

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

4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) 令和6年1月14日各施設必着 保養施設予約システム 1月1日午前0時~14日午後11時 抽選日 1月16日	令和6年1月14日各施設必着 1月1日午前0時~14日午後11時 1月16日
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 フロントへの電話による申し込み	1月20日午前0時~ 1月20日午前10時~
	〇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	〇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

【ヴィラ本栖 冬のおすすめ】

冬は富士山頂と太陽が重なる、ダイヤモンド富士の撮影ができる時期です。本栖湖は日の出のダイヤモンド富士の撮影が狙えます。

山梨県の冬は晴れも多く、風も穏やかです。ダイヤモンド富士の撮影に挑戦してみたいかでしょうか。

〇区内4カ所からヴィラ本栖まで乗り換えなしで行ける、便利な直通バスを運行しています。



本栖湖

男女平等センターの臨時休館

令和6年1月15日(月)は、施設の保守点検のため休館します。

〇総務課男女共同参画係

☎(5543)0651

月島スポーツプラザ 温水プールの利用休止

水泳教室が開催されるため、一般の方は利用できません。

【休止期間】

令和6年1月12日~30日の毎週

火・金曜日

【最終入場時刻】

午後2時40分

【一般利用者休止時間】

午後3時10分~6時

【営業再開時刻】

午後6時

〇武道場・会議室は平常どおり利用できます。

〇月島スポーツプラザ

☎(3534)5883

保健・医療・福祉

車いす・シルバーカー貸し出し

日常生活の行動範囲を広げ、福祉の増進を図ることを目的に、企業や団体などからご寄付いただいた車いす・シルバーカーを区民の方に貸し出しています。

【車いすの貸し出し】

〇社会福祉協議会会員(申込時に会員加入可)およびその家族で、高齢や障害などの理由で車いすが必要な方

・「虹のサービス」利用会員の方
・会員以外で、通院や退院、旅行、ケガなどで一時的に車いすが必要な方

【費無料】

〇1カ月以上の貸し出しは社会福祉協議会会員として入会(年会費1,000円以上)する必要があります。

【貸出期間】

・社会福祉協議会会員およびその家族の方
原則6カ月以内
・その他の方
1カ月以内

【貸出窓口】

- ・社会福祉協議会在宅福祉サービス部推進課
- ・さわやかワーク中央
- ・日本橋・月島特別出張所区民係
- ・シニアセンター

シルバーカー(移動用補助車)の貸し出し

〇社会福祉協議会会員(申込時に会員加入可)およびその家族で、おおむね65歳以上の高齢者

・「虹のサービス」利用会員の方

【費無料】

〇社会福祉協議会会員として入会(年会費1,000円以上)する必要があります。

【貸出期間】

原則6カ月以内

【貸出窓口】

- ・社会福祉協議会在宅福祉サービス部推進課
- ・さわやかワーク中央

〇介護保険制度などで車いす・シルバーカーをご利用いただける方は原則として対象外です。

〇車いすとシルバーカーの同時貸し出しはできません。

〇民間タクシー会社と提携し、車いす・シルバーカーをお届け・返却するサービス(有料)を行っています。

〇申し込みなど詳しくは〇へお問い合わせください。

〇中央区社会福祉協議会在宅福祉サービス部推進課

☎(3206)0603

講座・催し物

男女平等センター「ブーケ21」女性のための再就職支援事業(新春コース)

【キャリア講座】

〇再就職したいと考えている女性のスキルアップを応援する講座
新春コースでは、面接やビジネスの現場で使えるコミュニケーションスキルとマナーの習得、仕事と生活の調和を考慮したキャリアプランの作成をお手伝いします。

〇日時や対象などは区HPで確認を

〇12月23日から講座開催の前日までに電子申請、電話またはファクスに①・②(5面記入例参照)③電話番号④年齢⑤託児希望の方はお子さんの氏名・年齢と住所を記入して〇へ申し込む。

〇希望する講座のみの参加も受け付けます。

【キャリア相談】

〇再就職についての心配や履歴書、経歴書の書き方などの一人一人の状況に応じた個別の相談

〇日時や対象などは区HPで確認を
〇生後3カ月以上の未就学のお子さんをお預かりします(1週間前の午後5時までにお子さんの氏名・年齢・住所を添えてお申し込みください。定員あり)。

〇総務課男女共同参画係

☎(5543)0651

FAX(5543)0652



区HP



電子申請

育児中の保護者のための「ほっと一息私の時間」

〇令和6年1月17日(水)

午前10時~11時30分

〇場男女平等センター「ブーケ21」

〇区内在住の幼稚園や保育園に入学していない子どもの保護者

【テーマ】

表情をゆたかに ~呼吸、姿勢、表情筋のレッスン~

〇定12人程度(先着順)

〇申12月23日午前9時から電話で申し込む。

〇生後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、参加申し込みの際に一緒にお申し込みください(月齢により定員あり)。

〇総務課男女共同参画係

☎(5543)0651



区HP

「中央区イクメン講座」~パパといっしょにつくろう! かおコラージュ~

〇令和6年1月28日(日)

午前10時~11時30分

〇場男女平等センター「ブーケ21」

〇区内在住の5歳~小学生のお子さんのいる父親

〇お子さんと一緒に、新聞や雑誌などの素材をちぎって紙に貼り、似顔絵の作品をつくりましょう。

〇定12組程度(先着順)

〇申12月23日午前9時から電話で申し込む。

〇生後3カ月以上の未就学のお子さんをお預かりします(1月19日までに申し込む。月齢により定員あり)。

〇総務課男女共同参画係

☎(5543)0651



区HP

男女共同参画セミナー 企業に求められるハラスメントの基礎知識と適切な対応

〇令和6年2月7日~27日

〇場オンデマンド配信

〇対使用者、人事労務担当者、テーマに関心のある方

〇ハラスメント防止の理由、ハラスメントか否かの判断に当たっての留意点、ハラスメント解決に向けた取り組みなど。

〇定200人

〇申HPから申し込む。

【主催】

中央区・東京都労働相談情報センター

〇総務課男女共同参画係

☎(5543)0651



TOKYOはたらく ネットHP

凡例

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

お問い合わせ(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 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

ベビーマッサージ教室

日 令和6年1月17日(水)
午前10時~11時30分
場 月島区民館2階1・2号和室
対 区内在住・在勤者と3カ月~1歳前後の赤ちゃん
内 夜泣きの改善やリラックス効果があるといわれるベビーマッサージを学ぶ。
定 6組(抽選)
費 500円
[持ち物]
バスタオル、お子さん用の飲み物、いつものお出掛けセット
申 12月23日~令和6年1月7日に電話で問へ(受け付けは午前9時~午後5時)。
◎当選者には令和6年1月10日までに電話で連絡します。
問 月島区民館
☎(3531)6932

こどもたこあげ大会

日 令和6年1月4日(木)
午前11時~午後2時(当日、直接会場へ/雨天・強風中止)
場 浜町運動場
対 小学生以下のお子さん
内 たこのプレゼント(先着250人)や外国、日本の各種たこの展示と実演など
[主催]
日本の凧の会、青少年対策日本橋六の部地区委員会
問 文化・生涯学習課青少年係
☎(3546)5304

栄養相談

対 区内在住者
内 栄養・食生活についての個別相談(生活習慣病予防のための食事、離乳食、幼児・妊婦・高齢者などの食事)
◎各問にて「フレイル予防レシピ集」も配布中
申 電話で申し込む。
◎日・場など詳しくはHPをご覧ください。
問 中央区保健所健康推進課(栄養担当)
☎(3541)4260
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



フレイル予防レシピ集



区HP

薬剤師による吸入薬指導相談会

日 令和6年1月27日(土)
午後2時~3時20分(講習会20分、個別相談1人20分)
場 日本橋社会教育会館地下2階講習室
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(講習会後に個別相談を実施)
定 9人(先着順)
申 12月25日~令和6年1月17日に電話で問へ。
◎服薬中の薬が分かるものをご持参ください。
◎当日は希望する方に対し、保健師による健康相談も併せて実施
問 福祉保健部管理課保健係
☎(3546)5400

高次脳機能障害者支援事業

高次脳機能障害者交流会
日 令和6年1月20日(土)
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(ご家族付き添いの方を含む)
内 ・ボッチャ、情報交換など・個別相談(交流会終了後、希望者に行います。4人程度、要予約)
定 15人(先着順)
[申込期間]
12月25日~令和6年1月19日
高次脳機能障害専門相談
日 令和6年1月26日(金)
午後1時30分~3時30分
場 福祉センター2階医務室
対 区内在住者(ご本人・ご家族、支援者など)
内 リハビリテーション専門医師による個別相談
定 4人(予約制、1人30分)
[申込期間]
12月25日~令和6年1月18日

共通

電話またはファクスに①交流会または専門相談②~⑤(5面記入例参照)⑥相談がある方は相談内容の概要を記入し問に申し込む。
問 福祉センター支援係
☎(3545)9311
FAX(3544)0888

脳力あっぷ体操、いきいき健康体操受講生募集

日 令和6年1月9日~毎週火曜日
①脳力あっぷ体操
午前11時~正午
②いきいき健康体操
午後2時~3時
内 ①記憶力や考える力などの維持、転倒予防
②柔軟な身体づくりを目指す

共通

場 いきいき勝どき松の間
対 60歳以上の区内在住者(いきいき館の登録証が必要)
定 各回40人(先着順)
申 当日、館内窓口で受け付け(電話申し込み不可)。
問 いきいき勝どき(勝どき敬老館)
☎(3531)3258

中高年齢者のためのパソコン教室

日 ・1回目
令和6年2月5日~29日の毎週月・木曜日 全8回
・2回目
令和6年3月4日~28日の毎週月・木曜日 全8回
◎各回午前10時~正午
場 シニアセンター1階

対 50歳以上の区内在住・在勤のパソコン初心者
内 インターネットとメールを中心とした説明、操作(OSは、Windows10)を学習する。
定 各回10人(抽選)
申 1月15日(必着)までに電子申請または往復はがきに①~⑤(5面記入例参照)⑥在勤者は勤務先の名称・所在地・電話番号⑦パソコン経験の有無・年数⑧希望する回を記入して申し込む。
問 〒104-0051
中央区佃1-11-1
シニアセンター
☎(3531)7813
電子申請

終活講座 ~家族信託制度について~

日 令和6年1月19日(金)
午後3時~5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 保有している財産管理を信頼できる家族に任せる制度の解説を中心に、各種制度との違いを説明。
定 30人(先着順)
[持ち物]
筆記用具
申 12月23日から電話で問へ(受け付けは午前10時~午後8時)。
問 浜町メモリアル
☎(5695)8051

認知症サポーター養成講座

日 令和6年1月23日(火)
午後1時30分~3時
場 人形町区民館1・2号室
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、ビデオと講義による講座を実施します。講座終了時に、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 30人(先着順)
申 12月25日~令和6年1月20日に電話で問へ(受け付けは年末年始および祝日を除く月~土曜日の午前9時~午後6時)。
問 日本橋おとしより相談センター
☎(3665)3547

日本橋図書館展示 「ノスタルジック時間旅行~昭和・平成~」

日 12月30日~令和6年2月21日
◎12月31日(日)~令和6年1月2日(火)・25日(木)、2月12日(月)は休館日
場 日本橋図書館7階展示コーナー
内 昭和や平成時代が背景の資料展示
問 日本橋図書館
☎(3669)6207

社会教育会館自主講座

日常生活で楽しく運動して体力づくりができる講座など、さまざまな講座を各社会教育会館で企画しています。
申 問へ電話または社会教育会館窓口で直接申し込む(3館いずれの窓

口でも申し込み可)。
◎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
日本橋社会教育会館
☎(3669)2102
月島社会教育会館
☎(3531)6367
社会教育会館HP
社会教育会館公式LINE

郷土資料館企画展 「関東大震災から100年~震災復興の記録~」

日 令和6年1月13日~3月17日
午前9時~午後9時
◎令和6年1月18日(木)、2月12日(月)・15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 100年前に発生した関東大震災から中央区が復興していく過程の記録と現在の街並みとのつながりを紹介しながら、歴史を振り返ります。

運動イベント

[ギャラリートーク]
日 ①令和6年1月26日(金)②2月16日(金)③3月8日(金)
午後6時30分~7時
場 本の森ちゅうおう2階郷土資料館企画展示室
内 展示を担当した文化財調査指導員による解説。
◎「関東大震災からの復興」と題した講演会も開催予定です。日時など決まり次第、HPでお知らせします。
問 〒104-0041
中央区新富1-13-14
本の森ちゅうおう郷土資料館
☎(3551)2167
区HP

経営に関する無料法律・税務相談

決算処理や経理処理、損害賠償請求、相続、契約書の確認などに関する、専門的なアドバイスが受けられます。
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
午後1時~4時
◎相談時間は30分単位(予約制)
◎令和6年1月の法律相談は、16日の火曜日のみ実施
◎令和6年2月は、毎週火曜日に税理士相談を実施
場 東京商工会議所中央支部(銀座1-25-3京橋プラザ3階)
対 経営上の問題でお悩みの方
申 電話で問へ申し込む。
問 東京商工会議所中央支部
☎(3538)1811

スポーツ指導者養成セミナー「フォロー研修」

日 令和6年1月19日(金)
午後6時30分～8時(受け付けは午後6時15分～)

場 区役所8階大会議室

対 スポーツ指導に関心のある方


内 初心者向けのスポーツ指導におけるコミュニケーションスキル向上を図る。

定 100人(抽選)

申 令和6年1月5日(必着)までに電子申請、はがきまたはファクスで①～⑤(5面記入例参照)を記入して申し込む。

◎抽選結果は封書でお知らせします。

問 スポーツ課スポーツ事業係
☎(3546)5531
FAX(3546)9561



◀電子申請

スポーツ

水泳教室(初心者・初級者)

日 令和6年2月2日～3月1日の毎週火・金曜日(2月23日を除く) 全8回
午後6時30分～8時30分

場 月島第三小学校温水プール

対 18歳以上の区内在住・在勤者(高校生を除く)

定 30人(抽選)


費 ・参加費 500円
・水泳帽代(任意) 550円

申 令和6年1月4日(必着)までに電子申請、はがきまたはファクスで①～⑤(5面記入例参照)⑥性別⑦泳力の程度(4泳法それぞれ何メートル泳げるか)⑧過去の本教室参加の有無⑨在勤者は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入して申し込む。

◎抽選の場合は過去に参加していない方を優先

◎抽選結果を通知するとともに、当選した方には、ご案内を同封

問 スポーツ課スポーツ事業係
☎(3546)5531
FAX(3546)9561



◀電子申請

第77回区民体育大会

スキー大会

日 令和6年1月28日(日)

場 菅平高原スノーリゾート(長野県上田市)

対 ①個人戦
18歳以上の区内在住・在勤・在学者

②オープン競技
小学校1年生～高校3年生の区内在住・在学者

[競技種目]
回転競技

[競技種別]
①個人戦
・男子1部(18歳以上45歳未満)
・男子2部(45歳以上55歳未満)
・男子3部(55歳以上)
・女子の部(18歳以上)

②オープン競技
小学校1年生～高校3年生の児童および生徒(男女混合)

[競技規則]
全日本スキー連盟競技規則に準ずる。

申 令和6年1月5日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、直接持参または郵送で申し込む。

◎本大会は第77回都民体育大会冬季大会(区市町村対抗)スキー競技会中央区代表選手選考会を兼ねています。



キンボールスポーツ大会(ウインターカップ)

日 令和6年2月11日(祝)
午前9時～

場 総合スポーツセンター主競技場

対 区内在住・在学・在勤者

[部門]
小学校1・2年生の部、小学校3・4年生の部、小学校5・6年生の部、中学生以上の部

[試合形式]
全競技部門1試合1ピリオド7分で、予選・準決勝・決勝を行う予定です。日本キンボールスポーツ連盟のルールを基に、中央区独自の申し合わせ事項を採用します。

費 小学生：1人につき500円
中学生以上：1人につき1,000円

◎代表者会議で現金を納入

[代表者会議]

日 令和6年1月20日(土)
午後3時～4時30分

場 築地社会教育会館4階視聴覚室

◎代表者会議に出席しないチームは棄権と見なします。

申 令和6年1月13日(土)までに所定の申込用紙に必要事項を入力の上、メールに添付してキンボールスポーツ連盟に送信してください。

◎メールの件名は「第77回区民体育大会参加申し込み」としてください。

◎参加決定通知は後日メールにてお知らせします。


問 中央区キンボールスポーツ連盟
chuo.kinball@gmail.com



共通

◎実施要項および申込用紙は区役所8階中央区体育協会事務局窓口で配布する他、区または中央区体育協会HPからダウンロードできます。

問 〒104-8404
中央区築地1-1-1
中央区体育協会事務局
☎(3546)5729



◀中央区体育協会HP

手帳 国保・年金

国民年金保険料の納め忘れはありませんか?

国民年金保険料は、原則、翌月末日が納付期限です。日本年金機構が送付する納付書により、金融機関、郵便局、コンビニで納付期限までに納めてください。

保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金額が少なくなったり、受け取れなくなることがあります。また、万が一のときに障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取れなくなることもありますので、忘れずに納めましょう。

[口座振替・クレジットカード納付をお勧めします]

国民年金保険料のお支払いには便利でお得な口座振替や、クレジットカード納付のご利用をお勧めします。定期的なお支払いで、納め忘れの心配がなく、金融機関などへ行く手間と時間が省けます。また、割引きのあるお得な振り替え方法もあります。ぜひご利用ください。

問 中央年金事務所国民年金課
☎(3543)1411(代表)

産前産後期間相当分の国民健康保険料の軽減(令和6年1月1日から開始)

子育て世帯支援のため、出産する被保険者に係る産前産後期間相当分の国民健康保険料を免除します。

[免除対象月]

- ・単胎妊娠・出産の場合
出産予定日が属する月の前月から、出産予定日が属する月の翌々月までの計4カ月分
- ・多胎妊娠・出産の場合
出産予定日が属する月の3カ月前から、出産予定日が属する月の翌々月までの計6カ月分


[免除額]
出産する被保険者の所得割保険料および均等割保険料の12分の1に免除対象月(4カ月または6カ月)を乗じた額

[届け出を行う時期]
令和6年1月4日から

[注意事項]

- ・令和5年10月以前に出産した方は対象となりません。
- ・出産被保険者と同一世帯内に所属する他の被保険者の保険料は軽減されません。

問 保険年金課資格係
☎(3546)5362



◀区HP

その他

飲料用自動販売機の設置者および管理者の方へ

空き缶などの散乱を防止し、資源のリサイクルを促進するため、「中央区廃棄物の処理及び再利用に関する条例」により、飲料用自動販売機の設置者または管理者には、次のことが義務付けられています。

- ・自動販売機1台ごとに設置届を提出する。
- ・回収容器の設置および管理を行うとともに、回収した空き缶などのリサイクルを図る。

対 建築物の外に設置している飲料用自動販売機


問 設置届は区HPからダウンロードできます。

[設置する回収容器の基準]
おおむね30リットル以上で近隣の美観を損なわない容器であり、空き缶などを入れる旨の表示があるもの。

[確認済証の交付]
届け出があった自動販売機は審査の上、確認済証を交付します。

◎詳しくは問へお問い合わせください。

問 中央清掃事務所排出指導係
☎(3562)1524




◀区HP

「中央区まちかど展示館」季刊誌Vol.15(日本橋エリア編)発行


江戸開府以来400年以上の歴史と伝統を誇る中央区に伝わる多様な文化資源を紹介している「まちかど展示館」では、季刊誌を発行し、展示館の魅力について発信しています。今回発行された「Vol.15日本橋エリア編」では、豊かな水辺とともに歴史と伝統を育んできた展示館の紹介と川と橋の今昔を写真で特集しています。

◎季刊誌は区役所や各まちかど展示館、区内の東京メトロ駅ラックで配布する他、まちかど展示館HPからダウンロードできます。

問 まちかど展示館運営協議会事務局(文化・生涯学習課内)
☎(3546)5346



◀まちかど展示館HP



都市計画原案の説明会

東京都市計画公園中央第15号千代田公園の都市計画変更原案

日 令和6年1月18日(木)
午後6時～7時30分
(議事が終了次第、閉会)

場 日本橋中学校メモリアルホール

東京都市計画駐車場第12号西銀座駐車場の都市計画変更原案

日 令和6年1月15日(月)
午前10時～正午
(議事が終了次第、閉会)

場 区役所8階大会議室

共通

◎当日直接会場へ

問 管理調整課計画調整係
☎(3546)5420

人口と世帯(住民基本台帳) 12月1日現在	
人口	176,742人(うち外国人10,316人)
男	84,132人(うち外国人5,127人)
女	92,610人(うち外国人5,189人)
世帯	100,834

凡例 日日時 会場場 対対象 内内容 師講師 定定員 費費用・料料金(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(申込先) HPホームページ Eメールアドレス