

令和6年(2024年)

1/11

No.1561

区のおしらせ

ちゅうおう

凡例
 問い合わせ(申込)先
 HP ホームページ
 Eメールアドレス

もう受けましたか?

- 健康診査**
- がん検診**
- 歯科健康診査**



このような封筒、
家のどこかにありませんか?



令和5年度健康診査・がん検診 受診期間は3月9日まで

受診対象となる方には既に受診券をお送りしています。

受診期限が近づいていますので、早めに受診してください。

費用
 無料(ただし、精密検査および検診内容以外の検査は受診者負担)

◎受診券が届いていない方や紛失してしまった方は☎へ問い合わせを

◎3月9日は土曜日のため、実施していない医療機関もありますので、ご注意ください。

以下の3つの検査は翌年度に受診できません。

【胃がん健診(内視鏡検査)】

対象
 50歳以上の偶数歳の方(エックス線検査と内視鏡検査が選択可能)

【骨粗しょう症検査】

対象
 40歳以上の偶数歳の女性

【眼圧検査】

対象
 40歳以上の5歳節目の方
 ☎福祉保健部管理課保健係
 ☎(3546)5397



令和5年度区民歯科健康診査 受診期間は2月29日まで

対象者には令和5年6月下旬に「歯科健康診査無料受診券」を発送していますので、同封の実施医療機関名簿にある医療機関で受診してください。

費用
 無料(虫歯の治療や歯石除去などの治療費は受診者負担)

◎受診券が届いていない方や紛失してしまった方は☎へ問い合わせを

令和4年度受診対象年齢だった方で未受診の方

令和5年度も受診できますので、電話で☎へ問い合わせを。
 ◎寝たきりの方、障害があり通院が困難な方は、訪問による歯科健診を受診できます(中央区内のみ)。

☎福祉保健部管理課保健係
 ☎(3546)5397



メタボリックシンドローム改善のための「特定保健指導」

健康診査の結果から生活習慣病の発症リスクが高く、予防効果が大きく期待できる方に対して、医師や専門スタッフから生活習慣の改善方法や栄養指導などの具体的なアドバイスを受けることができる特定保健指導を実施しています。

生活習慣病発症リスクにより「動機付け支援」または「積極的支援」と判定された方に、区から「特定保健指導利用券」をお送りします。
 ◎特定健康診査の結果説明と同時に特定保健指導を受けることもできます。詳しくは☎へ問い合わせを

◎健康保険組合などに加入している方は、それぞれの組合窓口にお問い合わせください。
 ☎福祉保健部管理課保健係
 ☎(3546)5397



リサイクル適性(A)
 この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

「区のおしらせ ちゅうおう」は毎月1日、11日、21日の月3回発行。次回1月21日号は新聞折り込みです。

凡例
お問い合わせ(申込先)
HP
ホームページ
Eメール
アドレス

令和5年分 確定申告のご案内

申告期間

所得税および復興特別所得税

2月16日(金)～3月15日(金)

個人事業者の消費税および地方消費税

2月16日(金)～4月1日(月)

贈与税

2月1日(木)～3月15日(金)

◎日本橋・京橋税務署では、2月15日まで所得税および復興特別所得税・贈与税の申告書の作成・相談を受け付けています(土・日曜日、祝日・休日を除く。日本橋税務署では、譲渡所得・贈与税の申告相談は金曜日のみ受け付け)。

◎混雑回避のため、入場整理券を配布しますが、状況に応じて後日の来署をお願いする場合があります。

所得税および復興特別所得税の申告が必要な方

- ・事業所得・不動産所得がある方
- ・土地・建物などを譲渡した方
- ・給与を2カ所以上から受けている方など

ふるさと納税ワンストップ特例制度を利用している方

特例を受けたふるさと納税の金額も寄附金控除の計算に含めて申告する必要がありますので、ご注意ください。

申告書作成会場の開設

期間

2月16日(金)～3月15日(金)(土・日曜日、祝日を除く。ただし、2月25日は開場します)。

会場

東京国税局1階(築地5-3-1)

◎開設期間中、日本橋・京橋税務署では、申告書の作成・相談は行いません。

◎原則ご自身のスマートフォンで申告書を作成していただきます。

受付時間

午前8時30分～午後4時

(相談開始は午前9時15分から)

◎混雑回避のため、当日分の入場整理券を申告書作成会場で配布します。また整理券はLINEで事前発行することもできます(国税庁の公式LINEアカウントを友だち登録してください)。なお整理券の配布状況により受け付けを早く締め切る場合があります。



◀国税庁公式LINE

内容

所得税および復興特別所得税、個人事業者の消費税および地方消費税、贈与税の申告書の作成・相談

e-Tax申告

パソコンやスマートフォンで申告できるe-Taxをぜひご利用ください。

スマートフォンでの申告がとても便利です

マイナポータル経由で、申告に必要な各種証明書などのデータを一括取得し、確定申告書の該当項目へ自動入力できます。



▲マイナポータル連携の概要



▲マイナポータル連携の事前準備

申告書などの郵送提出先

〒100-8156

千代田区大手町1-3-3 大手町合同庁舎3号館 東京国税局業務センター大手町分室

☎東京国税局電話相談センター

(午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日・休日を除く))

(税務署の代表電話から音声案内で0番を選択)

日本橋税務署

☎(3663)8451

京橋税務署

☎(4434)0011

◎電話は大変混み合いますので、「チャットボット」、「タックスアンサー」などをご利用ください。



▲チャットボット



▲タックスアンサー

税理士会による無料申告相談



日時

①1月29日(月)～2月7日(水)

②2月5日(月)～9日(金)

午前9時30分～正午、午後1時～5時

(土・日曜日を除く。受け付けは、午前は11時、午後は4時まで)

◎①、②の時間は共通

会場

①月島区民センター1階会議室

②人形町区民館1、2号室

対象

年金受給者、給与所得者、小規模納税者

◎土地、建物および株式などの譲渡所得、相続税・贈与税の申告書作成・相談は行っていません。

◎小規模納税者とは、事業所得、不動産所得または雑所得を有する方のうち、令和4年分の所得金額(専従者控除前または青色専従者給与および青色申告特別控除前)が300万円以下の方をいいます。

事前申し込み

事前申し込みへのご協力をお願いします。

【電話】

・日本橋税務署管内の方

☎(6745)6302

・京橋税務署管内の方

☎(6745)6303

平日の午前9時～午後4時(共通)

◎オペレーターに「管轄の税務署」、「ご希望の相談日時」、「ご相談者の氏名・電話番号」を

伝えてください。

◎「事前専用番号」以外(税務署および地方団体)での電話申し込みは受け付けていません。

【ホームページ】

2次元コードを読み取ってください。



▲京橋税務署管内



▲日本橋税務署管内

☎東京税理士会日本橋支部

☎(3662)3979

東京税理士会京橋支部

☎(3553)1788

協働事業提案の募集

NPOやボランティア団体などが区と協働して公共的な課題に取り組む事業の提案を募集します。

募集期間

2月1日(木)～4月30日(火)

募集する事業

令和7年度に実施する次のいずれかに当てはまる事業

①区から課題を提起する事業

- ・高齢者が健康で安心して暮らせる環境づくり
- ・地球にやさしいまちづくりの推進

- ・子どもが輝く子育て・教育のまちづくり
- ・地域ぐるみの安全・安心まちづくり

②提案団体の自由な発想による事業

提案方法

「協働ステーション中央」を経由して提案していただきます。事業構築に向けた支援や団体と区とのコーディネートなどを「協働ステーション中央」が実施しますので、詳しくは「協働ステーション中央」へご連絡ください。

審査・選定

学識経験者などで構成する「中央区協働推進会議」が、提出書類と公開プレゼンテーシ

ョン(8月実施予定)により審査・選定します。

◎応募要項については、区役所7階地域振興課、日本橋・月島特別出張所、協働ステーション中央で配布している「中央区協働事業提案募集要項」をご覧ください。

☎地域振興課コミュニティ支援係

☎(3546)5686

協働ステーション中央

☎(3666)4761



▲区HP



▲協働ステーション中央HP

永遠の平和を願って 第36回平和の都市の楽しい集い ～平和の祈りを音楽の風に乗せて～

由紀さおりさん、指揮 家田厚志さん、杜の音シンガーズ、N響団友ポップスオーケストラをお迎えします。

日時
3月15日(金)
午後6時～8時(午後5時開場)

会場
銀座プロッサム(中央会館)ホール

応募資格
区内在住・在勤・在学者
◎就学前のお子さんは入場できません。
入場券販売枚数
880枚(全席指定。抽選/区内在住者優先)

入場料
1枚当たり2,000円
◎入場料は「中央区平和基金」に積み立てます。

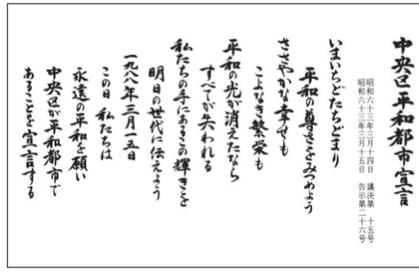
申し込み方法
1月19日(必着)までに電子申請から申し込むか、往復はがき(1人1枚限り)に
①応募種別(在住・在勤・在学から選択)
②郵便番号③住所(在勤・在学者の場合は事業所・学校所在地および名称も記入)
④氏名・ふりがな⑤電話番号⑥入場券の

希望枚数(4枚まで)⑦観覧希望場所(前方席・後方席・2階席のうち、第3希望までを記入、希望しない席については記入しない)⑧車いすを使用される方の人数(当選された場合、観覧希望場所に関わらず優先席(前方席)へのご案内となります)を記入の上、☑へ郵送する。

◎消せるペンは使用できません。
結果のお知らせ
2月上旬までにEメール(往復はがきで申し込んだ場合は郵送)で応募者全員に結果をお知らせします。併せて、当選者のみ入場券引換通知をEメール(往復はがきで申し込んだ場合は郵送)でお知らせします。

◎当選者は、2月18日～22日の期間で、区役所または日本橋・月島特別出張所にて入場券の引き換えを行う必要があります。引き換えの詳細などについては、HPをご覧ください。

☎104-8404
中央区築地1-1-1
地域振興課地域事業係
☎(3546)5339



▲中央区平和都市宣言



▲杜の音シンガーズ



▲N響団友ポップスオーケストラ



▲由紀さおりさん



▲指揮 家田厚志さん

凡例 問い合わせ(申込)先 HP ホームページ Eメールアドレス

中央区地域スポーツクラブ【月島/日本橋・京橋合同体験会開催】

日時
2月12日(休) 午前9時～午後4時

会場・内容
月島第一小学校
親子テニス、ハワイアンフラ、ウクレレ、貯筋運動
阪本小学校
かけっこ、太極拳、ダブルダッチ、アコースティックギター、合気道、はじめての日本舞踊、ヨガロマ、フラワーミニアレンジ、サッカー

対象
区内在住・在勤・在学の幼児～高齢者(プログラムに応じて異なります)
◎詳細はHPをご確認ください。
◎当日は会場にて先着で受け付けをします。
◎会員以外の方も参加可能
費用
1人500円(保険料)
◎フラワーミニアレンジは材料費として800円が別途必要

☎・中央区地域スポーツクラブ大江戸月島
Econtact@oedo.tokyo.jp
・中央区地域スポーツクラブ大江戸日本橋・京橋
Einfo@maple.tokyo.jp

☎地域スポーツクラブ 大江戸月島HP

☎地域スポーツクラブ 大江戸日本橋・京橋mapleHP

災害時地域たすけあい名簿の活用を検討するマンションの皆さまへ

区では、高齢者や障害者など自力で避難することが難しく、特に支援を要する方(避難行動要支援者)を登録した「中央区災害時地域たすけあい名簿」を作成しています。

災害時地域たすけあい名簿の登録者

- ・75歳以上でひとり暮らしの方
 - ・介護保険における要介護3～5に該当する方
 - ・障害者手帳をお持ちの方(要件あり)
 - ・その他災害時に支援を必要とし、希望する方
- 災害に備えるため、名簿に登録している方の同意に基づき、地域の避難支援等関係者に名簿情報を提供しています。
[避難支援等関係者]
・防災区民組織(町会・自治会)

- ・民生・児童委員
- ・区内消防署、警察署
- ・介護サービス事業者

マンション管理組合への名簿情報の提供

これまで町会・自治会を母体とする防災区民組織が中心となり訓練を行ってきましたが、マンション単位での防災対策をより一層推進するため、令和3年度から区と名簿情報の管理に関する協定を締結したマンション管理組合に対し、名簿情報を提供しています。

アドバイザー(区職員)派遣

名簿情報を活用した安否確認や避難支援などにご興味があれば☎へお問い合わせください。ご希望の日時、場所に伺い、本取り組みについてご説明します。

☎高齢者福祉課高齢者福祉係
☎(3546)5353

月島駐車場・人形町駐車場 定期利用者募集



現行の定期利用期間が5月31日で終了となりますので、利用者を募集します。詳しくはHPをご覧ください。

月島駐車場
住所・台数
月島4-1-1
(月島区民センター地下) 36台

申込資格
月島地域の区民
使用料
月額35,000円

人形町駐車場
住所・台数
日本橋人形町1-1-17
(日本橋小学校地下)
区民割り当て25台、事業所割り当て5台

申込資格
日本橋地域の区民、日本橋地域の事業所などの代表者

使用料
月額40,000円
共通

利用申込書配布期間
1月16日～2月9日
(土・日曜日を除く)
午前9時～午後5時
◎HPからダウンロードできます。

利用申込書受付期間
1月22日～2月9日
(土・日曜日を除く)
午前9時～午後5時

利用申込書の受付場所
区役所5階交通課交通施設係(郵送不可)
◎申し込み多数の場合は公開抽選

☎交通課交通施設係
☎(3546)5443



☎区HP

情報コーナー

凡例 日日時 会場 対象 内容 講師 定員 費用・料金(記載がない場合は無料) 申し込み方法 託児 問い合わせ先(申込先) HPホームページ Eメールアドレス

はがき・ファクス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
- 申込先からメールを受信できるように設定を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

■託児サービスを希望する方へ(本文中に記載がある場合のみ)

- 子どもの氏名(ふりがな)、生年月日も記入

■問に〒・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 ○○課○○係(問の宛名)

施設

月島児童館の臨時休館

施設の保守点検のため休館します。

【休館日】
2月11日(祝)

問月島児童館
☎(3533)0885

環境情報センター「エコノバ」の臨時休館

施設内設備点検のため休館します。

【休館日】
2月18日(日)

問環境情報センター「エコノバ」
☎(6225)2433

保健・医療・福祉

要介護認定を基に障害者控除の認定書を発行

65歳以上で、介護保険の要介護認定の資料などから区が対象者と認定する方に、「障害・特別障害者控除対象者認定通知書」を発行します。

税申告の際に認定通知書を税務署などへ提出することで、税法上の障害者控除を受けられます。

◎税控除が不要な場合は、申請不要です。

対 次の要件のすべてに該当する方

- 障害者手帳などの交付を受けていない方
- 障害者控除の認定を受けたい年の12月31日時点で、区の要介護認定を受けている方
- 区の要介護認定情報の資料から、一定の判定基準の状態が確認できる方

問 問の窓口で直接申請するか、問へ申請書を郵送する。

◎申請できる方は、対象者本人・親族または成年後見人などです。

◎申請方法や申請される方によって必要書類が異なります。申請を希望する方は、事前に問へ電話でお問い合わせいただくかHPをご確認ください。

◎申請から認定通知書の発行までに時間がかかる場合がありますので

ご了承ください。

問介護保険課介護認定係
☎(3546)5385



区HP

要介護認定を基におむつ代の医療費控除用確認書を発行

確定申告でおむつ代の医療費控除を受けるためには医師の発行する「おむつ使用証明書」が必要ですが、2年目以降の方については、区が発行する「確認書」で控除を受けることができます。

対 次の要件の両方に該当する方

- おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降の方
- 主治医意見書から寝たきり状態かつ尿失禁の確認ができる方

◎1年目の申告の際には必ず医師の発行する「おむつ使用証明書」を税務署へご提出ください。

◎申請を希望する方は、要件に該当するか事前に問へお問い合わせください。

◎申請から確認書の発行までに時間がかかる場合がありますのでご了承ください。

問介護保険課介護認定係
☎(3546)5385

後期高齢者医療制度加入者へ医療費通知を送付

この通知は、被保険者の皆さんに医療費の総額などをお知らせし、ご自身の健康や後期高齢者医療制度への理解と関心を深めていただくために送付しています。医療費の金額の確認とともに、受診状況を振り返り、今後の健康づくりにご活用ください。

対 令和5年12月1日時点で東京都後期高齢者医療制度の被保険者資格があり、令和4年9月から令和5年8月までの12カ月間に、保険診療で医療機関などへの受診履歴がある方

◎令和5年12月2日から13日の間に死亡により資格を喪失された方は対象外

◎この通知は1月下旬に送付する予定です。

◎病院などからの請求が遅れている

場合は、お知らせできませんのでご了承ください。

◎通知の受け取り後に特に手続きは必要ありません。

問 保険年金課給付係
☎(3546)5360

東京都後期高齢者医療広域連合
問合せセンター
☎(0570)086519

24時間巡回型ホームヘルプサービスおよびナイトサポートのご案内

要介護者が居宅で自立した日常生活を営めるよう、ホームヘルパーの派遣により自宅での身体介護を提供する介護保険のサービスです。

対 要介護1～5に認定された区内在住者で、寝たきりなど日常生活に支障がある方

内 ①24時間巡回型ホームヘルプサービス
定期巡回による30分未満の身体介護を行います。事前に訪問の日時を設定し、毎週同じ曜日、同じ時間帯に伺います。

②ナイトサポート(夜間対応型訪問介護)
夜間の定期的な訪問の他、緊急時には通報により随時対応します。オペレーターにつながるコール機を固定電話の電話回線に設置し、介護福祉士などが健康面での相談などを受け付け、身体介助が必要な場合にはヘルパーがご自宅へ伺います(相談は無料)。

◎②は①と組み合わせることで24時間365日対応可能

◎要介護度が変わっても訪問1回当たりの料金は変わりません(ナイトサポートのみ基本料金がかかります)。

費 基準単価の1～3割

◎申し込み方法など詳しくは問へお問い合わせを

問 新川訪問介護ステーション
☎(3552)5670

講座・催し物

生きがいデザインセミナー

日 2月7日(水)
午前10時～正午(午前9時30分開場)

場 区役所8階大会議室

対 おおむね40歳以上の区内在住・在勤者

内 「ボランティアを始めてみたい」「趣味・特技を生かしたい」など、人生をより豊かで充実したものにするための、生きがいデザインを応援します。

- 第1部 事業紹介
各種ボランティアの紹介・応募方法や区が実施している就労支援事業の説明を行います。
- 第2部 パネルディスカッション
体操ボランティアや地域の交流サロン「高齢者通いの場」のスタッフ、就労などで活躍されている方々に活動のきっかけや、やりがいなどをお話いただきます。

定 50人(先着順)

問 1月13日から問へ電話またはEメールで①生きがいデザインセミナ

①氏名・ふりがな②生年月日④郵便番号・住所⑤電話番号⑥申し込みのきっかけを記入して申し込む。

◎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 高齢者福祉課高齢者活動支援係
☎(3546)5716

E kofuku_02@city.chuo.lg.jp

地域で暮らすための福祉講座～悪質商法の手口と対処法について～

日 2月26日(月)
午後2時～3時30分

場 区役所8階第五会議室

対 区内在住・在勤・在学者

内 高齢者向けの悪質商法の手口や被害防止策、対処法などを学びます。また、落語で楽しく分かりやすく伝える出前寄席もあります。

定 20人(先着順)

問 1月13日～2月22日に電話で問へ(受け付けは祝日・休日を除く月～土曜日の午前9時～午後6時)。

問 京橋おとしより相談センター
☎(3545)1107

中高年齢者の老化予防・健康づくり講座

日 ⑦2月10日(土)、⑧2月17日(土)、⑨2月24日(土) 全3回
午前10時～正午

場 シニアセンター1階セミナー室

対 50歳以上の区内在住・在勤者で3回とも参加できる方

内 ⑦いつまでも自分の足で歩きたい!関節・筋肉を強化するため、食べる物を工夫しましょう。

⑧口は健康のもと!滑舌トレーニングと口腔ケアで、口の機能を強化して心身の健康度を高めましょう。

⑨備えあれば憂いなし!いざというときに困らない、終活のポイントを押さえましょう。

定 15人(抽選)

【持ち物】
筆記用具、飲み物

◎動きやすい服装でご参加ください。

問 1月26日(必着)までに電子申請または往復はがきに①～⑤(4面記入例参照)⑥在勤者は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入して問へ申し込む。

問 〒104-0051
佃1-11-1
シニアセンター
☎(3531)7813

☎(3531)7813



電子申請



離乳食講習会

スタートクラス

日①2月7日(水)

②2月15日(木)

③2月27日(火)

午後1時30分～3時15分

◎各回とも同じ内容

場①日本橋保健センター

②中央区保健所

③月島保健センター

内・離乳食の進め方(初期食～中期食)の話

・料理の紹介と試食(試食は保護者のみ)

ステップアップクラス

日①2月6日(火)

②2月22日(木)

午後1時30分～3時15分

◎各回とも同じ内容

場①日本橋保健センター

②月島保健センター

内・離乳食の進め方(後期食～完了期食)の話

・料理の紹介と試食(試食は保護者のみ)

共通

申1月12日～16日に電子申請または電話で実施会場の☎へ申し込む。

問中央区保健所健康推進課予防係

☎(3541)5930

日本橋保健センター健康係

☎(3661)5071

月島保健センター健康係

☎(5560)0765



☞区HP



子育て支援講習会

日2月7日(水)

午後2時～4時

場中央区保健所2階大会議室

対区内在住の乳幼児の保護者

内発達に応じて起こりやすい事故の特徴や予防対策、事故発生時の応急手当と心肺蘇生法の実習

定30組(抽選)

申1月25日までに電子申請または電話で☎へ申し込む。

託7カ月以上のお子さんをお預かりします(抽選)。7カ月未満のお子さんや抽選に外れたおさんは、保護者と一緒にご参加ください。

問中央区保健所健康推進課予防係

☎(3541)5930



☞区HP

ぬいぐるみおとまり会

日①2月11日(祝)

②2月18日(日)

③2月25日(日)

午前11時～、午後2時～

場①日本橋図書館

②月島図書館

③本の森ちゅうおう(京橋図書館)

対区内在住の3～6歳の未就学のお子さん

【持ち物】

ぬいぐるみ(1体、大きさは10cm以上50cm以内)

定各10人(抽選)

申1月13日～27日(消印有効)に電子申請で申し込むか、所定の申込書に必要事項を記入して各図書館に持参、またははがきに①希望する図書館・時間②お子さんの氏名・ふりがな・生年月日・年齢③保護者氏名④住所⑤電話番号⑥お子さんの好きなもの⑦ぬいぐるみの名前・特徴を記入して、京橋図書館に郵送で申し込む。

◎申込書は各図書館で配布する他、HPからダウンロードできます。

◎申し込みは1回のみとし、重複しての申し込みはできません。

◎電話での申し込みはできません。

◎詳しくはHPをご確認ください。

問〒104-0041

中央区新富1-13-14

本の森ちゅうおう(京橋図書館)

☎(3551)2151

日本橋図書館

☎(3669)6207

月島図書館

☎(3532)4391



☞図書館HP



環境情報センター「エコノバ」イベント情報(2月)

環境活動登録団体による「ecoワーク発表会」の開催や、変電施設の見学講座など、楽しいイベントを行っています。

◎日時など詳しくはHPをご覧ください。か、☎へお問い合わせを

◎イベント情報のチラシは区役所7階環境課の窓口、出張所、区民館などでも配布しています。

申各イベントの申込期限までに、電話または☎から申し込む。

問環境情報センター「エコノバ」

☎(6225)2433



☞環境情報センターHP

女性しごと応援キャラバンin日本橋

～面接に役立つ! 「マナーとコミュニケーション」～

日2月1日(木)

・セミナー 午前10時～正午

・個別相談 午後0時20分～1時25分

場A P 東京八重洲11階Kルーム(京橋1-10-7)

対就職を希望している女性

内ワークを通じて、面接官への好感度アップにつながるマナーやビジネスコミュニケーションを学びます。セミナー終了後、希望者には

就職個別相談会を実施します。

定・セミナー 50人(先着順/予約制)

・個別相談 12人(先着順/予約制)

託生後6カ月以上の未就学のお子さんをお預かりします(定員あり、1月26日正午申し込み締め切り)。

申1月13日からHPで申し込む。

問東京しごとセンター女性しごと応援キャラバン事業運営事務局

☎(6734)1346



☞区HP



図書館利用者懇談会

図書館をご利用いただいている皆さんから図書館のサービスについてのご意見をお聞きし、より身近な図書館として親しんでいただくことを目的に利用者懇談会を開催します。

京橋図書館

日2月24日(土)

午後2時～3時30分

場本の森ちゅうおう(京橋図書館)

1階多目的ホール

日本橋図書館

日2月3日(土)

午後2時～3時30分

場日本橋図書館6階図書館ホール

月島図書館

日2月10日(土)

午後2時～3時30分

場月島社会教育会館第2洋室(月島区民センター5階)

共通

◎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

☎(3669)6207

月島図書館

☎(3532)4391

防災教室

～知っている役立つ知識～

日2月3日(土)

午後2時～3時30分

場浜町区民館5階7号室

対区内在住・在勤・在学・在園者

内消防士の指導により、AED、消火器の使い方、心臓マッサージの方法、喉に物が詰まった時の対処法を学び、実習を行う。

◎消防署オリジナルグッズのプレゼントあり

定30人(抽選)

申1月13日～25日に電話で☎へ(受け付けは午前10時～午後8時)。

◎当選者には1月30日までに電話で連絡します。

問浜町区民館

☎(3668)2354

消費生活講座

笑っておぼえるなくそう! 悪質商法被害(スクリーン上映会in中央区)

日2月5日(月)

午後2時～3時30分

場日本橋社会教育会館地下2階講習室

対区内在住・在勤者

内漫才・落語を通して、実は身近に多く潜んでいる悪質商法トラブルを、笑いながら学びましょう。

定60人(抽選)

申1月25日までに電子申請、電話またはファクスで①～⑤(4面記入例参照)を記入して☎へ申し込む。

[主催]

東京都、東京都生活協同組合連合会

問中央区消費生活センター

☎(3546)5302

FAX(3546)9557



☞電子申請

消費生活講座

子育て世帯のマネープラン～不確かな時代を生き抜くお金の知恵～

日2月20日(火)

午後6時30分～8時30分

場月島社会教育会館5階講習室

対区内在住・在勤者

内新NISAやiDeCoを活用したりリスクを抑えた家計管理(収入と支出のバランス)、ライフステージごとの出費などに触れ、子育て世帯がお金で困らないためにはどうすればよいかを学びます。

定60人(抽選)

申2月5日までに電子申請、電話またはファクスで①～⑤(4面記入例参照)を記入して☎へ申し込む。

託2歳6カ月以上の未就学のお子さんをお預かりします。希望する方は参加申し込みの際に一緒にお申し込みください。

◎託児希望の人数によっては、お断りする場合があります。

問中央区消費生活センター

☎(3546)5302

FAX(3546)9557



☞電子申請

淡水パールでネックレス作り

日1月25日(木)

午後1時30分～4時

場明石町区民館

対区内在住・在勤・在学者

内淡水パールを使ったネックレス作り。細かい作業のため、眼鏡が必要な方はご持参ください。

定15人(抽選)

費800円

申1月12日～17日に電話で☎へ(受け付けは午前10時～午後5時)。

◎当選者には1月18日までに電話で連絡します。

問明石町区民館

☎(3546)9125

凡例 日時 会場 対象 内容 講師 定員 費用・料金(記載がない場合は無料) 申し込み方法 託児 問い合わせ(申込先) HP ホームページ Eメールアドレス

凡例 日日時 会場 対象 内容 講師 定員 費用・料金(記載がない場合は無料) 申し込み方法 託児 問い合わせ先 申込先 HP ホームページ Eメールアドレス

中央区民カレッジ説明会&オープンカレッジシンポジウム ~時代考証学とNHKドラマ10「大奥」

日 2月6日(火)
午後1時30分~4時30分
場 本の森ちゅうおう(京橋図書館) 1階多目的ホール
対 18歳以上の方
内 NHK時代劇ドラマ「大奥」を取り上げた時代考証学のシンポジウム。併せて、2024年度の区民カレッジ生募集に先立ち、カレッジの仕組みや申し込み方法、講座内容などを紹介。
師 東京学芸大学名誉教授 大石 学
・NHKドラマ10「大奥」制作統括 藤並 英樹
定 80人(抽選)
申 1月24日(必着)までに電子申請または往復はがきに①オープンカレッジ②~⑤(4面記入例参照)⑥学籍番号(カレッジ生のみ)⑦車いす席希望の有無を記入して区へ申し込む。
問 文化・生涯学習課生涯学習係
☎(3546)5524



電子申請

社会教育会館ゆめ講座 イギリス文学入門 ~ジェイン・オースティンの世界~

日 3月3日(日)
午後2時~4時
場 日本橋社会教育会館
対 18歳以上の区内在住・在勤・在学者
内 文学の博士号を持ち、大学で教壇に立つ講師からイギリス文学を学びます。
定 20人(抽選)
申 2月21日までに電話またはファクスに①~⑤(4面記入例参照)を記入して区へ申し込む。
問 日本橋社会教育会館
☎(3669)2102
FAX(3669)2720

家庭教育学習会のご案内

内 発達障害を抱える子どもの特性と対応を学ぶ学習会
・乳幼児期の子どもとの向き合い方についての講義とワークショップ
・日常生活で起こる皮膚トラブルに対し家庭でできる初期対応とスキンケアを学ぶ学習会 など
◎各学習会の詳細・申し込み方法などは「家庭教育学習会のお知らせ」をご覧ください。お知らせは区役所8階文化・生涯学習課、社会教育会館、図書館などで配布している他、HPからダウンロードできます。
問 中央区地域家庭教育推進協議会事務局(文化・生涯学習課内)
☎(3546)5526



区HP

分譲マンション管理セミナー 管理組合の会計・税務およびマンション関係の税金等~インボイス制度への対応は必要?~

日 1月28日(日)
午後1時30分~3時30分
場 区役所8階大会議室
対 区内の分譲マンションの区分所有者および管理組合の役員
内 管理組合の法的基礎項目の確認
・管理組合の会計
・管理組合の税金
・マンションを取得、賃貸または売却した場合の税金・社会保険料
・マンションを相続した場合の税金(タワマン課税の強化)
◎セミナー終了後に中央区分譲マンション管理組合交流会員との座談会を行います(午後5時終了予定)。
定 100人(先着順)
申 1月15日~26日の午後5時までに電話またはファクスで①マンション名②所在地③氏名④電話番号⑤ファクス番号を明記の上区へ申し込む。
問 中央区都市整備公社
☎(3561)5191
FAX(3561)5192

ヘルスアップ教室(2日制)

~はじめよう!食事と運動で高血圧予防~

日 2月6日(火)・13日(火)
午後1時15分~3時45分
場 月島保健センター
対 開催日時時点で20~64歳の区内在住者で、2日間とも参加できる方(昨年10月の教室に参加した方を除く)
内 高血圧予防のための運動・講義・試食(両日とも)
◎血圧・体組成測定あり
師 日本女子大学名誉教授 丸山 千寿子
・ヘルスコーディネートインストラクター
ヤンスポーツ企画代表 日永 保美
定 15人(抽選)
◎初めての方を優先
申 1月12日~22日に電子申請または電話で区へ。

問 月島保健センター健康係
☎(5560)0765



区HP

くずし字で楽しむ江戸歌舞伎

日 2月18日(日)
午後2時~4時
場 本の森ちゅうおう(京橋図書館) 1階多目的ホール
対 中学生以上
内 くずし字から江戸歌舞伎に触れます。
定 40人(抽選)
申 1月31日午後9時までにHP、電話または直接区で申し込む。
問 本の森ちゅうおう(京橋図書館)
☎(3551)2151



図書館HP

勤労者のためのパソコン講座 ホームページ&ソーシャルネットワーク入門

日 2月26日(月)~3月1日(金)
全5回 午後6時30分~8時30分
場 ハイテクセンターパソコン研修室
対 中小企業に勤務する区内在住・在勤者で、マウス操作および文字入力操作ができ、Gmailアドレスをお持ちの方または取得可能な方(講座で使用するため)
内 ホームページ作成やソーシャルネットワークの活用による情報発信について学びます。
定 20人(抽選)
費 6,000円
申 1月19日(必着)までに往復はがきまたはEメールに①~⑤(4面記入例参照)⑥勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入して申し込む。
問 〒104-0061
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
E kinro_oubo@chuo-tokyo.com



健康セミナー ヨガ健康法教室

日 2月7日~28日の毎週水曜日
全4回 午後6時30分~8時
場 築地社会教育会館3階第3和室
対 区内の中小企業に勤務する方および区内在住者
内 第1回:全身のほぐしと基本の動きを体感
・第2回:基本の動きとバランス力アップで身体の土台作り
・第3回:身体をリラックスさせる呼吸法にチャレンジ
・第4回:全4回のまとめ、ヨガを楽しく!
定 20人(抽選)
費 1,000円
申 1月18日(必着)までに往復はがきに①~⑤(4面記入例参照)⑥勤労者の方は勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入して申し込む。
問 〒104-0061
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



災害ボランティア入門講座 参加者募集

日 1月27日(土)
午前10時~12時30分
場 中央区社会福祉協議会3階会議室
対 区内在住・在勤・在学者で災害ボランティア活動に関心がある方
内 基本的な知識や心構えなどを講義とグループワークを通して学びます。
◎本講座を踏まえ2月17日の午後に災害ボランティアセンター運営訓練を実施予定です。
定 20人(先着順)
申 1月24日までに申し込みフォームまたは電話、Eメールで①参加者氏名②住所③電話番号④在勤・在学の方は勤務先または学校名を記入して区へ申し込む。
問 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
E vc@shakyo-chuo-city.jp



申し込みフォーム

バスツアー いちご狩り食べ放題と 小江戸川越散策

日 3月9日(土)
・集合 午前7時15分
三原橋地域安全センター(旧銀座三原橋交番)前
・解散 午後5時30分(予定)
[行き先など]
・道の駅はなぞの/JA花園農産物直売所(買い物)
・フルーツファーム(秩父/いちご狩り食べ放題)
・花のおもてなし長生館(昼食)
・国指定名勝・天然記念物 長瀬渓谷岩畳(見学)
・小江戸川越(自由散策・買い物)
◎旅行者の添乗員が同行します。
対 中小企業に勤務する区内在住・在勤者と同居家族
定 43人(抽選)
費 大人 8,100円
小人(3歳~未就学児) 5,700円
◎バス代、いちご狩り代、昼食代などを含みます。
申 1月29日(必着)までにはがき(1グループ4人までで1枚限り)に「バスツアー」と明記し、①申込代表者の氏名・住所・電話番号・勤務先(名称、所在地、電話番号)②参加人数と全員の氏名・年齢を記入して区へ申し込む。
[旅行企画・実施]
(株)緑トラベル(東京都知事登録旅行業第2-7639号)
問 〒160-0017
新宿区左門町3-1左門イレブンビル1階
(株)緑トラベル「レッツ中央」係
☎(6380)1615(受け付けは平日の午前9時~午後6時)

終活座談会&無料個別相談会

座談会
日 2月15日(木)
 午後1時30分～2時45分(午後1時15分開場)
場 月島区民館5号室
対 区内在住・在勤者
内 公証人、司法書士、行政書士など専門家による「終活」をテーマにした座談会
定 80人(先着順/事前申し込み)
申 1月15日～2月8日に電話、ファクスまたはEメールで①～④(4面記入例参照)を記入して☎へ申し込む。
無料個別相談会
日 2月15日(木)
 午後3時～3時20分、午後3時20分～3時40分、午後3時40分～4時
場 月島区民館5号室
対 区内在住・在勤者
内 専門職の方が、成年後見制度の利用や遺言・相続、死後事務委任契約、信託契約など終活に関わる相談に応じます。
定 各回5組(先着順/事前予約制)
申 1月15日～2月8日に電話、ファクスまたはEメールで①～④(4面記入例参照)⑤希望の時間⑥相談内容(簡単に)を記入して☎へ申し込む。
☎ 中央区社会福祉協議会成年後見支援センター「すてっぷ中央」
 ☎(3206)0567
 FAX(3523)6386
 Estep@shakyo-chuo-city.jp

スポーツ

ピラティス教室
 ～正しい体の使い方を学ぼう～
日 2月5日(月)・19日(月)
 午後3時～4時30分
 ◎各回とも同じ内容
場 豊海区民館1階2号室
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る。
定 各回10人(抽選)
費 各回500円
[持ち物]
 タオル、飲み物
 ◎汗をかいても問題ない服装で参加を
申 1月13日～23日に電話で☎へ(受け付けは午前9時～午後5時)。
 ◎当選者には1月25日までに電話で連絡します。
☎ 豊海区民館
 ☎(3536)4005

春季区民体育大会 軟式野球大会

日 4月中旬～8月初旬の日曜日、祝日・休日(予定)
 午前8時～
場 月島運動場
対 区内在住・在勤のアマチュアで編成された10人以上100人以内のチーム(ベンチ入り25人以内)
[参加条件]
 大会の補助審判員として、選手登録者より2人以上の審判員登録をし、

スポーツ安全保険などの傷害・賠償責任保険に加入すること
 ◎審判員登録の詳細は、HPに掲載します。
[競技方法]
 トーナメント方式7回戦(時間制限あり)
定 150チーム(抽選)
費・中央区軟式野球連盟登録費 15,000円
 ・大会参加費 20,000円(春季・秋季2大会分)
 ・全日本軟式野球連盟チーム登録費 1,200円
 ・選手登録費 1,000円(全軟連:200円/東軟連:600円/中軟連:200円)×チーム人数分
 ◎大会中止の場合、大会参加費以外は返金対象外
申 1月26日までにHP内の「大会運営について」より大会参加申込書をダウンロードし、必要事項を入力の上、Eメールに添付して☎へ申し込む。
 ◎メールの件名は「春季大会参加申し込み」としてください。
[公開抽選・代表者会議]
 HPに参加チーム名を掲載します。詳しくはHPをご確認ください。
 ◎1～4部の格付けは軟式野球連盟で行います。
 ◎軟式野球大会役員および審判員の募集しています。
☎ 中央区体育協会事務局
 ☎(3546)5729
E 中央区軟式野球連盟
 t.csbb11950@gmail.com



軟式野球連盟HP



手帳 国保・年金

国民年金保険料は口座振替がお得です
 口座振替を利用すると、保険料が自動的に引き落とされるので金融機関などに行く手間が省ける上、納め忘れもなく、とても便利です。
 また口座振替には、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円引ききされる早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6カ月前納・1年前納・2年前納もあり、大変お得です。
 ◎6カ月前納・1年前納・2年前納をご希望の方は、年金事務所まで2月末までに、区役所では2月中旬までに申し込みください。
 ◎2年前納(令和7年(2025年)度を含む)の保険料額・割引額は2月に確定する予定です。
 ◎国民年金基金加入中の方は、口座振替をお申し込みいただけない場合があります。
☎ 中央年金事務所国民年金課
 ☎(3543)1411(代表)
 音声ダイヤル「2」を選択、その後「2」を押してください。

社会保険料は所得控除の対象

国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療制度および国民年金の保険料は、全額が社会保険料として所得控除の対象になります。
 令和5年1月から12月までに納めた保険料を領収書や納付済額のお知らせ(1月下旬頃に発送予定)などで確認し、確定申告の際に忘れずに申告してください。
 なお、国民年金保険料は「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」や領収書の添付が義務付けられています。「控除証明書」に記載されている月以外の国民年金保険料を納付している場合、その領収書も添付する必要があります。

問い合わせ先一覧

国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療制度について	保険年金課収納係 ☎(3546)5365
国民年金について	中央年金事務所国民年金課 ☎(3543)1411 自動音声案内2→2
社会保険料(国民年金保険料)控除証明書について	・ねんきん加入者ダイヤル ☎(0570)003004 ・050から始まる電話でおかけになる場合 ☎(6630)2525 (受付時間) ・月～金曜日 午前8時30分～午後7時 ・第2土曜日 午前9時30分～午後4時 ・土・日曜日、祝日(第2土曜日を除く)、年末年始は利用できません

国民健康保険の主な給付

より詳細な情報はHPでご確認ください。
療養の給付
 医療機関の窓口で保険証(国民健康保険被保険者証)を提示すれば、年齢などに応じた一部負担金を支払うことで診療や投薬を受けられます。保険が適用される医療費のうち被保険者の一部負担金を除いた費用を国民健康保険が負担します。
入院時食事療養費
 入院したときの食事代は、診療や薬にかかる費用とは別に、1食当たり標準負担額が自己負担となり、残りは国民健康保険が負担します。
療養費
 緊急のときなど、やむを得ず保険証を提示しないで診療を受けた場合、海外旅行中に医療機関で治療を受けた場合、またはコルセットなどの治療用補装具代などを支払った場合は、区へ申請すると、審査で決定した費用から一部負担金を除いた額を世帯主に支給します。
高額療養費
 被保険者が、同じ月内に同じ病院などに支払った一部負担金(室料差額、食事代など保険外負担を除く)が自己負担限度額(世帯課税状況・医療費によって異なる)を超えた場合、その超えた額を世帯主に支給します。該当する世帯には、診療を受けた月の3～4カ月後に申請書類を送付します。
その他の給付
[出産育児一時金]
 被保険者が出産した(妊娠85日以上の死産・流産を含む)場合は、出産育児一時金として500,000円を支給します。
 被保険者の同意があれば、国民健

康保険から医療機関に支払いますので、区への申請は必要ありません。ただし、出産費用が500,000円未満の場合は差額が支給されますので、区に申請してください。必要な書類はお問い合わせください。

[葬祭費]
 被保険者が死亡したとき、葬儀を行った方に葬祭費70,000円を支給します。

☎ 保険年金課給付係
 ☎(3546)5360



区HP

その他

あたたかい善意ありがとうございました

[社会福祉協議会への寄付]
 令和5年11月分寄付合計210,811円(敬称略・順不同)

- 一般寄付金**
 栗原裕信…100,000円、佃二丁目鈴木猛夫…1,117円、日本橋式典…5,000円、トルナーレイブクラブ…6,100円、石田倭文字…697円、田野拓馬…1,001円、(有)三谷葬儀社…10,000円、三谷和美…5,000円、匿名(10件)…35,312円(内訳5,000円、5,103円、5,103円、5,103円、5,103円、750円、2,700円、450円、1,000円、5,000円)



ボランティア基金
 中央区高齢者クラブ連合会…46,584円
☎ 中央区社会福祉協議会管理部庶務課
 ☎(3206)0506

ハンディキャブ運転ボランティア募集

ハンディキャブとは
 車いすのまま乗降ができるリフト・スロープ付き自動車で、普通自動車運転免許で運転できる車です。

活動日時
 利用者の希望する日時(年末年始、車両整備日などを除く)

活動場所
 利用者の希望する場所(主に区内や近隣の病院など)

◎運転ボランティアは、21歳以上70歳未満の方が登録できます。自動車保険に加入しているのが、安心して活動できます。
 ◎1回の活動につき活動経費として、500円を支給

◎運転ボランティア登録方法など、詳しくは☎へ問い合わせを
☎ 中央区社会福祉協議会在宅福祉サービス部推進課
 ☎(3206)0603

凡例 日日時 場会場 対対象 内内容 師講師 定定員 費費用・料料金(記載がない場合は無料) 申申し込み方法 託託児 問問合わせ(申込先) HPホームページ 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 Eメールアドレス

「障害者福祉のしおり」 配布中

区内にお住まいの障害のある方が利用できる各種サービスをまとめた冊子「障害者福祉のしおり」を令和5年12月に改訂しました。
障害者手帳をお持ちの方には郵送するとともに、窓口などで配布しています。

配布場所

- 区役所4階障害者福祉課
- 福祉センター
- 中央区保健所
- 日本橋・月島保健センター

◎HPからダウンロードできます。

問 障害者福祉課障害者福祉係

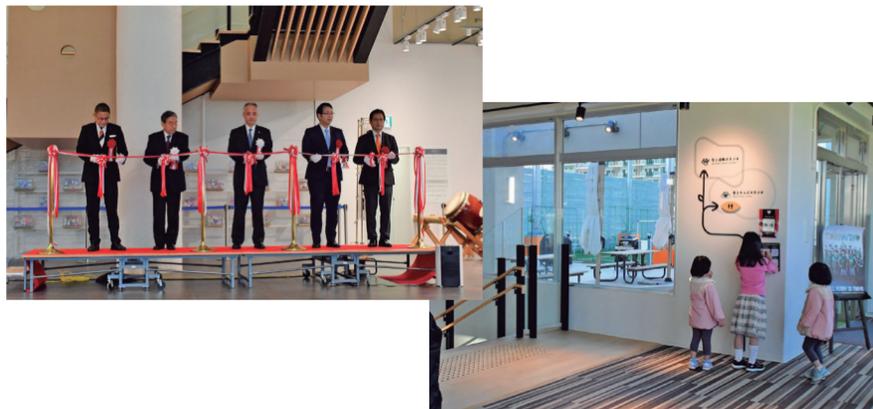
☎(3546)5389

FAX(3248)1322



▲区HP

トピックス



晴海地域交流センター「はるみらい」オープン

12月17日、(旧)温浴プラザ「ほっとプラザはるみ」をリニューアルし、晴海地域交流センター「はるみらい」がオープンしました。オープン当日は、月島五神太鼓による太鼓演奏やテープカットなどのオープニングセレモニーが行われました。訪れた皆さんは、オープンした館内で謎解きイベントにチャレンジしたり、足湯でくつろぐなど、新しい施設を思い思いに楽しんでいました。

会社・商店・
ご家庭の
皆さん

その仕事シルバー人材センターに お任せください

シルバー人材 センター とは

働くことを通じて生きがいを得るとともに、地域社会の活性化に貢献することを目的に設立され、収益を目的にしている公益法人です。60歳以上の健康で働く意欲のある元気な方が会員となって働いています。
会員の仕事ぶりは「真面目で丁寧」、「安心して任せられる」など、大変好評です。

こんなお仕事お待ちしています

会社・商店・家庭・各種団体などから多種多様な仕事をお引き受けしています(危険な仕事や専門的な道具を必要とする場合などはお受けできません)。
「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、まずはお気軽にお問い合わせください。

専門的な仕事

語学レッスン、パソコン・スマートフォンレッスン、パソコンの環境設定、障子の張り替え、封筒・はがきの宛名書き、賞状筆耕、出張着付けなど

事務の仕事

一般事務、経理事務、受付、パソコン入力など

その他の仕事

ビル・マンション清掃、草取り、植木の枝切り、洗い場、駐車場・駐輪場の管理、封入、袋詰め、チラシ配布など

家庭の仕事

室内掃除、洗濯、食事作り、換気扇掃除、エアコンフィルター掃除(内部除く)、片付け、子ども(小学生以上)の送迎・見守り、話し相手、植木鉢の整理、庭の草取り・枝切り、粗大ごみの解体・移動、家具の移動、簡単な大工仕事など

仕事の依頼方法

電話、EメールまたはHPからお問い合わせください。お見積りの上、お客様と当センター間で契約を交わします。

費用

HPに目安の料金を掲載しています。(一例：家庭室内掃除1時間あたり1,200円～事務費として別途10%)。

一緒に働きませんか

入会資格

60歳以上の健康な区民で、「自主・自立、共働・共助」の基本理念を理解し、ルールを守って仲良く働ける方

入会説明会

毎月13日(土・日曜日、祝日・休日の場合は直前の平日)にシルバー人材センター2階会議室で午前10時から開始します(途中入場はできません)。

◎電話予約制です(当日予約可)。

◎健康保険証など住所・年齢が確認できるもの、筆記用具をご持参ください。

◎詳しくはHPをご覧ください。お問い合わせください。

問 中央区シルバー人材センター

☎(3551)2700

E chuo@sjc.ne.jp

シルバー人材センターHP▶



ちゅうおう



区の公式 SNS など



(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。