



ちゅうおう

2026

2 / 15

デジタル版も
こちらで
ご覧になれます



その①

青切符導入

一時停止も…



16歳
以上の人
が青切符
交付の
対象！

ながらスマホも…



取り締まりの対象に！



反則切符
(青切符)

令和8年4月1日から

自転車の交通ルールの
運用などが厳格化されます

通行の妨げに…



その②

放置自転車対策強化

2面・3面に続きます ➤

青切符導入

4月1日から自転車の違反も交通反則通告 (青切符)制度の対象となります

詳しくは
警視庁HPへ



自転車は幅広い年齢の方が利用する便利な乗り物です。

その一方で、区内では自転車事故の増加が懸念され、また、一部の自転車の悪質・危険な走行が散見されます。

4月1日から、「道路交通法」の改正により、自転車の運転者（16歳以上の者）による一定の違反が、交通反則通告制度（いわゆる「青切符」）の対象となります。なお、飲酒運転や妨害運転など、特に悪質・危険な交通違反の場合には、これまでと同様に赤切符が適用され、刑事手続きに移行されます。

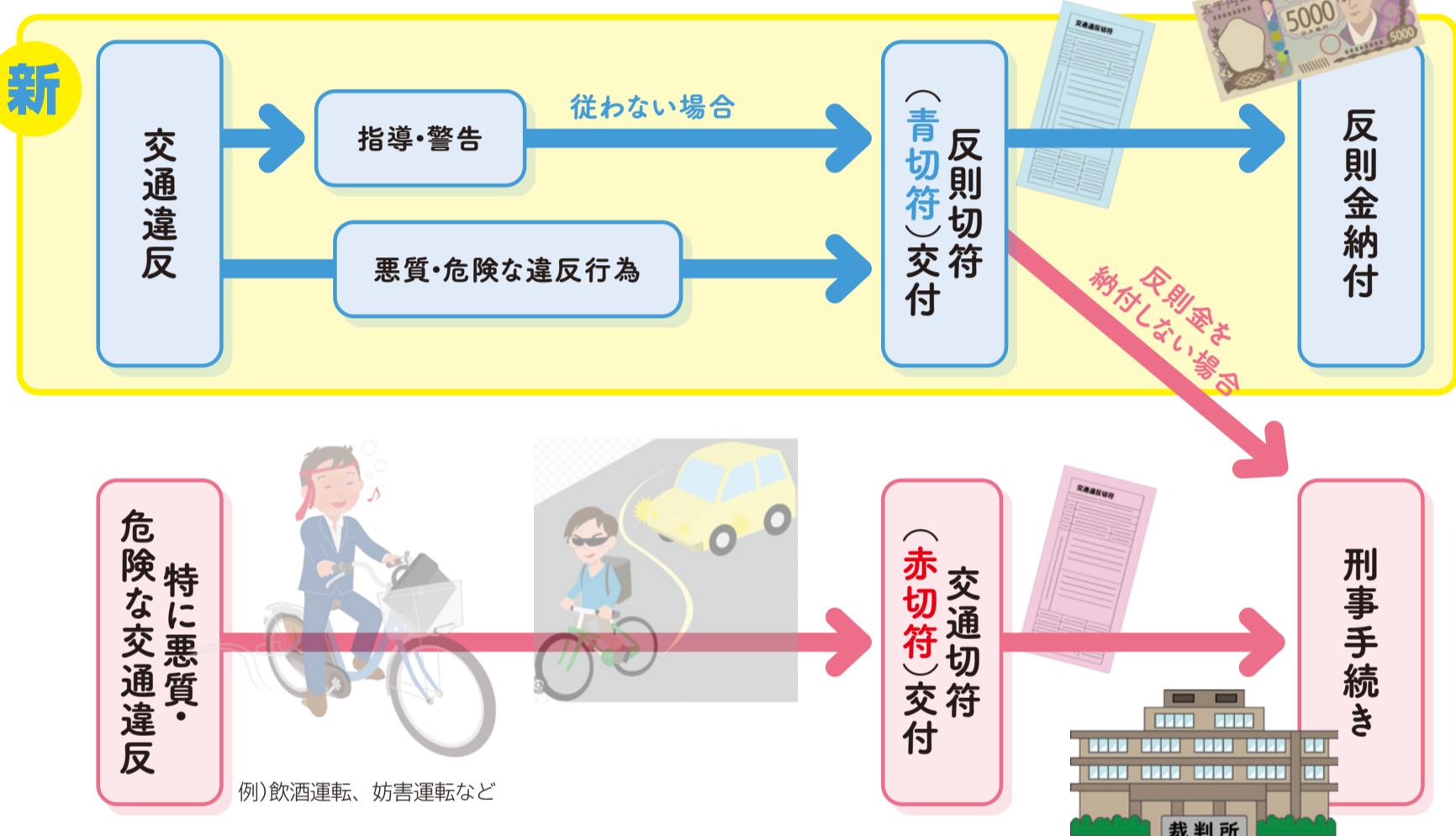
引き続き、交通ルール・マナーを守って、安全な自転車利用を心がけてください。

交通反則通告(青切符)制度とは

運転者が一定の違反行為をした場合、一定期間内に反則金を納めれば、刑事裁判や家庭裁判所の審判を受けることなく事件が終結される制度です。

今回、自転車の一定の違反に対して青切符が導入されることにより、自動車と同様に、違反者の手続き上の負担が軽減されることとなります。

自転車の交通違反取り締まりの流れ（改正後）



青切符が交付される違反例

◎以下は一例です。



放置自転車対策強化

4月1日から

放置自転車の取り締まりを強化します

勝どき駅放置禁止区域の追加指定

良好な生活環境保全のため、現行の放置禁止区域に加え、新たに放置禁止区域を追加指定します（図1）。
◎放置禁止区域内に自転車を放置すると、即日撤去の対象となります。

銀座地区放置自転車の撤去を強化します

銀座2～8丁目における放置自転車の撤去について、放置の確認から撤去までの期間を短縮し、常習的に放置される自転車などの取り締まりを強化します（図2）。

問 交通課交通対策係
（6278）8171



詳しくは区HPへ



図1

勝どき駅周辺

- 放置禁止区域（既存）
- 放置禁止区域（新規）



図2

銀座地区

- 放置禁止区域
- 取り締まり強化区域

問 交通課交通施設係
（3546）5443



詳しくは区HPへ

駐輪場が利用しやすくなります

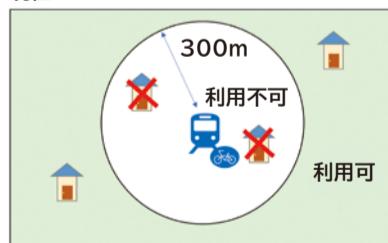
4月1日から区立駐輪場（一部）の定期利用要件を緩和します

対象となる駐輪場

- ・築地市場駅地下
- ・浜町公園地下
- ・月島駅地下
- ・勝どき駅地下

区立駐輪場の定期利用要件は区内在住・在勤・在学者で通勤・通学などの用途で使用し、住まいや勤務先などの住所と駐輪場の最寄りの駅との直線距離がおおむね300メートル以上離れていること、としています。4月1日からこの要件を緩和し、一定程度の空きがある場合には、300メートル以内であっても、定期利用の申し込みが可能となります。

現在



4月1日～



4月1日から区立八重洲一丁目地下駐輪場を開設します

所在地

八重洲1-6-1
(TOFROM YAESU TOWER 地下1階)

使用料(1ヶ月)

区民一般 1,500円
区民学生 1,000円
区民以外 2,000円

◎長期間ご利用いただくことで、使用料が割安となる料金体系となっています。

（例）区民一般の場合…1ヶ月定期利用：1,500円、3ヶ月定期利用：4,000円、6ヶ月定期利用：8,000円）

収容台数

300台（定期利用のみ）

利用申請開始日

3月1日（日）

申請受付場所

浜町公園地下駐輪場



春休み子どもイベントにご参加ください

春休み子ども健康教室

日 ①3月25日(水)
午後1時30分～3時45分

②3月27日(金)
午後1時30分～3時45分

場 ①中央区保健所2階会議室

②晴海保健センター講習室・
料理講習室

対 区内在住の4歳以上の未就学
児(開催日時点)とその保護者

内・親子で食育

- ・講義(保護者のみ)
- ・クッキング(子どものみ)
- ・親子で試食

◎保護者と子どもが分かれて活
動する時間があります。

定 各15組(抽選)



申 2月16日～25日にHPから申
し込む。

問 ①中央区保健所健康推進課
健康係

📞 (3541)5930



詳しくは区HPへ

②晴海保健センター健康係

📞 (6381)2972



詳しくは区HPへ

建築塾×はるみらい解説ツアー

「みんなでつくりつづける建物」 を考えよう

日 3月26日(木)

午後1時30分～4時30分

場 はるみらい地域活動スタジオ

対 小学校3年生～中学校3年生

◎保護者見学可

内 「みんなでつくりつづける建物」が
テーマのはるみらい。設計した建築
家と共に建物を巡り、“施設をより良
くする”提案にチャレンジします。

定 35人(先着順)

費 1,000円

申 2月17日～3月22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



中央区立晴海地域交流センター



クボタスピアーズ船橋・東京ベイが区民の皆さんを

ラグビーの試合に招待します

無料



対象試合

NTTジャパンラグビー リーグワン
2025-26 ディビジョン1 第11節

クボタスピアーズ船橋・東京ベイ
VS 埼玉ワイルドナイツ

日 3月14日(土)

正午キックオフ

場 秩父宮ラグビー場(港区北青山2-8-35)

対 区内在住・在勤・在学者

定 200人(抽選)

申 2月27日までにHPから申し込む。

問 スポーツ課スポーツ事業係

📞 (3546)5531



詳しくは区HPへ

オートバイ駐車場(京橋プラザ・銀座地下)の

定期利用者を募集します

現行の定期利用期間が6月
30日で終了するため、7月か
ら2年間の定期利用者を募集し
ます。

京橋プラザ駐車場

住所・台数

銀座1-25-3
(京橋プラザ地下)

34台

使用料

月額8,000円

銀座地下駐車場

住所・台数

銀座7-17-12先
(中央市場通り地下)

21台

使用料

月額10,000円

共通

申し込み資格

区内在住・在勤者

申 2月24日～3月13日に区役

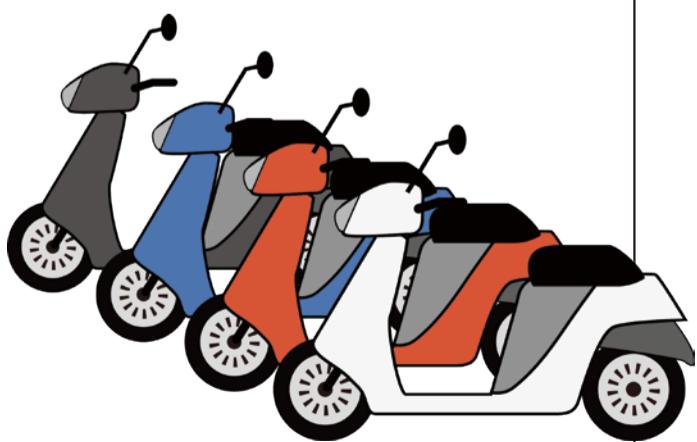
所 5階交通課窓口で申込書
(HPでダウンロード可)および
添付書類を提出(郵送不可)。
◎申し込み多数の場合は公開抽
選を行います。

問 交通課交通施設係

📞 (3546)5443



詳しくは区HPへ
(利用条件など)



介護老人保健施設「リハポート明石」のご案内

～リハビリテーションで在宅生活をサポートします～

要介護・要支援認定を受けている方が、住み慣れた家庭や地域で自立した生活を継続できるよう、リハビリテーションなどを通じて、心身機能の維持・改善を支援しています。

入所サービスの他、短期入所（ショートステイ）や通所リハビリテーション（デイケア）、訪問リハビリテーションも実施しています。

施設利用の流れは別図のとおりです。

入所サービス

施設サービス計画に沿ってリハビリテーションや日常生活の動作訓練、レクリエーション、趣味活動、入浴、食事などのサービスを利用できます。

入所期間

おおむね3ヶ月以内
(状況に応じて12ヶ月まで延長可)

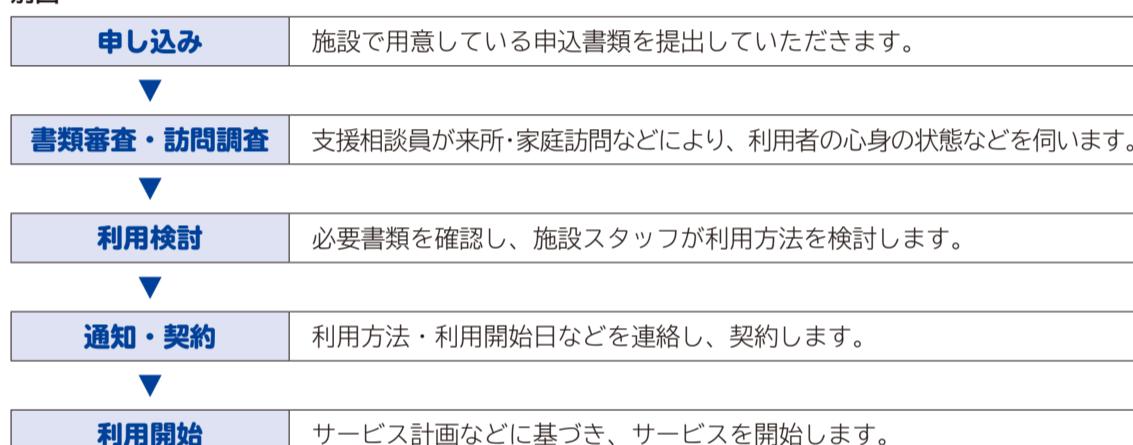
療養室

4人室、2人室、個室

対要介護認定を受けている方

定80人

別図



◎リハポート明石の利用に当たっては、おとしより相談センターや担当のケアマネジャーにもお気軽に
お問い合わせください。

短期入所（ショートステイ）

看護や介護を行っている家族介護者などの休養、冠婚葬祭などさまざまな理由により家庭での看護や介護が一時的に困難になった場合に、入所と同じサービスを短期間利用できます。

入所期間

月14日以内

対要介護・要支援の認定を受けている方

定20人

通所リハビリテーション（デイケア）

自宅から往復送迎で施設にお越しいただき、リハビリテーションや日常生活の動作訓練、レクリエーション、趣味活動、入浴、食事などのサービスを利用できます。

利用期間

月～土曜日のうち週1日以上

対要介護・要支援の認定を受けている方

定各曜日30人

訪問リハビリテーション

病気、けがや加齢などにより生活機能が低下し、施設などの通所サービスを受けることが困難な場合に、施設から理学療法士などを派遣し、自宅でリハビリテーションを実施することにより、日常生活の自立を支援するサービスです。

対要介護・要支援の認定を受けている方

問介護老人保健施設リハポート明石

📞(3545)9911

(年末年始を除く月～土曜日の午前
9時～午後5時)



詳しくは区HPへ



▲機能訓練室の様子



▲クリスマス会の様子

いきいき館（敬老館）事業案内



区内3カ所にあるいきいき館（敬老館）では、別表のとおり、さまざまな講座を開催しています。

対60歳以上の区内在住者

◎利用の際は登録が必要です。初めての方は、身分証をお持ちの上、各いきいき館で手続きをしてください。登録時に、緊急連絡先を伺います。

問い合わせ（桜川敬老館）

📞(3553)0030
いきいき浜町（浜町敬老館）
📞(3669)3385
いきいき勝どき（勝どき敬老館）
📞(3531)3258

詳しくは
いきいき館HPへ



館名	講座名	日時	定員
いきいき浜町（浜町敬老館）	チアアロビ元気体操※	第1・3木曜日 午前10時～11時	30人
	中央粋なまちトレーニング&脳トレ※	第2・4金曜日 午前10時～11時	28人
	ボクシングエクササイズ&ストレッチ※	第1・3月曜日 午前10時30分～11時30分	24人
	フラダンス講習会※	第2・4月曜日 午後1時～2時30分	28人
	初心者社交ダンス講習会※	第3月曜日 午後1時30分～2時30分	24人
	浮世絵セミナー※	第1金曜日 午前10時30分～11時30分	24人
	いきいき素敵な声づくり※	第1・3水曜日 午後3時30分～4時15分	15人
	健康長寿講座	第4土曜日 午前10時30分～正午	24人
	日本舞踊エクササイズ※	第1・3金曜日 午前10時30分～11時30分	24人
	歴史への招待※	第1・2・3・4金曜日 午後1時～2時30分	各60人
	終活講座	第2木曜日 午後2時～3時	24人

いきいき勝どき（勝どき敬老館）	手話講座	第1・3月曜日 午前11時10分～正午	12人
	椅子ヨガ	毎週月曜日 午後3時～4時	40人
	初心者団碁教室	第1・3金曜日 午前10時～正午	10人
	いきいき運動	第2・4木曜日 午後1時30分～2時30分	40人
	おもてなしイングリッシュ	第2・4水曜日 午前11時～正午	24人
	きらきらエクササイズ	毎週水曜日 午前9時30分～10時30分	34人
	いきいき教室（音楽）	第1・3木曜日 午後1時30分～2時30分	40人
	男性諸君！元気に歌おう	第1・3土曜日 午後3時～4時	20人
	楽しく歌おう	毎週火曜日 午前9時30分～10時30分	50人

◎※が付いている講座は事前に申し込みが必要です（それ以外の講座は当日先着順）。

別表

館名	講座名	日時	定員
いきいき桜川（桜川敬老館）	みんなで歌おう※	第1火曜日 午後2時～3時	30人
	みんよう講習会	第1・3月曜日 午後1時30分～2時30分	35人
	コーラス教室	第2・4月曜日 午後2時30分～4時	35人
	いきいき素敵な声づくり※	第1・3水曜日 午後2時～2時45分	15人
	モルック	第3金曜日 午後2時～3時	12人
	カーレットを楽しもう	第1・2水曜日 午前10時～11時30分	12人
	健康吹き矢	第2・4土曜日 午後3時～4時	20人
	TVゲームでボウリング	第2・4金曜日 午後3時～4時	6人
	浮世絵セミナー	第3火曜日 午前10時30分～11時30分	30人
	朗読会（さくらの会）	3・6・9・12月 第2水曜日 午後1時～2時	30人
	健康相談	第4水曜日 午後2時～3時	15人

締め切り迫る!! 令和7年度

個人宅向け防犯機器等購入費用助成の

申請期限は2月27日まで

期限まで間近となっています。申請を予定している方はお早めに手続きをしてください。

なお、本事業は、予算額に達した時点で本年度分を終了します。

■2月27日(消印有効)までに申し込みフォームまたは申請書(HPでダウンロード/区役所1階防災危機管理課窓口で配布)を郵送・直接問へ。
問 防災危機管理課防災危機管理担当
☎ (3546)5087



申し込みフォーム



詳しくは区HPへ

税理士記念日無料相談をご利用ください

税金の相談

「税理士記念日(2月23日)」に税金の無料相談を別表のとおり行います。税金についてお悩みの方、確定申告の仕方が分からぬ方など、ご利用ください。

■2月20日(金)

申当日、直接会場へ。

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

「にせ税理士」・

「にせ税理士法人」にご注意ください

税理士資格のない者が税務相談、税務書類の作成、税務代理をすることは、法律で禁じられています。また、専門的な知識が欠けていることなどから依頼者が別表

不測の損害を被る恐れもあります。

税理士は、税理士証票を携帯し、税理士バッジを着用しています。

問 東京税理士会

☎ (3356)4476



▲税理士バッジ

会 場	住 所	時 間	主 催
東京税理士会 日本橋支部事務局	日本橋人形町3-11-10 ホッコク人形町ビル2階	午前10時～午後4時	東京税理士会 日本橋支部
	ヤエチカメインアベニュー 八重洲2-1		東京税理士会 京橋支部
松屋銀座8階特設会場	銀座3-6-1	午前11時～午後4時45分	
銀座三越9階銀座テラス	銀座4-6-16	午前10時15分～午後4時15分	

ビル・マンションなどの管理者の皆さんへ

ウミネコの被害防止にご協力ください

日本橋地域を中心に生じていたウミネコの被害は、地域の皆さんのご協力のもと、落ち着いている状況にあります。

しかし、隅田川や日本橋川、神田川へは依然として飛来しており、特に繁殖期(4~8月)になると群れで屋上などに巣を作り、産卵、繁殖して周囲に被害を及ぼす可能性があります。

具体的な被害

- ・一晩中鳴き声が響き、眠ることができない。
- ・粪が落ちてきて道路などが汚れる。
- ・粪や羽などで洗濯物が汚れるため干すことができない。

事前の対策が重要です！

ウミネコは「鳥獣の保護及び管理並びに狩猟の適正化に関する法律」により保護されているため、むやみに捕獲したり、卵を採取したりすることが原則、禁止されています。そのため、巣が作られる前の対策が重要です。

ただし、巣が作られてしまった場合でも、巣に卵やひながない状態であればご自身で撤去することが可能です。

問 環境課生活環境係

☎ (3546)5403

詳しくは区HPへ



▲ウミネコ飛来の様子

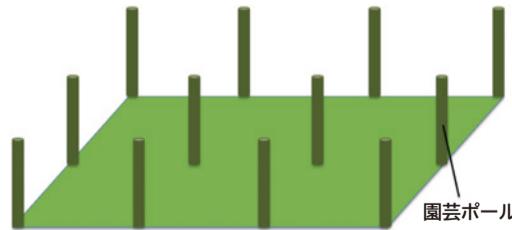


▲ウミネコ(成鳥)

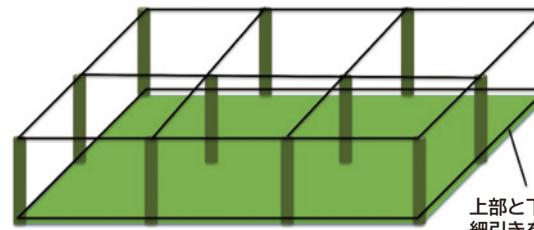


▲ウミネコの巣・卵

簡易的な防除網の設置方法

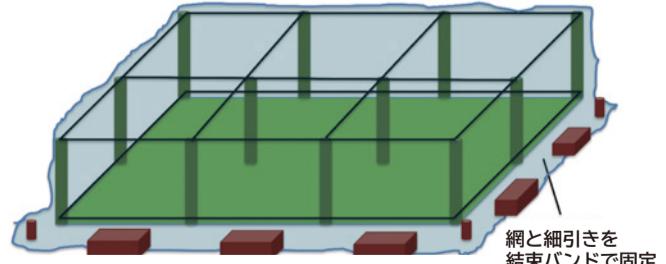


①防除網を設置したい箇所に園芸ポールなどを固定する(ブロックなどを用いる)。



②園芸ポールの上部と下部にそれぞれ細引き(細い糸またはワイヤー)をかける。

上部と下部に
細引きを
かける



③園芸ポールにかけたひもまたはワイヤーの上から防除網をかぶせ、結束バンドなどで固定する。

(東京都環境局資料を基に区で作成)

情 報 コ ー ナ 一

ChuoCity Information

はがき・FAXなどの申し込みの記入例

◎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
- ◎間に〒・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
 - 課○○係(問の宛名)

原則1人
1枚限り

- 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

プレママクッキング

- 日3月18日(水)
午後1時15分～3時30分
場月島保健センター多目的室・栄養室
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取れる簡単料理
定12人(抽選)
申2月17日～26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

はるみの未来～マイクラフトで次世代のエネルギーを考えよう！

- 日3月14日(土)
午後1時～4時
場はるみらい集会室1、2
対小学校4年生～中学校3年生
(小学生は保護者同伴)
内教育版マイクラフトを使った「未来の晴海」のまちづくりを体験しながら、クリーンエネルギーについてみんなで一緒に考えます。
定12人(先着順)
費500円
申2月17日～3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

▲教育版マイクラフト

本の森ちゅうおう
グローバルおはなし会

- 日3月8日(日)
午前10時～10時40分

- 午前11時20分～正午
◎各回とも同じ内容
場本の森ちゅうおう1階多目的ホール
対3歳～小学生
(未就学児は保護者同伴)
内英語絵本の読み聞かせや外国語の手遊び、歌を歌います。また、会場内に外国語の絵本を展示します。
定各回25組(先着順)
申2月17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

少年少女通年スポーツ教室

- 剣道
日4月～令和9年2月の毎週土曜日
午後2時～4時
場中央小学校体育館
対区内在住の小学校新1～6年生
定50人(抽選/初めての方優先)
ミニバスケットボール
日4月～令和9年2月の第2・4土曜日
午後1時30分～3時30分
場月島第二小学校体育館
対区内在住の小学校新3・4年生
定45人(抽選/初めての方優先)
バレーボール
日4月～令和9年2月の第2・4土曜日
午前10時～正午
場佃島小学校体育館
対区内在住の小学校新1～6年生
定50人(抽選/初めての方優先)
バドミントン
日4月～令和9年2月の第2・4土曜日
午前10時～正午
場京橋築地小学校体育館
対区内在住の小学校新2～6年生
定45人(抽選/初めての方優先)
全種目共通
費800円(保険料)
申3月1日までに申し込みフォームから申し込む。
◎開催日は祝日・年末年始を除く
問スポーツ課スポーツ事業係
📞(3546)5531

申し込みフォーム



詳しくは区HPへ

少年少女野球教室(初心者・初級者)

- 日4月11日～6月6日の毎週土曜日
(5月2日を除く全8回)
午後3時～5時
場月島運動場
対区内在住・在学の小学校新1～6年生
定100人(抽選/過去2年間参加していない方を優先)
費無料(傷害保険は任意加入で800円)
申3月1日までに申し込みフォームから申し込む。
問スポーツ課スポーツ事業係
📞(3546)5531



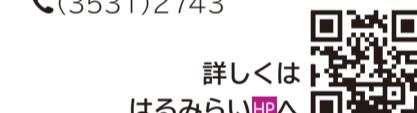
申し込みフォーム

高齢者



シニアのための いきいきダンス

- 日3月16日(月)
午前10時～11時
場はるみらい多目的スタジオ
対60歳以上
内ダンスのインストラクターと楽しく健康づくり。それぞれの体調やペースで無理なく体を動かします。
定15人(先着順)
費500円
申2月17日～3月15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へはるみらい
中央区立晴海地域交流センター

健康・福祉



区民ボランティア「元気応援サポートー」育成講座

- 高齢者が身近な場所で継続して健康づくりに取り組むことができるよう、地域での健康づくりの担い手となる区民ボランティア「元気応援サポートー」の育成講座を開催します。
◎「元気応援サポートー」とは、新たに体操サークルを立ち上げたり、高齢者通いの場などへ出向いて、気軽にできる体操や脳トレなどを一緒に行うボランティアです。
日6月30日～9月8日の毎週火曜日
(8月11日を除く全10回)
午前9時～正午
場浜町高齢者トレーニングルーム
(日本橋浜町3-3-1)他

対おおむね40歳以上で、高齢者向けの体操などの指導に興味のある区内在住者

内学科講習(ボランティアへの心構えなど)、実技講習(簡単な体操や脳トレなどの習得と指導練習)、グループワーク

◎講座修了後から令和9年3月31日まで、活動のフォローも行います。

定10人程度

申5月29日(必着)までに受講申込書に記入し、郵送または直接問へ。

◎受講申込書は、区民館や社会教育会館、図書館、いきいき館(敬老館)などで配布している他、HPでダウンロードできます。また、問へ電話で連絡した方に郵送します。

問高齢者福祉課高齢者活動支援係

📞(3546)5716



詳しくは区HPへ

高次脳機能障害者交流会

- 日3月24日(火)
午後1時30分～3時
場福祉センター3階会議室
対区内在住の高次脳機能障害のある方(ご家族、付き添いの方を含む)
内当事者同士の情報交換など
◎交流会終了後に個別相談(要予約、希望者のみ)があります。
定15人(先着順)
申2月17日～3月23日に電話またはFAXに①交流会の希望②～⑤(7面記入例参照)⑥相談希望の方は相談内容の概要を記入し問へ。
問福祉センター支援係
📞(3545)9311
FAX(3544)0888

AEDの設置・貸し出し

突然の心停止状態に陥った人の救命活動に備えるため、一般の人も簡単に使用できるAED(自動体外式除細動器)を区の施設などに設置しています。

主な設置場所

区役所、区民センター、保健所、保健センター、区民館、社会教育会館、図書館、児童館、敬老館、スポーツ施設、区立小中学校など

貸し出し

町会や事業所などがイベントを行う際、AEDを貸し出します。また、講習会の実施時にAEDトレーニング機器や心肺蘇生練習用人形を貸し出します。

対区内で活動し、心肺蘇生法の講習などを受講し、証明書の提示ができる方がいる団体の代表者

問中央区保健所健康推進課管理係

📞(3541)5930



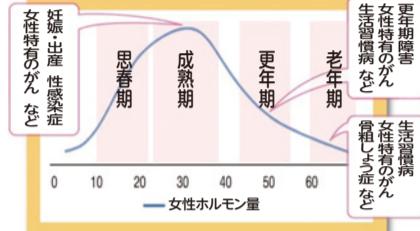
詳しくは区HPへ



3月1日(日)～8日(日)は「女性の健康週間」

ライフステージと体の変化

女性には、一生のうちに思春期、成熟期、更年期、老年期という4つのライフステージがあり、ライフステージの変化とともに女性ホルモンの量も大きく変化します。これに伴い、女性特有の心身の変化が起こりやすく、心身に不調を感じることも多くなります。年齢によって注意したい症状や病気も異なります。



女性ホルモンによる心身の変化を知り、上手にセルフケアしていきましょう。また、気になる症状があるときは早めに婦人科を受診してください。

女性の健康を守るポイント

どのライフステージにあっても健康に楽しく過ごしていくために、毎日の生活を見直し、できることから少しずつチャレンジしてみましょう。

- ・規則正しい生活を送る
- ・バランスの良い食事を心掛ける
- ・睡眠を十分に取る
- ・適度な運動をする

子宮がん・乳がん検診を受けましょう

子宮がん・乳がんは増加傾向にあります。特に、20代から30代の女性に多い子宮頸がんについては、早期発見・早期治療のためにも、2年に一度、検診を受けましょう。

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
(子宮がん検診)



詳しくは区HPへ
(乳がん検診)



生活習慣病予防講演会 「乳がんから得たものをあなたへ～生理周期、更年期の不調と女性のがん対策～」

区では、生活習慣病予防に関する講演会を開催しています。今回は女性の健康週間に合わせて、女性の健康づくりに関する講演会を開催します。

日 3月16日(月)
午後1時30分～4時
場 晴海保健センター多目的室
対 区内在住・在勤の20～60代の女性、
そのパートナー

内 生理周期の不調や更年期の不調、女
性特有のがんなどについて、対策や
予防法を学びます。

師 女性医療ジャーナリスト
増田 美加
定 20人(抽選)
申 3月5日までに申
し込みフォームか
ら申し込む。

◎定員に満たない場
合は、申込受付期
間終了後も申し込
▲増田 美加さん



みを受け付けます。

託 生後7カ月以上の未就学児(参加申
込時に申し込む/9人程度、抽選)
問 晴海保健センター健康係
（6381）2972



申し込みフォーム



詳しく述べは区HPへ

保健衛生講座「市販薬を 有効に使うための基礎知識」

日 3月26日(木)
午後1時30分～2時30分
場 日本橋保健センター4階講堂
対 区内在住・在勤者
内 体調が悪い時、病院にかかる前に市
販薬で改善するものが多くあります。
市販薬を有効、安全に使用する
ための知識と注意についてお話ししま
す。
定 20人(先着順)
申 2月17日から電話で問へ。
問 日本橋保健衛生協力会事務局
(日本橋保健センター内)
（3661）3515

健康手帳を配布しています

健康管理に役立てられるよう、健康
診査などの結果を記録できる健康手帳
を配布しています。

健康手帳の内容

健康診査、歯の健康観察、健康など
の記録

配布場所

中央区保健所4階健康推進課
◎HPでダウンロード可
◎健康診査などの結果は、利用登録を
することでマイナポータルで閲覧で
きます。

問 中央区保健所健康推進課健診事業係
（3546）5397



詳しくはスマート・
ライフ・プロジェクトHPへ

マイナポータル



講座・催し

月島図書館 落語会『月の寄席』

日 3月8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
内 柳家福多楼と、女性落語家の林家あ

んこによる落語会

定 50人(先着順)
申 2月18日から電話または直接問へ。
問 月島図書館
（3532）4391

晴海図書館映画会

日 3月1日(日)
午後2時～4時
場 晴海図書館3階会議室
対 中学生以上
内 「マイスマールランド」
(邦画、114分)
定 20人(先着順)
申 当日、直接会場へ。
問 晴海図書館
（5166）3131

本の森ちゅうおう 16mmフィルム映画上映会

日 3月28日(土)
午後6時～7時30分
場 本の森ちゅうおう1階多目的ホール
内 「クマタカ 森の精」(カラー・40分)
「森林と人間 日本人と木の文化」
(カラー・30分)
定 60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

日本橋図書館展示「お金のはなし ～証券・金融の街日本橋～」

日 2月27日(金)～4月22日(水)
◎3月26日、4月13日は休館日
場 日本橋図書館7階展示コーナー
内 証券・金融の街である日本橋の紹介
や、貨幣の歴史・お金に関連する資
料の展示
問 日本橋図書館
（3669）6207

環境情報センター「エコノバ」 イベント情報(3月)

環境情報センター「エコノバ」では、
エコノバ春休みイベントや銀粘土のア
クセサリー作りなど、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



社会教育会館イベント

食べて腸活！春の抹茶ティラミス
日 3月8日(日)
午後1時30分～4時
場 月島社会教育会館料理教室
対 18歳以上

内 発酵調味料を使い、抹茶ティラミス
などのお菓子を作り、「食」による腸
活のこつや体にやさしいお菓子作り
を学ぶ講座

定 24人(抽選)
費 3,600円
申 2月24日までに直接窓口、電話ま
たは申込書(HPでダウンロード)を
FAXで問へ。

問 月島社会教育会館
（3531）6367

FAX(3531)6369

うららかな春の彩り寿司

日 3月11日(水)
午後1時30分～4時
場 築地社会教育会館料理教室
対 18歳以上
内 お祝いの席、お花見の席にぴったり
の春らしい彩りのお寿司を作る講座
定 24人(抽選)
費 3,500円
申 2月24日までに電話または申込書
(HPでダウンロード)をFAXもしく
は直接問へ。

問 築地社会教育会館
（3542）4801

FAX(3542)3696

親子蕎麦打ち一日体験教室

日 3月14日(土)
午後1時30分～4時
場 築地社会教育会館料理教室
対 区内在住・在学の小学生とその保護
者
内 そば打ち実習
定 4組8人(抽選)
費 1組3,000円
申 2月28日までに電話または申込書
(HPでダウンロード)をFAXもしく
は直接問へ。

[協力団体]電通蕎麦打ち研究会

問 築地社会教育会館
（3542）4801

FAX(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



34歳以下対象 合同就職面接会

日 3月6日(金)
午後1時～4時30分(受け付けは午
後0時30分～3時30分)
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)

内 正社員を募集する10～15社が参
加します。
問 ハローワーク飯田橋 U-35
（5212）8609

詳しくは
ハローワーク飯田橋HPへ



春の文化財めぐり 中央区の古道を歩く

日3月14日(土)
午前9時30分～午後4時
場本の森ちゅうおう(集合)
対中学生以上の区内在住・在勤・在学者
内古地図を見ながら、日本橋周辺の古道を、徒歩とバスで巡ります。
定20人(抽選)
申3月1日(必着)までに申し込み
フォームまたははがきに①春の文化財めぐり②～⑤(7面記入例参照)⑥
在勤・在学者は、勤務先(学校)の名称・所在地・電話番号を記入し問へ。
◎申し込みは1通につき1人のみ。
◎昼食は各自ご用意ください。
問本の森ちゅうおう(郷土資料館)
〒104-0041
新富1-13-14
📞(3551)2167

[申し込みフォーム](#)



日本橋地域5区民館合同企画 「堀留町で会いましょう」

日3月14日(土)
午前10時～午後4時
場堀留町区民館
対どなたでも
(小学生以下は保護者同伴)
内大規模改修工事のため休館していた堀留町区民館の利用再開を記念して、日本橋地域5区民館が合同で教室・舞台発表・展示などを行います。
申当日、直接会場へ。
問人形町区民館(2月28日まで)
📞(3668)5537
(午前10時～午後8時)
堀留町区民館(3月1日から)
📞(3661)8448
(午前10時～午後8時)

[詳しくは
日本橋地域5区民館HPへ](#)



レッツ中央契約 カルチャースクール 4月期講座の受講支援

対中小企業に勤務する区内在住・在勤者
内・池袋コミュニティ・カレッジ入会金免除および受講料10%引き(一部除外あり)
・朝日カルチャーセンター
入会金免除および公開講座を会員料金で受講
◎他にも割引となる講座などあり。
定各20人(先着順)
申2月27日からレッツ中央窓口で法人会員証を受け取り、受講先で手続きを行う。
問レッツ中央(勤労者サービス公社)
📞(3546)8610

ピラティス教室 ～正しい体の使い方を学ぼう～

日3月9日(月)・23日(月)
午後2時45分～4時15分
◎各回とも同じ内容
場浜町メモリアル4階会議室
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

つくります。

定各回10人(抽選)
費500円
申2月17日～26日までに電話で問へ。
問浜町メモリアル
📞(5695)8051
(午前10時～午後8時)

スポーツ



春季区民体育大会

少年野球大会
日4月5日(日)・19日(日)・26日(日)・
29日(祝)、5月4日(祝)
午前8時～午後4時

場浜町運動場
対区内在住・在学者で編成したチーム
(1チーム9人以上20人以内)
申3月2日(必着)までに申込用紙を郵送、Eメールまたは直接問へ。

問スポーツ協会事務局
〒104-8404
築地1-1-1
✉entry@chuo-taikyo.jp

水泳大会(泳力検定会)

日4月19日(日)
午前9時30分～午後4時
場総合スポーツセンター温水プール

対小学生以上で定期的に水泳の練習をしている区内在住・在勤・在学者

定200人(先着順)
費1種目3,000円(申し込み受け付け後、銀行振込)

申2月16日～3月15日に申し込み
フォームから申し込み。

問中央区水泳連盟事務局
✉suiei.chuo@gmail.com

共通

実施要項および申込用紙は区役所8階スポーツ協会事務局窓口で配布する他、HPからダウンロードできます。

[申し込みフォーム](#)



[詳しくは
スポーツ協会HPへ](#)



アーチェリーレッスン

日4月4日・18日、5月16日・30日
(いずれも土曜日)
正午～午後2時

◎各回とも同じ内容

場総合スポーツセンターアーチェリー場
対高校生を除く18歳以上の区内在住・在勤者

定各回5人(抽選/初めての方優先)
費500円

申3月1日(必着)までにEメールまたは往復はがきで①～⑤(7面記入例参照)⑥過去の本教室参加の有無⑦在勤者は会社名・所在地・電話番号⑧希望日を記入し問へ。

◎Eメールで申し込む場合は、件名を「R8アーチェリー教室申し込み」としてください。

問スポーツ協会事務局
〒104-8404
築地1-1-1
📞(3546)5729
✉entry@chuo-taikyo.jp

[詳しくは
スポーツ協会HPへ](#)



硬式テニス教室(初心者・初級者)

日4月10日～5月15日の毎週火・金曜日(5月5日を除く全10回)
午後6時30分～8時30分

場京橋築地小学校

対高校生を除く18歳以上の区内在住・在勤者

定48人(抽選/初めての方を優先)

費2,500円

申3月1日までに申し込みフォームから申し込み。

問スポーツ課スポーツ事業係

📞(3546)5531

[申し込みフォーム](#)



[詳しくは区HPへ](#)



税・国保・年金



産前産後期間相当分の国民健康保険料を軽減します

子育て世帯支援のため、出産する被保険者に係る産前産後期間相当分の国民健康保険料を免除します(要届け出)。

◎出産とは、妊娠85日以上の出産を行い、死産、流産、早産および人工妊娠中絶の場合も含みます。

免除対象月

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間。

届け出に必要な書類

届出書、母子健康手帳など(届け出は出産予定日の6カ月前からできます)

届け出先

区役所4階保険年金課資格係

問保険年金課資格係

📞(3546)5362



詳しくは区HPへ

令和7年分確定申告

申告書の提出および納期限

[所得税および復興特別所得税、贈与税]

3月16日(月)

[個人事業者の消費税および地方消費税]

3月31日(火)

振替納税の振替日

[所得税および復興特別所得税]

振替日：4月23日(木)

[個人事業者の消費税および地方消費税]

振替日：4月30日(木)

◎贈与税は振替納税の対象外です。

確定申告会場の開設

日2月16日(月)～3月16日(月)(土・日曜日、祝日を除く)

午前9時15分～午後5時(受け付けは午前8時30分～午後4時)

◎3月1日(日)は、開場します。

場東京国税局1階(築地5-3-1)

◎詳しくは「区のおしらせ ちゅうおう」1月15日号・2月1日号をご覧ください。

チャットボット、タックスアンサーが便利です

国税庁HP「チャットボット」、「タックスアンサー(よくある税の質問)」などをご利用ください。



国税庁HP

(チャットボット)



国税庁HP

(タックスアンサー)

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

日本橋税務署

📞(3663)8451

京橋税務署

📞(4434)0011

◎いずれも自動音声案内で0番を選択

令和8年度

特別区民税・都民税の申告

～申告書の提出期限は3月16日～

詳しくはHPをご確認ください。

なお、令和7年中に都道府県・市区町村に対する寄附金(ふるさと納税)を支出し、ふるさと納税申告特例(ワンストップ特例)制度を利用した方で、確定申告または個人住民税の申告をする場合は、改めて寄附金に関する事項を申告書に記載する必要があります。

問税務課課税係

📞(3546)5270



詳しくは区HPへ

こんなときは 障害基礎年金の請求を

障害基礎年金は、障害の原因となる傷病の初診日が、次のいずれかの期間にあり、かつ、障害認定日に、政令で定められた障害状態になった場合に支給されます。

- ①国民年金加入期間
 - ②日本国内に住んでいる60歳以上65歳未満の方で、年金制度に加入していない期間
 - ③20歳前（厚生年金、共済年金加入中を除く）の期間
- ただし、①②の場合は保険料の納付要件が、③の場合は本人の所得制限があります。

なお、傷病の初診日において厚生年金加入中の方は年金事務所へ、共済年金加入中の方は共済組合へご相談ください。

問 中央年金事務所お客様相談室
（3543）1411（代表）
音声案内①→②を選択
保険年金課年金係
（3546）5371

保険料休日納付相談（国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療制度）

日 3月1日（日）
午前10時～午後4時
場 区役所4階保険年金課
内 窓口および電話で納付相談を受け付けます。納付が困難な場合は、そのままにせず、早めにご相談ください。
◎2月16日に発送する催告書で未納の確認ができます。
問 保険年金課収納推進担当
（3546）9564

特別区民税・都民税・森林環境税（普通徴収分）の納税は口座振替をご利用ください

特別区民税・都民税・森林環境税（普通徴収）の納期は6月・8月・10月・翌年1月の4回です。

口座振替を登録すると、納期限の日に指定の口座から自動で引き落とされ、納め忘れを防げます。

令和8年度第1期分から、または1年分まとめての口座振替をご希望の方は、5月15日（必着）までにお申し込みください。

◎申し込みはがきは、区役所2階税務課および各特別出張所で配布しています。

◎来庁によるキャッシュカードでの申し込みも可能です（ただし一部の金融機関に限る）。

◎令和8年度の納税通知書（6月上旬発送予定）が届いてからの申し込みも可能です（引き落としは第2期分以降になります）。なお、すでに口座振替を登録されている方は申し込み不要です。

問 税務課収納係
（3546）5277

詳しくは区HPへ



あなたの建物は安全ですか？ 3月1日（日）～7日（土）は建築物防災週間

建物を地震や火災に対して強くするためにには、日頃から建物の維持管理を適切に行なうことが大切です。

建物所有者・管理者の皆さんには、この週間を機に維持管理の見直しや建物の点検をお願いします。

また、区ではいくつかの建物を対象に防災査察を行なっていますので、ご協力をお願いします。

問 建築課建築監察係

（3546）5462

令和8年中央区議会第一回定例会

会期

2月24日（火）～3月30日（月）
(35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、本定例会の区長所信表明および代表質問・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（予定）]

- ・区長所信表明
2月24日（火）
午後2時～3時
- ・代表質問
2月25日（水）
午後2時～7時
- ・一般質問
2月26日（木）・27日（金）
午後2時～7時

[周波数]

FM84.0MHz

問 議会局調査係

（3546）5559

令和8年度特別区職員I類採用試験[早期SPI枠]

募集職種や受験資格などについてはHPに掲載されている試験案内をご覧ください。

第一次試験

3月4日（水）～17日（火）のうち各受験者が選択する日

申 2月18日午後5時まで（受信有効）に
HPから申し込む。

◎I類採用試験[春試験]および経験者採用試験・選考との併願はできません。

問 特別区人事委員会事務局任用課採用係

（5210）9787

詳しくは
特別区人事委員会HPへ

多重債務110番

中央区消費生活センターでは、都と連携して特別相談「多重債務110番」を実施します。直接お越しになるか、消費生活相談専用ダイヤルにおかけください。

日 3月2日（月）・3日（火）
午前9時～午後4時（区役所）
午前9時～午後5時（東京都消費生活

総合センター

場 区役所1階消費生活センター

東京都消費生活総合センター

（新宿区神楽河岸1-1セントラルプラザ16階）

対 区内在住・在勤・在学者

問 中央区消費生活センター

（消費生活相談専用ダイヤル）

（3543）0084

（3546）5727

東京都消費生活総合センター

（3235）1155

高齢者雇用企業奨励金

区では、働く意欲のある高齢者が年齢にとらわれず、いつまでも働く就労環境を整備するため、高齢者雇用を積極的に行なう事業主に対して、高齢者雇用企業奨励金を交付しています。

主な交付要件

- ・無料職業紹介所シルバーワーク中央またはハローワークから紹介を受けている
- ・雇い入れ日現在、65歳以上の区民と週20時間以上の雇用契約を締結し、実際に一定時間労働させている
- ・雇用した高齢者を6ヶ月以上継続して雇用しているなど

奨励金の額

2～6万円

申請に必要な書類

- ・交付申請書（HPでダウンロード）
- ・雇用契約書の写し（週労働時間が20時間以上の雇用契約が確認できるもの）
- ・無料職業紹介所シルバーワーク中央またはハローワークからの紹介状の写し、紹介証明書など

申請方法および申請期限

雇い入れた日から6ヶ月または1年経過した日の翌日から3ヶ月以内に、申請書などを問へ提出してください。

問 高齢者福祉課高齢者活動支援係

（3546）5334

詳しくは区HPへ

かない。

- ・子どもの通学時間帯に灰皿を使わせない。
- ・喫煙をする人が多いときは、譲り合っての利用を呼び掛ける。

受動喫煙に関するご意見のオンライン受付

2月16日（月）から、受動喫煙に関するご意見のオンライン受付を開始しますので、ご利用ください。

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



住所変更の届け出を忘れずに

区内へ引っ越ししてきた方

引っ越しした日から14日以内に、前住所地で転出の手続きをした上で、窓口で転入の届け出をしてください。

区内での引っ越しなど

区内での引っ越し、世帯主の変更などがあった場合も、窓口で届け出をしてください。

区外へ引っ越しす方

引っ越し予定の方や引っ越しした方は転出の届け出をしてください。窓口だけでなく、郵送やマイナポータル（引っ越しワンストップサービス）でも手続きが行えます。

本人確認書類の提示

虚偽の届け出や不正な請求を防止するため、本人確認書類としてマイナンバーカードやパスポートなどの提示をお願いしています。

◎代理人の場合は委任状の他、委任者および代理人の本人確認書類が必要です。

問 区民生活課住民記録係

（3546）5320

日本橋特別出張所区民係

（3666）4253

月島特別出張所区民係

（3531）1153

晴海特別出張所区民係

（3520）8096



祝日のごみ収集

2月23日（祝）「天皇誕生日」は、月曜日の収集地域で平常どおり、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

屋外での受動喫煙の防止にご協力を

区では、「中央区受動喫煙防止対策の推進に関する条例」および「中央区歩きたばこ及びポイ捨てをなくす条例」により、指定喫煙場所以外の道路、公園などの公共の場所での喫煙を禁止しています。また、私有地での喫煙であっても、公共の場所にいる人に受動喫煙を生じさせないよう配慮しなければならないと定めています。

喫煙する際は、条例で定めた「中央区たばこルール」を守り、喫煙する人もしない人も気持ちよく過ごせる環境づくりにご協力ください。

喫煙者が守るべきルール

- ・公共の場所では、指定喫煙場所以外で喫煙をしない。
- ・私有地で喫煙をする場合であっても、公共の場所にいる人にたばこの煙を吸わせない。
- ・近くに子どもや妊婦など健康に配慮が必要な人がいるときは喫煙を控える。

灰皿を設置する事業者が守るべきルール

- ・人通りの多い場所の近くに灰皿を置

4月から「中央区こども誰でも通園制度」が始まります

全ての子どもの育ちを応援し、子育て家庭への支援を強化するため、保護者の就労などの要件を問わず、原則として無償で利用できる「中央区こども誰でも通園制度」を実施します。

対象

保育所などに通園していない子ども（0歳6ヶ月から満3歳に達する日以後の最初の3月31日まで）

利用可能時間

原則として1月当たり20時間
(1日当たり8時間が上限)

◎利用に当たっては、事前に手続きが必要となります。

◎利用方法や実施園などについてはHPをご覧ください。

問・制度に関すること

保育課保育計画係

（3546）5739

・利用方法に関すること

保育課保育入園係

（3546）9587



詳しくは区HPへ



4月から「子育てのための施設等利用給付」を希望する方へ

「子育てのための施設等利用給付」の認定を受けた方で、自治体による確認を受けた施設・事業を利用した方は、施設などの利用料が施設等利用給付（請求）の対象となります。希望する方は、認定申請を行ってください。認定申請と給付（請求）はそれぞれ手続きが必要となります。

◎詳しくは「施設等利用給付のごあんない（令和8年度申請用）」をご確認ください。

認定申請の手続き

4月1日から認定を希望する場合は、4月1日（必着）までに必要書類を別表のとおり提出してください。

◎オンライン申請も可

◎4月2日以降に認定申請を行うこともできますが、認定期間の開始日は認定申請日以降となります。認定期間外に施設などを利用した分について給付（請求）することはできません。

給付（請求）の手続き

年度に1回、原則オンライン申請により請求してください。

「施設等利用給付のごあんない（令和8年度申請用）」

別表の提出窓口で配布している他、HPでも公開しています。

別表

提出方法	提出先・注意事項
窓口	区役所6階保育課保育入園係、各特別出張所 月～金曜日 午前8時30分～午後5時 (土・日曜日、祝日・休日、年末年始を除く)
郵送	〒104-8404 築地1-1-1 保育課保育入園係 宛て ◎郵送の場合は余裕をもって投函してください。郵便事故などによる書類の紛失を避けるため、特定記録郵便・レターパックライトの利用をお願いします。なお郵便事故に関しての責任は負いかねます。

問・施設等利用給付の「認定」に関するこ

保育課保育入園係

（3546）5227・5387・9587

・施設等利用給付の「請求」に関するこ

保育課保育給付係

（3546）5422



詳しくは区HPへ

4月から小学校1年生を対象とした朝の子どもの居場所づくりを始めます

保育所などから小学校への進学をきっかけに、登校時間前の児童が居場所を必要とする「朝の小1の壁」に対応するため、小学校内で見守り員が児童を見守る「朝の子どもの居場所」づくりに取り組みます。

対象

以下の全てを満たす児童

- ・保護者の就労により、自宅で保護が受けられない小学校1年生
- ・実施校に通学していること
- ・事前に利用登録を行っていること

実施校

中央小・明石小・京橋築地小・明正小・日本橋小・有馬小・久松小・佃島小・月島第一小・月島第二小・月島第三小・豊海小・晴海西小

実施日時

学校登校日（土・日曜日、祝日を除く）の午前7時30分～各学校の登校時間

見守り員

シルバー人材センター会員など

事前登録方法

HPから必要事項を入力する。

◎登録受付は2月下旬以降開始予定

利用料金

無料（傷害保険料300円は別途自己負担）

過ごし方

読書や自習などをして静かに過ごします。

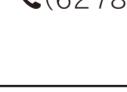
注意事項

- ・保護者が必ず実施場所まで児童に付き添ってお越しください。
- ・登校時間中の登校が原則であることは従前から変更ありません。
- ・運動は行いません。
- ・児童への個別対応や学習指導は行いません。
- ・児童の体調が万全でない場合は、利用をお控えください。利用中に体調不良となった場合などは、保護者に連絡しますので、速やかなお迎えをお願いします。
- ・朝の居場所では、食事ができませんので、利用する場合は、朝食を食べてください。
- ・本事業については、学校への問い合わせをお控えください。



問放課後対策課放課後支援係

（6278）8359



詳しくは区HPへ



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

