

◆ちゅうおう

2025
6/1

デジタル版も
こちらで
ご覧になれます



Multilingual



クーリングシェルター



熱中症 対策



ひと涼みしませんか

クーリングシェルターとは

熱中症による健康被害を防止するために、
区が指定して開放する休憩場所です。
暑さを一時的にしのげる場所として一般に開放しますので、
どなたでもお気軽にご利用ください。

問い合わせ先

中央区保健所健康推進課健康係
☎(3541)5930

詳しくは区HPへ



2面に続きます

熱中症対策にクーリングシェルターを ご利用ください

利用が可能な施設

区役所や保健所などの区施設の他、区内の協力薬局、百貨店や商業施設などの民間施設を開放しています。

開放期間

- ・区施設
10月22日まで
 - ・薬局・民間施設
9月30日まで
- ◎利用可能な施設には
右のポスターが
掲示されています。



ポスター(一例)

熱中症情報を配信しています

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を配信しています。

また、すでに「ちゅうおう安全・安心メール」を登録していて、新たに熱中症情報の配信を希望する方は、配信項目の追加登録が必要です。

「熱中症かな…」 と思ったら



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
- ・呼びかけても反応がない
- ・自力で水分摂取ができない

熱中症を予防するための行動のポイント

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



救急車が 到着するまで ここを冷やします

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

◎特に高齢者、子ども、障害者は、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、地域団体からの依頼に応じ、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。

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

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

ちゅうおう
安全・安心メールの
登録はこちら



熱中症の主な症状



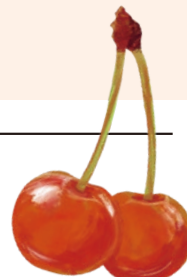
さくらんぼ種飛ばし大会にご参加ください

味、品質共に日本一である果樹王国ひがしねの「東根さくらんぼ」の種を飛ばし、その距離を競うユニークなイベントです。
◎荒天の場合は中止(小雨決行)
◎さくらんぼなどの販売は、雨天でも行います。
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)

大会名	日 時	会 場	定 員
さくらんぼ種飛ばし中央区晴海グランプリ2025	6月14日(土) 午後0時45分～4時 受付時間 午後0時30分～1時30分(予定)	晴海地域交流センター「はるみらい」 屋外交流スペース ◎午前11時～午後4時でさくらんぼなどを販売します。 ◎参加賞もあります。	600人 (先着順)
さくらんぼ種飛ばし中央区月島グランプリ2025	6月15日(日) 午後1時～3時 受付時間 午後0時30分～1時30分(予定)	月島西仲共栄会商店街(一番街内開放車道) (月島3-7付近) ◎正午～午後4時でさくらんぼなどを販売します。	300人 (先着順)

◎状況により、受付時間が前後する場合があります。

詳しくは
区HPへ



第23回中央区ブーケ祭りに

お越してください

～職場で、地域で、家庭で
働く人たちへの応援歌～



中央区ブーケ祭り
シンボルマーク

男女平等センター「ブーケ21」の登録団体が主体となり、日頃の活動を広く地域の方々に発表することを目的として開催するお祭りです。

今年は「明るい未来にむかって」をテーマに実施します。

日6月20日(金)・21日(土)

午前10時～午後4時

場男女平等センター「ブーケ21」

◎6月19日～21日は男女平等センターの研修室などの利用はできません。

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、団体の特長を生かした発表を

行います。

また、実行委員会企画として、すてきなバイオリンとピアノのコンサートを開催します。

主 催

中央区ブーケ祭り実行委員会、中央区

問総務課男女共同参画係

☎(5543)0651



詳しくは区HPへ



男女平等センター「ブーケ21」

水曜イブニングトーク

あなたの「自分らしさ」を 応援します！

日7月2日(水)

午後6時30分～8時

場男女平等センター「ブーケ21」

内「子供の好奇心に応えるおもちゃをつくる」をテーマにおもちゃメーカーの方からお話を聞きます。

[ゲスト]ピープル(株) 取締役兼代表執行役 桐淵 真人

定30人程度(先着順)

申6月3日からHP、電話またはFAXに①講座名②氏名・ふりがな③電話番号④区民カレッジ生(コース生)はその旨を記入して問へ。

問総務課男女共同参画係

☎(5543)0651

☎(5543)0652

詳しくは区HPへ



講演と映画のつどい

平等へのあゆみ

～笑う門には福来る～

日7月5日(土)

午後1時～4時30分

(午後0時30分開場)

場日本橋社会教育会館ホール

対区内在住・在勤・在学者

内講演と映画

講演「落語界に飛び込んで！」

映画『老後の資金がありません!』

師落語家 三遊亭 律歌

定200人(先着順)

申7月4日午後5時までにHP、電話

またはFAXに①講演と映画のつ

どい②氏名・ふりがな③電話番号④在住・在勤・在学の別を

記入して問へ。

託生後3カ月以上の未就学児(7月2日までに申し込む)

主 催

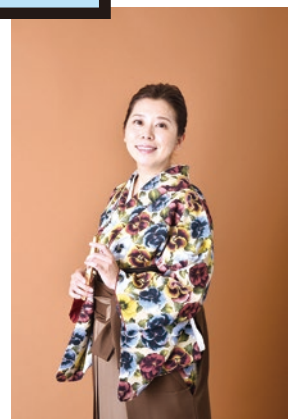
中央区女性ネットワーク、中央区

問総務課男女共同参画係

☎(5543)0651

☎(5543)0652

詳しくは区HPへ

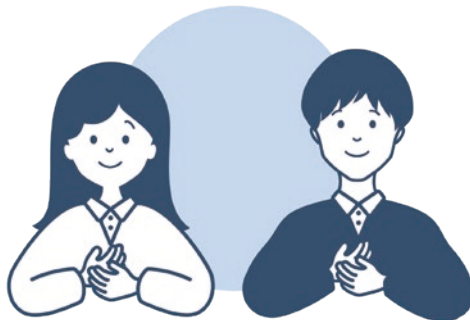


▲三遊亭 律歌さん

6月23日～29日は男女共同参画週間 「誰でも、どこでも、自分らしく」

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。

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

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、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HPでご覧いただけます。

問総務課男女共同参画係

☎(5543)0651



詳しくは区HPへ

協働提案採択事業

女性防災リーダー養成講座

～災害時に必要な多様性の視点と配慮を身につける～

日6月28日(土)、7月12日(土)・26日(土)、8月9日(土)・23日(土)(全5回)

午前10時～午後0時30分

場協働ステーション中央会議室

対防災の取り組みや、その向上に関心のある区内在住・在勤・在学の女性で5回全ての講座に参加できる方

内座学やワークショップを通じ、地域や会社での災害対応の中で、ニーズや課題がある方々に女性ならではの視点で寄り添い、解決に向けて主体的に行動できる人材を養成します。

定30人(抽選)

申6月13日までに申し込みフォーム、電話またはEメールに①女性防災リー

ダー養成講座②氏名・ふりがな③年代④在住・在勤・在学の別⑤所属(会社名などあれば)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。

託1歳以上の未就学児(参加申込時に申し込む/先着5人)

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



子ども発達支援センターゆりのきを ご利用ください

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、言葉が遅い、歩かない、動作が不器用、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。

「育ちのサポートカルテ」について

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つなぐことで、蓄積してきた支援を引き継ぎます。

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

対18歳未満の区内在住者(集団の中で友だちと一緒に過ごすことが難しいなどの困り事のある方)

申随時(令和7年度中に作成するためには12月末までの申請が必要です)

問子ども発達支援センターゆりのき

〒104-0044

明石町12-1

☎(3545)9844



詳しくは区HPへ

各種事業など

事業名	対象	内容
こどもの発達相談	原則として0歳～5歳児 ◎一部の理学療法は高校生まで	お子さんの発達に関する相談を受け、発達状況に応じて、心理面接、個別療育(理学療法、作業療法、言語療法)、集団療育や児童精神科などの専門相談を活用し、継続的な支援を行います。
保育園巡回相談	0歳～5歳児	相談員が保育園、認定こども園などを訪問し、在園するお子さんの発達状況についての助言を行います。
児童発達支援(幼児室)※	1歳半～5歳児	小グループでの遊びや課題を通して、基本的な生活習慣の確立、運動機能・認知機能・社会性を高める支援を行います。
放課後等デイサービス※	6歳～18歳(高校生まで)の障害のある方	放課後や夏休みなどの居場所の確保と生活の支援を行います。
保育所等訪問支援※	0歳～18歳(高校生まで)の障害のある方	相談員が保育所、幼稚園、認定こども園、小学校、特別支援学校などを訪問し、職員に対し専門的な支援を行います。
障害児相談支援		障害福祉サービスを利用する障害のあるお子さん・保護者に対し、支援計画を作成します。
育ちのサポートシステム	0歳～18歳(高校生まで)	発達障害など育ちに支援を必要とする子どもの個性を理解し、保健、福祉、教育が連携してライフステージに応じた切れ目のない一貫した支援を推進します。

※印の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。

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に

ご相談ください

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受け、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、医療機関などと連携して支援します。

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

午前9時～午後6時

(祝日、休日および年末年始を除く)

◎緊急の場合は相談日時にかかわらず連絡できます。

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・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



京橋おとしより相談センター

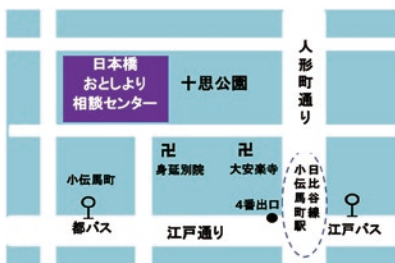
〒104-0044

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

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

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



月島おとしより相談センター

〒104-0052

月島4-1-1

月島区民センター1階

☎(3531)1005

FAX(3531)9198



勝どきおとしより相談センター

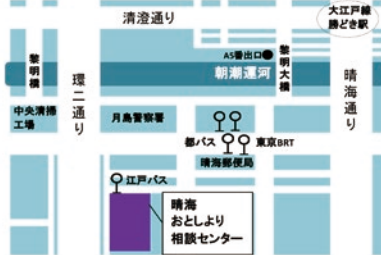
〒104-0054

勝どき5-1-17

勝どきザ・リバーフロント1階

☎(6228)2205

FAX(5548)1771



晴海おとしより相談センター

〒104-0053

晴海4-8-1

晴海区民センター1階

☎(5547)4871

FAX(5547)4887

オリジナルポストカード

新作の販売

令和6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(税込み)で販売します。

なお、新しく区民になる方へは、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を無償で配布しています。

販売開始日

6月2日(月)

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」でも販売しています。
問 中央区観光協会
☎(6228)7907

詳しくは
東京まんなかippin堂HPへ



▲築地本願寺の日常



▲鯉のぼりくぐり



▲水の消防ページェント



▲下町連合渡御 擬宝珠間巡行



▲築地大橋とタワーマンション

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。
- ・道路上の雨水升を確認し、詰まっていたら区にご連絡ください。
- ・庭やバルコニーにある飛ばされそうな物は家の中に入れ、入れられない物は固定してください。
- ・屋根瓦や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。

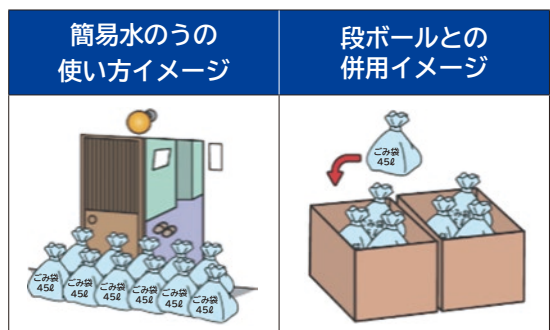
土のうの準備

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、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(区から自宅などへの配送は行いません)。



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、非常時に持ち出すものを確認しましょう。また、避難する際に両手が使えるよう持ち出すものをリュックサックなどに入れましょう。

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避難しておくことも有効です。

- 問・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・雨水升の詰まりについて
道路課道路保全係
☎(3546)5429

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	中央区 ホームページ	東京都水防災 総合情報システム	気象庁 ホームページ

ハザードマップの入手方法		
iOS用 中央区防災マップアプリ	Android用	中央区ホームページ (中央区ハザードマップ・浸水実績図)

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



ひとり親家庭日帰りバス研修

日7月27日(日)(荒天など中止による振替日は8月24日(日))

- 集合 午前7時30分 区役所前
- 解散 午後5時30分(予定)

場栃木県芳賀郡益子町・宇都宮市(行き先)

対区内在住で次の要件を全て満たすひとり親家庭世帯

- 子どもが4歳(令和4年4月1日以前生まれ)から中学生
- 振替日に参加可能

内益子焼体験施設での益子焼絵付け体験、宇都宮市内餃子専門店での昼食、大谷資料館見学など

定80人(抽選/過去に参加していない世帯を優先)

費2,000円/世帯

申6月27日正午までにHPから申し込む。

問社会福祉協議会在宅福祉部推進課
☎(3206)0603

詳しくは

社会福祉協議会HPへ



親子消費者講座

〈中央区消費者友の会共催〉
「未知の宇宙と情報リテラシーを学ぶ体験型見学」

日7月23日(水)

午前8時～午後5時(予定)

場集合・解散：区役所前(観光バス利用)

行き先：はまぎんこども宇宙科学館、横浜中華街(昼食)、ニュースパーク(日本新聞博物館)

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)

内宇宙体験、プラネタリウム鑑賞、新聞づくり体験など親子で一日楽しみながら学びます。

定20組40人(抽選)

費3,000円(2人分の昼食代)

申6月27日までに申し込みフォームから申し込む。

◎昼食はアレルギー対応できません。

問区民生活課消費生活係
☎(3546)5332



申し込みフォーム

ツイズクラブ 交流会～ふたごちゃん・みつごちゃん集まれ!～

日6月30日(月)

午後1時30分～3時

場晴海保健センター

対区内在住の多胎児妊娠中の夫婦・多胎児家庭(保護者2人まで)

内多胎児ならではの妊娠・出産・育児の楽しみ、不安や悩みを、皆さんでお話ししましょう。

定7組程度(抽選)

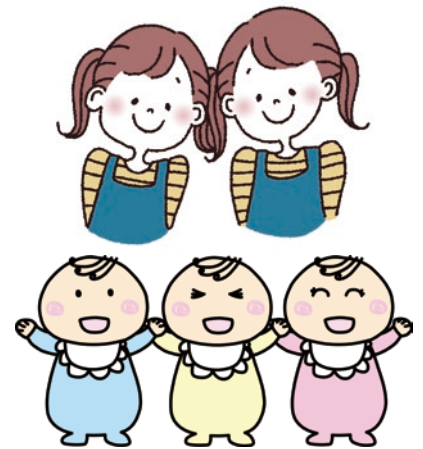
申6月13日～23日にHPまたは電話で問へ。

◎定員に満たない場合は、申込期間終了後も申し込みを受け付けます。

問晴海保健センター健康係
☎(6381)2972



詳しくは区HPへ



子育て中のイライラをコントロールしよう

日7月12日(土)

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

内自分を見つめる作業を通して、自己肯定感を高め、前向きに子育てすることを目指す講座。

定12人程度(抽選)

申6月26日までに申し込みフォームまたは電話で問へ。

託1歳以上の未就学児(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

高齢者



シニアのためのいきいきダンス

日6月30日(月)

午前10時～11時

場はるみらい多目的スタジオ

対60歳以上

内ダンスのインストラクターとともに、音楽に合わせて楽しく健康づくり。各自の体調やペースに合わせて無理なく体を動かします。

定15人(先着順)

費500円

申6月3日～29日にHPまたははるみらい1階窓口へ。

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



高齢者の無料職業紹介所「シルバーワーク中央」

お仕事をお探しの皆さんへ

おおむね55歳以上の方の就業に関する相談・職業紹介を行う高齢者向け無料職業紹介所です。

地域密着の求人情報をはじめ、関係機関と連携したハローワーク案件もそろえ、パートタイムからフルタイムまで多種多様な求人情報を用意し、就職までのご相談にきめ細かく応じています。

◎求人情報の一部は、HPでもご覧になれます。

開所日時

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
午前9時～午後4時

場八丁堀3-17-9京華スクエア1階

対おおむね55歳以上の方

人材をお探しの事業主の皆さんへ

事業主からの求人情報と求職者とのマッチングを行い、即戦力につながる人材を紹介しています。求人登録は、企業、団体、NPO法人など業種を問わず受け付けています。

また、一定の条件の下、60歳以上の高齢者を雇用すると、助成金、奨励金などが受け取れる制度もあります。経験豊かな人材をお探しの事業主からのご相談をお待ちしています。

問社会福祉協議会シルバーワーク中央
☎(3551)9200



詳しくは
シルバーワーク中央HPへ



健康・福祉



お口のヘルスアップイベント!
6月4日～10日は歯と口の健康週間

口の渇き・口臭・むせ・顔の凝りなど気になっていませんか。お口は味わう、しゃべる、笑うなど心と体の健康の入り口です。

保健センターと歯科医師会では、歯と口の健康週間に皆さんのお口の健康づくりをサポートする取り組みを行います。

日本橋プラザ会場

日6月4日(水)

午前11時～午後1時

場日本橋プラザビル前イベント広場

内パネル展示、歯科相談、歯磨きアドバイスなど

申当日、直接会場へ。

月島保健センター会場

日6月10日(火)

午後0時30分～2時30分

場ムーンアイランドタワー地下1階サンクンガーデン(月島保健センター地下1階)

内歯科相談、歯磨きアドバイス、お口と体のフレイルチェック、骨密度測定、栄養相談など

申当日、直接会場へ。

区内歯科医師会各会員診療所

日6月4日(水)～10日(火)

◎診療所により時間が異なります。

内歯科相談

申各診療所へ電話で申し込む。

共通

対区内在住・在勤者

問月島保健センター健康係

☎(5560)0765

・区内歯科医師会会員診療所について
京橋歯科医師会

☎(3538)2700

お江戸日本橋歯科医師会

☎(3661)1565



詳しくは区HPへ



認知症サポーター養成講座

日7月5日(土)

午後2時～3時30分

場月島区民センター1階会議室

対区内在住・在勤・在学者

内認知症について正しい理解を持ち、認知症の方やご家族を温かく見守る応援者になるための講座。講座終了時に、サポーターの証となる認知症サポーターカードをお渡しします。

定30人(先着順)

申6月9日～27日に電話で問へ。

問月島おとしより相談センター
☎(3531)1005

腰痛予防教室

日6月21日(土)
午後2時～4時
場佃区民館3階1・2号室
対区内在住・在勤・在学者
内腰痛改善のための基礎知識を身に付け、予防のために生活習慣を工夫する方法を学びます。
定15人(抽選)
費500円
申6月3日～12日に電話で**問**へ。
問佃区民館
☎(3533)6951
(午前9時～午後5時)

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26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
場東京都予防医学協会
(新宿区市谷土原町1-2)
対・区内在住で令和8年3月31日時点で年齢が36歳以上の偶数歳の女性
・昨年度受診していない奇数歳の女性
内問診・マンモグラフィ(乳房エックス線)検査
定各日①～③の時間帯ごとに各1人(先着順)
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2日午前8時30分から受診希望月の前々月末までに、電話で**問**へ。
◎受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

詳しくは区**HP**へ



ヘルスアップ教室「成人のための健康な体づくり(糖尿病予防編)」

日7月8日(火)
午後1時15分～3時45分
場中央区保健所2階大会議室
対20歳～64歳の区内在住者
内講義：糖尿病を予防するための食生活7カ条
運動実技：座るから動くへ時短運動で自分時間をコントロール
◎血圧測定・試食があります。
定12人(抽選)

申6月2日～12日に**HP**または電話で**問**へ。
問中央区保健所健康推進課健康係
☎(3541)5930



詳しくは区**HP**へ

ささえあいサポーター養成講座

日⑦7月2日(水)
午後2時～4時
①7月10日(木)
午後2時～4時
②7月16日(水)
午後2時～4時
◎各回とも同じ内容
場⑦はるみらい1階
①築地交流スペース ツキチカ!
②十思スクエア2階会議室
対区内在住・在勤・在学者
内身近な地域で悩みを抱えている方の変化にいち早く気づき、必要な支援につなぐサポーターの養成講座
定各回10人(抽選)
申6月25日までに申し込みフォーム、電話またはEメールに①～⑤(6面記入例参照)⑥希望会場を記入し**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

申し込みフォーム



令和7年度ぜん息児運動教室(フライングディスク教室)

日8月26日(火)
午前9時30分～正午
場築地社会教育会館
対区内在住で医師に気管支ぜん息と診断されている小学校1年生～中学校3年生
内子どもたちが医師など専門スタッフの下でぜんそくに関する知識などを学び、自己管理方法を習得します。また、有酸素運動を通して運動習慣を身に付けます。
定15人(抽選)
申6月16日(必着)までに**HP**または申込書(保健所4階健康推進課給付係で配布/**HP**でダウンロード)を直接または郵送で**問**へ。
◎参加決定者には、区から主治医に参加の可否を問い合わせます。3月以降に受診をしていない場合、受診をお願いすることがあります。
問中央区保健所健康推進課給付係
☎(3546)5400



詳しくは区**HP**へ

在宅介護に役立つ「介護者教室・交流会」 家族介護者のメンタルヘルス

日7月13日(日)
午後2時～3時30分
場⑦マイホームはるみ4階
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

内家族介護者の役割を果たしながら自分自身の心と体を守るセルフケアについて説明します。教室終了後、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6月3日～7月12日に⑦の場合は電話で、④の場合はEメールで①「介護者教室申し込み」②氏名・ふりがな③電話番号を記入し**問**へ。
問マイホームはるみ
☎(3531)7635
✉harumi-shien@foryou.or.jp



詳しくは区**HP**へ

知っていますか？ 認知症サポート電話

保健師や社会福祉士などの専門職員が、認知症ではないかと思い悩んでいるご本人や、認知症の方を介護しているご家族のさまざまな悩みについての相談を電話でお受けします。匿名でも構いません。

必要に応じて、自宅に伺うこともできます。

電話相談
月～金曜日
午前8時30分～午後5時
(祝日・休日、年末年始を除く)

相談専用電話
☎(3546)5286

問介護保険課地域支援係
☎(3546)5379



講座・催し



中央区学校保健会講演会

日7月3日(木)
午後3時～4時
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
内社会の環境変化などに伴い多様化する健康問題の実情を知り、対応を考えます。
[テーマ]
最近の子ども達の健康問題について考える
師聖路加国際大学 名誉教授 岩辺 京子
定50人(先着順)
申6月3日～7月2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



▲岩辺 京子さん

マジックショー&講座

日6月29日(日)
午前10時～11時30分
場月島区民館3階5号室
対区内在住・在勤・在学者
内マジックショー観覧後、マジックを学ぶ。本格マジックの入門レベルの講座。
◎マジック道具をプレゼント
定20人(抽選)
費500円
申6月3日～12日に電話で**問**へ。
問月島区民館
☎(3531)6932
(午前9時～午後5時)



中村ひでゆきの高齢者漫談

日7月13日(日)
午後2時～3時
場浜町区民館5階7号室
対区内在住・在勤・在学者
内吉本興業の芸人、中村ひでゆきさんによる漫談を楽しみ、笑って元になれる会です。
定30人(先着順) ▲中村 ひでゆきさん
申6月3日から電話で**問**へ。
問浜町区民館
☎(3668)2354
(午前10時～午後8時)

おひとりさまの防災対策 ～単身高齢者の「つながり」と「支え合い」～

ワークショップの開催
日6月28日(土)
午前10時～正午
場区役所8階大会議室
対区内在住でテーマに興味・関心のある方
内講演とグループワーク
「中央区災害時地域たすけあい名簿」の中でも多くの割合を占める「ひとり暮らしの高齢者」に着目し、高齢者福祉の観点から災害への備えを考える。
「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で避難することが困難な方で、地域や近隣住民などの支援を希望す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。

申6月2日から申し込みフォームまたは電話で**問**へ。
問高齢者福祉課高齢者福祉係
☎(3546)5353



申し込みフォーム

ゴスペルミニコンサート ～いっしょに歌おう!～

日 7月6日(日)
午前10時30分～11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
内 ゴスペルグループ「whooms」による朗読、ミニコンサート。
定 50人(先着順)
申 6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



トークイベント&交流会 人と地域の接点を生み出す アイデア持ち寄り会

日 7月5日(土)
午前10時～正午
場 はるみらい集会室1
内 人口増加が進む晴海地区の住民同士のつながりを生み出すため、何かしたい・始めたい人でアイデアを持ち寄り、実現する方策を考えます。
定 15人(抽選)
申 6月3日～29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

スズキコージのジョキジョキ切って 万国旗?づくり

日 6月29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 小学生以上
内 絵本画家として活躍するスズキコージさんのお話を聞きながら、切り絵工作をします。
定 30人(先着順)
申 6月7日から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



▲スズキコージさん



詳しくは図書館HPへ

「銀座百点」創刊70周年記念講演会

日 7月12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 「銀座百点」は今年で創刊70周年。これを記念し、編集長の田辺タ子さんをお招きして「銀座百点」の歴史や

これからについてお話しいただきます。

定 80人(先着順)
申 6月6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



▲田辺 タ子さん



詳しくは図書館HPへ



日本橋図書館 映画鑑賞会

日 6月21日(土)
午後2時～4時20分
(開場午後1時30分)
場 日本橋図書館6階図書館ホール
対 中学生以上
内 「小さき麦の花」(洋画/中国、133分)を上映
定 35人(先着順)
申 6月4日から電話で問へ。
◎2人分まで申し込み可
問 日本橋図書館
☎(3669)6207

日本橋図書館SDGsワークショップ 「お気に入りの紙袋でブックカバー作り」

日 6月22日(日)
①午前11時～正午
(開場午前10時45分)
②午後2時～3時
(開場午後1時45分)
場 日本橋図書館6階図書館ホール
対 小学校4年生以上
内 もったいなくて捨てられない紙袋をブックカバーにリメイクします。図書館のブックコートで仕上げて、本の水ぬれを防止します。
定 各回6人(先着順)
申 6月4日から電話、または直接問へ。
◎高さ20センチ以上の紙袋を持参
問 日本橋図書館
☎(3669)6207



東京湾サンセットクルーズ

日 7月26日(土)
・集合 午後3時50分
・出航 午後4時20分
(約2時間のクルージング)
場 日の出心頭シンフォニー乗り場
(港区海岸2-7-104)
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・年齢を記入し問へ。

問 緑縁トラベル「レッツ中央担当」
〒160-0017
新宿区左門町3-1
左門イレブンビル1階
☎(6380)1615
(平日午前9時～午後6時)



雇用主研修会(人権啓発)

日 6月24日(火)
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「インターネットによる人権侵害と公正な採用選考」
・講義「公正な採用選考について」
定 1,300人(先着順)
申 6月17日までにHPから申し込む。
問 飯田橋公共職業安定所
☎(3812)8781
詳しくは
ハローワーク飯田橋HPへ



健康セミナー「ピラティス教室」

日 7月9日～30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
内 ・正しい姿勢を身に付ける
・身体の柔軟性を高める
・疲れにくい体を作る など
定 20人(抽選)
費 1,000円
申 6月10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在勤者は勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入し問へ。
問 レッツ中央(勤労者サービス公社)
〒104-0061
銀座4-9-8NMF銀座四丁目ビル2階
☎(3546)8610
✉kinro_oubo@chuo-tokyo.com



多摩の森 自然体験ツアー 山のふるさと村で森林セラピーと 鹿角ストラップ作成&蕎麦打ち体験

日 6月28日(土)、7月5日(土)
・集合 午前8時
・解散 午後6時(予定)
◎2日間とも同じ内容
場 東京駅周辺(集合・解散)
山のふるさと村(西多摩郡奥多摩町)(行き先)
対 区内在住・在勤・在学の小学校5年生以上(参加最大3人まで。小学校5・6年生は保護者の同伴が必要)
内 ・森林セラピー
・鹿角を使ったストラップ作り
・そば打ち体験
定 7人(抽選)
◎千代田区、中央区、台東区、品川区、目黒区、荒川区、葛飾区でそれぞれ募集し、2日間で計49人参加予定です(15人未満の場合は中止)。
費 2,500円(昼食・保険代含む)
申 6月9日までに申し込みフォームまたは電話で問へ。
問 多摩の森自然体験ツアーデスク
京王観光(株)東京第1支店
☎(5312)6540



申し込みフォーム



スポーツ

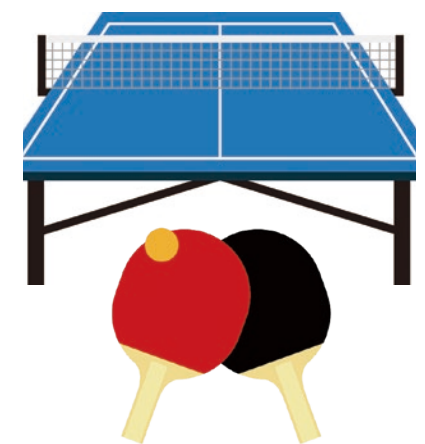


スポーツの楽しさ発見事業 「楽しい卓球デビュー!友達と一緒に ラリーに挑戦しよう!」

日 7月5日(土)
①午後2時～3時(小学校1・2年生)
②午後3時10分～4時10分(小学校3～6年生)
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
定 各回30人(抽選)
費 無料(傷害保険は任意加入で800円)
申 6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



春季区民体育大会 キンボールスポーツ大会

- 日** 7月19日(土)
午前9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・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
- 定** 全部門40チーム
(1チーム4～8人、先着順)
- 費** 小学生：500円/人
中学生以上：1,000円/人
- 申** 6月3日～20日に申込用紙(HPでダウンロード)をEメールで問へ。
- ◎メールの件名は「R7春季区民体育大会参加申し込み」とする。
- 問** 中央区キンボールスポーツ連盟
✉ chuo.kinball@gmail.com

詳しくは
スポーツ協会HPへ



スポーツ指導者養成セミナー 「フォロー研修」

- 日** 7月30日(水)
午後6時30分～8時
(受け付けは午後6時15分～)
- 場** 区役所8階大会議室
- 対** スポーツ指導に関心のある方
- 内** スポーツ指導者として必要な理論を習得するためのセミナー。元デフ選手を講師に迎え、デフリンピックについてお話しいたします。
- 師** 元デフ水泳選手 藤川 彩夏
- 定** 100人(抽選)
- 申** 6月16日(必着)
までに申し込みフォーム、はがきまたはFAXに①～⑤(6面記入例参照)を記入し問へ。
- 問** スポーツ課スポーツ事業係
☎(3546)5531
FAX(3546)9561



▲藤川 彩夏さん

申し込みフォーム

障害者スポーツ体験会 ～みんなで気軽にスポーツを 体験してみませんか～

- 日** 7月5日(土)
午前10時～正午
- 場** 総合スポーツセンター主競技場
- 対** 区内在住・在勤・在学で障害のある方
- ◎介助が必要な方はご家族の方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** ラケットテニス、スナッグゴルフ、ボッチャ、モルック、ストラックアウト、ハンドアーチェリー

- ◎各種目の詳しい内容については、HPをご覧ください。
- ◎当日は指導員がルールや競技方法などを説明します。
- 定** 60人(先着順、同伴者含む)
- 申** 6月16日までに申し込みフォーム、電話またはFAXに①～⑤(6面記入例参照)⑥障害の程度、種類⑦同伴者の人数、氏名・ふりがなを記入し問へ。
- ◎運動制限を受けている方は主治医に相談の上、ご参加ください。
- ◎当日は手話通訳者・要約筆記者を配置します。
- ◎傷害保険は区が加入します。
- 問** スポーツ課スポーツ事業係
☎(3546)5531
FAX(3546)9561



申し込みフォーム

税・国保・年金



6月2日からスマートフォン決済 にPayBと楽天銀行コンビニ支払 サービスが追加されます

スマートフォン決済アプリを利用して納付書のバーコードを撮影することで国民健康保険料などを納付できます。

対象保険料

- 国民健康保険料
- 介護保険料
- 後期高齢者医療保険料

対応決済アプリ

- モバイルレジ、PayPay、auPay、d払い、J-CoinPay、楽天ペイ、ファミペイ、**PayB**、**楽天銀行コンビニ支払サービス**
- ◎太字は新たに追加された決済アプリ
- ◎PayBは金融機関ごとにアプリが異なります。詳しくはHPでご確認ください。

- 問** 保険年金課収納係
☎(3546)5365



詳しくはPayBHPへ



特別区民税・都民税・森林環境 税の納税通知書・納付書の発送

発送日

- 6月10日
- ◎課税(非課税)証明書の交付開始は6月10日からです。
- ◎3月18日以降に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、税額変更通知書をお送りします。

第1期分の納期限

- 6月30日
- 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、各特別出張所で期限までに納めてください。
公的年金から特別徴収されている方などへ

公的年金から住民税の特別徴収(差し引き)をされている方や、新たに特別徴収を開始する方についても、6月10日に通知書を発送します。

- 問** ・通知書について
税務課課税係
☎(3546)5270
- ・納付書について
税務課収納係
☎(3546)5277

令和7年度国民健康保険料の納入 通知書を6月16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。

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。ご協力をお願いします。

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6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

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場合などは、減免の制度があります。

- 問** 税務課課税係
☎(3546)5270



詳しくは区HPへ

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するものです。

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を使って治療を受けることができます。

国民健康保険を使ったときは、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た分を請求します。

なお、次のようなときは、国民健康保険は使えません。

- ・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)5361

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利便性を図る目的で、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いて行う徴収です。

対 特別区民税・都民税・森林環境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
- ・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6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7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。

◎令和7年度の個人住民税(特別区民税・都民税)・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

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2日に発送します。お近くの金融機関・郵便局、指定のコンビニエンスストアなどで、6月30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

国民健康保険・後期高齢者医療制度夏季施設「海の家」「山の家」の空室申し込み

空室状況など詳細は、チラシまたは **HP** をご覧ください。

対 中央区国民健康保険および後期高齢者医療制度に加入している方とその家族

◎2人以上でご利用ください。

◎利用申し込みは1世帯(被保険者番号ごと)につき1回限り。すでに利用申し込みをしている方は、空室申し込みはできません。

申 6月12日午前8時30分から利用希望日の3日前(3日前が土曜日・日曜日の場合はその前の金曜日)までに区役所4階保険年金課の窓口で直接申し込む。

◎6月12日は午前8時30分から先着順に受け付けます。

◎各特別出張所の窓口や電話での申し込みはできません。

問 保険年金課給付係
☎(3546)5360

詳しくは区 **HP** へ



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

国民年金の年金額の引き上げ

4月分(6月13日支払い分)からの年金額は、法律の規定により、前年度から1.9%の引き上げとなります。

6月13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)051165

おしらせ



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月開始予定)。

問 日本橋特別出張所地域活動係
☎(3666)4251

6月は環境月間です

6月5日は「世界環境デー」です。これは1972年にストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念して定められたものです。

日本では、環境についての関心と理解を深めるとともに、環境活動への意欲を高めるため、6月5日を「環境の日」、6月の1カ月間を「環境月間」と定めています。

期間中、環境保全の重要性を認識し、環境に配慮した行動のきっかけとなるよう、エコまつりや環境情報センター「エコノバ」でのさまざまなイベントを行います。

さらに、「中央エコアクト」では、ポイントアップキャンペーンを実施します。期間中の対象イベントに参加すると、通常よりも多くポイントを獲得できます。

皆さんもイベントに参加し、環境について考えてみませんか。

問 環境課環境啓発係
☎(3546)9592

詳しくは **環境情報センターHP** へ
(「エコノバ」イベント情報)



詳しくは区 **HP** へ
(中央エコアクトについて)

柏学園で学習・スポーツ活動をしませんか

場千葉県柏市柏1236-1

利用可能施設

運動場、体育館、学習室、多目的室など

社会教育または社会体育を目的とする6人以上の団体

登録が必要です。要件・登録の方法はお問い合わせください。

利用可能日

- ①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12月28日～1月4日を除く。

◎宿泊利用は少年少女団体のみ
使用料(一般の団体)

別表のとおり

◎少年少女団体の使用料は無料(宿泊の場合は、宿泊利用料別途負担)

申区役所6階学務課で申し込む。

[申込期間]

①3カ月前の1日午前10時から利用日前日まで(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時から利用日前日まで

問学務課保健給食係

☎(3546)5517

詳しくは区HPへ



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	[午前利用] 午前8時～正午 [午後利用] 正午～午後4時
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	
	4月～9月	2,200円	4,400円	

ハッピー買物券の取扱店の募集

中小小売店の顧客の増加や消費の拡大を図るため、1万円で1万2,500円分の買い物ができる「中央区内共通買物・食事券(ハッピー買物券)」を6月中旬より発行します。

取扱店の登録

令和7年度は、建物内の店舗面積(小売業を行うための店舗の用に供する床面積)の合計が1,000㎡を超える大規模小売店舗および同店舗に入居するテナント店舗も登録できます。登録料、手数料などは一切かかりません。買物券の利用促進のため、多くの取扱店のご登録をお願いします。

- ・「風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律」第2条の適用を受けているもの
- ・業務の内容が公序良俗に反するもの

申し込み資格

区内に店舗がある民間事業者(小売業、飲食業、洗濯、理美容、旅館、医療などの各種サービス業および運輸通信業(旅行業を含む))

買物券の活用

新生児の誕生祝いとしての「新生児誕生祝買物券」、敬老祝品として75歳以上の方に贈呈する「敬老買物券」、中央エコアクトを利用して省エネ活動をした方への特典である「エコ環境券」、健康アプリを使用して得られたポイントの景品である「健康ポイント券」としても活用しています。

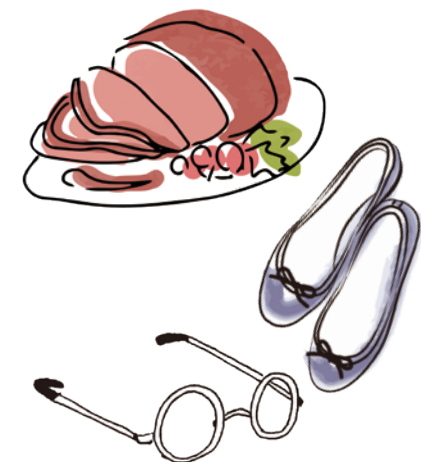
買物券の利用対象にならないもの

- ・出資や債務の支払い(公共料金、税金、振込代金、払込手数料など)

- ・有価証券、商品券、プリペイドカード、チケット、切手、郵便はがき、回数券・乗車券(江戸バスを含む)、航空券、ごみ処理券などの購入
 - ・たばこ(加熱式などのたばこを含む)の購入
 - ・仕入れなどの事業資金
- ◎申込方法など、詳しくはHPをご覧ください。

問中央区内共通買物・食事券事務局
☎(5369)3949

詳しくは区HPへ



中央区テレビ・ラジオ広報番組

テレビ広報番組

区政情報や区内イベントなどを紹介する「定例番組」(日～金曜日)を月2回更新(第1・3水曜日)、区内の文化財や歴史、区政の振り返りなど一つのテーマを詳しく紹介する「企画番組」(土曜日)を月替わり(第1土曜日更新)で放送しています。



▲6月の企画番組

詳しくは区HPへ
(テレビ広報番組)



ラジオ広報番組

- ・中央区からのお知らせ
(月～金曜日放送、毎日更新)
広報紙「区のおしらせ ちゅうおう」をお届けしています。
- ・ウィークリー声の架け橋
(毎日放送、毎週水曜日更新)
老舗の店主や職人、区内で活動するサークルのメンバー、イベントに参加する方々など皆さんの声をお届けしています。



詳しくは区HPへ
(ラジオ広報番組)



共通

放送時間などについては、10・11面欄外をご覧ください。
区公式YouTubeチャンネルでも配信していますのでぜひご視聴ください。

詳しくは区公式YouTube
チャンネルへ



問広報課広報係

☎(3546)5218

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。特に、外壁のタイルやモルタル塗り、スチール枠の窓ガラス、屋外広告物などは注意が必要です。日頃からの点検を心がけてください。

外壁

- ・ひび割れや部分的に剥がれないかなど

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。

問建築課建築監察係

☎(3546)5462

「危険物」あなたの身近にも!

毎年6月第2週(令和7年6月8日～14日)は危険物安全週間です。

この機会に身の回りの危険物の安全な取り扱いについて確認をお願いします。

問京橋消防署

☎(3564)0119

日本橋消防署

☎(3666)0119

臨港消防署

☎(3534)0119



詳しくは東京消防庁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(3月分)

合計1,085,981円(敬称略・順不同)
[一般寄付金]

佃二丁目鈴木猛夫(1,031円)、八丁堀四丁目東町会(32,000円)、栗原利光(7,000円)、日本橋式典(5,000円)、サンフロンティア不動産(株)(1,000,000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3件(2,950円：内訳650円、1,000円、1,300円)

[ボランティア基金]

京橋朝海幼稚園PTA(10,000円)、中央美世の会(3,000円)

問社会福祉協議会管理部庶務課

☎(3206)0506



お詫びと訂正

「区のおしらせ ちゅうおう」5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]

3面「すくすく健康相談(乳幼児健康相談)」の対象者

- ・正 0歳以上の未就学児
- ・誤 妊娠中～生後5カ月



人口と世帯(住民基本台帳)
5月1日現在

人口	188,877人(うち外国人 13,016人)
男	90,363人(うち外国人 6,531人)
女	98,514人(うち外国人 6,485人)
世帯	107,791世帯

東京都議会議員選挙

投票日

6月22日（日）
午前7時～午後8時

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。

投票できる方

投票をするには、選挙人名簿に登録されていることが必要です。日本国民であることに加え、次の要件に当てはまるかどうか事前にご確認ください。

年齢要件

平成19年6月23日以前に生まれた方

住所要件

- 令和7年3月12日以前に転入届けを出し、引き続き6月12日まで中央区にお住まいの方
- 令和7年2月12日以降に中央区から転出された方で、転出前に引き続き3カ月以上中央区に住所を有し、転出後4カ月を経過しない方

◎要件に当てはまる方でも、他区市町村で新たに選挙人名簿に登録された方はそちらで投票することになります。

◎投票日までに都外へ転出された方は投票できません。

中央区から転出された方、またはこれから転出される方

令和7年3月13日以降に都内の他区市町村に転出し、新住所地に引き続き住んでいる方は中央区の選挙人名簿に登録があれば中央区の投票所で投票できます。

ただし、投票する際に新住所地の「引き続き住所を有する証明書」(住民票の写し(選挙用))・新住所が記載された運転免許証などが必要です。

証明書を持っていない場合も投票することはできますが、投票所でお待ちいただくことがあります。

入場整理券の発送

6月13日までに世帯ごとに封書で発送します。

期日前投票

投票日当日に、仕事や旅行など、別表1に掲げる事由で投票所へ行けない方は、期日前投票ができます。

期日前投票をする方は、入場整理券裏面の期日前(不在者)投票宣誓書兼請求書に必要事項を記入の上、別表2に記載の期日前投票所へお持ちください。

不在者投票

病院、老人ホームなどでの不在者投票(指定された施設に限ります)

東京都選挙管理委員会が指定した病院や老人ホームなどに入院・入所中の方は、その施設で投票することができます。

滞在地での不在者投票

区外に長期間滞在する方は、その滞在先の選挙管理委員会で投票することができます。その場合は投票用紙などを請求する必要があります。

◎請求に関する書類はHPからダウンロードできます。

◎マイナンバーカードをお持ちの方は、ぴったりサービス(マイナポータル)を利用して、投票用紙などの請求をオンラインで行えます。

◎この他、身体に重度の障害があり投票所へ行くことが困難な方は、郵便などによる不在者投票ができます。

問選挙管理委員会事務局

☎(3546)5541



詳しくは区HPへ

6月14日から 区内共通買物・ 食事券(ハッピー買物券)を 順次発送します

区内在住者は自宅へ、区内在勤者は勤務先へ発送します(お届け完了まで数週間かかります)。

はがきで申し込みをした方、Web申し込みで現金による代金引換を選択した方は、購入冊数分の現金を用意してください。

なりすまし詐欺にご注意ください

5月末に「購入のご案内」のメールまたははがきをお送りしています。買物券を受け取る際の注意事項などを記載していますので必ず内容をご確認ください。

なお、買物券を受け取る際は、伝票の次の事項を「購入のご案内」のメールまたははがきと照合した上で、お受け取りください。

・差出人名(依頼主)

・品名

・引換金額(代金引換の方のみ)

問ハッピー買物券コールセンター

☎(5369)3905



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。

区では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。

HIV、エイズ

HIVとは、ヒト免疫不全ウイルスのことです。HIVが免疫細胞に感染し、破壊することで免疫が低下し、さまざまな感染症や悪性腫瘍を発症した状態をエイズといいます。

HIVに感染すると、2週間から6週間後に発熱、喉の痛みなどインフルエンザに似た症状を起こす場合があります。その後、体内の免疫により症状は消失しますが、HIVは体内で増殖し続けます。

HIVに感染したかを調べるためには検査を受けることが重要です。

検査

毎月、匿名・無料でHIV検査を行っています。希望する方にはHIV検査に加え、性感染症(梅毒・淋菌感染症・性器クラミジア感染症)の検査も行っています。

また、検査が受けられる都内保健所、検査・相談室を「東京都HIV検査情報Web」から確認できます。

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

(HIV・性感染症検査

および相談)

東京都HIV

検査情報Web



区の公式HPやSNSをチェック！

区公式ホームページ



X (旧 Twitter)



Instagram



YouTube



LINE



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

次回の発行日は6月15日(日)です。