



ちゅうおう

2025
11/15

デジタル版も
こちらで
ご覧になれます



Multilingual

耐震セミナー



大人
が
ざ
ん
!

木工教室



わが家の安全、
ひとつ上へ

こどもたちが
楽しめる!

相談
できる!

耐震
相談会



耐震個別相談会

耐震フェア

いっ
っ
で
み
よう!

地震体験

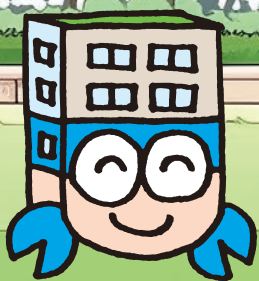


VR体験も
できるよ!

家族で
体験できる!



▲もくぞー



▲ひもっく

11.29

土

あかつき公園・中央区保健所
午前10時～午後4時

2面に続きます

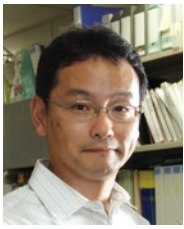
11/29 土

耐震フェアにお越しく下さい

旧耐震建築物や高層マンションにお住まいの方に向けたセミナー、耐震の個別相談などを行います。

時間
午前10時～午後4時
◎荒天時は中止します。
場あかつき公園（築地7-19-1）
◎耐震セミナーのみ中央区保健所で開催します。

当日の催し
耐震セミナー
[時間]
午後2時～3時30分
場中央区保健所 2階大会議室
内巨大都市の複合災害と建物の耐震化～「逃げる対策」から「逃げる必要のない対策」へ～
師工学院大学建築学部まちづくり学科教授 久田 嘉章
定40人（先着順）



▲久田 嘉章さん

木工教室
対小学生以下
◎小学生未満は保護者同伴です。
内木製ツールボックスづくり
定20人（先着順）
耐震セミナー・木工教室共通
申11月18日～28日に電話またはEメールに①催しの名称②氏名・ふりがな③住所④電話番号⑤年齢を記入し**問**へ。定員に達しない場合、当日会場でも受け付けます。
耐震個別相談会
昭和56年以前に建てられた建物の耐震対策などについて相談できます。

防災VR体験
地震や火災を3D映像で体験できます。
地震体験
地震時の建物の揺れを起震車で体験できます（雨天時は中止）。
耐震改修工法展示
耐震改修工法を中心とした展示を行います。
防災グッズ抽選会
参加者全員に当たります（グッズがなくなり次第終了）。
問建築課耐震化推進係
☎（3546）5459
✉kentiku_03@city.chuo.lg.jp



詳しくは区**HP**へ

中央区耐震改修促進計画(改定)について意見を募集します

区では、安全・安心な住まい・まちづくりの実現を目指して、平成20年3月に「中央区耐震改修促進計画」を策定し、適宜改定してきました。現在の計画期間(令和8年3月末まで)終了後も、引き続き耐震化を促進していくため、計画の改定案と新たにアクションプログラムの案を作成しました。

計画案の閲覧・意見の募集期間
11月20日(木)～12月10日(水)
閲覧場所
区役所1階まごころステーション、地下1階情報公開コーナー、5階建築課、各特別出張所
◎**HP**でも閲覧できます。

意見の提出方法
住所、氏名(団体の場合は団体名と代表者名)、年齢、電話番号を明記の上、意見の提出先へお持ちいただくか、郵送、FAX、Eメールまたは**HP**のパブリックコメント(区民意見提出手続き)からお寄せください。

意見の提出・問い合わせ先
建築課耐震化推進係
〒104-8404 築地1-1-1
☎（3546）5459
FAX（3546）9551
✉taishin@city.chuo.lg.jp



詳しくは区**HP**へ

第55回 区政世論調査の結果

調査の概要
調査対象
満18歳以上の個人
対象者
2,000人
回収結果
・回収数 912
(うち、インターネット回答340)
・回収率 45.6%
調査時期
令和7年5月

報告書の閲覧など
調査報告書は、区役所地下1階情報公開コーナー、図書館で閲覧できる他、**HP**からダウンロードできます。
施策の要望・評価
区の施策について満足度と重要度などを伺いました。
満足度(上位3項目)
①公園・緑地の整備
②水辺環境の整備
③清掃・リサイクル事業の推進

満足度(下位3項目)
①駐車場・駐輪場の整備
②住宅対策
③再開発などによる地域整備
重要度(上位3項目)
①防災対策
②防犯対策
③子育て支援
施策への要望(上位3項目)
①子育て支援
②高齢者福祉・介護
③防災対策

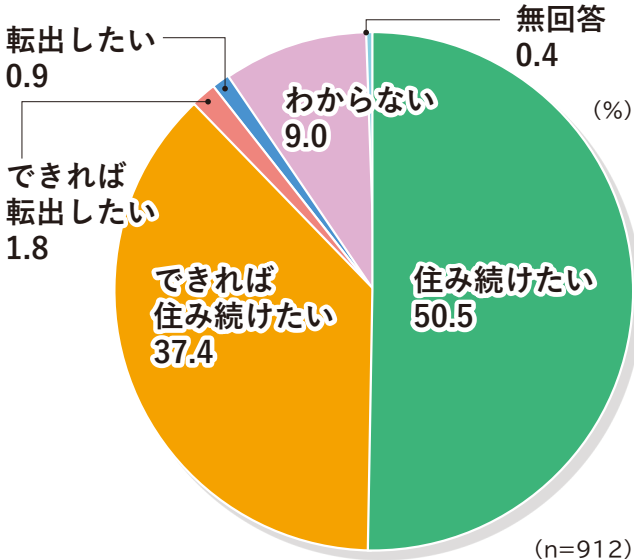
問広報課広聴係
☎（3546）5222



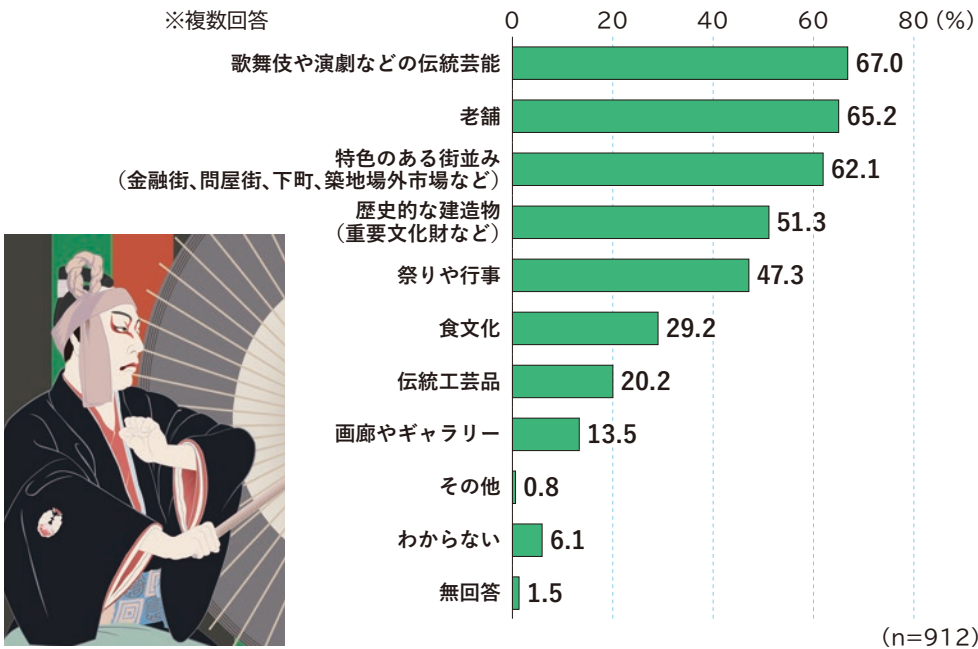
詳しくは区**HP**へ

● 定住意向
定住意向 87.9%

「住み続けたい」と「できれば住み続けたい」を合わせた定住意向のある人が9割近くとなっています。



● 中央区ならではの伝統と文化とは
歌舞伎や演劇などの伝統芸能 67.0%

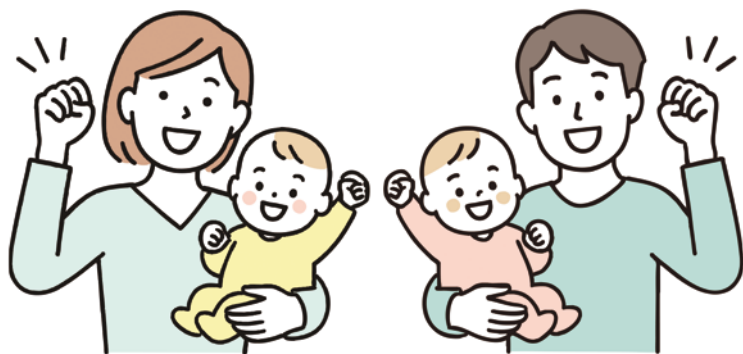
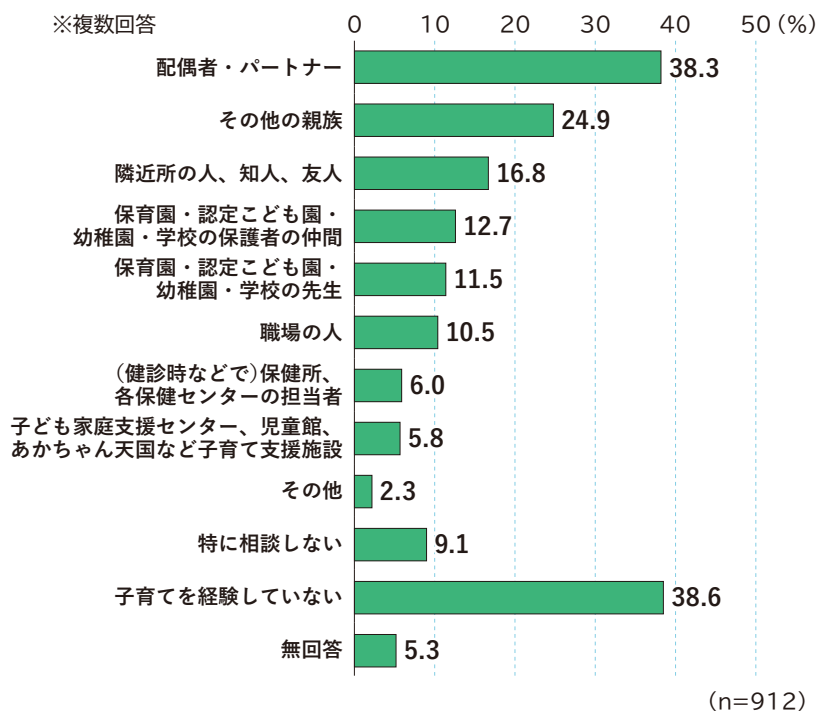




子育てに関する 悩みの相談相手

配偶者・パートナー

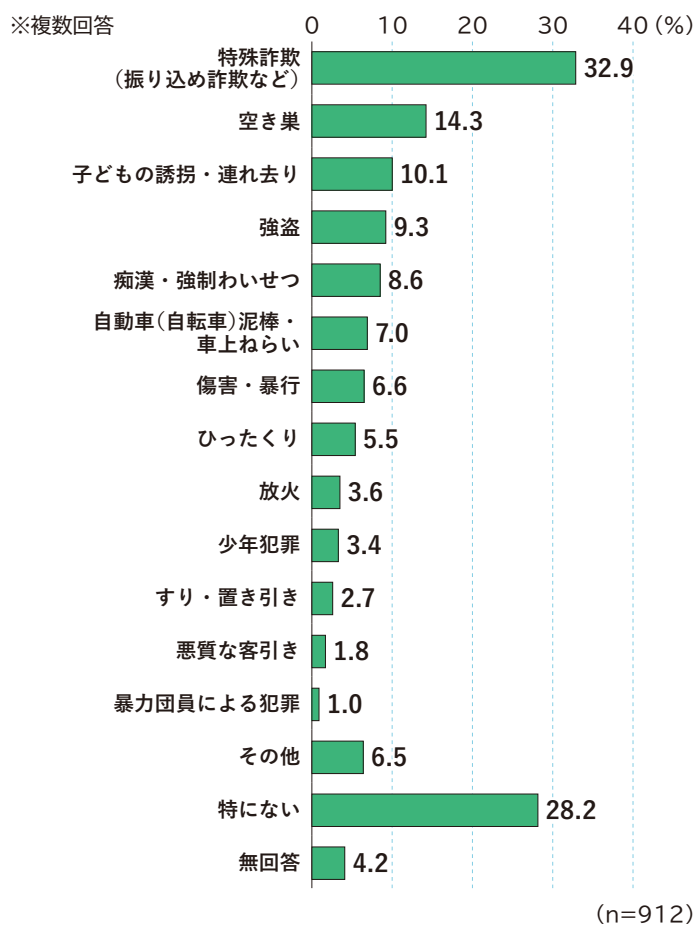
38.3%



不安に感じる犯罪

特殊詐欺(振り込め詐欺など)

32.9%

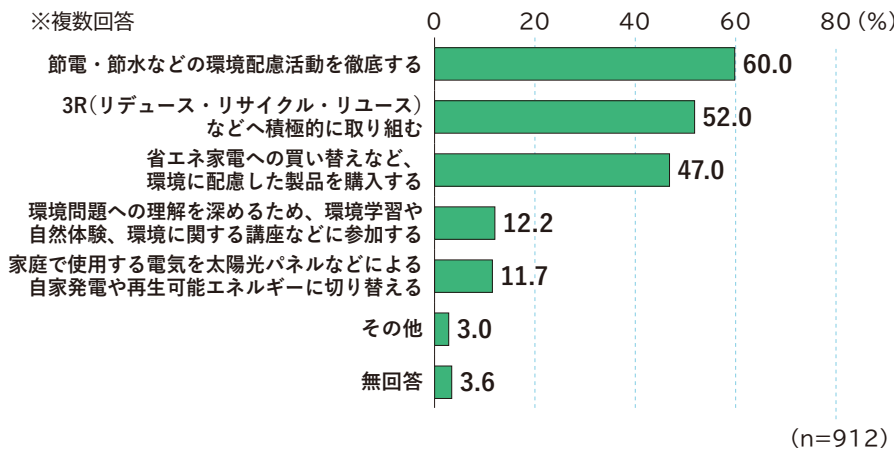


環境を守るために必要な 家庭での取り組み

節電・節水などの

環境配慮活動を徹底する

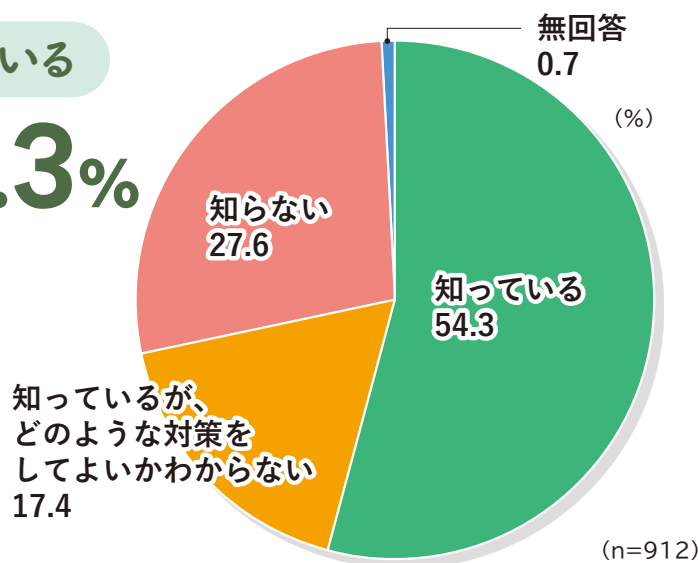
60.0%



在宅避難の認知度

知っている

54.3%

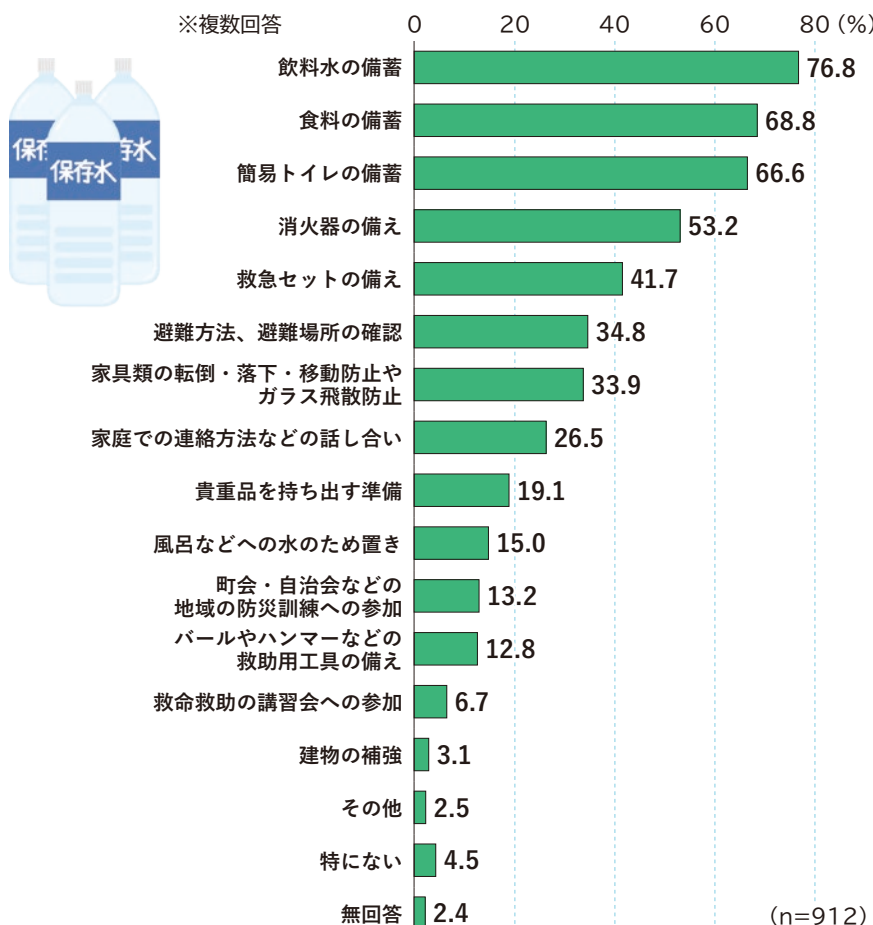


家庭で行っている災害に対する備え

飲料水の備蓄

76.8%

「飲料水の備蓄」が8割近くで最も高くなっています。昨年の調査結果と比較すると、「簡易トイレの備蓄」が18.7ポイント増加しています。



各種功労者の皆さまを表彰しました

地域社会の発展と区民福祉の向上に献身的な活動を続けてこられた93名と2団体のご労苦に対し、感謝の意を表し、その功績を称えるため、11月3日「文化の日」に各種功労者表彰式を銀座

ブロッサム(中央会館)で行いました。

問総務課総務係

☎(3546)5232

功労者表彰受賞者（順不同・敬称略）

1 地域活動関係功労者(34名)

(1)町会・自治会関係者(32名)

廣川 修司、宮坂 光弥、河井 善一、石塚 勝與、
山田 綾子、福島 光司、小林 正光、須藤 榮子、
府川 芳枝、安田 眞佐江、初谷 昇、村田 敦、
相野谷 聡、町永 欣一、小野 祐三、山崎 進、
伊達 郁子、吉野 正敏、山田 宏樹、木内 次郎、
渡邊 美希子、小川 美佐子、春日 宜江、鈴木 房子、
望月 園江、高澤 邦雄、寺園 真嗣、竹内 康浩、
風間 慎輔、上田 加代子、勝呂 園子、茅野 江利子

(2)女性団体等関係者(2名)

酒井 道子、中野 陽子

2 防犯・交通安全関係功労者(3名)

(1)防犯関係者(2名)

平石 勇夫、廣田 光明

(2)交通安全関係者(1名)

井藤 裕子

3 防災功労者(14名)

(1)消防団関係者(8名)

大塚 耕治、小栗 正彦、木村 直子、染谷 眞人、
大山 貫徹、千島 喜之、最上 眞佐良、吉田 豊

(2)防火防災協会等関係者(3名)

押田 満理子、加藤 一男、大和田 泰彦

(3)防災区民組織等関係者(3名)

宮森 孝一、則武 孝政、井上 純司

4 衛生事業功労者(4名)

(1)衛生事業団体関係者(4名)

吉井 治、津布久 裕、小池 耕司、吉成 伴夫

5 環境保全・消費生活向上功労者(1名)

(1)環境保全団体・消費者団体等関係者(1名)

松山 正

6 教育功労者(4名)

(1)私立学校関係者(1名)

菊田 文夫

(2)小・中学校、幼稚園PTA関係者(1名)

青柳 聖真

(3)小・中学校、幼稚園の学校医、 学校歯科医及び学校薬剤師(2名)

苦瓜 知彦、福田 育子

7 文化・生涯学習関係功労者(7名)

(1)青少年対策地区委員会関係者(1名)

杉本 健二

(2)社会教育・スポーツ関係団体の 指導育成に尽力し社会教育及び スポーツの振興に功労顕著な者(4名)

下川 幸雄、篠原 禎子、太田 雅久、秋場 洋典

(3)生涯学習の向上にまれな努力をし、 その達成及び指導育成に当たった者(2名)

堀内 真理子、池邊 照彦

8 公共事務精励者(5名)

(1)法令に基づく各種委員(5名)

隈部 時雄、原田 拓雄、石川 久子、
橋本 雅子、志村 満理子

9 実業精励者(1名)

(1)伝統工芸従事者(1名)

高林 晋

10 中小企業発達功労者(1名)

(1)商工団体、業種別団体等関係者(1名)

森山 照明

11 徳行又は善行者(6名、1団体)

清野 健一、伊坂 都子、明樂 シゲミ、後藤 房江、
須藤 ひろ美、鈴木 克明、こばと会

12 人命救助者(13名、1団体)

安藤 朗、山口 伸義、廣井 雅英、梅岡 寛正、
小池 正彦、森本 直樹、栗山 紗織、
慈恵医大晴海トリトンクリニック、
坂本 晃敏、岡村 裕文、松本 雄一朗、
野口 晃男、齋藤 正倫、常光 裕人

12月3日（水）～9日（火）は 障害者週間です

「障害者基本法」に基づき、障害者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に参加することを促進するため、毎年12月3日～9日の1週間を「障害者週間」としています。

この機会に改めて一人一人が障害についての理解を深め、共に支え合う地域での暮らしについて考えてみませんか。

私たちが理解し、行動しよう
～こんなサポートがあると助かります～

世の中には皆さんが普通だと思っている「見る、聞く、歩く、理解する」などが難しい障害者がいます。そして、私たちの生活環境の中には、障害者が生活しやすい場面があります。

区では、全ての人が暮らしやすいまちづくりを進めることを目的に、障害の特性や障害者を支援するための方法を記載した冊子「中央区障害者サポートマニュアル」を作成しています。冊子は、区役所4階障害者福祉課で配布している他、[HP](#)からダウンロードできます。

障害者週間啓発展示

12月1日（月）～12日（金）の区役所開庁時間

場区役所1階ロビー

内「障害者差別解消法」や障害者の多様なコミュニケーション手段の紹介、区内障害者就労支援事業所で製作する自主製品などの展示

問・障害者週間について

障害者福祉課障害者福祉係

☎(3546)5389

FAX(3248)1322

・障害者週間啓発展示について

障害者福祉課給付指導係

☎(3546)5744

FAX(3248)1322



詳しくは区[HP](#)へ



▲中央区障害者サポートマニュアル(表紙)

11月16日（日）～12月15日（月）は 東京都エイズ予防月間です

東京都エイズ予防月間とは

都は、WHO(世界保健機関)が「世界エイズデー」と定めた12月1日を中心とする1カ月間を東京都エイズ予防月間と定めています。

HIV・エイズとは

HIVとは、ヒト免疫不全ウイルスを指します。一方、エイズ(AIDS)とは、HIVによって、免疫細胞が破壊され免疫が低下することで、さまざまな感染症やがんを発症した状態を指します。

令和6年の国内新規HIV感染者・エイズ患者数

令和6年に国内で報告されたHIV感染者・エイズ患者数は合計1,000件でした。そのうち、新規HIV感染者報告数は664件で令和5年と比べおおむね横ばいですが、新規エイズ患者報告数は336件と令和5年と比べ15%増加しました。

また、新規報告数全体に占めるエイズ患者数の割合は33.6%と過去20年で最も高い割合でした。

検査

中央区保健所では、毎月、匿名、無料でHIV検査を行っています。希望する方にはHIV検査に加え、性感染症(梅毒、淋菌感染症、性器クラミジア感染症)の検査も行っています。

また、検査が受けられる都内保健所、検査・相談室を「東京都HIV検査情報Web」で検索できます。

世界エイズデー

今年のテーマは「U=U 検出されない=性感染しない」です。

問中央区保健所健康推進課感染症対策係

☎(3541)5988



詳しくは区[HP](#)へ



東京都
HIV検査情報Web



区立住宅・ 区立高齢者住宅 入居者募集

区立住宅

主に中堅所得世帯の方を対象とする住宅です。

申し込み資格

区内在住であること、または区内に2親等以上の親族が居住していること、同居親族などがいることなど

区立高齢者住宅

満65歳以上(昭和35年11月27日以前の生まれ)の1人暮らし、または2人世帯高齢者(高齢者夫婦)などの世帯を対象とする住宅です。

申し込み資格

区内に引き続き3年以上居住していること、自立して日常生活を営めることなど

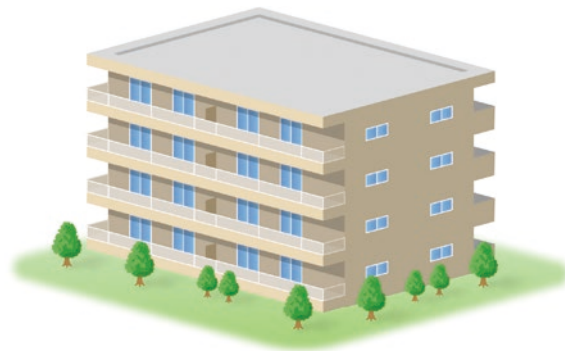
共通

募集する住宅と戸数

[HP](#)または次の期間・場所で配布する申し込みのしおりをご確認ください。

しおりの配布期間

11月17日（月）～26日（水）
◎11月22日（土）・24日（休）は除きます。



しおりの配布場所

区役所5階住宅課、各特別出張所
◎11月23日（祝）は区役所1階でのみ配布します。

申・[HP](#)の場合、11月26日午後5時までに申し込む。

・郵送の場合、12月3日（必着）までに晴海郵便局に郵送する（消印有効ではありません）。

◎申し込みは、[HP](#)・郵送合わせて各住宅区分について1世帯1通です。

問住宅課住宅管理係

☎(3546)5467

詳しくは区[HP](#)へ
(区立住宅)



詳しくは区[HP](#)へ
(区立高齢者住宅)



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的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

- 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**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

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
📍区役所2階税務課
📞税務課整理係
☎(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。

📍・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

詳しくは
日本年金機構📍へ



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。

📍税務課課税係
☎(3546)5270

詳しくは区📍へ



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。

📍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。
📍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「中央区歩きタバコ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る。

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せない。
- ・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

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
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) 12月14日各施設必着
	・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(どなたでも申し込みめます)	・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

◆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。

📍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📍へ



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。

📍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。

📍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、📍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📍へ



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。

📍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

📍議会局調査係

☎(3546)5559



中央区まちかど展示館めぐり⑧

中央区に息づく、江戸以来の老舗や地域のお祭りなど、多種多様な文化資源。この魅力を皆さんに広く知っていただくため「まちかど展示館」を開設しています。

伊場仙浮世絵ミュージアム

創業400年。浮世絵の版元。

「伊場仙」は創業400年以上を数える団扇・扇子の老舗。豊国・国芳・広重ら当代の人気絵師の版元として、彼らの絵柄を刷り込んだ団扇が人気を博すなど、江戸文化の発信地として重要な役割を担ってきました。

小舟町の本社ビルでは、現在、浮世絵のコレクションを中心に展示しています。その他、版木や投扇興、扇子の原型となった“かわほり”を鑑賞できます。

職人が一つ一つ手がけた扇子や団扇は、江戸の暮らしを感じることができます。

浮世絵を見ながら、江戸時代にタイムスリップしてみてください。



開館日・時間

月～土曜日
午前8時～午後8時
（店舗は月～土曜日の午前10時～午後6時 祝日・年末年始などを除く）

無料

最寄り駅

三越前駅A6番出口 徒歩6分
新日本橋駅5番出口 徒歩5分

問

伊場仙 日本橋小舟町4-1
☎(3664)9261

詳しくは
中央区まちかど展示館HPへ



明るい選挙作品コンクール入選者が決定しました！

今年は1,158点の応募があり、審査の結果、ポスター・書道・標語の3部門で88点の入選作品が決まりました。

ポスターについては、入選作品の中から最優秀作品も含めた次の10作品を、都が実施するポスターコンクールの2次審査に推薦しています。また、都へ推薦した作品は、次のとおり展示します。

なお、入選作品の中から、今後、区の啓発物品などに使用する作品を選ぶ予定です。

展示場所

区役所本庁舎1階ロビー

展示期間

12月16日(火)～22日(月)

問

選挙管理委員会事務局

☎(3546)5542

詳しくは
区HPへ



最優秀作品



銀座中 3年 高橋 寧々



京橋築地小 3年 田島 ゆい



豊海小 5年 本多 華



豊海小 5年 六所 美咲



中央小 5年 菊岡 みそら



京橋築地小 1年 西尾 苺華



区内在住小学生 6年 杉谷 惺



佃中 1年 居松 桐子



銀座中 3年 加藤 小青



晴海中 3年 野田 真愛

標語入選作品一覧

👑：最優秀作品

名前	学校名	学年	作品
竹田 葵	中央小学校	6	行こうよ、選挙。つくろう、未来。
岩野 壮志			迷うなら 行くのが正解 その選挙
速水 颯太			選挙権 ほくの思いが この一票
向仲 美結			動き出す 小さな一票 大きな力
高谷 海久	京橋築地小学校	4	投票が 平和な未来の 第一歩
柏崎 優大將	銀座中学校	3	あきらめない 未来のために 希望を繋ぐ この一票で
小林 紗蘭	晴海中学校	1	日本の未来、変えられるのは、あなた自身。
👑川島 綾夏		3	願いをこめ 届け私の 未来の一票
関 瑛斗			小さくも 大きく響く その一票
小林 莉緒			投票の 権利があるなら 義務もある 未来を変える あなたの一票
奥田 寿実			その一票 未来を変える チカラ持つ しっかり考え 選ぶ責任
鶴岡 広雅	日本橋中学校	2	創ろうよ 選挙に行って明るい未来 その一票で 確かな未来

書道最優秀作品



明石小1年 高士 莉奈

区の公式HPやSNSをチェック！

区公式ホームページ



X (旧 Twitter)



Instagram



YouTube



LINE

