

ちゅうおう

2025
4/15

デジタル版も
こちらで
ご覧になれます
QRコード
Multilingual



特集

令和7年度予算

重点分野と主な事業を おしらせします

中央区の魅力 を 発掘・発信!

— 愛着をもって住み続けられる
まちを目指して—

当初予算の会計別比較 (単位:千円)

区分	令和7年度	令和6年度	増減率
一般会計	162,719,812	133,521,904	21.9%
国民健康保険事業会計	14,449,283	14,446,785	0.0%
介護保険事業会計	10,078,197	9,745,571	3.4%
後期高齢者医療会計	3,819,079	3,802,079	0.4%
合計	191,066,371	161,516,339	18.3%

一般会計当初予算

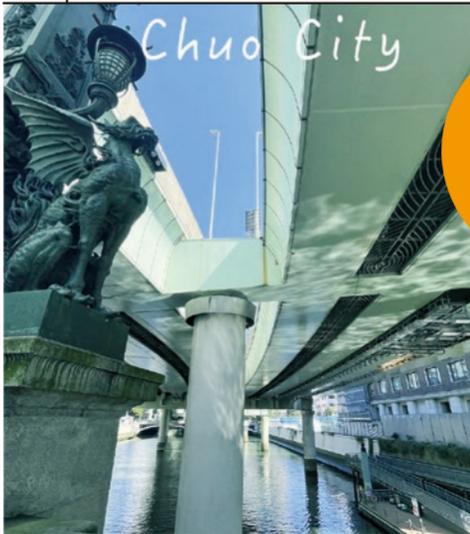
過去
最大

1,627億1,981万2千円

令和7年度各会計予算が第1回区議会定例会で3月28日(金)に可決されました。本年度当初予算は、「中央区の魅力を発掘・発信! —愛着をもって住み続けられるまちを目指して—」と題し、長期化する物価高騰の中で区民の暮らしを守るとともに、「中央区基本計画2023」に掲げる取り組みを加速化させていくため、「魅力の発掘・発信とにぎわいの向上・創出」、「災害に強く安全・安心なまちづくり」、「子どもの健やかな成長と豊かな学びあふれるまちづくり」、「脱炭素社会の実現を目指す取組」、「物価高騰などを踏まえた補助制度の見直し」の5つを重点分野として位置付け、各施策の強化を図りました。

2面・3面に続きます

令和7年度区内共通買物・食事券(プレミアム率25%)の販売については12面へ



重点分野

1

魅力の発掘・発信と にぎわいの向上・創出

シティプロモーションの 推進

351,807千円 充実

令和8年度の区制施行80周年に向けて、区の歴史アーカイブ・発信事業、地域の魅力発掘・発信支援事業や大河ドラマを契機とした魅力発信など区の魅力を発信するシティプロモーションを全庁を挙げて推進していきます。

東京湾大華火祭 再開に向けた調査

9,900千円 新規

「東京湾大華火祭」の再開に向けて、基礎調査を実施した令和4年度から晴海のまちびらきなど会場周辺の状況が大きく変わっていることから、より詳細な調査を実施します。

晴海まつり

18,176千円 充実

区民などがつながり、交流を深め、さらなるコミュニティの醸成を図るため、地域の団体と連携し、さまざまな世代が楽しめるイベントを11月(予定)に実施します。

区内共通買物・食事券の 発行

917,020千円 充実

区内経済のさらなる活性化が図られるよう、これまで増額などを続けてきたプレミアム付き共通買物・食事券について、発行総額を増額して発行します。

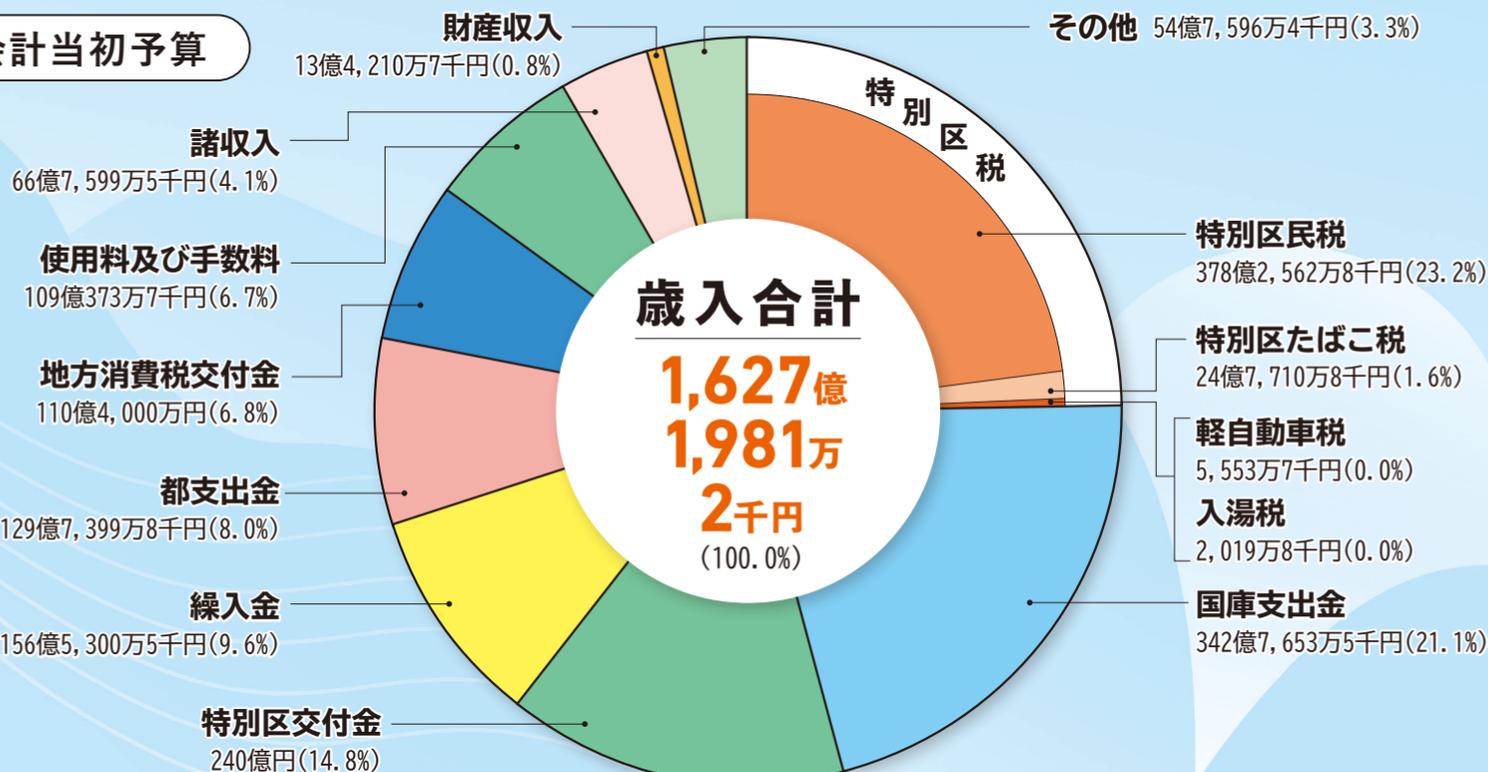
インバウンド需要の増加に係る まちの美化対策支援事業

20,000千円 新規

インバウンド需要の増加に対応して、商店街などがまちの美化対策として実施するごみの発生抑制やポイ捨て防止などの取り組みを支援するため、補助制度を創設します。



一般会計当初予算



重点分野

3

子どもの健やかな成長と 豊かな学びあふれるまちづくり

学童クラブ定員の拡大

708,703千円 充実

学童クラブのニーズの増加や今後の人口増加に対応するため、小学校内に学童クラブを設置し、学童クラブと放課後子ども教室(プレディ)を一体的に運用する「プレディプラス」事業を実施するとともに、民設民営の学童クラブを区内に誘致するため、開設および運営に要する経費の一部を補助します。

出産支援祝品の増額

35,747千円 充実

妊婦の通院における経済的負担の軽減を図るため、出産支援祝品(タクシー利用券)の金額を増額します。

幼稚園施策の充実

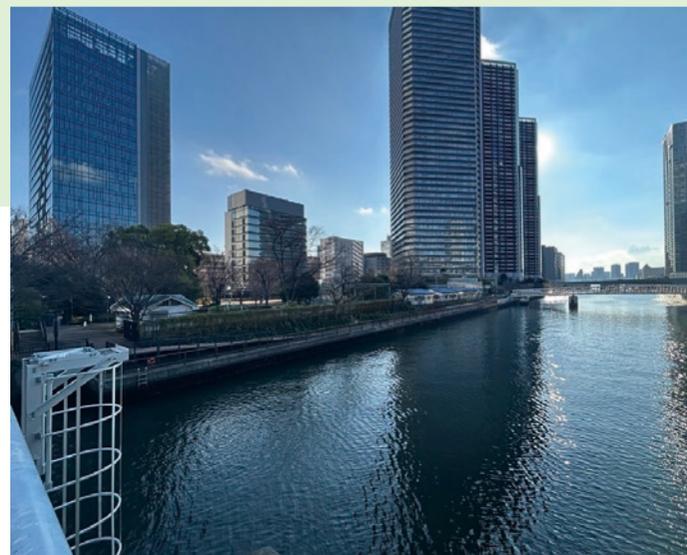
267,069千円 充実

園児の非認知能力向上を図るため、「音」や「自然」など、各園が設定するテーマに沿った探究活動を行う「すくわくプログラム」を試行的に実施する他、区立幼稚園において預かり保育実施時間を延長します。

校内別室指導支援員の 配置

16,848千円 充実

不登校やその傾向がある児童・生徒を支援するため、校内別室指導支援員を全中学校に配置するとともに、新たに小学校にも配置します。





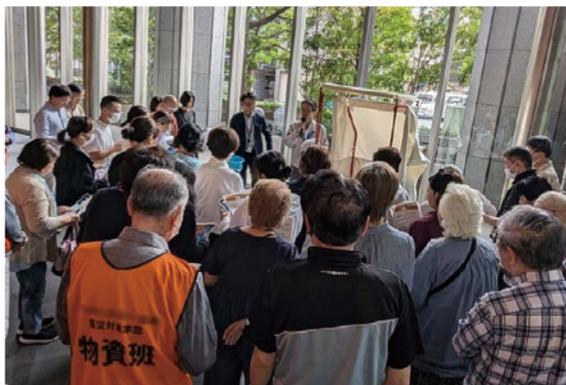
重点分野
2

災害に強く 安全・安心なまちづくり

マンション防災対策の推進

防災講習会の開催や防災アドバイザーのマンションへの派遣、マンション向け震災時活動マニュアルなどの作成支援を行う他、防災の専門家をマンションに継続的に派遣することで、マンションの防災体制づくりを包括的に支援する取り組みを新たに実施します。災害時に在宅避難や自立的な防災活動を行うことができるマンションを増やしていきます。

24,829千円 充実



密集街区環境改善 まちづくり事業 および基金の創設

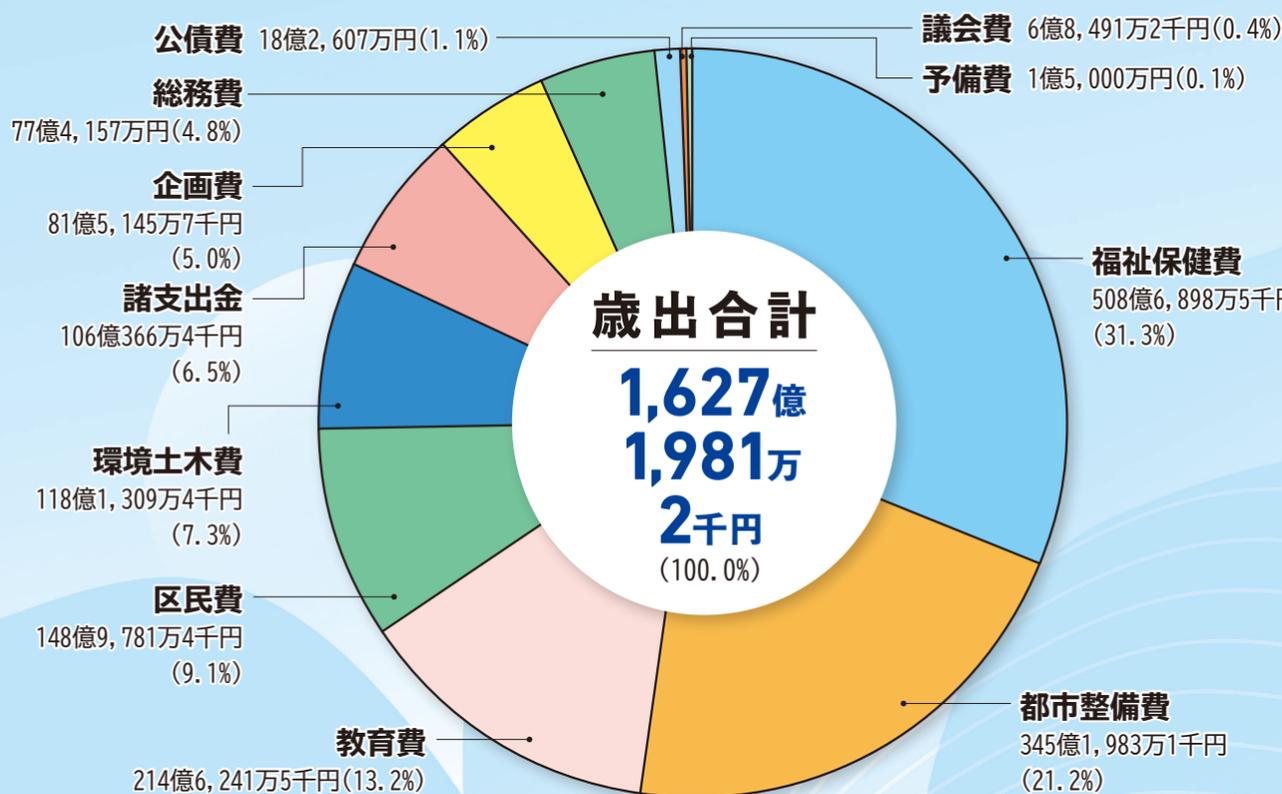
110,149千円 新規

能登半島地震での木造家屋の延焼火災を踏まえ、災害時の延焼火災や倒壊などの危険を最小に抑え、密集街区の環境改善につなげる新たなまちづくりの手法を構築します。あわせて、これらの取り組みに必要な資金を積み立てるため、基金を創設します。

地域防災リーダーの育成支援

1,914千円 新規

自主防災活動や避難所での活動などに必要な知識・技能を持つ「防災士」の資格取得を支援することで、自主防災組織の活動においてリーダーシップを発揮できる人材を養成し、地域防災力の強化を図ります。



新規35事業、充実40事業を盛り込むなど、各種施策の充実・強化を図った結果、一般会計予算は、前年度と比較して21.9%の増、当初予算として過去最大となりました

事業の詳細および他の事業については、HPに掲載している「令和7年度中央区予算(案)の概要」をご覧ください。
問 財政課財政担当
☎(3546)5255

詳しくは区HPへ



重点分野

4

脱炭素社会の 実現を目指す取組

福島県大熊町との 脱炭素を軸とした連携

9,905千円 充実

「脱炭素による未来共創に関する連携協定」に基づき、電力の脱炭素に向け再生可能エネルギーの確保が課題の区とゼロカーボン推進による復興まちづくりを進める大熊町が脱炭素を軸に連携し、ゼロカーボンシティの実現および相互の地域課題の解決を目指すため、大熊町の自然を通じた交流体験ツアーの実施、再生可能エネルギー電力の調達などを行います。

Team Carbon Zeroの運営

21,560千円 充実

2050年までのゼロカーボンシティの実現に向けて、2期目の「Team Carbon Zero」を組織し、若い世代が脱炭素化に向けて自ら考えて実践・発信していく取り組みを推進します。

水上スポーツ関連施設の整備

24,695千円 新規

区民などのスポーツ活動のさらなる推進に向けて、都内随一の水辺空間を活用し、ボートやカヌーなどの利用を想定した水上スポーツ関連施設を整備します。

重点分野

5

物価高騰などを踏まえた 補助制度の見直し

障害者タクシー利用券給付などの増額

76,036千円 充実

歩行困難な在宅の障害者の日常生活における経済的負担の軽減を図るため、タクシー利用券の給付金額などを増額します。

高齢者医療補助用具購入費用助成の拡充

8,928千円 充実

高齢者の負担軽減を図るため、補聴器の購入費用に対する助成を拡充します。

がん患者ウィッグ・胸部補整具購入費用助成の拡充

12,124千円 充実

がん治療に伴う外見の悩みを抱えている方に対し、社会生活を営む上で外見の変化をカバーするためのウィッグや胸部補整具の購入経費の助成を拡充します。

町会・自治会活動への支援の拡充

80,735千円 充実

地域の自治活動の促進を図るため、町会などが実施する手づくりイベントや盆おどり大会に対する助成を拡充します。

中小企業への支援の拡充

18,900千円 充実

区内中小企業の発展と地域産業の振興を図るため、ホームページの作成や展示会、見本市などへの出展に必要な経費に対する補助を拡充します。

東京都議会議員選挙

私たちの声を都政に反映させる機会です。
大切な1票を無駄にせず、忘れずに投票しましょう。

選挙日程

投票日時

6月22日(日)
午前7時～午後8時
◎告示日は6月13日(金)

期日前投票

[区役所]
6月14日(土)～21日(土)
午前8時30分～午後8時
[各特別出張所]
6月15日(日)～21日(土)
午前8時30分～午後8時

[銀座三越]

6月14日(土)～16日(月)
午前10時～午後8時
◎投票日当日に予定がある方は、期日前投票をしましょう。

立候補予定者説明会

立候補予定者に、立候補届け出の
手続きなどを説明します。

日時

5月1日(木)
午後1時30分～

会場

区役所別館10階会議室

18歳・19歳、20歳代の方へ 投票立会人として参加しませんか

若い世代の皆さんに選挙により関
心を持っていただくために、投票立
会人として10代～20代の有権者を
募集しています。

応募資格

区内在住の18歳、19歳および
20歳代の有権者

職務内容

投票所で投票が公正に行われるよ
う立ち会います。

応募方法

HPから、または「投票立会人登録
申込書」(HPでダウンロード)に必要
事項を記入して郵送、FAXで問へ。

問選挙管理委員会事務局

〒104-8404

築地1-1-1

☎(3546)5541

☎(3543)9057



詳しくは区HPへ

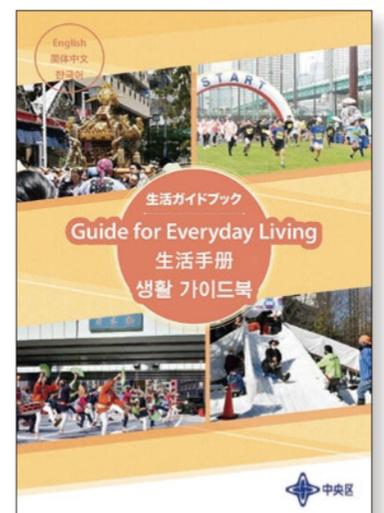
「外国人住民向け生活ガイドブック」をご活用ください

Notification on "Guide for Everyday Living"

外国人住民向けに日本語・英語・中国語・韓国語(4
カ国語併記)の「生活ガイドブック」を発行しました。
住民登録、国民健康保険などの各種行政情報の他、防
災など緊急時に必要な情報、ごみの出し方や各種外国
語対応窓口の案内などさまざまな情報を掲載していま
す。必要な方は以下の窓口でお受け取りください。

For foreign residents of Chuo City, the booklet "Guide for Everyday
Living" written in four languages-Japanese, English, Chinese, and
Korean is ready. You can access to a wide range of information about
from administrative procedures such as resident registration and
national health insurance to disaster preparedness, garbage collection
rules and Consultation Services in foreign languages. The booklet is
available at the place below.

配布場所 Location	区役所 8階 文化・生涯学習課 1階 区民生活課住民記録係 1階 まごころステーション 各特別出張所	Chuo City Office 8F Cultural Affairs and Lifelong Learning Section 1F Resident Registration Subsection, Resident Affairs Section 1F "MAGOKORO Station" Desk Nihonbashi/Tsukishima/Harumi Special Branch Office
問い合わせ先 Inquiries	文化・生涯学習課文化振興係 ☎(3546)5346(日本語のみ)	Cultural Promotion Subsection, Cultural Affairs and Lifelong Learning Section Tel: 3546-5346(Japanese only)



外国語通訳コールセンターをご利用ください

Our Foreign-Language Interpretation Call Center Service is available

外国人住民へ必要なサービスを速やかに案内で
きるよう多言語対応の通訳コールセンターを開設
しています。また、区役所の窓口でもタブレット
端末を用いたテレビ電話通訳サービスを行ってい
ます。

中央区外国語通訳コールセンター

オペレーター(通訳者)が問い合わせ内容の担当
部署へつなぎ、通訳を交えてやりとりを行います。

専用電話番号

☎(0570)054222
午前8時30分～午後5時
(土・日曜日、祝日・休日および年末年始を除く)
◎通話料は自己負担

テレビ電話通訳

タブレット端末の画面を通じて通訳者が外国人
住民と区職員の会話を通訳します。通訳が必要な
方は、窓口の職員にお申し出ください。

設置場所

区役所1階まごころステーション・区民生活課、
2階税務課、4階保険年金課、6階子ども子育て
支援課・学務課、地下1階地域福祉課、各特別出
張所、中央区保健所、各保健センター、子ども家
庭支援センター、子ども発達支援センター
◎設置場所以外の部署でも利用できます。窓口の
職員にお申し出ください。
◎音声機械通訳アプリによる翻訳サービスも利用
できます。また、5月から一部窓口で二次元コー

ドをスマートフォンなどで読み取ると、通訳者
へつなげる通訳サービスを開始します。

共通

対応言語(13言語)

英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイ
ン語、ベトナム語、タガログ語、ネパール語、イ
ンドネシア語、タイ語、ロシア語、ヒンディー語、
フランス語

問総務課組織等調整担当

☎(3546)5625
(日本語のみ)



詳しくは区HPへ

We have set up a multilingual interpretation call center to
be able to promptly provide necessary service to foreign
residents. We also provide a video interpretation service
using tablet terminals at the City Office counter.

Chuo City Foreign-Language Interpretation Call Center

A call center operator connects the call to a section in
charge based on respective requests, then the communi-
cation shall be kept on including the interpreter
(the operator).

Exclusive Phone Number

Tel.: 0570-054222
Available Time: 8:30 a.m. - 5:00 p.m. (Excluding
Saturday, Sunday, Year-end holidays and any holidays)
◎Calling fee shall be claimed to the caller.

Videophone Interpretation

An interpreter interprets communications between foreign

visitors and the staff of the office through the screen. If
you need any interpreter, please ask for it to the staff at
the counter.

Installation Location

Magokoro Station (1st fl. - of the office), Resident Affair
Section (1st fl.), Taxation Section(2nd fl.), Health Insurance
and Pension Section(4th fl.), Child and Child-Rearing
Support Section(6th fl.), School Affairs Section(6th fl.),
Community Welfare Section(B1 fl.), Nihonbashi Special
Branch, Tsukishima Special Branch, Harumi Special
Branch, Chuo City Public Health Center, Nihonbashi Health
Center, Tsukishima Health Center, Harumi Health Center,
Family and Children Support Center and Child
Development Support Center.

◎"Videophone" would be also available at any sections
other than the above, please ask for it at the counter if

in need.

◎An audio machine interpretation app (application) other
than the Videophone Interpretation could be used.

Starting in May 2025, we will begin an interpretation
service at some counters that connects you to an
interpreter by reading 2D code with your smartphone.

Target person

Foreign residents

Supported Language (13 Languages)

English, Chinese, Korean, Portuguese, Spanish,
Vietnamese, Tagalog, Nepalese, Indonesian, Thai, Russian,
Hindu, French

Inquiry

Organization Adjustment Subsection, General Affairs
Section
Tel.3546-5625(Japanese only)



中央区子どもの学習・生活支援事業のご案内

～子どもの学びをサポートします～

小学校4年生から高校生世代までの子どもを対象に、無料の学習・生活支援事業を実施しています。

安心して学べる場で学習意欲と基礎学力の向上を促し、自ら学ぶ力を養う他、高校・大学などへの進学や将来の安定就労につながるよう、社会的自立に向けた支援を行います。ボランティアの先生や支援スタッフ、学習会の仲間と一緒に将来について考え、楽しく学習しませんか。

実施期間

6月～令和8年3月
◎高校生世代は4月下旬～

◎面談により利用者を決定します。
問・申し込みについて
中央区子どもの学習・生活支援事業運営事務局
(NPO法人キッズドア)
☎(5244)9991
✉chuo@kidsdoor.net

◎区内在住で、次のいずれかに該当する世帯の小学校4年生からおおむね20歳以下の高校生、中途退学者、未進学者
②就学援助(生活保護含む)受給世帯
①児童扶養手当受給世帯
③所得が②または①に相当する世帯
申4月24日までに、対象区分ごとの申し込みフォームから、またはEメール、FAXに①参加者名(ふりがな)②学年③保護者名④住所⑤電話番号⑥メールアドレス⑦就学援助など支援の受給状況⑧平日連絡可能な時間帯を記入して**問**へ。

◎面談により利用者を決定します。
問・申し込みについて
中央区子どもの学習・生活支援事業運営事務局
(NPO法人キッズドア)
☎(5244)9991
✉chuo@kidsdoor.net
・事業について
地域福祉課福祉総合相談係
☎(6278)8059

申し込みフォーム
(小学生向け)



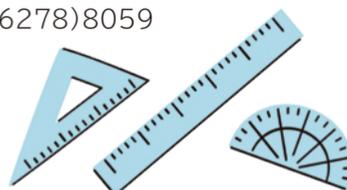
申し込みフォーム
(中学生向け)



申し込みフォーム
(高校生世代向け)



詳しくは区HPへ



親子で親しむ 浜離宮

無料入園期間および開園時間

5月7日(水)～令和8年3月31日(火)
午前9時～午後5時
(入園は午後4時30分まで)

対区内在住の0歳～中学生の子どもがいる家庭

費子ども1人につき保護者(同伴者)2人まで無料

◎水上バスで来園した場合は有料

入園方法

乳幼児医療証(㊟医療証)または子ども医療証(㊦医療証)を入園口で掲示してください。

◎高校生等医療証(㊧医療証)は助成対象外。



庭園ご利用のお願い

・遊具(ボール、なわとびなど)は使用できません。
・休憩などで敷物を利用する場合は、内堀広場・野外卓球場を利用してください。

問・事業について

子ども子育て支援課子ども子育て支援係
☎(3546)5444
・庭園内について
浜離宮恩賜庭園サービスセンター
☎(3541)0200

防災士資格取得費用を 助成します

地域の防災活動などでリーダーシップを発揮する人材を育成するため、防災士の資格取得に要する費用を助成します。

対・防災区民組織または防災対策優良マンションの代表者から推薦を受けた方
・防災拠点運営委員会など地域の防災活動に積極的に参加し(今後参加する意向がある方を含む)、防災拠点運営委員会の委員長から推薦を受けた方
・防災対策に取り組む地域の組織の代表者から推薦を受けた方(事業所を除く)

内資格取得費用を助成
(上限63,800円)

定30人(先着順)

申4月17日から申請書(HPでダウンロード)を郵送、Eメール、FAXまたは直接**問**へ。

問防災危機管理課防災危機管理担当
〒104-8404

築地1-1-1

☎(3546)5510

☎(3546)5708

✉recp-bosai-kiki_06@city.chuo.lg.jp

詳しくは区HPへ



ちゅうおう防災カタログギフトの 申し込みはお済みですか?

～申込期限は5月31日です～

区民一人一人の自助の取り組みを支援するため、一人5,000円相当の防災カタログを、令和6年9月1日から令和7年3月31日までに住民登録されている方を対象として、全世帯に配布しています。

カタログギフトの申込期限が近づいています。まだ手続きをしていない方は忘れずにお申し込みください。

申込期限

5月31日まで
◎差出人はナカバヤシ株式会社(大阪府堺市東区野尻町218番地)です。

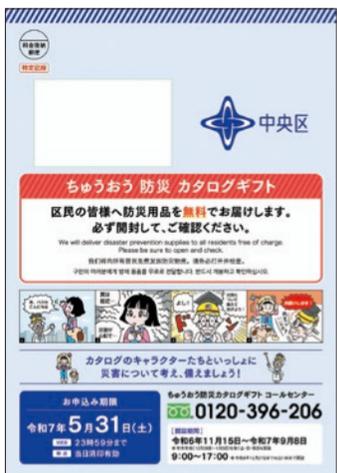
◎紛失した場合は**問**へ。

問ちゅうおう防災カタログギフトコールセンター

【開設期間】

9月8日までの毎日
午前9時～午後5時
☎(0120)396206

✉chuobosai@y-cs.co.jp



▲カタログや申込書はこの封筒でお送りしています

詳しくは
特設サイトへ



マンション防災対策の 支援事業をご利用ください

マンションにおける防災対策の取組状況に応じて、専門家を派遣し、以下の支援を行います。

防災体制づくりを進めよう と考えている区内マンション向け

マンションの管理組合などが防災体制を整えるために、専門家を継続的に派遣し、必要な支援を行います。

内・気運醸成のための講座の実施
・年間活動計画の作成
・防災マニュアル作成支援
・防災訓練実施支援
・次年度活動計画の作成など

[専門家派遣期間] 支援開始から令和8年3月31日まで

防災マニュアルなどの作成または改訂を希望する区内マンション向け

マンションの管理組合などによる防災マニュアルやアクションシートの作成を支援します。

[専門家派遣期間] 支援開始から防災マニュアルなどの完成まで

共通

申電話または直接**問**へ。

◎この他、希望するマンションに防災アドバイザーを派遣し、防災対策を助言します。申し込み方法などはHP(防災アドバイザー派遣)をご確認ください。

問防災危機管理課防災危機管理担当
☎(3546)5510

詳しくは区HPへ
(防災体制づくりの支援)

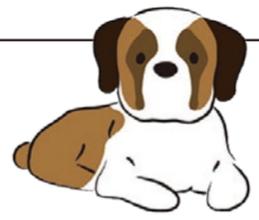


詳しくは区HPへ
(防災マニュアル作成支援)



詳しくは区HPへ
(防災アドバイザー派遣)





飼い犬に関する手続きがオンラインで行えます

4月1日から、飼い犬に関する各種手続きのオンライン受け付けを開始しました。

- ① 飼い犬の登録
- ② 狂犬病予防注射済票の交付・再交付
- ③ 狂犬病予防注射が受けられない場合の猶予届
- ④ 飼い犬の死亡届

- ⑤ 飼い犬の登録事項の変更届
- ⑥ ①・④・⑤について、マイクロチップを装着している犬の場合は、犬と猫のマイクロチップ情報登録(環境省データベース)で登録をしてください。保健所への手続きは不要です。
- ⑦ 犬の所在地が区外の場合やマイクロチップ未装着で区内へ転入した

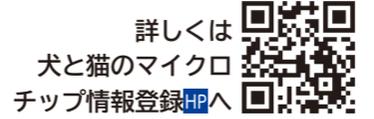
場合、またお急ぎの場合は窓口で手続きをしてください。

問・オンライン受け付けについて
中央区保健所生活衛生課生活衛生事業係
☎(3546)5762

・マイクロチップ情報の登録について
(公社)日本獣医師会
☎(6384)5320



詳しくは区HPへ



詳しくは
犬と猫のマイクロ
チップ情報登録HPへ

(令和7年4月15日現在)

緊急の診療案内

■内科・小児科診療

施設名・連絡先	土曜日	日曜日、祝休日および年末年始		担当・連絡先
	午後5時~10時	午前9時~午後5時	午後5時~10時	
中央区休日応急診療所 (3533)3136	○	○	○	中央区医師会 (3531)1048
京橋休日応急診療所 (3561)5171	—	○	—	
日本橋休日応急診療所 (5640)2570	○	○	○	

■歯科診療

施設名・連絡先	土曜日	日曜日、祝休日および年末年始		担当・連絡先
	午後5時~10時	午前9時~午後5時	午後5時~10時	
中央区休日応急歯科診療所 (3541)5420	—	○	—	京橋歯科医師会 (3538)2700
日本橋休日応急歯科診療所 (5640)5256	—	○	—	お江戸日本橋歯科医師会 (3661)1565

■調剤薬局

施設名・連絡先	土曜日	日曜日、祝休日および年末年始		担当・連絡先
	午後5時~10時	午前9時~午後5時	午後5時~10時	
中央区休日応急薬局 (3533)5170	○	○	○	京橋薬剤師会 (3567)5386
日本橋休日応急薬局 (5640)9856	○	○	○	日本橋薬剤師会 (3666)6554

◎緊急の場合以外は、通常の診療時間内に各医療機関で診療を受けてください。定期的に受診することはできません。
◎年末年始は、12月29日~1月3日です。

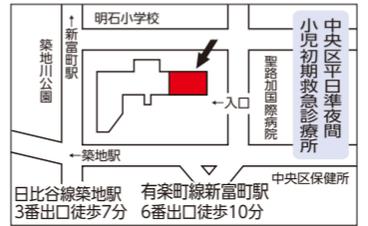
平日準夜間の小児科診療

対象
中学生まで(15歳以下)の急病患者

診療日
月~金曜日(祝日・休日、年末年始を除く)

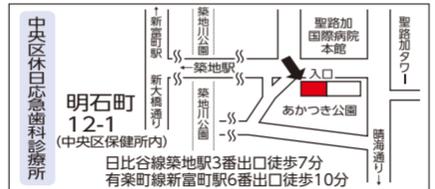
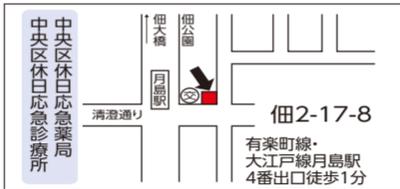
受付時間
午後6時45分~9時45分(診療開始は午後7時~)

施設名・連絡先
中央区平日準夜間小児初期救急診療所
明石町10-1
(聖路加国際病院
小児総合医療セン
ター内)
☎(5550)7040



毎日の診療案内(24時間)

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎(5272)0303
東京消防庁救急相談センター
☎(3212)2323
(携帯電話・PHS・プッシュ回線からは#7119)



(令和7年4月15日現在)

各種相談窓口

◎相談日が祝日、休日などの場合は変更になることがあります。



詳しくは区HPへ

相談案内	日時	場所	予約・相談先		
区民相談	月~金曜日 午前8時30分~午後5時	まごころステーション	予約不要		
法律相談	毎週金曜日	区民相談室	(3546)9590		
	毎月第2・4水曜日	日本橋特別出張所			
	毎月第1・3月曜日	月島特別出張所			
	毎月第3木曜日	晴海特別出張所			
人権擁護相談	毎月第3木曜日	区民相談室	予約不要		
国の行政相談	毎月第3水曜日		(3546)9590		
行政書士相談	毎月第3水曜日				
司法書士相談	毎月第1火曜日				
成年後見・司法書士相談	毎月第3火曜日				
遺言・公証相談	毎月第1水曜日				
年金相談	偶数月の第4水曜日			日本橋特別出張所	予約不要
	5・11月の第3水曜日			月島特別出張所	
	7・1月の第4水曜日			晴海特別出張所	
	9・3月の第4水曜日			区民相談室	
税務相談	毎月第2・4水曜日	区民相談室		(3546)5266	
分譲マンション管理相談	毎月第2・4月曜日	京橋プラザ区民館	都市整備公社 (3561)5191		
不動産取引相談	毎月第3月曜日	区民相談室	(3546)9590		
土地家屋調査測量・表示登記相談	毎月第4木曜日				
建築物の耐震相談	月~金曜日 ①午前8時30分~正午 ②午後1時~5時	建築課	(3546)5459		
住宅住み替え相談	毎月第1月曜日	区民相談室	(3546)5466		
高齢者のための住み替え相談	毎月第2・4火曜日		(3546)5355		
高齢者の保健福祉・介護保険の相談	月~金曜日 午前8時30分~午後5時	介護保険課	予約不要		
	月~土曜日 午前9時~午後6時	各おとしより相談センター			
「シルバーワーク中央」おおむね55歳以上の方の無料職業紹介・相談	月~金曜日 午前9時~午後4時	シルバーワーク中央	(3551)9200		
「ブーケ21」女性相談	毎月第1・5水、第4火曜日	男女平等センター「ブーケ21」	(5543)0653		
	毎月第2火、第3水曜日			午後3時30分~8時30分	
女性相談	月~金曜日 午前8時30分~午後5時	子ども子育て支援課	(6278)8421		
ひとり親家庭相談					
家庭相談					
保育園入園相談				保育課 予約不要	

相談案内	日時	場所	予約・相談先
子どもと子育て家庭の総合相談	日~土曜日	子ども家庭支援センター	(3542)6322
教育相談*	月~土曜日 午前9時~午後5時	教育センター	(3545)9200
子どもの発達相談	月~金曜日 午前8時30分~午後5時	子ども発達支援センター	(3545)9844
障害のある方の相談全般*		障害者福祉課	予約不要
		基幹相談支援センター	(6264)3957
精神に障害のある方の一般相談	月・水・木曜日 午前9時~午後7時	障害者地域活動支援センター「ポケット中央」	(3541)1021
	土・日曜日、祝日(火・金曜日を除く) 午前9時~午後6時		
保健福祉相談*	月~金曜日 午前8時30分~午後5時	中央区保健所各保健センター	予約不要
ふくしの総合相談*		ふくしの総合相談窓口(地域福祉課内)	(3546)5303
くらしとごとの相談*(生活困窮者自立支援制度)		地域福祉課	(3546)5208
生活保護の相談*		福祉サービス苦情相談窓口(地域福祉課内)	(3546)8373
福祉サービス苦情・相談	毎月第1・3水曜日 ①午前10時~正午 ②午後1時~3時	福祉サービス苦情相談窓口(地域福祉課内)	(3546)8373
商工相談	午前9時~午後5時	商工観光課	(3546)5330
消費生活相談	午前9時~午後4時	消費生活センター	(3543)0084 (3546)5727
交通事故相談	月~金曜日 午前8時30分~午後4時	中央交通事故相談所	(3206)0507
「配偶者暴力相談支援センター」DVの相談		(6264)7412	
「おくやみコーナー」遺族が行う区の手続きに関する相談		おくやみコーナー	(3546)5663

電話相談・SNS相談(予約不要)

相談案内	日時	場所	予約・相談先
「ブーケ21」電話女性相談	毎週月曜日 午前10時~午後4時	男女平等センター	(5543)0653
男性電話相談	毎月第1・3水曜日 午後3時~8時	「ブーケ21」	(3495)7770
認知症サポート電話相談	月~金曜日 午前8時30分~午後5時	介護保険課	(3546)5286
電話医療相談		中央区保健所	(3545)1875
教育相談、子ども電話相談*	午前9時~午後5時	教育センター	(3545)9203
「ブーケ21」SNS相談(チャット相談)	月~土曜日 午後7時~9時		

※ひきこもりに関する相談も受け付けています。

✂切り取ってご活用ください。

がん患者のウィッグ購入費などの助成内容を

拡充しました

外見の変化を伴うがん治療中の方の就労などの社会参加を応援するため、ウィッグ(かつら)や胸部補整具購入費などの助成を行っています。

◎申請期限は領収日の翌日から1年以内

問 中央区保健所健康推進課給付係

☎(3541)5930

詳しくは区HPへ



拡充前

購入期間	令和7年3月31日までに購入
対象品	・ウィッグ(装着用ネットを含む) ・胸部補整具(補整下着、補整用シリコンパッド、人工ニップルなど)
助成金額	購入費用の半額(上限3万円)
助成回数	1回



拡充後

購入期間	令和7年4月1日以降に購入またはレンタル
対象品	左記に追加して ・毛付き帽子 ・人工乳房 ・弾性着衣(リンパ浮腫治療のための弾性ストッキングなど)
助成金額	対象品の購入またはレンタルにかかる費用の全額(1回当たりの上限10万円)
助成回数	2回(令和6年度までに中央区の助成金の交付を受けた方は1回)

带状疱疹定期予防接種の開始

令和7年度から定期予防接種の対象疾病に带状疱疹が追加されました。対象者には予診票を送付しています。

開始時期

4月1日～

接種対象者

- ・60歳～64歳のヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する身体障害者手帳1級相当の方
- ・65歳の方
- ・70歳～100歳の5歳刻みの方
- ・101歳以上の方(令和7年度のみ)

◎70歳～100歳の5歳刻みの方を対象とする措置は5年間の経過措置です。

◎任意で接種を完了した方は対象外です。また、すでに一部の接種を任意接種として行った場合は、残りの接種が定期予防接種の対象です。

自己負担額

不活化ワクチン:10,000円/回
生ワクチン:4,000円

◎不活化ワクチンは2回接種、生ワクチンは1回接種です。

問 中央区保健所健康推進課感染症対策係

☎(3541)5930



詳しくは区HPへ

中央区飼い主のいない

猫の譲渡会にお越しください

日 5月18日(日)

正午～午後4時(受け付けは午後3時30分まで)

場 月島区民センター1階

内 中央区動物との共生推進員が保護している、飼い主のいない猫をお譲りします。

申 4月18日～5月16日にHPまたはEメールに①代表者氏名②来場予定人数③電話番号④来場希望時刻⑤気になる猫、質問事項などを記入して問へ。

◎猫は当日お渡しできません。

[主催]

中央区動物との共生推進員

問 中央区保健所生活衛生課生活衛生事業係

☎(3546)5762

✉chuo2828.info@gmail.com

詳しくは
中央区飼い主のいない
ネコ達HPへ



中央区健康アプリ

「ちゅうおうヘルス&ウォーク」をご活用ください



健康管理を楽しく行いながら、ポイントを貯めることで、景品に応募することができます。生活習慣病予防のため、さまざまな健康管理機能を搭載した健康アプリを活用し、日常的な健康づくりに取り組みませんか。

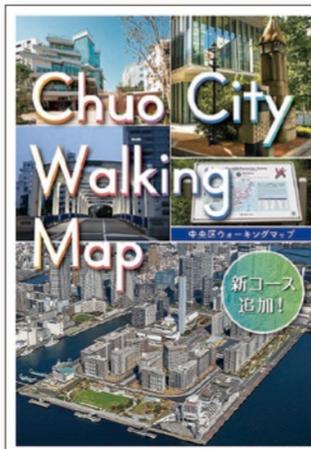
ポイントの貯め方

歩数の他、食事や体重を記録することでポイントを獲得できます。

また、1月にリニューアルした「中央区ウォーキングマップ」の内容を反映しており、ウォーキングコース内の全スポットにチェックイン・ゴールすることでポイントを獲得できます。

さらに、令和7年度からは、健康診査・がん検診などの受診や粋トレの実施、区主催の教室や講習会などへの参加でもポイントを獲得できるようになりました。

◎ポイント付与対象の区教室・講習会などは、アプリ内および区HPでお知らせします。



▲記録した情報はいつでもチェック可能!

新たに追加されたポイント付与項目	
項目	詳細
健康診査・がん検診などの受診	受診年月日や受診した医療機関などを入力し、申請することができ、申請内容は履歴として残ります。
粋トレの実施	実施場所や実施した体操の内容と回数を選択し、申請することができ、申請内容は履歴として残ります。
おすすめ記事・動画の閲覧	区オリジナルの粋トレ動画や食育に関連したレシピ動画などさまざまな記事・動画を掲載しており、閲覧することでポイントを獲得できます。
区教室・講習会などの参加	区が主催する教室や講習会などの事業に参加し、当日二次元コードを読み取ることで、ポイントを獲得できます。

景品

一定のポイントを獲得した方に抽選で区内共通買物・食事券を贈呈します。

応募口数1口(3,000ポイント): 500円分

応募口数2口(6,000ポイント): 1,000円分

応募口数3口(9,000ポイント): 1,500円分

応募資格

18歳以上の区内在住者(アプリはどなたでも利用可)

応募期間

6月1日～30日

発送時期

7月下旬ごろ(予定)

利用方法

使用アプリ: WoLN(ウォルン)

アプリのインストールや登録方法については区HPをご確認ください。

◎一部のスマートフォンには対応していない場合があります。

◎Androidの方は、歩数計測のため、あらかじめ「Google Fit」アプリのインストールが必要です。

◎利用機種により、歩数カウントが異なる場合があります。

問 中央区保健所健康推進課健康係

☎(3541)5930

詳しくは
区HPへ



東京健康UPlusとの連携

東京都の事業「東京健康UPlus」と連携を開始する予定です。連携後は、本アプリでポイントを貯めることで、都の景品にも応募することができます。詳しくは、区HPなどで随時お知らせします。

詳しくは
東京都HPへ



情報コーナー

ChuoCity Information

はがき・FAX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

◎圏に〒・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
- 〇〇課〇〇係(圏の宛名)

- 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



地域の子育てを応援 家庭教育学習会の企画募集説明会

日 5月8日(木)

午前10時～11時30分

場 区役所8階大会議室

対 幼稚園・小・中学校PTA、地域の団体

内 家庭教育、子育てに関する学習会などを企画している団体向けに、家庭教育学習会の企画募集について説明します。

申 5月1日までに電話またはEメールで①団体名②参加者氏名(複数人の場合は全員の名前)③電話番号を記入して問へ。

[共催]

中央区地域家庭教育推進協議会

問 中央区地域家庭教育推進協議会事務局(文化・生涯学習課内)

☎(3546)5526

✉kateikyoubu@city.chuo.lg.jp

就学相談説明会 ～子どもの成長の可能性を最大限 伸ばすために～

言葉や身体など、子どもの発達の状態や特性に応じて適切な教育を受けられるように、説明会を開催します。

日 5月8日(木)

午前10時～11時

場 教育センター5階視聴覚ホール

対 令和8年4月に小学校1年生または中学校1年生になる子どもの保護者

内 相談の流れや特別支援学校・特別支援学級・特別支援教室・ことばときこえの教室の特色を説明。

申 当日、直接会場へ。

問 教育センター教育支援係

☎(3546)5632

～環境学習事業～ 檜原村自然体験ツアー「新緑の森で ネイチャークラフトを楽しもう！」

日 5月31日(土)

- ・集合 午前7時15分
- ・解散 午後6時(予定)

場 区役所前(集合・解散)

西多摩郡檜原村(行き先)

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2人まで参加可)

内 「中央区の森」を見学した後、工作やまき割りなどをします。

定 40人(抽選/10人未満の場合は中止)

費 2,500円/人(昼食代含む)

申 5月6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)阪急交通社「檜原村自然体験ツアー」受付係

☎(6745)1866

・環境学習事業について

環境課環境啓発係

☎(3546)9592

詳しくは阪急交通社HPへ

子どもたちの、ことばにならない こころの声に耳をすますには？

日 5月22日(木)

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 区内在住の未就学児の保護者

内 言葉にならない子どもたちの気持ちを理解する方法を保育実践の視点を用いてお伝えします。

定 12人程度(抽選)

申 5月1日までに申し込みフォームまたは電話で問へ。

託 1歳～未就学児(参加申込時に申し込む)

◎1歳未満の子どもは同席または一時預かり保育を利用。

問 子ども家庭支援センター「きらら中央」勝どき分室

☎(3534)2103

申し込みフォーム

少年リーダー養成研修会 高校生 スタッフ(ボランティア)募集

スタッフ研修会

日 5月25日(日)、6月28日(土)

場 区役所・築地社会教育会館

実地踏査

日 6月15日(日)

場 柏学園

事前および事後研修

日 7月19日(土)・26日(土)、8月31日(日)

場 区役所・総合スポーツセンター・築地社会教育会館

宿泊研修

日 8月9日(土)～12日(火)

場 柏学園

対 本研修会経験者(未経験者はお問い合わせください)で、全日程に出席

でき、研修会スタッフとしての適性が認められる高校生

内 小学校5年生から中学生までを対象とする研修会でのプログラムや共同生活の指導および運営補助

定 12人(男女各6人)

申 4月30日までにHPから申し込む。

問 文化・生涯学習課青少年係

☎(3546)5304



詳しくは区HPへ

就学援助費・就学奨励費の申請

子どもを小・中学校へ通学させるために経済的な理由でお困りの方を対象に、学用品費などの就学に必要な費用を援助をしています。

また、小・中学校の特別支援学級などに通う子どもについては保護者の経済的負担を軽減するため、就学奨励費を支給しています。

対 区内在住で国公立小・中学校に在学している子どもの保護者

◎所得などの認定基準があります。

申 4月30日までに申請書を郵送または直接問へ。

[申請書の配布]

・区立小・中学校在学児へは、4月上旬に学校から配布しました。

・区立以外の国公立小・中学校在学児の方は問で配布しています。

問 学務課学事係

☎(3546)5514

子ども読書手帳の配布

読んだ本のタイトルや感想などを記入できる「子ども読書手帳」を4月下旬以降に配布します。

対 区内在住・在学の中学生まで

[配布方法]区立小・中学校の児童・生徒および区内の幼稚園、保育園の3歳児クラス以上の園児には、学校(園)を通じて配布します。この他の対象者で、希望する場合は、図書館に申し出てください。

◎図書館HPからもダウンロード可。

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

詳しくは図書館HPへ

高齢者



楽しく健康づくり!粋トレ教室

「中央粋なまちトレーニング(略称:粋トレ)」は、転倒予防や認知機能の向上に効果のある中央区オリジナルの介護予防体操です。

京橋コース

日 6月19日(木)、8月21日(木)(全2回) 午後2時30分～4時

場 築地社会教育会館2階講習室

月島コース

日 6月5日(木)、8月7日(木)(全2回) 午後2時30分～4時

場 月島社会教育会館5階講習室

共通 対 要介護・要支援認定を受けていない区内在住の60歳以上で2日間とも参加できる方。

内 理学療法士による「粋トレ」の講座と体験

定 各20人(抽選)

申 4月17日～30日までにHPまたは電話で問へ。

問 介護保険課高齢者健康支援係

☎(6264)7084



詳しくは区HPへ



みんよう講習会

日 毎月第1・3月曜日

午後1時30分～2時30分

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 数々の受賞歴を持つ講師が日本各地の民謡を初歩から丁寧に指導。

定 35人(先着順)

申 当日、直接館内窓口へ。

問 いきいき桜川(桜川敬老館)

☎(3553)0030

クラリネットが奏でる春のめざめ

日 5月17日(土)

午後2時開演(午後1時30分開場)

場 いきいき浜町大広間

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 B♭クラリネットとバスクラリネットによる演奏会

定 60人(先着順)

申 4月18日から直接館内窓口へ。

問 いきいき浜町(浜町敬老館)

☎(3669)3385

高齢者向け写経教室(お試しコース) ～文字も心も美しく～

日 5月7日～21日の毎週水曜日(全3回)

午前9時30分～11時30分

場 シルバー人材センター研修室

対 原則60歳以上

内 小筆を使って「般若心経」を書き写します。初心者も受講可能です。

定 16人(抽選)

費 2,100円(教材費を含む)

申 4月25日(必着)までに往復はがきに①～⑤(8面記入例参照)⑥申し込み理由を記入して問へ。

問 シルバー人材センター

〒104-0032

八丁堀3-17-9 京華スクエア1階

☎(3551)2700

詳しくは
シルバー人材センターHPへ



高齢者向けパソコン教室 ～ゆっくり楽しくチャレンジ～

便利なインターネットコース

日 6月10日(火)～12日(木)(全3回)
午前9時30分～11時30分
内 インターネット検索の便利な活用方法と安全な使い方を学びます。
費 3,000円(テキスト代が別途1,100円かかります)

Excelを使ってみようコース

日 6月17日(火)～19日(木)、24日(火)～26日(木)(全6回)
午前9時30分～11時30分
内 「Excel 2016」を使って、セルや計算式の入力、計算表作りなど、基礎と活用を学びます。
費 6,000円(テキスト代が別途1,320円かかります)

共通

場 シルバー人材センター2階パソコン講習室
対 原則60歳以上で、簡単な文字入力のできる方
定 各10人(抽選)
申 5月12日(必着)までに往復はがきに①コース名②～⑤(8面記入例参照)⑥パソコンの機種名の申し込み理由を記入して問へ。

◎1枚のはがきで両コース申し込み可。
◎以前に受講した方も申し込み可。

問 シルバー人材センター
〒104-0032
八丁堀3-17-9 京華スクエア1階
☎(3551)2700

詳しくは

シルバー人材センターHPへ



健康タオル体操受講生募集

日 4月22日～令和8年3月31日の毎週火曜日(12月30日を除く)
午後2時～3時

場 いきいき勝どき大広間
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 タオルを使った関節をほぐす運動
定 各回45人(先着順)
申 当日、直接館内窓口へ。
問 いきいき勝どき(勝どき敬老館)
☎(3531)3258

健康・福祉



ヘルスアップ教室「育児中の方の健康な体づくり(高血圧予防編)」～健康づくりに役立つ食生活と運動習慣～

日 6月6日(金)
午前10時～正午
場 晴海保健センター
対 区内在住で未就学児の保護者
内 ・講義：食べ方を意識して高血圧予防～家族ではじめる適塩生活～
・運動実技：無理なく続けられる筋トレ～しなやかに動く身体づくり～
◎血圧測定・試食があります。

定 12人(抽選)
申 4月16日～25日にHPまたは電話で問へ。
託 1～3歳の未就学児(参加申込時に申し込む/定員8人/抽選)
問 晴海保健センター健康係
☎(6381)2972



詳しくは区HPへ

適塩講習会～適切な食塩摂取量で健康的な食生活を～

日 5月23日(金)
午後1時30分～3時30分
場 月島保健センター
対 区内在住者
内 ・講義：無理なく実践！適塩生活
・調理実演、試食：適塩を叶えるおすすめレシピ

定 15人(抽選)
申 4月16日～24日に申し込みフォームまたは電話で問へ。
問 月島保健センター健康係
☎(5560)0765



申し込みフォーム

障害者総合支援法の対象となる難病の方は障害福祉サービスの支給対象となります

障害福祉サービスなどの対象となる難病が、4月1日から376疾病へと見直されました。対象疾病に罹患している方が、障害福祉サービスなどの利用を必要とする場合、障害者手帳(身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳)を保有していなくても、支給の対象となります。
◎対象疾病について詳しくは、HPをご覧ください。

[対象となるサービス]
・障害児(者)：障害福祉サービス、相談支援、補装具および地域生活支援事業の一部など
・障害児：障害児通所支援

[手続き]
対象疾病に罹患していることが分かる証明書(診断書または特定疾患医療受給者証など)をお持ちの上、直接問へ。

◎障害支援区分の認定手続きなどを経てから、支給開始となります。
問 障害者福祉課相談支援係
☎(3546)6032
☎(3248)1322



詳しくは厚生労働省HPへ

「中央区高齢者施策推進委員会」の委員を公募します

高齢者を取り巻く状況を踏まえ、今後の高齢者施策の方向性や介護サービスについて検討し、令和8年度に「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」を改定します。

区民の皆さんから幅広いご意見などをいただくため、「中央区高齢者施策推進委員会」の委員を募集します。

◎公募委員以外の委員は、学識経験者や医療・福祉関係者などの予定です。

応募区分・募集人員
高齢者施策の推進に協力できる次の区内在住者

- ①65歳以上の方 1人
- ②40歳～64歳で医療保険に加入している方 1人
- ③介護サービスを利用している方またはその家族の方 1人

任期 令和7年7月～令和10年6月(予定)
会議開催回数 任期中に8回程度、平日の夜間(午後6時30分から2時間程度)

報酬 会議出席ごとに、区で定める基準に基づき報酬を支払います。

申 5月9日(必着)までに「高齢者が住み慣れた地域で自分らしくいきいきと暮らし続けるために大切なこと」についての意見などを800字程度(様式自由)にまとめ、①住所②氏名③生年月日④電話番号⑤職歴および福祉活動歴(ボランティア活動など)⑥応募の区分別を記入して、郵送、Eメールまたは直接問へ。

◎申し込み多数の場合は、作文、活動歴、地域などを参考に選考します。

問 高齢者福祉課高齢者福祉係
☎(3546)5353
✉kofuku_01@city.chuo.lg.jp

福祉体験講座サポーター養成講座を実施します

日 5月16日～6月13日の毎週金曜日(全5回)
午後2時～4時

場 社会福祉協議会3階大会議室
対 講座受講後、主に平日日中に区内の学校などで開催される福祉体験講座にボランティアとして協力できる方
内 講義およびシニア体験・車いす体験などを通して実践的な福祉・ボランティア学習について学ぶ。

定 10人(先着順)
申 4月17日～5月9日に申し込みフォーム、電話またはEメール、FAXで①講座名②氏名③連絡先を記入して問へ。

問 社会福祉協議会ボランティアセンター
☎(3206)0560
☎(3206)0601
✉vc@shakyo-chuo-city.jp



申し込みフォーム



ファミリー・サポート・センター提供会員(有償ボランティア)募集

ファミリー・サポート・センターは、子育ての手助けができる方(提供会員)と、子育ての手助けが必要な方(依頼会員)が、助け合いながら子どもの成長を地域で支える、会員制の相互援助活動です。会員登録は無料です。

提供会員の活動内容

・保育園、幼稚園などへの送迎
・提供会員の自宅での預かり
[活動謝礼]
1時間につき800円(曜日・時間帯により1,000円)

提供会員登録時講習会

日 5月22日(木)
午前9時30分～午後4時
①5月30日(金)
午前9時30分～午後2時30分
◎登録には2日間の受講が必要です。

場 日本橋社会教育会館
対 満20歳以上の健康で子どもが好きな方、子育て支援に理解と熱意のある方(資格不要)

◎送迎活動のみでの登録も可
◎ご自身のお子さんを預けたいという方も「両方会員」として同時登録可能。

内 センター事業説明、保育講習、救命講習

定 20人(抽選)
申 5月14日までに電話、FAXまたはEメールで①～④(8面記入例参照)⑤託児の有無を記入して問へ。

託 生後3カ月～未就学児(定員6人)
問 ファミリー・サポート・センター
☎(3206)0120
☎(3523)6386
✉family@shakyo-chuo-city.jp

区民どうしのたすけあい家事サポート「虹のサービス」協力会員募集

虹のサービスは、高齢や障害、出産などにより、日常的な家事にお困りの方(利用会員)を、ボランティア(協力会員)がサポートする、有償の助け合い活動です。協力会員に必要な資格や経験はありません。

協力会員の活動内容
掃除、洗濯・アイロンがけ、布団干し、買い物、食事の支度、外出の付き添い、見守りなど
[活動謝礼]1時間800円

協力会員登録オリエンテーション
日 5月9日(金)
午後1時30分～3時30分
①6月3日(火)
午前9時30分～11時30分
②7月1日(火)
午後1時30分～3時30分

③8月20日(水)
午前9時30分～11時30分
◎各回とも同じ内容

場 勝どきデイルーム
①社会福祉協議会
②多世代交流スペース「はまる一む」
対 18歳以上で地域の助け合い活動の趣旨を理解し、利用会員の自宅などで家事をサポートできる方

内 虹のサービス事業の概要説明、登録書類の記載など
申 開催日前日の午後5時までに、電話、FAXまたはEメールに①～④(8面記入例参照)を記入して問へ。

問 社会福祉協議会在宅福祉部推進課
☎(3206)0603
☎(3523)6386
✉zaitaku@shakyo-chuo-city.jp

詳しくは

社会福祉協議会HPへ



在宅介護に役立つ「介護者教室・交流会」

日5月11日(日)
午後2時～3時30分
場マイホーム新川2階介護者教室
①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
内高齢者が気を付けたい病気についての知識や健康寿命を延ばすための実践方法を説明します。教室終了後は、介護に関する悩みの共有や情報交換の場として交流会を開催します。
定各20人(先着順)
申4月17日～5月10日に⑦の場合は電話で、④の場合はEメールに①「介護者教室申し込み」の旨②氏名・ふりがな③電話番号を記入して**問**へ。
問マイホーム新川
☎(3552)5670
✉myhomeshinkawa@san-ikukai.or.jp



詳しくは区**HP**へ

講座・催し



終活講座 ～エンディングノート～

日5月16日(金)
午後2時～4時
場浜町メモリアル4階会議室
対区内在住・在勤・在学者
内5種類のエンディングノートを比較して終活を紹介。あなたに合ったツールを見つけます。
定30人(先着順)
申4月17日から電話で**問**へ。
問浜町メモリアル
☎(5695)8051
(午前10時～午後8時)

太極棒を使った中国伝統の健康法で運動不足を楽しく解消!

日4月24日(木)
午後2時～3時30分
場明石町区民館
対区内在住・在勤・在学者
内専用の棒でつばを刺激し、ストレッチ効果のある螺旋の動作で血流や柔軟性の改善を図ります。
定15人(先着順)
費300円(太極棒は無料貸し出し)
申4月17日から電話で**問**へ。
問明石町区民館
☎(3546)9125
(午前10時～午後7時)

女性しごと応援キャラバン in日本橋～これで安心!「面接の心構えと応募のポイント」～

日5月27日(火)
セミナー：午前10時～正午
個別相談：午後0時20分～1時25分
場AP東京八重洲11階L+Mルーム(京橋1-10-7)
対就職を希望している女性
内就職活動のノウハウを提供するセミナーと専門のキャリアコンサルタントによる就職個別相談会(希望者の

み)を実施します。
定セミナー100人(先着順)
個別相談12人(先着順)
申HPから申し込む。
託生後6カ月以上の未就学児(5月21日正午までに申し込む)
問東京しごとセンター
女性しごと応援キャラバン事業運営事務局
☎(6734)1346



詳しくは女性しごと
応援キャラバン**HP**へ

経営セミナー

日5月13日(火)
午後2時～4時
場環境情報センター研修室
対区内中小企業経営者および従業員
内商工業経営に役立つ専門知識の習得を目的としたセミナー
[テーマ]必見! 経営者が知るべき顧客の購買行動とマーケティングの使い方
定100人(先着順)
申HPから申し込む(イベント番号: 205270(半角))。
問商工観光課中小企業振興係
☎(3546)5487



詳しくは
東京商工会議所**HP**へ

睡眠講座 ～良い睡眠取れていますか～

日4月26日(土)
午後1時～3時
場京橋区民館
対区内在住・在勤・在学者
内専門家から夜中に目を覚まさず朝までぐっすり眠る方法を学びます。
定10人(抽選)
申4月17日～22日に電話で**問**へ。
問京橋区民館
☎(3561)6340
(午前10時～午後7時)

環境情報センター「エコノバ」 イベント情報(5月)

環境について学べる楽しい講座や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、各区民館などでも配布しています。
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、**HP**または電話で**問**へ。
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

日本橋図書館展示 『図書館で愛をさがす』

日4月25日(金)～6月25日(水)
◎5月18日～22日、6月9日は休館日
場日本橋図書館7階展示コーナー
内恋愛・友愛・家族愛など、さまざまな形の「愛」をテーマに本や関連資料を展示。
問日本橋図書館
☎(3669)6207

スポーツ



水泳教室(初心者・初級者)

日6月3日～27日の毎週火・金曜日(全8回)
午後6時30分～8時30分
場月島第三小学校温水プール
対18歳以上の区内在住・在勤者(高校生を除く)
定30人(抽選/初めての方を優先)
費500円(参加費)
申4月28日(必着)までに申し込みフォーム、はがきまたはFAXで①～⑤(8面記入例参照)⑥性別⑦泳力の程度(4泳法それぞれ何メートル泳げるか)⑧令和6年11月開始または令和7年2月開始の本教室参加の有無)⑨在勤者は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入して**問**へ。
問スポーツ課スポーツ事業係
☎(3546)5531
☎(3546)9561



申し込みフォーム

グラウンドゴルフ・パタンク・ターゲットバードゴルフ講習会

日5月22日(木)
午前10時～正午
場浜町運動場
対18歳以上の区内在住・在勤者(高校生を除く)
内年齢・性別を問わず誰でも楽しめるニュースポーツの講習会
申当日、直接会場へ。
◎雨天中止です。中止の場合は**HP**でお知らせします。
問スポーツ協会事務局
☎(3546)5729



詳しくは
スポーツ協会**HP**へ

第36回ファミリースポーツデー

日5月3日(祝)
午前10時～午後3時
場総合スポーツセンター
内家族や友達でスポーツを楽しめるよう、総合スポーツセンターを無料開放します(第二競技場・トレーニングルーム・エアライフル場を除く)。
◎指導者による指導が全種目で受けられます。
[対象種目]
体力測定、水泳、キッズテニス、ゴルフなど
◎上履きは必ずお持ちください。
◎水泳参加者は水着・水泳帽をお持ちください。
問総合スポーツセンター
☎(3666)1501

障害児・障害者を対象とした スポーツ・レクリエーション教室

日⑦5月10日(土)午前
①5月18日(日)午後
②6月7日(土)午前
③6月15日(日)午後
◎午前は10時～11時、午後は2時～3時
場⑧総合スポーツセンター小体育室

④④区役所8階大会議室
⑤月島スポーツプラザ第2武道場
対区内在住・在勤・在学の障害者
◎介助が必要な場合はご家族などの同伴をお願いします(同伴者も一緒に楽しめます)。
内⑨テニス
⑩⑩ボッチャ
⑪フライングディスク
定各回10人(先着順)
申各開催日の1週間前までにEメールまたはFAXで①参加したい教室の記号②～④および実施日(複数可)⑤～⑧(8面記入例参照)⑨在学者は学校名・学年⑩障害の程度・種類⑪同伴者の人数・氏名・ふりがな・年齢⑫FAXの場合はFAX番号⑬在勤者は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入して**問**へ。
◎運動制限を受けている場合は主治医に相談の上、ご参加ください。
◎傷害保険は運営側で加入します。
問地域スポーツクラブ大江戸月島事務局
☎070(6980)6899
☎(5546)3591
✉contact@oedo.tokyo.jp

詳しくは
地域スポーツクラブ
大江戸月島**HP**へ



税・国保・年金



転入者の国民年金保険料の納付

住所が変わった方も、4月上旬に送付した納付書をご使用ください。納付書を紛失した方は、再発行しますので、**問**へご連絡ください。納付書は、納付期限を過ぎても2年間は使用できます。
口座振替、クレジットカード納付をご利用の方は、引き続き口座、クレジットカードから引き落とされます。
問中央年金事務所国民年金課
☎(3543)1411(代表)
音声案内②→②

令和7年度国民健康保険料の料率などの決定

令和7年度の国民健康保険料の料率などが決まりました。保険料の算定方法など、詳しくは**HP**または6月に各世帯へ郵送する決定通知をご確認ください。
問保険年金課資格係
☎(3546)5362



詳しくは区**HP**へ

令和7年度後期高齢者医療保険料の料率などの決定

令和7年度の後期高齢者医療保険料の料率などが決まりました。保険料の算定方法など、詳しくは**HP**または7月に全被保険者へ郵送する決定通知をご確認ください。
問保険年金課資格係
☎(3546)5362



詳しくは区**HP**へ

納付証明書などがオンライン申請により郵送で受け取れるようになりました

国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料の賦課証明書および納付証明書が対象となります。

発行手数料 300円/枚
郵送料 110円

◎申請方法について詳しくはHPをご確認ください。

◎お支払いはPayPay・クレジットカードに限りません。

◎国民健康保険の申請は世帯主、介護保険・後期高齢者医療保険の申請は本人の申請に限りません。

◎支払い後のキャンセルはできません。

問保険年金課収納係
☎(3546)5365



詳しくは区HPへ

国民健康保険および後期高齢者医療制度の夏季施設「海の家」「山の家」の申し込みのご案内

健康増進とレクリエーションを目的に「海の家」「山の家」を開設します。

開設期間

7月19日(土)宿泊～8月17日(日)宿泊の30日間

開設施設

- ・海の家(1施設)
「ホテル暖香園」(静岡県伊東温泉)
- ・山の家(1施設)
「ホテル南風荘」(神奈川県箱根湯本温泉)

申込期間

5月1日～16日

◎申し込み方法など詳しくは「区のおしらせ ちゅうおう」5月1日号に掲載予定です。

問保険年金課給付係
☎(3546)5360



詳しくは区HPへ

おしらせ

図書館の臨時休館

京橋・日本橋・月島・晴海図書館は、図書館システムなどを更新するため、次のとおり休館します。

休館期間

8月11日(祝)～24日(日)

◎期間中は図書館HPも閲覧できません。

◎「区のおしらせ ちゅうおう」7月1日号で、休館中の対応や新システムの概要を掲載予定です。

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

男女平等センターの臨時休館

5月12日(月)は、施設の保守点検のため休館します。

問総務課男女共同参画係

☎(5543)0651

シニアセンター臨時休館のお知らせ

4月29日(祝)は館内消毒のため休館します。

問シニアセンター

☎(3531)7813

建物もあなたと同じ健康診断 特定建築物などは定期的に調査してください

私たちが定期的に健康診断を受けるように、建築物も定期的に調査や検査をして、常に健全な状態を保つ必要があります。

建築物の中でも、ホテル、百貨店、病院、事務所、共同住宅などの特定建築物の所有または管理者には、建築物の状況について調査資格者などに調査を依頼し、結果を行政庁に報告することが義務付けられています。

報告対象建物や報告時期などについてはHPまたは問へ。

問建築課建築監察係

☎(3546)5462



詳しくは区HPへ

中央区配偶者暴力相談支援センターへご相談ください

配偶者などから受けているあらゆる暴力被害について、専門の相談員と一緒に考えます。自分ひとりで悩まずに、まずはお相談ください。

☎月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時

問専用相談ダイヤル

☎(6264)7412



詳しくは区HPへ

特別区立幼稚園教員採用候補者の募集

対幼稚園教諭普通免許状を有する方または令和8年3月31日までに幼稚園教諭普通免許状を取得見込みで、平成3年4月2日以降に出生した方

勤務地

東京23区の区立幼稚園(大田区・足立区を除く)

第1次選考(筆記試験)

6月22日(日)

☎5月13日午後5時までにHPから申し込む。

問特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当

☎(5210)9857

詳しくは

特別区人事・厚生事務組合教育委員会HPへ



「協働ステーション中央」社会貢献活動サポート相談

受付時間

午前10時～午後7時

◎相談時間は1回1時間程度です。

[休館日]

月曜日、年末年始、施設点検日

対象・相談内容

- ・区内で活動を始めたい方
- ・団体設立に関することなど

8月分ヴィラ本栖・伊豆高原荘申し込み

施設名	ヴィラ本栖	伊豆高原荘
在住者優先申し込み	専用はがき(区内在住者優先利用申込書) 5月14日各施設必着 保養施設予約システム 5月1日午前0時～14日午後11時 抽選日 5月16日	 保養施設予約システム
空室申し込み(どなたでも申し込みめます)	保養施設予約システムによる申し込み 5月20日午前0時～ フロントへの電話による申し込み 5月20日午前10時～	
	問ヴィラ本栖フロント ☎(0120)162312 (東京23区内からのフリーダイヤル) ☎0555(87)2711	問伊豆高原荘フロント ☎(0120)151307 (東京23区内からのフリーダイヤル) ☎0557(53)1163

◆伊豆高原荘のご案内

伊豆高原荘からバスで10分ほどのところに国指定天然記念物の大室山があります。山頂までリフトで登れ、豊かな自然や眺望を楽しめます。



▲大室山



▲リフト

◎高齢者や障害者で風呂付きの和洋室を希望する方は問まで。

◎伊豆高原駅から施設まで利用できる送迎バスを運行しています。

- ・NPO・ボランティア団体・町会・自治会
- ・組織運営・事業見直し(伴走型支援)、会計・税務・労務など
- ・企業
- ・CSR活動や寄付・物品の提供先、事業連携先のマッチングなど

場協働ステーション中央

☎電話、FAXまたはEメールで①氏名・ふりがな②電話番号③所属④Eメールアドレス⑤相談希望日時⑥相談内容を記入して問へ。

問協働ステーション中央

☎(3666)4761

FAX(3666)4762

✉info@kyodo-station.jp



詳しくは

協働ステーション中央HPへ

大型連休期間中のごみと資源の収集

平常どおりの曜日に、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。

問中央清掃事務所作業係

☎(3562)1521

住居確保給付金の支援内容を拡充しました

家賃補助に加え、家賃の低廉な住宅への転居費用(上限あり)を補助します。

☎対2年以内に収入が著しく減少し、家計改善のため、転居により家賃負担などを軽減する必要がある方

◎収入・資産などの要件があります。

問ふくしの総合相談窓口

☎(3546)5303



詳しくは区HPへ

あなたのご意見をお寄せください

皆さんからの区政に対するご意見・ご要望などを「区長への手紙」として受け付けています。HPから専用フォームへの投稿、区施設などに備えてある広聴はがきでの投書、区役所、各特別出張所1階にある投書箱への投函などによりご意見をお寄せいただけます。

寄せられたご意見などは、対応方法を検討し、区長に報告するとともに、今後の区政運営の参考にします。

問広報課広聴係

☎(3546)5222

FAX(3546)2095



詳しくは区HPへ

二十歳のつどい実行委員会メンバーとして活動しませんか

対象者には案内はがきを送付しましたので、ご覧ください。

☎対区内在住で、平成17年4月2日～平成18年4月1日に生まれた方

問文化・生涯学習課青少年係

☎(3546)5305



令和6年10月～11月に実施した「区のおしらせ ちゅうおう」読者アンケートの結果をHPで公開しています。ご協力いただきありがとうございました。



詳しくは区HPへ



中央区まちかど展示館めぐり②

中央区に息づく、江戸以来の老舗や地域のお祭りなど、多種多様な文化資源。この魅力を皆さんに広く知っていただくため「まちかど展示館」を開設しています。

楊枝資料館

江戸の粋を表す小さな世界

宝永元年(1704年)創業の日本で唯一の楊枝専門店「さるや」が開設した楊枝資料館。白い歯を持つ「猿」が屋号の由来で、店内には松、竹、梅などの縁起物、太刀、櫛やキセルなど、珍しい細工楊枝が展示されています。

爽やかな香りのクスノキ科の植物=黒文字(クロモジ)を原料に職人が1本ずつ手で削る「上角楊枝」は同店を代表する商品です。また、「さむらい楊枝」は、包装紙に「しからば」「それは解せぬ」などのさむらい言葉に英訳文を併記し、ユーモアに溢れています。この他の楊枝からも、江戸っ子の粋と職人の繊細な仕事ぶりが感じられます。



問(株)日本橋さるや
日本橋室町1-12-5
☎(5542)1905

開館日・時間
月～金曜日 午前10時～午後5時
土曜日 正午～午後5時
◎いずれも祝日を除く

最寄り駅
三越前駅A1番出口
徒歩5分

詳しくは
中央区まちかど展示館HPへ



発行総額30億円! 販売額面のプレミアム率25%! 令和7年度 区内共通買物・食事券(ハッピー買物券)を販売します

1冊1万2500円分を1万円で販売(1人5冊まで)します。Webまたは専用はがき・郵便はがきでお申し込みください。

◎記載内容に不備がある場合や郵便料金に不足があった場合、重複申し込みなどは無効となります。
◎詳しくは、専用はがき付きチラシまたは申し込みHPをご覧ください。

販売数
24万冊(抽選/区民優先)

使用期限
令和8年3月31日

対基準日(令和7年5月9日)時点で16歳以上の区民・区内在勤者

申し込み専用はがき付きチラシの配布場所

4月23日～、区役所1階まごころステーション、7階商工観光課、各特別出張所、各敬老館、シニアセンター、ハイテクセンター、産業会館などの区施設

申込期間

Webの場合
4月25日正午～5月9日午後4時
専用はがき・郵便はがきの場合
4月25日～5月9日(消印有効)
〒160-0017
新宿区左門町16-1四谷TNビル3階
(株)日本旅行新宿法人営業部内「中央区ハッピー買物券事務局」



問ハッピー買物券コールセンター
☎(5369)3905
(平日の午前8時30分～午後5時)
◎4月25日～5月9日は、土・日曜日、祝日も問い合わせができます。

詳しくは中央区共通買物・食事券申し込みHPへ



出産支援祝品(タクシー利用券)を増額しました

産婦人科への通院などのための交通費として、配布しているタクシー利用券を、1万円から1万2千円(多胎児を妊娠している方は2万円から2万4千円)に増額しました。
◎令和6年度に利用券を配布した方のうち、4月1日時点で妊娠中の方にも追加で2千円分の利用券を郵送します。

対象
区内在住の妊婦

申請方法
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階子ども子育て支援課、中央区保健所健康推進課、各特別出張所、各保健センターで直接申し込むか、または問へ郵送。
◎ぴったりサービスでの申請もできます。

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
・運転免許証など申請者の本人確認書類
問子ども子育て支援課子育て給付係
〒104-8404
築地1-1-1
☎(3546)5350

詳しくは区HPへ



男性へのHPV(ヒトパピローマウイルス)感染症任意予防接種費用の助成を開始します

開始時期
4月1日～
接種対象者
区内在住の小学校6年生～高校1年生相当の男性
自己負担額
無料(3回まで)
◎接種前に予診票の発行申請をする必要があります

詳しくはHPをご確認ください。
問中央区保健所健康推進課感染症対策係
☎(3541)5930

詳しくは区HPへ



区の公式HPやSNSをチェック!

<p>区公式ホームページ</p>	<p>X(旧 Twitter)</p>	<p>Instagram</p>	<p>YouTube</p>	<p>LINE</p>
------------------	---------------------	------------------	----------------	-------------