

# 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

**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**幼児期の成長、発達や子どもへの関わり方などを学ぶ講座。  
**定**12人程度(抽選)  
**申**1月27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

**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)を学習します。  
**定**各回10人(抽選)  
**申**1月15日(必着)までに申し込みフォーム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問へ。  
**問**シニアセンター  
 〒104-0051  
 佃1-11-1  
 ☎(3531)7813



申し込みフォーム

## 子ども・子育て



### 多摩の森自然体験ツアー ひのはら「MOKKI NO MORI」 冬山ハイキング&山仕事体験

**日**2月8日(土)

- 集合 午前7時30分
- 解散 午後5時30分(予定)

**場**丸の内鍛冶橋駐輪場(千代田区丸の内3-8-2)(集合・解散)  
 時坂地区、MOKKI NO MORI(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**・冬山ハイキング

- 山仕事体験
- たき火講習会

**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**1月4日~18日に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  
 (午前9時30分~午後5時30分)



詳しくは阪急交通社HPへ

ワークを通して江戸湊の歴史を学ぶ学習会など

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

**問**中央区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

### 育休復帰準備講座 ~自分らしさを大切に、ライフとキャリアのために~

**日**2月8日(土)

午前10時~正午

**場**オンライン(Zoom)

**内**育児休業から職場復帰を予定している女性・男性の不安解消に役立つ講座。復帰後の方やご家族も一緒に参加できます。

**定**30人程度(先着順)

**申**1月5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④メールアドレスを記入して問へ。

**問**総務課男女共同参画係

☎(5543)0651

☎(5543)0652



詳しくは区HPへ

## 高齢者



### いきいき館(敬老館)新春のつどい

いきいき桜川(桜川敬老館)

**日**1月26日(日)

午後2時30分開演(午後2時開場)

**場**いきいき桜川ホール

**内**民謡コンサート

**定**80人(先着順)

**申**1月5日から直接館内窓口へ。

いきいき浜町(浜町敬老館)

**日**1月17日(金)

午前10時30分開演(午前10時開場)

**場**いきいき浜町大広間

**内**日本舞踊鑑賞会&体験会

**定**50人(先着順)

**申**1月5日から直接館内窓口へ。

いきいき勝どき(勝どき敬老館)

**日**1月17日(金)

午後1時30分~

**場**いきいき勝どき大広間

**内**新春落語

**定**60人(先着順)

**申**1月4日から直接館内窓口へ。

**共通**

**対**60歳以上の区内在住者(いきいき館の利用者証が必要)

**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

### ストラップ手作り教室

**日**1月11日(土)

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**干支:巳年のストラップ作り

**定**24人(先着順)

**申**1月5日から直接館内窓口へ。

**問**いきいき浜町(浜町敬老館)

☎(3669)3385

### 中高年齢者のためのパソコン教室

**回**・1回目

2月3日~27日の毎週月・木曜日(全8回)

・2回目

3月3日~27日の毎週月・木曜日(全8回)

午前10時~正午

### 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コース

**日**2月4日(火)~6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ぶ。

**費**3,000円(テキスト代は別で、FOM出版「初心者のためのパソコン入門(Windows 10)」(1,100円)を使用)

**Wordを使ってみよう**

**日**2月18日(火)~20日(木)、25日(火)~27日(木)(全6回)

午前9時30分~11時30分

**内**「Word2016」を使って、簡単な文書の作成、美しく飾る技法など、基本と活用を学ぶ。

**費**6,000円(テキスト代は別で、FOM出版「初心者のためのWord 2016」(1,320円)を使用)

**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、簡単な文字入力のできる方

**定**10人(抽選)

**申**1月15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写真データのすっきり整理と活用コースを申し込みの方で、区民カレッジ生(コース生)はその旨を記入して問へ。

◎1枚のはがきで両コースの申し込み可能。

◎以前に受講した方も申し込み可能。

**問**中央区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



### トークイベント&交流会~はるみの子育てを地域の大人で支える

**日**2月8日(土)

午前10時~正午

**場**はるみらい集会室1・2

**内**親同士で学び合うネットワークコミュニティを運営するゲストから、地域で子どもを支えるイベント運営事例を学び、まちで子育てする上での悩みなどを考えます。

**定**20人(抽選)

**申**1月5日~2日2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

### 本の森子どもワークショップ 「百人一首かるたをやってみよう!」

**日**1月26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**競技かるた名人を講師に、百人一首競技かるたをチーム戦形式で実施。

**定**50人(先着順)

**申**1月6日から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

### 幼児期の成長と発達~子育ての悩みQ&A!~

**日**2月5日(水)

午前10時30分~正午

### 家庭教育学習会

**内**冬に浜離宮へやってくる鳥を観察する学習会や、ダーツ・バスケットボールを体験する学習会、フィールド

## 高齢者向け写経教室(まとめコース)~文字も心も美しく~

**日**2月5日・19日、3月5日・19日  
(いずれも水曜日/全4回)  
午前9時30分~11時30分  
**場**シルバー人材センター研修室  
**対**原則60歳以上の方  
**内**小筆を使って「般若心経」を写す。作品として飾れることを目指す。  
**定**16人(抽選)  
**費**2,800円(教材費を含む)  
**申**1月10日(必着)までに往復はがきに①~⑤(5面記入例参照)、⑥申し込み理由を記入して問へ。  
**問**中央区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

## 健康・福祉



### 健康セミナー「ヨガ健康法教室」

**日**2月5日~26日の毎週水曜日  
(全4回)  
午後6時30分~8時  
**場**築地社会教育会館3階第3和室  
**対**区内の中小企業に勤務する方および区内在住者  
**内**・全身のほぐしと基本の動きを体感  
・基本の動きとバランスアップで身体の土台作り  
・身体をリラックスさせる呼吸法を学ぶ  
**定**20人(抽選)  
**費**1,000円  
**申**1月16日(必着)までに往復はがきまたはEメールに①~⑤(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

### 知的障害者生活支援施設 レインボーハウス明石 令和7年度入所申し込み開始

施設への入所は、定員に空きが生じた場合に、事前に行う調整会議で決定する待機順位の上位の方からとなります。  
**[申込対象者]**  
18歳以上の知的障害者で受給者証の交付を受けた方  
**[申込期間]**  
1月7日~2月3日  
**[順位発表]**  
3月中旬ごろ  
**問**障害者福祉課相談支援係  
☎(6281)5077  
詳しくは区HPへ

### バランスの良い食事とは? 料理カードで食事づくり

**日**2月4日(火)  
午前10時~11時30分

**場**はるみらい料理スタジオ  
**対**18歳以上  
**内**栄養バランスの良い食事づくりのコツを学ぶ座学の講座。また、食卓に並ぶ料理から、健康的な食事につながるポイントを学びます。  
**定**15人(先着順)  
**申**1月5日~2月3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



### ファミリー・サポート・センター 提供会員(有償ボランティア)募集

ファミリー・サポート・センター事業は、子育ての手助けができる方(提供会員)と、子育ての手助けが必要な方(依頼会員)が、お互いに助け合いながら子どもの成長を地域で支えていく、会員制の相互援助活動です。会員登録は無料です。

#### 提供会員の活動

**内**・保育園、幼稚園などの送迎  
・提供会員の自宅での預かりなど(対象の子どもは区内在住で生後57日~小学校6年生)

#### [活動謝礼]

1時間につき800円  
(曜日・時間帯により1,000円)

#### 提供会員登録講習会

**日**①2月1日(土)  
午前9時30分~午後4時  
②2月15日(土)  
午前9時30分~午後2時30分  
**場**子ども家庭支援センター「きらら中央」  
**対**満20歳以上の健康で子どもが好きな方、子育て支援に理解と熱意があり、2日間の講習会を受講した方(資格不要)

◎ご自身の子どもの預けたいという方も「両方会員」として同時登録可。

**内**センター事業説明、保育講習、救命講習

**定**20人(先着順)

**申**1月6日~23日に電話、FAXまたはEメールで、①~④(5面記入例参照)⑤託児の有無を記入し問へ。

**託**生後3カ月~未就学児(定員6人)

**問**中央区ファミリー・サポート・センター

☎(3206)0120

☎(3523)6386

✉family@shakyo-chuo-city.jp

## 講座・催し



### 男女共同参画講演会「みんなで考えるSNSの今と未来」

**日**2月27日(木)  
午後7時~8時30分  
**場**男女平等センター「ブーケ21」  
**内**SNSで誰かを傷つけたり追い詰めたりしないためにどうすればよいの

か、SNSの誹謗中傷がもとで娘を失った講師の話から考えます。

**師**NPO法人リメンバーハナ  
代表理事 木村 響子

**定**30人程度(先着順)

**申**1月5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



### ばらのコサージュ教室

**日**2月8日(土)  
午後2時~4時  
**場**人形町区民館5階1号室  
**対**区内在住・在勤・在学者  
**内**アーティフィシャルフラワーで2種類のコサージュを作る。  
**定**12人(抽選)  
**費**1,000円  
**申**1月5日~28日に電話で問へ。  
**問**人形町区民館  
☎(3668)5537  
(午前10時~午後8時)



### 京橋図書館ミニシアター

**日**1月18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**「紅白が生まれた日」(邦画、72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



### 映画上映会~最高の人生の見つかけ方ハリウッド版~

**日**1月25日(土)  
①午前10時~  
②午後2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**午前の部は字幕、午後の部は日本語吹き替え版で上映。「人生を楽しく生きるのに遅すぎることはない」というメッセージが心に響く映画です。  
**定**各回40人(先着順)  
**申**1月3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)

### 淡水パールでペンダントトップとイヤリング作り

**日**1月25日(土)  
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**淡水パールを使ってペンダントトップとイヤリングを作る。  
**定**10人(抽選)  
**費**800円  
**申**1月6日~13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)

### ~能登半島地震から一年~「災害ボランティア入門講座」および「災害ボランティアセンター運営訓練」

**⑦災害ボランティア入門講座**  
**日**1月25日(土)  
午前10時~午後0時30分  
**場**中央区社会福祉協議会3階大会議室  
**内**実際の被災現場で活躍している方を講師に迎え、基本的な知識や心構えなどを講義とグループワークを通して学びます。未経験者・経験の浅い方もお気軽にご参加ください。  
**⑧災害ボランティアセンター運営訓練**  
**日**2月14日(金)  
午後1時30分~4時30分  
**場**区役所8階大会議室  
**内**ボランティア入門講座を踏まえて、運営訓練を実施。

#### 共通

**対**区内在住・在勤・在学者  
**定**20人(先着順)  
**申**⑦は1月6日~24日に、⑧は1月14日~2月7日に申し込みフォーム、電話またはEメールで①参加者氏名②電話番号③在住・在勤・在学を記入して問へ。  
**問**中央区社会福祉協議会ボランティア・区民活動センター  
☎(3206)0560  
✉vc@shakyo-chuo-city.jp

「災害ボランティア  
入門講座」  
申し込みフォーム



「災害ボランティア  
センター運営訓練」  
申し込みフォーム



### 勤労者のためのパソコン講座 「パワーポイント活用」

**日**2月17日(月)~21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・Excelの基本操作のできる方  
**内**より見栄えが良く訴求力のあるスライドの作成を目指す。  
**定**20人(抽選)  
**費**6,000円  
**申**1月20日(必着)までに往復はがきまたはEメールに①~⑤(5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

スポーツ



障害児・障害者を対象としたスポーツ・レクリエーション教室

日 1月19日(日)午後
①2月1日(土)午前
②2月16日(日)午後
③3月16日(日)午後
◎午前は10時~11時、午後は2時~3時

場 ①月島スポーツプラザ第2武道場
②総合スポーツセンター小体育室
③福祉センター第1・2号室

対 区内在住・在勤・在学の障害者
◎介助が必要な場合はご家族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 ①・②・③:ポッチャ
④:テニス

定 各回10人(先着順)

申 各開催日の1週間前までにEメールまたはFAXで①参加したい教室の記号②~⑤(5面記入例参照)⑥在学者は学校名・学年⑦障害の程度・種類⑧同伴者の人数・氏名・ふりがな・年齢⑨FAXで申し込む場合はFAX番号⑩在勤者は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入して⑪へ。

◎運動制限を受けている場合は主治医に相談の上、ご参加ください。

◎傷害保険は運営側で加入します。

問 中央区地域スポーツクラブ大江戸月島事務局

〒104-0052

月島3-12-8

☎070(6980)6899

☎(5546)3591

✉contact@oedo.tokyo.jp

詳しくは
大江戸月島HPへ



税・国保・年金



20歳でスタート国民年金

日本に住んでいる20歳以上60歳未満の方は、必ず国民年金に加入し保険料を納めなければなりません。

国民年金の加入

20歳になった方で厚生年金に加入していない方は、日本年金機構から、「基礎年金番号通知書」の他、保険料の納付書、免除、学生納付特例制度などのお知らせと、返信用封筒が送付されます。「基礎年金番号通知書」は、加入する年金制度の変更手続きや年金の請求手続きなど、生涯にわたり使用しますので大切に保管してください(すでに基礎年金番号通知書をお持ちの方には送付されません)。

20歳になってから2週間程度経過してもお知らせが届かない場合は、国

民年金の加入手続きが必要です。区役所4階保険年金課、各特別出張所または中央年金事務所まで手続きをしてください。また、20歳になったときに厚生年金・共済年金に加入している配偶者に扶養されている方は、配偶者の勤務先を経由して、国民年金第3号被保険者の加入手続きをしてください。なお、20歳までに海外に出国して国内に住所がない場合は、加入が不要です。国民年金加入のお知らせが届いた際は、中央年金事務所へご連絡ください。

問 中央年金事務所国民年金課

☎(3543)1411(代表)

音声案内②→②を選択

保険年金課年金係

☎(3546)5371

特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収分)第4期分の納期限は1月31日

金融機関、郵便局、コンビニ、スマートフォンアプリまたは区役所2階税務課、各特別出張所で納めてください。

なお、コンビニやスマートフォンアプリでの納税は、金額が30万円以下のバーコードが印字された納付書に限ります。

問 税務課収納係

☎(3546)5277

おしらせ



高齢者雇用企業奨励金

中央区では、働く意欲のある高齢者が年齢にとらわれず、いつまでも働ける就労環境を整備するため、高齢者雇用を積極的に行う事業主に対して、高齢者雇用企業奨励金を交付しています。

奨励金の額

2~6万円

◎労働時間や雇用期間により異なる。

主な交付要件

- ・無料職業紹介所シルバーワーク中央またはハローワークから紹介を受けている
・雇入れ日現在、65歳以上の中央区民と週20時間以上の雇用契約を締結し、実際に一定時間労働させている
・雇用した高齢者を6カ月以上継続して雇用している など

申請に必要な主な書類

- ・交付申請書(HPからダウンロード可)
・雇用契約書の写し(週労働時間が20時間以上の雇用契約が確認できるもの)
・無料職業紹介所シルバーワーク中央またはハローワークからの紹介状の写し、紹介証明書 など

申請方法および申請期限

雇入れた日から、6カ月または1年を経過した日の翌日から3カ月以内に、申請書などを問へ提出してください。

問 高齢者福祉課高齢者活動支援係

☎(3546)5334



詳しくは区HPへ

ヴィラ本栖直通バス料金の改定・運行ルールの変更

4月1日から、ヴィラ本栖への直通バス料金を値上げします。また、料金改定に伴い運行ルールを一部変更します。

主な変更内容

- ・バス料金を値上げ
(例)大人料金(在住・在勤)
5,000円→6,000円
・バス料金を「在住・在勤」、「その他」の区別に設定
・片道運行の廃止
・東京駅八重洲口発着を廃止

問 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



詳しくはヴィラ本栖HPへ

祝日のごみ収集

1月13日(祝)「成人の日」は、月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。

問 中央清掃事務所作業係

☎(3562)1521

コミュニティふれあい銭湯

日 1月8日(水)・22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

「中央区まちかど展示館」季刊誌Vol.17(日本橋エリア編)発行



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を発信しています。今回発行した「Vol.17日本橋エリア編」では、豊かな水辺と共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、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



詳しくは
まちかど展示館HPへ

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(令和6年10月分)

合計77,317円(敬称略・順不同)

[一般寄付金]

佃二丁目鈴木猛夫...1,107円、ちゅうおうボラネット交流サロン...8,400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(6件)...39,810円(内 訳 10,000円、10,000円、3,810円、10,000円、1,000円、5,000円)

[ボランティア基金]

匿名...8,000円

問 中央区社会福祉協議会
管理部庶務課

☎(3206)0506



図書館利用者懇談会

図書館を利用している皆さんから図書館の運用やサービスについての意見を聞き、より身近な図書館として親しんでいただくことを目的に利用者懇談会を開催します。

京橋図書館

日 2月22日(土)

午後2時~3時30分

場 本の森ちゅうおう(京橋図書館)

1階多目的ホール

日本橋図書館

日 2月1日(土)

午後2時~3時30分

場 日本橋図書館6階図書館ホール

月島図書館

日 2月9日(日)

午後2時~3時30分

場 月島区民センター1階会議室

晴海図書館

日 2月15日(土)

午後2時~3時30分

場 晴海図書館3階会議室

共通

申 当日、直接会場へ。

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

図書館の臨時休館

施設の保持点検などのため以下のとおり、臨時休館します。

京橋図書館・日本橋図書館

2月10日(月)

月島図書館

2月11日(祝)

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



人口と世帯(住民基本台帳)
12月1日現在

人口 187,297人(うち外国人 12,543人)

男 89,563人(うち外国人 6,273人)

女 97,734人(うち外国人 6,270人)

世帯 106,532世帯