

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

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

■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

図書館夏季学習室の開設

図書館では、小・中学校、高校などの夏休み期間中に学習室を開設します。

対学生とその保護者(保護者のみの利用は不可)

【京橋図書館】

日7月21日～8月31日の金・土・日曜日、祝日
午前9時～午後5時

場本の森ちゅうおう(京橋図書館)
5階会議室 16席

【日本橋図書館】

日7月26日～8月31日(火・水曜日を除く) 午前9時～午後5時

場日本橋図書館6階ホール 16席

【月島図書館】

日7月26日～8月30日
午前9時～午後5時

場図書館会議室 8席

- ◎晴海図書館は各エリアの座席をご利用ください。
- ◎利用は先着順です。
- ◎各館休館日や行事などで利用できない日時があります。

問本の森ちゅうおう(京橋図書館)

☎(3551)2151

日本橋図書館

☎(3669)6207

月島図書館

☎(3532)4391

晴海図書館

☎(5166)3131

区立図書館の臨時休館など

施設の保守点検などのため、次のとおり臨時休館します。

【京橋図書館】

7月15日(祝)
定例の休館日：7月18日(木)、8月15日(木)、9月19日(木)

【日本橋図書館】

9月9日(月)
定例の休館日：7月25日(木)、8月22日(木)、9月26日(木)

【月島図書館】

9月16日(祝)
定例の休館日：7月25日(木)、8月22日(木)、9月26日(木)

【晴海図書館】

9月22日(日)
定例の休館日：7月18日(木)、8月15日(木)、9月19日(木)

問本の森ちゅうおう(京橋図書館)

☎(3551)2151

日本橋図書館

☎(3669)6207

月島図書館

☎(3532)4391

晴海図書館

☎(5166)3131

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。

日7月16日～22日

問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)

7月21日から晴海西小学校 温水プールを一般開放します

【利用開始日】

7月21日

【住所】

晴海5-3-5

- ◎子ども無料利用証、区民割引利用証、区民無料利用証については、晴海西小学校温水プールの表記がないものでも使用可能

- ◎夏休み期間中(8月31日まで)は、団体利用は行わず、営業時間を延長します。

- ◎温水プールの利用方法や料金について、詳しくはHPをご覧ください。

問スポーツ課体育施設係

☎(3546)5529

晴海西小学校温水プール受付

☎(3534)7345

(晴海西小学校温水プールの受け付けおよび連絡は7月1日から)



◀区HP



保健・医療・福祉

「医療相談窓口」 ～専用電話で相談を 受け付けています～

自分や家族が受けた診断や治療、薬など医療に関しての不安や疑問はありませんか。

「医療相談窓口」では、さまざまな医療に関する相談などをお受けするとともに、解決の糸口を探すお手伝いをしています。

日月～金曜日(土・日曜日、祝日・休日、年末年始を除く)
午前9時～午後5時

内・専任の相談員(看護師)が医療に関する相談や、区内の診療所・歯科診療所などに関する苦情および相談をお受けします。

- ・患者さんと診療所・歯科診療所などとの信頼関係の構築を支援します。
- ・中立的な立場から相談業務を行い、問題解決に向けた助言を行います。
- ・相談者のプライバシーを保護し、相談により不利益を被ることがないようにします。

【例えばこんな時に】

- ・自宅付近の医療機関を知りたい。
- ・医療についてどこに相談したら良いのか分からない。
- ・医師や看護師などの職員の対応が気になる。
- ・治療に関する説明を受けたが、その内容が分からない。
- ・薬の説明が分からない。

- ◎医療行為における過失の有無・責任の所在の判断や、診療所・歯科診療所などとの紛争の介入・調停、医療機関の善しあしの判断はできません。

【相談専用電話】

☎(3545)1875

- ・病院(病床数が20床以上の医療機関)に関しては、東京都医療安全支援センターにご相談ください。東京都医療安全支援センター(患者の声相談窓口)

☎(5320)4435

問中央区保健所生活衛生課医事薬事係
☎(3541)5937

みなさんの出産を 応援しています

【出産支援祝品の贈呈】

対区内在住で、妊娠している方

内産婦人科への通院などのための交通費として、タクシー利用券1万円分を贈呈(多胎児を妊娠している方は2万円分)。

日出産日の前日までに本人または本人と住民票上で同一世帯の親族が区役所6階子育て支援課、中央区保健所健康推進課、各特別出張所、各保健センターで申請する(問へ郵送、ぴったりサービスでの申請も可)。

【申請に必要なもの】

- ・妊娠が確認できる経過欄記載の母子健康手帳や妊婦健康診査受診票の控え、診断書
- ・健康保険証など申請者が本人であることを確認できるもの



◀出産支援祝品(区HP)

【新生児誕生祝品の贈呈】

対出産日において区内に住所があり、新生児も区内に住所を定めた方(申請日に区内に住所のない方は除く)

内新生児の誕生を祝福して、区内共通買物・食事券5万円分を贈呈(追加支援2万円分を含む)。

日お子さんが1歳になる前日までに子と住民票上で同一世帯の父母または親族が区役所6階子育て支援課または各出張所で申請する(問へ郵送、ぴったりサービスでの申請も可)。

【申請に必要なもの】

健康保険証など申請者が本人であることを確認できるもの



◀新生児誕生祝品(区HP)

問子育て支援課子育て支援係

☎(3546)5350

令和6年度東京都子育て 支援員研修(第2期)受講者を 募集します

対都内在住または在勤で、今後子育て支援員として就業する意欲のある方

内保育や子育て支援の分野で従事する上で必要な知識や技術などを有する「子育て支援員」の養成研修(地域保育コース・地域子育て支援コース・放課後児童コース・社会的養護コース)

◎オンデマンドまたは集合形式で実施

日7月1日～16日に、各コースHPまたは郵送(簡易書留、消印有効)で申し込む。

◎申込書は区役所6階保育課で配布する他、各コースHPからダウンロードできます。

問・地域保育コースについて

東京都福祉保健財団

☎(3344)8533



◀(公財)東京都福祉保健財団HP

・地域子育て支援コースについて
保健福祉振興財団
☎(6261)0307



◀保健福祉振興財団HP

・放課後児童コースについて
ポピンズプロフェッショナル
☎(3447)5826



◀ポピンズプロフェッショナルHP

・社会的養護コースについて
東京リーガルマインド
☎(5913)6225



◀東京リーガルマインドHP

・研修全般に関すること
東京都福祉局子供・子育て支援部企画課
☎(5320)4121



◀東京都福祉局子供・子育て支援部企画課HP

8～11月生まれの方へ
「健康診査・がん検診等受診券」を発送しました

対40歳以上の区民
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)
◎50歳以上偶数歳の方の胃がん検診の検査方法は、「胃部エックス線検査」または「胃内視鏡検査」で、いずれかを選択して受診できます。
◎誕生月が12月以降の方で、早めの受診を希望する方は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



区HP

講座・催し物

子どもの救急救命や安全管理

日8月7日(水)
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の子どもの保護者
内現役の小児救急看護認定看護師による、子どもによくある事故とその予防方法、事故が発生したときの初期対応についての説明。
定12組程度(抽選)
申7月15日までに申し込みフォームまたは電話で問へ申し込む。
記お子さんも一緒に参加できますが、1歳から未就学のお子さんをお預かりします。希望する方は参加申込時にお申し込みください(1歳未満のお子さんは同席もしくは一時預かり保育をご利用ください)。
問(株)テンダーラビングケアサービス
☎(6267)1763



申し込みフォーム

育児中の保護者のための「ほっと一息わたしの時間」

日7月17日(水)
午前10時～11時30分
場男女平等センター「ブーケ21」
対区内在住の幼稚園や保育園に入園していない子どもの保護者
内夏をのりきる健康づくり～「薬膳」を知る～
定12人程度(先着順)
申7月3日から電話で問へ。
記生後3カ月～未就学のお子さんをお預かりします。希望する方は、7月12日までに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)。
問総務課男女共同参画係
☎(5543)0651
FAX(5543)0652



区HP

「中央区まちかど展示館」夏休みスタンプラリー&クイズ

開催期間
7月1日～8月30日
内区が誇る文化の一端を垣間見ることができる「まちかど展示館」でスタンプラリー&クイズを開催します。
スタンプを「銀座・京橋地区」と「月島地区」で2カ所以上、「日本橋地区」で2カ所以上、計4カ所以上集めて、展示館に掲示してあるクイズに5問以上正解し、応募すると、抽選で展示館厳選の素敵な景品が当たります。
申7月1日～8月30日(必着)までにスタンプラリー&クイズシートをファクスまたは撮影してEメールに添付して問へ申し込む。
◎スタンプラリー&クイズシートは区施設などで配布する他、HPからダウンロードできます。
問まちかど展示館運営協議会事務局(文化・生涯学習課内)
☎(3546)5346
FAX(3546)9556
e-b-syogai_01-mk@city.chuo.lg.jp



まちかど展示館HP



「中央区まちかど展示館」夏休み親子体験バスツアー

日⑦8月6日(火)
午後1時～5時
④8月8日(木)
午後1時～4時40分
対区内在住・在学の小学生(4年生以上)とその保護者
内⑦手すき和紙を作ってみよう!(和紙すき体験)
④江戸文字を書いてみよう!(江戸文字書き体験)
◎体験の他、他の展示館見学も行います。
定各回8組16人程度(抽選/結果は7月29日までに郵送)
費⑦1人:800円、④1人:1,500円
申7月19日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、郵送またはファクスで問へ申し込む。Eメールの場合は件名に「夏休み親子体験バスツアー参加希望」と明記し、①参加希望日②保護者住所③保護者氏名・ふりがな④電話番号⑤参加児童氏名・ふりがな⑥小学校名・学年⑦(④への参加希望者のみ)書きたい江戸文字(2～3文字、ひらがな推奨)を記入して申し込む。申込用紙は区役所8階文化・生涯学習課、各特別出張所で配布している他、HPからダウンロードできます。
問まちかど展示館運営協議会事務局(文化・生涯学習課内)
☎(3546)5346
FAX(3546)9556
e-b-syogai_01-mk@city.chuo.lg.jp



まちかど展示館HP



夏休みの子ども講座～かつおぶしが踊るのなぜ?～

日8月1日(木)
・午前10時～正午
・午後2時～4時
場はるみらい料理スタジオ
対小学生～中学生
内夏休みの自由研究を応援!かつおぶしの不思議を調べてみよう!
◎筆記用具を持参ください。
◎実験を交えた座学の講座で、料理教室ではありません。
定各回15人(先着順)
費500円
申7月6日～31日にHPの申し込みフォームから申し込む。
問晴海地域交流センター「はるみらい」
☎(3531)2743



はるみらいHP

夏休み福祉・ボランティア体験「イナっこ教室2024」参加者募集

日7月20日～8月31日
対区内在住・在勤・在学の小学生以上の方で福祉・ボランティア体験に関心がある方
◎活動内容により、日時や対象、定員などが異なります。詳しくはHPをご覧ください。
◎定員のある活動は先着順
内区内福祉施設やボランティア団体などの協力による福祉・ボランティア体験
費無料(ボランティア保険料350円、交通費、食事代などは参加者負担)
申7月8日～31日にHPの申し込みフォームまたは申込書を問へ提出する。
◎申し込み後のオリエンテーションには参加者本人が必ずご参加ください。オリエンテーションについて詳しくはHPをご確認ください。
◎申込書は中央区社会福祉協議会、区役所地下1階ふくしの総合相談窓口、各特別出張所などで配布する他、HPからダウンロードできます。
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
e-vc@shakyo-chuo-city.jp



社会福祉協議会HP

中央区民生・児童委員協議会主催子育て支援イベント～子どもと一緒に遊ぼうデー～

日9月8日(日)
午後1時30分～3時30分
場総合スポーツセンター第2競技場
対区内在住の未就学児とその保護者
内親子で一緒に工作や運動を楽しみながら、地域でたくさんのお友達を作るきっかけにしてみませんか。
・作って遊ぼうおもちゃ作り
・親子体操
◎室内履きを持参ください。
◎ヒールなど床を傷つける恐れのある履物では入場できません。

定80人(先着順)
申7月3日から電子申請で申し込む。
民生・児童委員および主任児童委員とは

地域の方の社会福祉に関する問題について、気軽に相談できる身近な地域ボランティアとして、必要な援助や関係機関への橋渡しを行っています。また、職務上の相談内容などを外部に漏らすことはありませんので、お困りごとがある場合はお気軽にご相談ください。

問地域福祉課地域福祉推進係
☎(3546)5393



電子申請

子ども図書館員の募集

日・京橋図書館 8月7日(水)
・日本橋図書館 8月8日(木)
・月島図書館 8月4日(日)
・晴海図書館 8月12日(休)
第1部 午前9時30分～正午
第2部 午後2時～4時30分
◎時間は全館共通
対区内在住・在学の小学校4～6年生
内本の配架・返却体験、ブックカバーかけ、図書館内の見学 など
定・京橋図書館 各回12人
・日本橋図書館 各回12人
・月島図書館 各回10人
・晴海図書館 各回10人
◎いずれも抽選
申7月3日～22日(消印有効)に電子申請または所定の申込書に記入して参加希望の図書館に持参するか、はがきに①住所②氏名・ふりがな③電話番号④学校名⑤学年⑥参加を希望する図書館名と希望の部(第1部または第2部)を第3希望まで記入して、京橋図書館に郵送する。
◎申込書は各図書館で配布する他、HPからダウンロードできます。
問〒104-0041
中央区新富1-13-14
本の森ちゅうおう(京橋図書館)
☎(3551)2151
日本橋図書館
☎(3669)6207
月島図書館
☎(3532)4391
晴海図書館
☎(5166)3131



図書館HP



凡例 日日時 会場 対象 内容 師講師 定定員 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

夏休み歯科教室

「わっはっ歯キッズ・わくわくスクール」

日①7月31日(水)
②8月7日(水)
午後1時30分～3時
場①月島保健センター多目的室
②日本橋保健センター5階多目的室
対区内在住の小学校1～3年生と保護者(子どものみの参加も可)
内クイズや体験を通じ楽しくむし歯予防を学びます。参加者には歯の模型をプレゼント
◎動きやすい服装で参加を
定各12組(先着順)
申①7月4日～19日②7月10日～26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
日本橋保健センター健康係
☎(3661)5071



区HP



本の森子ども科学教室

「シュワシュワカラフルボールのひみつ」

日7月21日(日)
午前11時～正午
場本の森ちゅうおう(京橋図書館)
1階多目的ホール
対小学生
内ラムネをきっかけとした泡立つ秘密の実験とバスボムの作成
定15人(先着順)
申7月3日から、問へ直接または電話で申し込む。
◎保護者の実験への参加はできません。
問本の森ちゅうおう(京橋図書館)
☎(3551)2151

夏休み子ども会

【京橋図書館】
日8月4日(日)
・0～2歳向け
午前11時～11時30分
・3歳以上向け
午後2時30分～3時10分
場本の森ちゅうおう(京橋図書館)
1階多目的ホール
定各回25組(先着順)
【日本橋図書館】
日7月28日(日)
・0～2歳向け
午前11時～11時30分
・3歳以上向け
午後3時30分～4時
場日本橋図書館6階図書館ホール
定各回25組(先着順)
【月島図書館】
日8月18日(日)
・0～2歳向け
午後2時～2時30分
・3歳以上向け
午後3時30分～4時

場月島社会教育会館4階和室
定各回25組(先着順)
【晴海図書館】
日8月25日(日)
・0～2歳向け
午前11時～11時30分
・3歳以上向け
午後3時～3時30分
場晴海図書館3階おはなしのへや
定各回15組(先着順)
【共通】
対どなたでも
内大型絵本の読み聞かせなど
申7月3日から参加希望の図書館へ直接または電話で申し込む。
問本の森ちゅうおう(京橋図書館)
☎(3551)2151
日本橋図書館
☎(3669)6207
月島図書館
☎(3532)4391
晴海図書館
☎(5166)3131

オカルトの森vol.02

～吉田悠軌の中央区怪談～

日8月24日(土)
午後6時30分～8時30分
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「怪談」と「都市伝説」の違いや中央区の歴史を交えた怪談話を実演。
定60人(抽選)
申7月11日～25日午後9時までにHP、電話または直接問へ。
◎結果は7月30日ごろに通知
問本の森ちゅうおう(京橋図書館)
☎(3551)2151

日本橋図書館講座と特別展示

講座「日本橋川上空の高速道路～過去現在未来を聴く～」
日7月20日(土)
午後2時～3時(午後1時30分開場)
場日本橋図書館6階図書館ホール
対小学校5年生～大人
定35人(先着順)
内首都高速道路(株)による講座。講座終了後VR体験ができます。
申7月5日から電話で問へ。
◎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
特別展示「日本橋川上空の高速道路～過去現在未来を見る～」
日7月11日(木)～20日(土)
午前9時～午後7時
◎7月14日(日)・15日(祝)は午前9時～午後5時開催
◎7月17日(水)は午後2時～7時開催
◎7月20日(土)は午後4時～7時開催
場日本橋図書館6階図書館ホール
内日本橋の上を走る首都高速道路の歴史や地下化事業についてのパネル展示とDVD上映、関連資料の紹介
問日本橋図書館
☎(3669)6207

日本橋図書館地域講座

「日本橋と大名屋敷」

日7月21日(日)
午後2時～4時(午後1時30分開場)
場日本橋図書館6階図書館ホール
対中学生以上
内作家、江戸歩き案内人黒田涼さんによる日本橋と大名屋敷についての講座
定36人(先着順)
申7月7日から電話で問へ。
◎2人まで申し込み可
◎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

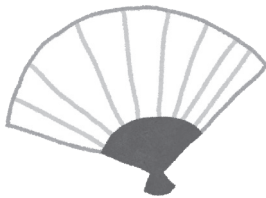
京橋図書館演芸会

「本森亭 金原亭馬生落語会」

日8月18日(日)
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
内十一代目金原亭馬生師匠、金原亭小駒さんによる落語会。中央区ゆかりのおはなしを披露します。
定80人(先着順)
申7月7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



図書館HP



男女平等センター「ブーケ21」

水曜イブニングトーク

「銀座スイーツ物語ー伝統と革新ー」

日8月7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】
日本の中にあるものをよく観て発見し、ていねいに磨いて輝かせる
【ゲスト】
(株)曙 代表取締役社長 銀座あけぼの 細野佳代
定30人程度(先着順)
申7月3日から電子申請、電話またはファクスに①・②(6面記入例参照)③電話番号を記入して問へ申し込む。
◎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



区HP

銀座ブロッサム「夏休みクラシック音楽に親しむイベント」

日8月25日(日)
午後2時開演(午後1時30分受け付け開始/1階受付窓口)
場銀座ブロッサム(中央会館)7階マーガレット
対区内在住の小学生と保護者
内プロの演奏家による音楽イベント
【編成】
和太鼓、三味線、尺八
【曲目】
新時代、アイドル、パプリカ
◎曲目は変更する場合があります。
定50人(先着順)
費500円
申7月28日～8月22日に電話で問へ(午前10時～午後6時)。
◎区内在住であることを確認できるもの(運転免許証など)を当日持参
問銀座ブロッサム(中央会館)
☎(3542)8585



銀座ブロッサムHP

区民後見人(社会貢献型後見人)を目指す方のための基礎講習と説明会

成年後見制度の担い手である区民後見人として活動するには説明会に参加し、選考を受けた後、基礎講習を修了することが必要です。
【説明会】
基礎講習の受講希望者は、いずれかの説明会に必ずご参加ください。
【日時など】
【第1回】
8月1日(木)
午後2時～3時30分
月島社会教育会館5階講習室
【第2回】
8月2日(金)
午後6時30分～8時
社会福祉協議会3階会議室
【第3回】
8月5日(月)
午前10時～11時30分
日本橋社会教育会館9階第2洋室
◎3回とも同じ内容
対おおむね65歳までの区内在住者で、区民後見人として活動を行う熱意がある方
定各30人(先着順)
申7月29日までに電話、ファクスまたはEメールに①～④(6面記入例参照)、⑤参加希望の回を記入して申し込む。
【基礎講習】
日11月28日(木)、12月4日(水)・6日(金)・13日(金)・18日(水)(全5回)
内成年後見制度の仕組み、支援の対象となる高齢者・障害者に関する知識など
◎基礎講習の修了には全日程の参加が必要です。
問中央区社会福祉協議会成年後見支援センター「すてっぷ中央」
☎(3206)0567
FAX(3523)6386
step@shakyo-chuo-city.jp

敬老大会の申し込みは
7月10日まで

日10月17日(木)・18日(金)・21日(月)・22日(火)・23日(水)・25日(金)
申7月10日(消印有効)までに「参加申し込みはがき」で申し込む。
◎詳しくは、6月下旬に対象者へお送りした「ご案内」または「区のおしらせ ちゅうおう」6月21日号をご覧ください。
◎「ご案内」が届いていない場合は、お問い合わせください。
◎締め切り後の申し込みや、申し込み後の変更はできません。
問高齢者福祉課高齢者福祉係
☎(3546)5354

椅子ヨガ参加者募集

日8月2日～令和7年1月31日の毎月第1・3金曜日(1月のみ第3・5金曜日)
午後2時～3時
場いきいき桜川ホール
対60歳以上の区内在住者(いきいき館の利用者証が必要)
内座位や立位で足ほぐしから呼吸の練習を行い、上半身も整えます。
定32人(抽選/他の体操系講座に外れた方を優先)。
申7月1日～14日に館内窓口で直接申し込む(電話申し込み不可)。
問いきいき桜川(桜川敬老館)
☎(3553)0030

星のソムリエ受講生募集

日7月6日～令和7年3月15日の毎月第1・3土曜日
午後1時30分～2時30分
場いきいき勝どき梅の間
対60歳以上の区内在住者(いきいき館の利用者証が必要)
内国立天文台ボランティアガイドによる宇宙や星座のお話
定各回15人(当日先着順)
問いきいき勝どき(敬老館)
☎(3531)3258

中高年齢者のための
パソコン教室

日・1回目
8月5日～29日の毎週月・木曜日(全8回)
・2回目
9月2日～30日の毎週月・木曜日(23日を除く全8回)
◎いずれも午前10時～正午
場シニアセンター1階
対50歳以上の区内在住・在勤のパソコン初心者
内インターネットとメールを中心とした説明、操作(OSはWindows 10)を学習します。
定各回10人(抽選)
申7月16日(必着)までに電子申請または往復はがきに①～⑤(6面記入例参照)⑥パソコン経験の有無・年数⑦希望する回を記入して問へ申し込む。
問〒104-0051
中央区佃1-11-1
シニアセンター
☎(3531)7813



◀電子申請

勤労者のための簿記講座

日9月5日～11月7日の毎週火・木曜日(全19回)
午後6時～8時30分
場レッツ中央会議室
対中小企業に勤務する区内在住・在勤者
内11月17日実施の日商簿記検定試験3級合格を目指す講座(簿記の基礎・取引の記帳と仕訳力・帳簿組織・決算・実践演習)
定24人(抽選)
費6,300円
申7月19日(必着)までに往復はがきまたはEメールに①～⑤(6面記入例参照)⑥勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入して問へ申し込む。
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
ekinro_oubo@chuo-tokyo.com



ボウリング大会

日9月27日(金)
午後6時(受け付け開始)～8時30分(予定)
場東京ポートボウル(港区芝浦1-13-10)
対中小企業に勤務する区内在住・在勤者
◎1レーンにつき最大3人での実施
定40人(抽選)
◎賞品を多数用意しています。
◎1人でも申し込み可
費3,000円(ゲーム代、貸し靴代、懇親会費を含む)
申8月1日(必着)までに往復はがきまたはEメールに「ボウリング大会」と明記し、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(ふりがな)・年齢・性別を記入して問へ申し込む。
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
ekinro_oubo@chuo-tokyo.com

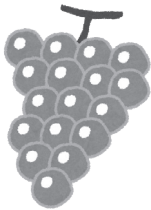


勤労者のための
上手な話し方セミナー

日9月4日～10月2日の毎週水曜日(全5回)
午後6時30分～8時30分
場築地社会教育会館3階第3洋室
対中小企業に勤務する区内在住・在勤者
内ビジネスで活用できる魅力ある話し方とコミュニケーション技法の習得
定24人(抽選)
費1,000円
申7月19日(必着)までに往復はがきまたはEメールに①～⑤(6面記入例参照)⑥勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入して問へ申し込む。
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
ekinro_oubo@chuo-tokyo.com

日帰りバスツアー
秩父シャインマスカット狩り

日10月19日(土)
・集合 午前7時
・解散 午後5時(予定)
[行き先など]
・JA花園農産物直売所(買い物)
・小松沢レジャー農園(シャインマスカット狩り食べ放題、原木しいたけ狩り、昼食バーベキュー)
・じばさん商店(買い物)
◎旅行者の添乗員が同行します。
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 8,900円
小人(3歳～未就学児) 6,200円
◎バス代、シャインマスカット狩り食べ放題・原木しいたけ狩り代、昼食代などを含む。
申7月19日(必着)までにはがき(1グループ4人までで1枚限り)に「バスツアー」と明記し、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・年齢を記入して問へ申し込む。
[旅行企画・実施]
(株)緑トラベル(東京都知事登録旅行業第2-7639号)
◎本バスツアーはレッツ中央(中央区勤労者サービス公社)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」係
☎(6380)1615
(平日午前9時～午後6時)



スポーツ

第78回区民体育大会

合気道大会
日9月8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
申8月9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〒279-0013
千葉県浦安市日の出3-4-A-1001
齋藤誠方
中央区合気道連盟
☎090(5782)0621
少年野球大会
日9月1日～29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る。
[代表者会議]
日8月3日
午後3時30分～
場総合スポーツセンター第1・2会議室
申7月22日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、スポーツ協会事務局にEメールで申し込む。
バスケットボール大会
日9月14日～11月23日の土・日曜日、祝日 午前8時～
場総合スポーツセンター第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。
申7月18日(必着)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(抽選)。
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。
問中央区スポーツ協会事務局
☎(3546)5729
eentry@chuo-taikyo.jp



◀スポーツ協会HP

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
eEメールアドレス

第78回区民体育大会水泳大会

日 9月1日(日)
午前9時～
場 総合スポーツセンター温水プール
対 区内在住・在勤・在学者で定期的に水泳の練習をしている小学生以上の方
定 150人(先着順)
申 7月2日～27日に所定の申込用紙に記入の上、Eメールに添付して区へ申し込む。
◎実施要項および申込用紙は区で配布する他、HPでダウンロードできます。
問 中央区スポーツ協会事務局
☎(3546)5729
e hirohiro0024dai@wonder.ocn.ne.jp



◀スポーツ協会HP



アーチェリー教室
(初心者・初級者)

日 9月1日～22日の毎週日曜日
正午～午後2時
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 5人(抽選/過去に参加していない方を優先)
費 2,000円(別途弓具代1,000円)
申 7月23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(6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区へ申し込む。
◎Eメールで申し込む場合は、件名を「R6アーチェリー教室申し込み」としてください。
◎当選者は区役所8階スポーツ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
中央区スポーツ協会事務局
☎(3546)5729
e entry@chuo-taikyo.jp



◀スポーツ協会HP

税

電話の自動音声およびSMSによる納付案内

特別区税、国民健康保険料、住宅使用料などに未納がある方に対して、自動音声およびSMS(ショートメッセージ)による納付案内を行っています。自動音声およびSMSは、夜間や土・日曜日、祝日・休日にも発信します。
◎金融機関から区への納付確認には2週間程度を要します。このため、

すでに納付済みの方にも案内する場合があります。行き違いの際は、ご了承ください。

自動音声およびSMSによる納付案内などでは、次のような内容を案内することはありません。

- ・特定の金融機関や口座番号への振り込みをお願いすること
- ・ATM(銀行・コンビニなどの現金自動預払機)の操作をお願いすること
- ・通帳やキャッシュカードを預けるようお願いすること

【自動音声案内時の発信電話番号・SMS発信番号】

- ・特別区税などについて
☎(6260)6792
SMS(3546)5282
 - ・国民健康保険料などについて
☎(6260)6793
SMS(3546)5365
 - ・住宅使用料などについて
☎(6260)6794
SMS(3546)5467
- ◎発信専用ですので、折り返しはできません。
◎ソフトバンク回線の方はSMS発信番号として特定の番号(21061)が通知されます。

問・特別区税などについて
税務課整理係

- ☎(3546)5282
- ・国民健康保険料などについて
保険年金課収納係
☎(3546)5365
- ・住宅使用料などについて
住宅課住宅管理係
☎(3546)5467

令和6年分所得税および復興特別所得税の予定納税第1期分の納期限

【納期限】
9月30日



◀予定納税(国税庁HP)

定額減税

6月1日以降に支払われる一定の給与や公的年金などについて、定額による所得税額の特別控除(定額減税)が適用されます。

詳しくは定額減税特設サイトをご覧ください。



◀定額減税特設サイト(国税庁HP)

問 東京国税局電話相談センター(税務署の代表電話から音声案内で1番を選択してください)
日本橋税務署
☎(3663)8451
京橋税務署
☎(4434)0011

手帳 国保・年金

国民健康保険高齢受給者証の更新(70～74歳の方)

現在、国民健康保険に加入していて、高齢受給者証をお持ちの方は、7月31日で有効期限が切れるため、8月1日から有効の高齢受給者証を、7月下旬に郵送します。

【自己負担割合について】

高齢受給者証の負担割合は、令和5年中(1月から12月)の所得を基に判定されます。詳しくは同封の「高齢受給者証更新のお知らせ」をご覧ください。

問 保険年金課資格係

☎(3546)5362

後期高齢者医療制度保険証の送付

現在お手元にある保険証は、令和6年7月31日が有効期限です。新しい保険証を7月中旬に郵送します。新しい保険証は8月1日から使用できます。有効期限は令和7年7月31日(1年間)までです。医療費の自己負担割合は、前年中の所得を基に判定します。

また、保険証とマイナンバーカードの一体化に伴い、令和6年12月2日をもって紙の保険証の新規発行を終了します。

詳しくは「区のおしらせ ちゅうおう」11月1日号でお知らせする予定です。

問 保険年金課資格係

☎(3546)5362

国民健康保険特定疾病療養受療証の更新

特定疾病療養受療証は、昨年の所得を基に自己負担限度額の区分を判定しているため、毎年7月31日が有効期限となります。

有効期限前に、新たな特定疾病療養受療証を送付します。

◎更新手続きは不要です。

問 保険年金課給付係

☎(3546)5360

限度額適用(限度額適用・標準負担額減額)認定証の更新

限度額適用認定証の交付を受けている方は、医療機関の窓口で保険証と共に提示することで、保険適用分の窓口での支払いが限度額までとなります。

現在お持ちの限度額適用認定証は、7月31日が有効期限です。更新手続きのお知らせと申請書を7月初旬にお送りしますので、必要な方は更新手続きをしてください。

なお、70歳以上の現役並み所得者Ⅲおよび一般の区分の方は限度額適用認定証の発行手続きは不要です。

問 保険年金課給付係

☎(3546)5360

障害状態確認届(診断書)の届け出

障害基礎年金を受給している方で、障害状態の確認が必要な方は診断書の提出が必要です。診断書は、誕生月の3カ月前の月末に日本年金機構から送付されます。

提出期限は誕生月の末日です。期限までに提出がない場合、障害基礎年金の支払いが一時差し止めとなりますのでご注意ください。

問 日本年金機構ねんきんダイヤル

☎(0570)051165



その他

高齢者などへの居住支援
～住宅住み替え相談～

日・一般世帯対象 毎月第1月曜日
・高齢者世帯対象 毎月第2・4火曜日
いずれも午後1時～4時(要予約)

対 一般世帯および住み替えの困難な高齢者世帯(65歳以上)

内 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第一ブロックの相談員、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



◀区HP(一般世帯)



◀区HP(高齢者世帯)

生きがい活動リーダー養成のための研修生募集

生きがい活動リーダーの活動内容

- ・生きがいに関する相談を受け、実際の行動につながる助言を行う。
 - ・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
- 対 区内在住で研修終了後、「生きがい活動支援室」で毎週2日程度、午前9時から午後5時まで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9日(必着)までに①～⑤(6面記入例参照)をA4版縦方向に横書きしたもの、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字程度の作文を区へ郵送または持参する。

◎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

会社・商店・ご家庭の皆さん
その仕事シルバー人材セン
ターにお任せください

シルバー人材センターとは

働くことを通じて生きがいを得るとともに、地域社会の活性化に貢献することを目的に設立され、収益を目的にしていない公益法人です。60歳以上の健康で働く意欲のある元気な方が会員となって働いています。

会員の仕事ぶりは「真面目で丁寧」、「安心して任せられる」など、大変好評です。

こんな仕事をお受けします

センターでは、会社・商店・家庭・各種団体などから多種多様な仕事を引き受けています(危険な仕事や専門的な道具を必要とする場合などはお受けできません)。

まずはお気軽にお問い合わせください。主な仕事は、次のとおりです。

【家庭の仕事】

室内掃除、洗濯、食事作り、換気扇掃除、エアコンフィルター掃除(内部除く)、片付け、子ども(小学生以上)の送迎・見守り、話し相手、植木鉢の整理、庭の草取り・枝切り、粗大ごみの解体・移動、家具の移動、簡単な大工仕事など

【専門的な仕事】

語学レッスン、パソコン・スマートフォンレッスン、パソコンの環境設定、障子の張り替え、封筒・ハガキの宛名書き、賞状筆耕、出張着付けなど

【事務の仕事】

一般事務、経理事務、受付、パソコン入力など

【その他の仕事】

ビル・マンション清掃、草取り、植木の枝切り、洗い場、駐車場・駐輪場の管理、封入、袋詰め、チラシ配布など

【仕事の依頼方法】

電話、EメールまたはHPからお問い合わせください。お見積りの上、お客様と当センターとの間で契約を交わします。

【センターのHPに目安の料金を掲載しています。】

【会員を募集しています】

【入会資格】

60歳以上の健康な区民で、「自主・自立、共働・共助」の基本理念を理解し、ルールを守って仲良く働ける方

【入会説明会】

【日】毎月13日 午前10時～

◎土・日曜日、祝日の場合は直前の平日です。

◎電話予約制(当日予約可)、途中入場はできません。

【場】シルバー人材センター2階会議室

【持ち物】

健康保険証など住所・年齢が確認できるもの、筆記用具

◎詳しくはHPをご覧ください(電話でもお問い合わせください(Eメールも可))。

【問】中央区シルバー人材センター

【電】(3551)2700

【E】chuo@sjc.ne.jp

 **【中央区シルバー人材センターHP】**

日本赤十字社に温かいご支援を
7月は愛の血液助け合い運動
月間

献血は命を救う身近なボランティアです。血液事業を安定的・継続的に維持するため、7月は愛の血液助け合い運動月間として、全国各地で献血の啓発活動を実施しています。

一人一人、特に若い世代を中心に献血へのご理解とご協力を呼び掛けています。献血ができる年齢は16歳から64歳までで、60歳以降に献血経験があれば69歳まで可能です。

血液は人工的につくることも長期保存をすることもできないため、日々多くの方のご協力を必要としています。少子高齢化により献血可能人口が減少しており、若い世代の献血協力が必要不可欠です。将来、大切な人の命を守るため、この機会に一度、献血に行ってみませんか。

◎詳細および献血会場については、HPをご覧ください。

【問】日本赤十字社東京都赤十字血液センター

【電】(0120)306002

 **【赤十字血液センターHP】**

7月は青少年の非行・被害防止全国強調月間

青少年を取り巻く社会環境の変化は著しく、インターネットやスマートフォンを悪用した犯罪、薬物乱用や性非行の多発、さらには学校でのいじめや学級崩壊なども懸念されています。加えて近年は児童虐待、児童ポルノ事件などの被害が増加しており、青少年の非行および被害の防止が喫緊の課題となっています。

青少年を非行などから守り健やかに育てていくには、社会全体で取り組む必要があります。それには、家庭や学校を含めた地域が一体となり、「青少年は地域社会が育む」という視点に立って、関係機関・団体と連携を密にした取り組みを進めることが必要です。

【区内の少年非行の概要】

区内警察署管内で昨年1年間に検挙・補導された非行少年などは275人です。

区では中央・久松・築地・月島補導連絡会や青少年対策地区委員会を中心に、青少年の非行防止や健全育成活動を推進しています。皆様のご理解とご協力をお願いします。

【問】文化・生涯学習課青少年係

【電】(3546)5305

 **【区HP】**

中央区就労・雇用支援事業

求職者向けに充実したフォロー体制を整え、企業向けにセミナーを開催し、合同企業説明会に繋がります。

【求職者向け】

- ・就職キャリアコンサルティング
- ・企業へのマッチングサポート
- ・希望者には短期インターンシップや職場見学機会の提供

【企業向け】

採用定着に向けたオンラインセミ

ナーの開催

【合同企業説明会】

企業担当者と直接話すことができます。また、常駐するアドバイザーとの相談も可能です。

【問】ヒューマンアカデミー(株)

【電】(5348)2039

 **【中央区就労・雇用支援事業HP】**

道路に看板・日よけを出すときは道路占用許可が必要

道路の上空に看板や日よけを設置するなどして、道路を継続して使用することを道路の占用といいます。

道路を占用するときは、あらかじめ、道路管理者の許可を受けるとともに、政令や条例で定められた占用料を支払う必要があります。また、道路占用許可に当たり、占用物件ごとに基準が定められています。

なお、占用許可期間満了後、引き続き占用する場合は、更新手続きが必要です。

【問】・区道について
管理調整課占用係

【電】(3546)5416

・区内の都道について
都第一建設事務所管理課(占用担当)

【電】(3542)1474

・区内の国道1号・4号・6号・14号・15号・17号について
東京国道事務所管理第一課占用第一係

【電】(3512)9096

 **【区HP】**

コミュニティふれあい銭湯

【日】7月10日(水)・24日(水)

◎7月10日はハイビスカスの湯

【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。

【問】地域振興課区民施設係

【電】(3546)5623



住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況

住民基本台帳法に基づき令和5年度の閲覧状況を区HPで公表しています。法人による閲覧件数は27件、公的機関による閲覧件数は1件です。ただし、犯罪捜査、訴訟の提起などに関するものは除きます。

【問】区民生活課住民記録係

【電】(3546)5320

 **【区HP】**

かざぐるま箱崎町の不用品販売に地域情報サイト「ジモティー」の活用を開始

リサイクルハウスかざぐるま箱崎町では、7月2日から不用品販売に出品されたこども服などについて、施設での展示販売に加え、希望により地域情報サイト「ジモティー」への掲載を開始します。

「ジモティー」を閲覧して購入を希望する場合は、取り置きの対応を行い、かざぐるま箱崎町に来館して購入できます。

かざぐるま八丁堀でも同様のサービスを行っています。

詳しくはHPをご確認ください。

【問】環境課環境啓発係

【電】(3546)9592

リサイクルハウスかざぐるま箱崎町

【電】(3668)5037

 **【区HP】**

 **【かざぐるま箱崎町(ジモティー)HP】**

中央清掃事務所からのお知らせ

【祝日のごみ収集】

7月15日(祝)「海の日」は、平常の曜日どおりに、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。

【竹串など鋭利なものをごみに出す場合】

竹串や包丁など鋭利なものをそのままごみ袋に入れて排出すると、収集職員だけではなく、通行人にとっても大変危険です。

竹串などは、先を折って紙などに包み、危険のないようにしてからごみ袋に入れる、また鋭利なものは、厚紙などに包み、「危険」と袋に表示してから排出してください。

【生ごみの排出】

水分の多い生ごみは汚水が袋から漏れて悪臭の原因となり、さらに収集の際に飛び散るなど、近隣の方や通行人に迷惑を掛けることがあります。まちの環境をきれいに保つとともに、ごみ減量にもつながりますので、生ごみは水分をよく切ってから出してください。

【問】中央清掃事務所作業係

【電】(3562)1521

じゃぶじゃぶ池の開設

4カ所の公園で小学校入学前のお子さんが、保護者と一緒に利用できます。日時や場所などについて詳しくは、HPをご覧ください。

【問】水とみどりの課公園河川係

【電】(3546)5435

 **【区HP】**



▲じゃぶじゃぶ池

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
問い合わせ先
申込先
HP
ホームページ
Eメールアドレス