

ちゅうおう

2024
10/15

デジタル版も
こちらで
ご覧になれます



Multilingual

健康づくりを

楽しく 続けよう!



12月31日までは
ポイント数が2倍に!

ポイント付与開始
2024年
10月1日(火)~



ちゅうおうヘルス&ウォーク!

健康管理を楽しく、習慣に!

9月1日から健康管理を楽しく行えるアプリの配信がスタートしました。
景品への応募が可能なポイントも貯まります。
楽しみながらウォーキングや健康づくりに取り組んでみませんか。

2面・3面に続きます

中央区健康アプリのご案内

問中央区保健所健康推進課健康係(事業について)

☎(3541)5930

ちゅうおうヘルス&ウォークコールセンター(アプリについて)

☎(0570)076888

ちゅうおうヘルス&ウォーク

詳しくは
特設Webサイトへ

概要

アプリの機能

歩数カウントや消費カロリーの計測、食事や体重の記録などの機能を搭載し、健康づくりのための情報をひと目で確認できます。また、歩いた結果がアプリのコンテンツに反映されるなど、ゲーム感覚で楽しく健康づくりに取り組むことができます。

ポイントの付与

アプリを利用してポイントを貯めることで景品に応募できます。

付与期間

10月1日(火)～

◎10月1日～12月31日は
ポイント数2倍



対象 どなたでも(景品の応募は18歳以上の区内在住者)
使用アプリ WoLN(ウォルン)
費用 無料

◎一部のスマートフォンには対応していない場合があります。



ポイントを貯める方法

日々の健康活動の他、毎日アプリを起動することでポイントが貯まります。また、区が案内する健康事業のイベント参加やアンケート回答でもポイントが貯まります。

毎日、
アプリを起動する。



1日に**1,500歩以上**
スマホを携帯して歩く。



アプリに**食事内容**を
入力。AIによる栄養アド
バイスも受けられます。



毎日アプリに
体重を登録する。



区が案内するイベントに参加する。

アンケートの回答をする。

達成した健康活動に応じて付与されるポイント数一覧

項目	ポイント	項目	ポイント
歩数(1500)	5(10)	ホーム画面表示	1(2)
歩数(3000)	10(20)	プログラム(アクション達成ごと)	2(4)
歩数(5000)	15(30)	ウォークラリーゴール達成	30(60)
歩数(8000)	20(40)	説明会・イベント参加	30(60)
食事記録(朝)	5(10)	ストレスチェック	10(20)
食事記録(昼)	5(10)	アンケート(開始)	20(40)
食事記録(夜)	5(10)	アンケート(事後)	20(40)
体重記録	5(10)		

◎()内は12月31日までのポイント数

◎ご利用の機種により、歩数カウントの結果が異なる場合があります。

景品

抽選で
最大**1,500円分**の
区内共通買物・食事券を
贈呈!!

3,000ポイントで一口分(500円分)の応募
ができます(最大3口まで)。

アプリ内からの申し込みとなります。

申込期限

12月31日

◎景品発送は令和7年1月下旬を予定してい
ます。



登録方法

◎Androidをご利用の場合、「Google Fit」アプリのインストールが必要となります。

Step 1 アプリをインストール

Androidを
ご利用の方はこちらiPhoneを
ご利用の方はこちら

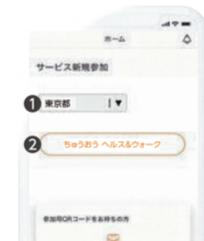
Step 2 アカウントを作成

アプリを開いてメールアドレスか
LINE、Apple連携でアカウント作成。



Step 3 ちゅうおうヘルス&ウォークに参加

- ①「東京都」を選択
- ②「ちゅうおうヘルス&ウォーク」をタップ



ウォーキングコース ピックアップ①

日本橋コース

隅田川や日本橋川に沿って歩き、橋の景観や日本橋の歴史を楽しめるコースです。

- ◆距離：約6.2キロメートル ◆歩数：約8,900歩 ◆所要時間：約1時間33分
- ◆エネルギー消費量：約279キロカロリー



神田川の船宿

かつて世界有数の水運都市だった江戸・東京。今でも隅田川や東京港へ繰り出す船が集まります。

新大橋



オレンジ色の主塔と白いケーブルが目印のシンプルなデザインの斜張橋。川面をゆく船が映えます。

兜神社



“商業の神様”が祭られる小さな神社。「証券街の守り神」ともいわれています。

清洲橋



隅田川に架かる優美な霧田気（きりたけ）のつり橋。ドイツ・ケルンのヒンデンブルク橋をモデルに建造されました。



ヤン・ヨーステン記念碑

この地に昔住んでいたオランダ人通訳の名前「耶揚子(やようす)」が「八重洲」の地名になりました。

水路に船がいっぱい。水辺の風景が気持ちいい。



ウォーキングコース ピックアップ②

勝どき・晴海コース

公園で休憩をとりながら、運河の橋から街の景色を楽しめるコースです。昼だけでなく夕景や夜景もおすすめです。

- ◆距離：約7.0キロメートル
- ◆歩数：約10,000歩
- ◆所要時間：約1時間45分
- ◆エネルギー消費量：約315キロカロリー

隅田川テラス



隅田川の両岸に整備された親水テラス。築地大橋が一望できます。

月島橋



月島橋から運河を行き交う屋形船や釣り船が眺められます。潮の香りも漂ってきます。

晴海臨海公園



真っすぐ伸びたレンガ色の歩道と緑の芝生のコントラストが爽やか。思わず足取りが軽くなります。

黎明橋公園



晴海エリアの中心にあるリフレッシュスポット。健康器具も置いてあり、軽い運動にも適した公園です。

朝潮小橋



勝どき地区と晴海地区を結ぶ歩行者専用橋。夜景スポットとしても有名。歩き疲れたらベンチで一休みしましょう。

潮風にあたりながらしっかり汗をかけるコースだね。

イベントのご案内

デューク更家さんのウォーキングなど、複数のイベントを保健所で行います。

デューク更家のウォーキング教室(計2回)

- 11月9日(土) 午前10時～正午、午後2時～4時

師 デューク更家

野菜と生活管理栄養士ラボ(KAGOME健康セミナー)

- 11月25日(月)午後2時～4時

師 カゴメ社 管理栄養士

立ち姿勢測定による鴻江理論アドバイス(計2回)

- 12月14日(土) 午前10時～正午、午後2時～4時

師 鴻江 寿治

◎申し込みはアプリから行います。詳細は順次アプリでお知らせします。



▲デューク更家さん



▲鴻江 寿治さん

ウォーキングマップ配布中!

生活習慣の改善にご活用いただける「中央区ウォーキングマップ」を配布しています。区役所・各特別出張所・中央区保健所・各保健センターなどで配布している他、区HP・アプリからもご覧になれます。

◎令和7年1月からリニューアル版を配布予定。



詳しくは区HPへ

認可保育所などの入園・転園申し込みを受け付けます

(令和7年4月分)

令和7年4月から認可保育所・認定こども園(長時間・保育所部分)・地域型保育事業(小規模保育事業・事業所内保育事業)に入園・転園を希望する方の申し込みを受け付けます。

(1)対象

申し込み資格 就労または疾病その他の事由により家庭において必要な保育を受けることが困難、かつ集団保育が可能な子どもの保護者

対象クラス	生年月日
0歳児(57日以上)	令和6年9月2日～令和7年2月3日
0歳児(7カ月以上)	令和6年4月2日～令和6年9月1日
1歳児	令和5年4月2日～令和6年4月1日
2歳児	令和4年4月2日～令和5年4月1日
3歳児	令和3年4月2日～令和4年4月1日
4歳児	令和2年4月2日～令和3年4月1日
5歳児	平成31年4月2日～令和2年4月1日

受付場所

区役所6階保育課保育入園係、各特別出張所、中央区保健所、各保健センター、認可保育所・認定こども園・小規模保育事業所・事業所内保育事業所

◎郵送でも受け付けています(11月29日必着)。郵送で申し込む方は「提出書類等チェックシート」をご活用の上、不備がないようご提出ください。

◎郵送の場合、郵便事故などによる書類の紛失を防ぐため、特定記録郵便などの利用をお願いします。

◎マイナポータル「ぴったりサービス」によるオンライン申請も受け付けております(11月29日午後5時受け付け終了)。



ぴったりサービスによる
オンライン申請
(区HP)



(2)申し込み方法(令和7年1月・2月入園(転園)の受付期間は、4月入園(転園)(第1回)と同様です)

受付期間	
令和7年1・2・4月(第1回)	令和6年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

◎申し込みに関する全ての書類は、受付期間内に提出してください。

◎4月入園(転園)(第2回)利用調整は、4月入園(転園)(第1回)で内定しなかった方、4月入園(転園)(第2回)受付期間中に新たに申し込んだ方を対象に行います。

◎居室訪問型保育事業の利用調整は、4月入園(転園)(第2回)利用調整後に行います。

◎土・日曜日、祝日は除きます。ただし、認可保育所などでは土曜日でも申し込みを受け付けます。

令和7年度保育園のごあんない

区役所6階保育課保育入園係、各特別出張所、中央区保健所、各保健センター、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」勝どき分室で配布している他、区HPでもご覧になれます。



令和7年度保育園の
ごあんない(区HP)

保育園入園出張相談

事前の申し込みは不要です。保育園の入園に関して相談したいことがある方は、ぜひお越しください。日時・会場は区HPをご覧ください。

問保育課保育入園係

☎(3546)5227・5387・9587



保育園入園出張相談(区HP)

ひとり親家庭の 就労支援のご案内

ひとり親家庭の経済的自立を図るため、就労に必要な資格取得や主体的な能力開発を行う場合に給付金を支給します。

高等職業訓練促進給付金

看護師や介護福祉士などの資格取得のため一定期間以上養成機関で修業する場合に支給。

自立支援教育訓練給付金

区の認める教育訓練講座を受講し、修了した場合に経費を一部支給。

問子育て支援課子育て支援係

☎(6278)8421



詳しくは区HPへ

「中央区動物との共生推進員」の 活動にご理解、ご協力を!

区では、「人と動物との調和のとれた共生社会」の実現を目指して「中央区動物との共生推進員制度」を推進しています。「中央区動物との共生推進員」(以下「共生推進員」)は、区内在住、在勤者をはじめ、開業獣医師や動物愛護団体、動物関係業者などの方々の中から区が委嘱しており、現在は第7期の共生推進員として、47人の方が活動しています。

共生推進員は、飼い主のいない猫を増やさないため、去勢不妊手術を受けさせる活動などを行っています。

また、飼い犬にまつわるトラブルを減らすために、散歩時のリード装着やふん尿の始末など、飼い主が守るべきマナーの徹底に向けた啓発活動も行っています。

共生推進員の活動時間は早朝から深夜に及ぶ場合がありますが、活動する際には必ず共

生推進員証を携帯しています。地域の皆様のご理解、ご協力をお願いします。

問中央区保健所生活衛生課生活衛生事業係

☎(3546)5762



特別区たばこ税の 税込と役割

たばこ税は、皆さんがたばこを購入した小売業者がある区役所などに納められます。令和5年度の特別区たばこ税の決算額は約26億2,000万円で、住民税とともに子育て支援や受動喫煙防止対策などさまざまな区の行政サービスを皆さんに提供するための重要な財源となっています。

問税務課管理係

☎(3546)5265



区営指定喫煙場所の 工事を行います

浜町公園に設置している区営指定喫煙場所の改修を行います。工事中はご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。また、喫煙の際は中央区たばこルールおよび喫煙マナーを守っていただきますようお願いいたします。

問中央区保健所生活衛生課生活衛生事業係

☎(3546)5762

工事期間

11月11日(月)～12月10日(火)



指定喫煙場所一覧はこちら

指定喫煙場所

Designated smoking area
指定喫煙区 指定吸菸區 지정흡연장소

喫煙には、加熱式たばこを吸うことも含まれます。



まちを美しくする場所



指定喫煙場所標識

第78回

区民体育大会



アーチェリー大会

日 11月10日(日)

午前10時～

場 総合スポーツセンターアーチェリー場

対 区内在住・在勤・在学者(高校生以下を除く)

[競技種別]

- ・リカーブ部門(男子・女子)
- ・コンパウンド部門

申 当日、午前9時30分までに直接会場で申し込む。

問 中央区スポーツ協会事務局

☎(3546)5729



ボウリング大会

日 10月27日(日)

午前10時～

場 ラウンドワン南砂店
(江東区南砂6-7-15)

対 区内在住・在勤・在学者(小・中学生を除く)

および連盟登録者

定 80人(先着順)

費 1,500円(当日、会場で納入)

申 当日、午前10時までに直接会場で申し込む。

問 中央区ボウリング連盟事務局(バーズ内)

☎(3206)2224

ライフル射撃大会

日 10月27日(日)

午前9時30分～

場 総合スポーツセンターエアライフル場

対 区内在住・在勤者および協会員で許可証持参者

申 当日、午前9時30分までに直接会場で申し込む。

問 中央区スポーツ協会事務局

☎(3546)5729



トランポリン大会

日 12月21日(土)

午前9時30分～

場 総合スポーツセンター主競技場

対 区内在住・在勤・在学者および協会登録者

[競技種別]

- ・ジュニア男子・女子
- ・一般A・B

申 11月15日(必着)までに電話またははがきに①競技種別②氏名③年齢④連絡先を記入の上、問へ。

問 中央区トランポリン協会

〒103-0007

日本橋浜町3-32-3-1204 井部方

☎090(9375)4436

ニュースポーツ大会(ラケットテニスなど)

日 11月3日(祝)

ラケットテニス 午前9時30分～正午
ソフトバレーボール 午後1時～5時

場 築地社会教育会館 屋内体育場

対 区内在住・在勤・在学者(個人参加可)

申 当日、各競技の開始30分前までに直接会場で申し込む。

問 レクリエーション連盟 担当 小林

☎080(1197)3583

共通

実施要項および申込用紙は区役所8階の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 中央区スポーツ協会事務局

☎(3546)5729



詳しくは
中央区スポーツ協会HPへ



総合スポーツセンターを

ご利用ください

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9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

費用

- ・2時間 400円
- ・1時間 200円
- ・延長1時間ごと 200円

◎対象者は高校生以上

◎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、障害者は無料利用証提示により無料になります。

◎機器の使用方法などのアドバイスの他、リズム体操などのプログラムも実施しています。

◎1時間利用は午前7時～8時59分の間に入場する場合に利用可能。

温水プール

費用は別表のとおり

◎区内在住・在学の小・中学生、区内在住の65歳以上の方、障害者は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～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、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

問 総合スポーツセンター

☎(3666)1501

詳しくは

総合スポーツセンターHPへ



別表

対象	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

(※)区民利用証の提示が必要です。

第22回

中央区「食の安全・安心講習会」

日時

11月7日(木)

午後2時～4時

場 銀座プロッサムホール

対 食品関係事業者・在勤者・区内在住者など

内 飲食現場から見た衛生管理の現状と人手不足などへの取り組みの提案

第1部 講演/第2部 質疑応答(意見交換)

師 株式会社フードサンテーション78 山下 安信

定 500人(先着順)

申 当日直接会場へ。

問 中央区保健所生活衛生課食品衛生担当

☎(3541)5939



▲山下 安信さん

粹トレに取り組んでみませんか?

中央粹なまちトレーニング(粹トレ)は、転倒予防や認知機能の向上などに効果のある中央区オリジナルの介護予防プログラムです。

☎介護保険課高齢者健康支援係
☎(6264)7084

楽しく健康づくり! 粹トレ教室

日本橋コース

☎12月6日(金)
令和7年2月7日(金)全2回
午後2時30分~4時

📍日本橋社会教育会館講習室

定20人(抽選)

月島コース

☎12月12日(木)
令和7年2月13日(木)全2回
午後2時30分~4時

📍月島社会教育会館講習室

定20人(抽選)

共通

☎区内在住の60歳以上の要介護・要支援認定を受けていない方で2日間とも参加できる方

☎理学療法士による「粹トレ」の講座と体験

☎10月17日~31日に申し込みフォームまたは電話で☎へ。

粹トレ教室
申し込みフォーム



「粹トレチャレンジ!」参加者募集

☎区内在住の60歳以上の方

☎・申し込んだ方に①チャレンジカード兼アンケート②パンフレット③粹トレDVD(希望者)をお送りします。
・自宅や区内粹トレ実施場所で粹トレに取り組み、チャレンジカードが埋まりましたら☎へご返送ください。チャレンジカードを全て埋めた方に「粹トレ巾着袋」を差し上げます。

☎チャレンジカードは、いきいき館(敬老館)でも配布しています。

定200人(先着順)

☎10月18日~12月18日に申し込みフォームまたは電話で☎へ。

粹トレチャレンジ
申し込みフォーム



詳しくは区HPへ



▲高齢者通いの場での粹トレ



▲粹トレ教室

シルバー人材センター

で一緒に働きませんか?

入会資格

60歳以上の健康な区民で、「自主・自立・共働・共助」の基本理念を理解し、ルールを守って仲良く働ける方。

入会説明会

☎毎月13日、午前10時~
☎土・日曜日、祝日の場合は直前の平日
📍シルバー人材センター2階会議室
☎電話で☎へ。
☎予約制(当日予約可)

持ち物

健康保険証など住所・年齢が確認できるもの、筆記用具

☎中央区シルバー人材センター
☎(3551)2700

詳しくは
シルバー人材センターHPへ



▲家事援助



▲駐輪場整備



▲リサイクルハウスかざぐるままでの管理

情報コーナー

ChuoCity Information

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
- ・申込先からメール受信できるように設定してください
- ・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

◎圏に〒・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
- 〇〇課〇〇係(圏の宛名)

- 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

子ども・子育て



プレマクッキング

日 12月6日(金)

午後1時15分～3時30分

場 晴海保健センター

対 初めて出産する区内在住の妊婦(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

定 15人(抽選)

申 10月16日～25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



詳しくは区HPへ



男女共同参画助成事業「親子で歌ってリフレッシュ!!」

日 11月10日(日)

午前10時～11時30分

(午前9時30分受け付け開始)

場 男女平等センター「ブーケ21」

対 区内在住の0歳から小学校低学年までの子どもとその保護者

◎小学校高学年の兄弟も参加可

内 親子で楽しめる童謡・遊び歌などをみんなで一緒に歌います。

[主催]子育てリーダーCHUO

師 NHK「おかあさんといっしょ」第3代

歌のお兄さん

たいら いさお

定 25組(先着順)

申 11月7日正午ま

でEメールで件

名に「親子で歌

ってリフレッシュ

申し込み」と明記し

①氏名・ふりがな②電話番号を記入



▲たいら いさおさん

して問へ。

問 事業について

総務課男女共同参画係

☎(5543)0651

・申し込みについて

✉korichuu55@gmail.com



詳しくは区HPへ

高齢者



高齢者の再就職支援セミナー

日 11月25日(月)

午後1時30分～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 就職・転職を希望するおおむね55歳以上の方

内 人生100年時代に向けての再就職準備

- ・再就職活動の進め方と心構え
- ・応募書類(履歴書など)の書き方
- ・面接突破のポイント

定 30人程度(先着順)

申 10月25日から電話で問へ。

問 社会福祉協議会シルバーワーク中央

☎(3551)9200

(平日の午前9時～午後5時)

いきいき館(敬老館)

オータムコンサート

いきいき桜川(桜川敬老館)

日 11月3日(祝)

午後3時開演(午後2時45分開場)

場 いきいき桜川屋内ホール

内 「アートはるみハーモニカクラブ演奏会」

小学生の頃に誰もが親しんだ懐かしいハーモニカによる演奏。

定 60人(先着順)

申 10月20日から直接館内窓口へ。

いきいき浜町(浜町敬老館)

日 11月30日(土)

午後2時開演(午後1時30分開場)

場 いきいき浜町大広間

内 「浜町歌声コンサート」

定 50人(先着順)

申 11月1日から直接館内窓口へ。

いきいき勝どき(勝どき敬老館)

日 11月10日(日)

①午前11時～

②午後2時30分～

場 いきいき勝どき大広間

内 女性2人組によるマリンバ&ビブラフォンのコンサート。

定 事前募集枠各回30人(先着順)

当日枠各回30人(先着順)

申 10月22日から直接館内窓口へ。

共通

対 60歳以上の区内在住者

◎利用の際は登録が必要です。初めての方は、保険証などを持参し各いきいき館で手続きをしてください。登録時には、緊急連絡先を伺います。

問 いきいき桜川(桜川敬老館)

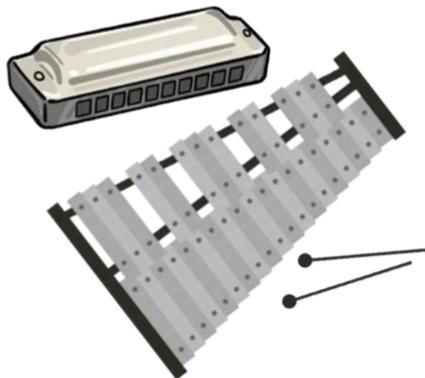
☎(3553)0030

いきいき浜町(浜町敬老館)

☎(3669)3385

いきいき勝どき(勝どき敬老館)

☎(3531)3258



訪問健康づくり

健康教室に通うことが困難と思われる方や、閉じこもりがちの方のご自宅を保健師が訪問し、健康状態に合わせた相談などを行います。

[訪問までの流れ]

電話による申し込み受け付け後、健康状態や健康づくりの目標などを確認するために一度ご自宅に伺ったのち、定期訪問を始めます。

[訪問期間]

月1～2回を3カ月間、最長6カ月まで継続が可能です。訪問日程は、ご相談の上で決定します。

対 健康教室に通うことが困難な65歳以上で、要介護・要支援認定を受けていない区内在住者

内 ・健康づくりに関する相談
・ご自宅でする体操や口腔ケアなどの紹介
・体調に合わせた食事の取り方の紹介

申 介護保険課高齢者健康支援係

☎(6278)8094

いきいき館(敬老館)まつり

いきいき桜川(桜川敬老館)

日 11月10日(日)

①午後2時開演(午後1時45分開場)

②午後3時10分開演(午後2時55分開場)

場 いきいき桜川屋内ホール

内 「TAKEBANジャズライブ」スタンダードジャズから昭和歌謡・JPOPまでビッグバンドによる迫力ある演奏。

定 各回60人(先着順)

申 10月26日から直接館内窓口へ。

いきいき浜町(浜町敬老館)

日 11月2日(土)

午後2時開演(午後1時30分開場)

場 いきいき浜町大広間

内 テナー・サクソフォーンとギターの演奏。

定 60人(先着順)

申 10月18日から直接館内窓口へ。

いきいき勝どき(勝どき敬老館)

日 11月10日(日)

①午前10時～

②午後1時30分～

場 いきいき勝どき大広間

内 紙芝居「壽ちんどん宣伝社」

昔懐かしい昭和の香りの紙芝居。タイムスリップした感覚をお楽しみください。子ども連れ大歓迎。

定 60人(先着順)

申 当日直接館内窓口へ。

共通

対 60歳以上の区内在住者

◎利用の際は登録が必要です。初めての方は、保険証などを持参し各いきいき館で手続きをしてください。登録時には、緊急連絡先を伺います。

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)

☎(3669)3385

いきいき勝どき(勝どき敬老館)

☎(3531)3258



シニア講座第2期「体カアップ講座」

日 11月9日(土)

①11月23日(祝)

②11月30日(土)

午後2時～4時

場 シニアセンター1階セミナー室

対 50歳以上の区内在住・在勤者

内 ①メンタルフィットネスでストレスを改善②第一印象アップのための表情筋と姿勢矯正のストレッチ③年齢を感じさせないたたずまい、体力を身につける秘訣をヨガから学ぶ。

定 15人(抽選)

申 10月30日(必着)までに申し込みフォームまたは往復はがきで①～⑤

(7面記入例参照)⑥在勤者は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入して問へ。

問 シニアセンター

〒104-0051

佃1-11-1

☎(3531)7813



申し込みフォーム



健康・福祉



フレイル予防講習会～たんぱく質をしっかりとって、低栄養を防ぐ～

日12月3日(火)
午後1時30分～3時30分
場日本橋保健センター
対区内在住者
内・握力測定
・講義、料理紹介、試食
低栄養を防ぐための食事のとり方とおすすめ料理
定20人(抽選/初めての方を優先)
申10月16日～25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



詳しくは区HPへ



薬剤師による吸入薬指導相談会

日11月16日(土)
午後3時～4時30分
(相談時間1人15分の交代制)
場中央区保健所1階第2保健教育室
対区内在住・在勤者でぜん息などの呼吸器疾患のある方とその家族
内ぜん息薬や吸入薬の知識と吸入指導(個別相談)
保健師による健康相談(希望者のみ)
定18人(先着順)
申10月18日～11月6日に電話で問へ。
問中央区保健所健康推進課給付係
☎(3546)5400



詳しくは区HPへ

骨髄移植ドナー支援事業

骨髄・末梢血管細胞提供者(ドナー)の負担軽減を図り、骨髄・末梢血管細胞移植を推進するため、ドナーとなった方に奨励金を交付する骨髄移植ドナー支援事業を実施しています。
対・提供時に区内在住であったドナー
・対象のドナーが勤務する国内の事業所
内骨髄・末梢血管細胞の提供のための通院または入院に要した日数に応じ、ドナーへは1日につき2万円、事業所へは1日につき1万円を交付します(それぞれ最大7日まで)。
申提供が完了した日から起算して1年以内に、申請書(区HPからダウンロード可)に次の必要書類を添付して、郵送または直接問へ。
・ドナー
現住所が分かる書類、(公財)日本

骨髄バンクが発行する提供が完了したことを証明する書類
・事業所
ドナーとの雇用関係が分かる書類、(公財)日本骨髄バンクが発行する提供が完了したことを証明する書類の写し

問中央区保健所健康推進課給付係
☎(3546)5400



詳しくは区HPへ

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～」

日12月5日(木)
午前10時～正午
場月島保健センター
対区内在住で未就学児がいる保護者
内・講義：家族で取り組む健康的な食生活～コレステロール・中性脂肪が気になる方へ～
・運動実技：お手軽エクササイズでリフレッシュ!
◎血圧測定、試食があります。
定10人(抽選)
申10月16日～24日にHPまたは電話で問へ。
託1～3歳児(参加申し込み時に申し込む/定員8人、抽選)。
問月島保健センター健康係
☎(5560)0765



詳しくは区HPへ

ヘルスアップ教室「成人のための健康な体づくり(骨粗しょう症予防編)」～健康づくりに役立つ食生活と運動習慣～

日11月14日(木)
午後1時15分～4時15分
場晴海保健センター
対20歳から64歳までの区内在住者
内・講義
コツコツ続ける骨太生活
・運動実技
骨に刺激を加えて強くする筋力トレーニング
◎血圧・骨密度測定、試食があります。
定12人(抽選)
申10月16日～25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



詳しくは区HPへ

腰痛予防体操

日11月30日(土)
午後2時～4時
場佃区民館3階1・2号室
対区内在住・在勤・在学者
内理学療法士がすでに腰痛をお持ちの方や、予防に興味のある方に、自宅で簡単にできる体操を教えます。
定各回15人(抽選)
申10月17日～26日に電話で問へ。
問佃区民館
☎(3533)6951
(午前9時～午後5時)

ねずみ対策個別相談会

日11月12日(火)
午前10時～午後3時
(相談時間は1人30分程度)
場中央区保健所2階大会議室
対区内在住者または区内の事業者でねずみ被害にお困りの方
内専門の相談員が個別に相談内容を聞き取り、被害の状況に応じた対策をお答えします。
定24人(先着順)
申10月17日～11月11日に電話で問へ。
問中央区保健所生活衛生課環境衛生担当
☎(3541)5938



詳しくは区HPへ

高次脳機能障害者支援事業

⑦高次脳機能障害講演会
日12月10日(火)
午後6時30分～8時
場教育センター視聴覚ホール
対区内在住・在勤・在学者
内脳卒中の人の生きる力を引き出す。
師世田谷公園前クリニック
名誉院長
長谷川 幹
▲長谷川 幹さん
定80人(先着順)
託7カ月～未就学児(11月26日までに申し込む/定員6人、先着順)
⑧高次脳機能障害者交流会
日11月26日(火)
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方とご家族、支援者
内脳トレ、情報交換など
◎交流会終了後、希望者に個別相談を実施(4名程度、要予約)。
定15人(先着順)
共通
申⑦は10月17日～12月9日、⑧は10月17日～11月25日に電話またはファクスに①～⑤(7面記入例参照)、⑥交流会での相談希望の方は相談内容の概要(④のみ)を記入し問へ。
問福祉センター支援係
☎(3545)9311
☎(3544)0888



▲長谷川 幹さん

成年後見申し立て講座～成年後見制度の基本から実務まで～

基礎編
日11月19日(火)
午前10時30分～午後0時30分
内弁護士が成年後見制度の概要や申立書類作成に当たっての留意点などを説明。
応用編
日11月19日(火)
午後2時～4時
内弁護士が成年後見人の具体的な活動内容や就任後の手続きなどを説明。
共通
場社会福祉協議会3階会議室
対成年後見制度の利用を検討している、または成年後見制度に関心のある区内在住・在勤の方(親族が区内

在住の方も可)
定各回30人(先着順)
◎どちらかのみ参加も可
申10月17日～11月12日に電話、ファクスまたはEメールで①～④(7面記入例参照)を記入して問へ。
問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
☎(3523)6386
✉step@shakyo-chuo-city.jp



成年後見制度入門講座「成年後見制度の基本理念と概要」聴講生募集

日11月28日(木)
午前11時15分～午後1時15分
場麻布区民協働スペース スペース1・2・3(港区六本木5-16-46)
対区内在住・在勤者で成年後見制度に関心のある方
内「成年後見制度とは何か」、「法定後見と任意後見の違い」、「後見人ができること、できないこと、してはいけないこと」など、成年後見制度の基本を弁護士から学ぶ講座。
定10人(先着順)
申10月17日～11月12日に電話、ファクスまたはEメールに①～④(7面記入例参照)を記入して問へ。
問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
☎(3523)6386
✉step@shakyo-chuo-city.jp

講座・催し



中央区の街並み絵画展

日11月6日(水)～10日(日)
午前10時～午後6時
(最終日は午後4時まで)
場月島社会教育会館晴海分館
アートはるみギャラリー
内名所・旧跡や豊かな水辺、失われつつある懐かしい風景など、現在の中央区の街並みをテーマに描いた作品を数多く展示。
問文化・生涯学習課生涯学習係
☎(3546)5524



社会教育会館自主講座 「四角キンパとキムチを作ろう!」

日 11月13日(水)
午後1時30分～4時
場 築地社会教育会館
内 野菜たっぷり四角キンパと身近な素材を使った自家製キムチの作り方講座
定 16人(抽選)
費 3,500円
申 10月29日までに電話、ファクスまたは直接問へ(3館いずれの窓口でも申し込み可)。
◎講座については社会教育会館公式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 ㊟(3542)3696
日本橋社会教育会館
☎(3669)2102 ㊟(3669)2720
月島社社会教育会館
☎(3531)6367 ㊟(3531)6369



「環境講演会」生きものってすごい! おもしろい!生物多様性保全に貢献する動物園・水族館の取り組み

日 11月24日(日)
午後2時～3時45分
場 環境情報センター研修室
対 中学生以上の方
内 生きものの魅力を体感してもらうとともに保全教育における動物園・水族館の取り組みを紹介。

師 (公財)東京動物園協会教育普及センター所長
天野 未知
▲天野 未知さん
定 70人(抽選/区民優先)
申 10月17日～11月14日に環境情報センターHPまたは電話で問へ。



クリスマス☆ドライ・デコツリー作り

日 11月2日(土)
午後1時30分～3時30分
場 新川区民館
対 区内在住・在勤・在学者
内 ツリーベースに葉や木の実などでデコレーションを行う。
定 10人(抽選)
費 1,000円
申 10月17日～24日に電話で問へ。
問 新川区民館
☎(3551)7000
(午前10時～午後7時)

ピラティス教室 ～正しい体の使い方を学ぼう～

日 11月11日(月)・18日(月)
午後2時45分～4時15分
◎各回とも同じ内容
場 浜町メモリアル4階会議室
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
申 10月17日～26日に電話で問へ。
問 浜町メモリアル
☎(5695)8051
(午前10時～午後8時)



秋のストレッチ体験会

日 10月26日(土)
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 血行を良くし、集中力の上昇や体のバランスを保つ効果があるといわれるストレッチを体験。
定 8人(抽選)
費 300円
申 10月17日～22日に電話で問へ。
問 新富区民館
☎(3297)4038
(午前10時～午後7時)

植木鉢のリメイクと 多肉植物の寄せ植え

日 10月26日(土)
午後1時30分～4時
場 銀座区民館
対 区内在住・在勤・在学者
内 直径9cmの素焼き鉢に水性塗料を塗り簡単なリメイク鉢を作成し、多肉植物の寄せ植えを行う。
定 6人(抽選)
費 700円
申 10月17日～22日に電話で問へ。
問 銀座区民館
☎(3542)6828
(午前10時～午後7時)

終活講座 ～タイプ別・遺言の使い方～

日 11月15日(金)
午後2時～4時
場 浜町メモリアル4階会議室
対 区内在住・在勤・在学者
内 終活診断で6タイプに分け、遺言作成のコツと使い方を解説。思いを伝える記載例も配布。
定 30人(先着順)
申 10月17日から電話で問へ。
問 浜町メモリアル
☎(5695)8051
(午前10時～午後8時)

おだし3日間講座

日 ①11月7日(木)
②11月14日(木)
③11月21日(木)
午前10時～正午、午後2時～4時
(午前、午後とも同じ内容)
場 はるみらい料理スタジオ
対 18歳以上
内 区内老舗だし専門店から和食の基本を学ぶ3日間講座(1日のみの受講可)。
①おだしの基本講座+試食
②鰹節以外のおだし講座+試食
③和食の実践～参加者それぞれの家庭の味噌汁をつくる
定 各回15人(先着順)
費 各回500円(当日現金)
申 10月17日～11月6日にHP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



お魚つみれ汁 作り方教室&試食会

日 11月10日(日)
午後1時～2時、午後3時～4時
(各回同じ内容)
場 はるみらい料理スタジオ
内 築地場外市場の食のプロが、厳選し

た食材を使った料理を紹介する講座。新鮮な魚と旬の野菜を使ったつみれ汁の作り方を学ぶ(座学の講座)。
定 各回20人(先着順)
申 10月17日～11月9日にHP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



「男女共同参画講座」 人間社会を映し出すAIのはなし AIには偏見があるって本当ですか?

日 11月26日(火)
午後7時～8時30分
場 男女平等センター「ブーケ21」
内 AIが社会の偏見をそのまま学習し再生産してしまうことについて、ジェンダーとテクノロジーの関係に精通している講師が分かりやすく話します。
師 東京大学大学院教授 田中 東子
定 30人(先着順)
申 10月17日からHP、電話またはファクスに①～②(7面記入例参照)③電話番号を記入して問へ。
問 総務課男女共同参画係
☎(5543)0651
㊟(5543)0652
詳しくは区HPへ



▲田中 東子さん

消費生活講座 ～落語・漫才のミニ講座～

日 11月10日(日)
場 月島区民センター5階講習室
対 区内在住・在学・在勤者
落語(午前11時30分～11時50分)
内 「エシカルで助かる!環境問題」人や社会・地域・環境に対して配慮するエシカル消費について紹介。
漫才(午後1時30分～1時50分)
内 「最新手口はおっかね～!!」詐欺の手口や被害に遭わないためのポイントを紹介。
共通
定 各40人(先着順)
申 10月17日～31日に申し込みフォームまたは電話で問へ。
◎1人につき2人分までの申し込みができます。
◎複数講座の申し込みはできません。
問 区民生活課消費生活係
☎(3546)5302



申し込みフォーム

地域で暮らすための福祉講座
～笑って学ぼう!特殊詐欺～

日 11月11日(月)
午後2時～3時30分
場 月島区民センター1階会議室
対 区内在住・在勤・在学者
内 区内で発生している詐欺の最新情報や対策を学ぶ。楽しく分かりやすい特殊詐欺に関する落語や漫才もあります。
定 20人(先着順)
申 10月17日～11月7日に電話で問へ。
問 月島おとしより相談センター
(3531)1005
(祝日を除く月～土曜日の午前9時～午後6時)

中央区まるごとミュージアム2024
「京橋図書館 閉架・貴重書庫ガイドツアー」

日 11月10日(日)
①午前10時30分～11時
②午後2時～2時30分
場 本の森ちゅうおう(京橋図書館)
対 ①小学生
②中学生以上
内 通常では目に触れることのない「閉架書庫」と戦禍を免れた貴重な戦前の図書を収蔵している「貴重書庫」をガイド付きでご案内。
定 各10人(先着順)
申 10月20日午前9時から電話または直接問へ。
◎申し込みは2人まで可。
◎ツアーは階段の昇降を伴います。
問 本の森ちゅうおう(京橋図書館)
(3551)2151



辻原万規彦先生講演会
「戦前期東京の火災保険地図の魅力」

日 11月6日(水)
午後6時～8時(開場午後5時30分)
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 戦前の東京の街並みを詳しく知ることができる「火災保険地図」の魅力に迫る。
定 80人(先着順)
申 10月20日からHP、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



日本橋図書館展示
「日本橋の薬種問屋
～日本橋は薬の街?～」

日 10月25日(金)～12月25日(水)
◎11月11日、28日は休館日

場 日本橋図書館7階展示コーナー
内 江戸時代、日本橋に軒を連ねていた薬種問屋に関連した史料の展示。当時の問屋街の様子や現在の中央区内の関連スポットなどを紹介。
問 日本橋図書館
(3669)6207

本屋大賞のこれから
～本の雑誌社の道のり～

日 11月23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 「本屋大賞」が誕生した背景やその舞台裏について学ぶ。
定 70人(抽選)
申 11月7日午後9時までにHP、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

郷土資料館企画展
受け継がれていく近代建築物
～中央区近代建築物調査から～

日 10月25日(金)～12月26日(木)
午前9時～午後9時
◎日曜日、休日は午後5時まで
◎11月4日(休)、21日(木)、12月19日(木)は休館
場 本の森ちゅうおう2階郷土資料館企画展示室
内 「中央区近代建築物調査100選」の中から、さまざまな保存活用を図りながら現在に残る近代建築物を紹介。
連動イベント①: ギャラリートーク
日 11月10日(日)
①午前10時30分～11時30分
②午後1時30分～2時30分
③午後3時30分～4時30分
場 本の森ちゅうおう2階郷土資料館企画展示室
内 展示担当者による解説
定 20人(先着順)
申 当日直接会場へ
連動イベント②: 特別上映会「記録映像で語る中央区近代建築物調査」
日 11月29日(金)
午後6時30分～8時(午後6時開場)
場 本の森ちゅうおう1階多目的ホール
内 本展示で取り上げた建物の映像を当時の担当調査員などによるエピソードを交えて紹介。
定 80人(先着順)
申 当日直接会場へ
連動イベント③: 秋の文化財めぐり「近代建築物再発見～銀行・金融建築を中心に～」
日 11月24日(日)
午前9時30分～午後3時(予定)
[集合場所]本の森ちゅうおう
場 日証館、山二証券、フィリップ証券、ハリオガラスビル、三菱一号館、東京駅舎など(予定)
対 区内在住・在勤・在学の中学生以上
内 中央区内などに残る近代建築物のうち銀行・金融建築を中心にバスで巡る。
定 20人(抽選)
申 11月6日(必着)までにHPまたは往

詳しくは図書館HPへ



復はがきに①文化財めぐり②～⑤(7面記入例参照)⑥在勤・在学者は、勤務先(学校名)の名称・所在地・電話番号を記入して問へ。
◎往復はがき1通につき1人のみ。
◎昼食は各自ご用意ください。
問 本の森ちゅうおう郷土資料館
〒104-0041
新富1-13-14
(3551)2167

詳しくは区HPへ



スマホ相談会inツキチカ!

日 11月6日(水)
午後1時30分～3時30分
場 築地交流スペースツキチカ!(区役所地下1階)
対 区内在住者
内 スマホのちょっとした悩み・困りごとをお気軽にご相談ください。ボランティアが個別に応じます。
定 20人程度
申 電話で問へ(事前予約がなくても相談可)。
問 社会福祉協議会地域ささえあい課
(3523)9295



環境情報センター
「エコナビ」イベント情報(11月)

環境情報センター「エコナビ」では、「環境活動フェス2024」や下水道の施設見学、「秋の自然観察会」など、楽しいイベントを行っています。
◎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、各区民館などでも配布しています。
場 環境情報センター「エコナビ」
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「エコナビ」
(6225)2433

詳しくは環境情報センター「エコナビ」HPへ



都心・臨海地下鉄新線
推進大会の開催

地下鉄新線の早期実現を目指して、地域の方々と大会を通じて共に行動し、機運を高めるため、推進大会を開催します。
日 11月18日(月)
午後6時～7時30分
場 第一生命ホール(晴海1-8-9)
内 進捗の報告、決意表明、有識者講演など
定 200人程度(先着順)
申 10月16日～29日にHPまたは電話で問へ。
◎区役所5階交通課窓口では11月15日まで受け付けます。
◎事前申し込みをしていない場合も空き状況により、当日の現地申し込みによる参加が可能。

問 交通課交通計画係
(6281)5064
詳しくは区HPへ



税・国保・年金



保険料休日納付相談(国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療制度)

日 11月10日(日)
午前10時～午後4時
場 区役所4階保険年金課
内 窓口および電話で納付相談を受け付けます。納付が困難な場合は、そのままにせず、早めにご相談ください。
◎10月21日に発送する催告書で未納の確認ができます。
問 保険年金課収納推進担当
(3546)5368

国民健康保険の加入者情報通知を送付します

中央区の国民健康保険に加入している皆さんが安心してマイナンバーカードを保険証として利用できるよう、全被保険者の世帯主に対して加入者情報通知を10月末に送付します。通知受け取り後の手続きは不要です。
問 保険年金課資格係
(3546)5362

おしらせ



「令和6年度教育に関する事務の管理及び執行の状況の点検及び評価(令和5年度分)の結果に関する報告書」の公開

「地方教育行政の組織及び運営に関する法律」に基づき、令和5年度に教育委員会が実施した施策や事業について点検および評価を行い、報告書として取りまとめました。
報告書は、区役所地下1階情報公開コーナー、6階教育委員会事務局庶務課、区立幼稚園、区立小中学校、区HPで公開しています。
問 教育委員会事務局庶務課庶務係
(3546)5503

詳しくは区HPへ



令和6年版中央区政年鑑を販売中

区を広く紹介するため、最新のデータを基に区の施策と事務事業の概要をまとめた区政年鑑を販売しています。なお、HPにも冊子の内容を掲載しています。
販売価格 1,150円
販売場所 区役所地下1階情報公開コーナー
問 広報課広報係
(3546)5216

詳しくは区HPへ



2月分ヴィラ本栖・伊豆高原荘申し込み

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) 11月14日各施設必着 保養施設予約システム 11月1日午前0時~14日午後11時 抽選日 11月16日	 保養施設予約システム
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 11月20日午前0時~ フロントへの電話による申し込み 11月20日午前10時~	
	問ヴィラ本栖フロント ☎(0120)162312 (東京23区内からのフリーダイヤル) ☎0555(87)2711	問伊豆高原荘フロント ☎(0120)151307 (東京23区内からのフリーダイヤル) ☎0557(53)1163

◆伊豆高原荘のご案内

夕食をグレードアップさせた季節感のある特別御膳料理を提供しています。ご希望の方は、利用日2日前の午後7時までに問へ。



▲秋の御膳料理

- ◎高齢者や障害者で風呂付きの和洋室を希望する方は問まで。
- ◎伊豆高原駅から施設まで利用できる送迎バスを運行しています。

実施日時(全国一斉実施)

11月20日(水)午前11時ごろ

放送内容

「これはJアラートのテストです」を3回、「こちらはぼうさいちゅうおうです」を1回放送します。

◎携帯電話への緊急速報メールは配信されません。

問防災危機管理課防災危機管理担当
☎(3546)5087



詳しくは区HPへ

令和6年度中央区職員募集

募集職種

- ①栄養士
- ②技能VI(ごみ収集作業など)

募集人員

いずれも若干名

受験資格

- ①国籍・性別を問わず、昭和60年4月2日以降に生まれ、栄養士免許を有する方(令和7年3月31日までに免許取得見込みの方を含む)②国籍・性別を問わず、平成2年4月2日以降に生まれた方

第一次選考

11月24日(日)

申11月12日(必着)までに申し込みフォーム、または申込書など(区HPでダウンロード/職員課で配布)を郵送または直接問へ。

◎募集案内を郵送で請求する場合は、封筒に「中央区職員(応募する職種)募集案内請求」と朱書きし、返信用封筒(角型2号・180円切手を貼ったもの)を同封の上問へ。

問職員課人事係

〒104-8404 築地1-1-1
☎(3546)9565



詳しくは区HPへ



栄養士
申し込みフォーム



技能VI
申し込みフォーム

図書館利用案内

毎年10月27日から11月9日まで「秋の読書週間」です。これを機に、ぜひ図書館をご利用ください。

開館時間(4館共通)

- ・平日・土曜日
午前9時~午後9時
- ・日曜日、祝日・休日
午前9時~午後5時

休館日

- ・京橋図書館、晴海図書館
第3木曜日、年末年始
- ・日本橋図書館、月島図書館
第4木曜日、年末年始

◎保守点検などにより臨時休館となる場合があります。

本などを借りるとき

図書館で図書館利用登録をしてください。登録には、住所を確認できる公的証明書(マイナンバーカード・運転免許証など)が必要です。

電子書籍貸出サービス

区内在住・在勤・在学者で、図書館利用カードをお持ちの方は、各図書館の窓口で利用登録ができます。

身体が不自由な区民の方へのサービス

郵送貸し出し、録音図書の貸し出し対面朗読など、図書館への来館や一般図書の利用が困難な区民の方へのサービスを実施しています。

◎京橋図書館の拡大読書器が新しくなりました。

子ども向けの催し「お話し会」

子どもの心の発達に良い影響を与える読み聞かせを中心とした「お話し会」を実施しています。

問本の森ちゅうおう(京橋図書館)

- ☎(3551)2151
日本橋図書館
☎(3669)6207
月島図書館
☎(3532)4391
晴海図書館
☎(5166)3131



詳しくは図書館HPへ



男女平等センターの臨時休館

11月11日(月)は、施設の保守点検のため休館します。

問総務課男女共同参画係
☎(5543)0651

柳通りで道路空間を活用した社会実験を実施します

問10月21日(月)~11月3日(祝)
午前7時~午後7時(予定)

場柳通りの一部(東京ミッドタウン八重洲の東側の区間)

内期間限定で車両の通行空間を狭め路上駐車を抑止を図るとともに、沿道に荷さばきなどのスペースを設けます。また、車道を活用しデッキなどを設置することで歩行者空間を拡充します。

問(一社)東京駅前地区まちづくり推進協議会
☎(6380)0363

詳しくは

東京駅前地区まちづくり推進協議会HPへ



祝日のごみ収集

11月4日(休)「振替休日」は、月曜日の収集地域で通常どおり、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



11月は「エコドライブ推進月間」

エコドライブは、環境に配慮した自動車利用のことで次のような効果があります。

- ・大気汚染物質である二酸化窒素や地球温暖化の原因となっている二

酸化炭素などの排出量の削減につながる。

- ・ガソリンなどの使用量が減り、経済的。
- ・交通安全につながる。

エコドライブ10のすすめ

- ・自分の燃費を把握しよう
 - ・ふんわりアクセル「eスタート」
 - ・車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転
 - ・減速時は早めにアクセルを離そう
 - ・エアコンの使用は適切に
 - ・ムダなアイドリングはやめよう
 - ・渋滞を避け、余裕をもって出発しよう
 - ・タイヤの空気圧から始める点検・整備
 - ・不要な荷物はおろそう
 - ・走行の妨げとなる駐車はやめよう
- ◎区役所7階環境課でアイドリング・ストップの啓発用ステッカーを配布していますので、ご利用ください。



問環境課ゼロカーボン推進係
☎(3546)5654

Jアラート全国一斉情報伝達試験(試験放送)のお知らせ

防災行政無線(屋外スピーカー)と緊急告知ラジオを活用し、全国瞬時警報システム(Jアラート)の試験放送を区内全域で実施します。

また、区ホームページ、ちゅうおう安全・安心メール、公式SNS(X(旧Twitter)、Facebook、LINE)でも緊急情報の伝達訓練を行います。



広報紙「区のおしらせ ちゅうおう」 読者アンケートにご協力ください

「区のおしらせ ちゅうおう」は、これまで以上に皆さんに読んでいただけるような紙面を目指し、10月から全面フルカラー化や特集記事の掲載などのリニューアルを行いました。リニューアル後の紙面を読んだ感想をお聞かせください。いただいた回答は今後の紙面の参考としていきます。

提出方法・期限

11月8日(必着)までに以下のいずれかの方法でご提出ください。

- ①区HPの回答フォームから提出
- ②問へFAXまたは郵送(本ページを切り取って活用ください)



- 1 年齢(一つ選択)**
19歳以下 20歳代 30歳代 40歳代 50歳代
60歳代 70歳代 80歳以上
- 2 リニューアル後の紙面は読みやすくなりましたか。(一つ選択)**
読みやすくなった 読みにくくなった 以前と変わらない
- 3 設問2で「読みやすくなった」と回答した方は、理由を教えてください。(複数選択可)**
写真が多い 色使いが良い レイアウトが良い 文字量が適量
- 4 設問2で「読みにくくなった」と回答した方は、理由を教えてください。(複数選択可)**
色使いが悪い レイアウトが悪い 文字量が少ない 文字量が多い
- 5 ご自身に必要な情報は見つけやすくなりましたか。(一つ選択)**
見つけやすくなった 見つけにくくなった 以前と変わらない
- 6 その他、広報紙へのご意見・ご感想がありましたら、教えてください。**

✂ 切り取り線

問 広報課広報係
 〒104-8404 築地1-1-1
 ☎(3546)5218 問(3546)2095

中央区でつかむビジネスチャンス! 中央区ビジネス 交流フェア2024

区内企業70社が出展



区内の信用金庫および東京都よろず支援拠点(中小企業などのための経営相談窓口)などと連携し、展示会を開催します。商取引のチャンスを広げたい方はご来場ください。

日 11月21日(木)

午前10時~午後4時30分

場 日本橋プラザ3階展示ホール
(日本橋2-3-4)

入場無料
事前申し込み不要

内 70社の企業が商材や技術をPRする展示会

- ◎当日は名刺またはチラシ(裏面必要事項に事前記入)持参
- ◎チラシはHPでダウンロード可

参加企業業種

飲食料品、印刷・広告、伝統工芸、生活関連雑貨、健康・医療・福祉、エコ・環境、IT・情報通信 他

共催

中央区しんきん協議会、東京商工会議所中央支部、東京都よろず支援拠点、NPO法人東京都中央区中小企業経営支援センター、中央区工業団体連合会、中央区商店街連合会

問 商工観光課中小企業振興係
 ☎(3546)5487

詳しくは区HPへ



第30回中央区国際交流のつどい 30th Chuo City International Exchange Party

外国の方と日本の方の交流を深める楽しいイベントです。ぜひご参加ください(参加費無料)。
We'll hold this event to deepen mutual exchanges between Japanese and non-Japanese.
Why don't you come and join us?(Admission: Free)

日 11月16日(土)
正午~午後4時

Date & Time: Sat. Nov. 16th,
12:00-16:00

場 築地社会教育会館

Venue: Tsukiji Shakai Kyoiku Kaikan
(Tsukiji Social Education Center)

主な内容

和服の着付け(外国の方のみ)

Events: Kimono Etiquette (Non-Japanese Only)

呈茶・茶道

Tea Ceremony & Matcha Making

生け花

Flower Arrangement

長唄三味線

Shamisen

凧づくり

Kite Making

水引細工

Mizuhiki Workshop

折り紙

Origami

型染め 染色体験

Katazome(Stencil Dyeing)

和太鼓

Taiko(Japanese Drum) Workshop

盆踊り・サルサ

Bon Dance & Salsa Dance

日本の遊び・外国の遊び

Japanese Games & Foreign Games

サリーの着付け

How to put on a Sri Lankan Sari

日本の料理とミルクティーの試食

Tasting of Japanese Food & Sri Lankan Milk Tea

防災コーナー

Disaster Preparedness



問 中央区文化・国際交流振興協会(CCIEA)

Contact:

Chuo Cultural and International
Exchange Association
☎(3297)0251

詳しくは

文化・国際交流振興協会(CCIEA)HPへ



区の公式HPやSNSをチェック!

区公式ホームページ



X(旧 Twitter)



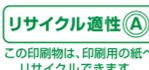
Instagram



YouTube



LINE



次回の発行日は11月1日(金)です。

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。