

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



アレルギー講演会  
「乳幼児のアレルギーの  
予防と対応」

日 令和8年1月30日(金)  
午後2時～4時

場 日本橋保健センター4階講堂  
対 区内在住の妊婦、乳幼児の保護者

定 30人程度(抽選)

申 12月22日までにHPまたは電話で問へ。

託 生後7カ月以上の未就学児(申込時に申し込む/12人程度、抽選)

問 日本橋保健センター健康係  
☎(3661)5071



詳しくは区HPへ

パパカUP講座

日 令和8年1月18日(日)  
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 区内在住の未就学児の父親

内 パパならではの育児方法、時間管理術、パートナーとの協力方法について学びます。

定 12人(抽選)

申 令和8年1月4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

スポーツの楽しさ発見事業  
「スポーツと体操と遊びの融合!？」  
楽しくからだを動かし  
運動能力もupしましょう!!」

日 令和8年1月25日(日)

- ①午前10時～11時 (小学校1・2年生)
- ②午前11時10分～午後0時10分 (小学校3～6年生)

◎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

定 各回30人(抽選)

申 12月15日までに申し込みフォーム

から申し込む。

問 スポーツ課スポーツ事業係  
☎(3546)5531



申し込みフォーム

ファミリースキー教室

日 令和8年2月6日(金)～8日(日)  
2泊3日

午後6時30分区役所前出発

場 長野県湯の丸スキー場(長野県東御市新張1270)(行き先)

対 区内在住・在勤・在学の小学生以上の親子。原則として親1人につき子ども2人までの1グループ4人以内(中学生・高校生は1人での参加可)

定 40人(抽選)

費 中学生以上 33,000円  
小学生 27,000円

◎リフト代、レンタルスキー代は自己負担(それぞれ中学生以上5,000円程度、小学生3,000円程度を予定)

申 令和8年1月5日(必着)までにHP、Eメールまたははがきに①～⑤(6面記入例参照)⑥学校名・学年⑦性別⑧在勤者は勤務先の名称・所在地・電話番号⑨過去の本教室参加の有無⑩参加人数を記入し問へ。

◎②～⑨は参加者全員分記入

◎Eメールは件名を「R7ファミリースキー教室申し込み」としてください。

◎参加決定した方を対象に事前説明会を行います。

問 スポーツ協会事務局  
〒104-8404  
築地1-1-1  
☎(3546)5729  
✉entry@chuo-taikyo.jp



詳しくは  
スポーツ協会HPへ



少年少女水泳教室  
(初心者・初級者)

日 令和8年2月10日～27日の毎週火・金曜日(全6回)  
午後4時～5時30分

場 日本橋小学校温水プール

対 区内在住・在学の小学生

定 40人(抽選/初めての方を優先)

費 無料(傷害保険は任意加入で800円)

申 12月15日までに申し込みフォームから申し込む。

問 スポーツ課スポーツ事業係  
☎(3546)5531



申し込みフォーム

少年少女トランポリン体験教室

日 令和8年1月17日(土)・24日(土)  
午後4時15分～6時15分

場 総合スポーツセンター主競技場

対 区内在住・在学の小学校3～6年生

定 20人(抽選/初めての方を優先)

費 無料(傷害保険は任意加入で800円)

申 12月8日(必着)までにHP、Eメールまたは往復はがき(1人1枚限り)に①～⑤(6面記入例参照)⑥学校名の学年⑦過去の本教室参加の有無を記入して問へ。

◎Eメールは件名を「R7少年少女トランポリン体験教室申し込み」としてください。

問 スポーツ協会事務局  
〒104-8404  
築地1-1-1  
☎(3546)5729  
✉entry@chuo-taikyo.jp



詳しくは  
スポーツ協会HPへ



和紙とハンカチ染め

日 令和8年1月14日(水)  
午後2時30分～4時

場 はるみらい工作スタジオ

対 小学生

内 国産の染料を使って、和紙とハンカチを折り染めします。染め上がって折り目を開く時の感動が醍醐味です。

定 12人(先着順)

費 1,500円(参加費・材料費込み)

申 12月3日～令和8年1月13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



本の森ちゅうおう人形劇  
「おやゆび姫」

日 令和8年1月18日(日)  
午後2時～3時

場 本の森ちゅうおう1階多目的ホール

対 3歳～小学生とその保護者

内 人形劇団「ぱぴぱべぼ劇場」が演出する人形劇を、親子で一緒に楽しみます。

定 40組(抽選)

申 12月22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

ほっと一息私の時間  
「正月太り解消！  
忙しいママのためのセルフケア」

日 令和8年1月21日(水)  
午前10時～11時30分

場 男女平等センター「ブーケ21」4階ワークルーム

対 区内在住の幼稚園や保育園に入園していない未就学児の保護者

内 普段使いすぎている腰や肩などのストレッチと体幹を使う体操を組み合わせ、全身のバランスを整えます。

定 20人(先着順)

申 12月3日午前9時からHPまたは電話で問へ。

託 生後3カ月以上の未就学児(令和8年1月19日までに申し込む)

問 総務課男女共同参画係  
☎(5543)0651



詳しくは区HPへ

日本の伝統芸能  
「狂言」を体験してみよう

日 令和8年1月7日(水)  
午後2時～3時30分

場 はるみらい多世代交流スタジオ

対 小・中学生

内 狂言「盆山」を目の前で鑑賞した後、狂言のセリフや動きをまねしたり、衣裳や道具を見たりします。

師 野村 万之丞  
野村 拳之介  
野村 眞之介



▲野村 万之丞さん

定 30人(先着順/保護者は子ども1人につき1人まで見学可)

申 12月3日～令和8年1月6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



▲ワークショップの様子



ひとり親家庭等医療費助成のご案内

ひとり親家庭などの方の医療費について、自己負担金を助成します。

- 対** 次のいずれかに該当する18歳になった年度の3月31日までの児童（中度以上の障害がある場合は20歳未満）と、その児童を養育している方。
- ・離婚、死亡、遺棄（1年以上）などで父親または母親がいない
  - ・父親または母親が法令により1年以上拘禁されている
  - ・父親または母親がDV防止法による保護命令を受けている
  - ・父親または母親に重度の障害がある
  - ・婚姻によらないで生まれ、父親または母親の扶養がない
  - ・父親または母親が生死不明
- ◎所得制限がありますので、詳しくはお問い合わせください。

助成の範囲

- [住民税課税世帯の方]  
各種健康保険適用の自己負担分の一部
- [住民税非課税世帯の方]  
各種健康保険適用の自己負担分全額  
および入院時食事療養標準負担額

医療証の更新は1月1日

すでに現況届を提出済みで、資格要件に該当する方には、12月下旬に新しい医療証（藤色）をお送りします。現況届を未提出の方は、12月3日までにご提出ください。現況届の提出がないと、新しい医療証は交付されませんのでご注意ください。

◎現在、所得超過（令和5年中の所得）により助成対象外になっている方で、令和6年中の所得が制限額以下になる方は、令和8年1月1日から助成対象になりますので必ず12月中に申請してください。

◎交通事故などで第三者の行為による傷病で医療証を使用したときは、必ず届け出をしてください。

**問** 子ども子育て支援課子育て給付係  
☎（3546）5350



詳しくは区HPへ

歯の健康教室♪ ～授乳期からはじめよう！よい歯並びをつくる生活習慣～0歳児編！

**日** 令和8年1月29日（木）  
午後1時30分～3時

**場** 中央区保健所2階大会議室

**対** 区内在住で0歳児（開催日当日）の保護者

**内** 口の働きを正しく育むスタート地点である授乳期や離乳食の時期に知っておきたいポイントをご紹介します。

**定** 20人程度（抽選）  
**申** 12月3日～12日にHPから申し込む。  
**問** 中央区保健所健康推進課健康係  
☎（3541）5930



詳しくは区HPへ



受験生チャレンジ支援貸付事業

中学校3年生、高校3年生などの子どもがいる一定所得以下の世帯に対し、学習塾などの受講費用や受験費用を貸し付けます。

貸し付け内容

- ①学習塾等受講料貸付金  
貸付限度額 300,000円
  - ②受験料貸付金  
・高校受験料  
貸付限度額 27,400円  
・大学等受験料  
貸付限度額 120,000円
- ◎世帯収入や都内在住歴などの要件があります。申し込みに当たり、まずは電話でお問い合わせください。
- ◎高校、大学などに入学した場合は、貸付金の返済が免除されます。

**問** 社会福祉協議会地域支援部ささえあい課  
☎（3523）9295



詳しくは  
社会福祉協議会HPへ



高齢者



敬老入浴事業のご案内

65歳以上の区民の方に健康の維持増進や地域の交流に役立てていただくため、区内の全公衆浴場および他区協力浴場を1回100円で利用できる「敬老入浴証（カード）」を希望により交付しています。



	浴場名	所在地	電話番号
中央区	銀座湯	銀座1-12-2	(3561) 2550
	金春湯	銀座8-7-5	(3571) 5469
	湊湯	湊1-6-2	(3551) 0667
	十思湯	日本橋小伝馬町5-19 十思スクエア別館2階	(6264) 9920
	日の出湯	佃1-6-7	(3532) 1629
	月島温泉	月島3-4-5 2階	(3531) 1126
	勝どき湯	勝どき3-9-7	(5560) 1019
	稲荷湯	千代田区内神田 1-7-3	(3294) 0670
千代田区	於玉湯	千代田区岩本町 2-2-14	(3866) 2306
台東区	弁天湯	台東区浅草橋 1-33-6	(3864) 7100
	帝国湯	台東区浅草橋 5-23-8	(3851) 2785
	鶴の湯	台東区浅草橋 5-27-2	(3851) 4569

**対** 65歳以上の区民

◎65歳となる誕生日（区内に転入された65歳以上の方は転入された翌月）の初旬に敬老入浴証への引換券（黄色いはがきサイズ）を郵送しています。

◎特別養護老人ホーム入所者の方を除きます。

◎引換券が届かない、または紛失されたなどで引換券をご希望の方は、**問**へ。

**問** 高齢者福祉課高齢者福祉係  
☎（3546）5354

いきいき桜川（桜川敬老館）運動系講座

**日** 令和8年1～6月（講座ごとに日時が異なります）

**場** いきいき桜川ホール

**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** ヨガや太極拳、エクササイズ、体操など、運動系の7講座の受講者を募集します。

**定** 20～32人（講座により異なる/抽選）  
**申** 12月14日までに直接館内窓口へ。

**問** いきいき桜川（桜川敬老館）  
☎（3553）0030

いきいき館（敬老館）クリスマスイベント

いきいき勝どき（敬老館）

**日** 12月13日（土）  
午後3時～4時

**場** いきいき勝どき大広間

**内** 「中央区・プリエールジュニアコース」クリスマスコンサート

**申** 12月3日から直接館内窓口へ。

いきいき桜川（敬老館）

**日** 12月20日（土）  
午後0時30分開演  
（午後0時15分開場）

**場** いきいき桜川ホール

**内** 泰明小学校金管バンドコンサート

**申** 12月5日から直接館内窓口へ。

いきいき浜町（敬老館）

**日** 12月20日（土）  
午後2時～3時

[リサイクル品受付・展示期間]  
受付：12月3日（水）～13日（土）  
展示：12月15日（月）～19日（金）

**場** いきいき浜町大広間

**内** 「クリスマス・リサイクルビンゴ大会」  
ビンゴになった方には景品があります。

**申** 当日直接館内窓口へ。

共通

**対** 60歳以上の区内在住者（いきいき館の利用者証が必要）

**定** 各60人（先着順）

**問** いきいき勝どき（勝どき敬老館）  
☎（3531）3258

いきいき桜川（桜川敬老館）  
☎（3553）0030

いきいき浜町（浜町敬老館）  
☎（3669）3385



健康・福祉



腰痛予防教室

**日** 12月20日（土）  
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** 腰痛改善のための基礎知識を身に付け、予防のために生活習慣を工夫する方法を学びます。

**定** 15人（抽選）

**費** 500円

**申** 12月3日～12日に電話で**問**へ。

**問** 浜町メモリアル

☎（5695）8051  
（受け付けは午前10時～午後8時）

令和7年度健康診査・がん検診などの健（検）診期間を令和8年3月10日まで延長しました

お手持ちの受診券はそのまま使えますので、同封の実施医療機関名簿に記載の医療機関で受診してください。

◎50歳以上偶数歳の方は、「胃部エックス線検査」または、「胃内視鏡検査」のいずれかを選択して胃がん検診を受診できます。ただし、今年度に胃内視鏡検査を選択しない場合は、翌年度に胃内視鏡検査を選択できませんのでご注意ください。

◎人間ドックを受けた方も、検査データを活用することで検査項目を一部省略して受診でき、健康相談を受けることができます。

◎受診券を紛失したなどの理由で受診できない場合は、**HP**または電話で**問**へ。

**費** 無料（精密検査は受診者負担）

**問** 中央区保健所健康推進課健診事業係  
☎（3546）5397



詳しくは区HPへ

介護者教室・交流会「知って安心！初めての介護保険サービス」

**日** 令和8年1月11日（日）  
午後2時～3時30分

**場** ⑦マイホーム新川2階介護者教室  
④オンライン（Zoom）

**対** 区内在住・在勤・在学者、その他介護に興味・関心のある方

**内** 介護保険の各種サービスとその利用方法を紹介します。教室終了後には、介護に関する悩みの共有や情報交換の場として、交流会を開催します。

**定** 各20人（先着順）

**申** 12月3日～令和8年1月10日に⑦の場合は電話で、④の場合はEメールに①「介護者教室申し込み」の旨②氏名・ふりがな③電話番号を記入し**問**へ。

**問** マイホーム新川

☎（3552）5670  
✉ myhomeshinkawa@san-  
ikukai.or.jp



詳しくは区HPへ



## 帯状疱疹<sup>ほうしん</sup>任意予防接種費用一部助成事業のご案内 (令和8年3月31日終了予定)

- 対** 予防接種の当日において、次の①～④の全てに該当している方
- ①満50～64歳の方
  - ②中央区に住民登録がある方
  - ③これまでに公費による帯状疱疹ワクチンの接種費用の助成を受けたことがない方
  - ④帯状疱疹定期予防接種の対象者でない方
- ◎令和7年度中に50歳の誕生日を迎える方は誕生日の前日から助成の対象となります。
- ◎65歳以上の方は令和7～11年度のいずれかの年度で帯状疱疹定期予防接種の対象者となります。
- ◎不活化ワクチン(シングリックス)で本事業の接種を希望する場合は、接種間隔が原則2カ月以上のため、令和8年1月31日までに1回目接種を完了しないと全2回の助成を受けることができません。

	生ワクチン (ビケン)	不活化ワクチン (シングリックス)
助成回数 (接種回数)	1回	2回
助成額	4,000円	10,000円/回
助成対象期間	令和8年3月31日まで	

◎予約の可否、使用するワクチン、接種可能な日時などは接種実施医療機関によって異なります。詳細については、直接接種実施医療機関へお問い合わせください。

**定期予防接種での接種を希望する場合**  
任意予防接種は受けずに定期予防接種の対象年齢になるまでお待ちください。対象年度の4月頃に予診票を送付します。

**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

## 認知症サポーター養成講座

- 日** 令和8年1月23日(金)  
午後1時30分～3時
- 場** 人形町区民館1・2号室
- 対** 区内在住・在勤・在学者
- 内** 認知症について正しい理解を持ち、認知症の方やご家族を温かく見守る応援者になるための知識などを学びます。講座終了時に認知症サポーターカードをお渡しします。
- 定** 30人(先着順)
- 申** 12月3日～令和8年1月17日に電話で**問**へ(年末年始および祝日を除く)。
- 問** 人形町おとしより相談センター  
☎(5847)5580

## 区民公開講座 「認知症の診断と治療について」

- 日** 12月6日(土)  
午後2時～3時30分
- 場** 月島区民センター1階会議室
- 対** 区内在住・在勤・在学者、関心のある方
- 内** 講演①「緊急時の対応について」  
講演②「認知症の診断と治療」

- 師** ①中央区医師会理事 矢田 雄滋  
②聖路加国際病院 神経内科 医幹 近藤 円香
- 定** 100人(先着順)
- 申** 当日、直接会場へ。
- 問** 中央区医師会  
☎(3531)1048

## 予防生活援助サービス従事者研修

- 日** 令和8年1月29日(木)・30日(金)  
午前10時～午後4時
- ◎2日間、全10時間の研修です。
- 場** 区役所別館8階会議室
- 対** ・区内の予防生活援助サービス事業所で働く意向のある方  
・ボランティアなどの団体の所属有無にかかわらず、高齢者への生活援助サービスの担い手となる意向のある方
- 内** 要支援者などを対象とした介護予防・日常生活支援総合事業の予防生活援助サービスの従事者研修
- ◎研修受講後は、区が指定した予防生活援助サービス事業所で働く資格が得られます。
- 定** 10人(先着順)
- 申** 12月3日～令和8年1月16日に申し込みフォームまたは電話で**問**へ。
- 問** 介護保険課事業者支援給付係  
☎(3546)5377

申し込みフォーム



## 福祉センターピラティス講習会

- 日** 令和8年1月23日(金)・30日(金)  
(全2回)  
午後1時30分～3時
- 場** 福祉センター3階会議室
- 対** 区内在住の障害のある方で、2回とも参加できる方
- 内** はじめてのピラティス～ゆっくり身体を動かしてみよう～
- 定** 6人(先着順)
- 申** 12月16日午前9時から電話またはFAXで①～⑤(6面記入例参照)を記入して**問**へ。
- 問** 福祉センター管理係  
☎(3545)9311  
☎(3544)0888

## 成人男性の風しん予防接種の接種期間を延長しています

- 風しん第5期定期予防接種について、令和7年3月31日までに風しん抗体検査を受けたものの、MRワクチンの供給不足などにより、予防接種を受けられなかった方に対し、接種期間を延長しています。
- 対** 以下の①・②のいずれにも該当する区内在住者
- ①昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
  - ②令和7年3月31日までに抗体検査

を受け、抗体価が低く風しん第5期定期予防接種の対象と判定された方

- 接種期間(延長期間)**  
令和9年3月31日まで
- 対象ワクチン**  
MR(麻しん・風しん混合)ワクチンまたは風しん単抗原ワクチン
- 接種方法**  
有効期限が切れた予診票・クーポン券をそのままお使いいただけますので、予診票・クーポン券・抗体検査の結果を医療機関へお持ちください。  
予診票・クーポン券を紛失されたなどで、お持ちでない方は**問**へご連絡ください。  
◎接種実施医療機関については**HP**をご確認ください。
- 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



## 東京都大気汚染医療費助成認定の更新をお忘れなく

都内に1年以上在住の18歳未満で気管支ぜんそくに罹患<sup>りかん</sup>しているなど、要件を満たす方に対して、認定疾病に係る医療費を助成しています。

- 有効期限までに更新手続きが必要**  
既に認定を受けた方が、引き続き助成を受けるためには更新手続きが必要です。有効期間満了の1カ月前を目安に健康推進課給付係で手続きをしてください。桃色の医療券をお持ちの方は、有効期間満了までに更新手続きを行わないと、再度認定を受けられなくなります。

## マイナ保険証への完全移行後の必要書類について

12月2日から、マイナ保険証(健康保険証として利用できるよう登録したマイナンバーカード)への完全移行に伴い、従来の健康保険証は使用できなくなります。そのため必要書類として、健康保険の加入状況が分かる次の①～③のいずれかを更新手続きの際に併せてご提出ください。

- ①有効期限内の「資格確認証」のコピー
- ②「資格情報のお知らせ」のコピー
- ③マイナポータルから被保険者資格情報を印刷したもの

**問** 東京都保健医療局健康安全部環境保健衛生課  
☎(5320)4491  
中央区保健所健康推進課給付係  
☎(3546)5400

詳しくは区HPへ



## 講座・催し

### 年賀状の干支<sup>えと</sup>印と雅<sup>が</sup>印作り

- 日** 12月14日(日)  
午後1時～4時
- 場** 銀座区民館
- 対** 区内在住・在勤・在学者
- 内** 来年の干支印(午<sup>うま</sup>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** 12月3日～8日に電話で**問**へ。
- 問** 銀座区民館  
☎(3542)6828  
(午前10時～午後7時)

## 中央区の公園と日本近代

- 日** 令和8年1月10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
- 対** 中学生以上
- 内** 区内に多くある震災復興公園を中心に、公園の歴史について専門家から話を伺います。
- 師** 東京農業大学地域環境科学部教授 栗野 隆
- 定** 70人(抽選)
- 申** 12月24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



▲栗野 隆さん

詳しくは図書館HPへ



## 講演会「亀島川から考える『水の都』東京の未来像」

- 日** 令和8年1月11日(日)  
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** 亀島川の歴史を振り返りつつ、その魅力や価値を再発見し、中央区の水辺の在り方や「水の都」と称された東京の未来像について考えます。
- 師** (一社)亀島川にぎわい創出協議会代表理事 皆川 典久
- 定** 80人(抽選)
- 申** 12月8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



▲皆川 典久さん

詳しくは図書館HPへ



## 勤労者のためのパソコン講座 (PowerPoint基礎)

- 日** 令和8年1月19日(月)～23日(金)  
(全5回)  
午後6時30分～8時30分
- 場** ハイテクセンターパソコン研修室
- 対** 中小企業に勤務する区内在住・在勤者で、WordとExcelの基本的な操作ができる方
- 内** PowerPointの基本操作を学び、スライド作成、プレゼンテーションの実行ができる技術を習得します。
- 定** 20人(抽選)
- 費** 6,000円
- 申** 12月15日(必着)までに往復はがきまたはEメールに①～⑤(6面記入例参照)⑥勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入して**問**へ。
- 問** レッツ中央(勤労者サービス公社)  
〒104-0061  
銀座4-9-8 NMF銀座四丁目ビル2階  
☎(3546)8610  
✉kinro\_oubo@chuo-tokyo.com



## 絵本作家から 絵本の作り方を学ぼう！

**日** 令和8年1月18日(日)・2月1日(日)  
各日午後1時30分～3時30分  
**場** はるみらい工作スタジオ  
**対** 18歳以上で2日間参加できる方  
**内** 絵本作家から本づくりを学びます。  
絵本のラフを作ってから製本を目指す  
実技の講座です。  
◎進行状況によって、ご自宅での作業  
をお願いする場合がございます。  
**師** 山本 祐司  
**定** 10人(先着順)  
**費** 2,000円(参加費・材料費込み)  
**申** 12月3日～令和8年1月17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



▲お手本作品と、講師の山本 祐司さん

## 日本橋図書館 クリスマス映画鑑賞会

**日** 12月20日(土)  
午前10時～11時20分  
(午前9時30分開場)  
**場** 日本橋図書館6階図書館ホール  
**対** 小学生以上  
**内** 『サンタクロースになった少年』(洋  
画、日本語吹替、80分)を上映  
**定** 35人(先着順)  
**申** 12月4日から電話で**問**へ。  
◎ご家族3人分まで申し込み可能(大  
人1人の参加も可能)  
**問** 日本橋図書館  
☎(3669)6207

## 社会教育会館ゆめ講座

「投資信託のチェックポイント」と「自  
分らしいライフプラン表の作り方」  
**日** 令和8年1月17日(土)  
午前10時～正午  
**場** 月島社会教育会館講習室  
**対** 18歳以上の区内在住・在勤・在学者  
**内** 投資信託の仕組みなどを学び、自分  
らしい資産形成のためのライフプラン  
表を作る講座  
**定** 20人(先着順)  
**申** 12月3日から館内窓口、電話または  
FAXで①～④(6面記入例参照)を記入  
して**問**へ。  
**問** 月島社会教育会館  
☎(3531)6367  
☎(3531)6369  
「匂い袋づくり～自分だけの和の香り  
づくり～」  
**日** 令和8年1月18日(日)  
午後1時30分～3時30分  
**場** 築地社会教育会館第1洋室  
**対** 中学生以上の区内在住・在勤・在学者  
**内** お香の種類、原料、歴史について学  
び、自分で好みの香料を調合して匂  
い袋を作る講座  
**定** 20人(抽選)

**費** 2,500円  
**申** 令和8年1月4日までに館内窓口、  
電話またはFAXで①～④(6面記入  
例参照)を記入して**問**へ。  
**問** 築地社会教育会館  
☎(3542)4801  
☎(3542)3696  
「簡単名画制作体験～テクニック不要！  
モネの睡蓮を描こう～」  
**日** 令和8年2月18日(水)  
午後2時～4時30分  
**場** 月島社会教育会館第3洋室  
**対** 18歳以上の区内在住・在勤・在学  
者  
**内** 有名な「モネの睡蓮」を題材に、身近  
な道具を使って感覚のままに絵の具  
を塗り重ねて絵を制作する講座  
**定** 12人(先着順)  
**費** 1,000円  
**申** 12月18日から館内窓口、電話また  
はFAXで①～④(6面記入例参照)を  
記入して**問**へ。  
**問** 月島社会教育会館  
☎(3531)6367  
☎(3531)6369  
詳しくは  
社会教育会館**HP**へ  
社会教育会館公式LINE

## 日本橋図書館 バリアフリー映画鑑賞会

**日** 12月20日(土)  
午後2時～4時(午後1時30分開場)  
**場** 日本橋図書館6階図書館ホール  
**対** 中学生以上  
**内** 『最強のふたり』(洋画、日本語吹替、  
113分、音声ガイド・ガイド字幕付)  
を上映  
◎障害の有無にかかわらず、どなたで  
もお楽しみいただけます。  
**定** 35人(先着順/障害のある方優先)  
**申** 12月4日から電話またはFAXで**問**へ。  
◎2人分まで申し込み可能  
**問** 日本橋図書館  
☎(3669)6207  
☎(3669)6253

## 郷土資料館・東京都公文書館連 携事業「江戸の町名主～南伝馬町 名主高野家のアーカイブズ」のパ ネル展示と講演会

**展示**  
**日** 12月16日(火)～令和8年1月18日  
(日)  
午前9時～午後9時  
◎日曜日、休日は午前9時～午後5時  
◎12月18日、31日～令和8年1月2  
日、15日は休館  
**場** 本の森ちゅうおう2階郷土資料館  
企画展示室  
**内** 江戸の支配機構の中で重要な役割を  
果たした町名主。その仕事から見え  
る江戸の町方社会の実態を、現在の  
京橋に居を構えた名主高野家に残さ  
れた資料をもとに解き明かします。  
**講演会**  
**日** 12月17日(水)  
午後2時～3時30分  
(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** 長年東京都公文書館で高野家文書の

研究に携わってきた講師による、展  
示内容に関連した講演を行います。  
**師** 東京都公文書館課  
長代理(史料編さ  
ん担当) 西木 浩一  
**定** 80人(先着順)  
**申** 当日、直接会場へ。  
**問** 本の森ちゅうおう  
郷土資料館  
☎(3551)2167



▲西木 浩一さん



詳しくは区**HP**へ

## 男女平等センター クリスマスピアノコンサート

**日** 12月20日(土)  
午後2時～4時  
**場** 男女平等センター1階交流コーナー  
**内** ブーケ21のピアノボランティアに  
よるクリスマスコンサート。子ども  
連れの方も気軽にお越しください。  
**申** 当日、直接会場へ。  
**問** 総務課男女共同参画係  
☎(5543)0651



詳しくは区**HP**へ



## 冬の中央区歴史散歩2026 「銀座八丁ぶら散歩 ～新春にめぐる福と歴史～」

**日** 金曜コース：令和8年1月23日(金)  
土曜コース：令和8年1月24日(土)  
いずれも午後1時30分～3時30分  
(雨天決行)  
[集合場所]  
東京スクエアガーデン前  
**場** 京橋の親柱→奥野ビル→ヨネイビル  
ディング→銀座発祥の地→電気灯柱  
記念碑→朝日稲荷→宝童稲荷→銀座  
教会→石川啄木歌碑→交詢社ビル→  
豊岩稲荷神社→金春通り→銀座柳の  
碑前(解散)  
**対** 小学生以上(小学生は保護者同伴)  
**定** 各回30人(抽選)  
**費** 500円  
**申** 12月30日までに申し込みフォーム  
から申し込む。  
**問** 冬の中央区歴史散歩2026問い合わせ窓口  
✉kuhou.machiaruki@gmail.com



申し込みフォーム

## 東京都美術館開館100周年記念 「スウェーデン絵画 北欧の光、 日常のかがやき」関連文化講演会

**日** 令和8年2月12日(木)  
午後6時30分開演  
(午後5時45分開場)  
**場** 日本橋公会堂ホール「日本橋劇場」  
**対** 区内在住・在勤者  
**内** 令和8年1月27日(火)～4月12日  
(日)に東京都美術館で開催される東  
京都美術館開館100周年記念「ス  
ウェーデン絵画 北欧の光、日常の  
かがやき」に関連する講演会  
**師** 東京都美術館 学芸員 中江 花菜  
**定** 380人(自由席/抽選)  
**申** 12月19日(必着)までに往復はがき  
に①スウェーデン絵画展②～⑤(6  
面記入例参照)⑥在勤者は勤務先(名  
称・所在地・電話番号)を記入して  
**問**へ。  
◎車いすや歩行器を使用されている方  
は、その旨も併せて記入してください。  
◎講演会受講者には、本展の招待券を  
1人1枚差し上げます。  
**問** 文化・国際交流振興協会  
〒104-0041  
新富1-13-24 新富分庁舎3階  
☎(3297)0251

詳しくは文化・  
国際交流振興協会**HP**へ



▲展覧会チラシ

## 基礎から学ぶお金の勉強会

**日** 12月20日(土)  
午後2時～4時  
**場** 勝どき区民館5・6号室  
**対** 区内在住・在勤・在学者  
**内** 今さら聞けないお金のこと、初心者  
向け資産運用の考え方などを学びま  
す。  
**定** 20人(先着順)  
**申** 12月3日から電話で**問**へ。  
**問** 勝どき区民館  
☎(3531)0592





## 新春経済講演会

**日** 令和8年1月23日(金)  
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  
[テーマ]  
激動の国際情勢と日本の安全保障  
～地政学リスクへの対応～

**師** 防衛省防衛研  
究所研究幹事  
兵頭 慎治

**定** 100人(先着順)

**申** HPから申し込  
む(イベント番  
号：206116  
(半角))。

**問** 商工観光課中小企業振興係  
☎(3546)5487



▲兵頭 慎治さん

詳しくは  
東京商工会議所HPへ



## 地域福祉ワークショップ 中央区のみらいについて考えよう！ 「#ふくしデザイン小会議」

**日** 令和8年1月23日(金)  
午後6時30分～8時30分  
**場** 区役所8階大会議室  
**対** 地域活動に関心のある方、町会・自治会、民生・児童委員、ボランティア団体など、地域で活動している方  
**内** グループワークを通じて中央区のこれからについて関心を持ち、全ての世代が安心して暮らせる中央区にしていくために何ができるのか、必要な取り組みや活動を考えます。

**定** 25人(抽選)

**申** 令和8年1月6日までに申し込み  
フォームまたはFAXで問へ。

◎申し込み締め切り後も、定員に空き  
がある場合は随時受け付けますの  
で、お問い合わせください。

**問** 地域福祉課地域福祉推進係  
☎(3546)5393  
FAX(3544)0505



申し込みフォーム



詳しくは区HPへ

## 労働セミナー(使用者向け) 「最新対応 企業のカスハラ対策 ～基本と実践～」

**日** 令和8年1月14日(水)～2月3日(火)  
**場** オンデマンド配信  
**対** 使用者、人事労務担当者、テーマに  
関心のある方

**内** カスハラ対策の基本を押さえ、組織  
的な取り組みとして事前準備、実際  
に遭遇した時の対応などを実務的な  
観点から解説します。

**師** (公社)消費者関連専門家会議 専務  
理事 齊木 茂人

**定** 200人程度(先着順)

**申** 12月5日からHPで申し込む。

**問** 総務課男女共同参画係  
☎(5543)0651



詳しくはTOKYO  
はたらくネットHPへ

## スポーツ



### スポーツ指導者養成セミナー 「フォロー研修」

**日** 令和8年1月13日(火)  
午後6時30分～8時  
(受け付けは午後6時15分～)

**場** 区役所8階大会議室

**対** スポーツ指導に関心のある方

**内** スポーツ指導者として必要な理論を  
習得するためのセミナー。デフリン  
ピアンを講師に迎え、先月開催され  
たデフリンピックについてお話しし  
たきます。

**師** デフ卓球選手 灘光 晋太郎

**定** 100人(抽選)

**申** 12月22日(必着)

までに申し込み  
フォーム、はがき  
またはFAXに①～  
⑤(6面記入例参  
照)を記入し問へ。▲灘光 晋太郎さん

**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



### 太極拳教室(初心者・初級者)

**日** 令和8年1月14日～2月6日の毎週  
水・金曜日(全8回)  
午後6時30分～8時30分

**場** 京橋プラザ区民館多目的ホール

**対** 18歳以上の区内在住・在勤者  
(高校生を除く)

**定** 20人(抽選/初めての方を優先)

**費** 2,000円

**申** 12月15日(必着)までにHP、Eメー  
ルまたは往復はがきに①～⑤(6面  
記入例参照)⑥過去の本教室参加の  
有無⑦在勤者は勤務先の名称・所在  
地・電話番号を記入し問へ。

◎Eメール申し込みの場合は件名は  
「R7太極拳教室申し込み」としてく  
ださい。

◎当選者は区役所8階スポーツ協会事  
務局窓口で手続きがあります。

**問** スポーツ協会事務局

〒104-8404 築地1-1-1

☎(3546)5729

✉entry@chuo-taikyo.jp

詳しくは

スポーツ協会HPへ



### 水泳教室(初心者・初級者)

**日** 令和8年2月3日～27日の毎週火・  
金曜日(全8回)

午後6時30分～8時30分

**場** 日本橋小学校温水プール

**対** 18歳以上の区内在住・在勤者  
(高校生を除く)

**定** 30人(抽選/初めての方を優先)

**費** 500円(参加者)

**申** 12月20日(必着)までに申し込み  
フォーム、はがきまたはFAXに①  
～⑤(6面記入例参照)⑥性別⑦泳力  
の程度(4泳法それぞれ何メートル  
泳げるか)⑧過去(令和7年6月開始、  
令和7年11月開始)の本教室参加の  
有無⑨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



### 第79回区民体育大会

レディース(ママさん)バレーボール大  
会

**日** 令和8年2月15日(日)

午前9時30分～

**場** 総合スポーツセンター主競技場

**対** ・区内在住の既婚女性で編成した  
チーム

・区内の小・中学校に在学する児童・  
生徒の母親で編成したチーム

・中央区バレーボール連盟が認めた  
チーム(35歳以上の未婚女性も参  
加可)

**申** 令和8年1月8日正午までにHPから  
申し込む。

**問** スポーツ協会事務局

☎(3546)5729

詳しくは

スポーツ協会HPへ



## 税・国保・年金



### 国民健康保険料・介護保険料・ 後期高齢者医療保険料の口座登 録はお済みですか

各保険料の納付については、年金か  
らの天引き(特別徴収)以外の方は原  
則、口座振替です。自動的に口座振  
替されるので、納付忘れによる延滞金  
の心配ありません。口座登録がまだ  
の方は、早めに口座登録をお願いします。

#### 口座登録方法

[口座振替依頼書(はがき)による登録]  
保険料決定通知に同封している口座  
振替依頼書(はがき)で登録ができま  
す。毎月10日(土・日曜日、祝日の場  
合は前日)までに申し込むと、翌月の  
保険料から口座振替を開始します。  
[キャッシュカードによる登録]

区役所4階の保険年金課・各特別出  
張所の窓口で、専用端末機にご利用の  
金融機関などのキャッシュカードを通  
し、暗証番号を入力することで口座振  
替(自動払込)の手続きが完了します。  
通帳や届出印は不要です。対象金融機  
関は以下のとおりです。

・みずほ銀行 ・三井住友銀行  
・三菱UFJ銀行 ・りそな銀行

・東日本銀行 ・城北信用金庫  
・東京シティ信用金庫  
・ゆうちょ銀行

◎写真付きの本人確認書類を持参の  
上、口座名義人をご登録ください。  
◎毎月10日(土・日曜日、祝日の場合  
は前日)までに申し込むと、その月  
の保険料から口座振替を開始するの  
で、口座振替依頼書(はがき)よりも  
早く開始できます。

[スマートフォン(AIRPOST)による  
登録]

「+メッセージ」アプリをダウンロード  
後、「公式アカウント」の画面で  
「AIRPOST」を検索し、お申し込みく  
ださい。対象金融機関は次のとおりで  
す。

・三菱UFJ銀行 ・武蔵野銀行  
・静岡銀行 ・北洋銀行  
・JAバンク(一部)

AIRPOST利用ガイド



#### 引き落とし日

登録した口座の引き落とし日は全て  
の保険料共通で毎月末日(末日が金融  
機関などの休業日に当たる場合は翌営  
業日)となっています。

なお、次の事情で口座振替ができな  
い場合は、納付書でお支払いください。

・納期限を過ぎた保険料を納付する時  
・預金口座を保有していない時  
・口座振替開始手続きが完了する以前  
の納期限の保険料を納付する時

納期限までにお近くの金融機関、郵  
便局、コンビニ、区役所4階保険年金  
課、各特別出張所でお支払いください。  
スマートフォン決済による支払いも可  
能です。

**問** 保険年金課収納係

☎(3546)5365

## おしらせ



### 体育施設団体利用登録の 継続手続き

#### 受付期間

12月26日まで

**対** 登録の有効期限が令和7年12月31  
日までの団体

**内** 登録責任者が区役所8階スポーツ課  
の窓口で手続きを行う。

#### 必要なもの

・体育施設団体利用登録申請書(HPで  
ダウンロード/スポーツ課窓口で配  
布)  
・登録責任者本人を確認できるもの  
(マイナンバーカード、運転免許証  
など)  
・体育施設団体利用登録証

**問** スポーツ課体育施設係

☎(3546)5529

詳しくは区HPへ



### 日本橋特別出張所が1階フロアへ 移転します(令和8年1月5日～)

日本橋区民センターの大規模改修工  
事に伴い、2階に移転している受付窓  
口を1階フロアの工事が完了するため  
1階に移転します。

**問** 日本橋特別出張所地域活動係

☎(3666)4251



