

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「山に入ってたき火に挑戦してみよう！」

日 11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 秋の檜原村を散策し、たき火を囲んでマシュマロやソーセージを焼きます。地場野菜たっぷりの「ひのはら弁当」を堪能した後は、木の香る焼酎工場を見学します。

定 40人(抽選/10人未満の場合は中止)

費 2,500円/人(昼食代含む)

申 10月19日午後5時までに、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

親子食育教室

日 11月6日(金)

午後1時30分～3時

場 月島保健センター多目的室・栄養室

対 区内在住の3～5歳(開催時)の子どもと保護者

内 ・食育講話

・親子クッキング

定 10組(抽選/初めての方を優先)

申 10月2日～13日にHPから申し込む。

問 月島保健センター健康係

☎(5560)0765



詳しくは区HPへ



中央区食育野菜キャラクター

認可外保育施設保育料補助制度の拡大

10月から、補助対象者および補助上限額を拡大します。

[補助対象者]

従来の補助対象者に加え、0歳児～2歳児クラスの住民税非課税世帯および3歳児～5歳児クラスの全世帯を補助対象とします。

[補助上限額(月額)]

・0歳児～2歳児クラス

課税世帯：80,000円

非課税世帯：34,300円

・3歳児～5歳児クラス：36,700円

◎10月・11月の拡大分については、第3期分(12月～3月分)と併せて支給します。

問 保育課保育給付係

☎(3546)5422



詳しくは区HPへ

認証保育所保育料補助制度の拡大

10月から、3歳児～5歳児クラスまでの児童の補助上限額(月額)を拡大します。

[変更前]

50,000円

[変更後]

77,000円

◎令和9年度に予定していた補助上限額の減額措置は廃止します。

◎10月・11月の拡大分については、第3期分(12月～3月分)と併せて支給します。

問 保育課保育給付係

☎(3546)5422



詳しくは区HPへ



10月・11月は「里親月間」
養育家庭体験発表会などの開催

里親制度の一つである養育家庭(里親)とは、養子縁組を目的とせず、一定期間子どもを預かり育てる里親です。

養育家庭体験発表会

日 11月7日(土)午後1時30分～3時30分

[パネル展示会]

11月5日(木)

11月6日(金)午前10時～午後4時

11月7日(土)午前10時～午後3時

場 月島区民センター1階会議室

申 当日、直接会場へ。

図書館ブース設置

本の森ちゅうおう、晴海図書館

日 10月16日～11月18日

日本橋図書館、月島図書館

日 10月23日～11月25日

問 子ども家庭支援センター相談担当係
☎(3542)6322

自然遊びを子どもと楽しもう

日 11月8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、季節に合った作品を作ります。

定 12組(抽選)

申 10月22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

小中学生POPコンクール
～POPで読書のすすめ～

POPとは本屋さんにある「本の紹介カード」です。自分が読んだおすすめの本を絵や文字で伝え、コンクールに応募しよう！

対 区内在住・在学の小中学生

内 小学生部門、中学生部門に分け審査の上、最優秀賞などを決めます。作品は冬休みに展示会を予定しています。

申 10月30日までに区立図書館にあるチラシと募集要項を確認し、応募用紙に作品と必要事項を記入の上、直接区立図書館へ。

問 図書文化財課管理係

☎(3551)2172



▲POPの作品例



詳しくは図書館HPへ

運動神経向上を目指す キッズ
コーディネーショントレーニング

日 11月7日(土)

午前10時～11時

場 はるみらい多目的スタジオ

対 4～6歳(年中～年長)

◎要保護者同伴

内 3～6歳で約90%が決まると言われる運動神経。輪っかやミニハードルを使い、遊び要素がたくさんので遊びを通して、運動神経の向上を目指します。

定 10人(先着順)

費 1,000円

申 10月3日～11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



▲活動イメージ

令和8年度東京都子育て支援員研修(第3期)受講者募集

対 都内在住または在勤で、今後子育て支援員として就業する意欲のある方

内 保育や子育て支援の分野で従事する上で必要な知識や技能などを持つ「子育て支援員」の養成研修(3つのコース)

申 10月15日(消印有効)までに、各HP

または申込書(区役所6階保育課、各特別出張所で配布/各HPからダウンロード)に記入の上、郵送(簡易書留)で希望するコースの問へ。

問 ・地域保育コース

(公財)東京都福祉保健財団

〒163-0719

新宿区西新宿2-7-1

新宿第一生命ビルディング19階

☎(3344)8533



詳しくは(公財)東京都福祉保健財団HPへ

・地域子育て支援コース・放課後児童コース

(株)東京リーガルマインド

〒164-0001

中野区中野4-11-10

アーバンネット中野ビル

☎(5913)6225



詳しくは(株)東京リーガルマインドHPへ

・研修全般に関すること

東京都福祉局子供・子育て支援部企画課

☎(5320)4121



詳しくは東京都福祉局HPへ

学研の図鑑LIVE編集長に聞く！ 図鑑の作り方&使い方

日 11月1日(日)
午前10時～11時30分
場 本の森ちゅうおう1階多目的ホール
対 5歳～小学生(未就学児は保護者同伴)
内 図鑑ができるまでのお話を聞いて、使い方を学ぼう！
師 (株)Gakken 学研の図鑑LIVE編集長 松原 由幸
定 40人(先着順)
申 10月4日午前9時から**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



▲松原 由幸さん

詳しくは図書館**HP**へ

子ども自転車教室

日 ①10月25日(日)
②11月1日(日)
③11月22日(日)
④11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明正小学校校庭
③日本橋小学校校庭
④明石小学校校庭
対 区内在住の自転車に乗れない子ども(4歳以上)
内 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。
・体の使い方
・自転車の正しい扱い方 など
定 各回15人(抽選)
申 10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

高齢者



高齢者緊急通報システム ～利用説明会の開催～

高齢者緊急通報システムとは
自宅で急病やケガなどの緊急時にボタンを押すと、警備会社や消防の救助を受けられます(24時間365日)。
日 10月28日(水)
午後2時30分～3時30分
場 月島特別出張所1階会議室
対 65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯の方
◎利用中の方や家族の参加も可
内 緊急通報システムの仕組みや、機器の操作方法などを実演映像も織り交ぜて分かりやすく解説します。
定 50人(先着順)
申 10月5日～21日に電話で**問**へ。
◎説明会では緊急通報システムの申し

込みはできません。
問 高齢者福祉課高齢者サービス係
☎(3546)5355



詳しくは区**HP**へ

中高年齢者のためのパソコン教室

日 ・1回目
11月2日～26日の毎週月・木曜日(全8回)
・2回目
12月3日～28日の毎週月・木曜日(全8回)
◎いずれも午前10時～正午
場 シニアセンター1階
対 50歳以上で区内在住・在勤のパソコン初心者
内 インターネットとメールを中心とした説明、操作を学習します。
定 各回10人(抽選)
申 10月16日(必着)までに申し込みフォームまたは往復はがきに①～⑤(6面記入例参照)⑥在勤者は勤務先の名称・所在地・電話番号⑦パソコン経験の有無・年数⑧希望する回を記入し**問**へ。
問 シニアセンター
〒104-0051
佃1-11-1
☎(3531)7813

申し込みフォーム

親子で参加歓迎 シニア講座第2期「相続」

日 11月14日(土)・21日(土)・28日(土)
(全3回)
午後2時～4時
場 シニアセンター1階セミナー室
対 50歳以上の区内在住・在勤者
内 感情論で終わらせない「あの時話してよかった」といえる未来へのステップに。経験豊富な専門家がやさしくご案内します。
定 15人(抽選)
申 10月30日(必着)までに申し込みフォームまたは往復はがきに①～⑤(6面記入例参照)⑥在勤者は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し**問**へ。
問 シニアセンター
〒104-0051
佃1-11-1
☎(3531)7813

申し込みフォーム

健康・福祉



介護者教室・交流会「身近に潜む 転倒リスクに備えて～転倒リスク に備える福祉用具の解説～」

日 11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 福祉用具専門相談員が福祉用具の種類や選び方、導入までの流れを説明します。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)
費 10月3日～11月6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



詳しくは区**HP**へ

生活習慣病予防講演会 「膝にやさしいウォーキング」 ～胸のストレッチで歩きがもっと 軽くなる～

日 11月11日(水)
午後1時30分～3時30分
場 月島保健センター
対 区内在住・在勤者
内 膝にやさしいウォーキングのお話と実技
定 25人(先着順)
申 10月5日～30日に申し込みフォームまたは電話で**問**へ。
問 月島保健センター健康係
☎(5560)0765

申し込みフォーム

デューク更家のウォーキング教室

日 11月22日(日)
午前10時～正午
午後2時～4時
◎いずれも同じ内容です。
場 築地社会教育会館屋内体育場
内 歩くためのエクササイズや歩き方のコツを楽しく学びます。参加することでアプリの健康ポイントを獲得できます。
師 デューク更家
定 各回60人程度(抽選)
申 10月25日までにアプリから申し込む。
問 ・アプリについて
ちゅうおうヘルス&ウォークコー
ルセンター
☎(4446)3554
・事業について
中央区保健所健康推進課健康係
☎(3541)5930



▲デューク
更家さん

詳しくは区**HP**へ



こころの健康づくり教室 「いつまでも『求められる人』で あり続けるために」

日 11月6日(金)
午後2時～4時
場 晴海保健センター多目的室
対 区内在住・在勤・在学者
内 人間関係のストレスを「安心」に変えませんか？周囲と心地よい距離を保つ心の整え方を学びます。
師 保坂サイコオコンロ
ロジー・クリニック院長 保坂 隆
定 40人(先着順)
申 10月29日までに申し込みフォームまたは電話で**問**へ。
問 晴海保健センター健康係
☎(6381)2972



▲保坂 隆さん

申し込みフォーム

特定不妊治療医療費助成事業の 拡大

令和8年4月1日以降に開始した治療について、以下のとおり助成内容を拡大しました。
対 次の全ての要件に該当する方
・東京都の特定不妊治療費助成事業の交付決定を受けていること
・区内に住所があること
・同一年度で区助成上限額(100,000円)を超える助成を受けていないこと
内 保険診療の体外受精および顕微授精、先進医療にかかった費用から都事業の助成金額を除いた額に対し、1年度当たり100,000円を限度に助成します。
申 申請用紙(中央区保健所、各保健センターで配布)に記入し**問**へ。
問 中央区保健所健康推進課健康係
☎(3541)5930
日本橋保健センター健康係
☎(3661)3515
月島保健センター健康係
☎(5560)0765
晴海保健センター健康係
☎(6381)2972

詳しくは区**HP**へ

難病講習会 パーキンソン病と共に暮らして いくために

日 11月2日(月)
午後1時～3時30分
場 中央区保健所2階大会議室
対 区内在住・在勤のパーキンソン病に関心のある方
内 ・医師によるパーキンソン病についての講義
・参加者同士の交流会、情報交換
定 30人(先着順)
申 10月5日～29日に**HP**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

詳しくは区**HP**へ

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。協力会員に必要な資格や経験はありません。

協力会員の活動内容

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⑦10月6日(火)

午前10時～正午

①11月12日(木)

午後1時30分～3時30分

②12月1日(火)

午後1時30分～3時30分

◎各回とも同じ内容

場⑦さわやかワーク中央

①勝どきデイルーム

②多世代交流スペース「はまるーむ」

対18歳以上で地域の助け合い活動の趣旨を理解し、利用会員の自宅などで家事をサポートできる方

内虹のサービス事業の概要説明、登録書類の記載など

申開催日前日の午後5時までに、電話、FAXまたはEメールに①～④(6面記入例参照)⑤参加希望日を記入し問へ。

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

在宅療養支援シンポジウム 「おひとりさまの老後の備え、医療と介護のこと」

日11月7日(土)

午後1時30分～3時30分

場区役所8階大会議室

対区内在住・在勤・在学者、その他興味のある方

内法律・医療・介護の専門家と人生の最期まで自分らしく生きるための備えについて、基調講演とパネルディスカッションを通じて学びます。

◎会場に手話通訳者を配置

定100人(先着順)

申10月5日～11月4日に申し込みフォーム、電話またはEメールに①～②(6面記入例参照)③電話番号を記入し問へ。

問介護保険課地域支援係

☎(3546)5379

✉zaitaku@city.chuo.lg.jp



申し込みフォーム



詳しくは区HPへ

中央区社会福祉協議会成年後見支援センター「すてっぷ中央」

権利擁護支援事業

[福祉サービスの利用援助(基本サービス)]

福祉サービスに関する情報提供や相談、サービス利用の手続きや利用料支払いなどの援助

利用料 1時間1,000円

[日常的な金銭管理サービス]

預貯金の出し入れや公共料金、医療費、家賃の支払いなどの援助

利用料 1時間1,000円

[書類等預かりサービス]

定期預金証書、不動産権利証などの重要書類のお預かり

利用料 1ヵ月1,000円

対区内在住で次のいずれかに該当する方・認知症高齢者、知的障害、精神障害のある方

・おおむね65歳以上で支援を必要とする方

・18歳以上で身体障害のある方

成年後見支援事業

成年後見制度とは、判断能力が不十分な方の権利と財産を守る制度です。

[一般相談]

成年後見制度の概要、利用方法などについて一人一人の事情に沿って相談に応じます。また、お越しになることが難しい場合は、職員が自宅を訪問します。

[弁護士による福祉法律相談]

専門の弁護士が、法的課題を抱えた方の成年後見制度の利用相談をはじめ、高齢者や障害のある方の権利侵害、福祉サービスの利用に関わるトラブルや苦情などの相談に応じます。

日毎月1回3組(要予約)

午後1時30分～4時30分

相談時間 1組1時間

その他支援事業

[申し立ての支援]

申立書類作成の支援や、弁護士・司法書士・社会福祉士などの専門職後見人等候補者を紹介します。

[後見費用などの助成]

所得や資産が少ない方でも成年後見制度を利用できるよう、申し立て費用や後見人への報酬の支払い費用を助成します。

[出前講座の実施]

町会・自治会や高齢者クラブ、職場内グループ、施設などに職員が伺い、成年後見制度の説明を行います。

[親族後見人への支援]

講座・交流会を開催する他、随時相談に応じます。

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



詳しくは
社会福祉協議会HPへ

「じんぞうの学校」森維久郎先生から学ぶ～腎臓病ってなんだろう？誰でもわかる正しいケア～

日10月20日(火)

午後2時～4時

場中央区保健所2階大会議室

対区内在住者

内腎臓病に関する疑問について、分かりやすく解説します。講演会終了後、

管理栄養士による個別相談会を実施します。

師赤羽もりクリニック院長
森 維久郎

定50人(先着順)

申申し込みフォームまたは電話で問へ。

問保険年金課給付係

☎(3546)5361



▲森 維久郎さん



申し込みフォーム



詳しくは区HPへ

講座・催し



成年後見申立講座～制度の基礎から後見人等の職務まで～

基礎編

日11月6日(金)

午前10時30分～午後0時30分

内弁護士が成年後見制度の概要や申立書類作成に関する留意点などを説明

応用編

日11月6日(金)

午後2時～4時

内弁護士が成年後見人の具体的な活動内容や就任後の手続きなどを説明

共通

場京華スクエア3階大会議室

対成年後見制度の利用を検討しているまたは成年後見制度に関心のある区内在住・在勤者(親族が区内在住の方も可)

定各回25人(先着順)

◎どちらかみの参加も可

申10月5日～11月2日に電話、FAXまたはEメールに①～④(6面記入例参照)を記入して問へ。

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

男女共同参画講座 親の介護から見てくる「わたし」のこれから～今日からはじめる終活講座～

日10月29日(木)

午後6時30分～8時30分

場男女平等センター「ブーケ21」3階研修室1・2

内「親を大切にすると」「自分の人生を生きる」のどちらも両立する介護のヒントを見つけるための講座

定30人程度(先着順)

申10月3日午前9時からHP、電話またはFAXに①・②(6面記入例参照)③電話番号④区民カレッジ生(コース生)はその旨を記入し問へ。

問総務課男女共同参画係

☎(5543)0651

☎(5543)0652



詳しくは区HPへ

多摩の森自然体験ツアー

登計トレイルで森林セラピーとテラリウム体験

日11月14日(土)・21日(土)

・集合 午前8時

・解散 午後5時40分

◎2日間とも同じ内容

場東京駅周辺(集合・解散)

奥多摩町登計トレイル(行き先)

対区内在住・在勤・在学の小学校5年生以上(最大3人まで)

◎小学生は保護者の同伴が必要

◎満18歳未満のみの場合は親権者の同意書が必要

内日本初の森林セラピー専用ロード(登計トレイル)の散策と森のティータイム・テラリウム制作体験

定各日3人(抽選/15人未満の場合は中止)

◎協議会に参加している8区でそれぞれ同人数を募集

費2,500円/人(昼食・保険代含む)

申10月13日～27日に申し込みフォームまたは電話で問へ。

問(株)日本旅行「多摩の森自然体験ツアー」デスク

☎080(7017)7664



申し込みフォーム

労働セミナー「使用者・人事労務担当者が知っておきたいハラスメント対策」

日11月5日(木)～25日(水)

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「パワーハラスメント」(業務上の指導との境界線のポ



イント)を中心に、職場のハラスメントを防止することの大切さ、それらが起きてしまった時の対処方法について解説します。

師弁護士 帯刀 康一

定200人程度(先着順)

申10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

ハロウィーンオーナメントを作ろう

日10月24日(土)

午後2時～4時

場久松町区民館

対区内在住・在勤・在学者

内カリグラフィー(西洋書道)専用ペンでアルファベットを装飾して、ハロウィーンオーナメントを作ります。

定15人(先着順)

費500円

申10月3日～16日に電話で問へ。

問久松町区民館

☎(5640)5606

(午前10時～午後8時)

漆器で楽しむ生け花体験～暮らしの器と季節の花

日 11月3日(祝)
午後1時～3時
場 はるみらい工作スタジオ
対 18歳以上
内 漆器の魅力について学んだ後、生け花講師から漆器を使った生け花と持ち寄ったぐい呑み・お猪口を使った生け花を教わります。
定 10人(先着順)
費 2,500円(花代含む)
申 10月3日～11月2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



▲漆器を使った作品(イメージ)



▲ぐい呑み・お猪口を使った作品(イメージ)

花と苗木の即売会

日 ①10月9日(金)
②10月10日(土)
午前10時～午後3時(荒天中止)
場 ①浜町公園
②月島第一児童公園
内 園芸や屋上・壁面緑化に関する相談コーナーの他、家庭から回収した土を再生した園芸用土や街路樹などの剪定枝を利用した腐葉土、苗木を配布します。
問 水とみどりの課緑化推進係
☎(3546)5629

生前対策講座～「まだ早い」が「やっておいてよかった!」に変わる日～

日 11月7日(土)
午後1時30分～3時
場 人形町区民館
対 区内在住・在勤・在学者
内 相続・認知症対策、相続ルール改正など、事例を紹介しながら「生前対策」を分かりやすく解説します。
定 40人(先着順)
申 10月3日～30日に電話で問へ。
問 人形町区民館
☎(3668)5537
(午前10時～午後8時)

吹き矢教室・体験会

日 10月10日(土)
午後1時30分～4時
場 京橋プラザ区民館2階多目的ホール
対 区内在住・在勤・在学者
内 スポーツ吹き矢の紹介と体験会
定 10人(抽選)
費 300円
申 10月3日～8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)

腰痛予防教室

日 10月17日(土)
午前10時～正午
場 豊海区民館3号室
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教えます。
定 10人(抽選)
費 500円
申 10月3日～12日に電話で問へ。
問 豊海区民館
☎(3536)4005

女性しごと応援キャラバン in 日本橋～お金から考えるライフとキャリア～

日 11月6日(金)
セミナー 午前10時～正午
個別相談 午後0時15分～1時20分
場 ビジョンセンター東京八重洲
日本橋プラザビル9階
(日本橋2-3-4)
対 就職を希望している女性
内 税金や社会保険の扶養の制度を理解しながら、収入や働き方の選択肢を考えます。
定 セミナー 100人(先着順)
個別相談 12人(先着順)
申 10月6日からHPで申し込む。
託 生後6カ月以上の未就学児(10月29日正午までに申し込む/定員あり)
問 東京しごとセンター 女性しごと応援キャラバン運営事務局
☎(4550)0973

詳しくは女性しごと
応援キャラバンHPへ



第4回本の森ちゅうおう朗読会「賢治の宇宙 言葉のラビリンス」

日 11月14日(土)
①午前の部：午前11時～午後0時40分
②午後の部：午後2時～3時40分
◎①②ともに同じ内容です。
場 本の森ちゅうおう1階多目的ホール
対 中学生以上
内 今年生誕130年を迎えた作家、宮沢賢治。故郷岩手の風土の中で生まれ、風や光、匂い、音がふんだんに表現されたお話と詩の数々を朗読します。
定 各回60人(先着順)
申 10月5日午前9時から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



映画鑑賞会

日 10月17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 『青ヶ島の子供たち 女教師の記録』(日本映画、96分)
定 35人(先着順)
申 10月4日から電話で問へ。
◎2人分まで申し込み可
問 日本橋図書館
☎(3669)6207

図書館の閉架書庫を探検しよう! 「こより」と和紙から知る「江戸の本」ワークショップ

日 11月15日(日)
午後1時30分～4時
(午後1時15分開場)
場 本の森ちゅうおう1階多目的ホール
対 小学生以上の方
内 「こより」を使った簡単などじ本作りや江戸時代の本事情などについての講話
定 20人(先着順)
◎2人分まで申し込み可
申 10月14日午前9時から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

本の森ちゅうおう星空ひろば

ほしぞらシアター
日 月1回程度(10月は12日)
内 子ども向けのプラネタリウム番組の上映と星空のお話をします。
星空さんば
日 月1回程度(10月は12日)
内 平面プラネタリウムで、解説員が当日の星空を解説します。
あの日の星空カード
日 月1回(10月は2日)
内 お好きな日の星空を映し出し、カードにして差し上げます。

星空ヨガ
日 月1回(10月は2日)
対 大人(マット不要)
内 平面プラネタリウムで、解説員が当日の星空を解説し、その後、星空を背景に、椅子に座ったままで上半身ヨガを体験します。

天体観望会
日 月1回(10月は3日)
内 屋上庭園で天体望遠鏡を使用して星を眺める観望会を行います。
◎荒天の場合は、1階多目的ホールで平面プラネタリウムを実施

共通
場 本の森ちゅうおう1階多目的ホール(天体観望会は6階屋上庭園)
申 当日、1階総合案内で申し込む(天体観望会は当日正午から参加証を配布。中学生以下は保護者同伴)
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



図書館で終活

日 11月8日(日)
午前10時30分～午後0時30分
(午前10時開場)
◎午後1時から希望者のみ個別相談
場 本の森ちゅうおう1階多目的ホール
内 エンディングノートの書き方講座や個別相談を行います。
師 (株)グローバルケア担当者
定 40人(先着順)
申 10月3日午前9時から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



「創業」セミナー

日 11月5日(木)
午後7時～8時30分
場 晴海図書館3階会議室
内 これから創業される方や、創業間もない方に向けた講座。日本政策金融公庫、東京信用保証協会の職員が創業計画書の作り方や資金調達の方法についてお話しします。
定 20人(先着順)
申 10月5日から電話または直接問へ。
問 晴海図書館
☎(5166)3131

パステル画教室～入門編～

日 10月15日(木)
午後1時30分～3時30分
場 月島区民館3号室
対 区内在住・在勤者
内 画材を削って粉状にし、型を使って絵を描きます。絵心に不安があっても、すてきな作品を作れます。
定 10人(抽選)
費 500円
申 10月3日～12日に電話で問へ。
問 月島区民館
☎(3531)6932



▲作品イメージ

ボランティア入門講座

日 11月7日(土)
午後2時～3時30分
場 マイホーム新川2階ダイルーム
◎オンライン(zoom)併用
対 区内在住・在勤・在学者、その他高齢者を対象としたボランティアに興味・関心のある方
内 ・ボランティアの心構え
・ボランティア活動の紹介
・高齢者の行動心理の傾向について
定 15人(先着順)
申 10月3日～11月5日に電話で問へ。
問 マイホーム新川
☎(3552)5670

中央区で働く！ 求職者向けスキルアップセミナー⑤

日10月15日(木)
午後1時30分～3時30分
(受け付けは午後1時10分～)
場環境情報センター「エコノバ」
対中央区で働きたいと考えている求職者
内区内企業の担当者と気軽に交流し、仕事や職場のリアルを知る、キャリアを考えるヒントを得られる交流会
定30人(先着順)
申申し込みフォームから申し込む。
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

第24回中央区 食の安全・安心講習会

日11月5日(木)
午後2時～4時
場銀座プロッサム中央会館ホール
対食品関係事業者・区内在住・在勤者など
内「キレイ」をもっとカンタンに！～衛生管理と洗浄のコツ～
第1部 講演
第2部 質疑応答(意見交換)
師花王プロフェッショナル・サービス(株)
定600人
申当日、直接会場へ。
問中央区保健所生活衛生課食品衛生担当
☎(3541)5939



詳しくは区^{HP}へ

勤労者のためのパソコン講座(PowerPoint基礎)

日11月16日(月)～20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10月14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^問へ。
問レッツ中央(勤労者サービス公社)
〒104-0061
銀座2-15-6 銀座プロッサム1階
☎(3546)8610
✉kinro_oubo@chuo-tokyo.com

勤労者のための手打ちそば教室

日第1回 12月4日(金)
第2回 12月10日(木)
午後6時30分～8時30分
◎各回とも同じ内容
場ホームメイドクッキング日本橋教室

(日本橋3-8-2 新日本橋ビルディング地下1階)
対中小企業に勤務する区内在住・在勤者
内そば打ちの基本を学び、打ちたてのそばを試食
定各回20人(抽選)
費2,500円
申10月15日(必着)までに往復はがきまたはEメールに参加希望日(1人1回限り)を明記し、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^問へ。
問レッツ中央(勤労者サービス公社)
〒104-0061
銀座2-15-6 銀座プロッサム1階
☎(3546)8610
✉kinro_oubo@chuo-tokyo.com

スポーツ



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

地域スポーツクラブは、子どもから大人まで誰もが身近な施設で、気軽にスポーツやレクリエーション、文化活動なども楽しむことができます。
◆地域スポーツクラブ大江戸月島 かけっこ教室
日毎週木曜日
幼児クラス 午後4時～4時45分
小学生クラス 午後5時～6時
場明石小学校校庭
内多様な運動を通して身体能力の向上を図ります。体験の参加も可。

詳しくは地域スポーツ
クラブ大江戸月島^{HP}へ
(かけっこ教室)



ウェルネスヨガ
日日曜日 午後4時～4時45分
木曜日 午後6時～6時45分、7時～7時45分、8時～8時45分
場月島社会教育会館他
対区内在住・在勤・在学者で15歳以上70歳未満
内自分のドーシャ(体質)を知り快眠や更年期対策を行います。
定10人(先着順)

詳しくは地域スポーツ
クラブ大江戸月島^{HP}へ
(ウェルネスヨガ)



問地域スポーツクラブ大江戸月島事務局
☎070(6980)6899
(土・日曜日の午前10時～午後3時。平日はEメールでお問い合わせください。)
✉contact@oedo.tokyo.jp

◆大江戸日本橋・京橋(Maple) 3×3(3人制バスケットボール)

日毎週土曜日
午後1時15分～2時15分
場阪本小学校3階体育館
対小学生
内プロバスケットボールチームの選手やコーチが指導を行います。

詳しくは地域スポーツクラブ
大江戸日本橋・京橋(Maple)^{HP}へ
(3×3)



アクロバット

日毎週土曜日
①午前11時～11時50分
②正午～午後1時
③午後1時30分～3時
場阪本小学校5階多目的室2
対①幼児クラス 4～6歳
②入門・初級クラス 小学生～中学生
③初級・中級クラス 小学生以上の経験者
内体を動かす楽しさを感じながら、チャレンジすることの大切さを学べます。

詳しくは地域スポーツクラブ
大江戸日本橋・京橋(Maple)^{HP}
(アクロバット)



問中央区地域スポーツクラブ大江戸日本橋・京橋(Maple)
✉info@maple.tokyo.jp

第80回区民体育大会

ボウリング大会

日10月25日(日)
午前10時～
場ラウンドワン南砂店(江東区南砂6-7-15)
対区内在住・在勤・在学者(小・中学生を除く)および連盟登録者
定80人(先着順)
費2,000円(当日、会場で納入)
申当日、午前10時までに直接会場で申し込む。
問中央区ボウリング連盟事務局
☎(3206)2224

ライフル射撃大会

日10月25日(日)
午前8時30分～
場総合スポーツセンターエアライフル場
対区内在住・在勤者および協会員で許可証提示者
申10月15日(必着)までに申込用紙に記入の上、郵送で^問へ。
問中央区ライフル射撃協会
〒135-0014
江東区石島8-2高橋方
☎(3546)5729

クレー射撃大会

日11月8日(日)
午前9時15分～
場成田射撃場(千葉県印西市山田166)
対区内在住・在勤者および連盟登録者
内スキート・トラップ
費8,000円(当日、会場で納入)
申10月30日(必着)までに申込用紙に記入の上、郵送で^問へ。
問スポーツ協会事務局
〒104-8404 築地1-1-1
☎(3546)5729

卓球大会(団体)

日11月14日(土)
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・在勤・在学者および連盟登録者(小・中学生を除く)
費1チーム(4人以上6人以内)3,500円(申込時に納入)
申10月5日～9日(必着)に申込用紙に記入の上、Eメールで^問へ。連盟登録者はミングルスより申し込む。
問中央区卓球連盟
✉chuokuttff@gmail.com

共通

実施要項および申込用紙は区役所8階中央区スポーツ協会事務局窓口で配布する他、^{HP}からダウンロード可

詳しくは
スポーツ協会^{HP}へ



税・国保・年金



特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収分)第3期分の納期限は11月2日

金融機関、郵便局、地方税お支払いサイト、スマートフォンアプリ、コンビニ(納付書に記載された額が30万円以下のバーコードのあるもの)または区役所2階税務課、各特別出張所で納めてください。
問税務課収納係
☎(3546)5277

住民税が公的年金から特別徴収(差し引き)になる皆さんへ

令和8年度から新たに年金からの特別徴収(差し引き)が始まる方には、住民税額の半分を、普通徴収(個人納付)の第一期分(6月末)と第二期分(8月末)に分けて納めていただいています。残りの額は、10・12月および翌年2月の年金支給額から特別徴収(差し引き)します。
◎翌年4月以降も年金支給額からの特別徴収が継続します。

特別徴収の中止

年の途中に他区市町村への転出や、年金特別徴収税額の変更などがあった際には、年金からの特別徴収を中止し、残りの税額を自身で納付するための納付書をお送りする場合があります。

問税務課課税係

☎(3546)5270

国民年金保険料は前納がお得です

国民年金保険料の納付方法には、毎月納付の他に、保険料をまとめて前払いすると割り引きされる、「前納制度」があります。

例えば、10月分から令和9年3月分までの6カ月分を現金で前納すると、毎月納付するよりも870円安くなる上、毎月納める手間も省けます。

ただし、この場合の納付期限は11月2日までとなっていますのでご注意ください。

前納を希望する方は^問へ。

問中央年金事務所国民年金課

☎(3543)1411(代表)

おしらせ



祝日のごみ収集

10月12日(祝)「スポーツの日」は、平常どおりの曜日に、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

