

# 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

### ◎図に〒・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(図の宛名)

- 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



### ～環境学習事業～檜原村自然体験ツアー「山で素材を採取、自分だけの小さな森をつくってみよう！」

日 6月14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)

場 東京都西多摩郡檜原村(行き先)

対 区内在住・在学の小学生と保護者(保護者1人につき2人まで参加可)

内 ガイドと一緒に山の中を散策し、区内では見ることのできない草花や生き物と触れ合います。また、採取した素材を使った苔テラリウム作りに挑戦します。

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19日午後5時までに申し込みフォームから申し込む。

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



申し込みフォーム

### 子育てパパのスキルアップ①

日 6月12日(木)

午後7時～8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 区内在住で未就学児の保護者

内 パパの子育てを応援し、悩みや心配事を解決に導く講座です。パパならではの育児方法をお伝えします。

定 12人程度(抽選)

申 5月29日までに申し込みフォームまたは電話で問へ。

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

### 子どもの発達課題に応じた就学先を提案します

対 令和8年4月から小学校1年生または中学校1年生になる子どもの保護者で、お子さんの発達の特性や状態

から就学先の相談を希望する方  
◎現在、小・中学校に在籍しているお子さんの転学相談は随時受け付けています。

内 言葉や身体などの発達の状態や特性に応じて適切な教育が受けられる就学先と一緒に相談します。

申 5月8日から申し込みフォーム、電話または直接問へ。

[申込期限]

・都立特別支援学校・特別支援学級への就学を希望、検討する方  
7月31日まで

・特別支援教室・通級指導学級の利用を希望、検討する方  
9月30日まで

◎就学先の決定に時間を要する場合がありますため、早めにお申し込みください。

◎期日を過ぎてからの申し込みは、問へご相談ください。

◎就学先のご相談は随時受け付けています。

### 就学相談説明会

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

◎説明会終了後に会場で申し込みます。

内 就学相談の流れや区の特別支援教育について説明します。

申 当日、直接会場へ。

問 教育センター教育支援係

☎(3546)5632



申し込みフォーム

### 本の森子どもワークショップ 百人一首かるたをやってみよう!

日 5月25日(日)

午前10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 競技かるた名人を講師に、百人一首競技かるたをチーム戦形式で実施。

定 40人(先着順)

申 5月3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



詳しくは図書館HPへ

### よい歯のすこやか家族表彰の予備審査を行います

日 5月12日(月)～31日(土)

場 区内の協力歯科医療機関

◎必ず予約の上、審査をお受けください。

対 令和3年4月～令和4年3月に生まれた子どもと同居の家族

内 歯の健康づくりに努力している子どもと家族の口の状態を審査し、優良な家族を表彰します。

◎申し込み方法など詳しくは、案内のはがきをご覧ください。

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



詳しくは区HPへ



### 遊びながら運動神経UP!キッズコーディネーショントレーニング

日 6月7日(土)

時 ①午前10時～10時45分

②午前11時15分～正午

場 はるみらい多目的スタジオ

対 ①2・3歳児と保護者

②4～6歳の未就学児

内 3～6歳で約9割が決まるといわれる運動神経。輪っかやミニハードルなど遊びの要素を交えて運動神経向上を目指します。

定 ①10組(先着順)

②10人(先着順)

費 ①500円/組

②500円/人

申 5月3日～6月6日にHPから申し込む。

問 晴海地域交流センター「はるみらい」

☎(3531)2743



詳しくははるみらいHPへ



### 親子で楽しむ 読み聞かせ

日 6月1日(日)

午後2時～2時40分

場 はるみらい多世代交流スタジオ

対 未就学児と保護者

内 絵本専門士による、絵本の読み聞かせを行います。子どもと大人が楽しめるお話の紹介に加え、絵本の選び方や読み方のコツも解説します。

定 12人(先着順)

申 5月3日～31日にHPから申し込む。

問 晴海地域交流センター「はるみらい」

☎(3531)2743



詳しくははるみらいHPへ

### スポーツの楽しさ発見事業 小学生のかけっこ教室 速く走るコツを身につけよう!

日 6月8日(日)

①午前10時～11時

②午前11時10分～午後0時10分

③午後1時20分～2時20分

④午後2時30分～3時30分

場 総合スポーツセンター主競技場

対 区内在住・在学の小学生

◎①・②は小学校1・2年生、③は小学校3・4年生、④は小学校5・6年生

定 各回30人(抽選)

費 無料(傷害保険は任意加入で保険料800円)

申 5月15日までに申し込みフォームから申し込む。

問 スポーツ課スポーツ事業係

☎(3546)5531



申し込みフォーム

### 少年少女水泳教室(初心者・初級者)

日 6月10日～27日の毎週火・金曜日(全6回)

午後4時～5時30分

場 月島第三小学校温水プール

対 区内在住・在学の小学生

定 40人(抽選)

費 無料(傷害保険は任意加入で保険料800円)

申 5月15日までに申し込みフォームから申し込む。

問 スポーツ課スポーツ事業係

☎(3546)5531



申し込みフォーム

## 高齢者



### 高齢者向け毛筆教室 ～小筆で美しく書くテクニック～

日 6月2日～8月4日の毎週月曜日

(全10回)

◎7月21日(月)は祝日のため22日(火)に振り替えます。

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歳以上の方

内 小筆使いの基礎を学びます。

・文字の書き方(とめ・はねなど)

・文字の大きさ・バランス

・暑中見舞いの文面

定 16人(抽選)

費 5,000円(教材費を含む)

申 5月12日(必着)までに往復はがきに①～⑤(7面記入例参照)⑥申し込み理由⑦区民カレッジ生(コース生)はその旨を記入して問へ。

問 〒104-0032

八丁堀3-17-9 京華スクエア1階  
シルバー人材センター

☎(3551)2700



詳しくはシルバー人材センターHPへ

## 毎月開催 はつらつ健康教室

### 毎週月曜日午後コース

☎午後1時30分～4時

場 浜町高齢者トレーニングルーム

### 毎週火曜日午前コース

☎午前9時30分～正午

場 いきいき桜川(桜川敬老館)

### 毎週火曜日午後コース

☎午後1時30分～4時

場 マイホームはるみ

### 毎週水曜日午後コース

☎午後1時30分～4時

場 ケアプラザあいおい

### 毎週木曜日午前コース

☎午前9時30分～正午

場 浜町高齢者トレーニングルーム

### 毎週木曜日午後コース

☎午後1時30分～4時

場 いきいき桜川(桜川敬老館)

### 共通

対 区内在住で、運動機能などの生活機能が低下している65歳以上の方(要介護1～5の方を除く)

◎おとしより相談センターのケアマネジメントにより、教室の受講が望ましいかどうかを個別に判断します。

内 問診、血圧測定実施後、体操や口腔ケア、栄養改善の講座などを行います。運動指導員が、受講者に合わせたトレーニング計画を作成するので、初めてでも安心して受講できます。

◎各コースとも、3カ月間で全12回開催します。

定 各コース15人

申 お近くのおとしより相談センターへ相談の上、申し込む。

◎受講は年間1回限りです。

問 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



詳しくは区HPへ

## いつまでもいきいき元気! 「はつらつ健康教室」体験講座

対 区内在住で、転倒の不安がある、疲れやすい、外出が減ったなどの現状の改善に興味のある65歳以上の方(要介護1～5の方を除く)

内 現在実施中ののはつらつ健康教室の一部を体験(椅子に座ってできる体操、頭の体操など)

### 京橋コース

☎5月28日(水)

午後1時15分～2時15分

場 いきいき桜川トレーニングルーム

定 12人(先着順)

申 5月7日～26日に電話で問へ。

問 京橋おとしより相談センター

☎(3545)1107

### 日本橋コース

☎6月11日(水)

午後1時15分～2時45分

場 人形町区民館1・2号室

定 30人(先着順)

申 5月7日～6月4日に電話で問へ。

問 人形町おとしより相談センター

☎(5847)5580

## 7月からのさわやか健康教室

### 毎週月曜日午前コース

☎7月7日～9月29日の毎週月曜日

(8月11日を除く全12回)

午前9時30分～正午

場 浜町高齢者トレーニングルーム

### 毎週火曜日午後コース

☎7月1日～9月30日の毎週火曜日

(8月12日、9月23日を除く全12回)

午後1時30分～4時

場 ケアプラザあいおい

### 共通

対 区内在住で、運動機能などの生活機能が低下していない60歳以上の健康な方(要介護・要支援認定を受けていない方、介助なしで運動会場までの往復が可能な方)

◎生活機能の低下は、厚生労働省作成の「基本チェックリスト」を基に判定。

内 問診、血圧測定実施後、高齢者向けのトレーニングマシンや、口腔ケア・栄養改善のミニ講座を行います。運動指導員が、受講者に合わせたトレーニング計画を作成するので、初めてでも安心して受講できます。

定 各コース12人(抽選)

申 5月23日(消印有効)までに申込書などの書類を記入し、郵送または直接問へ。

◎申込書などの書類一式は、問に電話した方に郵送します。また、いきいき館やシニアセンター、おとしより相談センターなどで配布している他、HPからダウンロードできます。

◎過去にさわやか健康教室を受講した方は申し込みできません。

問 高齢者福祉課高齢者活動支援係

☎(3546)5716



詳しくは区HPへ

## 健康・福祉



### 子宮がん・乳がん検診の申し込み

#### 子宮がん検診

対 区内在住で令和8年3月31日時点で20歳以上の偶数歳の女性、および昨年度子宮がん検診を受診していない21歳以上の奇数歳の女性

内 子宮頸がん検診(問診、視診、細胞診、内診)

◎子宮頸がん検診受診者で医師が必要と認めた方のみ子宮体がん検診を実施

申 ・20～78歳の偶数歳の方

4月下旬に送付した受診券をご覧ください。

・その他の対象者

HPまたは問へ電話し、受診券をお申し込みください。

#### 乳がん検診

対 区内在住で令和8年3月31日時点で36歳以上の偶数歳の女性、および昨年度乳がん検診を受診していない37歳以上の奇数歳の女性

内 問診、マンモグラフィ(乳房エックス線)検査

申 検診実施医療機関により申し込み方法が異なります。

[区内医療機関]

・36歳～78歳の偶数歳

4月下旬に送付した受診券をご覧ください。

・その他の対象者

HPまたは問へ電話し、受診券をお申し込みください。

[東京都予防医学協会]

電話で問へ。

[聖路加国際病院附属クリニック]

申し込み方法など詳しくは、「区のおしらせ ちゅうおう」7月1日号やHPでお知らせ予定です。

### 共通

☎12月27日までの検診実施医療機関の診療時間中

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)

◎受診ができない場合など注意事項はHPをご覧ください。

問 中央区保健所健康推進課健診事業係

☎(3546)5397



詳しくは区HPへ  
(子宮がん検診)



詳しくは区HPへ  
(乳がん検診)

## 若年期からの生活習慣病予防事業のご案内

### 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っています。

対象者には、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家族の健康づくりのため、生後4カ月から1歳未満の子どもを持つ母親を対象に、健康教育と健康診断を併せて行っています。

30・35健康チェックやママの健康チェックに参加すると、中央区健康アプリ「ちゅうおうヘルス&ウォーク」のポイントを獲得できます。

問 中央区保健所健康推進課健康係

☎(3541)5930



詳しくは区HPへ  
(健康チェック)



詳しくは区HPへ  
(ちゅうおうヘルス&ウォーク)

## 高次脳機能障害者支援事業

### 高次脳機能障害とは

事故や病気により脳に損傷を受けたことで起こる脳の認知機能の障害です。注意力・記憶力・言語・感情のコントロールなどがうまくいけなくなるのが症状としてあり、日常生活や社会生活に支障をきたします。一見、外見などから分かりにくいので、見えない障害といわれています。

福祉センターでは、パンフレットの配布、交流会、講演会、専門医による相談などを行っています。また、関係

機関の連絡会を行い支援者同士の連携づくりを進めています。

### 高次脳機能障害者交流会

☎5月24日(土)

午後1時30分～3時

場 福祉センター2階食堂

対 区内在住の高次脳機能障害者と家族、支援者

内 簡単なおやつ作り、情報交換など

◎交流会終了後、希望者に個別相談を実施(4人程度、要予約)。

定 15人(先着順)

申 5月7日～23日午後5時に電話またはFAXに①交流会②～⑤(7面記入例参照)⑥相談がある方は相談内容の概要を記入し問へ。

問 福祉センター

☎(3545)9311

☎(3544)0888

## 精神保健講習会

### 「これってただの寝不足？」—セルフチェックと眠りに潜んだ病気—

☎5月20日(火)

午後1時～3時

場 月島保健センター

対 区内在住・在勤者

内 睡眠障害の基礎知識や正しい睡眠について学び、睡眠に問題がないかセルフチェックする。

定 25人(先着順)

申 5月19日までにHPまたは電話で問へ。

問 月島保健センター健康係

☎(5560)0765



詳しくは区HPへ

## 区民ボランティア「元気応援サポーター」育成講座

「元気応援サポーター」とは、高齢者通いの場などで体操や脳トレなどを高齢者と一緒に行うボランティアです。

☎7月2日～9月17日の毎週水曜日(8月13日、9月10日を除く全10回) 午前9時～正午

場 浜町高齢者トレーニングルーム他

対 おおむね40歳以上で、高齢者向け体操などの指導に興味のある区内在住者

内 学科講習(ボランティアについての心構えなど)、実技講習(簡単な体操や脳トレなどの習得および指導練習)、グループワーク

◎講座修了後から令和8年3月31日まで、活動のフォローも行います。

定 10人程度

申 5月30日(必着)までに受講申込書を記入の上、郵送または直接問へ。

◎受講申込書は、区民館や社会教育会館・図書館・いきいき館などの施設で配布する他、HPでダウンロードできます。また、問へ連絡した方へ郵送します。

問 高齢者福祉課高齢者活動支援係

☎(3546)5716



詳しくは区HPへ

講座・催し



令和と昭和のお話会

日 6月7日(土)  
午後2時~3時30分  
場 久松町区民館  
対 区内在住・在勤・在学・在園者  
内 現在の絵本の読み聞かせの他、昭和の大道芸の紙芝居を読み上げます。  
定 30人(先着順)  
申 5月3日から電話で問へ。  
問 久松町区民館  
☎(5640)5606  
(午前10時~午後8時)

パステル画教室~入門編~

日 5月28日(水)  
午後1時30分~3時30分  
場 豊海区民館4号室  
対 区内在住・在勤者  
内 画材を削って粉状にし、型を使って絵を描くことで絵心に不安があっても素敵な作品を作れます。  
定 10人(抽選)  
費 500円  
申 5月3日~12日に電話で問へ。  
問 豊海区民館  
☎(3536)4005  
(午前9時~午後5時)

34歳以下対象 合同就職面接会

日 5月16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 東京しごとセンター地下2階講堂(千代田区飯田橋3-10-3)  
内 正社員を募集する15社程度が参加。  
問 ハローワーク飯田橋 U-35  
☎(5212)8609

詳しくは

ハローワーク飯田橋HPへ



ペン字講座

~正しい筆順を意識して書こう~

日 5月21日(水)  
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 名前と住所を練習後、好きな文言を練習。最後に一筆箋に書く。  
定 20人(先着順)  
費 500円  
申 5月3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)

“世界にひとつ”を作ろう!  
ファブリックステンシル体験教室

日 5月24日(土)  
午前10時30分~正午  
場 はるみらい工作スタジオ  
対 小学生以上  
内 ステンシルシートと呼ばれる型紙とはけを使って、布小物に模様を転写するファブリックステンシルの手法でポーチやエコバッグを制作。  
定 10人(先着順)  
費 1,000円

申 5月3日~23日にHPから申し込む。  
問 晴海地域交流センター「はるみらい」  
☎(3531)2743



詳しくははるみらいHPへ



女性のための股関節の柔軟体操体験

日 5月16日(金)  
午後1時30分~3時30分  
場 銀座区民館  
対 区内在住・在勤・在学者  
内 女性の冷え性、高血圧、腰・膝痛、坐骨神経痛などの対策となる体操を体験。  
定 9人(抽選)  
費 300円  
申 5月3日~12日に電話で問へ。  
問 銀座区民館  
☎(3542)6828  
(午前10時~午後7時)

癒しのアート体験  
五感を使って描く「臨床美術」

日 5月17日(土)  
午後1時30分~3時30分  
場 新富区民館  
対 区内在住・在勤・在学者  
内 臨床美術士を講師に迎え、パプリカをモチーフに、触れたり、香りを嗅いだりして絵に表現する。  
定 5人(抽選)  
費 500円  
申 5月3日~8日に電話で問へ。  
問 新富区民館  
☎(3297)4038

男女平等センター「ブーケ21」  
再就職支援事業(夏のコース)

キャリア講座  
内 「これから始めるwebの仕事」「PC講座(webマーケティング入門)」「在宅ワークで働くには」など。  
キャリア相談  
内 再就職についての心配や、履歴書・経歴書の書き方などの個別相談をお受けします。

共通  
◎日時や対象など、詳しくはHPをご確認ください。  
申 5月3日から講座開催の前日までにHP、電話またはFAXに①・②(7面記入例参照)③電話番号を記入して問へ。  
託 生後3カ月~未就学児(講座開始3日前の午後5時までに子どもの氏名・年齢・住所を添えて申し込む)  
問 総務課男女共同参画係  
☎(5543)0651  
☎(5543)0652

詳しくは区HPへ



「本」が大好きな家康公が残した奇跡~本の森ちゅうおうで印刷・出版の歴史と「活版印刷」体験~

日 6月22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  
対 中学生以上  
内 徳川家康公と活字にまつわる江戸の出版や印刷技法についてのお話を聞き、実際に活版印刷を体験します。  
定 30人(抽選)  
費 1,000円  
申 5月17日午後9時までに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



詳しくは図書館HPへ

京橋図書館ミニシアター

日 5月17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  
内 「マーガレット・サッチャー 鉄の女の涙」(洋画、105分)  
定 50人(先着順)  
申 当日、直接会場へ。  
問 本の森ちゅうおう(京橋図書館)  
☎(3551)2151



詳しくは図書館HPへ

がんについてよく知り自分らしく生きる道を探そう

日 6月14日(土)  
午後1時30分~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 2人に1人ががんになる時代。恐れるだけでなく、自分に合った情報を得ることが大切です。聖路加国際大学と聖路加国際病院の専門家が、がんについて四つのテーマに分けて説明します。  
定 60人(先着順)  
申 5月4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



詳しくは図書館HPへ

花と苗木の即売会

日 ①5月16日(金)  
②5月17日(土)  
午前10時~午後3時(荒天中止)  
場 ①あかつき公園  
②月島第一児童公園  
内 園芸や屋上・壁面緑化に関する相談コーナーの他、家庭から回収した土を再生した園芸用土や、街路樹などの剪定枝を利用した腐葉土・苗木を配布します。  
申 当日、直接会場へ。  
問 水とみどりの課緑化推進係  
☎(3546)5629

スマホささえ隊養成講座

日 6月4日(水)・14日(土)  
午後1時30分~4時30分  
◎各回とも同じ内容  
場 社会福祉協議会3階大会議室  
対 区内で高齢者などのスマホ利用をサポートしたい方  
内 高齢者などにスマホの使い方を教える「スマホささえ隊」を養成する講座  
定 各15人(抽選)  
申 5月28日までにHP、電話またはEメールに①~⑤(7面記入例参照)⑥スマホの種類(Android/iPhone)を記入して問へ。  
問 社会福祉協議会地域支援部ささえあい課  
☎(3523)9295  
✉sasae@shakyo-chuo-city.jp



詳しくは  
社会福祉協議会HPへ

勤労者のためのパソコン講座  
(Excel活用)

日 6月9日(月)~13日(金)(全5回)  
午後6時30分~8時30分  
場 ハイテクセンターパソコン研修室  
対 中小企業に勤務する区内在住・在勤者で、Excelの基本操作ができる方  
内 関数の利用、条件付き書式の設定、データの集計、統合、ピボットテーブル、グラフ、マクロなどを学ぶ。  
定 20人(抽選)  
費 6,000円  
申 5月12日(必着)までに往復はがきまたはEメールに①~⑤(7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。  
問 レッツ中央(勤労者サービス公社)  
〒104-0061  
銀座4-9-8 NMF銀座四丁目ビル2階  
☎(3546)8610  
✉kinro\_oubo@chuo-tokyo.com

日本橋図書館こどもの読書週間  
イベント「くらべてびっくり!おきなえほんのひろば」

日 5月4日(祝)~6日(休)  
午前9時~午後5時  
場 日本橋図書館6階図書館ホール  
内 大型絵本を自由に読むことができます。  
問 日本橋図書館  
☎(3669)6207

経営に関する無料法律・税務相談

日 税理士相談 毎月第2火曜日  
弁護士相談 毎月第1・3火曜日  
午後1時~4時  
◎相談時間は30分単位(予約制)  
場 東京商工会議所中央支部  
申 電話で問へ。  
問 東京商工会議所中央支部  
☎(3538)1811

### マンション防災講習会 「始めよう。マンション防災 ～これから始める災害対策～」

**日**6月1日(日)  
午後1時30分～3時30分  
6月2日(月)  
午後6時30分～8時30分  
◎各回とも同じ内容  
**場**区役所8階大会議室  
**対**区内マンションで防災活動に取り組もうとしている方(管理組合役員、防災組織に所属している方、管理会社の方、関心のある区民の方など)  
**内**マンションにおける防災体制づくりの重要性や防災組織立ち上げのための手順など、マンション防災の基本について分かりやすく説明します。  
**定**各回40人程度(先着順)  
**申**5月2日から申し込みフォームまたは申込書(HPからダウンロード/区役所1階防災危機管理課や各特別出張所で配布)を郵送・FAXで問へ。  
**問**防災危機管理課防災危機管理担当  
☎(3546)5510  
☎(3546)5708

詳しくは区HPへ

申し込みフォーム

### 協働提案採択事業 「女性防災リーダー養成事業」講演会 災害に強いまちづくりをめざして ～女性の参画で高まる地域防災力～

**日**5月31日(土)  
午前10時～正午  
**場**区役所8階大会議室  
**対**区内在住・在勤・在学者、その他防災に興味のある方(男性も参加可)  
**内**過去の災害の事例から、地域防災力を高めるための多様な視点の重要性と、女性の参画がもたらす効果についてお話しします。  
**師**埼玉県男女共同参画推進センター事業コーディネーター 薄井 篤子



▲薄井 篤子さん

**定**60人(先着順)  
**申**5月30日までに申し込みフォームまたは電話、FAX、Eメールに①・②(7面記入例参照)③年代④在住・在勤・在学・その他の別⑤所属(会社名など)⑥電話番号⑦メールアドレス⑧参加動機を記入して問へ。  
**問**流山防災まちづくりプロジェクト  
☎090(2907)2293  
(午前9時～午後5時)  
✉2019nbmp@gmail.com

申し込みフォーム

### 生活設計相談会

**日**6月11日(水)  
午後4時30分～7時30分  
**場**レッツ中央会議室  
**対**区内の中小企業に勤務する方と同居家族および区内在住者  
**内**資産運用、保険の見直し、年金、住

宅・教育ローンなどについて各種相談できます。  
**定**6人(先着順)  
**申**5月14日～23日に電話で問へ。  
**問**レッツ中央(勤労者サービス公社)  
☎(3546)8610

### 勤労者のためのペン習字教室 (お勤め帰りのペン字)

**日**7月3日(木)・10日(木)・17日(木)  
(全3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**くせ字を直し、魅力のある美しい文字を目指します。  
**定**20人(抽選)  
**費**2,200円  
**申**5月23日(必着)までに往復はがきまたはEメールに①～⑤(7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。  
**問**レッツ中央(勤労者サービス公社)  
〒104-0061  
銀座4-9-8 NMF銀座四丁目ビル2階  
☎(3546)8610  
✉kinro\_oubo@chuo-tokyo.com

### 郷土資料館講演会「18世紀末 江戸の流行と蔦屋重三郎」

**日**5月16日(金)  
午後6時～7時30分  
(午後5時30分開場)  
**場**本の森ちゅうおう1階多目的ホール  
**内**蔦屋重三郎が手掛けた出版物に見る、当時の江戸で流行した娯楽・文化に関する講演。  
**師**たばこと塩の博物館主任学芸員 湯浅 淑子  
**定**80人(先着順)  
**申**当日、直接会場へ。  
**問**本の森ちゅうおう郷土資料館  
☎(3551)2167

詳しくは区HPへ

### 育児中の保護者のための「ほっと 一息私の時間」

**日**5月21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未就学児の保護者  
**内**オーガニックアロマでセルフハンドマッサージのレッスンを行います。  
**定**20人程度(先着順)  
**申**5月3日午前9時から電話で問へ。  
**託**生後3カ月～未就学児(参加申込時に申し込む)  
**問**総務課男女共同参画係  
☎(5543)0651

詳しくは区HPへ

### 「起業家塾(スタート編)」 受講者募集

**日**6月7日(土)  
午前10時～午後4時  
6月21日(土)・28日(土)、7月12

日(土)  
午前9時30分～午後4時30分  
(全4回)  
**対**区内在住・在勤で起業意欲がある方(区内での起業希望者を優先)  
**定**35人(抽選)  
**費**6,000円  
**申**5月14日までにHPから申し込む。  
◎受講後、証明書の発行対象者で希望する方は、別途申請の上、証明書の交付が受けられます。  
**問**商工観光課中小企業振興係  
☎(3546)5487

詳しくは区HPへ  
(起業家塾)

詳しくは区HPへ  
(創業支援等事業)

### 税・国保・年金

#### 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

以下の保険料の納期限は、毎月末日(末日が土日祝の場合は翌営業日)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)  
お近くの金融機関、郵便局、コンビニエンスストアまたは区役所4階保険年金課、各特別出張所、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、保険料納付は、原則、口座振替になります。口座登録がお済みでない方は、早めに口座登録をお願いします。また事情があり保険料を納めることが困難な場合は、早めにご連絡ください。  
**問**保険年金課収納係  
☎(3546)5365

#### 特別徴収税額通知書の受け取りを

令和7年度特別区民税・都民税の「特別徴収税額通知書」を5月下旬に特別徴収義務者宛てに送付します。会社などに勤務し給与から特別徴収されている方は、勤務先から「特別徴収税額通知書」を受け取ってください。  
なお、3月18日以降に確定申告書または特別区民税・都民税の申告書を提出した方は、税額通知書および課税証明書に申告内容が反映されていない場合があります。対象となる方には、順次、税額変更通知書を送付します。  
**問**税務課課税係  
☎(3546)5271

#### 国保等夏季施設 「海の家」「山の家」を開設します

**開設期間**  
7月19日～8月17日  
**海の家(伊東温泉 ホテル暖香園)**  
利用料金(1泊2日、入湯税別)  
大人(中学生以上) 7,000円  
子ども(小学生) 4,900円  
幼児(1～6歳) 3,500円

[部屋数]  
3部屋(10畳/定員4人)  
[利用日数]  
2泊3日まで  
**山の家(箱根湯本温泉 ホテル南風荘)**  
[利用料金(1泊2日、入湯税別)]  
大人(中学生以上) 9,000円  
子ども(小学生) 6,500円  
幼児(4～6歳) 6,500円  
乳幼児(1～3歳) 5,000円  
◎食事が不要の小学生未満は施設料として1,650円徴収します。

[部屋数]  
3部屋(2ベッド+8畳/定員5人)  
[利用日数]  
2泊3日まで  
**共通**  
**対**中央区国民健康保険に加入している方および後期高齢者医療制度に加入している方ならびにそれぞれの家族  
◎保険料を滞納していない方に限りま

す。  
◎2人以上でご利用ください。  
◎全室禁煙です。  
◎中央区国民健康保険・後期高齢者医療制度に未加入の家族のみでは利用できません。  
**申**5月16日(必着)までに往復はがきに①～④(7面記入例参照)⑤被保険者番号⑥希望施設名(1施設、1部屋のみ)⑦希望日(第3希望まで)⑧利用人数⑨宿泊数を記入して問へ。  
◎申し込みは1世帯(被保険者番号ごと)につき1枚です。  
◎当選した利用日の変更はできません。  
◎空室の申し込みは、6月12日に先着順で受け付けます。  
**問**保険年金課給付係  
☎(3546)5360

詳しくは区HPへ

### おしらせ

#### 5月は消費者月間です

消費者庁では、令和7年度消費者月間の統一テーマとして「明日の地球を救うため、消費者にできること グリーン志向消費～どのグリーンにする?～」を掲げています。  
かけがえのない地球を守り、持続可能な社会を将来世代に引き継いでいくためには、私たち消費者が自身の消費行動は地球環境の持続可能性に影響を及ぼしうることを自覚した上で、地球環境に配慮した消費行動を選択していくことが求められています。  
この機会に地球環境への配慮を意識し、「消費者力」を向上させていきましょう。  
消費生活に関するトラブルなどは、「消費者ホットライン」188(全国共通の電話番号)にご相談ください。また、区内在住・在勤・在学者は、消費生活相談専用ダイヤルへご相談ください。  
**問**消費生活相談専用ダイヤル  
☎(3543)0084  
☎(3546)5727

### 光化学スモッグに注意

光化学スモッグが発生しやすい季節になりました。

光化学スモッグは、自動車や工場などから出る窒素酸化物などが、紫外線を受けて光化学反応を起こし発生します。このため、日差しが強く風の弱い日などに特に発生しやすく、目がチカチカしたり、喉が痛くなることがあります。このような日には、極力外出を控え、被害に遭ったときは、すぐに保健所へ連絡してください。

なお、光化学スモッグ注意報が発令された場合、平日は防災無線(屋外スピーカー)、緊急告知ラジオ、中央エフエム・ラジオシティ、ちゅうおう安全・安心メールおよびHPで、休日は中央エフエム・ラジオシティでお知らせします。

問 環境課生活環境係

☎(3546)5404

中央区保健所健康推進課健康係

☎(3541)5930

### 日本橋特別出張所が2階フロアへ仮移転します

日本橋区民センターの大規模改修工事に伴い、特別出張所の受付窓口を1階から2階へ仮移転して業務を行います。2階での窓口業務は6月30日から開始します。

なお、1階フロアの工事終了後は2階から1階へ移転して窓口業務を行います(令和8年1月を予定)。

問 日本橋特別出張所地域活動係

☎(3666)4251

### 新規学卒求人申し込み説明会

日 5月20日(火)

午後1時30分～3時30分

場 銀座プロッサム(中央会館)

対 令和8年3月新規高等学校卒業生向けの求人申し込みを予定している区内事業所

内 求人申し込みの事務手続きなどを説明します。

申 HPから申し込み。

問 商工観光課商工振興係

☎(3546)5329

・ハローワーク飯田橋事業所第三部門

☎(3812)8609

(部門コード36#)

詳しく

ハローワーク飯田橋HPへ



### 区政世論調査にご協力を

皆さんの区の施策に対する評価および区政への意見・要望を把握し、今後の政策形成の参考資料とするため、第55回区政世論調査を行います。

満18歳以上の区民の皆さんの中から2,000人を無作為に抽出し、予告はがきを送付後、調査票をお送りします。対象となった方は、調査票に記入の上、同封の封筒で返送、またはインターネットで回答をしてください。ご理解とご協力をお願いします。

調査期間

5月7日～6月4日

問 広報課広聴係

☎(3546)5222

### 消費生活センター事業案内

区役所本庁舎1階にある消費生活センターでは、相談や情報発信など、各種事業を行っています。

消費生活相談

日 月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前9時～午後4時

内 悪質商法などの契約に関するもの・多重債務に関するもの など

◎資格を持った専門の相談員に相談ができます。

問 消費生活相談専用ダイヤル

☎(3543)0084

☎(3546)5727

消費者コーナー

場 消費生活センター隣

内 各種パンフレットの配布や雑誌・書籍の閲覧

消費生活センターホームページ

内 消費者被害情報などの注意喚起

・よくある相談

この他、多重債務でお悩みの方、高齢者、若者、保護者と対象を分けて気を付けてほしいことなどを掲載しています。



詳しくは区HPへ

出前講座(講師派遣)

内 消費生活の知識の普及や消費者トラブルの未然防止のため、町会・自治会、高齢者クラブ、PTAなどの団体・グループに講師を派遣します。

◎講師謝礼は区が負担します。

[講座内容(例)]

・悪質商法の手口と対処法  
・高齢者を狙った詐欺手口 など

冊子・ポスターの発行

・ちゅうおう消費者だより(年3回発行)  
・くらしの豆知識  
・注意喚起ポスター

問 消費生活センター

☎(3546)5332

### 町会・自治会に加入して地域交流の輪を広げましょう

区内には、現在175の町会・自治会があります。防犯・防災、環境美化活動やお祭りなどまちごとに特色のあるイベントが行われています。

町会・自治会の検索は、HPをご利用ください。X(旧Twitter)からも町会・自治会の活動や地域に関する情報を発信しています。



詳しくは区HPへ  
(町会・自治会)

町会・自治会ネット  
X(旧Twitter)



事業主の皆さんへ

町会・自治会に加入し、区の商工業融資を利用した際、借受人負担利率の優遇が適用される場合があります。

問 京橋地域

地域振興課コミュニティ支援係

☎(3546)5336

・日本橋地域

日本橋特別出張所地域活動係

☎(3666)4251

・月島地域(晴海地区を除く)

月島特別出張所地域活動係

☎(3531)1151

・月島地域(晴海地区)

晴海特別出張所地域活動係

☎(3520)8096

### ごみゼロで美しいまちづくりクリーンデー

日 5月25日(日)午前中

◎当日の実施が難しい場合は、個別に日程を設定(原則5・6月中)していただいても構いません。

内 町会・自治会、各種団体、企業、幼稚園、小・中・高等学校などの協力により、区内の一斉清掃を実施します。

問 環境課環境啓発係

☎(6278)8243

### コミュニティふれあい銭湯

日 5月14日(水)・28日(水)

場 区内公衆浴場(銭湯)

費 200円(敬老入浴証提示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)を必ずお持ちください。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

☎(3546)5623

### 月島第三小学校温水プールの休止

次の期間は、水泳教室が開催されるため一般の方は利用できません。

日 6月3日～27日の毎週火・金曜日

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

(開放日の開放時間帯のみ)

### 総合スポーツセンターの一部利用休止予定について

老朽化による改修工事に伴い、9月から令和10年3月末まで施設の一部利用休止を予定しています。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

問 総合スポーツセンター

☎(3666)1501

スポーツ課体育施設係

☎(3546)5529

詳しくは総合スポーツ  
センターHPへ



### 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(2月分)

合計239,328円(敬称略・順不同)

[一般寄付金]

佃二丁目鈴木猛夫(1,020円)、三澤航(1,000円)、(一社)東京都中央区京橋歯科医師会(100,000円)、日本橋式典(10,000円)、トルナーレライブクラブ(3,350円)、GALLERY AND LINKS 81(15,048円)、松尾よし子(3,000円)、鈴木邑次(30,000円)、笠間勝子(10,000円)、(有)三谷葬儀社(10,000円)、

三谷和美(5,000円)、匿名12件(50,910円：内訳1,000円、10,000円、1,400円、1,000円、1,350円、100円、700円、10,000円、20,000円、950円、600円、3,810円)

問 社会福祉協議会管理部庶務課

☎(3206)0506



### 仮住宅使用者の募集

対 建て替えやリフォームをご計画の方

使用開始期間(予定)

8月1日～10月31日

使用期間

原則として3カ月以上2年以内

申 5月30日までに区役所5階住宅課窓口で配布している申込書に記入の上、申し込む(抽選)。

問 住宅課計画指導係

☎(3546)5466



詳しくは区HPへ

### 夏季借上宿泊施設

レッツ中央では、夏の一定期間、海と山の11施設(各施設1室)を借り上げます。

対 中小企業に勤務する区内在住・在勤者と同居家族

開設期間

7月19日泊～8月17日泊

宿泊日数

2泊3日以内

部屋使用料

1室1泊11,000円(入湯税・宿泊税別)

◎詳しくはHPまたは5月7日の新聞折り込みチラシをご覧ください。

問 レッツ中央(勤労者サービス公社)

☎(3546)8610

詳しくは  
レッツ中央HPへ



### 月島児童館の臨時休館

5月25日(日)は、施設の保守点検のため休館します。

問 月島児童館

☎(3533)0885

### お詫びと訂正

「区のおしらせ ちゅうおう」4月15日号に誤りがありました。お詫びして訂正します。

[訂正箇所]

12面「出産支援祝品(タクシー利用券)を増額しました」の申請方法

・正 出産日の前日まで

・誤 出産月の前月まで



### 人口と世帯(住民基本台帳) 4月1日現在

人口 188,694人(うち外国人 12,913人)

男 90,234人(うち外国人 6,469人)

女 98,460人(うち外国人 6,444人)

世帯 107,588世帯