

情報コーナー

- 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

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)

保健・医療・福祉

中央区障害者就労支援センター事業案内

障害のある方の一般企業などへの就労機会をを広げ、就労後も安心して働き続けられるように、専任のコーディネーターが就労や生活に関する支援を行います。また、障害のある方の雇用を推進する企業の相談に応じる他、就労を目指す方を対象に障害福祉サービス等利用計画を作成し、適切なサービス利用に向けた支援を行います。

回月～金曜日(祝日、年末年始を除く)午前8時30分～午後5時

対区内在住の就労意欲を持つ障害のある方やその家族、障害者雇用を推進する事業主

◎交通費などの実費は自己負担

【利用方法】

ご相談の際は事前に電話・メールでご連絡ください。

【このような時に利用できます】

- ・就職したいが、どのように就職活動を進めればよいか分からない
- ・就職したが、職場で困ったことが起きた

- ・障害のある方を雇用したいが、雇用に向けた取り組みが分からない、または障害のある方を雇用しているが、接し方が分からない

◎本センター登録者の方を対象に、「ニコニコドットコム」を開催しています。この会は、参加者が会話や音楽、ゲームなどを思い思いに楽しむ交流と憩いの場です。

問中央区障害者就労支援センター

☎(3865)3889

FAX(3865)3662

Ework@shakyo-chuo-city.jp

講座・催し物

健康な口元のために～歯並びと矯正治療の相談～

日 3月12日(火)

午後2時～4時

場中央区保健所1階歯科室

対区内在住・在勤者(成人・子ども)

内矯正歯科の専門医が矯正治療の必要性の有無、費用、開始時期、治療方法など歯並びに関する疑問にお答えします。

定12人(先着順/時間予約制)

申2月13日から電話で問へ。

問中央区保健所健康推進課予防係

☎(3541)5930



区HP

保健衛生講座 花粉症のこと、かかりつけ薬局のこと、知って学んで役立ててください！

日 3月12日(火)

午前10時～11時

場日本橋保健センター4階講堂

対区内在住・在勤者

内・花粉症治療薬の種類や注意点・調剤薬局に処方箋を渡してから薬を受けとるまでなど、よくある疑問にお答えしながらお話しします。

定20人(先着順)

申2月13日から電話で問へ。

問日本橋保健衛生協会事務局(日本橋保健センター内)

☎(3661)3515

高次脳機能障害者交流会

日 3月12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方(ご家族、付き添いの方を含む)

内脳トレや情報交換、話し合いなどを行います。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14日から3月11日に電話またはファクスに①交流会の希望②～⑤(5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て問へ申し込む。

問福祉センター支援係

☎(3545)9311

FAX(3544)0888

在宅介護に役立つ「介護者教室・交流会」 はじめてのショートステイ～介護施設を上手に利用しよう～

日 3月10日(日)

午後2時～3時30分

場①マイホームはるみ(4階)

②オンライン(Zoom)

対区内在住・在勤・在学者、その他介護に興味・関心のある方

内ショートステイとは？在宅で生活を送る高齢者が短期間施設に入所し日常生活全般の介護を受けることができるサービスです。費用や期間、選び方など解説します。

定各20人(先着順)

申2月20日から3月9日に来場の場合は電話で、オンラインの場合はEメールで①「介護者教室申し込み」の旨②・③(5面記入例参照)を記載の上、問へ申し込む。

問マイホームはるみ

☎(3531)7635

Eharumi-shien@foryou.or.jp

日本橋社会教育会館自主講座 マインドフルネスヨガ ～春に向け純陽の気を身体に満たす～

日 3月10日(日)

午後2時～4時

場日本橋社会教育会館

対18歳以上の方

内マインドフルネスをベースとしたヨガで、心身の健康維持増進を目指します。

定24人(抽選)

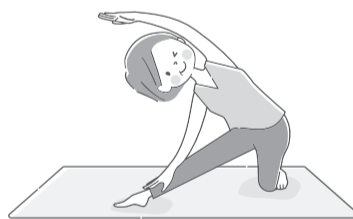
費900円(保険料含む)

申2月25日までに電話またはファクスで①～⑤(5面記入例参照)を記入して問へ申し込む。

問日本橋社会教育会館

☎(3669)2102

FAX(3669)2720



かんたん押絵教室

日 3月9日(土)

午後2時～3時30分

場久松町区民館1階2号室

対区内在住・在勤・在学・在園者

内押絵の壁飾りを作る。

定10人(抽選)

【持ち物】

はさみ

申2月13日～26日に電話で問へ(受け付けは午前10時～午後8時)

◎当選者には2月29日までに電話で連絡します。

問久松町区民館

☎(5640)5606

移ろう日本の伝統色～四季と色の繋がりを知る～

日 3月23日(土)

午後2時～4時

場本の森ちゅうおう(京橋図書館)

1階多目的ホール

対中学生以上

内日本の伝統色について、四季に関わる代表的な12色を学びます。

定30人(抽選)

申3月3日午後5時までにHP、電話または直接問へ

◎結果は3月7日頃までに通知

問本の森ちゅうおう(京橋図書館)

☎(3551)2151



区書館HP

クラフトバンドで作る雑飾り

日 2月19日(月)

午後1時30分～4時

場新川区民館

対区内在住・在勤・在学者

内クラフトバンドを使用して人形とお飾りを作成します。

定8人(先着順)

費500円

【持ち物】

エプロン・作品を持ち帰る袋

申2月16日までに電話で問へ。

(受け付けは午前10時～午後7時)

問新川区民館

☎(3551)7000

～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16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・在勤・在学者(小学校5年生以上)

◎小学校5・6年生が参加する場合は保護者が同伴し、保護者1人につき2人まで参加可能

◎中学生・高校生のみで参加する場合は、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学び、しいたけの駒打ち体験をします。体験後は温泉に入ります。

◎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2月25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 師講師 定員 費用・料金(記載がない場合は無料) 申申し込み方法 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

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 問い合わせ先(申込先) HPホームページ Eメールアドレス

文化のリレー ～親子蕎麦打ち一日体験教室～

日 3月10日(日)
午後1時30分～4時
場 築地社会教育会館
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(材料費・保険料含む)
申 2月25日までに電話またはファクスで①～④(5面記入例参照)⑤学校名・学年⑥保護者の氏名・ふりがなを記入して☎へ申し込む。
[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

プレママクッキング

日 3月15日(金)
午後1時15分～3時30分
場 月島保健センター
対 初めて出産される区内在住の妊婦(20～36週未満)の方
内 ・講話
これだけは知っておきたい! 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
[持ち物]
エプロン・三角巾・タオル
定 12人(抽選)
申 2月13日～22日に電子申請、または電話で☎へ。
問 月島保健センター健康係
☎(5560)0765



離乳食講習会

スタートクラス
日 ①3月6日(水)
②3月15日(金)
③3月26日(火)
午後1時30分～3時15分
◎各回とも同じ内容
場 ①日本橋保健センター
②中央区保健所
③月島保健センター
内 ・離乳食の進め方(初期食～中期食)の話
・料理の紹介と試食(試食は保護者のみ)

ステップアップクラス
日 3月12日(火)
午後1時30分～3時15分
場 日本橋保健センター
内 ・離乳食の進め方(後期食～完了期食)の話
・料理の紹介と試食(試食は保護者のみ)
共通
申 2月13日～15日に電子申請、または電話で☎へ。
問 中央区保健所健康推進課予防係
☎(3541)5930
日本橋保健センター健康係
☎(3661)5071
月島保健センター健康係
☎(5560)0765



ツイズクラブ講演会 ～ふたごちゃん・みつごちゃん集まれ!～

日 3月7日(木)
午後1時30分～午後3時
場 月島保健センター
対 区内在住の多胎児妊娠中の夫婦・多胎児家庭(保護者2人まで)
内 多胎児ならではの妊娠・出産・育児の楽しみ、不安や悩みを、多胎育児の専門家である先生を交えて、皆さんでお話ししましょう。
定 多胎児家庭7組程度(抽選)
申 2月14日～27日に電子申請、または電話で☎へ。
◎定員に満たない場合は、申込期間終了後も申し込みを受け付けます。
問 月島保健センター健康係
☎(5560)0765



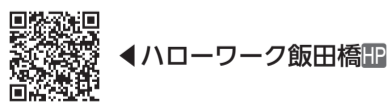
育児講座 「絵本を使った楽しい育児のお話」

日 3月10日(日)
午前10時30分～正午
場 本の森ちゅうおう(京橋図書館)1階多目的ホール
対 未就学児(3～6歳児程度)の保護者
内 お子さんの成長に合わせて、毎日の育児にフル活用できる絵本の使い方と効果をお話します。
◎大人向けの講座です。子ども向けの読み聞かせではありません。
定 30人(先着順)
申 2月13日～29日に、☎へ直接または電話で申し込む。
託 生後6カ月から未就学児のお子さんをお預かりします。希望する方は、参加申し込みの際に一緒にお申し込みください。(月齢により定員あり)。
問 本の森ちゅうおう(京橋図書館)
☎(3551)2151



34歳以下対象 合同就職面接会

日 3月8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 ベルサール飯田橋駅前(千代田区飯田橋3-8-5)
内 正社員を募集する10社程度が参加します。詳しくは☎をご覧ください。
問 ハローワーク飯田橋 U-35
☎(5212)8609



男女共同参画講座 多様性×防災～だれひとり取り残さない防災対策とは?～

日 3月13日(水)
午後6時30分～8時30分
場 男女平等センター「ブーケ21」
内 防災における女性やLGBTQなど多様な人々への配慮について学び、家庭や地域の防災対策に生かすための講座。
定 30人(先着順)
申 2月13日午前9時から電子申請、電話またはファクスに①・②(5面記入例参照)③電話番号を記入して☎へ申し込む。
問 総務課男女共同参画係
☎(5543)0651
FAX(5543)0652



男女共同参画助成事業 「スペシャルオリンピックス活動と平等」

日 3月16日(土)
午前10時～正午
場 男女平等センター「ブーケ21」
内 長年歯科医師として従事され、地域貢献(町会活動)、「だれひとり取り残さない社会」を目指し、スペシャルオリンピックス・ヘルシーアスリート委員会で活動してきた想いや共生の在り方などをお話いただき、心豊かに生きていくすべを学びます。
定 40人(先着順)
申 2月13日～3月14日に申し込みフォームから必要事項を入力し申し込む。
[主催]
中央区女性ネットワーク
問 総務課男女共同参画係 ▲申し込みフォーム
☎(5543)0651

スポーツ

春季区民体育大会

ゴルフ大会
日 3月31日(日)
午前10時6分スタート
場 佐倉カントリー倶楽部(千葉県佐倉市飯田1000番)
◎現地集合
対 区内在住・在勤者(大学生以下および初心者を除く)
[競技方法]
新ペリア方式(18ホールストロークプレー)
定 24人(先着順)
費 ・参加費6,000円
・予約金4,000円(当日、プレー費に充当)
・プレー費17,300円(昼食代別)
・パーティー費1,500円
申 2月13日午前9時から区役所8階中央区体育協会事務局で参加費、予約金およびパーティー費を添えて申し込む。
サッカー大会
日 3月24日～5月19日の日曜日(4

月28日、5月5日を除く)計7回 午前9時30分～
[予備日]
6月16日
場 江戸川河川敷サッカー場S1(埼玉県三郷市岩野木地先)、大島小松川公園サッカー場(江東区大島9-9)
対 18歳以上(高校生を除く)の区内在住・在勤のアマチュアで構成された27人以内の団体(東京都社会人リーグ1部に登録している選手は参加不可)で、次の条件を満たすこと
・新規参加チーム
JFA登録4級以上の審判員を3人以上登録すること
・過去に本大会(春・秋)に参加あるいは中央区サッカー協会に登録しているチーム
JFA登録4級以上の審判員を3人以上(うち、1人以上が3級以上の審判員の資格を有すること)登録すること
◎全チーム審判割り当てがあります。

[監督会議]
3月6日 午後7時～
区役所8階大会議室
◎申し込み多数の場合は、監督会議前に抽選会を行います。
費 登録料などとして、1チーム18,000円の予定(納付額、納付先などは別途通知)
申 2月22日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、中央区体育協会事務局へ郵送で申し込む。

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、中央区体育協会HPからダウンロードできます。
問 〒104-8404
中央区築地1-1-1
中央区体育協会事務局
☎(3546)5729



4～8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]
2月25日正午(抽選)
◎教室の内容や申し込み方法については☎をご覧ください。開催予定の教室は会場でもご覧いただけます。
問 総合スポーツセンター
☎(3666)1501
月島スポーツプラザ
☎(3534)5883



ピラティス教室 ～正しい体の使い方を学ぼう～

日 3月4日(月)・11日(月)
午後3時～4時30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
因 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
【持ち物】
タオル、飲み物
◎汗をかいても問題ない服装で参加を。
申 2月13日～22日までに電話で問へ(受け付けは午前10時～午後8時)
◎当選者には2月26日までに電話で連絡します。
問 浜町メモリアル
☎(5695)8051



税

特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収分)の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、納め忘れを防ぐことができ便利です。
令和6年度第1期分から、または1年分まとめでの口座振替をご希望の方は、期限内にお申し込みください。

申込期限(申込書(はがき)による申し込み)

5月15日(必着)
◎申し込みはがきは、区役所2階税務課および日本橋・月島特別出張所で配布します。
◎来庁によるキャッシュカードでの申し込みも可能です。
◎令和6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。その場合、引き落としは第2期分以降からになります。なお、すでに口座振替をご登録されている方は申し込み不要です。
◎HPでも申し込み方法をご案内しています。

問 税務課収納係
☎(3546)5277

☐ 区HP(申し込み方法)

☐ 区HP(森林環境税)

国保・年金

「国民健康保険料納付済額のお知らせ」の再交付

1月26日に発送しました「国民健康保険料納付済額のお知らせ」(緑色の圧着はがき)における金額の表示誤りについて、皆さんにご迷惑をお掛けし、誠に申し訳ございませんでした。

改めて、正しい金額を記載したお知らせを発送しましたのでお手元に届きましたらご確認くださいませようお願いします。再送したお知らせには、はがきの右上に「再交付」と記載しています。確定申告の際はこちらをご利用ください。

問 保険年金課収納係
☎(3546)5366

国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納め忘れはありませんか

次の保険料の納期限は、毎月末日(末日が土・日曜日の場合はその翌日)です。

- ・国民健康保険料
- ・介護保険料(65歳以上(第1号被保険者)で普通徴収の方)
- ・後期高齢者医療保険料(75歳以上で普通徴収の方)

納付書をお持ちの方は、お近くの金融機関、郵便局、コンビニまたは区役所4階保険年金課、日本橋・月島特別出張所、スマートフォン決済で納期限までに納めてください。

なお、保険料は原則「口座振替」での納付をお願いします(年金天引きの場合を除く)。口座振替手続きがお済みでない方は、ご連絡ください。

また事情があり保険料を納めることが困難な場合は、早めにご相談ください。

保険料の滞納が続くと…

【国民健康保険】
災害などの特別な理由もなく一定期間保険料の滞納が続くと、健康保険証を返していただき、代わりに「被保険者資格証明書」が交付されます。この場合、医療機関で全額医療費を支払い、後日区役所へ申請して保険診療分の7割の払い戻しを受ける「償還払い」になります。また、払戻金の一部または全部を滞納保険料に充てていただくこととなりますので、納め忘れには十分注意してください。
【介護保険】
保険料の滞納が続くと、保険給付制限を受けることがありますので、ご注意ください。

問 保険年金課収納係
☎(3546)5365

国民年金の加入手続きを

国民年金は、老後や、病気やけがで障害が残ったときなどに備え、生活の安定を図るための制度です。

日本に住んでいる20歳以上60歳未満の全ての方は、国民年金に加入しなければなりません。

第1号被保険者(自営業者、学生、無職の方など)

区役所で加入の手続きをしてくだ

さい。20歳になった方は、日本年金機構から加入のお知らせが届きます。

第2号被保険者(会社員や公務員など、厚生年金に加入している方)

勤務先を経由して、年金事務所へ届け出てください。

第3号被保険者(第2号被保険者に扶養されている配偶者)

第2号被保険者の勤務先を経由して、年金事務所へ届け出てください。

問 保険年金課年金係
☎(3546)5371

その他

祝日のごみ収集

2月23日(祝)「天皇誕生日」は、金曜日の収集地域で通常どおり、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

第21回エコまつり出展企業の募集

区では、環境意識の普及・啓発を図るために、「エコまつり」を実施しています。エコまつりは、区・環境団体・事業者などが、日頃取り組んでいる環境活動の展示や、環境に関する体験型のワークショップなどを行い、子どもから大人まで楽しみながら学べる環境イベントです。

日 6月2日(日)
午前10時～午後3時(予定)

対 環境に配慮した企業経営や環境・CSR活動を積極的に実施している法人

【募集企業数】

1社または2社
申 3月4日までに、事前に電話で連絡の上、区役所7階環境課の窓口申請書を提出して申し込む。(受け付けは平日午前8時30分から午後5時まで)

◎申請内容を審査の上、出展企業を決定します。

◎募集内容や申し込み方法など詳しくは、HPをご覧ください。お問い合わせください。

問 環境課環境啓発係
☎(6278)8243

令和6年第一回定例会の開催

会 期 2月27日～3月28日の31日間
ラ ジ オ 中 継

中央区議会では、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27日(火)
午後2時～3時
- ・一般質問
2月28日(水)、29日(木)
午後2時～6時

【周波数】

F M84.0MHz
問 議会局調査係
☎(3546)5559

あたたかい善意ありがとうございました

社会福祉協議会への寄付

令和5年12月分寄付合計646,346円(敬称略・順不同)

一般寄付金

五川由利子…500円、佃二丁目鈴木猛夫…1,128円、日本橋式典…10,000円、秋山輝子…10,000円、(一社)日本橋倶楽部…100,000円、若葉会…10,000円、田野拓馬…1,001円、トルナーレイブクラブ…3,767円、(有)三谷葬儀社…10,000円、三谷和美…5,000円、匿名(18件)…366,200円(内訳20,000円、1,300円、200円、450円、400円、1,000円、30,000円、10,000円、120,000円、10,000円、10,000円、50,000円、100,000円、850円、500円、350円、10,000円、1,150円)

ボランティア基金

(一社)銀座社交料飲協会…118,750円、匿名…7,000円、中央美世の会…3,000円

問 中央区社会福祉協議会管理部庶務課
☎(3206)0506

統計調査員(登録者)募集

区では、総務省などが所管する国勢調査など各種統計調査に従事する調査員を随時募集しています。

統計調査員は、調査実施の都度任命される非常勤の公務員で、世帯や事業所などを訪問し、調査票の配布・回収などを行います。

なお、統計調査は年1回程度実施しておりますが、現在、多くの調査員を必要とする調査が終了し、登録後すぐに調査への従事をお願いするわけではありません。

対 20歳以上の方

申 面接を実施しますので、事前連絡の上、履歴書を持参し新富分庁舎3階調査統計係へお越しください(電子申請も可)。

◎登録要件など詳しくはお問い合わせください。

問 中央区新富1-13-24
新富分庁舎3階
区民生活課調査統計係
☎(3553)7313

宝くじの助成金で備品を整備

(一財)自治総合センターが宝くじの受託事業収入を財源として実施している「コミュニティ助成事業」を活用し、DEUXTOURS自治会がリヤカーなどのコミュニティ活動備品を整備しました。この事業は、コミュニティ活動の促進と健全な発展を図るとともに、宝くじの社会貢献広報を目的としています。

問 地域振興課コミュニティ支援係
☎(3546)5336



凡例 日 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