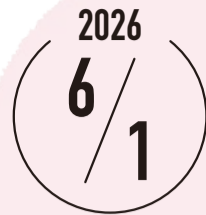




ちゅうおう



わたしの“当たり前”は



娘の育児担当は結局いつも妻…。工夫次第で分担できることがもっとあるはずだよなあ



デジタル版はこちら



Multilingual

みんなの“当たり前”



男性だったら長時間労働は当たり前なのかな？



男性と女性がそれぞれの個性と能力を発揮できる男女共同参画社会。その実現には、私たち一人一人の理解と取り組みが必要です。区では、「中央区男女共同参画行動計画2023」を策定し、講座などの開催や情報誌の発行、相談事業、男女共同参画を推進する団体への支援などを行っています。

問総務課男女共同参画係

☎(5543)0651

詳しくは区HPへ



6月23日～29日は男女共同参画週間！

男女の役割

その“思い込み”は

「鎧」になっていませんか？

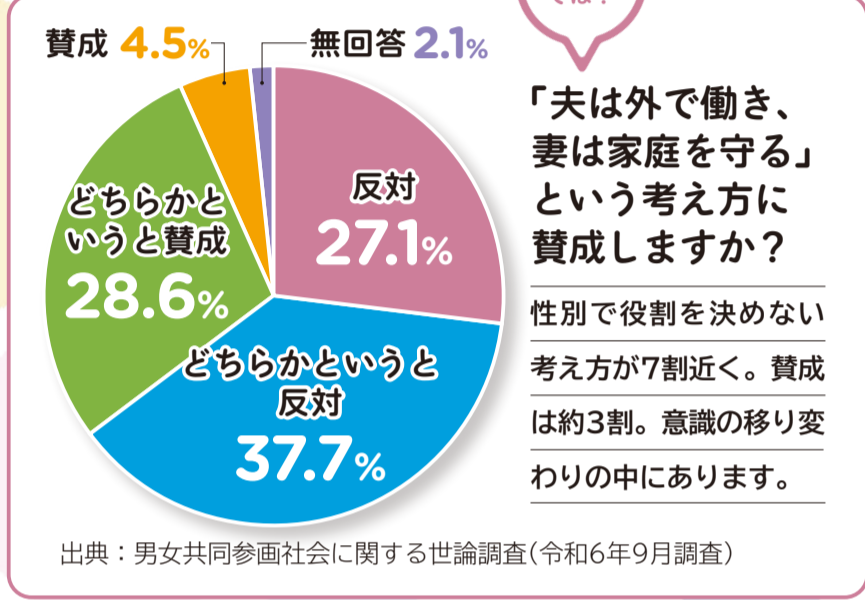
「母親が家事、父親が外で仕事」…。このような家庭環境で育った方も多いかもしれません。人は経験を通じて、「男性は〇〇」「女性は〇〇」と男女の役割に対する“先入観”を抱いてしまうことも少なくありません。こうした思い込み自体は、必ずしも悪いことではありません。しかし、言葉や態度で「こうあるべきだ」と決めつけてしまうと相手を傷つけたり、可能性を狭めてしまうなど弊害も生んでしまいます。



職場で…



「男は仕事が最優先」。育児で早帰りしたいけど、育児は母親の役割でよって周りから見られているんだよねあ…



家で…



仕事をしていても、家庭は女性が担うべきって思われている？



「自分はどう生きたいか?」「大切にしたいこととは何か?」「そこから新しい一歩がはじまります。」

「もっとあるべき」を「リセット」。

中央区ワーク&ライフバランス

日本証券金融株式会社

育児制度などを活用し、キャリアと家庭(育児)の両立をしている池田さんと、



池田さん
入社17年目 所属：人事部

Q. 育児制度を活用されたきっかけと活用して良かった点を教えてください。

池田さん：取得に関しては若干迷いがありましたが、施行1年目の「産後パパ育休」を1カ月間活用しました。人事に携わる者としての「制度を積極的に活用すべきではないか?」との強い思いと、上司から仕事面の調整など後押しして頂きながら「チームで育児制度をサポートする体制」を構築していった点で収穫も大きかったです。また、家庭内では「父親としての振る舞い方」や「家庭内の仕事の分担」をお互いで確認できたので「家事・育児をチームで回す」という基盤をつくられたのも良かったです。

Q. 仕事と家庭の両立などで変化はありましたか？

池田さん：仕事面では以前よりも「限られた時間で成果を出す」という意識が高まりました。(育児などで生じる)業務時間への影響を最小限に抑えるには、事前に社内外での情報共有が大切です。また我が家は共働き世帯なので、家庭内の役割

分担などの調整に関しては妻とよく話し合って決めています。たとえば「保育園への朝の送りは私」「迎えは妻」といった風に…。ただ、育児に関しては予定通りにはいきませんね。お互いが適時柔軟に動けるようにしています。

Q. 今後取り組んでいきたいこと(会社、家庭内)はありますか？

池田さん：人事担当として、今後は(育児の有無にかかわらず)全社員が働きやすく、パフォーマンスを発揮できる環境づくりに努めたいです。個人的には、「育児があるから仕事が制限される」という捉え方でなく、マネジメントの訓練と捉えています。我が子を自己成長のための“コーチ”と見立て、自己研鑽していけたらと思っています。

会社の取り組み

- ・男性の育児参加推奨のための出産支援休暇(3日間)
- ・短時間勤務制度(小学校6年修了時まで)
- ・テレワーク推進(テレワーク用PC、スマホ貸与)
- ・時差勤務制度
- ・積立休暇制度(積立上限70日。介護や看護など取得事由を拡大)



「当たり前」を、アップデート!

男女平等センター「ブーケ21」で新たな一歩を踏み出しませんか?

私たちの周りにはまだ多くの「当たり前」が潜んでいます。男女平等センター「ブーケ21」は、そんな思い込みを解きほぐし、誰もが自分らしく生きるきっかけとなる拠点です。男女共同参画をはじめとしたさまざまな講座を実施したり、職場や家庭での悩みを専門の相談員がお受けしています。「ブーケ21」を活用して「モヤモヤ」を「スッキリ」に変えるヒント、見つけてみませんか。

学ぼう

「女性の活躍推進」や「性の多様性」、「性暴力・DVの防止」、「男性の生きづらさ」、「男性の家事育児参画」、「女性の再就職支援」など多様なテーマの講座を行い、男女共同参画社会の実現に向けた取り組みを行っています。



◀▲講座の様子



詳しくは
区HPへ



職場や家庭内での人間関係や自分自身の生き方など、さまざまな不安や悩みについて、専門の相談員がお話を伺い、解決の道と一緒に考えます。一人で悩まずに、お気軽にお電話ください(秘密厳守)。

女性相談

電話および面談での相談をお受けしています。

電話相談

☎毎週月曜日

午前10時～午後4時(予約不要)

電話番号(相談専用)

☎(5543)0653

面談での相談など

詳しくは区HPへ



男性電話相談

☎毎月第1・3水曜日

午後3時～8時(予約不要)

電話番号(相談専用)

☎(3495)7770



「ブーケ21」SNS相談

詳しくは特設サイトへ



SNS相談

チャットで気軽に相談できます。

☎毎週月曜日～土曜日 午後7時～9時

施設の 利用案内

情報交換や交流、学びの場としてご利用いただけます。また、男女共同参画に関する資料の貸し出しも行っていきます。

☎年末年始などを除く毎日開館
午前9時～午後9時

場湊1-1-1

利用可能施設

情報資料コーナー、交流コーナー、研修室、視聴覚室、ワークルーム



▶交流コーナー



▶視聴覚室

団体登録しませんか?

団体登録をすると、2カ月前からの施設利用申し込みが可能となり、利用料金が7割減額されます。男女平等社会の実現を目的として活動する団体は、「構成員の5割以上が女性」という要件を満たさなくても登録できるようになりました。

詳しくは区HPへ



認定企業社員インタビュー

建築業界で自分らしいキャリアを築いている脇田さん、鈴木さんにお話を伺いました。



脇田さん

入社1年目
所属：建築部

Q.入社のかっこ(建築業界を選んだきっかけ)、担当業務についてお話し頂けますか?

脇田さん：事務仕事だけでなく、色々な経験を積みたかったため、現場仕事のある業界・会社を志望しました。主な業務は現場事務所の設営準備から申請、業者さんの選定や打ち合わせ手配など…。施工管理の専用アプリの管理運用も私の担当です。

鈴木さん：「CAD(建築設計アプリ)のスキルが使える」「改修専門の建築会社」という視点で選びました。施工管理は未経験だったけど幅広い経験をたくてまずは第一歩と決意しました。団体施設や大学校舎の改修、見積書作成から業者発注、現場管理まで一貫して担当しています。

Q.仕事のやりがい。また女性ならではの視点で感じることはありますか?

脇田さん：デスクワークも多くて意外でしたが、基本的には現場で身体を動かす仕事なので、日々の生活がとても健康的です。また、現場に女性がいることで「空気」が柔らかくなるというのはあると思います。職人さんからも「手伝うよ」などと声をかけていた



鈴木さん

入社11年目
所属：CR事業部

萬世建設株式会社

だいたり、お互いに気遣い合える体制ができていくのは、一つの良さかもしれません。

鈴木さん：解体から手掛ける仕事なので建物が完成した時などは、「苦労が報われる」嬉しさがあります。男性だけの場合と比べると、女性の視点が入ることで細かなところに気づけたり、バランスが取れるようになるのかなと思います。

Q.働くことを考えている女性に一言お願いします

脇田さん：まずチャレンジしてみることが大事だと思っています。できることから踏み出す気持ちを大切にしたいですね。

鈴木さん：女性はライフステージの変化が大きい面もありますが、可能性を狭めないで、興味を持ったならトライしてみること。自分自身の軸をぶらさずマッチする会社を選ぶことが大切だと思います。

会社の 取り組み

- ・フレックスタイム制度
- ・資格取得促進のための資格手当支給
- ・育児・介護に関する相談窓口の設置
- ・時間外労働の削減に向けた工程管理の徹底



さくらんぼ東根温泉



黒伏高原



黒伏高原
スノーパークジャングル・ジャングル



東根の大ケヤキ

東根市の観光名所

東根市のシンボルである「東根の大ケヤキ」や、四季折々の景観が美しい「黒伏高原」の他、「さくらんぼ東根温泉」などがあります。
 「さくらんぼ東根温泉」は、保温効果が高く湯冷めしにくいことから「熱の湯(あたたまりの湯)」と呼ばれ、疲労回復や健康増進効果もある効能豊かな温泉です。
 冬季には、絶景の黒伏山を正面に臨み、良質なパウダースノーとバラエティーに富んだコースを楽しめるスキー場「黒伏高原スノーパークジャングル・ジャングル」がスキーやスノーボードの愛好者に大人気です。

友好都市提携 35周年

山形県東根市を紹介します



啓翁桜

本区との友好のきっかけ

昭和63年、東根市からさくらんぼの苗木の寄贈を受け、本区との交流が始まり、平成3年に友好都市提携を結びました。以降、各種イベントへの相互参加などを通じて、幅広い世代にわたる住民交流を続けています。そして本年、友好都市提携から35周年を迎えました。

東根市の概要

山形県の中央部に位置する自然豊かな田園都市です。山形県有数の果樹産地で、温泉にも恵まれています。

本区から新幹線で約3時間(東京～さくらんぼ東根駅間)、飛行機で約1時間(羽田～山形空港間)、車で約4時間半(高速IC間)で行くことができます。

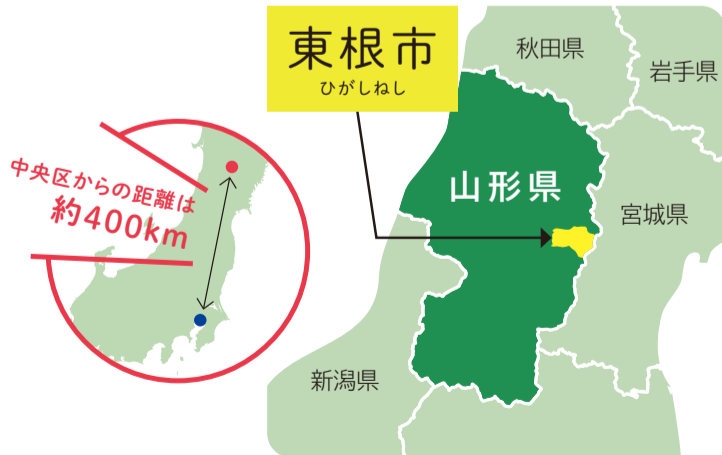
人口：約47,000人 面積：206.94㎢

東根市の特産品

さくらんぼの生産量日本一を誇ります。また、さくらんぼの王様「佐藤錦」の発祥の地であることなどから、さくらんぼの産地としては唯一国が認証する「GI[®]」を取得しています。他にも、桃やぶどう、りんご、ラ・フランス、いちごなどの生産

も盛んな「果樹王国」です。また、冬のサクラとして名高い「啓翁桜」も特産品の一つです。

※その地域独自の気候や風土に基づいた「特別な品質・評価」を持つ産品を保護する制度



さくらんぼ(3月中旬～7月上旬)



桃 (8月中旬～9月中旬)



ぶどう (9月上旬～10月上旬)



りんご (10月上旬～11月下旬)



ラ・フランス (10月下旬～11月下旬)



いちご (3月上旬～5月中旬)

東根市のイベント

6月には旬のさくらんぼを使用した「果樹王国ひがしねさくらんぼマラソン大会」や「さくらんぼ種飛ばし大会」、8月には東根市最大のイベント「ひがしね祭」、10月には山形県内外の肉料理を中心に楽しめる「た〜んとほおバルフェスタ」、11月〜1月にはイルミネーションやクリスマスマーケットが楽しめる「ひがしねウインターフェスティバル」など、四季を通してさまざまなイベントが開催されています。



東根市HP



東根四季祭HP
(東根市公式イベントサイト)



果樹王国ひがしね
さくらんぼマラソン大会(6月)



ひがしね祭(8月)



た〜んとほおバルフェスタ(10月)



ひがしねウインター
フェスティバル(11月〜1月)

区内での東根市関連イベント

東根市から雪の提供を受けて隔年で実施している「中央区雪まつり」をはじめ、東根市の魅力を身近に感じられるイベントが多数あります。

問 地域振興課地域事業係
☎(3546)5338



中央区雪まつり(2月)



中央区大江戸まつり盆おどり大会(8月)



中央区雪まつり味コーナー(2月)



果樹王国ひがしね
イメージキャラクター
「タントくん」



さくらんぼ種飛ばし大会(6月)

「さくらんぼ種飛ばし大会」を開催します



詳しくは区HPへ



味、品質共に日本一である「東根さくらんぼ」の種を飛ばし、その距離を競うユニークなイベントです。ぜひお越しください。
◎荒天中止(小雨決行)
◎さくらんぼなどの販売は、雨天でも実施します。

問 果樹王国ひがしね観光物産推進協議会(東根市商工観光課内)
☎0237(42)1111(代表)

大会名	日時	会場	定員
さくらんぼ種飛ばし 中央区晴海グランプリ 2026	6月13日(土) 午後0時45分〜4時 受付時間 午後0時30分〜1時30分(予定)	晴海地域交流センター「はるみらい」 屋外交流スペース ◎午前11時〜午後4時でさくらんぼなどを販売します(売り切れ次第終了)。	600人 (先着順) 参加賞あり
さくらんぼ種飛ばし 中央区月島グランプリ 2026	6月14日(日) 午後0時45分〜3時 受付時間 午後0時30分〜1時30分(予定)	月島西仲共栄会商店街(一番街内開放車道)(月島3-7付近) ◎正午〜午後4時でさくらんぼなどを販売します(売り切れ次第終了)。	300人 (先着順)

◎状況により受付時間が前後する場合があります。

～食育で食べる力を育てよう～

6月は「食育月間」



「食育」とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育てることです。

毎年6月の食育月間では、国・地方公共団体・関係団体などが協力して食育推進運動を実施し、食育の取り組みを進めています。

区では、食育月間に日常生活の基盤となる家庭における共食推進運動『共食っていいね！～家族そろっていただきます～』を重点的に実施します。

“共食(きょうしょく＝誰かと共に食事をする事)”は、食育の原点であり、食育を推進する大切な時間と場になります。日頃の食生活を見直したり、家族そろって食卓を楽しむなど、できることから食育を始めてみませんか。


☎中央区保健所健康推進課栄養担当
☎(3541)4260



食育情報やレシピ動画を公開しています(区HP)



6月は「環境月間」

6月5日は「世界環境デー」です。 

日本でも、6月5日を「環境の日」、6月の1カ月間を「環境月間」と定めています。

区では、この期間中に以下の取り組みを実施します。

- ・環境について楽しく学べる「エコまつり」の開催
- ・環境情報センター「エコノバ」でのさまざまな講座の実施
- ・中央エコアクトで「ポイントアップキャンペーン」の実施。期間中に対象イベントに参加すると、通常よりも多くポイントを獲得できます。この機会に参加して、環境について考えてみませんか。

☎環境課環境啓発係

☎(6278)8243

詳しくは区HPへ
(エコまつり)



詳しくは区HPへ
(中央エコアクト)



環境情報センター
「エコノバ」HP



共食 は 食について学ぶ機会となります ～日本の食文化を親から子へ～

<p>行事</p>	<p>旬</p>	<p>作り方</p>	<p>マナー</p> <p>いただきます ごちそうさまでした</p> <p>和食の配膳の基本 「一汁三菜」</p>
-----------	----------	------------	---

『オリジナルポストカード』新作を販売します

令和7年度「観光写真コンクール」入賞作品の中から厳選した5点を『オリジナルポストカード』にして販売します(1枚70円(税込み))。

販売開始
6月1日(月)

販売場所
・中央区観光協会(銀座1-25-3京橋プラザ3階)
・中央区観光情報センター(京橋2-2-1京橋エドグラン内地下1階)
◎ECサイト「東京まんながippin堂」でも販売します。
☎中央区観光協会
☎(6228)7907



▲晴海の夜空を彩るランタン



▲隅田川と夕焼け



▶もうひとつの銀座



▶春華繚乱



◀波除神社
イチョウ散る美しさ

詳しくは
東京まんながippin堂HPへ



小学校の校庭で遊ぼう!

自転車・キャッチボール

校庭(遊び場)開放の一環として、区内4校の校庭で、児童や保護者が自転車の練習やキャッチボールを行います。

☎従来の校庭(遊び場)開放と日時を別に実施します。

場 明石小学校(4月から新規)
明石小学校
日本橋小学校
月島第一小学校

対 区内在住の幼児・児童(保護者の同伴が必要)

☎明石小学校、日本橋小学校
シルバー人材センター
☎(3551)2700

・明正小学校、月島第一小学校
地域スポーツクラブ大江戸月島
☎070(6980)6899
(土・日曜日の午前10時～午後3時。平日はEメールで)
✉contact@oedo.tokyo.jp

すぼぐら(公園ではできない種目)
公園ではできない種目ができるよう小学校の校庭を開放しています。
◎各種目で利用する道具は会場に準備しています。

☎別表のとおり

場 月島第一小学校

対 区内在住の幼児・児童(幼児の参加は保護者の同伴が必要)

☎地域スポーツクラブ大江戸月島

☎070(6980)6899

(土・日曜日の午前10時～午後3時。平日はEメールで)

✉contact@oedo.tokyo.jp

共通

☎当日、直接会場へ(雨天中止)。

別表

日	時	内容
6月7日		鉄棒
6月14日	午後1時30分～3時30分	ダブルダッチ
6月21日		タグラグビー
6月28日		水遊び(水着、ゴーグルなどを用意ください)



詳しくは区HPへ
(自転車・キャッチボール)



詳しくは地域スポーツ
クラブ大江戸月島HPへ
(すぼぐら)



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

◎罫に〒・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(罫の宛名)

- 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



子育て支援講習会「身につけておこう!子どもの応急手当」

日 6月26日(金)

午後1時30分~3時30分

場 月島保健センター多目的室

対 区内在住の乳幼児の保護者

内 発達に応じて起こりやすい事故の特徴や予防対策、事故発生時の応急手当のお話と実習

定 24人(抽選)

申 6月10日までにHPから申し込む。

託 生後7カ月以上の未就学児(参加申込時に申し込む)

問 月島保健センター健康係

☎(5560)0765



詳しくは区HPへ



子育て中のイライラをコントロールしよう

日 7月11日(土)

午前10時~11時30分

場 子ども家庭支援センター「きらら中央」勝どき分室地域活動室

対 区内在住の未就学児の保護者

内 自分を見つめる作業を通して、自己肯定感を高め、前向きに子育てすることをめざす講座

定 12人程度(抽選)

申 6月25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

令和8年度ぜん息児運動教室(フライングディスク教室)

日 8月21日(金)

午前9時15分~正午

場 築地社会教育会館第3洋室・屋内体

育場

対 区内在住で医師に気管支ぜん息と診断されている小学校1年生~中学校3年生

内 ぜん息に関する知識などを学び、自己管理方法を習得します。また、有酸素運動を通して運動習慣を身に付けます。

定 15人(抽選)

申 6月15日(必着)までにHPまたは申込書(保健所4階健康推進課給付係で配布/HPでダウンロード)を郵送または直接問へ。

問 中央区保健所健康推進課給付係

☎(3546)5400



詳しくは区HPへ

ツインズクラブ 交流会 ~ふたごちゃん・みつごちゃん 集まれ!~

日 6月30日(火)

午後1時30分~3時

場 晴海保健センター

対 区内在住の多胎児妊娠中の夫婦・多胎児家庭(保護者2人まで)

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

定 7組程度(抽選)

申 6月15日~23日にHPまたは電話で問へ。

問 晴海保健センター健康係

☎(6381)2972



詳しくは区HPへ



絵本を取り入れた育児講座「絵本を使った楽しい育児のお話」

日 6月28日(日)

午前10時30分~正午

場 本の森ちゅうおう1階多目的ホール

対 妊婦・未就学児の保護者

内 子どもの誕生から成長に合わせて、毎日の育児に活用できる絵本の取り入れ方と効果を学ぶ大人向けの講座

定 30人(先着順)

申 6月3日から電話または直接問へ。

託 生後6カ月以上の未就学児(参加申

込時に申し込む/定員あり)

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

親子消費者講座<中央区消費者友の会共催>「空の仕事と地球の未来を学ぶ」

日 7月22日(水)

午前9時~午後5時40分

場 集合・解散:区役所前(観光バス利用) 行き先:ANA Blue Base Tour(教育訓練施設見学ツアー)、羽田空港内レストラン(昼食)、かわさきエコ暮らし未来館、浮島処理センター

対 区内在住・在学の小学校4~6年生と保護者(小学生1人につき、保護者1人同伴)

内 航空機関連の仕事を理解できる見学ツアーとごみ焼却施設等見学を行います。

定 20組40人(抽選)

費 3,900円(2人分の昼食代)

申 6月26日までに申し込みフォームから申し込む。

問 区民生活課消費生活係

☎(3546)5332



申し込みフォーム

家庭教育学習会

内 乳幼児期の子どもとの向き合い方や自己肯定感と情緒のはぐくみ方を学ぶ他、いわしを手で開いてかば焼きを作る学習会

◎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」(HPでダウンロード/区役所8階文化・生涯学習課、各社会教育会館・図書館などで配布)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

ひとり親家庭日帰りバス研修

日 7月26日(日)(荒天など中止による振替日は8月23日(日))

・集合 午前7時30分 区役所前

・解散 午後5時30分

場 山梨県都留市・笛吹市(行き先)

対 区内在住で次の要件を全て満たすひとり親家庭世帯

・子どもが4歳(令和5年4月1日以前生まれ)から中学校3年生

・振替日に参加可能

内 リニア見学センター訪問、果物収穫体験、桔梗信玄餅工場見学

定 80人(抽選/過去に参加していない世帯を優先)

費 3,000円/世帯

申 6月22日までにHPから申し込む。

問 社会福祉協議会在宅福祉部推進課

☎(3206)0603

✉zaitaku@shakyo-chuo-city.jp



詳しくは社会福祉協議会HPへ

健康・福祉



高血圧について気になりませんか ~自分のからだを守るために~

日 7月5日(日)

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 高血圧に関する三つのテーマについて聖路加国際大学と聖路加国際病院の専門家から話を伺います。

定 60人(先着順)

申 6月3日午前9時からHP、電話または直接問へ。

問 本の森ちゅうおう(京橋図書館)

☎(3551)2151



詳しくは図書館HPへ

介護者教室・交流会「介護の現場で起こりうるさまざまな危険」

日 7月12日(日)

午後2時~3時30分

場 ①マイホームはるみ4階多目的室 ②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 介護現場で起こる転倒や転落などの危険と予防策を解説します。教室終了後、介護に関する悩みの共有や情報交換の場として、交流会を開催します。

定 各20人(先着順)

申 6月3日~7月11日に①の場合は電話で、②の場合はEメールに①「介護者教室申し込み」の旨②氏名・ふりがな③電話番号を記入して問へ。

問 マイホームはるみ

☎(3531)7635

✉harumi-shien@foryou.or.jp



詳しくは区HPへ

災害時地域たすけあい名簿を知ろう!

「中央区災害時地域たすけあい名簿」とは

高齢や障害などの理由により災害時に自力で避難することが困難な方で、地域や近隣住民などの支援を希望する方の情報を区が取りまとめた名簿です。町会・自治会などに提供し、災害時の安否確認や避難支援などに活用しています。

ワークショップの開催

日 6月14日(日)

午前10時~正午

場 区役所8階大会議室

対 区内在住でテーマに興味・関心のある方

内 講演とグループワーク

申 申し込みフォームまたは電話で問へ。

問 高齢者福祉課高齢者福祉係

☎(3546)5353



申し込みフォーム

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7月3日(金)
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:骨を守る、楽しく歩くコツと続け方~無理なく続く、笑顔で歩くヒント~
・講義:丈夫な骨づくりのために意識したい食事のポイント
◎血圧・骨密度測定・試食があります。
定12人(抽選)
申6月2日~11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



精神保健講習会「人生100年時代の健康を支える睡眠」

日6月30日(火)
午後1時30分~3時30分
場日本橋保健センター4階講堂
対区内在住・在勤者
内こころとからだの健康につながる睡眠についてお話しします。
師東京科学大学 教授 駒田 陽子 ▲駒田 陽子さん
定40人程度(先着順)
申6月3日からHPまたは電話で問へ。
問日本橋保健センター健康係
☎(3661)5071



詳しくは区HPへ

東京都予防医学協会で乳がん検診が受診できます

実施期間
8月1日~12月26日
・月~金曜日(祝日を除く)
①午前9時~11時
②午後1時~3時
・土曜日(祝日、第2・4土曜日を除く)
③午前9時~11時
場東京都予防医学協会(新宿区市谷土原町1-2)
対・区内在住で令和9年3月31日時点で年齢が36歳以上の偶数歳の女性
・昨年度受診していない奇数歳の女性
内問診・マンモグラフィー(乳房エックス線)検査
定各日①~③の時間帯ごとに各1人(先着順)
費無料(精密検査および検診内容以外の検査は受診者負担)

申受診希望月の前々月末までに、電話で問へ。
◎乳がん検診は区内医療機関でも受診できます。
問中央区保健所健康推進課健康係
☎(3546)5397



詳しくは区HPへ

お口のヘルスアップイベント! 歯と口の健康週間(6月4日~10日)

口の渇き・口臭・むせ・かみにくさなど気になっていませんか。お口は味わう、しゃべる、笑うなど心と体の健康の入り口です。
保健センターと歯科医師会では、お口の健康づくりをサポートする取り組みを行います。

日本橋プラザ会場
日6月4日(木)
午前11時~午後1時
場日本橋プラザビル前イベント広場
内パネル展示、歯科相談、歯磨きアドバイスなど
申当日、直接会場へ。
月島保健センター会場
日6月5日(金)
午後0時30分~2時30分
場ムーンアイランドタワー地下1階サンクンガーデン(月島保健センター地下1階)

内歯科相談、歯磨きアドバイス、お口と体のフレイルチェック、骨密度測定、栄養相談など
申当日、直接会場へ。
日本橋保健センター会場
日6月12日(金)
正午~午後2時
場日本橋保健センター5階
内歯科相談、歯磨きアドバイス、お口の健康チェック
申当日、直接会場へ。
区内歯科医師会各会員診療所
日6月4日(木)~10日(水)
内歯科相談
申各診療所へ電話で申し込む。

共通
対区内在住・在勤者
問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
・区内歯科医師会各会員診療所について京橋歯科医師会
☎(3538)2700
お江戸日本橋歯科医師会
☎(3661)1565



詳しくは区HPへ



ささえあいサポーター養成講座

日6月26日(金)
午後2時~4時
①6月30日(火)

午後2時~4時
◎7月8日(水)
午後2時~4時
◎各回とも同じ内容
場②はるみらい2階集会室1
①はまる一む
◎築地交流スペースツキチカ!
対区内在住・在勤・在学者
内身近な地域で悩みを抱えている方の変化にいち早く気づき、必要な支援につなぐサポーターの養成講座
定各回10人(抽選)
申②は6月19日まで、①は6月23日まで、③は7月1日までに申し込みフォーム、電話またはEメールに①~⑤(7面記入例参照)⑥希望会場を記入し問へ。

問社会福祉協議会地域支援部ささえあい課
☎(3523)9295
✉sasae@shakyo-chuo-city.jp



申し込みフォーム

講座・催し

マンション防災講習会(組織向け) 「組織の役割と防災対策のポイント」

日7月7日(火)午後2時~4時
場②区役所8階大会議室
①オンライン(Zoom)
対区内マンションで防災活動に取り組んでいる方(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)
内マンション管理組合や管理会社などが取り組む防災対策のポイントについて説明します。
定②40人程度(先着順)
①70人程度(先着順)
申6月4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、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



申し込みフォーム

お花の教室「花薫る夏のお庭で」

日6月27日(土)
午後1時30分~3時30分
場堀留町区民館
対区内在住・在勤・在学者
内アーティフィシャルフラワーを使って作品を作ります。
定15人(先着順)
費1,500円
申6月3日~15日に電話で問へ。
問堀留町区民館
☎(3661)8448
(午前10時~午後8時)



詳しくは堀留町区民館HPへ

顎や肩のこり予防教室(座学と体操)

日6月20日(土)
午後2時~4時
場浜町区民館
対区内在住・在勤・在学者
内理学療法士が背骨の動かし方を中心に、原因と対策を説明します。マットを使った体操も行います。
定15人(先着順)
費500円
申6月3日~15日に電話で問へ。
問浜町区民館
☎(3668)2354
(午前10時~午後8時)

女性のための股関節の柔軟体操体験

日6月24日(水)
午後1時30分~3時30分
場銀座区民館
対区内在住・在勤・在学者
内冷え性、高低血圧、腰・膝痛、坐骨神経痛などの対策となる体操を体験
定9人(抽選)
費300円
申6月3日~13日に電話で問へ。
問銀座区民館
☎(3542)6828
(午前10時~午後7時)



東京湾サンセットクルーズ

日7月26日(日)
・集合 午後3時50分
・出航 午後4時20分
(約2時間のクルージング)
場日の出頭シンフォニー乗り場(港区海岸2-7-104)
対中小企業に勤務する区内在住・在勤者と同居家族
内クルージングレストラン「シンフォニー号」の部屋をスペースチャーターしてのクルージングとコース料理(フリードリンク付き)
定50人(抽選)
費・大人 11,100円
・小人(小学生) 8,900円
申6月15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「東京湾サンセットクルーズ」と明記し、①申し込み代表者の氏名・住所・電話番号・勤務先(名称・所在地・電話番号)②参加人数と全員の氏名・年齢を記入し問へ。
問(株)ジャパトラ「レッツ中央」係
〒161-0033
新宿区下落合3-21-1NK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

あなたにも使える！使おう！ 専門図書館

日 6月29日(月)
午後6時30分～8時
場 晴海図書館3階会議室
内 専門図書館や資料の紹介をする講座
定 15人(先着順)
申 6月3日から電話または直接問へ。
問 晴海図書館
☎(5166)3131

SDGsワークショップ 「お気に入りの紙袋でブックカバー作り」

日 6月21日(日)
①午前11時～正午
(午前10時45分開場)
②午後2時～3時
(午後1時45分開場)
◎各回とも同じ内容
場 日本橋図書館6階図書館ホール
対 小学校4年生以上
内 紙袋をブックカバーにリメイクします。
◎高さ20センチ以上の紙袋をお持ちください。
定 各回6人(先着順)
申 6月4日から電話または直接問へ。
問 日本橋図書館
☎(3669)6207

日本橋図書館 映画鑑賞会

日 6月20日(土)
午後2時～4時(午後1時30分開場)
場 日本橋図書館6階図書館ホール
対 中学生以上
内 『それだけが、僕の世界』(韓国映画、120分)
定 35人(先着順)
申 6月3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

江戸の涼をたしなむ ～投扇興で江戸遊び～

日 7月12日(日)
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 うちわや扇子を通じて江戸の文化を学び、扇子を使った「投扇興」を体験
定 30人(抽選)
申 6月20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

男女平等センター「ブーケ21」 水曜イブニングトーク 「中央区の食文化の歴史と今」

日 7月1日(水)
午後6時30分～8時
場 男女平等センター「ブーケ21」
内 [テーマ] 銀座と女性のカフェ文化
研究家の野口孝一さんから話を伺います。
定 30人程度(先着順)

申 6月3日からHP、電話またはFAXに①～②(7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
☎(5543)0652



詳しくは区HPへ

腰痛予防教室

日 6月20日(土)
午後2時～4時
場 豊海区民館2・3号室
対 区内在住・在勤・在学者
内 腰痛改善のための基礎知識を身に付け、予防のために生活習慣を工夫する方法を教えます。
定 15人(抽選)
費 500円
申 6月3日～12日に電話で問へ。
問 豊海区民館
☎(3536)4005

トークイベント&交流会 もしものとき、どう助け合う？ 晴海防災アイデア交流会

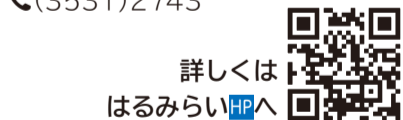
日 7月4日(土)
午前10時～正午
場 はるみらい集會室1
内 晴海に住む人・働く人ならでは、防災に関する困りごとを持ち寄り、アイデアを出し合います。
定 12人(抽選)
申 6月3日～28日にHPから申し込む。
問 晴海地域交流センター「はるみらい」
☎(3531)2743



詳しくは
はるみらいHPへ

夏を乗り切る！本格スパイスカレーの作り方

日 7月9日(木)
午前10時～午後2時
場 はるみらい料理スタジオ
対 18歳以上
内 スパイスを使ったカレーの作り方を学ぶ。
定 12人(先着順)
費 2,500円
申 6月3日～7月8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



▲完成イメージ

健康セミナー「ピラティス教室」

日 7月8日～29日の毎週水曜日
(全4回)
午後6時30分～8時
場 築地社会教育会館3階第3和室

対 区内中小企業に勤務する方および区内在住者
内 ・正しい姿勢を身につける
・身体の柔軟性を高める
・疲れにくい体を作る など
定 20人(抽選)
費 1,000円
申 6月10日(必着)までに往復はがきまたはEメールに①～⑤(7面記入例参照)⑥在勤者は勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入し問へ。
問 レッツ中央(勤労者サービス公社)
〒104-0061
銀座2-15-6 銀座プロッサム1階
☎(3546)8610
✉kinro_oubu@chuo-tokyo.com

大切なご家族のための相続勉強会

日 6月26日(金)
午前10時～正午
場 浜町メモリアル4階会議室
対 区内在住・在勤・在学者
内 円滑に遺産分割を行うための準備、税負担を軽減する方法などを学ぶ
定 20人(先着順)
申 6月3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)

中央区学校保健会講演会

日 7月9日(木)
午後3時～4時
場 教育センター5階視聴覚ホール
対 区内在住・在勤・在学者
内 咀嚼や嚥下がうまくできない、構音異常や口唇閉鎖不全などのお子さんへの対応について
師 清水歯科クリニック 副院長 清水清恵
[テーマ] ▲清水 清恵さん
地域社会で育む子どもの口腔機能
定 50人(先着順)
申 6月3日～7月8日に電話で問へ。
問 学務課保健給食係
☎(3546)5515



▲清水 清恵さん

雇用主研修会(人権啓発)

日 6月23日(火)・24日(水)
午後1時30分～4時
場 銀座プロッサム中央会館ホール(銀座2-15-6)
対 企業の経営者および人事担当責任者など
内 ・講演「想像し考え行動すること」
・講義「公正な採用選考について」
定 各日900人(先着順)
申 6月16日までにHPから申し込む。
問 飯田橋公共職業安定所
☎(3812)8781
詳しくは
ハローワーク飯田橋HPへ



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

日 6月27日(土)、7月4日(土)
・集合 午前8時
・解散 午後6時
◎2日間とも同じ内容

場 東京駅周辺(集合・解散)
山のふるさと村(行き先)
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歳未満のみの場合は親権者の同意書が必要
内 ・山のふるさと村周辺の散歩
・鹿角ストラップ作り体験
・蕎麦打ち体験(昼食)
・ガイドウォーク
定 各3人(抽選/15人未満の場合は中止)
◎協議会に参加している8区でそれぞれ同人数を募集
費 2,500円/人(昼食・保険代含む)
申 6月8日までに、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

スポーツ

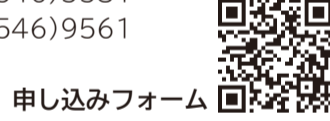


スポーツ指導者養成セミナー 「フォロー研修」

日 7月28日(火)
午後6時30分～8時
場 区役所8階大会議室
対 スポーツ指導に関心のある方
内 ハラスメント問題について
師 明治大学政治経済学部 教授 高峰修
定 100人(抽選)
申 6月22日(必着)までに申し込みフォーム、はがきまたはFAXに①～⑤(7面記入例参照)を記入し問へ。
問 スポーツ課スポーツ事業係
☎(3546)5531
☎(3546)9561



▲高峰 修さん



申し込みフォーム

障害者スポーツ体験会 ～みんなで気軽にスポーツを 体験してみませんか～

日 7月4日(土)
午前10時～正午
場 総合スポーツセンター主競技場
対 区内在住・在勤・在学で障害のある方
◎介助が必要な方は家族の方などの同伴をお願いします。
内 ラケットテニス、スナッグゴルフ、ボッチャ、モルック、ストラックアウト、ハンドアーチェリーなど
定 60人(先着順、同伴者含む)
申 6月15日までに申し込みフォーム、電話またはFAXに①～⑤(7面記入例参照)⑥障害の程度、種類⑦同伴者の人数、氏名・ふりがなを記入し問へ。
◎運動制限を受けている方は主治医に相談の上、ご参加ください。
◎当日は手話通訳者・要約記者を配置します。
◎傷害保険は区が加入します。
問 スポーツ課スポーツ事業係
☎(3546)5531
☎(3546)9561



申し込みフォーム

障害児・障害者を対象とした スポーツ・レクリエーション教室 (ポッチャ)

- 日 6月21日(日)
①7月5日(日)
②8月16日(日)
③9月6日(日)
◎各回とも午後2時～3時
場 福祉センター第1・2会議室
①②総合スポーツセンター小体育室
③月島スポーツプラザ第2武道場
対 区内在住・在勤・在学の障害者
◎介助が必要な方は家族などの同伴をお願いします。
定 各回10人(先着順)
申 各開催日の3日前までにEメールまたはFAXで①参加したい教室の記号②～④および実施日(複数可)⑤～⑦(7面記入例参照)⑧在学者は学校名・学年⑨障害の程度・種類⑩同伴者の氏名・ふりがな・年齢・人数⑪FAXで申し込む場合はFAX番号⑫在勤者は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し⑬へ。
◎運動制限を受けている場合は主治医に相談の上、ご参加ください。
◎傷害保険は運営側で加入します。
問 地域スポーツクラブ大江戸月島
☎070(6980)6899
☎(5546)3591
✉contact@oedo.tokyo.jp

詳しくは
地域スポーツクラブHPへ



第80回区民体育大会

- アーチェリー大会
日 6月14日(日)
午前10時～
場 総合スポーツセンターアーチェリー場
対 区内在住・在勤・在学者(高校生以下を除く)
[競技種別]
・リカーブ部門(男子・女子)
・コンパウンド部門
申 当日、午前9時30分までに直接会場へ。
問 スポーツ協会事務局
☎(3546)5729
詳しくは
スポーツ協会HPへ

春季区民体育大会 キンボールスポーツ大会

- 日 7月18日(土)午前9時30分～
場 総合スポーツセンター主競技場
対 区内在住・在学・在勤者
[部門]小学校1～3年生の部、小学校4

- ～6年生の部、エンジョイビギナー、エンジョイアドバンス、オフィシャル
定 全部門40チーム(1チーム4～8人、先着順)
費 小学生：500円/人
中学生以上：1,000円/人
申 6月3日～20日に申込用紙(HPでダウンロード)をEメールで⑬へ。
◎メールの件名は「R8春季区民体育大会参加申し込み」とする。
問 中央区キンボールスポーツ連盟
✉chuo.kinball@gmail.com

詳しくは
スポーツ協会HPへ



税・国保・年金

特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収分)第1期分の納期は6月30日

- 金融機関、郵便局、地方税お支払いサイト、スマートフォンアプリ、コンビニ(納付書に記載された額が30万円以下のバーコードのあるもの)または区役所2階税務課、各特別出張所で納めてください。
問 税務課課税係
☎(3546)5277

特別区民税・都民税・森林環境税の納税通知書の発送

- 発送日
6月10日
◎課税(非課税)証明書の交付開始は6月10日からです。
◎3月17日以降に申告書を提出した方は、税額通知書および課税証明書に申告内容が反映されていない場合があります。対象となる方には順次、税額変更通知書をお送りします。
公的年金から特別徴収されている方などへ
公的年金から住民税の特別徴収(差し引き)をされている方や、新たに特別徴収を開始する方についても、6月10日に通知書を発送します。
問 税務課課税係
☎(3546)5270

特別区民税・都民税・森林環境税の公的年金からの特別徴収制度

- 年金特別徴収
公的年金を受けている方の納税の利便性を高めるため、公的年金を支給する際に個人住民税(特別区民税・都民税)・森林環境税を差し引いて行う徴収です。
対 特別区民税・都民税・森林環境税の納税義務者のうち、前年中に公的年金などを受給している65歳以上の方ただし、次に該当する方は対象になりません。
・年金収入のみの方(65歳以上)で公的年金所得だけでは非課税となる方
・公的年金から差し引く住民税額が老齢基礎年金額を超える方
・中央区で介護保険の特別徴収対象被保険者でない方
・配当割控除額または株式等譲渡所得割控除額が均等割額以上ある方
◎対象となる年金は老齢基礎年金など

- の老齢、または退職を支給事由とする公的年金
◎特別徴収の対象税額は、前年中の公的年金所得に係る個人住民税の所得割額および均等割額・森林環境税
徴収方法
・4・6・8月の支払いは「仮徴収」として前年度の年金特別徴収額の6分の1の額を1回分として徴収します。
・10・12・2月の支払いは「本徴収」として6月に確定する令和8年度住民税額から、仮徴収した額を除く残額を徴収します。

- なお、税額の計算結果によっては年金特別徴収を中止のうえ、普通徴収に変更して納付書で納めていただく場合や、多く徴収している仮徴収税額の一部または全部を還付する場合があります。計算結果は、6月10日に発送する「特別区民税・都民税・森林環境税納税通知書」に記載しています。
◎令和8年度の個人住民税(特別区民税・都民税)・森林環境税が仮徴収分を下回っている場合は、別途還付通知書をお送りします。

- 問 税務課課税係
☎(3546)5270

給与所得者が年の途中で退職した場合の特別区民税・都民税・森林環境税の納付方法

- 次のいずれかの方法で特別区民税・都民税・森林環境税を納めてください。
・退職時に特別徴収により、まとめて納める
・普通徴収により納める
・転職した場合で、転職先の会社の給与から引き続き特別徴収により納める
◎退職した場合は、特別徴収義務者(給与支払者)から異動届出書の提出が必要です。

- 問 税務課課税係
☎(3546)5270

特別区民税・都民税・森林環境税の減免申請

- 生活保護を受けている場合などは、減免の制度があります。

- 問 税務課課税係
☎(3546)5270

詳しくは区HPへ



中央都税事務所からのお知らせ 6月は固定資産税・都市計画税第1期分の納期

- 納税通知書を、6月1日に発送します。お近くの金融機関・郵便局、指定のコンビニエンスストアなどで、6月30日までに納めてください。
また、クレジットカードやスマートフォン決済アプリ、口座振替、金融機関・郵便局のペイジー対応のATM、インターネットバンキング、モバイルバンキングでも納付できます。

- 問 中央都税事務所
☎(3553)2151
・口座振替の申込方法など
東京都主税局徴収部納税推進課
☎(3252)0955

令和8年度国民健康保険料の納入通知書を6月15日に送付します

- 国民健康保険に加入している方に今年度の保険料を通知します。保険料は、同一世帯の国民健康保険加入者数と前年中の所得を基に計算しました。
なお、保険料率など(均等割額と所得割)を改定したため、前年度とは金額が異なります。
詳しくは、納入通知書に同封する「国保だより」またはHPをご覧ください。
納入通知書の様式を変更しました

- 納入通知書の様式をA3サイズに変更しました。

- 詳しい見方は同封する「納入通知書のみかた」またはHPをご覧ください。

所得申告

- 一定の所得以下の世帯では、保険料が減額になる場合もあります。
世帯の中で令和7年中の所得の申告をしていない方がいる場合は、収入の有無にかかわらず、お早めに所得の申告をしてください。

国民健康保険から職場の健康保険に加入したとき

- 社会保険などの健康保険に加入した場合は、マイナ保険証の登録有無にかかわらず届け出が必要です。
届け出がない場合、保険料の請求が続き、納めた保険料を返金できなくなる場合がありますので、速やかなお手続きをお願いします。

- 問 保険年金課資格係
☎(3546)5362

詳しくは区HPへ
(国民健康保険の保険料)



詳しくは区HPへ
(国民健康保険料
納入通知書の見方)



国民健康保険・後期高齢者医療制度 夏季施設「海の家」「山の家」の空室申し込み

- 対 中央区国民健康保険および後期高齢者医療制度に加入している方とその家族
◎2人以上でご利用ください。
◎利用申し込みは1世帯(被保険者番号ごと)につき1回限り。すでに利用申し込みをしている方は、空室申し込みはできません。

- 申 6月11日午前8時30分から利用希望日の3日前(3日前が土曜日・日曜日の場合はその前の金曜日)までに区役所4階保険年金課の窓口で直接申し込む。

- ◎6月11日は午前8時30分から先着順に受け付けます。
◎各特別出張所の窓口や電話での申し込みはできません。

- 問 保険年金課給付係
☎(3546)5360

詳しくは区HPへ



国民年金の年金額の引き上げ

- 4月分(6月15日支払い分)からの年金額は、法律の規定により、前年度から1.9%の引き上げとなります。

- 日本年金機構が6月初旬から、通知書を送付します。

- 問 日本年金機構ねんきんダイヤル
☎(0570)051165

国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料の口座登録はお済みですか

各保険料の納付方法については、年金からの天引き(特別徴収)以外の方は原則、口座振替です。口座振替なら納付忘れによる延滞金の心配もありません。口座登録がまだの方は、早めに口座登録をお願いします。

口座登録方法

[口座振替依頼書(はがき)による登録]
保険料決定通知に同封している口座振替依頼書(はがき)で登録ができます。毎月10日(土・日曜日、祝日の場合は前日)までに申し込むと、翌月の保険料から口座振替を開始します。
[キャッシュカードによる登録]

区役所4階の保険年金課・各特別出張所の窓口で、専用端末機にご利用の金融機関などのキャッシュカードを通し、暗証番号を入力することで口座振替(自動払込)の手続きが完了します。通帳や届出印は不要です。

対象金融機関は以下のとおりです。

- ・みずほ銀行 ・三井住友銀行
- ・三菱UFJ銀行 ・りそな銀行
- ・東日本銀行 ・城北信用金庫
- ・東京シティ信用金庫
- ・ゆうちょ銀行

◎写真付きの本人確認書類をお持ちの上、口座名義人がご登録ください。
[スマートフォン(AIRPOST)による登録]

「+メッセージ」アプリをダウンロード後、「公式アカウント」の画面で「AIRPOST」を検索し、お申し込みください。対象金融機関は次のとおりです。

- ・三菱UFJ銀行 ・武蔵野銀行
- ・静岡銀行 ・北洋銀行
- ・JAバンク(一部)

AIRPOST利用ガイド



引き落とし日

登録した口座の引き落とし日は全ての保険料共通で毎月末日(末日が金融機関などの休業日に当たる場合は翌営業日)となっています。

なお、次の事情で口座振替ができない場合は、納付書でお支払いください。
・納期限を過ぎた保険料を納付する時
・預金口座を保有していない時
・口座振替開始手続きが完了する以前に納期限を迎える保険料を納付する時

納期限までにお近くの金融機関、郵便局、コンビニエンスストア、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。スマートフォン決済による支払いも可能です。

問 保険年金課収納係

☎(3546)5365

おしらせ



コミュニティふれあい銭湯

日 6月10日(水)・24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

都市計画(案)の公告・縦覧

都市計画(案)の名称

- ①②都市再生特別地区の変更(築地一丁目地区)
- ①築地地区地区計画の変更
- ②築地一丁目地区第一種市街地再開発事業の決定
- ①築地一丁目特定街区の廃止
- ②八重洲日本橋地区地域冷暖房施設の変更

縦覧期間・意見書の提出期間

日 6月9日～6月23日
午前9時～午後5時(閉庁日を除く)

縦覧場所

- 場 ①区役所5階地域整備課
- ◎②のみ都庁第二庁舎12階北側都市整備局都市づくり政策部でも縦覧可
- ②区役所5階都市計画課
- ◎HPでもご覧いただけます。

意見書の提出先

- ①東京圏国家戦略特別区域会議
- ②都市計画課

意見書の提出方法

HPまたは直接問へ。

問 ①地域整備課まちづくり推進担当

☎(3546)5474

②都市計画課都市計画係

☎(3546)5468



詳しくは区HPへ

防犯灯整備の助成

私道に新しく防犯灯を設置したり、古くなった防犯灯を更新したりする場合に、区が費用を助成します。

対 次のいずれかに設ける防犯灯

- ①幅1.2 m以上で公道間を連絡する私道(100%区助成)
- ②幅1.8 m以上で一方が公道に連絡する延長20 m以上の私道(90%区助成)
- ③区長が特に必要があると認める私道(90%区助成)

[工事]

区で工事を行い、完成後に申請者へ引き渡します。

申 問い合わせの上、所定の申請書(HPでダウンロード/区役所7階水とみどりの課窓口で配布)を問へ提出する。

問 水とみどりの課道路緑化施設係

☎(3546)5437



詳しくは区HPへ

私道整備の助成

- 対 ①幅1.2 m以上で公道間を連絡する私道(100%区助成)
- ②幅1.8 m以上、延長20 m以上で一方が公道に連結している私道(90%区助成)
- ③助成を受けて整備した私道で、経年のため破損が著しい私道(100%区助成)

内 路面舗装の状態が悪く、歩行者の通行に支障をきたす私道の舗装、路面の排水施設の助成を行います。

また、路面下の下水施設が悪く、路面舗装に影響が出ている場合は当該施設の一部補修を行います。

[工事]

区で工事を行い、完成後は申請者に引き渡します。

申 事前に問へ相談の上、申請書(HPでダウンロード可/区役所7階道路課で配布)を記入し、私道の権利者の承諾書を添えて問へ。

問 道路課道路係

☎(3546)5429



詳しくは区HPへ

夏季期間中の会計年度任用職員の募集(児童館・子どもの居場所「プレディ」)

児童館指導補助員

[勤務期間]

7月18日～8月31日(祝日を除く)

[勤務時間]

- ①午前9時～午後5時15分
- ②午前9時～午後1時
- ③午前11時15分～午後5時15分

◎①のみ休憩1時間

[勤務場所]

築地児童館、浜町児童館、月島児童館のいずれか

[応募資格]

18歳以上の方(高校生不可・①・②は保育士資格の有無は不問、③は保育士資格取得者)

[募集人数]8人程度

[賃金]

- ①日額11,316円
- ②日額6,804円
- ③日額9,364円

◎交通費別途支給

子どもの居場所「プレディ」児童指導補助員

[勤務期間]

7月18日～8月31日
(日曜日、祝日を除く)

[勤務時間]

午前8時30分～午後6時のうち6時間(シフト勤務)

[勤務場所]

プレディ城東(城東小学校内)またはプレディ阪本(阪本小学校内)

[応募資格]

18歳以上の方(高校生不可、保育士資格の有無は不問)

[募集人数]8人程度

[賃金]日額8,905円

◎交通費別途支給

申 6月15日までに写真付きの履歴書(備考欄には勤務可能な日および希望勤務場所を記入)を郵送または直接問へ。

[採用結果]

選考の上、7月初旬ごろまでに連絡します。

問 放課後対策課放課後支援係

☎(6278)8359

夏季期間中の会計年度任用職員の募集(区立保育園の保育所支援員)

勤務期間・時間

6月中旬ごろ～10月下旬ごろ
午前8時45分～午後5時(休憩1時間)

応募資格

18歳以上の方(高校生不可・保育士

資格の有無は不問)

募集人数

20人程度

賃金

日額11,316円

◎交通費別途支給

申 写真付きの履歴書を郵送または直接問へ。

採用方法

随時面接を行い、決定します。

問 子ども子育て支援課公立保育園係

☎(3546)5344



詳しくは区HPへ

6月は外国人労働者問題啓発月間

外国人労働者の雇い入れ・離職の際には、その氏名、在留資格などについて、管轄のハローワークへ届け出る必要があります。

また、外国人労働者の雇用管理の改善は事業主の努力義務です。

問 飯田橋公共職業安定所事業所第二部門

☎(3812)8609

(部門コード34#)

善意に感謝いたします



社会福祉協議会への寄付

(令和8年2月分)

合計229,131円

一般寄付金(敬称略・順不同)

关毅…3,000円、佃二丁目鈴木猛夫…1,021円、日蓮宗東京東部社会教化事業協会…30,000円、(一社)東京都中央区京橋歯科医師会…100,000円、日本橋本町一丁目町会…10,000円、東をどり新橋節分会…30,000円、(有)三谷葬儀社…10,000円、三谷和美…5,000円、匿名(11件)…40,110円(内訳100円、10,000円、3,810円、1,000円、1,000円、950円、1,000円、2,000円、20,000円、200円、50円)

社会福祉協議会への寄付(令和8年3月分)

2,098,114円

一般寄付金(敬称略・順不同)

佃二丁目鈴木猛夫…1,032円、关毅…3,000円、日本橋式典…10,000円、杉本和優…3,000円、杉本ちよ子…1,000円、(一財)鈴木助成事業財団…1,000,000円、21東京パイロットクラブ…50,000円、笠間勝子…10,000円、サンフロンティア不動産(株)…1,000,000円、だいこんの花…4,082円、(有)三谷葬儀社…10,000円、三谷和美…5,000円、匿名…1,000円

問 社会福祉協議会管理部庶務課

☎(3206)0506



人口と世帯(住民基本台帳)

5月1日現在

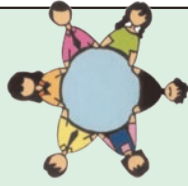
人口 191,910人(うち外国人 13,700人)

男 91,698人(うち外国人 6,923人)

女 100,212人(うち外国人 6,777人)

世帯 109,323世帯

中央区制施行80周年記念 「第24回中央区ブーケ祭り」 ～職場で、地域で、家庭で働く人たちへの応援歌～



男女平等センター「ブーケ21」の登録団体が主体となり、日頃の活動を広く地域の方々に発表します。今年のテーマは「ブーケがつなく 人・まち・未来」です。

日6月19日(金)・20日(土)
午前10時～午後4時

場男女平等センター「ブーケ21」

◎6月18日～20日は男女平等センターの研修室などの利用はできません。

内団体の紹介や活動内容を体験できるブースの設置、コーラス・ダンス・朗読など、団

体の特長を生かした発表を行います。また、実行委員会企画として、「たいらいさお 愛唱歌名曲コンサート」と「木のおもちゃの広場」を開催します。

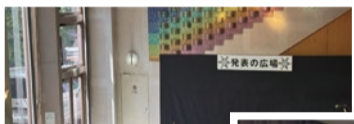
[主催]中央区ブーケ祭り実行委員会、中央区
総務課男女共同参画係
☎(5543)0651



詳しくは区HPへ



▲たいらいさおさん



講演と映画のつどい 平等へのあゆみ ～お互いを認め合える世界へ～

日7月4日(土)

午後1時～4時30分
(午後0時30分開場)

場日本橋社会教育会館ホール

対区内在住・在勤・在学者

内講演と映画

講演『他者と違う自分』が
『自分と違う他者』を認めるまで

映画『銀河鉄道の父』

師文化学園大学総合教養研究室教授 菊住 彰

定200人(先着順)

申6月3日～7月3日午後5時にHPまたは電話で問へ。

託生後3カ月以上の未就学児(7月1日までに申し込む)

[主催]中央区女性ネットワーク、中央区

問総務課男女共同参画係

☎(5543)0651



▲菊住 彰さん



詳しくは区HPへ

6月は東京都HIV検査・相談月間 匿名・無料でHIV検査を実施

詳しくは
区HPへ



東京都HIV検査
情報Web



HIVは早期発見・早期治療が大切です。都では6月1日から30日までを「東京都HIV検査・相談月間」と定め、都民を対象としたエイズに関する啓発キャンペーンを実施しています。

HIVの感染初期は、多くは自覚症状がないまま進行します。早期に治療を開始すれば、エイズの発症を抑えることが可能です。自分の健康を守るためにも、また大切な人を守るためにも、検査による確認が重要です。

中央区保健所では、匿名・無料でHIV検査を実施しています。希望者には、梅毒・淋菌感染症・性器クラミジア感染症の検査も同時に受けていただけます。6月、12月は夜間検査も実施します。

夜間検査(6月分)

検査日時
6月11日(木)
午後5時30分～7時30分受付

結果説明日時

6月25日(木)
午後5時30分～7時30分受付

通常検査(毎月1回)

検査日時
原則第2木曜日
午前9時～10時20分受付

結果説明日時
原則第4木曜日
午前9時30分～11時受付

予約方法

HPまたは電話で問へ。

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

問中央区保健所健康推進課感染症対策係

☎(3541)5930

じゃぶじゃぶ池を 開設します

日6月19日(金)～9月6日(日)

午前9時～正午
午後3時～5時

◎今年度から利用期間・時間が変わっています。

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

対小学校2年生以下の子ども(保護者同伴)

問水とみどりの課公園河川係

☎(3546)5435



▲久松児童公園

詳しくは

区HPへ



～環境学習事業～

檜原村自然体験ツアー(1泊2日)

「山・川遊び&保存食: 森の標本カウンター体験」

日7月31日(金)・8月1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)
ひのはら緑の休暇村フォレストイン
グコテージ(宿泊先)

対区内在住・在学の小学生と保護者(保護者1人につき2人まで参加可能)

内・山の散策や川遊び、夜空観察
・山の資源を活用した保存食作り
(森の標本カウンター体験)

定30人(抽選/10人未満の場合は中止)

費5,000円/人

申6月22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

環境課環境啓発係

☎(3546)9592

申し込みフォーム



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

