

◆ちゅうおう

2024
12/1



一緒に
時間を過
しませんか



高齢者通いの場へ

中央区では高齢者の方が気軽に集まって、体操や歌、季節のイベントなどさまざまな活動が行える交流サロン「高齢者通いの場」を区内各所で開催しています。地域の方が主体となって運営している場で、「健康増進」、「仲間との出会い」、「外出のきっかけ」など、それぞれの目的で自由に参加できます。ぜひお近くの「高齢者通いの場」へお越しください。

効果①

体操
脳トレで
健康増進

効果②

楽しく
ふれあい

効果③

外出の
きっかけに

通いの場の活動の様子を2面・3面で紹介します

利用者・運営者のみなさんからうかがった

“通いの場”の魅力をご紹介します

「歌に体操、栄養講座…。
盛りだくさんで飽きません」

→ 月島交流カフェ

区のモデル事業で行っていた高齢者通いの場を引き継ぎ、平成29年に誕生。現在、運営は地域のボランティアが担っています。魅力は多彩かつ本格的なプログラム構成。音楽体操や歌、手品、栄養講座など、参加者同士の交流が進む仕掛けが満載。毎回、スタッフと集った参加者の笑顔が絶えないすてきな会になっています。

●住所：月島2-8-11 ●会場：月島区民館
●開催：第1・3火曜日
●時間：午後1時30分～3時30分



参加者数は現在15人ほど。70代はもちろん80代後半の方も元気に通っているそうです。

スタッフの言葉どおり
体を動かすだけ
簡単ですね！



伴奏を担当しています
一緒に歌いましょう！

参加者の方と定期的に
顔を合わせられると
うれしくなります

楽しかったです。特に体操が！
歌や手品、栄養講座など
色々なメニューがあって驚きました。
また来たいです



広報モデルの方に
ご協力いただきました。

利用者のコメントから

- 「参加し始めて普段から歩く習慣が付きました」
- 「1年前から参加。以来、心身ともに健康になった気がします」



通いの場代表者

成田さん

区が運営していた頃、参加者として遊びにきていたら「運営してみませんか？」とお声をかけていただいて。歌や体操は苦手で「折り紙くらいなら」と気楽な気持ちで始めました。その後は一緒に活動してくれる仲間恵まれ、今日まで楽しく活動しています。私たちのご褒美は参加者の方々からの「ありがとう」の言葉。いつも元気を頂いています。

運営スタッフ

皆さんにはいつも
元気を頂いています

手品もやっています
驚く顔が見たいなあ

→ 湊カフェ

開所は平成29年。参加人数が多く、午前・午後の2部制をとっています。午前中はモルックや体操、“笑いヨガ”、午後は体操を中心に歌や脳トレの他、紙芝居など多彩なメニューを用意。いつ来ても新鮮さを感じられ、初参加の方も不安なく楽しめる工夫が満載。スタッフと参加者の一体感が魅力の“みんなの居場所”です。

●住所：湊2-16-23 ●会場：優つくり村中央湊1階多目的室
●開催：第2・4木曜日 ●時間：午前10時30分～午後0時30分、午後1時30分～3時30分

通いの場代表者

廣澤さん

「高齢者同士が地域で集える場所」と、民生委員3人で発足しました。

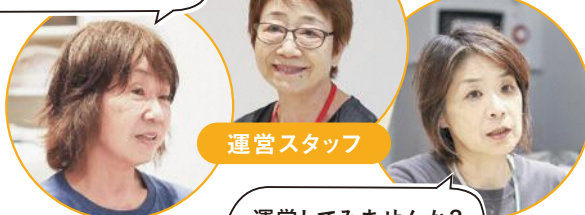
スタッフは体操指導を担当する介護士さんや、手芸クラブの主宰者、歌や脳トレの担当者など。得意分野を生かして、楽しい場になるよう工夫しています。参加者は男性も多く、年代も80～90代まで多彩。この場所自体がスタッフ自身の生きがい、励みにもなっています。

「和気あいあいの雰囲気が楽しい！
ここで友人がたくさんできました」

近所で参加者の方に
偶然会い、声をかけられ
るとうれしいですね

「体操ならやっぱりここ！」と
言われると、やりがいを感じます

「グーパーグーパー」
指先を動かせば
気分スッキリ！



運営スタッフ

運営してみませんか？
きっと楽しいですよ

近隣の保育園とコラボして「ポッチャ大会」が開催されることも…。皆さんとても元気です！



利用者のコメントから

- 「身体の動かし方では先生が親切にコツを教えてくれて助かります」
- 「96歳です。とにかく会話が楽しい！これからも参加し続けたいです」
- 「ひとり暮らしで人と接する機会が少ないので定期的に来ています」

左手と右手、
違う動きをするのは難しくて
いい刺激になりますね





「みんなと一緒に体を動かすと、心と体が元気になりますね」

→ わくわくパーク十思

開所は令和元年。歴史的建造物、旧十思小学校体育館の跡地に建てられた十思スクエア別館小ホールが開催場所。「元気応援サポーター」が運営しています。「セラバンド」を使った体操・ストレッチやゲーム、歌や朗読など楽しい内容です。

●住所：日本橋小伝馬町5-19 ●会場：十思スクエア別館小ホール ●開催：毎週水曜日 ●時間：午後2時～3時30分



十思スクエア別館小ホール内。開放的なスペースで思いきり体を動かせます。

利用者のコメントから

- 「通い始めて5年が経ちます。入院・リハビリ後も続けているんですよ」
- 「定期的に通っていて今や、生活の一部ですね。人と会話できるのがうれしいです」
- 「“区のおしらせ”を見て参加。カーレットとかも楽しいですね」

運営スタッフ

安藤さん

スタートのきっかけはスタッフ5人の出会いから。週1回の開催日が待ち遠しいです。参加者の方々と毎日楽しく、「自分たち自身のために活動させていただいている」感覚です。「よく来てくださいました！」と感謝の気持ちでいっぱいです。毎回、知恵を絞って飽きられないよう工夫しています。皆さんから受けるエネルギーの大きさをいつも実感しています！



人と“つながれる”場所
それが通いの場です

定期的に参加すると
生活リズムも整います



運営スタッフ

お近くの中央区高齢者通いの場へ直接お越しください

参加無料

京橋地域

団体名	会場／活動日時
気まま広場	優つくり村中央湊1階 多目的室(湊2-16-23)／第1・3金曜日 午後1時30分～3時
銀座 ぷらっとサロン	京橋プラザ コミュニティルーム(銀座1-25-3)／第1・3水曜日 午前10時30分～正午
築地 集いの場	築地あかつき コミュニティルーム(築地7-9-13)／第2・4水曜日 午前10時～11時30分
八丁堀 元気ひろば	京華スクエア 町会会議室(八丁堀3-17-9)／第1・3火曜日 午後1時30分～3時30分
ふらっとルーム 新川	新川区民館(新川1-26-1)／毎週水曜日 午後1時30分～3時30分
湊カフェ	優つくり村中央湊1階 多目的室(湊2-16-23)／第2・4木曜日 午前10時30分～午後0時30分 午後1時30分～3時30分

日本橋地域

団体名	会場／活動日時
かけはし サロン	SOLARI Rental Studio 日本橋(東日本橋1-4-2 徳輝ビル2階)／第2・4木曜日 午前10時30分～正午
カラフル	はまーむ(日本橋浜町3-40-3)／第2・3水曜日 午後2時～4時30分
Tokyo Rose	協働ステーション中央会議室(日本橋小伝馬町5-1十思スクエア2階)／第2・4火曜日 午後2時～3時30分
日本橋 サロン	久松町区民館(日本橋久松町1-2)／第1・3金曜日 午後1時30分～3時30分
浜町カフェ	浜町メモリアル4階(日本橋浜町2-59-48)／第2・4木曜日 午後1時30分～4時
わくわく パーク十思	十思スクエア別館小ホール(日本橋小伝馬町5-19)／毎週水曜日 午後2時～3時30分

月島地域

団体名	会場／活動日時
からだスマイル 倶楽部(※1)	勝どきデイルーム(勝どき1-5-1)／第1・3月曜日 午後1時30分～2時45分
Campo 晴海シニアサロン	Campo Real Madrid(晴海4-6-5)／第1・3水曜日 午前10時～正午 午後0時30分～2時30分
クレストシニアサロン ※クレストタワーの 住民のみ参加可	クレストタワー内集会室(佃2-11-6 クレストタワー28階スカイラウンジ)／毎週木曜日 午前10時～正午
ステップアップ クラブ(※2)	勝どきデイルーム(勝どき1-5-1)／第1・3水曜日 午前10時～11時30分
月島交流カフェ	月島区民館(月島2-8-11)／第1・3火曜日 午後1時30分～3時30分
豊海 いきいきクラブ	豊海区民館(勝どき6-7-8)／第2・4火曜日 午後1時30分～4時
よりみちクラブ	勝どきコミュニティルーム(勝どき1-13-19)／第2・4・5水曜日 午前10時30分～11時30分
ライオンズタワー 月島サロン	ライオンズタワー月島コミュニティルーム(佃2-10-9)／第1・3金曜日 午前9時30分～11時30分

(※1)令和7年1～3月は、会場が月島区民館に変更となります。
(※2)令和7年1～3月は、会場が豊海区民館に変更となります。

◎おおむね65歳以上の方が対象です。
◎会場、活動日、活動時間は変更となる場合があります。
問 介護保険課高齢者健康支援係
☎(6264)7084

詳しくは区HPへ
(通いの場マップ)



「高齢者通いの場」立ち上げ・運営支援のご案内

区では、区内の一人暮らしや閉じこもりがちな65歳以上の高齢の方が地域で交流できるサロン「高齢者通いの場」を新たに立ち上げ、運営する団体を募集しています。支給対象要件を満たした団体・活動に対しては運営費の一部補助などの支援を行っています。

支援対象団体

- 地域に開かれた団体であること
- 会計を適切に処理するとともに、毎回の活動を記録できること
- 区主催のセミナーなどに参加できること
- 政治活動や宗教活動を行わないこと

支援対象となる活動

- 営利を目的としない
- 月2回以上、1回1時間以上決まった場所で行う
- 常時2人以上のスタッフで実施し、5人以上の参加者が見込まれる
- 要支援者に相当する高齢者などの参加が可能
- 介護予防につながるプログラム(体操や歌など)を複数取り入れる

支援内容

- 立ち上げ準備補助金または拡充補助金：年間30,000円(上限)
- 運営費補助金(活動状況により)：年間60,000円～84,000円(上限)

- 会場賃借料補助金：年間45,000円(上限)（支援対象団体は既存の団体も対象となります。また補助金額は開始月によって異なります）
- 保健師、ボランティア講師の派遣など

開催場所を提供して下さる企業・団体・店舗なども随時募集しています。要件は次のとおりです。

- 区内であること
- 年間を通して月2回以上2時間程度貸し出せること
- 通いの場を開催できる広さ、電源などの設備があること

問 介護保険課高齢者健康支援係
☎(6264)7084

詳しくは区HPへ



「誰か」のこと じゃない。

12月4日～10日は人権週間

1948年(昭和23年)12月10日の第3回国際
連合総会で、「すべての人間は、生まれながらに
して自由であり、かつ、尊厳と権利について平等
である」とうたった「世界人権宣言」が採択されま
した。この日を記念して、国連は毎年12月10日
を「人権デー(Human Rights Day)」と定めていま
す。

私たちは、誰もが「明るく幸せに暮らしたい」「人
間らしく生きたい」と願っています。この願いを
実現するためになくてはならない権利が「基本的
人権」です。

しかし、依然としていじめや体罰、児童虐待と
いった子どもに関する人権問題、特定の民族や国
籍の人々を排斥する差別的言動、障害のある人な
どに対する偏見や差別意識を背景として引き起こ
された重篤な事案などが後を絶ちません。近年で
は、インターネット上において他人を誹謗中傷す
ることにより個人の名誉・プライバシーが侵害さ
れることや性的指向・性自認に対する偏見から不
適切な取り扱いを受けるといった人権問題が発生
しています。

もし、自分や家族などの大切な人が、差別や人
権侵害を受けたらどのように感じるでしょうか。
こうした人権問題は決して、自分以外の『誰か』
のこと、「自分には関係のないこと」ではありません
。これらの問題の解決には、私たち一人一人が

さまざまな人権問題を自分や自分の身近な人の問
題として捉え、互いに人権を尊重し合うことの大切
さを認識し、すべての人の人権にも配慮した行
動をとることが大切です。この機会にあらためて、
家庭や職場、あるいは地域の中で人権問題につい
て考えてみませんか。

啓発活動強調事項

本年度の啓発活動年間強調事項は次の17項目
です。

- ①女性の人権を守ろう
- ②こどもの人権を守ろう
- ③高齢者の人権を守ろう
- ④障害を理由とする偏見や差別をなくそう
- ⑤部落差別(同和問題)を解消しよう
- ⑥アイヌの人々に対する偏見や差別をなくそう
- ⑦外国人の人権を尊重しよう
- ⑧感染症に関連する偏見や差別をなくそう
- ⑨ハンセン病患者・元患者やその家族に対する
偏見や差別をなくそう
- ⑩刑を終えて出所した人やその家族に対する偏
見や差別をなくそう
- ⑪犯罪被害者やその家族の人権に配慮しよう
- ⑫インターネット上の人権侵害をなくそう
- ⑬北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識
を深めよう
- ⑭ホームレスに対する偏見や差別をなくそう



- ⑮性的マイノリティに関する偏見や差別をなく
そう
- ⑯人身取引をなくそう
- ⑰震災等の災害に起因する偏見や差別をなく
そう

夜間人権ホットライン

人権週間に当たり夜間の無料法律相談を実施し
ます。

人権侵害や日常生活の法律問題について、弁護
士に電話で相談できます。個人の秘密は厳守しま
す。

日12月9日(月)

午後5時～8時

◎相談時間は1人当たり10分程度

問ホットライン専用番号

☎(6722)0127

東京都人権プラザ相談室

☎(6722)0124

☎(6722)0125

人権に関するお悩みがある方は

1人で悩まず、まずはご相談ください

対面での相談

不当な差別やいじめなど人権の侵害を受けた人
たちのために、法務大臣から委嘱された人権擁護
委員が相談に応じます。

区の人権擁護相談

相談日時

毎月第3木曜日

午後1時～4時

相談場所

区役所1階区民相談室

問まごころステーション

(区民相談)

☎(3546)9590

電話での相談

さまざまな人権問題についての相談

みんなの人権110番(法務省)

☎(0570)003110

受付時間

午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝
日・休日、年末年始を除く)

学校でのいじめ、虐待など子どもに関する相談

こどもの人権110番(法務省)

☎(0120)007110

受付時間

午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝
日・休日、年末年始を除く)

職場でのセクハラ、家庭内暴力などに関する相談

女性の人権ホットライン(法務省)

☎(0570)070810

受付時間

午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝
日・休日、年末年始を除く)

性自認や性的指向に関する相談

Tokyo LGBT相談専門電話相談(東京都)

☎050(3647)1448

受付時間

火・金曜日の午後6時～10時(祝日・休日、年
末年始を除く)

外国人のための人権相談

外国語人権相談ダイヤル(法務省)

☎(0570)090911

受付時間

午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日・休日、
年末年始を除く)

対応言語

英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルト
ガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、
インドネシア語、タイ語

インターネットでの相談

大人向けの相談

法務省インターネット人権相談

(パソコン、携帯電話、スマートフォ
ン共通)



子ども向けの相談

子どもの人権 SOS-eメール

(パソコン、携帯電話、スマートフォ
ン共通)



東京都LINE相談

生きるのがつらいと感じた時の悩み相談

受付時間

午後3時～10時30分(年中無休)

LINEアカウント名

相談ほっとLINE@東京

利用方法

2次元コードを読み取るか、LINEアプリで「相
談ほっとLINE@東京」を検索し、友だち登録して
ご利用ください。



東京都AIチャットボットでの相談

AIチャットボット

「こころコンディショナー」

(パソコン、携帯電話、スマートフォ
ン共通)



永遠の平和を願って

第37回平和の都市の楽しい集い

～みんなで楽しむ ジブリの音楽～

中央区は、昭和63年3月15日に平和都市であることを宣言しました。これを記念して始まった「平和の都市の楽しい集い」は、音楽を通じて平和の大切さを改めて考える行事です。

今回は、スタジオジブリのアニメ映画音楽を歌う、木村弓さん、本名陽子さん、米良美一さん、N響団友ポップスオーケストラをお迎えします。

日時

令和7年3月15日(土)
午後4時～6時(午後3時開場)

場 銀座プロッサムホール

対 区内在住・在勤・在学者

費 1枚2,000円

入場券販売枚数

880枚(全席指定。抽選/区内在住者優先)

申 12月2日～20日(必着)に、申し込みフォームまたは往復はがき(1人1枚限り)に①在住・在勤・在学から選択②郵便番号③住所(在勤・在学者の場合は事業所・学校所在地および名称も記入)④氏名・ふりがな⑤電話番号⑥入場券の希望枚数(4枚まで)⑦観覧希望席(希望がある場合は、前方席・後方席・2階席のうち、第3希望まで記入)⑧車いすを使用する方の人数(当選時は優先席(前方席)へのご案内)を記入の上、問へ。

◎代表者と同行者を入れ替えての申し込みは重複申し込みとなり、全て無効となります。

結果のお知らせ

令和7年1月中旬までにEメール(往復はがきで申し込んだ場合は郵送)で結果をお知らせします。

◎申し込みフォームから申し込んだ当選者は、web上での入金確認後(クレジットカードまたはpaypayのみ)、入場券を簡易書留でお送りします。

◎往復はがきで申し込んだ当選者は、以下の期間内に区役所または日本橋・月島特別出張所で入場券の引き換えが必要です。

・区役所で引き換える場合
令和7年1月19日(日)～24日(金)

・日本橋・月島特別出張所で引き換える場合
令和7年1月19日(日)のみ

問 地域振興課地域事業係

〒104-8404

築地1-1-1

☎(3546)5339

詳しくは区HPへ

申し込みフォーム



▲本名 陽子さん



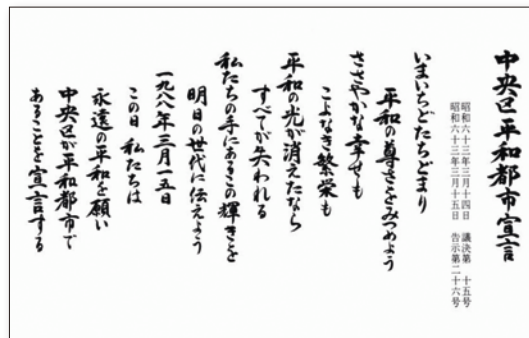
▲木村 弓さん



▲N響団友ポップスオーケストラ



▲米良 美一さん



▲中央区平和都市宣言

明るい選挙作品コンクール入選者決定

1,222点の応募があり、審査の結果、ポスター・書道・標語の3部門で84点の入選作品が決まりました。

各部「中央区最優秀作品」



▲ポスターの部 今村 叶絵 銀座中3年

入選作品の中から、啓発物品などに利用する作品を選定します。また、ポスターの部入選作品の中から次の13人の方の作品を、都が実施するポスターコンクールの2次審査に推薦しています。



▲書道の部 古城 絢音 日本橋中3年

推薦者氏名(敬称略)

木津 奈央子(城東小)、芝波田 奈央(城東小)、田島 ゆい(京橋築地小)、田辺 真麻(有馬小)、佐藤 駿丞(月島第二小)、高橋 つむぎ(月島第三小)、本田 依愛(豊海小)、江頭 慶(銀座中)、今村 叶絵(銀座中)、松澤 貴一郎(銀座中)、藤田 麗礼(銀座中)、吉田 珠々(晴海中)、炭谷 理莉子(区内在住中学生)

◎都へ推薦した作品は、来年2月に展示予定です。

問 選挙管理委員会事務局

☎(3546)5541

「あなたの投票 選挙に響く
一緒に創ろう 素敵な未来」

▲標語の部 盧 愛美里 中央小6年

令和7年度学童クラブ 利用児童を募集します

【対】保護者が仕事や病気などのため、放課後に家庭で適切な保護育成を受けられない区内在住・在学の小学生

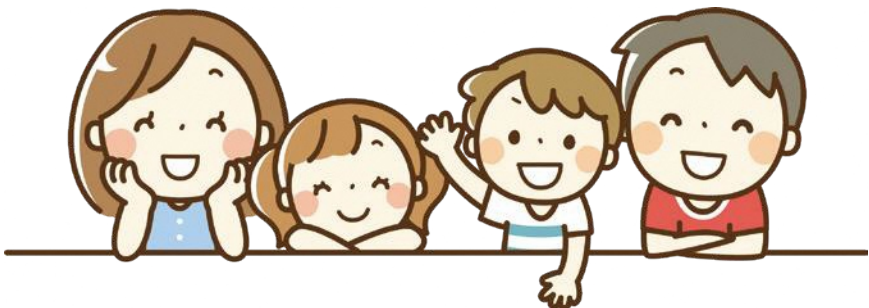
【申】令和7年1月6日(必着)までに、利用申請書(区HPでダウンロード/各学童クラブ・放課後対策課で配布)と必要書類を希望する学童クラブへ持参または問へ郵送。

【問】放課後対策課放課後支援係

〒104-8404
築地1-1-1
☎(6278)8359



詳しくは区HPへ



児童館学童クラブ		電話番号
公設公営	築地学童クラブ(築地児童館)	☎(3544)0127
	浜町学童クラブ(浜町児童館)	☎(3669)3386
	月島学童クラブ(月島児童館)	☎(3533)0885
公設民営	新川学童クラブ(新川児童館)	☎(3553)2084
	堀留町学童クラブ(堀留町児童館)	☎(3661)8937
	佃学童クラブ(佃児童館)	☎(3531)7811
	勝どき学童クラブ(勝どき児童館)	☎(3531)3250
	晴海学童クラブ(晴海児童館)	☎(3534)3021

学校内学童クラブ		電話番号
公設民営	京橋築地小学童クラブ(京橋築地小学校内)	☎(3545)2843
	月島第一小学童クラブ(月島第一小学校内)	☎(3531)4746
	豊海小学童クラブ(豊海小学校内)	☎(3534)1300
	晴海西小学童クラブ(晴海西小学校内)	☎(3520)8552
	中央小学童クラブ(中央小学校内)	☎(3553)2084 (新川児童館内)
	久松小学童クラブ(久松小学校内)	☎(3661)8937 (堀留町児童館内)
	月島第二小学童クラブ(月島第二小学校内)	☎(3531)3250 (勝どき児童館内)

令和6年TOKYO 交通安全キャンペーン 12月1日～7日



区と区内警察署などが連携して、次の6項目を重点に掲げてキャンペーンを推進しています。

- 重点① 高齢者をはじめとする歩行者の安全の確保
- 重点② 夕暮れ時と夜間の交通事故防止
- 重点③ 二輪車の交通事故防止
- 重点④ 自転車と特定小型原動機付自転車等利用時の交通ルール遵守の徹底
- 重点⑤ 飲酒運転の根絶
- 重点⑥ 違法駐車対策の推進

このキャンペーンを通して皆さん一人一人が交通ルールの遵守と正しいマナーの実践にご協力ください。

【問】交通課交通対策係

☎(6278)8171
中央警察署
☎(5651)0110
久松警察署
☎(3661)0110
築地警察署
☎(3543)0110
月島警察署
☎(3534)0110



詳しくは区HPへ

国民健康保険料・介護保険料・ 後期高齢者医療保険料の 口座登録はお済みですか

各保険料の納付は、年金からの天引き(特別徴収)以外の方は原則、口座振替です。納期限に自動的に口座振替されますので、納付忘れにより延滞金が増加される心配もなく、大変便利です。口座登録がまだの方は、早めに口座登録をお願いします。

口座登録方法

口座振替依頼書(はがき)

保険料決定通知に同封している口座振替依頼書(はがき)で登録ができます。毎月10日(土・日曜日、祝日の場合は前日)までにお申し込みいただくと、翌月の保険料から口座振替を開始します。

キャッシュカード(写真付きの本人確認書類を持参の上、口座名義人が区役所などへ来庁)

区役所4階の保険年金課・各特別出張所の窓口で、専用端末機にご利用の金融機関などのキャッシュカードを通し、暗証番号を入力することで口座振替(自動払込)の手続きが完了します。通帳や届出印は不要です。対象金融機関は次のとおりです。

- ・みずほ銀行
- ・三井住友銀行
- ・三菱UFJ銀行
- ・りそな銀行
- ・東日本銀行
- ・城北信用金庫
- ・東京シティ信用金庫
- ・ゆうちょ銀行

毎月10日(土・日曜日、祝日の場合は前日)までにお申し込みいただくと、そ

の月の保険料から口座振替を開始するので、口座振替依頼書(はがき)よりも1カ月早く開始できます。

スマートフォン(AIRPOST)

「+メッセージ」アプリをダウンロード後、「公式アカウント」の画面で「AIRPOST」を検索し、申し込んでください。対象金融機関は次のとおりです。

- ・三菱UFJ銀行
- ・武蔵野銀行
- ・静岡銀行
- ・北洋銀行
- ・JAバンク(一部)



AIRPOST利用ガイド

引き落とし日

ご登録いただいた口座の引き落とし日は全ての保険料共通で毎月末日(末日が金融機関などの休業日に当たる場合は翌営業日)となっています。

なお、次の事情で口座振替ができない場合は、納付書でお支払いください。

- ・納期限を過ぎた保険料を納付する時
 - ・預金口座を保有していない時
 - ・口座振替開始手続きが完了する以前の納期限の保険料を納付する時
- 納期限までにお近くの金融機関、郵便局、コンビニ、区役所4階保険年金課、各特別出張所でお支払いください。スマートフォン決済による支払いも可能です。

【問】保険年金課収納係

☎(3546)5365

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

◎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 「自分の好きなスポーツを探そう ～いろいろなボールでやさしい ゲーム体験～」

日 令和7年1月26日(日)

- ①午前10時～11時
- ②午前11時10分～午後0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

内 バスケットボール、サッカーボール、ラグビーボールなどを使用し、やさしくしたルールでゲームを体験してみよう。

定 各回40人(抽選)

費 無料(傷害保険は任意加入で保険料800円)

申 12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



場 総合スポーツセンター主競技場

対 区内在住・在学の小学校3～6年生

定 30人(抽選/初めての方を優先)

費 無料(傷害保険は任意加入で保険料800円)

申 12月6日(必着)までにHP、Eメールまたは往復はがき(1人1枚限り)に①～⑤(7面記入例参照)⑥学校名⑦学年⑧過去の本教室参加の有無を記入して問へ。

◎Eメールの場合は、件名を「R6少年少女トランポリン体験教室申し込み」とします。

◎当選者は区役所8階中央区スポーツ協会事務局窓口で手続きがあります。

問 中央区スポーツ協会事務局

〒104-8404 築地1-1-1

☎(3546)5729

✉entry@chuo-taikyo.jp

詳しくは
スポーツ協会HPへ



高齢者



いきいき館(敬老館) クリスマスイベント

いきいき桜川(桜川敬老館)

日 12月22日(日)

午後3時開演(午後2時45分開場)

場 いきいき桜川ホール

内 クリスマスコンサート

定 60人(先着順)

申 12月5日から直接館内窓口へ。

いきいき浜町(浜町敬老館)

日 12月21日(土)

午後2時～3時

リサイクル品受付・展示期間

受付:12月3日～14日

展示:12月16日～20日

場 いきいき浜町大広間

内「クリスマス・リサイクルビンゴ大会」参加者にビンゴカードを2枚配布し、ビンゴになった方から商品を選ぶ。

定 60人(先着順)

申 当日、直接館内窓口へ。

いきいき勝どき(勝どき敬老館)

日 12月14日(土)

午後1時30分～2時30分

場 いきいき勝どき大広間

内 クリスマスコンサート

定 60人(先着順)

申 12月3日から直接館内窓口へ。

共通

対 60歳以上の区内在住者(いきいき館の登録証が必要)

問 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



いきいき桜川(桜川敬老館) 運動系講座受講生募集

日 令和7年1～6月(講座ごとにスケジュールは異なる)

場 いきいき桜川ホール

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 ヨガや太極拳、エクササイズ・体操などの運動系の10講座を一斉に募集します。

定 20～30人(講座により異なる/抽選)

申 12月14日までに直接館内窓口へ。

問 いきいき桜川(桜川敬老館)

☎(3553)0030



退職後の生き方塾

人生100年時代、退職後の人生を充実させるため、どのように過ごすか考えてみませんか?「会社を退職し、何か活動を始めたい」「地域の活動に関わってみたい」といった方向けに、地域活動に参加するきっかけを提供する講座を開催します。

日 令和7年2月7日～3月14日の毎週金曜日 午後2時～4時(全6回)

場 男女平等センター「ブーケ21」

対 すでに退職している、またはこれから退職を迎えるおおむね55歳以上の区内在住者

内「クリスマス・リサイクルビンゴ大会」参加者にビンゴカードを2枚配布し、ビンゴになった方から商品を選ぶ。

内 これからの人生をとことん楽しむために、コミュニケーションの楽しみ方や、プロから学ぶ簡単おつまみづくりの実習、区内で活動するサークル紹介などを行います。

定 20人(抽選)

申 1月10日(必着)までに申し込みフォームまたは申込書(区HPでダウンロード/高齢者福祉課窓口・各特別出張所などで配布)をFAX・郵送で問へ(直接持参も可)。

問 高齢者福祉課高齢者活動支援係

☎(3546)5716

☎(3248)1322

申し込みフォーム



椅子ヨガ体操受講生募集

日 令和7年1月6日～

毎週月曜日 午後3時～4時

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)

内 椅子に座りながらヨガの要素を取り入れた軽い運動を行います。リラックスしながら疲れにくい身体をつくりましょう。

定 各回40人(先着順)

申 当日、直接館内窓口へ。

問 いきいき勝どき(勝どき敬老館)

☎(3531)3258



健康・福祉



予防生活援助サービス従事者研修

日 令和7年2月3日(月)・4日(火)

午前10時～午後4時

(2日間、全10時間の研修です)

場 区役所別館8階会議室

対 ・区内の予防生活援助サービス事業所で働く意向のある方
・ボランティアなどの団体の所属有無にかかわらず、高齢者への生活援助サービスの担い手となる意向のある方

内 ・要支援者などを対象とした介護予防・日常生活支援総合事業の予防生活援助サービスの従事者研修
・研修受講後は、区が指定した予防生活援助サービス事業所で働く資格が得られます。

定 10人(先着順)

申 12月3日～1月24日に申し込みフォームまたは電話で問へ。

問 介護保険課事業者支援給付係

☎(3546)5377

申し込みフォーム



親子で作るクリスマスアレンジメント

日 12月21日(土)

午後1時～3時

場 京橋区民館

対 区内在住・在勤の親子(未就学児は不可)

内 クリスマスアレンジメントの制作。

定 6組(抽選)

費 1,000円

申 12月3日～8日に電話で問へ。

問 京橋区民館

☎(3561)6340

(午前10時～午後7時)

少年少女トランポリン体験教室

日 令和7年1月25日(土)・2月1日(土)

午後4時15分～6時15分

精神保健講習会 「こころとからだの漢方セミナー ～五感で感じる漢方のいろは～」

回 令和7年1月17日(金)
午後2時～4時
場 日本橋保健センター4階講堂
対 区内在住・在勤者
内 北里研究所病院漢方鍼灸治療センターの専門家から、漢方との上手な付き合い方を学びます。
定 40人(先着順)
申 12月2日からHPまたは電話で問へ。
問 日本橋保健センター健康係
☎(3661)5071



詳しくは区HPへ

令和6年度健康診査・がん検診 などの健(検)診期間を令和7年 3月10日まで延長しました

お手持ちの受診券はそのまま使えますので、同封の実施医療機関名簿にある医療機関で受診してください。
◎50歳以上偶数歳の方は、「胃部エックス線検査」または「胃内視鏡検査」のいずれかを選択して胃がん検診を受診できます。ただし、今年度に胃内視鏡検査を選択しない場合は、翌年度に胃内視鏡検査を選択できませんのでご注意ください。
◎人間ドックを受けた方も、検査データを活用することで検査項目を一部省略して受診でき、健康相談を受けることができます。
◎受診券がお手元にない場合は、お問い合わせください。
費 無料(精密検査は受診者負担)
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

生涯歩行を可能にする足と靴の教室

回 令和7年1月30日(木)
午後1時30分～3時30分
場 晴海保健センター多目的室
対 区内在住・在勤者
内 効果的な歩行姿勢のつくり方や靴の選び方・履き方を学ぶ。
定 30人(先着順)
申 12月9日からHPまたは電話で問へ。
託 1歳児未満(1月10日までに電話で申し込む/定員6人)
問 晴海保健センター健康係
☎(6381)2972



詳しくは区HPへ



東京都大気汚染医療費助成の更新 をお忘れなく

都内に1年以上在住の18歳未満で気管支ぜんそくなどに罹患しているなど、要件を満たす方に対して、認定疾病に係る医療費を助成しています。
既に認定を受けた方が、引き続き助

成を受けるためには更新手続きが必要です。有効期間満了の1カ月前を目安に区の窓口で手続きをしてください。桃色の医療券をお持ちの方は、有効期間満了までに更新手続きを行わないと再度認定を受けられなくなります。

また、12月2日以降に更新手続きをする場合は必要書類のうち、「健康保険証等コピー」が変更となり、次のうちいずれか1点が必要となります。
・「資格確認証」のコピー
・「資格情報のお知らせ」のコピー
・マイナポータルから被保険者資格情報を印刷したもの
・有効期限内の旧健康保険証のコピー(令和7年12月1日までの経過措置)
問 東京都保健医療局健康安全部環境保健衛生課
☎(5320)4491
中央区保健所健康推進課給付係
☎(3546)5400

講座・催し



冬の中央区歴史散歩2025 新春を寿ぎ、人形町をそぞろ歩く ～江戸から今へ、街の移り変わりを 楽しむ～

回 ・土曜コース
令和7年1月18日(土)
・日曜コース
令和7年1月19日(日)
午後1時30分～3時30分
◎雨天決行
共通
[集合場所]
東京メトロ日比谷線、都営地下鉄浅草線「人形町駅」A4出口(地上)

場 玄治店跡～三光稲荷神社～梶森神社～堺町・葺屋町芝居町跡～大観音寺～西郷隆盛屋敷跡～小網神社～谷崎潤一郎生誕の地～甘酒横丁～末廣神社、水天宮(解散)
対 小学生以上(小学生は保護者同伴)
定 各回30人(抽選)
費 500円(小・中学生250円)
申 12月20日(必着)までに申し込みフォームまたは往復はがき(1通につき1人1コース)で①希望コース名②～⑤(7面記入例参照、④は固定電話と携帯電話の両方)を記入して問へ。
問 中央区文化財サポーター協会 筑間憲章
〒104-0052 月島1-6-7
✉kuhou.machiaruki@gmail.com



申し込みフォーム

指編みスカーフ作り

回 12月15日(日)
午後1時30分～4時
場 京橋プラザ区民館
対 区内在住・在勤・在学者
内 編み棒を使用せず、指を使ってスカーフを編みます。
定 8人(抽選)
費 300円
申 12月3日～9日に電話で問へ。
問 京橋プラザ区民館
☎(3561)5163
(午前10時～午後7時)

かんたん千支押し絵教室

回 令和7年1月25日(土)
午後2時～3時30分
場 新場橋区民館3階4号室
対 区内在住・在勤・在学・在園者
◎在園者は保護者の付き添いが必要。
内 手作りキットを使用し、干支のかわいいハビの押し絵壁飾りを作ります。
定 10人(抽選)
費 500円
申 12月5日～1月10日に電話で問へ。
問 新場橋区民館
☎(3669)3699
(午前10時～午後8時)



年賀状の千支印と雅印作り

回 12月15日(日)
午後1時～4時
場 銀座区民館
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 12月3日～8日に電話で問へ。
問 銀座区民館
☎(3542)6828
(午前10時～午後7時)

水引ワークショップ☆クリスマスの ブローチ作り☆

回 12月21日(土)
①午前10時～11時30分
②午後1時～2時30分
場 はるみらい工作スタジオ
対 18歳以上
内 水引でクリスマスの季節にぴったりのブローチを作ってみませんか。初めての方も気軽にご参加ください。
定 10人(先着順)
費 500円(当日現金)
申 12月3日～20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

大切なご家族のための相続勉強会

回 12月21日(土)
午後2時～4時
場 晴海区民館1・2号室
対 区内在住・在勤・在学者
内 法改正により対策の見直しが必要となる方が増えています。見直しの重要なポイントを学びます。
定 20人(先着順)
申 12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)

男女平等センター クリスマスピアノコンサートを 開催します

回 12月21日(土)
午後3時～5時
場 男女平等センター「ブーケ21」
内 ブーケ21のピアノボランティア(ブーケ21ピアノアンバサダー)によるクリスマスコンサートを行います。子ども連れの方も気軽にお越しください。
申 当日直接会場へ。
問 総務課男女共同参画係
☎(5543)0651



和紙をたのしむ～美しい友禅和紙の オリジナル帳づくり～

回 令和7年1月19日(日)
①午後1時～2時15分
②午後2時45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 小学生以上(小学校1～3年生は保護者同伴)
内 和紙の魅力や文化に触れ、友禅和紙を用いた制作を体験します。
定 各10人(抽選)
費 300円
申 12月23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



本の森ちゅうおうトークリレー 穂村弘講演会 言葉の不思議

日 令和7年1月12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 歌人である穂村弘さんが気になった言葉たち、電車で耳にした会話やネットニュースの見出しなど、不思議な言葉の連なりに触れながら、お話しします。

師 歌人 穂村 弘
定 80人(抽選)

申 12月20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



▲穂村 弘さん



詳しくは図書館HPへ

バリアフリー映画鑑賞会

日 12月21日(土)
午後2時～(午後1時30分開場)

場 日本橋図書館6階図書館ホール
対 小学生以上

内 「さよならくちびる」(邦画、116分、音声ガイド・字幕付き)
◎視覚障害者用ガイド字幕を付けて上映します。

定 35人(先着順)

申 12月4日から電話またはFAXで問へ。

◎2人分まで申し込み可能

問 日本橋図書館
☎(3669)6207
☎(3669)6253



中央区立図書館音訳ボランティア 養成講座(初級)

読書が困難な方に、本人が希望する本を図書館内で対面で朗読する対面朗読や図書館資料を読み上げてCDなどに録音・編集する音訳ボランティアの養成講座(初級)を開催します。

日 令和7年1月21日～3月25日の毎週火曜日(2月11日、3月11日を除く全8回)

いずれも午後1時30分～3時

場 本の森ちゅうおう(京橋図書館)

対 ・講座終了後、区立図書館で音訳ボランティアとして活動できる方
・説明会および講座の全日程に参加できる方

内 ・発声等音訳技術の基礎訓練
・対面朗読の基礎など実技演習

定 15人程度

◎応募者多数の場合は、説明会後に選考面接を行います。

申 12月25日までに申込書(図書館HPでダウンロード/各図書館で配布)に必要事項を記入し、問へ郵送または京橋図書館4階カウンターに持参する。

◎12月19日は休館日です。

説明会

日 令和7年1月7日(火)
午後1時30分～3時

場 本の森ちゅうおう(京橋図書館)
5階会議室

問 図書文化財課事業調整係
〒104-0041
新富1-13-14
☎(3551)2169



新春経済講演会

日 令和7年1月21日(火)
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 [テーマ]

2025年の国際情勢と為替動向のゆくえ

師 みずほ証券(株) チーフ為替ストラテジスト
山本 雅文



▲山本 雅文さん

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:204583(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

勤労者のためのパソコン講座 (PowerPoint基礎)

日 令和7年1月20日(月)～24日(金)
(全5回) 午後6時30分～8時30分

場 ハイテクセンターパソコン研修室

対 中小企業に勤務する区内在住・在勤者で、WordとExcelの基本的な操作ができる方

内 PowerPointの基礎を学び、基本となるスライドの作成とプレゼンテーションの実行ができる技術を習得します。

定 20人(抽選)

費 6,000円

申 12月13日(必着)までに往復はがきまたはEメールに①～⑤(7面記入例参照)⑥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)
〒104-0061 銀座4-9-8
NMF銀座四丁目ビル2階
☎(3546)8610
✉kinro_oubo@chuo-tokyo.com

障害のある方の就職面接会

日 12月17日(火)
午後0時30分～4時

場 東京ビックサイト 南4ホール
(江東区有明3-11-1)

[参加企業数]

180社(予定)

申 12月16日までに最寄りのハローワークの障害者相談窓口で申し込む。

問 ハローワーク飯田橋
専門援助第二部門
☎(3812)8609
(部門コード44#)

スポーツ



第78回区民体育大会

レディース(ママさん)バレーボール大会

日 令和7年2月2日(日)
午前9時30分～

場 総合スポーツセンター主競技場

対 ・区内在住の既婚女性で編成したチーム
・区内の小・中学校に在学する児童・生徒の母親で編成したチーム
・中央区バレーボール連盟が認めたチーム(35歳以上の未婚女性も参加可)

申 1月6日(必着)までに申込書(区HP・中央区スポーツ協会HPでダウンロード/中央区スポーツ協会窓口で配布)を持参または郵送で問へ。

問 中央区スポーツ協会事務局
〒104-8404 築地1-1-1

☎(3546)5729

詳しくは
スポーツ協会HPへ



スポーツ指導者養成セミナー 「フォロー研修」

日 令和7年1月15日(水)
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 デフスポーツ指導における心構えや具体的な指導方法、デフサッカー・デフフットサルの取り組みなど

師 デフフットサル監督 山本 典城・選手 岩淵 亜依



▲山本 典城さん



▲岩淵 亜依さん

定 100人(抽選)

申 12月16日(必着)までに申し込みフォーム、はがきまたはFAXに①～⑤(7面記入例参照)を記入し問へ。

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

太極拳教室(初心者・初級者)

日 令和7年1月15日～2月7日の毎週水・金曜日(全8回)

午後6時30分～8時30分

場 京橋プラザ区民館多目的ホール

対 18歳以上の区内在住・在勤者(高校生を除く)

定 20人(抽選/初めての方を優先)

費 2,000円

申 12月16日(必着)までにHP、Eメールまたは往復はがきに①～⑤(7面記入例参照)⑥過去の本教室参加の有無⑦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。

◎Eメールの場合、件名を「R6太極拳教室申し込み」とします。

◎当選者は区役所8階中央区スポーツ協会事務局窓口で手続きがあります。

問 中央区スポーツ協会事務局
〒104-8404 築地1-1-1

☎(3546)5729

✉entry@chuo-taikyo.jp



詳しくは
スポーツ協会HPへ

水泳教室(初心者・初級者)

日 令和7年2月4日～3月4日の毎週火・金曜日(2月11日を除く全8回)

午後6時30分～8時30分

場 日本橋小学校温水プール

対 18歳以上の区内在住・在勤者(高校生を除く)

定 30人(抽選/初めての方を優先)

費 ・500円

・水泳帽代(任意)550円

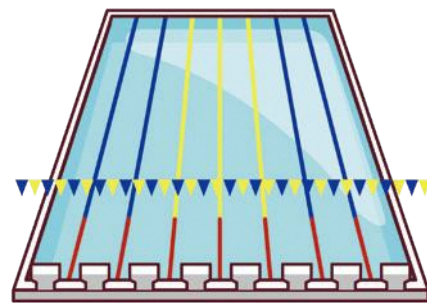
申 12月20日(必着)までに申し込みフォーム、はがきまたはFAXで①～⑤(7面記入例参照)⑥性別⑦泳力の程度(4泳法それぞれ何メートル泳げるか)⑧過去の本教室参加の有無⑨在勤者は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入して問へ。

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



税・国保・年金

後期高齢者医療制度被保険者の方へジェネリック医薬品差額通知などを12月中旬にお送りします

この通知は、現在処方されている先発医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、軽減される薬代の見込み額をお知らせするものです。
◎全被保険者の方にお送りするものではありません。

問ジェネリック医薬品差額通知サポートデスク
☎(0120)486035

[設置期間]
12月17日～令和7年1月17日
受付時間 午前9時～午後5時
(土・日曜日、12月29日～1月3日は除く)

～中央区国民健康保険「データヘルス計画」保健事業～慢性腎臓病対策講演会の開催

生活習慣病に起因する慢性腎臓病の発症予防と重症化予防について専門医から学びます。

講演会后、希望者に対して管理栄養士・保健師による個別相談を行います。

日令和7年1月9日(木)
午後1時30分～3時50分

場区役所8階大会議室

対区内在住者

定50人(先着順)

申12月3日から申し込みフォーム、電話または直接問へ。

問保険年金課給付係
☎(3546)5361

申し込みフォーム

詳しくは区HPへ



国民健康保険加入者を対象とした医療費通知を11月下旬に送付しました

この通知は、医療費の総額などをお知らせするものです。今回は令和5年11月から令和6年6月までの診療分についてお知らせします。

◎世帯主に対して、国民健康保険加入者全員の医療費などを通知します。

◎今後送付を希望しない場合は問へご連絡ください。

◎医療費通知の再発行はできません。

問保険年金課給付係
☎(3546)5361

国民年金保険料の納付案内を民間事業者が行っています

国民年金保険料の未納者に対し、電話・文書などにより、納付や免除などの申請手続きを案内しています。

なお、受託事業者による国民年金保

険料の収納は行っていないため、受託事業者が保険料を預かることはありません。

[受託事業者]
(株)ボックスグループ
問中央年金事務所国民年金課
☎(3543)1411(代表)
(株)ボックスグループ
☎(0800)8087000

おしらせ

令和7年度会計年度任用職員の募集 学校給食指導員

[応募方法]
令和7年1月9日(必着)までに申込書(区HPでダウンロード/学務課で配布)に必要事項を記入の上、栄養士免許証の写しを添えて問へ持参または郵送する。

問教育委員会事務局学務課保健給食係
〒104-8404
築地1-1-1
☎(3546)5517

詳しくは区HPへ



特別区(東京23区)職員採用試験合同説明会

日令和7年1月12日(日)
午前10時～午後4時(予定)

場立教大学池袋キャンパス
(豊島区西池袋3-34-1)

対令和7年度以降の特別区職員採用試験・選考の受験希望者

内各区・一部事務組合の概要説明や技術・専門職の個別相談などブースに分かれて説明を行います。

申12月4日～18日にHPから申し込む(事前申込制/抽選)。

問特別区人事委員会事務局任用課採用係
☎(5210)9787
総務部職員課人事係
☎(3546)9565

詳しくは特別区人事委員会HPへ



感震ブレーカーの配布・設置に関する申込期限は12月27日まで

木造住宅に居住している方や要件を満たす高齢者や障害者を対象に、災害時に停電から電気が復旧した際に発生する通電火災を防止することを目的として、感震ブレーカーを無償で配布・設置しています。

対①木造住宅に居住している世帯
②身体障害者手帳4級以上の肢体不

自由者が属する世帯 など
③65歳以上で要介護2以上の寝たきり、65歳以上のひとり暮らし世帯 など

申12月27日(消印有効)までに申し込みフォームまたは所定の申込用紙(区HPでダウンロード/区施設で配布)に記入の上、郵送、FAX、Eメールで問へ。

問船山(株) 中央区感震ブレーカー受付係

・申し込み先
〒940-8577

新潟県長岡市稲保4-713-2
問(0258)252782

✉chuo-kanshin@funayama.co.jp

・問い合わせ先(申し込み不可)
☎(0120)929675

✉info-kanshin@funayama.co.jp

申し込みフォーム

詳しくは区HPへ

高齢者などの居住支援 住宅に関する事業のご案内

住宅住み替え相談

日・毎月第1月曜日(一般相談)
・毎月第2・第4火曜日(高齢者相談)
午後1時～4時(要予約)

あんしん居住制度利用助成

対区民で区内の賃貸住宅に転居する際、「あんしん居住制度」((公財)東京都防災・建築まちづくりセンター)を利用する次の方

・満60歳以上
・障害者(障害の程度によって条件あり)

[助成額]

・預かり金タイプは利用費用の2分の1
・月払いタイプは事務手数料

家賃債務保証制度利用助成

対区民で区内の賃貸住宅に転居する際、「家賃債務保証制度」((一財)高齢者住宅財団)を利用する次の方

・満60歳以上、または要介護・要支援認定を受けている60歳未満
◎同居者は配偶者、満60歳以上の親族、要介護・要支援認定を受けている60歳未満の親族などに限る。

・障害者世帯(障害の程度による条件あり)
・子育て世帯(扶養義務のある18歳以下の者が同居する世帯)

[助成額]
保証料の2分の1

問・住宅住み替え相談について
住宅課計画指導係
(一般相談)
☎(3546)5466

詳しくは区HPへ

高齢者福祉課高齢者サービス係
(高齢者相談)
☎(3546)5355

詳しくは区HPへ

・あんしん居住制度について
(公財)東京都防災・建築まちづくりセンター
☎(5989)1784

・家賃債務保証制度について
(一財)高齢者住宅財団
☎(6880)2781

・あんしん居住制度利用助成および家賃債務保証制度利用助成について
住宅課計画指導係
☎(3546)5466

詳しくは区HPへ
(あんしん居住制度利用助成)

詳しくは区HPへ
(家賃債務保証制度利用助成)

住宅修繕等資金の融資あっせん

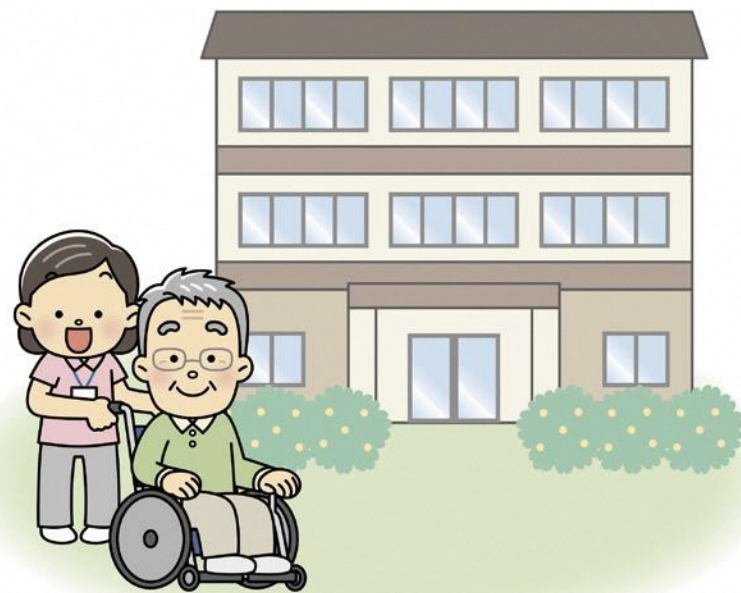
住宅の修繕や木造住宅の耐震改修などをしようとする方で、その資金を調達することが困難な場合に、必要な資金の融資が受けられるよう指定金融機関にあっせんします。

ただし、本制度を利用するには事前に金融機関の仮審査を受ける必要があります。

◎増築または改築工事で、建築確認申請を必要とする工事は対象外。

問住宅課計画指導係
☎(3546)5466

詳しくは区HPへ



中央都税事務所からのお知らせ 固定資産税・都市計画税第3期分 の納期限は12月27日

6月に送付した納付書により、お近くの金融機関・郵便局、指定のコンビニなどで、12月27日までに納めてください。

また、クレジットカードやスマートフォン決済アプリ、口座振替、金融機関・郵便局のペイジー対応のATM、インターネットバンキング、モバイルバンキングでも納付できます。簡単・便利なキャッシュレス納税をご利用ください。

問 中央都税事務所

☎(3553)2151

・口座振替の申込方法など
東京都主税局徴収部納税推進課
☎(3252)0955

詳しくは

東京都主税局HPへ



コミュニティふれあい銭湯

日 12月11日(水)・25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



リサイクルハウスかざぐるま 八丁堀の臨時休館

12月22日(日)の午前9時～午後1時は、施設の電気設備点検のため休館します。同日午後1時～5時は開館します。

問 リサイクルハウスかざぐるま八丁堀

☎(6275)2961

環境課環境啓発係

☎(6278)8243

高速八重洲線の長期通行止めおよび東京高速道路(KK線)の廃止のお知らせ

首都高速道路日本橋区間地下化事業の実施に当たり、高速八重洲線が、令和7年4月上旬から長期通行止めとなります。

また、八重洲線と接続している東京高速道路(KK線)も、同時期から、KK線再生の事業に伴い、廃止(東銀座出口を除く)となります。

問 ・八重洲線について

首都高速道路(株)

更新・建設局調査・環境課

☎(6803)3771

詳しくは八重洲線HPへ



・KK線について

東京高速道路(株)

☎(3562)0890

詳しくはKK線HPへ



日本橋小学校温水プールの休止

次の期間は、区主催の水泳教室が開催されるため、一般の方は利用できません。

日 令和7年2月4日～3月4日の毎週火・金曜日 全8日間(2月11日は除く)

問 日本橋小学校温水プール(開放日の開放時間帯のみ)

☎(3668)2378

スポーツ課体育施設係

☎(3546)5529



詳しくは区HPへ

無戸籍の方、ご相談ください

出生の届け出がされておらず、無戸籍でお困りの方々へ、戸籍をつくる手続きについてご案内します。無戸籍の方やそのお知り合いの方は、法務局や区の戸籍窓口にご相談ください。

問 東京法務局

☎(5213)1344

区民生活課戸籍係

☎(3546)5317

都市計画(原案)の縦覧および意見書の提出のお知らせ

都市計画(原案)の名称

日本橋兜町・茅場町一丁目地区地区計画の変更(原案)

縦覧期間

12月6日～19日

午前9時～午後5時(閉庁日を除く)

意見書の提出期間

12月6日～26日(消印有効)

午前9時～午後5時(閉庁日を除く)

縦覧場所・意見書の提出先

区役所5階都市計画課

◎HPでもご覧になれます。

意見書を提出できる方

日本橋兜町・茅場町一丁目地区地区計画区域内の土地所有者およびその他利害関係者

意見書の提出方法

HPから、または直接問へ。

問 都市計画課都市計画係

☎(3546)5468



詳しくは区HPへ

「中央区の森」事業へのご寄付 ありがとうございました

令和6年4月～9月末まで、「中央区の森」事業に529,162円のご寄付をいただきました。これにより、事業開始当初から令和6年9月末現在の総額は7,924,703円になりました。寄付金は「中央区森とみどりの基金」に積み立て、「中央区の森」における森林保全活動の原資として活用します。

寄付者(敬称略・順不同)

[個人]

喜納稔、喜納愛子、小澤直紀、他5人

[事業所]

(株)木万屋商会、セントラル短資

FX(株)、永和ペーパメント(株)、

(株)ダイエー

問 環境課環境啓発係

☎(3546)9592

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(9月分)

合計101,280円(敬称略・順不同)

[一般寄付金]

佃二丁目鈴木猛夫(1,096円)、佃島小学校2023年度卒業対策委員会(1,573円)、田中佐智子(20,110円)、田野拓馬(1,001円)、笠間勝子(10,000円)、トルナーレライヴクラブ(3,850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8件(43,650円：内訳10,000円、100円、650円、1,100円、800円、1,000円、20,000円、10,000円)

問 中央区社会福祉協議会管理部庶務課

☎(3206)0506



令和6年度歳末たすけあい運動 にご協力をお願いします

歳末たすけあい運動は、共同募金の一環として区民の皆さんをはじめ、町会・自治会、各種団体や企業など地域の方々のご協力をいただき、毎年実施しています。皆さんからの募金は、高齢者の見守り活動や子育てサロンなど区内の地域福祉活動に使用されています。

募金は、次の窓口で受け付ける他、ゆうちょ銀行窓口で使える青い払込票(手数料無料)も用意しています。

[募金受付窓口]

・社会福祉協議会2階管理部庶務課

・区役所地下1階地域福祉課庶務係

・各特別出張所

[主催]東京都共同募金会(中央地区協力会)

[実施]中央区社会福祉協議会

[協力]中央区

[協賛]各町会・自治会、女性団体、中央区民生・児童委員協議会

◎会社内や店頭で期間限定で募金箱を設置してくださる企業や店舗を募集しています。

交通遺児の方へ見舞金を贈呈

対 区内在住で、両親もしくは父母のどちらかを交通事故で亡くされた平成18年4月2日以降生まれの方

申 12月13日(必着)までに所定の申請書(中央区社会福祉協議会で配布)に、交通事故証明書の写しと、亡くなられた方とお子さんの関係が明記されている公的な書類(戸籍謄本など)を同封の上、郵送で問へ。

問 中央区社会福祉協議会管理部庶務課

〒104-0032

八丁堀4-1-5

☎(3206)0506



人口と世帯(住民基本台帳)

11月1日現在

人口 186,965人(うち外国人 12,440人)

男 89,386人(うち外国人 6,226人)

女 97,579人(うち外国人 6,214人)

世帯 106,419世帯

第1回中央区晴海まつりに お越しください



地域の方々のご協力による縁日コーナーやステージイベントなど、さまざまな世代が楽しめるイベントです。

日時

12月14日(土)
午前10時～午後3時(雨天決行)

場 晴海地域交流センター「はるみらい」

◎12月13日正午～14日は晴海まつり実施のため、「はるみらい」の一般利用はできません。

◎車でのご来場はご遠慮ください(当日駐車場は利用できません)。

◎当日の混雑状況により、入場制限をする場合があります。



詳しくは区HPへ



主な実施内容

地域活動紹介イベント

地域で活動している団体によるステージイベント、晴海のまちみこしの展示、子どもみこし担ぎ体験の他、町会・自治会活動を紹介します。

「食」コーナー

キッチンカーの出店やレストランの特別営業を行います。

縁日コーナー

晴海連合町会、晴海地区各自治会による、子どもを対象とした輪投げや射的などのゲームを実施します。

児童館工作教室

クリスマスフェルトリースの工作教室を開きます。

体験型デジタルアトラクションコーナー

壁に映った映像にボールを投げる他、床に映ったキャラクターを追いかけるなど、体を動かしながら遊んで楽しめる体験型コーナーです。

防災・防犯・交通安全啓発コーナー

臨港消防署、月島警察署および中央区赤十字奉仕団による、防災・防犯・交通安全意識向上につながる展示などを行います。

オリンピック・パラリンピック レガシーコーナー

東京2020大会の選手村であった晴海のレガシーをつなぐため、特別展示を行います。

スポーツコーナー

フットサル・バスケットでシュートチャレンジを実施します。

◎雨天の場合は中止となります。

事前イベント

スタンプラリー

12月9日午前11時～14日午後3時

内 晴海地区内5カ所にポイントを設置します。ゴールは晴海まつり当日の「はるみらい」です。全てのスタンプを集めて、まつり当日にお持ちいただくと、先着300人にオリジナルグッズをプレゼントします。

スタンプ設置場所

- ・晴海区民センター1階メインエントランス
- ・晴海図書館3階
- ・晴海心頭公園 O.GARDEN
- ・三井ショッピングパーク ららテラス HARUMI FLAG 3階デジタルサイネージ前
- ・はるみらい(12月14日のみ設置)

◎スタンプを設置している日時は場所により異なります。

◎台紙は設置場所や区施設などで配布する他、区HPからダウンロードできます。

問 地域振興課地域事業係

☎(3546)5338

事前予約や整理券が必要な催し

縁日コーナー、体験型デジタルアトラクション

区HPから予約

[区民事前予約枠]

12月2日午後8時～11日
(区民のみ予約可/先着順)

[当日先着予約枠]

当日午前9時～
(どなたでも予約可/先着順)

要事前
予約

子どもみこし担ぎ体験

当日、「はるみらい」1階で
整理券を配布(先着順)

◎参加希望者は運動靴を履いてください。

◎雨天の場合は中止となります。

[配布時間]

①午前11時の回 午前10時～

②午後1時30分の回 午後0時30分～

[配布枚数]各回60枚

[対象]小学校1～6年生

整理券
配布



区の公式HPやSNSをチェック！

区公式ホームページ



X (旧 Twitter)



Instagram



YouTube



LINE

