

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



子育て支援講習会 子どもの事故予防と応急手当

日 2月17日(火)

午後1時30分～3時30分

場 日本橋保健センター4階講堂

対 区内在住で乳幼児の保護者

内 発達別に起こりやすい事故の特徴や
予防対策、事故発生時の応急手当て
についての話と、心肺蘇生の実習

定 30人程度(抽選)

申 1月6日～21日にHPまたは電話で問へ。

託 生後7カ月以上の未就学児(参加申込時に申し込む/10人程度/抽選)

◎ 生後7カ月未満の子どもは同席

問 日本橋保健センター健康係

☎(3661)5071



詳しくは区HPへ

子どもたちの、ことばにならない こころの声に耳をすますには？

日 2月20日(金)

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 言葉にならない子どもたちの気持ちを理解する方法を、保育実践の視点からお伝えします。

定 12人程度(抽選)

申 1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)

◎ 1歳未満の子どもは同席または一時預かり保育を利用

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

ウイナー飾り切り出前授業

日 1月17日(土)

午後2時～3時30分

場 新川区民館

対 区内在住・在学の小学生

◎ 小学校3年生までは保護者同伴

内 講義と実習を通じ五感で体験することで、食べることを楽しみ、食べる

ことを好きになる食育講座

定 20人(抽選)

申 1月5日～12日に電話で問へ。

問 新川区民館

☎(3551)7000

(午前10時～午後7時)

本の森こどもワークショップ 百人一首かるたをやってみよう！

日 1月31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

対 小学生

内 競技かるた名人川瀬将義さんを講師に、百人一首競技かるたをチーム戦形式で行います。

定 40人(先着順)

申 1月5日から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



1月1日(祝)から こどもの症状 受診の目安ナビを 本格導入開始！

「こどもの症状 受診の目安ナビ」

インターネットで子どもの症状を入力すると受診の目安が分かります。

急な体調不良や、けがで病院に行くか迷ったときにご活用ください。

対 区内在住で15歳以下の子どもの保護者

問 中央区保健所健康推進課管理係

☎(3541)5930



詳しくは区HPへ

高齢者



中高年齢者のためのパソコン教室

日 1回目

2月2日～26日

の毎週月・木曜

日 (全8回)

・2回目

3月2日～26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階情報コーナー

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 1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(5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

これからも働きたい!シニアのための就職懇談会&相談会

日 2月5日(木)

午後1時～4時

場 本の森ちゅうおう1階多目的ホール

対 就職・転職を希望するおおむね55歳以上の方

内 再就職をして活躍中の就業者や採用事業者からのメッセージなど、就活に役立つ情報をお伝えします。

定 30人(先着順)

申 1月15日から電話で問へ。

問 社会福祉協議会シルバーワーク中央

☎(3551)9200



詳しくは
シルバーワーク中央HPへ

簡単ちりめん押し絵の午年絵馬

日 1月30日(金)

午後2時～3時

場 いきいき浜町教養室

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 ちりめん押し絵を付けた今年の干支「午年」の絵馬を作ります。

定 24人(先着順)

申 1月4日から直接館内窓口へ。

問 いきいき浜町(浜町敬老館)

☎(3669)3385

いきいき館(敬老館)新春のつどい

いきいき桜川(敬老館)

日 1月11日(日)

午後2時30分開演(午後2時開場)

場 いきいき桜川ホール

内 津軽三味線&民謡コンサート

定 80人(先着順)

いきいき勝どき(敬老館)

日 1月16日(金)

午後1時30分開演(午後1時開場)

場 いきいき勝どき大広間

内 新春落語

定 60人(先着順)

いきいき浜町(敬老館)

日 1月17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 マンドリン演奏会&フラダンス

定 50人(先着順)

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)

申 1月4日から直接館内窓口へ。

問 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

いきいき浜町(浜町敬老館)

☎(3669)3385



健康・福祉



知的障害者生活支援施設 レインボーハウス明石 令和8年度入所申し込み開始

申 ・令和7年度入所を申し込んだ方で、引き続き令和8年度入所も申し込む方

1月中旬に申請書類を送付しますので、2月2日までにご返送ください。

・新規で申し込む方

1月6日～2月2日に電話で問へ。

◎施設の定員に空きが生じた場合に、調整会議で決定する待機順位の上位の方から入所となります。

◎3月中旬ごろに待機順位を公表します。

問 障害者福祉課相談支援係

☎(3546)5602



詳しくは区HPへ

こころの健康づくり教室 認知行動療法から学ぶ～うつ病の 予防と対応方法について～

日 1月30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、うつ病について認知行動療法から学びます。

定 30人(先着順)

申 1月5日から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

ファミリー・サポート・センター 提供会員募集(有償ボランティア)

提供会員の活動

- 内**・保育園、幼稚園などの送迎
・提供会員の自宅での預かり
[活動謝礼]
1時間につき800円
(曜日・時間帯により1,000円)

提供会員登録時講習会

- 日**①2月1日(日)
午前9時30分～午後3時30分
②2月8日(日)
午前9時30分～午後3時
◎登録には2日間の受講が必要です。
場月島区民館5号室
対満20歳以上の健康で子どもが好きな方、子育て支援に理解と熱意のある方(資格不要)

- 内**①センター事業説明、保育講習、救命講習
②保育講習
定20人(先着順)
申1月19日までに電話またはEメールに①～④(5面記入例参照)⑤託児の有無を入力し**問**へ。
託生後3カ月～未就学児(定員6人/先着順)
◎ご自身のお子さんを預けたいという方も「両方会員」として同時登録ができます。
問ファミリー・サポート・センター
☎(3206)0120
✉family@shakyo-chuo-city.jp

詳しくは
社会福祉協議会**HP**へ



講座・催し



災害ボランティア入門講座

- 日**1月24日(土)
午前10時～午後0時30分
場社会福祉協議会3階会議室
対区内在住・在勤・在学者
内被災現場で活動している「(公社)ピースポート災害支援センター」の講師が、災害ボランティア活動の基本的な知識や心構えの講義を行います。
定20人(抽選)
申1月23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



中央区第九記念合唱団 合唱・第九コンサート

- 日**1月24日(土)
午後2時開演(午後1時15分開場)
場第一生命ホール(晴海1-8-9)
内第1部：合唱曲、ポップス曲、オリジナル組曲「うたのふるさと・わがまち」～地球讃歌～ など
第2部：ベートーヴェン「交響曲第九番」第四楽章(管弦楽:中央区交響

- 楽団)
定600人(全席自由席)
◎1人で席に座って静かに鑑賞できる場合に限り、未就学児も入場できます。
申当日、直接会場へ。
問中央区第九記念合唱団事務局
✉chuono9@gmail.com



男女共同参画講座 ユース世代の「モヤモヤ」が未来 を変える

- 日**2月6日(金)
午後7時～8時30分
場オンライン(Zoom)
内ユース世代とともにジェンダー平等を進める活動をしている講師に、未来のために一歩踏み出すことの必要性をお話いただきます。
定30人程度(先着順)
申1月5日～2月5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**HP**へ



健康セミナー ヨガ健康法教室

- 日**2月4日～3月4日の毎週水曜日
全4回(2月11日を除く)
午後6時30分～8時
場築地社会教育会館3階第3和室
対区内の中小企業に勤務する方・区内在住者
内・全身のほぐしと基本の動きを体感
・基本の動きとバランス力アップで身体の土台作り
・身体をリラックスさせる呼吸法にチャレンジ
定20人(抽選)
費1,000円
申1月15日(必着)までに往復はがきまたはEメールに①～⑤(5面記入例参照)⑥勤労者の方は勤務先(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)
〒104-0061
銀座4-9-8 NMF銀座四丁目ビル2階
☎(3546)8610
✉kinro_oubo@chuo-tokyo.com

第3回本の森ちゅうおう朗読会 「浮世の情けいつの世も」～江戸時代 に生きる人々の哀歓を読む～

- 日**2月8日(日)
①午前11時～午後0時30分
②午後2時30分～4時
◎いずれも同じ内容
場本の森ちゅうおう1階多目的ホール
対中学生以上
内前半は、江戸時代の庶民と武士の生き方を描いた作品2篇を朗読しま

す。後半は、「曾根崎心中」より**みちゆき**道行の名場面を朗読します。

- 定**各回60人(先着順)
申1月8日から**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

京橋図書館ミニシアター

- 日**1月17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「アーティスト」(洋画・101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



詳しくは図書館**HP**へ

勤労者のためのパソコン講座 パワーポイント活用

- 日**2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・Excelの基本操作のできる方
内スライド作成のためのさまざまな機能を習得し、より訴求力のあるスライドを作成します。
定20人(抽選)
費6,000円
申1月19日(必着)までに往復はがきまたはEメールに①～⑤(5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4-9-8 NMF銀座四丁目ビル2階
☎(3546)8610
✉kinro_oubo@chuo-tokyo.com

骨盤調整ヨガ

- 日**1月20日(火)
午前10時30分～正午
場明石町区民館
対区内在住・在勤・在学者
内骨盤のゆがみを解消し体全体のバランスを整えます。
定10人(抽選)
費300円
申1月5日～15日に電話で**問**へ。
問明石町区民館
☎(3546)9125
(午前10時～午後7時)

税・国保・年金



20歳でスタート国民年金

日本に住んでいる20歳以上60歳未満の方は、必ず国民年金に加入し保険料を納めなければなりません。
国民年金の加入
20歳になった方で厚生年金に加入していない方は、日本年金機構から、「基礎年金番号通知書」の他、保険料の納付書、免除、学生納付特例制度などの

お知らせと、返信用封筒が送付されます。「基礎年金番号通知書」は、加入する年金制度の変更手続きや年金の請求手続きなどで生涯にわたり使用しますので大切に保管してください(すでに基礎年金番号通知書をお持ちの方には送付されません)。

20歳になってから3週間程度経過してもお知らせが届かない場合は中央年金事務所へご連絡ください。

また、20歳になったときに厚生年金・共済年金に加入している配偶者に扶養されている方は、配偶者の勤務先を経由して、国民年金第3号被保険者の加入手続きをしてください。

なお、20歳までに海外に出国して国内に住所がない場合は、加入が不要です。国民年金加入のお知らせが届いた際は、中央年金事務所へご連絡ください。

- 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

国民健康保険料の納付書が 変わります

令和8年1月から国民健康保険料の納付書が変わります。新しい納付書への切り替えは順次行いますので、お送りする納付書が変更前の納付書の場合もあります。

なお、変更前の納付書は令和8年1月以降も引き続き使用できますので新しい納付書に替える必要はありません。

主な変更点

- ・納付書の長さが短くなります。
- ・納付書の右端の保険料の期別内訳の欄がなくなります。

- 問**保険年金課収納係
☎(3546)5365

給与支払報告書の提出は 電子申告システム(eLTAX)を ご利用ください

eLTAXの利用には、あらかじめ電子証明書取得など、所定の手続きが必要です。

- 問**eLTAXヘルプデスク
☎(0570)081459

eLTAX(地方税
ポータルシステム)**HP**



特別区民税・都民税・森林環境税 (普通徴収分)第4期分の納期限は 2月2日

金融機関、郵便局、コンビニ、スマートフォンアプリまたは区役所2階税務課、各特別出張所で納めてください。

なお、コンビニやスマートフォンアプリでの納税は、金額が30万円以下のバーコードが印字された納付書に限り可能です。

- 問**税務課収納係
☎(3546)5277

詳しくは区**HP**へ



