

令和6年(2024年)

9/1

No.1584

区のおしらせ

# ちゅうおう

## 認知症の人にやさしいまち中央区を目指して

～9月21日は認知症の日  
世界アルツハイマーデー～

2024年1月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」では、9月21日を「認知症の日」、毎年9月を「認知症月間」と定め、認知症への正しい理解が進むようさまざまな啓発活動を行っています。これは、1994年、国際アルツハイマー病協会(ADI)が世界保健機関(WHO)と共同で9月21日を「世界アルツハイマーデー」、毎年9月を「世界アルツハイマー月間」と定めたことが由来となっています。  
◎アルツハイマー型認知症とは、認知症の中で最も多く、物忘れを主な症状とし、ゆっくりと進行する病気です。

### 認知症に早く気づくことが大事！

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。全国の認知症の人の数は、2040年には約584万人になると推定されています。認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方ないと考えていませんか。認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期対応が非常に大切です。認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあり、早めに受診し、原因となっている病気を突き止めることが大切です。また、アルツハイマー型認知症は早い段階からの治療や、適切なケアにより、進行を遅らせることが可能とされています。

### 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

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
- 晴海おとしより相談センター ☎(5547)4871
- 介護保険課地域支援係 ☎(3546)5379

### リーフレットなどの配布

- 認知症ケアパス「備えて安心！認知症」
  - リーフレット「認知症かな？と思ったら…」
  - リーフレット「知って安心認知症」
- ◎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。

### 10の質問で簡単に認知症チェック

普段の生活で「もの忘れ」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、「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」(別図)をやってみましょう。

別図

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 貯金の出し入れや、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、電話を掛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

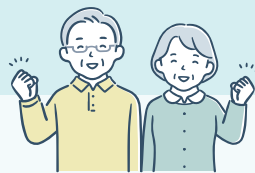
合計点  点

20点以上の場合は、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。

おとしより相談センターやお近くの医療機関に相談してみましょう。

◎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。



## 広報紙の個別配送の申し込みはお済みですか？

広報紙「区のおしらせ ちゅうおう」は、10月1日号から配布方法を変更し、新聞折り込みと希望者への個別配送による配布を行います。

### 対象

- 区内在住者 (1世帯に1部)
- ◎事業者は対象外
- ◎新聞を購読している方は申し込み不要です。

### 個別配送の申し込み方法

- 配送を希望する方は次のいずれかの方法でお申し込みください。
- ・電子申請(LoGoフォーム)
  - ・☎へ電話またはファクス
  - ・申込書(区HPでダウンロード可)を☎へ郵送または持参

- ◎区の委託業者が配送するため、配送先の住所と氏名を提供します。あらかじめご了承ください。
- ◎区議会だより(年5回)も配送します。
- ◎10月1日号からの配送を希望する場合は、9月13日までにお申し込みください。



▲区HP

☎(3546)5218

FAX(3546)2095

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

防災特集を2・3面に掲載しています



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。

(1)



# 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

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

東京に大きな被害をもたらす可能性がある首都直下地震は、今後30年間に70%の確率で発生するといわれています。また、近年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、日頃からの自助の取り組みと災害の種類や規模に応じた適切な避難行動を取ることが重要です。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など、さまざまな状況を想定した備えも大切です。この機会に、ご自身の防災対策を改めて確認しましょう。

## 震災時の避難行動

区では、9割以上の世帯がマンションなどの共同住宅に住んでいます。こうした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ます。自宅が安全が確保できる場合には

「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、安全な知人宅や防災拠点(避難所)に避難してください。

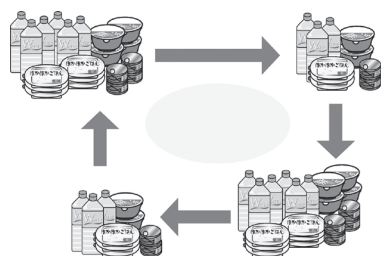
## 家庭での備え

### 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、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とう安心です。



### 簡易トイレ・携帯トイレの備蓄

排水管の安全が確認できるまでは、簡易トイレ・携帯トイレを使用しましょう。

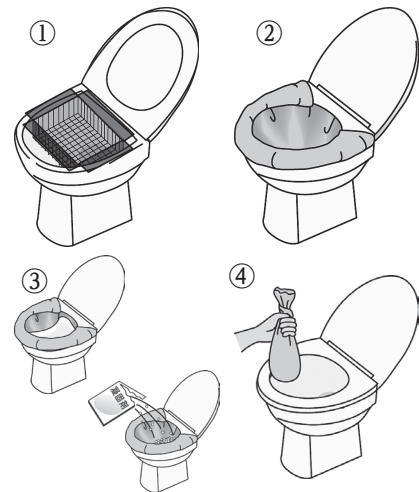
備蓄の目安
1人1日5枚×3日×家族分

◎排水管が損傷した状態でトイレを使用すると破損箇所を中心に汚水や汚物などが詰まり、そのまま水を流し続けると、逆流した汚水や汚物が便器から溢れます。また、マンションなどでは、上階から流れた汚水や汚物が、下の階で溢れる可能性もあります。

### 携帯トイレの使い方

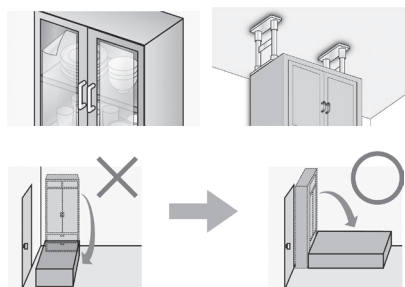
- ①便座を上げて、便器に便袋受けネット(なければポリ袋などで代用)をセットします。
- ②便座を下げて、便座に便袋を被せて使用します。
- ③説明書に従い、凝固剤を便袋の中に入れます。

- ◎吸水シートタイプの場合は使用前にシートを便袋の中に入れます。
- ④便袋を便器から外し、便袋の空気を抜いて、しっかりと口を結びます。
- ⑤使用後の便袋はごみ袋にまとめ、新聞紙などの可燃物を混入してください。ごみの収集運搬体制が整った後、「燃やすごみ」として廃棄します。
- ◎通常の燃やすごみと分けて収集するため、「し尿ごみ」と表示してください。
- ◎ごみ袋はごみの収集運搬体制が整うまでの間、自宅のベランダなどで保管してください。



### 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。家具の配置や収納方法を工夫するとともに、家具類転倒防止器具の設置、ガラスの飛散防止フィルムの貼り付けを行うなど、室内の安全対策に取り組みましょう。



## 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つながりにくくなります。

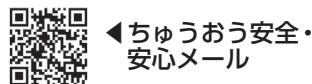
日頃から複数の連絡手段を家族などと確認するとともに、正しい情報が収集できる手段を確認しておきましょう。

### 安否確認・連絡手段

- ・災害用伝言ダイヤル(171)
- ・災害用伝言版(Web171)
- ・SNS(X(旧Twitter)、Facebook、LINEなど)

### 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(X(旧Twitter)、Facebook、LINEなど)



◎二次元コードからメールアドレスを読み取り空メールを送信し、その後返信されるメールの案内に従い登録してください。

### 災害用統一SSID「ファイブゼロジャパン」の活用

「ファイブゼロジャパン」とは、大規模災害時に公衆無線LANのアクセスポイント(Wi-Fiスポット)が無料で開放される仕組みです。災害時、インターネットに接続できないときは、Wi-Fiを選択する画面から「00000JAPAN」というSSIDを探してみましょう。

## 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」、マンション居住者や管理組合の方などに向けて、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・晴海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。



## 事業所の対策

災害発生直後に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。

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、従業員の一時滞りの抑制が事業者の努力義務となっています。

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訪問先に留まるようにしてください。また、従業員が安全に留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。

建物に被害があり、安全に留まることができない場合は、帰宅困





### 申し込み受け付け中です!

#### 自主防災組織への通信確保支援事業

災害時の防災活動で、自主防災組織が携帯電話などを活用し迅速に情報収集ができるよう、Wi-Fiルーターの購入費用を補助します。

申込期間

9月30日(月)まで

対象

防災区民組織、マンション防災組織



▲区HP(通信確保)

#### 感震ブレーカーの配布

災害時に電気が復旧した際に発生する通電火災やこれに伴う延焼火災を防止するため、感震ブレーカーを無償で配布・設置します。

申込期間

12月27日(金)まで

対象者

- ①木造住宅にお住まいの方
  - ②身体障害者手帳4級以上の肢体不自由者が属する世帯 など
  - ③65歳以上で要介護2以上の寝たきり、ひとり暮らしまたは65歳以上の方を含む60歳以上で構成される世帯 など
- ◎詳しくは区HPをご覧ください。



▲区HP(感震ブレーカー)

#### 消火器の割引販売

家庭への消火器の設置を促進し、自助の取り組み強化を図るため、家庭用消火器を割引価格で販売します。

申込期間

9月30日(月)まで



▲区HP(消火器)

### 防災用品のあっせん

区内在住者や事業所を対象に、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。チラシと申込書は防災危機管理課で配布しています。

◎10月1日に商品の追加・変更および値上げを実施します。詳しくは区HPをご覧ください。



◀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です。被害を未然に防ぎ、軽減するため、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こまめに確認し、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。
- ・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・携帯トイレなどの備蓄とともに、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。



### ペットのための災害対策

ペットを飼っている方は、日頃からペットのための備蓄をしておきましょう。避難所では用意していないため、同行避難する場合には飼い主が持参してください。

- ・水とフード
  - ・ケージまたはキャリーバッグ
  - ・トイレ用品(トイレシート、猫砂、新聞紙など)
  - ・常備薬と療法食
  - ・写真(飼い主とペットが一緒に写ったもの)
  - ・食器、首輪、リード(犬)、鑑札(犬)またはマイクロチップの登録証明書、狂犬病予防注射済票(犬)、健康の記録、おもちゃなど
- この他、ペットが他者に迷惑をかけず、また、ストレスをためないためにも、「ケージなどに入る」、「他者や他のペットを怖がらない」、「無

駄吠えをしない」、「決められたトイレで排泄する」などのしつけをしておきましょう。

#### ペット同行避難

同行避難とは、災害時、自宅に住めなくなった飼い主がペットと同行して避難所へ避難することであり、飼い主とペットが避難所の同室で生活することではありません。

避難所となる各防災拠点では、「ペットの保護スペースは人間の居室と分け、ペットをケージ管理することや「清掃・給餌などペットの管理は飼い主が行う」ことなどの基本的なルールの下、決められたペット保護スペースで同行避難したペットを受け入れます。

☎中央区保健所生活衛生課生活衛生事業係

☎(3546)5762

## 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で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・晴海特別出張所(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

次のものを持参の上、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・健康保険証・マイナンバーカードなど)

◎区内事業所の方は、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



◀区HP

## 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、各家庭で約3日間の保管をお願いします。

☎中央清掃事務所清掃事業係

☎(3562)1523

別表 大きな災害時のごみの分け方・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	地区集積所 ◎被災状況により、普段のごみ集積所となる場合があります。	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)



# 令和6年10月分から児童手当制度が拡充されます

☎中央区児童手当制度改正コールセンター  
☎(6264)7304  
(受付時間 平日午前8時30分～午後5時、水曜日は午後7時まで)



☎区HP

凡例

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

主な変更内容は、別表1をご覧ください。

### 申請が必要な方

- ・児童手当を受給していない方  
(例：高校生年代の児童のみを養育している方、所得上限額を超えていて支給対象外の方など)
  - ・児童手当を受給中で、算定対象として認定されていない高校生年代の児童を養育している方
  - ・新たに多子加算の算定対象となる「18歳年度末以降22歳年度末までの子」と「高校生年代までの児童」の合計人数が3人以上の方
- ☎必要書類など詳しくは、区HPをご覧ください。

### 申請方法

- 郵送、ぴったりサービス(電子申請)、または子育て支援課窓口への持参。
- ☎ぴったりサービスは、区HPからアクセスできます。
- ☎申請書類は、区HPからダウンロードできます。

### 申請期間

9月2日～令和7年3月31日(消印有効)

### 郵送先

〒104-8404  
中央区築地1-1-1  
子育て支援課子育て支援係

### 別表1

	改正前	改正後
支給対象	中学校修了前までの児童 (15歳到達後の最初の年度末まで)を養育している方	高校生年代までの児童 (18歳到達後の最初の年度末まで)を養育している方
所得制限	所得制限あり	所得制限なし
手当月額	【児童手当(所得制限額未満)】 ○3歳未満 一律：15,000円 ○3歳～小学校修了まで 第1子・第2子：10,000円 第3子以降：15,000円 ○中学生 一律：10,000円 【特例給付(「所得制限額」以上「所得上限額」未満)】 ○一律：5,000円 【所得上限額以上】 ○支給なし	○3歳未満 第1子・第2子：15,000円 第3子以降：30,000円 ○3歳～高校生年代 第1子・第2子：10,000円 第3子以降：30,000円
多子加算の算定対象(カウント方法)	18歳到達後の最初の年度末までの児童	22歳到達後の最初の年度末までの子
支給月	年3回(各前月までの4カ月分を支払い) 10月分～1月分 ⇒ 2月 2月分～5月分 ⇒ 6月 6月分～9月分 ⇒ 10月	年6回(偶数月)(各支給月ごとに前月までの2カ月分を支払い) 10・11月分 ⇒ 12月 12・1月分 ⇒ 2月 2・3月分 ⇒ 4月 4・5月分 ⇒ 6月 6・7月分 ⇒ 8月 8・9月分 ⇒ 10月 各支給月の11日(土日・休日の場合、直後の土日・休日でない日)に振り込みます。



## 60歳からの「ゆうゆう講座」

～後期分受講者募集～



運動機能や栄養状態の改善、認知機能の向上などに役立つ1回完結型の講座です。既存の区内サークルや講座・イベントの紹介も行います。ご自身の健康増進や生きがいづくりのため、お気軽にご参加ください。

### 講座一覧

別表2のとおり

### 対象

要介護・要支援認定を受けていない60歳以上の区内在住者

### 申し込み方法

別表2の申込開始日の午前9時か

ら社会教育会館へ電話または直接申し込み。

### ☎講座申し込み・内容について

- 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
- 健康づくり事業全般について  
高齢者福祉課高齢者活動支援係 ☎(3546)5716

### 別表2 令和6年度(後期)「ゆうゆう講座」一覧

日時	講座タイトル	定員	開催館・施設	申込開始日
10月1日(火)	座りながらゆっくり呼吸・すこやか体操	40人	月島社会教育会館	9月11日
10月25日(金)	太極拳・螺旋棒体操を楽しもう	50人	築地社会教育会館	
11月18日(月)	はじめてのピラティス	各40人	晴海分館 アートはるみ	10月11日
11月26日(火)	笑顔と健康を！楽しい簡単マジック講座		築地社会教育会館	
12月10日(火)	楽しく！健康に！ダンスタイム	50人	日本橋社会教育会館	11月11日
12月17日(火)	五感を刺激する脳活性化講座	40人		
令和7年1月15日(水)	100歳でもしっかり歩く！ノルディック・ウォーク	50人	築地社会教育会館	12月11日
1月20日(月)	呼吸とともに動くヨガ	30人	日本橋社会教育会館	
2月7日(金)	自分に似合う色を学ぶ～パーソナルカラー～	各40人	築地社会教育会館	令和7年1月11日
2月21日(金)	食トレ！脳トレ！笑みトレ！お口の健康講座			
3月7日(金)	中央粋なまちトレーニング	各50人		2月11日
3月21日(金)	脳トレリズム体操			

## 「令和7年度保育園のごあんない」の配布

「令和7年度保育園のごあんない」を9月下旬ごろから配布予定です。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、ご注意いただきたい点などの重要なことを記載しています。

### 配布場所

- ・区役所6階保育課保育入園係
- ・日本橋・月島・晴海特別出張所
- ・中央区保健所
- ・日本橋・月島・晴海保健センター
- ・子ども家庭支援センター「きらら中央」
- ・子ども家庭支援センター「きらら中央」勝どき分室

### 令和7年1・2・4月入園・転園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。

### 申込期間

- ・令和7年1・2・4月(第1回)  
11月1日～29日
- ・令和7年4月(第2回)  
令和7年2月3日～14日

### 既に認可保育所などの入園・転園を申し込んでいる方

現在の申し込みは令和6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は、申し込みも有効期限切れとなります。

令和7年度も引き続き入園などを希望する場合は、申込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7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。

### ☎保育課保育入園係

☎(3546)5227・5387  
・9587



☎区HP (認可保育所利用案内)

## 第1回中央区晴海まつり ステージイベント参加団体募集

日頃の活動を発表してみませんか。ダンス・合唱・太鼓などでステージイベントを盛り上げる団体を募集します。

### 日時

ステージイベント 12月14日(土)  
午前10時30分～午後2時(予定)  
☎晴海まつりは午前10時～午後3時で開催。

### 場所

晴海地域交流センター「はるみらい」エントランス付近特設ステージ

### 対象

区内を拠点に活動している団体・サークル

### 定員

10団体程度

- ☎1団体につき3人以上
- ☎応募多数の場合は、月島地域を拠点に活動している団体・サークルを優先して抽選

### 申し込み方法

9月23日までに電子申請(LoGoフォーム)で申し込む。  
☎申し込みの際は、区HP掲載の募集要項を必ずご確認ください。

### ☎中央区地域振興課地域事業係

☎(3546)5338



☎区HP



☎電子申請



# 第76回 中央区民文化祭

大会への参加や観覧を希望する方は、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

**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)

**内容**  
絵画や手芸、工芸などの趣味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していない方も出品できます。

**展示種目**  
絵画、写真、書道作品、ペン習字、手芸品、工芸品、生け花、盆栽、盆景、着物の着付け・帯結びの他、研究発表をまとめたものなど

**申し込み方法**  
9月9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)に限る。

☎・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  
社会教育会館HP  
e chuoshakyo-info@shopro.co.jp  
(3館共通)



## 別表

大会名など	日時	会場
書道展	10月10日(木)~13日(日) 午前11時~午後6時 (13日は午後5時まで)	築地社会教育会館
短歌大会	10月19日(土) 午後1時~3時	築地社会教育会館
茶の湯会	11月2日(土)・3日(祝) 午前10時~午後4時	日本橋社会教育会館
いけばな展	11月2日(土)・3日(祝) 午前10時~午後5時 (3日は午後4時まで)	日本橋社会教育会館
将棋大会	11月2日(土) 午後1時~5時30分	築地社会教育会館
絵画展	11月6日(水)~10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10日(日) 午後1時~午後5時 (開場 午後0時30分~)	銀座プロッサム(中央会館)
俳句大会	11月23日(祝) 午後2時~5時	日本橋社会教育会館
和太鼓演奏会	11月24日(日) 午後3時~5時 (開場 午後2時30分~)	銀座プロッサム(中央会館)
囲碁大会	12月1日(日) 午前11時30分~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7日(木)~10日(日) 午前10時~午後8時 (10日は午後4時まで)	築地社会教育会館
	11月14日(木)~17日(日) 午前10時~午後6時 (17日は午後4時まで)	日本橋社会教育会館
	11月21日(木)~24日(日) 午前10時~午後6時 (24日は午後4時まで)	月島社会教育会館

◎大会により参加費がかかる場合があります。  
◎吟詠大会・謡曲大会は中止となりました。

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

# 10月14日(祝) 第36回「区民スポーツの日」 スポーツクリニック

サッカー元日本代表福西崇史さん  
による少年少女サッカークリニック

**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)

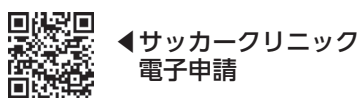
**会場**  
晴海中学校校庭

◎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**  
福西 崇史

**定員**  
各回80人(抽選)



サッカークリニック  
電子申請

バレーボール元日本代表益子直美さん  
によるバレーボールクリニック

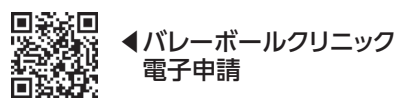
**時間**  
・午前11時~12時20分  
(小学校1~3年生とその保護者)  
・午後1時20分~2時40分  
(小学校4~6年生とその保護者)

**会場**  
晴海中学校体育館

**対象**  
区内在住・在学の小学生とその保護者(児童1人につき保護者1名まで)

**講師**  
益子 直美

**定員**  
各回40人(抽選)



バレーボールクリニック  
電子申請



▲福西 崇史さん



▲益子 直美さん

## テニスクリニック

**時間**  
・午前11時~12時15分  
(初心者・ジュニア体験レッスン)  
・午後1時15分~2時30分  
(経験者レッスン)

**会場**  
月島第三小学校校庭

◎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・在勤・在学のおおむね小学校4年生以上の初心者(初心者・ジュニア体験レッスン)  
・小学校4年生以上の区内在住・在勤・在学者(経験者レッスン)

**講師**  
プロテニスコーチ  
平木 理化・中嶋 康博

## 定員

各回40人(抽選)

☎ テニスクリニック  
(初心者ジュニア)  
電子申請

☎ テニスクリニック  
(経験者)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(LoGoフォーム)で申し込む。

◎兄弟姉妹での参加を希望する場合も、1人ずつお申し込みください。

☎「区民スポーツの日」実行委員会事務局(スポーツ課内)  
☎(3546)5531

## 多摩の森自然 体験ツアー

## 森のガイドさんと、 わくわくな探検をしよう!

**日時**  
10月5日(土)  
・集合 午前7時30分  
・解散 午後6時30分(予定)

**集合・解散場所**  
丸の内鍛冶橋駐輪場(千代田区丸の内3-8-2)

◎交通状況などにより、発着時間に変更になる場合があります。

**行き先**  
東京都西多摩郡檜原村

**対象**  
区内在住・在学の小学生と保護者(保護者1人につき2人まで引率可能)

**内容**  
・森林資源と暮らしのつながりを学ぶ。  
・近隣の山の散策を通じて、自然環境を肌で感じる。  
・野遊びを体験し、参加者同士の交流や森林資源に関する学びを深める。

・森林資源を利用した建築物を見ることで暮らしと森のつながりを感じる。

◎天候や交通状況により内容を変更する場合があります。

**定員**  
親子10人(抽選)

◎協議会に参加している6区(千代田区、中央区、台東区、品川区、荒川区、葛飾区)でそれぞれ同人数を募集し、計60人参加予定です(最少催行人数20人)。

**費用**  
2,500円(昼食・保険代含む)

**申し込み方法**  
9月14日午後5時30分までに、電子申請または電話で☎へ申し込む。

☎株式会社阪急交通社東京団体支店 営業三課  
☎(6745)1351

電子申請▶

# 在宅療養に関心のある皆さんへ 歯科と薬の講演会

**日時**  
10月5日(土)  
午後1時30分~3時30分

**場所**  
区役所8階大会議室

**対象**  
区内在住・在勤・在学者

**内容**  
**歯科**  
素晴らしい入れ歯人生を送るために

**薬**  
かかりつけ薬局を見つけて 延ばそう健康寿命~薬と病気の予防について~

◎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5日~30日に電話、ファクス、Eメールまたは電子申請に①~④(6面記入例参照)⑤在勤・在学者は勤務先または通学先の名称を記入して☎へ申し込む。

☎(3546)5379  
FAX(3543)0236  
e zaitaku@city.chuo.lg.jp

電子申請▶





# 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(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

### シニアセンター臨時休館のお知らせ

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

### 基幹相談支援センター利用案内

基幹相談支援センターは、区内の障害者(児)とその家族からのさまざまな相談を受け、支援を行っています。困り事や障害福祉サービスなどについて、お気軽にご相談ください。  
[開所日および利用時間]  
月～金曜日(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)  
午前9時～午後6時  
場福祉センター4階  
(7月に移転しました)  
問基幹相談支援センター  
☎(6264)3957  
FAX(6264)3958


### ～事業者の皆さんへ～ ふれあい作業所からのお知らせ

ふれあい作業所は、働く意欲のある高齢の方や障害のある方に、簡易な加工作業の仕事を提供することで、生きがいと生活の安定を図っていく施設です。  
作業所では簡単な仕事を行っています。事業者の方で、外注に出したい仕事、内職として家庭でできる仕事がありましたら、お問い合わせください。  
[仕事の内容]  
タオルの袋入れ、印刷物の丁合・封筒入れ、訂正シール貼り、サンプルの袋詰め、郵便物封入、簡単な組み立てなど  
◎受注する仕事には、受託加工料がかかります。受託加工料は、作業所利用者の工賃になります。  
問ふれあい作業所  
☎(3532)1577

## 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受診できない場合は、問へ連絡を。  
問中央区保健所健康推進課健診事業係  
☎(3546)5397



◀区HP

### 介護保険のサービスを利用するには要介護認定・要支援認定が必要

介護保険のサービスや区の高齢者在宅サービスを必要としている高齢の方は、要介護・要支援認定の申請をしてください。  
[申請受付場所]  
・区役所4階介護保険課  
・日本橋・月島・晴海特別出張所  
・おとしより相談センター  
[申請に必要なもの]  
介護保険被保険者証  
◎サービスを受ける予定がない方は、申請する必要はありません。  
問介護保険課介護認定係  
☎(3546)5385

### 東京都母子およ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。  
問区内に住所があり、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。  
問子育て支援課子育て支援係  
☎(6264)7190

別表

資金の種類	貸付限度額
事業開始資金	3,470,000円※
事業継続資金	1,740,000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	320,000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

※貸付限度額に特例あり。

## ご存じですか ヘルプマーク・ヘルプカード

[ヘルプマークとは]  
義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方々が、周囲に配慮を必要とすることを知らせることで、援助が得やすくなるよう身に付けるマークです。  
[ヘルプカードとは]  
障害者手帳をお持ちの方、障害福祉サービスなどを受けている方、難病の方、自立支援医療を受けている方など、自分から「困っている」となかなか伝えられない方々が、日常生活や緊急時などに周囲に手助けを求めするために所持しているカードです。  
[ヘルプマークやヘルプカードを持っている方を見かけたら]  
電車内で席を譲るなど思いやりのある行動をお願いします。  
[ヘルプマークやヘルプカードを持っている方が困っていたら]  
・「どうしましたか」と声をかけ、ゆっくりと話しかけてください。  
・「ヘルプカード」を提示されたら、カードに書いてある内容に沿った手助けや、記載されている連絡先への連絡をお願いします。

### ヘルプマーク・ヘルプカードの配布場所

区役所4階障害者福祉課、福祉センター、中央区保健所健康推進課、日本橋・月島・晴海保健センター、日本橋・月島・晴海特別出張所  
◎ヘルプマークは都営地下鉄各駅(一部を除く)、都営バス各営業所などでも配布しています。  
問障害者福祉課障害者福祉係  
☎(3546)5389  
FAX(3248)1322



## 令和7年度東京都重症心身障害児(者)通所事業の新規申し込み


都では、重度の知的障害・肢体不自由が重複している重症心身障害児(者)を対象に、地域社会の中で生活していくために必要な療育や、日常生活動作訓練などを行う通所事業を実施しています。本事業の利用を希望する場合には、区を通じて施設への申し込みが必要です。  
令和7年4月から新たに通所を希望する方は、障害者福祉課に相談の上、お申し込みください。  
[申込期限] 9月30日(月)まで  
◎施設の状況により希望に添えない場合があります。  
問障害者福祉課相談支援係  
☎(3546)6032  
FAX(3248)1322

## 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8日(火)～10日(木)  
全3回 午前9時30分～11時30分  
内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ぶ。  
便利なインターネットコース  
問10月22日(火)～24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ぶ。

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歳以上で、簡単な文字入力のできる方  
定各コース10人(抽選)  
費3,000円  
問9月13日(必着)までに往復はがきに①コース名②～⑤(6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の申し込み可。  
◎以前に受講した方も申し込み可。  
◎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。  
◎建物の外壁工事に関連し、講座中に騒音が発生する場合があります。  
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



中央区シルバー人材センターHP



**口腔ケア講演会**  
**要介護高齢者への食事支援と健康観**  
 ～おいしく、楽しく、美しく 摂食機能の実力～

日 9月20日(金)  
 午後6時30分～8時30分  
 場 日本橋社会教育会館地下2階講習室  
 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  
 中央区保健所健康推進課健診事業係  
 ☎(3546)5397

**高齢者向け毛筆教室**  
**小筆で美しく書くテクニック**

日 10月7日(月)・15日(火)・21日(月)・28日(月)、11月5日(火)・11日(月)・18日(月)・25日(月)、12月2日(月)・9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  
 対 原則60歳以上の方  
 内 小筆使いの基礎を学ぶ。  
 定 16人(抽選)  
 費 5,000円(教材費を含む)  
 申 9月13日(必着)までに往復はがきに①～⑤(6面記入例参照)、⑥申し込み理由を記入して申し込む。  
 ◎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。  
 ◎建物の外壁工事に関連し、講座中に騒音が発生する場合があります。  
 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

☎(3551)2700  
 中央区シルバー人材センターHP

**高齢者の消費者被害特別相談**

高齢者の消費者トラブルを防止するために「高齢者の消費者被害特別相談」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。  
 日 9月9日(月)～11日(水)  
 ・中央区 午前9時～午後4時  
 ・東京都 午前9時～午後5時  
 対 おおむね60歳以上の区内在住・在勤者  
 問 中央区消費者生活センター(消費生活相談ダイヤル)  
 ☎(3543)0084  
 ☎(3546)5727  
 東京都消費生活総合センター(高齢者被害専用ダイヤル)  
 ☎(3235)3366

**認知症サポーター養成講座**

日 10月22日(火)  
 午後2時～3時30分  
 場 区役所8階第5会議室  
 対 区内在住・在勤・在学者  
 内 認知症について正しい理解を持ち、認知症の方やご家族を温かく見守る応援者になるための、ビデオと講義による講座  
 ◎講座終了後、サポーターの証となる認知症サポーターカードをお渡しします。  
 定 15人(先着順)  
 申 9月17日～10月18日に電話で問へ。  
 問 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)

**いきいき桜川(敬老館)講座情報**

**英会話教室**  
 日 10月～令和7年3月の第2・4日曜日 全12回  
 ・ちょっとイングリッシュ(初級)  
 午前10時～11時  
 ・もっとイングリッシュ(中級)  
 午前11時10分～12時10分  
 内 NO暗記・NO文法・NO宿題  
 各回でテーマを設け、簡単なグループトークを行う。  
 定 各24人(抽選)

**オカリナ入門教室**  
 日 10月～令和7年9月の第1・3木曜日 全24回 午後1時～2時  
 内 全く初めての方を対象に、オカリナの音の出し方や簡単な曲の演奏を学ぶ  
 定 25人(抽選)

**フラダンス講習会(初心者)**  
 日 10月～令和7年3月の第2木曜日 全6回 午後1時30分～3時  
 定 22人(抽選)

**共通**  
 場 いきいき桜川屋内ホール  
 対 60歳以上の区内在住者(いきいき館の利用者証が必要)  
 申 9月14日までに館内窓口で受け付け(電話申し込み不可)。  
 ◎受講決定者を9月18日以降館内に掲示します。  
 問 いきいき桜川(桜川敬老館)  
 ☎(3553)0030

**子育て支援講習会**  
**身につけませんか！**  
**子どもの応急手当**

日 10月18日(金)  
 午後1時30分～3時30分  
 場 月島保健センター  
 対 区内在住の乳幼児の保護者  
 内 発達に応じて起こりやすい事故の特徴や予防対策、事故発生時の応急手当の話と実習  
 定 24人(抽選)  
 申 9月3日～9月17日に電子申請または電話で問へ。  
 ◎託児あり、詳しくはHPをご覧ください。  
 問 月島保健センター健康係  
 ☎(5560)0765

☎(5560)0765  
 区HP

**育児中の保護者のための「ほっと一息わたしの時間」**

日 9月18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 秋のアロマケアでからだをいたわる。  
 定 12人(先着順)  
 申 9月3日から電話で申し込む。  
 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、参加申し込みと併せて9月13日までに申し込みください(月齢により定員あり)。  
 問 総務課男女共同参画係  
 ☎(5543)0651

☎(5543)0651  
 区HP

**中央区イクメン講座**  
**お父さんのための防災ミニ講座・災害時に生かせるキャンプめしの実演**

日 10月12日(土)  
 午前10時～11時30分  
 場 男女平等センター「ブーケ21」  
 対 区内在住の小学生までの子どもの父親  
 内 メスティン(調理器具)を使った実演と試食  
 定 12人(先着順)  
 申 9月3日から電話で申し込む。  
 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、参加申し込みと併せて10月9日までに申し込みください(月齢により定員あり)。  
 問 総務課男女共同参画係  
 ☎(5543)0651

☎(5543)0651  
 区HP

**男女平等センター「ブーケ21」**  
**水曜イブニングトーク**  
**銀座スイーツ物語**  
**—伝統と革新—**

日 10月2日(水)  
 午後6時30分～8時  
 場 男女平等センター「ブーケ21」  
 [テーマ]  
 フィロソフィーを守り、時代にあってチューニングする  
 [ゲスト]  
 銀座 松崎煎餅  
 代表取締役 松崎宗平  
 定 50人程度(先着順)  
 申 9月3日から電子申請、電話またはファクスに①～②(6面記入例参照)③電話番号を記入して申し込む。  
 ◎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

☎(5543)0651  
 区HP

**家庭教育学習会**

日時計を作り、銀座の時計塔で実際に時間を計る体験や、子どもの睡眠がいかに心身の成育に大事であるかを学ぶ学習会などを実施しています。  
 ◎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、各社会教育会館・図書館などで配布している他、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

☎(3546)5526  
 区HP

**女性しごと応援キャラバン**  
**in日本橋**  
 今の自分ができること、やりたいこと「自己理解・自己PRのポイント」

日 10月15日(火)  
 ・セミナー 午前10時～正午  
 ・個別相談 午後0時20分～1時25分  
 場 AP東京八重洲11階L+Mルーム(中央区京橋1-10-7)  
 対 就職を希望している女性  
 内 就職活動のノウハウを提供するセミナーと、専門のキャリアコンサルタントによる就職個別相談会  
 定 セミナー50人、個別相談12人  
 ◎ともに先着順・予約制  
 申 9月9日からHPで申し込む。  
 託 生後6カ月以上の未就学のお子さんをお預かりします(定員あり、10月8日正午申し込み締め切り)。  
 問 東京しごとセンター女性しごと応援キャラバン運営事務局  
 ☎(6734)1346

☎(6734)1346  
 女性しごと応援キャラバンHP

**悪徳商法被害防止講座**

日 10月19日(土)  
 午後2時～3時30分  
 場 人形町区民館  
 対 区内在住・在勤・在学者  
 内 落語を通じて高齢者を狙った悪徳商法の手口とその対処法を紹介し、被害を予防する。  
 定 20人(抽選)  
 [持ち物]  
 筆記用具  
 申 9月13日～27日に電話で問へ。  
 ◎当選者には9月30日までに電話で連絡します。  
 問 人形町区民館  
 ☎(3668)5537  
 (受け付けは午前10時～午後8時)



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



凡例 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 託児 問い合わせ(申込先) HPホームページ Eメールアドレス

東京都行政書士会中央支部セミナー どうする終活 ～知っておきたいキホンのキ～

日 9月21日(土) 午後1時30分～3時30分 (開場午後1時) 場 日本橋図書館6階図書館ホール 内 遺言や成年後見についてのセミナーとミニ相談会 定 32人(先着順) 申 9月4日～19日に電話で問へ。 〇 1回の申し込みで2人分まで申し込み可。 〇 申し込みの際は、申し込み者全員の氏名と代表者の連絡先が必要。 問 日本橋図書館 〆(3669)6207

男女共同参画リーダー研修

日 ①バス研修 10月16日(水) 午前8時20分 区役所前集合 午後5時15分ごろ 区役所前解散 ②事後研修 10月23日(水) 午後6時30分～8時 場 ①男女共同参画センター横浜南他 ②男女平等センター研修室 対 区内在住・在勤・在学で、地域団体に活動している方または今後活動したい方 〇 ①・②ともに参加できる方 内 施設見学と講義 〇 詳しくはHPをご確認ください。 定 40人(先着順) 費 1,000円(昼食代) 申 9月3日～10月4日に電子申請、電話またはファクスに①・②(6面記入例参照)③電話番号④年齢を記入して問へ申し込む。 [主催] 中央区女性ネットワーク・中央区 問 総務課男女共同参画係 〆(5543)0651 FAX(5543)0652



区HP

無料出張経営相談

中小企業診断士が事業所などへ伺い経営に関するさまざまな相談をお受けします(年度内3回まで、創業予定の方は5回まで)。 対 次のいずれかに該当する方 ・区内に住所または事業所がある個人事業主(区民の場合は都内に事業所があること) ・区内に登録および事業所がある法人の代表者 ・現在事業を行っておらず、区内で創業を予定している方 [相談内容の例] 区内での開業、財務状況の改善、ホームページの活用、販路の開拓、補助金のアドバイス 申 所定の申込書(区HPからダウンロード)を郵送、ファクスまたはEメールで問へ申し込む。 問 商工観光課相談融資担当 〆(3546)5330 FAX(3546)2097 〆syoko\_03@city.chuo.lg.jp



区HP

起業家塾(アドバンス編) 受講者募集

日 10月5日(土)・26日(土)、11月9日(土)・16日(土) 全4回 午前10時～午後4時 対 区内で創業後5年未満の方 定 30人(抽選) 費 6,000円 申 9月11日(必着)までに電子申請または申込用紙を郵送、ファクスで問へ送付する。 〇 詳しい内容は区HPをご確認ください。 〇 申込用紙は、区役所7階商工観光課、日本橋・月島・晴海特別出張所、ハイテクセンター、産業会館にあるチラシの裏面に掲載している他、区HPからダウンロードできます。 〇 本事業は区の創業支援等事業計画における特定創業支援等事業です。受講後、証明書の発行対象者かつ希望する方は、別途申請の上、証明書の交付が受けられます。

問 商工観光課中小企業振興係 〆(3546)5487 FAX(3546)2097



区HP(起業家塾)



区HP(創業支援事業)

中央区文化推進事業助成対象事業 中央区交響楽団2024 冬のコンサート

日 11月10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) 〇 未就学のお子さんも入場できます(1人で席に座り静かに鑑賞できる方のみ。乳児は不可)。 内 クラシックコンサート [プログラム] 音の垣塙、アメリカ [曲目] バーンスタイン/「キャンディー」序曲、ガーシュウィン/パリのアメリカ人、ドヴォルザーク/交響曲第9番「新世界より」 定 600人(全席指定/抽選) 〇 定員は変更になる場合があります。 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14日までにHPから申し込む。 〇 当選者の発表は、10月下旬頃に予定しているチケットの発送をもって代えさせていただきます。 〇 お問い合わせは、中央区交響楽団HPの専用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



中央区交響楽団HP

銀座 Blossom クリスマス 特別企画「音楽の絵本 ～トイボックス～」

日 12月14日(土) 午後2時開演(午後1時30分開場) 場 銀座 Blossom (中央会館)ホール 内 動物たちが奏でる金管楽器とパーカッションが中心のクラシックコンサート [曲目] 剣士の入場、Trinity Girandole～三位一体の回転花火、ウィンターワンダーランド、スウィング・ロー・スウィート・チャリオット 〇 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 2,500円 一般 3,000円 〇 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は無料、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14日午前10時から二次元コードより申し込む。一般券は9月21日午前10時からチケットぴあ、イープラス、ローソンチケット、スーパーキッズチケットセンターで販売。 〇 区内在住・在勤優待専用購入用パスワードは「Blossom Toy」 問 銀座 Blossom (中央会館) 〆(3542)8585



中央区優待チケット



銀座 Blossom (中央会館)HP



音楽の絵本～トイボックス～

2024中央区「わくわくツアー」後期分(10月～令和7年1月) 参加者募集中

定 各コース10人(抽選) 費 1人につき各700円 申 HPから申し込む。 〇 はがきや電話での申し込みは不可。 〇 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。当選した方は参加費を支払期日までに、カード決済または通知でお知らせするコンビニでお支払いください。支払期日までに確認できない場合は、当選取り消しになります。 問 中央区観光協会 〆(6228)7907



申し込みページ



ツアーの様子

秋の中央区歴史散歩2024 シリーズ「浮世絵で歩く中央区」 第3回 江戸商いの原点 賑わいの街本町通り界隈を歩く

日 土曜コース 10月12日(土) 日曜コース 10月13日(日) 〇 いずれも午後1時30分～3時30分 〇 雨天決行 [共通] [集合場所] 東京メトロ日比谷線小伝馬町駅3番出口地上 [行き先] 寶田恵比寿神社～馬込勘解由屋敷跡～大丸屋呉服店跡～葛屋重三郎「耕書堂」跡～薬研堀不動院～臨幸記念碑～両国広小路記念碑～柳橋～初音森神社～浅草御門跡～郡代屋敷跡(解散) 対 小学生以上(小学生は保護者同伴) 定 各コース30人(抽選) 費 500円(小・中学生250円) 申 9月14日(必着)までに申し込みフォームまたは往復はがきで①参加日②～⑤(6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。 〇 往復はがきは1通につき1人1コース。 〇 問い合わせはEメールまたは往復はがきにご記入ください。 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 〆akinokuhou2024@gmail.com



申し込みフォーム

～環境学習事業～ 檜原村自然体験ツアー 秋の森で、ハロウィンの飾りを作ろう!

日 10月12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 対 区内在住・在学の小学生とその保護者 〇 保護者1人につき小学生は2人まで参加可能 内 ・チェーンソーでの間伐見学 ・森で探した枝、葉や用意した材料を使ったハロウィンの飾り作り 〇 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 40人(抽選/10人未満の場合は中止) 費 2,500円(昼食代含む) 申 9月2日午前10時～23日午後5時にHPから申し込む。 問 ・申し込みについて (株)エイチ・アイ・エス 〆050(1742)3955 ・環境学習事業について 環境課環境啓発係 〆(3546)9592



エイチ・アイ・エスHP



知って“うずうず”使って “わくわく”オノマトペの世界 ~オノマトペを活用した コミュニケーション術~

日 10月14日(祝) 午後2時~4時
場 本の森ちゅうおう(京橋図書館) 1階多目的ホール
対 中学生以上
内 「キラキラ」「ふわふわ」など擬音語で気持ちなどを伝えるオノマトペを上手に使いコミュニケーション力を高める方法を学ぶ。
定 40人(抽選)
申 9月27日午後9時までに電子申請、電話または直接問へ。
◎結果は9月30日頃に通知
問 本の森ちゅうおう(京橋図書館)
☎(3551)2151

特集展示「本に出会おう」

日 9月20日(金)~11月20日(水)
場 晴海図書館3階
内 読書週間に合わせて、いろいろな「本」にまつわる本や、読書初心者におすすめの本などを紹介
問 晴海図書館
☎(5166)3131

絵本を使った楽しい育児のお話

日 10月6日(日) 午前10時30分~正午
場 本の森ちゅうおう(京橋図書館) 1階多目的ホール
対 妊婦または未就学児の保護者
内 お子さんの誕生から成長に合わせて、毎日の育児にフル活用できる絵本の使い方と効果を学ぶ。
定 30人(先着順)
記 生後6カ月から未就学児のお子さんをお預かりします。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)。
申 9月3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

京橋図書館ミニシアター

日 9月21日(土) 午後2時~
場 本の森ちゅうおう(京橋図書館) 1階多目的ホール
内 「ハープ&ドロシー アートの森の小さな巨人」(洋画ドキュメンタリー、87分)
◎作品の概要は、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。
問 本の森ちゅうおう(京橋図書館)
☎(3551)2151

中央区にあった外国「築地居留地」講演会

日 10月13日(日) 午後2時~4時
場 本の森ちゅうおう(京橋図書館) 1階多目的ホール
対 中学生以上
内 築地居留地研究会による築地居留地の歴史や活動に関するお話
定 80人(先着順)

日 9月3日から電子申請、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



電子申請

マジックショー&講座

日 10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
◎参加者にはマジックのアイテムをプレゼント。
定 20人(抽選)
費 500円
申 9月3日~13日に電話で問へ。
◎当選者へは9月16日までに電話で連絡します。
問 浜町メモリアル
☎(5695)8051 (受け付けは午前10時~午後8時)

勤労者のためのパソコン講座 Office活用

日 10月21日(月)~25日(金) 全5回 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WordやExcelの基本操作ができる方
内 ・ビジネス文書がスムーズに作成できるようにWordの基本を学ぶ。・Excelでは、シートの保護、入力規制などを学び、入力ミスなどを防ぐ機能を習得する。
定 20人(抽選)
費 6,000円
申 9月17日(必着)までに往復はがきまたはEメールに①~⑤(6面記入例参照)⑥勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入して問へ申し込み込む。
問 〒104-0061 中央区銀座4-9-8 NMF銀座四丁目ビル2階 レッツ中央(中央区勤労者サービス公社)
☎(3546)8610
e kinro\_oubo@chuo-tokyo.com

生活設計セミナー 人生100年時代の無理のない資産運用を学ぶ

日 10月3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 ・資産運用立国の始まり・失敗しない株式投資の極意・日米株で二刀流のコツ
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(6面記入例参照)⑤在勤者は勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入し問へ申し込み込む。
問 レッツ中央(中央区勤労者サービス公社)
☎(3546)8610
e kinro\_oubo@chuo-tokyo.com

グリーフサポート講座

日 ①基礎編 10月9日(水) ②実践編 10月30日(水)
①②ともに午後2時~4時
場 中央区社会福祉協議会3階大会議室
対 区内在住・在勤・在学者
◎①はグリーフサポートに関わった経験がある方または②を受講した方が対象
内 ②グリーフサポートの基礎知識、目的などを学ぶ。
①大切な人や身近な人を亡くした方へのグリーフサポートについて、実践例の紹介を通して学ぶ。
定 各回25人(抽選)
申 ①は10月1日、②は10月22日までに電話、メールまたは申し込みフォームに①~⑤(6面記入例参照)⑥申し込み理由⑦講師への質問(省略可)を記入して問へ申し込み込む。
問 中央区社会福祉協議会管理部地域ささえあい課
☎(3523)9295
e sasae@shakyo-chuo-city.jp



基礎編申し込みフォーム



実践編申し込みフォーム

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9日~30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 体の調子をを整え、毎日を元気に過ごせる体づくりを目指す。
・きれいな姿勢を作るための呼吸法
・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)までに往復はがきまたはEメールに①~⑤(6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み込む。
問 〒104-0061 中央区銀座4-9-8 NMF銀座四丁目ビル2階 レッツ中央(中央区勤労者サービス公社)
☎(3546)8610
e kinro\_oubo@chuo-tokyo.com

犬のしつけ方教室

日 10月5日(土) 午後1時30分~3時
場 晴海臨海公園わんわん広場
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を済ませていること)
◎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します。
②犬を飼う予定のある方
内 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、災害時の備えについて学ぶ。

定 20人(先着順/1回の申し込みにつき1人、犬1頭まで)
申 9月9日~10月1日に電話で問へ。
[主催] 中央区
[運営] 動物と暮らしやすいまちづくり会
問 中央区保健所生活衛生課生活衛生事業係
☎(3546)5762

ピラティス教室 ~正しい体の使い方を学ぼう~

日 10月21日(月)・28日(月) 午後3時~4時30分
◎各回とも同じ内容
場 豊海区民館1階2号室
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
[持ち物] タオル、飲み物
◎汗をかいても問題ない服装で参加を
申 9月3日~9月12日に電話で問へ。
◎当選者には9月15日までに電話で連絡します。
問 豊海区民館
☎(3536)4005 (受け付けは午前9時~午後5時)

トークイベント&交流会 仕事・子育て・地域活動 自分流の関わり方を探る

日 10月5日(土) 午前10時~正午
場 はるみらい集会所1
内 子どもの探究意欲を地域づくりに生かす活動者をゲストに迎え、仕事や子育てをしながら地域活動に関わる方法、晴海地区のまちづくりへの子ども参画の可能性を考える。
定 20人(抽選)
申 9月29日までに問の申し込みフォームから申し込み込む。
◎抽選結果はメールでお知らせします。
問 晴海地域交流センター「はるみらい」
☎(3531)2743



はるみらい問

親子でいっしょに楽しむダンス!

日 10月8日(火)
①午前10時~10時30分
②午前11時30分~正午
場 はるみらい多目的スタジオ
対 ①2~3歳児と保護者
②4~6歳児と保護者
内 ダンスの先生と一緒に楽しく体を動かします。普段とはひと味違った親子のコミュニケーションをお楽しみください。
定 各回10組20人(先着)
費 1組500円(当日現金で支払う)
申 10月7日までに問の申し込みフォームから申し込み込む。
問 晴海地域交流センター「はるみらい」
☎(3531)2743



はるみらい問

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 託児 問い合わせ(申込先) HPホームページ Eメールアドレス



# スポーツ

## すぽぐら ～小学校の校庭で遊ぼう～

小学校の校庭を活用し、スポーツ指導者がボールの投げ方や蹴り方など公園ではできない種目を直接指導することで、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ります。

### 【日時・内容など】

- 11月17日…運動会
  - 12月8日…スケートボード
  - 1月12日…テニス
  - 2月2日…キャッチボール
  - 2月16日…フラッグフットボール
- ◎時間は全て午後1時30分～3時30分  
◎雨天の場合などは、中止となります。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。

### 場月島第一小学校

### 対区内在住の幼児・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。

### 問中央区地域スポーツクラブ大江戸月島事務局

☎070(6980)6899

✉contact@oedo.tokyo.jp

(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。)



◀地域スポーツクラブ大江戸月島HP

## 地域スポーツクラブ大江戸月島と日本橋・京橋Mapleは、相互利用ができます

地域スポーツクラブでは、子どもから大人まで誰もが身近な施設で、気軽にスポーツやレクリエーション、文化活動などを楽しむことができます。

### 大江戸月島プログラム紹介

#### 【やさしいヨガ・やさしい瞑想】

##### 日・第1・3木曜日

午前9時30分～10時30分、午前10時45分～11時45分

##### ・第1・3日曜日

午後1時30分～2時30分、午後2時45分～3時45分

### 場月島社会教育会館4階和室

内ハタヨガ、陰ヨガ、瞑想、季節ごとの内臓ケア

費各回1,000円



◀地域スポーツクラブ大江戸月島HP(ヨガ)



◀地域スポーツクラブ大江戸月島HP(瞑想)

### 大江戸日本橋・京橋Mapleプログラム紹介

#### 【合気道】

##### 日毎週日曜日

午前11時30分～12時30分

### 場阪本小学校3階体育館

費各回1,000円



◀地域スポーツクラブ大江戸日本橋・京橋MapleHP(合気道)

#### 【フラワーアレンジメント】

##### 日毎月第4土曜日

午前10時30分～11時30分

場阪本小学校2階会議室  
費各回800円(参加費)、材料費(1,500円以内)他



◀地域スポーツクラブ大江戸日本橋・京橋MapleHP(フラワーアレンジメント)

◎実施内容・参加費用など詳細は、HPをご覧ください。

### 問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日本橋・京橋Maple

✉info@maple.tokyo.jp

## 運動場・テニスの利用案内

### 【対象施設】

- ・月島運動場
- ・浜町運動場
- ・江戸川河川敷グラウンド
- ・豊海テニスコート
- ・柏学園テニスコート
- ・区内小中学校校庭

対「体育施設団体利用登録」をしている団体

内公共施設予約システムで区立運動場・テニスコートの抽選・予約申し込みを受け付け

◎詳しくは区HPを確認。

### 【公共施設予約システム】

#### 【利用できる機器】

- ・インターネットが利用できるパソコン、スマートフォンなど
- ・区役所に設置している利用者端末

### 問スポーツ課体育施設係

☎(3546)5529



◀区HP



◀公共施設予約システム

## 第78回区民体育大会

### 【クレー射撃大会】

日11月9日(土)午前9時15分～

### 場成田射撃場

(千葉県印西市山田166)

対区内在住・在勤者および連盟登録者

【競技種目】スキート・トラップ

費8,000円(当日、会場で納入)

日10月31日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、郵送で問へ。

### 【ソフトテニス】

日10月20日(日)午前9時～

### 場豊海テニスコート

対区内在住・在勤・在学者および連盟登録者(小学生を除く)

### 【競技方法】

リーグ戦

日10月3日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、郵送で問へ。

◎雨天時は中止となる場合があります。

### 【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



◀中央区スポーツ協会HP

## ゴルフ教室(初心者・初級者)

### 日・第1期

10月18日～11月12日の毎週火・金曜日 全8回

### ・第2期

11月15日～12月10日の毎週火・金曜日 全8回

ともに午後6時30分～8時30分

◎内容は各期とも同じ。

### 場・初回～3回目

総合スポーツセンター

### ・4回～8回目

フジゴルフセンター

(江東区木場6-2-6)

対18歳以上の区内在住・在勤者(高校生を除く)

定各期20人(抽選)

費5,000円(別途ボール代として4回目以降は毎回1,500円を徴収、ゴルフセンターでクラブをレンタルする場合は毎回320円を支払う)

日9月13日(必着)までに電子申請、Eメールまたは往復はがきに①～⑤(6面記入例参照)⑥過去の本教室参加の有無⑦希望する期⑧在勤の方は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入して問へ申し込む。

◎Eメール申し込みの場合、件名は「R6ゴルフ教室第〇期申し込み」

◎抽選の場合は過去に参加していない方を優先。

◎当選者は区役所8階中央区スポーツ協会事務局窓口で手続きあり。

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

✉entry@chuo-taikyo.jp



◀中央区スポーツ協会HP



## 勤労者のためのゴルフ大会

### 【競技方法】

18ホールストロークプレー(新ペリア方式)

日11月23日(祝)(荒天時中止)

・集合 午前8時

(キャディーマスター室前)

・開始 午前8時30分

(OUT・INコース同時スタート)

◎午前7時40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

定40人(抽選/20人未満の場合は中止)

費・参加費2,000円(懇親会に充当)

・プレー費24,000円(キャディ付き、乗用カート・1Rプレー代、昼食代)

日9月17日(必着)までに往復はがきまたはEメール(1グループ1通限り)に「ゴルフ大会」と明記し、①申し込み代表者の氏名・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・性別を記入して問へ。

◎多数賞品を用意。

◎組み合わせはレッツ中央が決定。

◎プレー終了後、表彰式および懇親会を実施。

問〒104-0061

中央区銀座4-9-8

NMF銀座四丁目ビル2階

レッツ中央(中央区勤労者サービス公社)

☎(3546)8610

✉kinro\_oubo@chuo-tokyo.com

# 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期分の納期限は9月30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、9月30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HP「都税の支払い方法について」をご覧ください。

### 問中央都税事務所

☎(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

☎(3252)0955



◀東京都主税局HP

# その他

## 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・食事券を9月中旬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8,000円
- ・75歳以上の方(100歳以上、88歳、77歳を除く) 区内共通買物・食事券3,000円

◎詳しくはお問い合わせください。

### 問高齢者福祉課高齢者福祉係

☎(3546)5354

## 祝日のごみ収集

9月16日(祝)「敬老の日」・23日(休)「振替休日」は、通常どおり、燃やすごみ、燃やさないごみ、資源およびプラスチック製容器包装の収集を行います。

### 問中央清掃事務所作業係

☎(3562)1521

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 問問合わせ 申申込先 HPホームページ Eメールアドレス



### 展示会出展費用を 中小企業などに補助(下期分)

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われる場合の出展料

○10月1日～令和7年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(抽選)

#### 【申請受け付けなど】

必要書類に記入の上、9月2日～11日(必着)に郵送で届へ。

○当選した場合は10月上旬までに決定通知を送付し、当選しなかった場合は申請書を返却します。

○必要書類や申請方法について詳しくは区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

☎(3546)5487



区HP

### 公共施設予約システム・ コンビニ交付の休止日のお知らせ

#### 【休止日時】

#### 【公共施設予約システム】

9月16日(祝)午前8時～午後8時  
○区役所に設置してい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16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。

区民生生活課住民記録係

☎(3546)5320



区HP

### コミュニティふれあい銭湯

9月11日(水)・25日(水)

○9月11日はカランコエの湯

場区内公衆浴場(銭湯)

費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

### 事業者の皆さんへ 内職仕事を探しています

福祉センターでは、内職のあっせん事業を行っています。事業者の方で、軽作業だが量が多く時間がかかる組み立てや、文字入力、校正など内職へ出してみようという仕事がありましたら、ぜひご連絡ください。

#### 【あっせんの流れ】

- ①福祉センターに電話をする。
- ②内職斡旋依頼票に記入する。
- ③登録事業者となる。
- ④内職者に紹介される。
- ⑤内職者と連絡を取り、委託内容を確認し、依頼する。
- ⑥納期後、工賃を支払う。
- 内職は家内労働法に基づき案内します。

福祉センター管理係

☎(3545)9311

FAX(3544)0888

### 送料無料キャンペーン 第2回中央区推奨土産品の オンライン販売

公式オンラインショップ「東京まんなかippin堂」では、第2回中央区推奨土産品に決定した商品のうち、21商品を送料無料販売します。

第2回中央区推奨土産品は、皆さんの応募と投票により区を代表する土産品として今年2月に認定された商品です。12月13日までの期間限定になりますので、この機会にお買い求めください。

○商品は各店舗から直送。

○予定数に達し次第、販売終了。

中央区観光協会

☎(6228)7907



東京まんなかippin堂HP

### 中央区の文化を推進する事業 および団体活動の支援

区内の文化の創造や発信につながる「中央区らしさ」を有する文化事業および区民などに文化の発信などを定期的に行っている文化団体の活動に対して助成を行います。

応募資格や対象事業、助成限度額など詳しくはHPをご覧ください。

#### 【募集期間】

10月1日～11月20日

#### 【応募方法】

届へ電話し、事前相談をした上で、必要書類を直接持参

○提出書類は募集要項をご確認ください。

○提出された書類は、原則返却しません。

#### 【募集要項・申請書の配布場所】

中央区文化・国際交流振興協会および区役所1階まごころステーションで配布している他、HPからダウンロードできます。

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

### 令和6年度中央区職員募集

#### 【募集職種】

福祉Ⅱ類(保育士など)

#### 【募集人員】

20人程度

#### 【受験資格】

国籍・性別を問わず、昭和62年4月2日から平成17年4月1日までに生まれ、保育士資格を有し、都道府県知事の登録を受けている方(令和7年3月31日までに資格を取得し、都道府県知事の登録を受ける見込みの方を含む)

#### 【第一次選考】

10月20日(日)

#### 【申し込み期間】

9月30日まで

○受験資格、申し込み方法など詳しくは、区HPの採用情報または区役所3階職員課にある募集案内をご覧ください。

○募集案内を郵送で請求する場合には、封筒に「福祉募集案内請求」と朱書きし、返信用封筒(角型2号・140円切手を貼り返送先を記入したもの)を同封の上、送付してください。

〒104-8404

中央区築地1-1-1

職員課人事係

☎(3546)9565



区HP

### 中央区社会福祉協議会会員募集

社会福祉協議会では、一人一人が自分らしく安心して暮らせるよう、地域の皆さんと力を合わせ、さまざまな地域福祉活動を行っています。これらの活動は、本会の主旨に賛同くださる会員の皆さんからの会費によって支えられています。

#### 【本会事業のご紹介】

区民同士のたすけあい家事サポート、高齢者の食事サービス、障害者・高齢者の就労支援、ボランティア活動のコーディネート、成年後見支援事業、ファミリーサポート事業、ふくしの総合相談窓口など

#### 【年会費(年度)】

個人会員 1,000円以上

団体会員 3,000円以上

法人会員 10,000円以上

賛助会員 5,000円以上

○入会を希望する方には入会申込書などをお送りしますので、お気軽にお問い合わせください。

中央区社会福祉協議会管理部庶務課

☎(3206)0506

akehashi@shakyo-chuo-city.jp



中央区社会福祉協議会HP



### ハンディキャブ(福祉車両) 運転ボランティア募集

ハンディキャブとは車いすのまま乗降ができるリフト・スロープ付き自動車で、普通自動車運転免許で運転できる車です。

#### 【活動日時】

利用者の希望する日時(年末年始、大型連休などを除く)

#### 【活動場所】

利用者の希望する場所(主に区内や近隣地域の病院など)

○運転ボランティアは、21歳以上70歳未満の方が登録できます。自動車保険に加入しているの、安心して活動できます。

○1回の活動につき、活動経費として、500円を支給します。

○運転ボランティア登録方法など、詳しくはお問い合わせください。

中央区社会福祉協議会在宅福祉サービス部推進課

☎(3206)0603

### 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、窓口または郵送で申し込む。

○申請書は、保健所4階健康推進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。

○詳しくはお問い合わせください。

〒104-0044

中央区明石町12-1

中央区保健所健康推進課災害医療担当

☎(3541)5930



区HP

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 託児 問い合わせ先 HP ホームページ Eメールアドレス



### 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19日(土)  
 午前9時~正午  
**第2回** 10月20日(日)  
 午前9時~正午



◎各回ともに同じ内容です。  
**場所** 晴海地域交流センター「はるみらい」  
**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** 区民の方からの情報投稿により更新するバリアフリーマップについて、考え方などを学び、実際にまち歩き調査を体験します。

◎受講生は、講習会終了後も、継続的に区のバリアフリーマップ作成に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15日正午までに、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③メールアドレス④年齢(年代のみ)⑤区内在住・在勤・在学者・その他を記入して申し込む。

**問**福祉保健部地域福祉課庶務係  
 ☎(3546)5343



▲NPO法人リーブ・ウィズ・ドリームHP ▲申し込みフォーム

### トピックス



#### 終戦記念日 慰霊の鐘撞

8月15日、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。江戸市民に時刻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き、戦争で亡くなった方への冥福と世界の安寧を祈ろうと、毎年開催されているもので、この日集まった皆さんが撞いた鐘の音が、町中に力強く響き渡っていました。

### 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押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6年1月4日から令和7年1月3日までに撮影した未発表の作

- 品に限りません。
- ・入賞作品は、展示および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



▲専用サイト

**応募期間・方法**  
 9月2日午前10時~令和7年1月6日正午に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7年2月中に入賞者のみに通知
- ・入賞作品は令和7年3月14日~28日の間(土曜日、祝日は除く)に区役所1階ロビーで展示

**賞(予定)**  
 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(12点)、中央区観光協会賞(16点)

**主催**  
 中央区観光協会、中央区  
**問**中央区観光協会  
 ☎(6228)7907



9月1日から、新たに健康アプリ「ちゅうおうヘルス&ウォーク」の配信を開始します。

**事業概要**  
 生活習慣病予防のため、さまざまな健康管理機能を搭載している他、区内の魅力をめぐる区独自のウォーキングコースを楽しむことができ、日常的な健康づくりに楽しみながら取り組むことができる健康アプリです。

また、10月1日からは歩数や食事記録、ウォークラリーなどに応じてポイントが付与され、ポイントを利用して応募いただいた方に抽選で区内共通買物・食事券を贈呈します。

**応募資格** 18歳以上の区内在住者  
**使用アプリ** WoLN(ウォルン)  
**費用** 無料  
**ポイント付与** 10月1日から開始  
 ◎景品配布予定時期 令和7年1月下旬(予定)

**説明会**  
 アプリの使い方などに関する説明会を9月20日(金)および10月2日(水)に開催します。

**イベントのご案内**  
 デューク更家さんや鴻江寿治さん、カゴメ株式会社による健康イベントを予定しています。詳細は、アプリ内で順次お知らせします。

◎説明会へのお申し込みや、アプリの利用方法などについては、専用サイトをご確認ください。

**問**・アプリの使い方について  
 ちゅうおうヘルス&ウォークコールセンター  
 ☎0570-076-888  
 ・事業について  
 中央区保健所健康推進課健康係  
 ☎(3541)5930



▲専用サイト

### 9月は東京都の自殺対策強化月間です

自殺は健康、経済・生活問題や家庭問題などのさまざまな要因が関係しています。自殺に追い込まれる危機は「誰にでも起こり得る危機」です。自分や身近な人のサインに気づいたら、医療機関や専門相談に相談してください。

#### 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、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。

**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を展示しています。

#### 「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**  
 9月5日(木)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)58-9090  
 ☎(5286)9090 (特定非営利活動法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター)

**有終支援いのちの山彦電話-傾聴電話-**  
 9月の火・水・金・土・日曜日および祝日 各日正午~午後8時 22日(日)を除く  
 ☎(3842)5311 (特定非営利活動法人有終支援いのちの山彦電話)

**(全国)自殺予防いのちの電話**  
 毎日午後4時~9時 ただし、9月10日(火)~16日(月) 各日午前8時~翌8時  
 ☎(0120)783-556 (一般社団法人日本のいのちの電話連盟)

**(東京)東京いのちの電話**  
 毎日24時間 ☎(3264)4343 (社団福祉法人いのちの電話)

#### ポスター掲示やリーフレット配布

区内施設で、相談窓口を掲載したポスターの掲示やリーフレットの配布を行っています。

**こころの健康相談** 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。詳しくはお問い合わせください。

**問**中央区保健所健康推進課健康係  
 ☎(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  
 晴海保健センター健康係  
 ☎(6381)2972

#### 自殺防止!東京キャンペーン

都では、自殺対策強化月間中に特別相談として相談受け付けの延長などを実施します。



▲ゲートキーパーに ▲こころの健康づくりについて(東京都HP) (区HP)

**東京都自殺相談ダイヤル~こころのいのちのほっとライン~**  
 9月10日(火)~14日(土) 各日24時間  
 ☎(0570)087478 (東京都(特定非営利活動法人メンタルケア協議会))

**自死遺族傾聴電話**  
 9月10日(火)~13日(金) 各日午前11時~午後5時  
 ☎(3796)5453 (特定非営利活動法人グリーンケア・サポートプラザ)

**自死遺族相談ダイヤル**  
 9月9日(月)~11日(水) 各日正午~午後5時  
 ☎(3261)4350 (特定非営利活動法人全国自死遺族総合支援センター)

**多重責務110番**  
 9月2日(月)・3日(火) 各日午前9時~午後5時  
 ☎(3235)1155 (東京都消費生活総合センター)

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

ちゅうおう  
 区のおしらせ



区公式 SNS など

