

# 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



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問へ申し込む。

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問へ申し込む。

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、問へお問い合わせを

◎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、電話または問から申し込む。

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日に電話で問へ(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)を記入して問へ申し込む。

[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)を記入して問へ申し込む。

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日に電話で問へ(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 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 電話(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 電話(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) 電話(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 電話(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 電話(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) 電話(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) 電話(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) 電話(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 電話(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、昼食代などを含まず。
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 電話(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「すてっぶ中央」
☎(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
日 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。

Table with 2 columns: 国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療制度について, 国民年金について, 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書について. Includes phone numbers and addresses for inquiries.

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(申込先)
HPホームページ
Eメールアドレス