



ちゅうおう

2026
2/1

デジタル版も
こちらで
ご覧になれます



Multilingual



特集

若者×介護のシゴト



仕事もオフも、いい感じ

2 面・3 面に続きます

はたらく私も、しあ 「自分らしさ」を支

一人一人の時間に向き合う介護のシゴトは「感謝・感動・クリエイティブ」であふれて
今回の特集では、介護の世界で生き生きと働く若者に話を伺いました。ケアの

たぐち・さや
アイドルの応援、ミュージカル鑑賞、美術
館巡り、お城巡り、古墳巡りetc…趣味に
全力で貯金ができないのが悩み。好きなこ
とのために仕事も頑張っています！

FILE NO. 1 マイホーム新川(デイサービス)職員
田口 紗也 (26)

Q 介護職へのイメージは 就職前と変わった？

「身体的につらい仕事という先入観を抱いていました。でも、いざ始めてみると大分違って。実際には、利用者さんひとりひとりの背景やニーズを聞くなど、個々の現状に合わせた支援が求められるので、ある意味クリエイティブな側面が強い職種ですね」

Q 区内在住の利用者の特徴は？

「一人暮らし、特にマンション居住者が多いです。利用者さんの生活背景は住んでいるエリアによって全く異なるため、街歩きなど地道なリサーチを重ねて理解を深めるよう努めています」

Q 仕事でピンチだったことは？

「特別養護老人ホームの職員として働いていた頃、夜勤中に利用者さんの体調が急変したことがありました。突然のことだったので動揺しましたが、すぐに看護師を呼んで対応しました」

Q 同世代に推したい介護職の魅力は？

「“人の役に立つ”を実感しながら働けることです。利用者さんとのコミュニケーションや関わりを通して自分自身も人として成長できる、とてもやりがいのある仕事です」

Q ご自身のリフレッシュ術は？

「仕事終わりに銀座に立ち寄ってシュークリームをよく買って帰ります(笑)。銀座は歩くだけでも楽しい気分になれる街ですね」

田口さんのタイムスケジュール

6:00	起床(5:00) 朝食(5:30) 自宅を出発(6:00)	送迎では 区内のさまざまな 場所を巡ります
9:00	朝礼(8:30) 利用者送迎 (8:35~10:30)	厨房で手作りした 出来たての食事を 提供します
12:00	休憩(11:00) 昼食配膳(12:00)	
15:00	午後のレクリエーション (この日は穴掘りゲーム) (13:15~14:00)	見送りの間に 配茶もします
18:00	利用者見送り(2回) (15:30~16:45)	
21:00	退勤(17:00) コレド室町へ散歩 スイーツや映画鑑賞などを楽しみ リフレッシュ(17:30~21:00)	
24:00	帰宅(22:00) 自由時間・入浴など	大好きな 芋けんぴ屋さんで お買い物♪
	就寝(24:30)	

Q オフタイムに(区内で) よく行く場所は？

「休日は日本橋に出かけることが多いです。コレド室町にゆったりと観賞できるすてきな映画館があります。お薦めです！」

Q 今後、社会の中で “介護職”が果たすべき役割は？

「私たちの仕事は利用者さん本人だけでなく、家族の声を社会へ届ける、いわば“橋渡し”的な役割も担っています。高齢化が進み、利用者が増え、さまざまなニーズに応えなければならないなど、ますます大きな役割を担う仕事になってくると思いますが、その分やりがいも大きいです。今後も頑張りたいです！」

Q 普段の仕事内容を 教えてください。

「通所で施設を利用する高齢者が、より自立した生活を送れるよう支援しています。主な仕事は、送迎・食事介助や利用者が楽しく過ごせるような催しの企画・実施です」

Q 就活時に介護を 志したきっかけは？

「福祉系の大学に通いながら高齢者対象のレク・ボランティア活動に4年間参加。その頃から介護の仕事を視野に入れ始めました」

「介護のシゴト」は
さまざま

訪問介護職員

在宅での生活を継続できるように、高齢者の自宅を訪問し、食事・入浴・排せつなどの身体介護、調理・洗濯・掃除などの日常生活上の援助をします。通院などを目的とした乗降介助も行います。

デイサービス・施設介護職員

自宅から介護サービス事業所に通うまたは介護施設に入所している高齢者に対して、食事・入浴・排せつなどの日常生活上の支援やケアを行います。

ケアマネジャー

介護の知識を幅広く持った専門家で、介護サービスの利用にあたりケアプランを作成します。利用者や家族の相談に応じてアドバイスをしたり、介護サービス事業者との連絡や調整も行います。

訪問看護職員

看護師などが疾患などを抱えている方の自宅を訪問し、療養上の世話や診療の補助を行います。

わせに。 え合う 介護のシゴト

問 介護保険課指導担当
☎(3546)5749



あざみ・りょう
高校進学時、2つの候補があったが、オープンキャンパスで頭に鳥のフンが落ちてきた高校を選択。入職4年目、メンタルの強さを武器に日々を過ごす。好きな食べ物は彼女が作った豚キムチ。

FILE NO. 2
マイホームはるみ(特別養護老人ホーム)職員
阿左美 諒(22)

阿左美さんのタイムスケジュール(夜勤)

18:00	夕食(17:30)	毎日1時間かけてヘアセットしています
	身支度(20:00)	
21:00	出勤(21:00) 勤務開始(21:45)	介助の合間に翌日の記録表を作ります
	巡回・体位交換・排せつの介助(23:00)	
24:00	休憩(0:00)	床ずれなどを防ぐため定期的に体位交換をします
	排せつの介助(1:30)	
3:00	巡回・体位交換・記録表の作成(3:00)	眠くなるまで布団でゴロゴロ...★
	離床介助(5:00)	
6:00	配茶(6:00) 引き継ぎ(7:00)	Zz...
	退勤(7:15) 帰宅・入浴(7:45)	
9:00	就寝(8:00)	Zz...
12:00	昼食(14:00)	

心に残るエピソードは？

「自宅への帰宅願望が強い利用者さんがいたんですが、声かけや、簡単な仕事の手伝いをお願いするうちに、だんだんこの場所が利用者さんにとって居心地よくなっていったみたいで、家に帰りたと言わなくなりました。うれしかったですね」

同世代に推したい介護職の魅力は？

「介護の仕事はきつい・大変というイメージがありますが実際は少し違うと思います。確かに介助は重労働ですが、勤務時間中ずっと介助だけをしているわけではありません。仕事と生活のバランスを保ちながら、キャリアアップのための時間も持てます」

中央区で好きなスポット(場所)は？

「ランチに便利なのはトリトンスクエア。あとは月島から豊洲方面へ向かって眺める街並みがとても好きで、仕事終わりによくぶらぶら歩いて帰ったりもしますね」

プライベートの過ごし方は？

「一人暮らしなので休日は自宅で筋トレしています。それから実家で猫を飼っているの、猫と遊ぶためによく帰ります」

今後、社会の中で“介護職”が果たすべき役割は？

「介護が必要になった時にご本人が一番つらいのは当然ですが、それを支えるご家族の方々も大変だと思います。私たちの役割は本人だけでなく、その周囲の人々も手助けすること。介護職は社会の中で今後ますます不可欠になっていくと思います」

普段の仕事内容を教えてください。

「施設に入所する高齢者の生活全般を24時間体制で支えています。主な仕事は、食事・入浴・排せつなどの身体介護が中心で、夜勤もあります」

この仕事の好きなところは？

「コミュニケーションは得意なので、利用者さんとのたわいもない会話が一番楽しいですね。個性を十分生かしている気がします」

介護職で(ご自身の)“若さ”は武器ですか？

「そう思います。利用者さんたちが“孫みたい”といったかわいがってくれます(笑)」

今後の目標は？

「新しく入ってくる若い職員に頼られる存在になること。今年の目標は介護福祉士の資格を取ること、この号が発行される頃に試験を受ける予定です」

「介護のシゴト」をもっと知りたい、働いてみたい

●特別養護老人ホームのボランティア(随時募集)

阿左美さんが働いているマイホームはるみと田口さんが働いているマイホーム新川では、話し相手やシーツ交換など、さまざまな活動を行うボランティアの方を募集しています。

(社福)奉優会
マイホーム
はるみHP



(社福)賛育会
マイホーム
新川HP



●中央区介護人材確保支援事業

(通年募集 ※定員に達した場合は募集終了)
介護職員初任者研修の受講による資格取得や職場見学・職場体験、キャリアカウンセリングなどを通して、区内介護サービス事業所への就職を支援しています。

シグマ
スタッフHP



●予防生活援助サービス従事者研修

(年1回募集 ※令和7年度は募集終了)
高齢者への生活援助サービス(調理・洗濯・掃除など)の担い手となる意欲のある方を対象に、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を実施しています。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。



令和8年度

子どもの居場所「プレディ」の 利用児童とサポーターを募集します



利用児童を募集します

対区立小学校の在籍児童または区内に住所を有する小学校児童

◎区立の学童クラブ、ベネッセ学童クラブ月島、ベネッセ学童クラブ晴海、キッズクラブ・日本橋との重複登録はできません。

申春休み(4月1日～4日)からの利用を希望する方は、2月2日～28日までに利用申請書(各プレディまたは区役所地下1階放課後対策課で配布/HPからダウンロード)に保険料600円を添えて、各プレディに直接申し込む。

◎プレディ設置校は別表のとおりです。

◎プレディ城東・常盤・阪本を4月に開設します。申し込み方法が異なるため、HPを確認してください。なお、開設までの間は放課後対策課が問い合わせ先となります。

◎始業式(4月6日)以降の利用は、3月以降も随時受け付けます。

プレディサポーターを募集します

プレディの活動にご協力くださるサポーター(ボランティア)を募集しています。

問各プレディ設置校
(電話番号は別表参照)
放課後対策課放課後支援係
☎(6278)8359

別表

名 称	電話番号	名 称	電話番号
プレディ中央 (中央小学校内)	(3551)0522	プレディ佃島 (佃島小学校内)	(3536)7041
プレディ明石 (明石小学校内)	(3544)2860	プレディ月一 (月島第一小学校内)	(3531)4746
プレディ京築 (京橋築地小学校内)	(3545)2843	プレディ月二 (月島第二小学校内)	(3531)1045
プレディ明正 (明正小学校内)	(3551)3673	プレディ月三 (月島第三小学校内)	(3531)7251
プレディ日本橋 (日本橋小学校内)	(3668)2331	プレディ豊海 (豊海小学校内)	(3534)1300
プレディ有馬 (有馬小学校内)	(3666)3960	プレディ晴海西 (晴海西小学校内)	(3520)8552
プレディ久松 (久松小学校内)	(3663)7045		



詳しくは区HPへ

2026年度中央区民カレッジ 新1年生募集



生涯学習の機会として、3年間(生涯学習サポーター養成コースのみ1年間)を通してじっくり学ぶ中央区民カレッジの新1年生を募集します。

まなびのコース(3年間)

中央区の文化や歴史を学ぶ講座や民間の生涯学習機関と連携した講座など、年間約70の講座の中から、自由に選択できるコースです。

シニアコース(3年間)

60歳を過ぎ、これからの人生の楽しみ方を探している方や、同世代の仲間と共に学び合いながら、新しい自分を発見したい方におすすめのコースです。

生涯学習サポーター養成コース(1年間)

学んだことを地域で生かす地域活動の実践コースです。このコースを修了すると、生涯学習サポーターとして区に登録され、ボランティアとして活動することができます。

令和8年度は、郷土資料館の展示解説や施設運営のサポートをする「郷土資料館サポーター養成講座」を開催します。



定・まなびのコース 80人
・シニアコース 35人
・生涯学習サポーター養成コース 20人

◎いずれのコースも抽選です。

申2月20日(必着)までに申し込みフォームまたははがきに①希望するコース名②氏名・ふりがな③〒・住所④電話番号⑤年齢⑥在勤・在学者は勤務先(学校名)・所在地・電話番号を記入し郵送で問へ。

◎新1年生のオリエンテーションを、3月下旬に行います。

チラシ配布場所

区役所8階文化・生涯学習課、各社会教育会館、各特別出張所

問文化・生涯学習課生涯学習係
〒104-8404
築地1-1-1
☎(3546)5524

申し込みフォーム



詳しくは区HPへ

24時間巡回型

ホームヘルプサービス・

ナイトサポート

をご利用ください

要介護者が居宅で自立した日常生活を送ることができるよう、自宅へホームヘルパーを派遣し、身体介護を提供するサービスがあります。次のサービスを組み合わせることで24時間365日の対応が可能となります。また、これらのサービスは、介護保険の対象です。

24時間巡回型ホームヘルプサービス

定期巡回による30分未満の身体介護を行います。事前に訪問の日時を設定し、毎週同じ曜日、時間帯に伺います。

ナイトサポート(夜間対応型訪問介護)

夜間の定期的な訪問の他、緊急時は通報により随時対応します。オペレーターにつながるコール機を固定電話の電話回線に設置し、介護福祉士などが健康面での相談などを受け付け、身体介護が必要な場合にはヘルパーが自宅へ伺います。

対要介護1～5に認定された区内在住者で、寝たきりなど日常生活に支障がある方

費基準単価の1～3割

◎要介護度が変わっても訪問1回当たりの料金は変わりません。

◎ナイトサポートのみ基本料金がかかります。

申電話で問へ。

問新川訪問介護ステーション

☎(3552)5670



詳しくは
区HPへ



令和8年度から適用

個人住民税の主な改正点（給与所得控除の見直しなど）

給与所得控除の見直し

給与所得者に適用される給与所得控除について、給与収入190万円以下の場合の55万円の最低保障額（給与所得控除額）が10万円引き上げられます（別表1）。

◎給与収入が190万円より高い場合については、変更はありません。

各種扶養控除などに関する所得要件などの引き上げ

各種扶養控除などに関する所得要件などが10万円引き上げられます（別表2）。

大学生年代の子等に関する特別控除（特定親族特別控除）の新設

納税義務者が生計を一にする19歳以上23歳未満の親族など（その納税義務者の配偶者及び青色事業専従者などを除く）を有する場合には、その総所得金額から一定の額を控除します。ただし、その親族などの合計所得金額が58万円超123万円以下の場合に限ります（別表3）。

住宅借入金等特別控除に係る措置の期間延長

①子育て世帯・若者夫婦世帯における借入限度額の上乗せ

子育て世帯（19歳未満の子を有する世帯）または若者夫婦世帯（夫婦のいずれかが40歳未満の世帯）が令和7年中に新築住宅などに入居した場合、令和6年と同様に借入限度額が上乗せされます。

②新築住宅における床面積要件の緩和措置の延長

令和3年から始まった新築住宅の床面積要件を50平方メートル以上

から40平方メートル以上に緩和する措置（合計所得1,000万円以下の年分に限る）について、対象となる新築住宅に係る建築確認の期限が令和6年12月31日から令和7年12月31日に延長されます。

問 税務課課税係

☎（3546）5270



詳しくは区HPへ

別表1

給与などの収入金額	給与所得控除額	
	改正前	改正後
162万5千円以下	55万円	65万円
162万5千円超180万円以下	収入金額×40%－10万円	65万円
180万円超190万円以下	収入金額×30%＋8万円	65万円
190万円超360万円以下	収入金額×30%＋8万円	改正なし
360万円超660万円以下	収入金額×20%＋44万円	改正なし
660万円超850万円以下	収入金額×10%＋110万円	改正なし
850万円超	195万円	改正なし

別表2

所得要件など	改正前	改正後
同一生計配偶者及び扶養親族の合計所得金額の要件	48万円以下	58万円以下
ひとり親の生計を一にする子の総所得金額等の要件	48万円以下	58万円以下
雑損控除の適用が認められる親族の総所得金額等の要件	48万円以下	58万円以下
勤労学生等の合計所得金額の要件	75万円以下	85万円以下
家内労働者の特例における必要経費に算入する金額の最低保障額	55万円	65万円

別表3

親族などの合計所得金額	控除額	
	所得税	住民税
58万円超 85万円以下	63万円	45万円
85万円超 90万円以下	61万円	45万円
90万円超 95万円以下	51万円	45万円
95万円超 100万円以下	41万円	41万円
100万円超 105万円以下	31万円	31万円
105万円超 110万円以下	21万円	21万円
110万円超 115万円以下	11万円	11万円
115万円超 120万円以下	6万円	6万円
120万円超 123万円以下	3万円	3万円

令和8年度分

個人の特別区民税・都民税の申告

令和8年1月1日現在、中央区に住所を有し、令和7年1月1日から12月31日までに所得のあった方は、3月16日までに申告が必要となります。

また、公的年金などの収入が400万円以下で、かつ他の所得が20万円以下の場合は確定申告が不要ですが、住民税の申告は必要となる場合があります。区に申告する必要があると思われる方には、2月中旬に申告書などを送付します。

◎区内に住所を有しない方で、令和8年1月1日現在、区内に事務所、事業所または家屋敷を有している方は、住民税の均等割の課税対象となります。

住民税の申告が不要な方

- ・給与所得のみで、支払者から給与支払報告書が区に提出されている方
- ・税務署に所得税の令和7年分確定申告をする方

問 税務課課税係

☎（3546）5270



駐輪場定期利用申請の受け付け・新規駐輪場（八重洲一丁目）の開設

駐輪場の定期利用申請を受け付けます

4月1日からの定期利用に関する受け付けを行います。現在、定期利用をしている方も申請が必要です。

駐輪場や受付場所などはHPをご確認ください。

新規駐輪場を開設します

4月1日から八重洲一丁目地下駐輪場を開設します。

所在地

八重洲1-6-1
（TOFROM YAESU TOWER地下1階）

収容台数

300台（全て定期利用）

利用申請受付場所

浜町公園地下駐輪場

共通

対・区内在住で、駐輪場ごとに指定された利用駅から自宅までおおむね300メートル以上離れており、通勤・通学などで利用する方

- ・区外在住で、駐輪場ごとに指定された利用駅で下車し、駅からおおむね300メートル以上離れた区内の事業所、学校に通勤・通学している方

費別表のとおり

利用上の注意

- ・登録は1人につき1台1駐輪場に限りです。
 - ・自宅の駐輪場代わりとしては利用できません。
 - ・法人や業務による利用はできません。
 - ・走行切り替え可能な車種を含むモペットや電動キックボードなどの駐輪はできません。
- 申3月1日から利用申請書（HPでダウンロード/受付場所で配布）に必要事項を記入の上、受付場所に直接提出する（先着順）。

問 交通課交通施設係

☎（3546）5443



詳しくは区HPへ



別表

		1ヵ月	3ヵ月	6ヵ月	12ヵ月
区民	一般	1,500円	4,000円	8,000円	16,000円
	学生	1,000円	2,500円	5,000円	10,000円
区民以外		2,000円	5,500円	11,000円	22,000円

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



ツイズクラブ 交流会～ふたごちゃん・みつごちゃん集まれ!～

日2月27日(金)

午後1時30分～3時

場月島保健センター多目的室

対区内在住の多胎児妊娠中の夫婦・多胎児家庭(保護者2人まで)

内多胎児ならではの妊娠・出産・育児の楽しみ、不安や悩みを、多胎育児の専門家である先生を交えて、皆さんでお話ししましょう。

定多胎児家庭7組程度(抽選)

申2月12日～20日にHPまたは電話で問へ。

◎定員に満たない場合は、申込期間終了後も申し込みを受け付けます。

問月島保健センター健康係

☎(5560)0765



詳しくは区HPへ

知っておきたい
“子どもが出すからだのサイン”

日3月12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

対区内在住の未就学児の保護者

内小児救急看護師から、子どもの体調不良の症状や対処方法などの基礎知識を学ぶ講座

定12人程度(抽選)

申2月26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

ほっと一息、親子の“ちがい”が
笑顔に変わる90分

日3月18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

内個性心理学®を用いて親子の個性の

違いを理解し、子育ての安心感を深めます。

師個性心理学®

認定講師

白石 まるみ

定20人(先着順)

申2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(3月16日までに申し込む)

問総務課男女共同参画係

☎(5543)0651



▲白石 まるみさん



詳しくは区HPへ

見て、聞いて! 専門家が教える
めだかのふしぎ

日3月15日(日)

午後2時～4時

場本の森ちゅうおう1階多目的ホール

対小学校3～6年生とその保護者

内めだかの体色変化の観察や、傷が早く治る仕組みなどについて、めだかの専門家からお話を聞きます。

定15組(抽選)

申2月14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

ぜん息児水泳教室

日5月15日～29日の毎週火・金曜日(全5回) 午後4時～6時

場日本橋小学校温水プール

対医師に気管支ぜん息と診断されている5歳～小学校6年生の区内在住者(年齢・学年は水泳教室開催初日時点)

内ぜん息児の体力づくりに適している水泳を通じて、健康回復・増進を図ります。医師・看護師が常時待機していますので、安心してご参加ください。

定15人(抽選)

申2月16日(必着)までにHPまたは申込書(HPでダウンロード/中央区保健所4階健康推進課窓口で配布)を郵送または直接問へ。

◎参加決定者については、主治医に区から参加の可否を問い合わせます。12月以降に受診していない場合、受診をお願いすることがあります。

問中央区保健所健康推進課付係

〒104-0044

明石町12-1

☎(3546)5400



詳しくは区HPへ

子ども自転車教室(後期)

自転車の乗り方や安全ルールについて、親子で学べる自転車教室です。

日①3月8日(日)

②3月15日(日)

③3月29日(日)

午前9時30分～11時30分

場①月島第一小学校校庭

②日本橋小学校校庭

③明正小学校校庭

対区内在住の自転車に乗れない子ども

内・体の使い方

・自転車の正しい扱い方 など

定各15人(抽選)

申2月12日までにHPから申し込む。

問交通課交通対策係

☎(3546)5413



詳しくは区HPへ

心理士とあそぼう・おしゃべりしよう
親子のための小さなひろば

日2月27日(金)

午前10時30分～11時30分

場はるみらい多目的スタジオ

対未就学児とその保護者

内子育て中のママとパパがほっとできる小さなひろばを開きます。子どもとの触れ合い遊びを楽しみながらおしゃべりしませんか。

定10組(先着順)

申2月3日～26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

無理なく楽しく栄養を♪
0歳からの食育講座

日3月1日(日)

午前10時30分～11時30分

場はるみらい集会室1・2

◎会場内に託児スペース有り

対0～5歳児の保護者

内子どもの好き嫌い・偏食などを緩和し、栄養を取りながら日々の食卓を楽しくする方法を、管理栄養士がレクチャーします。

定12人(先着順)

申2月3日～28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

高齢者



はつらつ健康教室

対区内在住で、運動機能などの生活機能が低下している65歳以上の方(要介護1～5の方を除く)

◎おとしより相談センターのケアマネジメントにより、教室の受講が望ま

しいかどうかを個別に判断します。

内問診、血圧測定実施後、体操や口腔ケア、栄養改善の講座などを行います。運動指導員が受講者に合わせたトレーニング計画を作成するので、初めてでも安心して受講できます。

◎各コースとも、3カ月間で全12回開催します。

定各コース15人

毎週月曜日午後コース

日午後1時30分～4時

場浜町高齢者トレーニングルーム

毎週火曜日午前コース

日午前9時30分～正午

場いきいき桜川(桜川敬老館)トレーニングルーム

毎週火曜日午後コース

日午後1時30分～4時

場マイホームはるみ多目的ルーム

毎週水曜日午後コース

日午後1時30分～4時

場相生の里ケアプラザあいおい

毎週木曜日午前コース

日午前9時30分～正午

場浜町高齢者トレーニングルーム

毎週木曜日午後コース

日午後1時30分～4時

場いきいき桜川(桜川敬老館)トレーニングルーム

申お近くのおとしより相談センターへご相談の上、お申し込みください。

◎受講は年間1回限りです。

問京橋おとしより相談センター

☎(3545)1107

日本橋おとしより相談センター

☎(3665)3547

人形町おとしより相談センター

☎(5847)5580

月島おとしより相談センター

☎(3531)1005

勝どきおとしより相談センター

☎(6228)2205

晴海おとしより相談センター

☎(5547)4871



詳しくは区HPへ

シニア合同就職面接会

日2月26日(木)

午後1時～4時

(受け付けは午後0時45分～3時)

場区役所8階大会議室

対おおむね55歳以上の方

内8社程度の企業が参加予定。希望する企業と面接ができます。また、区内高齢者就労支援機関も相談ブースを出展します。

申当日、直接会場へ。

◎求人情報は、2月4日からハローワーク飯田橋およびシルバーワーク中央

HPに掲載

問ハローワーク飯田橋事業所第二部門

☎(3812)8609

(部門コード32#)

高齢者福祉課高齢者活動支援係

☎(3546)5334

シルバーワーク中央

☎(3551)9200

詳しくは

ハローワーク飯田橋HPへ



詳しくは

シルバーワーク中央HPへ



4月からのさわやか健康教室

毎週水曜日午後コース

日4月1日～6月24日の毎週水曜日
(5月6日を除く全12回)
午後1時30分～4時

場浜町高齢者トレーニングルーム

毎週金曜日午後コース

日4月3日～6月26日の毎週金曜日
(5月1日を除く全12回)
午後1時30分～4時

場いきいき桜川トレーニングルーム

共通

対区内在住かつ60歳以上で、運動機能などの生活機能が低下していない方(要介護・要支援認定を受けていない方、介助なしで運動会場までの往復が可能な方)

◎生活機能の低下は、厚生労働省作成の「基本チェックリスト」を基に判定

内問診、血圧測定実施後、高齢者向けのトレーニングマシンや、口腔ケア・栄養改善のミニ講座を行います。運動指導員が、受講者に合わせたトレーニング計画を作成するので、初めてでも安心して受講できます。

◎最長6カ月まで継続可

定毎週水曜日午後コース 12人(抽選)

毎週金曜日午後コース 10人(抽選)

申2月20日(消印有効)までに申込書などの書類を郵送または直接問へ。

◎申込書などの書類一式は、問へ電話した方に郵送します。また、いきいき館やシニアセンター、おとしより相談センターなどで配布している他、HPからダウンロードできます。

◎過去にさわやか健康教室を受講した方は申し込みできません。

問高齢者福祉課高齢者活動支援係
☎(3546)5716



詳しくは区HPへ

健康・福祉



健康な口元のために ～歯並びと矯正治療の相談～

日3月6日(金)

午後1時30分～3時30分

場中央区保健所1階歯科室

対区内在住で3歳以上の子ども、成人

内矯正治療の必要性の有無、費用、開始時期、治療方法など歯並びに関する疑問に矯正歯科の専門医がご答えします。

定8人(抽選)

申2月2日～9日に申し込みフォームから申し込む。

◎定員に満たない場合は申込期間後も受付します。

問中央区保健所健康推進課健康係
☎(3541)5930



申し込み
フォーム

詳しくは
区HPへ



福祉センター手話講習会

初級・中級・通訳者育成基本コース

日4月22日～令和9年2月24日の毎週水曜日(4月29日、5月6日、8月12日、9月23日、12月30日は除く)

通訳者育成応用コース

日4月8日～12月23日の毎週水曜日
(4月29日、5月6日、9月23日は除く)

共通

場福祉センター会議室他

費各コース4,000円程度(テキスト代)

申2月23日(必着)までに、申し込みフォームまたははがきに①～⑤(6面記入例参照)⑥手話の経験⑦区内在勤者は勤務先の名称、住所、電話番号を記入し問へ。

問福祉センター管理係

〒104-0044

明石町12-1

☎(3545)9311

☎(3545)0888



申し込み
フォーム

詳しくは
区HPへ



ゲートキーパー養成講座 「悩みをきくコツ・支えるコツ」

日3月4日(水)

午後2時30分～4時30分

場中央区保健所2階大会議室

対区内在住・在勤・在学者

内身近な人からの悩み相談への対応や、命の危機にある人への関わり方を実践的に学ぶ講座

定40人(先着順)

申2月4日～27日に申し込みフォームまたは電話で問へ。

問中央区保健所健康推進課健康係

☎(3541)5930



申し込みフォーム



詳しくは区HPへ

介護者教室・交流会 「みんなで支える看取り期と尊厳」

日3月8日(日)

午後2時～3時30分

場⑦マイホームはるみ(4階)

①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

内看取り期の過ごし方と人間の尊厳の在り方について、その関係性と重要性を説明します。教室終了後、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2月3日～3月7日に⑦の場合は電話で、①の場合はEメールで①「介護者教室申し込み」②氏名・ふりがな③電話番号を記入し問へ。

問マイホームはるみ

☎(3531)7635

✉harumi-shien@foryou.or.jp

講座・催し



アートクレイシルバー講座

日2月15日(日)

午後1時30分～4時30分

場京橋プラザ区民館

対区内在住・在勤・在学者

内都市鉱山からリサイクルした銀粘土を使用し、純銀(純度99.9%)のペンダントトップを作ります。

定10人(抽選)

費2,000円

申2月3日～9日に電話で問へ。

問京橋プラザ区民館

☎(3561)5163

(午前10時～午後7時)



男性のための 股関節の柔軟体操体験

日2月18日(水)

午後1時30分～3時30分

場銀座区民館

対区内在住・在勤・在学者

内高低血圧、腰・膝痛、坐骨神経痛などの対策となる体操を体験

定9人(抽選)

費300円

申2月3日～13日に電話で問へ。

問銀座区民館

☎(3542)6828

(午前10時～午後7時)

社会教育会館ゆめ講座

㊦カラダすっきり、螺旋棒体操

日2月24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」ギャラリー

対区内在住・在勤・在学者

内螺旋棒を使って体をねじるストレッチや体のつぼをたたく太極拳の気功運動を行う講座

費140円

①美味しい玉露を淹れるテーブルワークショップ

日3月8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

内煎茶道の道具、所作、手順などを体験し、実際にお茶を淹れるテーブルワークショップ

費1,500円

共通

定各12人(抽選)

申㊦は2月14日まで、㊦は2月22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。

問月島社会教育会館

☎(3531)6367

☎(3531)6369

築地社会教育会館

☎(3542)4801

☎(3542)3696



社会教育会館HPへ

生活安全講習会～高齢者を狙った身近な犯罪手口を学んで安全安心な地域をつくろう～

日2月6日(金)

午後3時～4時

場桜川敬老館ホール

対区内在住・在勤者

内消費生活相談員による「高齢者を狙った犯罪とその手口に関する講話」と「落語で学ぶ防犯講座」

定40人程度(先着順)

申当日、直接会場へ。

問防災危機管理課防災危機管理担当

☎(3546)5087

腰痛予防教室

日3月8日(日)

午後2時～4時

場久松町区民館

対区内在住・在勤・在学者

内理学療法士が原因と対策を説明した後、マットを使った簡単な体操と呼吸法を練習する。

定15人(先着順)

申2月3日～28日に電話で問へ。

問久松町区民館

☎(5640)5606

(午前10時～午後8時)

女性応援ジョブフェア in 日本橋 ～家庭と両立できる企業と出会う!～

日3月4日(水) 2部入れ替え制

[第1部]午前10時～午後1時

[第2部]午後1時30分～4時30分

場TKPガーデンシティPREMIUM東京駅日本橋ホール5A(日本橋3-11-1 HSBCビルディング)

対育児・介護など、家庭と両立しながら就職・転職を目指している女性

内就職に役立つセミナー、書類選考なしで人事担当者と話せる面接会

定各部30人(先着順)

申2月6日よりHPから申し込む。

託満1歳以上の未就学児(2月25日午後5時までに申し込み/定員あり)

問東京しごとセンター

女性応援ジョブフェア事務局

☎(5211)0806



東京しごとセンターHPへ

第五回本森亭 「金原亭馬生 落語会」

日3月3日(火)

午後6時～8時(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

内金原亭馬生師匠による落語会です。名人芸を間近でお楽しみください。

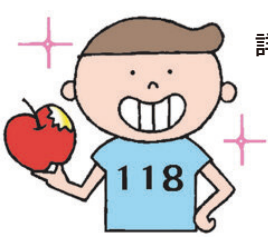
定80人(抽選)

申2月1日午前9時～7日午後9時に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



犬のしつけ方教室

- 日**3月28日(土)
午後1時30分～3時
場浜町公園わんわん広場
対区内在住で、次のいずれかの方
①犬を飼っている方(犬の登録および狂犬病の予防注射済み票の交付手続きを済ませていること)
②マイクロチップを装着している場合は、環境省のデータベースに情報登録をすることで犬の登録が完了します。
②犬を飼う予定のある方
内・散歩やトイレなどの基本的な犬のしつけ方や飼い主のマナー、災害時の備えを学ぶ。
・意見交換、質疑応答
定20人(先着順)
申3月2日～25日に電話で**問**へ。
問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**HP**へ

動物と暮らしやすい
まちづくり会**HP**



銀座ブロッサム「春のクラシック音楽に親しむイベント」

- 日**3月21日(土)
午後2時開演
(受け付けは午後1時30分～)
場銀座ブロッサム7階マーガレット
対区内在住の小学生と保護者
内プロの演奏家による音楽イベント。
バイオリン体験も実施
[編成]
歌手、ピアノ、バイオリン
[曲目]
Ave Maria、Time To Say Goodbye、どこまでも～How Far I'll Go～(モアナと伝説の海)
定50人(先着順)
費500円/人
申2月15日～3月18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

日本橋図書館地域講座 「日本橋の地名 ～地名に秘められた歴史～」

- 日**2月15日(日)
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
内作家、江戸歩き案内人、黒田涼さんが日本橋の地名の変遷について語る。
定36人(先着順)
申2月4日から電話で**問**へ。
◎2人分まで申し込み可
◎2月9日は休館日
問日本橋図書館
☎(3669)6207

日本橋図書館 映画鑑賞会

- 日**2月21日(土)
午後2時～3時40分
(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『幕末相棒伝』(邦画、100分)
定35人(先着順)
申2月5日から電話で**問**へ。
◎2人分まで申し込み可
◎2月9日は休館日
問日本橋図書館
☎(3669)6207

はじめてのフラワーアレンジメント

- 日**3月7日(土)
午前10時～11時30分
場はるみらい工作スタジオ
対18歳以上
内優しい色彩の春のお花を使ったアレンジ体験
定12人(先着順)
費2,000円
申2月3日～3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



食べる人の心と体にぴったりの食事を確認しよう！

- 日**2月25日(水)
午前10時～午後0時30分
場はるみらい料理スタジオ
対18歳以上
内栄養バランスのよい料理の組み合わせや量を学ぶ講座
◎調理済み料理を弁当箱に詰めて実食
定12人(先着順)
費1,000円
申2月3日～24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



はるみらいで紙芝居 みんなで “よみがたり”を楽しもう

- 日**3月8日(日)
午後1時30分～2時30分
場はるみらい多世代交流スタジオ
内大人も子どもも楽しめる演目を、プロの紙芝居屋さんが上演します。臨場感ある語りをみんなで味わいま

しょう。
[出演]三橋 とら(紙芝居屋)
申当日、直接会場へ。
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



▲紙芝居屋 三橋 とらさん

まちづくり講演会 築地地区まちづくり事業

- 日**2月15日(日)
午後2時～4時
場築地社会教育会館2階講習室
対区内在住・在勤者
内平成30年に移転した築地市場の跡地開発について、築地まちづくり(株)の代表企業である三井不動産の担当者が講演します。
定60人(先着順)
申2月2日～12日に電話またはFAXに①住所②氏名③電話番号を記入し**問**へ。
問都市整備公社
☎(3561)5191
☎(3561)5192

社会貢献活動見本市 つながりマルシェVol.10～知って、体験して、見つける。自分らしい社会参加のカタチ～

- 日**3月7日(土)
午前11時～午後3時
場協働ステーション中央
対ボランティア・NPO活動や社会貢献に興味・関心のある、または取り組む区民、団体・企業など
内地域課題の解決に取り組むボランティア・NPO団体、企業などが、展示や体験を通して活動を紹介するイベントです。自身の関心に合った参加や支援の形が見つかります。
申当日、直接会場へ。
◎詳しくはチラシ(区役所7階地域振興課、協働ステーション中央、各区民館、各特別出張所などで配布)をご覧ください。
問協働ステーション中央
☎(3666)4761



詳しくは
協働ステーション中央**HP**へ

終活座談会&無料個別相談会

- 座談会**
日2月19日(木)
午後1時30分～2時45分
(午後1時15分開場)
内公証人、司法書士、行政書士など専門家による「任意後見制度、死後事務委任契約、遺言」をテーマにした座談会
定80人(先着順)

無料個別相談会

- 日**2月19日(木)
午後3時～3時20分
午後3時20分～3時40分
午後3時40分～4時
内公証人、司法書士、行政書士などの専門職が成年後見制度の利用や遺言・相続、死後事務委任契約、信託契約など終活に関わる相談に応じます。
定各回5組(先着順)
共通
場月島区民館5号室
対区内在住・在勤者
申2月3日～13日に電話、FAXまたはEメールで①～④(6面記入例参照)⑤希望の内容(座談会、個別相談会)⑥個別相談会に申し込む場合は希望の時間⑦個別相談会での相談内容(簡単に)を記入し**問**へ。
問社会福祉協議会成年後見支援センター「すてっぷ中央」
☎(3206)0567
☎(3523)6386
✉step@shakyo-chuo-city.jp

スポーツ



春季区民体育大会

- ゴルフ大会**
日3月29日(日)
午前9時3分～午後5時
場佐倉カントリー倶楽部
(千葉県佐倉市飯田1000番)
対区内在住・在勤者
(大学生以下および初心者を除く)
定32人(先着順)
費29,950円(参加費、予約金、プレー費/昼食代別)
申2月9日午前9時から区役所8階スポーツ協会事務局で10,000円(参加費、予約金)を添えて申し込む。
サッカー大会
日3月15日・22日、4月5日・12日・19日、6月7日・14日
(いずれも日曜日/全7回)
午前9時30分～
[予備日]6月21日(日)
場江戸川河川敷サッカー場S1
(埼玉県三郷市岩野木地先)
対18歳以上(高校生を除く)の区内在住・在勤のアマチュアで構成された27人以内の団体(東京都社会人リーグ1部に登録している選手は参加不可)で、JFA登録4級以上の審判員を3人以上登録していること。
費1チーム18,000円(予定)
◎申し込み多数の場合は、監督会議の前に抽選会を行います。
申2月13日(必着)までに申込用紙に記入の上、郵送で**問**へ。

- 共通**
◎実施要項および申込用紙は区役所8階スポーツ協会事務局窓口で配布する他、**HP**でダウンロード可
問スポーツ協会事務局
〒104-8404
築地1-1-1
☎(3546)5729



詳しくは
スポーツ協会**HP**へ

税・国保・年金



産前産後期間は国民年金保険料が免除されます

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間(出産日が令和元年5月1日以前の方は1～3カ月間)が免除されます。なお多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間が免除されます。
 ◎国民年金保険料は納付したものとして、年金額に反映されます。

◎届け出は出産予定日の6カ月前から可能

対国民年金第1号被保険者で、出産日が平成31年2月1日以降の方(出産とは、妊娠85日(4カ月)以上の出産をいい、死産、流産、早産された方を含む)

◎任意加入の方は該当しません。

申母子健康手帳など出産予定日(出産日)が確認できるものをお持ちの上、区役所4階保険年金課年金係へ。

問保険年金課年金係

☎(3546)5371

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

国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納め忘れはありませんか

以下の保険料の納期限は、毎月末日(末日が金融機関などの休業日の場合は翌営業日)です。

・国民健康保険料

・介護保険料

(65歳以上(第1号被保険者)で普通徴収の方)

・後期高齢者医療保険料

(75歳以上で普通徴収の方)

納付方法

お近くの金融機関、郵便局、コンビニまたは区役所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。

なお、保険料納付は、原則、口座振替です。口座登録がまだの方は、早めに口座登録をお願いします。また、事情があり保険料を納めることが困難な場合は早めにご連絡ください。

問保険年金課収納係

☎(3546)5365

令和7年分確定申告をお忘れなく

確定申告会場の開設

日2月16日(月)～3月16日(月)
(土・日曜日、祝日を除く)
午前9時15分～午後5時
(受け付けは午前8時30分～午後4時)

◎3月1日(日)は開場します。

場東京国税局1階(築地5-3-1)

内所得税および復興特別所得税、個人事業者の消費税および地方消費税、贈与税の申告書の作成・相談

申国税庁LINE公式アカウントを友だち追加し、LINEから申し込む。

◎申告書などの提出のみの場合、事前予約は不要です。

◎当日、入場整理券を配付しますが、長時間お待たせする場合があります。また、なくなり次第、当日受け付け

は終了します。

◎開設期間中、日本橋・京橋税務署では申告書の作成・相談は受け付けません。

◎確定申告会場では、原則、ご自身のスマートフォンとマイナンバーカードを用いて申告書を作成します。

振替納税について

振替納税は、事前に申し込みをすることで、毎年の確定申告などに係る国税を口座引落しで納付する方法です。

・所得税および復興特別所得税

振替日 4月23日(木)

・個人事業者の消費税および地方消費税

振替日 4月30日(木)

◎贈与税は振替納税の対象外

ふるさと納税ワンストップ特例制度を利用している方

ふるさと納税ワンストップ特例制度を既に利用している方で確定申告書を提出する場合は、特例を受けたふるさと納税の金額も寄附金控除の計算に含めて再計算の上、申告する必要があります。

問東京国税局電話相談センター

☎0570(00)5901

◎税務署の代表番号から音声案内で0番を選択

日本橋税務署

☎(3663)8451

京橋税務署

☎(4434)0011

詳しくは国税庁**HP**へ

(納税手続き)



国税庁公式LINE



おしらせ



コミュニティふれあい銭湯

日2月11日(祝)・25日(水)

場区内公衆浴場(銭湯)

費200円(敬老入浴証提示者と小学生以下は無料)

◎区内在住・在勤であることが確認できるもの(運転免許証、マイナンバーカード、社員証など)を必ずお持ちください。本人の住所・勤務場所が確認できない場合は一般料金となります。

問地域振興課区民施設係

☎(3546)5623



集団献血にご協力ください

日2月12日(木)

午前9時30分～11時30分

午後1時～3時30分

場区役所8階大会議室

申当日、直接会場へ。

◎輸血の安全性確保のため、受け付けの際、本人確認を行います。氏名を確認できるもの(運転免許証、パスポート、マイナンバーカードなど)をお持ちください。

問東京都赤十字血液センター

☎(5272)3523

祝日のごみ収集

2月11日(祝)「建国記念の日」は、水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。

問中央清掃事務所作業係

☎(3562)1521

Jアラート全国一斉情報伝達試験(試験放送)

防災行政無線(屋外スピーカー)と緊急告知ラジオを活用し、全国瞬時警報システム(Jアラート)の試験放送を区内全域で実施します。

また、区**HP**、ちゅうおう安全・安心メール、公式SNS(X(旧Twitter)、Facebook、LINE)でも緊急情報の伝達訓練を行います。

実施日時(全国一斉実施)

2月6日(金)午前11時ごろ

(予備日：2月20日(金))

放送内容

「これはJアラートのテストです。」を3回、「こちらはぼうさいちゅうおうです。」を1回放送します。

◎携帯電話への緊急速報メールは配信されません。

問防災危機管理課防災危機管理担当

☎(3546)5087



詳しくは区**HP**へ

講師派遣を希望する社会教育団体の募集(前期分)

対4月～9月の間に講師派遣を予定している社会教育関係登録団体

内学習会などを開催する際の講師への謝礼(上限額あり)を負担します。

定60団体(抽選)

申2月20日(必着)までに申し込みフォームまたは往復はがきに①団体講師派遣の申し込み(前期分)②登録団体名③代表者氏名・連絡先④担当者の住所・氏名・電話番号⑤学習会などの実施予定月⑥学習会などのテーマを記入し**問**へ。

◎1団体年1回に限り利用できます。

◎社会教育関係団体の登録は、**問**またはお近くの社会教育会館にご相談ください。

問文化・生涯学習課生涯学習係

☎(3546)5526



申し込みフォーム

協働事業提案の募集

NPOやボランティア団体などと区が協働して公共的な課題に取り組む事業の提案を募集しています。

◎事業の実施年度は、申請時期が採択審査の前後かにより変わります。

募集する事業

持続可能なまちづくりや災害に強いまちづくりの実現、地域コミュニティの活性化などの行政課題や、地域の課題解決に向けて具体的な効果や成果が期待できる事業

提案方法

「協働ステーション中央」を経由して区へ提案する。

◎事業構築に向けた支援や団体と区とのコーディネートなどを「協働ステーション中央」が実施するため、施設への利用登録が必要

◎提案をお考えの場合は、「協働ステーション中央」へご相談ください。

審査・選定

学識経験者などで構成する「中央区協働推進会議」が、提出書類と公開プレゼンテーション(8月実施予定)により審査・選定します。

◎詳しくは、「中央区協働事業提案募集要項」(区**HP**でダウンロード/区役所7階地域振興課、日本橋・月島特別出張所、協働ステーション中央で配布)をご覧ください。

問地域振興課コミュニティ支援係

☎(3546)5686

協働ステーション中央

☎(3666)4761



詳しくは区**HP**へ



詳しくは

協働ステーション中央**HP**へ

仮住宅使用者の募集

対建て替えやリフォームをご計画の方
使用開始期間(予定)

6月1日(月)～8月31日(月)

使用期間

原則として3カ月以上2年以内

◎募集施設や申し込み資格、対象事業などは、**HP**をご確認ください。

申2月2日～27日に申込書(区役所5階住宅課窓口で配布)に記入の上、直接**問**へ(抽選)。

問住宅課計画指導係

☎(3546)5466



詳しくは区**HP**へ

あたたかい善意 ありがとうございました



社会福祉協議会への寄付(令和7年11月分)

合計518,894円

一般寄付金(敬称略・順不同)

佃二丁目鈴木猛夫…1,119円、关毅…3,000円、明石町町会婦人部…19,960円、(公社)京橋法人会…76,225円、梶原幹雄…100,000円、木俣省英・洋子…17,540円、日本橋式典…5,000円、笠間勝子…50,000円、若葉会…10,000円、(有)三谷葬儀社…10,000円、三谷和美…5,000円、匿名(5件)…221,050円(内訳1,000円、20,000円、50円、100,000円、100,000円)

問社会福祉協議会管理部庶務課

☎(3206)0506



人口と世帯(住民基本台帳) 1月1日現在

人口 191,015人(うち外国人 13,594人)

男 91,326人(うち外国人 6,859人)

女 99,689人(うち外国人 6,735人)

世帯 108,424世帯

東京マラソン2026が開催されます



日時

3月1日(日) 午前9時5分～
(東京都庁前から順次スタート)

種目

マラソン(男子・女子・車いす男子・車いす女子)、10.7km(ジュニア&ユース・視覚障害者・知的障害者・移植者・車いす男子・車いす女子)

交通規制

当日はマラソンコースを中心に長時間の交通規制(別表1)が行われます。また、自転車や歩行者のコース横断も規制されます。

イベント

ダンスや和太鼓などの区内応援イベント(別表2)が行われます。

コース沿道の 自転車・置き看板などの撤去

コース沿道での自転車・バイクの駐輪、置き看板などの設置はご遠慮ください。放置している物件は、区で移動・撤去する場合があります。

江戸バスの一部運休

当日の北循環の始発から区役所午後3時10分発まで全区間運休します(南循環は、通常どおり運行)。

- 問・交通規制について
交通規制お問い合わせ窓口
☎(6705)0668
- ・江戸バスの一部運休について
交通課交通対策係
☎(3546)5413
- ・その他について
スポーツ課スポーツ事業係
☎(3546)5531

東京マラソン2026
公式ウェブサイト



別表1

区間(コース)	道路名 (通称を含む)	規制時間
室町三丁目⇄日本橋北詰	中央通り	午前8時55分～正午
日本橋北詰⇄日本橋		午前8時55分～午後2時45分
日本橋⇄茅場町	永代通り	
茅場町⇄浜町中ノ橋	新大橋通り	午前9時～午後2時35分
浜町中ノ橋⇄浅草橋	清洲橋通り・清杉通り	午前9時～午後2時30分
日本橋⇄日本橋三丁目	中央通り	午前8時55分～午後3時
日本橋三丁目⇄銀座四丁目		午前9時35分～午後3時
銀座四丁目⇄数寄屋橋	晴海通り	午前9時40分～午後3時15分

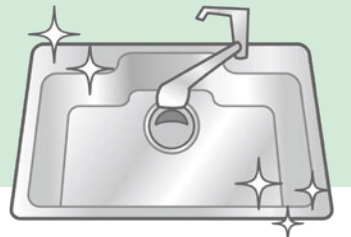
- ◎⇄両方向とも車両の通行が禁止されます。
◎⇐矢印方向の車両の通行が禁止されます。
◎コースと接続している道路も車両の通行が禁止されます(コース直近の区間のみ)。
◎昭和通りの立体交差については、原付・自転車の通行はできません。ただし、江戸橋一丁目の立体交差は原付で通行できます。

別表2

実施場所	コース図	時間	内容
コレド日本橋前	①	午前9時50分～11時40分	音楽演奏、ダンス、民舞、鐵砲洲囃子、和太鼓など
茅場橋南児童遊園	②	午前10時～11時40分	
ぺんてるビル前	③	午前9時50分～11時40分	
リガーレ日本橋人形町前	④	午前9時50分～11時45分	
トルナーレ日本橋浜町前	⑤	午前10時40分～午後2時10分	
東京日本橋タワー前	⑥	午前10時50分～午後2時20分	



「令和8年度中央区食品衛生監視指導計画」について 意見を募集します



区では、「食品衛生法」に基づき、毎年度「食品衛生監視指導計画」を定め、飲食店などの食品関係施設の監視指導、食品の検査、食品衛生講習会などを行っています。

令和8年度の計画策定に当たり、ご意見を募集します。

募集期間

2月6日(金)～27日(金)

閲覧場所

中央区保健所、各保健センター、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、各特別出張所の他、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、意見の提出先にお持ちになるか、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。

問い合わせ先・意見の提出先

中央区保健所生活衛生課食品衛生担当
〒104-0044
明石町12-1
☎(3541)5939
FAX(3546)9554
✉shkanshi@city.chuo.lg.jp



詳しくは区HPへ

令和7年度発行の共通買物・食事券(ハッピー買物券) 使用期限は3月31日まで!

令和7年度発行のハッピー買物券の使用期限は3月31日までです。

期限を過ぎた券は使用できなくなります。また、払い戻しもできません。取扱店支援のため、必ず期限内にご利用ください。

◎区が贈呈した新生児誕生祝買物券・敬老買物券・エコ環境券・健康ポイント券も同様です。

問ハッピー買物券コールセンター
☎(5369)3905



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

