

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

◎欄に〒・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(欄の宛名)

- 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



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。

☎子ども子育て支援課子ども子育て支援係
☎(3546)5444



こどもすくすくナビHP

児童手当の現況届審査結果に関する通知書をお送りしました

現況届や住民基本台帳などにより、児童手当の支給要件が確認できた方に、令和7年8月分から令和8年7月分までの受給資格や手当額をお知らせする通知を9月上旬に発送しました。手当月額などをご確認ください。

◎現況届の提出が必要な方で、未提出の方には、提出が確認でき次第発送します。

☎子ども子育て支援課子育て給付係
☎(3546)5350



詳しくは区HPへ

青少年硬式テニス教室

☎11月9日～30日の毎週日曜日(全4回)

午前9時30分～11時30分

場豊海テニス場

対区内在住・在学の小学校3年生～中学校3年生と保護者(小・中学生1人につき保護者1人まで)

定48人(抽選/初めての方を優先)

費・小・中学生 無料(傷害保険は任意加入で保険料800円)
・保護者 2,000円

申9月29日(必着)までに申し込みフォームで申し込む。

◎貸し出し用ラケットを用意しています。

☎スポーツ課スポーツ事業係
☎(3546)5531



申し込みフォーム

青少年水泳教室(初心者・初級者)

☎11月4日～21日の毎週火・金曜日(全6回)

午後4時～5時30分

場中央小学校温水プール

対区内在住・在学の小学生

定40人(抽選/初めての方を優先)

費無料(傷害保険は任意加入で保険料800円)

申9月29日までに申し込みフォームで申し込む。

☎スポーツ課スポーツ事業係
☎(3546)5531



申し込みフォーム

10月は子ども医療証(㊦医療証・㊧医療証・㊨医療証)の更新月

9月中旬頃に10月1日から使用できる新しい医療証(淡いオレンジ色)をお送りします。10月に入っても新しい医療証が届かない場合は☎へ。

☎子ども子育て支援課子育て給付係
☎(3546)5350



詳しくは区HPへ

放課後に楽しむ「キッズダンス」

☎10月29日(水)

午後3時～3時45分

場はるみらい多目的スタジオ

対小学生

内ダンスが初めてでも、音楽に合わせて楽しく体を動かそう！ダンスが好きなになるきっかけ作り♪

定10人(先着順)

費500円

申9月18日～10月28日にHPから申し込む。

☎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



産休復職子育て講座～仕事との両立を楽しむために～

☎10月23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

内産休復職時に知っておきたい知識や心構えをお伝えします。

定12人程度(抽選)

申10月9日までに申し込みフォームまたは電話で☎へ。

☎1歳以上の未就学児(参加申込時に申し込む)

◎1歳未満の子どもは同席または一時預かり保育を利用

☎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

親子食育教室

☎10月29日(水)

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12組(抽選/初めての方を優先)

申9月16日～25日にHPから申し込む。

☎月島保健センター健康係
☎(5560)0765



詳しくは区HPへ

幼児食育教室～食を楽しむ食べる力を育てよう～

☎10月30日(木)

午前11時～午後0時30分

場日本橋保健センター5階多目的室

対区内在住の1歳6カ月～3歳未満(開催日時点)の子どもと保護者

内・幼児食の進め方の講話
・料理紹介と試食(子ども向けの食育遊びの時間も予定)

定12組(抽選)

申9月16日～25日にHPから申し込む。

☎日本橋保健センター健康係
☎(3661)5071



詳しくは区HPへ

児童向け講演会「セラピードッグとふれあおう！」

☎10月26日(日)

午後2時～3時

場晴海図書館3階会議室

対小学校2～4年生と保護者

内セラピードッグの仕事についての講演と、犬たちとふれあいながら絵本と一緒に読むイベント

定10組(先着順)

◎犬アレルギーをお持ちの方の参加はご遠慮ください。

申9月20日から電話または直接☎へ。
☎晴海図書館
☎(5166)3131

プレママクッキング

☎10月10日(金)

午後1時15分～3時30分

場中央区保健所2階会議室

対初めて出産される区内在住の妊婦(妊娠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取れる簡単料理

定15人(抽選)

申9月16日～25日にHPから申し込む。

☎中央区保健所健康推進課健康係
☎(3541)5930



詳しくは区HPへ



日本橋図書館講座「家族で楽しもう！よんでみよう！絵本講座」

☎10月13日(祝)

午前10時30分～11時30分

(開場午前10時)

場日本橋図書館6階図書館ホール

対0～3歳の子どもと保護者

内わらべ歌や絵本の読み聞かせを交えて絵本の魅力や年齢に合わせた本の選び方、読み聞かせのコツなどを学びます。お子さんと一緒にご参加ください。

定18組(先着順)

申9月18日から直接または電話で☎へ。

☎日本橋図書館
☎(3669)6207

木っ端で作る★ハロウィンmonster



☎10月5日(日)

午前10時～正午

場はるみらい工作スタジオ

対小学生

◎要保護者送迎

内いろいろな工具を使って、ハロウィンを彩るオリジナルmonsterを作ろう！

定12人(先着順)

費1,000円

申9月18日～10月4日にHPから申し込む。

☎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



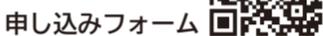
少年少女合気道体験教室

日 11月8日(土)
①11月15日(土)
午後6時30分～8時
◎両日とも同じ内容
場 総合スポーツセンター第1武道場
対 区内在住・在学の小学生と保護者(小学生1人につき保護者1人まで)
定 各回20人(抽選/初めての方を優先)
申 9月30日(必着)までにEメールまたは往復はがきに①～⑤(10面記入例参照)⑥学校名⑦学年⑧親子で参加希望の場合は、参加する保護者の氏名・ふりがな・年齢⑨過去の本教室参加の有無⑩希望日を記入して問へ。
◎Eメール申し込みの場合、件名は「R7少年少女合気道体験教室申し込み」と記載
問 スポーツ協会事務局
☎(3546)5729
✉entry@chuo-taikyo.jp



～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8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人につき小学生は2人まで)
内 ガイドと一緒に山を散策し、区内では見ることのできない草花や生き物と触れ合います。また、散策で見つけた木や葉っぱでたき火をします。
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 9月22日午前10時～10月13日午後5時に申し込みフォームから申し込み。
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
・環境学習事業の内容について
環境課環境啓発係
☎(3546)9592



大熊町交流体験ツアー 「福島県大熊町での自然体験 & 復興の記録や教訓を学ぶ」

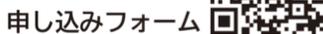
日 11月22日(土)・23日(祝)
・集合 午前7時15分
・解散 午後7時30分
場 区役所前(集合・解散)
福島県大熊町(行き先)
大熊町宿泊湯浴施設「ほっと大熊」(宿泊先)
対 区内在住の小・中学生と保護者
◎原則、保護者1人につき子ども1人
内 星空観察や農作業体験などを通して福島県大熊町の自然を満喫するとともに、東日本大震災の記録や教訓を学ぶ。
定 30人(抽選)

費 5,000円/人
申 10月3日までにHPから申し込む。
問 (株)孫の手(孫の手トラベル)
☎024(945)1313
(日曜・祝日を除く午前9時～午後6時)



多摩の森自然体験ツアー 「秋の森散策と木工体験」

日 10月26日(日)
・集合 午前7時30分
・解散 午後5時30分
場 東京駅周辺(集合・解散)
都民の森 森林館・大滝の道(行き先)
対 区内在住・在学の小学生と保護者(保護者1人につき小学生2人まで)
内 ・森林館にてオリエンテーション
・大滝の道ガイドウォーク
・木工ワークショップ
定 親子10人(抽選)
◎千代田区、中央区、台東区、目黒区、品川区、荒川区、葛飾区からそれぞれ募集し、計70人参加予定
費 2,500円/人(昼食・保険代含む)
申 9月22日～10月6日に、申し込みフォームまたは電話で問へ。
問 多摩の森自然体験ツアーデスク
京王観光(株)東京第1支店内
☎(5312)6540



高齢者



「粋トレチャレンジ」参加者募集

中央粋なまちトレーニング(粋トレ)は、転倒予防や認知機能の向上などに効果が見込まれる中央区オリジナルの介護予防体操です。
対 区内在住の60歳以上の方
内 申し込んだ方にチャレンジカードや粋トレ冊子などをお送りします。自宅や区内粋トレ実施場所で粋トレに取り組み、チャレンジカードを全て埋めた方に「粋トレタオル」を差し上げます。
定 200人(先着順)
申 9月18日～12月18日に電話、HPまたはチラシ(各特別出張所・各敬老館などで配布中)に必要事項を記入の上、問へ。
問 介護保険課高齢者健康支援係
☎(6264)7084



いきいき館(敬老館) 秋のおすすめ講座

いきいき勝どき(敬老館)
日 9月17日～令和8年3月25日の毎週水曜日(全27回)
午前9時30分～10時30分(12月31日を除く)
場 いきいき勝どき松の間
内 毎日を快適に過ごすためのストレッチと発音、ウォーキングなど簡単エクササイズ

定 各回34人(先着順)
申 当日、直接館内窓口へ。
いきいき桜川(敬老館)
日 10月5日(日)
午後2時～3時
場 いきいき桜川ホール
内 グレンミラーから美空ひばりまでサックス四重奏の鑑賞
定 60人(先着順)
申 9月20日から直接館内窓口へ。
いきいき浜町(敬老館)
日 10月10日～令和8年3月13日の毎月第2金曜日(全6回)
午後2時～4時
場 いきいき浜町大広間
内 プロ歌手の指導による発声練習の後、課題曲の歌唱指導
定 各回50人(先着順)
申 当日、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 いきいき勝どき(勝どき敬老館)
☎(3531)3258
いきいき桜川(桜川敬老館)
☎(3553)0030
いきいき浜町(浜町敬老館)
☎(3669)3385

シニア講座第1期「健康講座」

日 10月11日(土)・18日(土)・25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 専門家が実例・実技を交えながら、中高年齢者の今後の健康・生きがいについて情報提供します。
定 15人(抽選)
申 9月26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(10面記入例参照)⑥在勤者は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入して問へ。
問 シニアセンター
〒104-0051
佃1-11-1
☎(3531)7813

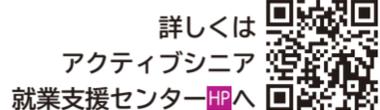


健康安全運転講座 ～これからも元気で安全に運転するために～

日 10月28日(火)
午後1時～3時
場 ダイハツ東京販売Dモール月島店
対 65歳以上の免許をお持ちの方
内 ①理学療法士による体力測定・運転に必要な運動指導
②JAF(日本自動車連盟)などによる安全運転指導講座、ダイハツによる衝突回避支援システム体験
定 30人(先着順)
申 9月18日から電話で問へ。
問 ダイハツ東京販売(株)モビリティ事業部
☎(4321)0832
(日曜・火曜日を除く)

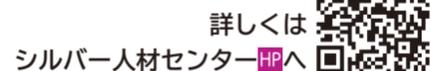
令和7年度 第2回高齢者就職面接会

日 10月14日(火)
午後1時～3時30分(受付時間は午後0時30分～2時30分)
場 区役所8階大会議室
対 就職を希望するおおむね55歳以上の方(どなたでも可)
内 希望する企業と面接ができます。
◎履歴書(写真貼付のもの)を複数枚ご用意ください。
◎参加企業は12社程度です。求人情報は開催日の1週間前までに以下HPに掲載します。
申 当日、直接会場へ。
問 社会福祉協議会シルバーワーク中央
☎(3551)9200



高齢者向けパソコン教室 ～ゆっくり楽しくチャレンジ～ Wordで季節のはがき作りコース

日 11月11日(火)～13日(木)、18日(火)～20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、Word(ワード)の基本的な操作ができる方
内 文書作成ソフト「Word2016」を使って、年賀状など季節のカードの作成やはがきの印刷方法を学びます。
定 10人(抽選)
費 6,000円(テキスト代別)
申 10月10日(必着)までに往復はがきに①コース名②～⑤(10面記入例参照)⑥普段使っているパソコンのOS(分かる方)⑦申し込み理由を記入して問へ。
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



健康・福祉



口腔ケア講演会 あなたの老いは、舌からはじまる～舌を鍛えて元気生活～

日 10月10日(金)
午後6時30分～8時30分
場 日本橋社会教育会館地下2階講習室
定 50人(先着順)
◎当日、直接会場へ。
問 お江戸日本橋歯科医師会
☎(3661)1565
中央区保健所健康推進課健診事業係
☎(3546)5397



通所介護・予防通所サービス(デイサービス)～ぜひご利用ください～

デイサービスは、日帰りで介護を受ける介護保険サービスです。

開設日・対象など

別表のとおり

サービスの特徴

- 入浴…個浴浴槽や機械浴槽を完備しており、体の状態に合わせた入浴が可能
食事…季節感に富んだ食事を提供するほか、体の状態に合わせた療養食にも対応
レクリエーション…集団体操や歌、四季に合わせた創作活動など、さまざまな活動を実施
日常動作訓練…機能訓練指導員による訓練
・医療的ケア…通所介護で可能な範囲で対応
・送迎…ご自宅からの往復送迎

- 利用方法 ケアプランに組み込んで利用しますので、担当のケアマネジャーなどにご相談ください。
マイホームはるみ
(3531)7631
マイホーム新川
(3552)5683
日本橋高齢者在宅サービスセンター
(3661)8452

別表 一般型通所介護(予防通所サービスを含む)

Table with 4 columns: 施設名, 開設日, 対象, 定員. Rows include details for マイホームはるみ, マイホーム新川, and 日本橋高齢者在宅サービスセンター.

認知症対応型通所介護(介護予防サービスを含む)

Table with 2 columns: 施設名, 開設日, 対象, 定員. Rows include details for マイホームはるみ and マイホーム新川.

ヘルスアップ教室【成人のための健康な体づくり(高血圧予防編)】

10月29日(水) 午後1時15分～3時45分
晴海保健センター(晴海区民センター5階)
20歳～64歳の区内在住者
講義: 食べ方を意識して高血圧予防～DASH食と適塩食生活～
運動実技: 室内でも!無理なく続けるスローウォーキング～正しい姿勢と歩き方～
◎血圧測定、試食があります。
定12人(抽選)
9月16日～25日にHPまたは電話で問へ。
晴海保健センター健康係
(6381)2972

詳しくは区HPへ

ねずみ対策個別相談会

10月16日(木) 午前10時～午後3時
◎相談時間は1人30分程度
場月島区民センター1階会議室
区内在住者または区内の事業者でねずみ被害にお困りの方
専門の相談員が個別に相談内容を聞き取り、被害の状況に応じた対策をアドバイスします。
定24人(先着順)
9月19日～10月15日に電話で問へ。
◎京橋地域では11月に、日本橋地域では令和8年1月に同様の相談会を開催予定
中央区保健所生活衛生課環境衛生担当
(3541)5938

生活習慣病予防講演会 未来の若さは自分次第～姿勢から学ぶ効果的ウォーキング～

9月29日(月) 午後2時～4時
中央区保健所2階大会議室
区内在住・在勤者
ウォーキングの効果を講義と実技で解説します。
定30人(先着順)
9月17日～26日に申し込みフォームまたは電話で問へ。
7カ月以上の子ども(先着順)
中央区保健所健康推進課健康係
(3541)5930

詳しくは区HPへ

申し込みフォーム

成年後見支援センター講演会 「安心したシニアライフを送るために今できること～任意後見制度と家族信託～」

講演会
10月12日(日) 午後1時～3時(午後0時30分開場)
区役所8階大会議室
区内在住・在勤者
成年後見制度と家族信託や財産管理委任契約などについて、基礎から分かりやすく説明します。
定会場参加120人(先着順)
9月24日～10月8日に電話、FAXまたはEメールに①～④(10面記入例参照)⑤参加方法(会場参加・後日動画配信・会場参加と後日動画配信の両方のいずれか)⑥動画配信を希

望する場合はEメールアドレスを記入して問へ。

成年後見制度無料個別相談会

10月12日(日) 午前10時～11時、午前11時～正午、正午～午後1時、午後1時～2時、午後2時～3時、午後3時～4時
区役所8階会議室他
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
成年後見制度の申し立て手続きや利用方法などの相談について、相談員が個別に対応します。
各回3組(事前予約制/先着順)
9月24日～10月8日に電話、FAXまたはEメールで①～④(10面記入例参照)⑤希望の時間⑥相談内容(簡単に)を記入して問へ。

共通

社会福祉協議会成年後見支援センター「すてっが中央」
(3206)0567
(3523)6386
step@shakyo-chuo-city.jp

障害者雇用セミナー「働く・雇うする・支える2025」

10月11日(土)
上映会 午後1時～3時
相談会 午後1時～4時
体験会 午後3時～4時
[WEB配信]
10月11日(土)～31日(金)
本の森ちゅうおう1階多目的ホール
就労中、就労を目指している障害者やその家族
企業人事ご担当の方
その他障害者雇用に関心のある方
障害者雇用に関する講演の上映
相談会(障害者雇用や福祉サービスについて)
体験会(軽作業などの体験)
◎相談会(予約可)
◎体験会(予約不要)
定・上映会30人(要予約)
9月30日までに申し込みフォームから申し込む。
社会福祉協議会障害者就労支援センター
(3865)3889

申し込みフォーム

講座・催し

環境情報センター「エコノバ」イベント情報(10月)

環境情報センター「エコノバ」では、オータム森フェスの開催や親子で自然体験ワークショップなど、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、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」
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。
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

社会教育会館自主講座

⑦韓国の温かいうどんカルグクスを作ろう!

10月25日(土) 午後1時30分～4時
辛くない韓国式うどんカルグクスと付け合わせに韓国の浅漬けコチヨリを作る料理講座
費3,500円

⑧秋のイタリア料理講座

10月29日(水) 午後1時30分～4時
秋の食材を使ったデザートを含む代表的なイタリア料理3品を作る料理講座
費6,500円

共通

築地社会教育会館4階料理教室
18歳以上
各24人(抽選)
⑦は10月5日まで、⑧は10月13日までに電話またはFAXで①～④(10面記入例参照)を記入して問へ。
築地社会教育会館
(3542)4801
(3542)3696

詳しくはHPや社会教育会館公式LINE、社会教育会館で配布するチラシをご覧ください。

詳しくは 社会教育会館HPへ

社会教育会館公式LINE

経営セミナー

10月28日(火) 午後2時～4時
区役所8階大会議室
区内中小企業経営者および従業員
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]
明日からそのまま使える! 価格転嫁を成功させる実践術
定100人(先着順)
HPから申し込む(イベント番号: 205810(半角))。
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

ペン字講座 ～正しい筆順を意識して書こう～

10月22日(水) 午後2時～4時
浜町メモリアル4階会議室
区内在住・在勤・在学者
祝儀・不祝儀袋などのマナーと書き方を学び、文字や贈り物の添え文を練習
定20人(先着順)
費500円
9月17日から電話で問へ。
浜町メモリアル
(5695)8051 (午前10時～午後8時)

マジックショー&講座

日 10月12日(日)
午前10時~11時30分
場 浜町メモリアル4階会議室
対 区内在住・在勤・在学者
内 マジックショー観覧後、本格マジック入門レベルの講座を開催
◎マジックのアイテムをプレゼント
定 20人(抽選)
費 500円
申 9月17日~26日に電話で問へ。
問 浜町メモリアル
☎(5695)8051
(午前10時~午後8時)

終活講座~エンディングノート~

日 10月17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 5種類のエンディングノートを比較して終活を紹介。あなたに合ったツールを見つけます。
定 30人(先着順)
申 9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)

地域で暮らすための福祉講座『元気なうちに備えよう！遺言書作成のすすめ』

日 10月17日(金)
午後2時~3時30分
場 月島区民センター1階会議室
対 区内在住・在勤・在学者、その他興味のある方
内 遺言書の基本的な知識を分かりやすく解説し、遺言書に関する疑問や不安に弁護士がお答えします。
師 第二東京弁護士会所属の弁護士
定 20人(先着順)
申 9月17日~10月10日に電話で問へ。
問 月島おとしより相談センター
☎(3531)1005(祝日を除く)

不動産街頭無料相談会

日 10月2日(木)
午前10時~午後4時
場 日本橋プラザ敷地内
内 土地建物取引、賃貸借契約、リフォーム、相続、税金などの相談に弁護士などの専門家が応じます。
[主催]
(公社)全日本不動産協会東京都本部
[後援]
東京都、国土交通省、中央区
問 全日本不動産協会中央支部
☎(5159)7331
(平日午後1時~5時)

バリアフリー映画会

日 10月19日(日)
午後2時~4時(午後1時30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
内 「九十歳。何がめでたい」(邦画、99分)
◎視覚障害者用音声ガイド・聴覚障害者用日本語字幕付き
定 50人(先着順/障害者優先)

申 9月21日からHP、電話またはFAXで申込者全員の氏名と代表者の連絡先を記入し問へ(直接申し込みも可)。
問 本の森ちゅうおう(京橋図書館)
☎(3551)2151
☎(3551)2711



詳しくは図書館HPへ

男女共同参画講座 ALLY(アライ)になりたい LGBTQ+当事者と出会う

日 10月23日(木)
午後7時~8時30分
場 男女平等センター「ブーケ21」1階交流コーナー
内 多様な性のあり方に対する理解を深め、ALLY(アライ)*になることやALLYが増えていくことの意義を学びます。
※ALLY: LGBTQ+の人たちの味方、支援者
定 30人程度(先着順)
申 9月17日からHP、電話またはFAXに①~②(10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
☎(5543)0652



詳しくは区HPへ

心とからだ・呼吸を整える実践!健康法

日 10月25日(土)
①午前10時30分~11時30分
②午後1時30分~2時30分
場 はるみらい多目的スタジオ
対 18歳以上
内 東洋医学にもとづく健康法のレクチャーを受けた後、自分の体と向き合う運動と呼吸法で心身の緊張を解きほぐします。
定 各回10人(先着順)
費 500円
申 9月18日~10月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



長谷川武次郎のちりめん本「日本音嘶シリーズ」

明治18年長谷川武次郎が作成した昔話は、多色印刷の挿絵を加え「ちりめん本」として知られるようになりました。今回はその経緯などについてお話を聞きます。
日 9月27日(土)
午後2時~4時
場 カトリック築地教会(明石町5-26)
師 白百合女子大学児童文化研究センター研究員 尾崎るみ
定 80人(先着順)



▲尾崎るみさん

申 当日、直接会場へ。
問 NPO法人築地居留地研究会事務局
☎(3551)7595
(平日午前9時~午後5時)



詳しくはNPO法人築地居留地研究会HPへ

新装日本橋劇場 開場記念公演 第27回 古典芸能鑑賞会

日 11月1日(土)
午後5時開演(開場4時10分)
場 日本橋公会堂ホール「日本橋劇場」
対 区内在住・在勤者、関心のある方
内 ・講話 日本橋の蔦屋重三郎そして歌麿 伊東 成郎
・舞踊 長唄「操り三番叟」三番叟 花柳 壽輔
演奏 杵屋 和吉 今藤 美治郎
・落語 「代り目」 金原亭 馬生
・舞踊 「弥次喜多・東海道中膝栗毛 in 中央区」
振付 花柳 源九郎 花柳 ツル
・出演 尾上 菊之丞 花柳 寿美藏 尾上 菊透 他
・案内役 神田 阿久鯉
企画・制作 中央区古典芸能の会
定 330人(抽選/全席指定、区内在住・在勤者を優先)
費 2,000円(中学生以下1,000円)
◎当日、受け付けでお支払いください。
申 9月30日(必着)までに往復はがき(1人1枚限り)に①古典芸能鑑賞会②氏名・ふりがな③郵便番号・住所④電話番号⑤年齢⑥在勤者は勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入の上、郵送で問へ。
◎はがき1枚につき、入場券1枚の申し込みとなります。
◎車いす席を希望する方は、その旨も併せて記入してください。
問 文化・国際交流振興協会
〒104-0041
新富1-13-24 新富分庁舎3階
☎(3297)0251



▲昨年の古典芸能鑑賞会 舞踊 大和楽「団十郎娘」

詳しくは文化・国際交流振興協会HPへ



ピラティス教室 ~正しい体の使い方を学ぼう~

日 10月20日(月)・27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方法を学びます。
定 各回10人(抽選)
費 各回500円
申 9月17日~26日に電話で問へ。
問 豊海区民館
☎(3536)4005

腰痛予防教室

日 10月18日(土)
午後2時~4時
場 佃区民館3階1・2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学びます。
定 15人(抽選)
費 500円
申 9月17日~26日に電話で問へ。
問 佃区民館
☎(3533)6951

中央区飼い主のいない猫譲渡会

日 10月19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 9月18日~10月17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て問へ。
◎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HPへ



スポーツ



障害児・障害者を対象としたスポーツ・レクリエーション教室(ポッチャ)

日 ①10月26日(日)
②11月16日(日)
③12月21日(日)
◎いずれも午後2時~3時
場 ①②月島スポーツプラザ第2武道場
③区役所8階大会議室
対 区内在住・在勤・在学の障害者
◎介助が必要な方は家族などの同伴をお願いします。
定 各回10人(先着順)
申 各開催日の1週間前までにEメールまたはFAXで①参加したい教室の記号②~⑥および実施日(複数可)⑦~⑩(10面記入例参照)⑥在学者は学校名・学年⑦障害の程度・種類⑧同伴者の氏名・ふりがな・年齢・人数⑨FAXで申し込む場合はFAX番号⑩在勤者は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入して問へ。
◎運動制限を受けている場合は主治医に相談の上、ご参加ください。
◎傷害保険は運営側で加入します。
問 地域スポーツクラブ大江戸月島事務局
☎070(6980)6899
☎(5546)3591
✉contact@oedo.tokyo.jp

詳しくは大江戸月島HPへ



税・国保・年金



年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入金額やその他の所得が一定基準以下の年金受給者を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには年金生活者支援給付金請求書の提出が必要です。

対①、②のいずれかに該当する方

①老齢基礎年金を受給している方で、以下の要件を全て満たしている方

- ・65歳以上
- ・世帯全員の住民税が非課税
- ・前年の年金収入額とその他の所得額の合計が906,700円以下(昭和31年4月2日以後生まれの方は909,000円以下)

②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方で、前年の所得額が4,794,000円以下の方(扶養親族などの数に応じて増額)

請求手続きが必要な方

・老齢・障害・遺族基礎年金を受給している方で、令和7年度において所得額が前年より低下したことなどにより、新たに対象となった方(9月ごろから順次、日本年金機構から請求書を送付)

・世帯構成の変更や税額の更正などにより、支給要件に当てはまるようになった方

◎これから老齢・障害・遺族基礎年金を受給する方は、年金の裁定請求手続きを行う際に、併せて年金生活者支援給付金の認定請求の手続きを行ってください。

不審な電話や案内にご注意ください

厚生労働省や日本年金機構、年金事務所がお客さまの家族構成や口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めたりすることはありません。

問給付金専用ダイヤル

☎(0570)054092

050から始まる電話でかける場合

☎(5539)2216

納付証明書などがオンライン申請で受け取れるようになりました

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。申請方法の詳細はHPをご確認ください。

◎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ません。

◎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ません。

◎支払い後のキャンセルはできません。必要な証明書、年度、枚数について十分ご確認の上、申請を行ってください。

問保険年金課収納係

☎(3546)5365

詳しくは区HPへ



日曜納税相談

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

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。

日9月28日(日)

午前10時～午後1時

場区役所2階税務課

問税務課整理係

☎(3546)5279

おしらせ



10月から帰宅チャイムは午後4時30分に放送します

子どもたちに帰宅時刻を守る習慣を身に付けてもらうため、防災行政無線を使用し、区内全域で帰宅チャイム(ウェストミンスターの鐘)を流しています。

青少年の健全育成に、地域の皆様のご理解とご協力をお願いします。

◎9月末までは午後5時に放送しています。

問文化・生涯学習課青少年係

☎(3546)5305

特別区立幼稚園臨時的任用教員採用候補者の募集～区立幼稚園と一緒に働きませんか～

「子育てや介護で離職したけれどまた働きたい」「正規職員を目指して現場経験を積みたい」など意欲のある方はぜひご応募ください。

選考は書類と面接があります。詳しくはHPをご覧ください。電話でお問い合わせください。

[勤務地]東京23区の区立幼稚園(大田区・足立区を除く)

[資格]幼稚園教諭普通免許状を有する者

問特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当

☎(5210)9751

詳しくは特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局HPへ

エレベーターなどを安全に利用するために

利用者の方へ

エレベーター、エスカレーターは上下方向の移動手段として便利なものですが、利用方法によっては、危険を伴う場合があります。安全な利用にご協力ください。

気を付けること

[エレベーター利用時]

駆け込みやペット用リードなどがドアに挟まれることによる事故、ドア敷居への落とし物

[エスカレーター利用時]

足元に注意の上、黄色い線の内側に立ち、手すりから身を乗り出さない

◎エレベーター、エスカレーターには小さな子どもを1人で乗せないようにしてください。

所有者・管理者の方へ

・日常点検の他、年1回の法定検査を

実施してください

・集客施設など、一度に多数の利用者が見込まれる場合には、場内整理などを行い、混乱が起らないようにする

◎事故・不具合などが発生した場合は問へ。

問建築課建築監察係

☎(3546)5462

詳しくは区HPへ



令和7年中央区議会第三回定例会

会期

9月17日～10月16日(30日間)

ラジオ中継

コミュニティFM放送「中央エフエム・ラジオシティ」で、本定例会の一般質問を生中継します。

[番組名]

中央区議会中継

[放送日時]

9月18日(木)・19日(金)

午後2時～7時

[周波数]

FM84.0MHz

問議会局調査係

☎(3546)5559

中央小学校温水プールの休止

次の期間は、水泳教室が開催されるため一般の方は利用できません。

日11月4日～28日

毎週火・金曜日

問中央小学校温水プール

(開放日の開放時間帯のみ)

☎(3206)0035

スポーツ課体育施設係

☎(3546)5529

秋の全国交通安全運動9月21日～30日

「世界一の交通安全都市TOKYOを目指して」をスローガンに秋の全国交通安全運動を行います。区内各警察署の行事予定など詳しくはHPをご覧ください。

運動の重点

・歩行者の安全な道路横断方法等の実践、反射材用品や明るい目立つ色の衣服等の着用促進

・ながらスマホや飲酒運転等の根絶、夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進

・自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底、ヘルメットの着用促進

・二輪車の交通事故防止

中央区交通安全日

毎月10日(10日が土・日曜日、祝日などに当たる月は直前の平日)を「中央区交通安全日」と定め、「一日交通安全運動の日」と位置づけて、関係機関・団体などが連携し、交通安全活動の推進および交通事故の抑止を図っています。

令和7年上半年(1月～6月)交通事故発生状況

区内の発生件数は344件で、昨年よりも減少しました。都内の交通事故も昨年同期に比べ減少しています。その他の詳しい情報はHPをご覧ください。

一人一人が交通安全の意識を高め、交通事故の被害者や加害者にならないように気を付けましょう。

問交通課交通対策係

☎(6278)8171

詳しくは区HPへ



シニアセンター臨時休館のお知らせ

9月23日(祝)は館内消毒のため休館します。

問シニアセンター

☎(3531)7813

旧耐震基準建築物の個別訪問を行います

耐震化状況の聞き取り調査と区の助成制度などの説明を行うため、区職員が訪問します(建物の調査は実施しません)。

不在の場合は、資料とアンケートをポストへ投函します。

訪問地域

八丁堀、新富、入船、湊、明石町

訪問時期

10月1日～11月7日

◎対象の建物には事前に通知を投函します。

問建築課耐震化推進係

☎(3546)5459

詳しくは区HPへ



断水時に水を配る場所～災害時給水ステーション～

東京都水道局では、都内の200カ所以上、皆様のお住まいからおおむね半径2kmの範囲に災害時給水ステーション(給水拠点)を設置しています。

区の災害時給水ステーションは、晴海給水所、区立あかつき公園、区立堀留児童公園にあります。

発災時の開設状況は、都水道局HPまたは東京都水道局アプリでご確認いただけます。

いざというときに備え、日頃から、お住まいの近くの災害時給水ステーションをご確認ください。

問東京都水道局サービス推進部管理課

☎(5320)6422

詳しくは水道局HPへ



東京都水道局アプリ(iPhone)



東京都水道局アプリ(Android)



▲このマークが目印です

商工業融資のご案内

区内中小企業(個人を含む)を対象に、指定金融機関への融資あっせんと利子の一部補給および保証料補助を行う融資制度を実施しています。申し込み要件など詳しくは、区HPをご確認ください。

事業承継資金

区内で3年以内に事業承継を予定されている方や、区内で事業承継後5年以内の事業者にご活用いただける融資制度です(M&Aは対象外)。

年末特別資金

年末に一時的に必要な運転資金の調達ができるよう、毎年実施しています。

マル経融資(小規模事業者経営改善資金融資制度)

商工会議所の経営指導と推薦により日本政策金融公庫から事業資金として融資される安心で有利な国の制度です。対象要件など詳しくは、東京商工会議所HPをご確認ください。

なお、審査の結果、ご希望に沿えない場合があります。

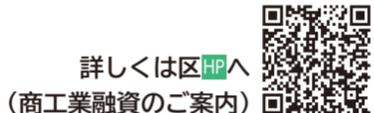
問・マル経融資について

東京商工会議所中央支部
☎(3538)1811

・商工業融資について
商工観光課相談融資担当
☎(3546)5330



詳しくは
東京商工会議所HPへ
(マル経融資のご案内)



詳しくは区HPへ
(商工業融資のご案内)

9月および10月は「行政相談月間」

総務省では、行政相談制度を周知し、広く皆さんにこの制度を利用していただくために、毎年9月および10月を行政相談月間と定めています。

行政に関する苦情や要望などの相談に対応しますので、ご利用ください。

対面での相談

☑毎月第3木曜日
午後1時~4時

場 区役所1階区民相談室

問 まごころステーション(区民相談)
☎(3546)9590

電話・インターネットによる相談

問 「行政苦情110番」総務省行政相談センターきくみみ東京
☎(0570)090110
IP電話などをご利用の場合
☎(3363)1100



詳しくは総務省HPへ
(インターネットによる相談)

エレベーター防災キャビネットの配布・設置

震災時、マンション内のエレベーターに閉じ込められた際の対策として、飲料水などの非常用品が入ったエレベーター防災キャビネットを希望するマンションに無償で配布・設置しています。

対 区内マンションの所有者、管理組合など

◎申し込みにあたっては、必ずマンション内の合意形成を図ってください。

申 12月26日までに申込書(HPでダウンロード)を郵送(消印有効)、FAX、またはEメールで問へ。

問 船山(株)東京本店
〒104-0052
月島2-20-15
☎(3532)3601
☎(3532)1119
✉chuo-elevator@funayama.co.jp



詳しくは区HPへ



**事業者の皆さんへ
~内職仕事を探しています~**

福祉センターでは、内職のあっせん事業を行っています。事業者の方で、軽作業ながら量が多く時間がかかる組み立てや、文字入力、校正など内職として依頼したい仕事がありましたら、ぜひご連絡ください。

あっせんの流れ

- ①福祉センターに電話をする。
- ②内職あっせん依頼票に記入する。
- ③登録事業者となる。
- ④内職者に紹介される。
- ⑤内職者と連絡を取り、委託内容を確認し、依頼する。
- ⑥納期後、工賃を支払う。

問 福祉センター管理係
☎(3545)9311

**~事業者の皆さんへ~
ふれあい作業所からのお知らせ**

ふれあい作業所は、働く意欲のある高齢者や障害者に、簡易な加工作業の仕事を提供することで、生きがいと生活の安定を図っていく施設です。

作業所では簡単な仕事を行っています。事業者の方で、外注に出したい仕事、内職として家庭でできる仕事がありましたら、お問い合わせください。

仕事の内容

タオルの袋入れ、印刷物の丁合い・封筒入れ、訂正シール貼り、サンプルの袋詰め、郵便物封入、簡単な組み立て など

◎受注する仕事には、受託加工料がかかります。受託加工料は、作業所利用者の工賃になります。

問 ふれあい作業所
☎(3532)1577

**~事業者の皆さんへ~
明石町作業室からのお知らせ**

明石町作業室(就労継続支援B型)は、主に知的障害のある利用者の就労訓練の一環として、軽作業のお仕事を探しております。

丁寧・確実な作業を心掛けています。納期や数量など、まずはお気軽にお問い合わせください。

令和8年1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) 10月14日各施設必着 保養施設予約システム 10月1日午前0時~14日午後11時 抽選日 10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 10月20日午前0時~ フロントへの電話 10月20日午前10時~

◎ヴィラ本栖は、設備点検のため令和8年1月27日(火)~29日(木)は利用できません。
◎令和8年1月1日~3日を含む利用は、2泊3日までの利用となります。

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

◆ヴィラ本栖のおすすめ

ヴィラ本栖では、自転車の無料貸し出しを行っています。本栖湖のほとりで、季節を感じながらのサイクリングはいかがでしょう。



▲レンタルサイクル

◎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。

仕事の内容

- ・衣料品タグのシール貼り、ひも取り付け
- ・箱組み立て
- ・タオルたたみ、袋入れ
- ・封筒封入 など

問 明石町作業室
☎(6260)6233

無料出張経営相談

中小企業診断士が事業所などへ伺い経営に関するさまざまな相談をお受けします(年度内3回まで、創業予定の方は5回まで)。

対 次のいずれかに該当する方

- ・区内に住所または事業所がある個人事業主(区民の場合は都内に事業所があること)
- ・区内に登記および事業所がある法人の代表者
- ・現在事業を行っておらず、区内で創業を予定している方

主な相談内容

区内での開業、財務状況の改善、ホームページの活用、販路の開拓、補助金のアドバイス

申 申込書(HPでダウンロード)を郵送、FAXまたはEメールで問へ。

問 商工観光課相談融資担当
☎(3546)5330
☎(3546)2097
✉syoko_03@city.chuo.lg.jp



詳しくは区HPへ

中小企業退職金共済(中退共)制度

中小企業退職金共済(中退共)制度

は、中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。国からの有利な掛け金助成や、税法上の優遇も受けられ、手数料もかかりません。家族従業員やパートタイマーの方も加入できます。

詳しくはHPをご覧ください。

問 中退共本部
☎(6907)1234



詳しくは中退共HPへ

中央区の文化を推進する事業および団体活動の支援

区内の文化の創造や発信につながる「中央区らしさ」を有する文化事業および区民などに文化の発信などを定期的に行っている文化団体の活動に対して助成を行います。

応募資格や対象事業、助成限度額など詳しくはHPをご覧ください。

募集期間

10月1日~11月20日

応募方法

問へ電話し、事前相談をした上で、必要書類を問へ直接お持ちください。◎提出書類について、詳しくは募集要項をご覧ください。

◎提出された書類は、原則返却しません。

募集要項・申請書の配布場所

文化・国際交流振興協会および区役所1階まごころステーションで配布している他、HPからダウンロードできます。

問 文化・国際交流振興協会
☎(3297)0251



詳しくは文化・国際交流振興協会HPへ