

保険料

医療費

還付金サキ急増中!

こんな電話に注意!!

区役所から、

〇〇円の払い戻しがあります

具体的な金額を示して、信ぴょう性を高めます

手続きの期限を過ぎてますよ
今日なら手続きができます

「期限が過ぎている」などと焦らせ、考える時間を与えません

携帯電話を持ってATMに行ってください

自然な流れでATMに向かわせます



自動通話録音機・留守番電話を活用しよう

重要

ATMでお金が戻る手続きはできません!

お金が戻る手続きには・・・

- ・ 医療費控除
- ・ 高額療養費の支給
- ・ 国民健康保険料の還付
などがあります。

いずれの手続きも、「自分で書類を作成して」区役所や税務署等に提出します。

自分で申請してね!



中央警察署・久松警察署・築地警察署・月島警察署

「#7119」東京消防庁救急相談センター 東京版救急受診ガイド

「おなかが痛いけど、どこの病院に行けばいいんだろう?」「家族が急な発熱。病院に行くべきか、救急車を呼ぶべきかわからない。」などで迷った場合に、東京消防庁救急相談センターでは、救急相談や医療機関案内などに対応しています。



●東京消防庁救急相談センター

電話で、症状に基づく緊急性の有無のアドバイスや、受診の必要性に関するアドバイス、医療機関案内などを行います。

●東京版救急受診ガイド

インターネット「#7119」で検索するか、東京消防庁のホームページ内で「東京版救急受診ガイド」にアクセスし、症状ごとの質問を答えていくと病気やけがの緊急度や、受診する科目を確認できます。

●留意事項

激しい頭痛や呼吸困難などの症状がみられたら、ためらわず119番通報してください。

問い合わせ先

7 1 1 9

つながらない場合
03-3212-2323

東京民間救急コールセンター

東京民間救急コールセンターでは、緊急性がない通院や受診、入退院や病院から病院への転院搬送などの際に、「民間救急」または「サポートC a b（タクシー）」を、ナビダイヤルは24時間無休でご案内します。

●サポートC a b

ご自分で歩行が可能な場合のサポートです。心臓マッサージや人工呼吸、A E D（自動体外式除細動器）の操作などの救命手当の技術を持つ乗務員が乗務しています。

●民間救急

ストレッチャーや車椅子のままご利用される場合の搬送事業者です。当コールセンターが案内する民間救急事業者は、すべて東京消防庁の認定を受けており、乗務員は応急手当に関する講習を修了し、車両には一定の装備や資器材を備えています。



キュータ

問い合わせ先

ナビダイヤル オーミンキュウ オーキュウキュウ
0570 - 039 - 099

平日午前9時～午後5時（オペレータによる案内）

平日午後5時以降及び、土、日、祝日は、音声案内

<広告のページ>



そろそろ終活・・・?

初回ご相談無料

将来、認知症になったらどうしよう・・・
遺言書を準備しておきたいけれど・・・
亡くなった後のことはどうしたらいいのかな・・・

将来の不安の解決方法を一緒に考えます。お気軽にご相談ください！

行政書士 社会保険労務士 オフィスコーター

東京都中央区日本橋堀留町1丁目3番16号
JSBLレジデンス&オフィス日本橋1124号

行政書士 社会保険労務士 江尻 光太郎
TEL : 03-3663-8677

Counseling Office
Tsumugi

実績のある臨床心理士
公認心理師があなたの
お悩みをじっくりうかがいます。
ひとりで 悩まずに一緒に
考えましょう

カウンセリング料金

50分	10000円
80分	15000円

オンライン・電話 +3000円

ホームカウンセラーシステム

あなたの「かかりつけカウンセラー」に。
定期的なカウンセリングで毎日の不安を軽く
しませんか？心理トラブルの予防にも。
入会金 30000円(初回面接/心理テスト)
年会費 20000円(年3回無料 50分カウンセリング)

カウンセリングオフィス つむぎ

Tel. 080-7049-4202 月-土 9:00-19:00
〒103-0014 中央区日本橋蛸殻町 2-7-12
グランドメルシー水天宮 605 (水天宮前駅徒歩2分、人形町駅徒歩6分)
✉ main@office-tsumugi.com HP [こちら](#) ↓
<https://www.office-tsumugi.com/> **カウンセリングオフィス つむぎ**

レインボー ケア タクシー

ストレッチャーのご利用や長距離にも対応いたします
通院 ご旅行 冠婚葬祭などにご利用ください

車いすのまま乗車できる
タクシーです



中央区福祉タクシー券
ご利用頂けます

<http://kaigotaxi.biz/>

〒104-0052 東京都中央区月島3-14-11

☎ 090-9100-8220

掲載されている広告内容に
関するお問い合わせは、
直接各事業所をお願いします。

なお、掲載されている広告は、
令和3年4月1日現在
のものです。

<広告のページ>

会員募集中!

60歳以上で中央区にお住いのみなさん

一緒にお仕事しませんか?



10日働き、10日遊び、10日休もう
無理のない日程で毎日いきいき♪

まずは入会の説明会にご参加ください。

入会説明会

毎月13日 午前10時～

(土日祝の場合は直前の平日) 電話予約制(当日可)

お仕事募集中!

会社・商店・ご家庭のみなさん

その仕事お任せください!



「こんな仕事は引き受けてもらえないのでは…」
とお考えになる前にまずはご相談ください

お仕事の一例

- ビル・マンション清掃
- 事務・パソコン入力
- 宛名書き
- 障子・網戸張り替え
- ご家庭の掃除
- 家具・粗大ゴミの移動
- チラシ配布
- 電球交換 ……など



まずは
お問い合わせ
ください!!

公益社団法人 中央区シルバー人材センター

住所 中央区八丁堀3-17-9 京華スクエア 1階

TEL 03-3551-2700 Mail chuo@sjc.ne.jp

中央区シルバー

検索



整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

診療時間

月・火・水・金 9:30～12:30、14:30～17:30

土 9:30～13:00 ★木、日・祝は休診★

○慢性の脚・腰の痛み ○スポーツ障害や疲労

○ストレスや冷えからの腕・肩の凝り ○術後のリハビリ

○リウマチ・痛風・骨粗鬆症 ○健康相談(運動・食事・体重など)

◎労災、自賠責、生活保護等 各種保険取扱◎

田中まき整形外科

TEL : 03-5643-1231

FAX : 03-5643-1232

<https://mtoc.jp/>

〒103-0005 中央区日本橋久松町10-6 FT 久松町ビル3F

(1階にセブンイレブンのあるビルです)

田中まき整形外科

「医療機関で行う介護リハビリです」

運動を勧められたが、やり方が分からない。

昔から痛い関節がありつらい。

外出しなくなり、動けなくなってきた。

このようなお悩みの際はご相談ください。



【介護保険事業】

訪問リハビリテーション

通所リハビリテーション

〒103-0005 中央区日本橋久松町 10-6

FT 久松町ビル 3階(1階セブンイレブン)

TEL 03-5643-1231

FAX 03-5643-1232

<https://mtoc.jp/>

<広告のページ>



学研ココファン勝どきは、
中央区との共同事業による
拠点型サービス付き高齢者向け
住宅です。



小規模多機能型居宅介護

TEL 03-6228-2857

通い・訪問・宿泊を組み合わせる柔軟に
利用できる在宅介護サービスです。

登録人数 29名
通い人数 18名
宿泊人数 7名



訪問介護事業所

TEL 03-6228-2271

ヘルパー（介護福祉士・訪問介護員等の有資格者）がご自宅を訪問し、
お一人お一人の心身の状況に合わせ、食事、入浴、排泄、外出等の介
助や掃除、洗濯、調理といった日常生活の支援をさせていただきます。

サービス付き高齢者向け住宅

フリーダイヤル 0120-543-558

中央区勝どき5-3-2 勝どきザ・タワー

全34戸に浴室・ミニキッチン・クローゼット・トイレ・エアコン完備
※お二人部屋もあります。25.11㎡～37.05㎡
ご入居には以下のような条件がございます。

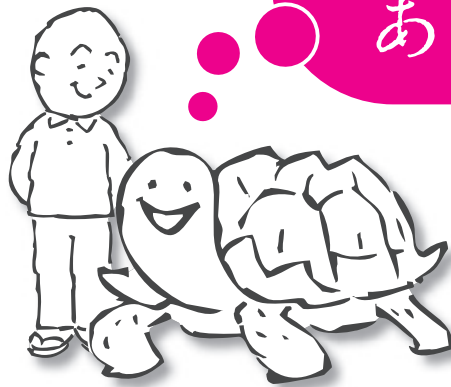
- ・満60歳以上の方
（または要介護・要支援認定を受けている60歳未満の方）
- ・月額所得が487,000円以下である方
- ・入居者ご本人が中央区民または、中央区内に二親等以内の親族が居住している方

<広告のページ>

あなたの街の葬儀屋さん

ご近所だから…わかること。
地元だから…できること。

地域に根ざして80年。
ご家族に寄り添って、
不安な心を支えたい。



いっぱい
あります。

事前のご相談が増えています。

ご自身の…

ご家族の…

無料相談受け付けております。

素朴な疑問も

お気軽にお尋ねください。

小さなお式もお気軽にご相談ください。

エンディングノート差し上げます (お申し出ください)

書き込むことで

病気の告知・介護の方法、

ラストセレモニーについて、

ご自分の考え方やご希望を覚え書きとして、

伝えることのできるノートです。

365日・24時間電話受付

☎3531-1390

区民葬指定店(東京都葬祭業協同組合所属)

有限会社 三谷葬儀社

中央区月島三丁目7番7号

区立の式場



お申し込みから
後片付けまで
おまかせください。

豊かな自然と良質な温泉が自慢の宿

1泊2食付(税込・別途入湯税)
区民・区内在勤者大人料金

5,200円 3歳以上料金 3,000円


一般大人料金

5,700円 3歳以上料金 3,250円

中央区立伊豆高原荘

〒413-0232 静岡県伊東市八幡野1283番地36

<http://www.izukyucom.co.jp/chuoku/>

指定管理者  株式会社 伊豆急コミュニティー

入湯税別途頂きます(6歳以上150円)。12/31~1/2は追加料金が発生します(一律800円)。
共用部と客室と洋室(3室)は、バリアフリー対応となります。



伊豆高原駅から
シャトルバス運行中

3ヶ月前の1日から予約抽選申込受付 フリーダイヤル ※東京23区内から
通話可能 0120-151-307

おおむね 55 歳からの仕事探しをお手伝いする

無料職業紹介所

シルバーワーク中央

フルタイムからパートまで雇用全般の仕事を無料でご紹介します。

仕事探し
お手伝い
します!

楽しく
働いています!

頑張り
ます!!

ご紹介できる職種は、

事務 販売 接客 運転 調理

など 多種多様です。

シルバーワーク中央

〒104-0032 中央区八丁堀 3-17-9 京華スクエア 1階

TEL 03-3551-9200

ホームページ <http://sw-chuo.com>

開所日 月~金曜日(祝日・年末年始を除く)
受付時間 午前9時~午後4時

★事業主の方へ★

職種を問わず求人のお申し込みを受け付けています。
豊かな経験・能力を持ったシニア人材をお探しの
事業所の皆様、お気軽にご相談ください。
高齢者を採用された事業所への助成金、奨励金制度
があります。

シルバーワーク中央は、厚生労働大臣の許可を受け、中央区
社会福祉協議会が運営する無料職業紹介・就業相談窓口です。