

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 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

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

■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

日本橋公会堂集会室の利用休止

日本橋特別出張所等複合施設の大規模改修工事に伴い、次の期間は日本橋公会堂集会室の利用を休止します。

ご利用の皆さんにはご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

【休止する部屋】
第1～4洋室および第1・2和室

【利用休止期間】
令和6年1月4日～5月31日

問日本橋公会堂
☎(3666)4255

学校を休みがちなお子さんの保護者の皆さんへ

教育センター内には、不登校やその傾向にある子どもたちのための教室「わくわく21」があります。心の触れ合いや新たな活力を見だしていけるよう、子どもの興味・関心に応じて、学習やスポーツなどの活動を行っています。ぜひご相談ください。

【日】月～金曜日(祝日・休日、年末年始を除く)
午前9時～午後5時

【場】教育センター内

【対】学校を休みがちな区内在住、在学の小・中学生

問教育センター内「わくわく21」
☎(3545)1021

保健・医療・福祉

骨髄移植ドナー支援事業

骨髄・末梢血幹細胞提供者(ドナー)の負担軽減を図り、骨髄・末梢血幹細胞移植を推進するため、ドナーとなった方に奨励金を交付しています。

【対】提供時に区内在住であったドナーとそのドナーが勤務する国内の事業所

【内】骨髄・末梢血幹細胞の提供に関する通院・入院に要した日数に応じて、ドナーに対しては1日につき2万円、事業所に対しては1日に

つき1万円を交付(それぞれ最大7日まで)。

【申請方法】
提供完了日から起算して1年以内に、申請書に必要書類を添付して、問へ持参または郵送で申請する。

◎必要書類や申請書については区HPをご確認ください。



区HP

問中央区保健所健康推進課予防係
☎(3541)5930

高齢者インフルエンザ予防接種費用助成

インフルエンザの流行は、初冬から春先に多く見られます。ワクチンが十分な効果を維持する期間は、接種2週間後から約5カ月とされていますので、毎年の接種をお勧めします。

【実施期間】
10月1日～令和6年1月31日

【対象・費用など】

- 65歳以上(昭和34年1月1日以前に生まれた方)の区内在住者
- 60歳以上65歳未満(昭和34年1月2日から昭和39年1月1日までに生まれた方)で身体障害者手帳1級相当の内部障害(心臓・腎臓・呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害)を有する区内在住者

◎対象者には9月末に「予診票・お知らせ・医療機関名簿」を送付しています。費用など詳しくは同封の案内をご覧ください。

問中央区保健所健康推進課予防係
☎(3541)5930

講座・催し物

淡水パールでネックレス作り

【日】10月28日(土)
午後1時30分～4時

【場】京橋プラザ区民館

【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。指先の細かい作業のため、メガネが必要な方はご持参ください。

【定】10人(抽選)

費800円

【申】10月12日～19日に電話で問へ(受け付けは午前10時～午後5時)。

◎当選者には10月21日までに電話連絡します。

問京橋プラザ区民館
☎(3561)5163

ストレッチ体験会

【日】10月22日(日)
午後1時30分～3時

【場】新富区民館

【対】区内在住・在勤・在学者

【内】血行を良くし、集中力の向上や体のバランスを保つ効果があるストレッチを体験。

【定】8人(抽選)

費300円

【持ち物】
タオル、飲み物

◎汗をかいても大丈夫な服装

【申】10月15日までに電話で問へ(受け付けは午前9時～午後5時)。

◎当選者には10月18日までに電話で連絡します。

問新富区民館
☎(3297)4038

ピラティス教室 ～正しい体の使い方を学ぼう～

【日】11月6日(月)・20日(月)
午後3時～4時30分

◎各回同じ内容

【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

◎汗をかいても大丈夫な服装

【申】10月13日～22日までに電話で問へ(受け付けは午前10時～午後8時)。

◎当選者には10月26日までに電話連絡します。

問浜町メモリアル
☎(5695)8051

子育て世代のお金の勉強会

【日】11月24日(金)
午後2時～4時

【場】晴海区民館2・3号室

【対】区内在住・在勤・在学者

【内】子育て世代でお金の不安があり、何をしたら良いかわからないという方向けの勉強会。

【定】20人(先着順)

【持ち物】
筆記用具

【申】10月13日から電話で問へ(受け付けは午前9時～午後5時)。

問晴海区民館
☎(3531)5571

中高年齢者のための「エイジングケア・ストレッチ教室」 初級編

【日】11月8日(水)・22日(水)
午後1時30分～3時

◎各回同じ内容

【場】佃区民館4階5・6号和室

【対】50歳以上の区内在住・在勤者

【内】腰痛や膝痛でお悩みの方にお勧め。音楽を聴きながら行う。

【定】各回12人(抽選)

費各回500円

【持ち物】
タオル、飲み物

◎運動のできる服装

【申】10月13日～22日に電話で問へ(受け付けは午前9時～午後5時)。

◎当選者には10月25日までに電話で連絡します。

問佃区民館
☎(3533)6951

社会教育会館自主講座

おからを使った手軽な白みそ作りや、親子によるクッキーを使ったクリスマスのお菓子の家作りの講座などを企画しています。

【申】問へ電話または直接申し込む(3館いずれの窓口でも申し込み可)。

◎講座について詳しくは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。

問築地社会教育会館
☎(3542)4801

日本橋社会教育会館
☎(3669)2102

月島社会教育会館
☎(3531)6367



社会教育会館公式LINE



社会教育会館HP



▲お菓子の家(直径13.5cm×高さ10cmのケースに入る程度)

消費生活講座 ～落語・漫才のミニ講座～

【落語】
【日】11月5日(日)
午前11時30分～11時50分

【内】演題
SDGs・エシカル消費って何？私たちにできること。

【漫才】
【日】11月5日(日)
午後1時30分～1時50分

【内】演題
はっきり言おう「いらぬものはいりません！」

【共通】
【場】月島区民センター5階講習室

【対】区内在住・在学・在勤者

【定】各40人(先着順)

【申】10月12日～31日に電子申請または電話で問へ。

◎1人につき2人分まで申し込み可

◎複数講座の申し込みは不可

◎消費生活展2023と同時開催

問区民生活課消費生活係
☎(3546)5332



電子申請

日本橋図書館 「ハロウィンおはなし会」

日10月22日(日)
 ①午前11時～11時30分(開場午前10時45分)
 ②午後3時30分～4時(開場午後3時15分)
 場日本橋図書館6階図書館ホール
 対①0～2歳までの乳幼児とその保護者
 ②3歳以上の幼児、児童とその保護者
 定各回25組(先着順)
 申10月14日から直接または電話で問へ。
 問日本橋図書館
 ☎(3669)6207

中央区まるとミュージアム2023 「京橋図書館 閉架・貴重書庫ガイドツアー」

日11月5日(日)
 ・大人の部(中学生以上)
 午前10時30分～11時
 ・子どもの部(小学生)
 午後2時～2時30分
 場本の森ちゅうおう(京橋図書館)閉架書庫、貴重書庫
 内図書館には、皆さんの目に触れることのない「閉架書庫」「貴重書庫」と呼ばれる刊行から相当の年月を経た本などを収蔵している場所があります。特に「貴重書庫」では、貴重な戦前の図書を収蔵しています。今回はこの「閉架書庫」と「貴重書庫」をガイド付きで案内します。
 定各部10人(先着順)
 申10月15日午前9時～31日午後9時までに、電話か直接問へ、またはHPから申し込む。
 ◎申し込みは2人まで可能
 ◎本ツアーは階段の昇降を伴います。
 問本の森ちゅうおう(京橋図書館)
 ☎(3551)2151



図書館HP

「銀座の今と昔をめぐる トークショー」

日11月23日(祝)
 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
 内木挽町よしや三代目の齊藤大地さん、銀座丸八(株)代表取締役社長の松澤芳邦さん、(株)マガジンハウス・ブルータス編集長の田島朗さんが、銀座が歩んで来た歴史と変遷、銀座の魅力や今後の展望について、語ります。
 ◎出演者など詳しくはHPまたは館内のチラシをご覧ください。
 定70人(先着順)
 申10月13日から電話か直接問へ、またはHPから申し込む。
 問本の森ちゅうおう(京橋図書館)
 ☎(3551)2151



図書館HP

日本橋図書館読書週間イベント 「ストーリーテリングできく世界の昔話」

日11月12日(日)
 午後2時～3時30分(開場午後1時30分)
 場日本橋図書館6階図書館ホール
 対小学校5年生以上
 内大人が楽しむ世界の昔話。
 定35人(先着順)
 申10月15日から直接または電話で問へ。
 問日本橋図書館
 ☎(3669)6207

普段使いの万年筆 ～万年筆の奥深い世界を知り、書く楽しみを深めよう～

日11月28日(火)
 午後6時30分～8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
 対高校生以上
 内明治時代から今日までの万年筆と中央区の結びつきについて学び、紙やインクとの組み合わせを体験する講座。
 定30人(抽選)
 申11月6日までに電話か直接問へ、または申し込みフォームから申し込む。
 ◎結果は11月14日頃までに通知
 問本の森ちゅうおう(京橋図書館)
 ☎(3551)2151



申し込みフォーム

「中央区男女共同参画講座」 ～親の自立、子の自立 林恭子さんと考える ほどよい親子の関係とは?～

日11月18日(土)
 午後2時～4時
 場男女平等センター「ブーケ21」
 内母との関係に悩み、長年のひきこもりを経験した林恭子さんによる近くて遠い親子の関係や、程よい親子の距離感などについての話。
 定30人程度(先着順)
 申10月13日から電子申請または電話・ファクスに①・②(4面記入例参照)③電話番号を記入して問へ申し込む。
 ◎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。
 問総務課男女共同参画係
 ☎(5543)0651
 FAX(5543)0652



区HP



電子申請

男女共同参画助成事業 「親子で歌ってリフレッシュ!」

日11月12日(日)
 午前10時～11時30分(午前9時30分受け付け開始)
 場男女平等センター「ブーケ21」
 対区内在住の0歳から小学校低学年までのお子さんとその保護者

◎小学校高学年の兄弟も可
 内親子で楽しめる童謡・遊び歌などをみんなで一緒に歌います。
 師童謡歌手、NHK「おかあさんといっしょ」第3代歌のお兄さん たいら いさお
 定25組(先着順)
 ◎当日、直接会場へ
 [主催]
 子育てリーダーCHUO
 問総務課男女共同参画係
 ☎(5543)0651



区HP

男女共同参画セミナー 働く女性必見!キャリアデザイン&スキルアップ講座

日11月22日(水)～12月12日(火)
 場オンデマンド配信
 対勤労者、その他関心のある方
 内働く女性が直面する課題、ライフイベントとの両立、女性のキャリアアカウンティング事例紹介など。
 定200人
 申TOKYOはたらくネットのHPから申し込む。
 [主催]
 中央区・東京都労働相談情報センター
 問総務課男女共同参画係
 ☎(5543)0651



TOKYOはたらくネット

離乳食講習会

スタートクラス
 日11月2日(木)・10日(金)・21日(火)
 (各回とも同じ内容)
 午後1時30分～3時15分
 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)
 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

ステップアップクラス

日11月1日(水)
 午後1時30分～3時15分
 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)
 問日本橋保健センター健康係
 ☎(3661)5071

共通

申10月12日～16日に電子申請または電話で問へ。



区HP

糖尿病予防教室 ～食生活を見直そう～

日11月14日(火)
 午後1時30分～3時30分
 場月島保健センター
 対区内在住者
 内・体組成測定(体重・体脂肪・筋肉量)

・講話、調理実演、試食
 糖尿病を予防するための食生活7カ条とおすすめ料理
 定15人(抽選/初めての方を優先)
 申10月12日～20日に電子申請または電話で問へ。
 問月島保健センター健康係
 ☎(5560)0765



区HP

ツインズクラブ

～ふたごちゃん・みつごちゃん集まれ!～
 日11月2日(木)
 午後1時30分～午後3時
 場月島保健センター
 対区内在住の多胎児妊娠中の夫婦・多胎児家庭(保護者2人まで)
 内多胎児ならではの妊娠・出産・育児の楽しみ、不安や戸惑いを、同じ仲間同士で話し合う。
 定7組程度(抽選)
 申10月13日～24日に電子申請または電話で問へ。
 ◎定員に満たない場合は、申込期間終了後も申し込みを受け付けます。
 問月島保健センター健康係
 ☎(5560)0765



区HP

子育て中のイライラを コントロールしよう

日11月7日(火)
 午前10時～11時30分
 場子ども家庭支援センター「きらら中央」地域活動室
 対区内在住で1歳～未就学のお子さんの保護者
 内子育て中のストレスをためない方法やイライラをコントロールするコツを紹介。
 定12人程度(抽選)
 申10月26日までに電子申請、または電話で問へ申し込む。
 託1歳～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併せてお申し込みください(1歳未満のお子さんは一時預かり保育などをご利用ください)。
 問子ども家庭支援センター「きらら中央」
 ☎(3534)2103



区HP

家庭教育学習会

内2025年大学入試共通テストに出題されることとなった「情報」の科目内容と、学童時代に家庭で取り組めることを学ぶ学習会や、パネルシアターを楽しみ、折り紙でクリスマスリースを製作して、親子の絆を深める学習会など。
 ◎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、区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

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

環境情報センター「エコノバ」イベント情報(11月)

環境情報センターでは、「環境講演会」や「環境活動フェス2023」の開催など、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、問い合わせ◎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、区民館などで配布

場環境情報センター
申各イベントの申込期限までに、問へ電話またはHPから申し込む。
問環境情報センター「エコノバ」
☎(6225)2433



◀環境情報センターHP

環境講演会 私たちと地球は一体なのだ!

日11月26日(日) 午後2時~3時45分
場環境情報センター研修室
対中学生以上の方
内触れる地球スフィアの開発者である講師から、地球と私たちの暮らしとのつながりについて学ぶ。
師京都芸術大学教授、NPO法人EarthLiteracyProgram代表 竹村 真一
定80人(抽選/区民の方を優先)
申10月11日~11月12日に問へ電話またはHPから申し込む。
問環境情報センター「エコノバ」
☎(6225)2433



◀環境情報センターHP

高齢者の再就職支援セミナー

日11月15日(水) 午後1時30分~4時
場本の森ちゅうおう(京橋図書館)1階多目的ホール
対就職・転職を希望するおおむね55歳以上の方
内再就職でイキイキライフ!
・再就職の仕事選び
・会ってみたいと思わせる応募書類
・面接のポイント
定30人程度(先着順)
申10月23日から電話で申し込む(受け付けは平日の午前9時~午後5時)。
問中央区社会福祉協議会シルバーク中央
☎(3551)9200

ボランティア入門講座

日11月5日(日) 午後2時~3時30分
場マイホーム新川2階ダイルム
◎オンライン(Zoom)で同時開催
対高齢者を対象としたボランティアに興味・関心のある方
内・ボランティアの心構え
・ボランティア活動の紹介
・高齢者の行動心理の傾向
定15人(先着順)
申10月12日~11月2日に電話で問へ申し込む(受け付けは午前9時~午後5時)。
問マイホーム新川
☎(3552)5670

在宅介護に役立つ介護者教室・交流会

認知症と排泄コントロール
日11月12日(日) 午後2時~3時30分
場①マイホームはるみ(4階) ②オンライン(Zoom)
対介護に興味・関心のある方
内認知症が引き起こす排泄障害についてとその症状や原因を解説。
定各20人(先着順)
申10月20日~11月11日に来場の場合は電話で、オンラインの場合はEメールで①「介護者教室申し込み」の旨②氏名・ふりがな③電話番号を記入し問へ申し込む。
問マイホームはるみ
☎(3531)7635
Eharumi-shien@foryou.or.jp

シニア講座 第2期「体力アップ講座」

日11月11日(土) ①11月18日(土) ②11月25日(土)
◎いずれも午後2時~4時
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
内アンチエイジングのためのレベルアップウォーキング
①ロコモ&フレイル予防のためのウォーキング
②基礎代謝アップのためのウォーキング
③ウォーキング実践編
定15人(抽選)
[持ち物] タオル、飲み物
◎動きやすい服装とシューズで参加を
申10月27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)在勤の方は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入して問へ申し込む。
問〒104-0051 中央区佃1-11-1 シニアセンター
☎(3531)7813
電子申請

地域で暮らすための福祉講座 知っておきたい!お墓と葬儀の基礎知識

日11月14日(火) 午後2時~3時30分
場日本橋公会堂第3・4洋室
◎改修工事期間中のため、工事音が発生する可能性があります。
対区内在住・在勤・在学者
内元気なうちに考えたい終活の中で、時代の変化とともに多様化するお墓や葬儀について学ぶ。
定25人(先着順)
申10月16日~11月13日に電話で問へ(受け付けは祝日を除く月~土曜日の午前9時~午後6時)。
問人形町おとしより相談センター
☎(5847)5580

成年後見制度入門講座「成年後見制度の基本理念と概要」聴講生募集

日11月28日(火) 午後2時30分~4時30分
場中央区社会福祉協議会3階会議室
対区内在住・在勤者で成年後見制度に関心のある方
内社会福祉協議会で実施する「社会貢献型後見人(市民後見人)を目指す方のための基礎講習(全5日間)」のうち、「成年後見制度とは何か」、「法定後見と任意後見の違い」、「後見人ができること、できないこと、してはいけないこと」など、成年後見制度の基本を弁護士から学ぶ講義。
定10人(先着順)
申10月16日~11月24日に電話、ファクスまたはEメールに①~④(4面記入例参照)を記入して問へ申し込む。
問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

高次脳機能障害者支援事業 高次脳機能障害講演会

日11月24日(金) 午後6時30分~8時
場教育センター視聴覚ホール
対区内在住・在勤・在学者
内高次脳機能障害に関するリハビリテーションの講演。
師東京慈恵会医科大学付属病院リハビリテーション科医師 羽田 拓也
定80人(先着順)
託7カ月以上のお子さんをお預かりします。希望する方は11月9日までにお申し込みください(6人程度、先着順)。
高次脳機能障害者交流会
日11月28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方とご家族、支援者
内脳トレ、情報交換など。
◎交流会終了後、希望者に個別相談を実施(4人程度、要予約)
定15人(先着順)

共通

申10月13日~11月22日に電話またはファクスに①講演会または交流会申し込み②~⑤(4面記入例参照)⑥交流会での相談希望の方は相談内容の概要を記入して問へ申し込む。
問福祉センター
☎(3545)9311 FAX(3544)0888

福祉センターピラティス講習会

日11月10日(金)・17日(金) 全2回 午後1時30分~3時
場福祉センター3階会議室
対区内在住の障害のある方で、2回とも参加できる方
内はじめてのピラティス~ゆっくり身体を動かしてみよう~
定6人(先着順)

申10月13日午前9時~25日午後5時に電話またはファクスで①~⑤(4面記入例参照)を記入して問へ申し込む。
問福祉センター管理係
☎(3545)9311 FAX(3544)0888

出前健康講座のご案内

中央区保健所、日本橋・月島保健センターでは、地域のグループへの健康づくりのお手伝いとして「出前健康講座」を実施しています。保健師、管理栄養士、歯科衛生士などの区職員が、町会・自治会、高齢者クラブ、その他自主グループなどの集まりの場に出向きます。「生活習慣病予防」「健康寿命を延ばす食事と料理紹介」「熱中症の予防」「インフルエンザ予防」「たばこと健康」「お口の健康講座」など多くのテーマを用意しています。
申希望日の1カ月前までに問へ電話で申し込む。
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)3515 月島保健センター健康係
☎(5560)0765

ねずみ対策個別相談会

日11月14日(火) 午前10時~午後3時
◎相談時間は1人30分間程度
場中央区保健所2階大会議室
対区内在住者または区内の事業者でねずみ被害にお困りの方
内専門の相談員が個別に相談内容を聞き取り、被害の状況に応じた対策をお答えします。
定24人(先着順)
申10月16日~11月13日に電話で問へ。
◎日本橋地域では令和6年1月にねずみ対策個別相談会を開催予定
問中央区保健所生活衛生課環境衛生第一係・第二係
☎(3541)5938

スポーツ

スポーツの楽しさ発見事業 スポーツと体操と遊びの融合!?楽しくからだを動かし運動能力もUPしましょう!!

日11月18日(土) ①午前10時~10時50分 ②午前11時~11時50分
◎2部制で、時間帯の選択はできません。
場総合スポーツセンター第2競技場
対区内在住・在学の小学生
定各回30人(抽選)
◎傷害保険は任意加入で保険料800円(自己負担)
申10月25日までに電子申請で申し込む。
◎抽選結果は封書でお知らせします。
問スポーツ課スポーツ事業係
☎(3546)5531



◀電子申請

手帳 国保・年金

国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納め忘れはありませんか

次の保険料の納期限は、毎月末日です(末日が土・日曜日の場合はその翌日)。

- ・国民健康保険料
- ・介護保険料(65歳以上)で普通徴収の方)
- ・後期高齢者医療保険料(75歳以上で普通徴収の方)

お近くの金融機関、郵便局、コンビニまたは区役所4階保険年金課、日本橋・月島特別出張所、スマートフォン決済で納期限までに納めてください。

保険料納付は、原則、口座振替になります。口座登録がまだの方は、早めに口座登録をお願いします。また事情があり保険料を納めることが困難な場合は相談に応じますので、早めにご連絡ください。

☎保険年金課収納係

☎(3546)5365

特別支給の老齢厚生年金を受けている方が65歳になったときは老齢基礎年金と老齢厚生年金の請求を

現在、特別支給の老齢厚生年金(厚生年金の加入期間が1年以上あり、老齢基礎年金の受給資格期間を満たしている場合に、60歳代前半に支給される年金)を受けている方は、65歳到達により年金の受給が終了となり、新たに65歳から老齢基礎年金・老齢厚生年金の受給がスタートします。

該当の方には、65歳の誕生月の初め頃(1日生まれの方は前月の初め頃)に日本年金機構から「年金請求書(国民年金・厚生年金保険老齢給付)〈はがき様式〉」が送付されるので、必要事項を記入の上、誕生月の末日(1日生まれの方は前月末日)までに提出してください。

◎老齢基礎年金および老齢厚生年金の繰下げ受給については同封されるリーフレットをご確認ください。

☎日本年金機構ねんきんダイヤル

☎(0570)051165

65歳になったら老齢基礎年金の請求を

老齢基礎年金は、原則として、保険料を納めた期間と免除や納付猶予などの期間を合わせて10年以上ある方に、65歳から支給されます。

その他、合算対象期間(国民年金に任意加入できる方が任意加入しなかった期間など)がある方は、事前に年金事務所へご相談ください。

受給には手続きが必要で、65歳の誕生日の前日から請求できます。

【繰り上げ請求】

60歳以上65歳未満の間に請求して老齢基礎年金を受け取ることもできますが、繰り上げ請求をした時点に応じて一定の割合で年金額が減額されます。

【繰り下げ請求】

66歳以降に請求して老齢基礎年金

を受け取ることもできます。この場合は、繰り下げ請求をした時点に応じて一定の割合で年金額が増額されます(繰り下げ請求は66歳から75歳(昭和27年4月1日以前生まれの方は70歳)になるまでの間に請求することができます)。

なお、いったん繰り上げまたは繰り下げ請求をすると、生涯同じ割合で減額または増額された年金を受け取ることになります。

【請求先】

20歳から60歳までの間、国民年金第1号被保険者期間のみの方は区役所または出張所で、その他の方は、年金事務所手続きをしてください。

☎保険年金課年金係

☎(3546)5371

☎日本年金機構ねんきんダイヤル

☎(0570)051165

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)

☎10月29日(日)

午前10時～午後4時

☎区役所4階保険年金課

☎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、早めにご相談ください。

◎10月20日に発送する催告書で未納額が確認できます。

☎保険年金課収納係

☎(3546)5365

その他

町会・自治会に加入して地域交流の輪を広げましょう

区内には、現在176の町会・自治会があります。防犯・防災、環境美化活動やお祭りなどまちごとに特色のあるイベントが行われています。

居住地の町会・自治会は、区HPをご覧ください。町会・自治会の活動や地域に関する情報はツイッターからも発信しています。

【事業主の皆さんへ】

町会・自治会に加入し、区の商工業融資を利用した際、借受人負担利率の優遇が適用される場合があります。

☎京橋地域

☎地域振興課コミュニティ支援係

☎(3546)5336

・日本橋地域

☎日本橋特別出張所地域活動係

☎(3666)4251

・月島地域

☎月島特別出張所地域活動係

☎(3531)1151



☎町会・自治会(区HP)



☎中央区町会・自治会 ネット

「中央区動物との共生推進員」の活動にご理解、ご協力を

中央区では、「人と動物との調和のとれた共生社会」の実現を目指して「中央区動物との共生推進員制度」を推進しています。「中央区動物との共生推進員」(以下「共生推進員」)

は、区内在住、在勤者をはじめ、開業獣医師や動物愛護団体、動物関係業者などの方々の中から区が委嘱しており、現在は第7期の共生推進員として、46の方が活動しています。

共生推進員は、飼い主のいない猫にまつわるトラブルを減らすために、地域の方と協力し、ごみ荒らしを防ぐための餌やり、ふんの清掃、餌場と周辺の清掃など衛生的な環境の整備に取り組むとともに、飼い主のいない猫を増やさないため、去勢不妊手術を受けさせる活動を行っています。

また、飼い犬にまつわるトラブルを減らすために、散歩の際のリードの装着や、ふん尿の始末など周りの人に迷惑をかけないようにするマナーの徹底に向けた啓発活動も行っています。

共生推進員の活動時間は早朝から深夜に及ぶ場合がありますが、活動するには必ず共生推進員証を携帯しています。地域の皆さんにはご理解、ご協力をお願いします。

☎中央区保健所生活衛生課

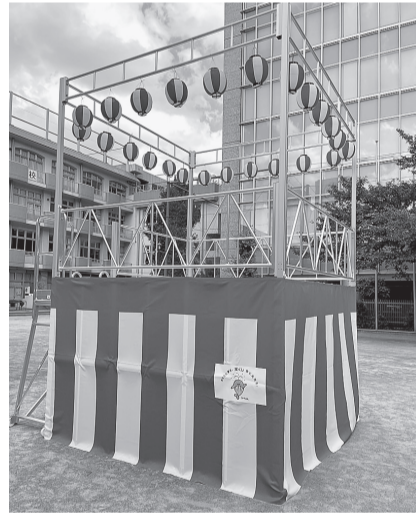
☎(3541)5936

宝くじの助成金で備品を整備

(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、蛸殻町東部町会が櫓を新調しました。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。

☎地域振興課コミュニティ支援係

☎(3546)5336



「令和5年度教育に関する事務の管理および執行の状況の点検および評価(令和4年度分)の結果に関する報告書」の公開

「地方教育行政の組織および運営に関する法律」に基づき、令和4年度に中央区教育委員会が実施した施策や事業について点検および評価を行い、報告書として取りまとめました。

報告書は、区役所1階情報公開コーナー、6階教育委員会事務局庶務課、区立幼稚園、区立小中学校、区HPで公開しています。

☎教育委員会事務局庶務課教育行政推進係

☎(3546)5503



☎区HP

計量器の定期検査

東京都計量検定所では「計量器」の定期検査を隔年で行っています。今年度は検査の年に当たり、次のとおり実施します。

☎10月16日(月)～11月30日(木)

☎対商店などでの取引や病院などで証明に使用している計量器

◎東京都の検査代行機関である東京都計量協会の検査員が訪問し検査を行います。

◎計量器の使用者へ事前に検査日、手数料などのお知らせをはがきで通知しますのでご確認ください。なお、対象計量器を使用する方で、通知が届かない場合はご連絡ください。

☎東京都計量検定所検査課

☎(5617)6638

会食と交流事業「ほがらかサロン」のご案内と運営ボランティア募集

「ほがらかサロン」は、地域との交流や外出の機会が少ない高齢者の方々が集い、手作りの昼食や歓談、レクリエーションなどにより楽しいひとときを過ごす登録制のサロンです。区内4カ所で月1回開催しています。

☎・場午前11時30分～午後2時

・第2木曜日…日本橋社会教育会館

・第3木曜日…男女平等センター「ブーケ21」

・第4木曜日…シニアセンター、月島社会教育会館

☎対70歳以上で、原則デイサービスなどの通所サービスを利用していない方

☎定各15人(外出や交流の機会の少ない方を優先)

☎費昼食代として1回697円

☎申電話で☎へ申し込む。

◎申込時に定員に達している場合は、空きが出るまでお待ちいただきますので、ご了承ください。

【運営ボランティア募集】

本サロンの企画・運営はボランティアの方を中心に行っています。現在、ボランティアとして本サロンをお手伝いいただける方を募集しています。月1回から活動可能です。

☎中央区社会福祉協議会在宅福祉サービス部

☎(3206)0603

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8月分寄付合計178,185円(敬称略・順不同)

【一般寄付金】

佃二丁目鈴木猛夫…1,084円、(株)

一球…100,000円、

田野拓馬…1,001円、

志村隆夫…20,000円、小篠郁夫…

3,800円、(有)三谷葬儀社…10,000円、

三谷和美…5,000円、匿名(8件)…

37,300円(内 訳10,000円、20,000円、

250円、3,000円、750円、1,300円、

1,000円、1,000円)

☎中央区社会福祉協議会管理部庶務課

☎(3206)0506



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