

情報コーナー

凡例
目日時
場会場
対対象
内内容
師講師
定定員
費費用・料金(記載がない場合は無料)
申申し込み方法
託託児
問問い合わせ(申込先)
HPホームページ
Eメールアドレス

はがき・ファクス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
- 申込先からメールを受信できるように設定を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

■託児サービスを希望する方へ(本文中に記載がある場合のみ)

- 子どもの氏名(ふりがな)、生年月日も記入

■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(間の宛名)

施設

学校温水プールのご案内

- 目・平日 午後6時～9時
- ・土曜日 午後1時～9時
- ・日曜日、祝日 午前9時～午後9時

夏休み期間中(7月21日～8月31日)の開放時間の延長

【実施場所】

中央小学校、日本橋小学校

- 目・平日の月～土曜日：午後1時～9時
- ・日曜日、祝日：午前9時～午後9時(入場時間は午後8時20分まで)

◎中央小学校の次の期間は開放時間が異なります。
7月21日(金)・24(月)～27日(木)、
8月6日(日)は午後6時～9時、
8月27日(日)は開放休止

◎開放時間は学校の行事などで変更になることがあります。
◎開放時間などについて、詳しくは区HPをご覧ください。

◎月島第三小学校については、開放時間の延長は行いません。



- 費・一般大人 500円
- ・一般小人 250円
 - ・区民大人 350円(区民割引利用証を提示)
 - ・区民65歳以上 無料(区民無料利用証を提示)

◎区民の大人・65歳以上の方で、利用証をお持ちでない方は、健康保険証・運転免許証などの提示により発行します。

・区民障害者 無料(区民無料利用証を提示/お持ちでない方は、身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳の提示により発行します)

・区民小人 無料(子ども無料利用証を提示)

◎子ども無料利用書は、区立小・中学校で配布しています。

◎区内在住で私立または区外の小・中学校に在学している場合は、健康保険証・学生証などの提示によ

り発行します。

目スポーツ課体育施設係

☎(3546)5529
日本橋小学校温水プール

☎(3668)2378
中央小学校温水プール

☎(3206)0035
月島第三小学校温水プール

☎(3531)7860
(温水プールへのお問い合わせは、開放日の開放時間帯のみ)

月島第三小学校温水プールの休止

次の期間は、プール水入れ替え作業などのため利用できません。

目7月12日～18日

目スポーツ課体育施設係

☎(3546)5529
月島第三小学校温水プール

☎(3531)7860
(温水プールへのお問い合わせは、開放日の開放時間帯のみ)

保健・医療・福祉

中央区重症心身障害児(者)等在宅レスパイト事業

重症心身障害児(者)などの健康の保持を図るとともに、家族の介護負担を軽減することを目的として、居宅または通学する特別支援学校に訪問看護師を派遣し、一定時間医療的ケアなどを代替します。

目(1)～(3)の要件に全て該当する方

(1)次のいずれかの状態にある方
①18歳に達する日までの間に、愛の手帳1度または2度程度の知的障害があり、かつ、身体障害の程度が1級または2級(自ら歩くことができない程度の肢体不自由)の身体障害者手帳を有する方

②人工呼吸器を装着している障害児、その他の日常生活を営むために医療を要する状態にある在宅の障害児

(2)家族などにより在宅介護を受けて生活している方

(3)訪問看護サービスによる医療的ケアを受けている方

◎年間の利用量および1回当たりの利用時間など、詳しくはお問い合

わせくください。
目障害者福祉課相談支援係
☎(3546)6032

講座・催し物

ハンドベルコンサート 2023in日本橋公会堂

目8月26日(土)
午後1時30分開演(午後1時開場)

場日本橋公会堂

◎未就学児の入場も可能

目ハンドベル愛好家によるイングリッシュハンドベルコンサート

定424人(先着順/当日直接会場へ)

【後援】
中央区・中央区教育委員会

目全日本イングリッシュハンドベル愛好会事務局(株)プリマ楽器内

☎(3866)2223

文化のリレー

夏休み子ども日舞体験～見て、触れて、楽しむ、和の文化～

目8月5日(土)

午前10時30分～正午

場日本橋社会教育会館

対区内在住・在学の小学生

◎小学校3年生以下は保護者同伴

目日本舞踊について話を聞き、実演を見て、実際に踊る。

定10人(抽選)

費40円(保険料)

目7月24日までに電話または、ファクスで①～④(4面記入例参照)⑤

在学学校名・学年⑥保護者同伴の有無を記入して目へ申し込む。

【協力団体】
寿美礼会

目日本橋社会教育会館

☎(3669)2102
FAX(3669)2720

スポーツ吹矢体験～的をねらって楽しく矢を吹こう！～

目8月9日(水)

午後2時～4時

場月島社会教育会館

対区内在住・在学の小学生

◎小学校3年生以下は保護者同伴

目点数を競いながら矢を吹き放つスポーツ吹矢を楽しみます。保護者の方も体験できます。

定20人(抽選)

目7月26日までに電話または、ファクスで①～④(4面記入例参照)⑤

在学学校名・学年⑥保護者氏名⑦保護者同伴の有無を記入して目へ申し込む。

【協力団体】
競技スポーツ吹矢

目月島社会教育会館

☎(3531)6367
FAX(3531)6369

目社会教育会館 公式LINE

目社会教育会館HP

NPO法人築地居留地研究会 定例研究報告会

目7月22日(土)
午後2時～4時

場カトリック築地教会2階(明石町5-26)

目明治大正期の日本の詩人、山村暮鳥と築地居留地に関する講演

◎講演終了後、希望者のみでカトリック築地教会の見学を行います。

【テーマ】
詩人山村暮鳥と築地居留地

定50人(先着順/当日直接会場へ)

【後援】
中央区

目NPO法人築地居留地研究会事務局

☎(3551)7595

「協働ステーション中央」企業のCSR活動に関するミニセミナー・相談会

目7月19日(水)

午後1時30分～2時30分

場協働ステーション中央

対地域における社会貢献、SDGsの達成、社員教育に取り組みたい区内企業

目地域の社会貢献活動団体と連携・協働した活動の意義や始め方などをお伝えするミニセミナーと、活動の見直しなどに関する相談会

定20人(先着順/当日直接会場へ)

目協働ステーション中央

☎(3666)4761

PPバンドでかごバッグを作ろう

目7月29日(土)

午後1時～4時30分

場京橋区民館

対区内在住・在勤・在学者

目PPバンドを使ったかごバッグ作り

定6人(抽選)

費500円

【持ち物】
洗濯バサミ10個

目7月12日～19日に電話で目へ

◎当選者には7月20日までに電話で連絡します。

目京橋区民館

☎(3561)6340(午前10時～午後5時)

隅田川花火大会

目7月29日(土)

午後7時～8時30分

◎荒天などのため実施できない場合は中止

場・第一会場 桜橋下流～言問橋上流

・第二会場 駒形橋下流～厩橋上流
◎当日は打ち上げ会場付近をはじめ、両国橋周辺は相当な混雑が予想されますので、事故のないよう十分注意してください。

目隅田川花火大会実行委員会事務局(台東区役所観光課内)

☎(5246)1111(代表)

理系脳を育てる科学の工作教室

日 7月23日(日)
午後1時30分～3時
場 八丁堀区民館
対 区内在住・在学の小学校1～6年生
内 身近な材料を使った偏光万華鏡作り
師 東工大ScienceTechno
定 20人(抽選)
費 200円
申 7月12日～19日に電話で問へ
◎当選者には7月20日までに電話で連絡します。
問 八丁堀区民館
☎(3555)8641(午前10時～午後7時)



郷土資料館企画展 新規登録区民文化財展2023 震災の記憶と佃島の記録

日 7月29日(土)～9月3日(日)
午前9時～午後9時
◎日曜日、休日は午前9時～午後5時
◎8月17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 4月1日に中央区民文化財として登録された「関東大震災避難記念碑」および「佃島旧名主森家および関係資料」とその関連資料を通じて、区の歴史文化を紹介します。

連動イベント

【水天宮と有馬家】

日 8月6日(日)
午後1時～1時45分(午後0時30分開場)
場 本の森ちゅうおう1階多目的ホール
内 関東大震災避難記念碑に関連した有馬家や水天宮に関する講演会
師 有馬頼央(水天宮宮司)
定 80人(先着順)
◎会場前で当日10時から整理券を配布

【文化財めぐり「現地で感じる区民文化財」】

日 8月27日(日)
午後3時～4時30分
場 総合スポーツセンター4階第1・2会議室
内 関東大震災避難記念碑を中心に現地を見学・解説を聞くツアー
定 20人
申 8月10日(必着)までに電子申請または往復はがきに①文化財めぐり②～⑤(4面記入例参照)⑥参加人数、氏名(代表者含め2人まで)を記入して問へ申し込む。

【ギャラリートーク】

日 8月6日(日)・27日(日)
午前10時30分～11時15分
場 本の森ちゅうおう2階郷土資料館企画展示室
内 展示を担当する文化財調査指導員が展示内容を解説しながら、区民文化財の魅力をお伝えします。
問 本の森ちゅうおう郷土資料館
〒104-0041
中央区新富1-13-14
☎(3551)2167

癒しのアート体験

日 8月5日(土)
午後1時30分～3時30分
場 新富区民館
対 区内在住・在勤・在学者
内 パイナップルの香りや手触りを感じたままに絵を描き、表現することを楽しむ。
定 5人(抽選)
費 500円
【持ち物】
作品を持ち帰る袋
申 7月17日までに電話で問へ
◎当選者には7月20日までに電話で連絡します。
問 新富区民館
☎(3297)4038(午前10時～午後5時)

立川談幸納涼古典落語の会

日 8月26日(土)
午後2時～4時
場 人形町区民館5階1・2号室
対 区内在住・在勤・在学者
内 真打ちの落語家による本格的な落語をお届け(弟子の方も登場)
定 50人(先着順)
費 500円
申 7月13日から直接問へ(受け付けは午前10時～午後8時)
問 人形町区民館
☎(3668)5537

「ブーケ21」事業協カスタッフ養成講座

男女共同参画社会を推進する拠点「ブーケ21」で行う講座の企画運営に協力するスタッフの養成講座を開催します。詳しい日程については、区HPをご覧ください。
場 男女平等センター「ブーケ21」
対 区内在住・在勤・在学者
内 男女共同参画への理解を深め、重要な課題の一つである「あらゆる暴力の根絶」に関する啓発講座の企画から実施まで実践的に携わります。

定 20人(先着順)
申 7月31日までに①「ブーケ21」事業協カスタッフ養成講座②～⑤(4面記入例参照)⑥Eメールアドレスを記入して電子申請、電話またはファクスで問へ申し込む。
託 生後3カ月以上の未就学のお子さんをお預かりします。希望する方は申し込みの際にお子さんの氏名・ふりがな・年齢を記入する。
◎円滑な講座運営を図るため、講座の実施事業者、参加者同士で連絡先の交換を行いますので、あらかじめご了承ください。

問 総務課男女共同参画係
☎(5543)0651
FAX(5543)0652



区HP



電子申請

地域で暮らすための福祉講座 騙されないために!～高齢者詐欺の手口と防止策について～

日 8月14日(月)
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
内 詐欺にだまされないために、最新の手口や防止策・万が一被害に遭った場合の対応などを学ぶ。
定 30人(先着順)
申 7月13日～8月10日に電話で問へ(受け付けは祝日を除く月～土曜日の午前9時～午後6時)
問 月島おとしより相談センター
☎(3531)1005

生きがい活動リーダー養成のための研修生募集

【活動内容】
・生きがいに関する相談を受け、実際の行動につなげる助言を行う
・生きがいについての理解や関心を深めるため、高齢者クラブなどへ出張し啓発活動を行う など
【募集条件】
区内在住で、研修終了後に「生きがい活動支援室」で毎週2日程度、午前9時～午後5時の間に生きがい活動リーダーとして活動できる方
【募集人員】
若干名
【研修生の決定】
「高齢者の生きがいづくり」に関する作文と面接により決定
申 8月18日(必着)までに①～⑤(4面記入例参照)をA4版縦方向に横書きしたものと、原稿用紙に自書した「高齢者の生きがいづくり」に関する800字程度の作文を問に郵送または持参

◎研修生の決定後、「(一財)健康・生きがい開発財団」の「健康生きがいづくりアドバイザー」の資格を取得するため、養成講座と資格認定研修会を受講していただきます。
問 〒104-0051
中央区佃1-11-1
生きがい活動支援室(シニアセンター内)
☎(3531)7813

高齢者などへの居住支援～住宅住み替え相談～

【相談日時】
毎月第1月曜日(一般世帯対象)
毎月第2・4火曜日(高齢者世帯対象)
午後1時～4時(要予約)
対 住み替えの困難な高齢者世帯(65歳以上)および一般世帯
【相談内容】
民間賃貸住宅への住み替え、公共住宅の案内、その他住宅全般の相談
【相談員】
(公社)東京都宅地建物取引業協会千代田中央支部の相談員、区職員(高齢者世帯のみ)
問 ・一般世帯の方
住宅課計画指導係
☎(3546)5466
・高齢者世帯の方
高齢者福祉課高齢者サービス係
☎(3546)5355

～環境学習事業～ 檜原村自然体験ツアー「『中央区の森』沢歩き&森の忍者体験」

日 8月19日(土)
・出発 午前7時30分 区役所前
・解散 午後6時(予定)
【行き先】
東京都西多摩郡檜原村
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人まで参加可能
内 ガイドと一緒に沢歩きをして区内では見ることのできない草花や生き物と触れ合う他、森の広場で忍者修行を行う。
◎天候や交通状況により内容が変更になる場合があります。
定 40人(抽選/10人未満の場合は中止)
費 2,500円(昼食代含む)
申 7月30日午後5時までに、HPから申し込む。
問 ・申し込みについて
(株)エイチ・アイ・エス
☎050(1742)3955
・環境学習事業について
環境課環境啓発係
☎(6278)8243



エイチ・アイ・エスHP



「中央区の森」キャラクター

～環境学習事業～ 檜原村自然体験ツアー「川で魚のつかみ取りをしよう!」

日 8月21日(月)
・出発 午前7時30分 区役所前
・解散 午後6時(予定)
【行き先】
東京都西多摩郡檜原村
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人まで参加可能
内 「中央区の森」を散策し、森林保全活動について学ぶ。午後は川に入って魚のつかみ取りを体験。
◎天候や交通状況により内容が変更になる場合があります。
定 30人(抽選/10人未満の場合は中止)
費 2,500円(昼食代含む)
申 7月30日午後5時までに、HPから申し込む。
問 ・申し込みについて
(株)エイチ・アイ・エス
☎050(1742)3955
・環境学習事業について
環境課環境啓発係
☎(6278)8243



エイチ・アイ・エスHP

凡例 日日時 会場 対象 内容 講師 定員 費用・料金(記載がない場合は無料) 申し込み方法 託児 問い合わせ(申込先) HP ホームページ Eメールアドレス

凡例 日時 会場 対象 内容 講師 定員 費用・料金(記載がない場合は無料) 申し込み方法 託児 問い合わせ(申込先) HP ホームページ Eメールアドレス

環境情報センター イベント情報(8月)

環境情報センターでは、デジタルアートが体験できる、「こどもエコサマーウィーク」の開催など、楽しいイベントを行っています。

◎日時など詳しくはHPをご覧ください。か、お問い合わせを

◎イベント情報のチラシは区役所7階環境課の窓口、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

甲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

☎(6225)2433



◀環境情報センターHP

シニアのための就職説明会&相談会

日8月22日(火) 午後1時30分~4時
場月島区民センター

対就職・転職を希望するおおむね55歳以上の方

内仕事をしたいが不安があるという方のための、求人応募に向けた基礎知識の説明、企業による仕事内容の説明、個別相談会

定30人程度(先着順)

甲7月24日から電話で問へ(受け付けは平日の午前9時~午後5時)



問中央区社会福祉協議会
シルバーワーク中央
☎(3551)9200



夏休み福祉・ボランティア体験「イナっこ教室2023」参加者募集

[期間] 7月21日~8月31日

内今年も区内福祉施設やボランティア団体などの協力の下、福祉・ボランティア体験を実施します。

対区内在住・在勤・在学の小学生から大人の方で福祉・ボランティア体験に関心がある方

◎活動内容により、日時や年齢・定員などの参加条件が異なります。詳しくはHPをご覧ください。

◎ボランティア保険料(350円)に加え、活動に係る交通費、食事代などの実費が発生する場合は参加者負担となります。

◎今年度ボランティア保険未加入の方は、事前説明会時にご加入いただきます。

甲7月31日までに申込書を提出し、その後、事前説明会に参加者本人が必ずご参加ください。事前説明会の日程は申込書をご確認ください。

◎申込書は問、区役所4階福祉保健部管理課、日本橋・月島特別出張所などで配布する他、HPからダウンロードすることも可

◎定員のある活動については先着順で申し込みを受け付けます。

問中央区社会福祉協議会ボランティア・区民活動センター
☎(3206)0560

Evc@shakyo-chuo-city.jp



◀社会福祉協議会HP

スポーツ

アーチェリー教室(初心者・初級者)

日9月4日~10月2日(9月18日を除く)の毎週月・木曜日 計8回
午後6時30分~8時30分

場総合スポーツセンターアーチェリー場

対18歳以上の区内在住・在勤者(高校生を除く)

定30人(抽選)

費2,000円

甲7月21日(必着)までに電子申請、往復はがきまたはEメールで①~⑤(4面記入例参照)⑥過去の本教室参加の有無⑦在勤の方は会社名・所在地・電話番号を記入して問へ申し込む。

◎Eメールで申し込む場合は、件名を「R5アーチェリー教室申し込み」としてください。

◎抽選の場合は過去に参加していない方を優先

◎当選者は区役所8階中央区体育協会事務局窓口で手続きがあります。

問〒104-8404

中央区築地1-1-1

中央区体育協会事務局

☎(3546)5729

Eentry@chuo-taikyo.jp



9~12月のスポーツ教室

場総合スポーツセンター、月島スポーツプラザ

[申込期限など]

7月21日(必着/抽選)

◎教室の内容や申し込み方法についてはHPをご覧ください。お問い合わせください。開催予定の教室は会場でもご覧いただけます。



◀総合スポーツセンター・月島スポーツプラザHP

問総合スポーツセンター

☎(3666)1501

月島スポーツプラザ

☎(3534)5883

第77回区民体育大会

合気道大会

日9月10日(日)

正午~

場総合スポーツセンター第1武道場

対区内在住・在勤・在学者および連盟登録者

甲8月11日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、中央区合気道連盟へ郵送で申し込む。

問〒263-0052

千葉県千葉市稲毛区あやめ台2-21-203糸田寛人方

中央区合気道連盟

☎043(252)5589



少年野球大会

日9月10日~24日の日曜日、祝日
午前8時~午後4時

場月島運動場・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)

◎20歳以上の責任者をチームの代表として届け出てください。

[代表者会議]

8月8日(火) 午後6時30分~
総合スポーツセンター第1・2会議室

甲7月31日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、体育協会事務局にEメールで申し込む。

問体育協会事務局

Eentry@chuo-taikyo.jp

バスケットボール大会

日9月9日~10月28日の土・日曜日、祝日
午前8時~

場総合スポーツセンター主競技場・第2競技場

対高校生以上の区内在住・在勤・在学者による連盟加盟チーム(未加盟の場合、中央区バスケットボール連盟に加盟することが必要)

費男子1チーム7,000円(別途、連盟加盟費10,000円・連盟年会費9,000円が必要)、女子1チーム4,000円(別途、連盟加盟費5,000円・連盟年会費5,000円が必要)

◎大会参加決定チームは後日指定する口座へ費用を振り込む。

[代表者会議]

中央区バスケットボール連盟SNS会議(連盟責任抽選)にて行う。

甲7月20日(必着/抽選)までに所定の申込用紙に記入の上、Eメールに添付して中央区バスケットボール連盟に申し込む。

E中央区バスケットボール連盟
cba@l.so-net.jp

共通

実施要項および申込用紙は区役所8階中央区体育協会事務局窓口で配布する他、HPからダウンロードすることもできます。

問〒104-8404

中央区築地1-1-1

中央区体育協会事務局

☎(3546)5729



◀中央区体育協会HP

国保・年金

国民年金保険料の免除・納付猶予制度

国民年金保険料の納付が困難な場合は、保険料の免除制度・納付猶予制度をご利用ください。

◎免除・納付猶予は、申請時の2年1カ月前の月分までさかのぼって申請ができます。

[免除(全額免除・一部免除)]

本人、配偶者および世帯主の前年の所得が一定基準以下の場合、申

請により利用できます。保険料の全額が免除される「全額免除」と、保険料の一部を納付することにより、残りの保険料が免除となる「一部免除」があります。

[納付猶予]

本人(50歳未満)および配偶者の前年の所得が一定基準以下の場合、申請により利用できます。

[退職(失業など)による特例免除]

特例免除を申請できる期間は、退職(失業など)のあった月の前月から翌々年6月までです。この特例が適用されると、本人の所得は除外して審査されます。ただし、配偶者、世帯主の所得が一定以上の場合には免除が認められない場合があります。

申請には、失業していることを確認できる公的機関の証明の写し(雇用保険受給資格者証、離職票など)が必要となります。また、この特例免除は、配偶者、世帯主が退職した場合にも対象となります。

[保険料免除と年金給付の関係]

免除・納付猶予が承認された期間は、いずれも、老齢・障害・遺族年金の受給資格期間に算入されます。また、免除の承認期間は、年金額の計算に一部反映されますが、納付猶予の承認期間は、年金額の計算には反映されません。

免除された期間は、保険料を全額納付した場合と比べて、全額免除は2分の1、4分の3免除は8分の5、半額免除は8分の6、4分の1免除は8分の7として年金額が計算されます。

なお、一部免除の承認期間は、一部納付分の保険料を納付しないと免除が無効となります。

[追納のおすすめ]

老齢基礎年金を増額するために、免除または納付猶予の承認を受けてから10年以内であれば、後から免除・納付猶予された保険料を納めることができる追納制度があります。

問保険年金課年金係

☎(3546)5371

中央年金事務所国民年金課

☎(3543)1411(代表)

保養施設(指定旅館)のご案内

保養施設の一覧は、6月中旬に送付した「国保のてびき」または区HPをご覧ください。

問保養施設に電話で直接申し込む。

◎申し込みの際、中央区国民健康保険または後期高齢者医療制度の被保険者であること、利用人数、利用期間を伝え、利用料金を確認してください。

◎利用当日は、保険証を持参し、保養施設に提示

問保険年金課給付係

☎(3546)5359



▲区HP

