

情報コンナ一

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〒・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
- ◎間に〒・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
 - 課○○係（問の宛名）

原則1人
1枚限り

- 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

～環境学習事業～檜原村自然体験ツアー「中央区の森」原木しいたけの駒打ち体験

日3月14日(土)

- 集合 午前7時15分
- 解散 午後6時

場区役所前(集合・解散)
西多摩郡檜原村(行き先)

対区内在住・在勤・在学の小学校5年生以上(小学校5・6年生の場合、保護者同伴。保護者1人につき2人まで参加可。中学生・高校生のみでの参加の場合、保護者の同意が必要)

内「中央区の森」で森林保全活動について聞き、しいたけの駒打ち体験をします。体験後は温泉に入って汗を流します。

定30人(抽選/10人未満の場合は中止)

費2,500円/人(昼食代含む)

申1月26日午前10時～2月16日午後5時に申し込みフォームから申し込む。

問・申し込みについて

(株)阪急交通社

「檜原村自然体験ツアー」受付係

📞(6745)1866

・環境学習事業について

環境課環境啓発係

📞(3546)9592

申し込みフォーム

ほめ方のコツ！
～どう、ほめたら良いの？～

日2月26日(木)

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

対区内在住で未就学児の保護者

内子どものほめ方を学ぶ講座です。いつ、どのようにほめるのか、大切なポイントをお伝えします。

定12人程度(抽選)

申2月12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

楽しく鉛筆で
きれいに名前を書こう！

日2月11日(祝)

午前10時～11時30分

場はるみらい集会室1

対5歳～小学校1年生

内春からの新生活に向けて、書くこつを教わりながら、楽しく自分の名前の硬筆作品を作ります。

定12人(先着順)

費500円

申1月17日～2月10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



▲活動イメージ

はるみらいで
ロボットスポーツに挑戦！

日2月23日(祝)

午前10時～午後4時

場はるみらい地域活動スタジオ

対5歳以上

◎小学校3年生以下は保護者同伴

内ロボットを操作しながら技術と戦略、チームワークを学ぶロボットスポーツ。みんなで楽しみながら体験してみよう！(所要時間は10分程度)

申当日、直接会場へ(入退場自由)。

問晴海地域交流センター「はるみらい」

📞(3531)2743



▲競技用ロボット

歯の健康教室♪～一生もののプレゼント♡よい歯並びをつくる生活習慣～4、5、6歳児編！

日3月4日(水)

午後1時30分～3時

場日本橋保健センター5階多目的室

対区内在住で4歳～未就学児(開催日当日)の保護者

◎対象年齢のお子さんも同伴可

内これから永久歯へ生え変わりが始まる幼児期に知っておきたい「口の働き」を正しく育むためのポイントをご紹介します。

定15人程度(抽選)

申1月16日～31日にHPから申し込む。

問日本橋保健センター健康係

📞(3661)5071



誕生記念植樹

赤ちゃんの誕生をお祝いして、3月中旬に記念植樹を行います。

対令和7年に出生し、令和7年12月31日時点で、中央区に住民登録のある子ども

◎対象の世帯へ通知を送付します。

申1月下旬ごろに届く通知またはHPをご覧ください。

問水とみどりの課緑化推進係

📞(3546)5629



詳しくは区HPへ

晴海図書館3Dプリンタ体験
「Harumi3Dプリンターくらぶ」

日2月23日(祝)

①午後1時30分

②午後2時30分

③午後3時30分

◎各回とも同じ内容

場晴海図書館3階会議室

対小学校5年生～高校生

内動物を3Dプリンターで出力してみよう。

定各回2人(先着順)

申2月1日から電話または直接問へ。

問晴海図書館

📞(5166)3131



内ぬいぐるみを図書館にお泊まりさせ、その様子をアルバムにしてお渡します。

定各10人(抽選)

申1月17日～31日(消印有効)にHPから申し込むか、申込書(HPでダウンロード/各図書館で配布)に必要事項を記入して直接各図書館へ。またははがきに①希望する図書館・時間②子どもの氏名・ふりがな・生年月日・年齢③保護者氏名④住所⑤電話番号⑥子どもの好きなものの名前・特徴を記入し、京橋図書館へ郵送。

問晴海図書館

📞(5166)3131

本の森ちゅうおう(京橋図書館)

〒104-0041

新富1-13-14

📞(3551)2151

日本橋図書館

📞(3669)6207

月島図書館

📞(3532)4391



詳しくは図書館HPへ

本の森ボードゲームワークショップ
～本も心もひらく楽しさ～

日2月23日(祝)

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

内身近な物を利用して遊べるボードゲームの魅力について講師からお話を聞き、本を使ったボードゲームを体験する。

定30人(抽選)

[持ち物]本(ジャンルは問いません)

申1月16日～2月4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

日本橋図書館
「プレママ・プレパパおはなし会」

日2月11日(祝)

午前10時～10時45分

場日本橋図書館6階おはなしのへや

対妊婦さんとその家族

内これから赤ちゃんを迎える家庭に向けた、赤ちゃん絵本や実用書の紹介

◎希望者は当日の赤ちゃん向けおはなし会を見学できます。

定5組(先着順)

申1月18日から電話または直接問へ。

◎1月22日、2月9日は休館日

問日本橋図書館

📞(3669)6207

日本橋図書館

〒104-0041

新富1-13-14

📞(3551)2151

日本橋図書館

📞(3669)6207

月島図書館

📞(3532)4391



家庭教育学習会

内親子で簡単な扇子作りと歌舞伎体験をする他、思春期の子どもの気持ちへの寄り添い方を学ぶなど、さまざまな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・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

家庭教育講演会 「伝統話芸に学ぶ子育て」

日2月15日（日）
午後2時～3時30分
場区役所8階大会議室
対区内在住・在園・在学のお子さんの保護者および区内在住・在勤で家庭教育に関心のある方（小学校5年生以上のお子さんは同伴可）
内伝統と子育てについての講演を通して、家庭教育について学びます。
師落語家 七代目 三遊亭円楽
定50人（抽選）
申1月16日～30日
に申し込みフォームから申し込む。
託1歳～未就学児（定員10人程度）。
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



▲三遊亭円楽さん



申し込みフォーム



詳しくは区HPへ

子育て応援サイト 「こどもすくすくナビ」

妊娠・出産・子育てに関する行政サービスや情報をカテゴリー別にまとめた「こどもすくすくナビ」を開設しています。
最新の情報が掲載されていますので、ご活用ください。
問子ども子育て支援課子ども子育て支援係
（3546）5444



詳しくは
こどもすくすくナビHPへ

高齢者



いきいき館（敬老館） バレンタインイベント

いきいき浜町（敬老館）
日2月7日（土）
午後2時開演（午後1時30分開場）
場いきいき浜町大広間
内歌謡ショー
定60人（先着順）
申1月17日から直接館内窓口へ。

いきいき桜川（敬老館）

日2月8日（日）
午後2時開演（午後1時45分開場）
場いきいき桜川ホール
内カルロ・アントニオリさんのピアノによる弾き歌い
定80人（先着順）
申1月20日から直接館内窓口へ。
いきいき勝どき（敬老館）
日2月12日（木）
午後2時30分～3時30分
場いきいき勝どき大広間
内ゴスペルコンサート
定60人（先着順）
申当日午後1時30分から直接館内窓口へ。

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）
問いきいき浜町（浜町敬老館）
（3669）3385
いきいき桜川（桜川敬老館）
（3553）0030
いきいき勝どき（勝どき敬老館）
（3531）3258



令和7年度帯状疱疹定期予防接種（一部公費負担） ～接種期間は3月31日まで～

対以下のいずれかに該当する区民の方
・令和7年度中に満65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方
・令和7年度中に満101歳以上になる方
・満60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害で身体障害者手帳1級の方
[対象ワクチン・接種回数]
・生ワクチン（ビケン）：1回
・不活化ワクチン（シングリックス）：2回
◎不活化ワクチン（シングリックス）で接種を希望する場合、接種間隔が原則2カ月以上のため、全2回の接種を定期予防接種（一部公費負担）で完了するには、1月31日までに1回目接種を行う必要があります。
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



高齢者向けパソコン教室 ～ゆっくり楽しくチャレンジ～ Excelを使ってみようコース

日3月10日（火）～12日（木）、17日（火）～19日（木）（全6回）
午前9時30分～11時30分
場シルバー人材センター2階パソコン講習室
対原則60歳以上で簡単な文字入力ができる方
内表計算ソフト「Excel2016」を使って、セルや計算式の入力、計算表作りなど、基礎と活用を学びます。

定各コース10人（抽選）

費6,000円（テキスト代別）
申2月13日（必着）までに往復はがきに
①コース名②～⑤（5面記入例参照）
⑥普段使っているパソコンの機種名
⑦申し込み理由を記入し問へ。

問シルバー人材センター

（3546）5397
八丁堀3-17-9京華スクエア1階
（3551）2700



詳しくは
シルバー人材センターHPへ

健康・福祉



メタボリックシンドローム改善のための特定保健指導

健康診査の結果から生活習慣病の発症リスクが高いと判定された方に対して、サポートを行います。

医師や専門スタッフから生活習慣の改善方法や栄養指導などの具体的なアドバイスが受けられますのでご活用ください。

対区から「特定保健指導利用券」が届いた方

◎健康保険組合などに加入している方は、それぞれの組合窓口にお問い合わせください。

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

受診期限が近づいていますので、早めに受診してください。

費無料（精密検査および検診内容以外の検査は受診者負担）

◎受診券が届いていない方や紛失した方はHPまたは電話で問へ。

次の3つの検査は翌年度に受診できません

・胃がん検査（内視鏡検査）

対50歳以上の偶数歳の方（エックス線検査と内視鏡検査が選択可）

・骨粗しょう症検査

対40歳以上の偶数歳の女性

・眼圧検査

対40歳以上の5歳ごとの節目年齢の方

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

保健衛生講座

「認知症になりにくくする工夫」

日2月25日（水）

午後2時～3時

場日本橋保健センター4階講堂

対区内在住・在勤者

内医師が認知症予防について分かりやすくお話しします。心も体も健やかに、認知症を遠ざけましょう。

定20人（先着順）

申1月19日から電話で問へ。

問日本橋保健衛生協力会事務局（日本橋保健センター内）
（3661）3515

ヘルスアップ教室

成人のための健康な体づくり～はじめよう！食事と運動で骨粗しょう症を予防～

日2月17日（火）

午後0時50分～3時45分

場月島保健センター多目的室

対20～64歳（開催日時点）の区内在住者

内講義：大切にしたい！骨の健康～食生活から骨粗しょう症予防～運動実技：毎日続ける骨活習慣～姿勢を意識した身体づくり～

◎血圧・骨密度測定・試食があります。

定12人（抽選）

申1月16日～25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

「加齢性難聴と認知症」

日2月13日（金）

午後1時15分～2時45分

場区役所8階第4会議室

対区内在住・在勤・在学者

内加齢とともに聴力が低下する加齢性難聴は、認知機能に影響をもたらす可能性があるといわれています。医師が認知症との関連性や治療法などを分かりやすくお話しします。

定20人（先着順）

申1月17日～2月6日に電話で問へ。

問京橋おとしより相談センター
（3545）1107



人生100年時代！ 睡眠と健康の知恵袋

日2月13日(金)
午後2時～3時30分
場人形町区民館
対区内在住・在勤・在学者
内良い睡眠を実感するため、正しい知識を学びます。
定20人(先着順)
申1月17日～2月6日に電話で問へ。
問人形町区民館
（3668)5537
(午前10時～午後8時)

障害のある方の就職面接会

日2月10日(火)
午後0時30分～4時
場東京ビッグサイト南4ホール
(江東区有明3-11-1)
[参加企業数]180社(予定)
申2月9日までに最寄りのハローワークの障害者相談窓口で申し込む。
問ハローワーク飯田橋
専門援助第二部門
（3812)8609
(部門コード44#)

詳しくは
厚生労働省東京労働局HPへ



講座・催し



バスツアー 千葉県房総いちご狩りと館山で海鮮丼ランチ(勤労者向け)

日3月7日(土)
・集合 午前7時45分
・解散 午後5時
場三原橋地域安全センター(旧銀座三原橋交番)前(集合・解散)
[行き先など]
・館山いちご狩りセンター(館山/30分食べ放題)
・お百姓市場(買い物)
・漁師料理たてやま(昼食・海鮮丼)
・ソムリエハウス酒匠の館(試飲・見学)
対中小企業に勤務する区内在住・在勤者と同居家族
定43人(抽選)
費大人 9,700円

小人(3歳～未就学児) 6,800円
◎バス代、いちご狩り代、昼食代など
申1月23日(必着)までに申し込みフォーム、またははがき(1グループ4人まで)に「バスツアー」と明記の上、①申込代表者の氏名・住所・電話番号・勤務先(名称、所在地、電話番号)②参加人数と全員の氏名・年齢を記入し問へ。

問(株)ジャパトラ「レッツ中央」係
〒161-0033
新宿区下落合3-21-1
NKフジビル8階
（6915)3651
(平日午前9時30分～午後5時30分)



申し込みフォーム

首と肩のこり予防教室

日2月21日(土)
午後2時～4時
場浜町区民館
対区内在住・在勤・在学者
内首や肩のこりがつらい方、巻き肩・猫背が気になる方へ向けて、原因と対策を説明し、座ったままできる簡単な体操と呼吸法を練習します。
定30人(先着順)
申1月17日～2月13日に電話で問へ。
問浜町区民館
（3668)2354
(午前10時～午後8時)

大切なご家族のための相続勉強会

日2月20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
内円滑に遺産分割を行うための準備、税負担を軽減する方法などを学ぶ。
定20人(先着順)
申1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)

銀座ブロッサム スタンウェイ試奏会

日2月25日(水)・26日(木)(全8回)
午前9時～10時、午前11時～正午
午後1時～2時、午後3時～4時
場銀座ブロッサムホール
対4歳以上
◎中学生までは保護者同伴
内グランドピアノ(スタンウェイD-274)の試奏会
定各回1組5人まで(先着順)
費1組2,000円
申1月23日～開催日前日に電話で問へ。
問銀座ブロッサム(中央会館)
（3542)8585
(午前10時～午後6時)

詳しくは
銀座ブロッサムHPへ



社会教育会館イベント 「じわっと体操で元気に生活」

日2月19日(木)、3月12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、体づくりの基本となる食事の話を聞く講座
定各16人(抽選)
費900円(保険料込み)
申2月分は2月12日まで、3月分は3月5日までに電話または①～④(5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
（3669)2720

社会教育会館HP



ホームページ作成セミナー «商用Web初級»

日3月3日～24日の毎週火・木曜日
(全7回)
午後6時30分～8時30分
場ハイテクセンター研修室
対区内中小企業の経営者・従業員、個人事業主で、Word・Excelなどの基本操作ができる方
内商用ホームページ構築のための基礎知識、ホームページ作成ソフトを用いてのサイト制作など
定15人(抽選)
費6,000円
申2月6日までにHPから申し込む。
問商工観光課中小企業振興係
（3546)5487

詳しくは区HPへ



マジックショー&講座

日2月15日(日)
午前10時～11時30分
場月島区民館3階5号室
対区内在住・在勤・在学者
内マジックショー観覧後、マジックを学ぶ。本格マジックの入門レベルの講座
◎マジック道具をプレゼント
定20人(抽選)
費500円
申1月17日～26日に電話で問へ。
問月島区民館
（3531)6932

ピラティス教室 ～正しい体の使い方を学ぼう～

日2月9日(月)・16日(月)
午後3時～4時30分
◎各回とも同じ内容
場豊海区民館1階2号室
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1月17日～26日に電話で問へ。
問豊海区民館
（3536)4005

士記念演劇博物館館長 児玉 龍一

定80人(先着順)

申当日、直接会場へ。

連動イベント：ギャラリートーク

日2月11日(祝)

午前10時30分、午後3時(各回30分程度)

場本の森ちゅうおう2階

郷土資料館企画展示室

内展示担当者による展示解説。

定20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



詳しくは区HPへ



お魚つみれ汁 作り方教室&試食会

日2月8日(日)

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1月17日～2月7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



和紙を使った四ツ目綴じ本作り

日2月14日(土)

午前10時～11時45分

場はるみらい工作スタジオ

対18歳以上

内四ツ目綴じは和本の代表的な製本です。四つの綴じ穴に糸を通して綴じる方法を体験します。

定12人(先着順)

費2,500円

申1月17日～2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



▲児玉 龍一さん

中央区で働く！区内企業への就職・転職に向けた就活イベント「中央区しごとフェス」

日2月13日(金)
午後1時～4時30分
(受け付けは午後0時45分～)
場産業会館2階展示室
対中央区で働きたいと考えている全求職者
内区内企業3社の人事担当者によるパネルディスカッションと10社による合同企業説明会
申事前に申し込みフォームまたは当日直接会場へ。
問(株)HRP
(3222)1801

申し込みフォーム



詳しくは
中央区おしごとWEB HPへ



男女共同参画講演会 「女性のからだと社会のリアル～医師が見つめる今とこれから～」

日2月28日(土)
午後2時～4時
場男女平等センター「ブーケ21」
3階研修室1・2
内産婦人科医として活躍する講師から、医療現場から見える女性の健康、貧困およびDVなどの課題と対応方法についての話を聞き、地域でできる支援について考える講座
定30人程度(先着順)
申1月17日からHP、電話またはFAXに①・②(5面記入例参照)③電話番号を記入し問へ。
問総務課男女共同参画係
(5543)0651
FAX(5543)0652

詳しくは区HPへ



男女共同参画講座 恋バナあるあるから考える「男らしさ」ってなに？

日2月20日(金)
午後7時～8時30分
場オンライン(Zoom)
内ジェンダー・恋愛・男らしさをテーマに執筆している講師の話を聞き、「男らしさ」を意識しすぎず、自分も周りも居心地のいい人間関係を作るにはどうしたらよいかを考える講座
定30人程度(先着順)
申1月17日～2月19日にHPから申し込み。
問総務課男女共同参画係
(5543)0651

詳しくは区HPへ



令和7年度サークル発表会 ～想いを重ねて、いま花開く～

月島社会教育会館
日2月7日(土)・2月8日(日)
午前10時～午後6時
場月島社会教育会館4階ホール
日本橋社会教育会館
日2月14日(土)・2月15日(日)

午前10時～午後7時
場日本橋社会教育会館8階ホール
築地社会教育会館
日2月21日(土)
午前10時～午後6時30分
場月島社会教育会館4階ホール
共通
内社会教育会館を利用しているサークルの皆さん、歌・ダンス・演奏など日頃の活動の成果を披露
申当日、直接会場へ。
◎開始時刻の15分前に開場
問月島社会教育会館
(3531)6367
日本橋社会教育会館
(3669)2102
築地社会教育会館
(3542)4801
詳しくは
社会教育会館HPへ



経営セミナー

日2月16日(月)
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]
いまさら聞けない?
事業と密接な知的財産権の疑問
定100人(先着順)
申HPから申し込む(イベント番号: 206275(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



月島図書館 文学講演会「三島由紀夫と江戸」

日2月15日(日)
午後2時～3時30分
(午後1時30分開場)
場月島社会教育会館5階講習室
対中学生以上
内「馬琴の『椿説弓張月』は、私には、どんな小説よりも面白い」…。死の二年前の三島由紀夫の言葉です。三島を通して、江戸の文学や芸能の面白さを味わう講演です。
師東京科学大学教授 木谷 真紀子
定40人(先着順)
申1月18日から電話または直接問へ。
問月島図書館
(3532)4391
詳しくは
月島図書館HPへ



映画講演会「晴海シネマラヴァーズ～好きな映画で家族を語ろう～」

日2月27日(金)
午後7時～8時30分
場晴海図書館3階会議室
対高校生以上
内皆さんから募集する「家族」がテーマの映画についてラジオDJの志田一穂さんが講演します。
定30人(先着順)
申1月17日からHP、電話または直接

問へ。
問晴海図書館
(5166)3131
詳しくは図書館HPへ



中央区飼い主のいない猫譲渡会

日2月15日(日)
午前～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1月19日～2月13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
E-mail: chuo2828.info@gmail.com
詳しくは
中央区飼い主のいないネコ達HPへ



災害ボランティアセンター 運営訓練

日2月28日(土)
午後1時～4時
場区役所8階大会議室
内大規模災害発生時、社会福祉協議会は「災害ボランティアセンター」を設置します。今回は地震を想定し、スマートなボランティアの受け入れやボランティアとして「どう動くか」を事例を交えて考えます。
定20人(抽選)
申2月20日までに申し込みフォーム、電話、またはEメールに①氏名(ふりがな)②電話番号③在住・在勤・在学のいずれかを記入し問へ。
問社会福祉協議会ボランティアセンター
(3206)0560
E-mail: vc@shakyo-chuo-city.jp
詳しくは
社会福祉協議会ボランティアセンターHPへ



申し込みフォーム

おりに入力してください。
問文化・生涯学習課文化振興係
(3546)5346(日本語のみ)
(3546)5645(毎週月・木曜日
午前9時～午後5時は英語のガイダンスに対応)
E-mail: b-syogai_01@city.chuo.lg.jp
QRコード

申し込みフォーム



詳しくは区HPへ



中央区防災講演会 働くすべての方々へ～災害時の危機を乗り切るために～あなたが仕事を続ける上で最も重要なことは何ですか？

日2月16日(月)
午後6時30分～8時(午後6時開場)
場区役所8階大会議室
対区内在住・在勤者、その他防災に関して興味・関心のある方



内事業規模に応じた事業継続に必要な防災対策
師一般社団法人地域防災支援協会
理事 鈴木 正弘
定100人(先着順)
申1月19日～2月10日(必着)に申し込みフォーム、はがきまたはFAXに①～④(5面記入例参照)⑤参加人数⑥区民カレッジ生(コース生)はその旨を記入し問へ。
◎手話通訳者を配置します。

問防災危機管理課防災危機管理担当
(3546)5028
FAX(3546)5708
QRコード

申し込みフォーム



スポーツ



春季区民体育大会軟式野球大会

日3月中旬～8月初旬の日曜日、祝日
午前8時～午後4時
場月島運動場
対区内在住・在勤のアマチュアで編成された10人以上100人以内のチーム(ベンチ入り25人以内)
[参加条件]

選手登録者から2人以上の審判員登録をし、傷害・賠償責任保険に加入すること
定150チーム(抽選)
費・36,200円(連盟登録費、大会参加費、チーム登録費など)
・選手登録費1,000円×チーム人數分
◎大会中止の場合は大会参加費(20,000円)のみ返金

申1月23日までにHPから申し込む。
問中央区軟式野球連盟
E-mail: t.csbb1950@gmail.com
スポーツ協会事務局
(3546)5729
QRコード

詳しくは
中央区軟式野球連盟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

月島てらこや英会話

毎週木曜日 午後5時～5時50分
場所月島1-1-8 CITTAビル3階
東京センターチャーチ内

対小学生

内カナダ人夫妻による英会話レッスンです。「ほんのちょっと英語で言ってみる」からグローバル人材育成のお手伝いをします！

詳しくは大江戸月島HPへ
(月島てらこや英会話)



サッカー

毎週日曜日
①午前9時30分～10時30分
②午前10時45分～正午

場所阪本小学校屋上校庭

対①年中～年長

②小学校1～3年生

内サッカーの基本となる「止める」・「蹴る」・「運ぶ」の技術習得のため、一人一人にしっかりとアプローチします。

詳しくは大江戸日本橋・
京橋(Maple)HPへ
(サッカー)



キンボールスポーツ

毎第二日曜日 午前9時30分～正午
場所日本橋小学校体育館

対小学生以上

内世界一大きいボールを使ったユニークなスポーツです。子どもも大人も誰でもすぐに楽しめます。

詳しくは大江戸日本橋・
京橋(Maple)HPへ
(キンボールスポーツ)



問・地域スポーツクラブ大江戸月島

070(6980)6899

(平日午前9時～正午)

✉ 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



社会保険料は確定申告の所得控除の対象です

国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療保険料については、1月下旬に、令和7年中に納付した保険料の総額を記載したはがきを発送しますので、確定申告の際にご使用ください。

また、国民年金保険料を納付した方へは「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。令和7年1月1日～9月30日の間に納付した方へは令和7年11月上旬に送付されています。令和7年10月1日～12月31日の間に初めて納付した方へは、2月上旬頃に送付されます。いずれも必ずこの証明書(または領収証書)を添付してください。なお、「控除証明書」に記載されている以外の月の国民年金保険料を納付している場合は、その領収書も添付する必要があります。控除証明書は電子データでも受け取ることができます。

ます。

問・国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療保険料について
中央区納付案内センター
(コールセンター)
03(3546)5660～5662

[設置期間]

1月16日～2月10日、3月1日～16日の平日
午前9時～午後5時
2月8日(日)・15日(日)

午前10時～午後3時

・国民年金について
中央年金事務所国民年金課
03(3543)1411(代表)
自動音声案内②→②

・社会保険料(国民年金保険料)控除証明書について
ねんきん加入者ダイヤル
0570(003)004
050から始まる電話の場合
03(6630)2525

詳しくは
日本年金機構HPへ



日曜納税相談

平日来庁できない方のために、特別区民税・都民税・森林環境税の納税について日曜納税相談を実施します。

毎2月1日(日)

午前10時～午後1時

場所区役所2階税務課

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。

問税務課整理係

03(3546)5279

後期高齢者医療制度加入者へ 医療費通知を1月下旬に送付します

この通知は、ご自身の健康や後期高齢者医療制度への理解と関心を深めていただくことを目的に、医療費の総額などをお知らせするものです。

対令和7年11月28日時点で東京都後期高齢者医療の被保険者資格があり、令和6年9月～令和7年8月の12カ月間に、保険診療で医療機関などへの受診履歴がある方

◎病院などからの請求が遅れている場合は、お知らせできません。

問東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター

0570(086)519

国民年金保険料は口座振替の早割・前納がお得です

毎月の保険料を当月末に振替することで、月々60円割り引き(令和7年度)される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6カ月前納・1年前納・2年前納もあり、大変お得です。

◎国民年金基金に加入中の方は、口座振替の申し込みができない場合があります。

問中央年金事務所国民年金課

03(3543)1411(代表)

音声案内②→②を選択

5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	<ul style="list-style-type: none"> 専用はがき(区内在住者優先利用申込書) 2月14日各施設必着 保養施設予約システム 2月1日午前0時～14日午後11時 抽選日 2月16日
空室申し込み (どなたでも 申し込みます)	<ul style="list-style-type: none"> 保養施設予約システム 2月20日午前0時～ フロントへの電話 2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



▲本栖湖

◎各回とも同じ内容

場社会福祉協議会3階大会議室

対18歳以上で地域の助け合い活動の主旨を理解し、利用会員の自宅などで家事を手伝える方

内虹のサービス事業の概要説明、登録書類の記載など

申参加を希望するオリエンテーション
前日の午後5時までに、電話、FAX、またはEメールに①～④(5面記入例参照)を記入し問へ。

問社会福祉協議会在宅福祉部推進課

03(3206)0603

FAX(3523)6386

✉ zaitaku@shakyo-chuo-city.jp



詳しくは
社会福祉協議会HPへ

環境情報センター「エコノバ」 イベント情報(2月)

環境情報センター「エコノバ」では、電気の不思議実験教室や苔テラリウムづくりなど、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、各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」

03(6225)2433



詳しくは
環境情報センターHPへ

