

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

◎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

◎図に〒・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(図の宛名)

- 原則1人1枚限り
- 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



ブレマクッキング

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日正午までに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」
小学生の頃に誰もか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&ピアノのコンサート。

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。

場いきいき桜川(桜川敬老館)

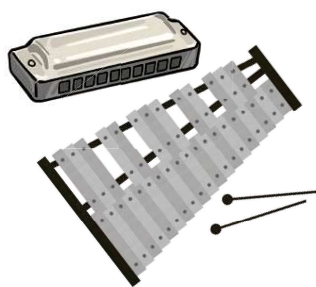
☎(3553)0030

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、閉じこもりがちな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

・ご自宅でもでき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。

場いきいき桜川(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 「体力アップ講座」

日⑦11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⑦メンタル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⑧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～

- 回 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日に回または電話
で回へ。
問 日本橋保健センター健康係
☎(3661)5071



詳しくは区へ



薬剤師による吸入薬指導相談会

- 回 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日に電話で回へ。
問 中央区保健所健康推進課給付係
☎(3546)5400



詳しくは区へ

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、郵送または直接回へ。
・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～」

- 回 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日に回または電話で回へ。
話 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～」

- 回 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日に回または電話で回へ。
問 晴海保健センター健康係
☎(6381)2972



詳しくは区へ

腰痛予防体操

- 回 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日に電話で回へ。
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

- 回 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日に電話で回へ。
問 中央区保健所生活衛生課環境衛生担当
☎(3541)5938



詳しくは区へ

高次脳機能障害者支援事業

- ①高次脳機能障害講演会
回 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)
話 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)
②高次脳機能障害者交流会
回 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 ①は10月17日～12月9日、②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)、②交流会での相談希望の方は相談内容の概要(④のみ)を記入し回へ。
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
回 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
回 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)
◎どちらかみの参加も可
申 10月17日～11月12日に電話、ファクスまたはEメールに①～④(7面記入例参照)を記入して回へ。
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

- 回 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)を記入して回へ。
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

- 回 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、失われたところ懐かしい風景など、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 関へ(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。
関 築地社会教育会館
☎(3542)4801 関(3542)3696
日本橋社会教育会館
☎(3669)2102 関(3669)2720
月島社会教育会館
☎(3531)6367 関(3531)6369

詳しくは
社会教育会館 関へ



社会教育会館公式LINE

「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 関または電話で 関へ。
関 環境情報センター
☎(6225)2433



▲天野 未知さん

詳しくは

環境情報センター 関へ



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美などでデ
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 関へ。
関 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 関へ。
関 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 関へ。
関 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 関へ。
関 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 関へ。
関 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 関から申
し込む。
関 晴海地域交流センター「はるみらい」
☎(3531)2743

詳しくは
はるみらい 関へ



お魚つみれ汁 作り教室&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 関から申
し込む。
関 晴海地域交流センター「はるみらい」
☎(3531)2743

詳しくは
はるみらい 関へ



「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「ブーク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
関、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 関へ。
関 総務課男女共同参画係
☎(5543)0651
関(5543)0652
詳しくは 関へ



▲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 関へ。
◎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。
関 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
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。
⑦申し込みは2人まで可。
⑦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

詳しくは図書館HPへ



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)
⑦11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

詳しくは図書館HPへ



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
⑦日曜日、休日は午後5時まで
⑦11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

- 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。
⑦往復はがき1通につき1人のみ。
⑦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 「エコノバ」イベント情報(11月)

- 環境情報センター「エコノバ」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。
⑦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「エコノバ」
申各イベントの申込期限までに、HPまたは電話で問へ。
問環境情報センター「エコノバ」
☎(6225)2433

詳しくは環境情報センター「エコノバ」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。
⑦区役所5階交通課窓口では11月15日まで受け付けます。
⑦事前申し込みをし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。
⑦10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	保養施設予約システム 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



詳しくは区問へ

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)

問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(区問でダウンロード/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



詳しくは区問へ



栄養士
申し込みフォーム



技能VI
申し込みフォーム



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。



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

郵送貸出し、録音図書への貸出し、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



詳しくは図書館問へ



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)

問柳通りの一部(東京ミッドタウン八重洲の東側の区間)

問期間限定で車両の通行空間を狭め路上駐車の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
推進協議会問へ



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