

# 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

### ◎欄に〒・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(欄の宛名)

- 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



### プレママクッキング

日6月30日(火)

午後1時15分～3時30分

場日本橋保健センター5階

対初めて出産される区内在住の妊婦(妊娠20～36週未満)の方

内・講話

- 妊娠中の食生活の基礎知識
- ・実習と試食

妊娠中に必要な栄養素が取れる簡単料理

定15人(抽選)

申5月18日～27日にHPから申し込む。

問日本橋保健センター健康係

☎(3661)5071



詳しくは区HPへ



### 知っておきたい “子どもが出すからだのサイン”

日6月25日(木)

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

対区内在住で未就学児の保護者

内小児救急看護師から、子どもの体調不良の症状や対処方法などの基礎知識を学ぶ講座

定12人程度(抽選)

申6月11日までに申し込みフォームまたは電話で問へ。

託1歳～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

### ヘルスアップ教室【育児中の方の健康な体づくり(糖尿病予防編)】

日6月23日(火)

午前10時～正午

場晴海保健センター

対区内在住で未就学児の保護者

内・運動実技：今すぐ実践、無理なく続けよう！～芯から整う身体づくり～

・講義：食生活から糖尿病予防～バランスの良い健康食とは～

◎血圧測定・試食があります。

定12人(抽選)

申5月18日～27日にHPから申し込む。

託1～3歳の未就学児(参加申込時に申し込む/定員8人/抽選)。

問晴海保健センター健康係

☎(6381)2972



詳しくは区HPへ

### 歯の健康教室♪～授乳期からはじめよう！よい歯並びをつくる生活習慣～0歳児編！

日7月9日(木)

午後1時30分～3時

場中央区保健所2階大会議室

対区内在住で0歳児(開催日当日)の保護者

内口の動きを正しく育むスタート地点である授乳期や離乳食の時期に知っておきたいポイントをご紹介します。

定20人程度(抽選)

申5月18日～27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



### 教育版マイクラフトを活用した子どもの意見表明ワークショップ

日・オリエンテーション

6月28日(日)

・ワークショップ

第1回：7月12日(日)

第2回：8月2日(日)

第3回：8月23日(日)

いずれも午後2時～4時

・成果発表会

8月下旬

場区役所8階大会議室 他

対区内在住・在学の小学校4年生～高校生世代(保護者の同意が必要)

内設定したテーマについて子どもたちで話し合い、教育版マイクラフトを活用して意見を発表する。

[テーマ]

わたしが考える「放課後や休日に利用したい施設や機能」

定30人程度(抽選)

申6月10日までに申し込みフォームで申し込む。

問子ども子育て支援課子ども子育て支援係

☎(3546)5444



詳しくは区HPへ



申し込みフォーム

### 保育園に遊びに来ませんか！

保育園の園庭を開放しています。砂場で遊んでみたり、保育園の子どもたちと一緒に遊びませんか。

また、私立認可保育園でも子育て支援や地域交流など、さまざまな楽しいイベントを実施しています。

問桜川保育園 ☎(3553)0020

明石町保育園 ☎(3542)0020

築地保育園 ☎(3543)3156

人形町保育園 ☎(3669)3450

日本橋保育園 ☎(3666)9584

浜町保育園 ☎(3668)2353

つくだ保育園 ☎(3531)3595

月島保育園 ☎(3531)6933

かちどき西保育園 ☎(3534)7681

勝どき保育園 ☎(3531)5901

晴海保育園 ☎(3533)1463



詳しくは区HPへ

### 令和8年度認可外保育施設保育料補助のごあんない

区内在住で、認可外保育施設の0～2歳児クラスに児童を預けている保護者に対して、保育料の一部を補助しています。補助制度や要件など詳しくは案内冊子またはHPをご覧ください。

案内冊子は区役所6階保育課保育給付係、各特別出張所で配布する他、HPでダウンロードできます。

問保育課保育給付係

☎(3546)5422



詳しくは区HPへ

### 令和8年度認証保育所保育料補助のごあんない

区内在住で、認証保育所に児童を預けている保護者に対して、保育料の全額または一部を補助しています。補助制度や要件など詳しくは案内冊子またはHPをご覧ください。

案内冊子は、区内認証保育所、区役所6階保育課保育給付係、各特別出張

所で配布する他、HPでダウンロードできます。

問保育課保育給付係

☎(3546)5422



詳しくは区HPへ

### 「世界難民の日」企画イベント～せかいのともだちおはなし会～

日6月14日(日)

午後2時～3時30分

場晴海図書館3階会議室

対3歳以上(未就学児は保護者同伴)

内「世界難民の日」に合わせて、英語の絵本の読み聞かせや、難民についてのお話、ワークショップを行います。

◎6月13日～21日にUNHCR企画「難民のものがたり展」も同時開催

定15人(先着順)

申5月24日から電話または直接問へ。

問晴海図書館

☎(5166)3131

## 高齢者



### いきいき館にご来館ください～いきいき館の利用案内～

区内3カ所のいきいき館(敬老館)では、高齢者の皆さんの憩いの場として、健康づくり・仲間づくり・生きがいづくりにつながるさまざまな講座やイベントを行っています。

#### 利用案内

[設備]大広間、浴室、図書コーナーなど

[対象者]60歳以上の区内在住者

[利用方法]登録が必要です。初めてのの方は、身分証をお持ちの上、各いきいき館で手続きをしてください。

[開館時間]午前9時～午後5時

[休館日]年末年始

[入浴時間]午後1時～4時

◎日曜日、第2・4水曜日は入浴できません。

[講座・イベント]

ヨガ、フラダンス、太極拳、ピアノ、習字、英会話などのさまざまな講座の他、健康相談やコンサートなどのイベントも行っていきます。

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

### ゆるっとロコレッチ

日5月23日～令和9年3月27日

毎月第2・4土曜日(全21回)

午前11時～正午

場いきいき勝どき大広間

対60歳以上の区内在住者

(いきいき館の利用者証が必要)

内椅子に座ってストレッチと簡単な筋トレ、転びにくい体を作る。

定各回50人(先着順)

申当日、直接館内窓口へ。

問いきいき勝どき(勝どき敬老館)

☎(3531)3258

## 健康推進講座(前期)

- 日①6月17日(水)②7月15日(水)  
③9月16日(水)  
午前10時30分～11時30分  
◎7月15日は午前11時30分～正午に「血管年齢測定会」と「ベジ(野菜)チェック測定会」を開催予定
- 場いきいき浜町教養室  
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①「がん」対策3つのポイント②「がん」のリスク③血管を元気に  
定各24人(先着順)  
申各回当日、直接館内窓口へ。  
問いきいき浜町(浜町敬老館)  
☎(3669)3385

## マンドリン演奏会&amp;ハワイアンダンス

- 日6月7日(日)  
午後1時開演(午後0時45分開場)  
場いきいき桜川ホール  
対60歳以上の区内在住者(いきいき館の利用者証が必要)  
内銀座マンドリンアンサンブルとハワイアンダンスの協演を楽しむ。  
定60人(先着順)  
申5月20日から直接館内窓口へ。  
問いきいき桜川(桜川敬老館)  
☎(3553)0030

高齢者向けパソコン教室  
～ゆっくり楽しくチャレンジ～  
Wordを使ってみよう

- 日7月14日(火)～16日(木)、21日(火)～23日(木)(全6回)  
午前9時30分～11時30分  
場シルバー人材センター2階パソコン講習室  
対原則60歳以上で、簡単な文字入力の出来る方(以前受講した方も可)  
内「Word2024」を使って、簡単な文書の作成、美しく飾る技法など、基本と活用を学ぶ。  
定10人(抽選)  
費6,000円(テキスト代別)  
申6月12日(必着)までに往復はがきに①コース名②～⑤(7面記入例参照)⑥普段使っているパソコンのOS(分かる方)⑦申し込み理由⑧区民カレッジ生(コース生)はその旨を記入し問へ。  
問シルバー人材センター  
〒104-0032  
八丁堀3-17-9京華スクエア1階  
☎(3551)2700

詳しくは

シルバー人材センターHPへ

令和8年度  
第1回高齢者就職面接会

- 日6月24日(水)  
午後1時～3時30分(受け付けは午後0時30分～2時30分)  
場日本橋公会堂2階第3・4洋室  
対就職を希望するおおむね55歳以上の方  
内10社程度の企業が参加予定。希望する企業と面接ができます。  
◎求人情報は開催日の1週間前までにシルバーワーク中央およびアクティ

ブシニア就業支援センターのHPに掲載します。

- 申当日、直接会場へ。  
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

詳しくは  
アクティブシニア  
就業支援センターHPへ

## 健康・福祉



## 福祉センター陶芸講習会

- 日6月5日(金)・12日(金)・19日(金)、  
7月3日(金)(全4回)  
午後1時30分～3時  
場福祉センター3階会議室  
対区内在住で障害のある方  
定12人(先着順)  
申5月25日午後5時までに電話またはFAXで①～⑤(7面記入例参照)⑥障害の程度を記入し問へ。  
問福祉センター管理係  
☎(3545)9311  
☎(3544)0888

詳しくは区HPへ



## 禁煙外来医療費助成

- 対区内在住の満20歳以上の方で禁煙治療を受ける方  
内健康保険が適用される禁煙外来医療費の自己負担額(上限1万円)を助成します。  
申治療前に中央区保健所または各保健センターで申請を行い、保健所から「禁煙外来医療費助成登録審査結果通知書」の交付を受ける必要があります。

## 禁煙治療の概要

- [治療を受ける条件]  
①ニコチン依存度テストで5点以上  
②1日の平均喫煙本数×これまでの喫煙年数が200以上(34歳以下はこの条件は不要)であること  
③1カ月以内に禁煙を始めたいと思っていること  
④禁煙治療を受けることに文書で同意していること  
[自己負担額]  
5回の診察で13,000～20,000円程度

## 受動喫煙の害

たばこの煙には5,000種類以上の化学物質が存在し、その中の70種類以上の物質が発がん性が指摘されています。喫煙は喫煙者本人ばかりでなく周囲の非喫煙者の健康にも悪影響を与えます。喫煙による健康への影響は、心臓血管疾患、呼吸器系疾患、がんなどがあります。

## 禁煙にチャレンジしてみよう

禁煙外来では医師や看護師のサポートを受けられ、自力での禁煙に比べて禁煙率が高まること示されています。禁煙に失敗した経験のある方、一歩踏み出せない方など、この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか。

- 問中央区保健所健康推進課給付係  
☎(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

中央区重症心身障害児(者)等  
在宅レスパイト事業

重症心身障害児(者)などの健康を保持するとともに、家族の介護負担を軽減するため、居宅または通学する特別支援学校に訪問看護師を派遣し、一定時間医療的ケアなどを代替します。

- 対(1)～(3)の全てに該当する方  
(1)次のいずれかの状態にある方  
①18歳に達する日までの間に、愛の手帳1度または2度程度の知的障害があり、かつ、身体障害の程度が1級または2級(自ら歩くことができない程度の肢体不自由)の身体障害者手帳を有する方  
②人工呼吸器を装着している障害児、その他の日常生活を営むために医療を要する状態にある在宅の障害児  
(2)家族などの在宅介護を受けて生活している方  
(3)訪問看護サービスによる医療的ケアを受けている方  
申電話で問へ。  
◎令和8年度から、年間の利用時間の上限を288時間に拡大しました。  
問障害者福祉課相談支援係  
☎(3546)5717

## 健康増進フェア～イキイキ暮らそう!いつまでも～

- 日6月12日(金)  
正午～午後3時  
場日本橋保健センター4・5階  
内・医療相談(正午～午後2時)  
日本橋医師会、お江戸日本橋歯科医師会、日本橋薬剤師会の専門職に相談できます。  
・測定コーナー  
骨密度(素足で測定)、お口の健康チェック、血管年齢測定、握力測定  
・普及啓発コーナー  
共食、生活習慣病予防、子どもの事故予防、自殺予防、フレイル予防  
・講演会(午後1時30分～2時30分)  
「その皮膚症状、様子を見て大丈夫?～知っておきたい危険なサイン～」  
申講演会は5月18日～6月11日に電話で問へ(定員25人/先着順)。  
◎医療相談、測定コーナー、普及啓発コーナーは当日、直接会場へ。  
問日本橋保健センター健康係  
☎(3661)5071

ヘルスアップ教室  
【成人のための健康な体づくり  
(骨粗しょう症予防編)】

- 日6月17日(水)  
午後1時15分～3時45分  
場中央区保健所2階会議室  
対20～64歳の区内在住者  
内・運動実技:骨粗しょう症予防のためのらくらく姿勢づくり～体のくせをほどいて、軽やかに～  
・講義:コツコツ食事で「骨貯金」  
◎骨密度測定・血圧測定・試食あり  
定12人(抽選)  
申5月16日～25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

## 中央区食育野菜キャラクター



## プレコンセプションケアをご存じですか?

「プレコンセプションケア」とは、男女問わず、将来のライフプランを考えた上で、日々の生活や健康に向き合うことです。区では、思春期の悩み、結婚、妊娠、出産、子育てなど、ライフステージごとに生じる身体・心の変化や健康課題に対し、専門家による無料のオンライン相談事業を行っています。

## 相談一例

女性の身体の悩み(月経トラブルなど)、男性の身体の悩み、妊活・不妊治療、メンタルヘルスケアなど

## 相談できる専門家

看護師(不妊症看護認定看護師を含む)、助産師、臨床心理士、管理栄養士など

問中央区保健所健康推進課健康係

☎(3541)5930

詳しくは区HPへ

## 4～7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。  
◎誕生日が8月以降の方で、早めの受診を希望される方は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。  
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

### 認知症サポーター養成講座

日 6月27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、サポーターの証し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 5月18日～6月12日に電話で問へ。  
問 月島おとしより相談センター  
☎(3531)1005  
(月～土曜日の午前9時～午後6時)

### 講座・催し

#### 令和8年度第一消防方面・中央区合同総合水防訓練

日 6月13日(土)(雨天決行・荒天中止)  
午前9時30分～11時  
場 晴海2-1  
内 第一消防方面本部および方面消防職員、消防団員、区職員が合同で水防訓練を行います。訓練の様子を見学できる他、防災に役立つパネル展示や体験コーナーを開設します。  
申 当日、直接会場へ。  
問 道路課工務係  
☎(3546)5425

#### マンション防災講習会(入門編)「マンション防災、始めてみませんか?～知って、備える。防災の第一歩～」

日 6月19日(金)  
午後6時30分～8時30分  
6月21日(日)  
午後1時30分～3時30分  
◎いずれも同じ内容  
場 区役所8階大会議室  
対 区内マンションで防災活動に取り組もうとしている方(管理組合役員、防災組織に所属している方、管理会社の方、関心のある区民の方など)  
内 「自助」・「共助」の取り組みについて分かりやすく説明します。さらに、参加者同士で意見交換を行い、理解を深めます。  
定 40人程度(先着順)  
申 5月20日から申し込みフォームまたは申込書(HPでダウンロード/区役所1階防災危機管理課や各特別出張所で配布)を郵送・FAXで問へ。  
問 防災危機管理課防災危機管理担当  
☎(3546)5510  
☎(3546)5708



詳しくは区HPへ



申し込みフォーム

#### 終活講座～おひとりさま終活術～

日 6月19日(金)  
午後2時～4時  
場 浜町メモリアル4階会議室  
対 区内在住・在勤・在学者

内 独身、子どもがいない方、近くに頼れる人がいない方が備える老後の具体策を解説します。  
定 30人(先着順)  
申 5月17日から電話で問へ。  
問 浜町メモリアル  
☎(5695)8051  
(午前10時～午後8時)

#### 経営セミナー

日 6月23日(火)  
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  
内 商工業経営に役立つ専門知識の習得を目的としたセミナー  
[テーマ]  
中小企業のための「図でわかる」利益改善セミナー  
定 100人(先着順)  
申 HPから申し込む(イベント番号:206933(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



#### レッツ中央契約カルチャースクール7月期講座の受講支援

対 中小企業に勤務する区内在住・在勤者  
内 ・池袋コミュニティ・カレッジ入会金免除および受講料10%引き(一部除外あり)  
・朝日カルチャーセンター入会金免除および公開講座を会員料金で受講  
◎他にも割引引きとなる講座などあり。  
定 各20人(先着順)  
申 5月29日からレッツ中央窓口で法人会員受講申込書または法人会員証を受け取り、受講先で手続きを行う。  
問 レッツ中央(勤労者サービス公社)  
☎(3546)8610

#### 間伐材のうちわで七夕を祝おう☆

日 6月27日(土)  
午後1時30分～3時30分  
場 はるみらい工作スタジオ  
対 小学生以上・大人も歓迎  
◎小学校1～3年生は要保護者同伴  
内 森林保全にまつわるクイズと、間伐材のうちわづくりを楽しみます。  
◎令和8年7月7日まで1階地域活動スタジオに展示予定  
◎作品は展示終了後持ち帰れます。  
定 10人(先着順)  
費 500円  
申 5月17日～6月26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



▲作品イメージ

#### レストラン店長から教わる「簡単!クッキング-エスニック編」

日 6月24日(水)  
午前11時～午後1時  
場 はるみらい料理スタジオ  
対 18歳以上  
内 レストラン「Haru-Meets」の店長から、ホームパーティーにぴったりのエスニック料理3品を学ぶ初心者向け講座です。  
定 12人(先着順)  
費 2,000円  
申 5月17日～6月23日にHPから申し込む。  
問 晴海地域交流センター「はるみらい」  
☎(3531)2743

詳しくは

はるみらいHPへ



▲料理イメージ

#### 御朱印帳作りワークショップ

日 6月21日(日)  
午前10時～11時45分  
場 はるみらい工作スタジオ  
対 中学生以上  
内 色鮮やかな友禅紙を使った、オリジナル御朱印帳を作ります。  
定 10人(先着順)  
費 2,000円  
申 5月17日～6月20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



▲御朱印帳イメージ

#### マジックショー&講座

日 6月14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、本格マジック入門レベルの講座を開催  
◎マジック道具をプレゼント  
定 20人(抽選)  
費 500円  
申 5月17日～26日に電話で問へ。  
問 月島区民館  
☎(3531)6932

#### パステル画教室～入門編～

日 6月16日(火)  
午後1時30分～3時30分  
場 晴海区民館1・2号室

対 区内在住・在勤者・在学者  
内 画材を削って粉状にし、型を使って絵を描きます。絵心に不安があってもすてきな作品を作れます。  
定 10人(抽選)  
費 500円  
申 5月17日～26日に電話で問へ。  
問 晴海区民館  
☎(3531)5571



◀作品イメージ

#### 総合環境講座

日 6月17日(水)～  
場 環境情報センター「エコノバ」  
内 「海洋汚染はじめ地球と地域の環境課題を考える」をテーマに、地域や企業で実践できることを学ぶ全9回の講座  
◎イベント情報のチラシは区役所7階環境課窓口、各特別出張所、区民館などでも配布しています。  
申 6月7日までに、HPまたは電話で問へ。  
問 環境情報センター「エコノバ」  
☎(6225)2433

詳しくは

環境情報センターHPへ



#### バリアフリー映画会

日 6月21日(日)  
午後2時～4時(午後1時30分開場)  
場 本の森ちゅうおう1階多目的ホール  
対 小学生以上  
内 「PLAN75」(邦画、112分)  
◎視覚障がい者用音声ガイドと、聴覚障がい者用日本語字幕付き  
定 50人(先着順)  
申 5月20日からHP、電話またはFAXで申込者全員の氏名と代表者の連絡先を記入し問へ(直接申し込みも可)。  
問 本の森ちゅうおう(京橋図書館)  
☎(3551)2151  
☎(3551)2711

詳しくは

図書館HPへ



#### 分譲マンション管理セミナー 管理規約の基本と改定のすすめ方

日 6月7日(日)  
午後1時30分～3時30分  
場 区役所8階大会議室  
対 区内の分譲マンションの区分所有者および管理組合の役員  
内 管理規約の重点ポイント、管理規約改定の必要性和具体的方法  
◎セミナー終了後に中央区分譲マンション管理組合交流会員との座談会を行います(午後5時終了予定)。  
定 100人(先着順)  
申 5月15日～6月4日に電話またはFAXに①マンション名②所在地③氏名④電話番号⑤FAX番号を記入し問へ。  
問 都市整備公社  
☎(3561)5191  
☎(3561)5192

## スポーツ



## 春季区民体育大会

## ニュースポーツ大会

日6月14日(日)

・ラケットテニス：午前9時～正午  
・ソフトバレーボール(フレンドリーの部) 午後1時30分～5時

場 築地社会教育会館屋内体育場

対 高校生以上の区内在住・在勤・在学者

申 当日、直接会場へ(個人参加も可)。

## ソフトバレーボール大会

(レディースの部)

日6月21日(日)

午前9時30分～午後5時

場 築地社会教育会館屋内体育場

対 中央区ソフトバレーボール連盟登録

チーム

費 1チーム2,000円(当日受付で納入)

申 5月29日(必着)までに申込用紙(HP

でダウンロード/スポーツ協会窓口

で配布)を郵送またはFAXで問へ。

問 スポーツ協会事務局

〒104-8404

築地1-1-1

☎(3546)5729

☎(3546)9561

詳しくは  
スポーツ協会HPへ



## 第80回区民体育大会軟式野球大会

日9～12月中旬の日曜日・祝日

午前8時～

場 月島運動場

対 区内在住・在勤のアマチュアで編成

された10人以上100人以内のチーム

(ベンチ入り25人以内)

[参加条件]

選手登録者から2人以上の審判員登

録をし、傷害・賠償責任保険に加入

すること

定 若干数のチーム(抽選)

費 ・18,700円(連盟登録費、大会参

加費、チーム登録費)

・選手登録費1,000円×チーム人数分

◎大会中止の場合、大会参加費

(12,500円)のみ返金。

申 6月12日までに申込書(HPでダウン

ロード)をEメールに添付し問へ。

問 中央区軟式野球連盟事務局

☎t.csbb11950@gmail.com

詳しくは  
軟式野球連盟HPへ



## 第1回スポGOMI@ROTARY\_2750

日6月6日(土)

午前9時～午後1時

場 Tokyo Innovation Base

(千代田区丸の内3-8-3)

内 チーム制でゴミを拾い、収集量とゴ

ミの種類によってポイントを競う環  
境スポーツ

◎入賞者には賞品あり

[後援]東京都、千代田区、中央区 他

申事前にHPから申し込む。

問 スポGOMI@ROTARY実行委員会

☎office@tbfm-rotary.com

詳しくは

イベント特設サイトHPへ



## 税・国保・年金



## 障害状態確認届(診断書)の届け出

障害基礎年金を受給している方で、  
障害状態の確認が必要な方は診断書の  
提出が必要です。診断書の様式は、誕  
生月の3カ月前の月末に日本年金機構  
から送付されます。

提出期限は誕生月の末日です。期限  
までに提出がない場合、障害基礎年金  
の支払いが一時差し止めとなります。

問 日本年金機構ねんきんダイヤル

☎(0570)051165

## キャッシュレスによる納税

納付書に印字されたeL-QRやeL番号  
を使い、パソコンやスマートフォン  
で特別区民税・都民税・森林環境税(普  
通徴収分)と軽自動車税が納税できます。

## 地方税お支払いサイトで納税

サイトからeL-QRを読み取る、また  
はeL番号を入力して①～③の希望  
する納税方法を選択してください。

①クレジットカード

[利用できるカード]

VISA、Mastercard、JCB、American  
Express、Diners Club

◎納付額に応じて決済手数料がかかり  
ます。

②インターネットバンキング

③ATM(ペイジー番号発行)

地方税お支払いサイトで取得した納  
付書情報(ペイジー情報)をペイジー対  
応のATMで入力して納税する。

## スマートフォン決済アプリで納税

対象アプリからeL-QRを読み取る  
ことで納税できます。対象アプリは地  
方税お支払いサイトで確認できます。

## 注意事項

・地方税お支払いサイトやスマート  
フォン決済アプリで納税した場合、  
領収書は発行されません。

・納税証明書への反映には、納付日か  
ら2週間程度かかります。

・納税手続き完了後に、納税を取り消  
すことはできません。

問 税務課収納係

☎(3546)5277

詳しくは区HPへ  
(納税方法について)



地方税お支払いサイト



## 国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納め忘れはありませんか

以下の保険料の納期限は、毎月末日

(末日が金融機関などの休業日の場合  
は翌営業日)です。

・国民健康保険料

・介護保険料

(65歳以上(第1号被保険者)で普通  
徴収の方)

・後期高齢者医療保険料

(75歳以上で普通徴収の方)

## 納付方法

お近くの金融機関、郵便局、コンビニ  
または区役所4階保険年金課、各特  
別出張所でお支払いください。スマホ  
アプリによるキャッシュレス決済も可  
能です。

なお、保険料納付は、原則、口座振  
替です。口座登録がまだの方は、早め  
に口座登録をお願いします。また事情  
があり保険料を納めることが困難な場  
合は早めにご連絡ください。

問 保険年金課収納係

☎(3546)5365

## 事業主の皆さんへ eLTAX(エルタックス)を利用した住民税の電子納税

eLTAXを利用して、住民税(特別区  
民税・都民税・森林環境税の特別徴収  
分、退職所得に係る納入申告分)の納  
入ができます。

## 電子納税の利用に当たって

eLTAXの利用者IDとeLTAX対応ソ  
フトウェアの取得が必要です。

◎電子納税で納入した場合は、領収証  
書は発行されません。

問 eLTAXの利用について

eLTAXヘルプデスク

☎(0570)081459

・納入の確認について

税務課収納係

☎(3546)5277

## 地方税ポータルシステム

(eLTAX)HP



## 住民税(特別区民税・都民税・森林環境税)および軽自動車税の証明書の交付

住民税の証明書は、当該年度の住民  
税を課税している区市町村(令和8年  
度の証明書は、令和8年1月1日現在  
の住所地の区市町村)で交付します。

軽自動車税の証明書は、定置場(使  
用の本拠地)が所在する区市町村(令  
和8年度の証明書は、令和8年4月1日  
現在の定置場が所在する区市町村)で  
交付します。

なお、令和8年度分の住民税の課税  
(非課税)証明書については、特別徴収  
のみの方は5月20日から、普通徴収  
の方および年金特別徴収の方は、6月  
10日から交付します。また、軽自動  
車税納税証明書については、5月11  
日から交付します。

## 交付場所

区役所2階税務課、各特別出張所

## 種類

課税(非課税)証明書、納税証明書

## 事務手数料

1通300円

## 申請方法

運転免許証などの本人確認書類をお  
持ちの上、原則納税者本人が直接申請  
してください。

◎納税証明書への反映には、納付日か

ら2週間程度かかります。

◎事務手数料は免除される場合があり  
ます。

◎本人が来庁できない場合の申請な  
ど、詳しくはHPを確認するか、お問  
い合わせください。

問 税務課収納係

☎(3546)5277



詳しくは区HPへ

## おしらせ



## Jアラート全国一斉情報伝達試験(試験放送)のお知らせ

防災行政無線(屋外スピーカー)と緊  
急告知ラジオを活用し、全国瞬時警報  
システム(Jアラート)の試験放送を区  
内全域で実施します。

また、HP、ちゅうおう安全・安心メー  
ル、公式SNS(X(旧Twitter)、Face  
book、LINE)でも緊急情報の伝達訓  
練を行います。

## 実施日時(全国一斉実施)

6月3日(水)午前11時ごろ

(予備日：7月1日(水))

## 放送内容

「これはJアラートのテストです」を3  
回、「こちらはぼうさいちゅうおうで  
す」を1回放送します。

◎携帯電話への緊急速報メールは配信  
されません。

問 防災危機管理課防災危機管理担当

☎(3546)5087



詳しくは区HPへ

## 6月1日は人権擁護委員の日

人権は、人間が人間らしく生きる権  
利で、生まれながらに持つ権利です。  
全国人権擁護委員連合会では、人権擁  
護委員法が施行されたこの日を「人権  
擁護委員の日」と定めています。

いじめや差別など人権問題でお困り  
の方は、ぜひ人権擁護相談にお越し  
ください。

日 毎月第3木曜日

午後1時～4時

場 区役所1階区民相談室

問 まごころステーション(区民相談)

☎(3546)9590



詳しくは区HPへ

## 中央小学校温水プールの休止

次の期間は、水泳教室が開催される  
ため一般の方は利用できません。

日 6月2日～26日の毎週火・金曜日

問 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

(開放日の開放時間帯のみ)

## 男女平等センターの臨時休館

6月8日(月)は、館内消毒などのた  
め休館します。

問 総務課男女共同参画係

☎(5543)0651

### 区政世論調査にご協力を

区政世論調査の提出期限が近づいています。調査票が届いている方は、お早めにご回答ください。ご協力をお願いします。

問 広報課広聴係  
☎(3546)5222



詳しくは区HPへ



### 害虫駆除のお知らせ

これからの季節、区道の街路樹や緑地帯の樹木に毛虫などの害虫が発生します。区では害虫による被害を防ぐため、薬剤散布作業を行います。

沿道や通行中の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

問 水とみどりの課道路緑化施設係  
☎(3546)5437

### マル経融資のご案内(小規模事業者経営改善資金融資制度)

マル経融資は商工会議所の経営指導と推薦により日本政策金融公庫から事業資金として融資される、安心で有利な国の制度です。対象要件など詳しくはHPをご確認ください。なお審査の結果、ご希望に沿えない場合があります。

問 東京商工会議所中央支部  
☎(3538)1811



詳しくは

東京商工会議所HPへ

### 公衆便所利用時のお願い

誰もが安全で快適に公衆便所を利用できるよう、ごみなどは捨てずに持ち帰りましょう。また、便器にはトイレットペーパー以外の物を流さないでください。

公衆便所の水漏れなど、お気付きの点がありましたらご連絡ください。

問 水とみどりの課道路緑化施設係  
☎(3546)5437



### コンビニ交付をご利用ください

マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書の発行をうけているもの)を利用して、全国のコンビニで、住民票の写し・印鑑登録証明書が取得できます。手数料は1通200円で区役所窓

口よりも100円安くなっています。

問 区民生活課住民記録係  
☎(3546)5320



詳しくは

コンビニ交付HPへ

### 令和8年経済センサス-活動調査

経済センサス-活動調査を、6月1日を調査期日として実施します。この調査は、事業所・企業の経済活動状況を、全国のおよび地域別に明らかにするとともに、各種統計調査の基礎となる情報の整備を目的としています。

#### 調査対象事業所

事務所・店舗・工場・病院・学校など、営利・非営利を問わず、全ての事業所・企業

#### 調査票の配布

調査票は、4月上旬にインターネット回答用の調査書類を国が郵送します。インターネット回答がなかった事業所や調査員が新たに把握した事業所には、5月下旬に調査員が伺い紙の調査票を配布します。訪問する調査員は非常勤の公務員で、必ず「調査員証」を身に付けています。

#### 情報の保護

調査員をはじめとする調査関係者には、調査で知り得た情報の守秘義務があるため、ご回答いただいた内容は厳重に管理され、他に漏れたり、統計業務以外の目的に使用されたりすることは一切ありません。

#### 「かたり調査」にご注意を

かたり調査とは、統計調査であるかのような、紛らわしい表示や説明をして、皆さんから個人情報などをだましとる行為です。不審に思われた場合には、統計調査員に「調査員証の提示」を求め、問までお問い合わせください。

問 調査票の記入方法など調査全般について

☎(0120)138102

・インターネット回答について

☎(0120)319502

(平日午前9時～午後6時)

・調査票回収日時の連絡や変更、調査票の再送などについて

☎(6264)7133

(平日午前9時～午後5時)



詳しくは区HPへ

### 消防団員募集 わがまちを わが手で守る 消防団

#### 消防団の活動

消防団員は非常勤の地方公務員で、普段は仕事や学業などに従事しながら、災害が起こった際には、地域防災の要として活動します。

- ・地域と連携した活動  
火災予防運動や防災週間、イベントなどの機会を捉えた呼び掛けや警戒活動
- ・地域の防災行動力を高める活動  
地域の方への出火防止、初期消火、応急救護などの指導
- ・災害活動  
災害発生時での消防署と一体となっ

## 9月分 ヴィラ本栖・伊豆高原荘申し込み

施設名	ヴィラ本栖/伊豆高原荘
在住者優先申し込み	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専用はがき(区内在住者優先利用申込書) 6月14日各施設必着</li> <li>・保養施設予約システム 6月1日午前0時～14日午後11時</li> <li>・抽選日 6月16日</li> </ul>
空室申し込み(どなたでも申し込みます)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保養施設予約システム 6月20日午前0時～</li> <li>・フロントへの電話 6月20日午前10時～</li> </ul>

◎ヴィラ本栖は、移動教室のため9月7日(月)～10日(木)・14日(月)～17日(木)・23日(祝)・24日(木)・28日(月)～30日(水)は利用できません。

問い合わせ先	ヴィラ本栖	伊豆高原荘
フロント	0555(87)2711	0557(53)1163
東京23区内からのフリーダイヤル	(0120)162312	(0120)151307



保養施設予約システム

#### ◆ヴィラ本栖のおすすめ

テニスコートを備えています(道具の貸し出しは無料。ただし、運動靴はお持ちください)。大自然の中でのスポーツは爽快です。



▲テニスコート



▲貸し出し道具

◎区内3カ所からヴィラ本栖まで乗り換えなしで行ける、便利な直通バスを運行しています。

た消火活動  
・普段からの教育・訓練  
消火訓練や救助、救護訓練

#### 入団資格

区内在住・在勤・在学で18歳以上の健康な方

#### 入団後の待遇

報酬などの支給や公務災害補償、制服の支給、表彰制度があります。

#### 特別区学生消防団活動認証制度

特別区の消防団員として社会貢献に努めた学生を評価し、就職活動を支援する制度です。学生は就職活動時に、東京消防庁が交付する「特別区学生消防団活動認証証明書」を企業などに提出できます。

#### 消防団協力事業所表示制度

勤務時間中の消防団活動への配慮や従業員の入団促進など、事業所の消防団への協力が社会貢献として認められる制度です。消防団協力事業所には、表示証が交付されます。

問 京橋消防団本部(京橋消防署内)

☎(3564)0119

日本橋消防団本部(日本橋消防署内)

☎(3666)0119

臨港消防団本部(臨港消防署内)

☎(3534)0119

### 令和8年度 在籍児童・生徒・園児数

小学校には1,592人の児童、中学校には720人の生徒が新1年生として入学し、幼稚園には279人の新入園児が入園しました。昨年と比べると、小学校全体の在籍者数は131人の増、中学校では151人の増、幼稚園では72人の減となりました。

問 学務課学事係

☎(3546)5512

### 子ども避難所「子ども110番」にご協力ください

子どもたちを路上犯罪から守るため、地域の皆さんの協力を得て緊急時に子どもが避難できる場所「子ども110番」を設置しています。

「子ども110番」は、ご協力くださる家庭・店舗・事業所などの皆さんに、子どもが助けを求めてきた際、安全に保護した後、学校・保護者・警察へ連絡・通報していただくものです。

学校と地域が一体となって子どもたちの安全を確保するために、より多くの方のご協力をお願いします。

ご協力くださる場合は、通学区域の小学校にご連絡ください。

なお、教育委員会では、「子ども110番」の協力者が万が一被害を受けた場合に保障を行うため、災害補償保険に加入しています。

問 学務課学事係

☎(3546)5514

#### お詫びと訂正

「区のおしらせ ちゅうおう」5月1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]

4面「9月までの新規購入 東京都シルバーパスのご案内」の必要書類ウ

- ・正 生活保護受給者証明書(生活扶助)
- ・誤 生活保護助受給者証明書(生活扶助)