

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

◎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)

- 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



スポーツの楽しさ発見事業 「元プロ野球選手による 打つ投げる講座」

日12月8日(日)

- ①午後2時～3時
- ②午後3時10分～4時10分

◎2部制で、時間帯の選択はできません。

場総合スポーツセンター主競技場

対区内在住・在学の小学生

- ①小学校1・2年生
- ②小学校3～6年生

内柔らかいボールを使用し、打つ・投げる楽しさを体験。

定各回30人(抽選)

費無料(傷害保険は任意加入で保険料800円)

申11月15日までに申し込みフォームから申し込む。

問スポーツ課スポーツ事業係

☎(3546)5531



申し込みフォーム

少年少女水泳教室(初心者・初級者)

日令和7年1月14日～31日の毎週火・金曜日(全6回)

午後4時～5時30分

場日本橋小学校温水プール

対区内在住・在学の小学生

定40人(抽選/初めての方を優先)

費・水泳帽代(任意)550円
・傷害保険料(任意)800円

申11月15日までに申し込みフォームから申し込む。

問スポーツ課スポーツ事業係

☎(3546)5531



申し込みフォーム



高校生図書館ボランティア募集

日11月17日(日)

午後1時30分～4時30分

場晴海図書館

対区内在住・在学の高校生

内本のフィルムコートかけやPOP作成など、図書館の仕事を体験。

定5人(先着順)

申11月10日までに電話または直接問へ。

問晴海図書館

☎(5166)3131

～環境学習事業～ 檜原村自然体験ツアー「冬の森で、クリスマスツリーを作ろう!」

日12月14日(土)

- ・出発 午前7時30分 区役所前
- ・解散 午後6時(予定)

場西多摩郡檜原村

対区内在住・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)

内チェーンソーでの間伐見学と杉の枝や葉でのクリスマスツリー作り。

定40人(抽選/10人未満の場合は中止)

費2,500円(昼食代含む)

申11月5日午前10時～24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

詳しくは

エイチ・アイ・エスHPへ



ツインズクラブ ふたごちゃん・みつごちゃん集まれ!

日11月22日(金)

午後1時30分～3時

場月島保健センター

対区内在住の多胎児妊娠中の夫婦・多胎児家庭(保護者2人まで)

内多胎児ならではの妊娠・出産・育児の楽しみ、不安や戸惑いを同じ仲間同士でお話ししましょう。

申11月7日～15日にHPまたは電話で問へ。

問月島保健センター健康係
☎(5560)0765

詳しくは区HPへ



本の森こどもワークショップ 石井聖岳さんと、絵本作家になってみよう!

日11月24日(日)

午前10時～正午

場本の森ちゅうおう(京橋図書館)

1階多目的ホール

対小学生

内文章をはさみで切り貼りして、自分で絵を描いて、絵本作家のお仕事を体験。

定20人(先着順)

申11月3日～17日に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



自然遊びを子どもと楽しもう (クリスマス編)

日12月11日(水)

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

対区内在住の幼児(3～5歳)の親子

内クリスマスにちなんだ作品を親子で楽しく作成。

定12組程度(抽選)

申11月25日までに申し込みフォームまたは電話で問へ。

託1歳～未就学児(参加申込時に申し込む)

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

家庭教育学習会

内発達障害を抱える子どもの特性と対応について学ぶ学習会や、思春期を迎えた子どもとの向き合い方について講義とワークショップで学ぶ学習会など

◎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」(区役所8階文化・生涯学習課、社会教育会館などで配布、区HPからダウンロード可)をご覧ください。

問地域家庭教育推進協議会事務局(文化・生涯学習課内)

☎(3546)5526



詳しくは区HPへ

高齢者



毎月開催 はつらつ健康教室

毎週月曜日午後コース

日午後1時30分～4時

場浜町高齢者トレーニングルーム

毎週火曜日午前コース

日午前9時30分～正午

場いきいき桜川(桜川敬老館)

毎週火曜日午後コース

日午後1時30分～4時

場マイホームはるみ

毎週水曜日午後コース

日午後1時30分～4時

場ケアプラザあいおい

毎週木曜日午前コース

日午前9時30分～正午

場浜町高齢者トレーニングルーム

毎週木曜日午後コース

日午後1時30分～4時

場いきいき桜川(桜川敬老館)

共通

対区内在住で、運動機能などの生活機能が低下している65歳以上の方(要介護1～5の方を除く)

◎おとしより相談センターのケアマネジメントにより、教室の受講が望ましいかどうかを個別に判断します。

内問診、血圧測定実施後、体操や口腔ケア、栄養改善の講座などを行います。運動指導員が、受講者に合わせたトレーニング計画を作成するので、初めての方も安心して受講できます。

◎各コースとも、3カ月間で計12回開催します(最長6カ月まで継続可)。

定各コース15人

申お近くのおとしより相談センターへご相談の上、お申し込みください。

◎受講は年間1回限りです。

問京橋おとしより相談センター

☎(3545)1107

日本橋おとしより相談センター

☎(3665)3547

人形町おとしより相談センター

☎(5847)5580

月島おとしより相談センター

☎(3531)1005

勝どきおとしより相談センター

☎(6228)2205

晴海おとしより相談センター

☎(5547)4871



詳しくは区HPへ

GO!GO!シニア就職面接会

日11月19日(火)

午後1時30分～4時

(受け付けは1時15分～2時30分)

場東京しごとセンター地下2階講堂

(千代田区飯田橋3-10-3)

対就職を希望する55歳以上の方

内6社が参加

問ハローワーク飯田橋シニアコーナー

☎(5211)2360

詳しくは

ハローワーク飯田橋HPへ



リサイクルデー

日11月28日(木)～12月1日(日)

午後1時～4時

[リサイクル品受付期間]

11月17日(日)～30日(土)

午前9時～午後5時

場いきいき桜川セミナールーム

対60歳以上の区内在住者(いきいき館の利用者証が必要)

内リサイクルして、省資源に努めましょう(一部お受けできないものがあります)。

申当日、直接会場へ。

問いきいき桜川(桜川敬老館)

☎(3553)0030



続・終活講座

- 日 11月14日(木)
午後2時～3時
場 いきいき浜町教養室
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 人生100年時代の終活について学び、人生後半戦を楽しむための講座。
定 24人(先着順)
申 当日、直接館内窓口へ。
問 いきいき浜町(浜町敬老館)
☎(3669)3385

いつまでもいきいき元気！ 「はつらつ健康教室」体験講座

- 対 区内在住で、転倒の不安がある、疲れやすい、外出が減ったなどの現状の改善に興味のある65歳以上の方(要介護1～5の方を除く)
内 現在実施中のはつらつ健康教室の一部を体験(椅子に座ってできる体操、頭の体操など)。
京橋コース
日 11月27日(水)
午後1時15分～2時45分
場 いきいき桜川トレーニングルーム
定 12人(先着順)
申 11月5日～26日に電話で問へ。
問 京橋おとしより相談センター
☎(3545)1107
(祝日を除く月～土曜日の午前9時～午後6時)

- 月島コース
日 11月25日(月)
午後2時～3時30分
場 晴海区民センター2階会議室
定 30人(先着順)
申 11月5日～22日に電話で問へ。
問 月島おとしより相談センター
☎(3531)1005
(月～土曜日の午前9時～午後6時)

1月からのさわやか健康教室

- 毎週火曜日午後コース
日 令和7年1月7日～3月25日の
毎週火曜日(全12回)
午後1時30分～4時
場 ケアプラザあいおい
毎週金曜日午前コース
日 令和7年1月10日～3月28日の
毎週金曜日(全12回)
午前9時30分～正午
場 いきいき桜川
共通
対 区内在住で、運動機能などの生活機能が低下していない60歳以上の健康な方(要介護・要支援認定を受けていない方、介助なしで運動会場までの往復が可能な方)
◎生活機能の低下は、厚生労働省作成の「基本チェックリスト」を基に判定。
内 問診、血圧測定実施後、高齢者向けのマシントレーニングや、口腔ケア・栄養改善のミニ講座を行います。運動指導員が、受講者に合わせたトレーニング計画を作成するので、初めての方も安心して受講できます。
◎最長6カ月まで継続可
定 毎週火曜日午後コース 12人(抽選)
毎週金曜日午前コース 10人(抽選)
申 11月22日(消印有効)までに申込書などの書類を記入し、郵送または直接問へ。

- ◎申込書などの書類は、問に電話した方に郵送します。また、いきいき館やシニアセンター、おとしより相談センターなどで配布している他、区HPからダウンロードできます。
◎過去にさわやか健康教室を受講した方は申し込みできません。
問 高齢者福祉課高齢者活動支援係
☎(3546)5716

詳しくは区HPへ

「シルバーワーク中央」出張登録会

- 日 12月11日(水)
午後1時30分～4時
場 晴海地域交流センター「はるみらい」集会室
対 就職・転職を希望するおおむね55歳以上の方
内 ・「シルバーワーク中央」事業案内
・専門家による就活関連情報の説明
・社会人落語家による噺 他
定 30人程度(先着順)
申 11月5日から直接問へ(当日参加も可)。
問 中央区社会福祉協議会シルバーワーク中央
☎(3551)9200
詳しくは
シルバーワーク中央HPへ

健康・福祉



受験生チャレンジ支援貸付事業

- 対 ・中学校3年生、高校3年生などの学生がいる世帯
・世帯(父母等養育者)の総収入または合計所得金額が一定の基準以下
・預貯金等資産保有額600万円以下
・都内に引き続き1年以上在住(住民登録)し、住民票地に居住中
◎その他要件あり
[貸付内容]
①学習塾等受講料貸付限度額 200,000円
②受験料貸付限度額
・高校受験料 27,400円
・大学等受験料 80,000円
◎原則として高校、大学などに入学した場合、返済が免除されます。
◎窓口で要件の確認および利用方法に関する説明(要予約)を受ける必要があります。

- 問 中央区社会福祉協議会管理部庶務課
☎(3206)0506
詳しくは
東京都社会福祉協議会HPへ

第9回中央区医師会区民健康相談 「がん何でも相談」

- 日 11月16日(土)午後1時～4時30分
場 中央区保健所2階
内 自身や家族のがんについての相談に国立がんセンター中央病院の専門医がお答えします。
申 11月13日までに電話またはEメールで問へ。
問 中央区医師会
☎(3531)1048

- ✉ishikai-info@chuoku-med.jp
担当：名取

詳しくは
中央区医師会HPへ



福祉センター要約筆記啓発講座

- 日 令和7年1月14日～2月4日の
毎週火曜日(全4回)
午後1時30分～3時30分
場 福祉センター3階会議室
対 区内在住・在勤者
内 手話によるコミュニケーションが難しい方のために、話し言葉を文字にして伝える要約筆記についての基礎を学ぶ初心者向け講座。
定 10人(抽選)
申 11月5日～19日に電話またはファクスで①～⑤(7面記入例参照)を記入して問へ。
問 福祉センター管理係
☎(3545)9311
☎(3544)0888

「障害者週間」記念 点字啓発講座

- 日 12月5日(木)・12日(木)
午後1時30分～3時30分
場 福祉センター3階会議室
対 区内在住・在勤者
内 文字の点訳や視覚障害者当事者のお話を通し、点字への理解を深める。
定 12人(抽選)
申 11月5日～19日に電話またはファクスに①～⑤(7面記入例参照)を記入して問へ。
問 福祉センター管理係
☎(3545)9311
☎(3544)0888



障害者地域活動支援センター「ポケット中央」障害者週間公開講座

- 日 12月8日(日)
午後1時30分～3時30分
◎講座終了後1週間HPで配信。
場 ・教育センター5階視聴覚ホール
・オンライン(Zoom)
内 障害があっても地域の中で支援を受けながら生活している方と、成年後見支援センター「すてっぴ中央」の担当者が「親なきあと」をテーマに講演します。
定 ・会場50人(先着順)
・オンライン配信100人(先着順)
申 11月6日～12月5日にHPまたは電話で問へ。
問 ポケット中央(申し込み専用電話)
☎090(2928)3226

詳しくは
ポケット中央HPへ



難病講習会

- 日 11月13日(水)
午後3時～4時30分
場 中央区保健所2階大会議室

- 対 パーキンソン病に関心のある方
内 パーキンソン病の治療と生活上の注意点について詳しく解説。
定 30人(先着順)
申 申し込みフォームまたは電話で問へ。
問 中央区保健所健康推進課健康係
☎(3541)5930

申し込みフォーム



健康に関する予防講座 「依存症予防セミナー ～上手なお酒とのつき合い方～」

- 日 11月27日(水)
午後6時30分～8時30分
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 お酒の基礎知識と依存症についてお話しします。
定 25人(先着順)
申 11月7日～19日に電話、ファクスまたはEメールで①～⑤(7面記入例参照)⑥在勤者は勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入して問へ。
問 レッツ中央(中央区勤労者サービス公社)
☎(3546)8610
☎(3546)8406
✉kinro_oubo@chuo-tokyo.com

講座・催し



「中央区消費生活展2024」 快適なくらしを求めて サステナブルな未来のための社会

- 日 11月10日(日)
午前10時～午後3時30分
場 月島区民センター1階
内 商品やサービスの選択に役立つ情報をパネル展示やクイズラリー(先着で景品あり)で幅広く紹介します。サステナブルな未来のために今、私たちにできることを考えていきませんか。

- [主催]
中央区、中央区消費者友の会
[参加予定団体]
(生協)パルシステム東京、(生協)コープみらい、東京司法書士会、東京都計量検定所、東京都水道局、東京都下水道局
問 中央区消費生活センター
☎(3546)5302

詳しくは区HPへ



月島図書館小展覧会「まるっと個」

- 日 11月3日(祝)～17日(日)
午前9時～午後9時
(日曜日、祝日は午後5時まで)
◎11月4日(休)は休館日です。
場 月島図書館会議室
内 佃島と命名されてから今年で380年。佃地域に焦点を当て、佃川・佃大橋・白魚漁・住まいや祭事などについて、絵地図や古写真・映像などを通して紹介。
問 月島図書館
☎(3532)4391

宇宙旅行へ出かけよう!! ～出張プラネタリウム～

日 12月15日(日)
①午前10時～10時30分
②午前11時～11時30分
③午後1時～1時30分
④午後2時～2時30分
⑤午後3時～3時30分
場 浜町区民館5階7号室
対 区内在住・在勤・在学・在園者
内 エアードームの中に寝そべって星空を見上げ、日没から朝までを観察。
定 各回15人(抽選)
申 11月13日～28日に電話で問へ。
問 浜町区民館
☎(3668)2354
(午前10時～午後8時)

癒しのアート体験“きのこを造る”

日 11月17日(日)
午後1時30分～3時30分
場 新富区民館
対 区内在住・在勤・在学者
内 キノコの香りや手触りを感じたままに立体像を造り、表現することを楽しむ。
定 5人(抽選)
費 500円
申 11月3日～12日に電話で問へ。
問 新富区民館
☎(3297)4038
(午前10時～午後7時)

日本橋図書館「テラブレーション 平和の語り2024 笑顔あふれる世界を願って」

日 11月24日(日)
午後2時～4時
場 日本橋図書館6階図書館ホール
対 小学校5年生以上
内 語り(ストーリーテリング)と紙芝居の公演。
定 40人(先着順)
申 11月4日から電話または直接問へ。
◎2人分まで申し込み可能
問 日本橋図書館
☎(3669)6207

京橋図書館ミニシアター

日 11月16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 「アルジャーノンに花束を」(洋画、95分)
定 50人(先着順)
申 当日、直接会場へ。
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



人生100年時代に備えるための勉強会

日 11月23日(祝)
午後2時～4時
場 晴海区民館2・3号室
対 区内在住・在勤・在学者
内 健康とお金の話。医療、介護、年金、老後資金の対策を考える。
定 20人(先着順)
申 11月3日から電話で問へ。
問 晴海区民館
☎(3531)5571
(午前9時～午後5時)



生活設計相談会

日 11月21日(木)
午後4時30分～7時30分
場 レッツ中央会議室
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、保険の見直し、住宅・教育など各種ローンに関する相談会。
定 6人(先着順)
申 11月6日～14日に電話で問へ。
問 レッツ中央(中央区勤労者サービス公社)
☎(3546)8610

若者のための就職面接会 in中央区

日 11月27日(水)
午後0時45分～4時
(受け付けは午後0時15分～3時)
場 区役所8階大会議室
対 35歳以下の区内在住者
内 10社程度の企業が参加予定(求人情報は11月8日ごろHPに掲載)。
問 商工観光課商工振興係
☎(3546)5329
ハローワーク飯田橋事業所第二部門
☎(3812)8609
部門コード32



詳しくは

ハローワーク飯田橋HPへ

「中央区男女共同参画講座」 柔の道で考えたオリンピックが 語るスポーツとジェンダー

日 11月16日(土)
午後2時～4時
場 オンライン開催(Zoom)
内 バルセロナオリンピックの女子柔道銀メダリスト・溝口紀子さんにスポーツをめぐるジェンダーの課題や、ジェンダー平等について聞く。
定 30人程度(先着順)
申 11月15日午後5時までに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

労働セミナー

日 12月6日(金)
午後6時30分～8時30分
場 区役所8階大会議室
対 使用者、人事労務担当者、内容に関心がある方
内 中小企業のための健康経営入門。
定 100人(先着順)
申 TOKYOはたらくネットのHPまたは東京都労働相談情報センターに電話で申し込む。
問 東京都労働相談情報センター事業普及課普及担当
☎(5211)2209
商工観光課中小企業振興係
☎(3546)5487



詳しくはTOKYO
はたらくネットHPへ

経営セミナー

日 11月15日(金)
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および従業員
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]
自社の強みを如何に効率的に市場に発信し売上を伸ばすか
定 100人(先着順)
申 東京商工会議所HPから申し込む(イベント番号：204457(半角))。
問 商工観光課中小企業振興係
☎(3546)5487



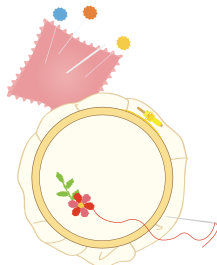
詳しくは

東京商工会議所HPへ



中央区民文化祭「作品展」

築地社会教育会館
日 11月7日(木)～10日(日)
午前10時～午後8時
(10日は午後4時まで)
場 築地社会教育会館屋内体育場他
日本橋社会教育会館
日 11月14日(木)～17日(日)
午前10時～午後6時
(17日は午後4時まで)
場 日本橋社会教育会館ホール他
月島社会教育会館
日 11月21日(木)～24日(日)
午前10時～午後6時
(24日は午後4時まで)
場 月島社会教育会館ホール他
共通
内 区民の皆さんによる絵画や写真、書道作品、手芸品、工芸品、生け花などの作品を展示。
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



年賀状の干支印と雅印作り

日 11月16日(土)
午後1時～4時
場 京橋区民館
対 区内在住・在勤・在学者
内 来年の干支印(巳の文字)と氏名の中で1文字を選び、雅印を作る。
定 6人(抽選)
費 1,000円
申 11月3日～9日に電話で問へ。
問 京橋区民館
☎(3561)6340
(午前10時～午後7時)



秋の火災予防運動

11月9日から15日の「秋の火災予防運動」に合わせてイベントを開催します。
キッズファイヤーフェア
日 11月9日(土)
午前9時30分～11時30分
場 京橋消防署築地出張所(明石町1-27)
内 ・消防士体験コーナー
・模擬消火器による初期消火訓練および通報訓練
日本橋地域 人形町まつり
日 11月3日(祝)
午前11時30分～午後4時
場 人形町通り(日本橋人形町2-6)
内 ・はしご車搭乗体験
・消防車両展示
・消防団による操法展示など

防火防災フェス2024
with 水難救助隊発隊50thイベント
日 11月16日(土)
午前10時～午後3時
場 臨港消防署(晴海5-8-20)
内 ・防火防災フェス2024
各種防災体験、消防車両・消防艇の見学、防災コンサート
・水難救助隊発隊50thイベント
「水難救助隊50年の歩み」コーナー、水難救助隊による訓練の見学

共通
申 当日、直接会場へ。
問 京橋消防署予防課防火管理係
☎(3564)0119
日本橋消防署予防課防火管理係
☎(3666)0119
臨港消防署予防課防火管理係
☎(3534)0119

育児中の保護者のための 「ほっと一息わたしの時間」

日 11月20日(水)
午前10時～11時30分
場 男女平等センター「ブーケ21」
対 区内在住の保育園や幼稚園に入園していない未就学児の保護者
内 睡眠の質を高め、パフォーマンスを上げる。
定 12人(先着順)
申 11月3日から電話で問へ。
託 生後3カ月～未就学児(参加申込時に申し込む)
問 総務課男女共同参画係
☎(5543)0651



詳しくは区HPへ

晴海まつり会場装飾ワークショップ！「貼る未来!? 貼り絵壁画を制作しよう」

日 11月23日(祝)・24日(日)
午前10時～11時30分
場 はるみらい工作スタジオ
対 5歳以上(小学校3年生までは保護者同伴)
内 カラフルなシールを切り貼りして作った絵で、はるみらいの壁を飾りましょう。作品は、晴海まつり当日から令和7年1月31日までははるみらいで展示します。
定 各回15人(先着順)
申 11月3日～22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



「サークル体験ウィーク」参加団体募集

日 令和7年3月24日(月)～30日(日)
場 各社会教育会館
対 中央区社会教育関係登録団体および一般登録団体
内 サークル活動に興味がある方と体験・見学を通して交流を深め、新規メンバーを増やす事を目的としたイベントへの参加団体を募集します。
申 11月30日(必着)までに所定の応募用紙(各社会教育会館窓口で配布/社会教育会館HPでダウンロード可)に記入の上、ファクスまたは直接問へ。
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
月島社会教育会館
☎(3531)6367
☎(3531)6369

詳しくは社会教育会館HPへ

養育家庭(里親)体験発表会

日 11月16日(土)
午後1時30分～3時
[パネル展示]
11月14日(木)～16日(土)
午前10時～午後4時
(16日のみ午後3時まで)
場 月島区民センター1階会議室
内 里親制度の紹介の他、養育家庭の子育て体験などをお話しします。体験発表会に合わせ、パネル展示も実施します。
申 直接会場へ。
問 子ども家庭支援センター相談担当
☎(3542)6322

詳しくは区HPへ

夢絞りミニ風呂敷ワークショップ

日 11月22日(金)
①午前10時～11時30分
②午後2時～3時30分
(①②の内容は同じ)
場 はるみらい工作スタジオ
内 世界に一つだけの染めミニ風呂敷を作成します。夢のようにキラキラしたむら染めを楽しめる、夢絞りに挑戦してみませんか。
定 各回10人(先着順)
費 各回1,000円(当日現金で支払う)
申 11月3日～21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

社会教育会館ゆめ講座

日 11月29日(金)
午前10時～11時30分
場 日本橋社会教育会館
対 18歳以上の区内在住・在勤・在学者
内 三味線に合わせ、中央区にちなんだ江戸の唄を唄う講座。
定 20人(抽選)
申 11月17日までに電話またはファクスに①～⑤(7面記入例参照)を記入して問へ。
問 日本橋社会教育会館
☎(3669)2102
☎(3669)2720



環境作品コンクールパネル展示

区立小・中学校の児童・生徒の皆さんから募集した環境に関する標語・ポスターの中から最優秀・優秀作品をパネル展示します。
[展示場所・期間]
・区役所1階ロビー
11月6日(水)～12日(火)
・日本橋特別出張所
11月15日(金)～21日(木)
・月島特別出張所
11月22日(金)～28日(木)
・晴海特別出張所
11月29日(金)～12月5日(木)
・環境情報センター「エコノバ」
12月6日(金)～11日(水)
◎各特別出張所の最終日は午後3時まで。
問 環境課環境啓発係
☎(3546)9592

スポーツ



中央区地域スポーツクラブ大江戸月島と日本橋・京橋(Maple)はプログラムの相互利用ができます

◆大江戸月島プログラム紹介
「フラグフットボール」参加者募集
①明正小学校校庭実施分
日 毎週月曜日
午後4時～5時
②月島第三小学校校庭実施分
日 毎週火曜日
午後4時30分～6時、午後6時～7

時30分

対 区内在住・在学・在園の年中～小学校6年生



詳しくは大江戸月島HP
(フラグフットボール)へ

「やさしいヨガ」「やさしい瞑想」

参加者募集
日 ①第1・3木曜日実施分
午前9時30分～10時30分
午前10時45分～11時45分
②第1・3日曜日実施分
午後1時30分～2時30分
午後2時45分～3時45分 他
場 月島社会教育会館4階和室
内 ハタヨガ、陰ヨガ、瞑想、季節ごとの内臓ケア

詳しくは大江戸月島HP
(やさしいヨガ)へ

詳しくは大江戸月島HP
(やさしい瞑想)へ

◆大江戸日本橋・京橋(Maple)プログラム紹介

「太極拳」参加者募集
日 毎週日曜日
午前10時～11時
場 阪本小学校3階体育館
内 ゆっくりとした動作や体重移動により足腰の筋力を鍛えバランス感覚や体幹を養う。

詳しくは大江戸日本橋・京橋HP(太極拳)へ

「サッカー」参加者募集

日 日曜日(毎月3回)
①年中・年長
午前9時30分～10時30分
②小学校1～3年生
午前10時45分～正午
場 阪本小学校6階屋上校庭
内 個人にアプローチした指導で、サッカーの基本となる「止める」「蹴る」「運ぶ」の技術習得を目指す。

詳しくは大江戸日本橋・京橋HP(サッカー)へ

問 地域スポーツクラブ大江戸月島
✉contact@oedo.tokyo.jp
地域スポーツクラブ大江戸日本橋・京橋(Maple)
✉info@maple.tokyo.jp

障害者スポーツ体験会～みんなで気軽にスポーツを体験してみませんか～

日 12月8日(日)
午前10時～正午
場 総合スポーツセンター主競技場
対 区内在住・在勤・在学の障害者
◎介助が必要な方はご家族の方などの同伴をお願いします(同伴者も一緒に楽しめます)。
内 ラケットテニス、スナッグゴルフ、ボッチャ、モルック、ストラックアウト、ハンドアーチェリー
◎当日は指導員がルールや競技方法などを説明します。
定 100人(先着順、同伴者含む)
申 11月15日までに申し込みフォー

ム、電話またはファクスに①～⑤(7面記入例参照)⑥障害の程度、種類
⑦同伴者の人数、氏名・ふりがなを記入して問へ。

◎当日は手話通訳者・要約筆記者を配置します。

◎傷害保険は区が加入します。

問 スポーツ課スポーツ事業係

☎(3546)5531

☎(3546)9561

申し込みフォーム

詳しくは区HPへ

体育施設団体利用登録の継続手続き

[受付期間]
12月27日(金)まで
対 登録の有効期限が令和6年12月31日までの団体
内 登録責任者が区役所8階スポーツ課の窓口で手続きを行う。
[必要なもの]
・体育施設団体利用登録申請書(区HPでダウンロード可/スポーツ課窓口で配布)
・登録責任者本人を確認できるもの(運転免許証など)
・体育施設団体利用登録証
問 スポーツ課体育施設係
☎(3546)5529

詳しくは区HPへ

税・国保・年金



社会保険料は所得控除の対象です

国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療制度および国民年金の保険料は、全額が社会保険料として所得控除の対象になります。

1月から12月までに納めた保険料を領収書や納付済額のお知らせ(1月送付予定)などで確認の上、確定申告の際に忘れずに申告してください。

なお、国民年金保険料を1月1日から9月30日までの間に納付した方へ「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が11月上旬に日本年金機構から送付されるので、必ずこの証明書(または領収証書)を添付してください。

また、10月1日から12月31日までの間に今年初めての国民年金保険料を納付した方については、翌年の2月上旬に送付予定です。

問 ・国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療制度について
保険年金課収納係
☎(3546)5365
・国民年金について
中央年金事務所国民年金課
☎(3543)1411
(自動音声案内2→2)
ねんきん加入者ダイヤル
☎0570(003)004
050から始まる電話の場合
☎(6630)2525

詳しくは
日本年金機構HPへ

11月は「ねんきん月間」です

日本年金機構では、毎年11月を「ねんきん月間」と位置づけ、公的年金制度に対する理解を深めていただくための取り組みを行っています。

また、11月30日の「年金の日」は、「ねんきんネット」などを活用して、ご自身の年金記録や年金受給見込み額を確認して、高齢期の生活設計を考えていただくことを目的に設けられています。

「ねんきん月間」や「年金の日」の主な活動予定

- 年金セミナーや年金制度説明会、出張年金相談会の実施
- 機構公式Xでのミニ講座の発信
- 機構ホームページ内に「ねんきん月間」ページを設置
- 「わたしと年金」をテーマにしたエッセイ受賞作品の公表

問中央年金事務所国民年金課
☎(3543)1411(代表)

おしらせ



秋のこどもまんなか月間 11月1日～30日

子ども・若者の健やかな育成には、家庭、学校、地域住民、企業、民間団体、関係機関が連携し、さまざまな課題に取り組むことが必要です。

こども家庭庁では、11月を「秋のこどもまんなか月間」とし、子ども・若者の育成を支援する事業を、より重点的に実施しています。

区では、区民の皆さんや関係行政機関の方などで構成する青少年問題協議会で決定された「中央区青少年健全育成基本方針」に基づき、さまざまな青少年健全育成事業を展開しています。地域の皆さんの一人一人の力が青少年を健全に育てます。引き続き、ご協力をお願いします。

問文化・生涯学習課青少年係
☎(3546)5305

11月はオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

全ての子どもは、「児童の権利に関する条約」の精神にのっとり、適切な養育を受け、健やかな成長・発達や自立が図られることなどを保障される権利があります。子どもの健やかな成長に影響を及ぼす児童虐待の防止は社会全体で取り組むべき重要な課題です。

児童虐待とは

保護者が子どもの体や心を傷つけてしまう行為のことで、法律で禁止されています。児童虐待であるかどうかの判断は、保護者の気持ちにかかわらず、子どもの立場から見て「子ども自身が苦しんでいないか?」「子どもの成長を阻害していないか?」で判断されます。**まずは連絡を**

あなたの1本の電話で救われる子どもがいます。匿名で相談可能です。秘密は厳重に守ります。どちらの電話番号にかけても構いません。

子どもほっとライン
(児童虐待情報専用電話)
☎(3542)6328
(平日午前9時～午後5時)

児童相談所虐待対応ダイヤル
☎189(いちばやく)
◎24時間つながり、通話料は無料。
1人で悩まず相談を
「何度言っても同じことを繰り返す子どもについ手を上げてしまった」などの悩みを1人で抱えてはいませんか。子ども家庭支援センターでは子どもに関する心配事について相談を受け、支援しています。

子ども家庭支援センター(相談電話)
☎(3542)6322
(平日午前9時～午後5時)
LINE相談
・平日：午前9時～午後11時(受け付けは午後10時30分まで)
・土・日曜日、祝日、年末年始：午前9時～午後5時
問子ども家庭支援センター相談担当
☎(3542)6322



親子のための相談LINE

11月は「労働保険未手続事業一掃強化期間」です

労働者を1人でも雇っている事業主は、法人・個人を問わず、労働保険に加入することが法律で義務付けられています。

労働者が安心して働ける職場となるよう、労働保険に加入していない事業主は、速やかに労働基準監督署またはハローワークで加入手続きを行ってください。

問中央労働基準監督署
☎(5803)7383
ハローワーク飯田橋
☎(3812)6132

落ち葉の清掃にご協力を

夏の間は木陰をつくり、快適な空間を与えてくれた街路樹も、越冬の準備のため葉を落とします。

ぬれた落ち葉が道路に張り付くと、滑りやすくなり転倒してしまう場合があります。

区が行う清掃だけでは行き届かない場合もありますので、落ち葉の清掃にご協力をお願いします。

問水とみどりの課道路緑化施設係
☎(3546)5437



環境情報センター「エコノバ」の臨時休館

11月30日(土)は、施設内清掃のため休館します。
問環境情報センター「エコノバ」
☎(6225)2433

11月は「人材開発促進月間」です

希望する仕事に就くための知識・技術を身に付けたい方、ハロートレーニング(公的職業訓練)を受講してみませ

んか。受講料は原則無料(テキスト代は自己負担)で、電気工事・造園・パソコン・WEB・IT・ネイルなど、さまざまなコースがあります。

問ハローワーク飯田橋専門援助第一部 門職業訓練担当
☎(3812)8609
(部門コード43#)

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

10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

12月15日(日)

申11月29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・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



申し込みフォーム

消防団員募集 わがまちを わが手で守る 消防団

消防団の活動

消防団員は非常勤の地方公務員で、普段は仕事や学業などに励みながら、災害が起こった際には、地域防災の要として活動します。

- 地域と連携した活動
火災予防運動や防災週間、イベントなどの機会を捉え、火災予防の呼びかけや警戒活動を行っています。
- 地域の防災行動力を高める活動
地域の方に、出火防止、初期消火、応急救護などを指導しています。
- 災害活動
災害発生時には、消防署と一体となって、迅速に消火活動などを行い、まちと住民を守ります。
- 普段からの活動
消火訓練や救助、救護訓練を行い、消防団の災害活動力を高めています。

入団資格

区内在住・在勤・在学で18歳以上の健康な方

入団後の待遇

報酬などの支給や公務災害補償、制服の支給、表彰制度があります。

特別区学生消防団活動認証制度

特別区の消防団員として社会貢献に努めた学生を評価し、就職活動を支援

する制度です。学生は就職活動時に、東京消防庁が交付する「特別区学生消防団活動認証証明書」を企業などに提出することができます。

消防団協力事業所表示制度

勤務時間中の消防団活動への配慮や従業員の入団促進など、事業所の消防団への協力が社会貢献として認められる制度です。消防団協力事業所には、表示証が交付されます。

問京橋消防団本部(京橋消防署内)
☎(3564)0119
日本橋消防団本部(日本橋消防署内)
☎(3666)0119
臨港消防団本部(臨港消防署内)
☎(3534)0119

コミュニティふれあい銭湯

日11月13日(水)・27日(水)

場区内公衆浴場(銭湯)

費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。

問地域振興課区民施設係
☎(3546)5623

あたたかい善意 ありがとうございました

社会福祉協議会への寄付(8月分)
合計131,136円(敬称略・順不同)
[一般寄付金]

佃二丁目鈴木猛夫(1,085円)、トルナーレイブクラブ(5,500円)、株式会社グローバルケア(10,000円)、田野拓馬(1,001円)、鈴木邑次(30,000円)、日本橋式典(5,000円)、(有)三谷葬儀社(10,000円)、三谷和美(5,000円)、匿名4件(63,550円：内訳650円、3,810円、58,090円、1,000円)

問中央区社会福祉協議会 管理部庶務課
☎(3206)0506



仮住宅使用者の募集

対建て替えやリフォームをご計画の方
[使用開始期間(予定)]

令和7年2月3日(月)～4月30日(水)

[使用期間]

原則として3カ月以上2年以内
申11月29日までに区役所5階住宅課の窓口で配布している申込書に記入の上、申し込む(抽選)。

問住宅課計画指導係
☎(3546)5466



詳しくは区HPへ



人口と世帯(住民基本台帳) 10月1日現在

人口	186,496人(うち外国人 12,258人)
男	89,166人(うち外国人 6,149人)
女	97,330人(うち外国人 6,109人)
世帯	106,145世帯