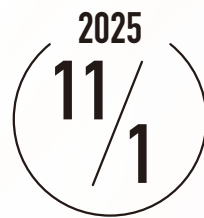




ISCDロゴ

ちゅうおう



TOKYO 2025 DEAFLYMPICS

耳がきこえない・きこえにくいアスリートたちのスポーツの祭典「デフリンピック」。音のない世界で繰り広げられる、熱き戦いがまもなく始まります。今号では卓球の日本代表選手として出場する、中央区出身の灘光選手にお話をうかがいました。

デジタル版も
こちらで
ご覧になれます



Multilingual

デフ卓球日本代表(中央区出身)

なだ みつ

灘光選手

☆ 挑戦と感動の瞬間を目にしよう ☆

11月15^土日~26^水日

東京2025デフリンピック

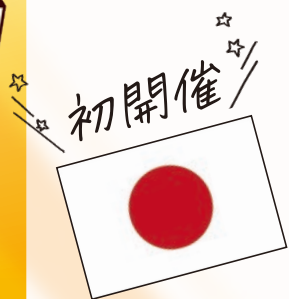
ISCDロゴに関する一切の知的財産権は、国際ろう者スポーツ委員会(ICSD)が保有し、日本では全日本ろうあ連盟が管理しています。

2面・3面に続きます

デフリンピックについて知って、 観戦を楽しもう



東京2025デフリンピックは
100周年の記念すべき大会！



TOKYO 2025
25TH SUMMER DEAFLYMPICS

▲東京2025デフリンピック
大会エンブレム

デフリンピックとは？

デフリンピックとは、デフ+オリンピックのこと。デフ(Deaf)とは、英語で「耳がきこえない」という意味です。オリンピックと同じように4年に1度、夏季大会と冬季大会が2年ごとに開催されます。1924年にフランスのパリで第1回が開催され、東京2025デフリンピックは、100周年の記念すべき大会であり、日本では初めての開催になります。前回の大会ではメダル30個！

日本がデフリンピックに初めて参加したのは第10回のワシントン大会。前回(第24回)の夏季大会では過去最高の合計30個(金：12・銀：8・銅：10)のメダルを獲得しました。今大会でも、日本代表選手たちの活躍が大いに期待されます。



参加者・国数や競技種目など
大会の規模は開催ごとに拡大

3,000人以上の選手が参加！

東京大会の種目数は21競技。参加国数は初開催時の9カ国から増加し続け、今大会では70～80カ国・地域に。参加選手の数も当初の148人から3,000人を超える規模になりました。

大会の出場資格は？

身体・視覚・知的障害のある選手を対象としたパラリンピックに対して、デフリンピックでは聴力検査で55db* (デシベル)より小さな音が聞こえないデフアスリートの方が参加できます。55 dbの音とは「ふつうの声での会話」に相当します。

*声の大きさはdbという単位で表し、数字が大きいほど音が大きいことを意味します。

21競技 70~80カ国地域
3,000人

研ぎ澄まされた“感覚”で デフリンピックの迫力を体



中央区出身の

デフ卓球日本代表・灘光晋太郎選手に話を伺いました

卓球競技日程

11月18日(火)～24日(休)

会場

東京体育館(渋谷区千駄ヶ谷1-17-1)

Q：灘光選手の卓球との出会いはいつ頃でしたか

小学校時代はテニスをやっていましたが中学で入学したろう学校にはテニス部がなく、「テニスに(動きが)近い」という理由で卓球部に入ることに。そのため、競技をスタートする時期としては遅いほうでした。デフリンピックの存在を初めて知ったのは、中・高校通しての同級生が出場することを知ったときです。彼は水泳選手で、デフリンピック初出場で金メダルを獲得しました。それ以来、「自分も目指したい！」と思うようになりました。

Q：出身は中央区だそうですね

生まれも育ちも中央区です。他の地域に住んだことはありません。それだけに自分は「日本代表」とであると同時に「中央区の代表」という意識が強いです。現在、太平電業という会社に所属しており、午前中は仕事、午後に練習をこなす日々です。これまでの戦

績は、2021年のデフリンピック・ブラジル大会で銅メダル(男子団体戦)。国内大会では全日本ろうあ者卓球選手権で2度(2023・2024年)の優勝を経験しました。初優勝は29歳の時なので、他の選手と比較して結果が出るのが遅かったのですが、粘り強く競技を続けてきた成果だと自負しています。

Q：デフ卓球と通常の卓球の違いや、ご自身の強みはどんなところですか

狭い空間の中でボールに強い回転を掛けて打ち合う卓球で「音」は重要な情報。健聴者なら「音」からも次を予想し、準備できるが、私たちデフ卓球の選手はそれが難しい。ほぼ目だけで(相手の動きや球筋などの)情報をとり判断します。これがデフ卓球の難しい点です。私が得意なのはサーブ。サーブに強い回転を掛けることで、相手が反応しにくい球になります。その技術が自分の強みだと思っているので東京2025デフリンピックではぜひ、サーブに注目して観戦してほしいですね。

Q：普段はどのように過ごしていますか

アスリートは長期間安定したパフォーマンスが求められます。自分はい練習し過ぎる傾向があるので、ストレッチやマッサージなど、けがの防止を含めて身体のケアには人一倍気を使っています。普段のリフレッシュ法は、家でゲームすることや温泉に出掛けることです。区外から友人・知人が遊びに来た際には以前は住んでいた月島の、「もんじゃ通り」にあるお店でおいしいもんじゃを焼いてふるまうこともあります(笑)。



2025 DEAFLYMPICS



デフアスリートのための「目」でわかる工夫とは？

「音」の代わりに「目」で分かる合図

各競技のルールは基本的に一般と同じですが、聴覚に障害のある選手が不利にならないよう「目」で分かる工夫がされています。

たとえば陸上や水泳のスタート合図は通常「音」で行いますが、代わりにフラッシュランプの「光」で知らせたり、サッカーなどの球技では審判が笛を吹くとともに旗を使ってプレーヤーに反則を知らせます。



▲水しぶきを立てて最後のターンを知らせる



▲笛だけでなく旗を振って知らせる



▲フラッシュ機器を設置し、光で知らせる

観よう!! 大感受しよう

第25回 夏季デフリンピック競技大会 東京2025 開催概要

開催日程

大会期間2025年11月15日(土)～26日(水)(12日間)

競技種目

陸上競技、バドミントン、バスケットボール、ビーチバレーボール、ボウリング、自転車(ロード・マウンテンバイク)、サッカー、ゴルフ、ハンドボール、柔道、空手、オリエンテーリング、射撃、水泳、卓球、テコンドー、テニス、バレーボール、レスリング(フリースタイル・グレコローマン) 全21競技

会場

都内および都外：計19カ所



会場で応援しよう!

無料で
観戦

東京2025デフリンピックは、事前申し込みをすることなく、どなたでも無料で観戦できます!

デフスポーツならではの魅力をじかに感じられるチャンスです。ぜひ、選手の活躍を現地で応援しましょう!!

◎射撃は観戦できません。



詳しくは東京2025デフリンピックHPへ



Q：今大会の抱負を教えてください

もちろん、金メダルを取ることです。とはいえ、それは他の選手も同じこと。良い成績が残せるかは分かりません。ただ今回は日本での開催です。見に来てくれる方々に「来て良かった」と思っていただけのような記憶に残る試合がしたいですね。地元、中央区の皆さんのもとにメダルを持ち帰れるよう頑張りたいと思います。会場の東京体育館へもぜひ、足を運んでいただけたらうれしいです!



「得意技はサーブ。強い回転を掛けた自慢のサーブに注目して観戦して欲しいです」

Column

手話言語で会話したり、 応援してみよう!

手話言語を覚えて、会話をしたり、デフアスリートの活躍を応援したりしませんか?



こんにちは

人さし指と中指を立て、眉間に当て、次に両手の人さし指を向かい合わせてお辞儀をするように折り曲げる。

がんばれ!

両手で拳をつくり、2回下におろす。



新しい応援スタイル「サインエール」

きこえる、きこえないにかかわらず、全ての人がデフアスリートに想いを届けられるよう、手話言語などをベースに創られた応援方法です。

サインエールについて詳しくは
TOKYO FORWARD 2025HPへ



第2回中央区晴海まつり

11^土
22
午前10時～
午後3時

晴海地域交流センター「はるみらい」、晴海ふ頭公園



▲はるみらい会場の様子



▲縁日コーナーの様子



▲体験型デジタルアトラクションコーナーの様子

はるみらい会場のイベント 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、晴海の町会神輿の展示、子ども神輿かつぎ体験の他、町会・自治会、青少年対策晴海地区委員会の活動紹介

「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

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・射的・スーパーボールすくいのゲーム系縁日

児童館工作教室

児童館職員と一緒にキャンドルを制作

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たり、プロジェクションマッピングされたボールプールに入ったり、体を動かしながら楽しめる体験型のコーナー

防災・防犯・交通安全啓発コーナー

臨港消防署、月島警察署、中央区赤十字奉仕団による防災・防犯・交通安全への意識の向上につながる展示など

オリンピック・パラリンピックレガシーコーナー

東京2020大会のレガシーをつなぐ、オリンピック・パラリンピック関連の特別展示

環境学習コーナー

地球上で起きている現象や環境変化を映し出すデジタル地球儀SPHERE(スフィア/触れる地球)で、環境について学習できます。

キッズアートボード&フォトコーナー

大きな白い壁にお絵描きやフォトボードで来場記念の写真撮影ができます。

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

中央エフエムコーナー

コミュニティラジオ局による収録およびラジオ講座と工作教室を実施

晴海ふ頭公園会場のイベント 青空のびのび運動コーナー

ウォーターボール&ふわふわブース

ウォーターボールとふわふわ(エア遊具)で体を動かして遊べます。

サッカーシュート&ミニフットゴルフブース

リアルマドリードのコーチと一緒にサッカーシュートとミニフットゴルフの体験が楽しめます。

ミニトレインコーナー

東京港のパノラマを眺めながらミニトレインに乗ることができます。

事前イベント スタンプラリー

今年は6カ所にポイントを設置します。4カ所以上スタンプを集めると、オリジナルグッズを先着400人にプレゼントします。

スタンプ設置期間および場所

回 11月17日(月) 午前11時
～22日(土) 午後3時

場 晴海図書館3階(20日(木)は休館日)
・三井ショッピングパークららテラス HARUMI FLAG3階エレベーターホール前
・晴海ふ頭公園 O.GARDEN

[次の場所は22日(土)のみ]

・はるみらい屋外交流スペース 中央区赤十字奉仕団ブース
・はるみらい1階 晴海の町会神輿前
・はるみらい2階 オリピック・パラリンピックレガシーコーナー

スタンプラリーゴール(オリジナルグッズ交換場所、22日(土)のみ)

場 はるみらい2階 学習スタジオ前

◎台紙はスタンプ設置場所や区施設などで配布する他、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



詳しくは区HPへ

子ども神輿かつぎ体験

①午前10時55分、②午後1時10分に特設ステージ前に集合してください。

◎参加希望者は運動靴を履いてください。



事前予約や整理券が必要なコーナー

要予約

「縁日コーナー」

「体験型デジタルアトラクションコーナー」

☑申し込みフォームから申し込む。

中央区民事前着予約枠

11月4日午後7時から19日まで予約可能です。



縁日
コーナー



体験型デジタル
アトラクション
コーナー

当日先着予約枠

当日午前9時30分から、どなたでも予約可能です。



縁日
コーナー



体験型デジタル
アトラクション
コーナー

中央エフエムコーナー(ラジオ講座&工作教室)

当日はるみらい屋上で先着で整理券を配布します。

☑小学生

整理券配布時間

午前11時の回 午前10時～
午後1時30分の回 午後0時30分～

整理券配布枚数

各回5枚(計10枚)

整理券
配布

注意事項

- ・11月21日(金)正午～22日(土)は、はるみらいの一般利用および駐車場利用はできません。無料巡回シャトルバスも運休となります。
- ・晴海ふ頭公園では、11月21日(金)午前9時から設営、22日(土)午後3時以降に撤去作業を行うため、ご理解・ご協力をお願いします。なお、21日(金)午後6時から22日(土)午後8時まで駐車場は利用できません。
- ・当日、車での来場はご遠慮ください。
- ・当日の混雑状況により、入場制限をする場合があります。
- ・雨天決行(状況により中止する場合があります)

第18回中央区まるごとミュージアム2025

11月9日

めぐる 楽しむ 好きになる

名所・旧跡をはじめ、画廊・美術館、水辺など豊かな文化環境に恵まれている中央区。パンフレットを手に区内を巡り、中央区が誇る文化を隅々まで堪能してみませんか。

当日は、区内を循環する無料の貸し切りバス(バスガイドボランティアが同乗)に加え、中央区コミュニティバス「江戸バス」にも無料で乗車できます。詳細は、区施設などで配布しているパンフレットなどに掲載しています。

◎雨天などにより一部内容が変更、中止となる場合があります。

日時

11月9日(日)
午前10時～午後4時

船の運航

乗船券をお持ちの方のみ乗船できます
(事前申し込みは終了しました)。

スタンプラリー

一部のイベント会場や船着き場でスタンプラリーを実施します。スタンプを集めて応募すると抽選で景品をプレゼントします。

問文化・生涯学習課文化振興係
☎(3546)5346

詳しくは
まるごとミュージアムHPへ



令和7年度

中央区二十歳のつどい

20歳を迎える皆さんの門出を祝して開催します。

企画・運営を行うのは20歳の区民を中心とする実行委員会です。厳粛な式典と楽しい「つどい」の中で、これまでの20年間に感謝し、共に20歳を祝いましょう。

日時

令和8年1月12日(祝)
・受け付け 午前10時～
・式典 午前11時～(2時間程度)

場ロイヤルパークホテル
(日本橋蛸殻町2-1-1)

対平成17年4月2日～平成18年4月1日に生まれた方

内・記念式典(手話通訳を実施)
・二十歳のつどい
実行委員会が企画するアトラクション(クイズ大会など)

案内状の送付

12月中旬に送付します(同封の入場券を当日必ずお持ちください)。

◎区内在住者でも、転入手続きが済みでないと案内は送付されません。転入手続きが済んでいない方は、早めに手続きをしてください。
◎対象者で案内状が届かない場合は問へご連絡ください。
◎対象者以外の方は出席できません。

問中央区二十歳のつどい実行委員会事務局(文化・生涯学習課内)
☎(3546)5304



詳しくは区HPへ



環境作品コンクール 入賞者が決定しました

環境について考え、自然の尊さや環境を守ることの大切さを知ってもらうため、区立小・中学校の児童・生徒の皆さんから環境に関する標語・ポスターを募集したところ、1,202点の応募があり、審査の結果、次の方が最優秀・優秀作品として入賞しました。

たくさんのご応募
ありがとうございました

入選者(敬称略)

標語部門

最優秀作品(2人)

中央小5年 堀 祐磨
佃中1年 大島 千鶴

優秀作品(6人)

泰明小3年 田中 結唯
京橋築地小6年 赤塚 智行
月島第三小2年 小越 柚月
日本橋中1年 池田 亜依奈
佃中1年 佐藤 杏
晴海西中2年 瓜生 成美

ポスター部門

最優秀作品(2人)

月島第二小6年 猫島 実月
晴海中3年 向井 綾音

優秀作品(8人)

久松小3年 工藤 壮一郎
佃島小3年 柳澤 広憲
月島第二小3年 猫島 京花
月島第三小5年 多田 千紘
豊海小6年 西村 怜香
豊海小6年 本田 依愛
銀座中2年 原田 秀明
銀座中2年 齊藤 俐太

また、佳作として82人が入選しました。
最優秀および優秀作品は、次のとおり展示する他、環境カレンダーや環境月間ポスターなどに活用します。

「リサイクル 未来を守る 小さな手」

▲中央小学校5年 堀 祐磨

「始めようエコで 未来にバトンパス」

▲佃中学校1年 大島 千鶴

展示場所・期間

- ・区役所1階ロビー
11月10日(月)まで
- ・日本橋特別出張所
11月12日(水)～18日(火)
- ・月島特別出張所
11月19日(水)～25日(火)
- ・晴海特別出張所
11月26日(水)～12月2日(火)
- ・環境情報センター「エコノバ」
12月3日(水)～8日(月)

◎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
☎(6278)8243

月島第二小6年 猫島 実月
晴海中3年 向井 綾音



【最優秀】



令和8年度

民設民営学童クラブ 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として、民間事業者が独自のノウハウを活用して運営している学童クラブです。

令和8年度募集として、「ベネッセ学童クラブ月島」、「ベネッセ学童クラブ晴海」および「キッズクラブ・日本橋」の申し込みを受け付けます。

詳しくは各HPをご確認ください。

申込期間

ベネッセ学童クラブ月島・ベネッセ学童クラブ晴海

11月21日まで(日曜日、祝日を除く)

キッズクラブ・日本橋

11月4日～21日(日曜日を除く)

◎公設学童クラブとの併願も可能です。なお、公設学童クラブは12月に令和8年度募集を実施する予定です。

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

キッズクラブ・日本橋

☎(6810)7511



キッズクラブ・日本橋
運営事業者(NPO法人三楽)HP

11月12日（水）～25日（火）は

「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間です

女性に対する暴力とは

夫・パートナー・近親者などからの暴力や性犯罪、売買春、セクシュアルハラスメント、ストーカー行為などのことで、女性の人権を著しく侵害するものであり、社会全体で克服すべき重要な問題です。

女性に対する暴力が起きる背景

暴力は男女を問わず許されないものですが、女性に対する暴力は性的なものを含む場合も多く、加害者には、被害を受ける女性の苦痛などに対する思いや、対等な存在として尊重しなければならないことへの認識の欠如が見られます。

区取り組み

次の会場で女性に対する暴力の防止を呼びかける啓発パネルの巡回展示を行います。

- ・区役所1階
11月12日(水)～17日(月)
- ・晴海区民センター
11月19日(水)～24日(休)
- ・日本橋区民センター
11月26日(水)～12月1日(月)
- ・月島区民センター
12月3日(水)～7日(日)
- ・男女平等センター
11月11日(火)～12月22日(月)

相談窓口を開設しています

女性のための相談窓口

日時など詳しくはHPをご確認ください。

- ・「ブーケ21」電話・対面相談(要予約)
- ・「ブーケ21」電話相談(予約不要)

☎総務課男女共同参画係
☎(5543)0653

詳しくは区HPへ



女性相談

☎月～金曜日

午前8時30分～午後5時

(祝日・休日、年末年始を除く)

☎子ども子育て支援課相談支援担当

☎(6278)8421

その他相談窓口

DV相談専用ダイヤル

☎月～金曜日

午前8時30分～午後5時

(祝日・休日、年末年始を除く)

☎(6264)7412

SNS相談(チャット相談)

詳しくは区HPへ



さまざまな人権問題についての相談窓口

人権擁護相談(予約不要)

☎毎月第3木曜日

午後1時～4時(祝日・休日を除く)

☎区役所1階区民相談室

☎まごころステーション

☎(3546)9590

みんなの人権110番(法務省)

☎祝日・休日、年末年始を除く毎日

午前8時30分～午後5時15分

☎(0570)003110

詳しくは法務省HPへ



女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

11月11日（火）は

介護の日です

介護についての理解と認識を深め、介護サービス利用者およびその家族、介護従事者などを支援するため、「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」の語呂合わせで、国は11月11日を「介護の日」と定めています。

介護についてのお悩みやご相談は、お近くのおとしより相談センターにお問い合わせください。

☎京橋おとしより相談センター

明石町1-6

リハポート明石等複合施設1階

☎(3545)1107

FAX(3545)1108

日本橋おとしより相談センター

日本橋小伝馬町5-1 十思スクエア1階

☎(3665)3547

FAX(3665)3548

人形町おとしより相談センター

日本橋人形町2-32-4

日本橋医師会人形町ビル1階

☎(5847)5580

FAX(3665)6666

月島おとしより相談センター

月島4-1-1 月島区民センター1階

☎(3531)1005

FAX(3531)9198

勝どきおとしより相談センター

勝どき5-1-17

勝どきザ・リバーフロント1階

☎(6228)2205

FAX(5548)1771

晴海おとしより相談センター

晴海4-8-1

晴海区民センター1階

☎(5547)4871

FAX(5547)4887



介護の現場で働く方々の姿を紹介しています

介護の現場では、職員の皆さんが一人一人に寄り添い、一生懸命に従事しています。区内事業所で働く方々の姿をHPで紹介していますのでぜひご覧ください。

詳しくは
区HPへ



中央区敬老入浴証の更新

現在お持ちの敬老入浴証は、令和8年3月31日までが有効期限となっていますので、更新手続きをお願いします。対象者には、「更新手続きのご案内」を10月下旬に郵送しています。

◎令和7年10月以降に新規発行した方は手続き不要です。

更新期間

11月4日(火)～令和8年3月31日(火)

持ち物

敬老入浴証、更新申込書、本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証など)

◎ご本人以外は更新手続きができませんので、ご注意ください。

◎65歳以上の区民の方で敬老入浴証の交付を希望される場合は、お問い合わせください。

☎高齢者福祉課高齢者福祉係
☎(3546)5354



▲こちらの封筒をお送りしています

11月11日（火）～17日（月）は

税を考える週間です

「税を考える週間」作品展

☎11月11日(火)～17日(月)

☎銀座三越9階銀座テラス、松屋銀座8階特設会場、築地KYビル2階(共栄会館)

☎税の作品展示(税についての作文・税の標語・税に関する絵はがきコンクール)

[主催]京橋税務連絡協議会(6団体)
[協力]京橋税務署、中央都税事務所、中央区
☎京橋税務署総務課
☎(4434)0011

パネルディスカッション、絵はがきコンクール表彰式

☎11月12日(水)

午後2時30分～

☎東実健保会館6階ホール

☎①パネルディスカッション
伝統と革新のあいだで～若きオーナーが語る食の

これから～

②日本橋署管内の小中高生を対象にした税に関する絵はがきコンクール表彰式

[主催](公社)日本橋法人会
☎(公社)日本橋法人会
☎(3667)1736

タックスフェア日本橋

☎11月11日(火)

午前11時30分～

☎日本橋 プラザ1階入口前広

場、高島屋日本橋店前、日本橋三越本店前

☎街頭広報キャンペーン

[主催]日本橋税務懇話会(7団体)

[協力]日本橋税務署、中央都税事務所、中央区

☎(公社)日本橋法人会
☎(3667)1736

税の無料相談

東京税理士会では、税の無料相談を別表のとおり行います。

別表

日 時		会 場	主 催
11月11日(火)	午前10時～午後0時30分	日本橋三越本店本館 地下中央口前 (日本橋室町1-4-1)	東京税理士会 日本橋支部 ☎(3662)3979
	午前11時30分～午後0時30分	日本橋プラザ1階入口前広場 (日本橋2-3-4)	
	午前10時～午後4時	八重洲地下街メインアベニュー (八重洲2-1 地下1階)	東京税理士会 京橋支部 ☎(3553)1788
	午前10時15分～午後4時15分	銀座三越9階銀座テラス (銀座4-6-16)	

情

報

こ

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



子育て支援講習会 災害時の子育て

～自分と家族を守るために～

日 12月8日(月)

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 乳幼児がいる家庭での防災や災害時の育児についての講習会

師 神奈川県立保健福祉大学 ヘルスイノベーション研究科 教授 吉田 穂波

定 30人(抽選)

申 11月4日～24日にHPまたは電話で問へ。

託 生後7カ月以上(定員10人/抽選)

◎生後7カ月未満の場合や抽選により託児を利用できない場合は、お子さん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



▲吉田 穂波さん

詳しくは区HPへ

トークイベント&交流会 マイクラでつくらう！ はるみの未来のあそび場

日 11月29日(土)

午後5時～7時

場 はるみらい集会室1

対 小学校4年生～高校生

◎小学生は要保護者送迎

内 晴海のまちをモデルに、教育版「マイクラフト」の世界で自由なまちづくりに挑戦。同世代のゲストから体験談を聞いて、アイデアを出し合います。

定 15人(抽選)

申 11月3日～23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

多摩の森自然体験ツアー 竹林整備体験と竹灯籠づくり

日 11月29日(土)、12月6日(土)

- ・集合 午前8時
- ・解散 午後5時

◎2日間とも同じ内容です。

場 東京駅周辺(集合・解散)

ヨリドコ小野路宿(行き先)

対 区内在住・在勤・在学の小学校5年生以上(最大3人まで)

◎小学生は保護者の同伴が必要

◎満18歳未満のみの場合、親権者の同意書が必要

- 内 ・竹林整備体験
- ・竹灯籠づくり

定 各区6人(抽選/13人未満の場合は中止)

◎千代田区、中央区、台東区、目黒区、品川区、荒川区、葛飾区からそれぞれ同人数を募集し、2日(各21人)に分けて実施。

費 2,500円/人(昼食・保険代含む)

申 11月10日までに申し込みフォームまたは電話で問へ。

問 多摩の森自然体験ツアーデスク
京王観光(株)東京第1支店內
☎(5312)6540

申し込みフォーム

家庭教育学習会

内 幼児期に家庭でできる金銭教育の方法や、小学校入学に向けて準備すべき生活習慣の改善などについて学ぶ学習会を実施します。

◎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でダウンロード/区役所8階文化・生涯学習課、各社会教育会館、各図書館などで配布)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



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8年1月6日～3月24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1階ケアプラザ

毎週金曜日午前コース

日 令和8年1月9日～3月27日の毎週金曜日(全12回)

午前9時30分～正午

場 いきいき桜川トレーニングルーム
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、高齢者向けのトレーニングマシンや、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、初めてで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28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。

◎申込書などの書類一式は、問に電話した方に郵送します。また、いきいき館(敬老館)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、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

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します(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26日(水)

午後1時15分～2時15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4日～25日(23・24日を除く)に電話で問へ。

問 京橋おとしより相談センター
☎(3545)1107

月島コース

日 12月8日(月)

午後2時～3時30分

場 月島区民センター1階会議室

定 30人(先着順)

申 11月4日～12月5日(23・24日を除く)に電話で問へ。

問 月島おとしより相談センター
☎(3531)1005

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の状態に合わせたトレーニング計画を作成するので、初めての方でも安心して受講できます。

◎各コースとも、3カ月間で全12回開催します。

定 各コース15人

申 お近くのおとしより相談センターへ相談の上、申し込む。

◎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

いきいき桜川(桜川敬老館) リサイクルデー

日 12月4日(木)～6日(土)

午前10時～午後4時

[リサイクル品受付期間]

11月25日(火)～12月4日(木)

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 リサイクル品を交換するイベント

◎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

GO!GO!シニア就職面接会

日 11月13日(木)

午後1時～4時

(受け付けは午後0時30分～3時)

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 8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



高齢者緊急通報システム 利用説明会の開催

高齢者緊急通報システムとは

65歳以上の高齢者の安全を確保するため、ご自宅に緊急通報機器を設置し、24時間365日体制でサービスを実施しています。

利用説明会

日 11月25日(火)

午後2時30分～3時30分

場 月島特別出張所1階会議室

対 緊急通報システムを利用している方、利用を検討している方など

内 緊急通報システムの仕組みや、機器の操作方法などを実演映像も織り交ぜて分かりやすく解説します。

定 50人(先着順)

申 11月4日～18日に電話で問へ。

◎説明会では緊急通報システムの申し込みはできません。詳しくはHPをご覧ください。

問 高齢者福祉課高齢者サービス係

☎(3546)5355



詳しくは区HPへ

徘徊高齢者検索システム 費用助成のご案内

対 次の全ての要件に該当する徘徊高齢者を在宅で介護している方

- ・65歳以上の区内在住者
- ・要介護認定を受け、「要支援」「要介護」の認定を受けた方
- ・認知症による徘徊がある、または徘徊の恐れがある方

内 検索システム利用料の一部を助成します。

- ・検索システムを携帯することで、介護者が専用ホームページで居場所を確認できます。

- ・介護者が電話で業者に搜索を依頼し、居場所を確認できます。

- ・介護者が、情報を基に迎えに行くことができます。

申 申請書(HPでダウンロード/区役所4階高齢者福祉課窓口・各おとしより相談センター・各特別出張所で配布)を郵送または直接問へ。

問 高齢者福祉課高齢者サービス係

☎(3546)5355



詳しくは区HPへ

初心者いきいき健康麻雀教室 (4カ月コース)受講生募集

日 12月～令和8年3月の毎週日曜日

午後1時～4時

場 いきいき浜町大広間

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 初心者を対象に麻雀を教えます。

定 24人(先着順)

申 11月20日から館内窓口で申し込む。

問 いきいき浜町(浜町敬老館)

☎(3669)3385

高齢者再就職支援セミナー

日 11月20日(木)

午後1時30分～4時

場 はるみらい2階集会室

対 就職・転職を希望するおおむね55歳以上の方

内 シニア期のキャリア・デザイン再考

- ・これからの働き方、生き方を考えてみよう！

- ・自分を知って、イキイキ・ライフを手に入れる

- ・実践！条件整理＆書類作成・面接対策

定 50人程度(先着順)

申 11月4日から電話で問へ。

問 社会福祉協議会シルバーク中央

☎(3551)9200



詳しくは
シルバーク中央HPへ



詳しくは
アクティブシニア
就業支援センターHPへ

健康・福祉



福祉センター要約筆記啓発講座

日 令和8年1月20日～2月10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FAXで①～⑤(7面記入例参照)を記入し問へ。

問 福祉センター管理係

☎(3545)9311

☎(3544)0888

こころの健康づくり教室「女性ホルモンとこころのメンテナンス-セルフケアから考える-」

日 12月10日(水)

午後2時30分～4時30分

場 中央区保健所2階大会議室

対 区内在住・在勤者

内 女性ホルモンの変化に伴う更年期・PMSの症状やメンタルへの影響とその対処法について学びます。

師 Psychia(サイキア)医師 釈迦郡詩織

定 30人(先着順)

申 11月4日～12月

5日に申し込み

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



▲釈迦郡 詩織さん



申し込みフォーム



詳しくは区HPへ

生活習慣病予防講演会(がん予防編)

日 12月10日(水)

午後1時30分～3時30分

場 月島保健センター多目的室

対 区内在住・在勤者

内 2人に1人がかかるといわれているがんの予防方法について、国立がん研究センターの専門医が科学的根拠に基づきお話しします。

定 25人(先着順)

申 11月10日～12月3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

ヘルスアップ教室～食生活と運動習慣の見直しで健康づくり、始めませんか(脂質異常症予防編)～

日 12月9日(火)

午後1時15分～3時45分

場 中央区保健所2階大会議室

対 開催日に20歳～64歳の区内在住者

内 運動実技：仲間と楽しむ快適な身体づくり～エクササイズとストレッチ～
講義：脂質異常症を予防する食生活
◎血圧測定・試食あり

定 12人(抽選)

申 11月4日～13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

ひきこもり支援を行う 民間支援団体・関係機関による 合同説明相談会(東京都主催)

日 11月23日(祝)

午後1時～4時

場 墨田区曳舟文化センター

レクリエーションホール

(墨田区京島1-38-11)

対 ひきこもりでお悩みのご本人・ご家族

内 各団体などによる活動内容の発表やブース展示があり、関心がある団体に直接相談できます。

申 当日、直接会場へ(入退場自由)。

問 東京都ひきこもりサポートネット

☎(0120)529528



詳しくは東京都ひきこもり
サポートネットHPへ

健康に関する予防講座 倍速老化を遮断～「老化の崖」から転落しないために～

日 11月26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 免疫バランスの乱れや慢性炎症により、倍速で老化した体を若返らせるための、免疫の最新知見を学びます。

定 25人(先着順)

申 11月7日～18日に電話、FAXまたはEメールに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)を記入し問へ。

問 レッツ中央(勤労者サービス公社)

☎(3546)8610

☎(3546)8406

✉kinro_oubo@chuo-tokyo.com

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7日(日)

午後1時30分～3時30分

(受け付けは午後1時～)

◎講座終了後1カ月間HPで配信

場 ・教育センター5階視聴覚ホール

・オンライン配信

内 「当事者の」「支援者の」「家族の」の3点を軸に、地域で暮らすためのコミュニケーションを考えます。

定 ・会場50人(先着順)

・オンライン配信100人(先着順)

申 11月5日～12月4日にHPまたは電話で問へ。

問 ポケット中央

☎(3541)1021

申し込み用電話

☎090(2928)3226



詳しくはポケット中央HPへ

講座・催し



基礎から学ぶ相続勉強会

日 11月28日(金)

午前10時～正午

場 晴海区民館1・2号室

対 区内在住・在勤・在学者

内 遺産分割、納税対策、法改正など、相続対策の基礎が学べます。

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

生活設計相談会

日 11月26日(水)

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～19日に電話で問へ。

問 レッツ中央(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18日(火)

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

内 10社程度の企業が参加予定(求人情報は10月30日ごろハローワーク飯田橋HPに掲載)。主な職種は、事務、営業、IT関係(予定)。

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

社会教育会館ゆめ講座

㊟“わたしの気持ち”の伝え方～自分も相手も幸せにするアサーションと傾聴～

日 11月29日(土)
午後2時～4時

場 築地社会教育会館第1洋室

内 自分の意見や思いを相手にうまく伝えることや、相手の気持ちを理解しようと努めることなど、コミュニケーションスキルについて学ぶ講座

定 16人(抽選)

㊠北欧カラーの小さな編み物

日 12月6日(土)
午後2時～4時

場 築地社会教育会館第2洋室

内 北欧カラーの毛糸を使用し、かぎ針編みでコースターを作る講座

定 10人(抽選)

費 1,000円

共通

対 15歳以上の区内在住・在勤・在学者
申 ㊟は11月16日まで、㊠は11月23日までに電話または㊠～㊣(7面記入例参照)を記入しFAXもしくは直接問へ。

問 築地社会教育会館

☎(3542)4801

☎(3542)3696

◎講座について詳しくはHPや社会教育会館公式LINE、社会教育会館で配布するチラシをご覧ください。

詳しくは
社会教育会館HPへ



社会教育会館公式LINE



お魚つみれ汁 作り方教室&試食会

日 12月3日(水)

①午前11時～午後0時30分
②午後2時～3時30分

◎各回とも同じ内容

場 はるみらい料理スタジオ

対 18歳以上

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16人(先着順)

費 1,000円

申 11月3日～12月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



犬のしつけ方教室

日 12月7日(日)

午後1時30分～3時

場 晴海臨海公園わんわん広場

対 区内在住で、次のいずれかの方
①犬を飼っている方(犬の登録および狂犬病の予防注射済票の交付手続きを済ませていること)

◎マイクロチップを装着している場合は、環境省のデータベースに情報登録をすることで犬の登録が完

了します。

②犬を飼う予定のある方

内 ・散歩やトイレなどの基本的な犬のしつけ方や飼い主のマナー、災害時の備えを学ぶ。
・意見交換、質疑応答

定 20人(先着順)

申 11月7日～12月3日に電話で問へ。

問 中央区保健所生活衛生課生活衛生事業係

☎(3546)5762



詳しくは区HPへ



動物と暮らしやすい
まちづくり会HP

中央区消費生活展2025 快適なくらしを求めて 地球環境を守るグリーン志向消費

日 11月9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。

[主催]

・中央区
・中央区消費者友の会

[参加予定団体]

・(生協)コープみらい
・(一財)関東電気保安協会
・東京司法書士会
・都計量検定所
・都水道局
・都下水道局

問 消費生活センター

☎(3546)5302



詳しくは区HPへ

サークル体験ウィーク

日 令和8年3月23日(月)～29日(日)

場 各社会教育会館

対 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)までに応募用紙(HPでダウンロード/各社会教育会館窓口で配布)に記入の上、FAX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

中央区民文化祭「作品展」

築地社会教育会館

日 11月6日(木)～9日(日)

午前10時～午後8時
(9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13日(木)～16日(日)
午前10時～午後6時
(16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20日(木)～23日(祝)
午前10時～午後6時
(23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



詳しくは
社会教育会館HPへ

京橋図書館スペシャル映画会

日 11月15日(土)

午後2時～4時

場 本の森ちゅうおう1階多目的ホール

内 「クリスマス・キャロル」

(洋画、88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

リースづくりで木を学ぼう！

日 12月6日(土)

午後1時30分～3時30分

場 はるみらい工作スタジオ

対 小学生以上

◎小学校1～3年生は要保護者同伴

内 森林保全にまつわるクイズと工作を楽しみ、間伐材の割り箸で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3日～12月5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



中央区の街並み絵画展

日 11月5日(水)～9日(日)

午前10時～午後6時

◎9日(日)は午後4時まで

場 月島社会教育会館晴海分館アートはるみ「ギャラリー」

内 名所・旧跡や豊かな水辺、失われつつある懐かしい風景など、現在の中央区の街並みをテーマに描いた作品を数多く展示。

問 文化・生涯学習課生涯学習係

☎(3546)5524

癒やしのアート体験 “クリスマスツリー”

日 11月15日(土)

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 オリジナルのクリスマスツリーをさまざまな材料を使って作り、表現することを楽しむ。

定 5人(抽選)

費 500円

申 11月3日～9日に電話で問へ。

問 新富区民館

☎(3297)4038

(午前10時～午後7時)

年賀状の干支印と雅印作り

日 11月15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(干の文字)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)

戦後80年講演会『戦時下の京橋図書館 その歩みをたどる』

日 12月6日(土)

午後2時～4時(午後1時30分開場)

場 本の森ちゅうおう1階多目的ホール

内 戦前の京橋図書館は、大規模な開架式書架を導入するなど、先進的なサービスを展開していました。戦時においても力を尽くした図書館員の努力の跡をたどります。

師 日本図書館研究会

奥泉 和久

定 80人(先着順)

申 11月7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



▲奥泉 和久さん

本の森ちゅうおうトークリレー 平松洋子講演会「食べる」と「読む」

日 12月7日(日)

午後2時～4時

場 本の森ちゅうおう1階多目的ホール

対 中学生以上

内 食と暮らし・文芸と作家をテーマに執筆を行うエッセイスト平松洋子さんから、「食べる」と「読む」についてお話を聞く。

師 エッセイスト

平松 洋子さん

定 80人(抽選)

申 11月15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



▲平松 洋子さん

からくり時計の世界 ～時と想い出～

日 12月19日(金)
午後6時30分～8時30分
場 本の森ちゅうおう1階多目的ホール
対 中学生以上
内 中央区にあるからくり時計に触れながら、鳩時計の歴史、文化や仕組みを学びます。鳩時計クロックマイスターの語りなどをお楽しみください。
定 70人(抽選)
申 11月17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

秋のフラワーアレンジメント ～おしゃれに和モダン～

日 11月14日(金)
午後1時30分～3時
場 明石町区民館
対 区内在住・在勤・在学者
内 枝を使った秋色のアレンジ体験
定 7人(抽選)
費 1,200円
申 11月3日～10日に電話で問へ。
問 明石町区民館
☎(3546)9125
(午前10時～午後7時)

郷土資料館 Digital×浮世絵展

日 11月21日(金)～12月17日(水)
午前9時～午後9時
◎日曜日は午前9時～午後5時
◎11月24日(休)は休館
場 本の森ちゅうおう1階
郷土資料館常設展示室
内 (株)NTT ArtTechnologyの協力により、絵筆のタッチや素材の質感まで再現した著名な浮世絵作品を超高精細レブリカとデジタルデータで展示します。
申 当日、直接会場へ。
問 本の森ちゅうおう郷土資料館
☎(3551)2167



詳しくは区HPへ

スポーツ



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6日(土)
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800円)
申 11月15日までに申し込みフォーム

で申し込む。
問 スポーツ課スポーツ事業係
☎(3546)5531



申し込みフォーム

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6日(土)
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 60人(先着順、同伴者含む)
申 11月17日までに申し込みフォーム、電話またはFAX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
FAX(3546)9561



申し込みフォーム



詳しくは区HPへ



地域スポーツクラブ大江戸月島 と日本橋・京橋(Maple)は、相互利用ができます

フラッグフットボール
日 ①毎週月曜日 午後4時～5時
②毎週水曜日 午後3時～4時
場 ①明正小学校校庭
②月島第一小学校校庭
対 区内在住・在学・在園の年中～小学生

詳しくは大江戸月島HPへ
(明正フラッグフットボール)



詳しくは大江戸月島HPへ
(月島第一フラッグフットボール)



合気道
日 毎週日曜日
午前11時30分～午後0時30分
場 阪本小学校3階体育館
対 小学生以上

詳しくは大江戸日本橋・京橋(Maple)HPへ
(合気道)



ダブルダッチ
①エンジョイ年少クラス
日 毎週土曜日 午後4時10分～50分
対 園児/年少
②エンジョイ年中・年長クラス
日 毎週土曜日 午後4時55分～5時50分
対 園児/年中・年長
③ベーシッククラス
日 毎週日曜日 午後1時15分～2時15分
対 小学生
④アドバンスクラス
日 毎週日曜日 午後2時30分～3時30分
対 小学生以上
[共通]
場 阪本小学校3階体育館

詳しくは大江戸日本橋・京橋(Maple)HPへ
(ダブルダッチ)



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



11月は「ねんきん月間」

日本年金機構では、毎年11月を「ねんきん月間」として、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、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などの実施
・機構公式SNSによる情報の発信
・機構ホームページ上の「ねんきん月間」ページの充実
・「わたしと年金」をテーマにしたエッセイの受賞作品をアニメーション化した動画を機構ホームページで掲載予定

問 中央年金事務所国民年金課
☎(3543)1411(代表)

令和7年分所得税および復興特別所得税の納期限(予定納税第2期分)は12月1日

問 東京国税局電話相談センター
☎0570(00)5901
◎自動音声に従い、相談内容の番号を選択(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時)
日本橋税務署
☎(3663)8451
京橋税務署
☎(4434)0011
◎いずれの税務署も自動音声に従い1番を選択(土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時)



詳しくは国税庁HPへ

おしらせ



11月は「人材開発促進月間」

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#)

環境情報センター「エコノバ」の臨時休館

12月14日(日)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「労働保険未手続事業一掃強化期間」

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、労働保険への加入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

11月は「エコドライブ推進月間」

エコドライブは、環境にやさしい自動車の利用方法で、二酸化炭素や大気汚染物質の排出を減らすだけでなく、燃費を向上させることでガソリン代の節約にもつながります。
「エコドライブ10のすすめ」を参考に、できることから始めてみませんか。
エコドライブ10のすすめ
・自分の燃費を把握しよう
・ふんわりアクセル「eスタート」
・車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転
・減速時は早めにアクセルを離そう
・エアコンの使用は適切に
・ムダなアイドリングはやめよう
・渋滞を避け、余裕をもって出発しよう
・タイヤの空気圧から始める点検・整備
・不要な荷物はおろそう
・走行の妨げとなる駐車はやめよう

啓発ステッカー配布中
区役所7階環境課でアイドリング・ストップの啓発用ステッカーを配布しています。ぜひご利用ください。



▲アイドリング・ストップ啓発用ステッカー
問 環境課ゼロカーボン推進係
☎(3546)5628

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）

11月12日（水）午前11時ごろ
（予備日：12月3日（水））

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

11月は秋のこどもまんなか月間

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、関係機関が連携して取り組むことが大切です。

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

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危険があります。

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

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

令和8年3月2日（月）～5月29日（金）

使用期間

原則として3カ月以上2年以内
申 11月4日～28日に申込書（区役所5階住宅課窓口で配布）に記入の上、直接問へ（抽選）。

問 住宅課計画指導係

☎（3546）5466



詳しくは区HPへ

11月はオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

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るかどうか」「子どもの成長のためになっているか」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。匿名でご相談可能です。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

午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日・休日、年末年始を除く）

〔児童相談所虐待対応ダイヤル〕

☎189（いちばやく）

◎お近くの児童相談所に24時間つながります（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て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

午前9時～午後5時（祝日・休日、年末年始を除く）

〔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（12月29日～1月3日）：午前9時～午後5時



拠点回収の休止（月島第三小学校）

周年行事を行う小学校で資源の拠点回収を休止します。

休止する小学校

月島第三小学校（晴海1-4-1）

休止する日

11月15日（土）

問 中央清掃事務所清掃事業係

☎（3562）1523

令和7年度中央区職員募集

募集職種

①育児休業代替・配偶者同行休業代替任期付職員（事務Ⅰ類・福祉Ⅱ類・衛生監視（衛生）Ⅰ類・看護師Ⅱ類）

②福祉Ⅱ類（保育士など）

募集人員

①事務Ⅰ類・福祉Ⅱ類は各5人程度。衛生監視（衛生）Ⅰ類・看護師Ⅱ類はいずれも若干名

②10人程度

第一次選考

12月14日（日）

令和8年2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） 11月14日各施設必着 ・保養施設予約システム 11月1日午前0時～14日午後11時 ・抽選日 11月16日
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 11月20日午前0時～ ・フロントへの電話 11月20日午前10時～

問い合わせ先	ヴィラ本栖	伊豆高原荘
フロント	0555(87)2711	0557(53)1163
東京23区内からのフリーダイヤル	(0120)162312	(0120)151307



保養施設
予約システム

◆伊豆高原荘のご案内

夕食をグレードアップさせた特別定食を提供しています。3種類から選択ができ、1日各5食限定で提供します。この機会にご賞味ください。ご希望の方は、利用日3日前の午後7時までに伊豆高原荘へ予約をお願いします。

◎高齢者や障害者で風呂付きの和洋室を希望する方は問まで。

◎伊豆高原駅から施設まで利用できる送迎バスを運行しています。

申込期間

11月28日まで

◎受験資格、申込方法など詳しくは、HPまたは区役所3階職員課にある募集案内をご覧ください。

◎募集案内を郵送で請求する場合には、封筒に「中央区（応募する職種）職員募集案内請求」と朱書きし、返信用封筒（角型2号・180円切手を貼り返送先を記入したもの）を同封の上、送付してください。

問 職員課人事係

☎（3546）9565



詳しくは区HPへ

「区長への手紙」を受け付けています

皆さんからの区政に対するご意見などを「区長への手紙」として受け付けています。HPの専用投稿フォームからの投稿、区施設の窓口などに備えてある広聴はがきでの投書、区役所や各特別出張所にある投書箱への投函などにより、ご意見をお寄せいただけます。

寄せられたご意見などは、対応方法を検討し、区長に報告するとともに、今後の区政運営の参考とさせていただきます。

問 広報課広聴係

☎（3546）5222

FAX（3546）2095



詳しくは区HPへ

コミュニティふれあい銭湯

日 11月12日（水）・26日（水）

場 区内公衆浴場（銭湯）

費 200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、マイナンバーカード、社員証など）を必ずお持ちください。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52,146円（敬称略・順不同）

一般寄付金

佃二丁目鈴木猛夫（1,086円）、笠間勝子（10,000円）、銀座育成婦人会（6,700円）、（有）三谷葬儀社（10,000円）、三谷和美（5,000円）、匿名7件（19,360円：内訳450円、100円、10,000円、3,810円、1,000円、3,000円、1,000円）

問 社会福祉協議会管理部庶務課

☎（3206）0506



人口と世帯（住民基本台帳） 10月1日現在

人口	189,930人（うち外国人 13,322人）
男	90,877人（うち外国人 6,735人）
女	99,053人（うち外国人 6,587人）
世帯	108,093世帯

お詫びと訂正

「区のおしらせ ちゅうおう」10月15日号に誤りがありました。お詫びして訂正します。

〔訂正箇所〕

7面「秋の火災予防運動」の「防火防災のつどい」講師について

・正 現職消防団員 山本 昌由

・誤 現職消防団員 山田 昌由

令和7年度補正予算のあらまし 8億8,107万7千円分を増額補正しました

令和7年度の一般会計補正予算および介護保険事業会計補正予算が、9月に開かれた第3回区議会定例会で可決されました。

各会計の補正額と合計予算額

	補正予算額	補正後の予算額
一般会計	6億1,783万円	1,637億5,901万4千円
介護保険事業会計	2億6,324万7千円	103億4,144万4千円
合 計	8億8,107万7千円	1,741億45万8千円

主な内容

◆民間学童クラブに対する助成の拡充(3,330万7千円)

利用環境の充実や利用者負担の軽減を促し、利用率の向上を図るため、新たに東京都認証学童クラブ事業の認証を受けた学童クラブに対する補助を行います。

◆ベビーシッター利用支援事業(一時預かり利用支援)の拡充(4,601万円)

一時的に保育を必要とする保護者や、ベビーシッターを活用した共同保育を必要とする保護者に対して、実施しているベビーシッター利用支援事業(一時預かり利用支援)について、対象児童や補助上限時間を拡充します。

実施時期：令和7年10月利用分以降

◆築地場外市場地区における駐車場および荷下ろし場の移転整備(6,607万3千円)

築地場外市場地区における駐車場と荷下ろし場について、現在都から借り受けている築地市場跡地内の暫定貸付地の返還を求められていることから、築地場外市場に必要な機能を継続的に確保するため、都から代替となる土地を新たに借り受け、整備し移転します。

なお、現借受地は新規借受地の整備完了後に機能を移転し、その後解体と原状復旧工事を行います。

◆泰明小学校におけるスクールバスの運行(-千円)

月島地域における人口増加や観光客の急増に伴い、都営バス利用者の増加が続いており、今後もさらなる増加が見込まれることから、泰明小学校児童の安全な通学環境を確保するため、新たに登下校時のスクールバスの運行を開始します。

運行開始：令和8年9月(予定)

利用対象者：月島地域に居住し、バスの利用を希望する泰明小学校の児童

運行計画：月島地域～泰明小学校

◆その他、上半期の実績を踏まえた予算の増額など

- ・定額減税補足給付金(不足額給付)の増額(2億8,706万7千円)
- ・過誤納還付金の増額(1億3,000万円)
- ・地域見守り活動支援事業の増額(2,792万6千円)
- ・学校給食における米の現物給付費用の増額(2,500万円)
- ・介護保険事業会計への繰出金(244万7千円)

中央区財政白書を発行

区財政の現状について、全国・特別区平均との比較や、区の年間経費を1万円に置き換えた場合の目的別の使われ方などを示しながら、分かりやすく解説しています。また、区の公会計制度に基づき作成した財務諸表を用い、ストック情報やフルコスト情報から見た財務分析を行っています。

区財政への理解を深めていただくため、ぜひご覧ください。

◎区役所地下1階情報公開コーナーおよびHPでもご覧いただけます。

問財政課財政担当

☎(3546)5255

詳しくは
区HPへ



ベビーシッター利用支援事業(一時預かり利用支援)を拡充しました

東京都が認定したベビーシッターを利用した際の利用料の補助について、10月1日利用分から障害児およびひとり親家庭の児童に対して、別表のとおり拡充を行いました。

別表(拡充内容は下線部)

	現 行	拡充後
対象児童	未就学児	未就学児(満6歳に達する年度の末日まで) ※障害児は 小学校6年生 (満12歳に達する年度の末日まで)まで
月の補助上限時間	児童1人当たり20時間 ※多胎児は40時間	児童1人当たり20時間 ※多胎児、障害児、ひとり親家庭は40時間
年度補助上限時間	児童1人当たり144時間 ※多胎児は288時間	児童1人当たり144時間 ※多胎児、障害児、ひとり親家庭は288時間

申申請書(HPでダウンロード)と必要書類を原則郵送で問へ。

◎必要書類について、詳しくはHPまたは問へ。

◎令和7年度の利用料における申請期限は、令和8年4月14日です。

問アデコ(株) 中央区ベビーシッター事業事務局
〒135-0042

江東区木場2-7-23 第一びる本館1階

☎(0120)574261

(平日午前9時～午後5時)



詳しくは区HPへ

第31回中央区国際交流のつどい 31st Chuo City International Exchange Party

外国の方と日本の方の交流を深める楽しいイベントです。ぜひご参加ください。

We'll hold this event to deepen mutual exchanges between Japanese and non-Japanese. Why don't you come and join us?

日11月15日(土)

正午～午後4時

場築地社会教育会館

主な内容

和服の着付け(外国の方のみ)

呈茶・茶道

生け花

長唄・三味線

水引細工

折り紙

型染め染色体験

和太鼓

盆踊り

サルサダンス

日本の遊び・外国の遊び

サリーの着付け

日本の料理とミルクティーの試食

防災コーナー

費無料

Date & Time: Sat. Nov. 15,

12:00-16:00

Venue:

Tsukiji Shakai Kyoiku Kaikan
(Tsukiji Social Education Center)

Events:

Kimono Etiquette (Non-Japanese only)

Tea Ceremony and Matcha Making

Flower Arrangement

Shamisen

Mizuhiki Workshop

Origami

Katazome (Stencil Dyeing)

Taiko (Japanese Drum) Workshop

Bon Dance

Salsa Dance

Japanese Games & Foreign Games

How to put on a Sri Lankan Sari

Tasting of Japanese Food & Sri Lankan Milk Tea

Disaster Preparedness

Admission: Free



問中央区文化・国際交流振興協会(CCIEA)

Contact:

Chuo Cultural and International
Exchange Association

☎(3297)0251

詳しくは

文化・国際交流振興協会(CCIEA)HPへ



区公式ホームページ



X (旧 Twitter)



Instagram



YouTube



LINE



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

次回の発行日は11月15日(土)です。