

令和6年(2024年)

6/1

No.1575

区のおしらせ

ちゅうおう

7月1日(月)

晴海区民センター3・4階に開館

晴海図書館をご利用ください

4階

Teens&Youthエリア(閲覧席、グループ学習室)
利用者交流室



書架



閲覧席



グループ学習室

3階

一般エリア(一般書架、新聞、雑誌コーナー)
児童エリア(はだしスペース、おはなしのへや、授乳室、ベビーカーおきば)
閲覧席



閲覧席



はだしスペース



新聞・雑誌コーナー

概要は2面をご覧ください

問晴海図書館 ☎(5166)3131

ハートオブ東京 中央区



SAFETY
CHUO

中央区長 山本 泰人

「知ろう!やろう!私たちにできるエコ」をテーマに、子どもから大人まで楽しみながら環境について学べるイベント「エコまつり」を6月2日にあかつき公園で開催します。

計20団体のブースでは、今年度協定地を拡大した檜原村の「中央区の森」間伐材丸太切り体験、江戸バス運転席体験、おもちゃの病院の他、クイズや工作などを通じて、身近な

エコを楽しく学ぶことができます。今回は、1月に「脱炭素による未来共創に関する連携協定」を締結した福島県大熊町も新たに展出し、ゼロカーボン施策の紹介などを行います。

本区は2050年までに二酸化炭素排出量実質ゼロを目指して「ゼロカーボンシティ中央区宣言」を表明し、区民・事業者との連携により、他自治体に率先して脱炭素社会に向けた

取り組みを推進しています。環境情報センター「エコノバ」では、リアルタイムの地球を映し出すデジタル地球儀など多様なコンテンツにより、環境への理解を深めることができます。

リサイクルや省エネルギーなど幅広く環境問題について考えるこのイベントをきっかけに、身近なところからエコに取り組み、豊かな環境を次世代に引き継いでまいりましょう。

7月1日(月)開館 晴海図書館の概要

施設概要

開館時間

・月～土曜日 午前9時～午後9時
・日曜日・休日 午前9時～午後5時

休館日

・毎月第3木曜日(館内整理日)
・年末年始(12月31日～1月2日)

◎特別整理などの臨時休館あり

所在地

晴海四丁目8番1号
晴海区民センター 3・4階

アクセス

- ・都営大江戸線「勝どき駅A5出口」から徒歩12分
・都営バス「ホテルマリナーズコート東京前」バス停下車 徒歩5分
・東京BRT「晴海中央」バス停下車 徒歩5分
・江戸バス「晴海区民センター」バス停下車 徒歩1分

施設案内

蔵書数：約90,000冊
座席数：約280席
・利用者交流室

児童エリア(3階)

絵本や調べ学習用の本、物語など、子ども向けの本があり、読み聞かせを行う「おはなしのへや」、靴を脱いでのびのびと本を楽しめる「はだしスペース」などがあります。

一般エリア(3階)

一般書の他、地域資料、参考資料、視聴覚資料や「新聞・雑誌コーナー」があります。

Teens&Youthエリア(4階)

10代から20代向けの図書を配架しています。「多文化・多言語コーナー」では、英語を中心とした外国語を学ぶための資料を用意しています。

利用者交流室(4階)

さまざまな形の椅子で自由に過ごすことができる、飲食可能なスペースです。

閲覧席(3階・4階)

静かに本を読んだり学習できる閲覧席を3・4階に配置した他、4階にはグループ学習室もあります。

晴海図書館

☎(5166)3131

～住み慣れた地域で安心して生活を～
身近な相談の場
おとしより相談センターのご案内

おとしより相談センターでは、社会福祉士・主任介護支援専門員・保健師・認知症地域支援推進員などの専門職員が高齢者に関わるさまざまな相談をお受けし、支援しています。また、在宅療養支援として、退院後の自宅での療養生活をスムーズに始められるよう、医療機関などとも連携して支援します。

ご家族の介護、1人暮らしの不安、介護保険などについてお気軽にご相談ください。

相談日時

毎週月～土曜日(祝日、休日および年末年始を除く)、午前9時～午後6時

◎緊急の場合は相談日時にかかわらずご連絡いただけます。

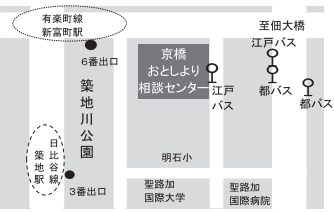
相談・支援内容

- ・高齢者のさまざまな相談・支援
・権利擁護(虐待や認知症の方に関すること)
・認知症の早期発見・早期診断に向けた相談・支援
・在宅療養の支援
・救急医療情報キットおよび見守りキーホルダーの配布
・介護予防ケアマネジメント
・介護支援専門員の支援

◎詳しくはお近くのおとしより相談センターにお問い合わせください。

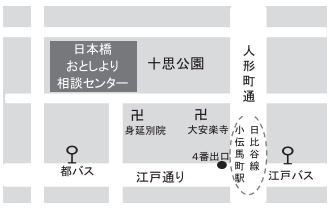
京橋おとしより相談センター

〒104-0044
中央区明石町1-6
リハポート明石等複合施設1階
☎(3545)1107
FAX(3545)1108



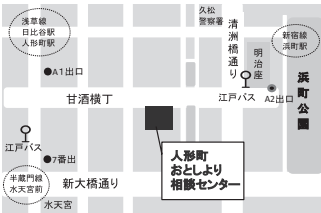
日本橋おとしより相談センター

〒103-0001
中央区日本橋小伝馬町5-1
十思スクエア1階
☎(3665)3547
FAX(3665)3548



人形町おとしより相談センター

〒103-0013
中央区日本橋人形町2-32-4
日本橋医師会人形町ビル1階
☎(5847)5580
FAX(3665)6666



勝どきおとしより相談センター

〒104-0054
中央区勝どき5-1-17
勝どき ザ・リバーフロント1階
☎(6228)2205
FAX(5548)1771



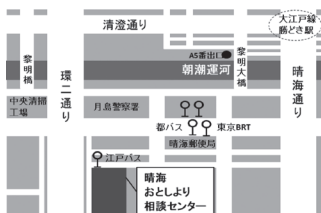
月島おとしより相談センター

〒104-0052
中央区月島4-1-1
月島区民センター1階
☎(3531)1005
FAX(3531)9198



晴海おとしより相談センター

〒104-0053
中央区晴海4-8-1
晴海区民センター1階
☎(5547)4871
FAX(5547)4887



元気高齢者人材バンクのご案内

特技や資格を持ったシニアの方を、いきいき館(敬老館)や高齢者クラブの会合などにボランティアとして派遣しています。

～シニアの経験を活用して講座やイベントを開催しませんか～

活動依頼をお寄せください

「地域の集まりで演芸を披露してほしい」「生活に役立つ講座を開催したい」など、イベントや講座を開催したいときに、登録者を派遣できます。まずは元気高齢者人材バンク事務局までご相談ください。

活動内容(例)

- ・講座の講師(書道、俳句、折り紙など)
・演芸披露(ライブ演奏、落語、手品、社交ダンスなど)
・福祉施設などの補助ボランティア(外出サポート、レクリエーション補助など)

・イベントのボランティアスタッフ(受付、会場案内・設営など)

～あなたの特技や資格を生かしませんか～

登録者募集中

「長年続けてきた趣味を披露する場がほしい」「退職したが仕事で得た資格を生かしたい」といった方はぜひご登録ください。登録後はお披露目会をして、発表をしてみましょう。活動の周知など登録者への支援も行っています。

登録対象

おおむね50歳以上の区内在住者

登録方法

電話で連絡の上、区役所4階高齢者福祉課窓口へお越しください。

☎元気高齢者人材バンク事務局(高齢者福祉課高齢者活動支援係内)

☎(3546)5716

家具類転倒防止器具の取り付け
～費用の助成を受けられます～

対象

区内在住で、次の①～⑦のいずれかに該当する方

- ・高齢者(65歳以上)
①要介護2以上の寝たきり
②1人暮らし
③65歳以上を含む60歳以上だけで構成される世帯
④家族が就労、就学などで日中などに不在となり、②または③と同様の状態
・障害者(①～④の要件に該当しない方のみ対象)
⑤身体障害者手帳を所持する視覚障害者、4級以上の肢体不自由者が属する世帯
⑥愛の手帳3度以上を所持する知的障害者が属する世帯
⑦精神障害者保健福祉手帳2級以上を所持する方が属する世帯
◎申請は1世帯1回限りです。過去にサービスを受けた方や同じ世帯の方がサービスを受けている場合は申請できません。
◎器具のみの助成、ご自身で購入された器具の取り付けは、このサービスの対象外です。

内容

区が委託した専門業者が自宅に伺い、申請者が取り付けを希望する家具および取り付け可能な電化製品(楽器類を除く)に最適な器具を選定し、器具の購入・設置を行います。

費用

1割負担(事前調査費、取り付け費と器具代4個まで)

◎住民税非課税世帯や障害者で対象となる方(⑤～⑦)は無料です。

◎5個目以上は器具代を全額自己負担することで取り付け可能です。

申し込み方法

・高齢者(①～④に該当)
区役所4階高齢者福祉課、おとしより相談センターで申請書に記入して申し込む。

・障害者(⑤～⑦に該当)
区役所4階障害者福祉課で申請書に記入して申し込む。

◎郵送による申し込みも可

☎・高齢者向けの取り付け
高齢者福祉課高齢者福祉係

☎(3546)5354

・障害者向けの取り付け
障害者福祉課障害者福祉係

☎(3546)5389

遊びに来ませんか？

地域の交流サロン「高齢者通いの場」へ！

区では高齢者の皆さんが気軽に集まって、体操や脳トレ、季節の行事など、さまざまな活動を通して交流できるよう、別表1のとおり、地域の方が主体で運営する交流サロン「高齢者通いの場」を区内19カ所で開設しています。お近くの通いの場にお気軽にご参加ください。

「高齢者通いの場」を立ち上げ、運営しませんか？

区では「高齢者通いの場」を新たに立ち上げ、運営する団体に対し、運営費の一部補助などの支援を行っています。

	団体名	会 場	会場住所	活動日	活動時間	主な活動内容
京橋地域	湊カフェ	優っくり村中央湊多目的室	湊2-16-23	第2・4木曜日	午前10時30分～12時30分 午後1時30分～3時30分	粹トレ、健康体操、歌、脳トレ、ポッチャなど
	築地集いの場	築地あかつきコミュニティルーム	築地7-9-13	第2・4水曜日	午前10時～11時30分	粹トレ、筋トレ、脳トレ、季節の歌、季節の工作、ポッチャなど
	八丁堀元気ひろば	京華スクエア町会会議室	八丁堀3-17-9	第1・3火曜日	午後1時30分～3時30分	粹トレ、折り紙、脳トレ、笑いヨガ、モルックなど
	ふらっとルーム新川	新川区民館	新川1-26-1	毎週水曜日	午後1時30分～3時30分	粹トレ、健康体操、脳トレなど
	銀座ぶらっとサロン	京橋プラザコミュニティルーム	銀座1-25-3	第1・3水曜日	午前10時30分～正午	脳トレ、ストレッチ、筋トレ、モルックなど
日本橋地域	わくわくパーク十思	十思スクエア 小ホール	日本橋小伝馬町5-19	毎週水曜日	午後2時～3時30分	粹トレ、筋トレ、ストレッチ、朗読、カーレットなど
	Tokyo Rose	協働ステーション中央会議室	日本橋小伝馬町5-1	第2・4火曜日	午後2時～3時30分	モデルウォーキング、歌唱、おしゃれ講義など
	日本橋サロン	久松町区民館	日本橋久松町1-2	第1・3金曜日 ◎祝日・年始は除く	午後1時30分～3時30分	粹トレ、体操、脳トレ、手品、歌、朗読、健康講座、参加者同士の交流など
	浜町カフェ	浜町メモリアル	日本橋浜町2-59-48	第2・4木曜日	午後1時30分～4時	粹トレ、健康体操、顔の体操、脳トレ、健康講座、小物づくりなど
	カラフル	はまる一む	日本橋浜町3-40-3	第2・3水曜日	午後2時～4時30分	ぬり絵、歌体操、ストレッチ、ヨガ、脳トレ、折り紙、映画鑑賞など
月島地域	かけはしサロン	SOLARI Rental Studio 日本橋	東日本橋1-4-2 徳輝ビル2階	第2・4木曜日	午前10時30分～正午	リハビリ専門職による健康関連講話、体操、参加者同士の交流など
	ライオンズタワー月島サロン	ライオンズタワー月島コミュニティルーム	佃2-10-9	第1・3金曜日	午前9時30分～11時30分	ラジオ体操、カーレットなど
	クレストシニアサロン ※クレストタワーの住民のみ参加可	クレストタワー内集会室	佃2-11-6 クレストタワー 28階スカイラウンジ	毎週木曜日	午前10時～正午	粹トレ、カーレットなど
	月島交流カフェ	月島区民館	月島2-8-11	第1・3火曜日	午後1時30分～3時30分	クイズ、音楽体操、脳トレ、栄養講座、手品、折り紙など
	よりみちクラブ	勝どきコミュニティルーム	勝どき1-13-19	第2・4・5水曜日 ◎8月14日を除く	午前10時30分～11時30分	粹トレ、スクエアステップ、脳トレ、参加者同士の交流など
	ステップアップクラブ	勝どきデイルーム	勝どき1-5-1	第1・3水曜日	午前10時～11時30分	転倒予防体操、機能向上体操、健康講座、脳トレなど
	からだスマイル倶楽部	勝どきデイルーム	勝どき1-5-1	第1・3月曜日	午後1時30分～2時45分	椅子ヨガ、脳トレ、ツボ押し、筋トレなど
	豊海いきいきクラブ	豊海区民館	勝どき6-7-8	第2・4火曜日	午後1時30分～4時	粹トレ、転倒予防体操、脳トレ、健康吹き矢、カーレットなど
月島地域	Campo 晴海シニアサロン	Campo Real Madrid (カンポ・リアル・マドリード)	晴海4-6-5	第1・3水曜日	午前10時～0時30分 午後0時30分～2時30分	健康麻雀、脳トレ、菜園、ウォーキングフットボール、健康体操など

※粹トレ…「中央粋なまちトレーニング」
◎新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、吹き矢などの感染拡大のリスクがある活動は休止している場合があります。

◎既存の団体も対象となります。
支援対象団体の要件

- ・地域に開かれた団体であること
- ・会計を適切に処理するとともに、毎回の活動を記録できること
- ・区主催のセミナーなどに参加できること

支援対象となる活動の要件

- ・営利を目的としない活動
- ・月2回以上、1回1時間以上決まった場所で行う活動
- ・常時2名以上のスタッフで実施し、5名以上の参加が見込まれる活動
- ・要支援者に相当する高齢者などの

参加が可能な活動
・介護予防につながるプログラム（体操や歌など）を複数取り入れた活動

支援内容

- ・通いの場立ち上げ準備補助金または拡充補助金 年3万円(上限)
- ・運営費補助金 活動状況により年6万円～年8万4千円(上限)
- ・会場賃借料補助金 年4万5千円(上限)
- ・通いの場へのボランティア講師、保健師などの派遣 など

◎補助金額は開始月によって異なります。

「高齢者通いの場」の実施場所をご提供ください

区では「高齢者通いの場」を開催で

きる場所を提供していただける企業・団体・店舗などの方を募集しています。

実施場所の要件

- ・中央区内であること
- ・年間を通して月2回以上2時間程度貸し出せること
- ・通いの場を開催できる広さ、電源等の設備があること

◎補助金内で会場賃借料をお支払いします。

立ち上げ・運営支援の申し込み方法
通いの場の立ち上げなどをお考えの方はお問い合わせください。

☎介護保険課高齢者健康支援係
☎(6264)7084

凡例

※費用の記載がないものは無料

☎お問い合わせ(申込)先

HPホームページ

✉Eメールアドレス

＝フレ－フレ－フレイル予防！＝ 粋なまち健康プロジェクトが始まります

高齢者の皆さんが自立した生活のできる限り長く送れるよう、一人一人の健康状態に合わせたフレイル対策を実施します。

内 容
栄養・口腔・身体フレイルや生活習慣病重症化のリスクが高い高齢者を、フレイル予防健診の受診結果や病院の受診状況、介護の情報などが

ら抽出します。その後、保健師・管理栄養士・歯科衛生士による個別訪問などを通じて健康相談・保健指導を行います。

生活習慣に合わせた改善策を提案することで、健康に対する意識や行動の変化につなげ、フレイルの進行を抑制し、健康に過ごせていた状態に戻れるよう後押しします。

また、高齢者通いの場などでもフレイル予防の講座や健康相談を実施しています。

◎個別訪問の対象者には区から案内が届きます。

☎介護保険課
高齢者健康支援係
☎(6278)8094



🌿通所介護・予防通所サービス(デイサービス)

デイサービスは、日帰りで介護を受ける介護保険サービスです。

開設日・対象など
別表2のとおり
サービスの特徴

- ・入浴…個浴浴槽や機械浴槽を完備しており、体の状態に合わせた入浴が可能
- ・食事…季節感に富んだ食事を提供する他、体の状態に合わせた療養食にも対応
- ・レクリエーション…集団体操や歌、四季に合わせた創作活動など、さまざまな活動を実施

- ・日常動作訓練…機能訓練指導員による訓練
- ・医療的ケア…通所介護で可能な範囲で対応

◎施設により内容が異なります。
◎マイホームはるみ・新川では、ショートステイを併設しているため慣れた環境で併用が可能

・送迎…ご自宅からの往復送迎
利用方法

ケアプランに組み込んで利用しますので、担当のケアマネジャーなどにご相談ください。

別表2 一般型通所介護(予防通所サービスを含む)			
施設名	マイホームはるみ	マイホーム新川	日本橋高齢者在宅サービスセンター
開設日	年末年始を除く毎日	平日および土曜日	◎日曜日、年末年始は除く
対 象	要介護・要支援認定を受けている方		
定 員	40人 ◎日曜日の定員は20人	40人	30人
認知症対応型通所介護(介護予防サービスを含む)			
施設名	マイホームはるみ	マイホーム新川	
開設日	年末年始を除く毎日	平日および土曜日	◎日曜日、年末年始は除く
対 象	要介護・要支援認定を受けている方で認知症の診断を受けた方		
定 員	各12人		

☎マイホームはるみ ☎(3531)7631
マイホーム新川 ☎(3552)5683
日本橋高齢者在宅サービスセンター ☎(3661)8452



凡例

※お問い合わせ(申込)先HPホームページEメールアドレス

※費用の記載がないものは無料

国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料は納期限内に納付を！

保険料を納期限後に納付した場合は、納期限の翌日から納付までの日数に応じた延滞金が保険料額に加算されます。保険料は必ず納期限までに納めてください。保険料の納期限は毎月末日です。末日が金融機関などの休業日に当たる場合は翌営業日になります。

保険料(普通徴収)の納め方

年金からの天引き(特別徴収)以外の方は原則、口座振替になります。口座登録がまだの方は、早めに口座登録をお願いします。

以下の事情で口座振替ができない場合は、納付書でお支払いください。

- ・納期限を過ぎた保険料を納付するとき
- ・預金口座を保有していないとき
- ・口座振替の開始手続きが完了する以前の納期分の保険料を納付するとき

口座振替新規設定サービス(AIRPOST)の開始について

6月14日から(JAバンクは7月2日から)、AIRPOSTを利用してスマートフォンで口座振替の登録が可能です。AIRPOSTなら、申込用紙の記入や届出印の必要がなく、簡単に手続きができます。AIRPOSTに登録するには、+メッセージ(プラスメッセージ)アプリのダウンロードが必要です。

利用できるスマートフォン決済に楽天ペイとFami Payが追加されました

スマートフォン決済は、スマートフォン決済アプリを利用し、納付書のバーコードを撮影することで納付できます。

[注意事項]

スマートフォン決済で支払う場合、領収書は発行されません。各アプリの利用明細などをご確認ください。

年間納付金額は、1月下旬ごろに、「納付済額のお知らせ」を被保険者(国民健康保険料は世帯主)へお送りします。確定申告などに記入する社会保険料控除額の参考としてご利用ください。

◎詳しくは区HPをご覧ください。

保険料を滞納していると・・・

督促状および催告書を送付、電話で未納をお知らせ、職員の直接訪問、延滞金の加算、保険給付を制限、財産調査と差し押さえ(預貯金、生命保険、不動産など)を実施します。

保険料を納めない状態が続くと、滞納期間に応じて保険給付を制限する措置が取られます。その結果、介護が必要になったときなどに、ご自身やご家族の金銭的負担が増大する場合があります。

◎保険料の納付が困難な場合は、早めにご相談ください。

問保険年金課収納係

☎(3546)5365



◀区HP

～口座振替の手続き方法～

申込方法	手続方法	取扱金融機関
口座振替依頼書	郵送または区役所保険年金課・各特別出張所窓口へ提出。	◎ 区のホームページをご覧ください。  ◀区HP
キャッシュカード	区役所保険年金課・各特別出張所窓口でキャッシュカードを機械に通し、暗証番号を入力。 ◎口座名義人本人が、本人確認書類を持参の場合に限られます。 ◎生体認証の登録があるキャッシュカードや磁気不良がある場合は取扱いできません。	・みずほ銀行 ・三菱UFJ銀行 ・三井住友銀行 ・りそな銀行 ・東日本銀行 ・城北信用金庫 ・東京シティ信用金庫 ・ゆうちょ銀行
スマートフォン(AIRPOST)	「+メッセージ」アプリをダウンロードし、スマートフォンから申込み。   ◀区HP	・三菱UFJ銀行 ・武蔵野銀行 ・静岡銀行 ・北洋銀行 ・JAバンク(一部) ◎JAバンクは7月2日よりサービス開始

～現在利用できるスマートフォン決済アプリ一覧～

上限額	アプリ種別	納付方法
30万円以下	     	アプリをインストールし、納付書のバーコードを読み込むことで支払いができます。 詳しくはホームページをご覧ください。 
	モバイルバンク モバイルクレジット ※利用可能ブランド     	
10万円以下		

中央区国民健康保険「データヘルス計画」保健事業を実施します

区では国民健康保険に加入している方を対象に、健康寿命の延伸や生活習慣病重症化予防対策として、レセプト(診療報酬明細書)データと特定健診結果などの分析結果に基づく保健事業を以下のとおり実施します。

なお、委託先の保健師などから電話で参加の案内、受診の確認などの連絡をする場合があります。あらかじめご了承ください。

・糖尿病の基準に該当する方への受診勧奨事業
健診結果が糖尿病に該当する基

準値であり、医療機関未受診の方へ7月に受診勧奨の案内を郵送します。

・生活習慣病に起因する慢性腎臓病重症化予防事業
糖尿病や高血圧などで医療機関へ通院中の方に対し、保健師、管理栄養士などの専門職が慢性腎臓病の重症化予防に向けた相談支援を行います。6月に対象の方へ郵送でご案内します。

問保険年金課給付係
☎(3546)5361

令和6年度国民健康保険料の納入通知書を6月14日に送付します

国民健康保険に加入している方に今年度の保険料を通知します。これは、同一世帯の国民健康保険加入者数と前年度中の所得を基に計算したものです。

なお、保険料率(均等割額と所得割)を改定したため、前年度とは金額が異なります。

保険料などについて詳しくは、納入通知書に同封する「国保だより」をご覧ください。

◎保険料の支払い方法は口座振替が原則です。

所得申告
一定の所得以下の世帯では、保険料が減額になる場合もあります。世帯の中で令和5年中の所得の申告をしていない方がいる場合は、収入の有無にかかわらず、お早めに所得の申告をしてください。

問保険年金課資格係
☎(3546)5362

65歳以上の方の介護保険料を改定しました

介護保険料の所得段階および保険料率は介護保険事業計画に基づき3年ごとに見直されます。このたび、第9期(令和6年度～8年度)の新しい保険料が決まりましたので、お知らせします。(別表参照)

65歳以上の方の介護保険料は、中央区の介護サービスにかかる費用の総額(利用者負担を除く)の約23%を賄うように算定された保険料基準額を基に所得段階別の保険料を決定します。

第9期の保険料基準額(月額)は6,300円となり、第8期の5,920円から380円上昇しました。要介護認定者の増加に伴う介護サービス費用の増加が見込まれることが要因ですが、第9期計画では介護保険給付準備基金の一部を活用することで、保険料の上昇を抑制しています。また、所得の低い方の負担軽減を図るため、第9段階以降の保険料率を引き上げ、保険料段階数を17段階に増やしました。

介護保険料は、毎年6月に決まる区民税の課税状況や前年の所得情報を基に、別表の保険料段階区分に当てはめて年度ごとに決定し、6月中旬に通知書を送付します。

保険料は介護保険制度を運営するための大切な財源です。ご理解とご協力をお願いします。

介護保険課管理係

☎(3546)5642

別表

第9期(令和6～8年度)				第8期(令和3～5年度)		
保険料段階	対象者		保険料率	年間保険料(月額)	保険料段階	保険料率
第1段階	・生活保護を受給している方 ・高齢福祉年金を受給していて世帯全員が区民税非課税の方 ・世帯全員が区民税非課税かつ本人の課税年金収入額+その他の合計所得金額が80万円以下の方		0.25	18,840円(1,570円)	第1段階	0.25
第2段階	世帯全員が区民税非課税	本人の課税年金収入額+その他の合計所得金額が120万円以下の方	0.45	33,960円(2,830円)	第2段階	0.45
第3段階		本人の課税年金収入額+その他の合計所得金額が120万円を超える方	0.65	49,080円(4,090円)	第3段階	0.70
第4段階	本人が区民税非課税で世帯員に区民税課税の方がいる場合	本人の課税年金収入額+その他の合計所得金額が80万円以下の方	0.90	68,040円(5,670円)	第4段階	0.90
第5段階(基準額)		本人の課税年金収入額+その他の合計所得金額が80万円を超える方	1.00	75,600円(6,300円)	第5段階(基準額)	1.00
第6段階		合計所得金額が120万円未満の方	1.15	87,000円(7,250円)	第6段階	1.15
第7段階		合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	1.22	92,280円(7,690円)	第7段階	1.22
第8段階	本人が区民税課税	合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	1.45	109,680円(9,140円)	第8段階	1.45
第9段階		合計所得金額が320万円以上370万円未満の方	1.60	120,960円(10,080円)	第9段階	1.50
第10段階		合計所得金額が370万円以上500万円未満の方	1.80	136,080円(11,340円)	第10段階	1.70
第11段階		合計所得金額が500万円以上620万円未満の方	2.10	158,760円(13,230円)	第11段階(※)	2.00
第12段階		合計所得金額が620万円以上750万円未満の方	2.30	173,880円(14,490円)		
第13段階		合計所得金額が750万円以上1,000万円未満の方	2.60	196,560円(16,380円)	第12段階	2.30
第14段階		合計所得金額が1,000万円以上1,500万円未満の方	2.90	219,240円(18,270円)	第13段階	2.60
第15段階		合計所得金額が1,500万円以上2,000万円未満の方	3.20	241,920円(20,160円)	第14段階	2.90
第16段階		合計所得金額が2,000万円以上2,500万円未満の方	3.60	272,160円(22,680円)	第15段階	3.30
第17段階		合計所得金額が2,500万円以上の方	4.00	302,400円(25,200円)	第16段階	3.70

(※)第8期の第11段階対象者は、本人が区民税課税で合計所得金額が500万円以上750万円未満の方

令和6年度特別区民税・都民税の定額減税を実施します

賃金上昇が物価高に追いついていないことによる家計の負担を緩和するため、特別区民税・都民税の定額減税を行います。

対象者

所得割が課税される納税義務者
ただし、次の方は除きます。

- 前年の合計所得金額が1,805万円を超える方
- 前年の総所得金額等が所得割の非課税基準額以下の方
- 税額控除、配当割額控除や株式等譲渡所得割額控除により定額減税前に所得割額がなくなった方

◎均等割のみが課税される方は対象となりません。

減税額

次の①と②の金額の合計額

- ①本人 1万円
- ②控除対象配偶者または扶養親族(国外に居住する方を除く) 1人につき1万円

実施方法

(1)給与からの特別徴収の方

定額減税後の税額を11で割った額を、7月から令和7年5月まで毎月徴収します。令和6年6月の徴収はありません(図1のとおり)。

(2)普通徴収の方

定額減税前の税額を基に算出した第1期分(6月分)の税額から控除し、控除しきれない場合は、第2期分(8月分)以降の税額から順次控除します(図2のとおり)。

(3)年金からの特別徴収の方

定額減税前の税額を基に算出した10月分の特別徴収税額から控除し、控除しきれない場合は12月分以降の特別徴収税額から順次控除します(図3のとおり)。

ただし、令和6年度に初めて年金からの特別徴収が開始される方や、令和5年度中に税額変更などにより、年金からの特別徴収が停止した方には、第1期分および第2期分の納付書が届きますので、普通徴収の場合と同様に、第1期、第2期の順で控除します。それでも控除しきれない額がある場合は、10月以降の年金特別徴収税額から順次控除します。

減税された額の確認方法

特別徴収税額通知書または納税通知書で「定額減税額」を確認できます。

控除しきれない方への調整給付について

特別区民税・都民税の所得割から減税しきれなかった方は、調整給付を支給します。詳しくは、7月1日号の区のおしらせをご覧ください。

なお、所得税の定額減税については国税庁HPをご覧ください。

税務課課税係

☎(3546)5270



図1 給与からの特別徴収の方

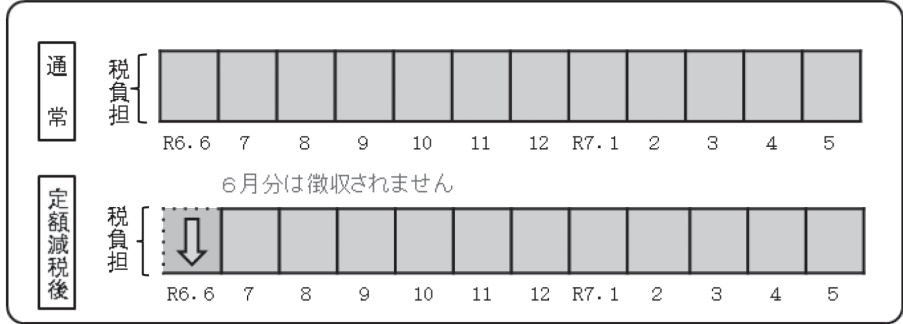


図2 普通徴収の方

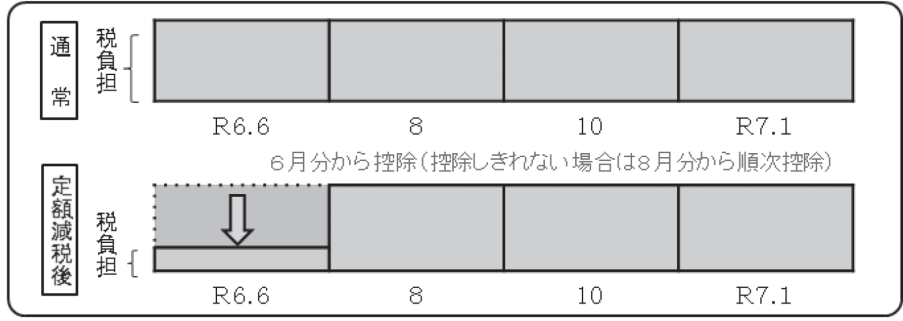
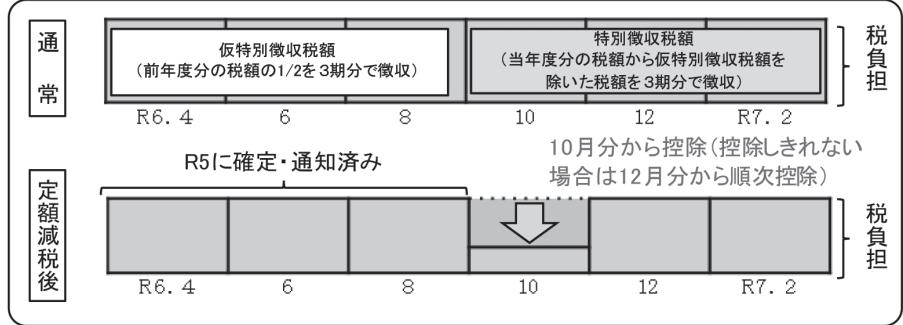


図3 年金からの特別徴収の方



凡例
※費用の記載がないものは無料
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
※費用の記載がないものは無料
問 問い合わせ(申込)先
HP ホームページ
E メールアドレス



6月は食育月間

食育で食べる力を育もう



食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べる「共食」は、食育の原点であり、共食を通じて、食の楽しさを実感する他、食や生活に関する基礎を習得する機会にもなります。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みなので、子どもから大人まで食育を通じて「食べる力」を育むことは重要です。

区では、食育月間に日常生活の基盤である家庭において、家族一緒に楽しく食べる「共食」の推進を図るため、共食推進運動「共食っていいね！～家族そろっていただきます～」を重点的に実施します。

日頃の食生活を見直したり、家族そろって楽しく食卓を囲むなど、できることから食育を始めてみませんか。

問 中央区保健所健康推進課栄養担当
☎(3541)4260

共食

は食について学べる機会となります
～日本の食文化を親から子へ～

行事



旬



作り方



マナー

いただきます。
ごちそうさまでした。



副菜

主食

主菜

汁物

和食の配膳の基本「一汁三菜」

食育情報や共食レシピの紹介
(区HP) ▶



子ども発達支援センター ゆりのき利用案内

子ども発達支援センターゆりのきは、育ちに支援を必要とするお子さんやご家族の相談を受け、お子さんの発達状況に応じた支援を行う地域の療育拠点です。

こどもの発達相談では、友達と関われない、こだわりが強い、ことばが遅い、歩かない、動作が不器用、別表

療育を勧められたなどの相談に対し、心理面接や個別療育(理学・作業・言語療法)を中心とした継続的な支援を行っています。

各種事業など

別表のとおり

育ちのサポートカルテ

育ちに支援を必要とする子どもた

ちを一貫した支援で見守るために、保護者と一緒に作成するツールです。子どもに関わる各機関が、適切な支援方法や課題を共有し、幼稚園や保育園から小学校へ、小学校から中学校へなど、通園・通学先が変わる時期の「成長の節目を繋ぐ」ことで、蓄積してきた支援を引き継ぎます。

作成を迷っている方、作成に関心のある方には、担当者が個別で説明しますので、ぜひお問い合わせください。

対象

区内在住の18歳未満の方(集団の中でお友だちと一緒に難しいなどの困りごとのある方)

申込時期

随時(ただし令和6年度版の作成に当たっては、令和6年12月末までに申請が必要です。)

問 子ども発達支援センターゆりのき

☎(3545)9844

FAX(3545)9660

区HP ▶



(※)事業を利用する場合は、障害児通所支援の支給決定(受給者証)が必要です。
◎児童発達支援・放課後等デイサービスでは、送迎サービスがあります。
◎放課後デイサービスは令和6年4月から専修学校などに就学している障害児も利用対象となりました。

知っていますか？木の可能性！ 楽しく交流しながら森林を学ぼう！

日時

7月6日(土)
午後1時～3時

会場

はるみらい工作室

対象

中学生以上

内容

「Project Learning Tree」の手法を使ったクイズやゲーム、グループワークを通じて、森林保全について学びます。

定員

10人

費用

500円(当日現金払い)

持ち物

筆記用具



グループワークの様子

申し込み方法

6月8日～7月5日にはるみらい

HPの申し込みフォームから申し込む。

問 はるみらい事業課

☎(3531)2743

E jigyou@harumirai.jp



◀はるみらいHP

6月は東京都HIV検査・ 相談月間です

都では、HIV、エイズに対する理解と関心を深め、早期検査の重要性を認識できるよう、6月1日から30日までを「東京都HIV検査・相談月間」と定め、都民を対象としたエイズに関する啓発キャンペーンを実施しています。

HIV感染を早期に発見し適切な治療を受けることで、エイズの発症を遅らせることができます。

区でもHIV感染症の早期発見・予防を目的として、HIV検査・相談事業に取り組んでいます。匿名、無料で受けられますので、感染の心配のある方は検査を受けてみませんか。

通常検査(毎月1回)

検査日

原則第2木曜日

午前9時～10時20分受け付け

結果説明日

原則第4木曜日

午前9時30分～11時受け付け

夜間検査(臨時)

検査日

6月5日(水)

午後5時30分～7時30分受け付け

結果説明日

6月19日(水)

午後5時30分～7時30分受け付け

共通

会場

中央区保健所1階

検査項目

HIV、性感染症(梅毒、淋菌感染症、性器クラミジア感染症)

申し込み方法

検査日の前月の初日(土・日曜日、祝日の場合は次の平日)から検査日前日までに電話で申し込む(各日定員40人、先着順)。

問 中央区保健所健康推進課感染症対策係

☎(3541)5930



▲区HP

家庭でできる大雨対策～梅雨や台風の時期に備えて～

自宅周辺の確認

- ・建物周りの排水溝や雨どいを確認し、落ち葉などを清掃しましょう。道路上の雨水枡を確認し、詰まっていたら区にご連絡ください。
- ・庭やベランダにある飛ばされそうな物は固定し、それ以外は家の中へ格納してください。屋根瓦・外壁の状態を確認し、必要に応じて専門業者に修繕を依頼してください。

土のうの準備

- ハザードマップの想定で自宅が浸水する可能性がある場合は、応急対策を確認しておきましょう。
- ・簡易水のうの作り方
45Lのポリ袋に水を入れ、口を縛ると土のうの代わりになります。
簡易水のうは段ボール箱と併用すると、扱いやすくなります。
- 区では大雨の前などに希望者へ土のうを配布しています(区からご自宅などへの配送は行いません)。

気象情報などの入手方法

気象情報、避難指示などの緊急情報 避難所の開設情報など		河川の水位 河川の映像など	全国の気象情報 洪水予報など
			
ちゅうおう 安全・安心メール	区HP	東京都水防災 総合情報システム	気象庁HP

ハザードマップの入手方法			簡易水のうの使い方	段ボールとの併用イメージ
				
iOS用 中央区防災マップアプリ	Android用	中央区ハザードマ ップ・浸水実績図		

防災用品の備蓄

停電や避難に備えて、水・食料・携帯トイレなどの備蓄や、非常用持ち出し袋を準備しましょう。

気象や避難に関する情報の取得

前線や台風の接近に備えて、気象情報や洪水予報などの情報収集方法を確認しておきましょう。

ハザードマップの確認

ハザードマップには、想定される浸水の範囲や深さに加えて、洪水予報の伝達方法、避難所の位置などの情報をまとめています。自宅が浸水する可能性などを確認し、家族間などで情報を共有しておきましょう。

避難行動の注意点

区内で想定される風水害では、頑強な建物の3階以上なら比較的安全とされています。安全な場所にいる人は避難所に行く必要はありません。水害時の外出は危険が伴い、また、避難所に人が集まることで感染症がまん延する可能性も生じます。

台風の接近時などには、区からの避難に関する情報や気象情報を確認し、自宅などで安全が確保できる場合には、在宅避難をお願いします。安全が確保できる親戚や知人宅にあらかじめ避難しておくことも有効です。

☎・情報取得・備蓄・ハザードマップについて

防災危機管理課防災危機管理担当

☎(3546)5699・5510

・土のう・雨水枡の詰まりについて
道路課道路保全係

☎(3546)5429

防災区民組織などを対象とする災害時の
応急活動への助成をご活用ください

災害時の応急活動において、防災区民組織などの自主防災組織が携帯電話などを活用し迅速に情報収集ができるよう、Wi-Fiルーターの購入費用の補助などを行います。

対 象

- ・防災区民組織
- ・次のいずれかに該当するマンション管理組合など
 - ①中央区防災対策優良マンション
 - ②次の要件を全て満たしているマンション

要 件

- ・防災組織を設置していること
- ・原則、年1回以上の防災訓練を実施していること

内 容

別表のとおり

注意事項

- ・本事業は、予算額に達した時点で終了となります。
- ・充電ケーブルなどの付属品(蓄電池本体の付属品を除く)やWi-Fiルーターの通信費は対象外です。

◎詳しくは、区HPをご覧ください。

☎防災危機管理課防災危機管理担当

☎(3546)5510

別 表

	Wi-Fiルーター+非常用発電機(蓄電池) またはWi-Fiルーターのみ	非常用発電機 または蓄電池
防災区民組織	購入費補助 補助限度額 150,000円	供 与
中央区防災対策優良マ ンション	購入費補助 補助限度額 150,000円	
その他マンション	購入費補助 補助率 1/2 補助限度額 75,000円	

◎助成額に1,000円未満の端数が生じた場合は切り捨て

◎Wi-Fiルーター、非常用発電機、蓄電池は可搬式のものに限る

災害時の避難行動要支援者支援
～災害時地域たすけあい名簿の活用～

「中央区災害時地域たすけあい名簿」とは

高齢や障害などの理由により災害時に自力の避難が困難で、地域や近隣住民などの支援を希望している方の情報を区が取りまとめたものです。町会・自治会などに提供し、災害時の安否確認や避難支援などに活用しています。

マンション管理組合などへの提供

令和3年度から区と協定を締結したマンション管理組合などに「中央区災害時地域たすけあい名簿」の情報を提供し、避難行動要支援者対策を推進しています。

ワークショップの開催

日 時

6月29日(土)
午前10時～正午

場 所

区役所8階大会議室

対 象

- ・名簿の活用に関心のあるマンション管理組合などの方
- ・地域のマンションなどとの連携を検討している町会・自治会の方など

◎その他、参加を希望する方はお問い合わせください。

内 容

- ・講義
自助、共助の取り組みと災害時地域たすけあい名簿の使い方
- ・グループワーク
お住まいの地域やマンションにおける安否確認

申し込み方法

6月3日から☎へ電話、ファクス、または申込書を持参する。

◎申込書は高齢者福祉課で配布する他、区HPからダウンロードできます。

☎高齢者福祉課高齢者福祉係

☎(3546)5354

FAX(3248)1322



区HP

凡例
※費用の記載がないものは無料
☎問い合わせ(申込)先 HP ホームページ Eメールアドレス

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

■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

原則1人
1枚限り

■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

■問に〒・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)

施設

柏学園で学習・スポーツ活動 をしませんか

【所在地】

千葉県柏市柏1236-1

【利用可能施設】

運動場、体育館、学習室、多目的
室など

対社会教育または社会体育を目的と
する6人以上の団体

◎別途登録が必要。要件・登録方法
はお問い合わせください。

【利用可能日】

①青少年少女団体(区内在住の小・中
学生で構成される団体)
土・日曜日、祝日・休日、学校の
春季・夏季休業期間中(学校利用
日を除く)

②一般の団体

土・日曜日、祝日・休日(学校利用
日、学校の春季・夏季休業期間
中を除く)

◎①・②ともに12月28日～1月4日
を除く

◎宿泊利用は青少年少女団体のみ可

【申込期間】

①3カ月前の1日午前10時～利用日
前日(宿泊利用の場合は、利用日
14日前まで)

②2カ月前の1日午前10時～利用日
前日

【使用料など】

別表のとおり

【申し込み方法】

区役所6階学務課で、申請書に記
入して申し込む。

問学務課保健給食係

☎(3546)5518

別表

施設名	利用区分		利用時間
	午前・午後	1日	
学習室(63㎡)	400円	800円	【午前利用】 午前8時～午後1時 【午後利用】 午後1時～6時
理科調理室(94.5㎡)	650円	1,300円	
多目的室(126㎡)	850円	1,700円	
製作活動室(94.5㎡)	650円	1,300円	
和室(24.8㎡)	150円	300円	
体育館(616㎡)	1,900円	3,800円	

施設名	利用月	利用区分		利用時間
		午前・午後	1日	
運動場 (200mトラック)	1月～3月 および 10月～12月	1,750円	3,500円	【午前利用】 午前8時～正午 【午後利用】 正午～午後4時
	4月～9月	2,200円	4,400円	【午前利用】 午前8時～午後1時 【午後利用】 午後1時～6時

◎青少年少女団体の施設使用料は無料です(宿泊の場合は宿泊利用料を別途負担)。

保健・医療・福祉

ひきこもり相談 ～抱え込まずに、まずはご相談 ください～

ひきこもりは、いつでも誰にでも
起こり得ることで、特別なことでは
ありません。ひとりで抱え込まず、
専門の相談機関に相談することが大

切です。電話やメール、訪問による
相談もできますので、まずはお気軽
にご相談ください。

ご本人はもちろん、ご家族やご友
人などからの相談も受け付けています。

問ふくしの総合相談窓口

☎(3546)5303

✉jiritsu_sodan@city.chuo.lg.jp



区HP

東京都予防医学協会で乳がん 検診が受診できます

【実施期間】

8月1日～12月28日

・月～金曜日(祝日を除く)

①午前9時～11時

②午後1時～3時

・土曜日(祝日、第2・4土曜日を
除く)

③午前9時～11時

◎受付時間は指定されます。日時の
変更は受診券到着後に検査機関に
直接ご連絡ください。

場東京都予防医学協会(新宿区市谷
土原町1-2)

対・区内在住の36歳以上(平成元年
3月31日以前に生まれた方)の女
性で4月1日～令和7年3月31日
の間に誕生日に達して偶数歳にな
る方

・昨年度受診されていない奇数歳
の方

内問診・マンモグラフィ(乳房エッ
クス線)検査

定各日①～③の時間帯ごとに各1人
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)

申6月3日午前8時30分から受診希
望月の前々月までに、問に電話で
申し込む。

◎検診ができない場合など、注意事
項はHPをご覧ください。

◎乳がん検診は区内医療機関でも受
診できます。

問中央区保健所健康推進課健診事業
係

☎(3546)5397



区HP

中央区介護人材確保支援事業 をご活用ください

対区内介護サービス事業所での就労
を希望する方(区内在住者に限ら
ず)

内・介護職員初任者研修など(約20
日間)

・職場見学・職場体験

・キャリアカウンセリング

・区内介護サービス事業所とのマッ
チング(希望に合った事業所を紹介。
面接の支援も行う)

・就業後の定着支援

◎本事業は、区が(株)シグマスタッ
プに委託をして実施します。

定18人

【選考方法】

書類選考および面談

申(株)シグマスタッフへ電話で申し
込む(随時受け付け)。

問・申し込みについて

(株)シグマスタッフ

☎(6806)1211

・中央区介護人材確保支援事業につ
いて

介護保険課指導担当

☎(3546)5749

若年期からの生活習慣病予防 事業

30・35(サンマル・サンGO!)健康 チェック

生涯にわたり健康な生活を送るた
め、30歳と35歳の方を対象として、
生活習慣病予防の健康教育と健康診
断を併せて行う「30・35(サンマル・
サンGO!)健康チェック」を実施し
ています。対象の方には、個別に通
知を送付します。

【ママの健康チェック】

産後の母親の健康維持やご家族の
健康づくりのため、生後4カ月から
1歳未満のお子さんを持つ母親に対
象に、健康教育と健康診断を併せて
行う「ママの健康チェック」を実施し
ています。

問中央区保健所健康推進課健康係

☎(3541)5930



区HP

講座・催し物

中央区学校保健会講演会

日7月11日(木)

午後3時10分～4時10分

場教育センター5階視聴覚ホール

対区内在住・在勤・在学者

内専門医による子宮頸がんワクチ
ンに関する講演

師聖路加国際病院附属クリニック、
がん研究会有明病院 杉山裕子

定50人(先着順)

申6月3日～7月10日に電話で問へ。

◎車でのご来場はお控えください。

問学務課保健給食係

☎(3546)5517

健康セミナー

女性のためのピラティス教室

日7月10日～31日の毎週水曜日

全4回 午後6時30分～8時

場築地社会教育会館3階第3和室

対区内中小企業に勤務する方および
区内在住者(女性限定)

内・正しい姿勢を身に付ける

・身体の柔軟性を高める

・疲れにくい体をつくる など

定20人(抽選)

費1,000円

申6月14日(必着)までに往復はがき
またはEメールに①～⑤(8面記
入例参照)を入力して問へ申し込
む。

問〒104-0061

中央区銀座4-9-8 NMF 銀
座四丁目ビル2階

レッツ中央(中央区勤労者サービ
ス公社)

☎(3546)8610

✉kinro_oubo@chuo-tokyo.com



障害のある方の就職面接会

日 6月26日(水)
午後0時30分～4時
場 東京体育館メインアリーナ(渋谷区千駄ヶ谷1-17-1)
[参加企業数]
約200社(予定)
申 6月25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

第22回中央区ブーケ祭り
～職場で、地域で、家庭で働く人たちへの応援歌～

ブーケ祭りは、男女共同参画社会を推進する拠点である男女平等センター「ブーケ21」を利用している登録団体が構成する実行委員会と区の共催事業です。
今年は「希望の花を咲かせよう!」をテーマに実施します。
日 6月21日(金)・22日(土)
午前10時～午後4時
場 男女平等センター「ブーケ21」
内 ・団体の紹介や活動内容を体験できるブースの設置
・コーラス・ダンス・朗読などの団体発表
・トロンボーンカルテットティンツによるコンサート
[主催]
中央区ブーケ祭り実行委員会、中央区
◎6月20日～22日は男女平等センターの研修室などの利用は休止します。
問 総務課男女共同参画係
☎(5543)0651

中央区のシンボルマークとして、ブーケ祭りのシンボルマークが採用されています。



▲ブーケ祭りの様子

男女平等センター「ブーケ21」
水曜イブニングトーク
「銀座スイーツ物語
～伝統と革新～」

日 7月3日(水)
午後6時30分～8時
場 男女平等センター「ブーケ21」
[テーマ]
和菓子の原点「餡」を斬新な切り口で世界に広める
[ゲスト]
山口彦之(空也五代目、空いろディレクター)
定 30人程度(先着順)
申 6月3日から電話、電子申請またはファクスに①・②(8面記入例参照)③電話番号を記入して申し込む。
◎本講座は「中央区民カレッジ連携講座」のため、区民カレッジの単位となります。

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



淡水パールでペンダント
トップとイヤリング作り

日 6月20日(木) 午後1時30分～4時
場 明石町区民館
対 区内在住・在勤・在学者
内 淡水パールを使ってペンダントトップとイヤリングを作ります。
◎指先の細かい作業のため、メガネが必要な方はご持参ください。
定 15人(抽選)
費 800円
申 6月12日～18日に電話で問へ。
◎当選者には6月19日までに電話で連絡します。
問 明石町区民館
☎(3546)9125
(午前10時～午後5時)

親子消費者講座
「環境に優しいエネルギー生
成の技術見学」

日 7月25日(木)
午前8時15分～午後6時(予定)
[集合・解散場所]
区役所前(観光バス利用)
場 ・山梨県企業局発電総合制御所(クリーンエネルギーセンター)
・米倉山次世代エネルギーPR施設「きらっと」
対 区内在住・在学の小学校4～6年生とその保護者(小学生1人につき、保護者1人同伴)
内 施設と展示館の見学
定 20組40人(抽選)
費 3,300円(2人分の昼食代。当選者は7月17日までに支払う)
申 6月28日(必着)に電子申請またははがきに①～⑤(8面記入例参照)⑥学校名および学年を記入して問へ申し込む。
◎②・⑤は2人分記入
◎当落通知は7月3日に郵送
◎昼食はアレルギー対応不可
◎区と中央区消費者友の会の共催
問 区民生活課消費生活係
☎(3546)5302



▲電子申請

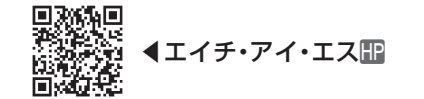
専門医による「乳幼児のアレルギーの予防と対応」の講演会

日 6月21日(金)
午後2時～4時
場 日本橋保健センター4階講堂
対 区内在住の妊婦、乳幼児の保護者
定 30人程度(抽選)
申 6月3日～12日に電子申請または電話で問へ申し込む。
記 7カ月以上のお子さんをお預かりします。希望する方は、申し込み時にお伝えください(12人程度/抽選)。7カ月未満のお子さんなどお預かりできない場合は保護者と一緒にご参加ください。
問 日本橋保健センター健康係
☎(3661)5071



環境学習事業
檜原村自然体験ツアー
「山に入って魚と一緒に清流で遊ぼう!」

日 7月6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・在学の小学生とその保護者(保護者1人につき小学生は2人まで参加可)
内 ガイドと一緒に山の中の散策や川遊びを行い、区内では見ることのできない草花や生き物と触れ合う。
◎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 6月16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
☎(3546)9592



経済講座
「初心者のための
NISAセミナー」

日 7月7日(日)
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 資産形成手段「投資」と「NISA」の紹介。特徴や始め方、活用方法の事例などを東洋証券(株)のCFPから学ぶ。
定 80人(先着順)
申 6月3日から問へ電話か直接来館、またはHPから申し込む。
問 本の森ちゅうおう(京橋図書館)
☎(3551)2151



◀図書館HP

映画鑑賞会

[上映作品]
「海の群星」(邦画、90分)
日 6月15日(土)
午後2時～(開場午後1時30分)
場 日本橋図書館6階図書館ホール
対 小学生以上
定 35人(先着順)
申 6月5日から電話で問へ。
◎6月10日は休館日
◎1回の申し込みで2人分まで申し込み可
◎申し込みの際は、申込者全員の氏名と代表者の連絡先が必要
問 日本橋図書館
☎(3669)6207

ひとり親家庭日帰りバス研修

日 7月28日(日)
◎荒天など中止による振り替え日は8月25日(日)
・集合 午前8時30分 区役所前
・解散 午後5時30分(予定)
場 埼玉県羽生市・加須市
対 次の要件を全て満たす世帯
・区内在住のひとり親家庭で子どもが4歳(令和3年4月1日以前生まれ)から中学生までの世帯
・振り替え日に参加可能な世帯
内 さいたま水族館、むさしの村(昼食、ブルーベリー狩り体験、遊園地での自由行動など(乗り物券付き))
◎時間・内容は都合により変更になる場合があります。
定 80人(変更の可能性あり/抽選)
◎過去に参加していない世帯を優先
費 1世帯2,000円(入館料など)
申 HPで参加に関する注意事項を確認の上、申し込みフォーム、Eメールまたははがきで申し込む。
問 〒104-0032
中央区八丁堀4-1-5
中央区社会福祉協議会在宅福祉サービス部推進課
☎(3206)0603
@zaitaku@shakyo-chuo-city.jp



教科書の展示

～意見をお聞かせください～

今年度は、令和7年度から使用する中学校教科書を採択します。教育委員会では、中学校教科書の見本を展示し、区民の方の意見も参考にしています。所定の用紙により意見をお寄せください。
[展示期間]
7月3日まで(土・日曜日を除く)
午前9時～午後5時
◎6月22日(土)は展示します。
場 教育センター6階「教科書センター」
問 教育センター管理係
☎(3545)9201

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

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
お問い合わせ(申込先)
HP
ホームページ
Eメール
アドレス

東京湾サンセットクルーズ

日 8月10日(土)
・集合 午後3時50分
日の出ふ頭シンフォニー乗り場
(港区海岸2-7-104)
・出航 午後4時20分(約2時間のクルージング)
対 中小企業に勤務する区内在住・在勤者と同居家族
内 クルージングレストラン「シンフォニー号」の部屋をスペースチャーターしてのクルージングとコース料理(フリードリンク付き)
定 50人(抽選)
費 ・大人 10,700円
・小人(小学生) 8,600円
申 6月13日(必着)までにはがき(1グループ4人まで、1枚限り)に「東京湾サンセットクルーズ」と明記し、①申し込み代表者の氏名・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・年齢を記入して申し込む。
[実施者]
(株)緑トラベル
(東京都知事登録旅行業第2-7639号)
◎本クルーズはレッツ中央の助成事業です。
問 〒160-0017
新宿区左門町3-1
左門イレブンビル1階
(株)緑トラベル「レッツ中央担当」
☎(6380)1615
(平日午前9時～午後6時)

雇用主研修会(人権啓発)

日 7月11日(木)
午後1時30分～4時
場 文京シビックホール大ホール
(文京区春日1-16-21)
対 企業の経営者および人事担当責任者など
内 ・講演「高齢者の就労と公正採用」
・講義「公正な採用選考について」
定 1,200人(事前申し込み制)
問 飯田橋公共職業安定所
☎(3812)8781



ハローワーク飯田橋HP

スポーツ

春季区民体育大会
キンボールスポーツ大会

日 7月20日(土)・21日(日)
午前9時30分～
場 総合スポーツセンター第二競技場
対 区内在住・在学・在勤者
[部門]
小学校1・2年生の部、小学校3・4年生の部、小学校5・6年生の部、中学生以上の部
[試合形式]
全競技部門1試合1ピリオド7分で、予選・準決勝・決勝を行う予定。
◎日本キンボールスポーツ連盟のルールを基に、区独自の申し合わせ事項を採用します。
定 全部門40チーム(1チーム4～8人、先着順)
費 小学生1人 500円

中学生以上1人 1,000円
◎連盟会員は半額
◎参加費は代表者会議でチームごとに集金
[審判講習会および代表者会議]
審判として大会をサポートしていただける方を募集しています。
詳しくはHPをご覧ください。
◎代表者会議に出席しないチームは棄権と見なします。
申 6月22日までに中央区スポーツ協会HPで所定の参加申込書をダウンロードし、必要事項を入力の上、Eメールで問へ申し込む。
◎申し込みの際、メールの件名は「R6春季区民体育大会参加申し込み」としてください。
◎参加決定通知は後日メールで送付します。
問 中央区スポーツ協会事務局
☎(3546)5729
E chuo.kinball@gmail.com



キンボール
スポーツ連盟HP



スポーツ協会HP



税

中央都税事務所からのお知らせ
6月は固定資産税・都市計画税第1期分の納期

納税通知書を、6月3日に発送します。お近くの金融機関・郵便局、指定のコンビニなどで、7月1日までに納めてください。
また、クレジットカードやスマートフォン決済アプリ、口座振替、金融機関・郵便局のペイジー対応のATM、インターネットバンキング、モバイルバンキングでも納付できます。
問 中央都税事務所
☎(3553)2151
・口座振替の申し込み方法など
東京都主税局徴収部納税推進課
☎(3252)0955



特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収分)第1期分の納期限は7月1日

特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収分)の納税通知書および納付書を6月10日に郵送します。
金融機関、郵便局、コンビニ・スマートフォンアプリ(納付書に記載された額が30万円以下のバーコードのあるもの)または区役所2階税務課、日本橋・月島・晴海特別出張所

で納めてください。

問 税務課課税係
☎(3546)5277

給与所得者が年の途中で退職した場合の特別区民税・都民税・森林環境税の納付方法

次のいずれかの方法で特別区民税・都民税・森林環境税を納めてください。
・退職時に特別徴収により、まとめて納める
・普通徴収により納める
・転職した場合で、転職先の会社の給与から引き続き特別徴収により納める
◎退職した場合は、特別徴収義務者(給与支払者)から異動届出書の提出が必要です。

問 税務課課税係
☎(3546)5270

特別区民税・都民税・森林環境税の減免申請

生活保護を受けているときなどは、減免の制度があります。
詳しくは区HPをご確認ください。

問 税務課課税係
☎(3546)5270



区HP

特別区民税・都民税・森林環境税の公的年金からの特別徴収制度

[年金特別徴収]
公的年金を受けている方の納税の便宜を図る目的で、公的年金を支給する際に個人住民税(特別区民税・都民税)・森林環境税を差し引く徴収です。
対 個人住民税の納税義務者のうち、前年中に公的年金などを受給している65歳以上の方
ただし、次に該当する方は対象になりません。
・年金収入のみの方(65歳以上)で公的年金所得だけでは非課税となる方(例：単身で年金収入額155万円以下の方や配偶者を扶養にしている年金収入額211万円以下の方)
・公的年金から差し引く住民税額が老齢基礎年金額を超える方
・中央区で介護保険の特別徴収対象被保険者でない方
・配当割控除額または株式等譲渡所得割控除額が均等割額以上ある方
◎対象となる年金は老齢基礎年金などの老齢、または退職を支給事由とする公的年金
◎特別徴収の対象税額は、前年中の公的年金所得に係る個人住民税の所得割額および均等割額、森林環境税
[年金仮徴収]
令和5年度における年金からの特別徴収は、2月分まで行いました。その後、年金特別徴収額の6分の1の額を1回分として4・6・8月分の徴収額とする仮徴収が始まっています。ただし、この金額はあくまでも仮で設定されているため、令和6年度の住民税額を決定する6月に、決定した税額との調整を行い、その上で本徴収を実施します。

なお、税額の計算結果によっては年金特別徴収を中止し、普通徴収に変更して納付書で納めていただく場合や、多く徴収している仮徴収税額の一部または全部を還付する場合があります。

計算結果は、6月10日に発送する「特別区民税・都民税・森林環境税納税通知書」に記載しています。

[納税通知書記載内容]

・本年度特別徴収税額(仮徴収分4・6・8月徴収分と本徴収分10・12・2月徴収分)
・翌年度仮徴収額(翌年4・6・8月徴収分)
・普通徴収税額(公的年金に係る特別徴収税額以外の普通徴収税額または年金特別徴収初年度の普通徴収税額)
・給与から特別徴収される税額
◎令和6年度は、定額減税が実施されます。詳しくは「定額減税の実施に関する記事」(5面)の記事をご確認ください。

◎令和6年度の個人住民税・森林環境税が仮徴収分を下回っている場合は、別途還付通知書をお送りします。

問 税務課課税係
☎(3546)5270



国保・年金

交通事故で国民健康保険を使うときには必ず届け出を

交通事故や傷害事件など、第三者(加害者)から受けたけがの治療費は、原則として加害者が負担します。

しかし、加害者がすぐに治療費を払えないなど、やむを得ない場合は、区に届け出(第三者行為による傷病届)を行うと国民健康保険証を使って治療を受けられます。

国民健康保険証を使ったときは、治療費から一部負担金を除いた額を、国民健康保険が加害者の代わりに医療機関などへ立て替えて支払い、後日加害者に立て替え分を請求します。

なお、次のようなときは、国民健康保険証は使えません。

・加害者からすでに治療費を受け取った、または示談を済ませた
・業務中や通勤中の事故
・被害者が、飲酒運転や無免許運転などの違法行為をしていた

問 保険年金課給付係
☎(3546)5360

国民年金の年金額の引き上げ

4月分(6月14日支払分)からの年金額は、法律の規定により、前年度から2.7%の引き上げとなります。

6月14日の支払いに当たり、日本年金機構が6月初旬から、通知書を送付します。

問 日本年金機構ねんきんダイヤル
☎0570(05)1165

その他

各種無料相談

行政書士相談

毎月第3水曜日

各種届け出、遺言相続などの相談
[主催]

東京都行政書士会中央支部

不動産取引相談

毎月第3月曜日

土地建物の売買・賃貸などの相談
[主催]

(公社)全日本不動産協会東京都本部中央支部

土地家屋調査測量・表示登記相談

毎月第4木曜日

建物の新築・増築・取り壊しに伴う表示登記、土地測量(境界確定)分筆などの相談
[主催]

東京土地家屋調査士会千代田・中央支部

司法書士相談

毎月第1・3火曜日

相続、遺言、不動産登記、会社登記などの相談
◎成年後見相談を毎月第3火曜日に行っています。

[主催]

東京司法書士会中央支部

遺言・公証相談

毎月第1水曜日

公正証書作成や遺言などの相談
[主催]

区内各公証役場

共通

[相談時間]

午後1時～4時

区役所1階区民相談室

◎電話予約が必要(空きがあれば当日受け付け可能)

◎祝日、年末年始は相談を行っていません。

まごころステーション(区民相談)
☎(3546)9590

行政相談のご利用を

国の仕事などに関する苦情や要望を行政相談委員が受け付けています。

毎月第3木曜日

午後1時～4時

区役所1階区民相談室

◎行政相談委員は、総務大臣から委嘱を受け、ボランティアで国民の皆さんの身近な相談相手として活動しています。

まごころステーション(区民相談)
☎(3546)9590

◎総務省でも相談を受け付けています(電話・インターネット相談)。「行政苦情110番」行政相談センター「きくみみ」

☎(0570)090110



◀インターネットによる相談

6月23日～29日は男女共同参画週間

「だれもがどれも選べる社会に」

男性と女性が、家庭で、学校で、職場で、地域で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、行政だけでなく、区民の皆さん一人一人の理解と取り組みが必要です。私たちのまわりの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか。

男女共同参画を推進する区の施策

区では、男女一人一人の人権と個性が尊重され、誰もが能力を発揮できる地域社会の実現を目指して、「中央区男女共同参画行動計画2023」を令和5年3月に策定しました。

この計画に基づき講座・講演会などの開催や中央区男女共同参画ニュース「Bouquet(ブーケ)」の発行、女性相談事業、男女共同参画を推進する団体への支援をはじめ、ワーク・ライフ・バランス推進企業認定事業などを行っています。

なお、「中央区男女共同参画行動計画2023」は、男女平等センターや区HPでご覧いただけます。

総務課男女共同参画係

☎(5543)0651



◀区HP

令和6年度中央区職員募集

[募集職種]

福祉Ⅱ類(保育士など)

[募集人員]

30人程度

[受験資格]

国籍・性別を問わず、昭和62年4月2日から平成17年4月1日までに生まれ、保育士資格を有し、都道府県知事の登録を受けている方(令和7年3月31日までに資格を取得し、都道府県知事の登録を受ける見込みの方を含む)

[第一次選考]

8月25日(日)

[申込期間]

6月1日～7月31日

◎同日、勤務場所を「宇佐美学園」に限定した福祉Ⅱ類採用選考も実施します。

◎受験資格、申し込み方法など詳しくは、区役所3階職員課にある募集案内または区HPをご覧ください。

◎募集案内を郵送で請求する場合は、封筒に「福祉募集案内請求」と朱書きし、返信用封筒(角型2号・140円切手を貼り返送先を記入したもの)を同封の上、区へ送付してください。

〒104-8404

中央区築地1-1-1

職員課人事係

☎(3546)9565



◀区HP

コミュニティふれあい銭湯

6月12日(水)・26日(水)

◎6月12日はアジサイの湯

場区内公衆浴場(銭湯)

費100円(敬老入浴証持参者と小学生以下は無料)

◎区内在住・在勤であることが確認できるもの(運転免許証、健康保険証、社員証など)を必ず持参してください。本人の住所・勤務場所が確認できない場合は一般料金となります。

地域振興課区民施設係

☎(3546)5623



6月は外国人労働者問題啓発月間

外国人労働者の雇用管理の改善は事業主の努力義務です。

また、外国人労働者の雇い入れ・離職の際には、その氏名、在留資格などを、管轄のハローワークへ届ける必要があります。

飯田橋公共職業安定所事業所第二部門

☎(3812)8609

(部門コード32#)



◀ハローワーク飯田橋HP

夏季期間における保育園の会計年度任用職員(保育所支援員)の募集

[勤務期間]

8月上旬ごろ～9月上旬ごろ(7月中の勤務も可、勤務開始時期は要相談)

[勤務時間]

午前8時45分～午後5時(休憩1時間)

[応募資格]

18歳以上の方(高校生不可・保育士資格の有無は不問)

[募集人数]

20人程度

[賃金]

日額9,225円(交通費別途支給)

写真付きの履歴書を区役所6階子育て支援課に持参または郵送。募集人員に達するまで募集(おおむね7月中旬ごろまで)

◎履歴書の備考欄には勤務期間中の勤務可能な日を記入してください。

[採用方法]

随時面接を行います。

〒104-8404

中央区築地1-1-1

子育て支援課公立保育園係

☎(3546)5344

こども避難所「こども110番」にご協力ください

区では、子どもたちを路上犯罪から守るため、地域の皆さんの協力を得て緊急時に子どもが避難できる場所「こども110番」を設置しています。「こども110番」は、ご協力いた

く家庭・店舗・事業所などの皆さんに、子どもが助けを求めてきた際、安全に保護した後、学校・保護者・警察へ連絡・通報していただくものです。

学校と地域が一体となって子どもたちの安全を確保するために、より多くの方のご協力をお願いします。

ご協力いただける場合は、通学区域の小学校にご連絡ください。

なお、万が一「こども110番」の協力者が被害を受けた場合に補償を行うため、災害補償保険に加入しています。

学務課学事係

☎(3546)5513



会計年度任用職員(学校給食指導員)の募集

区役所6階学務課にある所定の申込書に必要事項を記入の上、栄養士免許証の写しを添えて持参または郵送で申し込む。

◎申込書は区HPからダウンロードできます。

〒104-8404

中央区築地1-1-1

学務課保健給食係

☎(3546)5518



◀区HP

落下防止のために建物の点検を

建物の外壁や袖看板などは老朽化などにより破損し、落下する恐れがあります。外壁のタイルやモルタル塗り、スチール枠の窓ガラス、屋外広告物などは特に注意が必要です。日頃からの点検を心掛けてください。

[外壁]

・ひび割れや部分的に剝がれがないか など

[窓ガラス]

・ガラスがパテ留めとなっていないか など

[屋外広告物など]

・さびや劣化がないか など

必要に応じて専門家に相談し、調査や改善を行ってください。日頃から点検や維持管理を行い、落下物による事故を未然に防ぎましょう。

建築課建築監察係

☎(3546)5462

お詫びと訂正

「区のおしらせ ちゅうおう」5月21日号に誤りがありました。お詫びして訂正します。

1面「第21回中央区エコまつり」に関する記事内の「大熊町のゼロカーボンを見てみよう」

正 日本酒「帰忘郷」

誤 日本酒「帰望郷」

はるみらいで山形県東根市が
「さくらんぼ祭」を開催します

味、品質共に日本一である果樹王国ひがしねのさくらんぼや、特産品などに気軽に触れられるイベントで、参加賞もあります。

**さくらんぼ種飛ばし
中央区グランプリ2024**

日 6月15日(土)
午後0時45分～4時
受付開始 午後0時30分～

定 600人(当日先着順・参加費無料)
◎雨天または悪天候の場合は中止となります(小雨決行)。

**さくらんぼをはじめとする
特産品の販売**

日 6月15日(土)
午後0時30分～4時
◎売り切れ次第終了です。

共通
場 晴海地域交流センター「はるみらい」屋外交流スペース
問 果樹王国ひがしね観光物産推進協議会(東根市商工観光課内)
☎0237(42)1111(代表)

「ブーケ21」SNS相談『はれるや』
を始めます

性別や年齢にかかわらず、誰でも、どんなことでも、気軽に文字で相談できます。

勉強、友達、いじめなど学校のこと、自分の体や性のこと、家庭のこと、仕事や職場のこと、夫婦やパートナー間の暴力など、どんな話でも大丈夫です。

相談内容は、他の人には知られません。名前や連絡先、住所を伝えなくても大丈夫です。

相談の途中でも「いやだな」と感じたら、いつでもやめられます。

ひとりで悩まずに、まずはご相談ください。

熱中症にご注意を！

熱中症の症状

大量の汗
吐き気
嘔吐
頭痛、めまい
だるさ
意識障害
手足の運動障害
筋肉痛
腹や足のけいれん

こんなときは救急車を呼びましょう！

- 意識がもうろうとしている
- 呼び掛けても反応がない
- 自力で水分摂取ができない

熱中症予防行動のポイント

- 暑さを避けましょう
- こまめに水分補給しましょう
- 日頃から体調管理をしましょう
- 暑さに備えた体づくりをしましょう

「熱中症かな…」と思ったら

首の横やわきの下、脚の付け根など、太い血管のある部分に氷やぬれたタオルを当て冷やすと効果的です。

トピックス

「女性防災リーダー養成事業」講演会

5月11日、築地社会教育会館で、流山防災まちづくりプロジェクトとの協働による「女性防災リーダー養成事業」の講演会が開かれました。講演会では、過去の災害の事例などをもとに、多様な人々に配慮した避難所の運営や防災活動の取り組みなどが紹介され、参加した皆さんは熱心に耳を傾けていました。

相談を始める日
6月3日(月)

相談できる時間
毎週月曜日～土曜日
午後7時～9時
◎年末年始(12月29日～1月3日)はお休みです。

相談方法
WEBチャット
◎LINEのアカウントでログインできます(LINEを使わず匿名でのチャットも可)。
問 総務課男女共同参画係
☎(5543)0651

●高齢者、子ども、障害のある方は、特に熱中症になりやすいので十分にご注意ください。

●おとしより相談センターでは、地域の団体からのご依頼に応じ、高齢者向けの熱中症予防に関する出前講座を行っています。

熱中症情報を配信

気象や犯罪に関する情報などを、メールで配信する「ちゅうおう安全・安心メール」で、環境省から提供される「暑さ指数」に基づく、熱中症情報も追加配信しています。この機会に登録してご活用ください。

また、既に登録していて、新たに配信を希望される方は、配信項目の追加登録が必要です。

問 中央区保健所健康推進課健康係
☎(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
晴海保健センター健康係
☎(6381)2972

・高齢の方の出前講座について
京橋おとしより相談センター
☎(3545)1107
日本橋おとしより相談センター
☎(3665)3547
人形町おとしより相談センター
☎(5847)5580
月島おとしより相談センター
☎(3531)1005
勝どきおとしより相談センター
☎(6228)2205
晴海おとしより相談センター
☎(5547)4871

・ちゅうおう安全・安心メールの登録について
防災危機管理課防災危機管理担当
☎(3546)5087

『オリジナルポストカード』の
新作が購入できます

観光協会では、令和5年度「観光写真コンクール」入賞作品の中から厳選した5点を『オリジナルポストカード』にして、1枚70円(税込)で販売します。

なお、新たに区民になる方へは、区役所などでの転入手続きの際に、広告付きオリジナルポストカード(5枚入り)を無償配布しています。

販売開始日
6月1日(土)

販売場所

- 中央区観光協会(銀座1-25-3 京橋プラザ3階)
- 中央区観光情報センター(京橋2-2-1 京橋エドグラン内地下1階)

◎ECサイト「東京まんなかippin堂」でも販売します。

問 中央区観光協会
☎(6228)7907

ECサイト
「東京まんなかippin堂」

▲月島の夕暮れ

▲水の中を

▲spring march

▲築地本願寺納涼盆踊り大会

▲ヒミコ奔る