



# 熱中症対策は5月から!!

## 熱中症の主な症状

大量の汗

吐き気・嘔吐おうと

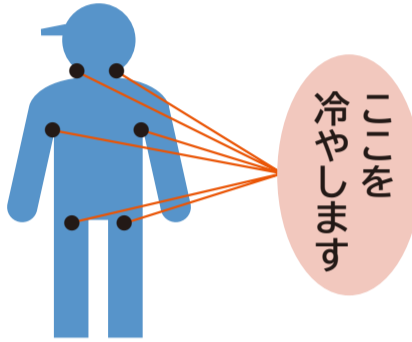
手足の運動障害

頭痛、めまい  
だるさ  
意識障害

筋肉痛  
腹や足の  
けいれん



## 「熱中症かな…」と思ったら



こころを  
冷やします

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

## 熱中症予防のポイント

- 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

「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



詳しくは  
環境省熱中症予防  
情報サイトへ



◎高齢者、子ども、障害のある方は、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、地域の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。

## 熱中症情報を配信しています

「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、「ちゅうおう安全・安心メール」に既に登録されていて、新たに熱中症情報の配信を希望される方は、配信項目の追加登録が必要です。

ちゅうおう安全・安心メールの登録はこちら

- |                                |                             |  |
|--------------------------------|-----------------------------|--|
| ☎中央区保健所健康推進課健康係<br>☎(3541)5930 | ☎月島保健センター健康係<br>☎(5560)0765 | ☎「ちゅうおう安全・安心メール」について<br>防災危機管理課防災危機管理担当<br>☎(3546)5087 |
| ☎日本橋保健センター健康係<br>☎(3661)5071   | ☎晴海保健センター健康係<br>☎(6381)2972 |  |



## クーリングシェルターをご利用ください

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、指定した施設で開放する休憩場所です。暑さを一時的にしおける場所として開放しますので、どなたでもお気軽にご利用ください。

利用可能な施設

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 : 4月22日~10月28日  
薬局・民間施設 : 5月1日~9月30日  
◎利用可能な施設には次のポスターが掲示されています。



ポスター(一例)



詳しくは区HPへ

## 住民税非課税世帯などの方へ

# エアコンの購入費を助成しています

経済的な理由から自宅用のエアコンの購入が困難な世帯を対象に、熱中症による健康被害を予防するため、エアコンの購入・設置費用を助成しています。

### 対象世帯

- 区内在住で自宅にエアコンがない、または故障などで冷房機能を使用できるエアコンがない世帯で、次のいずれかに該当する世帯
- ・世帯員全員が住民税非課税の世帯
  - ・生活保護世帯
  - ・中国残留邦人等支援給付受給世帯
- ◎住民税の確認は、申請日が4~6月の場合は前年度、7~令和9年3月の場合は当該年度の課税状況で行います。  
◎住民税均等割が課税されている方の扶養親族等

のみで構成されている世帯や、住民税均等割が課税されている方と同居している場合は、助成対象外です。

### 対象経費・助成限度額(税込み)

- エアコン本体の購入と設置工事経費合わせて100,000円
- ◎撤去したエアコンの収集運搬料金・リサイクル料金も助成対象です。
  - ◎助成金の交付決定を受けた後に購入・設置した新品のエアコンに係る経費が対象です。
  - ☑申し込みフォームから、または申請書(HP)でダウンロード/電話請求も可)を郵送で☎へ。
  - ◎生活保護受給世帯と中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は、担当のケースワーカーにご相談ください。

### その他

- ◎申請書の受理後、自宅の訪問調査を行い、エアコンの状況が確認した後、交付決定を行います。
- ◎東京都が実施する「家庭のゼロエミッション行動推進事業(東京ゼロエミポイント)」との併用もできます。
- ☎地域福祉課住民税非課税世帯等エアコン購入費助成事業担当  
〒104-8404  
築地1-1-1  
☎(3546)5630

詳しくは区HPへ



申し込みフォーム



## 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56回区政世論調査を行います。

調査は満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、事前に予告はがきを送付後、調査票を送付します。

調査の対象となった方は、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5日  
**問**広報課広聴係  
☎(3546)5222



知りたい情報をいち早く入手!

## 中央区と「友だち」に なりませんか

区のLINE公式アカウントに友だち登録をしませんか。登録すると区政情報をスマートフォンで受け取ることができます。受信設定をすれば各配信カテゴリから欲しい情報だけを受け取ることができ、大変便利です。

区では、皆さんに「伝わる」情報発信のため、LINEをはじめとする各SNSについて、分かりやすさ・見やすさの向上に努めています。ぜひフォローしてください。

**問**広報課広聴係  
☎(3546)5218



## 集まれ!

## 児童館まつり

毎年5月5日「こどもの日」から1週間は児童福祉週間です。各児童館でいろいろなイベントを用意しています。詳しくはHPの各児童館「5月のおしらせ」をご覧ください。



詳しくは区HPへ



開催地域	問い合わせ先	内容
京橋地域	築地児童館 (3544)0127	<b>京橋地域児童館まつり 「おまつり大すき! じどうかん」</b> 日 5月10日(日)午前11時～午後3時30分 場 越前堀公園 ◎雨天時: 新川児童館 対 乳幼児(保護者同伴)以上 申 当日受け付け(受け付け終了午後2時45分)
	新川児童館 (3553)2084	
日本橋地域	堀留町児童館 (3661)8937	<b>日本橋地域児童館まつり 「バンバンあそぼうにほんばし」</b> 日 5月17日(日)午前11時～午後3時30分 場 浜町公園 ◎雨天時: 総合スポーツセンター・第二競技場(地下2階) 対 乳幼児(保護者同伴)以上 申 当日受け付け(受け付け終了午後2時45分)
	浜町児童館 (3669)3386	
月島地域	佃児童館 (3531)7811	<b>月島地域児童館まつり 「わいわい子どもデー」</b> 日 5月10日(日)午前11時～午後3時30分 場 月島第一児童公園 ◎雨天時: 月島児童館内 対 乳幼児(保護者同伴)以上 申 当日受け付け(受け付け終了午後3時)
	月島児童館 (3533)0885	
	勝どき児童館 (3531)3250	
	晴海児童館 (3534)3021	

## 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 5月30日、6月13日・27日、7月11日・25日(いずれも土曜日、全5回)  
午前10時～午後0時30分

場 第1～3回: 区役所8階 大会議室  
第4・5回: 京橋プラザ区民館

対 防災の取り組みや防災力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による講座です。地域や会社での防災活動の中でニーズや課題がある方々に寄り添い、

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 5月16日午後5時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住所⑥所属(会社名など)⑦電話番号⑧メールアドレス⑨参加動機を記入し問へ。

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



# はつらつ健康教室



コース	時間	場所
毎週月曜日	午後	午後1時30分～4時 浜町高齢者トレーニングルーム
毎週火曜日	午前	午前9時30分～正午 いきいき桜川(桜川敬老館)トレーニングルーム
	午後	午後1時30分～4時 マイホームはるみ多目的ルーム
毎週水曜日	午後	午後1時30分～4時 相生の里ケアプラザあいおい
毎週木曜日	午前	午前9時30分～正午 浜町高齢者トレーニングルーム
	午後	午後1時30分～4時 いきいき桜川(桜川敬老館)トレーニングルーム

### 共通

- 対**区内在住かつ65歳以上で、運動機能などの生活機能が低下している方(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の状態に合わせたトレーニング計画を作成するので、初めての方でも安心です。
- ◎各コースとも、3カ月間で全12回開催します。
- ◎受講は年間1回限りです。
- 定**各コース15人

- 甲**お近くのおとしより相談センターへ相談の上、申し込む。
- 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

## 「はつらつ健康教室」体験講座に参加してみませんか?

- 対**区内在住かつ65歳以上で、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方(要介護1～5の方を除く)
- 内**はつらつ健康教室の一部を体験します(椅子に座ってできる体操、頭の体操など)。
- 日本橋コース**  
**日**6月10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8日～30日に電話で問へ。  
**問**人形町おとしより相談センター  
☎(5847)5580  
(月～土曜日の午前9時～午後6時)
- 京橋コース**  
**日**5月27日(水)  
午後1時15分～2時15分  
**場**いきいき桜川(桜川敬老館)トレーニングルーム  
**定**12人(先着順)  
**申**5月8日～25日に電話で問へ。  
**問**京橋おとしより相談センター  
☎(3545)1107  
(月～土曜日の午前9時～午後6時)



詳しくは区HPへ

# さわやか健康教室

コース	日時	場所
毎週月曜日	午前 7月6日～9月28日の 毎週月曜日 (8月10日を除く 全12回) 午前9時30分～正午	浜町高齢者 トレーニング ルーム
毎週火曜日	午後 7月7日～9月29日の 毎週火曜日 (8月11日を除く 全12回) 午後1時30分～4時	ケアプラザ あいおい (1階ケアプラザ)

### 共通

- 対**区内在住かつ60歳以上で、運動機能などの生活機能が低下していない方(要介護・要支援認定を受けていない方で、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、高齢者向けのマシントレーニングや、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、初めての方でも安心です。
- ◎最長6カ月まで継続可
- 定**毎週月曜日午前コース：12人(抽選)  
毎週火曜日午後コース：12人(抽選)

- 申**5月22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、問に電話した方へ郵送します。また、いきいき館(敬老館)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ません。
- 問**高齢者福祉課高齢者活動支援係  
〒104-8404  
築地1-1-1  
☎(3546)5716



詳しくは区HPへ

## 9月までの新規購入

# 東京都シルバーパスのご案内

満70歳以上の都民は、都バス、都営地下鉄、日暮里・舎人ライナー、都電、都内民営バスなどが利用できる「東京都シルバーパス」を購入できます。

**有効期間** 発行日～9月30日

### 費用

#### 別表

対象者	費用
①令和8年度住民税が「課税」の方のうち③に当てはまらない方	6,000円(※1)
②令和8年度住民税が「非課税」の方	1,000円
③令和8年度住民税が「課税」であるが、令和7年の税法上の合計所得金額(※2)が135万円以下の方	

(※1)令和7年10月以降については、制度見直しまでの措置として利用者負担の軽減を行っています。  
(※2)不動産譲渡所得に係る特別控除額(令和7年度分)がある場合は控除します。該当する場合は、必要書類が異なる場合があります。

### 購入方法

満70歳になる月の初日から、都営バス・都営地下鉄定期券発売所で購入する。

### 必要書類

[共通]  
住所・氏名・生年月日が確認できるもの(マイ



- ナンバーカード、運転免許証など)
- [別表②、③に当てはまる方(次のいずれか1点)]  
ア 介護保険料納入通知書  
所得段階区分欄が1～6のもの  
イ 住民税課税(非課税)証明書  
前年の合計所得金額が135万円以下のもの  
ウ 生活保護受給者証明書(生活扶助)  
令和8年4月以降発行のもの
- ◎アの再発行はできません。お手元がない方はイを取得してください。
- ◎イは区役所税務課および各特別出張所で発行できます。
- 問**(一社)東京バス協会シルバーパス専用電話  
☎(5308)6950  
(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

# 「中央区動物との共生推進員」

## を募集しています

「人と動物との調和のとれた共生社会」の実現を目指し、地域の身近なボランティアとして、動物愛護および適正飼養の推進にご協力くださる方を募集します。

### 任期

令和8年7月1日～令和11年6月30日

### 対象

動物愛護および適正飼養の推進に熱意と理解を有する区内在住・在勤者

### 活動内容

- ・ペットの適正飼育のためのルールやマナー、ペット防災に関する普及啓発や助言
- ・屋外で生活できなくなった猫の保護や新たな飼い主への譲渡
- ・災害時に避難所となる防災拠点でのペット同行避難受け入れへの協力
- ◎行方不明となったペットに関する情報提供・搜索、ペットの飼育に関する相談受付なども行っています。

### 申込方法

応募用紙をEメール、郵送または直接問へ。  
◎応募用紙についてはHPをご覧ください。

### 募集締め切り

令和8年5月22日  
◎募集締め切り以降も通年で常時募集しています。

### 中央区動物との共生推進員

区内在住・在勤者をはじめ、開業獣医師や動物愛護団体、動物関係業者などの方々の中から区が委嘱しており、現在45人が活動しています。



▲健康福祉まつりでの活動の様子

共生推進員が活動する際には共生推進員証を必ず携帯しています。活動時間は早朝から深夜に及ぶ場合があります。地域の皆さんのご理解、ご協力を願います。

問中央区保健所生活衛生課生活衛生事業係  
〒104-0044  
明石町12-1  
☎(3546)5762  
✉seiei\_07@city.chuo.lg.jp



詳しくは区HPへ

# 犬のしつけ方

## 教室



日6月20日(土)

午後1時30分～3時

場浜町公園わんわん広場

対区内在住で、次のいずれかの方

- ①犬を飼っている方(犬の登録および狂犬病の予防注射済み票の交付手続きを済ませていること)
- ②マイクロチップを装着している場合は、環境省のデータベースに情報登録をすることで犬の登録が完了します。
- ②犬を飼う予定のある方

内・散歩やトイレなどの基本的なしつけ方や飼い主のマナー、災害時の備えを学ぶ。

・意見交換、質疑応答

定20人(先着順)

申6月1日～17日に電話で問へ。

[主催]中央区

[運営]動物と暮らしやすいまちづくり会

問中央区保健所生活衛生課生活衛生事業係

☎(3546)5762

動物と暮らしやすい  
まちづくり会HP



詳しくは区HPへ

# 喫煙する人にもしない人にも

## 快適な環境づくりにご協力を

区では、「中央区受動喫煙防止対策の推進に関する条例」および「中央区歩きタバコ及びポイ捨てをなくす条例」により、指定喫煙場所以外の道路、公園など公共の場所での喫煙を禁止しています。

喫煙する際は、条例で定めた「中央区たばこルール」を守り、屋外での受動喫煙の防止にご協力ください。

### 喫煙者が守るべきルール

- ・公共の場所では、指定喫煙場所以外で喫煙をしない。
- ・私有地で喫煙をする場合であっても、公共の場所にいる人にたばこの煙を吸わせない。
- ・近くに子どもや妊婦など健康に配慮が必要な人がいるときは喫煙を控える。

### 灰皿を設置する事業者が守るべきルール

- ・人通りの多い場所の近くに灰皿を置かない。
- ・子どもの通学時間帯に灰皿を使わせない。
- ・喫煙をする人が多いときは、譲り合っただけの利用を呼びかける。

### 従業員に喫煙者がいる事業所へのお願い

通勤時間帯やお昼休みの時間帯を中心に路上喫

煙や吸い殻のポイ捨てが増加しており、喫煙者と非喫煙者間でのトラブルやポイ捨てによる火災などが発生しています。

従業員に喫煙者がいる場合には、中央区たばこルールの順守を徹底するとともに、事業所内に喫煙場所の整備をご検討ください。

喫煙場所の整備に当たり、アドバイザー派遣を行っています。ぜひご活用ください。

### 区の取り組みについて

区では、中央区たばこルールの順守徹底のため、区内全域を対象とした巡回パトロールや、警察等関係機関と連携した合同パトロールを定期的実施しています。

また、路面シートなど啓発のための掲示物の設置も行っています。

### 受動喫煙に関するご意見のオンライン受け付け

受動喫煙対策をより効果的かつ効率的に行うため、オンライン投稿フォームでのご意見の受け付けを開始しました。

問中央区保健所生活衛生課生活衛生事業係  
☎(3546)5762

### ▶受動喫煙対策用 路面シート



中央区たばこルールリーフレット



詳しくは区HPへ

## 日本赤十字社に温かいご支援を

## 5月は赤十字運動月間

日本赤十字社は「人道・公平・中立・独立・奉仕・単一・世界性」の基本原則に基づき、国内災害救護、国際活動、赤十字病院の運営、看護師などの養成、血液事業などを行っています。

これらの活動に必要な資金は、日本赤十字社の事業や目的を理解し、ご協力くださる方々からの会費・寄付金によって支えられています。

皆様のご理解とご支援をお願いします。

また、現在、区役所本庁舎、各特別出張所では令和6

年能登半島地震災害義援金、ウクライナ人道危機救援金などの義援金、救援金の受け付けを行っています。

赤十字活動資金・国内災害義援金・海外救援金の寄付などの受け付け(問い合わせ)先

日本赤十字社東京都支部中央区地区事務局(地域振興課地域事業係内)

☎(3546)5339



## 『障害のある方への手当』のご案内

問 障害者福祉課障害者福祉係

☎(3546)5389

FAX(3248)1322

手当の受給には所得や年齢、障害の程度などによる支給制限があります。詳しくはお問い合わせください。

手 当	対 象	手当月額(※)
心身障害者福祉手当	申請時に65歳未満で身体障害者手帳1～3級、愛の手帳1～4度、精神障害者保健福祉手帳1級、脳性まひまたは進行性筋萎縮症の方	・身体障害者手帳1～2級、愛の手帳1～3度、脳性まひまたは進行性筋萎縮症 15,500円 ◎おとしより介護応援手当を受給している方 10,200円 ・身体障害者手帳3級、愛の手帳4度、精神障害者保健福祉手帳1級 10,200円
重度心身障害者手当	申請時に65歳未満で、重度の知的障害で著しい精神症状のある方、重度の知的障害と重度の身体障害が重複している方、または重度の肢体不自由で四肢および体幹機能が失われている方	60,000円
特別障害者手当	20歳以上でおおむね身体障害者手帳1・2級、愛の手帳1・2度程度の方、またはこれらと同等の疾病、精神障害のある方(各種手帳を取得していなくても可)	30,450円
障害児福祉手当	20歳未満でおおむね身体障害者手帳1・2級、愛の手帳1・2度程度の方、またはこれらと同等の疾病、精神障害のある方(各種手帳を取得していなくても可)	16,560円
特別児童扶養手当	20歳未満の障害のある児童(身体障害者手帳1～3級と4級の一部、愛の手帳1～3度程度、精神障害または内部障害により日常生活に著しい制限を受ける状態にある児童)を監護する父母または養育している方	特別児童扶養手当等級 ・1級 58,450円 ・2級 38,930円
児童育成手当(障害手当)	20歳未満の障害のある児童(おおむね身体障害者手帳1・2級、愛の手帳1～3度程度、脳性まひまたは進行性筋萎縮症)を扶養している方	15,500円

(※)手当月額は令和8年4月1日現在の支給額です。

## ビル・マンションなどの管理者の皆さまへ

## ウミネコの被害防止にご協力ください

日本橋地域を中心に生じていたウミネコの被害は、地域の皆様のご協力のもと、落ち着いている状況にあります。

しかし、隅田川や日本橋川、神田川へは依然として飛来しています。特に繁殖期(4～8月)になると群れでビルの屋上などに巣を作り、産卵、繁殖して周辺に被害を及ぼす可能性があります。

## 具体的な被害

- ・一晩中鳴き声が響き、眠れない。
- ・フンが落ちてきて道路などが汚れる。
- ・フンや羽などで洗濯物が汚れるため干せない。

## 事前の対策が重要です！

ウミネコは「鳥獣の保護及び管理並びに狩猟の適正化に関する法律」により保護されているため、むやみに捕獲したり、卵を採取したりすることは原則、禁止されています。そのため、巣が作られる前の対策が重要です。

巣が作られてしまった場合でも、巣に卵やひながない状態であればご自身で撤去することが可能です。

連休中も屋上に巣が作られていないか確認するなどウミネコの被害防止にご協力をお願いします。

問 環境課生活環境係

☎(3546)5403

詳しくは区HPへ



▲ウミネコ(成鳥)



▲ウミネコの巣・卵

## 訃報

本区友好都市 東根市長 土田正剛様が、4月16日に御逝去されました。氏は、平成10年9月より東根市長として7期にわたり、市政を担い、子育て支援施策の推進や果樹王国ひがしねのブランディングなど、東根市の発展に大きな功績を残されました。

さくらんぼの苗木が縁で始まった東根市と本区の関係は、本年、友好都市提携から35年の節目であります。氏が大切に育てていただいた両都市の交流をこれからもさまざまな事業を通じて深めてまいります。

ここに、これまでの功績に敬意を表し、謹んでご冥福をお祈りいたします。

# 情報

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

### ◎園に〒・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(園の宛名)

- 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



### 親子で親しむ浜離宮

#### 無料入園期間および開園時間

6月1日(月)~令和9年3月31日(水)  
午前9時~午後5時(入園は午後4時30分まで)

◎開園状況など詳しくは、浜離宮恩賜庭園サービスセンターにお問い合わせください。

対区内在住の0歳~中学生の子どもがいる家庭

#### 入園料

子ども1人につき保護者(同伴者)2人まで無料

◎水上バスで来園した場合は有料

#### 入園方法

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

#### 庭園ご利用のお願い

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

#### 問・事業について

子ども子育て支援課子ども子育て支援係

☎(3546)5444

#### ・庭園内について

浜離宮恩賜庭園サービスセンター

☎(3541)0200



詳しくは区HPへ

### 民設民営学童クラブ利用児童募集

民設民営学童クラブは、児童福祉法に基づく放課後児童健全育成事業を実施する民間事業者が、独自のノウハウを活用して運営する学童クラブです。

7月1日から、新たにベネッセ学童クラブ人形町が開設されます。開設に伴い、利用申し込みを受け付けます。

#### 申込期間

5月11日~23日

#### 問ベネッセ学童クラブ晴海

(人形町開設準備室)

☎(5859)0721

詳しくは  
ベネッセ学童クラブ  
人形町HPへ



### スムーズな園生活スタートのために

日6月11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

対区内在住の未就学児の保護者

内入園に向けて必要な親子の生活習慣づくりと心の準備をお伝えします。また、就学前に利用できる施設も紹介します。

定12人程度(抽選)

申5月28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

### よい歯のすこやか家族表彰(審査)

日5月7日(木)~30日(土)

場区内の協力歯科医療機関

◎必ず予約の上審査を受けてください。

対令和4年4月~令和5年3月生まれの子どもとその家族

内歯の健康づくりに努力され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。

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



### 幼児食育教室~食を楽しむ食べる力を育てよう~

日6月5日(金)

午前11時~午後0時30分

場中央区保健所

対区内在住の1歳6カ月~3歳未満(開催日時)の子どもとその保護者

内・幼児食の進め方の講話

・料理紹介・試食(子ども向けの食育遊びの時間も予定)

定12組(抽選)

申5月2日~11日にHPから申し込む。

問中央区保健所健康推進課健康係

☎(3541)5930



詳しくは区HPへ



中央区食育野菜キャラクター

### 新生児訪問(赤ちゃん訪問)

生後4カ月までの子どもがいる全ての家庭に保健師・助産師が訪問し、体重測定や育児に関する相談、区の子育て支援サービスの紹介などを行います。

母子健康手帳交付時にお渡しする「母と子の保健バッグ」の中に入っている「赤ちゃん訪問連絡はがき(出生通知書)」または電子申請を基に訪問します。赤ちゃんが生まれたら、はがきを投函または電子申請をしてください。

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

### 養育費の確保を支援します

養育費は子どもが健やかに成長する上で大切なものです。離婚でひとり親となる方が養育費を確実に受け取るよう、養育費の取り決めにかかる費用を補助します。

◎申請を希望する方は、補助対象となる費用を支払う前に問へご相談ください。

また、民法等の一部を改正する法律が施行され、離婚時に養育費の取り決めがなくても、取り決めるまでの間、子どもと暮らす親が他方の親へ、子ども1人あたり月額2万円の養育費を請求できる法定養育費の制度など、養育費を確実に受け取るための新たなルールができました。

問子ども子育て支援課相談支援担当係

☎(6278)8421



詳しくは区HPへ  
(養育費確保支援事業)

詳しくは区HPへ

(民法等の一部を改正する法律について)



### ~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13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・在学の小学生と保護者(保護者1人につき2人まで)

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18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

環境環境啓発係

☎(3546)9592



申し込みフォーム



### 多摩の森自然体験ツアー

伐採見学&地産食材の食事と木を使ったワークショップ

日6月13日(土)

午前9時~午後4時

場フレア五日市・新宿の森(行き先)

JR武蔵五日市駅(集合・解散)

内・山道でのネイチャーガイド

・ワークショップや丸太切り体験

伐採見学&地産食材の食事と伝統の軍道紙和紙づくり体験

日6月14日(日)

午前9時~午後5時

場フレア五日市・新宿の森・あきる野ふるさと工房(行き先)

JR武蔵五日市駅(集合・解散)

内・森の散策と多摩産材の伐採作業見学

・丸太切り体験や軍道紙の和紙作り体験

#### 共通

対区内在住・在勤・在学の小学校5年生以上(最大3人まで)

◎小学生は保護者の同伴が必要

◎満18歳未満のみの場合、親権者の同意書が必要

定各5人(抽選)

◎12人未満の場合は中止です。

◎協議会に参加している8区でそれぞれ同人数を募集します。

費2,500円(昼食・保険代含む)

申5月11日~25日に申し込みフォームまたは電話で問へ。

問(株)日本旅行「多摩の森自然体験ツアー」デスク

☎080(7017)7664



申し込みフォーム

### 親子で楽しむ キッズコーディネーショントレーニング

日 6月6日(土)  
午前10時~11時  
場 はるみらい多目的スタジオ  
対 2・3歳の子どもと保護者(二人一組)  
内 親子でコミュニケーションを取りながら、ミニハードルなどを用いた体遊びで運動神経向上を目指します。  
定 10組(先着順)  
費 1,000円/組  
申 5月3日~6月5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



▲前年度の様子

### ほっと一息私の時間 「スマホで楽しむわが子と暮らしの写真講座」

日 5月20日(水)  
午前10時30分~正午  
場 男女平等センター「ブーケ21」4階ワークルーム  
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 すくすく成長する子どものかわいい姿をスマートフォンで撮影するためのテクニックを紹介。  
定 15人(先着順)  
申 5月3日午前9時からHPで申し込む。  
託 生後3カ月以上の未就学児(5月17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

### 少年少女水泳教室(初心者・初級者)

日 6月9日~26日の毎週火・金曜日(全6回)  
午後4時~5時30分  
場 中央小学校温水プール  
対 区内在住・在学の小学生  
定 40人(抽選/初めての方を優先)  
費 無料(傷害保険は任意加入で800円)  
申 5月15日までに申し込みフォームで申し込む。  
問 スポーツ課スポーツ事業係  
☎(3546)5531

申し込みフォーム

### スポーツの楽しさ発見事業 小学生のかけっこ教室一速く走るコツを身につけよう!

日 6月7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4~6年生が対象  
定 各回30人(抽選)  
費 無料(傷害保険は任意加入で800円)  
申 5月15日までに申し込みフォームで申し込む。  
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



#### 理学療法士による粋トレ教室

転倒予防や認知機能の向上に向けて、区のフレイル・介護予防体操「中央粋なまちトレーニング(粋トレ)」に楽しみながら取り組みましょう。本教室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。

日本橋会場  
日 7月7日(火)、8月4日(火)(全2回)  
午前10時~11時30分  
場 十思スクエア別館小ホール  
月島会場  
日 6月25日(木)、7月23日(木)(全2回)  
午後2時30分~4時  
場 アートはるみギャラリー  
共通  
対 区内在住の60歳以上の要介護認定を受けていない方で2日間とも参加できる方。  
内 理学療法士による「粋トレ」の講座と体験  
定 20人(抽選)  
申 5月1日~25日に申し込みフォームまたは電話で問へ。  
問 介護保険課高齢者健康支援係  
☎(6264)7084

詳しくは区HPへ

申し込みフォーム

#### 中高年のための健康づくり講座

日 6月13日(土)、20日(土)、27日(土)  
午後2時~4時  
場 シニアセンター1階セミナー室  
対 50歳以上の区内在住・在勤者  
内 中高年齢者の健康向上に役立つ運動と講義  
定 15人(抽選)  
申 5月18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(7面記入例参照)⑥在勤者は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し問へ。  
問 シニアセンター  
〒104-0051  
佃1-11-1  
☎(3531)7813

申し込みフォーム

### シニア向けスマートフォン教室

日 6月9日(火)  
午前10時~正午  
場 はるみらい集会室1  
内 スマートフォンの基本操作とLINEの使い方などを学びます。  
◎1人1台貸出機を使用。  
定 12人(先着順)  
申 5月3日~6日8日にHP、電話または直接問へ。  
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

### 健康・福祉



#### 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がうまくいなくなるなどの症状があり、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ため見えない障害といわれています。  
高次脳機能障害は、リハビリを続けることで緩やかに回復していくことが知られています。

福祉センターでは、パンフレットを配布している他、当事者や家族の方の交流会、専門医による相談などを行っています。

高次脳機能障害者交流会  
日 5月23日(土)  
午後1時30分~3時  
場 福祉センター2階機能回復訓練室  
対 区内在住の高次脳機能障害者ご家族、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行います(4人程度、要予約)。  
定 15人(先着順)  
申 5月7日~22日午後5時に、電話またはFAXに①交流会の申し込み②~⑤(7面記入例参照)を記入し問へ。  
問 福祉センター  
☎(3545)9311  
FAX(3544)0888

#### 精神科専門医による「こころの健康相談」

ストレスや不安、心の悩みについて精神科専門医が相談に応じます。子育て中のママのストレスや不安、心の悩みについて精神科専門医が相談に応じる「ママのこころの相談」や、「アルコール・薬物の相談」も行っています。  
申 電話で問へ(予約制)。  
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

### 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、新たに体操サークルを立ち上げたり、高齢者通いの場などで体操や脳トレなどを一緒にやるボランティアです。  
日 6月30日~9月8日の毎週火曜日(8月11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(日本橋浜町3-3-1) 他  
対 おおむね40歳以上で、高齢者向けの体操など指導に興味のある区内在住者  
内 学科講習(ボランティアへの心構えなど)、実技講習(簡単な体操や脳トレなどの習得と指導練習)、グループワーク  
◎講座修了後から令和9年3月31日まで、活動のフォローも行います。  
定 10人程度(抽選)  
申 5月29日(必着)までに受講申込書に記入の上、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、いきいき館などで配布している他、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

### 中央区バリアフリーマップ(小伝馬町・人形町・新川)の発行

区内のバリアフリーに関する情報を集約したバリアフリーマップを作成し、配布しています。

日本語版と英語版があり、区役所地下1階地域福祉課、各特別出張所などで配布しています。またHPからもご覧いただけます。

問 地域福祉課庶務係  
☎(3546)5342

詳しくはリーブ・ウィズ・ドリームHPへ



日本語版表紙

▼地図の一部





### 講座・催し



#### 点字啓発講座 ～点字に触れてみませんか～

日 6月4日(木)・11日(木)  
午後1時30分～3時30分  
場 福祉センター3階会議室  
対 区内在住・在勤者  
内 視覚障害者にとって大切な点字について、文字の点訳や視覚障害者当事者のお話を通し、点字への理解を深めます。  
定 12人(抽選)  
申 5月7日～21日に電話またはFAXに①～⑤(7面記入例参照)を記入し問へ。  
問 福祉センター管理係  
☎(3545)9311  
☎(3544)0888



#### 虫よけスプレー作り講座

日 5月24日(日)  
午後1時30分～3時  
場 明石町区民館  
対 区内在住・在勤・在学者  
内 天然素材を使った、日常で使える蚊よけスプレーを作ります。  
定 10人(抽選)  
費 500円  
申 5月3日～17日に電話で問へ。  
問 明石町区民館  
☎(3546)9125  
(午前10時～午後7時)

#### 春のストレッチ体験会

日 5月17日(日)  
午後1時30分～3時  
場 新富区民館  
対 区内在住・在勤・在学者  
内 血行を良くし、集中力の上昇や体のバランスを保つ効果があるといわれるストレッチを体験します。  
定 8人(抽選)  
費 300円  
申 5月3日～10日に電話で問へ。  
問 新富区民館  
☎(3297)4038  
(午前10時～午後7時)

#### 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  
社労士相談：毎月第4火曜日  
午後1時～4時  
◎相談は30分単位(予約制)  
場 東京商工会議所中央支部  
(銀座1-25-3京橋プラザ3階)  
申 電話で問へ。  
問 東京商工会議所中央支部  
☎(3538)1811

#### 34歳以下対象 合同就職面接会

日 5月22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。  
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

#### NPO法人築地居留地研究会 シーボルト江戸参府200年記念 事業「築地あじさい祭り」

日 5月16日(土)  
午後1時～5時  
場 聖路加国際大学聖路加臨床学術センター「日野原ホール」(築地3-6-2)  
内 「シーボルト 江戸参府の遺したもの」と「歴史文化と観光、街づくり」をテーマに、シーボルトの実像と偉業をパネルディスカッションで解き明かします。  
定 200人(先着順)  
申 当日、直接会場へ。  
問 NPO法人築地居留地研究会事務局  
☎(3551)7595



詳しくはNPO法人  
築地居留地研究会HPへ



「Dr.コトー診療所」  
著者山田貴敏描き下ろし記念事業ロゴ

#### こどもの読書週間イベント 「どん!とひろがる おおきなえほんのひろば」

日 5月2日(土)～4日(祝)  
午前9時～午後5時  
場 日本橋図書館6階図書館ホール  
内 ホールに並べた大型絵本を自由に手に取って読めるイベント  
問 日本橋図書館  
☎(3669)6207

#### ミニシアター

日 5月16日(土)  
午後2時～4時  
場 本の森ちゅうおう1階多目的ホール  
内 「晩春」(邦画、108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

#### 影絵劇「はらぺこプンタ」

日 6月6日(土)

午後2時～3時15分  
場 本の森ちゅうおう1階多目的ホール  
内 影絵劇を子どもから大人まで一緒に楽しめます。  
定 80人(抽選)  
申 5月15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

#### 光の芸術 花火をまなぶ

日 6月13日(土)  
午後2時～4時  
場 本の森ちゅうおう1階多目的ホール  
対 中学生以上  
内 花火事業に携わってきた講師から、花火の歴史やしくみ、花火大会の楽しみ方についてお話しいただきます。  
師 (公社)日本煙火協会専務理事  
河野 晴行  
定 70人(抽選)  
申 5月22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



▲河野 晴行さん



詳しくは図書館HPへ

#### 講演会「小説から舞台、映画へ —『国宝』に至るまで」

日 6月3日(水)  
午後6時～8時(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 話題の映画「国宝」の原作監修を務めた講師に、芝居の世界を描く小説と、芝居の世界の舞台裏や、映画化された「国宝」についてお話しいただきます。  
師 早稲田大学坪内博士記念演劇博物館館長  
児玉 竜一  
定 80人(抽選)  
申 5月7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



▲児玉 竜一さん



詳しくは図書館HPへ

#### 新規指定・登録区民文化財展 2026～八咫家看板・肥後国産 陶磁器・こけら経～

日 5月14日(木)～7月5日(日)  
午前9時～午後9時  
◎日曜日は午前9時～午後5時  
◎5月21日、6月14日～18日は休館  
場 本の森ちゅうおう2階  
郷土資料館企画展示室  
内 令和6年から令和8年にかけて中央区民文化財に指定・登録された3件の文化財とその関連資料を通じて、区の歴史文化を紹介します。

関連イベント：講演会①「額縁商八咫家の看板をめぐる 日本における額縁店の誕生」

日 5月15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  
師 東京都美術館 学芸員 中江 花菜  
定 80人(先着順)  
申 当日、直接会場へ。

関連イベント：講演会②「地下に埋もれた江戸時代の中央区」

日 6月5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  
師 早稲田大学人間科学学術院名誉教授  
谷川 章雄



▲谷川 章雄さん

定 80人(先着順)  
申 当日、直接会場へ。

関連イベント：ギャラリートーク

日 5月22日(金)、  
6月19日(金)  
午後3時

◎各回30分程度  
場 本の森ちゅうおう2階  
郷土資料館企画展示室

内 展示担当者による展示解説  
定 20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

#### 女性しごと応援キャラバン in 日本橋 ～タイムマネジメントのコツ～

日 6月16日(火)  
セミナー 午前10時～正午  
個別相談 午後0時15分～1時20分  
場 ビジョンセンター東京八重洲(日本橋2-3-4日本橋プラザビル9階)  
対 就職を希望している女性  
内 仕事とプライベートのバランスを考えながら無理なく成果を出すための時間管理の方法を学びます。  
定 セミナー 100人(先着順)  
個別相談 12人(先着順)  
申 5月7日からHPで申し込む。  
託 生後6カ月以上の未就学児をお預かりします(定員あり、6月9日正午までに申し込む)。  
問 女性しごと応援キャラバン運営事務局  
☎(4550)0973



詳しくは女性しごと  
応援キャラバンHPへ

#### 生活設計相談会

日 6月10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・教育など各種ローンに関する相談ができます。  
定 6人(先着順)  
申 5月14日～22日に電話で問へ。  
問 勤労者サービス公社  
☎(3546)8610

## スマホささえ隊養成講座

**日**6月16日(火)  
午後1時30分～4時30分  
**場**社会福祉協議会3階大会議室  
**対**区内在住・在勤・在学者で、高齢者のスマホ利用をサポートしたい方  
**内**高齢者がスマホを使いこなせるように使い方を教える「スマホささえ隊」を養成する講座  
**定**15人(抽選)  
**申**6月9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基礎)

**日**6月8日(月)～12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**Excelの概要、データ入力の基本、簡単な表計算の作成や関数の利用など  
**定**20人(抽選)  
**費**6,000円  
**申**5月13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)を記入し問へ。  
**問**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

## 勤労者のためのペン習字教室(お勤め帰りのペン字)

**日**7月9日(木)・16日(木)・23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22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)を記入し問へ。  
**問**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

## 花と苗木の即売会

**日**①5月15日(金)  
②5月16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、苗木の配布を行います。  
**問**水とみどりの課緑化推進係  
☎(3546)5629

## 税・国保・年金

### 国民健康保険料の納入通知書は6月に送付します

令和8年度の国民健康保険料を6月に算定し通知します。  
支払い方法や徴収時期などについては以下のとおりです。  
**普通徴収の場合**  
支払いは6月から翌年3月までの10期割となります  
**特別徴収(年金からの天引き)の場合**  
[徴収時期]  
4・6・8・10・12・2月の年金受給月に徴収します。  
[通知書の送付]  
特別徴収の該当世帯には、3月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した。  
[徴収方法]  
・4・6・8月の支払いは「仮徴収」となります。仮徴収では、暫定的に前年度の保険料額をもとに計算した額を天引きします。  
・10・12・2月の支払いは「本徴収」となります。本徴収では、6月に確定する令和8年度の保険料額から、仮徴収した額を除く残額を天引きします。

◎国民健康保険料は前年の所得をもとに算定するため、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。  
**問**保険年金課資格係  
☎(3546)5362

### 保険料休日納付相談(国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療制度)

**日**5月31日(日)  
午前10時～午後4時  
**場**区役所4階保険年金課  
**内**窓口および電話で納付相談を受け付けます。納付が困難な場合は、そのままにせず、早めにご相談ください。  
◎5月18日に発送する催告書で未納の確認ができます。  
**問**保険年金課収納推進担当  
☎(3546)9564

### 退職や就職のときなど国保の届け出を忘れずに

次のような場合は、14日以内に届け出てください。マイナ保険証を登録されている方も届け出が必要です。

**国保加入の届け出**  
・退職などにより職場の健康保険をやめて、他の健康保険に加入しないとき  
・中央区に転入したとき(職場の健康保険などに加入していない場合)  
・生活保護を受けなくなったとき  
・子どもが生まれたとき  
**国保をやめる届け出**  
・就職などにより、職場の健康保険に

加入したとき  
・他の健康保険の被扶養者になったとき  
・中央区から転出したとき  
・生活保護を受けることになったとき  
・死亡したとき  
**その他**  
区内での転居、世帯の分離や合併、世帯主変更などで、住所・氏名・世帯主などが変わったとき

**国保加入の届け出が遅れると**  
保険料を加入月までさかのぼり(最長2年)納める必要があります。  
**国保をやめる届け出・所得の申告が遅れると**  
賦課決定の期間制限に該当すると、納付した保険料を返還できなくなります。該当する方は速やかに手続きをお願いします。  
**問**保険年金課資格係  
☎(3546)5362

### 国保・後期夏季保養施設「海の家」「山の家」を開設します

**開設期間**  
7月18日(土)～8月16日(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(2～6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  
◎小学生未満で食事が不要な場合は1,650円。  
[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**

◎国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方とその家族(友人・知人の同伴はできません)  
◎保険料を滞納していない方に限る。  
◎2人以上でご利用ください。  
◎全室禁煙です。  
**申**5月15日(必着)までにHPまたは往復はがきに必要事項を記入し問へ。  
◎必要事項については、HPをご覧ください。  
◎申し込みは1世帯(被保険者番号ごと)につき1回です。  
◎空室の申し込みはHPまたは区のおしらせ6月1日号でお知らせします。

**問**保険年金課給付係  
☎(3546)5360

詳しくは区HPへ



### 特別徴収税額通知書の受け取りを

令和8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17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された方については、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。  
**問**税務課課税係  
☎(3546)5271

### 軽自動車税の納期限は6月1日まで

軽自動車税は毎年4月1日、原動機付自転車や自動二輪車、軽自動車などを所有する方に、その年度分を課税します。  
令和8年度分の納税通知書兼納付書を5月11日に発送します。  
納期限の6月1日までに区役所2階税務課、各特別出張所、金融機関、コンビニで納付するか、納付書に記載のeL-QRやeL番号を利用し、地方税お支払いサイトやスマートフォンアプリで納付してください。  
◎地方税お支払いサイトやスマートフォンアプリで支払った場合、納付書に付属した継続検査用納税証明書は使用できません。必要な場合は、金融機関などで納めてください。  
**問**税務課管理係  
☎(3546)5267

## おしらせ



### 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173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(旧ツイッター)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。  
**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

詳しくは区HPへ(町会・自治会)



詳しくはX(旧ツイッター)(中央区町会・自治会ネット)へ



### 月島児童館の臨時休館

5月24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

## 二十歳のつどい実行委員会 メンバーとして活動しませんか

対象者には案内はがきを送付しましたので、ご覧ください。

区内在住で、平成18年4月2日～平成19年4月1日に生まれた方

文化・生涯学習課青少年係

☎(3546)5305



▲活動の様子

## 隅田川花火大会 市民協賛者募集

隅田川花火大会実行委員会では、協賛してくださった方を特設観覧席へご招待します。

市民協賛の詳細はHPをご確認ください。

### 開催予定日

7月25日(土)(荒天などの場合中止)

### 注意事項

- 協賛金は、大会支援寄付として大会を運営するための事前準備費用に充てます。
- 入金の際に、所定の手数料を負担していただきます。
- 協賛金および手続きに係る諸手数料は、大会が中止の場合を含め、いかなる場合であっても返還できません。
- 同一人による複数回の申し込みは無効です。
- 座席は全席指定席です。申込時に席を指定することはできません。

### 招待会場

- ①台東リバーサイドスポーツセンター 野球場
- ②台東リバーサイドスポーツセンター 少年野球場
- ③台東区側蔵前親水テラス
- ④墨田区側隅田公園そよ風ひろば
- ⑤墨田区側両国親水テラス

申5月10日正午から「チケットペイ」で申し込む(先着順)。

◎事前にサイト内で会員登録が必要です。

問隅田川花火大会実行委員会 市民協賛受付台東事務局(台東区役所観光課内)

☎(5246)1111

詳しくは

隅田川花火大会公式HPへ

## 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1万2500円分の買い物ができる「中央区内共通買物券・食事券(ハッピー買物券)」を6月下旬より発行します。

### 取扱店の登録

令和8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。

### 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))

### その他の買物券

ハッピー買物券の他、「新生児誕生祝買物券」、「敬老買物券」、「エコ環境券」、「健康ポイント券」、対象の区民に配布する「区民の生活応援買物券」などがあります。

◎申し込み方法など、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

## 住宅事業者募集(セーフティー ネット住宅およびサービス付き 高齢者向け住宅)

次の二つの住宅の運営事業者を募集しています。

### セーフティーネット住宅

高齢者や、障害者、子育て世帯などの住宅の確保に配慮が必要な方の入居を拒まない民間賃貸住宅の運営事業者に対して、家賃減額費にかかる費用の一部を補助します。

### サービス付き高齢者向け住宅

住宅のバリアフリー化や緊急時対応サービスなど、高齢者が住みやすい基準で計画された民間賃貸住宅を建設する事業者に対し、建設や家賃減額費などにかかる費用の一部を助成します。

### 募集期間

それぞれ8月31日まで

問住宅課計画指導係

☎(3546)5466



詳しくは区HPへ

(セーフティーネット住宅)



詳しくは区HPへ

(サービス付き  
高齢者向け住宅)

## 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、喉が痛くなったりすることがあります。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、平日は防災行政無線(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

## ごみゼロで美しいまちづくり クリーンデー

日5月31日(日) 午前中

◎事業所などで、当日の実施が難しい場合は、個別に日程を設定し(原則5・6月中)、実施しても構いません。

内町会・自治会、各種団体、企業、幼稚園、小・中・高等学校などのご協力のもと、区内の一斉清掃を実施します。

問環境課環境啓発係

☎(3546)9592



詳しくは区HPへ

## コミュニティふれあい銭湯

日5月13日(水)・27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、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。

問地域振興課区民施設係

☎(3546)5623

## 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が相談に応じます。

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向かい

内各種パンフレットの配布や関係資料の閲覧

### 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

・多重債務でお悩みの方へ など

消費生活センターHP



### 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。

◎講師への謝礼は区が負担

[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

## 仮住宅使用者の募集

建て替えやリフォームをご計画の方  
使用開始期間

9月1日～11月30日

◎前後する可能性があります。

### 使用期間

原則として3カ月以上2年以内

◎募集施設や申し込み資格、対象事業などについて詳しくは、HPをご確認ください。

申5月1日～29日に区役所5階住宅課の窓口で配布している申込書に記入し問へ(抽選)。

問住宅課計画指導係

☎(3546)5466



詳しくは区HPへ

## 5月は消費者月間

消費者庁では、令和8年度消費者月間の統一テーマとして「見える情報、見えない仕組み～AI時代の消費者力を高めるために～」を掲げています。

消費者がデジタルの利便性を最大限に享受しつつ、安全・安心な消費生活を営むためには、アルゴリズムが情報を届ける仕組みやリスクを理解するなど、デジタル社会に必要なリテラシーを高めることが重要です。

この月間を通じて、デジタル技術の利活用や情報提供の仕組みに関する基本的な知識を得て、消費者力を高めていきましょう。

消費生活に関するトラブルなどがありましたら、「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、問へご相談ください。

問消費生活相談専用ダイヤル

☎(3543)0084

☎(3546)5727

## 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10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18日～8月16日

### 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)

◎宿泊施設や申し込み方法など詳しくは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。

問勤労者サービス公社

☎(3546)8610

詳しくは

勤労者サービス公社HPへ



## 人口と世帯(住民基本台帳)

4月1日現在

人口 191,846人(うち外国人 13,671人)

男 91,715人(うち外国人 6,931人)

女 100,131人(うち外国人 6,740人)

世帯 109,150世帯

# ～出産・子育ての安心をサポート～

## バースデーサポートを実施しています

2歳を迎えた子どもがいる家庭の子育てを応援するため、育児用品などと交換できるWebカタログギフトを配布しています。また、アンケートを通じて、子育ての状況をお聞きし、情報提供や相談支援を行っています。

### 対象

2歳の誕生日を迎えた子どもがいる世帯

### ギフトの内容

- Webカタログギフト
- 第1子 6万円相当
- 第2子 7万円相当
- 第3子以降 8万円相当

### 支給要件

・子どもの2歳の誕生日時点

で、子どもと保護者が区内に住民登録されていること。  
・保健所から送付する案内により、専用のWebサイトで育児に関するアンケートへ回答すること。

◎アンケートへの回答や商品交換サイトへの登録には期限があります。

◎必要に応じて面談などを実施する場合があります。

問 中央区保健所健康推進課 付係

☎(3541)5930



詳しくは区HPへ



## 「妊婦等包括相談支援事業」 「妊婦のための支援給付」

妊婦・子育て世帯が安心して出産・子育てできるよう、妊娠期から出産・子育てまで継続して必要な支援につなぐ取り組みを実施しています。また、経済的支援として、妊婦支援給付金を妊娠期と出産後の2回に分けて支給します。

### 妊婦等包括相談支援事業

出産・育児についての面談などを実施することで、支援につなぐ伴走型相談支援を行っています。

- ・妊娠届提出後の妊婦面談
- ・妊娠8カ月頃の面談(アンケートによる希望者のみ)
- ・出生後の新生児訪問

### 妊婦のための支援給付

- ・1回目 妊婦面談後に、妊娠1回につき5万円
  - ・2回目 新生児訪問後に、胎児1人につき5万円
- ◎いずれも現金(口座振込)で支給します。  
◎受け取りには毎回申請が必要です。

### 対 次の全ての要件に該当する方

- ・申請日時点で区内に住民登録があること
- ・令和7年4月1日以降に、妊婦であること
- ・国の旧事業である出産応援ギフト、



または他の自治体で妊婦支援給付金(現金やクーポンなど)の支給を受けていないこと

◎妊娠を継続されなくなった方でも、要件を満たしていれば対象になります。

問 中央区保健所健康推進課

☎(3541)5930



詳しくは区HPへ

## 子宮がん・乳がん検診を5月1日から実施します

### 子宮がん検診

対 区内在住で令和9年3月31日時点の年齢が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

- 甲 20～78歳の偶数歳の方 4月下旬に発送した受診券をご覧ください。
- ・80歳以上の偶数歳の方および昨年度未受診の奇数歳の方 HPまたは問へ電話し、受診券の発送をお申し込みください。



詳しくは区HPへ (子宮がん検診)

### 乳がん検診

対 区内在住で令和9年3月31日時点の年齢が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、マンモグラフィー(乳房エックス線)検査

申 受診する医療機関によって、申し込み方法が異なります。

- ①区内検診実施医療機関
  - ・36歳～78歳の偶数歳の方 4月下旬に発送した受診券をご覧ください。
  - ・80歳以上の偶数歳の方および昨年度未受診の奇数歳の方 HPまたは問へ電話し、受診券の発送をお申し込みください。
- ②東京都予防医学協会 電話で問へ。
- ③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でお知らせする予定です。

詳しくは区HPへ (乳がん検診)



### 共通

日 12月27日までの検診実施医療機関の診療時間中

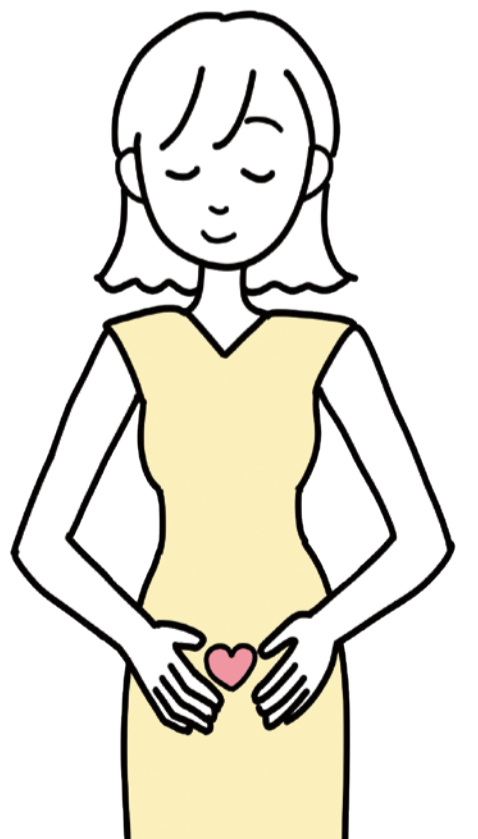
◎東京都予防医学協会については問へ。

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



### 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

