

令和4年(2022年)

7/11

No.1507

区のおしらせ



ちゅうおう

遊びに来ませんか?

地域の交流サロン 「高齢者通いの場」へ!

区では高齢者の方が気軽に集まって、体操や脳トレ、季節の行事など、さまざまな活動を通して交流できるよう、地域の方が主体で運営する交流サロン「高齢者通いの場」を区内14カ所で開設しています。お近くの通いの場にお気軽にご参加ください。立ち上げ、運営については2面をご覧ください。

▲タオルを使った首回りの運動



▲わくわくパーク十思の参加者



中央区高齢者通いの場マップ (7月1日現在)

1 わくわくパーク十思 粹トレ 会場 十思スクエア小ホール (日本橋小伝馬町5-19) 活動日 毎週水曜日 時間 午後1時30分~3時 内容 ストレッチ、朗読など	5 湊カフェ 粹トレ 会場 女性センター ワークルーム (湊1-1-1) 活動日 第2・4木曜日 時間 午後1時30分~3時30分 内容 身体をほぐす健康体操、脳トレ、カーレット、ポッチャ、健康講座など	9 ライオンズタワー月島サロン 会場 ライオンズタワー月島コミュニティルーム (佃2-10-9) 活動日 第1・3金曜日 時間 午前9時30分~11時30分 内容 ラジオ体操、カーレットなど	12 ステップアップクラブ 会場 勝どきデイルーム (勝どき1-5-1) 活動日 第1・3水曜日 時間 午前10時~11時30分 内容 転倒予防体操、機能向上体操、健康講座、脳トレなど
2 日本橋サロン 粹トレ 会場 久松区民館 (日本橋久松町1-2) 活動日 第1・3金曜日 時間 午後2時~3時30分 内容 体操、脳トレ、手品、歌、ゲーム、健康講座、参加者同士の交流など	6 築地集いの場 粹トレ 会場 築地あかつきコミュニティルーム (築地7-9-13) 活動日 第2・4水曜日 時間 午前10時~11時30分 内容 筋トレ、脳トレ、ストレッチ、折り紙、ポッチャなど	10 月島交流カフェ 粹トレ 会場 月島区民館 (月島2-8-11) 活動日 第1・3火曜日 時間 午後1時30分~3時30分 内容 筋トレ、ストレッチ、音楽体操、歌、脳トレ、栄養講座、手品、折り紙など	13 からだスマイル倶楽部 会場 勝どきデイルーム (勝どき1-5-1) 活動日 第1・3月曜日 時間 午後1時30分~2時45分 内容 椅子ヨガ、つぼ押し、筋トレ、ストレッチ、脳トレなど
3 浜町カフェ 粹トレ 会場 浜町メモリアル (日本橋浜町2-59-48) 活動日 第2・4木曜日 時間 午後1時30分~4時 内容 顔の体操、体の健康体操、脳トレ、健康講座、小物づくりなど	7 八丁堀元気ひろば 粹トレ 会場 京華スクエア 町会会議室 (八丁堀3-17-9) 活動日 第1・3火曜日 時間 午後1時30分~3時30分 内容 ストレッチ、フラダンス、笑いヨガ、脳トレ、歌、参加者同士の交流など	11 よりみちクラブ 粹トレ 会場 勝どきコミュニティルーム (勝どき1-13-19) 活動日 第2・4・5水曜日 時間 午前10時30分~11時30分 内容 スクエアステップ、体力テスト、脳トレ、参加者同士の交流など	14 豊海いきいきクラブ 粹トレ 会場 豊海区民館 (勝どき6-7-8) 活動日 第2・4火曜日 時間 午後1時30分~3時30分 内容 カーレット、チェアエクササイズなど
4 銀座ぷらっとサロン 会場 京橋プラザ コミュニティルーム (銀座1-25-3) 活動日 第1・3水曜日 時間 午前10時30分~正午 内容 脳トレ、歌謡体操、モルック、参加者同士の交流など	8 ふらっとルーム新川 粹トレ 会場 新川区民館 (新川1-26-1) 活動日 毎週水曜日 時間 午後1時30分~3時30分 内容 健康体操、ストレッチ、早口言葉、コーラスなど		



男女問わず
お気軽にご参加
ください

問 高齢者福祉課高齢者活動支援係
☎(3546)5716

粹トレ …中央粋なまちトレーニング実施団体 「中央粋なまちトレーニング」は転倒予防や認知機能の向上に効果のある中央区オリジナルの介護予防プログラムです。

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

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。お問い合わせください。



1面からのつづき

「高齢者通いの場」 立ち上げ・運営支援



「高齢者通いの場」を立ち上げ、運営しませんか？

区では「高齢者通いの場」を新たに立ち上げ、運営する団体に対し、運営費の一部補助などの支援を行っています。

◎既存の団体も対象となります。

支援対象団体の要件

- ・地域に開かれた団体であること
- ・会計を適切に処理するとともに、毎回の活動を記録できること

- ・区主催のセミナーなどに参加できること

支援対象となる活動の要件

- ・営利を目的としない
- ・月2回以上、1回1時間以上決まった場所で行う
- ・常時2人以上のスタッフで実施し、5人以上の参加者が見込まれる
- ・要支援者に相当する高齢者などの参加が可能
- ・介護予防につながるプログラム

(体操や歌など)を複数取り入れる支援内容

- ・通いの場立ち上げ準備補助金または拡充補助金 年30,000円(上限)
- ・運営費補助金 活動状況により年60,000円～年84,000円(上限)
- ・会場賃借料補助金 年45,000円(上限)
- ・通いの場への保健師、ボランティア講師の派遣など
- ◎補助金額は開始月によって異なります。

「高齢者通いの場」の活動場所をご提供ください

区では「高齢者通いの場」を開催できる場所を提供していただける企

業・団体・店舗などの方を募集しています。

実施場所の要件

- ・中央区内であること
- ・年間を通して月2回以上2時間程度貸し出せること
- ・通いの場を開催できる広さ、電源などの設備があること

◎補助金内で会場賃借料をお支払いします。

立ち上げ・運営支援の申し込み方法

通いの場の立ち上げなどをお考えの方は区までお問い合わせください。

☎高齢者福祉課高齢者活動支援係
☎(3546)5716

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

ひとり親家庭などのための各種サービスのご案内

区では、ひとり親家庭などの皆さんを対象に、別表1および別表2のとおりさまざまな手当の支給やサービスなどの提供を行っています。

各種手当やサービスなどには、所得制限や年齢による制限などがあります。詳しくはお問い合わせください。

☎子育て支援課子育て支援係

☎(3546)5350



別表1

制度	①児童扶養手当	②児童育成手当	③ひとり親家庭医療費助成
内容	手当月額 児童1人 43,070～10,160円 児童2人目 10,170～5,090円加算 以下対象児童1人増加につき 6,100～3,050円加算 令和4年4月1日現在	児童1人につき 月額 13,500円	保険診療の自己負担分の一部または全部を助成します。 ・住民税非課税世帯 自己負担なし ・住民税課税世帯 1割を自己負担
対象	以下のいずれかに該当するひとり親家庭またはこれに準ずる家族 ・父母が離婚している ・父または母が死亡している ・父または母に重度の障害がある ・父または母が生死不明である ・父または母が児童を1年以上遺棄している ・父または母が保護命令を受けている ・父または母が1年以上拘禁されている ・婚姻によらないで出生した児童を扶養している(事実上婚姻と同様の関係にある場合を除く) ◎児童が施設(保育園など通所施設を除く)に入所している場合を除く。 ◎所得制限があります。詳しくは、お問い合わせください。		
対象児童の年齢	18歳に達した後の3月31日(児童が中度以上の障害を有する場合は20歳未満)まで	18歳に達した後の3月31日まで	18歳に達した後の3月31日(児童が中度以上の障害を有する場合は20歳未満)まで
その他	健康保険に加入していることが必要です。		

別表2

ホームヘルプサービス	事業内容	ひとり親家庭で日常生活を営むのに著しく支障が生じたときに、ホームヘルパーを派遣します。
	対象	義務教育終了前の児童がいるひとり親家庭
	派遣要件	以下のいずれかに該当するとき ・ひとり親になってから2年以内で、生活環境が激変したため日常生活を営むのに支障が生じているとき ・技能習得のため、職業能力開発センターなどに通学しているとき ・就職活動を行うとき ・ひとり親または児童が、一時的な病気、事故、災害などで一時的に支援が必要なとき ・冠婚葬祭、学校行事などで一時的に支援が必要なとき
	支援の内容	育児(子の見守り)、家事(食事の支度・洗濯・掃除)、身の回りの世話など
	派遣時間	午前7時から午後10時までの間で、2時間以上4時間以内(1時間単位)
	派遣回数	原則として月12回まで(ひとり親になって1年経過した場合は月8回まで)
利用者負担金	申請者本人の所得に応じた費用負担があります。	
休養ホーム	事業内容	ひとり親家庭の方がレクリエーションや休養のために、親子で区の指定した施設を利用する際に、利用料金を助成します。
	対象者	児童育成手当を受給している方および手当の支給対象児童(3歳未満の方は対象外)
	助成額	4月から翌年3月までの1年間で宿泊施設1泊、日帰り施設1回 ・宿泊施設 大人(12歳以上)：1泊7,000円以内 小人(3歳以上12歳未満)：1泊6,300円以内 ・日帰り施設 1回3,000円以内 ◎助成額を超えた分は自己負担になります。
自立支援教育訓練給付金	事業内容	母子家庭の母または父子家庭の父の就労促進のため、区が指定する教育訓練講座を受講する場合に、費用の一部を助成します。
	対象者	児童扶養手当の支給を受けている者と同等の所得水準にあり、20歳未満の児童を扶養している方
	助成額	費用の60%(上限があり、講座によって上限額が異なります。12,000円以下の場合は支給対象外です)
高等職業訓練促進給付金	事業内容	母子家庭の母または父子家庭の父の就業に有利な資格取得のため、一定期間以上養成機関で修業する場合に、訓練促進給付金を支給します。
	対象者	児童扶養手当の支給を受けている者と同等の所得水準にあり、20歳未満の児童を扶養している方
	対象となる資格	看護師、介護福祉士、製菓衛生師、調理師など
相談	助成額	訓練促進給付金(月額) 住民税非課税世帯：141,000円 住民税課税世帯：70,500円(最後の12カ月は110,500円) 修了支援給付金 住民税非課税世帯：50,000円 住民税課税世帯：25,000円
	事業内容	母子・父子自立支援員が、ひとり親家庭の自立に必要な相談や助言を行っています。
	日時	月～金曜日(祝日および年末年始を除く) 午前8時30分～午後5時
会場	区役所6階子育て支援課	

国民健康保険料の軽減・減免

倒産・解雇、雇い止めなどにより退職された方への国民健康保険料の軽減
倒産・解雇、雇い止めなどにより会社を退職された方は、申請により保険料が軽減される場合があります。申請には国民健康保険被保険者証

と、雇用保険受給資格者証が必要で
す。
災害その他特別な事情による国民健康保険料の減免
災害などで生活が一時的に著しく困難になった時は、申請により一定

期間、保険料の減免を受けることができる場合があります。
申請には国民健康保険被保険者証、印鑑、生活が困難である状況を証明できる書類、申請理由を証明できる書類が必要です。
同様に、医療機関などの窓口で支払う医療費の一部負担金についても減免の制度があります。
◎個々の事情により相違があります

ので、事前にお問い合わせください。
☎・保険料の軽減・減免について
保険年金課資格係
☎(3546)5362
・医療費の一部負担金の減免について
保険年金課給付係
☎(3546)5361

令和4年度

後期高齢者医療保険料納付通知書の送付

令和4年度の後期高齢者医療保険料納付通知書を、7月中旬に全加入者宛てに送付します。

保険料は、前年中の所得を基に計算します(別図のとおり)。

保険料の納付方法

特別徴収

2カ月ごとに支払われる年金から、あらかじめ2カ月分の保険料が天引きされます。

普通徴収

1カ月ずつ納付書または口座振替によりお支払いいただきます。

◎支払い回数は令和4年7月から翌年3月までの9回です。

保険料の減免

災害などの特別な事由により保険料を支払うことが一時的に困難なときは、保険料の徴収猶予や減免制度があります。

また、新型コロナウイルス感染症の影響により、一定程度収入が下がった方などは、減額または免除になる場合があります。詳しくは7月中旬に郵送予定の通知でお知らせします。

保険年金課資格係

☎(3546)5362

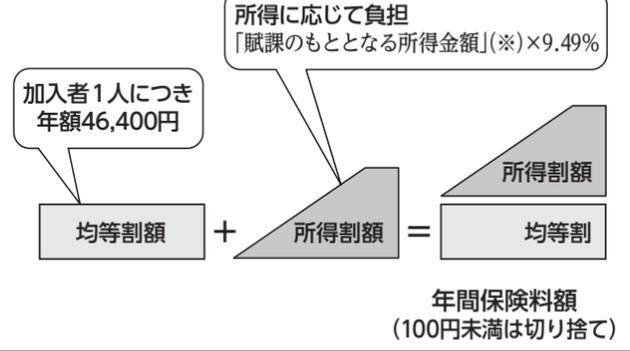
別図 保険料の決め方

保険料の構成

保険料の額は、全ての加入者一人一人について決められます。保険料は、加入者一人一人に均等にかかる「均等割額」と、加入者の所得に応じてかかる「所得割額」で構成されています。

◎区内では、どの区市町村でも保険料は同じ計算方式です。

◎保険料の最高限度額は年間660,000円です。



均等割額の軽減

同じ世帯の被保険者全員と世帯主の所得に応じて、均等割額が軽減されます。

Table with 3 columns: 総所得金額等の合計が下記に該当する世帯, 軽減割合, 均等割額. Rows show different income brackets and their corresponding reduction rates and amounts.

◎総所得金額等とは、収入の合計額から所得控除を引いた金額です。◎65歳以上で公的年金所得がある方は、その年金所得からさらに高齢者特別控除150,000円を差し引いた額で判定します。

所得割額の計算方法

所得割額は、加入者の所得額に応じて計算されます。(総所得金額等 - 住民税基礎控除額) × 9.49%

(※)「賦課のもととなる所得金額」 「所得割率」 (※)「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)譲渡所得金額等の合計から住民税基礎控除額を控除した額です(ただし、雑損失の繰越控除額は控除しません)。

総所得金額等 = 年金収入額 - 公的年金控除額

Table with 2 columns: 公的年金の収入金額の合計(A), 総所得金額等(公的年金控除額を引いた金額). Rows show income brackets and corresponding total income calculations.

所得割額の軽減

(東京都後期高齢者医療広域連合独自の軽減措置)

被保険者本人の「賦課のもととなる所得金額」をもとに所得割額を軽減しています。

Table with 3 columns: 賦課のもととなる所得金額, 軽減割合. Rows show income brackets and corresponding reduction rates.

被扶養者だった方の軽減

後期高齢者医療制度の対象となった日の前日まで会社の健康保険など(国保・国保組合を除く)の被扶養者だった方は、均等割額が5割軽減された額となり(加入から2年を経過する月まで)、所得割額はかかりません。

国民年金保険料の免除・納付猶予制度

国民年金保険料の納付が困難な場合は、保険料の免除制度・納付猶予制度をご利用ください。

◎免除・納付猶予は、申請時の2年1カ月前の月分までさかのぼって申請ができます。

免除(全額免除・一部免除)

本人、配偶者および世帯主の前年の所得が一定基準以下の場合、申請により利用できます。保険料の全額が免除される「全額免除」と、保険料の一部を納付することにより、残りの保険料が免除となる「一部免除」があります。

納付猶予

本人(50歳未満)および配偶者の前年の所得が一定基準以下の場合、申請により利用できます。

退職(失業など)による特例免除

特例免除を申請できる期間は、退職(失業など)のあった月の前月から翌々年の6月までです。この特例が適用されると、本人の所得は除外して審査されます。ただし、配偶者、世帯主の所得の審査基準は一般の免除申請と同じであるため、一定以上の所得があるときは免除が認められない場合があります。

申請には、失業していることを確認できる公的機関の証明の写し(雇用保険受給資格者証、離職票など)が必要となります。また、この特例免除は、配偶者、世帯主が退職した場合にも対象となります。

保険料免除と年金給付の関係

免除・納付猶予が承認された期間はいずれも、老齢・障害・遺族

年金の受給資格期間に算入されません。また、免除の承認期間は、年金額の計算に一部反映されますが、納付猶予の承認期間は、年金額の計算には反映されません。

免除された期間は、保険料を全額納付した場合と比べて、全額免除は2分の1、4分の3免除は8分の5、半額免除は8分の6、4分の1免除は8分の7として年金額が計算されます。

なお、一部免除の承認期間は、一部納付分の保険料を納付しないと免除が無効となりますのでご注意ください。

追納のおすすめ

老齢基礎年金を増額するために、免除または納付猶予の承認を受けてから10年以内であれば、後から免除・納付猶予された保険料を納めることができる追納制度があります。

新型コロナウイルス感染症の影響による特例免除

令和2年2月以降に、新型コロナウイルス感染症の影響により業務が失われたなどにより収入が減少し、当年中の所得見込額が、国民年金保険料免除基準相当になることが見込まれる方は免除申請が可能です。

◎詳しくはお問い合わせください。

保険年金課年金係

☎(3546)5371 中央年金事務所国民年金課 ☎(3543)1411(代表)

所得の申告書の提出を

国民健康保険料均等割額の軽減

令和3年中の総所得金額等が軽減判定基準に該当した世帯に対して、保険料の均等割額が別表のとおり軽減されます。

世帯(世帯主と加入者全員)の中で所得の申告をしていない方がいる場合は、軽減判定ができません。前年に収入がない方も、所得の申告をしてください。

高額療養費の自己負担限度額の変更と入院時食事代の標準負担額の減額

申告により「住民税非課税世帯等」に

別表

Table with 2 columns: 軽減内容, 軽減判定基準. Rows show different reduction rates and their corresponding income criteria.

◎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です。◎給与所得者とは、給与などの収入金額が550,000円を超える方です。◎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円を超える方に限り、年齢65歳以上で当該公的年金の金額が1,100,000円を超える方に限ります。◎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。

60歳以上の方も一定の条件を満たす場合国民年金に加入できます

老齢基礎年金は、20歳から60歳までの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を受け取れません。保険料の納め忘れなどで、納付済期間が40年に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間にお申し出日から任意加入して保険料を納めて満額に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付期間や保険料の免除期

なられた方は、高額療養費の自己負担限度額および、入院時の食事代の標準負担額も減額されます。

◎後期高齢者医療制度に加入されている方で、申告が確認できていない方には、後期高齢者医療制度保険料に関する申告書を既に送付しています。提出していない方は、お早めに提出してください。

保険料について

保険年金課資格係

☎(3546)5362

高額療養費などについて

保険年金課給付係

☎(3546)5360

間などが原則として10年以上必要となりますが、この要件を満たしていない場合は、65歳から70歳になるまでの間、要件を満たすまで任意加入することができます(ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた方に限られます)。

保険年金課年金係

☎(3546)5371

中央年金事務所国民年金課

☎(3543)1411(代表)

生きがい活動リーダー養成のための研修生募集

生きがい活動リーダーの活動内容

- ・生きがいに関する相談を受け、実際の行動につながる助言を行う。
- ・生きがいについての理解や関心を深めるため、高齢者クラブなどへ出張し啓発活動を行う。
- ・仲間づくりや組織活動をコーディネートし、生きがいを持って生活できるよう支援する。
- ・社会参加活動を支援するための情報を提供する。

募集条件

区内在住で、研修終了後、「生きがい活動支援室」で毎週2日程度、午前9時から午後5時まで生きがい活動リーダーとして、活動できる方

募集人員

若干名

研修生の決定

「高齢者の生きがいづくり」に関する作文と面接により決定する。

申し込み方法

8月19日(必着)までに①生きがい活動リーダー②氏名・ふりがな③郵便番号・住所④電話番号⑤年齢をA4版縦方向に横書きしたものと、原稿用紙に800字程度自書した「高齢者の生きがいづくり」に関する作文を生きがい活動支援室に郵送または持参する。
◎研修生の決定後、(一財)健康・生きがい開発財団の「健康生きがいづくりアドバイザー」の資格を取得するため、養成講座と資格認定研修会を受講していただきます。

☎104-0051

中央区佃1-11-1

生きがい活動支援室(シニアセンター内)

☎(3531)7813



風しんの抗体検査を受けましょう

妊婦(特に妊娠初期)が風しんにかかると、心疾患・白内障・難聴などの先天性風しん症候群の赤ちゃんが生まれる可能性があります。

風しん予防に十分な免疫があるかは抗体検査で確認することができますが、妊娠中は予防接種ができませんので、周りの方はウイルスを持ち込まないよう注意が必要です。

また、妊娠を希望する方は妊娠前に抗体検査をして、十分な免疫がない場合は抗体をつけることが大切です。

抗体検査費用助成の対象

風しん未罹患、未接種、未検査(罹患・接種・検査歴不明)で次のどちらかに該当する19歳以上の区内在住者
・妊娠を予定または希望している女性とその同居者
・妊婦の同居者

予防接種費用助成の対象

- ①上記の抗体検査で抗体価が十分でないと言われた方
- ②妊婦健診などで風しん抗体価が十分でないと言われた方(妊娠中の方は除く)

実施期限

令和5年3月31日(金)まで

費用

無料

検査および接種方法

「風しん抗体検査及び予防接種予診票兼助成金申請委任状」を使用し、区指定の医療機関で抗体検査を行い、十分な免疫がなかった場合はワクチンを接種します。

◎抗体検査の結果が出るまでに1週間以上かかる場合があります。事前に医療機関にご確認ください。

◎「風しん抗体検査及び予防接種予診票兼助成金申請委任状」は中央区保健所、日本橋・月島保健センターで交付(②の対象の方は母子健康手帳または抗体検査結果が必要)します。

◎詳しくは区のホームページをご覧ください。

☎中央区保健所健康推進課予防係

☎(3541)5930

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

犬を飼っている方へ

狂犬病予防注射

犬の飼い主には、1匹ごとに犬の登録と、年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。

狂犬病予防注射をまだ済ませていない方は、動物病院で注射を受け、その証明書を中央区保健所へ持参し、注射済票の交付手続きをしてください。

費用

注射済票 550円

マイクロチップ情報の登録

令和4年6月以降にブリーダーやペットショップから購入した犬にはマイクロチ

ップが装着されており、飼い主はマイクロチップ情報を登録する必要があります。登録するデータベースは日本獣医師会が運営しており、オンラインでの登録が可能です。

令和4年5月以前に犬を飼っている場合、装着は義務ではありませんが、犬が逸走したとき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装着に努めてください。

☎・注射済票の交付に関すること

中央区保健所生活衛生課生活衛生係

☎(3541)5936

・マイクロチップ情報の登録について

(公社)日本獣医師会

☎(6384)5320

HP<https://reg.mc.env.go.jp/>



夏休みの児童館

～こんなことやっているよ～

区内8カ所の児童館ではいろいろな催し物を行います。



日時	内容	対象・定員など
築地児童館 ☎(3544)0127		
8月4日(木)・5日(金) ①午後1時15分～2時15分 ②午後2時30分～3時30分 ③午後3時45分～4時45分	工作あそび 「ミサンガを作ろう」	小学校1年生以上 各回8人 申込開始日: 7月28日(木)～
8月17日(水)・18日(木) ①午後2時～3時 ②午後3時30分～4時30分	工作あそび 「カラフル接着剤で作ろう」	小学校1年生以上 各回10人 申込開始日: 8月10日(水)～
8月22日(月)・23日(火) ①午後2時～2時45分 ②午後3時～3時45分 ③午後4時～4時45分	チャレンジあそび 「たまいれ」	小学校1年生以上 各回16人 申込開始日: 8月15日(月)～
新川児童館 ☎(3553)2084		
7月22日(金) 午後3時～4時30分	サイエンス 「ストローロケットをつくろう!」	小学校1年生以上 定員24人 申込開始日: 7月13日(水)～
7月28日(木) ①午前11時～正午 ②午後3時～4時	ギネスにチャレンジ 「なわとびチャレンジ」	小学校1年生以上 ①個人戦(なわとび) ②団体戦(おこなわ)
8月23日(火)・25日(木)・26日(金) 午後1時30分～3時30分	夏休み木工工作 「ビー玉迷路をつくろう!」	小学校1年生以上 各日8人 申込開始日: 8月8日(月)～
堀留町児童館 ☎(3661)8937		
7月20日(水)～29日(金) 午後2時30分～4時30分	ほりどめ工房 「めんこ作り」	小学校1年生以上 4人入れ替え制 ◎土・日曜日は除きます。
8月9日(火)・10日(水) ①午前10時～11時30分 ②午後2時～4時30分	ほりどめ工房 「夏の日のやじろべい」	①幼児(保護者同伴)優先 ②小学校1年生以上優先 ◎一度に参加できる人数は4人です。
8月26日(金) 午後2時～3時	めんこ大会	小学校1年生以上 30人 申込期間: 8月1日(月)～22日(月)
浜町児童館 ☎(3669)3386		
8月4日(木)・5日(金) 午後2時～3時30分	水でっぽうであそぼう	小学校1年生以上 各日20人 申込開始日: 7月25日(月)～
8月12日(金) ①午後1時30分～2時15分 ②午後2時30分～3時15分 ③午後3時30分～4時15分	浜シアター	幼児以上 各回20人 申込開始日: 8月5日(金)～
8月24日(水) ①午後2時～2時45分 ②午後3時～3時45分	ポッチャ教室	小学校1年生以上 各回18人 申込開始日: 8月17日(水)～

日時	内容	対象・定員など
佃児童館 ☎(3531)7811		
7月20日(水) 午後3時～4時30分	映画会	乳幼児(保護者同伴)以上 45人 申込開始日: 7月13日(水)～
8月2日(火) ①午後2時～2時30分 ②午後2時45分～3時15分 ③午後3時30分～4時	工作教室 「くまアイスのバッグチャームを作ろう!」	小学校1年生以上 各回10人 申込開始日: 7月26日(火)～
8月30日(火) 午後3時～4時50分	メンコ大会	小学校1年生以上 40人 申込期間: 8月22日(月)～29日(月)
月島児童館 ☎(3533)0885		
8月3日(水)・4日(木) ①午後1時30分～3時 ②午後3時15分～4時45分	木工工作 「コリントゲームを作ってみよう!」	小学校2年生以上 各回8人 申込開始日: 7月27日(水)～
8月10日(水) ①午後2時30分～3時 ②午後3時15分～3時45分 ③午後4時～4時30分	映画会	乳幼児(保護者同伴)以上 各回60人 申込開始日: 8月3日(水)～
8月22日(月) ①午後2時～2時45分 ②午後3時～3時45分	科学工作教室 「ペンタキスを作ってみよう!」	小学校1年生以上 各回12人 申込開始日: 8月15日(月)～
勝どき児童館 ☎(3531)3250		
8月3日(水) ①午前10時30分～11時 ②午前11時15分～11時45分	音楽絵本講師による 音楽絵本コンサート	①令和4年度2歳になる乳幼児親子35組 ②令和4年度3歳になる乳幼児親子35組 申込開始日: 7月24日(日)
8月22日(月) 午後5時30分～7時	K.CRAFT ディップアート	中学校1年生以上 20人
8月26日(金) 午後2時30分～3時30分	メンコ大会	小学校1年生以上 申込期間: 8月15日(月)～20日(土)
晴海児童館 ☎(3534)3021		
8月6日(土) 午後2時30分～午後4時	はるみ夏休み工房① 「キャッチボールマシンをつくろう!」	小学校1年生以上 定員20人 申込開始日: 7月23日(土)～
8月20日(土) 午後2時30分～午後4時	はるみ夏休み工房② 「四つ編みプレスレットをつくろう!」	小学校1年生以上 定員20人 申込開始日: 7月23日(土)～
8月25日(木) 1部: 午前9時30分～10時30分 2部: 午前10時40分～11時40分	ちびっこえんにち	乳幼児親子 各部40人 申込開始日: 8月4日(木)～

- ◎定員があるものは、先着順です。
- ◎電話での申し込みはできませんので、各児童館に直接本人が申し込みをしてください。申込期のないものは、当日直接会場へお越しください。
- ◎乳幼児については、保護者同伴でご参加ください。
- ◎その他行事などについて詳しくは各児童館まで直接お問い合わせください。

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。

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

◎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(固の宛名)
◎「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

施設

保養施設(指定旅館)のご案内

中央区国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入している区民の皆さんの保養とレクリエーションのため、近隣の保養地の旅館などを比較的低料金で利用できるよう契約しています。保養施設の一覧は、6月中旬にお届けした「国保のてびき」または区のホームページをご覧ください。

- ☑保養施設に電話で直接申し込む。
- ◎申し込みの際、中央区国民健康保険または後期高齢者医療制度の被保険者であること、利用人数、利用期間を伝え、利用料金を確認してください。また、新型コロナウイルスの影響で、一部制限している可能性もありますので、それも含めて確認してください。
- ◎利用当日は、保険証を持参し、保養施設に提示してください。
- ☑保険年金課給付係
☎(3546)5361

学校温水プールのご案内

- ☑平日 午後6時～9時
- ・土曜 午後1時～9時
- ・日曜・祝日 午前9時～午後9時
- ◎中央小学校および日本橋小学校の夏休み期間中(7月21日から8月31日まで)については、別表のとおり開放時間を延長します。
- ◎学校の利用などにより、一部開放時間の延長ができない日があります。
- ◎月島第三小学校は開放の延長を行いません。
- ☑一般大人 500円
- ・一般小人 250円
- ・区民大人 350円(区民利用証をご提示ください。お持ちでない方は、健康保険証・運転免許証などの提示により発行します)
- ・区民65歳以上 無料(高齢者無料利用証をご提示ください。お持ちでない方は、健康保険証・運転免許証などの提示により発行します)
- ・区民心身障害者 無料(障害者無料(割引)利用証をご提示ください。お持ちでない方は身体障害者手帳・東京都愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳の提示により発行します)
- ・区民小人 無料(子ども無料利用証をご提示ください。区立小・中学校で配布しています。また、区内在住で私立または区外の小・中学校に在学している場合は、健康保険証・学生証などの提示により発行します)
- ☑日本橋小学校温水プール
☎(3668)2378
中央小学校温水プール
☎(3206)0035
月島第三小学校温水プール
☎(3531)7860
- ◎開放日の開放時間帯のみ
スポーツ課体育施設係
☎(3546)5529

別表 中央小学校温水プール開放日

日	月	火	水	木	金	土
				7/21	22	23
7月	24	25	26	27	28	29
	○	□	□	□	□	□
	7/31					
	○					
	8/1	2	3	4	5	6
	□	□	□	□	□	□
	7	8	9	10	11	12
	○	□	□	□	□	□
8月	14	15	16	17	18	19
	○	□	□	□	□	□
	21	22	23	24	25	26
	○	□	□	□	□	□
	28	29	30	31		
	×	□	□	□		

日本橋小学校温水プール開放日

日	月	火	水	木	金	土
				7/21	22	23
7月	24	25	26	27	28	29
	○	●	●	●	□	□
	7/31					
	○					
	8/1	2	3	4	5	6
	□	□	□	□	□	□
	7	8	9	10	11	12
	○	□	□	□	□	□
8月	14	15	16	17	18	19
	○	□	□	□	□	□
	21	22	23	24	25	26
	○	□	□	□	□	□
	28	29	30	31		
	○	□	□	□		

◎学校の行事などで変更になることがあります。
開放時間 ○←午前9時～午後9時
 □←午後1時～9時
 ●←午後6時～9時
 ×←開放休止
 (入場時間は午後8時20分まで)



保健・医療・福祉

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)などの健康の保持を図るとともに、家族の介護負担を軽減することを目的として、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。

☑(1)～(3)の要件に全て該当する方
 (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)家族などにより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

◎年間の利用量および1回あたりの利用時間など、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

講座・催し物

京橋図書館休館特別展示「京橋図書館ご愛顧ありがとうございました」

☑7月22日(金)～8月31日(水)
 場京橋図書館内
 ☑どなたでも
 ☑京橋図書館は今年12月に「本の森ちゅうおう」(新富1-13-14)へ移転します。開館から111年の歴史を写真展示で振り返ります。
 問京橋図書館
☎(3543)9025

～環境学習事業～ 檜原村自然体験ツアー「中央区の森」散策&川遊び

☑8月22日(月)
 ・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
 ☑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。
 ☑「中央区の森」を散策し、森林が持つ多面的機能や森林保全活動について楽しみながら学びます。午後は川に入って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30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8月1日(月)までにHPから申し込む。
【申込先】
 (株)エイチ・アイ・エス
 ☎050(1742)3955
 FAX(5205)1720
 HPhttps://www.his-j.com/corp/cs/entertainment/product/chuoshizen/index_20220822.html
 問環境課環境啓発係
☎(6278)8243



ハンドベルコンサート2022 in日本橋公会堂

☑8月27日(土)
 午後1時30分開演
 (午後1時開場)
 場日本橋公会堂
 ☑どなたでも
 ◎未就学児の入場も可能です。
 ☑ハンドベル愛好家によるイングリッシュハンドベルコンサート



定424人
 費無料
【後援】
 中央区・中央区教育委員会
 ◎当日、直接会場へお越しください。
 問全日本イングリッシュハンドベル愛好会事務局(株)プリマ楽器内
☎(3866)2223

社会教育会館自主講座 屋下がりの調べin月島 岡本暁子ピアノリサイタル ～ピアノで奏でるラプソディーインブルーと運命&名曲集～

☑8月21日(日)
 午後2時～3時45分
 場月島社会教育会館
 ☑8歳以上どなたでも
 ☑演奏家独自の解釈を通して、対話を用いた参加型のレクチャーコンサートを行います。近い距離でのピアノ演奏が楽しめます。
 定200人(申し込み多数の場合は抽選)
 費・8歳から18歳までの方と65歳以上の方 1,500円
 ・一般 2,000円
 申8月7日(日)までに電話またはファクスで①～⑤(5面記入例参照)を記入して申し込む。
 問月島社会教育会館
☎(3531)6367
FAX(3531)6369



天体観望会「月とアルビレオを見よう」

☑8月6日(土)
 午後6時30分～8時
 場タイムドーム明石屋上
 ☑区内在住・在勤者(中学生以下は保護者同伴が必要)
 ☑大型の天体望遠鏡を使って、月のクレーターや二重星のアルビレオを、専門の解説員の解説を交えながら観察します。観察の前にはプラネタリウムを使って当日の星空や天体の解説を行います。
 ◎当日、天候により観察できない場合は、ホールでの解説のみとなります。
 定50人(申し込み多数の場合は抽選)
 費無料
 申7月24日(必着)までに往復はがきに①～⑤(5面記入例参照)、⑥参加者全員の氏名、年齢⑦在勤・在学の方は会社所在地、学校名を記入して申し込む(電子申請も可)。
 問〒104-0044
 中央区明石町12-1
 郷土天文館「タイムドーム明石」
☎(3546)5537



凡例
 日時
 会場
 対象
 内容
 定員
 費用
 申し込み方法
 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

凡例 日時 会場 対象 内容 定員 費用 申し込み方法 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

夏休み福祉・ボランティア体験「イナっこ教室2022」参加者募集

7月24日(日)～8月28日(日)
区内在住・在勤・在学の小学生以上で福祉・ボランティア体験に関心がある方
活動内容により、日時や年齢・定員などの参加条件が異なります。詳しくはHPをご覧ください。
今年も区内福祉施設やボランティア団体などの協力の基、福祉・ボランティア体験活動ができるメニューを用意しています。この夏、区内のボランティア活動を体験して、あなたも「イナ」っから「ボラ(ンティア)」になりませんか?
「イナ」は出世魚「ボラ」の幼名です
無料
ボランティア保険料(350円)、活動に係る交通費、食事代などの実費が発生する場合は参加者負担となります。
ボランティア保険未加入の方は、申込受付時にご加入いただけます。
7月11日(月)午前9時から来所の事前予約(来所の2営業日前まで)を電話またはメールで行った上、16日(土)から29日(金)までに申込書に必要事項を記入して、中央区社会福祉協議会ボランティア・区民活動センターに本人が直接持参して申し込む。
平日は午前9時～午後5時まで受け付けます。ただし、7月20日(水)・26日(火)・29日(金)は午後7時までです。16日(土)は午前9時30分～正午、午後2時～5時まで受け付けます。
受け付けは活動の際の説明を行うため30分ほどかかります。
申込書は中央区社会福祉協議会、福祉保健部管理課、日本橋・月島特別出張所などで配付する他、HPからダウンロードすることもできます。
定員のある活動については先着順で受け付けます。
中央区社会福祉協議会ボランティア・区民活動センター
(3206)0560
https://www.shakyo-chuo-city.jp/
vc@shakyo-chuo-city.jp

やさしい天文講座「冥王星はどんな星？」

7月24日(日)
午後4時～4時40分(途中入退場不可)
タイムドーム明石プラネタリウムホール
どなたでも
かつて太陽系最果ての惑星として知られた冥王星について、当館プラネタリウム解説員がお話しします。
定員80人(先着順)
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。

郷土天文館「タイムドーム明石」
(3546)5537

中央区民生・児童委員協議会主催 子育て支援イベント～子どもと一緒に遊ぼうデー～

9月24日(土)
午後1時30分～3時30分
総合スポーツセンター主競技場
区内在住の未就学児とその保護者
託児は行いません。
親子で一緒に体を動かして、楽しい時間を過ごし、地域でたくさんのお友達を作るきっかけにしてみませんか。
前半の部
東京2020パラリンピック競技大会の正式種目であるポッチャ体験会
後半の部
親子体操(講師:尾山 三千代)
30組程度(申し込み多数の場合は抽選)
無料
持ち物
室内履き
ヒールなど床を傷つける恐れのある履物では入場できませんので、ご注意ください。
8月24日(必着)までにはがきまたはファクスに「子育て支援イベント申し込み」と明記の上、①参加する保護者の氏名②参加する子どもの氏名・年齢③郵便番号④住所⑤電話番号を記入して申し込む。
ファクスで申し込む方は、送信後、☎に受信したか確認の電話をしてください。
右の2次元コードからお申し込みいただけます。
抽選結果は郵送でお知らせするとともに、当選した方にはご案内を同封します。
申し込み締め切り後も、定員に空きがある場合は随時受け付けますので、お問い合わせください。



民生・児童委員および主任児童委員とは

地域の方の社会福祉に関する問題について、気軽に相談できる身近な地域ボランティアとして、必要な援助や関係機関への橋渡しを行っています。職務上の相談内容などを外部に漏らすことはありませんので、お困りごとがある場合はお気軽にご相談ください。

〒104-8404
中央区築地1-1-1
福祉保健部管理課地域福祉推進係
(3546)5393
FAX(3248)1322



▲過去の子どもと一緒に遊ぼうデーの様子

環境情報センター「こどもエコサマーウィーク」イベント情報

日時など
別表1のとおり
環境情報センター他
無料

別表1

Table with columns: 日時, タイトル, 対象, 定員, 申込期限. Lists various environmental activities like '牛乳パックで電車づくり' and '空気砲づくり'.

申し込み多数の場合は抽選です。

高齢者向けスマートフォン教室

スマートフォン体験会
日時など
別表2のとおり
60歳以上の区内在住者(いきいき館の利用者証が必要)
スマートフォンの使い方を楽しく練習できる教室形式の体験会です。
無料
いきいき浜町館内窓口で受け付け(電話申し込み不可)。
スマートフォン相談会
日時など
別表3のとおり

別表2 「スマートフォン体験会」一覧

Table with columns: 日時, 会場, 定員(先着順), 申し込み開始日. Lists smartphone experience sessions.

別表3 「スマートフォン相談会」一覧

Table with columns: 日時, 会場, 対象. Lists smartphone consultation sessions.

いきいき浜町へ入館する際は利用者証が必要です。

離乳食講習会



Table with columns: クラス名, 日時, 会場, 対象, 内容, 定員, 費用, 申し込み方法, 問い合わせ(申込)先. Details for baby food classes.

(※1)各クラスいずれかの会場を選び、お申し込みください(重複申し込み不可)。
(※2)対象は、区内在住で各クラスの誕生日に該当する第1子の保護者です。
(※3)定員に満たない場合は、申込受付期間後も定員まで受け付けます。

プリザーブドフラワー体験

日 7月22日(金)
午後1時30分～3時30分
場 八丁堀区民館3階7号室
対 区内在住・在勤・在学者
内 プリザーブドフラワーを使ったボックスアレンジ体験講座です。
定 8人(申し込み多数の場合は抽選)
費 1,000円
[持ち物]
はさみ、持ち帰り用袋
申 7月12日(火)から18日(祝)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7月19日(火)までに電話で連絡します。
問 八丁堀区民館
☎(3555)8641

立川談幸納涼古典落語の会

日 8月27日(土)
午後2時～4時
場 人形町区民館5階1・2号室
対 区内在住・在勤・在学者
内 真打ちの落語家による本格的な落語をお届けします。
◎お弟子さんも登場します。
定 50人(先着順)
費 500円
申 7月13日(水)から電話で申し込む(受け付けは午前10時～午後8時)。
問 人形町区民館
☎(3668)5537

スポーツ

文化のリレー 吹矢体験～的をねらって思い切り矢を吹こう！～

日 8月8日(月)
午後2時～3時30分
場 月島社会教育会館
対 区内在住・在学の小学生
◎小学校3年生以下は保護者同伴
◎保護者の参加も可
内 スポーツ吹矢を楽しく体験します。
定 16人(申し込み多数の場合は抽選)
費 無料
申 7月25日(月)までに電話またはファクスで①～④(5面記入例参照)
⑤学年⑥保護者も参加希望の場合は氏名を記入して申し込む。
[協力団体]
競技スポーツ吹矢
問 月島社会教育会館
☎(3531)6367
FAX(3531)6369

アーチェリー教室(初心者・初級者)

日 9月1日～29日(19日を除く)の毎週月・木曜日 計8回
午後6時30分～8時30分
場 総合スポーツセンターアーチェリー場
対 18歳以上の区内在住・在勤者(高校生を除く)
定 20人(申し込み多数の場合は抽選)
費 1,400円
申 7月22日(必着)までに往復はがきまたはEメールで①～⑤(5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・電話番号を記入して申し込む(電

子申請も可)。
◎抽選の場合は過去に参加していない方を優先します。
◎当選者は区役所8階中央区体育協会事務局窓口で手続きがあります。
問 〒104-8404
中央区築地1-1-1
中央区体育協会事務局
☎(3546)5729

第76回区民体育大会

[合気道大会]
日 9月11日(日) 正午～
場 総合スポーツセンター第1武道場
対 区内在住・在勤・在学者および連盟登録者
費 無料
申 8月12日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、郵送で申し込む。
問 〒263-0052
千葉県千葉市稲毛区あやめ台2-21-203糸田寛人方
中央区合気道連盟
☎043(252)5589



[少年野球大会]
日 9月4日～25日の日曜日、祝日
午前8時～午後4時
場 月島運動場・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)。
◎20歳以上の責任者をチームの代表として届け出てください。
費 無料
[代表者会議]
8月9日(火) 午後6時30分～
総合スポーツセンター第1・2会議室
申 7月29日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、体育協会事務局にEメールで申し込む。

[バスケットボール大会]
日 9月4日～10月8日の土・日曜日、祝日
午前9時～
場 総合スポーツセンター主競技場・第2競技場
対 高校生以上の区内在住・在勤・在学者による連盟加盟チーム(未加盟の場合、中央区バスケットボール連盟に加盟し大会に参加することとなります)
費 男子1チーム7,000円(別途、連盟加盟費10,000円・連盟年会費9,000円が必要)、女子1チーム4,000円(別途、連盟加盟費5,000円・連盟年会費5,000円が必要)
◎大会参加決定チームは追ってお知らせする口座へ費用を振り込んでください。

[代表者会議]
中央区バスケットボール連盟SNS会議(連盟責任抽選)にて行う。
申 7月20日(必着)までに所定の申込用紙に記入の上、Eメールに添付して中央区バスケットボール連盟に申し込む。
◎申し込み多数の場合は抽選です。
問 中央区バスケットボール連盟
E cba@l.s-net.jp

[レディース(ママさん)バレーボール大会]
日 9月11日(日) 午前9時30分～
場 総合スポーツセンター主競技場
対 区内在住の既婚女性で編成したチーム

・区内の小・中学校に在学する児童・生徒の母親で編成したチーム
・中央区バレーボール連盟に登録している既婚女性で編成したチーム(35歳以上の未婚女性も参加可)
◎監督・コーチ・マネージャー各1人、選手15人以内(選手は大会申し込み時に18人まで登録可)
内 9人制バレーボール
費 無料
[代表者会議]
連盟で組み合わせ抽選を行い各チームへ連絡します。
申 8月5日(必着)ま



9～12月のスポーツ教室

場 総合スポーツセンター、月島スポーツプラザ
内 別表のとおり
◎教室により実施期間・実施回数が異なります。
[申込期限]
7月21日正午
◎申し込み多数の場合は抽選です。

別表 総合スポーツセンター

Table with columns: 開催予定の教室, 曜日, 時間, 回数, 料金, 定員. Rows include レディーススイミング初級, レディーススイミング中上級, 親子参加ハワイアンリトミックベビー, etc.

月島スポーツプラザ

Table with columns: 開催予定の教室, 曜日, 時間, 回数, 料金, 定員. Rows include アクアビクス, はじめて水泳(高校生以上対象), クロール(高校生以上対象), ヨーガ, naniAloha(ナニアロハ).

◎その他、楽しい教室を多数開催予定です。詳細は館内掲示などをご覧ください。
◎回数・料金については、都合により変更する場合があります。

その他

高齢者などへの居住支援～住宅住み替え相談～

[相談日時]
・毎月第1月曜日(一般世帯対象)
・毎月第2・4火曜日(高齢者世帯対象)
午後1時～4時(要予約)
対 住み替えの困難な高齢者世帯(65歳以上)および一般世帯
[相談内容]
民間賃貸住宅への住み替え、公共住宅の案内、その他住宅全般の相談
[相談員]
(公社)東京都宅地建物取引業協会千代田中央支部の相談員、区職員(高齢者世帯のみ)
費 無料
問 一般世帯の方
住宅課計画指導係
☎(3546)5466
・高齢者世帯の方
高齢者福祉課高齢者サービス係
☎(3546)5355

でに所定の申込用紙に記入の上、中央区体育協会事務局まで持参または郵送で申し込む。

共通

実施要項および申込用紙は区役所8階中央区体育協会事務局窓口で配布する他、区または協会HPからダウンロードすることもできます。
問 〒104-8404
中央区築地1-1-1
中央区体育協会事務局
☎(3546)5729
E entry@chuo-taikyo.jp
HP https://www.chuo-taikyo.jp/

◎申し込み方法は総合スポーツセンターHPをご覧ください。お問い合わせください。
問 総合スポーツセンター
☎(3666)1501
月島スポーツプラザ
☎(3534)5883
HP 総合スポーツセンター
https://www.chuo-sports.jp/

凡例 日 日時 場 会場 対 対象 内 内容 定 定員 費 費用 申 申し込み方法 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

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

ちゅうおう食べきり協力店を募集しています!

区では、食品ロス(まだ食べられるのに廃棄される食品)を減らし、食品の有効利用を図るため、「ちゅうおう食べきり協力店」を募集しています。

食品ロスの削減に取り組む区内の飲食店などの皆さんからのご応募をお待ちしています。

ちゅうおう食べきり協力店とは
食品ロスの削減に向けて、区が食品ロスの削減に取り組む区内の飲食店などを「ちゅうおう食べきり協力店」として認定し、広く周知する制度です。

募集対象
区内の飲食店など
(例: 飲食店、食品販売店、宿泊施設)

登録要件
以下のいずれか1つ以上を実施
・小盛メニューやハーフサイズなどの設定
・ステッカー、ポスターなどの掲示による食べ残し削減のPR活動
・ばら売りや量り売りなどによる食

品の提供
・賞味期限または消費期限の近い食品の割引販売
・その他食品ロスを削減するための取り組み
◎食べ残した料理などの持ち帰り希望者への対応は、登録要件に含まれません。

申請方法
申請書をHPからダウンロードし、持参、郵送、メール、ファクスのいずれかの方法でご提出ください。
◎詳しくは区のホームページをご覧ください。

HP <https://www.city.chuo.lg.jp/kurasi/gomi/chuotabekiryoryokuten.html>



協力店への支援
ステッカー、ポスターの配布
および区のホームページで紹介いたします。



▲協力店ステッカー

トピックス



頭とからだを動かそう! フラッグフットボール体験

6月18日、総合スポーツセンターで「スポーツの楽しさ発見事業」が開催されました。今回はフラッグフットボール体験を行い、参加した子どもたちはチームに分かれ、両腰に着けたフラッグを取られないように相手の陣地の奥までボールを運ぶミニゲームで対戦しました。チームごとに作戦会議をしてからゲームに臨む姿が見られ、運動能力だけでなく考える力やコミュニケーション力も問われるこの競技を楽しんでいました。

問い合わせ・提出先

〒104-0031 中央区京橋1-19-6
中央清掃事務所清掃事業係
☎(3562)1523 FAX(3562)1504
✉seisojimu_04@city.chuo.lg.jp

子どもフェスティバル

ステージイベント参加団体・ポスター募集

ステージイベント

日時
10月16日(日)
午前10時30分~午後1時30分(予定)

会場
総合スポーツセンター主競技場内
・ステージ(4m×3m)
・ステージ前スペース(8m×8m程度)

対象
区内の幼稚園児や小・中学生などで構成された団体・クラブ

定員
13団体程度(申し込み多数の場合は抽選)

申し込み方法
7月29日(金)までに電話、ファクスまたはEメールで①団体名②代表

者名③電話番号④Eメールアドレス
⑤実施種目・内容を記入してお申し込みください。
◎詳しくは区のホームページをご覧ください。

ポスター

対象
区内在住・在学の小学生
規格
B3判または四つ切りの画用紙
使用色
金・銀を除き自由
挿入文字
中央区子どもフェスティバル(1文字4cm×4cm程度)
発表
入選者は「区のおしらせ ちゅうおう」10月1日号で発表する予定です。

賞品

入選者(金賞1人、銀賞・優秀賞など各数人)には賞状と賞品、応募者全員に参加賞を贈呈します。

応募方法

応募作品裏面に氏名・住所・学校名・学年・組を記入し、区立小学校在学の方は9月2日(金)までに学校へ、その他の方は9月6日(火)までに区役所8階文化・生涯学習課へ提出してください。
◎作品は1人1点、未発表のものに限ります。
◎子どもフェスティバルには飲食物を扱うコーナーはありませんので、作品内に描かないでください。また、アニメなどのキャラクターも描かないでください。



▲過去の金賞のポスター

◎応募作品の使用権は中央区に帰属します。また、区のホームページなどで入選者の氏名・学校名・学年を掲載します。

問 中央区子どもフェスティバル実行委員会事務局(文化・生涯学習課内)
☎(3546)5304
FAX(3546)9556
✉b-syogai_03@city.chuo.lg.jp

「ブーケ21」事業協力スタッフ養成講座

男女共同参画社会を推進する拠点である「ブーケ21」の事業に協力していただくスタッフの養成講座を別表のとおり開催します。

会場
女性センター「ブーケ21」

対象
区内在住・在勤・在学者(原則として全ての回を受講できる方)

内容
男女共同参画の視点で、その推進に向けた講座・講演会の企画運営方法などを学びます。

◎修了後は、事業協力スタッフとして「ブーケ21」における講座・講演会の開催に協力いただく予定です。

定員
20人(先着順)

費用

無料

申し込み方法

7月13日(水)から8月9日(火)までに①「ブーケ21」事業協力スタッフ養成講座②氏名・ふりがな③住所④年齢⑤電話番号⑥Eメールアドレスを記入して電話、ファクスまたは区のホームページの電子申請から申し込む。

託児

生後3カ月以上の未就学のお子さんをお預かりします。希望する方は申し込みの際にお子さんの氏名・ふりがな・年齢を記入してください。
◎講座への申し込み後、興味・関心のあるテーマなどをアンケートでお答えいただく予定です。
◎円滑な講座運営を図るため、講座

の実施事業者、参加者同士で連絡先の交換を行いますので、あらかじめご了承ください。

問 総務課男女共同参画係
☎(5543)0651
FAX(5543)0652

別表

回数	日程	内容
		講座・講演会コース
第1回	8月18日(木)	オリエンテーション、「中央区男女共同参画行動計画2018」の概要、統計にみる女性・男性など
第2回	9月22日(木)	講演会「ジェンダーって何?」(公開講座)
第3回	10月20日(木)	講座企画、実施の基本
第4回	11月17日(木)	企画書の書き方/講師への依頼方法
第5回	12月15日(木)	チラシの作り方
第6回	令和5年 1月19日(木)	事前の準備/当日の進行とスタッフの役割
第7回	2月中旬~下旬	講座・講演会の実施
第8回	3月16日(木)	反省会、修了証の授与

◎開催時間は、全回午後6時30分~8時30分です。

(8)

「区のおしらせ ちゅうおう」は区役所、特別出張所、区民館などの区施設、コミュニティバス、区内公衆浴場、一部金融機関、百貨店、ファミリーマート(一部店舗を除く)、都営地下鉄の駅(東銀座・宝町・築地市場・日本橋・人形町・東日本橋・馬喰横山・浜町・勝どき・月島)、東京メトロの駅(京橋・銀座・東銀座・新富町・築地・八丁堀・三越前・日本橋・人形町・茅場町・小伝馬町・水天宮前・月島)、JRの駅(新日本橋・馬喰町)、文化堂でも配布しています。

ちゅうおう 区のおしらせ



区公式サイト SNSなど

