

情

報

こ

ー

ナ

ー

ChuoCity Information

はがき・FAX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

◎箇に〒・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(箇の宛名)

- 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

原則1人
1枚限り

子ども・子育て



～環境学習事業～

檜原村自然体験ツアー「秋の森で、ハロウィーンの飾りを作ろう！」

日10月4日(土)

- ・集合 午前7時15分
- ・解散 午後6時(予定)

場区役所前(集合・解散)

西多摩郡檜原村(行き先)

対区内在住・在学の小学生と保護者(保護者1人につき小学生は2人まで参加可)

内中央区の森を見学します。また、枝や葉などを採り、用意した材料も使ってハロウィーンの飾り作りをします。

定40人(抽選/10人未満の場合は中止)

費2,500円/人(昼食代含む)

申8月18日午前10時～9月8日午後5時に申し込みフォームから申し込む。

問・申し込みについて

(株)阪急交通社
「檜原村自然体験ツアー」受付係
☎(6745)1866

- ・環境学習事業について
環境課環境啓発係
☎(3546)9592



申し込みフォーム



産休復職子育て講座

日9月25日(木)

午前10時～11時30分

場子ども家庭支援センター「きらら中央」勝どき分室地域活動室

対区内在住で未就学児の保護者

内産休復職時に知っておきたい知識や心構えをお伝えします。

定12人程度(抽選)

申9月11日までに申し込みフォームまたは電話で問へ。

託1歳以上の未就学児(参加申込時に申し込む)

◎1歳未満の子どもは同席または一時

預かり保育を利用

問子ども家庭支援センター「きらら中央」勝どき分室

☎(3534)2103



申し込みフォーム

8月27日(水)～9月2日(火)は全国一斉「こどもの人権相談」強化週間

[強化週間中の電話相談時間]

- ・月～金曜日
午前8時30分～午後7時
- ・土・日曜日
午前10時～午後5時

◎上記強化週間以外も、平日午前8時30分～午後5時15分まで相談に応じています。

内学校でのいじめや家庭内での児童虐待など、子どもを巡るさまざまな人権問題について、電話相談を受け付けます。

問・電話相談について
こどもの人権110番(通話料無料)
☎0120(007)110

- ・SNS(LINE)による人権相談について



友だち登録(LINE)

- ・本事業について
東京法務局人権擁護部第二課
☎0570(011)000



詳しくは法務省HP

9月1日(月)からベビーシッター利用料の補助申請に関する提出先・問い合わせ先が変わります

9月1日以降の提出先・問い合わせ先

[提出先(郵送)]

〒135-0042
江東区木場2-7-23
第一びる本館1階
アデコ(株)
ベビーシッター事業事務局 宛て

[問い合わせ先]

アデコ(株)
ベビーシッター事業事務局
☎0120(574)261

◎子ども家庭支援センター「きらら中央」および勝どき分室・日本橋分室では、引き続き窓口での提出を受け付けています。

◎8月26日(火)以降、現在の事業者宛てへの申請書の送付はお控えください。

ベビーシッター利用支援事業

対満6歳(年度の末日まで)の子どもを持つ保護者で、次のいずれかに該当する方

- ・日常生活上の突発的な事情などにより、一時的にベビーシッターによる保育を必要とする保護者
- ・ベビーシッターを活用した共同保育を必要とする保護者

問子ども家庭支援センター「きらら中央」
☎(3542)6321



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】～食生活と運動習慣の見直しで骨粗しょう症予防～

日9月24日(水)

午前9時50分～正午

場月島保健センター3階多目的室

対区内在住で未就学児の保護者

- 内・講義：骨の健康に必要な栄養素と食の方
- ・運動実技：コツコツ続けたい！姿勢から始める美しい骨づくり

◎骨密度測定・血圧測定・試食あり

定10人(抽選)

申8月18日～27日にHPから申し込む。

◎定員に満たない場合は、申込受付期間終了後も受け付けます。

託1～3歳の未就学児(参加申込時に申し込む/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

高齢者



浜町歌声コンサート

日8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

対60歳以上の区内在住者(いきいき館の利用者証が必要)

内生演奏に合わせて、楽しく歌いましょう！

定50人(先着順)

申8月17日から館内窓口で申し込む。

問いきいき浜町(浜町敬老館)

☎(3669)3385



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

日10月14日(火)～16日(木)全3回
午前9時30分～11時30分

内スマートフォンやデジタルカメラで撮った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びます。

便利なインターネットコース

日10月21日(火)～23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法と安全な使い方を学びます。

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、簡単な文字入力ができる方

定各コース10人(抽選)

費3,000円(テキスト代別)

申9月12日(必着)までに往復はがきに①コース名②～⑤(5面記入例参照)⑥パソコンの機種名⑦申し込み理由⑧カレッジ生(コース生)はその旨を記入し問へ。

◎1枚のはがきで両コースの申し込みができます。

◎以前に受講した方も申し込むことができます。

問シルバー人材センター

〒104-0032

八丁堀3-17-9京華スクエア1階

☎(3551)2700



詳しくは区HPへ

一緒に踊ろう 話そう！おじいちゃん・おばあちゃんと英語でダンス

日9月16日(火)

午前11時30分～午後0時30分

場はるみらい多目的スタジオ

対3～5歳の子どもと祖父母

内おじいちゃん・おばあちゃんと孫のための「DANCINGLISH」体験教室。リズムに乗って元気よく、簡単な英会話とダンスを楽しみましょう♪

◎日本語・英語・中国語に対応可

定12人(先着順)

◎子どもと祖父母を含む人数

費子ども1人につき500円

申8月17日～9月15日にHPから申し込む。

問晴海地域交流センター「はるみらい」
☎(3531)2743



詳しくは
はるみらいHPへ



シニアセンターでパソコンを利用してみませんか

日 年末年始を除く毎日
午前9時～午後9時
場 シニアセンター
対 おおむね50歳以上の区内在住・在勤者
申 当日、直接会場へ。
[パソコン指導]

毎週月曜日午後1時～2時30分、水曜日午前10時～11時30分にパソコン教室の講師が質問を受け付けます。

問 シニアセンター
☎(3531)7813



いきいき館(敬老館)敬老のつどい

いきいき勝どき(敬老館)
日 9月13日(土)
午後1時30分開演
(午後1時開場)
場 いきいき勝どき大広間
内 ハルモニア・コンサート
ギター、ピアノ、クラリネットが織りなすハーモニーを聴きます。

定 60人
申 9月1日から館内窓口で申し込む。

いきいき桜川(敬老館)
日 9月14日(日)
午後2時開演
(午後1時45分開場)
場 いきいき桜川ホール
内 「中央区・プリエールジュニアコース」ふれあいコンサートを鑑賞します。

定 60人(先着順)
申 8月20日から館内窓口で申し込む。

いきいき浜町(敬老館)
日 9月20日(土)
午後3時開演
(午後2時40分開場)
場 いきいき浜町大広間
内 「ふれあいコンサート」児童合唱宅配便を鑑賞します。

定 60人(先着順)
申 8月17日から館内窓口で申し込む。

共通
対 60歳以上の区内在住者(いきいき館の利用者証が必要)

問 いきいき勝どき(勝どき敬老館)
☎(3531)3258
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

生きがい活動支援室のご案内

日 月～土曜日
午前9時～午後5時
対 50歳以上の区内在住者
内 ・情報交換の場の提供

・生きがい活動への支援、相談
・生きがい活動リーダーの育成
◎生きがい活動リーダーの在席日など、詳しくはお問い合わせください。
問 シニアセンター
☎(3531)7813



詳しくは区HPへ

健康・福祉



社会教育会館自主講座

じわっと体操で元気に生活

日 ⑦9月17日(水)
④10月15日(水)
午前10時～11時30分
場 日本橋社会教育会館地下2階講習室
対 18歳以上
内 体操をしながら体づくりの基本となる食事の話を聞きます。
定 各16人(抽選)
申 ⑦は9月7日まで④は10月5日までに電話またはFAXで①～④(5面記入例参照)を記入し**問**へ(窓口申し込み可)。

問 日本橋社会教育会館
☎(3669)2102
☎(3669)2720

かぼちゃのバスケーキとマサラチャイ

日 9月27日(土)
午後1時30分～4時
場 築地社会教育会館4階料理教室
対 18歳以上
内 夏の疲れを癒やすかぼちゃを使ったアレンジバスケーキとマサラチャイを作ります。

定 24人(抽選)
費 3,500円
申 9月14日までに電話またはFAXで①～④(5面記入例参照)を記入し**問**へ(窓口申し込み可)。

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

問 築地社会教育会館
☎(3542)4801
☎(3542)3696

詳しくは

社会教育会館**HP**へ

社会教育会館

公式LINE

子宮がん・乳がん検診を受診しましょう

子宮がん検診

場 区内検診実施医療機関
◎受診できる医療機関は、受診券と同封(または受診券の裏面)の「実施医療機関名簿」をご覧ください。
対 区内在住で令和8年3月31日時点の年齢が20歳以上の偶数歳の女性および昨年度子宮がん検診を受診していない21歳以上の奇数歳の女性
内 子宮頸がん検診(問診、視診、細胞診、内診)
◎子宮頸がん検診受診者で医師が必要と認めた方のみ子宮体がん検診を実施
申 ・20～78歳の偶数歳の方

4月下旬に送付した受診券をご覧ください。
・昨年度未受診の奇数歳の方および80歳以上の方
HPまたは**問**へ電話し、受診券をお申し込みください。

乳がん検診

場 ①区内検診実施医療機関
②東京都予防医学協会(新宿区市谷砂土原町1-2)
対 区内在住で令和8年3月31日時点の年齢が36歳以上の偶数歳の女性および昨年度乳がん検診を受診していない37歳以上の奇数歳の女性
内 問診、マンモグラフィー(乳房エックス線)検査
申 受診する医療機関によって申し込み方法が異なります。
①区内検診実施医療機関
・36～78歳の偶数歳の方
4月下旬に送付した受診券をご覧ください。
・昨年度未受診の奇数歳の方および80歳以上の方
HPまたは**問**へ電話し、受診券をお申し込みください。
②東京都予防医学協会
電話で**問**へ。

共通

日 12月27日までの検診実施医療機関の診療時間中
◎東京都予防医学協会については**問**へ。
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)
◎受診ができない場合など、注意事項は**HP**をご覧ください。
問 中央区保健所健康推進課健診事業係
☎(3546)5397



詳しくは区**HP**へ
(子宮がん検診)



詳しくは区**HP**へ
(乳がん検診)

心身障害者医療費助成制度 受給者証の更新

有効期間が8月31日までの**受給者証**(クリーム色)をお持ちの方で、引き続き資格要件を満たす方には、8月末までに新しい受給者証(水色)を郵送します。9月からご使用ください。

現在**受給者証**をお持ちでない方へ

受給者証の交付を受けていない重度心身障害者で、次の対象要件を全て満たす方は、お問い合わせください。

[対象要件]
①「身体障害者手帳」1級・2級(内部障害については3級も含む)の方、「愛の手帳」1度・2度の方または「精神障害者保健福祉手帳」1級の方
②健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方
③令和6年中の所得が基準額以下の方
◎ただし、65歳以上になって初めて対象要件の①に該当することになった方または後期高齢者医療制度の被保険者で、かつ住民税が課税されている方は対象になりません。

[医療費助成の範囲]
健康保険や後期高齢者医療制度などの各種医療保険の自己負担分から、**受給者証**が定める一部負担金(自己負担割合)を差し引いた額。ただ

し、入院時食事療養・生活療養標準負担額は助成の対象ではありません。

問 障害者福祉課障害者福祉係
☎(3546)5389
☎(3248)1322



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 (高血圧予防編)

日 9月30日(火)
午後1時15分～3時45分
場 晴海保健センター
対 20～64歳の区内在住者
内 運動実技：無理なく続ける身体づくり～代謝アップのストレッチ～
講義：ナトリウム比を知って高血圧を予防しよう！
◎血圧測定・試食あり
定 12人(抽選)
申 8月18日～27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

在宅療養に関心のある皆さんへ 歯科と薬の講演会

日 9月20日(土)
午後1時30分～3時30分
場 区役所8階大会議室
対 区内在住・在勤・在学者、その他興味のある方
内 歯科『腸活としての歯磨き』
薬『睡眠と薬～眠れない高齢者のために～』
◎会場には手話通訳者を配置

師 歯科：吉田歯科診療室デンタルメンテナンスクリニック院長 吉田 格
薬：アイ調剤薬局 渋谷 泰史

定 100人(先着順)
申 9月19日までに

申し込みフォーム、電話、FAXまたはEメールに①～④(5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**問**へ。

問 介護保険課地域支援係
☎(3546)5379
☎(3543)0236
✉zaitaku@city.chuo.lg.jp



申し込みフォーム



詳しくは区**HP**へ



メタボリック症候群改善のための 特定保健指導

特定健康診査の結果（腹囲、BMI、血糖、脂質、血圧、喫煙歴）から生活習慣病の発症リスクが高く、予防効果が大きく期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートとして、特定保健指導を実施しています。

中央区国民健康保険加入者で、生活習慣病発症リスクにより分類された保健指導レベルのうち「動機付け支援」または「積極的支援」と判定された方には、区から「特定保健指導利用券」をお送りしますのでご覧ください。

利用した方には歩数計を配布しています。この機会にぜひご利用ください。◎服薬中の方や75歳以上の方は、特定保健指導の対象となりません。

◎健康保険組合などに加入されている方は、それぞれの組合窓口にお問い合わせください。

問 中央区保健所健康推進課健診事業係
☎(3546)5397

講座・催し



人が育ち、会社が伸びる 言葉の力でチームを動かす！ 中小企業向けペップトーク活用術

日 10月23日(木)
午後2時～4時
場 男女平等センター「ブーケ21」
研修室1・2

対 中小企業の経営者、総務・人事労務担当者、関心のある区民など

内 短い言葉で相手の心を揺さぶり、潜在能力を引き出すコミュニケーション術「ペップトーク」を、講義とグループワークを通じて学びます。

定 40人(先着順)
申 10月16日午後5時までにHPから申し込み。

問 総務課男女共同参画係
☎(5543)0651



詳しくは
東京商工会議所HPへ

環境情報センター「エコノバ」 イベント情報(9月)

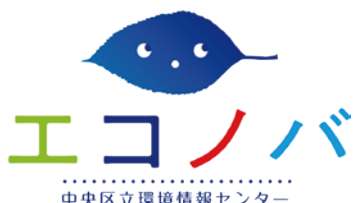
環境情報センター「エコノバ」では、リサイクルした標準服などから作る花活布の講座や糸染めワークショップなど、楽しいイベントを行っています。◎イベント情報のチラシは区役所7階環境課の窓口、特別出張所、区民館などでも配布しています。

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、電話またはHPから申し込み。

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HPへ



経営セミナー

日 9月17日(水)
午後2時～4時
場 区役所8階大会議室
対 区内中小企業経営者と従業員
内 商工業経営に役立つ専門知識の習得を目的としたセミナー
[テーマ]

商談会・展示会で成果を上げる！
販路開拓セミナー

定 100人(先着順)
申 HPから申し込む(イベント番号：205767(半角))。

問 商工観光課中小企業振興係
☎(3546)5487

詳しくは
東京商工会議所HPへ



大河ドラマ「べらぼう～篤重栄華 乃夢嘶～」トークショー in 中央区

日 10月1日(水)
午後6時～7時15分(開場午後5時)
場 銀座ブロッサムホール

内 大河ドラマ「べらぼう」に出演中の高岡早紀さん(篤重の母・つよ役)をお迎えし、ドラマの見どころや舞台裏など、たっぷり語っていただきます。

定 850人(抽選)
申 9月7日午後11時59分までに申し込み専用ページから申し込み。

[主催]
中央区・中央区観光商業まつり実行委員会

[共催]
NHK首都圏局

問 大河ドラマ「べらぼう」トークショー in 中央区申込事務局
✉info@berabou-event2025.net



申し込み専用ページ



▲高岡 早紀さん

男女共同参画講座 ジェンダーの視点から考える、防災・ 減災～今、私たちにできること～

日 9月24日(水)
午後6時30分～8時
場 男女平等センター「ブーケ21」
研修室1・2

内 首都圏でいつ大きな災害が起こってもおかしくない今、災害時の男女のニーズの違いや女性の視点に配慮し

た防災・減災のために、日頃から備えられることについて学ぶ講座

定 30人程度(先着順)
申 8月17日からHP、電話またはFAXに①・②(5面記入例参照)③電話番号を記入し問へ。

問 総務課男女共同参画係
☎(5543)0651
☎(5543)0652



詳しくは区HPへ

大切なご家族のための相続勉強会

日 9月19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 円滑に遺産分割を行うための準備、税負担を軽減する方法などを学びます。

定 20人(先着順)
申 8月17日から電話で問へ。
問 浜町メモリアル
☎(5695)8051

男女平等センター「ブーケ21」 再就職支援事業(秋のコース)

キャリア講座
日 ㊦9月26日(金)

午前9時30分～午後0時30分
①10月3日(金)
午前10時～午後3時
②10月10日(金)
午前10時～午後3時

場 ㊦男女平等センター「ブーケ21」
研修室1・2
①㊦京華スクエア2階パソコン研修室

内 ㊦AI使いこなしスキルを学ぶ
①PC講座(Excelの学びなおしで自信をつける)
②PC講座(しごとに役立つExcel上級テク)

キャリア相談
日 9月26日(金)
午後1時～2時

場 男女平等センター「ブーケ21」
研修室1・2
内 再就職についての心配や、履歴書・経歴書の書き方など、一人一人の状況に応じた個別の相談を受け付けます。

共通
申 8月17日から講座開催の前日までにHP、電話またはFAXに①・②(5面記入例参照)③電話番号④キャリア講座の方は㊦～㊨のいずれかを記入し問へ。

託 生後3カ月以上の未就学児(申込時に子どもの氏名・ふりがな・年齢・住所を記入し講座開始3日前の午後5時までに申し込み)

問 総務課男女共同参画係
☎(5543)0651
☎(5543)0652



詳しくは区HPへ

日本橋図書館展示 「ウェルエイジング展」

日 8月25日(月)～10月22日(水)
場 日本橋図書館7階展示コーナー
内 「年齢」をテーマに、どの世代にも通じる日々の過ごし方のヒントとなる資料を紹介。人生100年時代と言われる現代を考え、健康や生活に関す

る本、小説やエッセーを展示します。

問 日本橋図書館
☎(3669)6207

清掃リサイクル講演会 海外のごみ問題を学んで、 身近なごみについて考えよう！

日 9月11日(木)
午後2時～3時30分
(午後1時30分開場)

場 環境情報センター研修室1・2
対 区内在住・在勤者

内 23区の清掃工場を管理する東京二十三区清掃一部事務組合職員が、海外のごみ事情と私たちの身近なごみ問題についてお話しします。

師 東京二十三区清掃一部事務組合清掃事業国際協力室職員、中央清掃工場職員

定 50人(先着順)
申 8月18日～9月8日に電話で問へ。
問 中央清掃事務所管理係
☎(3562)1522



詳しくは区HPへ

分譲マンション管理セミナー マンションにおける 外部管理者方式の課題

日 8月23日(土)
午後1時30分～3時30分
場 区役所8階大会議室
対 区内分譲マンションの区分所有者と管理組合の役員

内 ・外部管理者方式とは
・外部管理者方式を導入するためにすべきこと など

◎セミナー終了後に中央区分譲マンション管理組合交流会員との座談会を行います(午後5時終了予定)。

定 100人(先着順)
申 8月21日までに電話またはFAXで①マンション名②所在地③氏名④電話番号⑤FAX番号を記入し問へ。
問 中央区都市整備公社
☎(3561)5191
☎(3561)5192

レッツ中央 契約カルチャースクール 10月期講座の受講支援

対 中小企業に勤務する区内在住・在勤者
内 ・池袋コミュニティ・カレッジ
入会金免除および受講料10%引き(一部除外あり)
・朝日カルチャーセンター
入会金免除および公開講座を会員料金で受講

◎他にも割引引きとなる講座などあり
定 各20人(先着順)
申 8月29日から窓口で法人会員受講申込書または法人会員証を受け取り、受講先で手続きを行う。

問 レッツ中央(勤労者サービス公社)
銀座4-9-8NMF銀座四丁目ビル2階
☎(3546)8610

東京都美術館 「ゴッホ展 家族がつないだ画家の夢」関連文化講演会

日10月3日(金)
午後6時30分開演
(午後5時50分開場)
場日本橋社会教育会館8階ホール
対区内在住・在勤者
内東京都美術館で開催される「ゴッホ展 家族がつないだ画家の夢」に関連する講演会を、NHKと共催で実施します。
定200人(自由席/抽選)
申9月1日(必着)までに往復はがきに①ゴッホ展②～⑤(5面記入例参照)⑥在勤者は勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入し**問**へ。
◎車いすや歩行器を使用している方は、その旨も併せて記入してください。
◎講演会受講者には、本展覧会の招待券を1人1枚差し上げます。
問文化・国際交流振興協会
〒104-0041
新富1-13-24
新富分庁舎3階
☎(3297)0251

詳しくは文化・
国際交流振興協会**HP**へ



▲展覧会チラシ

区内公共施設の見学会

区政に対する理解を深めていただくため、区内公共施設の見学会(施設広聴会)を実施しています。見学後は意見を伺い、今後の施設運営の参考とします。
日月～金曜日で希望する日(祝日・休日および年末年始を除く午前9時～正午、午後1時～4時)
場見学を希望する区内の公共施設
対区内在住・在勤者で構成された5～20人までの団体
申申請書を記入し郵送または直接**問**へ。
◎見学後は、アンケート調査への協力をお願いします。
◎施設の都合により、希望に添えない場合があります。
◎見学する施設への交通手段は、各団体でご用意ください。
◎申込書は**HP**からダウンロードできる他、希望者には郵送します。
問広報課広聴係
☎(3546)5222

詳しくは区**HP**へ



文化講座 「日本の心を未来につなぐ 和服の魅力」

日10月2日・9日・23日(いずれも木曜日)
午後6時45分～8時15分(全3回)
場本の森ちゅうおう1階多目的ホール
対区内在住・在勤で全3回参加できる方
内和服は四季や風土に合わせて生まれ、受け継がれてきた伝統文化です。和服の歴史やいろいろな和服、現代的な楽しみ方を学び、その魅力を再発見してみませんか。
定80人(抽選)
申9月2日(必着)までに**HP**または往復はがきに①文化講座②～⑤(5面記入例参照)⑥在勤者は勤務先(名称・所在地・電話番号)⑦カレッジ生(コース生)はその旨を記入し**問**へ。
◎はがき1枚で1人分の申し込みです。料金不足のはがきは返却します。
問文化・国際交流振興協会
〒104-0041
新富1-13-24新富分庁舎3階
☎(3297)0251



詳しくは文化・
国際交流振興協会**HP**へ



第2回能登復興支援チャリティーコンサート「Hand in Hand～音楽と踊りで創る、復興への架け橋～」

日9月13日(土)
午後2時(午後1時開場)
場日本橋社会教育会館8階ホール
内音楽とダンスで能登を応援します。
[出演者・演目]
・音楽団体103(ロックバンド演奏)
・MARUHIA(フラダンス)
・銀座マンドリンアンサンブル(マンドリン演奏)
◎当日は会場内に募金箱を設けます。
問銀座マンドリンアンサンブル
☎080(1225)3091
(午後2時～5時)

スポーツ



第79回区民体育大会

グラウンドゴルフ大会
日10月18日(土)
午前9時～正午
[予備日]11月29日(土)
場月島運動場
対区内在住・在勤・在学者
申10月17日(必着)までに申込用紙に記入し**問**へ。
◎雨天延期です。延期の場合は、**HP**でお知らせします。
柔道大会
日10月26日(日)
午前10時～午後4時
場総合スポーツセンター第1武道場
対区内在住・在勤・在学者
申9月16日(必着)までに申込用紙に記入し、郵送または直接**問**へ。
◎小・中学生、男子段外者は申込用紙

に必ず修業年数を記入してください。
共通
実施要項および申込用紙は区役所8階スポーツ協会事務局窓口で配布する他、区**HP**またはスポーツ協会**HP**からダウンロードできます。
問スポーツ協会事務局
〒104-8404
築地1-1-1
☎(3546)5729
FAX(3546)9561
✉entry@chuo-taikyo.jp

詳しくは
スポーツ協会**HP**へ



卓球教室(初心者・初級者)

日10月21日～11月21日の毎週火・金曜日
午後6時30分～8時30分(全10回)
場総合スポーツセンター卓球場
対高校生を除く18歳以上の区内在住・在勤者
定24人(抽選/過去に参加していない方を優先)
費2,500円
申8月29日(必着)までに申し込みフォーム、はがきまたはFAXで①～⑤(5面記入例参照)⑥令和5・6年度の本教室参加の有無⑦在勤者は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し**問**へ。
問スポーツ課スポーツ事業係
☎(3546)5531
FAX(3546)9561

申し込みフォーム



おしらせ



経営に関する無料法律・税務相談

日税理士相談 毎月第2火曜日
弁護士相談 毎月第1・3火曜日
社労士相談 毎月第4火曜日
午後1時～4時
◎相談は30分単位(予約制)
場東京商工会議所中央支部
申電話で**問**へ。
問東京商工会議所中央支部
☎(3538)1811

福祉サービス苦情相談窓口

日第1・3水曜日(祝日・休日、年末年始を除く)
午前10時～正午、午後1時～3時
場区役所地下1階地域福祉課内
対区の福祉サービスを利用している方(本人)、配偶者、3親等以内の親族など
内福祉の資格を持った専門相談員が区の各種福祉サービスに対する苦情・相談に応じます。
[対象となる福祉サービス]
区が実施する高齢者、障害者、児童などを対象とした福祉に関するサー

ビス
申相談希望日の前日までに**問**へ(予約制)。
問福祉サービス苦情相談窓口
(福祉保健部地域福祉課内)
☎(3546)8373
FAX(3546)8373

多重債務110番

中央区消費生活センターでは、都と連携して特別相談「多重債務110番」を実施します。区役所1階消費生活センターに直接お越しになるか、消費生活相談専用ダイヤルにおかけください。より良い解決方法を一緒に考えましょう。
日9月1日(月)・2日(火)
午前9時～午後4時(中央区)
午前9時～午後5時(東京都)
対区内在住・在勤・在学者
問中央区消費生活センター
(消費生活相談専用ダイヤル)
☎(3543)0084
☎(3546)5727
東京都消費生活総合センター
☎(3235)1155

年に一度は水質検査を

3階建て以上の建築物の多くで使用されている貯水槽が、清掃不足や設備不良などで汚染されていると、水質は悪くなり、飲み水としてはもちろん、手洗い用としても使用できなくなってしまいます。貯水槽の衛生を保つために、定期的な点検や清掃、水質検査が必要です。
中央区保健所では、9月1日～30日を水質検査の勧奨期間としています。期間中は検査料を割引くとともに採水の出張サービスを行います。
[採水地域・採水日]
・町名に「日本橋」が付く地域
9月1日～12日
・その他の地域
9月16日～30日
◎いずれも土・日曜日、祝日を除く
[検査項目]

「水道法」に定める基準項目のうち10項目
①硝酸態窒素および亜硝酸態窒素②塩化物イオン③有機物(全有機炭素の量)④一般細菌⑤大腸菌⑥水素イオン濃度⑦臭気⑧味⑨色度⑩濁度
◎勧奨期間中は、通常の検査項目である亜硝酸態窒素のみの検査は行いません。
◎貯水槽の清掃、水質検査が不要になる「直結給水方式」があります。詳しくは都**HP**をご覧ください。
費5,600円(当日、現金で支払う)
申採水希望日の一週間前までに電話で**問**へ。
◎受付数には限りがあります。
◎採水希望日の時間は、午前・午後のいずれかを指定してください。
問中央区保健所生活衛生課環境衛生担当係長付
☎(3541)5938

詳しくは区**HP**へ



詳しくは都**HP**へ
(直結給水方式)



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、HP、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。

実施日時（全国一斉実施）

8月20日（水）午前11時ごろ

〔予備日〕9月10日（水）

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

屋内に喫煙場所を設置する場合は、アドバイザーの派遣および法律に則した技術的基準検査の受け付けを行っておりますので、ぜひご活用ください。

問 中央区保健所生活衛生課生活衛生事業係

☎（3546）5762



詳しくは区HPへ



男女平等センターの臨時休館

9月8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

あなたの建物は安全ですか？
建築物防災週間
8月30日（土）～9月5日（金）

建物を地震や火災に対して強くするためには、日頃から建物の維持管理を適切に行うことが大切です。雑居ビルの火災や外壁・看板が落下した事故では、日頃の維持管理が適切に行われていなかったことが一因とみられるものがありました。

防災意識の向上を図るため、全国的に「建築物防災週間」が年2回（9月、3月）設けられています。建物所有者・管理者の皆さんは、これを機に維持管理の見直しや建物の点検をお願いします。

また、区ではいくつかの建物を対象に防災査察を行いますので、ご協力をお願いします。

問 建築課建築監察係

☎（3546）5462

日本橋中学校 移転のお知らせ

日本橋中学校は改築に伴い、9月1日（月）から浜町校舎（浜町公園内に建設する仮校舎）に移転します。

浜町校舎所在地

日本橋浜町2-59-1 浜町公園内

問 学務課学事係

☎（3546）5512

防災拠点（避難所）の一時移転について

日本橋中学校の改築に伴い、9月1日（月）から防災拠点（避難所）を次のとおり代替施設に一時移転します。

〔防災拠点（避難所）の名称・所在地〕

日本橋中学校防災拠点
（東日本橋1-10-1）

〔一時移転先（代替施設）の名称・所在地〕

日本橋中学校浜町校舎
（日本橋浜町2-59-1 浜町公園内）

問 防災危機管理課防災危機管理担当

☎（3546）5087

保養施設のご案内

ヴィラ本栖

本栖湖の湖畔にあり、四季折々の美しい自然に包まれながらくつろげる施設です。テニスコートやトレーニングルーム、娛樂室を備えています。日々の騒がしさから離れた場所で余暇をお楽しみください。

また、施設にほど近い木立の中に別荘気分を味わえるコテージがあります。10人まで宿泊できますので、友人同士や複数の家族グループで楽しめます。大自然の中でのすてきなひとときをお過ごしください。



▲ヴィラ本栖コテージ

伊豆高原荘

伊東市の郊外にあり、夏は涼しく、冬は暖かく過ごせる施設です。天城連山、相模湾、伊豆七島を望む景観も好評です。

提供する食事は通常の献立の他、季節によってメニューの変わる特別定食や、地元ならではのキンメダイの姿煮、お刺し身舟盛りなど特別な一品料理も用意しています。特別定食などを希望の方は、利用日3日前の午後7時までにご予約をお願いします。



▲伊豆高原荘特別定食

利用料金

施設名	ヴィラ本栖	伊豆高原荘
宿泊料金（区民・在勤者）	・1泊（和室4人利用の場合） お1人様 5,000円 ・食事代（2食） 3,000円、4,000円、 5,000円のコース（和食または洋食）から選択。小人（12歳未満）は2,000円 ◎料金は部屋タイプ、利用人数により異なります。	・1泊2食 大人（12歳以上） 5,200円 小人（3歳～11歳） 3,000円 入湯税（6歳以上） 150円



保養施設予約システム

12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） 9月14日各施設必着 ・保養施設予約システム 9月1日午前0時～14日午後11時 ・抽選日 9月16日
空室申し込み（どなたでも申し込みめます）	・保養施設予約システムによる申し込み 9月20日午前0時～ ・フロントへの電話による申し込み 9月20日午前10時～
問い合わせ先	ヴィラ本栖フロント ☎ 0555（87）2711 （東京23区内からのフリーダイヤル ☎（0120）162312） 伊豆高原荘フロント ☎ 0557（53）1163 （東京23区内からのフリーダイヤル ☎（0120）151307）

◎伊豆高原荘は、設備点検のため12月2日（火）～4日（木）は利用できません。



▲コテージ（イメージ）