

# 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



### ～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 はるみらい集会所1

対 5歳～小学校1年生

内 春からの新生活に向けて、書くコツを教わりながら、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

詳しくは  
はるみらいHPへ



▲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

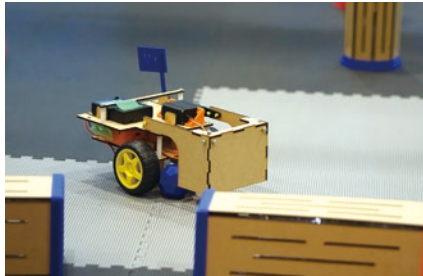
◎小学校3年生以下は保護者同伴

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

詳しくは  
はるみらいHPへ



▲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

詳しくは区HPへ



### 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プリンター体験 「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

### ぬいぐるみおとまり会

晴海図書館

日 2月11日(祝)

京橋図書館

日 2月15日(日)

日本橋図書館

日 2月23日(祝)

月島図書館

日 3月1日(日)

午前11時～11時30分、

午後2時～2時30分

◎ぬいぐるみの返却は翌日の午後1時～9時

対 区内在住で3～6歳の未就学児

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⑦ぬいぐるみの名前・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





### 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、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

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年度带状疱疹 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のできる方  
**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  
〒104-0032  
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



### 令和7年度区民歯科健康診査 ～受診期間は2月28日まで～

対象者には令和7年6月下旬に「歯科健康診査無料受診券」を発送しています。同封の実施医療機関名簿にある医療機関で受診してください。

**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)

◎受診券が届いていない方や紛失した方は申し込みフォームまたは電話で**問**へ。

**令和6年度受診対象年齢だった方で未受診の方**

令和7年度も受診できますので、申し込みフォームまたは電話で**問**へ。

◎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)



### 令和7年度健康診査・がん検診 ～受診期間は3月10日まで～

受診対象となる方にはすでに受診券をお送りしています。

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**

・胃がん検診(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**日本橋保健衛生協会の事務局  
(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#)

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)

詳しくは  
厚生労働省東京労働局**HP**へ

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  
スタインウェイ試奏会

**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(スタインウェイ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

本の森美術館名画展2026  
「明治座の絵看板～新国劇と剣劇～」

**日**1月29日(木)～3月8日(日)  
午前9時～午後5時  
◎金曜日は午前9時～午後7時  
◎2月19日(木)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**劇団「新国劇」の代名詞ともいえる剣劇について、明治座に掲出された絵看板を中心に紹介します。  
**連動イベント：講演会「新国劇の栄光～『男の芝居』の時代～」**  
**日**2月6日(金)  
午後6時～7時30分  
(午後5時30分開場)  
**場**本の森ちゅうおう1階多目的ホール  
**師**早稲田大学坪内博



▲児玉 竜一さん

士記念演劇博物館館長 児玉 竜一  
**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

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す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





## 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

## 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

## 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から申し込む。  
問 総務課男女共同参画係  
☎(5543)0651

詳しくは区

## 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が、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

## 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

## 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



▲木谷 真紀子さん

## 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



## 中央区飼い主のいない猫譲渡会

日 2月15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 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  
✉chuo2828.info@gmail.com

詳しくは

中央区飼い主の

いないネコ達

## 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、スムーズ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  
✉vc@shakyo-chuo-city.jp

申し込みフォーム

## 外国人のための 区内施設見学バスツアー

日 2月14日(土)  
・集合 午後0時50分  
・解散 午後4時40分  
場 区役所前(集合・解散)  
晴海地域交流センター「はるみらい」、小津史料館、本の森ちゅうおう(行き先)  
対 外国人  
内 区内の施設やサービスをより知ってもらうために、公共施設などを英語と日本語で案内するバスツアー  
定 15人(抽選/区内在住・在勤者を優先/最小催行人数3人)  
申 1月30日までに申し込みフォームから申し込む(英語も可)。  
◎名前はパスポートに記載してであると

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)  
✉b-syogai\_01@city.chuo.lg.jp

申し込みフォーム

詳しくは区

## 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



▲鈴木 正弘さん

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×チーム人数分  
◎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  
✉t.csbb11950@gmail.com  
スポーツ協会事務局  
☎(3546)5729

詳しくは

中央区軟式野球連盟



## 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

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 try してみる」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

第二日曜日 午前9時30分～正午

場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。

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)  
☎(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  
☎(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

☎(6630)2525

詳しくは

日本年金機構HPへ



### 日曜納税相談

平日に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。

日2月1日(日)

午前10時～午後1時

場区役所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

☎(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

☎(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	・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
空室申し込み(どなたでも申し込みめます)	・抽選日 2月16日
	・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



保養施設  
予約システム

### ◆ヴィラ本栖 冬のおすすめ

冬は、富士山頂と太陽が重なるダイヤモンド富士の撮影ができるチャンスです。本栖湖では日の出のダイヤモンド富士の撮影が狙えます。山梨県の冬は晴れも多く、風も穏やか。ダイヤモンド富士の撮影に挑戦してみたいでしょうか。

◎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。



▲本栖湖

## おしらせ



### 佃区民館の休館

施設の老朽化に伴い、大規模改修工事を行うため、次の期間休館します。

ご不便をおかけしますが、休館期間中は近隣の区民館などをご利用いただくをお願いします。

休館期間(予定)

4月17日(金)～11月10日(火)

問地域振興課区民施設係

☎(3546)5622

### 区民どうしのたすけあい 家事サポート「虹のサービス」協力会員募集

虹のサービスは、高齢や障害、出産などにより、日常的な家事にお困りの方(利用会員)を、ボランティア(協力会員)がサポートする、有償の助け合い活動です。協力会員を希望する方への事業説明と登録手続きのため、オリエンテーションを開催します。

協力会員

資格や経験は不要です。

〔活動内容〕

掃除、洗濯・アイロンがけ、布団干し、買い物、食事の支度、外出の付き添い、見守り、話し相手、代読・代筆、薬の受け取りなどの代行、車いすの移動介助など

〔謝礼〕

1時間800円

協力会員登録オリエンテーション

日①1月29日(木)

午前9時30分～11時30分

②2月20日(金)

午後1時30分～3時30分

③3月3日(火)

午後1時30分～3時30分

◎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

☎(3206)0603

☎(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」

☎(6225)2433

詳しくは  
環境情報センターHPへ

