

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

◎圖に〒・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(圖の宛名)

- 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



自然遊びを子どもと楽しもう(春)

日5月10日(日)

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3歳以上の未就学児と保護者

内子どもとの自然遊びの楽しみ方を実践的に学び、季節に合った作品を作ります。

定12組(抽選)

申4月23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)

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

カラフルテープで鯉のぼり!

日4月26日(日)

①午前10時~11時30分

②午後1時30分~3時

◎各回とも同じ内容

場はるみらい工作スタジオ

対小学校2年生以上

内色とりどりのスズランテープで、気持ちよさそうに宙を舞う鯉のぼりを作ります。

◎できた作品は5月6日まで、はるみらい館内に展示予定です。

定各回12人

費500円

申4月3日~25日に問から申し込む。

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問へ



▲展示のイメージ

令和8年度東京都子育て支援員研修(第1期)受講者の募集

対都内在住・在勤者で、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(地域保育コース)

申4月15日(消印有効)までに、各問または申込書(区役所6階保育課、各特別出張所で配布/各問からダウンロード)に記入し、郵送(簡易書留)で問(東京都福祉保健財団)へ。

問・地域保育コースについて

(公財)東京都福祉保健財団

〒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問へ

- 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問へ

子ども読書の日記念おはなし会

4月23日は、「子ども読書の日」と定められています。

この日を記念しておはなし会を実施します。

京橋図書館

日4月26日(日)

・0~2歳向け

午前11時~11時30分

・3歳以上向け

午後2時30分~3時10分

場本の森ちゅうおう(京橋図書館)

1階多目的ホール

定各回25組(先着順)

晴海図書館

日4月29日(祝)

・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)

月島図書館

日5月6日(休)

・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)

日本橋図書館

日5月10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階図書ホール

定各回25組(先着順)

共通

内大型絵本の読み聞かせなど

申4月3日から参加希望の図書館へ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

晴海図書館

☎(5166)3131

月島図書館

☎(3532)4391

日本橋図書館

☎(3669)6207



～環境学習事業～ 檜原村自然体験ツアー「『中央区の森』散策・つつじ植栽体験」

日5月23日(土)

・集合 午前7時15分

・解散 午後6時

場区役所前(集合・解散)

西多摩郡檜原村(行き先)

対区内在住・在勤・在学の小学校5年生以上の方(小学校5・6年生の場合、保護者同伴。保護者1人につき2人まで参加可。中学生・高校生のみで参加する場合、保護者の同意が必要)

内「中央区の森」を散策した後、つつじの植栽を行います。体験後は温泉に入って汗を流します。

定30人(抽選/10人未満の場合は中止)

費2,500円/人(昼食代含む)

申4月6日午前10時~27日午後5時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

親と子のふれあいブックスタート

対区内在住の0歳児と保護者

内赤ちゃんが保護者が、絵本の読み聞かせを通してコミュニケーションするとともに、読書のきっかけとなるよう、赤ちゃん向けの絵本1冊を無料で配布します。

受け取り方法

中央区保健所から郵送される3・4カ月児健診の通知に同封の引換券を、図書館へお持ちください。

なお、通知の発送後に転入した対象者は、図書館のカウンターで専用用紙に記入することで絵本を受け取ることができます。

◎本人確認のため、子どもの氏名・住所・生年月日の確認できる証明書(マイナンバーカードなど)の提示が必要

◎満1歳の誕生日まで引き換え可

◎図書館では毎月「ブックスタートおはなし会」を実施しています。

問本の森ちゅうおう(京橋図書館)

☎(3551)2151

日本橋図書館

☎(3669)6207

月島図書館

☎(3532)4391

晴海図書館

☎(5166)3131



詳しくは図書館問へ

令和8年度ベビーシッター利用料の補助(一時預かり利用支援)

対未就学児(満6歳に達する年度の末日まで)の保護者で次のいずれかに該当する方

- 日常生活上の突発的な事情などにより、一時的にベビーシッターによる保育を必要とする保護者
- ベビーシッターを活用した共同保育を必要とする保護者

◎障害児は小学校6年生まで(満12歳に達する年度の末日まで)

内都が認定しているベビーシッター事業者の利用料金のうち、1時間当たり2,500円を上限に補助

◎家庭での特別な事情による緊急対応枠あり(要事前相談・承認)

[補助時間]

児童1人当たり月20時間、年度内144時間(多胎児・障害児・ひとり親家庭の場合は、児童1人当たり月40時間、年度内288時間)

申申請書(問からダウンロード)と必要書類を郵送で問へ。

◎令和8年度から各月で申請を受け付けますのでご注意ください。

◎令和7年度(令和7年4月1日~令和8年3月31日)の利用における申請期限は、4月14日までです。

問・一時預かり利用支援について

アデコ(株)

中央区ベビーシッター事業事務局

〒135-0042

江東区木場2-7-23

第一びる 本館1階

☎(0120)574261

・緊急対応枠について

子ども家庭支援センター「きらら中央」

☎(3542)6321



詳しくは区問へ

少年少女スポーツフェスティバル ～いろいろなスポーツを体験～

日 4月12日(日)
午後0時45分～2時30分
場 総合スポーツセンター・浜町運動場
(浜町運動場のみ雨天中止)
対 区内在住・在学の小・中学生と保護者(子どもだけの参加可)
内 スポーツ体験(軟式野球、サッカー、剣道、卓球、バドミントン、ミニバスケットボール、少林拳法、ラグビー)
申 当日、直接会場へ。
◎屋内用運動靴をお持ちください。
スポーツ少年団に入ってスポーツを楽しんでみませんか
スポーツ少年団は、地域の子もたちがスポーツの楽しさと喜びを味わい、健康な体と心を育むことを目的とした団体です。当日は各団体の案内を配布します。
問 スポーツ協会事務局
〒104-8404
築地1-1-1
☎(3546)5729



詳しくはスポーツ協会へ

高齢者



中高年齢者のためのパソコン教室

日 1回目
5月4日～28日の毎週月・木曜日(全8回)
2回目
6月4日～29日の毎週月・木曜日(全8回)
◎いずれも午前10時～正午
場 シニアセンター1階
対 50歳以上で区内在住・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 4月15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(4面記入例参照)⑥在勤者は勤務先の名称・所在地・電話番号⑦パソコン経験の有無・年数⑧希望する回を記入し関へ。
問 シニアセンター
〒104-0051
佃1-11-1
☎(3531)7813



申し込みフォーム



いきいき館(敬老館)おすすめ講座

いきいき桜川(桜川敬老館)
日 4月20日(月)
午後2時～3時
場 いきいき桜川ホール
内 カカオで健康チョコっとセミナー

定 30人(先着順)
申 4月5日から直接館内窓口へ。
いきいき浜町(浜町敬老館)
日 4月4日～令和9年3月20日の毎週第1・3土曜日(年末年始を除く全23回)
午後1時～4時
◎4月4日は自主練習見学会
◎教室は4月18日から開講
場 いきいき浜町教養室
内 将棋教室
定 20人(先着順)
申 4月3日から直接館内窓口へ。
いきいき勝どき(勝どき敬老館)
日 4月7日～令和9年3月30日の毎週火曜日(年末年始を除く全51回)
午前11時～正午
場 いきいき勝どき大広間
内 脳力あつが体操。頭と身体を一緒に動かして脳の筋力アップを目指します。
定 各回50人(先着順)
申 当日、直接館内窓口へ。
共通
対 60歳以上の区内在住者(いきいき館の利用者証が必要)
問 いきいき桜川(桜川敬老館)
☎(3553)0030
いきいき浜町(浜町敬老館)
☎(3669)3385
いきいき勝どき(勝どき敬老館)
☎(3531)3258

健康・福祉



介護者教室・交流会「水分と栄養で、夏はもっと安心になる」

日 5月10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 脱水や熱中症予防、水分と栄養や食事の工夫について紹介します。教室終了後、介護に関する悩みや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3日～5月9日に②の場合は電話で、①の場合はEメールに①「介護者教室申し込み」②氏名・ふりがな③電話番号を記入し関へ。
問 マイホーム新川
☎(3552)5670
✉myhomeshinkawa@san-ikukai.or.jp



詳しくは区HPへ

身近な相談役「介護相談員」の募集

介護相談員は、派遣を希望する介護サービス提供施設などを訪問して利用者やその家族の声を聞き、疑問や不満・問題点の解消に向けたお手伝いなどを行います。
応募資格
ボランティア活動や住民活動の経験があり、介護の現場に関心を持つ区内在住者
募集人数
1人

任期
1年(再任可)
活動費
1回1,600円(交通費支給なし)
派遣開始時期
9月(月5回程度、希望に応じて派遣回数を調整)
選考方法
作文および面接
その他
区が指定する研修(7・8月開催)を受講すること
日 5月1日(必着)までに「介護相談員になりたい理由」を1,200字程度にまとめ、住所・氏名・生年月日・性別・電話番号・職歴(ボランティア活動・住民活動を含む)を記入し、郵送、Eメールまたは直接関へ。
問 介護保険課指導担当
☎(3546)5749
✉kaigo_05@city.chuo.lg.jp



詳しくは区HPへ

5月11日から令和8年度健康診査・がん検診を実施

対象者には、別表のとおり順次「がん検診等受診券」を送付します。
◎誕生日が8月以降で、別表の受診期間より早い受診を希望する場合は、HPまたは電話で関へ。
理 無料(精密検査および健診内容以外の検査は受診者負担)
◎健康保険組合が実施する特定健康診査を区の健診実施医療機関で受診する場合は、区による追加項目を併せて受診できます(区の健診期間中のみ)。希望者は、特定健康診査を受診する医療機関にお問い合わせください。
◎50歳以上偶数歳の方の胃がん検診の検査方法は、「胃部エックス線検査」または「胃内視鏡検査」のいずれかを選択して受診できます。
◎健(検)診内容などは、HPや区内施設などで配布しているチラシをご覧ください。
別表

誕生日	受診券発送時期	受診期間
4月～7月	5月上旬	5月～9月
8月～11月	6月下旬	7月～11月
12月～3月	8月下旬	9月～1月

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

ファミリー・サポート・センター提供会員募集(有償ボランティア)

提供会員の活動
内 保育園、幼稚園などの送迎や提供会員宅などでの預かり
◎援助対象は、区内在住で生後57日～小学校6年生の子ども
[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 ①6月6日(土)
午前9時30分～午後2時30分
②6月7日(日)

午前9時30分～午後4時
◎2日間の受講が必要
場 社会福祉協議会3階大会議室
対 満20歳以上の健康で子育て支援に理解と熱意のある方(資格不要)
◎ご自身の子どもを預けたいという方は「両方会員」として同時登録可
内 センター事業説明、保育講習、救命講習
定 20人(先着順)
申 5月21日までに申し込みフォームまたは電話で関へ。
託 生後3カ月以上の未就学児(定員6人/先着順)
問 ファミリー・サポート・センター
☎(3206)0120
✉family@shakyo-chuo-city.jp



申し込みフォーム

認知症予防講座 おしゃれで脳トレ「あなたか輝けば脳も喜ぶ」

日 4月22日(水)
午後6時30分～8時30分
場 築地社会教育会館4階視聴覚室
対 中小企業に勤務する区内在勤者と同居家族および区内在住者
内 おしゃれをすることが認知症予防にどう役立つのかを、実技を交えながらお話しします。
定 40人(先着順)
申 4月8日～15日に電話、FAXまたはEメールに①～⑤(4面記入例参照)⑥勤労者の方は勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入し関へ。
問 レッツ中央(勤労者サービス公社)
☎(3546)8610
☎(3546)8406
✉kinro_oubo@chuo-tokyo.com



東京都暑熱順化等講習会「暑熱順化スタート講座」

日 4月19日(日)
午後2時～4時
場 銀座三越新館9階銀座テラス(銀座4-6-16)
対 都民
内 暑熱順化(体を暑さに慣れさせること)について、気象予報士の講演と体操指導者による日常的に行える暑熱順化に役立つ体操を紹介します。
定 30人(先着順)
申 4月17日までに関から申し込む。
問 東京都環境局気候変動対策部環境都市づくり課
☎(5388)3440



詳しくは東京都環境局へ

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。協力会員を希望する方へ事業説明と登録手続きのためのオリエンテーションを開催します。

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

[謝礼]1時間800円

協力会員登録オリエンテーション

①4月27日(月)

午前9時30分～11時30分

②5月12日(火)

午後1時30分～3時30分

③6月5日(金)

午前9時30分～11時30分

④7月7日(火)

午後1時30分～3時30分

◎各回とも同じ内容

⑤会場 社会福祉協議会3階小会議室

⑥18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お手伝いできる方(資格・経験不要)

⑦虹のサービス事業の概要説明、登録書類の記載など

⑧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(4面記入例参照)を記入し⑨へ。

⑨会場 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

社会福祉協議会へ



特別児童扶養手当など 手当額の改定

4月分から特別児童扶養手当および特別障害者手当などの手当額が、別表のとおり改定されました。

別表

	改定前	改定後
特別児童扶養手当(1級)	56,800円	58,450円
特別児童扶養手当(2級)	37,830円	38,930円
特別障害者手当	29,590円	30,450円
障害児福祉手当	16,100円	16,560円
福祉手当(経過措置分)	16,100円	16,560円

⑩障害者福祉課障害者福祉係

☎(3546)5389

☎(3248)1322

成年後見申し立て講座～成年後見制度の基本から実務まで～

基礎編

①4月21日(火)

午後6時30分～8時30分

②司法書士が成年後見制度の概要や申立書類作成に関する留意点などを説明

応用編

③4月28日(火)

午後6時30分～8時30分

④司法書士が成年後見人の具体的な活動内容や就任後の手続きなどを説明

共通

⑤会場 社会福祉協議会3階会議室

⑥成年後見制度の利用を検討しているまたは成年後見制度に関心のある区内在住・在勤者(親族が区内在住の方も可)

⑦各回30人(先着順)

⑧どちらかのみ参加可

⑨基礎編は4月3日～20日、応用編は4月3日～27日に電話、FAXまたはEメールに①～④(4面記入例参照)を記入し⑩へ。

⑪会場 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

ヒトパピローマウイルス(HPV) 感染症定期予防接種のワクチン

4月1日から、HPV感染症定期予防接種で使用するワクチンが9価ワクチンのみになります。2価・4価ワクチンは3月31日で定期予防接種での使用を終了しました。2価・4価ワクチンで接種を開始した方でも、9価ワクチンに切り替えて接種を継続できます。なお、4月1日以降も有効期限内であれば、現在お持ちの予防票をそのまま使用できます。

⑫会場 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

講座・催し

勤労者のためのパソコン講座 (生成AI入門)

⑬5月11日(月)～15日(金)(全5回)
午後6時30分～8時30分

⑭会場 ハイテクセンターパソコン研修室

⑮中小企業に勤務する区内在住・在勤者でマウス操作および文字入力操作ができる方

⑯生成AIの基本的な仕組みを理解し、効率的なプロンプト(指示書)作成のスキルを習得

⑰定20人(抽選)

⑱費6,000円

⑲4月10日(必着)までに往復はがきまたはEメールに①～⑤(4面記入例参照)⑥勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入し⑩へ。

⑳会場 レッツ中央(勤労者サービス公社)

〒104-0061

銀座2-15-6 銀座プロッサム1階

☎(3546)8610

✉kinro_oubo@chuo-tokyo.com

勤労者のための 上手な話し方セミナー

⑳5月13日～6月10日の毎週水曜日(全5回)

午後6時30分～8時30分

㉑会場 築地社会教育会館3階第3洋室

㉒中小企業に勤務する区内在住・在勤者

㉓ビジネスで活用できる、魅力ある話し方・コミュニケーション技法の習得

・相手に伝わる声、話し方

・好感度をアップする話し方とボディ

ストレッチ など

㉔定24人(抽選)

㉕費1,000円

㉖4月13日(必着)までに往復はがきまたはEメールに①～⑤(4面記入例参照)⑥勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入し⑩へ。

㉗会場 レッツ中央(勤労者サービス公社)

〒104-0061

銀座2-15-6 銀座プロッサム1階

☎(3546)8610

✉kinro_oubo@chuo-tokyo.com

バスツアー 山梨県南アルプスさくらんぼ狩りとワイナリー見学(勤労者向け)

㉘6月6日(土)

・集合 午前7時15分

・解散 午後5時30分

㉙会場 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]

・南アルプス市(さくらんぼ狩り40分食べ放題)

・道の駅しらね(買い物)

・山梨FUJIフルーツパーク(昼食・買い物)

・モンデ酒造(株)(試飲・買い物)

㉚中小企業に勤務する区内在住・在勤者と同居家族

㉛定43人(抽選)

㉜費大人 10,600円
小人(3歳以上の未就学児) 7,400円(バス代、さくらんぼ狩り代、昼食代など)

㉝4月24日(必着)までに申し込みフォームまたははがき(1グループ4人まで)に「バスツアー」と明記の上、①申込代表者の氏名・住所・電話番号・勤務先(名称、所在地、電話番号)②参加人数と全員の氏名・年齢を記入し⑩へ。

㉞会場 (株)ジャパトラ「レッツ中央」係

〒161-0033

新宿区下落合3-21-1

NKフジビル8階

☎(6915)3651

(平日午前9時30分～午後5時30分)



申し込みフォーム



就職ミニ面接会・職業相談会& 心理カウンセリング

就職ミニ面接会

㉟毎月第2火曜日

午後1時～4時

㊱各回1・2社が参加する面接会

職業相談

㊲毎月第2火曜日

午後1時～3時

㊳会場 ハローワーク飯田橋相談部門担当者による職業相談

心理カウンセリング

㊴毎月第2火曜日

①午後1時～1時50分

②午後2時～2時50分

③午後3時～3時50分

㊵会場 心理カウンセラーによる就職や仕事にまつわるメンタルヘルス相談

共通

㊶いずれも8月は第1火曜日、令和9年1月は第3火曜日に実施

㊷会場 産業会館4階集会所・和室

㊸・就職ミニ面接会・職業相談会について

ハローワーク飯田橋

職業相談第一部門

☎(3812)8609(部門コード41#)

・心理カウンセリングについて

商工観光課商工振興係

☎(3546)5329



詳しくは

ハローワーク飯田橋へ

日本語指導者養成講座

説明会

受講を希望する本人が、いずれかの説明会に必ずご参加ください。

㊹4月18日(土)

午後1時30分～

4月22日(水)

午後6時45分～

4月23日(木)

午前10時30分～

㊺各回1時間程度

㊻定各50人(先着順)

㊼4月3日から出席を希望する日の前日までに電話で⑩へ。

養成講座

㊽5月30日(土)、6月3日(水)・13日(土)・24日(水)・27日(土)、7月1日(水)・11日(土)・15日(水)・25日(土)・29日(水)、8月26日(水)、9月5日(土)・9日(水)・16日(水)・26日(土)

水曜日:午後6時45分～8時45分

土曜日:午後1時～5時15分

㊾定25人程度(作文選考)

㊿費3,800円(テキスト代)

㊱5月7日午後5時(必着)までに受講申込書(説明会で交付)と作文を郵送または直接⑩へ。

共通

㊲会場 新富区民館2階会議室

㊳ボランティア教室での日本語指導に必要な基礎知識を学びます。

㊴次の要件を全て満たす方

・高校生を除く18歳以上の区内在住・在勤者で全回出席可能な方

・講座修了後に、区内の日本語教室で、ボランティア活動を継続できる方(外国語の能力は問いません)

㊵会場 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

振興協会へ



本の森ちゅうおう 星空ひろば

ほしぞらシアター

毎月2回程度 (4月は4日(土)、11日(土))
こども向け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
毎月2回程度 (4月は4日(土)、11日(土))
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

毎月1回 (4月は3日(金))
お好きな日の星空を映し出し、カードにして差上げます。

星空ヨガ

毎月1回 (4月は3日(金))
大人(マット不要)
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。

天体観望会

毎月1回 (4月は11日(土))
屋内上庭園で天体望遠鏡を使用して星を眺める観望会を行います。
◎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

共通

本の森ちゅうおう1階多目的ホール(天体観望は6階屋上庭園)
当日、1階総合案内で申し込む(天体観望会は当日正午から参加証を配布。中学生以下は保護者同伴)
本の森ちゅうおう(京橋図書館)
(3551)2151



詳しくは図書館へ



晴海図書館 『ライブラリーブックサーカス』

4月26日(日)~5月6日(休)
晴海図書館
図書館の魅力を感じられる青空おはなし会、映画会、3Dプリンター体験などのイベントを開催します。
◎詳しくは館内ポスターやHPをご覧ください。

青空おはなし会

4月26日(日)
①午前10時30分~11時
②午後2時~2時30分
◎各回とも同じ内容
◎雨天中止
晴海図書館3階ブックテラス
定10組(先着順)
申当日、直接会場へ。
晴海図書館
(5166)3131



詳しくは図書館へ

日本橋図書館 映画鑑賞会

4月18日(土)
午後2時~4時(午後1時30分開場)
日本橋図書館6階図書館ホール
小学生以上
『グランド・ホテル』(洋画、112分)
定35人(先着順)
4月4日から電話で問へ。
◎2人分まで申し込み可
◎4月13日は休館日
日本橋図書館
(3669)6207



エンジョイフィットネス教室

6月5日~7月10日の毎週金曜日(7月3日を除く全5回)
午後6時30分~8時30分
馬小学校体育館
高校生を除く18歳以上の区内在住・在勤者
健康づくりのためのエクササイズを体験してみませんか?パレエ、ウオーキング、正しい姿勢づくりなど毎回異なるエクササイズを紹介します。
定40人(抽選/初めての方を優先)
費500円
4月15日までに申し込みフォームから申し込む。
スポーツ課スポーツ事業係
(3546)5531
(3546)9561



申し込みフォーム



学校施設などのスポーツ開放(スポーツひろば)

「スポーツひろば」は、予約不要で、初心者も参加でき、無料でスポーツを楽しめる場です。
開放日時に直接会場へ行き、受付で氏名などを記入の上、ご参加ください。
◎学校や種目ごとに開放日時や時間が異なります。
スポーツ課スポーツ事業係
(3546)5531



詳しくは区へ

スポーツ指導者養成セミナー

5月21日~6月29日の毎週月・木曜日(6月15日を除く全11回)
午後6時30分~8時30分
◎普通救命講習の回のみ土曜日午前9時~正午または午後1時~4時
区役所 他
高校生を除く原則18歳以上の区内在住・在勤者で区内のスポーツ指導者をを目指す方
中央区のスポーツ振興、普通救命講習の他、スポーツ指導者として必要な知識を学びます。
◎セミナー修了者は、区の実施するスポーツ教室などの補助をすることで将来のスポーツ指導者を目指せます。
JOC強化スタッフ 深川 史麻 他
定50人(抽選)
費無料(普通救命講習の回のみテキスト代を自己負担)
4月21日までに申し込みフォームから申し込む。
スポーツ課スポーツ事業係
(3546)5531



申し込みフォーム

家族で参加歓迎! 初夏のバスケット体験ひろば

5月6日(休)
午後1時~3時(出入自由)
はるみらい地域活動スタジオ
プロバスケットチーム(東京ユナイテッドバスケットボールクラブ)と一緒にシュートチャレンジ! チームのマスコットキャラと触れ合えます。
定25人
◎体験終了次第入れ替え、満員の際はお待ちいただきます。
申当日、直接会場へ。
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へ



チームマスコット「ユナイト」



小学校温水プールを一般開放しています

中央小学校・日本橋小学校・月島第三小学校
平日 午後6時~9時
土曜日 午後1時~9時
日曜日、祝日・休日
午前9時~午後9時

晴海西小学校

平日 午後6時30分~9時
◎次の曜日は異なります。
5~10月の毎週水曜日
午後1時~9時
11~4月の毎週月・水曜日
午前9時~午後9時
土曜日 午後1時~9時
日曜日、祝・休日
午前9時~午後9時

共通

①区民の場合
大人:1回2時間350円(延長1時間170円)
小人(小・中学生、区民65歳以上、障害者):無料
◎利用証などの提示が必要
◎障害者が利用する場合、介助者(原則1人)も入場無料
②区外在住者の場合
大人:1回2時間500円(延長1時間250円)
小人(区外小・中学生):1回2時間250円(延長1時間120円)
幼児(小学生未満):無料
スポーツ課スポーツ施設係
(3546)5529
中央小学校温水プール
(3206)0035
日本橋小学校温水プール
(3668)2378
月島第三小学校温水プール
(3531)7860
晴海西小学校温水プール
(3534)7345



詳しくは区へ

税・国保・年金

令和8年度国民年金保険料のお知らせ

保険料額
定額保険料 月額17,920円
付加保険料込み 月額18,320円
納付書の送付
日本年金機構から、4月1日以降に送付します。
納付場所
金融機関、郵便局、コンビニ
電子決済で納付ができます
納付書のバーコードを、対象決済アプリで読み取ることで決済できます。
決済方法、対象の決済アプリは、HPでご確認ください。
付加保険料(付加年金)とは
定額保険料に加えて月額400円の付加保険料を納めると、将来受け取る老齢基礎年金に付加年金が上乗せされます。上乗せ額は、200円×付加保険料納付月数です。
国民年金課年金係
(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



詳しくは日本年金機構へ

学生の皆さんへ 国民年金の学生納付特例制度

20歳以上の学生で、本人の前年所得が一定基準以下の場合には、申請により承認されると、在学中の保険料の納付が猶予されます(一部対象にならない学校があります)。

国民年金課年金係

☎(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

詳しくは
日本年金機構へ



後期高齢者医療保険料の 納入通知書を7月に送付します

令和8年度の後期高齢者医療保険料は、前年の所得が確定する7月に算定し通知します。

- ・口座振替や納付書で納める「普通徴収」の場合、支払いは7月から翌年3月までの9期割となります。
- ・年金からの天引きとなる「特別徴収」の場合、4・6・8・10・12・令和9年2月の年金受給月に徴収します。特別徴収に該当する方には、4月中旬に仮徴収額決定通知書兼特別徴収開始通知書を送付します。

4・6・8月の支払いは仮徴収といい、暫定的に前年度の保険料額を基に計算した額を天引きします。7月に確定する令和8年度の保険料額から、4・6・8月に仮徴収した合計額を差し引いた残額を10・12・令和9年2月に本徴収として天引きします。

◎後期高齢者医療保険料は前年の所得を基に算定するため、所得の申告をすることで保険料が軽減される場合があります。前年に所得がなかった方なども、所得の申告をお願いします。

国民年金課資格係

☎(3546)5362

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者または管理者には、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、詳しくはHPまたはHPへ。

環境課建築監察係

☎(3546)5462



詳しくは区HPへ



商工業融資のご案内

区内中小企業(個人事業主を含む)を対象に指定金融機関への融資あっせん和利子の一部補給および保証料補助を実施しています。

商工業融資の利率を改定します!

令和8年度から融資利率を1.8%から2.0%に改定します(本人負担利率は前年度から変わりません)。

制度融資名	融資利率 年2.0%	
	利子補給利率	本人負担利率
一般 運転資金	年1.1% (年1.2%)	年0.9% (年0.8%)
一般 設備資金	年1.1% (年1.2%)	年0.9% (年0.8%)
小規模 企業資金	年1.7% (年1.8%)	年0.3% (年0.2%)
経営改善 支援資金	年1.7% (年1.8%)	年0.3% (年0.2%)
創造 支援資金	年1.7% (年1.8%)	年0.3% (年0.2%)
事業承継 資金	年1.7%	年0.3%
区融資 一本化	年1.1%	年0.9%

※()内は優遇利率適用の場合

その他の制度融資利率は、HPをご覧ください。

オンライン予約システムが利用できます!

電話や来庁での面談予約に加え、オンラインによる面談予約を受け付けています。

次に該当する方は、電話または来庁にてご予約ください。

- ・経営相談員を指名したい方
- ・創造支援資金または事業承継資金をお申し込みの方

借換資金の延長

令和8年度も期限を延長して引き続き借換資金を実施します。中央区新型コロナウイルス感染症対策緊急特別資金の残高の借り換えができる融資制度です。返済期間の見直しにご活用ください。

商工観光課相談融資担当

☎(3546)5330



オンライン予約システム



詳しくは区HPへ

動画広報番組の配信

これまで配信していたテレビ広報番組(定例番組「こんにちは 中央区です」)に代わり、区政情報や区内イベントなどを紹介する短時間の動画広報番組「ちゅうおうクリップ」を4月から区公式YouTubeチャンネルで配信します。1コンテンツ2~3分程度の視聴しやすい時間で区内イベントなどの様子をお伝えします。ぜひご覧ください。

なお、区内ケーブルテレビでも「ちゅうおうクリップ」として引き続き放送します。

広報課広報係

☎(3546)5218



詳しくは区HPへ

詳しくは区公式

YouTubeチャンネルへ



▲「ちゅうおうクリップ」タイトル画面

「中央区の森」における森林保全 活動事業助成金(事業者・団体向け)のご案内

広域的な地球温暖化対策推進事業として、西多摩郡檜原村にある「中央区の森」の森林保全に取り組んでいます。

この一環として、「中央区の森」で間伐や植樹などの森林保全活動を行う団体に対し、活動費用の一部を助成しています。

[活動期間]5月~11月
[募集団体数]3団体(先着順)

[補助内容]対象経費の3分の2(15万円まで)

☎電話、区役所7階環境課窓口またはHPから申し込む。

環境課ゼロカーボン推進係

☎(3546)5628



詳しくは区HPへ



中央エコアクトに参加しませんか

中央エコアクトは、二酸化炭素排出量削減のために区民・区内事業者の方々が簡単な省エネ活動でポイントを貯め、ポイントに応じた商品の交換ができ、ランクに応じたメリットを受けられる制度です。

専用WEBサイトやアプリケーション(家庭のみ)から取り組みを始

められます。

省エネ活動例

- ・照明の使用時間を1日1時間減らす
- ・電気、ガス、水道の使用量の入力
- ・再生可能エネルギー100%電気への切り替え など

ポイント交換可能な商品(家庭用)

- ・区制施行80周年を記念したオリジナル特典(晴雨兼用折り畳み傘、ランチボックス)
- ・区内共通買物・食事券(エコ環境券)3,000円分
- ・江戸バス回数券11回分 など

◎一部の商品は交換期間が限られます。

ランク制度(事業所用)

環境活動への取り組みで貯めたポイント数や活動の継続期間に応じてランクがアップします。

特典

- ・自然エネルギー・省エネルギー機器等導入費助成制度での助成額の上乗せ など

環境課ゼロカーボン推進係

☎(3546)5628



専用WEBサイト
中央エコアクト(家庭用)



専用WEBサイト
中央エコアクト(事業所用)



中央区ゼロカーボンシティロゴ マークをご活用ください

区は、令和3年3月に、2050年までに二酸化炭素排出量実質ゼロを目指して「ゼロカーボンシティ中央区宣言」を表明し、ロゴマークを作成しました。

このロゴマークは脱炭素に係る普及啓発を目的とした事業や環境活動に使用できます。区内における目標の共有や脱炭素に対する意識向上のために、積極的にご活用ください。

デザインコンセプト

- ・アラビア数字「0」を使うことで目標を視覚的に認知
- ・「0」を掛け合わせた中心部分が区のシンボルマークのシルエット



対象活動

- ・事業者：脱炭素に関する普及啓発に係る事業活動
- ・事業者以外：講演会、展示会、フリーマーケットなど脱炭素の意識向上につながる活動

☎区役所7階環境課窓口またはHPから申し込む。

環境課ゼロカーボン推進係

☎(3546)5628



詳しくは区HPへ

おしらせ

4月1日から法律相談や行政書士 相談などのオンライン予約を開始しました!

対象の相談業務

- ・法律相談
- ・行政書士相談
- ・不動産取引相談
- ・土地家屋調査測量・表示登記相談
- ・司法書士相談
- ・成年後見・司法書士相談
- ・遺言・公証相談

◎相談日の60日前から前日まで予約できます。

問まごころステーション

☎(3546)9590



詳しくは区HPへ

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。

自然エネルギー・省エネルギー機器等導入費助成

温室効果ガスを削減するため、自然エネルギー機器や省エネルギー機器などの導入費を助成しています。

◎機器などの設置工事前に申請してください。

☑区内在住者、マンション管理組合、中小事業者など

対象建物

区内の住宅・共同住宅および事業所

対象機器

- ・自然エネルギー機器
- 太陽光発電システム、蓄電システム
- ・省エネルギー機器など
- 家庭用燃料電池システム、エアコンディショナー、LEDランプ、高反射率塗料など

環境課ゼロカーボン推進係

☎(3546)5628



詳しくは区へ



職員の給与および定員の公表

区民の皆さんの一層の理解を得るため、区職員の給与および定員などの状況を区役所地下1階情報公開コーナーとHPで公表しています。

区職員給与と係

☎(3546)5249



詳しくは区へ

コミュニティふれあい銭湯

☑4月8日(水)・22日(水)

☑場区内公衆浴場(銭湯)

☑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、マイナンバーカード、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。

地域振興課区民施設係

☎(3546)5623

令和8年度から創業支援を充実します

開業率の向上と創業後の経営安定化の促進、地域の活性化に向け区内で創業する事業者への支援を充実します。

出張経営相談

☑創業予定者または創業後5年未満の事業者

☑ご自宅や区内のカフェ、事業所などで、中小企業診断士と創業や経営に関する相談ができます(年度内5回まで無料)。

起業家塾

☑創業に必要な経営、財務などの基本

知識や、経営力を高める実践的な知識を習得する講座を実施します。

[開催回数・定員]

3回(定員130人)

◎3回のうち1回はオンラインでの開催を予定

☑出張経営相談について

・商工観光課相談融資担当

☎(3546)5330

☑起業家塾について

・商工観光課中小企業振興係

☎(3546)5487



詳しくは区へ

(出張経営相談)



詳しくは区へ

(起業家塾)

特別区立幼稚園臨時の任用教員採用候補者の募集～区立幼稚園と一緒に働かせませんか～

「子育てや介護で離職したけれどもまた働きたい」「正規職員を目指して現場経験を積みたい」などの意欲のある方はぜひご応募ください。

[選考方法]書類と面接

詳しくは☎または電話で☎へ。

[勤務地]

東京23区の区立幼稚園

(大田区・足立区を除く)

[資格]

幼稚園教諭普通免許状を有する方

[その他]

名簿登載期間が6月30日までで、引き続き名簿登載を希望する方は、6月選考にて必ずお申し込みください。

☑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)9751



詳しくは

特別区人事・厚生事務組合

教育委員会へ



令和8年度 中小企業向け補助金制度のご案内

区内中小企業(個人事業主を含む)を対象に、区内産業の振興を図るために各種補助金制度を実施しています。申し込み要件など詳しくは、☎をご確認ください。

ホームページ作成費補助金

ホームページの新規作成または改修をする場合にかかる費用の助成

[補助金額]

・一般枠 対象経費の2分の1、限度額30万円

・創業枠 対象経費の3分の2、限度額30万円

販路拡大支援事業補助金

展示会などへの出展に必要な費用の

助成

[補助金額]

対象経費の3分の2、限度額30万円

経営セーフティ共済加入補助金

(独)中小企業基盤整備機構と「中小企業倒産防止共済(経営セーフティ共済)」契約を締結し、納付した掛金の助成

[補助金額]

掛け金月額額の3分の1(限度額2万円)×6カ月分

中小企業技術者高度研修受講助成

技術者がより高度な技術を習得する目的で専門機関等の研修に参加する場合の研修費の助成

[補助金額]

対象経費の2分の1、限度額10万円

☑商工観光課中小企業振興係

☎(3546)5487



詳しくは区へ



総合スポーツセンターの一部利用休止予定について

施設の老朽化による改修事に伴い、施設の一部利用休止を予定しています。

また、区民体育大会開催のため、4月18日(土)午後7時30分～4月19日(日)午後5時まで温水プールの利用を休止します。

◎詳しくは、☎または施設における掲示などをご確認ください。

☑総合スポーツセンター

☎(3666)1501

スポーツ課スポーツ施設係

☎(3546)5529



詳しくは

総合スポーツセンターへ

環境情報センター「エコノバ」の臨時休館

5月10日(日)は、施設内清掃のため休館します。

☑環境情報センター「エコノバ」

☎(6225)2433

図書館の臨時休館

施設の保守点検や特別整理などのため、次のとおり休館します。

京橋図書館

4月29日(祝)、5月6日(休)、

6月14日(日)～17日(水)

◎郷土資料館も休館

日本橋図書館

4月13日(月)、5月24日(日)～27日(水)、6月8日(月)

月島図書館

5月24日(日)

6月21日(日)～24日(水)

晴海図書館

5月17日(日)～20日(水)

☑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

本の森ちゅうおう(郷土資料館)

☎(3551)2167

日本橋小学校温水プールの臨時休館

受変電設備改修工事のため、次の期間は臨時休館します。

休館期間

7月22日(水)～9月4日(金)

◎「区のおしらせ ちゅうおう」7月1日号で、改めて掲載予定

☑スポーツ課スポーツ施設係

☎(3546)5529

日本橋小学校温水プール

☎(3668)2378

あたたかい善意 ありがとうございます

社会福祉協議会への寄付(令和8年1月分)

合計675,505円

一般寄付金(敬称略・順不同)

佃二丁目鈴木猛夫…1,010円、关毅…3,000円、松尾由子…3,000円、(公社)中央区医師会…600,000円、トルナーレライヴクラブ…4,345円、(有)三谷葬儀社…10,000円、三谷和美…5,000円、日本橋式典…5,000円、匿名(7件)…44,150円(内訳10,000円、30,000円、1,300円、700円、150円、1,000円、1,000円)

☑社会福祉協議会管理部庶務課

☎(3206)0506



◀中央区社協キャラクター「ニジノコ」



人口と世帯(住民基本台帳) 3月1日現在

人口	191,294人(うち外国人 13,638人)
男	91,486人(うち外国人 6,912人)
女	99,808人(うち外国人 6,726人)
世帯	108,555世帯