

情報コーナー

凡例 日 時 場 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 込 込 み 方 法 託 児 児 問 問 い 合 わ せ (申 込 込 み 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

堀留町児童館開館時間の変更

施設の保守点検のため変更します。

[変更日]
令和6年1月7日(日)

[開館時間]
午後1時～8時(小学生以下の利用は午後5時まで)

問堀留町児童館
☎(3661)8937

保健・医療・福祉

令和4年度の総医療費

令和4年度の中央区国民健康保険の総医療費は、91億5,400万円となり、依然高い水準です(別表のとおり)。

医療費は国や地方自治体からの補助金と加入者の皆さんに納めていただいている保険料によって賄われています。大切な保険料を有効に使うために次のことに注意し、病気の予防や上手な受診を心掛けてください。

- 診療を受ける場合は、必ず保険証を提示する。
- 急病のとき以外は診療時間内に受診する。
- 病院を頻繁に変えずに、一貫した治療を受ける。自分に合った「かかりつけ医」を持つ。
- 薬の重複使用や飲み合わせによる副作用を未然に防止するため、「お薬手帳」などを活用する。
- 健康診断などを利用して病気の早期発見、早期治療に努める。
- 適度な運動や休養などで健康増進、疾病予防に努める。

問保険年金課給付係
☎(3546)5361

別表

総医療費	9,154,099,530円		
医療費	338,751円		
保険料	104,674円	30.9%	
一部負担金	48,780円	14.4%	
国・都・区の支出金	173,441円	51.2%	
中央区以外の保険者	0円	0.0%	
◎公費負担	11,856円	3.5%	

◎国、都および区が負担するものです。

福祉に関する相談は民生・児童委員、主任児童委員へ

民生・児童委員は地域の身近な相談相手です。

- 高齢者の福祉に関すること
- 障害のある方の福祉に関すること
- 児童の福祉に関すること
- 生活上の不安に関すること

このようなことでお悩みの方の相談に乗るとともに、内容に応じて区や関係機関との連絡・調整を行う橋渡し役を務めています。

主任児童委員は児童の福祉に関することを専門的に担当しています。民生・児童委員と連携して、子どもとその家族の支援活動を行っています。

民生・児童委員、主任児童委員は、相談内容などについて秘密を守ることが義務付けられていますので安心してご相談ください。

お住まいの地域ごとに担当の民生・児童委員、主任児童委員がいます。委員の連絡先については問へお問い合わせください。

問福祉保健部管理課地域福祉推進係
☎(3546)5393



活動の様子

講座・催し物

親子竹細工教室～一輪挿し・ペン立てを作ろう～

問令和6年1月14日(日)
午後2時～4時

場堀留町区民館3階3号室

対区内在住・在勤・在学・在園の親子

内門松などのお正月飾りに使う竹の

端材を利用し、親子で協力しながら作品を完成させる。

定5組(抽選)(1組3人以上での申し込みも可能)

参加上限人数20人

費1人500円

[持ち物]

はさみ

申12月13日～25日に電話で問へ(受け付けは午前10時～午後8時)。

◎当選者には12月28日までに電話で連絡します。

問堀留町区民館
☎(3661)8448

幼児食育教室

問令和6年1月16日(火)
午後1時30分～3時

場日本橋保健センター

対2歳6カ月～4歳(開催日時点)の幼児とその保護者

内・保護者：講義と料理紹介
・子ども：食育遊び

親子で試食

定15組(抽選)

申12月12日～20日に電子申請または電話で問へ。

◎申し込み受付期間に申し込んだ方全員に、抽選結果を郵送します。

問日本橋保健センター健康係
☎(3661)5071



区HP



離乳食講習会

スタートクラス

問令和6年1月11日(木)・26日(金)
午後1時30分～3時15分

◎各回とも同じ内容

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

ステップアップクラス

問令和6年1月17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)

問中央区保健所健康推進課予防係
☎(3541)5930

共通

申12月12日～14日に電子申請または電話で問へ。



区HP

も・ある朗読会「この街に息づく文人たち」

問令和6年1月14日(日)

①午前11時～12時30分

- 芥川龍之介「お富の貞操」
- 岡本かの子「鶴は病みき」
- 竹久夢二の世界

②午後2時～3時30分

- 永井荷風「雪解」
- 谷崎潤一郎「陰影礼賛」
- 竹久夢二の世界

◎「竹久夢二の世界」は①・②ともに同じ内容

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

内中央区ゆかりの文豪から吟味して選んだ名作を、「朗読グループも・ある」が朗読します。

定各回60人(先着順)

申12月13日からHP、電話または直接問で申し込む。

問本の森ちゅうおう(京橋図書館)
☎(3551)2151



図書館HP

中央区男女共同参画講座～ひとりで抱えこまないで子育てと介護のダブルケア～

問令和6年1月27日(土)
午後2時～4時

場男女平等センター「ブーケ21」

内子育てと親の介護に同時に直面する「ダブルケア」について、自身も当事者だった講師から、ダブルケアの現状や抱えこまないための支援などの話を聞きます。

定30人(先着順)

申12月13日午前9時から電子申請、電話またはファクスに①～②(4面記入例参照)③電話番号を記入して申し込む。

託生後3カ月以上の未就学児をお預かりします(令和6年1月19日までに申し込む。月齢により定員あり)。

◎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

ポイントを押さえ美しい文字を書こう

問令和6年1月29日(月)
午後2時～4時

場晴海区民館1・2号室

対区内在住・在勤者

内楷書を少し崩した文字を練習し、一筆箋、カード、メモなどを仕上げる。

定20人(先着順)

費500円

[持ち物]

ボールペンまたは万年筆

申12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

プリザーブドフラワーで作る年越しアレンジメント

日12月22日(金)
午後1時30分～3時30分
場八丁堀区民館
対区内在住・在勤・在学者
内クリスマスからお正月まで楽しめる2wayタイプのアレンジメント講座
定7人(抽選)
費1,000円
持持ち物
はさみ、アレンジメントを持ち帰るための袋
申12月11日～15日に電話で☎へ(受け付けは午前10時～午後6時)。
◎当選者には12月16日までに電話で連絡します。
問八丁堀区民館
☎(3555)8641

環境情報センター「エコノバ」イベント情報(令和6年1月)

環境情報センターでは、環境に関する展示や木工工作など、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

在宅介護に役立つ「介護者教室・交流会」

終末期を知ろう～心と体の変化とその対応～

日令和6年1月14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)
対区内在住・在勤・在学者、その他介護に興味・関心のある方
内・終末期を迎える場所
・終末期の症状
・在宅での事例
・終末期を在宅で過ごすには
・終末期について語ろう
定各20人(先着順)
申12月13日～令和6年1月13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電話番号をお伝えください。
問マイホーム新川
☎(3552)5670
Emyhomeshinkawa@san-ikukai.or.jp

生涯現役セミナー シニア期に向けた暮らしと働き方

日令和6年1月19日(金)
午後1時～3時45分
場日本橋社会教育会館地下2階講習室
対55歳以上ならどなたでも
内・講演「これからのライフプランニング」、「シニア世代の再就職の現状と考え方」

・無料職業紹介所シルバーワーク中央、シルバー人材センターの事業紹介

主主催
東京都、東京労働局・都内ハローワーク、(公財)東京しごと財団
共共催
中央区 他
定25人(先着順)
申12月13日からHPまたは電話で申し込む。
問・申し込みについて
予約専用ダイヤル
☎(5422)1399
(平日午前9時～午後5時)
・セミナーに関するお問い合わせ
東京しごとセンターシニアコーナー
☎(5211)2335



◀申し込みHP

ヘルスアップ教室～食生活と運動習慣の見直しで骨粗しょう症を予防！～

日令和6年1月26日(金)、2月2日(金)
午後1時15分～3時45分
場中央区保健所
対20～64歳の区内在住者で2日間とも参加できる方(初めての方を優先)
◎令和5年6月のヘルスアップ教室に参加した方は除く
内骨粗しょう症予防のために役立つ食生活と運動(両日とも試食あり)
◎血圧・骨密度・握力測定あり
◎詳しくはHPをご覧ください。
定15人(抽選)
申12月12日～21日に電子申請または電話で☎へ。
問中央区保健所健康推進課予防係
☎(3541)5930



◀区HP

精神保健講習会「防ごう！適応障害・うつ病～そのストレスに対応できますか？～」

日令和6年1月31日(水)
午後1時～3時
場日本橋保健センター4階講堂
対区内在住・在勤者
内ストレスへの対処法について、人形町メンタルクリニックの精神科専門医がお話します。
定40人(先着順)
申12月13日から電子申請または電話で☎へ。
問日本橋保健センター健康係
☎(3661)5071



◀区HP

ねずみ対策個別相談会

日令和6年1月11日(木)
午前10時～午後3時
◎相談時間は1人30分程度
場日本橋保健センター4階講堂
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12月15日～令和6年1月10日に電話で☎へ。
問中央区保健所生活衛生課環境衛生第一係・第二係
☎(3541)5938

マンション防災講習会「始めよう。続けよう。マンション防災」

日日時など
・令和6年1月16日(火)
日本橋社会教育会館地下2階講習室
・令和6年1月18日(木)
区役所8階大会議室
・令和6年1月22日(月)
月島区民センター1階会議室
午後6時30分～8時30分(各回共通)
対①区内マンションで防災活動に取り組む方(管理組合役員、防災組織に所属している方など)
②テーマに興味のある区民(情報交換会は見学での参加)
内【第1部】
講義・事例紹介
・マンション防災の進め方
・防災活動を継続するための取り組み
・事例から学ぶ活動のヒント

【第2部】
情報交換会
定各回40人程度(先着順)
申12月15日から電子申請、郵送またはファクスで申込書を記入の上、申し込む。
◎申込書は区役所1階防災危機管理課、日本橋・月島特別出張所で配布する他、区HPからダウンロードできます。

問防災危機管理課防災危機管理担当
☎(3546)5510
FAX(3546)5708



◀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10月分寄付合計333,818円(敬称略・順不同)
【一般寄付金】
佃二丁目鈴木猛夫…1,106円、トルナーレイブク
ラブ…3,700円、(公社)東京都宅地建物取引業協会 第一ブロック
ブロック長小林
大介・副ブロック長大原正則…100,000円、ちゅうおうボラネット
交流サロン…20,666円、田野拓馬…1,001円、明石町町会婦人部…28,710円、佃月島新聞制作委員会…2,000円、(公社)京橋法人会…50,635円、(有)三谷葬儀社…10,000円、三谷和美…5,000円、匿名(3件)…111,000円(内訳100,000円、10,000円、1,000円)
問中央区社会福祉協議会管理部庶務課
☎(3206)0506



環境影響評価書に係る見解書の縦覧・閲覧

計画名
東京都市計画道路都市高速道路第1号線(新京橋連絡路)建設事業
縦覧・閲覧
日12月18日～令和6年1月9日(閉庁日を除く)
午前9時30分～午後4時30分
場・区役所7階環境課
・日本橋・月島特別出張所
・各図書館
・東京都環境局総務部環境政策課(都庁第二本庁舎19階)
問東京都環境局総務部環境政策課
☎(5388)3439



◀東京都環境局HP

「虹のサービス」事業の案内と協力会員募集

虹のサービスは、高齢や障害、出産などにより、日常的な家事にお困りの方(利用会員)を、ボランティア(協力会員)がお手伝いする、有償のたすけあい活動です。

活動内容
掃除、洗濯・アイロンがけ、布団干し、買い物、食事の支度、外出の付き添い、見守り、話し相手、代読・代筆、葉の受け取りなどの代行、車いすの移動介助など

利用会員募集
対家事などが困難で、たすけあい活動の趣旨をご理解いただける方
申電話で問い合わせいただき、職員が訪問します。

利用料
1時間800円
【年度会費】
2,400円

協力会員募集
対地域のたすけあい活動の趣旨を理解し、利用会員の自宅などで家事をお手伝いいただける18歳以上の方

◎資格や経験は不要
◎男女問わず、単発や月一回からの活動も可能
◎協力会員に登録するには、オリエンテーションへの参加が必要

【謝礼】
1時間800円

協力会員登録オリエンテーション

日①令和6年1月26日(金)
午後1時30分～3時30分
②令和6年2月19日(月)
午前9時30分～11時30分
場①「勝どきダイルム」1階(勝どき1-5-1)
②中央区社会福祉協議会
内虹のサービス事業の概要説明、登録書類の記載など
申①は令和6年1月25日午後5時まで、②は令和6年2月16日午後5時までに、電話、ファクスまたはEメールに①～④(4面記入例参照)を記入して申し込む。
問中央区社会福祉協議会在宅福祉サービス部推進課
☎(3206)0603
FAX(3523)6386
Ezaitaku@shakyo-chuo-city.jp

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
問問い合わせ
申申込先
HPホームページ
Eメールアドレス