

ちゅうおう

2025
1/15

デジタル版も
こちらで
ご覧になれます
Multilingual

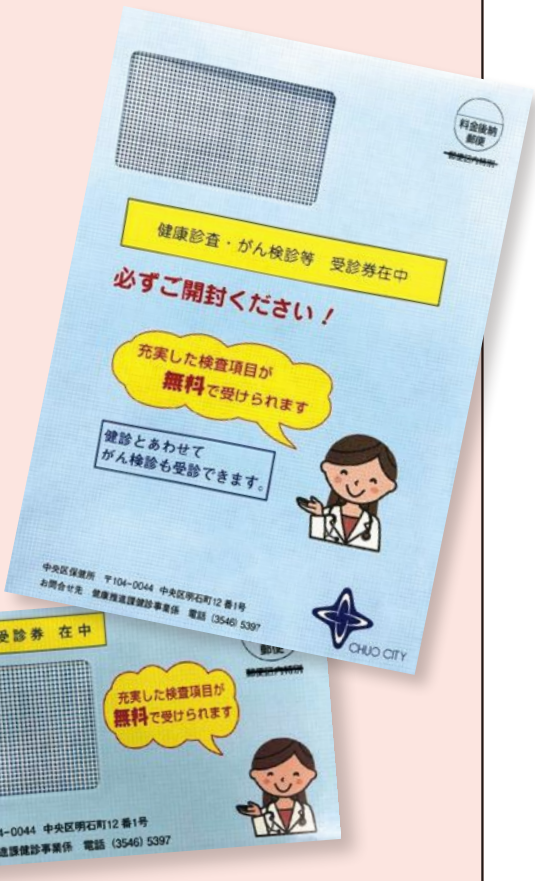


受診はお済みですか？

- 健康診査
- がん検診
- 歯科健康診査

このような封筒、
家のどこかにありませんか？
お手元にない場合などは
お問い合わせください！

問 中央区保健所健康推進課健診事業係
☎(3546)5397



健康診査・ がん検診

受診期間は
3月10日
まで

対象者には既に受診券を発送していますので、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。
費無料(精密検査および検診内容以外の検査は受診者負担)
◎受診券が届いていない方や紛失してしまった方は電話で問へ。

以下の3つの検査は翌年度に受診できません。
胃がん検診(内視鏡検査)
対50歳以上の偶数歳の方(エックス線検査と内視鏡検査が選択可能)

骨粗しょう症検査
対40歳以上の偶数歳の女性

眼圧検査
対40歳以上の5歳節目の方
詳しくは区HPへ



歯科 健康診査

受診期間は
2月28日
まで

対象者には既に受診券を発送していますので、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。
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)
◎受診券が届いていない方や紛失してしまった方は、HPまたは電話で問へ。
◎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(中央区内のみ)。



詳しくは区HPへ
(成人歯科)

詳しくは区HPへ
(高齢者歯科)



特定保健指導



特定保健指導では、健康診査の結果から生活習慣病の発症リスクが高いと判定された方に対して、サポートを行います。
医師や専門スタッフから生活習慣の改善方法や栄養指導などの具体的なアドバイスを受けることができますので、ご活用ください。
対区から「特定保健指導利用券」が届いた方
◎健康保険組合などに加入している方は、それぞれの組合窓口にお問い合わせください。

詳しくは区HPへ



介護老人保健施設「リハポート明石」のご案内

～リハビリテーションで在宅生活をサポートします～

要介護・要支援認定を受けている方が、住み慣れた家庭や地域で自立した生活を継続できるよう、リハビリテーションなどを通じて、心身機能の維持・改善を支援しています。

入所サービスの他、短期入所(ショートステイ)や通所リハビリテーション(デイケア)、訪問リハビリテーションも実施しています。

施設ご利用の流れは別図のとおりです。

入所サービス

施設サービス計画に沿ってリハビリテーションや日常生活の動作訓練・レクリエーション・趣味活動・入浴・食事などのサービスを利用できます。

入所期間

おおむね3カ月以内
(状況に応じて12カ月まで延長可)

療養室

4人室、2人室、個室

対要介護認定を受けている方

定80人

短期入所(ショートステイ)

看護や介護を行っている家族介護者などの休養、冠婚葬祭などさまざまな理由により家庭での看護や介護が一時的に困難になった場合に入所と同じサービスを短期間利用できます。

入所期間

月14日以内

対要介護・要支援の認定を受けている方

定20人

通所リハビリテーション(デイケア)

自宅から往復送迎で施設にお越しいただき、リハビリテーションや日常生活の動作訓練、レクリエーション、趣味活動、入浴、食事などのサービスを利用できます。

利用期間

月～土曜日のうち週1日以上

対要介護・要支援の認定を受けている方

定各曜日30人

訪問リハビリテーション

病気、けがや加齢などにより生活機能が低下し、施設等の通所サービスを受けることが困難な場合に、施設から理学療法士などを派遣し、自宅でリハビリテーションを実施することにより、日常生活の自立を支援するサービスです。

対要介護・要支援の認定を受けている方

問介護老人保健施設リハポート明石

☎(3545)9911

(年末年始を除く月～土曜日の午前9時～午後5時)



詳しくは区HPへ

別図

申し込み	施設で用意している申込書類を提出していただきます。
書類審査・訪問調査	支援相談員が家庭を訪問するなど、利用者の心身の状態などを伺います。
利用検討	資格要件の確認と利用方法を施設スタッフが検討します。
通知・契約	利用方法・利用開始日などをご連絡します。
計画の説明と同意	施設サービス計画(入所)、通所リハビリテーション計画などを作成します。
利用開始	サービス計画などに基づき、サービスを開始します。

◎おとしより相談センターやケアマネジャーとも連携していますので、お気軽に問い合わせください。



24時間巡回型ホームヘルプサービス

およびナイトサポートのご案内

要介護者が居宅で自立した日常生活を営めるよう、ホームヘルパーの派遣により自宅での身体介護を提供する介護保険のサービスです。

対要介護1～5に認定された区内在住者で、寝たきりなど日常生活に支障がある方

内①24時間巡回型ホームヘルプサービス

定期巡回による30分未満の身体介護を行います。事前に訪問の日時を設定し、毎週同じ曜日、時間帯に伺います。

②ナイトサポート(夜間対応型訪問介護)

夜間の定期的な訪問の他、緊急時は通報により随時対応します。オペレーターにつながるコール機を固定電話の電話回線に設置し、介護福祉士などが健

康面での相談などを受け付け、身体介助が必要な場合にはヘルパーが自宅へ伺います(相談は無料)。

◎①と②を組み合わせることで24時間365日対応可能。

費基準単価の1～3割

◎要介護度が変わっても訪問1回当たりの料金は変わりません。

◎ナイトサポートのみ基本料金がかかります。

申電話で問へ。

問新川訪問介護ステーション

☎(3552)5670



詳しくは区HPへ



要介護認定の対象者へ

各種認定通知書および確認書を発行します

障害・特別障害者控除対象者 認定通知書の発行

65歳以上で、区が対象者と認定する方に、「障害・特別障害者控除対象者認定通知書」を発行します。

税申告の際に認定通知書を税務署などへ提出することで、税法上の障害者控除を受けられます。

認定通知書が必要な方は申請してください。

◎税控除が不要な場合は、申請不要。

対次の要件の全てに該当する方

- ・障害者手帳などの交付を受けていない方
- ・障害者控除の認定を受けたい年の12月31日時点で、区の要介護認定を受けている方
- ・区の要介護認定情報の資料から、一定の判定基準の状態が確認できる方

◎申請できる方は対象者本人、親族または成年後見人などです。

おむつ代医療費控除用 確認書の発行

確定申告でおむつ代の医療費控除を受けるためには医師の発行する「おむつ使用証明書」が必要ですが、区が発行する「確認書」でも控除を受けることができます。

対次の要件に該当する方

①おむつを使用した年に作成された「主治医意見書」を区が保管し、確認できること。

◎初めて医療費控除を受ける場合は、おむつを使用した年に受けていた要介護認定の有効期間が合算して6カ月以上であること。

②「主治医意見書」の内容から「寝たきり」で「失禁への対応」としてカテーテルを使用していること、または尿失禁が「現在あるかまたは今後発生の可能性の高い状態」であることが確認できること。

共通

申電話または必要書類を郵送で**問**へ。

◎申請から認定通知書または確認書の発行までに時間がかかる場合があります。

◎必要書類は異なりますので、**HP**をご確認いただくか**問**へご連絡ください。

問介護保険課介護認定係

〒104-8404

築地1-1-1

☎(3546)5385



詳しくは区**HP**へ



令和7年4月（第2回）

認可保育所などの 入園・転園申し込みを 受け付けます

利用調整の対象

- ・4月入園（転園）（第1回）利用調整で内定しなかった方
- ・4月入園（転園）（第2回）受付期間中に新たに入園・転園の申し込みをした方

◎4月入園（転園）（第2回）の利用調整は4月入園（転園）（第1回）の利用調整後に辞退などで空きが生じたクラスについて行います。

4月入園（転園）（第1回）利用調整から変更のある方

4月入園（転園）（第1回）利用調整の結果、入所保留になった方で申請内容（家族や仕事の状況など）や希望園に変更のある方は、受付期間内に「子どものための教育・保育給付認定変更認定申請書兼申請内容変更届」を提出してください。

◎変更がない方は第1回の申請内容で第2回の利用調整を行います。

受付期間

2月3日～14日

午前8時30分～午後5時

◎土・日曜日、祝日は除きます。ただし、区内認可保育所などは土曜日でも申し込みを受け付けます（事前に園への連絡をお願いします）。

◎申し込みに関する全ての書類は、受付期間内に提出してください。提出しない場合は利用調整の対象となりません。

◎居宅訪問型保育事業の利用調整は、4月入園（転園）（第2回）利用調整後に行います。



受付場所

区役所6階保育課保育入園係、各特別出張所、中央区保健所、各保健センター、区内認可保育所など

◎区役所のみ郵送でも受け付けています（2月14日必着）。

◎郵送の場合、郵送事故などによる書類の紛失を防ぐため、特定記録郵便などの利用をお願いします。

◎マイナポータル「ぴったりサービス」によるオンライン申請も受け付けています。

問保育課保育入園係

〒104-8404

築地1-1-1

☎(3546)5227

☎(3546)5387

☎(3546)9587

ぴったり
サービス**HP**



詳しくは区**HP**へ



銀座地下駐車場および

晴海一丁目駐車場の

定期利用者を

募集します

現行の定期利用期間が5月31日で終了するため、6月からの新規利用者を募集します。申し込み多数の場合は公開抽選を行います。

銀座地下駐車場

住所・台数

銀座7-17-12先

自走式13台、機械式40台

申し込み資格

京橋地域の区民および事業所

使用料

・自走式 月額50,000円

・機械式 月額45,000円

晴海一丁目駐車場

住所・台数

晴海1-7-3 36台

申し込み資格

月島地域の区民

使用料

月額 33,000円



共通

申1月21日～2月7日に区役所5階交通課交通施設係窓口で申込書（**HP**でダウンロード）を提出（郵送不可）。

問交通課交通施設係

☎(3546)5443



詳しくは区**HP**へ

令和6年分

確定申告のご案内

確定申告期間

所得税および復興特別所得税

2月17日～3月17日

個人事業者の消費税および地方消費税

2月17日～3月31日

贈与税

2月3日～3月17日

申告書作成に関する相談が受けられます

◎日本橋・京橋税務署では、2月14日まで所得税および復興特別所得税、個人事業者の消費税および地方消費税ならびに贈与税の相談が受けられます（土・日曜日、祝日を除く）。

◎日本橋税務署管内の方の譲渡所得・贈与税の申告相談は、京橋税務署（資産課税部門）へ電話でお問い合わせください。

◎混雑回避のため、入場整理券を配布しますが、状況に応じて後日の来署をお願いする場合があります。

◎2月17日～3月17日は東京国税局で申告書作成会場が設置されます。詳細は「区のおしらせちゅうおう」2月1日号に掲載予定です。

e-Tax申告をご活用ください

パソコンやスマートフォンで申告できるe-Taxをご利用ください。

マイナポータル経由で、申告に必要な各種証明書などのデータを一括取得し、確定申告書の該当項目へ自動入力できます。



詳しくは国税庁HPへ
（マイナポータル連携の概要）



詳しくはデジタル庁HPへ
（マイナポータル連携の事前準備）



ふるさと納税ワンストップ特例制度を

利用している方

特例を受けたふるさと納税の金額も寄附金控除の計算に含めて申告する必要があります。

申告書などの控えへの収受日付印の押印

1月から、申告書などの控えに収受日付印を押印しません。書面での申告書などを提出する際には、提出用のみを提出してください。



詳しくは国税庁HPへ

申告書などの提出方法

①管轄税務署の総合窓口へ直接提出

②次の宛先へ郵送（提出先の税務署により宛先名が異なります。）

〒100-8156

千代田区大手町1-3-3

大手町合同庁舎3号館

〔日本橋税務署管内の方〕

「東京国税局業務センター大手町分室（日本橋税務署）」宛て

〔京橋税務署管内の方〕

「東京国税局業務センター大手町分室（京橋税務署）」宛て

問東京国税局電話相談センター

午前8時30分～午後5時

（土・日曜日、祝日を除く）

◎税務署の代表電話から音声案内で0番を選択

日本橋税務署

☎（3663）8451

京橋税務署

☎（4434）0011

税理士による無料申告相談をご利用ください

日本橋税務署管内の方

日2月4日（火）～7日（金）

午前9時30分～正午（受け付けは午前11時まで）

午後1時～5時（受け付けは午後4時まで）

場人形町区民館1、2号室

京橋税務署管内の方

日1月28日（火）～2月6日（木）（土・日曜日を除く）

午前9時30分～正午（受け付けは午前11時まで）

午後1時～5時（受け付けは午後4時まで）

場月島区民センター1階会議室

共通

対年金受給者、給与所得者、小規模納税者

◎小規模納税者とは、事業所得、不動産所得または雑所得を有する方で、令和5年分の所得金額（専従者控除前または青色専従者給与および青色申告特別控除前）が300万円以下の方です。

内所得税・個人事業者の消費税に関する相談

◎土地、建物および株式などの譲渡所得、相続税・贈与税の申告書作成・相談は行っていません。

申各税務署のHPから申し込む。

問東京税理士会日本橋支部

☎（3662）3979

東京税理士会京橋支部

☎（3553）1788

事前申し込みHP

（日本橋税務署管内）



事前申し込みHP

（京橋税務署管内）



日曜納税相談をご利用ください

日2月2日（日）

午前10時～午後4時

場区役所2階税務課

対平日に納税相談ができない方、一時的に納税することが困難な方など

内納税相談

◎課税内容に関する相談、申告受け付けや課税・納税証明書の発行はできません。

◎区からの納税通知書や督促状などをお持ちください。

申当日、直接区役所2階税務課へ。

問税務課整理係

☎（3546）5283



オーストラリア・サザランド市 「姉妹都市親善写真展」に お越してください

サザランド市はオーストラリアのニュー・サウス・ウェールズ州にあり、州都シドニーから南へ車で約30分の所に位置しています。同市と中央区は、平成3年の姉妹都市提携以来、中学生の海外体験学習などさまざまな交流行事を通じて、双方の歴史と文化について理解を深め、友好関係を築いてきました。

中央区文化・国際交流振興協会では写真を交換し合い、毎年写真展を開催しています。

会場にお越しになり、サザランド市の美しい風景、楽しい行事などをご覧ください。

会場・期間

- ・区役所1階ロビー
1月26日～31日
- ・日本橋区民センター1階ロビー
2月1日～7日
- ・月島区民センター1階ロビー
2月8日～14日(11日を除く)
- ・晴海区民センター1階ロビー
2月15日～21日

◎開催時間は、各施設の開庁時間と同じです。

問中央区文化・国際交流振興協会

☎(3297)0251



▲「サザランド市のレジャーセンター」



▲「パビリオン・パフォーミング・アーツ・センター」に改名した新劇場

「第22回果樹王国ひがしねさくらんぼマラソン大会」 へ参加してみませんか？

抽選で中央区オリジナルTシャツを 贈呈します

さくらんぼマラソン大会概要

日6月1日(日)

午前7時15分～午後0時30分

場山形県東根市

内ハーフマラソンの部、10kmの部、5kmの部、3kmの部、ファミリーの部

◎大会の参加費用は自己負担です。

◎大会が中止となる場合、中央区オリジナルTシャツの贈呈は行いません。

申2月1日～3月31日にさくらんぼマラソンHPから申し込む。

問果樹王国ひがしねさくらんぼマラソン大会実行委員会(東根市ブランド戦略推進課内)

☎0237(43)1158

◎案内パンフレットはさくらんぼマラソンHPからダウンロード可

中央区オリジナルTシャツ応募方法

対区内在住・在勤・在学の「第22回果樹王国ひがしねさくらんぼマラソン」大会参加者

内友好都市東根市民の皆さんとの交流を深められるよう、希望者に中央区オリジナルTシャツをお渡しします。

定60人(予定・抽選)

◎Tシャツは5月下旬に発送予定

申大会への申し込み完了後、4月15日(必着)までに申込書(区HPでダウンロード/区役所・各特別出張所で配布)に必要事項を記入し、参加申し込みを証明するもの(大会エントリー領収書または完了メールの写しなど)を必ず添付の上、郵送またはFAXで問へ、もしくは区役所7階地域振興課に直接持参する(土・日曜日、祝日を除く)。

◎在勤・在学者は社員証や学生証の写しなど、在勤・在学が確認できるものも添付する。

問地域振興課地域事業係

〒104-8404

築地1-1-1

☎(3546)5339

FAX(3546)2097



詳しくは
さくらんぼマラソンHPへ



詳しくは区HPへ



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



幼児食育教室 ～食を楽しみ食べる力を育てよう～

日 2月20日(木)

午前11時～午後0時30分

場 晴海保健センター

対 区内在住の1歳6カ月～3歳未満(開催日時点)の子どもとその保護者

内 ・ 幼児食の進め方と料理紹介
・ 試食(子ども向けの食育遊びの時間も予定)

定 12組(抽選)

申 1月16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



子どもに伝わるほめ方・しかり方

日 2月15日(土)

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 区内在住の未就学児の保護者

内 子どもの心理や行動に基づいた褒め方・叱り方を学ぶ講座。

定 12人程度(抽選)

申 2月3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



親子の育ち合いを楽しむための ファミリービルディング

日 2月19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 区内在住の未就学児の保護者

内 どんな家族でありたいのか、家族で

対話するきっかけを作る講座。

定 12人程度(抽選)

申 2月3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



子育て支援講習会 子どもを事故から守ろう！ ～子どもに安全をプレゼント～

日 2月27日(木)

午後1時30分～3時30分

場 中央区保健所2階大会議室

対 区内在住の乳幼児の保護者

内 発達に応じて起こりやすい事故の特徴や予防対策、事故発生時の応急手当と心肺蘇生法の実習。

定 24人(抽選)

申 1月29日までにHPまたは電話で問へ。

託 7か月以上の子ども(参加申込時に申し込む/定員10人)

◎7か月未満の子どもは、保護者と一緒にご参加ください。

問 中央区保健所健康推進課健康係

☎(3541)5930

詳しくは区HPへ



家庭教育講演会「失敗は成長のもと～事故が教えてくれたこと～」

日 3月1日(土)

午後2時～3時30分

(開場午後1時30分)

場 区役所8階大会議室

対 区内在住・在園・在学の子どもの保護者および区内在住・在勤で家庭教育に関心のある方

師 車いすバスケットボール男子日本代表ヘッドコーチ 京谷 和幸

定 50人(先着順)

申 1月17日午前9時～2月20日午後5時に①～④(6面記入例参照)⑤在学の場合は子どもの在学先名称⑥在勤の場合は勤務先名称⑦託児希望の場合



▲京谷 和幸さん

合は子どもの名前・性別・月齢を記入して、Eメールで問へ。

託 1歳～未就学児(定員10人程度)

[共催]中央区PTA連合会

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

✉kateikyoku@city.chuo.lg.jp

詳しくは区HPへ



ぬいぐるみおとまり会

日 2月16日(日)

① 2月23日(祝)

② 2月24日(休)

③ 3月2日(日)

午前11時～11時30分、午後2時～2時30分

◎ぬいぐるみの返却は翌日の午後1時～9時

場 ①京橋図書館

②月島図書館

③日本橋図書館

④晴海図書館

対 区内在住の3～6歳の未就学児

内 ぬいぐるみを図書館にお泊まりさせ、その様子をアルバムにしてお渡しします。

定 各10人(抽選)

申 1月18日～31日(消印有効)に申し込みフォームから申し込むか、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て直接各図書館へ。またははがきに①希望する図書館・時間②子どもの氏名・ふりがな・生年月日・年齢③保護者氏名④住所⑤電話番号⑥子どもの好きなもの⑦ぬいぐるみの名前・特徴を記入して問へ。

問 本の森ちゅうおう(京橋図書館)

〒104-0041

新富1-13-14

☎(3551)2151

申し込みフォーム



詳しくは図書館HPへ



誕生記念植樹

赤ちゃんの誕生をお祝いして、3月中旬に記念植樹を行います。

対 令和6年に出生し、12月31日時点で、中央区に住民登録のある子ども

◎対象の世帯には通知を送付します。

申 1月下旬ごろに届く通知に記載している申込方法を確認してください。

問 水とみどりの課緑化推進係

☎(3546)5629

詳しくは区HPへ



歯の健康教室♪～今からできる!よい歯並びをつくる生活習慣～幼児編!

日 3月4日(火)

午後1時30分～3時

場 日本橋保健センター

対 区内在住で4歳～未就学児(開催日当日)の保護者

内 永久歯への生え変わりが始まる幼児期に知っておきたい「口の働き」を正しく育む知識の紹介。

定 15人程度(抽選)

申 1月16日～31日に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



高齢者



中高年齢者の老化予防・健康づくり講座

日 ① 2月8日(土)

② 2月15日(土)

③ 2月22日(土)

午前10時～正午

場 シニアセンター1階セミナー室

対 50歳以上の区内在住・在勤者

内 ① 下肢の健康が身体に及ぼす影響を学ぶ。

② 保険や各種資産の整理など、不安のない相続準備を学ぶ。

③ 薬との上手な付き合い方を学ぶ。

定 各日15人(抽選)

申 1月28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(6面記入例参照)⑥在勤者は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し問へ。

問 シニアセンター

〒104-0051

佃1-11-1

☎(3531)7813

申し込みフォーム



高年齢者の無料職業紹介所 「シルバーワーク中央」

お仕事をお探しの皆さんへ

おおむね55歳以上の方の就業に関する相談・職業紹介を行う高年齢者無料職業紹介所です。

独自開拓による地域密着の案件やハローワーク案件など、パートタイムからフルタイムまで多種多様な求人情報を用意し、就職までの相談にきめ細かく応じます。

人材をお探しの事業所の皆さんへ

求人と求職者とのマッチングを行い、即戦力につながる人材を紹介しています。企業、団体、NPO法人など業種を問わず求人登録が可能です。

また、一定条件の下、60歳以上の高年齢者を雇用すると、助成金、奨励金などが受け取れる制度もあります。

開所日時

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)。

来所は要事前予約)

午前9時～午後4時

問 中央区社会福祉協議会シルバーワーク中央

八丁堀3-17-9

京華スクエア1階

☎(3551)9200

詳しくは
シルバーワーク中央HPへ



いきいき館(敬老館) バレンタインイベント

いきいき桜川(桜川敬老館)

日 2月9日(日)
午後2時開演(午後1時45分開場)
場 いきいき桜川ホール
内 カルロ・アントニオリさんのピアノ
による弾き歌い。

定 80人(先着順)
申 1月20日から直接館内窓口へ。

いきいき浜町(浜町敬老館)

日 2月1日(土)
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 「演芸大会」、カラオケ・ダンス・朗
読・楽器演奏・盆踊りなど。

定 60人(先着順)
申 1月18日から直接館内窓口へ。

いきいき勝どき(勝どき敬老館)

日 2月8日(土)
午後1時30分～2時30分
場 いきいき勝どき大広間
内 TAKEBANコンサート(ジャズ)

定 60人(先着順)
申 1月17日から直接館内窓口へ。休
館中(1月18日～31日)も受け付け
可。

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

健康・福祉



保健衛生講座

高血圧、高脂血症って目にどんな 影響がでるか知ってますか？

日 2月12日(水)
午後1時30分～2時30分
場 日本橋保健センター4階講堂
対 区内在住・在勤者
内 眼科医による高血圧、高脂血症、糖
尿病などの全身疾患に伴う眼合併症
についての講座。

定 20人(先着順)
申 1月17日から電話で問へ。
問 日本橋保健衛生協会の事務局
(日本橋保健センター内)
☎(3661)3515
(祝日を除く月～金曜日の午前8時
30分～午後5時)

ヘルスアップ教室

成人のための健康な体づくり (脂質異常症予防編)

日 2月28日(金)
午後1時15分～3時45分
場 月島保健センター
対 20～64歳の区内在住者
内 ・講義：食生活を見直して脂質異常
症を予防しよう
・運動実技：効果が上がる!ウォー
キングのコツ

◎血圧測定・試食があります。
定 12人(抽選)
申 1月16日～24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

フレイル予防教室

日 2月13日(木)
午後1時30分～3時30分
場 中央区保健所2階会議室
対 区内在住者
内 講話・料理紹介：食べて元気に!
低栄養を予防する食生活のポイント
◎骨密度・握力測定・試食があります。
定 20人(抽選)
申 1月16日～27日にHP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



詳しくは区HPへ

ボランティア入門講座 聴導犬がやってくる!

日 2月1日(土)
午後2時～3時30分
場 区役所8階大会議室
内 (福)日本聴導犬協会の講師が聴導犬
の役割などについて話をし、実演を
行う。
定 80人(先着順)
申 1月29日までに申し込みフォーム、
電話、FAXまたはEメールに①参加
者氏名②連絡先③参加人数を記入
し、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
☎(3206)0601
✉vc@shakyo-chuo-city.jp



申し込みフォーム

講座・催し



社会教育会館ゆめ講座

生け花をモチーフにした水彩画を描
く講座や季節の花でフラワーアレンジ
メントを作る講座などを開催します。
申 電話または直接問へ(3館いずれの
窓口でも申し込み可)。
問 築地社会教育会館
☎(3542)4801
日本橋社会教育会館
☎(3669)2102
月島社社会教育会館
☎(3531)6367



詳しくは社会教育会館HPへ

社会教育会館公式LINE



令和6年度サークル発表会 ～響きあう笑顔、つながる感動!～

月島社会教育会館
日 2月1日(土)

午前10時～午後4時30分
2月2日(日)
午前10時～午後6時
場 月島社会教育会館4階ホール
日本橋社会教育会館
日 2月8日(土)・9日(日)
午前10時～午後6時30分
場 日本橋社会教育会館8階ホール
築地社会教育会館
日 2月15日(土)
午前10時～午後6時
場 月島社会教育会館4階ホール
共通
内 社会教育会館を利用しているサー
クルの皆さんが、日頃の活動の成果を
披露し、笑顔のサークルを広げます。
歌、踊り、楽器演奏など多彩で盛り
だくさんの内容です。

申 当日、直接会場へ。
◎開始時刻の15分前に開場します。
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



詳しくは社会教育会館HPへ

地域で暮らすための福祉講座～お葬式 の準備に向けた基礎知識を学ぼう～

日 2月20日(木)
午後2時～4時
場 区役所8階第5会議室
対 区内在住・在勤・在学者
内 お葬式の形は時代とともに変わっ
ています。予算や注意点など参考にな
る情報が盛りだくさんの講座です。
定 20人(先着順)
申 1月17日～2月14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)

銀座ブロッサム スタインウェイ試奏会

日 2月25日(火)・26日(水)(全8回)
午前9時～10時、午前11時～正午
午後1時～2時、午後3時～4時
場 銀座ブロッサム(中央会館)ホール
対 4歳以上の方(中学生までは保護者
同伴)
内 グランドピアノ(スタインウェイ
D-274)の試奏会。
定 各回1組5人まで(先着順)
費 1組2,000円
申 1月24日～開催日前日に電話で問
へ。
問 銀座ブロッサム(中央会館)
☎(3542)8585
(午前10時～午後6時)
詳しくは
銀座ブロッサムHPへ



お魚つみれ汁 作り方教室&試食会

日 2月9日(日)
午後1時～2時、午後3時～4時
(各回同じ内容)
場 はるみらい料理スタジオ
内 築地場外市場の食のプロが、厳選し
た食材を使った料理を紹介する講
座。新鮮な魚と旬の野菜を使ったつ

みれ汁の作り方を学ぶ(座学の講座)。
定 各回20人(先着順)
申 1月17日～2月7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



たまご型の和紙ランプをつくろう!

日 2月16日(日)
午後1時～2時30分
場 はるみらい工作スタジオ
対 小学校3年生以上
内 ちぎった和紙を張り合わ
せて、たまごの形のラン
プをつくります。
◎乾燥、仕上げは自宅で行います。
定 12人(先着順)
費 500円
申 1月17日～2月15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

外国人のための 区内施設見学バスツアー

日 2月15日(土)
・集合 午後0時50分
・解散 午後4時30分(予定)
場 区役所前(集合・解散)
晴海地域交流センター「はるみら
い」、Daiichi Sankyoくすりミュー
ジウム、本の森ちゅうおう(行き先)
対 外国人
内 区内の施設やサービスをより知っ
てもらうために、公共施設などを英語
と日本語で案内するバスツアー。
定 15人(抽選/区内在住・在勤者を優
先、最少催行人数3人)
申 1月31日までに、申し込みフォー
ムまたはEメールで①名前②住所③
電話番号④国籍⑤主とする言語⑥理
解できる言語⑦年齢を入力し問へ
(英語も可)。
◎名前はパスポートに記載している通
りに記載してください。
問 文化・生涯学習課文化振興係
☎(3546)5346(日本語のみ)
☎(3546)5645(毎週月・木曜日
午前9時～午後5時は英語のガイ
ダンスに対応)
✉b-syogai_01@city.chuo.lg.jp



詳しくは区HPへ



申し込みフォーム

バスツアー 伊豆・江間いちご狩りと日本一の 大吊橋「三島スカイウォーク」散策

日3月1日(土)
・集合 午前7時
・解散 午後5時(予定)

場三原橋地域安全センター(旧銀座三原橋交番)前(集合・解散)

[行き先など]

江間いちご狩りセンター(食べ放題)/めんたいパーク伊豆(買い物)/伊豆代官屋敷(昼食・代官すし御膳)/三島スカイウォーク(見学)/鈴廣かまぼこの里(買い物)

対中小企業に勤務する区内在住・在勤者と同居家族

定43人(抽選)

費大人 8,800円
小人(3歳～小学生) 6,200円
(バス代、いちご狩り代、昼食代、入場料など)

申1月24日(必着)までにはがき(1グループ4人までで1枚限り)に「バスツアー」と明記し、①申込代表者の氏名・住所・電話番号・勤務先(名称、所在地、電話番号)②参加人数と全員の氏名・年齢を記入し問へ。

問(株)縁トラベル「レッツ中央」係
〒160-0017
新宿区左門町3-1
左門イレブンビル1階
☎(6380)1615
(平日の午前9時～午後6時)



ピラティス教室 ～正しい体の使い方を学ぼう～

日2月17日(月)・24日(休)
午後3時～4時30分

場豊海区民館1階2号室

対区内在住・在勤・在学者

内体幹を鍛えて、けがのしにくい体をつくる。

定各回10人(抽選)

費各回500円

申1月17日～26日に電話で問へ。

問豊海区民館
☎(3536)4005
(午前9時～午後5時)

環境情報センター「エコノバ」 イベント情報(2月)

電気の作り方や節電を学ぶ実験教室、日本古来の和ハーブでハーブティーを楽しむ講座など、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HPへ

まちづくり講演会「中央区内の都市 基盤整備の動向(令和6年度版)」

日2月8日(土)

午後2時～4時

場築地社会教育会館2階講習室

対区内在住・在勤者

内区職員が首都高日本橋区間地下化、KK線再生、都心・臨海地域地下鉄新線、築地のまちづくりの動向などを講演します。

定60人(先着順)

申1月17日～2月6日に電話またはFAXに①住所②氏名③電話番号を記入し問へ。

問中央区都市整備公社
☎(3561)5191
☎(3561)5192

分譲マンション管理セミナー 管理規約の重要性

日1月26日(日)

午後1時30分～3時30分

場区役所8階大会議室

対区内の分譲マンションの区分所有者および管理組合の役員

内法律と規約の横断的關係、マンション標準管理規約の最新の改正内容など

◎セミナー終了後に中央区分譲マンション管理組合交流会員との座談会を行います(午後5時終了予定)。

定100人(先着順)

申1月24日までに電話またはFAXに①マンション名②所在地③氏名④電話番号⑤FAX番号を記入し問へ。

問中央区都市整備公社
☎(3561)5191
☎(3561)5192

中央区防災講演会 能登半島地震 の教訓から考える自助・共助

日2月14日(金)

午後6時～8時(開場午後5時30分)

場区役所8階大会議室

対区内在住・在勤者、その他防災に関して興味・関心のある方

内能登半島地震の教訓を踏まえた自助の取り組みと地域における共助の重要性

定100人(先着順)

申1月17日～2月7日(必着)に申し込みフォーム、はがきまたはFAXに①～④(6面記入例参照)⑤参加人数⑥区民カレッジ生(コース生)はその旨を記入し問へ。
◎手話通訳者を配置します。

問防災危機管理課防災危機管理担当
☎(3546)5028
☎(3546)5708



申し込みフォーム

東京都行政書士会連携講座 生活のための法知識

日2月24日(休)

午後2時～3時30分

場晴海図書館3階会議室

対中学生以上

内主に10代から20代までを対象とした、アルバイトや就職、一人暮らしに関わる契約などを学ぶ講座。

定20人(先着順)

申1月18日から電話または直接問へ。

問晴海図書館
☎(5166)3131

みんなにやさしい色社会～カラー ユニバーサルデザインのこと～

日2月23日(祝)

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

内色について基礎を学び、カラーユニバーサルデザインと社会の色彩環境を知る。

定50人(抽選)

申2月9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

経営セミナー

日2月27日(木)

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]

スタートアップ企業も活用できる! 補助金活用&売上計画策定セミナー

定100人(先着順)

申HPから申し込む(イベント番号: 204656(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

ス ポ ー ツ



春季区民体育大会軟式野球大会

日4月初旬～8月初旬の日曜日、祝日
午前8時～

場月島運動場

対区内在住・在勤のアマチュアで編成した10人以上100人以内のチーム(ベンチ入り25人以内)

[参加条件]

選手登録者から2人以上の審判員登録をし、傷害・賠償責任保険に加入すること。

定150チーム(抽選)

費・36,200円(連盟登録費、大会参加費、チーム登録費など)
・選手登録費1,000円×チーム人数分

◎大会中止の場合は大会参加費(20,000円)のみ返金。

申1月24日までにHPから申し込む。

問中央区軟式野球連盟
☎090(4370)3507
✉t.csbb1950@gmail.com



詳しくは
中央区軟式野球連盟HPへ

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

地域スポーツクラブは、子どもから大人まで誰もが身近な施設で、気軽にスポーツやレクリエーション、文化活動なども楽しむことができます。

◆大江戸月島プログラム紹介 「フラッグフットボール」参加者募集

①豊海小学校体育館実施分

日毎週水曜日
午後4時45分～5時45分

②明石小学校校庭実施分

日毎週金曜日
午後3時30分～5時

対区内在住・在学・在園の年中～小学校6年生

◆大江戸日本橋・京橋(Maple)プログラム紹介 「エンジョイ体操」参加者募集

日毎週火曜日

午後5時30分～6時30分

場阪本小学校5階多目的室

内健康づくりのエクササイズ。誰でも無理なく参加できる体操教室です。

詳しくは

大江戸日本橋・京橋HP
(エンジョイ体操)へ



「ダブルダッチ」参加者募集

①園児クラス

日毎週土曜日
午後4時15分～5時15分

②小学生ベーシッククラス

日毎週日曜日
午後1時15分～2時15分

③小学生以上アドバンスクラス

日毎週日曜日
午後2時30分～3時30分

場阪本小学校3階体育館

内2本のロープを使うなわとびの団体競技ダブルダッチを楽しくはじめることができます。

詳しくは

大江戸日本橋・京橋HP
(ダブルダッチ)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

税・国保・年金



国民年金保険料は口座振替がお得です

毎月の保険料を当月末に振替することで、月々60円割引引き(令和6年度)される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6カ月前納・1年前納・2年前納もあり、大変お得です。

◎国民年金基金に加入中の方は、口座振替の申し込みができない場合があります。

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

後期高齢者医療制度加入者への医療費通知を1月下旬に送付します

この通知は、自身の健康や後期高齢者医療制度への理解と関心を深めることを目的に医療費の総額などをお知らせするものです。

対 令和6年12月1日時点で東京都後期高齢者医療の被保険者資格があり、令和5年9月～令和6年8月の12カ月間に、保険診療で医療機関などへの受診履歴がある方

○病院などからの請求が遅れている場合は、お知らせできません。

問 東京都後期高齢者医療広域連合お問い合わせセンター

☎0570(086)519

[設置期間]

1月27日～3月31日(土日祝日を除く)

午前8時30分～午後5時

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・後期高齢者医療保険料は、令和6年中に納付した保険料の総額を記載したはがき「納付済み額のお知らせ」(1月27日発送予定)で確認の上、確定申告の際に忘れずに申告してください。

また、国民年金保険料を納付した方には「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。令和6年1月1日～令和6年9月30日の間に納付した方へは令和6年11月上旬に送付しています。令和6年10月1日～12月31日の間に初めて納付した方へは、2月上旬頃に送付されます。いずれも必ずこの証明書(または領収証書)を添付してください。なお、「控除証明書」に記載されている以外の月の国民年金保険料を納付している場合は、その領収書も添付する必要があります。控除証明書は電子データでも受け取ることができます。

問・国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療保険料について

中央区納付案内センター(コールセンター)

☎(3546)5660～5662

[設置期間]

1月15日～2月14日、3月1日～31日(土日祝日を除く)

午前9時～午後5時

2月2日・9日、3月9日(いずれも日曜日)

午前10時～午後3時

・国民年金について

中央年金事務所国民年金課

☎(3543)1411(代表)

自動音声案内②→②

・社会保険料(国民年金保険料)控除証明書について

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

(月～金曜日午前8時30分～午後7時、第2土曜日午前9時30分～午後4時)

詳しくは
日本年金機構 **HP** へ



お知らせ



2025年農林業センサスを実施します

農林業センサスは、わが国の農林業をとりまく実態を明らかにし、農林行政の推進に必要な基礎資料を整備することを目的に、5年ごとに行う調査です。

調査期日

2月1日(土)

調査対象

一定の規模以上の農林業を行っている全ての会社や世帯など

調査方法

調査員が調査票を配布・回収する他、インターネットでの回答もできます。

情報の保護など

調査員などの調査関係者には、調査で知り得た情報の守秘義務があり、これに反したときの罰則が定められています。また、調査内容は厳重に管理され、統計作成以外の目的には、一切使用することはありません。

「かたり調査」にご注意を

「かたり調査」は、政府が行う統計調査であるかのような、紛らわしい表示や説明をして、皆さんから個人情報などをだましとる行為です。統計調査員は、都知事の発行する「調査員証」を携帯しています。不審に思った場合には、統計調査員に調査員証の提示を求めるか、**問**までご連絡ください。

問 区民生活課調査統計係

☎(6264)7133



詳しくは区 **HP** へ

使用済み切手・書き損じはがきを集めています

使用済み切手は整理分類の後、換金し、ボランティア事業の貴重な資金として活用しています。また、書き損じはがきも切手などに交換し、地域の福祉事業に役立てています。

使用済み切手・書き損じはがきは、**問** へ直接持参するか郵送をお願いします。なお、個人の場合は各特別出張所に設置してある回収箱を利用できます。

[使用済み切手]

台紙や封筒から剥がさずに5～10mmほど余白を残して切り取ってください。

[書き損じはがき]

未投函のはがき(年賀状を含む)が対象。

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

〒104-0032

八丁堀4-1-5 2階

☎(3206)0560

環境情報センター「エコノバ」の臨時休館

2月16日(日)は、施設内設備点検のため休館します。

問 環境情報センター「エコノバ」

☎(6225)2433

5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) 2月14日各施設必着 保養施設予約システム 2月1日午前0時～14日午後11時 抽選日 2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 2月20日午前0時～ フロントへの電話による申し込み 2月20日午前10時～	
	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	問 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、風も穏やかな時期です。ダイヤモンド富士の撮影に挑戦してみてはいかがでしょうか。

テレビ広報番組「こんにちは 中央区です」では、企画番組内でヴィラ本栖を紹介しています。ぜひご視聴ください。



視聴はこちら



▲本栖湖



Jアラート全国一斉情報伝達試験(試験放送)のお知らせ

防災行政無線(屋外スピーカー)と緊急告知ラジオを活用し、全国瞬時警報システム(Jアラート)の試験放送を区内全域で実施します。

また、**HP**、ちゅうおう安全・安心メール、公式SNS(X(旧Twitter)、Facebook、LINE)でも緊急情報の伝達訓練を行います。

実施日時(全国一斉実施)

2月12日(水)午前11時ごろ

放送内容

「これはJアラートのテストです。」を3回、「こちらはぼうさいちゅうおうです。」を1回放送します。

○携帯電話への緊急速報メールは配信されません。

問 防災危機管理課防災危機管理担当

☎(3546)5087



詳しくは区 **HP** へ

講師派遣制度利用団体募集(前期分)

対 4月から9月までの間に講師派遣を予定している社会教育関係登録団体

内 学習会などを開催する際の講師への謝礼(上限額あり)を負担します。

定 60団体(抽選)

申 2月20日(必着)までに、申し込みフォームまたは往復はがきに①団体講師派遣の申し込み②登録団体名③団体代表者または担当者の住所・氏名・電話番号④学習会などの実施予定月⑤実施テーマを記入し**問** へ。

○年1回に限り利用可

○社会教育関係団体の登録は、**問** また

は近くの社会教育会館にご相談ください。

問 文化・生涯学習課生涯学習係

☎(3546)5526



申し込みフォーム

中央区飼い主のいない猫譲渡会

日 2月16日(日)

正午～午後4時

(受け付けは午後3時30分まで)

場 月島区民センター1階

内 中央区動物との共生推進員が保護している飼い主のいない猫をお譲りします。

申 1月20日～2月14日に「中央区飼い主のいないネコ達」**HP** またはEメールに①代表者氏名②来場予定人数③電話番号④来場希望時刻⑤気になる猫、質問事項などを記入し申し込む。

○猫は当日お渡しできません。

[主催] 中央区動物との共生推進員

問 中央区保健所生活衛生課生活衛生事業係

☎(3546)5762

✉chuo2828.info@gmail.com

詳しくは中央区飼い主の
いないネコ達 **HP** へ



中央区ウォーキングマップを リニューアルしました

中央区ウォーキングマップは、生活習慣病予防のため、初心者から運動習慣のある方まで幅広く歩けるコースを掲載しています。平成30年度に作成したマップを、この度リニューアルしましたので、近代的なビル群と豊かな水辺がミックスされた中央区の魅力あるまちを歩きながら、生活習慣を改善するきっかけづくりとしてご活用ください。

リニューアル内容

- ・表紙などのデザインを一新！
- ・地図データを更新し、新たに「晴海」、「銀座・日本橋」の2コースを追加！
- ・「Quiz Spot」をリニューアル！

配布場所

- ・区役所
- ・各保健センター
- ・各特別出張所
- ・総合スポーツセンター
- ・中央区保健所
- ・月島スポーツプラザ 他

☎中央区保健所健康推進課健康係
(3541)5930

詳しくは区HPへ



New

コース10

晴海

東京2020大会の レガシータウン

東京2020大会を経て変化を続ける晴海のまちを歩いてみませんか。

- ◆距離：約5.0キロメートル
- ◆所要時間：約1時間15分
- ◆歩数：約7,100歩
- ◆エネルギー消費量：約225キロカロリー

Course 10 TOKYO 2020	
START	勝どき駅(A3b出口)
	約0.4km 約6分
1	黎明橋公園
	約0.2km 約3分
2	晴海第三公園
	約0.8km 約12分
3	晴海区民センター
	約0.9km 約14分
4	晴海FLAG
	約0.5km 約7分
5	晴海地域交流センター「はるみらい」
	約2.2km 約33分
GOAL	浜離宮恩賜庭園入口

New

コース11

銀座・日本橋

幻の聖火リレー コースをたどる

ゴールの浜町公園を目指しながら、東京2020大会に関係のあるスポットをめぐりませんか。

- ◆距離：約5.2キロメートル
- ◆所要時間：約1時間18分
- ◆歩数：約7,400歩
- ◆エネルギー消費量：約234キロカロリー

Course 11 TOKYO 2020	
START	銀座八丁目交差点
	約1.1km 約16分
1	銀座のガス灯
	約3.4km 約51分
2	東日本橋 交通導流島街角広場
	約0.7km 約11分
3	総合スポーツセンター
	—
4	浜町公園
GOAL	—



＼アプリでも楽しむことができます！／



さまざまな健康管理機能を搭載した健康アプリです。

中央区ウォーキングマップのコースも反映しており、楽しみながら健康づくりを行うことができます。

アプリを活用して行った健康活動でポイントを獲得し、景品に応募してみましょう(次回の応募は令和7年度の予定)。

詳しくは区HPへ



KYOBASHI

■京橋

- Course1 銀座・築地 ～「ひと」と「話題」の中心地
- Course2 銀座・新川・新富 ～ご当地モニュメントめぐり

NIHONBASHI

■日本橋

- Course3 人形町・小伝馬町 ～「江戸」の風情と面影探し
- Course4 日本橋 ～「川」を辿って歴史再見

TSUKISHIMA

■月島

- Course5 佃・月島 ～水の都の「いま」「むかし」
- Course6 勝どき・晴海 ～運河の橋から街を眺めて

EVENING

■夕方

- Course7 日本橋川・隅田川 ～橋と光の競演
- Course8 築地・月島・晴海 ～隅田川と運河の光景

WALK&JOG

■ウォーク&ジョグ

- Course9 佃・湊・月島 ～川辺と緑道、ぐるっと体験

TOKYO2020

■東京2020大会

- Course10 晴海 ～東京2020大会のレガシータウン
- Course11 銀座・日本橋 ～幻の聖火リレーコースをたどる

全
11コース
掲載！

区公式ホームページ



X (旧 Twitter)



Instagram



YouTube



LINE

