

情

報

こ

ー

ナ

ー

ChuoCity Information

はがき・FAXなどの申し込みの記入例

原則1人  
1枚限り

◎注意事項

- ・往復はがきの場合は返信用宛名に〒・住所・氏名を記入
- ・Eメールの場合は、件名に講座名などの名称を記入
- ・申込先からメール受信できるように設定してください
- ・消せるペンは使用不可

◎在勤・在学の方へ

- ・勤務先(学校名)とその所在地、電話番号も記入

◎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(問の宛名)

- 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3月18日(水)

午後1時15分～3時30分

場月島保健センター多目的室・栄養室

対初めて出産する区内在住の妊婦(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バランスよく取れる簡単料理

定12人(抽選)

申2月17日～26日にHPから申し込む。

問月島保健センター健康係

☎(5560)0765



詳しくは区HPへ

はるみの未来～マイクラフトで次世代のエネルギーを考えよう！

日3月14日(土)

午後1時～4時

場はるみらい集会室1、2

対小学校4年生～中学校3年生(小学生は保護者同伴)

内教育版マイクラフトを使った「未来の晴海」のまちづくりを体験しながら、クリーンエネルギーについてみんなで一緒に考えます。

定12人(先着順)

費500円

申2月17日～3月13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



▲教育版マイクラフト

本の森ちゅうおう  
グローバルおはなし会

日3月8日(日)

午前10時～10時40分

午前11時20分～正午

◎各回とも同じ内容

場本の森ちゅうおう1階多目的ホール

対3歳～小学生

(未就学児は保護者同伴)

内英語絵本の読み聞かせや外国語の手遊び、歌を歌います。また、会場内に外国語の絵本を展示します。

定各回25組(先着順)

申2月17日から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

少年少女通年スポーツ教室

剣道

日4月～令和9年2月の毎週土曜日

午後2時～4時

場中央小学校体育館

対区内在住の小学校新1～6年生

定50人(抽選/初めての方優先)

ミニバスケットボール

日4月～令和9年2月の第2・4土曜日

午後1時30分～3時30分

場月島第二小学校体育館

対区内在住の小学校新3・4年生

定45人(抽選/初めての方優先)

バレーボール

日4月～令和9年2月の第2・4土曜日

午前10時～正午

場佃島小学校体育館

対区内在住の小学校新1～6年生

定50人(抽選/初めての方優先)

バドミントン

日4月～令和9年2月の第2・4土曜日

午前10時～正午

場京橋築地小学校体育館

対区内在住の小学校新2～6年生

定45人(抽選/初めての方優先)

全種目共通

費800円(保険料)

申3月1日までに申し込みフォームから申し込む。

◎開催日は祝日・年末年始を除く

問スポーツ課スポーツ事業係

☎(3546)5531



申し込みフォーム

詳しくは区HPへ

少年少女野球教室(初心者・初級者)

日4月11日～6月6日の毎週土曜日

(5月2日を除く全8回)

午後3時～5時

場月島運動場

対区内在住・在学の小学校新1～6年生

定100人(抽選/過去2年間参加していない方を優先)

費無料(傷害保険は任意加入で800円)

申3月1日までに申し込みフォームから申し込む。

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



シニアのための いきいきダンス

日3月16日(月)

午前10時～11時

場はるみらい多目的スタジオ

対60歳以上

内ダンスのインストラクターと楽しく健康づくり。それぞれの体調やペースで無理なく体を動かします。

定15人(先着順)

費500円

申2月17日～3月15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



はるみらい  
中央区立晴海地域交流センター

健康・福祉



区民ボランティア  
「元気応援サポーター」育成講座

高齢者が身近な場所で継続して健康づくりに取り組むことができるよう、地域での健康づくりの担い手となる区民ボランティア「元気応援サポーター」の育成講座を開催します。

◎「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へ出向いて、気軽にできる体操や脳トレなどを一緒に行うボランティアです。

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の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

申5月29日(必着)までに受講申込書に記入し、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(敬老館)などで配布している他、HPでダウンロードできます。また、問へ電話で連絡した方に郵送します。

問高齢者福祉課高齢者活動支援係

☎(3546)5716



詳しくは区HPへ

高次脳機能障害者交流会

日3月24日(火)

午後1時30分～3時

場福祉センター3階会議室

対区内在住の高次脳機能障害のある方(ご家族、付き添いの方を含む)

内当事者同士の情報交換など

◎交流会終了後に個別相談(要予約、希望者のみ)があります。

定15人(先着順)

申2月17日～3月23日に電話またはFAXに①交流会の希望②～⑤(7面記入例参照)⑥相談希望の方は相談内容の概要を記入し問へ。

問福祉センター支援係

☎(3545)9311

☎(3544)0888

AEDの設置・貸し出し

突然の心停止状態に陥った人の救命活動に備えるため、一般の人でも簡単に使用できるAED(自動体外式除細動器)を区の施設などに設置しています。

主な設置場所

区役所、区民センター、保健所、保健センター、区民館、社会教育会館、図書館、児童館、敬老館、スポーツ施設、区立小中学校 など

貸し出し

町会や事業所などがイベントを行う際、AEDを貸し出します。また、講習会の実施時にAEDトレーニング機器や心肺蘇生練習用人形を貸し出します。

対区内で活動し、心肺蘇生法の講習などを受講し、証明書の提示ができる方がいる団体の代表者

問中央区保健所健康推進課管理係

☎(3541)5930



詳しくは区HPへ

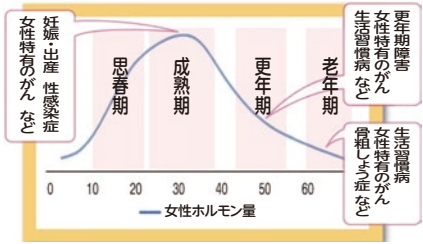




## 3月1日(日)～8日(日)は「女性の健康週間」

### ライフステージと体の変化

女性には、一生のうちに思春期、成熟期、更年期、老年期という4つのライフステージがあり、ライフステージの変化とともに女性ホルモンの量も大きく変化します。これに伴い、女性特有の心身の変化が起こりやすく、心身に不調を感じることも多くなります。年齢によって注意したい症状や病気も異なります。



女性ホルモンによる心身の変化を知り、上手にセルフケアしていきましょう。また、気になる症状があるときは早めに婦人科を受診してください。

### 女性の健康を守るポイント

- どのライフステージにあっても健康に楽しく過ごしていくために、毎日の生活を見直し、できることから少しずつチャレンジしてみましょう。
- ・規則正しい生活を送る
  - ・バランスの良い食事を心掛ける
  - ・睡眠を十分に取る
  - ・適度な運動をする

### 子宮がん・乳がん検診を受けましょう

子宮がん・乳がんは増加傾向にあります。特に、20代から30代の女性に多い子宮頸がんについては、早期発見・早期治療のためにも、2年に一度、検診を受けましょう。

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  
(子宮がん検診)

詳しくは区HPへ  
(乳がん検診)

## 生活習慣病予防講演会「乳がんから得たものをあなたへ～生理周期、更年期の不調と女性のがん対策～」

区では、生活習慣病予防に関する講演会を開催しています。今回は女性の健康週間に合わせて、女性の健康づくりに関する講演会を開催します。

日 3月16日(月)  
午後1時30分～4時  
場 晴海保健センター多目的室  
対 区内在住・在勤の20～60代の女性、そのパートナー

内 生理周期の不調や更年期の不調、女性特有のがんなどについて、対策や予防法を学びます。

師 女性医療ジャーナリスト  
増田 美加

定 20人(抽選)  
申 3月5日までに申し込みフォームから申し込む。

◎定員に満たない場合は、申込受付期間終了後も申し込



▲増田 美加さん

みを受け付けます。

託 生後7カ月以上の未就学児(参加申込時に申し込む/9人程度、抽選)

問 晴海保健センター健康係  
☎(6381)2972

申し込みフォーム

詳しくは区HPへ

## 保健衛生講座「市販薬を有効に使うための基礎知識」

日 3月26日(木)  
午後1時30分～2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 体調が悪い時、病院にかかる前に市販薬で改善するものがあります。市販薬を有効、安全に使用するための知識と注意についてお話します。

定 20人(先着順)  
申 2月17日から電話で問へ。  
問 日本橋保健衛生協力会事務局(日本橋保健センター内)  
☎(3661)3515

## 健康手帳を配布しています

健康管理に役立てられるよう、健康診査などの結果を記録できる健康手帳を配布しています。

### 健康手帳の内容

健康診査、歯の健康観察、健康などの記録

### 配布場所

中央区保健所4階健康推進課  
◎HPでダウンロード可  
◎健康診査などの結果は、利用登録をすることでマイナポータルで閲覧できます。

問 中央区保健所健康推進課健診事業係  
☎(3546)5397

詳しくはスマート・ライフ・プロジェクトHPへ

マイナポータル



## 講座・催し

### 月島図書館 落語会『月の寄席』

日 3月8日(日)  
午後2時～3時30分(午後1時30分開場)  
場 月島社会教育会館5階講習室  
内 柳家福多楼と、女性落語家の林家あ

んこによる落語会

定 50人(先着順)  
申 2月18日から電話または直接問へ。  
問 月島図書館  
☎(3532)4391

## 晴海図書館映画会

日 3月1日(日)  
午後2時～4時  
場 晴海図書館3階会議室  
対 中学生以上  
内 「マイスモールランド」(邦画、114分)  
定 20人(先着順)  
申 当日、直接会場へ。  
問 晴海図書館  
☎(5166)3131

## 本の森ちゅうおう 16mmフィルム映画上映会

日 3月28日(土)  
午後6時～7時30分  
場 本の森ちゅうおう1階多目的ホール  
内 「クマタカ 森の精」(カラー・40分)「森林と人間 日本人と木の文化」(カラー・30分)  
定 60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

## 日本橋図書館展示「お金のはなし～証券・金融の街日本橋」

日 2月27日(金)～4月22日(水)  
◎3月26日、4月13日は休館日  
場 日本橋図書館7階展示コーナー  
内 証券・金融の街である日本橋の紹介や、貨幣の歴史・お金に関連する資料の展示  
問 日本橋図書館  
☎(3669)6207

## 環境情報センター「エコノバ」イベント情報(3月)

環境情報センター「エコノバ」では、エコノバ春休みイベントや銀粘土のアクセサリー作りなど、楽しいイベントを行っています。  
◎イベント情報のチラシは区役所7階環境課の窓口、各特別出張所、各区民館などで配布しています。  
場 環境情報センター「エコノバ」  
申 各イベントの申込期限までに、電話またはHPから申し込む。  
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



## 社会教育会館イベント

### 食べて腸活！春の抹茶ティラミス

日 3月8日(日)  
午後1時30分～4時  
場 月島社会教育会館料理教室  
対 18歳以上

内 発酵調味料を使い、抹茶ティラミスなどのお菓子を作り、「食」による腸活のこつや体にやさしいお菓子作りを学ぶ講座

定 24人(抽選)  
費 3,600円  
申 2月24日までに直接窓口、電話または申込書(HPでダウンロード)をFAXで問へ。

問 月島社会教育会館  
☎(3531)6367  
☎(3531)6369

### うららかな春の彩り寿司

日 3月11日(水)  
午後1時30分～4時  
場 築地社会教育会館料理教室  
対 18歳以上  
内 お祝いの席、お花見の席にぴったりの春らしい彩りのお寿司を作る講座  
定 24人(抽選)

費 3,500円  
申 2月24日までに電話または申込書(HPでダウンロード)をFAXもしくは直接問へ。

問 築地社会教育会館  
☎(3542)4801  
☎(3542)3696

### 親子蕎麦打ち一日体験教室

日 3月14日(土)  
午後1時30分～4時  
場 築地社会教育会館料理教室  
対 区内在住・在学の小学生とその保護者

内 そば打ち実習  
定 4組8人(抽選)  
費 1組3,000円

申 2月28日までに電話または申込書(HPでダウンロード)をFAXもしくは直接問へ。

[協力団体]電通蕎麦打ち研究会  
問 築地社会教育会館  
☎(3542)4801  
☎(3542)3696

◎詳しくはHPや社会教育会館公式LINE、社会教育会館で配布するチラシをご覧ください。

詳しくは社会教育会館HPへ

社会教育会館公式LINE



## 34歳以下対象 合同就職面接会

日 3月6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



## 春の文化財めぐり 中央区の古道を歩く

- 日** 3月14日(土)  
午前9時30分～午後4時  
**場** 本の森ちゅうおう(集合)  
**対** 中学生以上の区内在住・在勤・在学者  
**内** 古地図を見ながら、日本橋周辺の古道を、徒歩とバスで巡ります。  
**定** 20人(抽選)  
**申** 3月1日(必着)までに申し込みフォームまたははがきに①春の文化財めぐり②～⑤(7面記入例参照)⑥在勤・在学者は、勤務先(学校)の名称・所在地・電話番号を記入し**問**へ。  
◎申し込みは1通につき1人のみ。  
◎昼食は各自ご用意ください。  
**問** 本の森ちゅうおう(郷土資料館)  
〒104-0041  
新富1-13-14  
☎(3551)2167



申し込みフォーム

## 日本橋地域5区民館合同企画 「堀留町で会いましょう」

- 日** 3月14日(土)  
午前10時～午後4時  
**場** 堀留町区民館  
**対** どなたでも  
(小学生以下は保護者同伴)  
**内** 大規模改修工事のため休館していた堀留町区民館の利用再開を記念して、日本橋地域5区民館が合同で教室・舞台発表・展示などを行います。  
**申** 当日、直接会場へ。  
**問** 人形町区民館(2月28日まで)  
☎(3668)5537  
(午前10時～午後8時)  
堀留町区民館(3月1日から)  
☎(3661)8448  
(午前10時～午後8時)



詳しくは  
日本橋地域5区民館**HP**へ

## レッツ中央契約 カルチャースクール 4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  
◎他にも割引となる講座などあり。  
**定** 各20人(先着順)  
**申** 2月27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

## ピラティス教室 ～正しい体の使い方を学ぼう～

- 日** 3月9日(月)・23日(月)  
午後2時45分～4時15分  
◎各回とも同じ内容  
**場** 浜町メモリアル4階会議室  
**対** 区内在住・在勤・在学者  
**内** 体幹を鍛えて、けがのしにくい体を

- つくります。  
**定** 各回10人(抽選)  
**費** 500円  
**申** 2月17日～26日までに電話で**問**へ。  
**問** 浜町メモリアル  
☎(5695)8051  
(午前10時～午後8時)

## スポーツ



### 春季区民体育大会

- 少年野球大会**  
**日** 4月5日(日)・19日(日)・26日(日)・29日(祝)、5月4日(祝)  
午前8時～午後4時  
**場** 浜町運動場  
**対** 区内在住・在学者で編成したチーム(1チーム9人以上20人以内)  
**申** 3月2日(必着)までに申込用紙を郵送、Eメールまたは直接**問**へ。  
**問** スポーツ協会事務局  
〒104-8404  
築地1-1-1  
✉entry@chuo-taikyo.jp  
**水泳大会(泳力検定会)**  
**日** 4月19日(日)  
午前9時30分～午後4時  
**場** 総合スポーツセンター温水プール  
**対** 小学生以上で定期的に水泳の練習をしている区内在住・在勤・在学者  
**定** 200人(先着順)  
**費** 1種目3,000円(申し込み受け付け後、銀行振込)  
**申** 2月16日～3月15日に申し込みフォームから申し込む。  
**問** 中央区水泳連盟事務局  
✉suiei.chuo@gmail.com  
**共通**  
実施要項および申込用紙は区役所8階スポーツ協会事務局窓口で配布する他、**HP**からダウンロードできます。



申し込みフォーム

詳しくは  
スポーツ協会**HP**へ



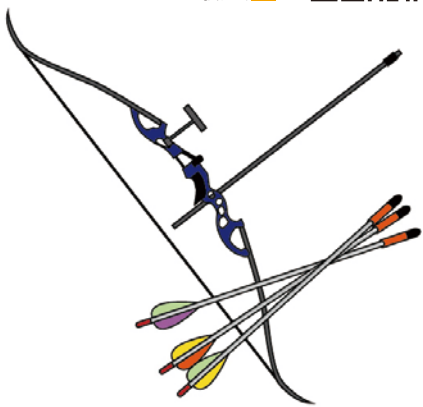
### アーチェリー体験教室

- 日** 4月4日・18日、5月16日・30日  
(いずれも土曜日)  
正午～午後2時  
◎各回とも同じ内容  
**場** 総合スポーツセンターアーチェリー場  
**対** 高校生を除く18歳以上の区内在住・在勤者

- 定** 各回5人(抽選/初めての方優先)  
**費** 500円  
**申** 3月1日(必着)までにEメールまたは往復はがきで①～⑤(7面記入例参照)⑥過去の本教室参加の有無⑦在勤者は会社名・所在地・電話番号⑧希望日を記入し**問**へ。  
◎Eメールで申し込む場合は、件名を「R8アーチェリー教室申し込み」としてください。  
**問** スポーツ協会事務局  
〒104-8404  
築地1-1-1  
☎(3546)5729  
✉entry@chuo-taikyo.jp



詳しくは  
スポーツ協会**HP**へ



### 硬式テニス教室(初心者・初級者)

- 日** 4月10日～5月15日の毎週火・金曜日(5月5日を除く全10回)  
午後6時30分～8時30分  
**場** 京橋築地小学校  
**対** 高校生を除く18歳以上の区内在住・在勤者  
**定** 48人(抽選/初めての方を優先)  
**費** 2,500円  
**申** 3月1日までに申し込みフォームから申し込む。  
**問** スポーツ課スポーツ事業係  
☎(3546)5531



申し込みフォーム

詳しくは区**HP**へ



## 税・国保・年金



### 産前産後期間相当分の国民健康保険料を軽減します

- 子育て世帯支援のため、出産する被保険者に係る産前産後期間相当分の国民健康保険料を免除します(要届け出)。◎出産とは、妊娠85日以上の出産をいい、死産、流産、早産および人工妊娠中絶の場合も含まれます。  
**免除対象月**  
出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間。

### 届け出に必要な書類

- 届出書、母子健康手帳など(届け出は出産予定日の6カ月前からできます)  
**届け出先**  
区役所4階保険年金課資格係  
**問** 保険年金課資格係  
☎(3546)5362



詳しくは区**HP**へ

### 令和7年分確定申告

- 申告書の提出および納期限**  
[所得税および復興特別所得税、贈与税]  
3月16日(月)  
[個人事業者の消費税および地方消費税]  
3月31日(火)  
**振替納税の振替日**  
[所得税および復興特別所得税]  
振替日：4月23日(木)  
[個人事業者の消費税および地方消費税]  
振替日：4月30日(木)  
◎贈与税は振替納税の対象外です。  
**確定申告会場の開設**  
**日** 2月16日(月)～3月16日(月)(土・日曜日、祝日を除く)  
午前9時15分～午後5時(受け付けは午前8時30分～午後4時)  
◎3月1日(日)は、開場します。  
**場** 東京国税局1階(築地5-3-1)  
◎詳しくは「区のお知らせ ちゅうおう」1月15日号・2月1日号をご覧ください。

### チャットボット、タックスアンサーが便利です

- 国税庁**HP**「チャットボット」、「タックスアンサー(よくある税の質問)」などをご利用ください。



国税庁**HP**  
(チャットボット)



国税庁**HP**  
(タックスアンサー)

- 問** 東京国税局電話相談センター  
国税相談専用ダイヤル  
☎0570(00)5901  
日本橋税務署  
☎(3663)8451  
京橋税務署  
☎(4434)0011  
◎いずれも自動音声案内で0番を選択

### 令和8年度 特別区民税・都民税の申告 ～申告書の提出期限は3月16日～

- 詳しくは**HP**をご確認ください。  
なお、令和7年中に都道府県・市区町村に対する寄附金(ふるさと納税)を支出し、ふるさと納税申告特例(ワンストップ特例)制度を利用した方で、確定申告または個人住民税の申告をする場合は、改めて寄附金に関する事項を申告書に記載する必要があります。  
**問** 税務課課税係  
☎(3546)5270



詳しくは区**HP**へ



## こんなときは 障害基礎年金の請求を

障害基礎年金は、障害の原因となる傷病の初診日が、次のいずれかの期間にあり、かつ、障害認定日に、政令で定められた障害状態になった場合に支給されます。

- ①国民年金加入期間
  - ②日本国内に住んでいる60歳以上65歳未満の方で、年金制度に加入していない期間
  - ③20歳前(厚生年金、共済年金加入中を除く)の期間
- ただし、①②の場合は保険料の納付要件が、③の場合は本人の所得制限があります。

なお、傷病の初診日において厚生年金加入中の方は年金事務所へ、共済年金加入中の方は共済組合へご相談ください。

問中央年金事務所お客様相談室

☎(3543)1411(代表)  
音声案内①→②を選択  
保険年金課年金係  
☎(3546)5371

## 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)

回3月1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。  
◎2月16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

## 特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収分)の納税は口座振替をご利用ください

特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収)の納期は6月・8月・10月・翌年1月の4回です。

口座振替を登録すると、納期限の日に指定の口座から自動で引き落とされ、納め忘れを防げます。

令和8年度第1期分から、または1年分まとめたの口座振替をご希望の方は、5月15日(必着)までにお申し込みください。

◎申し込みはがきは、区役所2階税務課および各特別出張所で配布しています。

◎来庁によるキャッシュカードでの申し込みも可能です(ただし一部の金融機関に限る)。

◎令和8年度の納税通知書(6月上旬発送予定)が届いてからの申し込みも可能です(引き落としは第2期分以降からになります)。なお、すでに口座振替を登録されている方は申し込み不要です。

問税務課収納係

☎(3546)5277

詳しくは区HPへ

## おしらせ

### あなたの建物は安全ですか？ 3月1日(日)～7日(土)は 建築物防災週間

建物を地震や火災に対して強くするためには、日頃から建物の維持管理を適切に行うことが大切です。

建物所有者・管理者の皆さんは、この週間を機に維持管理の見直しや建物の点検をお願いします。

また、区ではいくつかの建物を対象に防災査察を行いますので、ご協力をお願いします。

問建築課建築監察係

☎(3546)5462

## 令和8年中央区議会第一回定例会

会期

2月24日(火)～3月30日(月)  
(35日間)

ラジオ中継

コミュニティFM放送「中央エフエム・ラジオシティ」で、本定例会の区長所信表明および代表質問・一般質問を生中継します。

[番組名]

中央区議会中継

[放送日時(予定)]

・区長所信表明

2月24日(火)

午後2時～3時

・代表質問

2月25日(水)

午後2時～7時

・一般質問

2月26日(木)・27日(金)

午後2時～7時

[周波数]

FM84.0MHz

問議会局調査係

☎(3546)5559

## 令和8年度特別区職員Ⅰ類 採用試験【早期SPI枠】

募集職種や受験資格などについてはHPに掲載されている試験案内をご覧ください。

第一次試験

3月4日(水)～17日(火)のうち各受験者が選択する日

申2月18日午後5時まで(受信有効)にHPから申し込む。

◎Ⅰ類採用試験[春試験]および経験者採用試験・選考との併願はできません。

問特別区人事委員会事務局任用課採用係

☎(5210)9787

詳しくは

特別区人事委員会HPへ

## 多重債務110番

中央区消費生活センターでは、都和連携して特別相談「多重債務110番」を実施します。直接お越しになるか、消費生活相談専用ダイヤルにおかけください。

回3月2日(月)・3日(火)

午前9時～午後4時(区役所)

午前9時～午後5時(東京都消費生活

総合センター)

場区役所1階消費生活センター

東京都消費生活総合センター

(新宿区神楽河岸1-1セントラルプラザ16階)

対区内在住・在勤・在学者

問中央区消費生活センター

(消費生活相談専用ダイヤル)

☎(3543)0084

☎(3546)5727

東京都消費生活総合センター

☎(3235)1155

## 高齢者雇用企業奨励金

区では、働く意欲のある高齢者が年齢にとらわれず、いつまでも働ける就労環境を整備するため、高齢者雇用を積極的に行う事業主に対して、高齢者雇用企業奨励金を交付しています。

主な交付要件

- ・無料職業紹介所シルバーワーク中央またはハローワークから紹介を受けている
- ・雇入れ日現在、65歳以上の区民と週20時間以上の雇用契約を締結し、実際に一定時間労働させている
- ・雇用した高齢者を6カ月以上継続して雇用している など

奨励金の額

2～6万円

申請に必要な書類

- ・交付申請書(HPでダウンロード)
- ・雇用契約書の写し(週労働時間が20時間以上の雇用契約が確認できるもの)
- ・無料職業紹介所シルバーワーク中央またはハローワークからの紹介状の写し、紹介証明書など

申請方法および申請期限

雇入れた日から6カ月または1年経過した日の翌日から3カ月以内に、申請書などを問へ提出してください。

問高齢者福祉課高齢者活動支援係

☎(3546)5334

詳しくは区HPへ

## 屋外での受動喫煙の防止にご協力を

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、公園などの公共の場所での喫煙を禁止しています。また、私有地での喫煙であっても、公共の場所にいる人に受動喫煙を生じさせないように配慮しなければなりませんと定めています。

喫煙する際は、条例で定めた「中央区たばこルール」を守り、喫煙する人もしない人も気持ちよく過ごせる環境づくりにご協力ください。

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ない。
- ・喫煙をする人が多いときは、譲り合っての利用を呼び掛ける。

受動喫煙に関するご意見のオンライン受付

2月16日(月)から、受動喫煙に関するご意見のオンライン受付を開始しますので、ご利用ください。

問中央区保健所生活衛生課生活衛生事業係

☎(3546)5762

詳しくは区HPへ



## 住所変更の届け出を忘れずに

区内へ引っ越してきた方

引っ越した日から14日以内に、前住所地で転出の手続きをした上で、窓口で転入の届け出をしてください。

区内での引っ越しなど

区内での引っ越し、世帯主の変更などがあった場合も、窓口で届け出をしてください。

区外へ引っ越す方

引っ越す予定の方や引っ越した方は転出の届け出をしてください。窓口だけでなく、郵送やマイナポータル(引っ越しワンストップサービス)でも手続きが行えます。

本人確認書類の提示

虚偽の届け出や不正な請求を防止するため、本人確認書類としてマイナンバーカードやパスポートなどの提示をお願いします。

◎代理人の場合は委任状の他、委任者および代理人の本人確認書類が必要です。

問区民生活課住民記録係

☎(3546)5320

日本橋特別出張所区民係

☎(3666)4253

月島特別出張所区民係

☎(3531)1153

晴海特別出張所区民係

☎(3520)8096

マイナポータル

## 祝日のごみ収集

2月23日(祝)「天皇誕生日」は、月曜日の収集地域で平常どおり、燃やすごみ・燃やさないごみ・資源およびプラスチック製容器包装の収集を行います。

問中央清掃事務所作業係

☎(3562)1521



宝くじの助成金で  
町会神輿などを修繕

（一財）自治総合センターが宝くじの受託事業収入を財源として実施している「コミュニティ助成事業」を活用し、浜町二丁目西部町会が町会神輿などを修繕しました。この事業は、コミュニティ活動の促進と健全な発展を図るとともに、宝くじの社会貢献広報を目的としています。

問地域振興課コミュニティ支援係  
☎（3546）5336



広報紙を希望者のご自宅へお届けします（個別配送）

広報紙「区のおしらせ ちゅうおう」を毎月（毎月1日号・15日号）お届けします。配送を希望する方はお申し込みください。

◎新聞を購読している方は申し込み不要です。

対区内在住者（1世帯に1通）

◎事業者は対象外

申申し込みフォーム、電話または申込書（HPでダウンロード）を郵送・FAXまたは直接問へ。

◎区が委託する配送業者に住所と氏名を提供します。

◎区議会だより（年5回）も配送します。

◎1日から15日申し込み分については

翌月1日号から、16日から月末までの申し込み分については翌月15日号から配送します。

問広報課広報係

☎（3546）5218

☎（3546）2095



申し込みフォーム



詳しくは区HPへ



▲区のおしらせ 2月1日号

春の火災予防運動

3月1日（日）～7日（土）は、「春の火災予防運動」です。火災から尊い命と貴重な財産を守るため、防火防災意識や防災行動力を高めましょう。各消防署で実施されるイベント情報については、問へ。

問京橋消防署予防課防火管理係

☎（3564）0119

日本橋消防署予防課防火管理係

☎（3666）0119

臨港消防署予防課防火管理係

☎（3534）0119

騒音計を無料で貸し出しています

近所への騒音が心配な方に騒音計を

6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	・専用はがき（区内在住者優先利用申込書） 3月14日各施設必着 ・保養施設予約システム 3月1日午前0時～14日午後11時 ・抽選日 3月16日
空室申し込み（どなたでも申し込みめます）	・保養施設予約システム 3月20日午前0時～ ・フロントへの電話 3月20日午前10時～

◎伊豆高原荘は、設備点検のため6月2日（火）～4日（木）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

◆伊豆高原荘のご案内

冬の特別御膳として「ふぐ御膳」を3月31日ご宿泊分まで提供しています。ご希望の方は、利用日5日前の午後7時までに問へ。

◎2人以上から受付・グループ単位で提供（1日10人限定）。

◎高齢者や障害のある方で風呂付きの和洋室を希望する方は問へ。

◎伊豆高原駅から施設まで利用できる送迎バスを運行しています。



▲冬の特別御膳  
（鍋写真は2人前）

貸し出しています。

対区内在住者、区内に事業所がある方

[貸し出し台数]1回1台

[期間]1週間以内

申電話で問へ。

問環境課生活環境係

☎（3546）5404

男女平等センターの臨時休館

3月9日（月）は、施設の保守点検のため休館します。

問総務課男女共同参画係

☎（5543）0651

各種相談窓口

◎相談日が祝日、休日などの場合は変更になることがあります。



詳しくは区HPへ

相談案内	日 時	場 所	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 毎月第3木曜日	区民相談室 日本橋特別出張所 月島特別出張所 晴海特別出張所	(3546)9590
人権擁護相談	毎月第3木曜日	区民相談室	予約不要
国の行政相談	毎月第3水曜日		(3546)9590
行政書士相談	毎月第3火曜日		
司法書士相談	毎月第1火曜日		
成年後見・司法書士相談	毎月第3火曜日		
遺言・公証相談	毎月第1水曜日	区民相談室	予約不要
年金相談	偶数月の第4水曜日 5・11月の第3水曜日 7・1月の第4水曜日 9・3月の第4水曜日		(3546)5266
税務相談	毎月第2・4水曜日		
分譲マンション管理相談	毎月第2・4月曜日		
不動産取引相談	毎月第3月曜日		(3546)9590
土地家屋調査測量・表示登記相談	毎月第4木曜日		
建築物の耐震相談	月～金曜日 ①午前8時30分～正午 ②午後1時～5時	建築課	(3546)5459
住宅住み替え相談	毎月第1月曜日	区民相談室	(3546)5466
高齢者のための住み替え相談	毎月第2・4火曜日		(3546)5355
高齢者の保健福祉・介護保険の相談	月～金曜日 月～土曜日	介護保険課 各おとしより相談センター	予約不要
「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	シルバーワーク中央	(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	男女平等センター「ブーケ21」	(5543)0653
女性相談	月～金曜日	子ども子育て支援課	(6278)8421
ひとり親家庭相談			
家庭相談			
保育園入園相談			

相談案内	日 時	場 所	予約・相談先
子どもと子育て家庭の総合相談	日～土曜日	子ども家庭支援センター	(3542)6322
教育相談*	月～土曜日		(3545)9200
こどもの発達相談	月～金曜日	子ども発達支援センター	(3545)9844
障害のある方の相談全般*	月～金曜日	障害者福祉課	予約不要
精神に障害のある方の一般相談	月・水・木曜日 土・日曜日、祝日 (火・金曜日を除く)	障害者地域活動支援センター「ポケット中央」	(3541)1021
保健福祉相談*	月～金曜日	中央区保健所・各保健センター	予約不要
くらしとしごとの相談* (生活困窮者自立支援制度)	月～金曜日	京橋ふくしの総合相談窓口	(3546)5303
ふくしの総合相談*	月～金曜日	京橋ふくしの総合相談窓口	(5859)5731
生活保護の相談*	月～金曜日	地域福祉課	(3546)5208
福祉サービス苦情・相談	毎月第1・3水曜日	福祉サービス苦情・相談窓口	(3546)8373
商工相談	月～金曜日	商工観光課	(3546)5330
消費生活相談	月～金曜日	消費生活センター	(3543)0084 (3546)5727
交通事故相談	月～金曜日	中央交通事故相談所	(3206)0507
中央区配偶者暴力相談支援センター	月～金曜日		(6264)7412
「おくやみコーナー」 遺族が行う手続きに関する相談	月～金曜日	おくやみコーナー	(3546)5663

電話相談・SNS相談（予約不要）

「ブーケ21」電話女性相談	毎週月曜日	午前10時～午後4時	男女平等センター「ブーケ21」	(5543)0653
男性電話相談	毎月第1・3水曜日	午後3時～8時		(3495)7770
認知症サポート電話相談	月～金曜日	午前8時30分～午後5時	介護保険課	(3546)5286
電話医療相談		午前9時～午後5時	中央区保健所	(3545)1875
教育相談、子ども電話相談*	月～土曜日	午後7時～9時	教育センター	(3545)9203
「ブーケ21」SNS相談（チャット相談）				

※ひきこもりに関する相談も受け付けています。

✂ 切り取ってご活用ください。