

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「冬の森で、クリスマスツリーを作ろう！」

回12月12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・在学の小学生とその保護者

◎保護者1人につき小学生は2人まで

内本物のスギの枝を使い、自分だけのミニツリーを作ります。お昼はたき火でBBQと、地元野菜を使ったスープを満喫します。まき割りにも挑戦します。

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26日午前10時～11月16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

「乳幼児期にこそ育みたい“からだ観”～すべての子どもたちに包括的性教育を～」

回12月3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

内子どもが「自分のからだを大切にする力」を育めるように、乳幼児期の子どもへの伝え方や関わり方を学ぶ講座です。

定12人程度(抽選)

申11月19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

家庭教育学習会

内親子で力を合わせる木工教室や日本橋を歩いて歴史と魅力を再発見する学習会など

◎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。

問中央区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

秋のこどもまんなか月間  
11月1日～30日

子ども・若者の健やかな育成には、家庭、学校、地域住民、企業、民間団体、関係機関が連携し、さまざまな課題に取り組むことが必要です。

こども家庭庁では、11月を「秋のこどもまんなか月間」とし、子ども・若者の育成を支援する事業を、より重点的に実施しています。

区では、区民の皆さんや関係行政機関の方などで構成する青少年問題協議会で決定された「中央区青少年健全育成基本方針」に基づき、さまざまな青少年健全育成事業を展開しています。

引き続き、ご協力をお願いいたします。

問文化・生涯学習課青少年係

☎(3546)5305

令和8年度全国ひとり親世帯等調査を実施します

回11月1日(日)から

内全国の母子世帯、父子世帯および養育者世帯の生活の実態を把握し、福祉対策の充実を図るためにこども家庭庁が実施するものです。

無作為に抽出された母子・父子・養育者世帯に、調査証を身に着けた調査員(区職員)が訪問しますので、回答のご協力をお願いいたします。詳しくはHPをご覧ください。

問子ども子育て支援課子ども子育て支援係

☎(3546)5444



詳しくは区HPへ

多摩の森自然体験ツアー  
間伐体験、杉の葉のクリスマスリース作り

回12月6日(日)、13日(日)

午前7時30分～午後6時30分

◎2日間とも同じ内容

場東京駅周辺(集合・解散)

教育の森(フジの森)(行き先)

対区内在住・在学の小学生とその保護者(保護者1人につき2人まで参加可)

内オリエンテーション・教育の森遊歩道の散策・クリスマスリース作り・まき割り体験・特産物、お土産のお買い物予定

定各区8人/日(抽選)

◎協議会に参加している8区で同人数を募集します。

費2,500円(昼食・保険代含む)

申11月2日～16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

プレママクッキング

回12月4日(金)

午後1時15分～3時30分

場晴海保健センター

対初めて出産する区内在住の妊婦(20～36週未満)の方

内・講話

妊娠中の食生活の基礎知識

・実習と試食

妊娠中に必要な栄養素がバランスよくとれる簡単料理

定15人(抽選)

申11月2日～11日にHPから申し込む。

問晴海保健センター健康係

☎(6381)2972



詳しくは区HPへ



クリスマス飾りはお父さんにおまかせ「自然素材でスワッグを作ろう」

回12月5日(土)

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

対区内在住の年長児～中学生までの子どもとその父親(または夫婦)

内杉やモミの木を用いて天然の香りが楽しめる、クリスマス用のスワッグ※を親子で作ります。

※壁やドアにつるす植物を束ねた飾り

定15組(先着順)

申11月3日午前9時からHPまたは電話で申し込む。

託生後3カ月以上の未就学児(12月2

日までに申し込む)

問・申し込みについて

NPO法人チルドリン

✉info@child-rin.com

・事業について

総務課男女共同参画係

☎(5543)0651



詳しくは区HPへ



発達支援における「親同士の支え合い」～ペアレント・メンターを知っていますか？～

回11月26日(木)

午前10時～正午(受付9時45分)

場教育センター5階視聴覚ホール

対次の①～③のいずれかに該当する区内在住・在学・在勤者①発達に不安のある、発達障害のある子の保護者・ご家族(未就学児から小学校高学年の子の保護者)②教育、保育、福祉等の支援に携わっている方③ペアレント・メンターの活動や地域支援に関心のある方

内発達障害の子育て経験を持つ保護者が支援者となる「ペアレント・メンター」の役割と重要性について専門的知見と活動事例を交えながら、地域で支え合う仕組みの第一歩を学びます。

師日本ペアレント・メンター研究会

公認心理師・臨床

心理士 原口 英之

定60人程度(先着順)

申11月4日～25日にHPの申し込みフォームまたはFAXで問へ。

問子ども発達支援センター発達支援係

☎(3545)9844

☎(3545)9660



申し込みフォーム



詳しくは区HPへ

知りたい情報がいち早く!

友だち募集



☑子育て・教育 ☐高齢者  
☐くらしの情報 ☐防災・安全

◎カテゴリーの受信設定で欲しい情報だけ届きます。

LINE登録はこちら



## 高齢者



### GO!GO!シニア就職面接会

- 日** 11月20日(金)  
午後1時～4時(受付は午後0時30分～3時を予定)
- 場** 東京しごとセンター地下2階講堂  
(千代田区飯田橋3-10-3)
- 対** 就職を希望する55歳以上の方
- 内** 8社程度が参加。
- 問** ハローワーク飯田橋シニアコーナー  
☎(5211)2360

詳しくは

ハローワーク飯田橋HPへ



### 1月からのさわやか健康教室

#### 毎週火曜日午後コース

- 日** 令和9年1月12日～3月30日の毎週火曜日(全12回)  
午後1時30分～4時

**場** ケアプラザあいおい(1階ケアプラザ)

#### 毎週金曜日午前コース

- 日** 令和9年1月8日～3月26日の毎週金曜日(全12回)  
午前9時30分～正午

**場** いきいき桜川(トレーニングルーム)  
**共通**

**対** 区内在住で運動機能などの生活機能が低下していない60歳以上の健康な方(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。

**定** 毎週火曜日午後コース 12人  
毎週金曜日午前コース 10人  
(申し込み多数の場合は抽選)

**申** 11月20日(消印有効)までに申込書などの書類を記入し、郵送または直接問へ。

◎申込書などの書類一式は、問に電話した方に郵送します。また、いきいき館(敬老館)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され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

### 東京都シルバーパスの新規購入について(10月からICカード(PASMO)に)

都内民営バス・都営交通(日暮里・舎人ライナーを含む)などを利用することができます。

[パスの有効期間]

使用開始月の初日から1年間

[対象者]

都内に住民登録をしている満70歳以上の方(寝たきりの方を除く)

[購入方法]

満70歳になる月の2カ月前の初日から、シルバーパス発行窓口で手続きができます。

[費用]

- ・12,000円  
①令和8年度の住民税が「課税」の方で、③以外の方
  - ・1,000円  
②令和8年度の住民税が「非課税」の方
  - ③令和8年度の住民税が「課税」であるが、令和7年の地方税法上の合計所得金額が135万円以下の方
- ◎PASMOを新規発行する場合は、1,000円が別途必要です。記名PASMOをお持ちの方は発行費用は不要です。

**問** (一社)東京バス協会シルバーパス専用電話

☎(5308)6950  
(土・日曜日、祝日を除く、午前9時～午後5時)

詳しくは(一社)

東京バス協会HPへ



### いきいき桜川(桜川敬老館)リサイクルデー

**日** 12月3日(木)～5日(土)

午前10時～午後4時  
(最終日は正午まで)

[リサイクル品受付期間]

11月26日～12月3日  
午前9時～午後5時

**場** いきいき桜川セミナールーム

**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** リサイクル品を交換するイベント

◎一部お受けできないものがあります。

**申** 当日、直接会場へ。

**問** いきいき桜川(桜川敬老館)

☎(3553)0030



### いつまでもいきいき元気！「はつらつ健康教室」体験講座

**対** 区内在住で転倒の不安がある、疲れやすい、外出が減ったなどの現状の改善を希望する65歳以上の方(要介護1～5の方を除く)

**内** はつらつ健康教室の一部を体験(椅子に座ってできる体操、頭の体操など)。

#### 京橋コース

**日** 11月25日(水)  
午後1時15分～2時15分

**場** いきいき桜川(桜川敬老館)トレーニングルーム

**定** 12人(先着順)

**申** 11月4日～24日(日曜日、祝日を除く)に電話で問へ。

**問** 京橋おとしより相談センター

☎(3545)1107

#### 月島コース

**日** 11月25日(水)  
午前10時～11時30分

**場** 月島区民センター1階会議室

**定** 30人(先着順)

**申** 11月4日～24日(日曜日、祝日を除く)に電話で問へ。

**問** 月島おとしより相談センター

☎(3531)1005

### はつらつ健康教室 毎月開催

#### 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

#### 共通

**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の状態に合わせたトレーニング計画を作成するので、初めての方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

◎受講は年間1回限りです。

**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。

**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

## 健康・福祉



### 令和8年度区民歯科健康診査の受診をお忘れなく～令和9年2月27日(土)まで～

6月中旬に発送した受診券を紛失または、令和7年度受診対象で未受診者は、申し込みフォームまたは電話で問へ。

**対** 成人歯科健康診査

20歳～70歳までの偶数歳または25歳

・高齢者歯科健康診査

72歳・74歳以上

・令和7年度受診対象で未受診の方  
21歳・31歳～73歳の奇数歳

◎いずれも令和9年3月末時点の年齢

**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)

◎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)



### こころの健康づくり教室(精神保健講習会)

**日** 11月27日(金)

午後2時～4時

**場** 中央区保健所2階大会議室

**対** 区内在住・在勤者

**内** 年々増加するうつ病について、基本的な知識と対処方法等を学びます。

**定** 30人(先着順)

**申** 11月4日から申し込みフォームまたは電話で申し込む。

**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

### 障害者地域活動支援センター「ポケット中央」障害者週間公開講座

回12月6日(日)  
午後1時30分～3時30分  
(受付午後1時)  
◎公開講座終了後、1カ月間HPで配信します。  
場教育センター5階視聴覚ホール(明石町12-1)  
◎会場での講演&オンライン配信  
内「精神科訪問看護」をテーマとした精神科訪問看護の役割や効果、どのような支援が受けられるか等、理解を深めていきます。  
定会場50人 オンライン配信100人(先着順)  
申11月4日～12月3日までにHPまたは電話で問へ。  
申し込み用電話  
☎090(2928)3226  
問「ポケット中央」  
☎(3541)1021  
詳しくは  
ポケット中央HPへ



### 福祉センター要約筆記啓発講座

回令和9年1月19日～2月9日の毎週火曜日(全4回)  
午後1時30分～3時30分  
場福祉センター3階会議室  
対区内在住・在勤者  
内手話によるコミュニケーションが難しい方のために、話し言葉を文字にして伝える要約筆記についての基礎を学ぶ初心者向け講座  
定10人(抽選)  
申11月4日～18日に電話またはFAXで①～⑤(10面記入例参照)を記入し問へ。  
問福祉センター管理係  
☎(3545)9311  
FAX(3544)0888

### ヘルスアップ教室～食生活と運動習慣の見直しで健康づくり、始めませんか(脂質異常症予防編)～

回12月8日(火)  
午後1時15分～3時45分  
場日本橋保健センター5階多目的室  
対開催日に20～64歳の区内在住者  
内運動実技：みんなで楽しくエクササイズとストレッチ！健やかな身体づくり  
講義：脂質異常症を予防する食生活  
◎血圧測定・試食あり  
定12人(抽選)  
申11月2日～11日にHPまたは電話で問へ。  
問日本橋保健センター健康係  
☎(3661)5071



詳しくは区HPへ



### 健康に関する予防講座 制御性T細胞と免疫～制御性T細胞を増やして健康に～

回11月25日(水)  
午後6時30分～8時30分  
場築地社会教育会館4階視聴覚室  
対区内の中小企業に勤務する方と同居家族および区内在住者  
内免疫の暴走を防ぐ制御性T細胞を始め、病気の予防と老化の防止に欠かせない、免疫の最新知見を学びます。  
定25人(先着順)  
申11月6日～17日に電話、FAXまたはEメールで①～⑤(10面記入例参照)⑥在勤者は勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入し問へ。  
問レッツ中央(勤労者サービス公社)  
☎(3546)8610  
FAX(3546)8406  
✉kinro\_oubo@chuo-tokyo.com

### 生活設計相談会

回11月12日(木)  
午後4時30分～7時30分  
場レッツ中央会議室  
対区内の中小企業に勤務する方と同居家族および区内在住者  
内資産運用、保険の見直し、住宅・教育など各種ローンに関する相談会  
定6人(先着順)  
申11月4日～9日に電話で問へ。  
問レッツ中央(勤労者サービス公社)  
☎(3546)8610



### 脳の健康について考えよう ～「MCI」と「認知症」のこと～

回11月29日(日)  
午後1時～2時(開場午後0時30分)  
場銀座ユニーク7丁目店2階N201(銀座7-13-15)  
対区内在住・在勤・在学者  
内「MCIや認知症を正しく理解しよう～中央区の認知症施策の取り組みを踏まえて～」  
師竹見クリニック  
院長 竹見 敏彦  
定150人(先着順)  
申申し込みフォーム ▲竹見 敏彦さんまたはFAXで①～②(10面記入例参照)③参加人数④メールアドレスを記入し問へ。  
◎申し込みフォームやFAXでの申し込みが困難な場合は、当日、直接会場へお越しください。  
問エーザイ(株)講演会事務局  
FAX(5325)0198  
✉h-maeno@hhc.eisai.co.jp



申し込みフォーム

### 薬剤師による吸入薬指導相談会

回11月14日(土)  
午後3時～4時30分  
(相談時間1人20分の交代制)  
場中央区保健所1階第2保健教育室  
対区内在住・在勤者でぜん息などの呼吸器疾患のある方とその家族  
内ぜん息薬や吸入薬の知識と吸入指導  
保健師による健康相談(希望者のみ)  
定9人(抽選)  
申11月9日まで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給付係  
☎(3546)5400



申し込みフォーム

### 講座・催し



### 冬の中央区歴史散歩2026「銀座のイルミネーションと新旧建築探訪イブニング・ツアー」

回12月19日(土)・20(日)  
午後4時30分～6時30分  
◎雨天決行  
共通  
[集合場所]中央区観光情報センター(東京メトロ銀座線京橋駅下車)・(京橋エドグラン地下1階)  
[集合時間]午後4時20分(受付午後4時10分)  
[行き先]明治屋～銀座煉瓦の碑～奥野ビル・ヨネイビル～銀座発祥之地碑～電気灯柱記念碑～松屋～教文館～和光～交詢ビル～ライオンビアホール～GINZASIX解散  
[案内人]  
中央区文化財サポーター協会会員  
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11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



### 社会教育会館利用促進事業「親子で漢字のナゾ解きチャレンジ！」

回11月21日(土)  
午後1時30分～3時30分  
場築地社会教育会館4階第4洋室  
対小学1年生～3年生とその保護者(区内在住・在勤・在学者優先)  
内漢字の成り立ちや意味、音読み訓読みの読み方等を通して漢字の面白

さ、ふしぎを体験する講座です。保護者の方も子どもと一緒に考えて楽しみめます。

定15組30人(先着順)  
申11月3日午前10時から電話または直接問へ。  
問築地社会教育会館  
☎(3542)4801

### 犬のしつけ方教室

回12月13日(日)  
午後1時30分～3時  
場晴海臨海公園わんわん広場  
対区内在住で、次のいずれかの方  
・犬を飼っている方(犬の登録および狂犬病の予防注射済票の交付手続きを済ませていること)  
・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11月9日～12月8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へ



### 中央区民文化祭「作品展」

日本橋社会教育会館  
回11月5日(木)～8日(日)  
午前10時～午後6時  
(8日は午後4時まで)  
築地社会教育会館  
回11月12日(木)～15日(日)  
午前10時～午後8時  
(15日は午後4時まで)  
月島社会教育会館  
回11月19日(木)～22日(日)  
午前10時～午後6時  
(22日は午後4時まで)  
共通  
内社会教育会館を利用するサークルや区民の皆様による絵画や写真、書道などの作品を展示します。  
問日本橋社会教育会館  
☎(3669)2102  
築地社会教育会館  
☎(3542)4801  
月島社会教育会館  
☎(3531)6367



詳しくは  
社会教育会館HPへ

サークル体験ウィーク

**日** 令和9年3月22日(休)～28日(日)  
**場** 各社会教育会館  
**対** 中央区社会教育関係団体及び一般団体  
**内** サークル活動に興味がある方と体験・見学を通して交流を深め、新規メンバーを増やすことを目的としたイベントです。  
**申** 11月15日までに所定の応募用紙(社会教育会館**HP**でダウンロード/各社会教育会館窓口で配布)に記入の上、FAXまたは直接**問**へ。  
**問** 築地社会教育会館  
☎(3542)4801  
FAX(3542)3696  
日本橋社会教育会館  
☎(3669)2102  
FAX(3669)2720  
月島社会教育会館  
☎(3531)6367  
FAX(3531)6369  
アートはるみ  
☎(3531)9190  
FAX(3531)9190

詳しくは  
社会教育会館**HP**へ



腰痛予防教室

**日** 11月21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、姿勢の改善や加齢による変化への対策を教えます。  
**定** 10人(抽選)  
**費** 500円  
**申** 11月3日～12日に電話で**問**へ。  
**問** 豊海区民館  
☎(3536)4005

四ツ目綴じ本作りワークショップ

**日** 12月12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** 日本の伝統的な製本技法「四ツ目綴じ」を体験します。丹念な手仕事と、表紙にあしらう友禅和紙の美しさも楽しみながら江戸の暮らしを想像してみましょう。  
**定** 12人(先着順)  
**費** 2,500円  
**申** 11月3日～12月11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



▲完成イメージ

社会教育会館ゆめ講座

**街歩きガイド事始め～あなたも今日から街の案内人～**  
**日** 12月4日(金)  
午後2時～3時30分  
**場** 築地社会教育会館4階第4洋室  
**対** 18歳以上の区内在住・在勤・在学者  
**内** 街歩きガイドの楽しさを知る講座。企画などのプロセスから実施まで講師の経験からそのポイントを学びます。  
**定** 16人(先着順)  
**申** 11月3日午前10時から電話または直接**問**へ。  
**問** 築地社会教育会館  
☎(3542)4801  
**はじめての編み物～はじめてでも“ちゃんとかわいい”クリスマス小物入れ～**  
**日** 12月5日(土)  
午前10時30分～午後0時30分  
**場** 月島社会教育会館5階第3洋室  
**対** 18歳以上の区内在住・在勤・在学者  
**内** かぎ針編みでクリスマスカラーの小物入れを制作。必要な道具・材料は全てキットで配布。手ぶらで参加OK  
**定** 10人(先着順)  
**費** 900円  
**申** 11月4日午前10時～11月27日に電話またはFAXもしくは直接**問**へ。  
**問** 月島社会教育会館  
☎(3531)6367  
FAX(3531)6369



▲完成イメージ

日々の暮らしを彩るスカーフ・ストールスタイリング～纏うたびに広がる、表情豊かな「わたしらしさ」～  
**日** 12月19日(土)  
午前10時～正午  
**場** 日本橋社会教育会館地下2階第1洋室  
**対** 18歳以上の区内在住・在勤・在学者  
**内** スカーフやストールを日々のスタイリングに自然に取り入れる方法を体験する講座です。巻き方を通じて「好き」や「似合う」を一緒に発見しましょう。  
**定** 12人(抽選)  
**費** 500円  
**申** 12月5日までに直接**問**へ。  
**問** 日本橋社会教育会館  
☎(3669)2102

詳しくは  
社会教育会館**HP**へ



詳しくは  
社会教育会館公式LINEへ



「耳で旅する日本と世界の物語」

**日** 11月23日(祝)  
午後2時～4時(開場午後1時30分)  
**場** 日本橋図書館6階図書館ホール

**対** 中学生以上  
**内** 物語を覚えて語る、ストーリーテリングの公演。日本や世界の物語を、情景を想像しながらお楽しみください。  
**定** 35人(先着順)  
**申** 11月4日から電話または直接**問**へ。  
◎2人分まで申し込み可  
**問** 日本橋図書館  
☎(3669)6207

講座「眉で変える第一印象～眉メイクの基本とポイント～」

**日** 12月6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** 高校生以上  
**内** 眉メイクの変化や顔型と眉の関係を学び、自身に適した眉メイクを体験。  
**定** 20人(抽選)  
**申** 11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



秋の火災予防運動

11月9日(月)～15日(日)は、「秋の火災予防運動」に合わせて区内の各消防署では、防災イベントが実施されます。  
**問** 京橋消防署予防課防火管理係  
☎(3564)0119  
日本橋消防署予防課防火管理係  
☎(3666)0119  
臨港消防署予防課防火管理係  
☎(3534)0119  
**詳しくは消防署**HP**へ**  
(京橋消防署)  
**詳しくは消防署**HP**へ**  
(日本橋消防署)  
**詳しくは消防署**HP**へ**  
(臨港消防署)



男女共同参画講座  
あなたの「もしも」に寄り添う法律のトビラ～仕事・恋愛・家族～

**日** 12月8日(火)  
午後7時～8時30分  
**場** オンライン(Zoomウェビナー)  
**内** ハラスメントを社会全体の問題として捉え、誰もが自分らしく過ごせる環境づくりについて、講師と一緒に考える講座です。  
**定** 30人程度(先着順)  
**申** 11月3日午前9時から**HP**の電子申請に①～②(10面記入例参照)③電話番号④メールアドレス、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

詳しくは区**HP**へ



都心・臨海地下鉄新線推進大会

地下鉄新線の早期実現を目指して、地域の方々と大会を通じて共に行動し、機運を高めるため、推進大会を開催します。  
**日** 12月8日(火)  
午後6時～7時30分  
**場** 第一生命ホール(晴海1-8-9)  
**内** 挨拶、決意表明、有識者講演、進捗の報告など。  
**定** 200人程度(先着順)  
**申** 11月3日～16日に**HP**または電話で**問**へ。  
◎区役所5階交通課窓口では12月7日まで受け付けます。  
◎事前申し込みをしていない方でも空き状況により、当日の現地申し込みによる参加が可能。  
**問** 交通課交通計画係  
☎(6281)5064



詳しくは区**HP**へ

クリスマスリース教室

**日** 12月12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、クリスマスオーナメントを作ります。  
**定** 15人(先着順)  
**費** 500円  
**申** 11月4日～12月10日に電話で**問**へ。  
**問** 久松町区民館  
☎(5640)5606  
(午前10時～午後8時)



若者のための就職面接会  
in中央区

**日** 11月25日(水)  
午後0時45分～4時  
(受付午後0時15分～3時)  
**場** 区役所8階大会議室  
**対** 35歳以下  
**内** 10社程度の企業が参加予定(求人情報は、11月5日(木)頃にハローワーク飯田橋**HP**に掲載)。主な職種は、事務、営業、IT関係(予定)。  
**問** 商工観光課商工振興係  
☎(3546)5329  
ハローワーク飯田橋事業所第二部門  
☎(3812)8609  
部門コード32#

詳しくは  
ハローワーク飯田橋**HP**へ



## ミニシアター

**日**11月21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  
**内**「父と暮せば」(邦画、99分)  
**定**50人(先着順)  
**申**当日、直接会場へ。  
**問**本の森ちゅうおう(京橋図書館)  
☎(3551)2151

## 女性応援ジョブフェア in新橋 ～家庭としごとの両立を応援して くれる企業と出会う！～

**日**11月30日(月)  
[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**ビジョンセンター新橋18階(千代田  
区内幸町1-5-2内幸町平和ビル)  
**対**育児・介護等、家庭と両立しながら  
就職・転職を希望している女性  
**内**就職に役立つセミナー、家庭との両  
立に理解ある企業との面談会  
**定**各部30人(先着順)  
**申**11月27日正午までに**HP**から申し込  
む。  
**託**満1歳から未就学児(11月19日午  
後5時までに申し込む/定員あり)。  
**問**女性応援ジョブフェア事務局  
☎(5211)0806

詳しくは女性応援  
ジョブフェア**HP**へ



## 乾燥に負けない！ シアバタークリーム作り

**日**11月16日(月)  
午後1時30分～3時  
**場**明石町区民館  
**対**区内在住・在勤・在学者  
**内**シアバターを使った、しっとりうる  
おう保湿クリーム作り  
**定**10人(抽選)  
**費**600円  
**申**11月3日～12日に電話で**問**へ。  
**問**明石町区民館  
☎(3546)9125  
(午前10時～午後7時)



## カラーリングフラワー& アレンジメント教室

**日**11月21日(土)  
午後1時30分～3時30分  
**場**新川区民館  
**対**区内在住・在勤者  
**内**花が水を吸い上げる力を利用して花  
弁を染め、アレンジメントをします。  
**定**10人(抽選)  
**費**1,300円  
**申**11月3日～10日に電話で**問**へ。  
**問**新川区民館  
☎(3551)7000  
(午前10時～午後7時)

## 年賀状の干支印と雅印作り

**日**11月14日(土)  
午後1時～4時  
**場**京橋区民館  
**対**区内在住・在勤・在学者  
**内**来年の干支印(未の文字)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**11月3日～9日に電話で**問**へ。  
**問**京橋区民館  
☎(3561)6340  
(午前10時～午後7時)

## スポーツ



### 障害者スポーツ体験会 ～みんなで気軽にスポーツを 体験してみませんか～

**日**12月5日(土)  
午前10時～正午  
**場**総合スポーツセンター主競技場  
**対**区内在住・在勤・在学者で障害のあ  
る方  
◎介助が必要な方はご家族の方などの  
同伴をお願いします(同伴者も一緒  
に楽しむことができます)。  
**内**ラケットテニス、スナッグゴルフ、  
ボッチャ、モルック、ストラックア  
ウト、ハンドアーチェリー  
◎当日は指導員がルールや競技方法な  
どを説明します。  
**定**60人(先着順、同伴者含む)  
**申**11月17日までに申し込みフォー  
ム、電話またはFAXに①～⑤(10  
面記入例参照)⑥障害の程度、種類  
⑦同伴者の人数、氏名・ふりがなを  
記入し**問**へ。  
◎当日は手話通訳者・要約筆記者を配  
置します。  
◎傷害保険は区が加入します。  
**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



### 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

**大江戸月島プログラム紹介**  
◆フラッグフットボール  
**日**①毎週水曜日：午後3時～4時  
②毎週水曜日：午後4時45分～5時  
45分、午後5時45分～6時45分  
**場**①月島第一小学校校庭  
②豊海小学校体育館  
**対**区内在住・在学・在園の年中～小学  
生  
詳しくは地域スポーツクラブ  
大江戸月島**HP**へ  
(月島第一フラッグフットボール)



詳しくは地域スポーツクラブ  
大江戸月島**HP**へ  
(豊海フラッグフットボール)



**問**中央区地域スポーツクラブ大江戸月  
島  
☎070(6980)6899  
(土・日曜日の午前10時～午後3時)  
✉contact@oedo.tokyo.jp

**大江戸日本橋・京橋(Maple)プログ  
ラム紹介**

◆タグラグビー  
タグラグビーはタックルの代わりに  
腰に装着したタグを取って行く、鬼  
ごっこの延長線のようなラグビーです。  
**日**毎週日曜日  
午後4時～6時  
**場**阪本小学校屋上校庭  
**対**年中～小学生  
**師**中央区ラグビーフットボール協会

詳しくは地域スポーツクラブ  
大江戸日本橋・京橋(Maple)  
**HP**へ(タグラグビー)



◆フラワーアレンジメント  
手軽に短い時間でフラワーアレンジ  
が楽しめます。

**日**①第1金曜日：午後6時30分～7時  
30分  
②第1土曜日：午前10時30分～  
11時30分  
**場**阪本小学校2階会議室  
**対**小学生以上  
◎小学生は保護者同伴

詳しくは地域スポーツクラブ  
大江戸日本橋・京橋(Maple)  
**HP**へ(フラワーアレンジメント)



**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

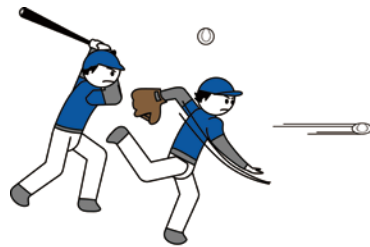
### スポーツの楽しさ発見事業 「元プロ野球選手による 打つ投げる講座」

**日**12月5日(土)  
⑦午後2時～3時  
④午後3時10分～4時10分  
◎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  
⑦小学校1～2年生  
④小学校3～6年生  
**内**柔らかいボールを使用し、打つ・投  
げる楽しさを体験  
**師**辻 孟彦  
**定**各回30人(抽選)  
**費**無料(傷害保険は  
任意加入で保険料  
800円)  
**申**11月15日までに  
申し込みフォーム  
で申し込む。  
**問**スポーツ課スポーツ事業係  
☎(3546)5531



▲辻 孟彦さん

申し込みフォーム



## 税・国保・年金



### 令和8年分所得税および復興特 別所得税の納期限(予定納税第2 期分)は11月30日

**問**東京国税局電話相談センター  
国税相談専用ダイヤル  
☎0570(00)5901  
◎自動音声に従い、相談内容の番号を  
選択(土・日曜日、祝日を除く午前  
8時30分～午後5時)  
日本橋税務署  
☎(3663)8451  
京橋税務署  
☎(4434)0011  
◎いずれの税務署も自動音声に従い1  
番を選択(土・日曜日、祝日を除く  
午前8時30分～午後5時)



詳しくは国税庁**HP**へ

### 納付証明書などはオンライン申請 で受け取ることが可能です

国民健康保険料・介護保険料・後期  
高齢者医療保険料の賦課証明書および  
納付証明書が対象です。  
◎各証明書は郵便でお送りします。  
◎お支払いはPayPay・クレジット  
カードに限りです。  
◎国民健康保険の申請は世帯主の方、  
介護保険・後期高齢者医療保険の申  
請は本人に限りです。  
◎支払い後のキャンセルはできません。  
**問**保険年金課収納係  
☎(3546)5365



詳しくは区**HP**へ



### 11月は「ねんきん月間」

日本年金機構では、毎年11月を「ね  
んきん月間」として、公的年金制度に  
対する理解を深めていただくための取  
り組みを行っています。  
また、11月30日の「年金の日」は、  
「ねんきんネット」などを活用して、ご  
自身の年金記録や年金受給見込み額を  
確認し、高齢期の生活設計を考えてい  
ただくことを目的に設けられています。  
「ねんきん月間」や「年金の日」の主な活  
動予定  
・年金セミナーや年金制度説明会など  
の実施  
・機構公式SNSによる情報の発信  
・機構ホームページ上の「ねんきん月  
間」ページの充実  
・「わたしと年金」をテーマにしたエッ  
セイの受賞作品をアニメーション化  
した動画を機構ホームページで掲載  
予定  
**問**中央年金事務所国民年金課  
☎(3543)1411(代表)

## おしらせ



### 11月は「エコドライブ推進月間」

エコドライブは、環境にやさしい自動車の利用方法で、二酸化炭素や大気汚染物質の排出を減らすだけでなく、燃費を向上させることでガソリン代の節約にもつながります。

「エコドライブ10のすすめ」を参考に、できることから始めてみませんか。

#### エコドライブ10のすすめ

- ・自分の燃費を把握しよう
- ・ふんわりアクセル「eスタート」
- ・車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転
- ・減速時は早めにアクセルを離そう
- ・エアコンの使用は適切に
- ・ムダなアイドリングはやめよう
- ・渋滞を避け、余裕をもって出発しよう
- ・タイヤの空気圧から始める点検・整備
- ・不要な荷物はおろそう
- ・走行の妨げとなる駐車はやめよう

#### 啓発ステッカー配布中

区役所7階環境課でアイドリング・ストップの啓発用ステッカーを配布しています。ぜひご利用ください。

問環境課ゼロカーボン推進係

☎(3546)5654



▲アイドリング・ストップ  
啓発用ステッカー

### 中央区介護人材確保支援事業

未経験者でも区内の介護サービス事業所に就職できるように様々な支援をします。

対区内介護サービス事業所での就労を希望する方

- 内・介護職員初任者研修など
- ・職場見学、職場体験
  - ・キャリアカウンセリング
  - ・区内介護サービス事業所とのマッチング(面接の支援も行う)
  - ・就業後の定着支援

定20人

[選考方法]書類選考および面談

申(株)シグマスタッフへ電話で申し込む(随時受け付け)。

問・事業への参加について

(株)シグマスタッフ

☎0120(990)797

・事業について

介護保険課指導担当

☎(3546)5749

### 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

令和9年3月1日～5月31日

◎前後する可能性があります。

使用期間

原則として3カ月以上2年以内

申11月2日～30日に申込書(区役所5階住宅課の窓口で配布)に記入の上、申し込む(抽選)。

問住宅課計画指導係

☎(3546)5466

詳しくは区HPへ



### 水辺やみどりに関するアンケート調査にご協力を

「中央区緑の基本計画」の改定に向けてアンケート調査を行っています。皆さんの声を水辺やみどりの取組に活かすため、普段水辺や公園を利用されない方も含め、ぜひご協力をお願いします。

対中央区の水辺やみどりにご興味のある方(中央区在住・在勤を問わず、どなたでも回答可)

内水辺やみどりの利用実態に関する調査

申11月25日までに、HPの回答フォームから回答。または区役所7階水とみどりの課窓口や各特別出張所で配布する調査票に記入し提出。

問水とみどりの課パークマネジメント担当

☎(3546)5419



詳しくは区HPへ



### 令和8年度中央区職員募集

募集職種

福祉Ⅱ類(保育士等)

募集人員

15人程度

受験資格

国籍・性別を問わず、昭和58年4月2日から平成19年4月1日までに生まれ、保育士資格を有し、都道府県知事の登録を受けている方(令和9年3月31日までに資格を取得し、都道府県知事の登録を受ける見込みの方を含む)

第一次選考

12月20日(日)

申込期間

12月7日(月)まで

問職員課人事係

☎(3546)9565



詳しくは区HPへ

### コミュニティふれあい銭湯

日11月11日(水)・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

### Jアラート全国一斉情報伝達試験(試験放送)のお知らせ

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、HP、ちゅうおう安全・安心メール、公式SNS(X、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)

11月11日(水)午前11時ごろ

[予備日]11月25日(水)

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

### 中央区の街並み絵画展

日11月11日(水)～15日(日)

午前10時～午後6時

(15日(日)は午後4時まで)

場月島社会教育会館晴海分館アートはるみ「ギャラリー」

内名所・旧跡や豊かな水辺、失われつつある懐かしい風景など、現在の中央区の街並みをテーマに描いた作品を数多く展示。

問文化・生涯学習課生涯学習係

☎(3546)5524



詳しくは区HPへ



▲令和7年度出展作品  
「パリ広場からの永代橋」  
垣花 浩さんの作品

### 落ち葉の清掃にご協力を

夏の間は木陰をつくり、快適な空間を与えてくれた街路樹も、越冬の準備のため葉を落とします。

濡れた落ち葉が道路に張り付くと、滑りやすくなり転倒してしまう場合があります。

区が行う清掃だけでは行き届かない場合もありますので、区民の方やお勤めの皆さんには、落ち葉の清掃にご協力をお願いします。

問水とみどりの課

道路緑化施設係

☎(3546)5437



### 区役所本庁舎1階フロアの暖房について

庁舎内の工事に伴い、1階フロアの暖房はロビー各所へのヒーター設置にて対応させていただきます。

例年に比べて室温が低下する可能性がありますので、お足元など暖かい服装でご来庁ください。

皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

日11月4日(水)～20日(金)(予定)

問総務課庁舎管理係

☎(3546)5234

### 環境情報センター「エコノバ」の臨時休館

11月22日(日)は、施設内清掃のため休館します。

問環境情報センター「エコノバ」

☎(6225)2433

### 多大なるご寄付 ありがとうございます

遺贈

寄付者：故 中條 春生さま

寄付額：2億8,713万1,520円

活用先：中央区の高齢者福祉施策

故人の御冥福を心からお祈りするとともに、多大なるご厚志に深く感謝申し上げます。

問地域福祉課庶務係

☎(3546)5238

### 善意に感謝いたします

社会福祉協議会への寄付(令和8年8月分)

合計99,588円

一般寄付金(敬称略・順不同)

关毅…3,000円、佃二丁目鈴木猛夫…

1,087円、月島四之部西町会…

53,691円、日本橋式典…5,000円、

(有)三谷葬儀社…10,000円、三谷和

美…5,000円、匿名(9件)…21,810

円(内訳5,000円、850円、100円、

10,000円、3,810円、700円、

200円、150円、1,000円)

問社会福祉協議会管理部庶務課

☎(3206)0506



◀中央区社協  
キャラクター  
「ニジノコ」



### 人口と世帯(住民基本台帳) 10月1日現在

人口 192,221人(うち外国人 13,775人)

男 91,845人(うち外国人 6,935人)

女 100,376人(うち外国人 6,840人)

世帯 109,266世帯