

ちゅうおう

2025
7/1

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

8020

「自分自身の歯でいつまでも」
中央区では「8020運動」の
啓発活動を行っています。

楽しむためのお口づくり

ご飯をおいしく

一生じぶんの歯で

特集

いつまでも食事をおいしく楽しむためには、自分の歯が重要です。近年、歯と口の健康が全身の健康と密接に関連していることが分かってきています。生涯にわたり自分の歯で食事を楽しみ、健やかな暮らしを続けるために、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受け、自分に合った歯と口のケアを知ることが大切です。区では歯科健診、歯科相談、各種イベントを行っています。ぜひご参加ください。

☎中央区保健所
健康推進課健康係
☎(3541)5930

2面にすすく歯科相談
3面に歯科健診などを紹介します

参加してみませんか？



▲詳しくは
区HPへ

子どものこんな“気になる習慣”
ありませんか？

食べものを
よくかまない

いつも口が
開きっぱなし

「指しゃぶり」
「爪かみ」が
止まらない

かみ合わせが
気になる

食べ方が
気になる



対象：2歳7カ月～4歳未満

全身の健康状態に影響を及ぼす口腔機能
幼児期からしっかり育ていきましょう！

ご存じですか？ しっかりかんで食べるには、健康な歯だけではなく、しっかり閉じる唇、よく動く舌などの口周りの筋肉が必要なこと。もし何かひとつでも欠けるとかみづらい、むせやすい、口からこぼれる、口に残るなどの困りごとを招きます。そのため、子どもの頃からむし歯予防に加え、唇、舌、頬をよく使いお口の機能を育てていくことがとても大切です。口腔機能を育てることは、よくかめて栄養が取る、はっきり発音ができる、口周りの良い筋肉バランスできれいな歯並びを育て、豊かな表情を作る、と良いことづくめです。

子どもも大人も「歯のケア」と同じように唇・舌・頬など「口周りのケア」にも取り組んでいきませんか。

「食べる・話す
ために必要なこと」
を学びます



健康な歯



よく動く
マッチョな舌



しっかり閉じる
口唇

「すくすく歯科相談」
参加者の
方々からの声

「舌の筋トレの重要性が
よく理解できました」

「お口ポカンの原因や親が
気にかけておくことなど、とても
ためになることばかりでした！」

「むし歯以外のことに関心を持つ
機会になり、とても興味深かったです」

「意外と大人も苦戦する
口の動きもあり面白かった。
家で実践してみようと思います」

お口を使った遊び



体の筋肉と同じように口周りの筋肉もよく使うことで育ちます。日常で楽しく口周りの筋肉を動かす「口を使った遊び」の体験や紹介をしています。

唇を閉じる力



ボタンを口唇と前歯の間に挟みぎゅっと唇を閉じて、ボタンの先の糸を引っ張ります。口唇を閉じる力を器械で測り数値化します。

全身の健康に影響を与える
大事な口機能
幼児期こそ口腔機能
のチェックを！

京橋歯科医師会
寺田会長

乳歯が生えそろう幼児期は、お口の問題を発見し改善を目指す重要な時期です。この機会を逃すと「口をきちんと閉じられない」「口呼吸になっている」「のみ込みが上手にできない」「不正咬合」など、全身の健康に影響を及ぼしかねません。口腔機能を適切に育てることできれいな歯並びはもちろん、「食べる」「話す」「息をする」「表情を作る」といった動作を正しく行えるようになります。身体が発達・成長し始める幼児期に健やかな口腔機能を育み、感覚機能を正しく導くことが大切です。自分の歯で一生、食事し笑顔で話せることが私たちの願いです。

お鼻の
呼吸チェック

鼻の下に鏡を置いて、鼻からの呼吸による曇り具合で鼻閉（鼻の通り具合）を確認します。

ぶくぶくうがい

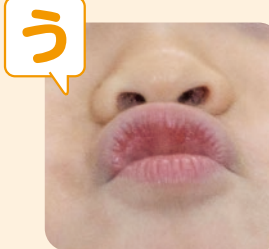


ぶくぶくうがいは、口の中をきれいにするだけでなく口周りの筋力を強化します。口唇をしっかり閉じて頬をブクブクと大きく動かし、口周りの筋肉をよく動かすことが大切です。

歯科健診・相談

口腔機能全体を高める
“あいうべ体操”
家庭でも
お試しください

「あいうべ体操」は口の周りや舌の筋力を鍛えるための体操です。大きく口全体を動かしながら「あー」「いー」「うー」「べー」の4つの動作を繰り返します。特に舌筋を鍛えることで、舌を正しい位置に保ち、口を閉じやすくし、鼻呼吸を促します。口呼吸、お口ぽかん、食べこぼしの改善にも効果的です。入浴時、食事前など家族で楽しく行ってみてはいかがでしょうか。



受けてみませんか？

歯科

健診

無料*



*虫歯治療や歯石除去などの治療は自己負担

「歯周疾患の早期発見・早期治療」で “自分の歯”を長く大切に残しましょう！

区では歯科健診を実施しています。生涯おいしい食事を味わい、健康的な生活を送るためには、お口の健康を保つことが大切です。お口の健康に気をつけると「おいしい食事が楽しめる」「みんなと楽しく会話が弾む」「肺炎やインフルエンザの予防になる」などの効果があります。また、妊娠中は、体の変調などから歯周病や虫歯にかかりやすく、進行もしやすい時期です。おなかの中で発育している赤ちゃんのためにも、お母さまのお口の健康を守ることがとても大切です。ぜひ受診しましょう。
◎区が発行する受診券に同封の名簿に記載された医療機関を直接予約してください。

1 産前産後歯科健康診査

- 対・産前歯科健康診査：妊娠中の区民
・産後歯科健康診査：出産後1年未満の区民
内歯科健診、口腔内検査、歯磨き指導

詳しくは区HPへ



2 成人歯科健康診査（令和8年2月28日まで）

- 対・20歳、25歳、30歳～70歳の偶数歳の区民（令和8年3月31日時点）
・令和6年度に対象の方で中央区歯科健診を受診していない方
内歯および歯周・口の中の清掃状態・そしゃくの状態の検査、歯磨き指導

詳しくは区HPへ



3 高齢者歯科健康診査（令和8年2月28日まで）

- 対・72歳、74歳以上の区民（令和8年3月31日時点）
・令和6年度に対象の方で中央区歯科健診を受診していない方
内虫歯や歯ぐき・入れ歯の状態・口の中の清掃状態・そしゃくの状態・むせの状態・口の中の乾燥の検査、飲み込みの簡易検査、歯磨き指導

詳しくは区HPへ



かかりつけ歯科医の 紹介・相談窓口

障害のある方や要介護状態の方などで、ご自分ではかかりつけの歯医者を見つけることが困難な方が、身近な地域で適切な歯科医療を受けられるように「かかりつけ歯科医」の紹介を行っています。

- 問京橋歯科医師会
☎（3538）2700
お江戸日本橋歯科医師会
☎（3661）1565
健康推進課健診事業係
☎（3546）5397

詳しくは区HPへ



毎日の口腔ケアだけでは不十分です 年に2、3回の定期歯科健診を推奨します

お江戸日本橋歯科医師会 小川前会長

口腔内の食べかすを餌に細菌が繁殖し、むし歯・歯周病などを引き起こします。食後は「歯みがき（歯間ブラシ、デンタルフロスを含む）」「うがい」により、プラークや食べかすを除去しましょう。でもそれだけでは不十分。年に2、3回は定期歯科健診を受けることをお勧めします。むし歯や歯周病はもちろん、歯列不正などの早期発見・治療にもつながります。

口の健康は全身の健康と密接に関連しています。現在、気になることがない方も定期的に健診を受診することで全身の健康管理維持に努めましょう。

「どうしたら健康な歯を 長く維持できるの？」 受賞者の皆さんに伺いました

区では、80歳以上で20本以上の自分の歯を保っている方を「8020達成者」として表彰しています。
また、歯の健康づくりに努力している子どもとその家族に対し、「よい歯のすこやか家族」表彰を行っています。

「8020達成者表彰」受賞者



飯田さん

8020受賞の報告は約20年間通っている歯科医院から受けました。正直「まさか？」という感じがしたね。毎日のケアは歯磨きと歯間ブラシを丁寧に2回。その他、年二度の歯石取りだけで、特別なことはしていません。固いもの（肉など）でも食べられるし、歯周病を指摘されたこともありません。健康のためにやっていることはウオーキングくらいかな。親には感謝です。何でも自分の歯で食べられるのは本当に幸せなことですね。

詳しくは
区HPへ



その他の 受賞者 コメント

「食後の歯磨き、歯間清掃も欠かしていません。今後も自分の歯で食生活を楽しみたいと思っています」

「マンションの1階にある歯科医院でこまめに診てもらっています。歯は健康の源。感謝しています」

「入社面接で私の歯が白くてきれいだと採用してもらったのがうれしかった。歯のおかげの人生と思っています」

「よい歯のすこやか家族表彰」受賞者



植村さんご家族

かかりつけ歯科医からの推薦がきっかけで受賞しました。私（母）と5歳の息子は現在まで虫歯ゼロです。定期健診を必ず受けること。毎日の丁寧な歯磨きも欠かしません。息子が自分で磨いた後、両親どちらかが毎回必ずチェックします。夫の母が歯科衛生士であることも歯に対する意識向上に役立っていると思います。

詳しくは
区HPへ



その他の 受賞者 コメント

「歯磨きシールを楽しみにケアを頑張ります！」
「3歳の娘の夢は歯医者さんになることです」

「前歯の生え始めの頃を思い出して大切にします」

「歯磨き、フロスをしっかりしていきたい」

「家族みんなでピカピカの歯を目指します！」

「素晴らしい賞をありがとうございます」

月島ふくしの総合相談窓口を開設しました

お気軽にご相談ください

福祉に関するさまざまな困りごとをいったん受け止め、関係機関と連携しながら解決に向けて継続的に支援を行う「月島ふくしの総合相談窓口」を開設しました。区役所地下1階の京橋ふくしの総合相談窓口と併せてご利用ください。

相談例

- ・どの福祉サービスを利用できるか分からない。
- ・困っていることがいろいろとあり、一人で解決できるか不安だ。
- ・ひきこもりの家族について話を聞いてほしい。
- ・近所に困っている人がいるけれど、どこに相談したらよいか分からない。

場月島区民センター1階

- 対**・福祉に関する困りごとや不安を抱えている方（年齢や障害の有無は問いません）
・ひきこもりの状態にある方
◎ご家族や関係者も相談できます。
- 問**・月島ふくしの総合相談窓口
☎(5859)5731
・京橋ふくしの総合相談窓口
☎(3546)5303

共通

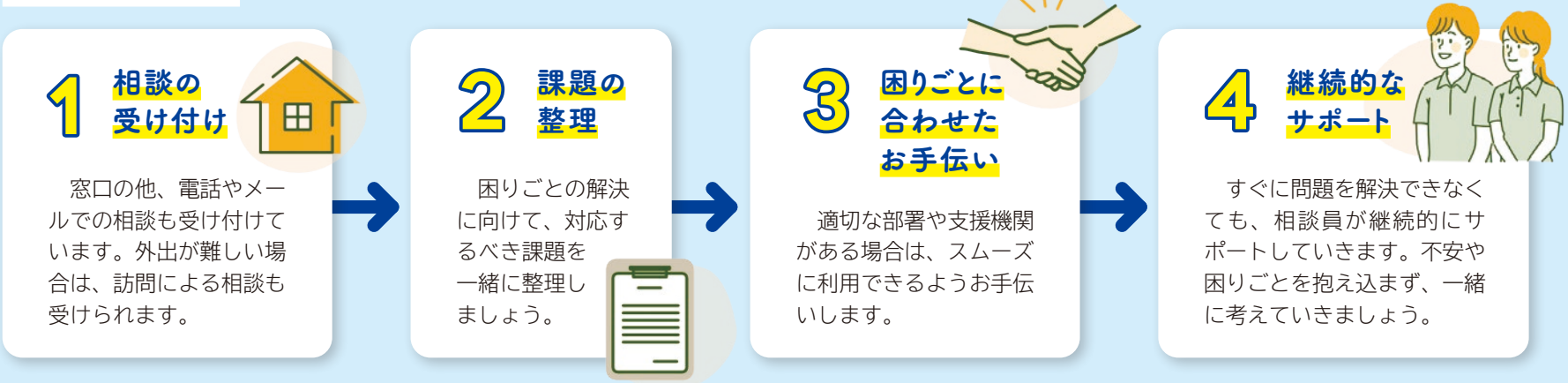
[受付時間]土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時

✉jiritsu_sodan@city.chuo.lg.jp



詳しくは区HPへ

相談の流れ



第75回「社会を明るくする運動」

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

この運動は、犯罪や非行の防止と非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築こうとする法務省主唱の全国的な運動です。

7月を強調月間と定め、区内では保護司会と更生保護女性会がPR活動やイベントを実施します。その一環として、「社会を明るくする運動 in 中央区」を開催します。

社会を明るくする運動 in 中央区

日7月30日(水)

午後2時～4時30分
(午後1時30分開場)

場日本橋社会教育会館
ホール

内歌手 大至 伸行(元幕内力士)による講演、区立日本橋中学校吹奏楽部によるパフォーマンス

定200人(先着順)

申当日、直接会場へ。

問中央区保護司会事務局
(地域福祉課庶務係内)
☎(3546)5343



歌手 大至 伸行さん▶

保護司の活動

保護司の皆さんは、犯罪や非行をした人たちの立ち直りを支援するために、見守りや相談、住居や働く場所など生活環境の調整、地域における犯罪や非行を防止するための啓発活動などを行っています。

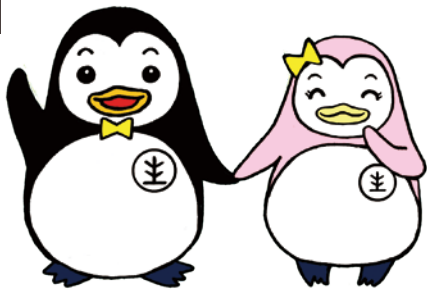
また、地域の学校と連携・協力して子どもの健全育成のためにさまざまな活動を行い、犯罪や非行のない安全・安心な地域社会づくりに取り組んでいます。

“社会を明るくする運動”のはじまり

戦後の荒廃した社会状況の中で、かねて街にあふれた子どもたちの将来を危惧していた銀座の商店街の有志が昭和24年7月13日から1週間にわたって、自発的に「犯罪者予防更生法実施記念フェア(銀座フェア)」を開催しました。この銀座フェアがきっかけとなり、昭和26年から“社会を明るくする運動”と名付けられ、全国的な運動として開催されるようになりました。

取り組んでいること

“社会を明るくする運動”では、この運動の趣旨について理解を深めてもらうため、街頭広報、テレビやSNSなどでのPR活動の他、スポーツ教室やコンサートなど、地域の皆さんが広く参加できるたくさんのイベントを、全国各地で行っています。“社会を明るくする運動”は、地域の皆さんが広く・自由に参加できる“更生保護”の取り組みです。



▲ホゴちゃん＆サラちゃん
(更生保護のマスコットキャラクター)



▲数寄屋橋交差点での広報活動



▲運動発祥の地銀座に設置された記念碑

令和7年度から新たに

「もの忘れ予防検診」を実施します



認知症の疑いを早期に発見する「もの忘れ予防検診」を実施します。認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気で、早期診断と早期対応が非常に大切です。

対象の方には、7月下旬に「もの忘れ予防検診受診票」を送付します。

受診期間

8月1日～令和8年1月31日

場 区内実施医療機関

◎詳しくは、検診案内に同封されている実施医療機関名簿をご覧ください。

対 令和8年3月31日時点で65歳・70歳・75歳の区内

在住者で、認知症の診断を受けたことがない方

内 認知機能などに関する問診・検査

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)

◎本検診は、認知症の確定診断をするものではありません。

◎6月1日以降に転入された方、または対象の方で8月上旬までに受診票が届かない場合は、申し込みフォームまたは電話で問へ。

問 介護保険課地域支援係

☎(3546)5649・5381

申し込み
フォーム



詳しくは
区HPへ



ひとり親家庭などの各種サービスのご案内

ひとり親家庭などの皆さんを対象に、さまざまな手当の支給やサービスなどの提供を行っています(別表のとおり)。

別表

各種手当やサービスなどには、所得と年齢による制限などがあります。詳しくはHPをご覧ください。各問へお問い合わせください。

事業		対 象	内 容	問い合わせ先
児童扶養手当		18歳に達した後の3月31日(児童が中度以上の障害を有する場合は20歳未満)までの児童を養育している方	児童1人 月額46,690～11,010円 児童2人目 月額11,030～5,520円加算 ◎令和7年4月1日現在	子ども子育て支援課 子育て給付係 ☎(3546)5350・5351
児童育成手当		18歳に達した後の3月31日までの児童を養育している方	児童1人につき 月額13,500円	
医療費助成		18歳に達した後の3月31日(児童が中度以上の障害を有する場合は20歳未満)までの児童を養育している方	保険診療の自己負担分の一部または全部を助成 ・住民税非課税世帯:自己負担なし ・住民税課税世帯:1割を自己負担	
休養ホーム	 宿泊施設	児童育成手当受給者および手当の支給対象児童(3歳未満の方は対象外)	区の指定した施設を利用する際の利用料金や、観劇・スポーツ観戦の入場券購入費用を助成	子ども子育て支援課 子育て支援係 ☎(3546)5444
	 日帰り施設			
	 観劇・スポーツ観戦等利用助成			
ホームヘルプサービス		中学生以下の児童がいる家庭	日常生活を営むのに著しく支障が生じたときに、ホームヘルパーを派遣 ◎所得により利用者負担金あり	子ども子育て支援課 子ども子育て支援係 ☎(3546)5444
自立支援教育訓練給付金		19歳以下の児童を扶養している方(一定の要件を満たす場合)	就労促進のため、区が指定する教育訓練講座を受講する場合に、講座受講料などの60%相当額(上限・下限あり)を助成	子ども子育て支援課 相談支援担当 ☎(6278)8421
高等職業訓練促進給付金		19歳以下の児童を扶養している方(一定の要件を満たす場合)	就業に有利な資格取得(看護師や介護福祉士など)のため、一定期間以上養成機関で修業する場合に訓練促進給付金を支給	
養育費確保支援事業		離婚によりひとり親となる方が養育費を確実に受け取れるよう、養育費の確保に係る手続きに必要な費用の一部を補助		
相 談		母子・父子自立支援員が、ひとり親家庭の自立に必要な相談や助言を行う 【日時】月曜日～金曜日(祝日および年末年始を除く午前8時30分～午後5時) 【場所】区役所6階子ども子育て支援課		

こどもの症状

受診の目安ナビ

をご利用ください

使い方



対 区内在住の15歳以下の子どもの保護者
内 ウェブ上で子どもの症状を入力すると受診の目安が分かります。急な体調不良やけがで病院に行くか迷った時に活用してください。

◎トライアル実施期間

12月31日まで

問 健康推進課管理係

☎(3541)5930

詳しくは

区HPへ



子どものけがの状況や病気の症状について回答します



受診の目安を4段階でお知らせします



不安が残る場合には、看護師や医師に電話で相談できます

明るい選挙作品 コンクール作品募集

制作方法などの規定

◆ポスター

色彩は自由、画用紙の大きさはおおむね4ツ切り(542mm×382mm)または、8ツ切り(382mm×271mm)を使用する。

◎画材は絵の具の他、紙や布を使用した貼り絵なども可

◆書道

「政治」「未来」「投票」「希望」「平和」の中から一つを選び、半紙サイズに毛筆で書く(ひらがなも可)。

◎課題文字以外は、審査の対象外

◆標語

はがきなどの白い紙を使用する。

応募資格

区内在住・在勤・在学者

賞

入選者(各部門合計約80人)に賞状および賞品、応募者全員に参加賞を贈呈

発表

11月(予定)

応募作品

入選作品の著作権は、中央区選挙管理委員会および中央区明るい選挙

推進協議会に帰属し、作品を啓発物品などに利用することがあります。

また、HPなどに入選者の学校名・学年・氏名を掲載します。

東京都の第2次審査

ポスター部門の入選作品の中から、中央区優秀賞(15点程度)を選び、東京都選挙管理委員会の第2次審査に推薦します。中央区優秀賞の作品は、区役所本庁舎1階ロビーに1週間程度展示します(12月予定)。

応募方法

9月12日(必着)までに、ポスターは裏面右下、標語は余白に①住所②氏名・ふりがな③学校名(児童・生徒のみ)④学年(年齢)⑤電話番号を記入して、書道は②④を作品に、①～⑤を別紙に記入して、問へ郵送する。◎作品は、1人1点とし、未発表の自作品に限ります。

問選挙管理委員会事務局
〒104-8404
築地1-1-1
☎(3546)5541



詳しくは区HPへ

各部「令和6年度中央区最優秀作品」



ポスターの部
今村 かな絵 銀座中3年



書道の部
古城 絢音 日本橋中3年

「あなたの投票 選挙に響く
一緒に創ろう 素敵な未来」

標語の部
ろく えみり 中央小6年
盧 愛美里

中央清掃事務所から ごみの出し方のお知らせ

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、収集職員ばかりではなく、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。



祝日のごみ収集

7月21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。

問中央清掃事務所作業係
☎(3562)1521

中央区ビジネス 交流フェア2025を

開催します

出展料
無料

～ビジネス関係者向けに商材を PRしたい中小企業の出展者募集～

区内の信用金庫および東京都よろず支援拠点(中小企業などのための経営相談窓口)などと連携し、中小企業のためのビジネス交流フェアを開催します。

日 時

10月21日(火)
午前10時～午後4時30分

会 場

日本橋プラザ3階展示ホール・会議室
(日本橋2-3-4)

催 し

展示会

内展示ホールで商材などを展示

定70社

申7月31日までにHPから申し込む。

バイヤー商談会

内会議室で企業のバイヤーを招き商談会を開催し、商取引拡大の場を提供

定80商談程度(バイヤー10社程度が参加予定)

申9月19日までに申込書(HPでダウンロード)に記入しEメールで商談会事務局へ。

対 象

区内を中心に事業を展開している中小企業・小規模事業者など

◎申し込み多数の場合は選定

◎東京都よろず支援拠点で、この展示会・商談会に向け個別経営相談・アドバイスが受けられます。

◎9月17日にビジネス交流フェアをテーマに取り入れた経営セミナーを開催予定です。詳細は「区のおしらせ ちゅうおう」8月15日号などでお知らせします。

共催

中央区しんきん協議会、東京商工会議所中央支部、東京都よろず支援拠点、NPO法人東京都中央区中小企業経営支援センター、中央区工業団体連合会、中央区商店街連合会

問・展示会について

商工観光課中小企業振興係
☎(3546)5487

・商談会について

商談会事務局

☎(3279)4670

✉chuoku-biz-fair@tokyo-city-sk.co.jp



詳しくは
区HPへ



子ども図書館員になろう!

日①京橋図書館 8月6日(水)
②日本橋図書館 8月7日(木)
③月島図書館 8月3日(日)
④晴海図書館 8月8日(金)
第1部 午前9時30分～正午
第2部 午後2時～4時30分

対区内在住・在学の小学校4～6年生

内図書館の仕事を通じて、子どもたちの職業意識や読書意欲の向上と図書館への親近感を深めます。

- ・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①・② 各回12人
③・④ 各回10人

◎いずれも抽選

申7月3日～22日(消印有効)に申込書(HPでダウンロード/各図書館で配布)に必要事項を記入して参加希望の図書館へお持ちになるか、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⑥参加希望の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、京橋図書館へ郵送または図書館HPから申し込む。

問本の森ちゅうおう(京橋図書館)
〒104-0041
新富1-13-14
☎(3551)2151
日本橋図書館
☎(3669)6207
月島図書館
☎(3532)4391
晴海図書館
☎(5166)3131

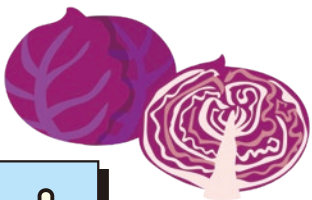


詳しくは図書館HPへ

本の森こども科学教室

紫キャベツで

ファンタジーアート



日7月30日(水)
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

内紫キャベツを使った色の変化実験をし、カラフルなアートを楽しむ。

定16人(先着順)

申7月3日から電話または直接問へ。

◎保護者の実験への参加はご遠慮ください。

問本の森ちゅうおう(京橋図書館)
☎(3551)2151

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活動です。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かけています。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。

血液は人工的に造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、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。

問日本赤十字社東京都赤十字血液センター
☎(0120)306002



詳しくは赤十字血液センターHPへ

区立図書館・郷土資料館の

臨時休館および

サービスの一時停止・追加

京橋・日本橋・月島・晴海図書館は、機器の入れ替えおよび図書館システムなどの更新を行うため、以下のとおり休館し、図書館サービスを一時停止します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

臨時休館

8月11日(祝)～24日(日)
◎郷土資料館も休館
◎月島図書館のみ9月15日(祝)も休館

図書館サービスの一時停止

停止期間

8月10日(日)午後5時
～25日(月)午前9時

停止する図書館サービス

- ・貸し出し・返却・予約をはじめとする図書館利用(ただし、ブックポストへの返却は可能)
- ・図書館ホームページ
- ・電子書籍貸し出しサービス
- ・電話での問い合わせ
- ◎貸出期間などの図書館サービスの変更については、図書館HP(図書館HP停止中は区HP)をご覧ください。

更新後に追加する主な図書館サービス

- ・図書館利用カードのバーコードをスマートフォンで表示可能
- ・自身の貸し出し履歴が図書館HPで参照可能(設定が必要)

・電子書籍貸し出しサービスと図書館利用カードのID・パスワードを共用

・図書館HPから電子書籍貸し出しサービスのコンテンツが検索可能

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
郷土資料館
☎(3551)2167



詳しくは図書館HPへ



詳しくは区HPへ



第35回中央区大江戸まつり

盆おどり大会に参加しませんか?

ちょうちん協賛を募集します



盆おどり大会開催日程および会場

8月22日(金)・23日(土)
浜町公園
◎車・自転車での来場はご遠慮ください。
◎詳しくは、「区のおしらせ ちゅうおう」8月15日号およびHPでお知らせします。

ちょうちん協賛を募集します

企業・団体などの皆さんから、ちょうちん協賛を募集しています。大会当日は、名入りちょうちんが会場をにぎやかに彩ります。

募集締め切り日

7月31日

問中央区大江戸まつり実行委員会事務局(地域振興課コミュニティ支援係)

☎(3546)5337



詳しくは区HPへ

令和7年度

定額減税補足給付金（不足額給付）について

令和6年度に実施した「定額減税しきれないと見込まれる方への給付金(当初調整給付)」に不足が生じる方などに、追加で給付金を支給します。
◎区から申請書などが送付されない方で、ご自身が支給対象だと思われる方は、コールセンターまでお問い合わせください。

☎中央区不足額給付金コールセンター
☎(6281)5066
(平日午前8時30分～午後5時、水曜日は午後7時まで)

詳しくは区HPへ



	支給対象 (令和7年1月1日時点で中央区に住民票がある方で基準日 (令和7年6月2日)において以下のいずれかに該当する方)	支給金額	申請方法など	
不足額給付Ⅰ	当初調整給付の算定に際し、令和5年分所得等を基にした推計額(令和6年分推計所得税)を用いて算定したことにより、令和6年分所得税および定額減税実績額等が確定した後に、本来給付すべき金額と令和6年度当初調整給付額との間で差額が生じた方 ～対象となる可能性がある方の例～ ・令和5年所得に比べて令和6年所得が減少したことにより、「令和6年分推計所得税額(令和5年所得)」よりも「令和6年分所得税額(令和6年所得)」の方が減少した方 ・子どもが出生したことなどから、扶養親族等が令和6年中に増加したことにより、「所得税分定額減税可能額(当初調整給付時)」よりも「所得税分定額減税可能額(不足額給付時)」の方が増加した方 ・当初調整給付額の算定後に税額修正が生じたことにより、令和6年度分個人住民税所得割額が減少した方 ◎当初調整給付の対象にならなかった方でも、令和6年所得や所得税が確定し、定額減税しきれない金額がある場合には、不足額給付の対象となります。ただし、定額減税前の所得税額が0円となった場合、対象外となります。	令和7年度不足額給付額算出時点の所要額と令和6年度当初調整給付額算出時点の所要額との差額	申請手続き不要	①当初調整給付金を受給した方 8月上旬以降に給付のご案内を送付後、当初調整給付金を振り込みした金融機関に9月上旬に振り込みします(申請手続きは不要です)。
			申請手続き必要	②上記①以外の方 対象となる可能性のある方には、8月上旬以降、申請書などを送付します。 同封の見本を参考に必要事項を記入し、必要な書類を添えて返信用封筒でご返送ください。また、申請書に印字された二次元コードをスマートフォンで読み取り、電子申請することもできます。 申請した方には、提出書類などの確認後、支給の判定結果や振込日を通知します。 申請書などの提出期限 10月31日(消印有効) ◎申請書などの提出がない場合、受給できません。 ◎7月1日から区役所地下1階に中央区不足額給付金専用窓口を開設します。窓口での提出も可能です。
不足額給付Ⅱ	次の①～③の全てに該当する方 ①令和6年分所得税および令和6年度住民税所得割ともに定額減税前の税額が0円であり、本人として定額減税の対象外であること ②税制度上「扶養親族」の対象外であり、扶養親族等として定額減税の対象外であること ③低所得世帯向け給付対象世帯の世帯主・世帯員(注1)に該当しておらず、低所得世帯向け給付対象(未申請・辞退世帯を含む)ではないこと (注1)以下の㉠・㉡の給付世帯の世帯主・世帯員を指します。 ㉠令和5年度住民税非課税または均等割のみ課税世帯への給付(7万円または10万円) ㉡令和6年度住民税非課税または均等割のみ課税世帯への給付(10万円) ～対象となる可能性がある方の例～ ・青色事業専従者、事業専従者(白色)の方 ・合計所得金額48万円超の方	4万円(定額) ただし、令和6年1月1日時点で国外居住者であった場合は3万円		

老朽空き家でお困りの土地はありませんか？

区が土地を買い取ります！

災害時の延焼火災や倒壊などの危険を最小に抑え、地域の環境改善につなげるため、建て替えてできない老朽空き家が建つ土地について、申請者の合意を得たうえで区が買い取ります。
買い取った土地は、無電柱化促進のための地上機器置き場や防災倉庫・消火器の設置場所としての活用を検討するなど、安全・安心な市街地の形成を図ります。

老朽空き家の取り壊し費用を補助します

区が土地を買い取るに当たり、老朽空き家の取り壊し費用を最大150万円まで補助します。

必要な手続きをお手伝いします

対象の土地かどうかの確認、建物の取り壊し業者のご案内や工事の立ち会いの他、土地の売買や登記の手続きに必要な書類の説明・確認など区が寄り添いながらサポートします。

買い取りの対象となる土地の条件

- ・木造住宅が密集している場所にある土地
- ・細い路地に面するなど建て替えてできない土地
- ・災害時、隣家への延焼のおそれがある老朽空き家がある土地 など

全ての条件を満たす必要があります。お持ちの土地が対象になるかについてはお問い合わせください。



☎地域整備課まちづくり推進担当
☎(3546)5474

詳しくは区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

◎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



子どもに伝わるほめ方・しかり方

日8月4日(月)

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

内褒め方・しかり方を中心に子どもへの接し方について学ぶ講座

定12人程度(抽選)

申7月24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

令和7年度東京都子育て支援員研修(第2期)

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、必要な知識や技能などを有する子育て支援員の養成研修

申7月15日までに各HPまたは申込書(区役所6階保育課で配布/各HPからダウンロード)を記入の上、郵送で希望するコースの問へ。

問・地域保育コース
(公財)東京都福祉保健財団
福祉人材養成室子育て支援員担当
〒163-0719
新宿区西新宿2-7-1
新宿第一生命ビルディング19階
☎(3344)8533



詳しくは(公財)東京都福祉保健財団HPへ

・地域子育て支援コース、放課後児童コース
(株)東京リーガルマインド
東京都子育て支援員研修事務局
〒164-0001
中野区中野4-11-10
☎(5913)6225



詳しくは東京リーガルマインドHPへ

・社会的養護コース
(株)ポピンズプロフェッショナル
東京都子育て支援員研修係
〒150-0012
渋谷区広尾5-6-6
☎(3447)2181



詳しくはポピンズプロフェッショナルHPへ

・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



詳しくは東京都福祉局HPへ

第47回 少年少女バドミントン大会

日9月20日(土)

午前9時～午後4時(予定)

場総合スポーツセンター主競技場

対区内在住・在学中小学校4年生以上の男子ペア・女子ペア(男女混合ペアは不可)

◎同学年で組むことができない場合は、ペア内の上位学年の部にエントリーします。

内[種目]

小学校4～6年生の各男子・女子の部

[試合方法]

ダブルスによるトーナメント方式

申7月15日(必着)までにEメールまたは往復はがき(1組1枚限り)で①大会名②2人の氏名・ふりがな・性別・住所・電話番号③学校名④学年⑤クラブまたはスポーツ少年団に入っている場合はその名称⑥ペアどちらか一方の返信用の宛先(住所・氏名)を記入し問へ。

◎Eメール申し込みの場合、件名は「R7少年少女バドミントン大会申し込み」としてください。

問スポーツ協会事務局

〒104-8404

築地1-1-1

☎(3546)5729

✉entry@chuo-taikyo.jp



詳しくはスポーツ協会HPへ

家庭教育学習会

内釣りの楽しみ方やマナーを親子で学び海釣り体験する他、元プロラグ

ビー選手による講演・ラグビー教室などの学習会

◎各学習会の詳細・申し込み方法などは「家庭教育学習会のお知らせ」(区役所8階文化・生涯学習課、社会教育会館、図書館などで配布/HPからダウンロード)をご覧ください。

問地域家庭教育推進協議会事務局(文化・生涯学習課内)

☎(3546)5526



詳しくは区HPへ

中央区まちかど展示館 夏休み親子体験バスツアー



日①8月6日(水)

午後0時30分～4時55分

②8月7日(木)

午後0時30分～5時5分

対区内在住・在学の小学生(4年生以上)と保護者

内①手すき和紙体験と薬・ほうきを知るツアー

②手すき和紙体験と水運・印刷の歴史を知るツアー

定各回8組16人程度(抽選)

費いずれも800円/人

申7月18日(必着)までに申し込みフォームまたは申込用紙(区役所8階文化・生涯学習課、各特別出張所で配布/HPからダウンロード)に記入の上、郵送もしくはFAXで問へ。

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



詳しくはまちかど展示館HPへ



申し込みフォーム



子ども向け認知症サポーター養成講座

日7月29日(火)

午後2時～3時30分

場日本橋社会教育会館地下2階講習室

対区内在住・在学の小学生

内紙芝居やDVDを使用した認知症の知識や対応方法などの学習とシニア体験

定10人(先着順)

申7月7日～25日に申し込みフォームまたは電話で問へ。

問介護保険課地域支援係

☎(3546)5379



申し込みフォーム

みなさんの出産を応援しています

出産支援祝品の贈呈

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1万2千円分を贈呈しています。

対区内在住の妊婦

[申請に必要なもの]

- ・経過欄に記載がある母子健康手帳や妊婦健康診査受診票の控え、診断書
- ・マイナ保険証(資格確認書も可)など申請者が本人であることを確認できるもの

[申請方法]

本人または本人と住民票上で同一世帯の親族が申請してください(それ以外の方が申請する場合、委任状が必要)。出産日の前日まで申請でき、郵送での申請も受け付けています。

◎ぴったりサービスでの申請も可

[多胎児を妊娠している方への祝品の増額]

母体への負担が特に大きい多胎児を妊娠している方へ、追加で1万2千円分を贈呈します。必要書類などはHPをご覧ください。

[申請場所]

- ・区役所6階子ども子育て支援課
- ・各特別出張所
- ・中央区保健所健康推進課
- ・各保健センター

◎郵送の場合は子ども子育て支援課宛てに送付してください。



詳しくは区HPへ(出産支援祝品)



ぴったりサービス(出産支援祝品)

新生児誕生祝品の贈呈

新生児の誕生を祝福して、区内共通買物・食事券5万円分を贈呈しています。

対出産日に区内に住所があり、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)

[申請に必要なもの]

マイナ保険証(資格確認書も可)など申請者が本人であることを確認できるもの

[申請方法]

子と住民票上で同一世帯の父母または親族が申請してください(それ以外の方が申請する場合、委任状が必要)。子どもが1歳になる前日まで申請でき、郵送での申請も受け付けています。

◎ぴったりサービスでの申請も可

[申請場所]

- ・区役所6階子ども子育て支援課
- ・各特別出張所

◎郵送の場合は子ども子育て支援課宛てに送付してください。



詳しくは区HPへ(新生児誕生祝品)



ぴったりサービス(新生児誕生祝品)

問子ども子育て支援課子育て給付係

☎(3546)5350

じゃぶじゃぶ池の開設

〔開設期間・利用時間〕
7月4日(金)～9月7日(日)
午前10時～午後4時
◎正午～午後1時は利用できません。
場鉄砲洲児童公園、越前堀児童公園、
久松児童公園、月島第二児童公園
対未就学児と保護者
問水とみどりの課公園河川係
☎(3546)5435



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7月16日(水)
午前10時～11時30分
場男女平等センター「ブーケ21」
対区内在住で幼稚園や保育園に入園していない未就学児の保護者
内骨盤調整ヨガを用いたセルフボディケアのレッスン
定20人(先着順)
申HPまたは電話で問へ。
託生後3カ月以上の未就学児(7月14日までに申し込む)
問総務課男女共同参画係
☎(5543)0651



詳しくは区HPへ

里帰り先などで接種した子どもの予防接種費用の助成

里帰り出産などの理由により、子どもの定期予防接種を自費で受けた方に対し、接種費用の全額または一部を助成します。

対接種時に区内に住所を有し、里帰り出産などの理由により、東京23区外で子どもの定期予防接種を受けた方

助成方法

接種前に「予防接種実施依頼書」の交付を受ける必要がありますので、中央区保健所または各保健センターで手続きをしてください。

自費で予防接種を受けた後、1年以内に中央区保健所または各保健センターで申請の手続きをしてください。

助成額

実際に支払った額または区が定める上限額のどちらか少ない方の金額

問中央区保健所健康推進課予防接種担当
☎(3541)5930



詳しくは区HPへ

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24日(日)
午後2時開演
(午後1時30分から受け付け開始)

場銀座ブロッサム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〕
歌手、ピアノ、パーカッション
〔曲目〕
ジャンボリミッキー、さんぽ、
Summer(久石譲)
定50人(先着順)
費500円
申7月27日～8月23日に電話で問へ。
問銀座ブロッサム(中央会館)
☎(3542)8585
(午前10時～午後6時)



詳しくは
銀座ブロッサムHPへ

受験生チャレンジ支援貸付事業

中学校3年生、高校3年生などのお子さんがいる一定所得以下の世帯に対し、学習塾などの受講費用や受験費用を貸し付けます。

〔貸し付け内容〕

①学習塾等受講料貸付金
貸付限度額300,000円

②受験料貸付金
・高校受験料
貸付限度額27,400円

・大学等受験料
貸付限度額120,000円

◎世帯収入や都内在住歴などの要件があります。申し込みに当たっては、まずはお電話で、お問い合わせください。

◎申し込みから貸し付けまでおおむね1カ月かかります。

◎高校・大学などに入学した場合などは、貸付金の返済が免除されます。

問社会福祉協議会地域支援部ささえあい課
☎(3523)9295



詳しくは
社会福祉協議会HPへ



図書館夏季学習室の開設

京橋図書館
日・7月19日～8月10日の金・土・日曜日、祝日
・8月25日～31日の金・土・日曜日
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19日～8月10日
・8月25日～31日
いずれも水曜日を除く
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25日～8月10日
・8月25日～31日
午前9時～午後5時
場月島図書館会議室(8席)
晴海図書館
日・7月19日～8月10日

・8月25日～31日
午前9時～午後5時
場晴海図書館グループ学習室1(24席)
共通
対学習意欲のある子どもと保護者
◎利用は先着順
◎臨時休館や行事などで利用できない日時があります。事前に問い合わせの上、来館してください。
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

デジタルおえかき体験

日8月2日(土)・3日(日)
各日午前10時～午後4時30分
場はるみらい地域活動スタジオ
対5歳以上
◎小学校3年生までは要保護者同伴
内みんなで創る海の世界！専用のタブレット端末で海の仲間たちを描き、バーチャルオーシャンを泳がせます。
申当日、直接会場へ。
◎所要時間は1回15分程度
◎一度に最大8人まで参加可
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



▲デジタルおえかき体験の様子

夏休み子ども会～絵本の読み聞かせ～

京橋図書館
日8月3日(日)
・0～2歳向け
午前10時～10時30分
・3歳以上向け
午前11時20分～正午
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27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7月20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7月27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階会議室
定各回15組(先着順)
共通
申7月3日から電話または直接参加希望の図書館カウンターへ。
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



発明×AIでめざせ未来の科学者！特許チャレンジワークショップ

日8月30日(土)
午後1時～4時
(午後0時30分開場)
場本の森ちゅうおう(京橋図書館)
1階多目的ホール
対小学校4年生～中学校2年生
(保護者同伴可)
内発明の楽しさを体験し、アイデアを実現化する力を育むワークショップです。「AI Samurai」による発明評価も体験できます。また、当日は特許出願の相談も行えます。
定15人(先着順)
申7月4日～8月10日午後5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

高齢者



敬老大会の申し込みは7月10日まで

7月10日(当日消印有効)までに「参加申し込みはがき」でお申し込みください。

詳しくは、6月下旬に対象者の方へお送りした「ご案内」および「区のおしらせ ちゅうおう」6月15日号をご覧ください。

◎「ご案内」が届いていない場合は、お早めに問へお問い合わせください。
◎締め切り後の申し込みや、申し込み後の希望日などの内容変更はできません。

問高齢者福祉課高齢者福祉係
☎(3546)5354



詳しくは区HPへ

大人のぬりえ

- 日** 7月12日～令和8年3月28日の毎月第2・第4土曜日
午後1時～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 デッサンの必要がないので絵が苦手な方でも本格的に仕上がります。用具は敬老館で準備します。
定 各回16人（先着順）
申 当日、直接会場へ。
問 いきいき勝どき（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4日～28日の毎週月・木曜日 全8回
・2回目
9月4日～29日の毎週月・木曜日 全8回
午前10時～正午
場 シニアセンター1階
対 50歳以上で区内在住・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、操作を学習します。
定 各回10人（抽選）
申 7月16日（必着）までに申し込みフォームまたは往復はがきに①～⑤（9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**問**へ。
問 シニアセンター
〒104-0051
佃1-11-1
☎（3531）7813



申し込みフォーム

元気高齢者人材バンクのご案内

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

元気高齢者人材バンクを活用して講座やイベントを開催しませんか

- [活動依頼をお寄せください]
イベントや講座を開催したいときに、登録者を派遣できます。まずは元気高齢者人材バンク事務局までご相談ください。
[活動内容(例)]
・講座の講師（書道、俳句、折り紙など）
・演技披露（ライブ演奏、落語、手品、社交ダンスなど）
・福祉施設などの補助ボランティア（外出サポート、レクリエーション補助など）
・イベントのボランティアスタッフ（受付、会場案内、設営など）

あなたの特技や資格を生かしませんか

- [登録者募集中]
「長年続けてきた趣味を披露する場がほしい」「退職したが仕事で得た資格を生かしたい」といった方はぜひご登録ください。登録後はお披露目をし、発表をしてみましょう。活動の周知など、登録者への支援も行っています。
[登録対象]
おおむね50歳以上の区内在住者

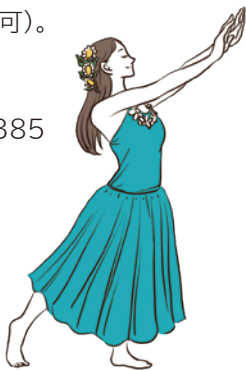
- [登録方法]
電話で連絡の上、区役所4階高齢者福祉課窓口へお越しください。
問 元気高齢者人材バンク事務局（高齢者福祉課高齢者活動支援係内）
☎（3546）5716

いきいき桜川（桜川敬老館）リサイクルデー

- 日** 7月30日（水）～8月2日（土）
午後1時～4時
[リサイクル品受付期間]
7月23日（水）～8月1日（金）
午前9時～午後5時
場 いきいき桜川セミナールーム
対 60歳以上の区内在住者（いきいき館の利用者証が必要）
申 当日、直接会場へ。
◎人形・下着・未洗濯の衣類・食料品・保証期間外の電化製品などはお受けできません。
問 いきいき桜川（桜川敬老館）
☎（3553）0030

ハート・ウォーミング・リサイタル いきいき浜町

- 日** 7月14日（月）
午後2時30分開演（午後2時開場）
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 プロ歌手によるソロ弾き語りとフラダンサーとの共演
定 35人（先着順）
申 7月3日から館内窓口で受け付け（電話申し込み不可）。
問 いきいき浜町（浜町敬老館）
☎（3669）3385



健康・福祉



生きがい活動リーダー養成講座

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。
- ・仲間づくりや組織活動をコーディネートし、生きがいを持って生活できるよう支援する。
- ・社会参加活動についての情報を提供する。

- [募集条件]
区内在住で指定の研修を受講し、生きがい活動支援室で月8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します。
申 8月8日（必着）までに①～⑤（9面記入例参照）をA4用紙に横書きしたも

- のを表紙として、原稿用紙に800字程度自書した「高齢者の生きがいづくり」に関する作文を郵送で**問**へ（直接持参も可）。
問 生きがい活動支援室（シニアセンター内）
〒104-0051
佃1-11-1
☎（3531）7813

夏休み福祉・ボランティア体験イナっこ教室2025

- 日** 7月21日（祝）～8月31日（日）
対 区内在住・在勤・在学の小学生以上で福祉・ボランティア体験に関心がある方
内 区内福祉施設やボランティア団体などの協力のもと、福祉・ボランティアを体験します。
費 350円（ボランティア保険）、その他交通費などの実費がかかる場合があります。
申 7月7日～31日に**HP**または申込書を郵送で**問**へ（直接持参も可）。
◎申込書は社会福祉協議会、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**からダウンロードもできます。
問 社会福祉協議会ボランティアセンター
〒104-0032
八丁堀4-1-5
☎（3206）0560
✉ vc@shakyo-chuo-city.jp

詳しくは

社会福祉協議会**HP**へ



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ためには、説明会に参加し、選考を受けた後、基礎講習を修了する必要があります。

- 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 ①8月1日（金）
午後6時30分～8時
②8月4日（月）
午前10時～11時30分

- ◎いずれも同じ内容
場 ①社会福祉協議会3階大会議室
②月島社会教育会館5階第2洋室
対 おおむね65歳までの区内在住で、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25日までに電話、FAXまたはEメールに①～④（9面記入例参照）⑤参加希望の回を記入し**問**へ。

基礎講習

- 日** 11月28日（金）、12月3日（水）・9日（火）・12日（金）・19日（金）
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
問 社会福祉協議会成年後見支援センター「すてっぴ中央」
☎（3206）0567
☎（3523）6386
✉ step@shakyo-chuo-city.jp

聖路加国際病院附属クリニックで乳がん検診が受診できます～**HP**から申し込めるようになりました～

- 日** 10月6日～令和8年1月26日までの毎週月曜日（10月27日、12月29日、1月5日、祝日は除く）
午後2時15分・午後2時45分
場 聖路加国際病院附属クリニック（明石町8-1聖路加タワー3階）
対 区内在住で令和8年3月31日時点の年齢が40歳以上の偶数歳の女性
内 問診、マンモグラフィー（乳房エックス線）検査
定 150人（抽選）
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 7月25日（必着）までに次のいずれかの方法で申し込む（1人1回限り）。
・**HP**から申し込む
・申込書（中央区保健所4階健康推進課で配布/**HP**からダウンロード）に必要事項を記入し**問**へ郵送または直接持参
・はがきに①氏名・ふりがな②生年月日③年齢④住所⑤電話番号（平日の日中に連絡ができる番号）を記入し、検診希望表を切り取って貼り付け、**問**に郵送（希望時間がある場合は、検診希望表の記入欄に明記）

検診希望表

検診日	記入欄
10月6日	
10月20日	
11月10日	
11月17日	
12月1日	
12月8日	
12月15日	
12月22日	
1月19日	
1月26日	

- ◎受診できない日に×を記入してください。
◎決定後の日時変更はできません。

抽選結果

- 8月下旬にお知らせします。
[当選した方]
受診日時を記載した受診券をお送りします。
[落選した方]
・40～78歳までの偶数歳の方には「落選通知」をお送りします。
4月下旬にお送りした「子宮がん・乳がん検診受診券」により他の検診実施医療機関で受診してください。
・80歳以上の偶数歳の方には「落選通知」および「区内乳がん検診受診券」をお送りしますので、他の検診実施医療機関で受診してください。
問 中央区保健所健康推進課健診事業係
〒104-0044
明石町12-1
☎（3546）5397



詳しくは区**HP**へ

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歳以上で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」です。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**HP**または**問**へ電話し、受診券をお申し込みください。
- 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

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(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・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。
[例えばこんなときに]
 - ・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。
 - ・治療についての説明を受けたが、その内容が分からない。
 - ・薬の説明が分からない。
- ◎医療行為での過失や因果関係の有無・責任の所在の判断・決定や、診療所・歯科診療所などとの紛争の介入・調停はできません。
- また、医療機関の評価についての判断もできません。
- ◎病床数が20床以上の医療機関については、東京都医療安全支援センターにご相談ください。
- 問**・相談専用電話
☎(3545)1875
- ・東京都医療安全支援センター(患者の声相談窓口)
☎(5320)4435
 - ・中央区保健所生活衛生課医事薬事担当
☎(3541)5937



詳しくは区**HP**へ

講座・催し



淡水パールでネックレス作り

- 日**7月19日(土)
午後1時30分～4時
- 場**京橋プラザ区民館
- 対**区内在住・在勤・在学者

- 内**淡水パールを使ってネックレスを作る。
- 定**10人(抽選)
- 費**1,000円
- 申**7月3日～9日に電話で**問**へ。
- 問**京橋プラザ区民館
☎(3561)5163
(午前10時～午後7時)



夏休み企画「はじめての落語体験」

- 日**8月5日(火)
午後1時30分～3時
- 場**はるみらい多世代交流スタジオ
- 対**小学生以上
- 内**日本の伝統芸能である落語に楽しく触れてみよう！落語のしぐさや扇子・手ぬぐいの使いかたのコツを落語家さんから学ぼう。
- 定**20人(先着順)
- 申**7月3日～8月4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

「男女共同参画講座」 自分らしく働きたいあなたへ ～「本がスキ！」を仕事にした、 わたしの場合～

- 日**8月2日(土)
午前10時～正午
- 場**男女平等センター「ブーケ21」
- 内**本が好きで自分の書店を持った講師が「好きなこと」を続ける事の大切さを伝えます。
- 定**30人程度(先着順)
- 申**7月3日から**HP**、電話またはFAXに①・②(9面記入例参照)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**問**へ。
- 問**総務課男女共同参画係
☎(5543)0651
FAX(5543)0652



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 「人生を自分らしく豊かにできる 社会をつくる」

- 日**8月6日(水)
午後6時30分～8時
- 場**男女平等センター「ブーケ21」
- 内**学びのデザインと時間デザインに沿った人材育成や男女共同参画の取り組みについてのお話
- 定**30人程度(先着順)
- 申**7月3日から**HP**、電話またはFAXに①・②(9面記入例参照)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**問**へ。
- 問**総務課男女共同参画係
☎(5543)0651
FAX(5543)0652



詳しくは区**HP**へ

サイバーセキュリティセミナー

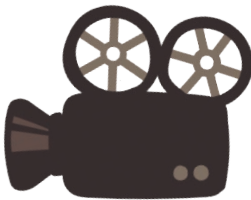
- 日**7月10日(木)
午後2時～4時
- 場**区役所8階大会議室
- 対**区内中小企業経営者および従業員、テーマに関心のある方
- 内**個人・企業を狙うサイバー犯罪について、実践的かつ即効性のある対策を丁寧に解説します。
[テーマ]
ゼロ円から始める！中小企業のためのサイバー防衛術
- 定**100人(先着順)
- 申****HP**から申し込む(イベント番号：205456(半角))。
- 問**商工観光課中小企業振興係
☎(3546)5487



詳しくは
東京商工会議所**HP**へ

京橋図書館ミニシアター

- 日**7月19日(土)
午後2時～3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**「風が吹くとき」
(アニメーション吹替、84分)
- ◎戦争を題材にした作品です。
- 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



水道サポーターになりませんか？ (水道サポーター震災対策交流会)

- 日**8月2日(土)
午前10時～11時30分
- 場**オンライン(Microsoft Teams)
- 対**18歳以上の区内在住・在勤・在学者
- 内**震災への備えについて、水道局と区の取り組みなどの紹介と意見交換を行います。参加者には、給水袋や水道局オリジナルグッズ(マイボトルなど)をプレゼント！

- 定**20人(抽選/区内在住者優先)
- 申**7月21日までに**HP**から申し込む。
- 問**東京都水道局サービス推進課
☎(5320)6326



詳しくは水道局**HP**へ

村治佳織&村治奏一 ギター・デュオコンサート ～姉弟 デュオが醸し出す至高の響き～

- 日**9月5日(金)
開演午後6時30分
(開場午後5時30分予定)
- 場**銀座プロッサムホール
- 対**区内在住・在勤者
- ◎未就学児は入場できません。
- 内**クラシックギタリスト村治佳織と弟の村治奏一。息の合った2人が奏でるクラシックの名曲や映画音楽など多彩なプログラムをお楽しみください。
- 定**830人(全席指定/抽選)
- 費**2,000円(当日会場で支払う)
- ◎混雑緩和のため当日の午後4時～5時までの1時間、受け付けでチケットのみを販売します。
- 申**7月23日(必着)までに返信用の宛名に郵便番号・住所・氏名を記入した往復はがき(1人1枚限り)に①村治佳織&村治奏一ギター・デュオコンサート②～⑤(9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**中央区文化・国際交流振興協会
〒104-0041
新富1-13-24新富分庁舎3階
☎(3297)0251



詳しくは文化・国際交流
振興協会**HP**へ



©kazumi Kiuchi

▲村治奏一さん・村治佳織さん



本の森ちゅうおう星空ひろば

ほしぞらシアター

日月2回程度(予定)
内こども向けのプラネタリウム番組の上映と星空のお話をします。

星空さんぽ

日月2回程度(予定)
内平面プラネタリウムで、解説員が当日の星空を解説します。

あの日の星空カード

日月1回(予定)
内お好きな日の星空を映し出し、カードにして差し上げます。

星空ヨガ

日月1回(予定)
対大人
内平面プラネタリウムで解説員が当日の星空を解説し、その後、星空を背景に椅子に座ったまま上半身ヨガを体験します。

共通

場本の森ちゅうおう(京橋図書館) 1階多目的ホール
申当日、1階総合案内で申し込む。

天体観望会

日月1回(予定)
場本の森ちゅうおう(京橋図書館) 6階屋上庭園
 ◎荒天の場合は1階多目的ホールで平面プラネタリウムを実施
内屋上庭園で天体望遠鏡を使用し、星を眺める観望会を行います。
申当日、正午から1階総合案内で参加証を配布(中学生以下は保護者同伴)
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



日本橋図書館コンサート

日7月21日(祝)
 午後2時～3時
 (開場午後1時30分)
場日本橋図書館6階図書館ホール
対中学生以上
内バイオリンとチェロのデュオによるコンサート。バッハやラヴェルなどメモリアルイヤーを迎える作曲家たちの名曲を演奏します。
定40人(先着順)
申7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



勤労者のための簿記講座

日9月4日～11月11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16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18日(必着)までに往復はがきまたはEメールに①～⑤(記入例参照)⑥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

**「スミトリー」であそぼう！
調べる力を育てるボードゲーム**

日7月24日(木)
 午後2時～4時
場晴海図書館3階会議室
対小学生以上
内スミトリーは、サイコロを振ってゴールを目指すボードゲームです。図書館の本で調べてクイズカードを自分たちで作り、ゲームを進めます。
定10人(先着順)
申当日、直接会場へ。
問晴海図書館 ☎(5166)3131



**「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〕
 8月29日(金)まで
内スタンプを計4カ所以上(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)集め、展示館に掲示してあるクイズに5問以上回答して応募する。応募者の中から、抽選で景品が当たります。
申8月29日(必着)までにスタンプラリー&クイズシートを申し込みフォームまたはFAXで問へ。
 ◎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 ㊟(3546)9556

詳しくはまちかど展示館

HPへ



申し込みフォーム



**日帰りバスツアー 山梨一宮のシャイン
マスカット狩りと世界文化遺産
北口本宮富士浅間神社・白糸ノ滝見学**

日9月27日(土)
 ・集合 午前7時
 ・解散 午後6時(予定)
場三原橋地域安全センター(旧銀座三原橋交番)前(集合・解散)
〔行き先など〕
 ・浅間園(シャインマスカット狩り食べ放題)
 ・旅の駅 kawaguchiko base(買い物)
 ・浅間茶屋(昼食・郷土料理)
 ・世界文化遺産 北口本宮富士浅間神社(自由参拝)
 ・世界文化遺産 白糸ノ滝(見学)
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3歳以上の未就学児 6,400円 上記以外 9,200円(バス代、シャインマスカット狩り代、昼食代など)
申7月18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(株)緑トラベル「レッツ中央」係 〒160-0017 新宿区左門町3-1 左門イレブンビル1階 ☎(6380)1615 (午前9時～午後6時)



**勤労者のための
上手な話し方セミナー**

日9月3日～10月1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17日(必着)までに往復はがきまたはEメールに①～⑤(9面記入例参照)⑥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

**香りと源氏物語
～香之図を知る、文学を感じる。～**

日8月7日(木)
 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
対高校生以上
内香之図・香道と文学の関係について初心者向け解説と、組香「三種香」の体験
定30人(抽選)
申7月19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

勤労者ボウリング大会

日9月26日(金)
 午後6時～8時30分
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
定40人(抽選)
 ◎1レーンにつき最大3人で実施
 ◎1人でも申し込み可
費3,200円(ゲーム代、貸し靴代、懇親会費)
申7月25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(ふりがな)・年齢・性別を記入し問へ。
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



腰痛予防教室

日7月19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、姿勢の改善や加齢による変化への対策を教わります。
定15人(抽選)
費500円
申7月3日～12日に電話で問へ。
問佃区民館 ☎(3533)6951



スポーツ



地域スポーツクラブ大江戸月島 令和7年度新プログラム参加者募集

日・日曜日

- ①午後1時30分～2時30分
- ②午後2時45分～3時45分
- ③午後4時～4時45分
- ・木曜日
- ③午後6時～6時45分、午後7時～7時45分、午後8時～8時45分

場 月島社会教育会館

対 区内在住・在勤・在学で①15歳以上の女性、②・③15歳以上70歳未満の方

- 内 ①身体つくるヨガ～BODY DEVELOP YOGA～
②脳やすむ瞑想～BRAIN RELAX MEDITATION～
③ウェルネスヨガ～WELLNESS YOGA～

申 HPから申し込む。

◎毎月開催日や申し込み方法などの詳細は、HPをご覧ください。

詳しくは大江戸月島HPへ
(身体つくるヨガ)

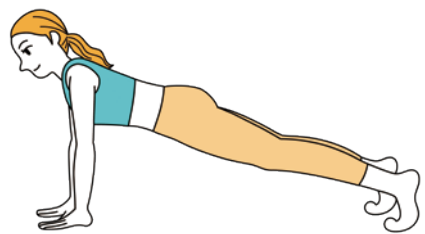
詳しくは大江戸月島HPへ
(脳やすむ瞑想)

詳しくは大江戸月島HPへ
(ウェルネスヨガ)

問 地域スポーツクラブ大江戸月島事務局

☎070(6980)6899
(土・日曜日の午前10時～午後3時
平日はEメールでお問い合わせください。)

✉contact@oedo.tokyo.jp



中央区地域スポーツクラブ大江戸 日本橋・京橋(Maple) 新規プログラム

アクロバット

日 毎週土曜日

- ①幼児クラス
午前11時～11時50分
- ②入門・初級クラス
正午～午後1時
- ③初級・中級クラス
午後1時30分～3時

場 阪本小学校多目的室2

対 ①4～6歳

- ②小学生・中学生
- ③小学生以上の経験者

詳しくは大江戸日本橋・
京橋(Maple)HPへ
(アクロバット)

日本橋生まれの護身術「創発」

日 毎週日曜日

午後1時30分～3時

場 阪本小学校多目的室2

対 小学生～大人

詳しくは大江戸日本橋・
京橋(Maple)HPへ
(「創発」)

共通

申 HPから申し込む。

問 地域スポーツクラブ大江戸日本橋・
京橋(Maple)

✉info@maple.tokyo.jp

二つの地域スポーツクラブで 相互利用ができます

地域スポーツクラブでは、子どもから大人まで誰もが身近な施設で、気軽にスポーツやレクリエーション、文化活動などを楽しむことができます。会員以外の方も参加可能な校庭開放事業(すぽぐら)や障害者を対象としたスポーツ・レクリエーション教室、イベントなども開催しています。

本年度も地域スポーツクラブ大江戸月島と日本橋・京橋(Maple)は、プログラムの相互利用ができます。

問 ・地域スポーツクラブ大江戸月島事務局

☎070(6980)6899
(土・日曜日の午前10時～午後3時
平日はEメールでお問い合わせください。)

✉contact@oedo.tokyo.jp

・地域スポーツクラブ大江戸日本橋・京橋(Maple)

✉info@maple.tokyo.jp

詳しくは
地域スポーツクラブ
大江戸月島HPへ

詳しくは
地域スポーツクラブ大江戸
日本橋・京橋(Maple)HPへ

アーチェリー教室(初心者・初級者)

日 9月7日～28日の毎週日曜日
(全4回)

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 高校生を除く18歳以上の区内在住・在勤者

定 5人(抽選/過去に参加していない方を優先)

費 3,000円(弓具代など)

申 7月22日(必着)までにEメールまたは往復はがきで①～⑤(9面記入例参照)⑥過去の本教室参加の有無⑦在勤者は会社名・所在地・電話番号を記入し問へ。

◎Eメールで申し込む場合は、件名を「R7アーチェリー教室申し込み」としてください。

問 スポーツ協会事務局

〒104-8404

築地1-1-1

☎(3546)5729

✉entry@chuo-taikyo.jp

詳しくは
スポーツ協会HPへ

第79回区民体育大会

合気道大会

日 9月14日(日)

正午～午後4時(予定)

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8日(必着)までに申込用紙に記入の上、郵送で問へ。

問 中央区合気道連盟

〒104-0061

銀座2-13-12

白井 成幸方

☎090(2621)7450

少年野球大会

日 8月31日～9月28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る。

[代表者会議]

8月2日 午後3時30分～

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 8月30日～9月28日の土・日曜日
午前8時～午後4時(予定)

場 総合スポーツセンター主競技場

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26,000円(連盟加盟費など)

・女子1チーム14,000円(連盟加盟費など)

◎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

上で行う。

申 7月17日(必着)までに申込用紙に記入の上、中央区バスケットボール連盟にEメールで申し込む(抽選)。

問 中央区バスケットボール連盟

✉cba@1.so-net.jp

共通

問 スポーツ協会事務局

☎(3546)5729

✉entry@chuo-taikyo.jp

詳しくは
スポーツ協会HPへ



第79回区民体育大会水泳大会

日 9月7日(日)

午前9時30分～午後4時(予定)

場 総合スポーツセンター温水プール

対 区内在住・在勤・在学で定期的に水泳の練習をしている小学生以上の方

定 200人(先着順)

申 7月3日～8月1日にHPから申し込む。

◎実施要項は区役所8階中央区スポーツ協会窓口で配布する他、HPでダウンロードできます。

問 スポーツ協会事務局

☎(3546)5729

✉suiei.chuo@gmail.com

詳しくは
スポーツ協会HPへ



税・国保・年金



令和7年分所得税および復興特別所得税(予定納税第1期分)の納期限および振替日は7月31日

納期限までに納付をお願いします。

振替納税をすでに利用している方は、納期限(振替日)前日までに振替口座の残高確認をお願いします。

問 東京国税局電話相談センター

☎0570(00)5901

◎自動音声に従い相談内容の番号を選択

(土・日曜日、祝日を除く午前8時

30分～午後5時)

日本橋税務署

☎(3663)8451

京橋税務署

☎(4434)0011

◎いずれの税務署も自動音声に従い1番を選択

(土・日曜日、祝日を除く午前8時

30分～午後5時)

詳しくは国税庁HPへ

令和7年度後期高齢者医療保険料納入通知書の送付

令和7年度の後期高齢者医療保険料納入通知書を、7月中旬に全加入者宛てに送付します。

保険料の納付方法

・特別徴収
2カ月ごとに支払われる年金から、あらかじめ2カ月分の保険料が天引きされます。

・普通徴収
1カ月ずつ納付書または口座振替でお支払いいただきます。

◎支払い回数は7月から翌年3月までの9回です。

保険料の減免

災害などの特別な事由で保険料を支払うことが一時的に困難なときは、

保険料の徴収猶予や減免制度があります。

問 保険年金課資格係

☎(3546)5362

国民年金保険料の免除・納付猶予制度

国民年金保険料の納付が困難な場合は、保険料の免除制度・納付猶予制度をご利用ください。

免除・納付猶予は、申請月の2年1ヵ月前の月分までさかのぼって申請ができます。

〔免除(全額免除・一部免除)〕

本人、配偶者および世帯主の前年の所得が一定基準以下の場合、申請することで利用できます。
保険料の全額が免除される全額免除と、保険料の一部を納付することで、残りの保険料が免除となる一部免除があります。

〔納付猶予〕

本人(50歳未満)および配偶者の前年の所得が一定基準以下の場合、申請することで利用できます。

〔退職(失業など)による特例免除〕

特例免除を申請できる期間は、退職(失業など)のあった月の前月から翌々年6月までです。この特例が適用されると、本人の所得は除外して審査されます。ただし、配偶者、世帯主の所得が一定基準以上の場合は免除が認められない場合があります。申請には、失業していることを確認できる公的機関の証明の写し(雇用保険受給資格者証、離職票など)が必要です。

また、この特例免除は、配偶者、世帯主が退職した場合も対象です。

〔保険料免除と年金給付の関係〕

免除・納付猶予が承認された期間はいずれも、老齢・障害・遺族年金の受給資格期間に算入されます。また、免除の承認期間は、年金額の計算に一部反映されますが、納付猶予の承認期間は、年金額の計算には反映されません。

免除された期間に反映される年金額は、保険料を全額納付した場合と比べて、全額免除では2分の1、4分の3免除では8分の5、半額免除では8分の6、4分の1免除では8分の7として計算されます。

なお、一部免除の場合、減額された保険料を納付しないと一部免除が無効となり、未納期間となります。

〔追納により年金額が増やせます〕

老齢基礎年金を増額するために、免除または納付猶予の承認を受けた期間から10年以内であれば、後から保険料を納めることができる追納制度があります。

問保険年金課年金係

☎(3546)5371
中央年金事務所国民年金課
☎(3543)1411(代表)
音声案内②→②を選択

おしらせ



高齢者などへの居住支援～住宅住み替え相談～

回・一般世帯 毎月第1月曜日
・高齢者世帯 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65歳以上の高齢者世帯

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



詳しくは区HPへ
(一般世帯)



詳しくは区HPへ
(高齢者世帯)

34歳以下対象 合同就職面接会

回7月11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10～15社が参加します。詳しくはHPをご覧ください。

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



建物などの住所(住居表示)調査と、住居表示板の取り付け・取り換え

住居表示板は、郵便配達や来訪者などに目的地を分かりやすくするもので、毎年区域を決めて脱落や汚損などについて調査をしています。

調査員腕章を身に付けた調査員が次のとおり調査などを行います。

実施内容

・未届けで住居番号を定めていない建物や、名称が変更された建物を調査します。
・既存建物の住居表示板の脱落・汚損などを調査し、その取り付けや取り換えを行います。

調査区域

佃一丁目～三丁目
勝どき一丁目～六丁目
豊海町
晴海一丁目～五丁目

作業期間

10月31日(金)まで

問建築課建築調整係

☎(3546)5463

コミュニティふれあい銭湯

回7月9日(水)・23日(水)

場区内公衆浴場(銭湯)

費200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

7月は青少年の被害・非行防止全国強調月間

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、性被害などの犯罪被害に巻き込まれるリスクが高まっており、青少年の非行および被害の防止が喫緊の課題になっています。

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212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。皆さん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

☎(3546)5305

計量器(はかり)定期検査の事前調査にご協力を

商品の取引や病院などが証明に使用する計量器は、「計量法」で2年に一度の定期検査が義務付けられており、本年度は検査の年です。

実施期間

10月17日(金)～12月3日(水)

〔検査までの流れ〕

定期検査の対象となる事業所などに区が調査を行い「事前調査台帳」を作成します。この台帳に基づいて、東京都計量検定所が検査を実施します。

〔事前調査〕

計量器の有無の確認のため、対象事業所宛てに調査はがきを郵送しています。まだ回答していない場合は、必要事項を記入の上、返送してください。

返送締め切り 7月16日(水)

〔定期検査〕

東京都計量協会の検査員が訪問し検査を行います。検査前に、検査予定日・手数料などが記載されたはがきが協会から送られてきますのでご確認ください。

問区民生活課消費生活係

☎(3546)5302

令和7年度特別区職員(Ⅲ類・経験者・障害者対象)採用試験

〔第一次試験〕

・経験者採用試験・選考「秋試験」
9月7日(日)

・Ⅲ類採用試験、障害者対象採用選考
9月14日(日)

〔申し込み方法・期間など〕

7月17日午後5時(受信有効)までにHPから申し込む。ただし、障害者を対象とする採用選考のみ郵送申し込みも可(7月16日消印有効)。

〔試験案内について〕

障害者を対象とする採用選考のみ、特別区自治情報・交流センター、区役所1階まごころステーション、3階職員課および各特別出張所で配布します。試験案内はHPに掲載しています。

◎受験資格・採用予定数など、詳しくは試験案内またはHPをご覧ください。

問特別区人事委員会事務局任用課採用係

☎(5210)9787



詳しくは
特別区人事委員会HPへ

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6年度の閲覧状況をHPで公表しています。法人による閲覧件数は31件、公的機関による閲覧件数は2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

☎(3546)5320



詳しくは区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(4月分)〕

合計94,178円(敬称略・順不同)

〔一般寄付金〕

東をどり新橋節分会(10,000円)、佃二丁目鈴木猛夫(1,042円)、日本橋式典(5,000円)、(有)三谷葬儀社(10,000円)、三谷和美(5,000円)、匿名6件(63,136円：内訳10,000円、10,000円、350円、3,810円、1,000円、37,976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」6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〕

14面「中央区の森事業へのご寄付ありがとうございました」の事業所名

・正 第一生命保険(株)都心マーケット営業室
・誤 第一生命保険会社都心マーケット営業室



人口と世帯(住民基本台帳) 6月1日現在

人口	188,909人(うち外国人 13,012人)
男	90,348人(うち外国人 6,539人)
女	98,561人(うち外国人 6,473人)
世帯	107,734世帯

第37回「区民スポーツの日」 マラソン大会参加者を募集します

日 時
10月13日(祝)
午前9時～(小雨決行)
◎種目ごとに順次スタートします。

会 場
月島運動場周辺道路(別図のとおり)
◎10kmコースは5kmコースを2周

参加資格
区内在住者(抽選)
◎年齢などの基準日は、10月13日とする。
◎50歳以上の方は、一般・壮年ど

ちらの部でも参加可能です。
◎障害のある方で単独参加が困難な方は、伴走者を1人付けて参加できます(伴走者は、参加者ご自身で手配してください)。

競技種目など
・10km(一般男子・女子の部)
・5km(一般男子・女子の部/壮年の部)
・2km(小学生の部/ファミリーの部)
◎定員や参加資格、失格の条件など詳しくは区HPをご覧ください。

詳しくは区HPへ



RUNET HP
(エントリーサイト)



RUNET HP
(「ご家族エントリー」)



車両に関するお願い

当日の午前8時30分から11時まで走路内は交通規制を行いますので、迂回にご協力をお願いします。また、安全のため走路内路上に駐車しないようお願いします。

一般ボランティアを募集します

「区民スポーツの日」ではボランティアを募集します。「区民スポーツ

の日」を体験してみませんか。

場 月島運動場 他

対 区内在住・在学の大学生

内 各所イベントコーナーの運営補助
定 若干名(抽選)

申 7月21日までに申し込みフォームから申し込む。

◎抽選結果は申し込みフォームからお知らせします。

一般ボランティア
申し込みフォーム



問 「区民スポーツの日」実行委員会事務局

(スポーツ課内)

☎(3546)5531

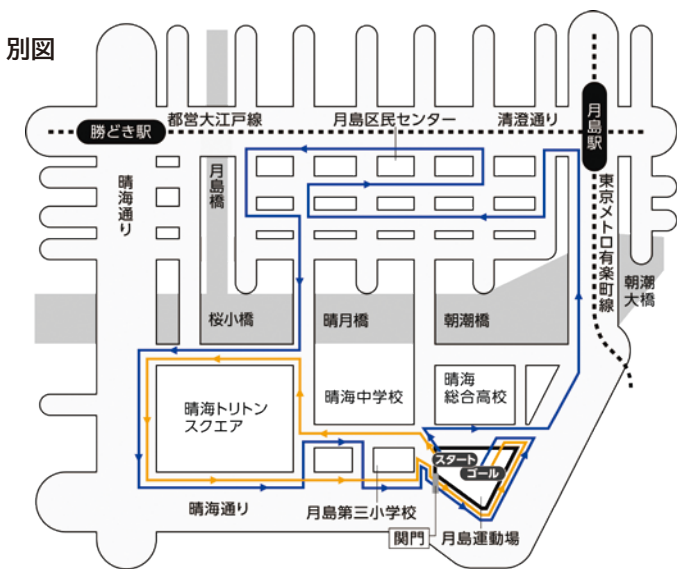
FAX(3546)9561

◎マラソン大会(RUNET申し込み)については、RUNNETサポートセンターへお問い合わせください。

RUNET
サポートセンター



別図



→ 2kmコース → 5kmコース

夏期ラジオ体操へご参加ください



お気軽に近くの会場(別表のとおり)でご参加ください。開催期間や時間は会場ごとに異なります。詳しくはHPでご確認ください。

問 中央区スポーツ協会事務局

☎(3546)5729

詳しくはスポーツ協会HPへ



別表

会場名	場所
京橋	京橋公園(※1)
鉄砲洲	鉄砲洲児童公園(※1)
入船三丁目町会	入船三丁目4番と5番の路上
湊三丁目町会	湊三丁目クラブ横
あかつき	あかつき公園
明正	越前堀児童公園(※1)
龍閑児童遊園	龍閑児童遊園(※1)
堀一	堀留児童公園(※1)
日本橋小	日本橋小学校
有馬	有馬小学校(※1)
東日本橋二丁目	薬研堀不動院前
久松	久松小学校(※1)
日本橋浜町公園	浜町公園(※1)
浜三東部町会	中洲あやめ第二公園

会場名	場所
阪本	坂本町公園
佃島	佃島小学校(※1,2)
月島	月島第一児童公園(※1)
月島四之部西町会	わたし公園
月島第二小学校PTA	月島第二児童公園
月島三丁目わたし児童遊園	月島三丁目わたし児童遊園(※1)
豊海小	豊海小学校
晴海自治会	晴海第二公園
晴海ビュータワー自治会	
晴海二丁目	晴海臨海公園
黎明橋公園はだし	黎明橋公園

(※1)通年で実施しています。
(※2)佃島の通年会場は佃公園およびリバーシティ分会です。7月22日(火)のみ開会式を行うため、午前6時15分から開始します。

8月2日から 江戸バスの 土曜、日曜・祝日の ダイヤを改正します

全国的な運転士不足が深刻化する中で、今後も江戸バスの安定した運行を維持していくため、8月2日から当面の間、土曜、日曜・祝日のダイヤを改正します。なお、平日ダイヤは改正しません。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

対象時刻表

北循環および南循環の土曜、日曜・祝日の時刻表

改正内容

- ・土曜ダイヤを日曜・祝日と同一ダイヤに変更
- ・運行間隔を20分から30分に変更
- ・始発時刻、終発時刻の変更

◎詳細はHP、各停留所、または本庁舎、各特別出張所など区施設で7月下旬から配布する江戸バスマップをご覧ください。

問 交通課交通対策係

☎(3546)5413

詳しくは

区HPへ



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

