

情報コーナー

- ①講座名など
- ②氏名・ふりがな
- ③〒・住所
- ④電話番号
- ⑤年齢
- ⑥その他必要事項

はがき・ファクスなどの
申し込みの記入例原則1人
1枚限り

■注意事項

- ・往復はがきの場合は返信用宛名に〒・住所・氏名を記入
- ・Eメールの場合は、件名に講座名などの名称を記入
- ・申込先からメールを受信できるように設定を消せるペンは使用不可

■在勤・在学の方へ

- ・勤務先(学校名)とその所在地、電話番号も記入

■託児サービスを希望する方へ(本文中に記載がある場合のみ)

- ・子どもの氏名(ふりがな)、生年月日も記入

■間に〒・住所が記載されていない場合の宛先は

〒104-8404築地1-1-1中央区役所 ○○課○○係(間の宛名)



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。

☎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

☎福祉センター4階

(7月に移転しました)

☎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。

☎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

☎40歳以上の区民

☎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、☎へ連絡を。

☎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。

☎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。

☎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

☎(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してい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助けを求め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。

☎障害者福祉課障害者福祉係

☎(3546)5389

FAX(3248)1322



◀区HP

ヘルプマーク



▲ヘルプカード

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。

☎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
法コース

☎10月8日(火)～10日(木)

全3回 午前9時30分～11時30分

☎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

☎10月22日(火)～24日(木)

全3回 午前9時30分～11時30分

☎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】

☎シルバー人材センター

2階パソコン講習室

☎原則60歳以上で、簡単な文字入力のできる方

☎各コース10人(抽選)

☎3,000円

☎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。

☎〒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
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
シルバー人材センター研修室
定原則60歳以上の方
因 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)
日 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



◀中央区シルバー人材
センター▶

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
定 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
定 区内在住・在勤・在学者
因 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)
日 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
因 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
因 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
定 60歳以上の区内在住者(いきいき
館の利用者証が必要)
日 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
定 区内在住の乳幼児の保護者
因 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
急手当での話と実習
定24人(抽選)
日 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▶をご覧ください。
問 月島保健センター健康係
☎(5560)0765



◀区▶

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」
定 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
因 秋のアロマケアでからだをいたわる。
定12人(先着順)
日 9月3日から電話で申し込む。
定 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



◀区▶

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」
定 区内在住の小学生までの子どもの
父親
因 メスティン(調理器具)を使った実
演と試食
定12人(先着順)
日 9月3日から電話で申し込む。
定 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



◀区▶

男女平等センター「ブーケ21」
水曜リビングトーク
銀座スイーツ物語
ー伝統と革新ー

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
わせ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)
日 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



◀区▶

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
がいかに心身の育成に大事であるか
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、▶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



◀区▶

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)
定 就職を希望している女性
因 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
日 9月9日から▶で申し込む。
定 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



◀女性しごと
応援キャラバン▶

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
定 区内在住・在勤・在学者
因 落語を通じて高齢者を狙った悪徳
商法の口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
日 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 場 会場 対 対象 内 内容 師 講師 定 定員 費 費用・料金 金 記載がない場合は無料 申 申し込み方法 託 託児 問 問い合わせ 申 申込先 区 区民ページ 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(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
因 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。
◎1回の申し込みで2人分まで申し込み可。
◎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
☎(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、地域団体で活動している方または今後活動したい方
◎①・②ともに参加できる方
因 施設見学と講義
◎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)
日 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
☎(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何回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)。
因 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)
・区内に登記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
日 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
☎(3546)5330
FAX(3546)2097
E 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
日 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。
◎詳しい内容は区HPをご確認ください。
◎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。
◎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
☎(3546)5487
FAX(3546)2097



区HP(起業家塾)

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)
◎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)。
因 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/「キャンディード」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)
◎定員は変更になる場合があります。
因 寄付制(終演後、お気持ちによるご寄付をお願いします)
日 9月14日までにHPから申し込む。
◎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。
◎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 Blossam 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 Blossam (中央会館)ホール
因 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
◎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
◎3歳以上は有料。3歳未満のお子さんは大人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。
日 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。
◎区内在住・在勤優待専用購入用パスワードは「Blossom Toy」
問 銀座 Blossam (中央会館)
☎(3542)8585



中央区優待チケット



銀座 Blossam (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。
◎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
☎(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)
◎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～葉研堀不動院～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)
因 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)
日 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。
◎往復はがきは1通につき1人1コース。
◎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
E akinokuhou2024@gmail.com



申し込みフォーム

～環境学習事業～ 檀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]
東京都西多摩郡檀原村
因 区内在住・在学の小学生とその保護者
◎保護者1人につき小学生は2人まで参加可能
因 チェーンソーでの間伐見学
・森で採った枝、葉や用意した材料を使ったハロウィンの飾り作り
◎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)
日 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
☎050(1742)3955
・環境学習事業について
環境課環境啓発係
☎(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)
日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



電子申請

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)
日生後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)。
日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「ハーブ&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
日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
日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
@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)
日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む。
問レッツ中央(中央区勤労者サービ
ス公社)
☎(3546)8610
@kinro_oubo@chuo-tokyo.com

グリーフサポート講座

日⑦基礎編 10月9日(水)
⑧実践編 10月30日(水)
⑦⑧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
◎⑦はグリーフサポートに関わった
経験がある方または⑧を受講した
方が対象
内⑦グリーフサポートの基礎知識、
目的などを学ぶ。
⑧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)
日⑦は10月1日、⑧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む。
問中央区社会福祉協議会管理部地域
ささあい課
☎(3523)9295
@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
日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
@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)
日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
日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)
日9月29日までにHPの申し込みフ
ォームから申し込む。
◎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HP

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)
日10月7日までにHPの申し込みフ
ォームから申し込む。
問晴海地域交流センター「はるみらい」
☎(3531)2743



はるみらいHP

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



スポーツ

すばぐら
～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島でご確認ください。

場月島第一小学校

- ◎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。

場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
大江戸月島島

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

◎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
大江戸月島島(ヨガ)



◀地域スポーツクラブ
大江戸月島島(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Maple(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Maple(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。

場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・テニスコートの利用案内

【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

◎「体育施設団体利用登録」をしている団体

場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で確認を。

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端末
- 場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、郵送で届へ。

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、郵送で届へ。

◎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。

場〒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)

日18歳以上の区内在住・在勤者(高校生を除く)

場各期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届へ申し込む。

◎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。

場〒104-8404

中央区築地1-1-1

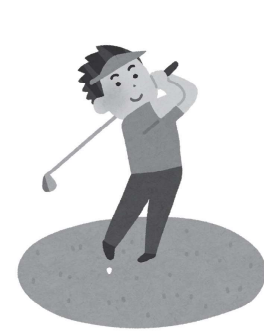
中央区スポーツ協会事務局

☎(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(新ベリア方式)

日11月23日(祝)(荒天中止)

・集合 午前8時

(キャディマスター室前)

・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

日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・性別を記入して届へ。

◎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。

場〒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「都税の支払い方法について」をご覧ください。

場中央都税事務所

☎(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。

場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。

場中央清掃事務所作業係

☎(3562)1521

展示会出展費用を 中小企業などに補助(下期分)

図区内の中小企業、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)に郵送で図へ。

○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図をご確認ください。

【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。

図商工観光課中小企業振興係

☎(3546)5487



◀区図

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。

図区民生課住民記録係

☎(3546)5320



◀区図

コミュニティふれあい銭湯

図9月11日(水)・25日(水)

○9月11日はカラコエの湯

場区内公衆浴場(銭湯)

図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。

図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内職幹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。

図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商品を送料無料で販売します。

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日までの期間限定となりますので、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。

図中央区観光協会

☎(6228)7907



◀東京まんなかippin堂図

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図をご覧ください。

【募集期間】

10月1日～11月20日

【応募方法】

図へ電話し、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、図からダウンロードできます。

図中央区文化・国際交流振興協会

☎(3297)0251



◀文化・国際交流振興協会図

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、区図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。

図〒104-8404

中央区築地1-1-1

職員課人事係

☎(3546)9565



◀区図

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。

図中央区社会福祉協議会管理部庶務課

☎(3206)0506

図akehashi@shakyo-chuo-city.jp



◀中央区社会福祉協議会図



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で、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。

図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。

図区内在住・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

図問い合わせの上、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、区図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。

図〒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



◀区図