



ちゅうおう

2026
1/15

デジタル版も
こちらで
ご覧になれます



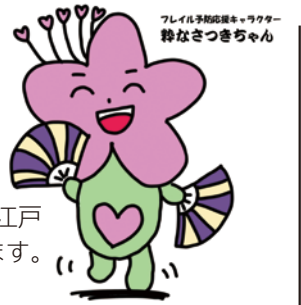
ぐーっと伸びて、「元気」です。



2月1日は、フレイルの日。

広報モデルの方・粋トレ教室参加者にご協力いただきました。

フレイル予防について
詳しくは2面で紹介しています



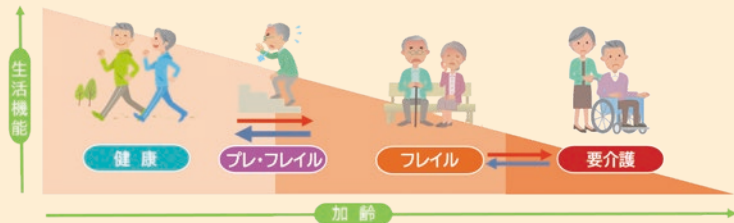
2月1日は⁽²⁾⁽⁰⁾⁽¹⁾“フレイルの日”※です

区ではフレイルの日(2月1日)を含む前後2週間をフレイル予防月間(1月18日～2月15日)として、フレイル予防に関するイベントや江戸バスでのリーフレット配架の他、本の森ちゅうおう4階では、2月18日までフレイル予防に関する資料を展示して、普及啓発を行っています。
※(一社)スマートウェルネスコミュニティ協議会、日本老年学会、(一社)日本老年医学会、(一社)日本サルコペニア・フレイル学会の4団体が共同で制定

フレイルって何？

フレイルとは、加齢に伴い体力や気力が落ちて、食欲や外出への意欲が低下していく状態をいいます。

フレイルが進行すると、要介護状態になっていきますが、早めの対策で元の健康な状態に戻すことができます。



もしかしてこれ、フレイルかも？

こんな症状があれば、あなたもフレイルの可能性あります。

青信号で
渡り切れなく
なってきた

ペットボトルの
ふたが開けにく
なってきた

最近食欲がない、
体重も減ってきた

訳もなく疲れた
ような感じがする

今からできるフレイル予防対策とは？

毎日いきいきと生活するためには“フレイル予防の3つの柱”をバランスよく実践することが大切です。

栄養 (食・口腔機能)



詳しくは区HPへ
(フレイル予防と対策)

フレイル 予防の 3つの柱

運動



低栄養の予防

- ①3食しっかり均等に食べる
- ②主食・主菜・副菜を組み合わせる
- ③いろいろな食品を食べる

口腔機能(食べる機能)の維持

- ①歯の定期健診を受ける
- ②口腔体操で食べる機能を鍛える

社会 参加



いつもより1日10分長く歩く 筋力トレーニングで、身体のバランス力UP

転倒予防や認知機能向上に効果的な「中央粋なまちトレーニング」の動画はHPから視聴できます。



詳しくは区HPへ
(中央粋なまちトレーニング)



1日1回は外出を

地域の方が運営する交流の場「高齢者通いの場」に参加しませんか？ お近くの通いの場はHPで確認できます。

詳しくは区HPへ
(高齢者通いの場)



フリーフリー！フレイル予防フェアにお越しください

- 回 1月29日(木)
午後0時30分～2時30分 (午後2時最終受付)
- 場 区役所8階大会議室
- 対 区内在住、在学・在勤者

内 体験会(測定や運動実技など)を通じて楽しみながらフレイル予防について学びます。

- 申 当日、直接会場へ。
- 問 介護保険課高齢者健康支援係
☎(6278)8094

フレイル 予防教室

- 回 2月25日(水)
午後1時30分～3時30分
- 場 中央区保健所2階会議室
- 対 区内在住者
- 内 講話・料理紹介：低栄養を予防する食生活のポイント
◎骨密度・握力測定・試食あり
- 定 20人(抽選)
- 申 1月16日～26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



「ちゅうおうヘルス&ウォーク」 健康イベントのお知らせ



カゴメ健康セミナー 今日から実践！ 野菜から始める食生活改善

- 回 2月14日(土)
午前の部 午前10時～正午
午後の部 午後2時～4時
- ◎各回とも同じ内容です。
- 内 食と健康のプロが野菜摂取の重要性や生活改善の正しいコツを楽しく、分かりやすくお伝えします。
- 定 各部40人(抽選)
- 申 1月30日までにアプリから申し込む。

立ち姿勢測定による 瀧江理論アドバイスセミナー

- 回 2月28日(土)
午前の部 午前10時～正午
午後の部 午後2時～4時
- ◎各回とも同じ内容です。
- 内 立ち姿勢判別システムで参加者ごとに体のタイプを測定し、タイプごとの体の使い方や生活アドバイスをを行います。
- 定 各部40人(抽選)
- 申 2月6日までにアプリから申し込む。

イベント参加で健康ポイントを獲得できます！

理学療法士による カラダケア健康セミナー

- 回 3月8日(日)
午前10時～正午
- 内 腰痛セミナー
体の専門家・理学療法士が講義と実践を通して、正しい体の使い方をアドバイスします。
- 定 30人(抽選)
- 申 2月13日までにアプリから申し込む。

共通

- 場 中央区保健所2階大会議室
- ◎アプリのダウンロード方法やイベントなどの詳細は、HPをご確認ください。
- 問 中央区保健所健康推進課健康係
☎(3541)5930

詳しくは区HPへ



オーストラリア・サザランド市

姉妹都市親善写真展



▲海水浴やレストランでの食事が楽しめるクロヌラビーチ



▲アボリジナルのガメイ・ダンサーズ(昨年度の写真展より)

サザランド市はオーストラリアのニュー・サウス・ウェールズ州にあり、州都シドニーから南へ車で約30分の所に位置しています。同市と区は、平成3年の姉妹都市提携以来、中学生の海外体験学習などさまざまな交流行事を通じて、双方の歴史と文化について理解を深め、友好関係を築いてきました。

中央区文化・国際交流振興協会とサザランド市では、毎年相互に写真を交換し、写真展を開催しています。

ぜひ、この機会にサザランド市の美しい風景などに触れてみてください。

会場・期間

- ・区役所1階ロビー
1月25日(日)～30日(金)
 - ・日本橋区民センター
1階ロビー
1月31日(土)～2月6日(金)
 - ・月島区民センター
1階ロビー
2月7日(土)～13日(金)
 - ・晴海区民センター
1階ロビー
2月14日(土)～20日(金)
- 問 中央区文化・国際交流振興協会
☎(3297)0251

「第23回果樹王国ひがしね

さくらんぼマラソン大会」参加者に

中央区オリジナルTシャツを贈呈



中央区オリジナルTシャツ応募方法

- 対 区内在住・在勤・在学の「さくらんぼマラソン」大会参加者
- 内 友好都市である東根市民の皆さんとの交流を深めるため、希望者に区オリジナルTシャツをお渡しします。
- 定 60人(応募多数の場合は抽選/区内在住者優先)
- ◎Tシャツは5月下旬に発送予定
- 申 2月2日～4月15日に申し込みフォームからマラソン大会の参加申し込みを証明するもの(大会エントリー領収書または完了メールの写真など)を添付し、申し込む。
- ◎在勤・在学者は社員証や学生証など、氏名および所在地が確認できるものも添付してください。



申し込みフォーム

問 地域振興課地域事業係
☎(3546)5338



詳しくは区HPへ

さくらんぼマラソン大会概要

- 日 6月7日(日)
午前7時15分(開会式)～午後0時30分
- 場 山形県東根市
- 内 ハーフマラソンの部、10kmの部、5kmの部、3kmの部(ファミリーの部含む)
- ◎申込期間・方法などについては、さくらんぼマラソン大会HPや案内パンフレット(さくらんぼマラソン大会HPでダウンロード可)をご確認ください。
- ◎大会の参加費用は自己負担です。
- 問 果樹王国ひがしねさくらんぼマラソン大会実行委員会
(東根市ブランド戦略推進課内)
☎0237(43)1158



さくらんぼマラソン大会HP



要介護認定の対象者へ

各種認定通知書およびおむつ代医療費控除用確認書を発行します

障害・特別障害者控除対象者認定通知書の発行

65歳以上で、区が対象者と認定する方に、「障害・特別障害者控除対象者認定通知書」を発行します。

税申告の際に認定通知書を税務署などへ提出することで、税法上の障害者控除を受けられます。

◎税控除が不要な場合は、申請不要

- 対 次の要件の全てに該当する方
- ・障害者手帳などの交付を受けていない方
 - ・障害者控除の認定を受けたい年の12月31日時点で、区の要介護認定を受けている方
 - ・区の要介護認定情報の資料から、一定の判定基準の状態が確認できる方
- ◎申請できる方は、対象者本人、親

族または成年後見人などです。

詳しくは
区HPへ



おむつ代医療費控除用確認書の発行

確定申告でおむつ代の医療費控除を受けるためには医師の発行する「おむつ使用証明書」が必要ですが、区が発行する「確認書」でも控除を受けることができます。

対 次の要件のいずれにも該当する方

(1)おむつ代の医療費控除を受ける年数

- ア 1年目の方
おむつを使用した年に受けていた要介護認定の有効期間が合算して6カ月以上で、要介護認定申請

のときに主治医が記入した「主治医意見書」を区がすでに保管しており、確認できること

イ 2年目以降の方

おむつを使用した年に作成された「主治医意見書」(その年に作成されてない場合は、現に受けていた要介護・要支援認定の審査で作成された「主治医意見書」)を区がすでに保管しており、確認できること

(2)おむつ代の医療費控除の証明に係る記載事項

主治医が記入した「主治医意見書」の内容から、次のいずれかを確認できる方

- ・「寝たきり」で尿失禁が「現在あるかまたは今後発生の可能性の高い状態」であること

・「寝たきり」で「失禁への対応」としてカテーテルを使用していること

◎申請を希望する方は、事前に電話で問へ。

詳しくは
区HPへ



共通

申 区役所4階介護保険課で申請または必要書類を郵送で問へ。

◎申請から認定通知書または確認書の発行までに時間がかかる場合があります。

◎必要書類は異なりますので、HPをご確認いただくか問へご連絡ください。

問 介護保険課介護認定係
〒104-8404 築地1-1-1
☎(3546)5385

観光協会オリジナル商品に

新しいグッズができました

江戸以来培われてきた歴史や文化にあふれる中央区。「江戸」と「東京」を持ち歩ける、新しいグッズができました。

中央区 EDO TOKYO トートバッグ

江戸古地図と英語表記の現在地図が表裏になっていて、その日の気分で「粋」か「モダン」を使い分けられる遊び心あふれる一枚(A4ファイル2～3冊収納可)。日常のおでかけやお買い物のお供にご利用ください。

費2,970円



▲トートバッグ
(素材：キャンバス地(ネイビー))

クリアファイルA4サイズ見開き▶

中央区 EDO TOKYO クリアファイル

A4サイズ見開きの左右に、江戸時代と現在の中央区の地図が描かれているので、見比べながら中央区を読み解けます。シングルポケットがあり、中にはA3サイズのフルカラーで、歌川広重『名所江戸百景』で描かれた中央区内の作品を地図付きの解説書を付けて入れています。

費770円

共通

場中央区観光情報センター(京橋エドグラン 地下1階)、中央区観光協会

問中央区観光協会

☎(6228)7907

詳しくは
東京まんなかippin堂HPへ



令和7年分

確定申告のご案内

確定申告期間

所得税および復興特別所得税

2月16日(月)～3月16日(月)

個人事業者の消費税および地方消費税

2月16日(月)～3月31日(火)

贈与税

2月2日(月)～3月16日(月)

e-Taxをご活用ください

ご自身のスマートフォンとマイナンバーカードで申告できるe-Taxをご利用ください。

マイナポータル経由で、申告に必要な各種証明書などのデータを一括取得し、確定申告書の該当項目へ自動入力できます。

詳しくは国税庁HPへ
(確定申告書等作成コーナー)



詳しくは国税庁HPへ
(マイナポータル連携特設ページ)



e-Taxに必要なもの

マイナンバーカード(※1)、マイナンバーカードのパスワード2つ(※2)、スマートフォン、源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類

(※1)マイナンバーカードおよび電子証明書の有効期限を過ぎた場合、e-Tax手続などのご利用ができません。

(※2)利用者証明用電子証明書のパスワード(数字4桁)、署名用電子証明書のパスワード(英数字6～16文字)



申告書作成に関する相談が受けられます

2月16日(月)～3月16日(月)は東京国税局に確定申告会場が開設されます。詳細は「区のおしらせ ちゅうおう」2月1日号に掲載予定です。◎1月5日(月)～2月13日(金)に税務署での所得

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ならびに贈与税(※3)の相談を希望する方は、オンライン事前予約が必要です。LINEアプリで国税庁LINE公式アカウントを「友だち追加」して予約してください。

◎電話予約および当日入場整理券の配布は行っていません。

(※3)日本橋税務署管内の方の譲渡所得・贈与税の相談は、京橋税務署(資産課税部門)で受け付けますので、オンライン事前予約の際は京橋税務署を選択してください。

国税庁LINE



申告書などの提出方法

①次の宛先へ郵送

(提出先の税務署により宛先名が異なります)
〒100-8156
千代田区大手町1-3-3
大手町合同庁舎3号館

日本橋税務署管内の方

「東京国税局業務センター大手町分室(日本橋税務署)」宛て

京橋税務署管内の方

「東京国税局業務センター大手町分室(京橋税務署)」宛て

②管轄税務署の総合窓口へ直接提出

問東京国税局電話相談センター

☎0570(00)5901(ナビダイヤル)

日本橋税務署

☎(3663)8451

京橋税務署

☎(4434)0011

ふるさと納税ワンストップ特例制度を利用している方

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申告する必要があります

月島・人形町駐車場の

定期利用者を

募集

現行の定期利用期間が5月31日で終了するため、6月から2年間の定期利用者を募集します。

月島駐車場

住所・台数

月島4-1-1(月島区民センター地下) 36台

申し込み資格

月島地域の区民

使用料

月額35,000円

人形町駐車場

住所・台数

日本橋人形町
1-1-17(日本橋
小学校地下) 30台

申し込み資格

日本橋地域の区民および事業所

使用料

月額40,000円

共通

申1月20日～2月6日に区役所5階交通課窓口で申込書(HPでダウンロード可)および添付書類を提出(郵送不可)。

◎申し込み多数の場合は公開抽選を行います。

問交通課交通施設係

☎(3546)5443

詳しくは区HPへ
(利用条件など)



税理士による無料申告相談をご利用ください

日本橋税務署管内の方

日2月3日(火)～6日(金)

午前9時30分～正午

(受け付けは午前11時まで)

午後1時～5時

(受け付けは午後4時まで)

場人形町区民館1、2号室

京橋税務署管内の方

日1月28日(水)～2月4日(水)(土・日曜日を除く)

午前9時30分～正午

(受け付けは午前11時まで)

午後1時～5時

(受け付けは午後4時まで)

場月島区民センター1階会議室

共通

対年金受給者、給与所得者、小規模納税者(※)

※小規模納税者とは、事業所得、不動産所得または雑所得を有する方で、令和6年分の所得金額(専従者控除前または青色専従者給与および青色申告特別控除前)が300万円以下の方です。

内所得税・個人事業者の消費税に関する相談

◎土地、建物および株式などの譲渡所得、相続税・贈与税の申告書作成・相談は行っていません。

申各税理士会HPから申し込む。

問東京税理士会日本橋支部

☎(3662)3979

東京税理士会京橋支部

☎(3553)1788

事前申し込みHP
(日本橋税務署管内)



事前申し込みHP
(京橋税務署管内)



情報

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『中央区の森』 原木しいたけの駒打ち体験

日 3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・在勤・在学の小学校5年生以上(小学校5・6年生の場合、保護者同伴。保護者1人につき2人まで参加可。中学生・高校生のみでの参加の場合、保護者の同意が必要)

内 「中央区の森」で森林保全活動について聞き、しいたけの駒打ち体験をします。体験後は温泉に入って汗を流します。

定 30人(抽選/10人未満の場合は中止)

費 2,500円/人(昼食代含む)

申 1月26日午前10時～2月16日午後5時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



ほめ方のコツ！ ～どう、ほめたら良いの？～

日 2月26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 区内在住で未就学児の保護者

内 子どものほめ方を学ぶ講座です。いつ、どのようにほめるのか、大切なポイントをお伝えします。

定 12人程度(抽選)

申 2月12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



楽しく鉛筆で きれいに名前を書こう！

日 2月11日(祝)

午前10時～11時30分

場 はるみらい集会所1

対 5歳～小学校1年生

内 春からの新生活に向けて、書くコツを教わりながら、楽しく自分の名前の硬筆作品を作ります。

定 12人(先着順)

費 500円

申 1月17日～2月10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

はるみらいで ロボットスポーツに挑戦！

日 2月23日(祝)

午前10時～午後4時

場 はるみらい地域活動スタジオ

対 5歳以上

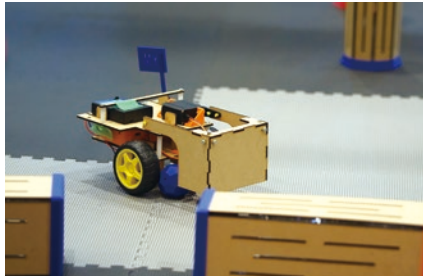
◎小学校3年生以下は保護者同伴

内 ロボットを操作しながら技術と戦略、チームワークを学ぶロボットスポーツ。みんなで楽しみながら体験してみよう！(所要時間は10分程度)

申 当日、直接会場へ(入退場自由)。

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



▲競技用ロボット

歯の健康教室♪～一生もののプレゼント♡よい歯並びをつくる生活習慣～4、5、6歳児編！

日 3月4日(水)

午後1時30分～3時

場 日本橋保健センター5階多目的室

対 区内在住で4歳～未就学児(開催日当日)の保護者

◎対象年齢のお子さんも同伴可

内 これから永久歯へ生え変わりが始まる幼児期に知っておきたい「口の働き」を正しく育むためのポイントをご紹介します。

定 15人程度(抽選)

申 1月16日～31日にHPから申し込む。

問 日本橋保健センター健康係

☎(3661)5071



詳しくは区HPへ



誕生記念植樹

赤ちゃんの誕生をお祝いして、3月中旬に記念植樹を行います。

対 令和7年に出生し、令和7年12月31日時点で、中央区に住民登録のある子ども

◎対象の世帯へ通知を送付します。

申 1月下旬ごろに届く通知またはHPをご覧ください。

問 水とみどりの課緑化推進係

☎(3546)5629



詳しくは区HPへ

晴海図書館3Dプリンター体験 「Harumi3Dプリンターくらぶ」

日 2月23日(祝)

①午後1時30分

②午後2時30分

③午後3時30分

◎各回とも同じ内容

場 晴海図書館3階会議室

対 小学校5年生～高校生

内 動物を3Dプリンターで出力してみよう。

定 各回2人(先着順)

申 2月1日から電話または直接問へ。

問 晴海図書館

☎(5166)3131

ぬいぐるみおとまり会

晴海図書館

日 2月11日(祝)

京橋図書館

日 2月15日(日)

日本橋図書館

日 2月23日(祝)

月島図書館

日 3月1日(日)

午前11時～11時30分、

午後2時～2時30分

◎ぬいぐるみの返却は翌日の午後1時～9時

対 区内在住で3～6歳の未就学児

内 ぬいぐるみを図書館にお泊まりさせ、その様子をアルバムにしてお渡しします。

定 各10人(抽選)

申 1月17日～31日(消印有効)にHPから申し込むか、申込書(HPでダウンロード/各図書館で配布)に必要事項を記入して直接各図書館へ。またははがきに①希望する図書館・時間②子どもの氏名・ふりがな・生年月日・年齢③保護者氏名④住所⑤電話番号⑥子どもの好きなもの⑦ぬいぐるみの名前・特徴を記入し、京橋図書館へ郵送。

問 晴海図書館

☎(5166)3131

本の森ちゅうおう(京橋図書館)

〒104-0041

新富1-13-14

☎(3551)2151

日本橋図書館

☎(3669)6207

月島図書館

☎(3532)4391



詳しくは図書館HPへ

本の森ボードゲームワークショップ ～本も心もひらく楽しさ～

日 2月23日(祝)

午後2時～4時

場 本の森ちゅうおう1階多目的ホール

対 中学生以上

内 身近な物を利用して遊べるボードゲームの魅力について講師からお話を聞き、本を使ったボードゲームを体験する。

定 30人(抽選)

[持ち物]本(ジャンルは問いません)

申 1月16日～2月4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

日本橋図書館 「プレママ・プレパパおはなし会」

日 2月11日(祝)

午前10時～10時45分

場 日本橋図書館6階おはなしのへや

対 妊婦さんとその家族

内 これから赤ちゃんを迎える家庭に向けた、赤ちゃん絵本や実用書の紹介
◎希望者は当日の赤ちゃん向けおはなし会を見学できます。

定 5組(先着順)

申 1月18日から電話または直接問へ。

◎1月22日、2月9日は休館日

問 日本橋図書館

☎(3669)6207



家庭教育学習会

内親子で簡単な扇子作りと歌舞伎体験をする他、思春期の子どもの気持ちへの寄り添い方を学ぶなど、さまざまな学習会を実施します。

◎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



家庭教育講演会 「伝統話芸に学ぶ子育て」

日2月15日(日)
午後2時～3時30分

場区役所8階大会議室

対区内在住・在園・在学のお子さんの保護者および区内在住・在勤で家庭教育に関心のある方(小学校5年生以上のお子さんは同伴可)

内伝統と子育てについて、家庭教育について学びます。

師落語家 七代目 三遊亭円楽

定50人(抽選)

申1月16日～30日

に申し込みフォームから申し込む。

託1歳～未就学児(定員10人程度)。

問地域家庭教育推進協議会事務局
(文化・生涯学習課内)
☎(3546)5526

申し込みフォーム



詳しくは区HPへ



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。

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

こどもすくすくナビHPへ



高齢者



いきいき館(敬老館) バレンタインイベント

いきいき浜町(敬老館)

日2月7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

内歌謡ショー

定60人(先着順)

申1月17日から直接館内窓口へ。

いきいき桜川(敬老館)

日2月8日(日)

午後2時開演(午後1時45分開場)

場いきいき桜川ホール

内カルロ・アントニオリさんのピアノによる弾き歌い

定80人(先着順)

申1月20日から直接館内窓口へ。

いきいき勝どき(敬老館)

日2月12日(木)

午後2時30分～3時30分

場いきいき勝どき大広間

内ゴスペルコンサート

定60人(先着順)

申当日午後1時30分から直接館内窓口へ。

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)

問いきいき浜町(浜町敬老館)

☎(3669)3385

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



令和7年度带状疱疹 定期予防接種(一部公費負担) ～接種期間は3月31日まで～

対以下のいずれかに該当する区民の方
・令和7年度中に満65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方
・令和7年度中に満101歳以上になる方
・満60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害で身体障害者手帳1級の方

[対象ワクチン・接種回数]

・生ワクチン(ビケン)：1回

・不活化ワクチン(シングリックス)：2回

◎不活化ワクチン(シングリックス)で接種を希望する場合、接種間隔が原則2カ月以上のため、全2回の接種を定期予防接種(一部公費負担)で完了するには、1月31日までに1回目接種を行う必要があります。

問中央区保健所健康推進課予防接種担当
☎(3541)5930



詳しくは区HPへ

高齢者向けパソコン教室 ～ゆっくり楽しくチャレンジ～ Excelを使ってみようコース

日3月10日(火)～12日(木)、17日(火)～19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歳以上で簡単な文字入力のできる方

内表計算ソフト「Excel2016」を使って、セルや計算式の入力、計算表作りなど、基礎と活用を学びます。

定各コース10人(抽選)

費6,000円(テキスト代別)

申2月13日(必着)までに往復はがきに①コース名②～⑤(5面記入例参照)⑥普段使っているパソコンの機種名⑦申し込み理由を記入し**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

詳しくは

シルバー人材センターHPへ



健康・福祉



メタボリックシンドローム改善 のための特定保健指導

健康診査の結果から生活習慣病の発症リスクが高いと判定された方に対して、サポートを行います。

医師や専門スタッフから生活習慣の改善方法や栄養指導などの具体的なアドバイスが受けられますのでご活用ください。

対区から「特定保健指導利用券」が届いた方

◎健康保険組合などに加入している方は、それぞれの組合窓口にお問い合わせください。

問中央区保健所健康推進課健診事業係
☎(3546)5397



詳しくは区HPへ

令和7年度区民歯科健康診査 ～受診期間は2月28日まで～

対象者には令和7年6月下旬に「歯科健康診査無料受診券」を発送しています。同封の実施医療機関名簿にある医療機関で受診してください。

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)

◎受診券が届いていない方や紛失した方は申し込みフォームまたは電話で**問**へ。

令和6年度受診対象年齢だった方で未受診の方

令和7年度も受診できますので、申し込みフォームまたは電話で**問**へ。

◎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)



令和7年度健康診査・がん検診 ～受診期間は3月10日まで～

受診対象となる方にはすでに受診券をお送りしています。

受診期限が近づいていますので、早めに受診してください。

費無料(精密検査および検診内容以外の検査は受診者負担)

◎受診券が届いていない方や紛失した方は**HP**または電話で**問**へ。

次の3つの検査は翌年度に受診できません

・胃がん検診(内視鏡検査)

対50歳以上の偶数歳の方(エックス線検査と内視鏡検査が選択可)

・骨粗しょう症検査

対40歳以上の偶数歳の女性

・眼圧検査

対40歳以上の5歳ごとの節目年齢の方

問中央区保健所健康推進課健診事業係
☎(3546)5397



詳しくは区HPへ

保健衛生講座 「認知症になりにくくする工夫」

日2月25日(水)

午後2時～3時

場日本橋保健センター4階講堂

対区内在住・在勤者

内医師が認知症予防について分かりやすくお話しします。心も体も健やかに、認知症を遠ざけましょう。

定20人(先着順)

申1月19日から電話で**問**へ。

問日本橋保健衛生協会の事務局
(日本橋保健センター内)
☎(3661)3515



ヘルスアップ教室 成人のための健康な体づくり ～はじめよう！食事と運動で 骨粗しょう症を予防～

日2月17日(火)

午後0時50分～3時45分

場月島保健センター多目的室

対20～64歳(開催日時点)の区内在住者

内講義：大切にしたい！骨の健康～食生活から骨粗しょう症予防～
運動実技：毎日続ける骨活習慣～姿勢を意識した身体づくり～

◎血圧・骨密度測定・試食があります。

定12人(抽選)

申1月16日～25日に**HP**または電話で**問**へ。

問月島保健センター健康係
☎(5560)0765



詳しくは区HPへ

地域で暮らすための福祉講座 「加齢性難聴と認知症」

日2月13日(金)

午後1時15分～2時45分

場区役所8階第4会議室

対区内在住・在勤・在学者

内加齢とともに聴力が低下する加齢性難聴は、認知機能に影響をもたらす可能性があるといわれています。医師が認知症との関連性や治療法などを分かりやすくお話しします。

定20人(先着順)

申1月17日～2月6日に電話で**問**へ。

問京橋おとしより相談センター
☎(3545)1107



人生100年時代！
睡眠と健康の知恵袋

日2月13日(金)
午後2時～3時30分
場人形町区民館
対区内在住・在勤・在学者
内良い睡眠を実感するため、正しい知識を学びます。
定20人(先着順)
申1月17日～2月6日に電話で**問**へ。
問人形町区民館
☎(3668)5537
(午前10時～午後8時)

障害のある方の就職面接会

日2月10日(火)
午後0時30分～4時
場東京ビッグサイト南4ホール
(江東区有明3-11-1)
[参加企業数]180社(予定)
申2月9日までに最寄りのハローワークの障害者相談窓口で申し込む。
問ハローワーク飯田橋
専門援助第二部門
☎(3812)8609
(部門コード44#)

講座・催し

バスツアー 千葉県房総いちご狩りと館山で海鮮丼ランチ
(勤労者向け)

日3月7日(土)
・集合 午前7時45分
・解散 午後5時
場三原橋地域安全センター(旧銀座三原橋交番)前(集合・解散)
[行き先など]
・館山いちご狩りセンター(館山/30分食べ放題)
・お百姓市場(買い物)
・漁師料理たてやま(昼食・海鮮丼)
・ソムリエハウス酒匠の館(試飲・見学)
対中小企業に勤務する区内在住・在勤者と同居家族
定43人(抽選)
費大人 9,700円
小人(3歳～未就学児) 6,800円
◎バス代、いちご狩り代、昼食代など
申1月23日(必着)までに申し込みフォーム、またははがき(1グループ4人まで)に「バスツアー」と明記の上、①申込代表者の氏名・住所・電話番号・勤務先(名称、所在地、電話番号)②参加人数と全員の氏名・年齢を記入し**問**へ。
問(株)ジャパトラ「レッツ中央」係
〒161-0033
新宿区下落合3-21-1
NKフジビル8階
☎(6915)3651
(平日午前9時30分～午後5時30分)

申し込みフォーム

首と肩のこり予防教室

日2月21日(土)
午後2時～4時
場浜町区民館
対区内在住・在勤・在学者
内首や肩のこりがつらい方、巻き肩・猫背が気になる方へ向けて、原因と対策を説明し、座ったままできる簡単な体操と呼吸法を練習します。
定30人(先着順)
申1月17日～2月13日に電話で**問**へ。
問浜町区民館
☎(3668)2354
(午前10時～午後8時)

大切なご家族のための
相続勉強会

日2月20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
内円滑に遺産分割を行うための準備、税負担を軽減する方法などを学ぶ。
定20人(先着順)
申1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)

銀座ブロッサム
スタインウェイ試奏会

日2月25日(水)・26日(木)(全8回)
午前9時～10時、午前11時～正午
午後1時～2時、午後3時～4時
場銀座ブロッサムホール
対4歳以上
◎中学生までは保護者同伴
内グランドピアノ(スタインウェイD-274)の試奏会
定各回1組5人まで(先着順)
費1組2,000円
申1月23日～開催日前日に電話で**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

社会教育会館イベント
「じわっと体操で元気に生活」

日2月19日(木)、3月12日(木)
午前10時～11時30分
◎各回とも同じ内容
場日本橋社会教育会館講習室
対18歳以上
内体操をしながら、体づくりの基本となる食事の話を聞く講座
定各16人(抽選)
費900円(保険料込み)
申2月分は2月12日まで、3月分は3月5日までに電話または①～④(5面記入例参照)を記入しFAXもしくは直接**問**へ。
問日本橋社会教育会館
☎(3669)2102
☎(3669)2720

社会教育会館**HP**へ

ホームページ作成セミナー
《商用Web初級》

日3月3日～24日の毎週火・木曜日
(全7回)
午後6時30分～8時30分
場ハイテクセンター研修室
対区内中小企業の経営者・従業員、個人事業主で、Word・Excelなどの基本操作ができる方
内商用ホームページ構築のための基礎知識、ホームページ作成ソフトを用いてのサイト制作など
定15人(抽選)
費6,000円
申2月6日までに**HP**から申し込む。
問商工観光課中小企業振興係
☎(3546)5487

詳しくは区**HP**へ

マジックショー&講座

日2月15日(日)
午前10時～11時30分
場月島区民館3階5号室
対区内在住・在勤・在学者
内マジックショー観覧後、マジックを学ぶ。本格マジックの入門レベルの講座
◎マジック道具をプレゼント
定20人(抽選)
費500円
申1月17日～26日に電話で**問**へ。
問月島区民館
☎(3531)6932

ピラティス教室
～正しい体の使い方を学ぼう～

日2月9日(月)・16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。
定各回10人(抽選)
費各回500円
申1月17日～26日に電話で**問**へ。
問豊海区民館
☎(3536)4005

本の森美術館名画展2026
「明治座の絵看板～新国劇と剣劇～」

日1月29日(木)～3月8日(日)
午前9時～午後5時
◎金曜日は午前9時～午後7時
◎2月19日(木)は休館
場本の森ちゅうおう2階
郷土資料館企画展示室
内劇団「新国劇」の代名詞ともいえる剣劇について、明治座に掲出された絵看板を中心に紹介します。
連動イベント：講演会「新国劇の栄光～『男の芝居』の時代～」
日2月6日(金)
午後6時～7時30分
(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
師早稲田大学坪内博



▲児玉 竜一さん

士記念演劇博物館館長 児玉 竜一
定80人(先着順)
申当日、直接会場へ。
連動イベント：ギャラリートーク
日2月11日(祝)
午前10時30分、午後3時(各回30分程度)
場本の森ちゅうおう2階
郷土資料館企画展示室
内展示担当者による展示解説。
定20人(先着順)
申当日、直接会場へ。
問本の森ちゅうおう(郷土資料館)
☎(3551)2167



詳しくは区**HP**へ

お魚つみれ汁
作り方教室&試食会

日2月8日(日)
①午前11時～午後0時30分
②午後2時～3時30分
◎各回とも同じ内容
場はるみらい料理スタジオ
対18歳以上
内築地場外市場の食のプロが、厳選した食材を使った料理を紹介する講座。新鮮な魚と旬の野菜を使ったつみれ汁の作り方を学ぶ(座学の講座)。
定各回16人(先着順)
費1,000円
申1月17日～2月7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



和紙を使った四ツ目綴じ本作り

日2月14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
内四ツ目綴じは和本の代表的な製本です。四つの綴じ穴に糸を通して綴じする方法を体験します。
定12人(先着順)
費2,500円
申1月17日～2月13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



中央区で働く！区内企業への就職・転職に向けた就活イベント「中央区しごとフェス」

- 日2月13日(金)
午後1時～4時30分
(受け付けは午後0時45分～)
場産業会館2階展示室
対中央区で働きたいと考えている全求職者
内区内企業3社の人事担当者によるパネルディスカッションと10社による合同企業説明会
申事前に申し込みフォームまたは当日直接会場へ。
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へ

男女共同参画講演会「女性のからだと社会のリアル～医師が見つめる今とこれから～」

- 日2月28日(土)
午後2時～4時
場男女平等センター「ブーケ21」3階研修室1・2
内産婦人科医として活躍する講師から、医療現場から見える女性の健康、貧困およびDVなどの課題と対応方法についての話を聞き、地域でできる支援について考える講座
定30人程度(先着順)
申1月17日からHP、電話またはFAXに①・②(5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
FAX(5543)0652

詳しくは区へ

男女共同参画講座 恋バナあるあるから考える「男らしさ」ってなに？

- 日2月20日(金)
午後7時～8時30分
場オンライン(Zoom)
内ジェンダー・恋愛・男らしさをテーマに執筆している講師の話を聞き、「男らしさ」を意識しすぎず、自分も周りも居心地のいい人間関係を作るにはどうしたらよいかを考える講座
定30人程度(先着順)
申1月17日～2月19日にHPから申し込む。
問総務課男女共同参画係
☎(5543)0651

詳しくは区へ

令和7年度サークル発表会～想いを重ねて、いま花開く～

- 月島社会教育会館
日2月7日(土)・2月8日(日)
午前10時～午後6時
場月島社会教育会館4階ホール
日本橋社会教育会館
日2月14日(土)・2月15日(日)

- 午前10時～午後7時
場日本橋社会教育会館8階ホール
築地社会教育会館
日2月21日(土)
午前10時～午後6時30分
場月島社会教育会館4階ホール
共通
内社会教育会館を利用しているサークルの皆さんが、歌・ダンス・演奏など日頃の活動の成果を披露
申当日、直接会場へ。
◎開始時刻の15分前に開場
問月島社会教育会館
☎(3531)6367
日本橋社会教育会館
☎(3669)2102
築地社会教育会館
☎(3542)4801

詳しくは

社会教育会館へ

経営セミナー

- 日2月16日(月)
午後2時～4時
場区役所8階大会議室
対区内中小企業経営者および従業員
内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]
いまさら聞けない？
事業と密接な知的財産権の疑問
定100人(先着順)
申HPから申し込む(イベント番号：206275(半角))。
問商工観光課中小企業振興係
☎(3546)5487

詳しくは

東京商工会議所へ

月島図書館 文学講演会「三島由紀夫と江戸」

- 日2月15日(日)
午後2時～3時30分
(午後1時30分開場)
場月島社会教育会館5階講習室
対中学生以上
内「馬琴の『椿説弓張月』は、私には、どんな小説よりも面白い」…。死の二年前の三島由紀夫の言葉です。三島を通して、江戸の文学や芸能の面白さを味わう講演です。
師東京科学大学教授 木谷 真紀子
定40人(先着順)
申1月18日から電話または直接問へ。
問月島図書館
☎(3532)4391



▲木谷 真紀子さん

映画講演会「晴海シネマラヴァーズ～好きな映画で家族を語ろう～」

- 日2月27日(金)
午後7時～8時30分
場晴海図書館3階会議室
対高校生以上
内皆さんから募集する「家族」がテーマの映画についてラジオDJの志田一穂さんが講演します。
定30人(先着順)
申1月17日からHP、電話または直接

- 問へ。
問晴海図書館
☎(5166)3131
詳しくは図書館へ

中央区飼い主のいない猫譲渡会

- 日2月15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1月19日～2月13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

いないネコ達へ

災害ボランティアセンター運営訓練

- 日2月28日(土)
午後1時～4時
場区役所8階大会議室
内大規模災害発生時、社会福祉協議会は「災害ボランティアセンター」を設置します。今回は地震を想定し、スムーズなボランティアの受け入れやボランティアとして「どう動くか」を事例を交えて考えます。
定20人(抽選)
申2月20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

外国人のための 区内施設見学バスツアー

- 日2月14日(土)
・集合 午後0時50分
・解散 午後4時40分
場区役所前(集合・解散)
晴海地域交流センター「はるみらい」、小津史料館、本の森ちゅうおう(行き先)
対外国人
内区内の施設やサービスをより知ってもらうために、公共施設などを英語と日本語で案内するバスツアー
定15人(抽選/区内在住・在勤者を優先/最小催行人数3人)
申1月30日までに申し込みフォームから申し込む(英語も可)。
◎名前はパスポートに記載してであると

- おりに入力してください。
問文化・生涯学習課文化振興係
☎(3546)5346(日本語のみ)
☎(3546)5645(毎週月・木曜日
午前9時～午後5時は英語のガイド
ダンスに対応)
✉b-syogai_01@city.chuo.lg.jp

申し込みフォーム

詳しくは区へ

中央区防災講演会 働くすべての方々へ～災害時の危機を乗り越えるために～あなたが仕事を続ける上で最も重要なことは何ですか？

- 日2月16日(月)
午後6時30分～8時(午後6時開場)
場区役所8階大会議室
対区内在住・在勤者、その他防災に関して興味・関心のある方
内事業規模に応じた事業継続に必要な防災対策
師一般社団法人地域防災支援協会
理事 鈴木 正弘
定100人(先着順)
申1月19日～2月10日(必着)に申し込みフォーム、はがきまたはFAXに①～④(5面記入例参照)⑤参加人数⑥区民カレッジ生(コース生)はその旨を記入し問へ。
◎手話通訳者を配置します。
問防災危機管理課防災危機管理担当
☎(3546)5028
FAX(3546)5708



▲鈴木 正弘さん

申し込みフォーム

スポーツ



春季区民体育大会軟式野球大会

- 日3月中旬～8月初旬の日曜日、祝日
午前8時～午後4時
場月島運動場
対区内在住・在勤のアマチュアで編成された10人以上100人以内のチーム(ベンチ入り25人以内)
[参加条件]
選手登録者から2人以上の審判員登録をし、傷害・賠償責任保険に加入すること
定150チーム(抽選)
費・36,200円(連盟登録費、大会参加費、チーム登録費など)
・選手登録費1,000円×チーム人数分
◎大会中止の場合は大会参加費(20,000円)のみ返金
申1月23日までにHPから申し込む。
問中央区軟式野球連盟
✉t.csbb11950@gmail.com
スポーツ協会事務局
☎(3546)5729

詳しくは

中央区軟式野球連盟へ

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

月島てらこや英会話

毎週木曜日 午後5時～5時50分

月島1-1-8 CITTAビル3階

東京センターチャーチ内

対小学生

内カナダ人夫妻による英会話レッスンです。「ほんのちょっと英語で try してみる」からグローバル人材育成のお手伝いをします！



詳しくは大江戸月島HPへ
(月島てらこや英会話)

サッカー

毎週日曜日

①午前9時30分～10時30分

②午前10時45分～正午

場阪本小学校屋上校庭

対①年中～年長

②小学校1～3年生

内サッカーの基本となる「止める」・「蹴る」・「運ぶ」の技術習得のため、一人一人にしっかりとアプローチします。

詳しくは大江戸日本橋・
京橋(Maple)HPへ
(サッカー)



キンボールスポーツ

第二日曜日 午前9時30分～正午

場日本橋小学校体育館

対小学生以上

内世界一大きいボールを使ったユニークなスポーツです。子どもも大人も誰でもすぐに楽しめます。

詳しくは大江戸日本橋・
京橋(Maple)HPへ
(キンボールスポーツ)



問・地域スポーツクラブ大江戸月島

☎070(6980)6899

(平日午前9時～正午)

✉contact@oedo.tokyo.jp

・地域スポーツクラブ大江戸日本橋・
京橋(Maple)

✉info@maple.tokyo.jp

税・国保・年金



社会保険料は確定申告の所得控除の対象です

国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療保険料については、1月下旬に、令和7年中に納付した保険料の総額を記載したはがきを発送しますので、確定申告の際にご使用ください。

また、国民年金保険料を納付した方へは「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。令和7年1月1日～9月30日の間に納付した方へは令和7年11月上旬に送付されています。令和7年10月1日～12月31日の間に初めて納付した方へは、2月上旬頃に送付されます。いずれも必ずこの証明書(または領収証書)を添付してください。なお、「控除証明書」に記載されている以外の月の国民年金保険料を納付している場合は、その領収書も添付する必要があります。控除証明書は電子データでも受け取ることができ

ます。

問・国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療保険料について
中央区納付案内センター
(コールセンター)
☎(3546)5660～5662

〔設置期間〕

1月16日～2月10日、3月1日～16日の平日

午前9時～午後5時

2月8日(日)・15日(日)

午前10時～午後3時

・国民年金について
中央年金事務所国民年金課
☎(3543)1411(代表)
自動音声案内②→②

・社会保険料(国民年金保険料)控除証明書について

ねんきん加入者ダイヤル

☎0570(003)004

050から始まる電話の場合

☎(6630)2525

詳しくは

日本年金機構HPへ



日曜納税相談

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

日2月1日(日)

午前10時～午後1時

場区役所2階税務課

◎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。

問税務課整理係

☎(3546)5279

後期高齢者医療制度加入者へ医療費通知を1月下旬に送付します

この通知は、ご自身の健康や後期高齢者医療制度への理解と関心を深めていただくことを目的に、医療費の総額などをお知らせするものです。

対令和7年11月28日時点で東京都後期高齢者医療の被保険者資格があり、令和6年9月～令和7年8月の12カ月間に、保険診療で医療機関などへの受診履歴がある方

◎病院などからの請求が遅れている場合は、お知らせできません。

問東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター

☎0570(086)519

国民年金保険料は口座振替の早割・前納がお得です

毎月の保険料を当月末に振替することで、月々60円割り引き(令和7年度)される早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6カ月前納・1年前納・2年前納もあり、大変お得です。

◎国民年金基金に加入中の方は、口座振替の申し込みができない場合があります。

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

5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	・専用はがき(区内在住者優先利用申込書) 2月14日各施設必着
	・保養施設予約システム 2月1日午前0時～14日午後11時
空室申し込み (どなたでも申し込みめます)	・抽選日 2月16日
	・保養施設予約システム 2月20日午前0時～
	・フロントへの電話 2月20日午前10時～

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 冬のおすすめ

冬は、富士山頂と太陽が重なるダイヤモンド富士の撮影ができるチャンスです。本栖湖では日の出のダイヤモンド富士の撮影が狙えます。山梨県の冬は晴れも多く、風も穏やか。ダイヤモンド富士の撮影に挑戦してみたいでしょうか。

◎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。



▲本栖湖

おしらせ



佃区民館の休館

施設の老朽化に伴い、大規模改修工事を行うため、次の期間休館します。

ご不便をおかけしますが、休館期間中は近隣の区民館などをご利用いただくをお願いします。

休館期間(予定)

4月17日(金)～11月10日(火)

問地域振興課区民施設係

☎(3546)5622

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。協力会員を希望する方への事業説明と登録手続きのため、オリエンテーションを開催します。

協力会員

資格や経験は不要です。

〔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、話し相手、代読・代筆、薬の受け取りなどの代行、車いすの移動介助など

〔謝礼〕

1時間800円

協力会員登録オリエンテーション

日①1月29日(木)

午前9時30分～11時30分

②2月20日(金)

午後1時30分～3時30分

③3月3日(火)

午後1時30分～3時30分

◎各回とも同じ内容

場社会福祉協議会3階大会議室

対18歳以上で地域の助け合い活動の主旨を理解し、利用会員の自宅などで家事を手伝える方

内虹のサービス事業の概要説明、登録書類の記載など

申参加を希望するオリエンテーション前日の午後5時までに、電話、FAX、またはEメールに①～④(5面記入例参照)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



環境情報センター「エコノバ」イベント情報(2月)

環境情報センター「エコノバ」では、電気の不思議実験教室や苔テラリウムづくりなど、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、各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」

申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。

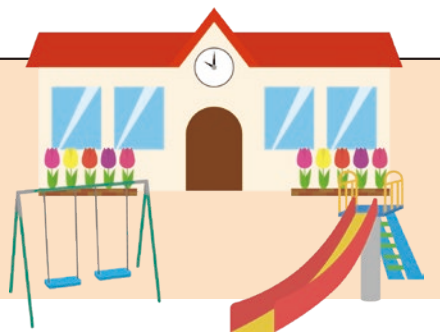
問環境情報センター「エコノバ」

☎(6225)2433

詳しくは

環境情報センターHPへ





令和8年4月（第2回）

認可保育所などの入園・転園申し込みを受け付けます

4月入園・転園（第1回）の利用調整後に辞退などで空きが生じたクラスについて利用調整を行います。

新たに4月入園・転園（第2回）を申し込む方

4月入園・転園（第2回）受付期間中に申込書類一式を提出してください。
◎4月入園・転園（第1回）利用調整で内定しなかった方で申請内容などに変更がない方は、申し込みは不要です。第1回の申請内容で第2回の利用調整を行います。

4月入園・転園（第1回）の申請内容に変更がある方

内定しなかった方で希望園の変更をする方や仕事の状況など申請内容に変更がある方は、「子どものための教育・保育給付認定変更申請書兼申請内容変更届」を提出してください。

受付期間

2月2日（月）～13日（金）
午前8時30分～午後5時
◎土・日曜日、祝日は除きます。ただし、区内認可保育所などでは土曜日でも申し込みを受け付けます（事前に園への連絡をお願いします）。
◎オンライン申請は、2月13日午後11時59分までに送信を完了している必要があります。
◎申し込みに関する全ての書類は、受付期間内に提出してください。提出しない場合は利用調整の対象となりません。
◎居宅訪問型保育事業の利用調整は、4月入園・転園（第2回）利用調整後に行います。

受付場所

区役所6階保育課保育入園係、各特別出張所、中央区保健所、各保健センター、区内認可保育所など
◎区役所のみ郵送でも受け付けています（2月13日必着）。
◎郵送の場合、郵送事故などによる書類の紛失を防ぐため、特定記録郵便などの利用をお願いします。
◎オンライン申請も受け付けています。
問 保育課保育入園係
〒104-8404 築地1-1-1
☎（3546）5227・5387・9587



詳しくは区HPへ

「中央区カスタマー・ハラスメント防止基本方針」を策定しました

国における「労働施策総合推進法」の改正や、「東京都カスタマー・ハラスメント防止条例」の制定、区で実施した実態調査の結果を踏まえ、「中央区カスタマー・ハラスメント防止基本方針」を策定しました。

区民の皆さまからのご意見やご要望は、区政の改善やサービス向上に欠かせない大切なものです。一方で、カスタマー・ハラスメント（※）に該当する行為は、職員の心身の健康を損なうだけでなく、通常業務の円滑な遂行を妨げ、区民サービス全体の低下を招く恐れがあります。

こうした行為が確認された場合

には、職員が安心して働ける職場環境を守り、安定した区民サービスを提供できるよう、区として組織的かつ毅然と対応してまいります。

区民の皆さまにおかれましては、誰もが安心して暮らせるまちを実現するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

※区民等から職員等に対し、その業務に関して行われる著しい迷惑行為であって、職員等の就業環境を害するもの

啓発ポスターについて

「中央区カスタマー・ハラスメント防止ポスター」を区民の皆さまに広く周知するため、庁舎内の窓口などに掲示しています。

問 総務課カスタマー・ハラスメント防止担当

☎（3546）5625



詳しくは区HPへ



計報

中央区名誉区民 大谷信義様（松竹株式会社名誉会長）が12月10日に御逝去されました。
氏は、事業経営者として精励されるとともに、文化・芸術の向上に尽力され、また観光協会ほか地域団体において本区の観光事業の推進および商工業の発展に卓絶な功績を残されたことから、令和4年10月に中央区名誉区民として顕彰されました。
ここに謹んで哀悼の意を表します。

令和7年度補正予算のあらまし 7億8,038万5千円を増額補正しました

令和7年度の一般会計補正予算が、令和7年12月に開かれた第2回区議会臨時会で可決されました。

一般会計の補正額

補正予算額	補正後の予算額
7億8,038万5千円	1,644億5,734万3千円

主な内容

◆子育て応援手当の支給（7億8,038万5千円）
物価高騰の影響が長期化する中で、特にその影響を受けている子育て世帯を支援し、子どもたちの健やかな成長を応援することを目的として、子育て応援手当を支給します。
支給額：対象児童1人当たり2万円
問 財政課財政担当
☎（3546）5255

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



令和7年度中央区子育て応援手当のご案内

物価高騰の影響が長期化する中、特にその影響を受けている子育て世帯に対する支援を目的として、子育て応援手当を支給します。

支給対象

次のア・イのいずれにも該当する世帯
ア 基準日（令和7年9月30日）に、区の住民基本台帳に記録されている世帯
イ 児童手当の支給対象児童（0歳～18歳までの子ども）を養育する世帯
◎支給対象児童には、令和7年10月1日～令和8年3月31日に生まれる新生児も含まれます。

支給額

子ども1人当たり2万円

支給通知の時期など

- ①現在、区から児童手当を受給し、世帯構成に変更のない世帯
対象と思われる世帯には1月22日付けで支給通知書を送付します。
- ②これから区で児童手当認定請求書を提出する予定の世帯（令和8年3月31日までに生まれる新生児を含む。）
児童手当認定請求書を提出していただいた後、支給通知書を順次送付します。
- ③その他の世帯（公務員など）
対象と思われる世帯には1月21日以降、順次ご案内を送付します。公務員に該当する方は、所属庁から配付された申請書を区HPまたはご案内に印字された二次元コードからオンラインで申請してください。

ンラインで申請してください。
◎対象と思われる世帯で1月末までにご案内が届かない場合や、世帯構成に変更などがあった場合は、問へ。

申請書提出期限

4月30日（必着）
◎①、②に該当する方は申請書の提出不要
◎申請書の提出がない場合、支給できません。
問 中央区子育て応援手当コールセンター
☎050（3493）4600
（平日午前8時30分～午後5時、水曜日は午後7時まで）



詳しくは区HPへ