









ChuoCity Information

はがき・FAXなどの申し込みの記入例

◎注意事項

- ・往復はがきの場合は返信用宛名に干・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
- ◎問に〒・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

1 枚限り

原則1人

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

○○課○○係(問の宛名)

子ども・子育て



自然遊びを子どもと楽しもう④(冬)

- ■12月20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
- 図区内在住で3歳以上の未就学児と保 護者
- 内子どもとの自然遊びの楽しみ方を実 践的に学びます。また、季節に合っ た作品を作ります。
- 定12組(抽選)
- ■12月5日までに申し込みフォーム または電話で問へ。
- 記1歳以上の未就学児(参加申込時に 申し込む)
- 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 宣議復選

毎月最終水曜日開催 こども将棋教室

- ■11月26日(水)
- 午後3時~5時
- 場勝どき区民館1号室
- 対区内在住の小学生
- 内初心者から上級者まで参加できま す。初めての方には、駒の動き方か ら説明します。
- 定30人(先着順)
- 費500円
- 申11月17日から電話で問へ。
- 間勝どき区民館
 - **(**3531)0592



クリスマス子ども会

京橋図書館

- ■12月14日(日)
 - ・0~2歳向け
 - 午前11時~11時30分
 - ・3歳以上向け
- 午後2時30分~3時10分 場本の森ちゅうおう1階多目的ホール

定各回25組(先着順)

日本橋図書館

- ■12月21日(日)
 - ・0~2歳向け 午前11時~11時30分
 - ・3歳以上向け 午後3時30分~4時
- 場日本橋図書館6階図書館ホール
- 定各回25組(先着順)

月島図書館

- ■12月21日(日)
 - ・0~2歳向け 午後2時~2時30分
 - ・3歳以上向け 午後3時30分~4時
- 場月島社会教育会館4階和室
- 定各回25組(先着順)

晴海図書館

- ■12月14日(日)
 - ・0~2歳向け
 - 午前11時~11時30分
 - ・3歳以上向け
- 午後3時~3時30分 場晴海図書館3階会議室
- 定各回15組(先着順)

共通

- ☑大型絵本の読み聞かせなど
- ■11月17日から参加希望の図書館へ 電話または直接問へ。
- 間本の森ちゅうおう(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

子ども向け映画会 晴海図書館

- ■12月6日(土)
 - 1回目:午前10時~11時30分 2回目:午後1時~2時30分
- 場情海凶書館3階会議至
- 対小学生以下の子どもと保護者
- ◎未就学児は保護者同伴
- | 内「映画すみっコぐらし ツギハギエ 場のふしぎなコ」(邦画・69分)
- 定各回30人(先着順)
- 申当日、直接会場へ。
- 問晴海図書館
 - **\(**(5166)3131

多摩の森自然体験ツアー 間伐体験、杉の葉の クリスマスリース作り

■12月7日(日)・14日(日)

- ・集合 午前7時30分
- ・解散 午後6時30分(予定)
- 場東京駅周辺(集合・解散) 教育の森(フジの森)(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人まで参加可)
- 内・オリエンテーション
 - ・教育の森遊歩道の散策
 - ・クリスマスリース作り
 - ・まき割り体験
 - ・特産物、お土産のお買い物
- 定親子10人(抽選/21人未満の場合は 中止)
- ◎7区(千代田区、中央区、台東区、 目黒区、品川区、荒川区、葛飾区) でそれぞれ同人数を募集します(計 70人参加予定)。
- 費2,500円/人(昼食・保険代含む)
- 申11月18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支店内

(5312)6540



申し込みフォーム 🔳

健康・福祉



高次脳機能障害講演会

- ■12月25日(木)
- 午後2時~4時 場教育センター視聴覚ホール
- 対区内在住・在勤・在学者
- 機能障害?~事例
- から考える~」 師東京慈恵会医科大 学付属病院リハビ

リテーション科医 局長 吉田 健太郎



定80人(先着順)

- ▲吉田 健太郎さん ■11月17日~12月24日に、電話ま たはFAXに①~⑤(6面記入例参照) を記入し問へ。
- 証生後7カ月以上の未就学児(12月 11日までに申し込む/定員あり)
- 間福祉センター支援係
 - **(**3545)9311 M(3544)0888

ボランティア入門 「手話体験講座」

⑦京橋地域

- ■12月8日(月)
- 午後6時30分~8時30分
- 場社会福祉協議会3階会議室
- **①日本橋地域**
- ■12月23日(火)
- 午後6時30分~8時30分
- 場日本橋社会教育会館地下2階講習室
- の月島地域 ■令和8年1月10日(土) 午後1時~3時
- 場晴海地域交流センター「はるみらい」 1階地域活動スタジオ

共通

- 内聴覚障害者のコミュニケーション手 段の一つである手話に触れてみませ んか。自己紹介や簡単なあいさつな どの表現を手話で学びます。
- ◎各回とも同じ内容
- 定各回20人(抽選)

- ■②は12月1日、②は12月15日、 ⊕は1月5日までに申し込みフォー ム、電話またはEメールに①住所② 氏名③電話番号④受講場所を記入し 問へ。
- 間社会福祉協議会ボランティアセン ター
 - ****(3206)0560
 - ✓vc@shakyo-chuo-city.jp



申し込みフォーム 🔲 🗀



令和7年度もの忘れ予防検診の 受診はお済みですか ~令和8年1月31日(土)まで~

検診の受診がお済みでない方には、 11月下旬にはがきを送付します。

- 対令和8年3月31日時点で65歳・70 歳・75歳となる区内在住者で、認
- 知症の診断を受けたことがない方 内認知機能などに関する問診・検査
- 費無料(ただし、精密検査や検診内容 以外の検査は受診者負担)
- ◎7月下旬に発送した検診案内を紛失 または、6月1日以降に転入した対 象者で検診を希望する方は申し込み
- フォームまたは電話で問へ。 問介護保険課地域支援係
 - **८**(3546)5649 ⋅ 5381



申し込みフォーム 🔳 🛭



フレイル予防講習会 ~たんぱく質をしっかりとって、 低栄養予防~

詳しくは区皿へ 高い

对区内在住者

内・握力測定

■12月17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
- ・講話、調理実演、試食 低栄養を防ぐための食事の取り方
- 定20人(抽選/初めての方を優先) 申11月17日~26日に
 □ または電話
- で問へ。 問月島保健センター健康係

とおすすめ料埋





地域で暮らすための福祉講座 ~後悔しない高齢者施設の選び方~

- ■12月10日(水) 午後2時~3時30分
- 場人形町区民館1・2号室
- 対区内在住・在勤・在学者
- 四有料老人ホームやサービス付き高齢 者住宅などの高齢者施設に関する事 例を通して、入居後に後悔しない施 設の選び方を学びます。
- 定30人(先着順)
- **町**11月17日~12月9日に電話で問 へ(休日を除く)。
- 問人形町おとしより相談センター ****(5847)5580

「災害時地域たすけあい名簿外部 提供同意書」を発送します

区では、災害時に自力で避難するこ とが困難で、特に支援を必要とする方 を登録した「災害時地域たすけあい名 簿」を作成しています。

名簿に登録されている方のうち本人 の同意がある方の名簿情報を、地域の 避難支援等関係者にあらかじめ提供し ます。

新たに名簿の登録対象となった方 へ、名簿情報の提供の同意に関するご 案内を11月中旬に発送します。内容 を確認の上、名簿情報提供に同意する 方は同封の「同意書」を区へ返送してく ださい。

登録の要件

- ①75歳以上で1人暮らしの方
- ②要介護3~5に該当する方
- ③身体障害者手帳(第1種の記載があ るもの)をお持ちの方と、言語・視覚・ 聴覚障害の全等級、肢体不自由の1 ~3級に該当する方
- ④愛の手帳1~2度に該当する方
- ⑤精神障害者保健福祉手帳1級に該当 する方
- ⑥その他災害時に支援を必要とし、希 望する方

名簿の提供先(避難支援等関係者)

- ・区内の警察署および消防署
- ・民生・児童委員
- ・防災区民組織
- ・区と協定を締結したマンション管理 組合など
- ・介護サービス事業者
- ◎現在名簿に登録されていない方で、 避難支援等関係者への情報提供を希 望する方は、お問い合わせください。
- ◎名簿に登録されていても、災害発生 時に必ず支援を受けられるというこ とではありません。
- 問高齢者福祉課高齢者福祉係
 - **(**3546)5353



詳しくは区皿へ 回答

男性へのヒトパピローマウイル ス(HPV)感染症任意予防接種費 用の助成

助成対象ワクチン

- ・4価ワクチン(ガーダシル)
- ・9価ワクチン(シルガード9)

助成対象

小学校6年生~高校1年生相当の区 民の男性(令和7年度:平成21年4月 2日~平成26年4月1日生まれ)

助成回数

最大3回

- ◎過去に1回接種したことがある方は 2回まで、2回接種したことがある 方は1回までの接種費用を助成
- 費無料(全額助成)

申請方法

- ・保健所、各保健センター窓口で申請
- ・申請書(冊でダウンロード)を保健所 ヘ郵送
- ・申し込みフォーム

申請後の流れ

接種のお知らせを確認し、接種を希 望する場合は医療機関に予診票および 本人確認書類をお持ちください。

間中央区保健所健康推進課予防接種担 当

(3541)5930



詳しくは区間へ 直続視点

ひとり親家庭の就労支援

ひとり親家庭の経済的自立を図るた め、就労に必要な資格取得や主体的な 能力開発を行う場合に給付金を支給し ます。

高等職業訓練促進給付金

看護師や介護福祉士などの資格取得 のため一定期間以上養成機関で修業す る場合に支給

自立支援教育訓練給付金

区の認める教育訓練講座を受講し、 修了した場合に経費を一部支給

間子ども子育て支援課相談支援担当

(6278)8421



詳しくは区間へ 回線が

令和7年度区民歯科健康診査の 受診をお忘れなく

~令和8年2月28日(土)まで~

6月下旬に発送した受診券を紛失ま たは、令和6年度受診対象者で未受診 者は、申し込みフォームまたは電話で 問へ。

対・成人歯科健康診査

20歳・25歳、30~70歳までの 偶数歳

· 高齢者歯科健康診査 72歳・74歳以上

◎いずれも令和8年3月末時点の年齢

- 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)
- ◎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(区内のみ)。
- 間中央区保健所健康推進課健診事業係
- **(**3546)5397



詳しくは区₩へ (成人歯科健康診査) 回去



詳しくは区配へ 傷 (高齢者歯科健康診査) 🗓 🎉 🏗



講座・催し



社会教育会館イベント

冬のポーセラーツ体験

- ~私だけのクリスマスプレート作り~
- ■12月9日(火)
- 午前10時30分~正午
- 場月島社会教育会館晴海分館アートは るみ美術工芸室
- 対18歳以上
- 内好きな転写紙を貼ってオリジナルの 食器を作れるポーセラーツを使い、 クリスマスツリープレートを作る講座
- 定16人(先着順)
- 費4,000円
- 申11月17日からHPまたは直接問へ。
- 問月島社会教育会館晴海分館アートは
 - **(**3531)9190

じわっと体操で元気に生活

- ■12月11日(木)、令和8年1月15日(木) 午前10時~11時30分
- ◎各回とも同じ内容
- 場日本橋社会教育会館講習室
- 対18歳以上
- 内体操をしながら体作りの基本となる 食事の話を聞ける講座
- 定各16人(抽選)
- 費900円
- 申12月分は12月3日まで、1月分は 1月8日までに電話または①~④(6 面記入例参照)を記入しFAXもしく は直接問へ。
- 問日本橋社会教育会館
- **(**3669)2102

M(3669)2720

パーティーシーズン到来! ロースト ポークでおもてなし~華やかに魅せる 盛り付けの仕方~

- ■12月13日(土) 午後1時30分~4時
- 場築地社会教育会館料理教室
- 対18歳以上
- 内ローストポークとサルサソースの作 り方や盛り付け方を学ぶ料理講座
- 定24人(抽選)
- 費3,500円
- **申11月30日までに電話または①~④** (6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 M(3542)3696
- ◎講座について詳しくは₩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中へ 回見事場



社会教育会館公式LINE 🔳

環境情報センター「エコノバ」

環境情報センター「エコノバ」では、 ステンドグラスせっけんやお正月飾り を作るワークショップなど、楽しいイ

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、電話 または₩から申し込む。
- 問環境情報センター「エコノバ」
 - **(**6225)2433





ピラティス教室 ~正しい体の使い方を学ぼう~

- ■12月15日(月)・22日(月) 午後2時45分~4時15分
- ◎各回とも同じ内容
- 場浜町メモリアル4階会議室
- 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11月17日~26日に電話で問へ。
- 問浜町メモリアル
 - **(**5695)8051 (午前10時~午後8時)



第1回 HARUMI **AnimalSmileDay 2025**

■11月22日(土)

- 午前10時~午後4時(荒天中止) 場晴海ふ頭公園多目的広場
- 内ペットと人のやさしい共生をテーマ に、専門家や YouTuber の講演、 小型犬専用ドッグラン、しつけ教室 など、ペットとの暮らしを学べるプ

ログラムが満載のイベントです。

申当日、直接会場へ。

[主催(共催)]

(株)ANIMANECT・フロンティア コンストラクション&パートナーズ (株)(O.GARDEN)

[後援]中央区

問(株)ANIMANECT

(0120)793659





イベント情報(12月)

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、区民

終活講座~認知症になる前に 知っておきたいお金の話~

- ■12月19日(金)
- 午後2時~4時 場浜町メモリアル4階会議室
- 対区内在住・在勤・在学者
- 内口座凍結などのリスク対策として、 成年後見や家族信託などの解説
- 定30人(先着順)
- 申11月17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)

レストラン店長から教わる 「簡単!クッキング-クリスマス編」

- ■12月10日(水)
- 午前11時~午後1時
- 場はるみらい料理スタジオ
- 対18歳以上(料理初心者の方)
- 内レストラン「Haru-Meets」の店長 からクリスマスを彩るメニューを学 ぶ初心者向け講座です。
- 定12人(先着順)
- 費2,000円(参加費、材料費)
- 申11月17日~12月9日に₩から申 し込む。
- 問晴海地域交流センター「はるみらい」 **(**3531)2743





銀座カフェーパウリスタに学ぶ 珈琲の魅力と美味しいたてかた

- ■12月20日(土) 午前10時~正午
- 場はるみらい料理スタジオ
- 対18歳以上
- 内多くの文化人に愛された老舗カフェ を経営する日東珈琲(株)から講師を お招きし、珈琲文化の魅力と、自宅 で手軽にできる美味しい「たてかた」 を学びます。
- 定16人(先着順)
- 費1,500円
- 申11月17日~12月19日に₩から申 し込む。
- 間晴海地域交流センター「はるみらい」 **(**3531)2743

詳しくは | 玉 はるみらい 🖽 ヘ 🔳 🕶 🔭



笑顔の中で脳が育つ♪ 脳の柔軟体操

- ■12月15日(月) 午前10時~11時
- 場はるみらい多目的スタジオ

対50歳以上

- 内お手玉やボールなどを使い、どなた でも無理なく取り組める脳の柔軟体 操です。楽しく動いて未来の自分へ の「脳の貯金」を始めましょう!
- 定14人(先着順)
- 費500円
- 申11月17日~12月14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



「クリスマスリース」教室

- ■12月12日(金)
- 午後1時30分~3時30分
- 場久松町区民館
- 対区内在住・在勤・在学者
- 内アーティフィシャルフラワーを使っ てクリスマスリースを作ります。
- 定15人(抽選)
- 費1,000円
- 申11月17日~30日に電話で問へ。
- 間久松町区民館
- **\(**(5640)5606 (午前10時~午後8時)

AI司書とさがそう! 自分に合う進路の選び方・ 見つけ方ワークショップ

- ■12月21日(日)
 - 午後1時30分~3時30分
- 場晴海図書館4階グループ学習室
- 対中学生から大学生
- 内好きな本を選び、そこから導く自分 に合った進路探しの第一歩を、3D アバターの「AI司書」と一緒に考え てみよう。
- 定15人(先着順)
- 申11月30日から電話または直接問へ。
- 問晴海図書館
 - **(**5166)3131

日本橋図書館 「冬をたのしむ語りの世界」

- ■12月7日(日)
- 午後2時~3時45分 (開場午後1時30分)
- 場日本橋図書館6階図書館ホール
- 対中学生以上
- 内冬をテーマにした語り(ストーリー テリング)の公演。物語の情景を想 像しながらお楽しみください。
- 定35人(先着順)
- 申11月18日から電話または直接問へ。
- ◎2人分まで申し込み可
- 問日本橋図書館





男女共同参画講座 ドラマに見る「結婚」「離婚」 「パートナーシップ」

■12月10日(水) 午後7時~8時30分

場男女平等センター3階研修室1・2 内昔から現在までのドラマの変遷につ いて、家族観・結婚観などがどのよ

うに映し出されているか解説します。

- 定30人程度(先着順)
- **申**11月17日から**Ⅲ**、電話またはFAX に①・②(6面記入例参照)③電話番 号を記入し問へ。
- 問男女平等センター「ブーケ21」 総務課男女共同参画係
- **(**5543)0651
- M(5543)0652



経営セミナー

- ■12月25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]

劇的な業務効率向上を実現する! 生成AI活用術

- 定100人(先着順)
- 申冊から申し込む(イベント番号: 206094(半角))。
- 問商工観光課中小企業振興係
- **\(**(3546)5487



「起業家塾(アドバンス編)」 受講者募集

- ■令和8年1月24日(土)、2月7日 (土) · 14日(土) · 28日(土)(全4回) 午前10時~午後4時
- 対区内で創業後5年未満の方
- 定35人(抽選)
- 費6,000円
- **申**11月28日までに<mark>₩</mark>から申し込む。
- ◎受講後、証明書の発行対象者で希望 する方は、別途申請の上、証明書の 交付が受けられます。
- 問商工観光課中小企業振興係
 - ****(3546)5487





詳しくは区<mark>Ⅲ</mark>へ 豪的!! (創業支援等事業) 回動調整

レッツ中央 契約カルチャースクール 1月期講座の受講支援

- 対中小企業に勤務する区内在住・在勤者
- 内・池袋コミュニティ・カレッジ 入会金免除および受講料10%引 き(一部除外あり)
 - ・朝日カルチャーセンター 入会金免除および公開講座を会員 料金で受講
- ◎他にも割り引きとなる講座などあり 定各20人(先着順)
- 申11月28日から窓口で法人会員受講 申込書または法人会員証を受け取 り、受講先で手続きを行う。
- 問レッツ中央(勤労者サービス公社) ****(3546)8610

中央区飼い主のいない猫譲渡会

■12月14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11月18日~12月12日にm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問
- ◎猫は当日お渡しできません。トライ アル決定後に保護主と日時をご相談 の上、後日自宅までお届けします。
- [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





スポーツ

- ■令和8年1月10日~3月14日の毎 週土曜日(全10回)
- 午前10時~11時

水中エクササイズ教室

- 場月島第三小学校温水プール 対50歳以上の区内在住・在勤者
- ☑リズムに合わせて全身を動かす水中 運動の教室です。泳げない方でも楽 しめます。
- 定50人(抽選/初めての方を優先)
- 置施設使用料(毎回必要)
- ・65歳以上の区民 無料 ・区民 350円
- 500円 ・在勤者 🖶 12月1日(必着)までに申し込み フォーム、はがきまたはFAXで① ~⑤(6面記入例参照)⑥性別⑦令和 7年4月または9月開始の本教室参 加の有無⑧在勤者は勤務先の名称・
- 所在地・電話番号を記入し間へ。 問スポーツ課スポーツ事業係
 - **(**3546)5531 $\mathbb{R}(3546)9561$



申し込みフォーム 回覚 🖳

税•国保•年金

国民健康保険加入者を対象に 医療費通知を11月下旬に送付します

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6年 11月から令和7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。
- 間保険年金課給付係 **(**3546)5361

日曜納税相談

特別区民税・都民税・森林環境税の 納税について、平日に来庁できない方 のために、日曜納税相談を実施します。 来庁の際には区からお送りした納税通 知書、納付書、また、ご自身の収入や 生活状況を確認できる書類などをお持 ちください。

■11月30日(日)

午前10時~午後1時

場区役所2階税務課

問稅務課整理係

(3546)5279

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 者医療制度および国民年金の保険料 は、全額が社会保険料として所得控除 の対象になります。

1月から12月までに納めた保険料 を領収書や納付済額のお知らせ(1月 送付予定)などで確認の上、確定申告 の際に忘れずに申告してください。

なお、国民年金保険料を1月1日か ら9月30日までの間に納付した方へ 「社会保険料(国民年金保険料)控除証 明書」が11月上旬に日本年金機構から 送付されています。必ずこの証明書(ま たは領収証書)を添付してください。

また、10月1日から12月31日ま での間に今年初めての国民年金保険料 を納付した方については、翌年の2月 上旬に証明書を送付予定です。

- 問 国民健康保険・介護保険・後期高 齢者医療制度について 保険年金課収納係
 - **(**3546)5365
 - 国民年金について 中央年金事務所国民年金課
 - **(**3543)1411 自動音声案内2→2
 - ねんきん加入者ダイヤル **(**0570)003004
 - 050から始まる電話の場合

(6630)2525



個人住民税額の試算が インターネットでできます 「個人住民税額シミュレーション」

インターネット上で表示された フォームに給与や年金の源泉徴収票の 内容、その他の所得、控除などを入力 すると、個人住民税額を試算できます。 また、ふるさと納税寄附金額の目安を 試算することも可能です。

間梲務課課梲係

****(3546)5270



特別支給の老齢厚生年金を受けて いる方へ~65歳になったら老齢基 礎年金と老齢厚生年金の請求を~

現在、特別支給の老齢厚生年金を受 給中の方は、65歳になると年金の受 給が終了し、老齢基礎年金・老齢厚生 年金の受給が始まります。

該当の方には、65歳の誕生月の初 め頃(1日生まれの方は前月の初め頃) に日本年金機構から「年金請求書(国民 年金・厚生年金保険老齢給付)(はがき 様式〉」が送付されます。必要事項を記 入の上、誕生月の末日(1日生まれの 方は前月末日)までにご提出ください。 問日本年金機構ねんきんダイヤル

(0570)051165

65歳になったら 老齢基礎年金の請求を

老齢基礎年金は、原則、保険料を納 めた期間と免除や納付猶予などの期間 の合計が10年以上ある方に、65歳か ら支給されます。

受給には手続きが必要で、65歳の 誕生日の前日から請求できます。

繰り上げ請求

60歳以上65歳未満の間に請求する こともできます。請求した時点に応じ て一定の割合で年金額が減額されます。

繰り下げ請求

66歳以降75歳までの間に請求する こともできます。請求した時点に応じ て一定の割合で年金額が増額されます。 ◎昭和27年4月1日以前生まれの方の 繰り下げの上限年齢は70歳まで(権 利が発生してから5年後まで)とな ります。

請求先

20歳から60歳までの間、国民年金 第1号被保険者期間のみの方は区役所 または各特別出張所で、その他の方は、 年金事務所で手続きをしてください。 ◎繰り上げまたは繰り下げ請求をする と、生涯同じ割合で減額または増額 された年金を受け取ることになります。

間保険年金課年金係 **(**3546)5371

日本年金機構ねんきんダイヤル

\((0570)051165

おしらせ



屋外での受動喫煙の防止に ご協力を

「中央区受動喫煙防止対策の推進に 関する条例」および「中央区歩きたばこ 及びポイ捨てをなくす条例」により、 道路、公園など公共の場所での喫煙を 禁止しています(指定喫煙場所を除く)。

喫煙する際は、条例で定めた「中央 区たばこルール」を守り、喫煙する人 もしない人も気持ちよく過ごせる環境 づくりにご協力ください。

喫煙者が守るべきルール

- ・公共の場所では、喫煙をしない(指 定喫煙場所を除く)。
- ・私有地で喫煙をする場合であって も、公共の場所にいる人にたばこ の煙を吸わせない。
- ・近くに子どもや妊婦など健康に配慮 が必要な人がいるときは喫煙を控え

灰皿を設置する事業者が守るべきルール

- ・人通りの多い場所の近くに灰皿を置 かない。
- ・子どもの通学時間帯に灰皿を使わ
- ・喫煙をする人が多いときは、譲り 合っての利用を呼びかける。

指定喫煙場所利用について

混雑時は短期間利用を心がけましょ う。

令和8年 3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	
	・専用はがき(区内在住者優先利用申込書) 12月14日各施設必着	
在住者優先 申し込み	・保養施設予約システム 12月1日午前0時~14日午後11時 ・抽選日 12月16日	
空室申し込み (どなたでも 申し込めます)	・保養施設予約システム12月20日午前0時~・フロントへの電話12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

◆ヴィラ本栖のおすすめ

ヴィラ本栖では、全自動のマージャン卓をご用意して います。牌のかき混ぜから配置までを自動で行うので、 スムーズにゲームをお楽しみいただけます。頭の体操に いかがでしょうか。

◎区内3カ所からヴィラ本栖まで乗り換えなしで行け る、便利な直通バスを運行しています。

マージャン室▶



缶などのごみは喫煙場所に放置せ ず、お持ち帰りください。

区内の指定喫煙場所は、⊞からご確 認いただけます。

問中央区保健所生活衛生課生活衛生事

****(3546)5762







指定喫煙場所 サイン

男女平等センターの臨時休館

12月8日(月)は、館内消毒のため 休館します。

間総務課男女共同参画係

\((5543)0651

祝日のごみ収集

11月24日(休)「振替休日」は、月曜 日の収集地域で平常どおり、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

町会・自治会に加入して地域交 流の輪を広げましょう

区内には、現在173の町会・自治 会があります。防犯・防災、環境美化 活動やお祭りなどまちごとに特色のあ るイベントが行われています。

町会・自治会の検索は、肥をご利用 ください。X(旧Twitter)からも町会・

自治会の活動や地域に関する情報を発 信しています。

詳しくは区間へ 国民会議



町会・自治会ネット X(旧Twitter)

[事業主の皆さんへ]

町会・自治会に加入し、区の商工業 融資を利用した際、借受人負担利率の 優遇が適用される場合があります。

問京橋地域

地域振興課コミュニティ支援係

(3546)5336

日本橋地域

日本橋特別出張所地域活動係

(3666)4251

月島地域(晴海地区を除く)

月島特別出張所地域活動係

(3531)1151 月島地域(晴海地区)

晴海特別出張所地域活動係

(3520)8096

令和7年中央区議会第四回定例会

会期

11月20日(木)~12月3日(水) (14日間)

ラジオ中継

コミュニティFM放送「中央エフエ ム・ラジオシティ」で、本定例会の一 般質問を生中継します。

[番組名]

中央区議会中継

[放送日時]

11月21日(金) · 25日(火) 午後2時~7時

[周波数]

FM 84.0 MHz

問議会局調査係

(3546)5559