

情報コーナー

ChuoCity Information

はがき・FAX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



令和7年度民設民営学童クラブ (ベネッセ学童クラブ月島・晴海) 利用児童募集

民設民営学童クラブは、児童福祉法に基づく放課後児童健全育成事業を実施する民間事業者が、独自のノウハウを活用して運営する学童クラブです。

ベネッセ学童クラブ月島およびベネッセ学童クラブ晴海では、令和7年度募集の申し込みを受け付けています。

申11月22日まで(日曜日を除く)

問ベネッセ学童クラブ月島

☎(3532)6378

ベネッセ学童クラブ晴海

☎(5859)0721

詳しくは

ベネッセの学童クラブHPへ



クリスマス子ども会

京橋図書館

日12月8日(日)

- 0~2歳向け
午前11時~11時30分
- 3歳以上向け
午後2時30分~3時10分

場本の森ちゅうおう(京橋図書館)

1階多目的ホール

定各回25組(先着順)

日本橋図書館

日12月22日(日)

- 0~2歳向け
午前11時~11時30分
- 3歳以上向け
午後3時30分~4時

場日本橋図書館6階図書館ホール

定各回25組(先着順)

月島図書館

日12月15日(日)

- 0~2歳向け
午後2時~2時30分
- 3歳以上向け
午後3時30分~4時

場月島社会教育会館5階第3洋室

定各回25組(先着順)

晴海図書館

日12月22日(日)

- 0~2歳向け
午前11時~11時30分
- 3歳以上向け
午後3時~3時30分

場晴海図書館3階おはなしのへや

定各回15組(先着順)

共通

内大型絵本の読み聞かせなど

申11月17日から参加希望の図書館へ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

☎(3669)6207

月島図書館

☎(3532)4391

晴海図書館

☎(5166)3131



パパカUp講座

日12月25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1歳~未就学児の保護者
内パパの育児やママへの寄り添い方をお伝えします。

定12組程度(抽選)

申12月9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)

◎1歳未満の子どもは同席もしく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



おうちde防災「ママのためのBOUSAIセミナー」開催

災害への自助力を高めるため、妊産婦・母子が災害への備えを学ぶセミナーを開催します。

日11月30日(土)

午前10時~正午
午後2時~4時

場聖路加国際大学大村進・美枝子記念聖路加臨床学術センター 3階 3302(築地3-6-2)

対区内在住の妊婦、3歳までの子どもの保護者

申11月28日までに申し込みフォームから申し込む。

[後援]中央区

問聖路加国際大学BOUSAI-PJ

✉garashi-kaken@slcn.ac.jp

申し込みフォーム



~多摩の森自然体験ツアー~ スギの枝や葉でクリスマスリースを作ろう!

日12月21日(土)

- 集合 午前7時30分
- 解散 午後5時30分(予定)

場東京駅丸の内側丸ビル前(千代田区丸の内2-4-1)(集合・解散)教育の森(フジの森)(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2人まで引率可能)

内・教育の森でプチ登山や山林散策
・杉の枝葉でクリスマスリース作り
・昼食は地元の食材を使った料理(アレルギーがある場合は事前にご連絡ください)

定親子10人(抽選)

◎千代田区、中央区、台東区、品川区、荒川区、葛飾区から募集し、計60人参加予定(最少催行人数20人)。

費2,500円/人(昼食・保険代含む)

申11月16日~30日午後5時30分に、HPまたは電話で問へ。

問(株)阪急交通社東京団体支店営業三課

☎(6745)1351

詳しくは阪急交通社HPへ



高齢者



高齢者向けパソコン教室 ~ゆっくり楽しくチャレンジ~ Excelを使ってみようコース

日12月10日(火)~12日(木)、17日(火)~19日(木)全6回

午前9時30分~11時30分

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、簡単な文字入力のできる方(以前の受講者も可)

内「Excel2016」を使って、セルや計算式の入力、計算表作りなど、基礎と活用を学ぶ。

定10人(抽選)

費6,000円(テキスト代は別で、FOM出版「初心者のためのExcel2016」(1,320円)を使用)

申11月27日(必着)までに往復はがきに①コース名②~⑤(7面記入例参照)⑥パソコンの機種名⑦申し込み理由⑧区民カレッジ生(コース生)はその旨を記入して問へ。

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

シルバー人材センターHPへ



健康・福祉



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12月11日(水)

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・講義
賢く食べて骨粗しょう症予防

- 運動実技
骨粗しょう症予防と正しく歩くための筋トレメニュー

◎血圧・骨密度測定、試食があります。

定12人(抽選)

申11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



地域で暮らすための福祉講座 後悔しない高齢者施設の選び方

日12月10日(火)

午後2時~4時

場人形町区民館第1・2号室

対区内在住・在勤・在学者

内入居してから後悔しないために、有料老人ホームやサービス付き高齢者住宅などの高齢者施設の特徴や費用、見学時のポイントを学びます。

定30人(先着順)

申11月18日~12月10日に電話で問へ。

問人形町おとしより相談センター

☎(5847)5580

(祝日を除く月~土曜日の午前9時~午後6時)

令和6年度区民歯科健康診査の受診をお忘れなく 期限 令和7年2月28日

6月下旬に発送した受診券を紛失または、令和5年度受診対象者で未受診者はHPまたは電話で問へ。

対・成人歯科健康診査

20・25・30~70歳までの偶数歳

・高齢者歯科健康診査

72・74歳以上

◎いずれも令和7年3月末時点の年齢。

費無料(虫歯の治療や歯石除去などの治療費は受診者負担)

◎寝たきりの方、障害があり通院が困難な方は、訪問による歯科健診を受診できます(区内のみ)。

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

(成人歯科健康診査)へ



詳しくは区HP

(高齢者歯科健康診査)へ



基幹相談支援センター講演会

日12月2日(月)

午後3時~5時

場福祉センター3階会議室

対区内在住・在勤・在学者

内働く障害者の合理的配慮を考える。

師認定NPO法人日本DPI 崔榮繁

定40人(先着順)

申電話またはFAX

に①氏名・ふりがな②郵便番号・住所③電話番号④年齢を記入し

問へ。

問基幹相談支援センター

☎(6264)3957

☎(6264)3958



▲崔榮繁さん

講座・催し



山形県東根市・河北町観光物産フェアin月島西仲通り商店街

日11月24日(日)

正午～午後5時

場月島西仲共栄会商店街
(西仲通り一番街)

内友好都市である山形県東根市と隣町の河北町が合同で観光物産展を開催します。ラ・フランス、りんご、紅花関連商品や山形名物芋煮の販売、ミニゲームなどを行います。

問東根市経済部商工観光課観光物産係
☎0237(42)1111(代表)



環境情報センター「エコノバ」イベント情報(12月)

クリスマス飾りの間伐材工作やお正月飾りを作る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、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



終活講座～認知症になる前に知っておきたいお金の話～

日12月20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

内口座凍結などのリスク対策として、成年後見や家族信託などを解説。

定30人(先着順)

申11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)

社会教育会館 ゆめ講座

今日からわかる!新NISA～元銀行員と学ぶ基本のキ～

日12月1日(日)

午前10時30分～正午

場築地社会教育会館

対18歳以上の区内在住・在勤・在学者

内新NISAの特徴や始め方などを元銀行員の1級ファイナンシャル・プランニング技能士から学ぶ。

定30人(抽選)

申11月24日までに電話またはFAXに①～⑤(7面記入例参照)を記入して問へ。

問築地社会教育会館

☎(3542)4801

☎(3542)3696

親子で筆遊び 年賀状をかこう!

日12月7日(土)

午前10時～11時30分

場日本橋社会教育会館

対小学生とその保護者(区内在住・在勤・在学者)

内絵の具や墨、シール、ハンコなどを使って、手書きの年賀状を作ります。

定6組12人(抽選)

費1,000円

申11月23日までに電話またはFAX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

詳しくは

社会教育会館HPへ



社会教育会館公式LINE



水中エクササイズ教室

日令和7年1月11日～3月15日の毎週土曜日(全10回)

午前10時～11時

場月島第三小学校温水プール

対50歳以上の区内在住・在勤者

内リズムに合わせて全身を動かす水中運動の教室です。泳げない方でも楽しめます。

定50人(抽選/初めての方を優先)

費・水泳帽代(任意) 550円

・施設使用料(毎回必要)

65歳以上の区民 無料

区民 350円

在勤者 500円

申11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(7面記入例参照)⑥性別⑦過去の本教室参加の有無⑧在勤の方は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入して問へ。

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



レッツ中央契約カルチャースクール1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があります。

定各20人(先着順)

申11月26日からレッツ中央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(中央区勤労者サービス公社)

☎(3546)8610

クリスマスこそ木(ツリー)を学ぼう! 間伐材の割り箸でリースづくり

日12月15日(日)

午後1時～3時

場はるみらい

工作スタジオ

対小学生以上

内森林保全にまつわるクイズと工作を楽しみ、思い思いに作ったリースでクリスマスツリーを飾ります。

定10人(先着順)

費500円

申11月18日～12月14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

トークイベント&交流会 スキルや経験を仕事以外で活かす～プロボノという関わり方～

日12月5日(木)

午後7時～9時

場はるみらい集会室1

内地域活動の始め方を学ぶ。仕事で培ったスキルや経験などを社会貢献に活かすボランティア活動＝「プロボノ」に着目し、働きながらまちづくりなどに関わる方法などについて話し合う。

定20人(抽選)

申11月29日までに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

絵本作家こたと描く空想のまち

日12月15日(日)

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

内絵本作家による制作についての話と「空想のまち」をテーマに描くワークショップを行います。

定40人(抽選)

申12月3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



中央区・京橋をとりまく演劇の世界

日12月1日(日)

午後2時～4時(午後1時30分開場)

場本の森ちゅうおう(京橋図書館)

1階多目的ホール

内早稲田大学坪内博士記念演劇博物館館長・児玉竜一先生が、区で発展した演劇の歴史を中心にお話しします。

定80人(先着順)

申11月17日からHPまたは電話で問へ。

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



京橋図書館スペシャル映画会

日12月14日(土)

午後2時～(午後1時30分開場)

場本の森ちゅうおう(京橋図書館)

1階多目的ホール

内「海の上のピアニスト」(洋画、121分)

定50人(先着順)

申11月18日からHPまたは電話で問へ。

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



はじめてのクラシック音楽～3人の作曲家と過ごす冬のひととき～

日12月22日(日)

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

内バッハ・モーツァルト・ショパンが生きた時代と彼らの音楽を初心者向けに紹介。

定50人(抽選)

申12月6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



日本橋図書館開館115周年記念講演会「小村雪岱の世界」

日12月1日(日)

午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

場日本橋図書館6階図書館ホール

対18歳以上

内泉鏡花の「日本橋」の装幀を手がけた日本橋ゆかりの意匠家小村雪岱について聞く。

定40人(先着順)

申11月18日から電話または直接問へ(11月28日は休館)。

◎2人分まで申し込み可能

問日本橋図書館

☎(3669)6207

経営セミナー

日12月13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]

売上アップにもっとデータを活用しよう

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:204458(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

税・国保・年金

**65歳になったら
老齢基礎年金の請求を**

老齢基礎年金は、原則、保険料を納めた期間と免除や納付猶予などの期間の合計が10年以上ある方に、65歳から支給されます。

受給には手続きが必要で、65歳の誕生日の前日から請求できます。

[繰り上げ請求]

60歳以上65歳未満の間に請求することもできます。請求した時点に応じて一定の割合で年金額が減額されます。

[繰り下げ請求]

66歳以降75歳(昭和27年4月1日以前生まれの方は70歳)までの間に請求することもできます。請求した時点に応じて一定の割合で年金額が増額されます。

[請求先]

20歳から60歳までの間、国民年金第1号被保険者期間のみの方は区役所または各特別出張所で、その他の方は年金事務所手続きをください。

◎繰り上げまたは繰り下げ請求をする、生涯同じ割合で減額または増額された年金を受け取るようになります。

☎保険年金課年金係

☎(3546)5371

日本年金機構ねんきんダイヤル

☎(0570)051165

特別支給の老齢厚生年金を受けている方が65歳になったら老齢基礎年金と老齢厚生年金の請求を

現在、特別支給の老齢厚生年金を受給中の方は、65歳になると年金の受給が終了し、老齢基礎年金・老齢厚生年金の受給が始まります。

該当の方には、65歳の誕生月の初め頃(1日生まれの方は前月の初め頃)に日本年金機構から「年金請求書(国民年金・厚生年金保険老齢給付)〈はがき様式〉」が送付されます。必要事項を記入の上、誕生月の末日(1日生まれの方は前月末日)までにご提出ください。

☎日本年金機構ねんきんダイヤル

☎(0570)051165

おしらせ

祝日のごみ収集

11月23日(祝)「勤労感謝の日」は、土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。

☎中央清掃事務所作業係

☎(3562)1521

男女平等センターの臨時休館

12月9日(月)は、館内消毒のため休館します。

☎総務課男女共同参画係

☎(5543)0651

「災害時地域たすけあい名簿外部提供同意書」の発送

区では、災害時に自力で避難することが困難で特に支援を必要とする方を登録した「災害時地域たすけあい名簿」を作成しています。

名簿に登録されている方のうち本人の同意がある方の名簿情報を、地域の避難支援等関係者にあらかじめ提供します。

11月中旬に、新たに名簿の登録対象となった方へ、名簿情報の提供に関するご案内を発送します。内容を確認の上、名簿情報提供に同意する方は同封の「同意書」を区へ返送してください。

登録の要件

- ①75歳以上で1人暮らしの方
- ②要介護3～5に該当する方
- ③身体障害者手帳(第1種の記載があるもの)をお持ちの方と、言語・視覚・聴覚障害の全等級、肢体不自由の1～3級に該当する方
- ④愛の手帳1～2度に該当する方
- ⑤精神障害者保健福祉手帳1級に該当する方
- ⑥その他災害時に支援を必要とし、希望する方

名簿の提供先(避難支援等関係者)

- ・区内の警察署および消防署
- ・民生・児童委員
- ・防災区民組織
- ・区と協定を締結したマンション管理組合など
- ・介護サービス事業者

◎現在名簿に登録されていない方で、避難支援等関係者への情報提供を希望する方は、お問い合わせください。

◎名簿に登録されていても、災害発生時に必ず支援を受けられるということではありません。

☎高齢者福祉課高齢者福祉係

☎(3546)5354



詳しくは区HPへ

令和6年第四回定例会の開催

☎11月21日(木)～12月3日(火)

ラジオ中継

中央区議会では、コミュニティFM放送「中央エフエム・ラジオシティ」で、本定例会の一般質問を生中継します。

[番組名]

中央区議会中継

[放送日時(予定)]

11月22日(金)・25日(月)

午後2時～6時

[周波数]

FM84.0MHz

☎議会局調査係

☎(3546)5559

都市計画(案)の縦覧、意見書の提出および説明会の開催

都市計画(案)の名称

晴海地区地区計画の変更(案)

縦覧期間・意見書の提出期間

12月2日～16日

午前9時～午後5時(閉庁日を除く)

縦覧場所

- ・都庁第二本庁舎12階北側
- ・都市整備局都市づくり政策部都市

3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) 12月14日各施設必着 保養施設予約システム 12月1日午前0時～14日午後11時 抽選日 12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めます)	保養施設予約システムによる申し込み 12月20日午前0時～ フロントへの電話による申し込み 12月20日午前10時～	
	☎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	☎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

◆ヴィラ本栖のおすすめ

☑ヴィラ本栖では、全自動のマージャン卓をご用意しています。牌のかき混ぜから配置までを自動で行うので、スムーズなゲームをお楽しみいただけます。頭の体操にいかがでしょうか。

◎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。

マージャン室▶



計画課

・区役所5階都市計画課

◎都HPでもご覧いただけます。

意見書を提出できる方

区内在住者および利害関係者

意見書の提出方法

☎①宛て郵送または持参(消印有効)

・東京都HPからも提出可



詳しくは

東京都都市整備局HPへ

説明会

☎12月4日(水)

午後7時～8時

☎月島社会教育会館晴海分館「アートはるみ」地下1階ギャラリー

定50人(先着順)

☎12月3日までに電話またはFAXまたはEメールで☎②へ。

☎①東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課

☎(5388)3213

☎②東京都都市整備局都市づくり政策部土地利用計画課

☎(5388)3318

☎FAX(5388)1351

☎✉S0000175@section.metro.tokyo.jp

☎③都市計画課都市計画係

☎(3546)5468

自転車の危険運転に対する罰則が新しく整備されました

道路交通法の改正により、11月1日から自転車の危険な運転に関して新しく罰則が整備されました。重大事故を防ぐため、交通ルールを順守しましょう。

新しい罰則

- ・運転中のながらスマホ
スマートフォンなどを手で保持して、自転車に乗りながら通話する行

為や画面を注視する行為。なお、停止中の操作は対象外となります。

・酒気帯び運転など

自転車の酒気帯び運転の他、酒類の提供や同乗・自転車の提供。

・自転車運転者講習制度
運転中のながらスマホ、酒気帯び運転は自転車運転者講習制度の対象。

☎交通課交通対策係

☎(6278)8171



詳しくは区HPへ



**マンションライフをより快適に
～分譲マンション修繕工事費等
助成・相談事業～**

中央区都市整備公社では、改修工事などに対する助成や管理組合に対する相談事業を実施しています。

◎申込書などは☎で配布している他、HPからダウンロードもできます。

☎中央区都市整備公社

☎(3561)5191



詳しくは

都市整備公社HPへ