

情

報

こ

ー

な

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



▲奥泉 和久さん

詳しくは図書館HPへ



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



▲平松 洋子さん

詳しくは図書館HPへ



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
(明正フラグフットボール)



詳しくは大江戸月島**HP**へ
(月島第一フラグフットボール)



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（いちはやく）

◎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