評を得ています。地元の食材を使用し、季節に合った料理を低廉の価格で用意していますので、ぜひご賞味ください。

また、牛ステーキなどの特別御膳料理も用意しています。希望する方は、利用日2日前の午後7時までに問へ予約をお願いします。



▲伊豆高原荘特別御膳料理イメージ

施設名	ヴィラ本栖	伊豆高原荘
宿泊料金(区内在住・在勤者)	1泊1人 5,000円(和室4人利用の場合) 食事代(2食) 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 ◎料金は部屋タイプ、利用人数により異なります。	1泊2食 大人(12歳以上) 5,200円 小人(3歳~11歳) 3,000円 入湯税(6歳以上) 150円

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) 9月14日各施設必着 保養施設予約システム 9月1日午前0時~14日午後11時抽選日 9月16日	9月14日各施設必着 保養施設予約システム 9月1日午前0時~14日午後11時抽選日 9月16日
空室申し込み(どなたでも申し込みます)	保養施設予約システムによる申し込み 9月20日午前0時~ フロントへの電話による申し込み 9月20日午前10時~	9月20日午前0時~ 9月20日午前10時~
利用できない日	—	12月10日~12日(設備点検などのため)

### 生きがい活動支援室のご案内

気軽に楽しく生きがいづくりに取り組めるよう、シニアセンター内に「生きがい活動支援室」を開設しています。

☎生きがい活動リーダーの在席日・在席時間はシニアセンターへお問い合わせください(祝日・休日、年末年始を除く午前9時~午後5時)。

☎50歳以上の区内在住者

☎生きがいづくりに関する相談(健康・家庭問題・暮らし・社会参加など)を受け、実際の行動につながる助言を行っています。

- 仲間づくりや団体活動に積極的に参加し、生きがいを持って生活できるよう、「生きがいひろば・京橋ひろば」を開催しています。
- 毎月脳トレクイズを作成・発行しています

☎シニアセンター  
☎(3531)7813

### 男女平等センターの臨時休館

9月9日(月)は、施設の保守点検のため休館します。

☎総務課男女共同参画係  
☎(5543)0651



## 保健・医療・福祉

### 親族後見人向け講座・交流会~すぐに役立つ後見実務のポイント~

☎9月20日(金)  
午後6時30分~8時30分  
場社会福祉協議会3階大会議室  
☎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)

☎後見人就任予定の方も含む。

☎後見人の業務や手続き、家庭裁判所へ相談や報告する際のポイントなどについて、成年後見制度に詳しい司法書士による講義と交流会を行います。

定10人(先着順)  
☎8月23日~9月17日に電話、ファクスまたはEメールに①~④(4面記入例参照)を記入して問へ申し込む。

☎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  
Estep@shakyo-chuo-city.jp

### 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」

☎権利擁護支援事業  
[福祉サービスの利用援助(基本サービス)]  
福祉サービスに関する情報提供や相談、サービス利用の手続きや利用料の支払いなどの援助  
利用料 1時間1,000円  
[日常的な金銭管理サービス]  
預貯金の出し入れや公共料金、医療費、家賃の支払いなどの援助  
[書類等預かりサービス]  
定期預金証書、不動産権利証などの重要書類のお預かり  
利用料 1カ月1,000円  
☎各サービスとも、所得により利用料減免の制度があります。

☎財産状況の確認や信頼関係づくりのため、利用開始まで通常1~2カ月かかります。

### 成年後見支援事業

[一般相談]  
成年後見制度の概要、利用方法などについて一人一人の事情に沿って相談に応じます。また、お越しいただくことが難しい場合は、職員が自宅に出向いてお話を伺います。

[弁護士による福祉法律相談]  
専門の弁護士が、法的課題を抱えた方の成年後見制度の利用相談をはじめ、高齢者や障害のある方の権利侵害、福祉サービスの利用に関わるトラブルや苦情などの相談に応じます。

☎毎月1回3組  
午後1時30分~4時30分  
相談時間 1組1時間

☎開催日など詳しくはお問い合わせください(要予約)。

[申し立ての支援]  
法定後見申立書類作成の支援や、弁護士、司法書士などの専門職後見人候補者を紹介します。

[後見費用などの助成]  
所得や資産が少ない方でも成年後見制度を利用できるよう、申し立て費用や後見人への報酬の支払いが困難な方に対し、費用を助成します。

[出前講座の実施]  
町会・自治会や高齢者クラブ、職場内グループ、施設などに職員が伺い、成年後見制度の説明を行います。

[親族後見人への支援]  
親族で成年後見人などに就任している方などを対象とした講座・交流会を開催する他、相談に応じています。

☎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



☎社会福祉協議会

### 心身障害者医療費助成制度 障害受給者証の更新

有効期間が8月31日の☎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5年中の所得が基準額以下の方
  - ☎ただし、65歳以上になって初めて対象要件の①に該当することになった方、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になりません。

#### [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。ただし、入院時食事療養・生活療養標準負担額は除く。

高額医療費の支給対象者には申請書を郵送します。

#### ☎障害者福祉課障害者福祉係

☎(3546)5268  
FAX(3248)1322



☎区HP

### メタボリックシンドローム改善のための「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」をお送りしますのでご覧ください。

利用した方には歩数計を配布していますので、この機会にぜひご利用ください。

◎服薬中の方や75歳以上の方は、特定保健指導の対象となりません。  
◎特定健康診査の結果説明と同時に特定保健指導を受ける方法もあります。詳しくはお問い合わせください。

◎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。

☎中央区保健所健康推進課健康事業係  
☎(3546)5397

### 講座・催し物

#### ヘルスアップ教室 ～食生活と運動習慣の見直しで健康づくり、始めませんか(糖尿病予防編)～

☎10月2日(水)  
午後1時15分～3時45分  
場日本橋保健センター  
対開催日に20～64歳の区内在住者  
定12人(抽選)  
内・講義  
健康戦略コンサルタント(管理栄養士)が食による糖尿病予防を説明

・運動実技  
5分間からできるおうち体操と良い歩き方

◎血圧測定と試食があります。  
◎詳しくはHPをご覧ください。

☎8月22日～30日にHPまたは電話で☎へ。  
☎日本橋保健センター健康係  
☎(3661)5071



☎区HP

#### 子ども発達支援センター講演会 「子どもが学校に行かない! そのとき親は? ～『不登校』を考える～」

☎9月17日(火)  
午前10時～正午  
場教育センター5階視聴覚ホール  
対区内在住・在勤者  
内子どもが学校に行かなくなれば、慌てたり不安になるのは当然です。そのときに親はどうしたら自分自身の不安と向き合い、子どもが動き出すのを待てるようになるかを不登校の子どもたちに関わること40年の精神科医の話聞いて、

一緒に考えます。  
☎明治大学子どものこころクリニック院長 山登 敬之  
定50人(先着順)  
☎9月13日までに電子申請、電話またはファクスに①～⑤(4面記入例参照)を記入して☎へ申し込む。  
☎7カ月以上のお子さんをお預かりします。希望する方は、9月10日までに電話で☎へ(6人程度/先着順)。  
☎子ども発達支援センター発達支援係  
☎(3545)9844  
FAX(3545)9660



☎電子申請

#### 高次脳機能障害者交流会

☎9月28日(土)  
午後1時30分～3時  
場福祉センター3階会議室  
対区内在住の高次脳機能障害のある方(ご家族、付き添いの方を含む)  
内脳トレや情報交換、話し合いなどを行います。交流会終了後に個別相談(要予約、希望者のみ)を実施します。

定15人(先着順)  
☎8月23日～9月27日に、電話またはファクスに①交流会の希望②～⑤(4面記入例参照)⑥相談希望の方は相談内容の概要を記入して☎へ申し込む。

☎福祉センター支援係  
☎(3545)9311  
FAX(3544)0888

#### バリアフリーマップ情報投稿体験会

☎10月5日(土)  
午前10時～正午  
場勝どき区民館5・6号室  
対バリアフリーマップ更新ボランティア講習会(WEB講習会含む)に参加したことがある方、その他関心のある方(18歳以上の区内在住・在勤・在学者)

内区民の方から随時情報をお寄せいただき作成するバリアフリーマップについて、実際に街に出て写真を撮影し、WEB投稿ページへの投稿を体験する。

[持ち物]  
撮影や投稿に必要な機器(スマートフォンなど)  
定20人(抽選)

☎9月30日までに、申し込みフォームまたは電話で☎へ。  
☎地域福祉課庶務係  
☎(3546)5343



☎NPO法人リーブ・ウィズ・ドリームHP



☎申し込みフォーム

#### 区内公共施設の見学会

区政に対する理解を深めていただくため、施設広聴会として区内公共施設の見学会を実施しています。見学後は意見を伺い、今後の施設運営の参考としています。

☎月～金曜日で希望する日(祝日・休日および年末年始を除く午前9時

～正午、午後1時～4時)  
場見学を希望する区内の公共施設  
対区内在住・在勤者で構成された5～20人までの団体  
◎見学後は、アンケート調査への協力をお願いします。  
◎施設の都合により、希望に添えない場合があります。  
◎見学する施設への交通手段は、各団体でご用意ください。  
◎申込書はHPからダウンロードできます(希望する場合は、申込書を郵送でお送りします)。

☎広報課広聴係  
☎(3546)5222



☎区HP

#### 大切なご家族のための相続勉強会

場浜町メモリアル  
☎9月20日(金)  
午後2時～4時  
場浜町メモリアル4階会議室  
☎8月23日から電話で浜町メモリアルへ。

☎晴海区民館  
☎9月27日(金)  
午後2時～4時  
場晴海区民館2・3号室  
☎8月23日から電話で晴海区民館へ。

[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、税負担を軽減する方法などを学ぶ  
定20人(先着順)  
[持ち物]  
筆記用具

☎浜町メモリアル  
☎(5695)8051  
(受け付けは午前10時～午後8時)  
・晴海区民館  
☎(3531)5571  
(受け付けは午前9時～午後5時)

#### 地域で暮らすための福祉講座～相続・遺言について学ぼう～

☎9月24日(火)  
午後2時～4時  
場区役所8階第五会議室  
対区内在住・在勤・在学者  
内「相続手続きは何から始めればいいのか?」「遺言書は作っておいた方がいいのか?」などの悩みはありませんか。相続手続きのポイントや遺言書について学びます。

定20人(先着順)  
☎8月23日～9月20日に電話で☎へ。  
☎京橋おとしより相談センター  
☎(3545)1107  
(受け付けは祝日を除く月～土曜日の午前9時～午後6時)

[夫婦のパートナーシップ]と「育休プロジェクト」  
☎9月28日(土)  
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  
対区内在住で未就学の子どもを保護者

内産後の夫婦のあり方と、育休中の有意義な過ごし方についてお伝えします。  
定12組程度(抽選)

☎9月9日までに申し込みフォームまたは電話で☎へ。  
☎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と併せてお申し込みください(1歳未満のお子さんは同席もしくは一時預かり保育をご利用ください)。  
☎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

#### プレママクッキング

☎10月10日(木)  
午後1時15分～3時30分  
場中央区保健所2階会議室  
対初めて出産する区内在住の妊婦(妊娠20～36週未満)の方

内・講話  
妊娠中の食生活の基礎知識・実習と試食  
妊娠中に必要な栄養素がバランスよく取れる簡単料理



[持ち物]  
エプロン・三角巾・タオル

定15人(抽選)  
☎8月22日～9月2日にHPまたは電話で☎へ。  
◎詳しくはHPをご確認ください。  
☎中央区保健所健康推進課健康係  
☎(3541)5930



☎区HP

#### 男女平等センター「ブーケ21」女性のための再就職支援事業(秋コース)

☎キャリア講座  
内再就職を考えている女性のスキルアップやリスキングを応援する講座。基本的な知識やパソコンスキルを学ぶ。

☎キャリア相談  
内再就職についての心配や履歴書、経歴書の書き方などの一人一人の状況に応じた個別の相談。

[共通]  
[日時・対象など]  
詳しくはHPをご確認ください。

☎8月23日から実施日の前日までにHP、電話またはファクスに①・②(4面記入例参照)③電話番号④年齢⑤託児希望の方はお子さんの氏名・年齢と住所を記入して☎へ申し込む。

◎希望する講座のみの参加も受け付けます。

☎生後3カ月以上の未就学のお子さんをお預かりします(実施日1週間前の午後5時までにお子さんの氏名・年齢・住所を添えてお申し込みください。定員あり)。

☎総務課男女共同参画係  
☎(5543)0651  
FAX(5543)0652



☎区HP

凡例 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

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

敬老のつどい

対60歳以上の区内在住者(いきいき館の利用者証が必要)

いきいき桜川(敬老館)

日9月14日(土) 午後3時30分開演(午後3時15分開場)

場いきいき桜川ホール 内「中央区・プリエールジュニアコース」ふれあいコンサート

定60人(先着順) 申8月25日から館内窓口で申し込む(電話申し込み不可)

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)

日9月23日(休) 午後1時開演(午後0時30分開場)

場いきいき浜町大広間 内フラダンスショー&発表会・体験会

定50人(先着順) 申8月24日から館内窓口で申し込む(電話申し込み不可)

問いきいき浜町(浜町敬老館) 3669)3385

いきいき勝どき(勝どき敬老館)

日9月14日(土) 午後1時30分開演(午後1時開場)

場いきいき勝どき大広間 内「NARUMI・文ジャズコンサート」文学とJAZZを融合させたコンサート

定60人(先着順) 申9月1日から館内窓口で申し込む(電話申し込み不可)

問いきいき勝どき(勝どき敬老館) 3531)3258

シニアセンターでパソコンを利用してませんか

日年末年始を除く毎日 午前9時~午後9時 〇パソコン教室の開講時間中は利用不可

場シニアセンター 対おおむね50歳以上の区内在住・在勤者

[利用方法] 当日、受付でパソコン利用申込書に記入して利用する。

[パソコン指導] 毎週月曜日の午後1時~2時30分と水曜日の午前10時~11時30分に指導者がいます。分からないことや疑問に思っていることなどを質問してください。

問シニアセンター 3531)7813

いきいき手話ダンス受講生募集

日毎月第2・4月曜日 午前10時30分~11時30分

場いきいき浜町大広間 対60歳以上の区内在住者(いきいき館の利用者証が必要)

内手話を音楽に合わせて、踊りながら学びます。初めての方も楽しく覚えられます。

定30人(先着順) 申当日館内窓口で直接申し込む(電話申し込み不可)

問いきいき浜町(浜町敬老館) 3669)3385

経営セミナー

日9月25日(水) 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] 商談会・展示会で成果を上げる! 販路開拓セミナー

定100人(先着順) 申HPで申し込む(イベント番号:204069(半角))

問商工観光課中小企業振興係 3546)5487



東京商工会議所HP

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 午後1時~4時 弁護士相談 毎月第1・3火曜日 午後1時~4時

〇相談は30分単位 場東京商工会議所中央支部(銀座1-25-3京橋プラザ3階)

申電話で問へ(予約制) 問東京商工会議所中央支部 3538)1811

ロビーコンサート—はるみらいで楽しむ「晴れオケ」

日9月25日(水) 午後5時~6時

場はるみらい地域活動スタジオ 内誰でも気軽に立ち寄れるコンサート。晴海地区で活動する「トリトン晴れた海のオーケストラ(晴れオケ)」メンバーによる弦楽四重奏の他、オーケストラの仕組みや楽器についてのお話もします。

[曲目] モーツァルト 弦楽四重奏曲「狩」 定予約30席(先着順)、立ち見も可 申席予約は9月1日~23日にHPから申し込む。

問晴海地域交流センター「はるみらい」 3531)2743



はるみらいHP



「晴れオケ」メンバー

小倉ゆき子先生が贈る「刺しゅう糸で咲かせる花のワークショップと作品展示会」

日①ワークショップ 9月22日(日) 午前の部:午前10時~11時 午後の部:午後2時~3時

②作品展示会 9月23日(休)~25日(水) 午前9時~午後5時

〇最終日は午後3時まで

場本の森ちゅうおう(京橋図書館) 1階多目的ホール

対小学生以上 内①ワークショップ 好きな色の刺しゅう糸を選んで花を作ります。

②作品展示会 講師がこれまで手がけてきた60年にもおよぶ数々の刺しゅう作品(未発表作品含む)を展示します。

定各回15人(先着順) 申8月23日から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

社会教育会館自主講座

夏の疲れを取る薬膳料理や季節を楽しむ手作り和菓子作り講座などを開催します。

申問へ電話または社会教育会館窓口で直接申し込む(3館いずれの窓口でも申し込み可)。

〇講座について詳しくはHPや社会教育会館公式LINE、社会教育会館で配布するチラシをご覧ください。

問築地社会教育会館 3542)4801 日本橋社会教育会館 3669)2102

月島社会教育会館 3531)6367



社会教育会館HP



社会教育会館公式LINE



▲フルーツ大福

地域コミュニティの担い手養成塾と事前説明会

[日時など] 別表のとおり

対区内での地域活動に関心のある方 内まちを盛り上げ、地域のつながりをつくり出す人材を育成するため、担い手養成塾を開講し、地域活動の中で楽しく人を引きつける力や、組織マネジメントの基礎などを学びます。興味・関心のある方、参加を迷っている方向けに、事前説明会も行います。

別表 事前説明会

Table with 3 columns: 日時, 会場, 内容. Row 1: 10月16日(水) 午後6時30分~8時30分, 人形町区民館 1・2号室, 修了生による活動紹介と説明会

〇事前説明会へ参加しない場合も、担い手養成塾の申し込みは可能です。

担い手養成塾

Table with 3 columns: 日時, 会場, 内容. Row 1: 10月23日(水), 30日(水), 11月6日(水), 13日(水), 20日(水), 午後6時30分~8時30分, 人形町区民館 1・2号室, 協働ステーション 中央, 活動事例の紹介・活動のアイデアを出し合う, 人を引き付けるイベントの企画・運営・集客, 組織マネジメントの基礎, 新たな仲間の巻き込み方, 地域コミュニティでの実践に向けて

〇原則全ての回への参加をお願いします。

文化講座「知れば知るほど奥深い! 香辛料の世界」

日10月10日(木)・24日(木)・31日(木) 全3回

午後6時45分~8時15分 場本の森ちゅうおう1階多目的ホール

対区内在住・在勤者(全回参加できる方)

内香辛料は古くから世界で使われており、スパイスは数百種類、ハーブは万を超えるといわれています。和洋の香辛料の歴史や種類、その効用や活用法を学び、豊かで健康な暮らしに役立ててみませんか。

〇各回の内容など詳しくはHPをご覧ください。

定80人(抽選)

申9月2日(必着)までにHPまたは往復はがきに①文化講座②~⑤(4面記入例参照)⑥在勤の方は勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入して問へ申し込む。

〇はがき1枚で1人分の申し込みです。料金不足のはがきは返却します。

〇本講座は「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〒104-0041

中央区新富1-13-24 新富分庁舎3階

中央区文化・国際交流振興協会 3297)0251



文化・国際交流振興協会HP



定事前説明会 20人(抽選) ①担い手養成塾 20人(先着順)

申8月26日から⑦は10月11日、①は10月21日までにHP、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



区HP

### 日本橋図書館展示 「ぶらり らいぶらり」

日 8月23日(金)～10月23日(水)  
 ◎ 9月9日・26日は休館日  
 場 日本橋図書館7階展示コーナー  
 内 図書館に関連した資料の展示。日本橋図書館最寄りの沿線にある図書館を紹介。  
 問 日本橋図書館  
 ☎(3669)6207

## スポーツ

### 第78回区民体育大会

**グラウンドゴルフ大会**  
 日 10月19日(土)  
 午前9時～  
 場 月島運動場  
 対 区内在住・在勤・在学者  
 申 10月3日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、Eメールまたは郵送で問へ申し込む。  
 ◎雨天時は11月30日(土)に延期します。延期の際は、HPでお知らせします。  
**柔道大会**  
 日 10月27日(日)  
 午前10時～  
 場 総合スポーツセンター第1武道場  
 対 区内在住・在勤・在学者および区内施設利用者  
**競技方法**  
 トーナメント  
 申 9月15日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、問へ郵送で申し込む。  
 ◎小・中学生、男子段外者は、申込用紙に必ず修業年数を記入してください。

**共通**  
 ◎実施要項および申込用紙は区役所8階中央区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 〒104-8404  
 中央区築地1-1-1  
 中央区スポーツ協会事務局  
 ☎(3546)5729  
 e entry@chuo-taikyo.jp  
 ←中央区スポーツ協会HP

### 卓球教室(初心者・初級者)

日 10月22日～11月22日の毎週火・金曜日 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 18歳以上の区内在住・在勤者(高校生を除く)  
 定 24人(抽選)  
 費 2,500円  
 申 9月4日までに電子申請(LoGoフォーム)で申し込む。  
 ◎抽選の場合は過去に参加していない方を優先  
 ◎抽選結果はLoGoフォームからお知らせします。  
 問 スポーツ課スポーツ事業係  
 ☎(3546)5531  
 ←電子申請

## その他

### 契約業者登録制度

区では、区の発注する工事・物品の購入・委託などの受注を希望する事業者を対象に、次の2つの登録制度を設けています。

**競争入札参加資格登録制度**  
 入札対象となる高額な契約は、競争入札参加資格の登録が必要になります。登録手続きは、インターネットで行っています。

◎申請に必要な条件や手続きなどの詳細は、HPをご覧ください。

◎中央区以外の区市町村との契約を希望する場合も同時に申請できます。

**【受付期間】**  
 随時  
 ◎競争入札参加有資格者のうち、区内の中小事業者に対しては、優先的に発注を行います。

**小規模事業者登録制度**  
 区が発注する工事・物品の購入・委託などの契約のうち、「小額で簡易な契約」の受注を希望する区内の中小事業者を対象に、手続きの簡単な「小規模事業者登録制度」を設け、申請を受け付けています。

**【受付日時】**  
 月～金曜日(祝日・休日、年末年始を除く)  
 午前8時30分～正午、午後1時～5時

**【受付場所】**  
 区役所3階経理課契約係  
 対 ・区内に本社登記のある法人  
 ・区内に住民登録のある個人

**【登録方法】**  
 次の書類を提出してください。  
 ・中央区小規模事業者登録申請書  
 ・登記簿謄本または住民票など

**【登録内容の変更および抹消】**  
 所在地や名称、代表者名など登録されている内容に変更があった場合や廃業、区外への転出、中央区競争入札参加資格の取得などにより登録の抹消を希望する場合は届け出が必要です。次の書類を提出してください。

**【変更の場合】**  
 ・中央区小規模事業者登録変更届  
 ・変更後の登記簿謄本、住民票など

**【抹消の場合】**  
 ・中央区小規模事業者登録抹消届  
 ◎詳しくは、HPまたは区役所3階経理課契約係で配布している資料をご覧ください。

◎両制度に重複して登録することはできません。  
 ◎両制度とも、受注を保証するものではありません。

問 経理課契約係  
 ☎(3546)5258

 ←中央区小規模事業者登録(区HP)  
 ←東京電子自治体共同運営サービスHP

### 拠点回収の休止 (日本橋中学校)

周年行事の実施に伴い、資源の拠点回収を休止します。

**【休止する日】**  
 9月28日(土)  
 問 中央清掃事務所清掃事業係  
 ☎(3562)1523

### 「中央区の森」における森林保全活動事業助成金(事業者・団体向け)

森林を荒廃から守り、育てるため、行政区域を越えた広域的な地球温暖化対策推進事業として、東京都西多摩郡檜原村にある「中央区の森」で森林保全活動を行っています。

「中央区の森」で間伐や植樹などの森林保全活動を行い、森林再生に貢献してみませんか。区では、森林保全活動に要する費用の一部助成を行っています。

**【実施期間】**  
 8月～11月  
**【募集団体数】**  
 3団体(先着順)  
**【最少催行人数】**  
 10人

申 問へ電話または区役所7階環境課の窓口で申し込む。  
 ◎募集内容について詳しくは、お問い合わせいただくか、HPをご覧ください。

**【実施期間】**  
 8月～11月  
**【募集団体数】**  
 3団体(先着順)  
**【最少催行人数】**  
 10人

申 問へ電話または区役所7階環境課の窓口で申し込む。  
 ◎募集内容について詳しくは、お問い合わせいただくか、HPをご覧ください。

問 環境課ゼロカーボン推進係  
 ☎(3546)5406  
 ←区HP

### 自衛官を募集しています

**【募集項目】**  
 ①航空学生(パイロット)  
 ②陸海空一般曹候補生  
 ③陸海空自衛官候補生  
 ④防衛大学校学生  
 ⑤防衛医科大学校学生(医学科・看護学科)  
 ◎詳しくはお問い合わせください。  
 問 防衛省自衛隊東京地方協力本部港出張所  
 ☎(3591)5101  
 ←防衛省港出張所HP

### 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2日(月)・3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

### 全国一斉「こどもの人権相談」強化週間を実施します 8月21日～8月27日

**【強化週間中の電話相談時間】**  
 ・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

◎強化週間以外の電話相談受け付けは、平日の午前8時30分～午後5時15分です。

内 学校における「いじめ」や、家庭内における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、電話相談を受けています。  
**【こどもの人権110番(全国共通・通話料無料)】**

☎(0120)007110  
**【SNS(LINE)による人権相談】**  
 ←友だち登録(LINE)

 ←法務省HP  
 問 東京法務局人権擁護部第二課  
 ☎0570(011)000

### 保育士就職支援研修・相談会(千代田会場)

**【就職相談会】**  
 日 9月29日(日)  
 午後2時～4時  
 場 秋葉原UDX(千代田区外神田4-14-1)

対 都内保育園で就職を希望する保育士資格をお持ちの方(あるいは資格取得見込みの方)  
 内 民間保育園がブースを出します。人事担当者とお話できるチャンスです。

**【参加自治体】**  
 千代田区・中央区・港区・文京区・江東区・品川区・大田区・江戸川区  
 ◎履歴書不要、入退場自由、服装自由

◎相談会中は、託児サービスを無料で実施(要申し込み)。  
 ◎申し込み方法など詳しくは、HPをご確認ください。

**【就職支援研修(オンライン配信)】**  
 今日求められている保育士像の講義や先輩保育士の体験談など、就職に役立つお話をします。

◎相談会に申し込んだ方限定で、視聴用ID、パスワードをお知らせします。  
 ◎申し込み方法など詳しくは、HPをご確認ください。

問 東京都保育人材・保育所支援センター  
 ☎(5211)2912  
 ←東京都保育人材・保育所支援センターHP

**人口と世帯(住民基本台帳) 8月1日現在**

人口	185,439人 (うち外国人11,942人)
男	88,636人 (うち外国人5,969人)
女	96,803人 (うち外国人5,973人)
世帯	105,649

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