

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



自然遊びを子どもと楽しもう④(冬)

日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

対区内在住で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)

申12月5日までに申し込みフォームまたは電話で問へ。

託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

毎月最終水曜日開催
こども将棋教室

日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。

問勝どき区民館

☎(3531)0592



クリスマス子ども会

京橋図書館

日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

日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

日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

日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

内大型絵本の読み聞かせなど

申11月17日から参加希望の図書館へ
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

日本橋図書館

☎(3669)6207

月島図書館

☎(3532)4391

晴海図書館

☎(5166)3131

晴海図書館 子ども向け映画会

日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

場晴海図書館3階会議室

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 ツギハギ工場
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

日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

日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

内「これって高次脳機能障害?～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



▲吉田 健太郎さん

定80人(先着順)

申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。

託生後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)

問福祉センター支援係

☎(3545)9311

☎(3544)0888

ボランティア入門
「手話体験講座」

⑦京橋地域

日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

日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

◎月島地域

日令和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)

申⑦は12月1日、①は12月15日、
②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。

問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

☎(3546)5649・5381



申し込みフォーム



詳しくは区HPへ

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～

日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

対区内在住者

内・握力測定

・講話、調理実演、試食
低栄養を防ぐための食事の取り方
とおすすめ料理

定20人(抽選/初めての方を優先)

申11月17日～26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



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～

日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
内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)
申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

- 75歳以上で1人暮らしの方
- 要介護3～5に該当する方
- 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
- 愛の手帳1～2度に該当する方
- 精神障害者保健福祉手帳1級に該当する方
- 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**HP**へ

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(**HP**でダウンロード)を保健所へ郵送
- 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。

問中央区保健所健康推進課予防接種担当
☎(3541)5930



詳しくは区**HP**へ

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

問子ども子育て支援課相談支援担当
☎(6278)8421



詳しくは区**HP**へ

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)。

問中央区保健所健康推進課健診事業係
☎(3546)5397



申し込みフォーム

詳しくは区**HP**へ
(成人歯科健康診査)



詳しくは区**HP**へ
(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～

日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るみ
☎(3531)9190

じわっと体操で元気に生活

日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

FAX(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～

日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もしくはは直接**問**へ。

問築地社会教育会館

☎(3542)4801

FAX(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

環境情報センター「エコノバ」イベント情報(12月)

環境情報センター「エコノバ」では、スタ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

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**HP**から申し込む。

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



ピラティス教室 ～正しい体の使い方を学ぼう～

日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

日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



詳しくは
ANIMANECT**HP**へ



終活講座～認知症になる前に 知っておきたいお金の話～

日 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」

日 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



銀座カフェパウリスタに学ぶ 珈琲の魅力と美味いたてかた

日 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



笑顔の中で脳が育つ♪ 脳の柔軟体操

日 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

詳しくは
はるみらいHPへ



「クリスマスリース」教室

日 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。
問 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

日 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」

日 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
☎(3669)6207



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」

日 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HP、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
FAX(5543)0652

詳しくは区HPへ



経営セミナー

日 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 HP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

詳しくは
東京商工会議所HPへ



「起業家塾(アドバンス編)」 受講者募集

日 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HP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HPへ
(起業家塾)



詳しくは区HPへ
(創業支援等事業)



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
◎他にも割引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

日 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問
へ。
◎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

詳しくは
中央区飼い主の
いないネコ達HPへ



スポーツ



水中エクササイズ教室

日 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
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
内 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)
費 施設使用料(毎回必要)
・65歳以上の区民 無料
・区民 350円
・在勤者 500円
申 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・電話番号を記入し問へ。
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



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。
問 保険年金課給付係
☎(3546)5361

