



よく噛んで食べよう ～6月は食育月間～

食を学んで、健康づくりに生かしませんか？

令和8年度 **要申込** 健康講座・保健栄養コース (全9回)参加者募集！

健康づくり、特に食生活の改善に関心がある方、食育ボランティアとして活動したい方は、ぜひご参加ください。



- 日時** 9月17日(木)、9月24日(木)、10月1日(木)、10月14日(水)、10月22日(木)、11月5日(木)、11月11日(水)、11月19日(木)、12月2日(水) いずれも13:30～16:00 ※6回以上出席の方に修了証をお渡します
- 対象** 区内在住の方 **定員** 25名(先着順)
- 場所** 保健福祉センター2階 健康増進室
- 申込み** 9月4日(金)までに電話・FAX・窓口にて

日頃から、よく噛む習慣をつけよう！

かむかむ度アップ素材

単に硬いものではなく、口の中で小さくするために何回も噛む必要がある素材がおすすめ！



かむかむごもく豆

■全量栄養価 エネルギー922kcal/塩分8.4g (中央区食生活改善推進員協議会提供)



材料(割合)

大豆……1カップ れんこん……中1/2節 砂糖……大さじ4
ひじき……5g にんじん……中1/2本 塩……小さじ1/2
ごぼう……小1/2本 こんにゃく……1/2枚 しょうゆ……大さじ2強

作り方

- ①大豆はたっぷりの水に一晩つけておく。
- ②ひじきは水でもどす。
- ③ごぼう、れんこん、にんじん、こんにゃくは大豆の2倍くらい大きさに乱切りする。ごぼうとれんこんは水につけ、こんにゃくはゆでておく。
- ④鍋に①を入れてかぶるくらい水を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にしてアクをとり、落としふたをして煮る。
- ⑤大豆がやわらかくなったら②③を加え、砂糖を入れてやわらかくなるまで煮て、最後に塩、しょうゆで味をととのえる。

問合せ

保健子育て課(健康推進)1階11番 ☎ 06-6267-9882 ☎ 06-6267-0998

お知らせ

令和8年度の国民健康保険料について

令和8年度国民健康保険料の決定通知書を、6月中旬に送付します。6月中に届かない場合はご連絡ください。前年中所得が一定基準以下の世帯や、所得の減少等で保険料を納めるのに困りの方は、保険料の軽減・減免ができる場合があります。



保険料の決定について

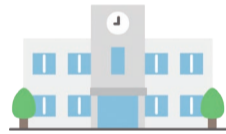
窓口サービス課(保険)1階4番
☎ 06-6267-9956
☎ 06-6264-8284

保険料の減免について

窓口サービス課(管理)1階3番
☎ 06-6267-9946
☎ 06-6264-8284

開平小学校への指定校変更・区域外就学を一部制限します

中央区では教育環境を確保するため、一時的に開平小学校を学校選択制の選択対象外としています。さらに令和9年4月入学者からは、指定校変更や区域外就学についても、一部を制限します。なお、制限が始まる前から在籍している児童は対象外です。これらの措置は状況が改善され次第、受け入れを再開する予定です。



詳しくはこちら



問合せ 市民協働課(市民活動支援・教育)5階53番
☎ 06-6267-9743 ☎ 06-6264-8283

統合失調症の方のご家族へ「家族教室」のご案内

無料 要申込

統合失調症の治療をされている方のご家族のための教室です。病気のことがわからず不安に思ったり、ご本人への接し方について迷うことはありませんか？教室では、病気や対応方法を学んだり、日ごろの悩みなどをご家族同士で話し合ったりしています。まずはお気軽にご相談ください。

日時 毎月第3水曜日13:30～15:30

場所 保健福祉センター2階 健康増進室

申込み 電話・FAXにて



問合せ 保健子育て課(地域保健活動)1階12番
☎ 06-6267-9968 ☎ 06-6267-0998

中央区民踊講習会 無料 申込不要

どなたでもご参加いただけます。お誘いあわせのうえ直接会場へお越しください。



日時 7月3日(金) 17:20～19:30

場所 J:COM中央区民センターホール(久太郎町1-2-27)

主催 ・中央区地域女性団体協議会
・区内地域活動協議会

問合せ 市民協働課(市民活動支援・教育)5階53番
☎ 06-6267-9743
☎ 06-6264-8283

小・中学校の教科書の見本展示

日時 6月5日(金)～7月2日(木) (土日を除く) 9:00～17:30

場所 区役所 1階区民情報コーナー

問合せ

教科書採択について・教科書センターに関すること

教育委員会事務局指導部 初等・中学校教育担当
☎ 06-6208-9186



教科書の展示場所に関すること

市民協働課(市民活動支援・教育)5階53番
☎ 06-6267-9743
☎ 06-6264-8283

はじめての保活 無料 要申込 ～保育園の申込み 基本のき～

保育施設等の入所申込みスケジュールや必要書類、点数制など、詳しくお話しします。

※個別相談は、区役所で実施している保育コンシェルジュの予約相談をご利用ください。

対象 市内在住で保育施設等への入所を考えている保護者等

申込み 6月5日(金)から各開催場所へ電話にて(先着順)

問合せ

保健子育て課(子育て支援・保育)1階10番
☎ 06-6267-9865
☎ 06-6267-0998

日程・申込先等はこちら



「令和8年経済センサス-活動調査」6月8日(月)までにご回答を

事業所及び企業を対象に、6月1日現在で全国一斉に調査を実施しています。回答は、インターネット、郵送又は調査員に記入済みの調査票をお渡しいただく方法があります。安全で便利なインターネット回答をぜひご利用ください。(24時間いつでも回答可能)



問合せ

総務課(統計)5階54番
☎ 06-6267-9987
☎ 06-6264-8283

以下は広告スペースです。