

令和4年(2022年)

6/1

No.1503

区のおしらせ

ちゅうおう

大切なペットと 暮らしていくために

犬や猫などを飼うときのルールとマナー



犬

登録(生涯1回)と狂犬病予防注射(毎年)は飼い主の義務です

狂犬病予防注射は毎年必ず受けさせ、保健所で注射済票の交付手続きをしてください。

しつけをしましょう

子犬の頃から人や他の犬にほえたりかんだりしないようしつけましょう。

区では「犬のしつけ方教室」も開催していますのでご活用ください。

もし人をかんでしまったら

飼い主は24時間以内に保健所に届け出なくてはなりません。また、48時間以内に狂犬病の疑いの有無について獣医師に犬を検診してもらわなくてはなりません。

ふんや尿の後始末は飼い主の責任

子犬のときからトイレは済ませて散歩する習慣を付けましょう。散歩中におしっこをしてしまったときは水で流しにおいが残らないようにし、ふんをしたときは必ず家に持ち帰ってください。

リードできちんとつなぎましょう

犬を守るためにもすぐに飼い主が抱き上げたり引き寄せることができるようにリードは短くしておきましょう。またノーリードは禁止されています。



猫

室内で飼いましょう

猫は犬ほどのたくさんの運動が必要な生き物ではありません。交通事故や寄生虫の感染などを防止できます。

不妊・去勢手術を受けさせましょう

猫は繁殖力がとても高い生き物です。1匹のメス猫から1年後に20匹、2年後に80匹に増えてしまうこともあります。



犬も猫も

- ・飼い始める前に最後まで責任を持って飼えるか、よく考えましょう。
- ・飼ってからは、動物の習性をよく理解し、愛情を持って終生飼育しましょう。

愛護動物の遺棄・虐待などは犯罪です

- ・みだりに殺し、または傷つけた者
→ 5年以下の懲役または500万円以下の罰金が科せられます。
- ・虐待または遺棄した者
→ 1年以下の懲役または100万円以下の罰金が科せられます。

このような行為を見かけた方は、直ちに警察へ連絡を！

マイクロチップ 情報の登録

6月1日から、ブリーダーやペットショップなどから購入した犬や猫にはマイクロチップが装着されており、飼い主は環境省のデータベースに飼い主の情報を登録する必要があります。

また、すでに犬や猫を飼っている飼い主については、マイクロチップの装着は義務ではありませんが、犬や猫が逸走した時に飼い主へ返還できる可能性が高まるなどの利点もあるため、マイクロチップの装着に努めてください。

詳しくは区ホームページをご確認ください。



ペットに関する相談支援

飼い主やこれからペットを飼うことを検討している方が、身近な地域で相談ができ、支援を受けられるようにするため、区と連携して動物愛護施策を推進しているボランティア団体「動物と暮らしやすいまちづくり会」を相談窓口とする体制を新たに整備しました。

相談できる内容

- ・ペットを飼っている際に感じている困りごと・不安
 - ・飼い主の体調不良や施設入所により、ペットを飼い続けることが難しくなりそうな場合の対応方法
 - ・ペットを飼う前に考えなければならないこと
 - ・ペットの適正飼養に向けて気を付けることなど
- ◎「動物と暮らしやすいまちづくり会」では、ペットの引き取りを行っていません。

問・相談支援体制の整備について
中央区保健所生活衛生課生活衛生係
☎(3541)5936



相談方法

「動物と暮らしやすいまちづくり会」ホームページの「個別相談フォーム」からご相談ください。

HP個別相談フォーム

<https://www.hcfa.jp/counseling-form>

◎緊急時には電話相談も受け付けています。

問動物と暮らしやすいまちづくり会

☎050(5211)8267

HP<https://www.hcfa.jp/>



凡例

問 問い合わせ(申込)先

HP ホームページアドレス

E メールアドレス

掲載のイベント
について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、内容を変更または中止とする場合があります。最新の情報は区のホームページをご覧ください。

快適に過ごすことができる環境づくりのため、
光害の防止にご協力を

6月1日(水)から光害の防止に向けたルールが適用されます

区では、職員による指導や公表を行うなど、速やかな光害の解消を図っていきます。

光害とは

周辺環境にそぐわない明るさや色で点灯する屋外照明の光が原因で、健康や生活環境への被害が生ずることをいいます。



目的

- 近年LED照明やデジタルサイネージを活用した屋外広告物などの普及により、区内で光害が増加しています。
- これらの屋外照明は光害の原因となる一方、経済活動の活性化に寄与するものであることから、住宅地と商業地が隣接する本区の特性を踏まえ、生活環境との両立が求められています。
- こうした中、区が主体となり屋外照明の設置および運用に関するルールを作ることで、区民の皆さんが快適に暮らし、過ごせる環境確保の実現を図っていくことを目的としています。

屋外照明の設置および運用に関するルール

対象地域

区内全域

対象物

屋外を照射する全ての照明(既設を含む)

対象者

屋外照明(既設を含む)の設置、所有および管理をする事業者

屋外照明の運用

- 判定基準を順守して設置および運用すること
- 判定基準の範囲内であっても、周辺環境に配慮して運用すること
- 早朝や夜間などの時間帯については、減灯または消灯に努めること

違反者への対応

光害が生じているときは、職員による指導、勧告および公表を行うなど、速やかにその解消を図っていきます。

ルールの適用

令和4年6月1日

その他

詳しくは、フローチャートおよびホームページをご覧ください。

環境課生活環境係

☎(3546)5404



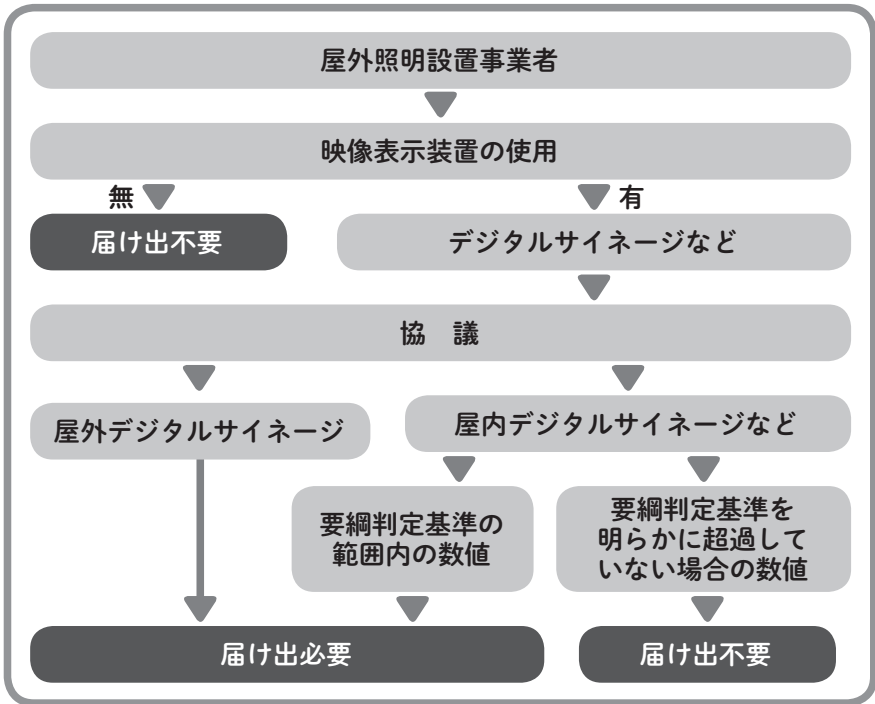
デジタルサイネージの設置および変更に関する手続き

- 設置または変更の内容について周辺地域に対して事前に周知すること
- 設置または変更の内容について事前に区と協議すること

- 設置または変更に関する届出書を14日前までに提出すること



デジタルサイネージなどの映像表示装置は、それ自体が発光することに加え、文字や映像などが動く媒体であり光害を生じさせる可能性が高いものです。



緊急の診療案内

土・日曜日、祝日・休日の診療

内科・小児科診療

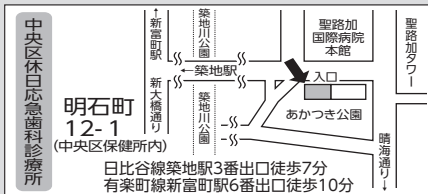
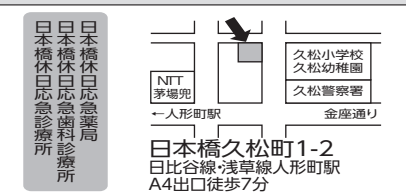
施設名	診療時間	土曜日	日曜日、祝日・休日および年末年始	担当
		午後5時～10時	午前9時～午後5時 午後5時～10時	
中央区休日応急診療所 ☎(3533) 3136		○	○	中央区医師会 ☎(3531) 1048
京橋休日応急診療所 ☎(3561) 5171		—	○	
日本橋休日応急診療所 ☎(5640) 2570		○	○	日本橋医師会 ☎(3666) 0682

歯科診療

施設名	診療時間	土曜日	日曜日、祝日・休日および年末年始	担当
		午後5時～10時	午前9時～午後5時 午後5時～10時	
中央区休日応急歯科診療所 ☎(3541) 5420		—	○	京橋歯科医師会 ☎(3538) 2700
日本橋休日応急歯科診療所 ☎(5640) 5256		—	○	お江戸日本橋歯科医師会 ☎(3661) 1565

調剤薬局

施設名	診療時間	土曜日	日曜日、祝日・休日および年末年始	担当
		午後5時～10時	午前9時～午後5時 午後5時～10時	
中央区休日応急薬局 ☎(3533) 5170		○	○	京橋薬剤師会 ☎(3567) 5386
日本橋休日応急薬局 ☎(5640) 9856		○	○	日本橋薬剤師会 ☎(3666) 6554

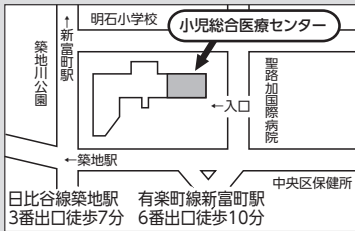


◎緊急の場合以外は、通常の診療時間内に各医療機関で診療を受けてください。定期的を受診することはできません。 ◎年末年始は、12月29日から1月3日までです。

- 保険証と乳児医療証(小学校就学前の方)、
③医療証(小・中学校就学中の方)を必ずお持ちください。

平日準夜間の小児科診療

対象 中学生まで(15歳以下)の急病患者
診療日 月～金曜日(祝日・休日、年末年始は除く)
受付時間 午後6時45分～9時45分(診療開始は午後7時～)
場所 聖路加国際病院 小児総合医療センター 明石町10-1 ☎(5550) 7040



毎日の診療案内(24時間)

東京都医療機関案内サービスひまわり ☎(5272) 0303
東京消防庁救急相談センター ☎(3212) 2323
(携帯電話・PHS・プッシュ回線からは#7119)

◎切り取ってご利用ください。

第20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



ブーケ祭りは、男女共同参画社会を推進する拠点である女性センター「ブーケ21」を利用している登録団体で構成する実行委員会と中央区の共催事業です。

今年は「希望に向かって！」をテーマに実施します。

日時
6月24日(金)・25日(土)
午前10時～午後4時

会場
女性センター「ブーケ21」

内容
団体の紹介や活動内容を体験できるブースの設置や、コーラス・ダンス・朗読をはじめとして、団体の特長を生かした発表を行います。(別表参照)

その他
今回のブーケ祭りは、新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、施設内での食事を禁止し、入館者全員の検温・手指消

毒を行います。
主催
中央区ブーケ祭り実行委員会、中央区
◎6月23日(木)～25日(土)はブーケ祭りのため女性センターの研修室などの利用は休止します。

☎総務課男女共同参画係
☎(5543)0651



別表 参加団体(50音順)

団体名	
アマービレ(25日(土)のみ)	中央区消費者友の会
オスビーの会	中央区女性海外研修者の会
カトレアグループ	中央区女性史勉強会
かな書道を親しむ会	中央区女性ネットワーク
京橋防火女性の会(25日(土)のみ)	中央区文化財サポーター協会
銀座育成婦人会	東京都下水道局桜橋第二ポンプ所
傾聴ボランティアグループうさぎの会	日本橋モラロジー事務所
曙光会(24日(金)のみ)	人形教室みやび会
新婦人コーラスエーデルワイスの会(25日(土)のみ)	FLAPはばたき
新婦人女性の地位向上委員会	レイ・ロケラニ(25日(土)のみ)
太極拳・気功・麟の会(25日(土)のみ)	朗読の会(25日(土)のみ)
中央区環境保全ネットワーク	朗読ボランティアグループわかはや会(24日(金)のみ)
中央区社会福祉協議会	

◎展示や発表内容は女性センター「ブーケ21」のホームページへ掲載します。

6月23日(木)～29日(水)は「男女共同参画週間」

「あなたらしい」を築く、「あたらしい」社会へ

男性と女性が、家庭で、学校で、職場で、地域で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、行政だけでなく、区民の皆さん一人一人の理解と取り組みが必要です。私たちの周りの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか。

男女共同参画を推進する区の施策
区では、男女一人一人の人権と個性が尊重され、みんなが能力を発揮できる地域社会の実現を目指して、「中央区男女共同参画行動計画2018」を平成30年3月に策定しました。この計画に基づき講座・講演会などの開催や中央区男女共同参画ニュース「Bouquet(ブーケ)」の発行を

はじめ、女性相談事業、男女共同参画を推進する団体への支援、またワーク・ライフ・バランス推進企業認定事業などを行っています。

なお、「中央区男女共同参画行動計画2018」は、女性センターや区のホームページでご覧いただけます。

女性センター「ブーケ21」による情報発信

女性センター「ブーケ21」のホームページでは、上記の区の施策について情報発信をしている他、中央区男女共同参画ニュース「Bouquet(ブーケ)」もカラーでご覧いただけます。

メールマガジンの登録を申し込むと、こうした情報が指定のメールアドレスへ自動的に配信されます。

ホームページ左下の「メルマガ会員登録募集中」からご登録ください。2次元コードを読み取ると登録画面にアクセスできます。

◎メールマガジンの登録は無料ですが、接続料・通信料などは利用者負担です。

◎詳しくはお問い合わせください。

☎総務課男女共同参画係
☎(5543)0651
HP<http://bouquet21.genki365.net/>



個人住民税の公的年金からの特別徴収制度

年金特別徴収とは

公的年金を受けている方の納税の便宜を図る目的で、公的年金を支給する際に個人住民税(特別区民税・都民税)を差し引いて行う徴収のことです。

対象

個人住民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方で、当該年度の初日(4月1日)に老齢基礎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(例えば単身の方は年金収入額155万円以下、配偶者を扶養にしている方は、年金収入額211万円以下の方)
- ・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です。

◎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となります。

年金仮徴収

令和3年度における年金からの特別徴収は、2月分まで行いました。その後、年金特別徴収額の6分の1の額を1回分として4・6・8月分の徴収額とする仮徴収制度が始まっています。

ただし、この金額はあくまでも仮に設定されていますので、令和4年度の住民税額を決定する6月に、決定した税額との調整を行い、その上で本徴収を実施します。

特別区民税・都民税納税通知書記載イメージ

◎公的年金からの特別徴収は、公的年金受給者の納税の利便や市区町村における徴収の効率化を図る観点から行われています。				
普通徴収				
期別	納期限	納付税額(円)		
年金特別徴収(今年度徴収分)				
回数	納期限	納付税額(円)		
第1回	令和4年 4月分		10,000	
第2回	令和4年 6月分		10,000	
第3回	令和4年 8月分		10,000	
第4回	令和4年10月分		2,000	
第5回	令和4年12月分		2,000	
第6回	令和5年 2月分		2,000	
年金特別徴収(翌年度仮徴収分)				
回数	納期限	納付税額(円)		
第1回	令和5年 4月分		6,000	
第2回	令和5年 6月分		6,000	
第3回	令和5年 8月分		6,000	

引き続き前年度から年金特別徴収となる場合、納付額はありません。他に普通徴収税額がある場合や年金特別徴収初年度の場合は表示されます。

年金特別徴収のうち、4月支給分以後の仮徴収金額を表示しています。

年金特別徴収のうち、10月支給分以後の本徴収税額を表示しています。

翌年度に年金支給額から仮徴収を行う金額を表示しています。この金額は前年度分の年金特別徴収税額を6等分した額になります。

納税通知書では左の図のように記載されます。

年金特別徴収 令和3年度(初年度)例 年税額 60,000円の場合

普通徴収(個人納付)		特別徴収(本徴収)		
6月	8月	10月	12月	2月
年金特別徴収税額の2分の1を2回に分けて各納期ごとに個人納付		年金特別徴収税額の2分の1を3回に分けて年金から特別徴収		
15,000円	15,000円	10,000円	10,000円	10,000円

年金特別徴収 令和4年度(次年度)例 年税額 36,000円の場合

特別徴収(仮徴収)			特別徴収(本徴収)		
4月	6月	8月	10月	12月	2月
前年度分の年金特別徴収税額の6分の1を1回分として4月、6月、8月の3回で年金から特別徴収			年金特別徴収税額から仮徴収を差し引いた残りを10月、12月、2月の3回で年金から特別徴収		
10,000円	10,000円	10,000円	2,000円	2,000円	2,000円

凡例
お問い合わせ(申込)先
HP
ホームページアドレス
Eメール
メールアドレス

中央区介護人材確保
支援事業

対 象

区内介護サービス事業所での就労を希望する方(区内在住者に限りません)

内 容

- ・介護職員初任者研修(20日程度。集合研修で実施します)
- ・職場見学・職場体験
- ・キャリアカウンセリング
- ・区内介護サービス事業所とのマッチング(一人一人の希望に合った事業所を紹介します。面接の支援も行います)
- ・就業後の定着支援

◎本事業は、区が(株)シグマスタッフに事業委託をして実施します。

定 員

15人

選考方法

書類選考および面談

費 用

無料

申し込み方法

(株)シグマスタッフへ電話で申し込む。

◎申し込みは随時受け付けています。

☎中央区介護人材確保支援事業への参加について
(株)シグマスタッフ
☎(6806)1211

・中央区介護人材確保支援事業について
介護保険課指導担当
☎(3546)5749

7月1日(金)から

区役所本庁舎1階の戸籍係・住民記録係窓口で発行する証明書などの手数料の支払いで使える

キャッシュレス決済の種類拡大

取扱窓口

区役所本庁舎1階区民生活課戸籍係と住民記録係の窓口

◎日本橋・月島特別出張所の窓口では取り扱っていません。

対象となる手数料

住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍に関する証明書など

新たに使えるキャッシュレス決済

電子マネー

iD・QUICPay・WAON・nanaco・楽天Edy

クレジットカード

VISA・Mastercard・JCB・AMERICAN EXPRESS・Diners Club

2次元コード

PayPay・d払い・楽天ペイ・au PAY・メルペイ・Alipay・WeChat Pay

◎交通系電子マネー(Suica、Kitaca、TOICA、ICOCA、SUGOCA、PASMO、nimoca、manaca、はやかけん)も引き続きご利用いただけます。

その他

- ・現金と併用での支払いはできません。
- ・区役所でのチャージはできません。

☎区民生活課住民記録係
☎(3546)5320

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う

水道料金・下水道料金の支払い猶予

猶予期間

申出日から最長で1年間

◎猶予期間は原則4カ月ごとに設定します。

受付期間

9月30日(金)まで

対 象

新型コロナウイルスの影響により収入が減少している場合など、一時的に水道料金・下水道料金の支払いが困難になった方

申し出の方法

電話または支払猶予申出書に記入して、ファクスで☎へ申し出る。

◎支払猶予申出書は東京都水道局のホームページからダウンロードすることができます。

◎詳しくは東京都水道局のホームページをご覧ください。

☎水道局お客さまセンター
☎(5326)1101
FAX(3344)2531

HP東京都水道局
https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/tetsuduki/tetsuduki/tesuzuki_yuuyo.html

知っていますか?認知症サポート電話

保健師やソーシャルワーカーなどの専門職員が、認知症ではないかと思い悩んでいるご本人や、認知症の方を介護されているご家族のさまざまな悩みについての相談を、電話でお受けします。匿名でも構いません。必要に応じて、自宅にお伺いすることもできます。

電話相談

月～金曜日(祝日・休日、年末年始を除く)

午前8時30分～午後5時

費 用

無料

相談専用電話

☎(3546)5286

☎介護保険課地域支援係
☎(3546)5379

ワーク
ショップ
開催

マンションなどにおける
中央区災害時地域たすけあい
名簿の活用

区では、「中央区災害時地域たすけあい名簿」を町会・自治会などに提供し、災害時における高齢者や障害のある方への支援に役立てていただいています。多くの方々が住んでいるマンションの管理組合などでも支援体制づくりができるよう、事前に区と協定を締結したマンション管理組合などに「中央区災害時地域たすけあい名簿」を提供しています。

「中央区災害時地域たすけあい名簿」とは

区が災害時に地域や近隣住民などの支援を希望されている方の情報を町会・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ただいているものです。

ワークショップ

マンション管理組合などが名簿の提供を受けるまでに検討すべき事項や、名簿の提供を受けた後の活用方法、高齢者や障害のある方の安否確認や避難支援の方法などを専門家と一緒に考えるワークショップを開催します。

日 時

6月25日(土)

午前10時～正午

会 場

区役所8階大会議室

対 象

- ・名簿の活用に関心のあるマンション管理組合などの方
- ・地域のマンションなどとの連携を検討している町会・自治会の方など

◎その他、参加を希望される方はお問い合わせください。

内 容

- ・災害時における高齢者や障害のある方への支援の必要性
- ・名簿の取り扱い
- ・災害時の安否確認やその準備のための名簿活用

講 師

(株)社会安全研究所 福井敏夫

費 用

無料

申し込み方法

6月3日(金)から電話または申込書に記入の上、区役所4階高齢者福祉課に持参またはファクスで申し込む。

◎申込書は高齢者福祉課で配布するほか、区のホームページからダウンロードすることもできます。

☎高齢者福祉課高齢者福祉係
☎(3546)5354
FAX(3248)1322

道路の正しい使い方

落下防止のために建物の点検を

建物の外壁や袖看板などは老朽化などにより破損し、落下する恐れがあります。区内でも外壁タイルが落下し、通行人が負傷するという事故がありました。

外 壁

- ・外壁のタイルやモルタル塗り、スチール枠の窓ガラス、屋外広告物などは特に注意が必要です。日頃からの点検を心掛けてください。
- ・ひび割れや部分的な剥がれがないか
- ・膨らみや、浮いている部分がないか
- ・たたいた時に、他の部分と比べて違う音がする部分がないか

窓ガラス

- ・ガラスがパテ留めとなっていないか

屋外広告物など

- ・さびや劣化がないか

このようなことがありましたら、専門家に相談し調査や改善を行ってください。建物の点検や維持管理は所有者、管理者の皆さんの責務です。日頃から点検や維持管理を行い落下物による事故を未然に防ぎましょう。

☎建築課建築監察係
☎(3546)5455

若年期からの生活習慣病予防事業

30・35(サンマル・サンGO!)健康チェック

生涯にわたり健康な生活を送るため、30歳と35歳の方を対象に、生活習慣病予防の健康教育と健康診断を併せて行う「30・35(サンマル・サンGO!)健康チェック」を実施しています。対象の方には、個別に通知します。

ママの健康チェック

産後の母親の健康維持やご家族の

健康づくりのため、生後4カ月から1歳未満のお子さんを持つ母親を対象に、健康教育と健康診断を併せて行う「ママの健康チェック」を実施しています。

共通

日時など

別表1・2のとおり

☎中央区保健所健康推進課予防係

☎(3541)5930

別表2 30・35健康チェックの通知時期と対象者

通知時期		35歳の対象者	30歳の対象者
前期	発送済み	昭和61年4月1日～昭和61年7月31日生	平成3年4月1日～平成3年7月31日生
中期	6月中旬	昭和61年8月1日～昭和61年11月30日生	平成3年8月1日～平成3年11月30日生
後期	9月下旬	昭和61年12月1日～昭和62年3月31日生	平成3年12月1日～平成4年3月31日生

一時預かり保育事業

保護者の冠婚葬祭や育児疲れなどの理由により、家庭での保育が一時的に困難になったときに、お子さんをお預かりします。

また、保護者の出産や緊急の入院などにより、一時的に保育が困難になった場合に、原則2日以上30日以内の範囲でお子さんをお預かりする

別表3

実施場所	子ども家庭支援センター 「きらら中央」	子ども家庭支援センター 日本橋分室	子ども家庭支援センター 十思分室
利用日	毎日(祝日・年末年始を除く)	月～金曜日(祝日・年末年始を除く)	
利用時間	午前9時から午後5時まで		
利用対象	区内在住の生後57日目から6歳までの未就学児		
定 員	生後57日目～2歳未満 10人 (ただし0歳は4人まで) 2歳～6歳(未就学児) 10人 ◎緊急保育は2人です。	5人 ◎緊急保育は1人です。	8人 (ただし0歳は4人まで) ◎緊急保育は1人です。
利用料	1時間800円(緊急保育は1日2,000円) ◎緊急保育は所得要件に応じて利用料の減免制度があります。詳しくはお問い合わせください。		
翌月分の予約 開始日	毎月15日 (土・日曜日、祝日の場合は次の平日)		

◎「きらら中央」では、翌月分の予約開始日のみオンラインによる整理券の発券を行っています。詳しくは区のホームページをご覧ください。

敬老入浴事業

65歳以上の区民の方に健康の保持増進や地域の方との交流に役立てていただくため、区内の全公衆浴場(別表4のとおり)および他区協力浴場(別表5のとおり)を1回100円で利用できる「敬老入浴証(カード)」を希望により交付しています。

対象

65歳以上の方

◎65歳となる誕生月(区内に転入された65歳以上の方は転入された翌月)の初旬に敬老入浴証への引換券を郵送しています。

◎特別養護老人ホーム入所者を除き

別表4 区内公衆浴場

	浴場名	所在地	電話番号
京 橋	銀座湯	銀座1-12-2	(3561)2550
	金春湯	銀座8-7-5	(3571)5469
	入船湯	入船3-6-14	(3206)0335
	湊 湯	湊1-6-2	(3551)0667
日本橋	十思湯	日本橋小伝馬町5-19 十思スクエア別館2階	(6264)9920
月 島	日の出湯	佃1-6-7	(3532)1629
	月島温泉	月島3-4-5 2階	(3531)1126
	勝どき湯	勝どき3-9-7	(5560)1019

別表5 他区協力浴場

	浴場名	所在地	電話番号
千代田区	稲荷湯	千代田区内神田1-7-3	(3294)0670
	於玉湯	千代田区岩本町2-2-14	(3866)2306
台東区	弁天湯	台東区浅草橋1-33-6	(3864)7100
	帝国湯	台東区浅草橋5-23-8	(3851)2785
	鶴の湯	台東区浅草橋5-27-2	(3851)4569

別表1 健康チェックの概要

	30・35健康チェック (サンマル・サンGO!健康チェック)	ママの健康チェック
実施日	5月30日(月)、6月17日(金)、7月27日(水)、9月29日(木)、10月31日(月)、11月30日(水)、令和5年1月30日(月)、2月15日(水)、3月17日(金) ◎30・35健康チェックは対象により実施時期が異なります。	
受付時間	①午前8時45分 ②午前9時 ③午前9時15分	①午後1時 ②午後1時15分 ②午後1時30分 ④午後1時45分 ◎所要時間は2時間30分程度です。
会 場	中央区保健所	
対 象	別表2のとおり	生後4カ月から1歳未満のお子さんの母親(1年以内に健診を受けた方を除く)
内 容	健康教育(食生活、お口の健康、心の健康、運動の実技)	健康教育(食生活、お口の健康、プレ更年期、運動の実技)
	問診・測定など(身長、体重、腹囲、血圧、骨密度)、 血液検査、尿検査	
定 員	45人(先着順)	35人(先着順)
託 児	託児付き(定員あり・予約制)	①生後4カ月から1歳未満のお子さんは検査時のみ託児付き ②1歳以上のご兄弟姉(定員あり・予約制)
費 用	無料	1,000円
申し込み方法	電話で申し込む。 ◎[前期]は現在予約受付中です。 ◎[中期]は6月23日(木)から予約の受け付けを開始する予定です。 ◎[後期]は9月29日(木)から予約の受け付けを開始する予定です。	

緊急保育も実施しています。

利用日時・対象など

別表3のとおり

利用方法

利用する施設で事前登録の上、利用日の前日までに利用申請書を提出してください。登録の際は健康保険証、乳幼児医療証、お子さんと送迎される方の写真を持参してください。

区立こども園・認可保育所などの一時預かり保育

晴海こども園、京橋こども園、まなびの森保育園銀座および阪本こども園でも一時預かり保育を実施しています。利用方法など、詳しくは各施設へお問い合わせください。

◎区のホームページで各施設の空き状況を確認できます。

☎子ども家庭支援センター事業係

☎(3534)2103

子ども家庭支援センター日本橋分室

☎(3666)4267

子ども家庭支援センター十思分室

☎(3665)6530

晴海こども園

☎(3534)3553

京橋こども園

☎(3564)5532

まなびの森保育園銀座

☎(6264)4650

阪本こども園

☎(6661)9080

ます。

◎引換券は黄色いはがきサイズのもので、「敬老入浴証(カード)の引換券在中」と記載された封筒に入れて郵送しています。

◎引換券が届かない、または引換券を紛失されたなどで引換券をご希望の方は、☎までご連絡ください。

引換場所

公衆浴場(別表4・5のとおり)、区役所4階高齢者福祉課、シニアセ

ンター、各いきいき館(敬老館)、日本橋・月島特別出張所

敬老入浴証の再発行

敬老入浴証を紛失・破損された方は、公衆浴場に住所・氏名・生年月日を確認できるもの(健康保険証など)を提示し、再交付申請書(公衆浴場にあります)に必要事項を記入すると、500円で再交付されます。

☎高齢者福祉課高齢者福祉係

☎(3546)5354

中等度難聴児発達支援事業
(補聴器購入費助成)

身体障害者手帳(聴覚障害)の交付対象とならない中等度難聴児に対し、補聴器購入費用の一部を助成します。

対 象

区内在住の18歳未満の児童で、次の要件を全て満たす方

・身体障害者手帳(聴覚障害)交付の対象となる聴力ではない方

・両耳の聴力レベルがおおむね30デシベル以上であり、補聴器の装用により、言語の習得などの一定の

効果が期待できると医師が判断する方

◎既に購入された商品については助成対象となりませんのでご注意ください。

◎所得要件があります。申し込み方法など、詳しくはお問い合わせください。

☎障害者福祉課相談支援係

☎(3546)6032

FAX(3544)0505

令和4年度 国民健康保険料納入通知書の送付

令和4年度国民健康保険料の納入通知書を6月中旬に全加入世帯へ郵送します。

保険料は、確定した令和3年中の所得を基に計算します(別表1のとおり)。

均等割額軽減制度

世帯の所得が一定以下の場合、または国保に加入している未就学児がいる場合、保険料の均等割額が軽減されます(別表2のとおり)。

納付方法

保険料の支払いは、6月から翌年3月までの10回割です。

通知書には、各月納期分の納付書と、1年間分の全納用納付書を付けています。一括で納付できる方は、ご協力ください。

◎コンビニエンスストアでも納付できます。

納付方法が年金からの天引きの方

2カ月に一度の年金受給月に保険料を天引きします。対象は、次の条件を全て満たす世帯です。

- ・世帯主が国保被保険者
- ・世帯全員が65歳～74歳
- ・世帯主が年間18万円以上の年金を受給し、国民健康保険料と介護保

険料の合算額が年金受給額の2分の1以下

口座振替による納付方法への変更

年金からの天引きとなる世帯も、申請により口座振替による納付に変更することができます。

会社などの健康保険に加入していた方の旧被扶養者への保険料負担軽減措置

会社などの健康保険に加入していた方が後期高齢者医療制度に移行することに伴い、その方の扶養となっていた方(旧被扶養者)が新たに国民健康保険へ加入された場合には、申請により保険料の所得割額を免除し、均等割額を資格取得月以後2年を経過する月まで半額にする減免措置があります。

◎65歳以上の方に限ります。

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ので、世帯の中で令和3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。

☎保険年金課資格係

☎(3546)5362

別表1

基礎分保険料(加入者全員の方が納める保険料)		
均等割額	1人当たり 42,100円×加入者数	限度額は世帯で650,000円
+		
所得割額	加入者全員の賦課のもととなる所得金額×0.0716	

後期高齢者支援金分保険料(加入者全員の方が納める保険料)		
均等割額	1人当たり 13,200円×加入者数	限度額は世帯で200,000円
+		
所得割額	加入者全員の賦課のもととなる所得金額×0.0228	

介護分保険料(40～64歳の方が納める保険料)		
均等割額	1人当たり 16,600円×第2号被保険者数(※)	限度額は世帯で170,000円
+		
所得割額	第2号被保険者全員の賦課のもととなる所得金額×0.0198	

(※)第2号被保険者：40～64歳の方
なお、65歳以上の方の介護保険料は、国民健康保険料とは別に納めていただきます。

◎賦課のもととなる所得金額とは、前年の総所得金額および山林所得金額ならびに株式・長期(短期)譲渡所得金額などの合計から、基礎控除430,000円を控除した額(雑損失の繰越控除は適用しません)を指します。

別表2

以下に該当する場合、保険料の均等割額が軽減になります。

総所得金額等の合計が下記に該当する世帯	軽減割合
世帯主と加入者全員の総所得金額等の合計が430,000円+(給与所得者等の数-1)×100,000円以下	7割
世帯主と加入者全員の総所得金額等の合計が430,000円+(給与所得者等の数-1)×100,000円+(285,000円×被保険者数)以下	5割
世帯主と加入者全員の総所得金額等の合計が430,000円+(給与所得者等の数-1)×100,000円+(520,000円×被保険者数)以下	2割

◎加入者には、国民健康保険から後期高齢者医療制度へ移行した方を含みます。

◎軽減判定は、令和4年4月1日(令和4年4月2日以降に新規加入した世帯は、資格取得日)時点の世帯状況により行います。

◎給与所得者等とは、世帯内の給与所得者および公的年金所得者を指します。

◎給与所得者とは、給与などの収入金額が550,000円を超える方を指します。

◎公的年金所得者とは、年齢65歳未満で当該公的年金の金額が600,000円を超える方または年齢65歳以上で当該公的年金の金額が1,100,000円を超える方を指します。

◎国保に加入している未就学児の保険料の均等割額について2分の1が減額されます(未就学児均等割額減額後の保険料額が賦課限度額を超えている場合は、賦課限度額が保険料額となります)。なお、上記の所得に応じた保険料均等割額の軽減が適用される場合は、軽減適用後の金額について2分の1に減額されます。

・督促状および催告書を送付

・電話で未納をお知らせ

・職員の直接訪問

・延滞金の加算

・保険給付を制限

・財産調査と差し押さえ(預貯金、生命保険、不動産など)の実施

国民健康保険・後期高齢者医療保険事業は、皆さんが納めていただく保険料が一部財源となっており、保険料を滞納すると、すでに完納された大多数の加入者との公平性を欠き、医療費の支払いに大きな支障をきたすことになります。一方、介護保険

事業は、40歳以上の皆さんで、介護が必要な方を支え合う制度となっています。保険料を納めない状態が続くと、滞納期間に応じて保険給付を制限する措置が取られます。その結果、介護が必要になったときに、ご自身やご家族の金銭的負担が増大する場合があります。

◎保険料は納期限内に完納されるようお願いします。保険料の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。

☎保険年金課収納係

(3546)5365

国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料は納期限内に納付を

令和4年4月以降に賦課された保険料を納期限後に納付した場合は、納期限の翌日から納付までの日数に応じた延滞金が保険料額に加算されます。保険料は必ず納期限までに納めましょう。

保険料(普通徴収)の納め方

年金からの天引き(特別徴収)以外の方は原則、口座振替になります。口座登録がまだの方は、早めに口座

登録をお願いします。ただし、下記の事情で口座振替ができない場合は、納付書でお支払いをお願いします。

- ・納期限を過ぎた保険料を納付するとき
- ・預金口座を保有していないとき
- ・口座振替の開始手続きが完了する以前の納期分の保険料を納付するとき

保険料を滞納している場合

交通事故で国民健康保険を使うときには必ず届け出を

交通事故や傷害事件など、第三者(加害者)から受けたけがの治療費は、原則として加害者が負担すべきものです。しかし、加害者がすぐに治療費を払えないなど、やむを得ない場合は、区に届け出(第三者行為による傷病届)を行うと国民健康保険証を使って治療を受けることができます。

国民健康保険証を使ったときは、治療費から一部負担金を除いた額を、国民健康保険が加害者の代わりに医

療機関などへ立て替えて支払い、後日加害者に立て替えた分を請求します。

なお、次のようなときは、国民健康保険証は使えません。

- ・加害者から既に治療費を受け取った、または示談を済ませたとき
- ・業務中や通勤中の事故のとき
- ・被害者が飲酒運転や無免許運転などの違法行為をしていたとき

☎保険年金課給付係

☎(3546)5360

後期高齢者医療制度 加入者へのジェネリック医薬品差額通知の送付

この通知は、処方された先発医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合の薬代が軽減される見込み額をお知らせするものです。ジェネリック医薬品を使うことで、医療の質を落とすことなく、皆さんの薬代の負担を軽くするとともに、後期高齢者医療広域連合が負担する医療給付

費も低く抑えることができます。皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

対 象

- ・主に生活習慣病などの医薬品が処方されている方
- ・薬代が一定額以上軽減されると見込まれる方

◎通知は6月下旬以降に送付します。

◎通知の受け取り後に特に手続きは必要ありません。

◎ジェネリック医薬品を使うときは、医師や薬剤師にご相談ください。

☎保険年金課給付係

☎(3546)5361

中央区国民健康保険「データヘルス計画」保健事業

区では国民健康保険に加入している方を対象に、健康寿命の延伸や生活習慣病重症化予防対策として、レセプト(診療報酬明細書)データと特定健診結果などを分析し、健康に関わる保健事業を実施しています。

◎委託先の保健師などから電話で参加の案内、受診の確認などの連絡をする場合があります。

生活習慣病治療中断者および健診異

常値放置者受診勧奨事業

生活習慣病の受診歴がある方で治療中断が確認された対象の方には7月に、健診結果に基準値を超える数値があった方で医療機関未受診の方には7月と9月に受診勧奨の案内を郵送します。

糖尿病性腎症重症化予防事業

糖尿病で医療機関へ通院中の方に対し、保健師、管理栄養士などの専

門職が糖尿病の重症化を予防するための相談支援を行います。6月に対象の方へ郵送でご案内します。受診行動適正化指導事業(訪問健康相談)

1カ月に多数の医療機関を受診している方、同じお薬を複数の医療機関からもらっている方に対し、医療機関のかかり方などについて、保健師などの専門職が相談や助言を行います。6月に対象の方へ郵送でご案内します。

☎保険年金課給付係

☎(3546)5361

国民年金の年金額

令和4年4月分(6月15日支払分)からの年金額は、法律の規定により、令和3年度から0.4%の減額となります。

令和4年6月15日(水)の支払いに向けて、令和4年6月初旬より、順次日本年金機構から通知書を送付します。

☎中央年金事務所お客様相談室

☎(3543)1411(代表)
音声案内①→②

凡例

☎問い合わせ(申込)先

HP

ホームページアドレス

✉

Eメールアドレス

障害者の虐待通報・相談窓口

障害者虐待の未然防止、早期発見、迅速な対応、その後の切れ目ない支援を行うため、虐待通報・相談窓口別表1

施設名	窓口および電話の受付日時	電話番号
障害者福祉課相談支援係	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 ◎電話による通報・緊急時の連絡は夜間、土・日曜日、祝日も受け付けます。	(3546)5634
福祉センター (基幹相談支援センター)	月～金曜日	午前9時～午後6時 (6264)3957
中央区保健所健康推進課 (保健担当)		(3541)5963
日本橋保健センター(保健担当)		(3661)5071
月島保健センター(保健担当)		(5560)0765

各種無料相談

行政書士相談	内 容 相続、遺言、不動産登記、会社登記などの相談 ◎「成年後見相談」を毎月第3火曜日に行っています。
日 程 毎月第3水曜日	主 催 東京司法書士会中央支部
内 容 各種届け出、遺言相続などの相談	主 催 東京都行政書士会中央支部
主 催 東京都行政書士会中央支部	不動産取引相談
日 程 毎月第3月曜日	内 容 土地建物の売買・賃貸などの相談
主 催 (公社)全日本不動産協会東京都本部中央支部	主 催 公正証書作成や遺言などの相談
土地家屋調査測量・表示登記相談	主 催 区内各公証役場
日 程 毎月第4木曜日	共 通
内 容 建物の新築・増築・取り壊しに伴う表示登記、土地測量(境界確定)分筆などの相談	時 間 午後1時～4時
主 催 東京土地家屋調査士会千代田・中央支部	会 場 区役所1階区民相談室
司法書士相談	費 用 無料
日 程 毎月第1・3火曜日	◎電話予約が必要です(空きがあれば当日受け付け可能です)。 ◎祝日、年末年始は相談を行っていません。 ◎詳しくはお問い合わせください。 ☎まごころステーション(区民相談) ☎(3546)9590

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 時 7月2日(土) 午前10時～正午	無 料
会 場 総合スポーツセンター主競技場	持ち物 運動しやすい服装、室内用運動靴
対 象 区内在住・在勤・在学者で障害のある方 ◎介助が必要な方はご家族の方などの同伴をお願いします(同伴者も一緒に楽しむことができます)。	申し込み方法 6月2日(木)から15日(水)までに電話またはファクスに①障害者スポーツ体験会②氏名・ふりがな③郵便番号・住所④電話番号⑤年齢⑥障害の程度、種類⑦同伴者の人数、氏名・ふりがなを記入して申し込む(電子申請も可)。 ◎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・要約筆記者を配置します。 ◎傷害保険は区が加入します。
内 容 別表2のとおり ◎当日は指導員がルールや競技方法などを説明します。 ◎内容は変更となる場合があります。	☎スポーツ課スポーツ事業係 ☎(3546)5531 FAX(3546)9561
定 員 100人(先着順、同伴者含む)	
費 用 別表2	

コーナー(実施種目)	内 容
ラケットテニス	軽くてグリップの短いラケットとスポンジボールを使うため、スピードが落ち、ラリーが続きやすくなっています。
ストラックアウト、フープディスゲッター、ラダーゲッター、バグジー	ストラックアウト、フープディスゲッター：9つの的や大きな穴をめがけて投げるゲームです(ドッジビーを使用)。ラダーゲッター：ひもでつながっている2個のボールをラダー(はしご)に向かって投げます。バグジー：ビーンバッグを穴の開いたボードに向かって投げます。
ボッチャ	ボッチャ：ボールを投げ、目標物にどれだけ近づけられるかを競います(補助具あり)。
ユニカール、ハンドアーチェリー	ユニカール：「陸のカーリング」と呼ばれ、滑りやすい専用カーペットの上で、取っ手のついたストーンを投げます。ハンドアーチェリー：的を狙い、ピンを当てるゲームです(補助具あり)。

行政相談のご利用を

国 の仕事などに関する苦情や要望を行政相談委員が受け付けています。	費 用 無料
日 時 毎月第3木曜日 午後1時～4時	☎まごころステーション(区民相談) ☎(3546)9590
会 場 区役所1階区民相談室	総務省での相談受け付け
行政相談委員 ・平賀孝男 ・赤熊弥生 ・牛嶋智春	電話による相談 「行政苦情110番」行政相談センター「きくみ」 ☎(0570)090110
◎行政相談委員は、総務大臣から委嘱を受け、ボランティアで、国民の皆さんの身近な相談相手として活動しています。	インターネットによる相談 HP https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/hyouka/soudan.html



相 談 案 内

◎相談日が祝日・休日などに当たる場合は変更になることがあります。

令和4年
6月11日現在

相談案内	日 時	会 場	予約・相談先
区民相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	まごころステーション	予約不要
法律相談	毎週金曜日 毎月第2・4水曜日 毎月第1・3月曜日	区民相談室 日本橋特別出張所 月島特別出張所	☎(3546)9590
人権擁護相談 国の行政相談 行政書士相談 司法書士相談 成年後見・司法書士相談 遺言・公証相談 年金相談 税務相談 分譲マンション管理相談 不動産取引相談 土地家屋調査測量・表示登記相談	毎月第3木曜日 毎月第3水曜日 毎月第1火曜日 毎月第3火曜日 毎月第1水曜日 毎月第2・4水曜日 毎月第2・4水曜日 毎月第2・4月曜日 毎月第3月曜日 毎月第4木曜日	午後1時～4時 区民相談室 京橋プラザ区民館 区民相談室	予約不要 ☎(3546)9590 予約不要 ☎(3546)5266 ☎(3561)5191 ☎(3546)9590
建築物の耐震相談 住宅住み替え相談 高齢者のための住み替え相談 高齢者の保健福祉・介護保険の相談 「シルバーワーク中央」 おおむね55歳以上の方の 無料職業紹介・相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 毎月第1月曜日 午後1時～4時 毎月第2・4火曜日 午後1時～4時 月～金曜日 午前8時30分～午後5時 月～土曜日 午前9時～午後6時 月～金曜日 午前9時～午後4時	建築課 区民相談室 介護保険課 各おとしより相談センター シルバーワーク中央	☎(3546)5459 ☎(3546)5466 ☎(3546)5355 予約不要 ☎(3551)9200
「ブーケ21」女性相談	毎月第1・5水、第4火曜日 毎月第2火、第3水曜日	午前10時～午後4時 午後3時30分～8時30分	女性センター「ブーケ21」 ☎(5543)0653

相談案内	日 時	会 場	予約・相談先
女性相談 ひとり親家庭相談 家庭相談 保育園入園相談 子どもと子育て家庭の総合相談 来所教育相談 こどもの発達相談 障害のある方の相談全般	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 日～土曜日 午前9時～午後5時 月～土曜日 午前8時30分～午後5時 月～金曜日 午前8時30分～午後5時 月・水・木曜日 午前9時～午後7時 土・日曜日、祝日(火・金曜日を除く) 午前9時～午後6時	子育て支援課 保育課 子ども家庭支援センター 教育センター 子ども発達支援センター 障害者福祉課 基幹相談支援センター 障害者地域活動支援センター「ポケット中央」	☎(3546)5350 予約不要 ☎(3534)2255 ☎(3545)9200 ☎(3545)9844 予約不要 ☎(6264)3957 ☎(3541)1021
精神に障害のある方の一般相談 保健福祉相談 くらしとしごとの相談 生活保護の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	保健所・保健センター 生活支援課(自立相談支援機関) 生活支援課(福祉事務所)	予約不要 ☎(3546)5496
福祉サービス苦情・相談	毎月第1・3水曜日 ①午前10時～正午 ②午後1時～3時	福祉サービス苦情・相談窓口(福祉保健部管理課内)	☎(3546)8373
商工相談 消費生活相談 交通事故相談	月～金曜日 午前9時～午後5時 午前9時～午後4時 午前8時30分～午後4時	商工観光課 消費生活センター 中央交通事故相談所	☎(3546)5330 ☎(3543)0084 ☎(3546)5727 ☎(3206)0507
電話相談(予約不要)			
「ブーケ21」 電話女性相談 認知症サポート電話相談 電話医療相談 電話教育相談、こども 電話相談	毎週月曜日 午前10時～午後4時 月～金曜日 午前8時30分～午後5時 午前9時～午後4時 月～土曜日 午前9時～午後5時	女性センター「ブーケ21」 介護保険課 中央区保健所 教育センター	☎(5543)0653 ☎(3546)5286 ☎(3545)1875 ☎(3545)9203

◎切り取って活用ください。

情報コーナー

●新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、講座などに参加する際は事前の検温や手洗い、マスクの着用などに、ご協力をお願いします。



保健・医療・福祉

東京都予防医学協会での乳がん検診

【日時など】
別表のとおり
◎受付時間は指定されます。日時の変更は受診券到着後に検査機関に直接ご連絡ください。
【対】①区内在住の36歳以上(昭和62年3月31日以前に生まれた方)の女性で4月1日から令和5年3月31日の間に誕生日に達して偶数歳になる方②昨年度受診されていない奇数歳の方
【内】問診・視触診・マンモグラフィ(乳房エックス線)検査
【定】別表のとおり(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】6月1日(水)午前8時30分から受講希望月の前々月までに、福祉保健部管理課保健係に電話で申し込む。
【申し込み上の注意】
次の方は検診ができませんので、ご注意ください。
・妊娠中または妊娠している可能性

日 程			8月1日(月)～12月28日(水)	
			月～金曜日 (祝日・休日を除く)	土曜日 (祝日、第2・4土曜日を除く)
定 員	午前	9時～11時	1人	1人
	午後	1時～3時	1人	
会 場		東京都予防医学協会(市ヶ谷駅下車) 新宿区市谷砂土原町1-2		



講座・催し物

女性センター「ブーケ21」
水曜イブニングトーク
「地方メディアからみた中央区」

【日】7月6日(水)
午後6時30分～8時
【場】女性センター「ブーケ21」
【対】どなたでも
【テーマ】
うちなんちゅうがちむどんどんする時
【ゲスト】
沖縄タイムス東京支社報道部長 照屋剛志
【定】30人程度(先着順)
【費】無料
【申】6月3日(金)から電話・ファクスに①～②(9面記入例参照)③電話番号を記入して申し込む(電子申請も可)。
◎本講座は「中央区民カレッジ連携講座」のため、区民カレッジの単位となります。
【問】女性センター「ブーケ21」
総務課男女共同参画係
☎(5543)0651
FAX(5543)0652

記入例(はがき・ファクス)



1人1枚
限り

往復はがきの場合は
返信用の宛名に〒・
住所・氏名を記入

- 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

◎【図】に〒・住所が記載されていない場合の宛先は
〒104-8404
築地1-1-1中央区役所
〇〇課〇〇係(【図】の宛名)
◎「電子申請も可」と記載されているものは
区のホームページの電子申請から申し込みも可能

がある方
・授乳中または断乳後、半年未満の方
・乳がんで治療中または経過観察中の方
・豊胸手術をした方
・腰痛などのため、立って体を反らすことが難しい方
次の方は問診・視触診の結果によっては、マンモグラフィ検査ができない場合があります。
・乳腺のはりが強い方
・心臓ペースメーカーを使用している方
・マンモグラフィ検査ができないと医師が判断した方
次の方は、検診ではなく医療機関での診療をお勧めします。
・乳腺の病気がある方
・しこりや乳頭分泌など、いつもと違う症状がある方
閉経前の方が検診を受ける時は、月経が終わって1週間くらいの時期に検査を受けると、検査時の圧迫による痛みが緩和されます。
◎乳がん検診は区内医療機関でも実施しています。
【問】福祉保健部管理課保健係
☎(3546)5397

【内】腰痛や膝痛でお悩みの方にお勧めです。
音楽を聴きながら行います。
【定】各回10人(申し込み多数の場合は抽選)
【費】各回500円
【持ち物】
タオル、飲み物
◎当日は運動のできる服装でお越しください。
【申】6月3日(金)から13日(月)までに電話で申し込む(受け付けは午前9時～午後5時)。
◎当選者には6月16日(木)までに電話で連絡します。
【問】佃区民館
☎(3533)6951

高齢者向けパソコン教室
～ゆっくり楽しくチャレンジ～

【初めて】のオンラインミーティングコース
【日】7月12日(火)～13日(水)
計2回
午前9時30分～11時30分
【内】Web会議サービス「Zoom」の機能説明から、アプリを使ったミーティングの参加や主催まで、体験を通して基本的な使い方を学びます。
【定】5人(申し込み多数の場合は抽選)
【費】2,000円
◎テキスト代は別で、インプレス「世界一やさしいZoom」(528円)を使用します。

【Wordを使ってみよう】
【日】7月19日(火)～21日(木)・26日(火)～28日(木) 計6回
午前9時30分～11時30分
【内】文書作成ソフト「Word2016」を使って、簡単な文書の作成、美しく飾る技法など、基本と活用を学びます。
【定】10人(申し込み多数の場合は抽選)
【費】6,000円
◎テキスト代は別で、FOM出版「初心者のためのWord2016」(1,320円)を使用します。

【共通】
【場】シルバー人材センター2階パソコン研修室
【対】原則60歳以上で、簡単な文字入力のできる方
【講師】
シルバー人材センターの会員
【申】6月10日(必着)までに往復はがきに①コース名②～⑤(9面記入例参照)⑥普段使っているパソコンの機種名⑦申し込み理由を記入して申し込む。
◎1枚のはがきで両コースの申し込みができます。
◎以前に受講された方も申し込むことができます。
◎当選者は、当選はがきで指定された口座に受講料をお振り込みください。期日を過ぎた場合は、補欠の方に受講の資格が移ります。
◎本講座は「中央区民カレッジ連携

映画鑑賞会

【日】6月18日(土)
午後2時～(午後1時30分開場)
【上映作品】
『ミツバチのささやき』(洋画、99分)
【場】日本橋図書館6階図書館ホール
【対】小学生以上
【定】20人(先着順)
【費】無料
【申】6月5日(日)から12日(日)までに電話で申し込む。
◎1回の申し込みで2人分まで申し込みができます。
◎申し込みの際は、申込者全員の氏名と代表者の連絡先が必要です。
◎作品の概要については、お問い合わせください。
【問】日本橋図書館
☎(3669)6207

中高年齢者のための「エイジングケア・ストレッチ教室」
初級編

【日】7月6日(水)・13日(水)
午後1時30分～3時
◎いずれの回も同じ内容です。
【場】佃区民館4階5・6号和室
【対】50歳以上の区内在住・在勤者

講座」のため、区民カレッジの単位となります。区民カレッジ生(コース生)は申し込みはがきにカレッジ生であることを記載してください。
◎パソコンのOSはWindows10です。
【問】〒104-0032
中央区八丁堀3-17-9京華スクエア1階
中央区シルバー人材センター
☎(3551)2700

マリンバ&クラリネット
デュオコンサート

【日】6月29日(水)
午後2時開演(午後1時30分開場)
【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】「緑のワルツ」「鈴懸の径」「クラリネットポルカ」など
【定】大広間：24人(先着順)
教養室(ライブビュー)：12人(先着順)
【費】無料
【申】6月3日(金)から館内窓口で申し込む(電話申し込み不可)。
【問】いきいき浜町(浜町敬老館)
☎(3669)3385

脳力あっぷ体操

【日】7月5日(火)から9月27日(火)まで毎週火曜日
午前11時～正午
【場】いきいき勝どき大広間
【内】アタマとカラダを一緒に動かして脳の筋力アップを目指しましょう。脳力、体力の衰えを感じている方向けの一番軽い運動講座です。
【定】30人(申し込み多数の場合は抽選)
【費】無料
【申】6月21日(火)までに館内窓口で申し込む(電話申し込み不可)。
【問】いきいき勝どき(勝どき敬老館)
☎(3531)3258

アレルギー講演会
知っておきたい乳幼児のアレルギー
(オンライン同時開催)

【日】7月1日(金)
午後2時～4時
【場】①日本橋保健センター4階講堂
②オンライン(Webexを使用)
◎申し込み時に受講方法を選択してください(重複申し込み不可)。オンライン接続環境はご自身で準備してください。
【対】区内在住の妊婦、乳幼児の保護者
【内】乳幼児期に発症の多い、食物アレルギーやアトピー性皮膚炎の発症予防や対応について分かりやすくお話しします。
【講師】
昭和大学小児科学講座 岡田祐樹
【定】各12人(先着順)
【費】無料
【申】6月3日(金)から17日(金)までに電話で申し込む。
【問】日本橋保健センター健康係
☎(3661)5071

凡例
日 時
場 会 場
対 対 象
内 内 容
定 定 員
費 費 用
申 申 込 込 み 方 法
問 問 合 合 わ せ (申 込 先)
HP ホームページアドレス
E E メール アドレス

中央区学校保健会講演会

日 7月14日(木)
午後3時20分～4時20分
場 教育センター5階視聴覚ホール
対 どなたでも
内 いつまでも健康で、若々しくいるためには、生活習慣の改善が大切です。
本講演会では、学校医としての専門的な立場から、食事や運動をはじめとした、誰もが実践しやすい健康対策についてお伝えします。
【講師】
日本橋中学校学校医 海渡一夫
【テーマ】
生活習慣の改善とアンチエイジング
定 50人(先着順)
費 無料
申 6月3日(金)から7月13日(水)までに電話で申し込む。
◎車でのご来場はお控えください。
問 学務課保健給食係
☎(3546)5517

友好都市山形県東根市「果樹王国ひがしねさくらんぼキャンペーン」

中央区と友好都市提携を結んでいる山形県東根市が、中央区で「さくらんぼキャンペーン」を開催します。さくらんぼをはじめとする特産品の販売と、ポスターなどでの観光PRを行います。
【物産展】
日 6月10日(金)・11日(土)
午前11時～午後6時
◎販売状況により終了時刻が変更となる場合があります。
内 さくらんぼや特産品(麩、焼菓子、乾麺など)の販売
【観光PR】
日 6月12日(日)～16日(木)
午前10時～午後8時
内 観光ポスターの掲出や観光パンフレットなどの設置
会 場
東京メトロ銀座駅構内B2出入口付近
問 地域振興課地域事業係
☎(3546)5339

檜原村自然体験ツアー「魚と一緒に清流で遊ぼう！」

地球温暖化の防止や生物多様性の保全など、森林が持つ多面的機能を楽しみながら学べる、環境学習事業「檜原村自然体験ツアー」を実施しています。
日 7月9日(土)
・出発 午前7時30分 区役所前
・解散 午後6時(予定)
【行き先】
東京都西多摩郡檜原村
対 区内在住・在学の小学生と保護者
◎保護者1人につき小学生は2人まで参加可能です。
内 川に入って、生き物の観察や魚のつかみ取りを体験します。
◎天候や交通状況により内容が変更になる場合があります。
定 40人(申し込み多数の場合は抽選。10人未満の場合は中止)

費 2,500円(昼食代含む)
申 6月19日(日)までに、(株)エイチ・アイ・エスホームページから申し込む。

【申込先】
(株)エイチ・アイ・エス
☎050(1742)3955
HP https://www.his-j.com/corp/cs/entertainment/product/chuoshizen/index_20220709.html
問 環境課環境啓発係
☎(6278)8243

総合環境講座

日 別表のとおり
場 環境情報センター
対 18歳以上の区内在住・在勤・在学者
内 「環境問題、SDGsとビジネス・生活・世の中!」をテーマに、最新の環境問題や、企業で行われている環境への取り組みなどを全9回の連続講座で学びます。
定 30人(申し込み多数の場合は抽選)
費 無料
申 6月15日(水)までに、電話またはホームページから申し込む。
◎詳しくは環境情報センターのホームページをご覧ください。
問 環境情報センター
☎(6225)2433
HP <https://eic-chuo.jp/>

日 時	
6月22日(水)	午後6時30分～8時30分
7月13日(水)	
8月3日(水)	
9月21日(水)	
10月12日(水)	
19日(水)	
11月9日(水)	午後2時～4時
16日(水)	
12月7日(水) (屋外学習)	

◎日程は都合により変更する場合があります。

発展的天文講座
月面名所めぐり～望遠鏡で楽しむ月の世界～

日 6月12日(日)
午後4時～4時50分(途中入退場不可)
場 タイムドーム明石プラネタリウムホール
対 どなたでも
内 望遠鏡で観察できる月の特徴的な地形について、当館プラネタリウム解説員がお話します。
定 80人(先着)
費 無料
◎入場券を当日午前10時から6階受付で配布します。
◎やさしい天文講座および発展的天文講座(異なる回)のチケットを5枚集めて受付で提示した方には、記念品を差し上げます。
問 郷土天文館「タイムドーム明石」
☎(3546)5537

ひとり親家庭日帰りバス研修

日 7月31日(日)
◎荒天など中止による振替日は8月21日(日)です。
・集合 午前8時30分 区役所前
・解散 午後6時(予定)
場 千葉県富津市・木更津市
対 次の要件を全て満たす世帯
・区内在住のひとり親家庭で子どもが4歳(平成31年4月1日以前生まれ)から中学生までの世帯
・振替日に参加可能な世帯
内 マザー牧場(ブルーベリージャム作り体験、昼食、参加者交流イベントなど)、海ほたるパーキングエリア(買い物など)
◎時間・内容は都合により変更になる場合があります。
定 80人(変更の可能性あり、申し込み多数の場合は抽選)
◎過去に参加していない世帯を優先します。
費 1世帯2,000円(入園料など)
申 ホームページをご覧ください、参加に当たっての注意事項をご確認の上、お申し込みください。
問 中央区社会福祉協議会在宅福祉サービス部推進課
☎(3206)0120
HP <https://www.shakyo-chuo-city.jp>
E family@shakyo-chuo-city.jp

東京湾サンセットクルーズ

日 7月31日(日)
・集合 午後4時
日の出ふ頭シンフォニー乗り場(港区海岸2-7-104)
・出発 午後4時20分(約2時間のクルージング)
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(ワンドリンク付き)
定 50人(申し込み多数の場合は抽選)

別表	
番組名など	
名探偵コナン	灼熱の銀河鉄道
リラックマのプラネタリウム	
プラネタリウム	はなかっぱ 花さけ!パッカ〜ん 宇宙旅行
「星空教室」	当日の星空に加え、毎月異なるテーマを設けて、宇宙や天文の話題を分かりやすくお届けします。
「ヒーリングプラネタリウム」	第1・3・5週はアロマの香りに包まれて、第2・4週はヨガで1週間の疲れを癒やしませんか? 星空の解説もあります。
「親子でプラネタリウム」	小さなお子さんやプラネタリウムが初めての方への解説員による星空のお話です。(第2土曜日のみ)
Seasons ～星と光に包まれて～	◎7月20日(水)から28日(木)までです。
Seasons ～星降る水面～	◎8月2日(火)から10日(水)までです。
Seasons ～星の広がる高原～	◎8月16日(火)から31日(水)までです。

費 ・大人 7,200円
・小人(小学生) 5,800円
◎一般料金は大人9,000円、小人7,300円(乗船料・料理代を含む)です。
申 6月17日(必着)までにはがき(1グループ4人まで、1枚限り)に「サンセットクルーズ」と明記し、①希望日②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)③参加人数と全員の氏名・年齢を記入して申し込む。
【旅行実施】
(株)五島トラベル(東京都知事登録旅行業2-1858号)
◎本クルーズはレッツ中央の助成事業です。
問 〒104-0033
中央区新川2-12-13
松下ビル6階
(株)五島トラベル「レッツ中央担当」
☎(5542)3911
(平日午前9時30分～午後6時)

健康セミナー
「女性のための
ピラティス教室」

日 7月6日～27日の毎週水曜日 計4回
午後6時30分～8時30分
場 築地社会教育会館3階第3和室
対 中小企業に勤務する方および区内在住者(女性限定)
内 ・正しい姿勢を身につける
・身体の柔軟性を高める
・全身をバランス良く鍛える など
定 25人(申し込み多数の場合は抽選)
費 1,000円
申 6月15日(必着)までに往復はがきに①～⑤(9面記入例参照)を記入して申し込む。
問 〒104-0061
中央区銀座4-9-8 NMF銀座四丁目ビル2階
レッツ中央(中央区勤労者サービス公社)
☎(3546)8610

開館、翌平日休館)
場 タイムドーム明石プラネタリウムホール
対 どなたでも
費 300円(未就学児無料、区内小中学生は「中央区立スポーツ施設等子ども無料利用者証」提示により無料)
◎チケットは毎日10時から発売します(事前予約は行っていません)。
問 郷土天文館「タイムドーム明石」
☎(3546)5537

スポーツ

春季区民体育大会
キンボールスポーツ大会

日 7月17日(日) 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
別表のとおり
試 合形式
全競技部門1試合1ピリオド7分で、予選・準決勝・決勝を行う予定です。
日本キンボールスポーツ連盟のルールを基に、中央区独自の申し合わせ事項を採用します。
定 全部門40チーム(1チーム4～6人)(先着順)
費 小学生：1人につき300円
中学生以上：1人につき500円
◎参加費は当日、受付でチームごとに集金します。
審 判講習会および代表者会議
審判として大会をサポートしていただける方を募集中です。
審判講習会・代表者会議の詳細は中央区キンボールスポーツ連盟のホームページに掲載します。
◎代表者会議に出席しないチームは棄権と見なします。
申 6月3日(金)から17日(金)までに中央区体育協会のホームページで所定の参加申込書をダウンロードし、必要事項を入力の上、Eメールに添付し中央区キンボールスポーツ連盟へ申し込む。
◎申し込みの際、メールの件名は「R4区民体育大会参加申し込み」としてください。
◎参加決定通知は後日メールでお知らせします。
問 中央区体育協会事務局
電 (3546)5729
HP <https://www.chuo-taikyo.jp/>
中央区キンボールスポーツ連盟
<https://chuokinball.wixsite.com/pcsite>
E chuo.kinball@gmail.com

別表		部 門	参加対象
競 技 部 門		小学1・2年生	小学校1・2年生で構成されたチーム
		小学3・4年生	小学校3・4年生で構成されたチーム
		小学5・6年生	小学校5・6年生で構成されたチーム
		中学生以上	中学生以上の方で構成されたチーム

¥税

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

納税通知書は、6月1日(水)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(木)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
電 (3553)2151
・口座振替の申し込み方法など
東京都主税局徴収部納税推進課
電 (3252)0955

給与所得者が年の途中で退職した場合の特別区民税・都民税の納付方法

次のいずれかの方法で特別区民税・都民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
電 (3546)5270

特別区民税・都民税の減免申請

生活保護を受けているときなどは、減免の制度があります。
申請期限などがありますので、詳しくはお問い合わせください。
問 税務課課税係
電 (3546)5270

特別区民税・都民税(普通徴収分)第1期分の納期

特別区民税・都民税(普通徴収分)の納税通知書および納付書を6月10日(金)に郵送します。
第1期分の納期限は、6月30日(木)です。
金融機関、郵便局、コンビニエンスストア・スマートフォンアプリ(納付書に記載された額が300,000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、日本橋・月島特別出張所で納めてください。
問 税務課収納係
電 (3546)5277

その他

保育園の夏季期間における会計年度任用職員(保育所支援員)の募集

勤 務期間
8月上旬ごろから9月上旬ごろまで
◎7月中の勤務もできます。勤務開始時期は相談してください。
勤 務時間
午前8時45分から午後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8,616円
◎交通費は別途支給します。
写 真付きの履歴書を区役所6階子育て支援課に持参または郵送する。募集人員に達するまで募集します。(おおむね7月中旬ごろまで)
◎履歴書の備考欄には勤務期間中の

勤務可能な日を記入してください。
採 用結果
随時面接を行い、決定します。
問 子育て支援課公立保育園係
電 (3546)5344

夏季期間における児童館会計年度任用職員(保育補助)の募集

勤 務期間
7月21日(木)～8月31日(水)
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
勤 務場所
築地児童館、浜町児童館、月島児童館
応 募資格
18歳以上の方(高校生不可。①および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8,616円②日額5,370円③日額7,130円
◎交通費は別途支給します。
申 6月15日(水)までに写真付きの履歴書を持参または郵送する。
◎履歴書の備考欄には勤務期間中の勤務可能な日を記入してください。
採 用結果
面接の上、7月初旬ごろまでに連絡します。
問 〒104-0054
中央区勝どき1-4-1
子ども家庭支援センター事業係
電 (3534)2103

コミュニティふれあい銭湯

日 6月8日(水)・22日(水)
◎6月8日はアジサイの湯です。
場 区内公衆浴場(銭湯)
費 100円(敬老入浴証持参者と小学生以下は無料)
◎区内在住・在勤であることが確認できるもの(運転免許証、健康保険証、社員証など)を必ず持参してください。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。
◎入浴時以外はマスクを着用してください。また、浴場内での会話は控えてください。
◎体調不良の場合は利用を控えてください。
問 地域振興課区民施設係
電 (3546)5623

6月は外国人労働者問題啓発月間

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。
また、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。
◎詳しくはお問い合わせください。
問 飯田橋公共職業安定所事業所第二部門
電 (3812)8609
(部門コード32#)

暴走族追放強化期間
6月1日(水)～30日(木)
～暴走族の追放は、まず家庭から・そして地域から～

これからの時期、区内では暴走族の活動が活発になり、道路交通秩序や周辺住民の生活環境に大きな影響を及ぼします。
区では、東京都・警視庁をはじめ教育委員会や区内4警察署などの関係機関・団体と連携し、暴走族の不法行為の防止や青少年の健全育成、二輪車などの交通事故防止を図ることを目的に、「暴走族追放強化期間」を設けて、区民の皆さんとともに暴走族追放の活動を推進します。
推 進重点
・暴走族追放に向けた気運の醸成と環境づくり
・暴走族および車両の不法改造業者に対する指導・取り締まりの強化
・暴走族への加入阻止と暴走族からの離脱・立ち直り支援対策
・暴走行為追放の呼び掛けを通じた交通安全意識の向上
・青少年への声掛け・対話を通じた健全育成および非行防止活動
問 交通課交通対策係
電 (6278)8171

「(仮称)内幸町一丁目街区開発計画(北地区・中地区・南地区)」に係る環境影響評価書の縦覧・閲覧

日 6月6日(月)～20日(月)(閉庁日を除く)
午前9時30分～午後4時30分
場 ・区役所7階環境課
・日本橋・月島特別出張所
・京橋・日本橋・月島図書館
・都庁第二本庁舎19階環境局総務部環境政策課
問 東京都環境局総務部環境政策課
電 (5388)3406

令和4年度第1回
高齢者就職面接会

日 6月21日(火) 午後1時～4時
・1部 午後1時～2時20分
・2部 午後2時40分～4時
(受付開始は1部・2部とも20分前からです)
場 産業会館2階展示室
対 就職を希望するおおむね55歳以上の方
内 希望する企業と面接ができます。
◎履歴書(写真貼付のもの)を複数枚ご用意ください。
◎参加企業は8社程度です。求人情報は開催日の1週間前までにシルバーク中央および東京しごとセンターのホームページに掲載します。
費 無料
申 6月3日(金)から電話で申し込む(先着順。受け付けは祝日を除く月～金曜日の午前9時から午後5時)。
問 中央区社会福祉協議会シルバーク中央
電 (3551)9200
HP <http://sw-chuo.com>
HP 東京しごとセンター
<https://www.tokyoshigoto.jp>

凡例
日 時
場 会 場
対 象
内 容
定 定 員
費 費 用
申 申 込 込 方 方 法 法
問 問 合 合 せ せ ((申 申 込 込 先 先))
HP
ホ ー ム ペ ー ジ ア ド レ ス
E
E メ ー ル ア ド レ ス

凡例
お問い合わせ(申込)先
HP
ホームページアドレス
Eメール
メールアドレス

区のおしらせ
ちゅうおう



区の公式
SNSなど



再入荷 280MHz新型緊急告知 ラジオの頒布・交換会 事前申込制

頒布・交換の予定数量

合計2,000台(申し込み多数の場合は抽選)

費用

緊急告知ラジオをお持ちでなく、新たに購入を希望する方(頒布)

- ・区民 2,000円
- ・区内事業所 21,450円

現在お持ちの緊急告知ラジオと交換を希望する方(交換)

- ・区民 1,000円

◎1世帯(1事業所)1台までです。

◎区内事業所は頒布のみです。

申し込み方法

6月1日(水)から24日(必着)までに区のホームページの電子申請または往復はがき(1世帯1枚限り)に①応募種別(頒布・交換から選択)②郵便番号・住所③氏名・ふりがな(事業所は事業所名)④電話番号⑤希望受取場所(頒布・交換場所から選択)⑥頒布・交換期間のうち、希望日(第4希望まで記入)もしくは「いつでも

可」の旨を記入して郵送で申し込む。

◎申し込みは1世帯1回限りです。

◎記入漏れがある場合は無効です。

当選のお知らせ

当選者に、電子申請で申し込みの場合はEメールで、往復はがきの場合ははがきで「頒布・交換の引き換え(当選)通知」を7月15日(金)までに送付します。

◎感染症対策のため当日の大まかな受取時間帯は区で指定させていただきます。

◎落選された場合の通知はありません。

頒布・交換期間

7月26日(火)～8月1日(月)
午前9時～午後5時

頒布・交換場所

- ・区役所本庁舎1階会議室
- ・日本橋特別出張所
- ・月島区民センター

頒布・交換場所への持ち物

- ・引き換え(当選)通知(電子申請の方

トピックス



岸田内閣総理大臣が
新川児童館を訪問

5月12日の「民生委員・児童委員の日」に岸田文雄内閣総理大臣と後藤茂之厚生労働大臣が新川児童館を訪れ、中央区民生・児童委員などの方々と車座で対話し、新型コロナウイルス禍により多様化、複雑化する地域住民のニーズに対する支援について意見交換を行いました。また、子育て交流サロン「あかちゃん天国」における民生・児童委員の相談・支援活動を視察しました。



- 方はEメール画面)
- ・頒布・交換代金
- ・住所が確認できる身分証明書(運転免許証・保険証・マイナンバー

カードなど)
問 危機管理課危機管理担当
☎(3546)5087

「オリジナルポストカード」 新作の販売

観光協会では、令和3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、1枚55円(税込)で販売します。

また、中央区に転入の手続きをさ

れた方には、1セット(5枚入り・広告付き)を区役所、日本橋・月島特別出張所の窓口で7月1日(金)から無償配布します。

販売開始日

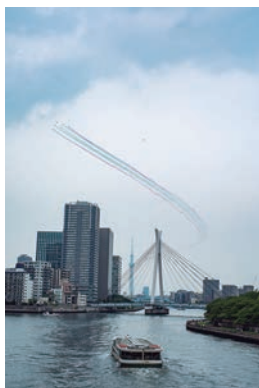
6月1日(水)



満月出ずる



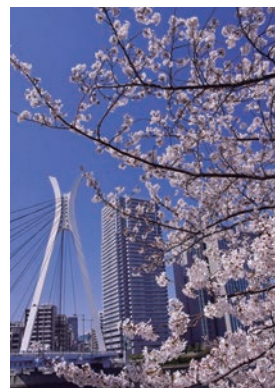
ライトアップの共演



未来への架け橋



つつまれて



桜咲く中央大橋

作品名

「満月出ずる」「未来への架け橋」「ライトアップの共演」「つつまれて」「桜咲く中央大橋」

問 中央区観光協会

☎(6228)7907

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)



食育 6月は食育月間 で食べる力を育もう

さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識とバランスの良い「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むこと。



食べることは生涯にわたって続く基本的な営みなので、子どもはもちろん、大人になっても食育を通じて、「食べる力」を育むことは重要です。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、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています。

区では、食育月間に日常生活の基盤である家庭において、家族一緒に楽しく食べる「共食(き

ょうしょく=みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べること)」の推進を図るため、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～」を重点的に実施しています。共食は、食育の原点であり、共食を通じて、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会にもなります。日頃の食生活を見直したり、家族そろって楽しく食卓を囲むなど、できることから食育を始めてみませんか。

共食は食について学べる機会となります～日本の食文化を親から子へ～

行事



旬



作り方



マナー



区のホームページ「食育ガイド」で共食レシピや食育情報を紹介しています。



問 中央区保健所健康推進課栄養担当
☎(3541)4260

新型コロナワクチン追加 (3回目)接種における 接種間隔の変更

ファイザー社またはモデルナ社のワクチンを用いて3回目接種を行う場合、1・2回目接種完了からの接種間隔が6カ月以上から5カ月以上に変更となりました。3回目接種の対象の方には、接種間隔の変更に伴い適宜接種券を発送します。

問 中央区新型コロナワクチンコールセンター

☎(0120)421062

HP 中央区新型コロナワクチン接種特設サイト

<https://vaccine-chuocity.jp/>

区公式Instagram

区では、情報発信ツールとして区公式Instagramを開設しています。区内の見どころ、季節ごとの風景や地域のイベントなど区内にあるさまざまな魅力を広く発信しています。皆さんからの「いいね!」をお待ちしています。

公式アカウント名

tokyochuo.city

問 広報課広報係

☎(3546)5218

HP <https://www.instagram.com/tokyochuo.city/>

