

情報コーナー

- 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

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

■間に〒・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(間の宛名)

施設

4月1日から介護老人保健施設「リハポート明石」の入所期間などを変更

最大入所期間の変更

現在、最大入所期間は6カ月ですが、在宅復帰の見込みがあり6カ月以上リハビリを実施する必要がある場合などの所定条件に該当する場合は、最大12カ月まで延長できるようになります。

利用対象者の変更

現在、利用対象者は区内在住の要介護高齢者などに限定していますが、2親等以内のご家族が区内に在住している区外在住の高齢者なども定員に空きがある場合、ご利用できるようになります。

◎区外在住者の受け入れには上限を設けており、多床室のみとなります。

共通

所定条件などの変更についての詳細は区HPでご確認いただくか間までご連絡ください。

◎短期入所、通所リハビリテーション、訪問リハビリテーションの利用方法などに変更はありません。

間・施設入所やサービスについて
介護老人保健施設リハポート明石
☎(3545)9911

(年末年始を除く月～土曜日の午前9時～午後5時)

・変更内容について
高齢者福祉課高齢者サービス係
☎(3546)5355

☎区HP

保健・医療・福祉

病児・病後児保育事業

入院加療の必要のない病中のお子さん(病児)または病後回復期のお子さん(病後児)を、やむを得ない理由により家庭で看護することができないうちにお預かりします。

【利用できる日時】

月～金曜日(祝日・年末年始・入室前診断実施医療機関の臨時休業日を除く)午前9時～午後5時30分

◎対象医療機関など詳しくは、区HPをご覧ください。

対区内在住の生後7カ月～小学校3年生までの児童

費子ども1人につき1日2,000円

◎昼食・おやつは各自持参

◎所得要件に応じて利用料の助成制度があります。

【利用方法】

事前に各保育室または子ども家庭支援センターで利用登録をして、利用日の前日までに保育室へ予約してください。なお、利用日当日は入室前診断が必要です。

間子ども家庭支援センター事業係

☎(3534)2103



☎区HP

乳幼児クラブ利用者募集

区内の児童館では、主に0歳児～2歳児までの区内在住の親子を対象に、さまざまな遊びや季節感を取り入れた行事を通して、親子の絆や地域の親同士・子ども同士の交流を深めることを目的とした「乳幼児クラブ」を開催しています。

60歳からの「ゆうゆう講座」～前期分受講者募集～

運動機能や栄養状態の改善、認知機能の向上などに役立つ1回完結型の講座です。既存の区内サークルや講座・イベントの紹介も行います。◎講座一覧は別表2のとおり。

別表2

日時	講座名	定員	実施場所	申込開始日
4月12日(金)	健康リズム体操	各50人	築地社会教育会館	3月11日
26日(金)	足腰すっきり体操			
5月10日(金)	楽しく脳トレ! 知らずに足トレ! サルサダンスを踊ろう	各40人	月島社会教育会館	4月11日
24日(金)	健康ヨーガ			
6月5日(水)	しなやかな体力づくり講座	各40人	月島社会教育会館	5月11日
26日(水)	楽しく歌ってゴスペルに挑戦			
7月12日(金)	楽しく学ぶ! 認知症予防講座	40人	築地社会教育会館	6月11日
30日(火)	キックボクシングエクササイズ	50人		
8月2日(金)	フラで楽しく健康に!	各30人	日本橋社会教育会館	7月11日
27日(火)	貯筋運動教室			
9月12日(木)	みんなで楽しく合奏でフレイル予防!	30人	築地社会教育会館	8月11日
25日(水)	ミニ食養生講座 もっと知りたい調味料「さ・し・す・せ・そ」①砂糖編	40人		

ブ」を開発しています。

令和6年度の入会登録を3月1日から受け付けます。

◎申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧ください。

間築地児童館

☎(3544)0127

新川児童館

☎(3553)2084

堀留町児童館

☎(3661)8937

浜町児童館

☎(3669)3386

佃児童館

☎(3531)7811

月島児童館

☎(3533)0885

勝どき児童館

☎(3531)3250

晴海児童館

☎(3534)3021 ▲区HP



「中央粋なまちトレーニング(粋トレ)」に取り組もう!

「粋トレ」は、転倒予防や認知機能の向上などに効果のある中央区オリジナルの介護予防プログラムです。

粋トレを継続して行い、楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。

【粋トレについて】

別表1のとおり

・希望する団体には、体操のDVDやCDをお渡しします。

・粋トレは、いきいき館や高齢者通いの場の他、区が主催する体操教室などで行っています。

・動画は区HPからご覧になれます。

間高齢者福祉課高齢者活動支援係

☎(3546)5334

別表1

粋トレは7種類の体操で構成されています。

①ウォーミングアップ	③ボール体操
②基本の体操	④タオル体操
	⑤マット体操
	⑥ペア体操
⑦クールダウン	

◎それぞれの体操は約3分間です。

◎②～⑥の体操は、中央区首頭「これがお江戸の盆ダンス」をアレンジした曲に合わせて行います。



☎区HP

対要介護・要支援認定を受けていない60歳以上の区内在住者

間別表2の申込開始日の午前9時から社会教育会館へ電話または直接申し込む。

間・講座申し込み・内容について

築地社会教育会館

☎(3542)4801

講座・催し物

区民公開講座
骨粗しょう症の予防と治療について～40歳過ぎたら何もしなければ4人に1人が骨折します～

日 3月23日(土)

午後2時～3時30分

場 月島区民センター1階会議室

定 100人(先着順)

◎当日、直接会場へお越しください。

間 中央区医師会

☎(3531)1048 ▲区HP



春の中央区歴史散歩2024
シリーズ「浮世絵で歩く中央区」
第2回 春風に誘われ、散歩を楽しむ編～鉄砲洲から明石町・築地～

日 土曜コース 3月23日(土)

日曜コース 3月24日(日)

◎いずれも午後1時30分～3時30分

◎雨天決行

【共通】

【集合場所】

JR・東京メトロ八丁堀駅A2出口地上

【行き先】

桜川公園～鐵砲洲稲荷神社～佃島渡船場跡～アメリカ公使館跡～聖路加タワー～運上所跡～勝鬨橋～晴海通り～波除稲荷神社(解散)

対小学生以上(小学生は保護者同伴)

定 各回30人(抽選)

費 500円(小・中学生は250円)

日 3月11日(必着)までに申し込みフォームまたは往復はがきに①希望のコース名②～⑤(3面記入例参照、④は固定電話と携帯電話の両方)を記入して申し込む。

◎往復はがきは1通につき1人1コース

間 〒104-0052

中央区月島1-6-7

中央区文化財サポーター協会

筑間憲章

E harunokuhou2024@gmail.com



☎申し込みフォーム

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

スポーツ

中央区地域スポーツクラブ 令和6年度会員募集中

- 区内在住・在勤・在学者
- 各種プログラムに参加するには会員登録が必要です。年会費(保険料含む)は、高校生以上3,000円、中学生以下2,000円、65歳以上2,200円です。なお、3月中に新規入会の方は令和6年度の年会費は免除されます。
- 令和5年度に入会した方も令和6年度に参加する場合は、再度入会の手続きをしてください。
- 中央区地域スポーツクラブ大江戸月島と日本橋・京橋 Mapleは、どちらのクラブに入会しても相互利用ができます。
- 各プログラムの内容など、詳しくは中央区地域スポーツクラブ大江戸月島/日本橋・京橋 Mapleの各HPをご覧ください。

中央区地域スポーツクラブ大江戸月島

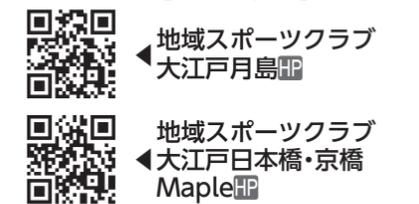
【実施種目】
サッカー、フットサル、水泳、テニス、野球、体操、空手、かけっこ、ヨガ、チアダンス、ホッケー、バスケットボール、ハワイアンフラ、ダーツ、合気道、寺子屋、ウクレレ、フラッグフットボールなど

【(一社)中央区地域スポーツクラブ大江戸月島事務局】
☎070(6980)6899
(土・日曜日の午前10時～午後3時。平日はEメールでお問い合わせください)
Econtact@oedo.tokyo.jp

中央区地域スポーツクラブ大江戸日本橋・京橋 Maple

【実施種目】
かけっこ、キンボール、合気道、エンジョイ体操、水泳、3×3、太極拳、タグラグビー、ダブルダッチ、テニス、フラッグフットボール、フラワーアレンジメント、ヨガ&アロマセラピー、日本舞踊など

【中央区地域スポーツクラブ大江戸日本橋・京橋 Maple事務局】
Einfo@maple.tokyo.jp



水中エクササイズ教室

- 4月13日～6月22日(5月4日を除く)の毎週土曜日 全10回 午前10時～11時
- 中央小学校温水プール
- 50歳以上の区内在住・在勤者
- 中高年齢の方を対象としたリズムに合わせて全身を動かす水中運動の教室です。泳げない方でも楽しめます。
- 50人(抽選)
- 費・水泳帽代(任意) 550円
・施設使用料(毎回必要)
65歳以上の区民 無料
区民 350円
在勤者 500円
- 3月15日(必着)までに電子申請、はがきまたはファクスで①～⑤

(3面記入例参照)⑥性別⑦過去の
本教室参加の有無⑧在勤の方は勤務先
の名称・所在地・電話番号を記入して
申し込む。

- 抽選の場合は過去に参加していない方を優先
- 抽選結果は封書でお知らせするとともに、当選した方には、ご案内を同封します。
- 学校行事の都合により、開催回数
が変更となる場合があります。
- スポーツ課スポーツ事業係
☎(3546)5531
FAX(3546)9561



電子申請

税

中学生の「税についての作文」

次代を担う中学生が、私たちの身近な生活環境と税との関わりについて関心を持ち、税への理解を深められるよう、全国納税貯蓄組合連合会および国税庁が主催する中学生の「税についての作文」の募集が毎年行われています。令和5年度も本区の多くの中学生が応募しました。

その中から、中央区長賞5作品を含む27作品が受賞された他、3作品が東京納税貯蓄組合総連合会へ上申され、日本橋中学校の加藤小侑さん(作品名「感謝のバトン」)が国税庁長官賞、晴海中学校の熊坂陽子さん(作品名「弟を助けてくれた税」)が東京国税局管内納税貯蓄組合連合会優秀賞、開智日本橋学園中学校の成田倅瑛さん(作品名「未来繋がる税金」)が東京納税貯蓄組合総連合会会長賞を受賞されました。

【納付期限】
3月15日(振替納税は4月23日)

【所得税および復興特別所得税】
3月15日(振替納税は4月23日)

【贈与税】
3月15日

振替納税は利用できません。
【個人事業者の消費税および地方消費税】
4月1日(振替納税は4月30日)

【東京国税局電話相談センター】
午前8時30分～午後5時
(土・日曜日を除く)
税務署の代表電話から音声案内で0番を選択してください。
日本橋税務署
☎(3663)8451
京橋税務署
☎(4434)0011



区HP

令和5年分確定申告

2月16日～3月15日(土・日曜日を除く)の間、申告書の作成会場を東京国税局1階に設けています。その他、e-Taxのご案内など、詳しくはHP、「区のおしらせ ちゅうおう」2月1日号および2月11日号をご覧ください。

【納付期限】
3月15日(振替納税は4月23日)

【所得税および復興特別所得税】
3月15日(振替納税は4月23日)

【贈与税】
3月15日

振替納税は利用できません。
【個人事業者の消費税および地方消費税】
4月1日(振替納税は4月30日)

【東京国税局電話相談センター】
午前8時30分～午後5時
(土・日曜日を除く)
税務署の代表電話から音声案内で0番を選択してください。
日本橋税務署
☎(3663)8451
京橋税務署
☎(4434)0011



国税庁HP

その他

原動機付自転車、軽自動車などの廃車・定置場変更の届け出はお済みですか

軽自動車税(種別割)は4月1日現在、バイクや軽自動車などを所有している方に課税されます。譲渡や売却、解体などにより車両を手放したり、盗難に遭った場合は必ず廃車の届け出をしてください。また、車両の定置場を区外へ変更した場合は、ナンバープレートの変更手続きが必要です。4月1日までに届け出がない場合、令和6年度も本区で課税されますのでご注意ください。

【バイク・小型特殊自動車について】
税務課管理係
☎(3546)5267

【125ccを超えるバイクについて】
東京運輸支局
☎050(5540)2030

【三輪、四輪の軽自動車について】
軽自動車検査協会東京主管事務所
☎050(3816)3100

ごみ・資源のふれあい収集

ごみや資源を自力で集積所に出せない高齢者などに対して、職員が玄関先まで訪問して収集する「ふれあい収集」を実施しています。その際、ご要望に応じて声掛けなどの安否確認も行います。

【ごみや資源を集積所(粗大ごみは屋外)に運び出すことが困難で、身近な人の協力を得ることができない65歳以上の高齢者や障害者などで構成される世帯】

粗大ごみは事前申し込みにより室内から運び出し、収集を行います。

【中央清掃事務所作業係】
☎(3562)1521

若者のトラブル110番の実施

区役所1階の消費生活センターにお越しになるか、相談専用ダイヤルにてご相談ください。

【3月11日(月)・12日(火)】
午前9時～午後4時

【区内在住・在勤・在学の29歳以下の方】

【消費生活相談専用ダイヤル】
☎(3543)0084
☎(3546)5727

【中央区消費生活センター】
☎(3546)5332

コミュニティふれあい銭湯

【3月13日(水)・27日(水)】
3月13日はマーガレットの湯

【場】区内公衆浴場(銭湯)

【費】100円(敬老入浴証持参者と小学生以下は無料)

区内在住・在勤であることが確認できるもの(運転免許証、健康保険証、社員証など)を必ず持参してください。本人の住所・勤務場所が確認できない場合は一般料金となります。

【地域振興課区民施設係】
☎(3546)5623

中央区かえで学級助手募集

15歳以上(中学生を除く)の知的障害のある方を対象に、社会の中で自立して生きていく力を身に付けることを目的として、中央区かえで学級を開設しています。この学級で、助手(ボランティア)として活動する方を募集します。

【5月12日～令和7年3月9日の日曜日(月2回程度で、年間19回のうち宿泊2回の計21日開催予定)】
午前9時～午後4時30分

学習内容によって変動があります。

【場】主に銀座中学校、築地社会教育会館

【対象】知的障害児や知的障害者に対する知識があり、意欲がある方

【内容】学級生および講師の補助
・学級生と一緒にレクリエーションやスポーツ、調理を実施

【定員】若干名

謝礼あり

【選考方法】
書類選考および面談

【申込】3月25日(必着)までに、所定の申込書に必要事項を記入の上、区HPからダウンロードできます。

申込書は区役所8階文化・生涯学習課で配布する他、区HPからダウンロードできます。

参加可能日の相談にも応じます。
詳しくはお問い合わせください。

【文化・生涯学習課生涯学習係】
☎(3546)5524



区HP

展示会出展費用を中小企業などに補助(上期分)

区内の中小企業、区内の中小企業などで組織する商工業団体

【補助対象経費】
・会場使用料(小間料)
・展示装飾に要する経費
・出品物の運搬に係る経費
・インターネットを利用して行われる場合の出展料

4月1日～9月30日に開催される展示会が対象です。終了後の申請はできません。

【補助金額】
対象経費の総額の2分の1、限度額15万円まで(1,000円未満の端数は切り捨て)

【補助予定件数】
25件

予定件数を超えた場合は抽選

【申請受け付けなど】
必要書類を記入の上、3月4日～15日(必着)に郵送で区HPへ申し込む。

当選した場合は4月上旬までに決定通知を送付し、当選しなかった場合は申請書をお返します。

必要書類や申請方法について詳しくは区HPをご確認ください。

【補助金交付回数の制限】
補助金の交付は年度内1回限りで、平成28年度からの通算で3回までです。

【商工観光課中小企業振興係】
☎(3546)5487



区HP

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