

ちゅうおう

2024
11/15

デジタル版も
こちらで
ご覧になれます



Multilingual

災害に備えて 家庭内の備蓄を進めましょう

お手元に届く
カタログギフトです

私たちが登場する
カタログで家族みんなで
防災を学ぼう



はかせ



ぼーくん



さいちゃん



防災カタログギフトから

必要な防災用品をお申し込みください

災害が発生した場合には、自らの身の安全は自ら
が守る「自助」が基本であり、区民一人一人が家庭で
の防災対策に日頃から取り組むことが重要です。

9割以上の世帯が耐震性が高いとされているマン
ションなどの共同住宅に居住している本区では、発
災後も安全が確保できる場合に、住み慣れた自宅で
生活を続ける「在宅避難」を推奨しています。

こうしたことから、区では、区民一人一人の自助
への取り組みを後押しするため、全世帯に一人
5,000円相当の防災カタログギフトを配布しま
す。(11月19日以降順次配布)この機会に家庭での
備えを点検し、家庭内の備蓄をさらに進めましょう。

対象

- ・令和6年9月1日時点で中央区に住居登録している方
 - ・令和6年9月2日から令和7年3月31日までに中央区に転入または出生し、令和7年4月13日までに中央区に住居登録の手続きをした方
- ◎令和6年9月1日以降に中央区から転出した方(国外

への転出を除く)も対象です。ただし、郵便局で転
送手続きを行っていない場合はお届けできません。

申し込み方法

11月19日～令和7年5月31日までに次のいずれ
かの方法で申し込む。

- ①郵送による申し込み(消印有効)
カタログギフトに同梱されている申込用紙に必
要事項を記入の上、返信用封筒で郵送する。
- ②WEB上の特設サイトからの申し込み
カタログギフトに同梱されている「ご案内」に記
載のIDとパスワードを入力し、ログインした上
で申し込む。

特設サイト

(11月19日午前10時～)



選べる防災用品

一人当たり5,000ポイント(5,000円相当)を上
限に在宅での避難生活を想定した80種類以上の防
災用品から自由に選択できます。

また、ご希望の世帯に、家族で楽しみながら防災
について学べる「防災カルタ」を無料で送付します。

問ちゅうおう防災カタログギフトコールセンター
☎(0120)396206

[開設期間]

令和7年9月8日までの毎日
(12月28日～令和7年1月5日を除く)
午前9時～午後5時

◎12月27日までは午後10時まで受付時間を延長
◎Eメールでの問い合わせも可能です。

✉ chuobosai@y-cs.co.jp

◎申し込みが難しい方に、特設相談窓口を別表のと
おり開設します。

別表

会場	会場
令和7年1月7日(火)～10日(金)	中央区役所本庁舎1階
1月14日(火)～17日(金)	日本橋区民センター1階
午前9時～午後5時	月島区民センター1階
(受付時間は午前9時～午後4時)	晴海区民センター2階

11月30日

耐震フェア

耐震個別相談やセミナーなどを行います。首都直下地震に備えてこの機会に耐震について学びませんか。

日時

11月30日(土)
午前10時～正午、午後1時～4時
◎荒天時は中止
場 月島区民センター

当日の催し

耐震セミナー

[時間]午後2時～3時30分
場 月島社会教育会館5階講習室
内 能登半島地震から見てきた課題
定 50人(先着順)
申 11月18日～29日に電話またはEメールに①講座名②氏名・ふりがな③住所④電話番号⑤年齢を記入して問へ。

耐震個別相談会

内 主に昭和56年以前に建てられた建物について、相談できます。



なまちゅう

ひもっく

もくぞー

防災VR体験

内 地震や火災を3D映像で体験できます。

地震体験(雨天中止)

内 地震時の建物の揺れを起震車で体験できます。

耐震改修工法展示

内 耐震改修工法を中心とした展示

木工教室

内 木の本棚づくり
定 30人(先着順)
申 11月18日～29日に電話またはEメールに①講座名②氏名・ふりがな③住所④電話番号⑤年齢を記入して問へ。

防災グッズ抽選会

内 参加者全員にあたります(グッズがなくなり次第終了)。

共通

問 建築課耐震化推進係
☎(3546)5459
✉kentiku_03@city.chuo.lg.jp



詳しくは区HPへ



12月3日～9日は

「障害者週間」です

障害者基本法に基づき、障害のある方が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に参加することを促進する目的で、毎年12月3日から9日までの1週間を「障害者週間」としています。この機会に改めて一人一人が障害についての理解を深め、共に支え合う地域での暮らしについて考えてみませんか。

私たちが理解し、行動しよう

～こんなサポートがあると助かります～

世の中には皆さんが普通だと思っている「見る、聞く、歩く、理解する」ことが難しい障害のある方がいます。そして、私たちの生活環境の中には、

障害のある方が生活しづらい場面があります。

区では、全ての人が暮らしやすいまちづくりを進めることを目的に、障害の特性や障害のある方を支援するための方法を記載した冊子「中央区障害者サポートマニュアル」を作成しています。区役所4階障害者福祉課で配布している他、区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

詳しくは区HPへ



障害者週間

啓発展示

日時

12月3日(火)～13日(金)の区役所開庁時間
場 区役所1階ロビー
内 障害者差別解消法および障害者の多様なコミュニケーション手段の紹介、区内障害者就労支援事業所で製作する自主製品などを展示します。
問 障害者福祉課給付指導係
☎(3546)5744
FAX(3248)1322



詳しくは区HPへ

個人住民税額の試算がインターネットでできる

「個人住民税額シミュレーション」

インターネット上で表示されたフォームに給与や年金の源泉徴収票の内容、その他の所得、控除などを入力すると、個人住民税額を試算できます。また、ふるさと納税寄附金額の目安を試算することも可能です。

問 税務課課税係

☎(3546)5270



詳しくは区HPへ



各種功労者68人を表彰

菊薫る11月3日「文化の日」に各種功労者表彰式が銀座プロッサム(中央会館)で行われました。今回の受賞者は68人の方々です。

問 総務課総務係
☎(3546)5232

今年で71回目を迎えたこの表彰は、地域社会の発展と区民福祉の向上のため、献身的な活動を続けてこられた方のご労苦に対し感謝の意を表し、その功績を顕彰するために行われたものです。

功労者表彰受賞者 (順不同・敬称略)

1 地域活動関係功労者(14人)

(1) 町会・自治会関係者(12人)

鈴木 雅之、戸塚 成雄、野村 国弘、飯田 真広、
田中 廣、星野 裕子、島貫 静枝、宮田 泰子、
岡田 一夫、島崎 登女子、佐藤 英二、須賀 清一

(2) 女性団体等関係者(2人)

津嶋 啓子、鳥井 由美

2 防犯・交通安全関係功労者(4人)

(1) 防犯関係者(2人)

谷澤 信一、飯田 尚良

(2) 交通安全関係者(2人)

宮坂 信次、辰己 善文

3 防災功労者(11人)

(1) 消防団関係者(6人)

萬羽 越子、小野 裕、石川 弘行、佐藤 保津三、
荒井 浩史、松本 雅弘

(2) 防火防災協会等関係者(3人)

小林 丈夫、古田島 洋子、竹内 理恵

(3) 防災区民組織関係者(2人)

山内 武雄、小野寺 元

4 社会福祉事業功労者(2人)

(1) 社会福祉事業団体関係者(2人)

鈴木 セツ子、吉岡 昌子

5 衛生事業功労者(5人)

(1) 衛生事業団体関係者(5人)

齋藤 隆夫、吉川 英一、齋藤 三保、
尾本 光秀、井上 義夫

6 環境保全・消費生活向上功労者(4人)

(1) 環境保全団体・消費者団体等関係者(4人)

齋藤 和博、中野 榮子、大谷 のぶ子、田中 寛子

7 教育功労者(1人)

(1) 小・中学校、幼稚園の学校医、
学校歯科医及び学校薬剤師(1人)
渡邊 克雄

8 文化・生涯学習関係功労者(15人)

(1) 中央区青少年委員及び

中央区スポーツ推進委員(11人)

岡田 昇也、海老原 裕、猪飼 悦子、中島 太樹、
則武 一光、磯田 晴美、藤丸 麻紀、矢川 春文、
矢子 達哉、金子 拓弥、福島 秀夫

(2) 青少年対策地区委員会関係者(3人)

坂田 光司、岩田 博、吉澤 功勝

(3) 社会教育・スポーツ関係団体の指導育成に尽力し
社会教育及びスポーツの振興に功労顕著な者(1人)
平賀 孝男

9 納税功労者(1人)

(1) 納税貯蓄組合関係者(1人)

紙谷 隆

10 公共事務精励者(6人)

(1) 法令に基づく各種委員(6人)

窪木 登志子、森 芳樹、中西 幸二、
竹淵 一宏、椎井 徹、鳴田 一夫

11 実業精励者(1人)

(1) 伝統工芸従事者(1人)

稲崎 知伸

12 徳行又は善行者(2人)

小西 徳子、敬・サポート

13 人命救助者(2人)

仲佐 保、江幡 昌裕

第54回区政世論調査の結果

区民の皆さんの意見を統計的に把握し、今後の区政運営の基礎資料とするために実施した区政世論調査の結果をお知らせします。

問広報課広聴係
☎(3546)5222

調査の概要

調査対象

満18歳以上の個人

対象者

2,000人

回収結果

回収数 875(インターネット回答330)

回収率 43.8%

調査時期

令和6年5月

報告書の閲覧

調査報告書は、区役所地下1階情報公開コーナー、区立図書館で閲覧できます。他、区HPからダウンロードできます。



詳しくは区HPへ

施策の要望・評価

区の施策について満足度と重要度などを伺いました。

満足度(上位3項目)

- ①水辺環境の整備
- ②公園・緑地の整備
- ③清掃・リサイクル事業の推進

満足度(下位3項目)

- ①駐車場・駐輪場の整備
- ②デジタル化の推進
- ③住宅対策

重要度(上位3項目)

- ①防災対策
- ②子育て支援
- ③防犯対策

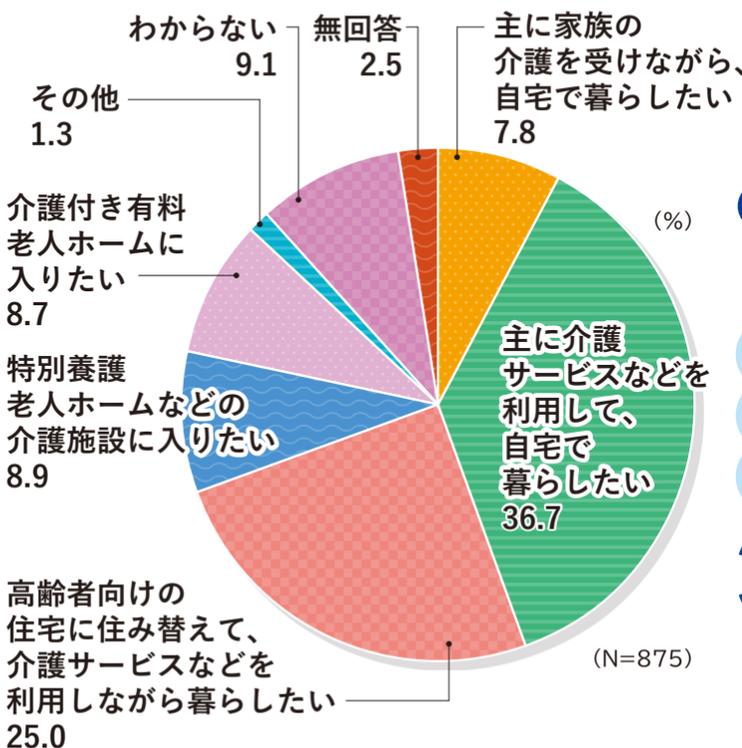
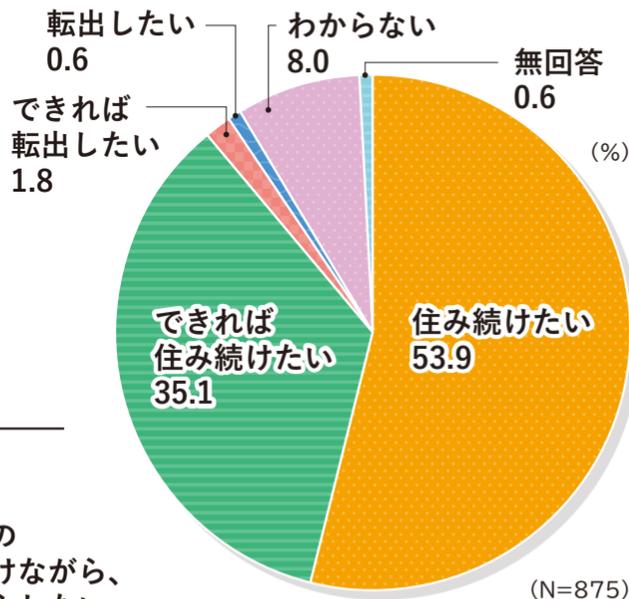
施策への要望(上位3項目)

- ①高齢者福祉・介護
- ②子育て支援
- ③防災対策

● 定住意向

定住意向 89.0%

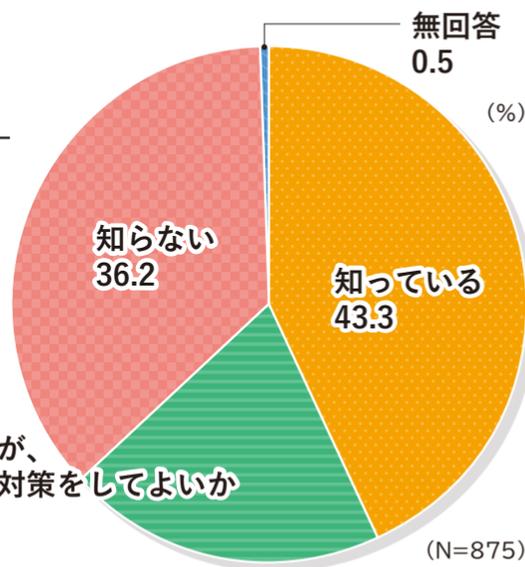
「住み続けたい」と「できれば住み続けたい」を合わせた定住意向のある人が約9割となっています。



● 要介護時における暮らし方

主に介護サービスなどを利用して、自宅で暮らしたい

36.7%



● 在宅避難の認知度

知っている

43.3%

環境作品コンクール

入賞者決定

環境について考え、自然の尊さや環境を守ることの大切さを知ってもらうため、区立小・中学校の児童・生徒の皆さんから環境に関する標語・ポスターを募集したところ、1,022点の応募がありました。

審査の結果、次の方が最優秀・優秀作品として入賞しました。

入選者(敬称略)

標語部門

最優秀作品(2人)

林 柚花(中央小5年)、青木 優奈(佃中1年)

ポスター部門「最優秀作品」

▶〈小学生の部〉

明石小6年 李 美侑



優秀作品(6人)

高谷 理生(京橋築地小6年)、辻 千弦(有馬小6年)、初村 祐ノ介(久松小1年)、福留 幸成(月島第三小5年)、鈴木 桃香(佃中1年)、松田 栞愛(晴海中1年)

ポスター部門

最優秀作品(2人)

李 美侑(明石小6年)、田中 駿一郎(銀座中2年)

優秀作品(8人)

山本 是清(泰明小5年)、中山 莉子(中央小4年)、齊藤 遼(京橋築地小3年)、大金 新奈(有馬小6年)、武田 梨杏(月島第三小3年)、河合 莉央(豊海小3年)、朴 志孝(晴海中3年)、山澤 悠稀(日本橋中2年)

▶〈中学生の部〉

銀座中2年 田中 駿一郎



また、佳作として、標語部門で小学生20人、中学生12人、ポスター部門で小学生38人、中学生12人が入選しました。

最優秀および優秀作品は、区役所や各特別出張所などに展示する他、環境カレンダーや環境月間ポスターなどに活用します。

たくさんのご応募ありがとうございました。

問環境課環境啓発係

☎(3546)9592

詳しくは区HPへ

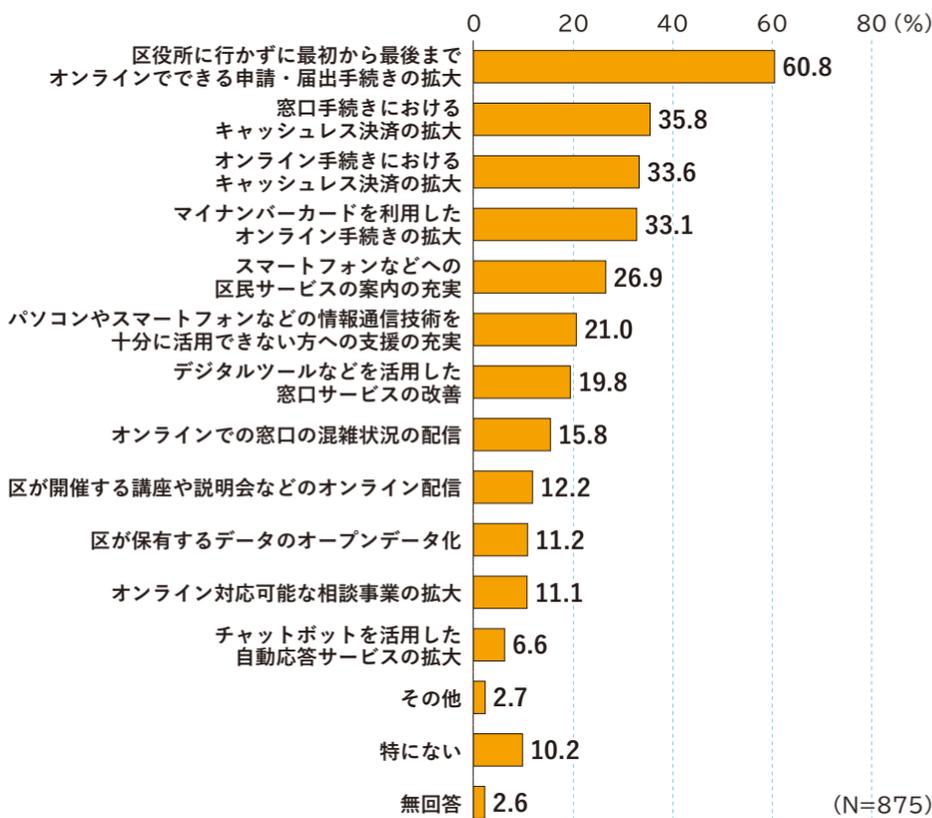


● 区に進めてほしいデジタル技術を活用した区民サービス

区役所に行かずにオンラインでできる
申請・届出手続きの拡大

60.8%

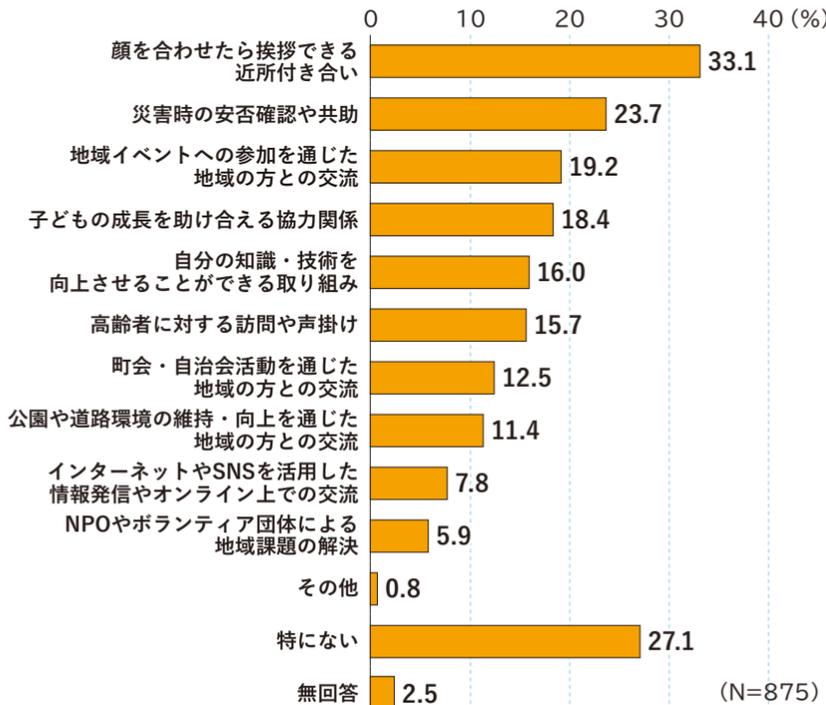
※複数回答



● コミュニティに求めるもの

顔を合わせたら挨拶できる近所付き合い 33.1%

※複数回答

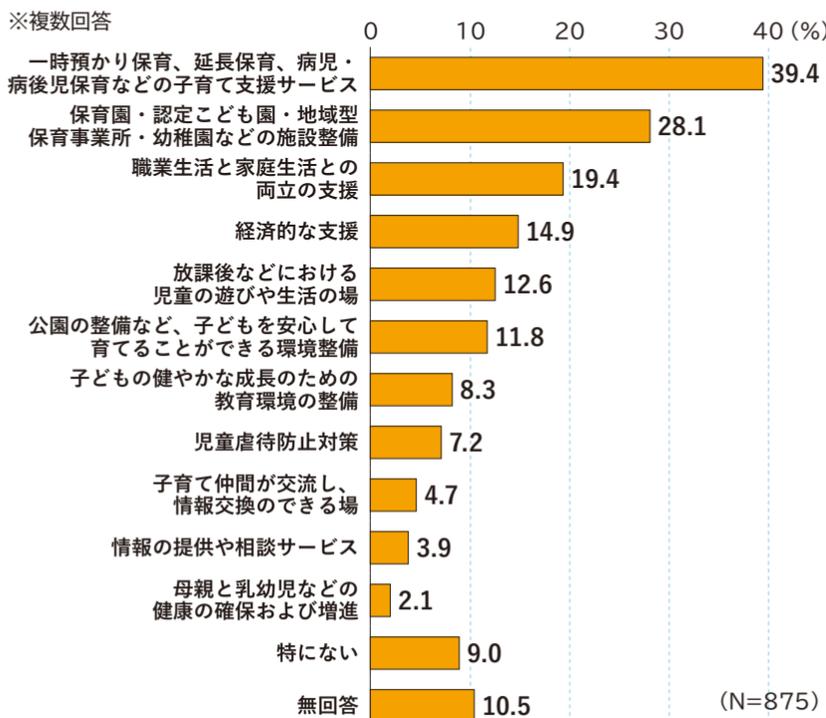


● 重要と考える子育て支援策

「一時預かり保育、延長保育、病児・病後児保育などの子育て支援サービス」が約4割で最も高くなっています。昨年の調査結果と比較すると、「一時預かり保育、延長保育、病児・病後児保育などの子育て支援サービス」が6.1ポイント増加しています。

一時預かり保育などの子育て支援サービス 39.4%

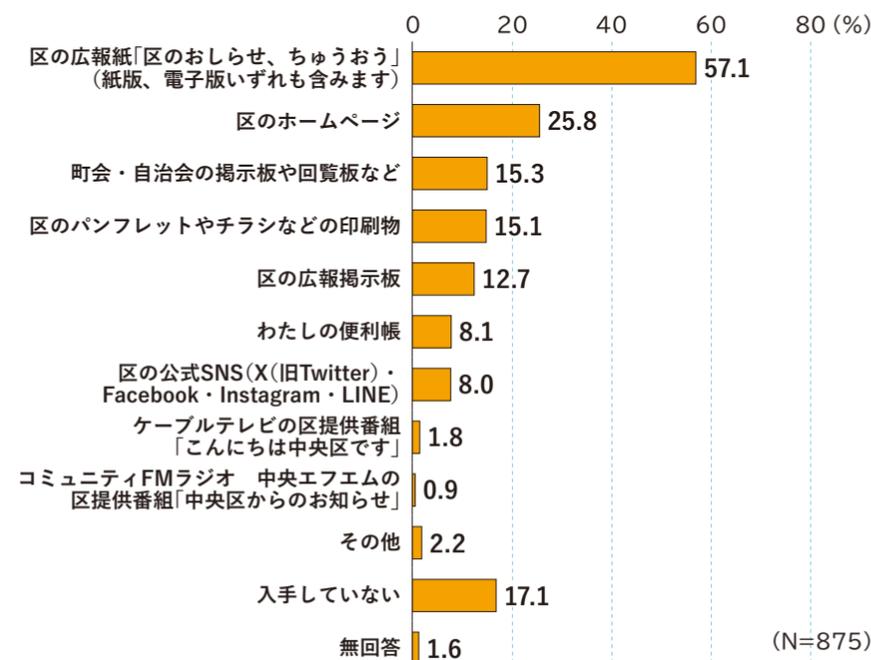
※複数回答



● 区政情報を得る手段

区の広報紙「区のおしらせ ちゅうおう」 57.1%

※複数回答



東京都シルバーパスのご案内(10月～3月新規購入者)

満70歳以上の都民は、都バス、都営地下鉄、日暮里・舎人ライナー、都電、都内民営バスなどが利用できる「東京都シルバーパス」を購入できます。有効期間は発行日から令和7年9月30日までです。

購入方法

満70歳になる月の初日から、東京駅、門前仲町駅、浅草橋駅などにある都営バス・都営地下鉄定期券発売所内のシルバーパス発行窓口で手続きを行う。

費①住民税が課税されている方(③を除く)

20,510円

②住民税が非課税の方 1,000円

③住民税が課税されている方で、税法上の合計所得金額が135万円以下の方 1,000円

必要書類

・共通
住所・氏名・生年月日が確認できるもの(健康保

険証、運転免許証、マイナンバーカードなど)

・②に当てはまる方

住民税が非課税であることを確認できるもの

・③に当てはまる方
税法上の合計所得金額が135万円以下であることを確認できるもの

問 (一社)東京バス協会シルバーパス専用電話

☎(5308)6950

(土・日曜日・祝日を除く、午前9時～午後5時)

屋外での「受動喫煙防止」にご協力を

「道路や公園での喫煙者が多く、通行に支障がある」、「私有地からたばこの煙が流れてきて困っている」など、屋外での受動喫煙について多くの相談が寄せられています。

区では、「中央区歩きタバコ及びポイ捨てをなくす条例」および「中央区受動喫煙防止対策の推進に関する条例」により、指定喫煙場所以外の道路、公園などの公共の場所での喫煙を禁止しています。また、私有地での喫煙であっても、公共の場所にいる人に受動喫煙を生じさせないよう配慮しなければならないと定めています。

喫煙する際は、条例で定めた「中央

区たばこルール」を守り、喫煙する人もしない人も気持ちよく過ごせる環境づくりにご協力ください。

喫煙者が守るべきルール

- ・公共の場所では、指定喫煙場所以外で喫煙をしない。
- ・私有地で喫煙をする場合であっても、公共の場所にいる人にたばこの煙を吸わせない。
- ・近くに子どもや妊婦など健康に配慮が必要な人がいるときは喫煙を控える。

灰皿を設置する事業者が守るべきルール

- ・人通りの多い場所の近くに灰皿を置かない。
- ・子どもの通学時間帯に灰皿を使わせない。
- ・喫煙をする人が多いときは、譲り合っの利用を呼び掛ける。

指定喫煙場所利用について

- ・混雑時は譲り合っご利用ください。
- 問 中央区保健所生活衛生課生活衛生事業係
☎(3546)5762

指定喫煙場所
Designated smoking area
指定吸烟区 指定吸烟區 지정흡연장소

喫煙には、加熱式たばこを吸うことも含まれます。



まちを美しくする場所



指定喫煙場所標識



詳しくは区HPへ

区立住宅・区営住宅・都営住宅(地元割当)

入居者募集

区立住宅

主に中堅所得世帯の方を対象とする住宅です。

申し込み資格

区内在住であること、または区内に2親等以内の親族が居住していること、同居親族などがいることなど

区営住宅

主に低所得世帯の方を対象とする住宅です。

申し込み資格

区内在住であること、同居親族などがいることなど

都営住宅(地元割当)

主に低所得世帯の方を対象とする、都から区に割り当てられた住宅です。入居資格審査までを区

で行います。

申し込み資格

世帯員構成が当てはまっていること、所得基準内であることなど

共通

募集する住宅と戸数

区HPまたは以下の期間・場所で配布する申し込みのしおりをご確認ください。

日 11月15日(金)~26日(火)(土曜日・祝日は除く)

場 区役所5階住宅課、各特別出張所

◎11月17日、24日は区役所1階でのみ配布。

申・区HPの場合、11月26日午後5時までに申し込み

・郵送の場合、12月3日(必着)までに晴海郵便局に郵送する(消印有効ではありません)

◎申込期間後の申し込みは一切受け付けません。

◎申し込みは、郵送・電子申請合わせて各住宅区分1世帯につき1通です。

問 住宅課住宅管理係

☎(3546)5467



詳しくは区HPへ



中央区飼い主のいない猫譲渡会

日時

12月15日(日)

正午~午後4時(受け付けは午後3時30分まで)

場 月島区民センター1階

内 中央区動物との共生推進員が保護している飼い主のいない猫をお譲りします。

申 11月20日~12月13日に「中央区飼い主のいないネコ達」HPまたはEメールに①代表者氏名②来場予定人数③電話番号④来場希望時刻⑤気

になる猫、質問事項などを記入して申し込む。

◎猫は当日お渡しできません。

[主催] 中央区動物との共生推進員

問 中央区保健所生活衛生課生活衛生事業係

☎(3546)5762

✉chuo2828.info@gmail.com

詳しくは

中央区飼い主のいないネコ達HPへ



東京都市計画道路都市高速道路第1号線の都市計画変更の素案説明会

首都高速道路都心環状線(築地川区間)の更新などに伴う都市計画変更の素案説明会を開催します。

日時

①12月1日(日)

午後2時30分~4時(開場午後2時)

②12月3日(火)

午後6時30分~8時(開場午後6時)

◎内容は各回とも同じです。

◎当日は手話通訳を配置します。

◎説明会に参加できない方は、東京都都市整備局HPで公開する説明資料などをご確認ください(12月1日から公開予定)。

場 京橋プラザ区民館2階多目的ホール

定 150人(先着順)

申 当日、直接会場へ。

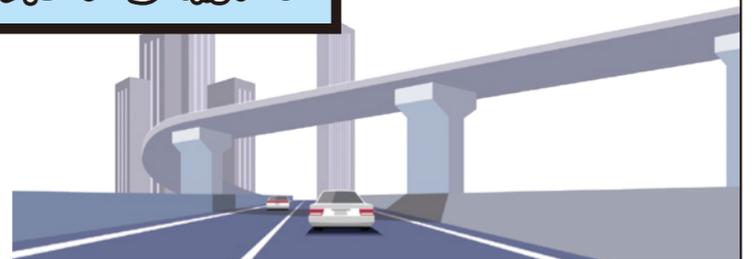
託 生後6カ月~満6歳の未就学児(11月28日午後5時までに電話で問へ申し込む。定員あり)

問 東京都都市整備局

都市基盤部街路計画課

☎(5388)3294

詳しくは東京都都市整備局HPへ



情報コーナー

ChuoCity Information

はがき・FAX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
- 申込先からメール受信できるように設定してください
- 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

◎圏に〒・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
- 〇〇課〇〇係(圏の宛名)

- 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

子ども・子育て



令和7年度民設民営学童クラブ (ベネッセ学童クラブ月島・晴海) 利用児童募集

民設民営学童クラブは、児童福祉法に基づく放課後児童健全育成事業を実施する民間事業者が、独自のノウハウを活用して運営する学童クラブです。

ベネッセ学童クラブ月島およびベネッセ学童クラブ晴海では、令和7年度募集の申し込みを受け付けています。

申11月22日まで(日曜日を除く)

問ベネッセ学童クラブ月島

☎(3532)6378

ベネッセ学童クラブ晴海

☎(5859)0721



詳しくは
ベネッセの学童クラブHPへ

クリスマス子ども会

京橋図書館

日12月8日(日)

- ・0~2歳向け
午前11時~11時30分
- ・3歳以上向け
午後2時30分~3時10分

場本の森ちゅうおう(京橋図書館)

1階多目的ホール

定各回25組(先着順)

日本橋図書館

日12月22日(日)

- ・0~2歳向け
午前11時~11時30分
- ・3歳以上向け
午後3時30分~4時

場日本橋図書館6階図書館ホール

定各回25組(先着順)

月島図書館

日12月15日(日)

- ・0~2歳向け
午後2時~2時30分
- ・3歳以上向け
午後3時30分~4時

場月島社会教育会館5階第3洋室

定各回25組(先着順)

晴海図書館

日12月22日(日)

- ・0~2歳向け
午前11時~11時30分
- ・3歳以上向け
午後3時~3時30分

場晴海図書館3階おはなしのへや

定各回15組(先着順)

共通

内大型絵本の読み聞かせなど

申11月17日から参加希望の図書館へ
電話または直接問へ。

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

晴海図書館

☎(5166)3131



パパカUp講座

日12月25日(水)

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」勝どき分室地域活動室

対区内在住の1歳~未就学児の保護者
内パパの育児やママへの寄り添い方をお伝えします。

定12組程度(抽選)

申12月9日までに申し込みフォーム
または電話で問へ。

託1歳~未就学児(参加申込時に申し込む)

◎1歳未満の子どもは同席もしくは一時預かり保育を利用。

問子ども家庭支援センター「きらら中央」勝どき分室

☎(3534)2103

申し込みフォーム



おうちde防災「ママのための BOUSAIセミナー」開催

災害への自助力を高めるため、妊産婦・母子が災害への備えを学ぶセミナーを開催します。

日11月30日(土)

午前10時~正午

午後2時~4時

場聖路加国際大学大村進・美枝子記念
聖路加臨床学術センター 3階 3302
(築地3-6-2)

対区内在住の妊婦、3歳までの子どもの保護者

申11月28日までに申し込みフォームから申し込む。

[後援]中央区

問聖路加国際大学BOUSAI-PJ

✉garashi-kaken@slcn.ac.jp

申し込みフォーム



~多摩の森自然体験ツアー~ スギの 枝や葉でクリスマスリースを作ろう!

日12月21日(土)

- ・集合 午前7時30分
- ・解散 午後5時30分(予定)

場東京駅丸の内側丸ビル前(千代田区丸の内2-4-1)(集合・解散)
教育の森(フジの森)(行き先)

対区内在住・在学の小学生と保護者(保護者1人につき2人まで引率可能)

内・教育の森でプチ登山や山林散策
・杉の枝葉でクリスマスリース作り
・昼食は地元の食材を使った料理
(アレルギーがある場合は事前にご連絡ください)

定親子10人(抽選)

◎千代田区、中央区、台東区、品川区、荒川区、葛飾区から募集し、計60人参加予定(最少催行人数20人)。

費2,500円/人(昼食・保険代含む)

申11月16日~30日午後5時30分に、HPまたは電話で問へ。

問(株)阪急交通社東京団体支店営業三課

☎(6745)1351



詳しくは阪急交通社HPへ

高齢者



高齢者向けパソコン教室 ~ゆっくり楽しくチャレンジ~ Excelを使ってみようコース

日12月10日(火)~12日(木)、17日(火)~19日(木)全6回

午前9時30分~11時30分

場シルバー人材センター2階パソコン講習室

対原則60歳以上で、簡単な文字入力のできる方(以前の受講者も可)

内「Excel2016」を使って、セルや計算式の入力、計算表作りなど、基礎と活用を学ぶ。

定10人(抽選)

費6,000円(テキスト代は別で、FOM出版「初心者のためのExcel2016」(1,320円)を使用)

申11月27日(必着)までに往復はがきに①コース名②~⑤(7面記入例参照)⑥パソコンの機種名⑦申し込み理由⑧区民カレッジ生(コース生)はその旨を記入して問へ。

問シルバー人材センター

〒104-0032

八丁堀3-17-9 京華スクエア1階

☎(3551)2700

詳しくは

シルバー人材センターHP



健康・福祉



ヘルスアップ教室「成人のための健康な 体づくり(骨粗しょう症予防編)」~健康 づくりに役立つ食生活と運動習慣~

日12月11日(水)

午後1時15分~3時45分

場晴海保健センター

対20~64歳の区内在住者

内・講義
賢く食べて骨粗しょう症予防

- ・運動実技
骨粗しょう症予防と正しく歩くための筋トレメニュー

◎血圧・骨密度測定、試食があります。

定12人(抽選)

申11月18日~27日にHPまたは電話で問へ。

問晴海保健センター健康係

☎(6381)2972

詳しくは区HPへ



地域で暮らすための福祉講座 後悔しない高齢者施設の選び方

日12月10日(火)

午後2時~4時

場人形町区民館第1・2号室

対区内在住・在勤・在学者

内入居してから後悔しないために、有料老人ホームやサービス付き高齢者住宅などの高齢者施設の特徴や費用、見学時のポイントを学びます。

定30人(先着順)

申11月18日~12月10日に電話で問へ。

問人形町おとしより相談センター

☎(5847)5580

(祝日を除く月~土曜日の午前9時~午後6時)

令和6年度区民歯科健康診査の 受診をお忘れなく 期限 令和7年2月28日

6月下旬に発送した受診券を紛失または、令和5年度受診対象者で未受診者はHPまたは電話で問へ。

対・成人歯科健康診査

20・25・30~70歳までの偶数歳

・高齢者歯科健康診査

72・74歳以上

◎いずれも令和7年3月末時点の年齢。

費無料(虫歯の治療や歯石除去などの治療費は受診者負担)

◎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(区内のみ)。

問中央区保健所健康推進課健診事業係

☎(3546)5397



詳しくは区HP
(成人歯科健康診査)へ



詳しくは区HP
(高齢者歯科健康診査)へ

基幹相談支援センター講演会

日12月2日(月)

午後3時~5時

場福祉センター3階会議室

対区内在住・在勤・在学者

内働く障害者の合理的配慮を考える。

師認定NPO法人日本DPI 崔榮繁

定40人(先着順)

申電話またはFAX

に①氏名・ふりがな②郵便番号・住所③電話番号

④年齢を記入し問へ。

問基幹相談支援センター

☎(6264)3957

☎(6264)3958



▲崔榮繁さん

講座・催し



山形県東根市・河北町観光物産フェアin月島西仲通り商店街

日11月24日(日)

正午～午後5時

場月島西仲共栄会商店街
(西仲通り一番街)

内友好都市である山形県東根市と隣町の河北町が合同で観光物産展を開催します。ラ・フランス、りんご、紅花関連商品や山形名物芋煮の販売、ミニゲームなどを行います。

問東根市経済部商工観光課観光物産係
☎0237(42)1111(代表)



環境情報センター「エコノバ」イベント情報(12月)

クリスマス飾りの間伐材工作やお正月飾りを作るワークショップなど、楽しいイベントを行っています。

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

場環境情報センター「エコノバ」

申各イベントの申込期限までに、HPまたは電話で問へ。

問環境情報センター「エコノバ」

☎(6225)2433

詳しくは環境情報センター

「エコノバ」HPへ



終活講座～認知症になる前に知っておきたいお金の話～

日12月20日(金)

午後2時～4時

場浜町メモリアル4階会議室

対区内在住・在勤・在学者

内口座凍結などのリスク対策として、成年後見や家族信託などを解説。

定30人(先着順)

申11月17日から電話で問へ。

問浜町メモリアル

☎(5695)8051

(午前10時～午後8時)

社会教育会館 ゆめ講座

今日からわかる!新NISA～元銀行員と学ぶ基本のキ～

日12月1日(日)

午前10時30分～正午

場築地社会教育会館

対18歳以上の区内在住・在勤・在学者

内新NISAの特徴や始め方などを元銀行員の1級ファイナンシャル・プランニング技能士から学ぶ。

定30人(抽選)

申11月24日までに電話またはFAXに①～⑤(7面記入例参照)を記入して問へ。

問築地社会教育会館

☎(3542)4801

☎(3542)3696

親子で筆遊び 年賀状をかこう!

日12月7日(土)

午前10時～11時30分

場日本橋社会教育会館

対小学生とその保護者(区内在住・在勤・在学者)

内絵の具や墨、シール、ハンコなどを使って、手書きの年賀状を作ります。

定6組12人(抽選)

費1,000円

申11月23日までに電話またはFAXに①～⑤(7面記入例参照)を記入して問へ。

問日本橋社会教育会館

☎(3669)2102

☎(3669)2720

詳しくは

社会教育会館HPへ



社会教育会館公式LINE



水中エクササイズ教室

日令和7年1月11日～3月15日の毎週土曜日(全10回)

午前10時～11時

場月島第三小学校温水プール

対50歳以上の区内在住・在勤者

内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。

定50人(抽選/初めての方を優先)

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

申11月29日(必着)までに申し込みフォーム、はがきまたはFAXで①～⑤(7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問へ。

問スポーツ課スポーツ事業係

☎(3546)5531

☎(3546)9561

申し込みフォーム



レッツ中央契約カルチャースクール1月期講座の受講支援

対中小企業に勤務する区内在住・在勤者

内・池袋コミュニティ・カレッジ
入会金免除および受講料10%引き(一部除外あり)

・朝日カルチャーセンター

入会金免除および公開講座を会員料金で受講

◎他にも割引きとなる講座などがあります。

定各20人(先着順)

申11月26日からレッツ中央窓口で法人会員受講申込書または法人会員証を受け取り、受講先で手続きを行う。

問レッツ中央(中央区勤労者サービス公社)

☎(3546)8610

クリスマスこそ木(ツリー)を学ぼう! 間伐材の割り箸でリースづくり

日12月15日(日)

午後1時～3時

場はるみらい

工作スタジオ

対小学生以上

内森林保全にまつわるクイズと工作を楽しみ、思い思いに作ったリースでクリスマスツリーを飾ります。

定10人(先着順)

費500円

申11月18日～12月14日にHPから申し込む。

問晴海地域交流センター「はるみらい」

☎(3531)2743

詳しくは
はるみらいHPへ

トークイベント&交流会 スキルや経験を仕事以外で活かす～プロボノという関わり方～

日12月5日(木)

午後7時～9時

場はるみらい集会室1

内地域活動の始め方を学ぶ。仕事で培ったスキルや経験などを社会貢献に活かすボランティア活動＝「プロボノ」に着目し、働きながらまちづくりなどに関わる方法などについて話し合う。

定20人(抽選)

申11月29日までにHPから申し込む。

問晴海地域交流センター「はるみらい」

☎(3531)2743

詳しくは
はるみらいHPへ

絵本作家こたと描く空想のまち

日12月15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

内絵本作家による制作についての話と「空想のまち」をテーマに描くワークショップを行います。

定40人(抽選)

申12月3日午後9時までにHP、電話または直接問へ。

問本の森ちゅうおう

(京橋図書館)

☎(3551)2151

詳しくは図書館HPへ



中央区・京橋をとりまく演劇の世界

日12月1日(日)

午後2時～4時(午後1時30分開場)

場本の森ちゅうおう(京橋図書館)

1階多目的ホール

内早稲田大学坪内博士記念演劇博物館館長・児玉竜一先生が、区で発展した演劇の歴史を中心にお話しします。

定80人(先着順)

申11月17日からHPまたは電話で問へ。

問本の森ちゅうおう

(京橋図書館)

☎(3551)2151

詳しくは図書館HPへ



京橋図書館スペシャル映画会

日12月14日(土)

午後2時～(午後1時30分開場)

場本の森ちゅうおう(京橋図書館)

1階多目的ホール

内「海の上のピアニスト」(洋画、121分)

定50人(先着順)

申11月18日からHPまたは電話で問へ。

問本の森ちゅうおう

(京橋図書館)

☎(3551)2151

詳しくは図書館HPへ



はじめてのクラシック音楽～3人の作曲家と過ごす冬のひととき～

日12月22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

内バッハ・モーツァルト・ショパンが生きた時代と彼らの音楽を初心者向けに紹介。

定50人(抽選)

申12月6日午後9時までにHP、電話または直接問へ。

問本の森ちゅうおう

(京橋図書館)

☎(3551)2151

詳しくは図書館HPへ



日本橋図書館開館115周年記念講演会「小村雪岱の世界」

日12月1日(日)

午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

場日本橋図書館6階図書館ホール

対18歳以上

内泉鏡花の「日本橋」の装幀を手がけた日本橋ゆかりの意匠家小村雪岱について聞く。

定40人(先着順)

申11月18日から電話または直接問へ(11月28日は休館)。

◎2人分まで申し込み可能

問日本橋図書館

☎(3669)6207

経営セミナー

日12月13日(金)

午後2時～4時

場区役所8階大会議室

対区内中小企業経営者および従業員

内商工業経営に役立つ専門知識の習得を目的としたセミナー

[テーマ]

売上アップにもっとデータを活用しよう

定100人(先着順)

申東京商工会議所HPから申し込む(イベント番号:204458(半角))。

問商工観光課中小企業振興係

☎(3546)5487

詳しくは
東京商工会議所HPへ

税・国保・年金

**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、保険料を納めた期間と免除や納付猶予などの期間の合計が10年以上ある方に、65歳から支給されます。

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歳未満の間に請求することもできます。請求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75歳(昭和27年4月1日以前生まれの方は70歳)までの間に請求することもできます。請求した時点に応じて一定の割合で年金額が増額されます。

[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各特別出張所で、その他の方は年金事務所手続きをしてください。

◎繰り上げまたは繰り下げ請求をする、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となります。

☎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

特別支給の老齢厚生年金を受けている方が65歳になったら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を受給中の方は、65歳になると年金の受給が終了し、老齢基礎年金・老齢厚生年金の受給が始まります。

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〉」が送付されます。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)までにご提出ください。

☎日本年金機構ねんきんダイヤル

☎(0570)051165

おしらせ

祝日のごみ収集

11月23日(祝)「勤労感謝の日」は、土曜日の収集地域で通常どおり、燃やすごみ・燃やさないごみ、資源およびプラスチック製容器包装の収集を行います。

☎中央清掃事務所作業係

☎(3562)1521

男女平等センターの臨時休館

12月9日(月)は、館内消毒のため休館します。

☎総務課男女共同参画係

☎(5543)0651

「災害時地域たすけあい名簿外部提供同意書」の発送

区では、災害時に自力で避難することが困難で特に支援を必要とする方を登録した「災害時地域たすけあい名簿」を作成しています。

名簿に登録されている方のうち本人の同意がある方の名簿情報を、地域の避難支援等関係者にあらかじめ提供します。

11月中旬に、新たに名簿の登録対象となった方へ、名簿情報の提供に関するご案内を発送します。内容を確認の上、名簿情報提供に同意する方は同封の「同意書」を区へ返送してください。

登録の要件

- ①75歳以上で1人暮らしの方
- ②要介護3～5に該当する方
- ③身体障害者手帳(第1種の記載があるもの)をお持ちの方と、言語・視覚・聴覚障害の全等級、肢体不自由の1～3級に該当する方
- ④愛の手帳1～2度に該当する方
- ⑤精神障害者保健福祉手帳1級に該当する方
- ⑥その他災害時に支援を必要とし、希望する方

名簿の提供先(避難支援等関係者)

- ・区内の警察署および消防署
- ・民生・児童委員
- ・防災区民組織
- ・区と協定を締結したマンション管理組合など
- ・介護サービス事業者

◎現在名簿に登録されていない方で、避難支援等関係者への情報提供を希望する方は、お問い合わせください。

◎名簿に登録されていても、災害発生時に必ず支援を受けられるということではありません。

☎高齢者福祉課高齢者福祉係

☎(3546)5354



詳しくは区HPへ

令和6年第四回定例会の開催

☎11月21日(木)～12月3日(火)

ラジオ中継

中央区議会では、コミュニティFM放送「中央エフエム・ラジオシティ」で、本定例会の一般質問を生中継します。

[番組名]

中央区議会中継

[放送日時(予定)]

11月22日(金)・25日(月)

午後2時～6時

[周波数]

FM84.0MHz

☎議会局調査係

☎(3546)5559

都市計画(案)の縦覧、意見書の提出および説明会の開催

都市計画(案)の名称

晴海地区地区計画の変更(案)

縦覧期間・意見書の提出期間

12月2日～16日

午前9時～午後5時(閉庁日を除く)

縦覧場所

- ・都庁第二本庁舎12階北側
- ・都市整備局都市づくり政策部都市

3月分ヴィラ本栖・伊豆高原荘申し込み

施設名	ヴィラ本栖	伊豆高原荘
在住者優先申し込み	専用はがき(区内在住者優先利用申込書) 12月14日各施設必着 保養施設予約システム 12月1日午前0時～14日午後11時 抽選日 12月16日	 保養施設予約システム
空室申し込み(どなたでも申し込みめます)	保養施設予約システムによる申し込み 12月20日午前0時～ フロントへの電話による申し込み 12月20日午前10時～	
	☎ヴィラ本栖フロント ☎(0120)162312 (東京23区内からのフリーダイヤル) ☎0555(87)2711	☎伊豆高原荘フロント ☎(0120)151307 (東京23区内からのフリーダイヤル) ☎0557(53)1163

◆ヴィラ本栖のおすすめ

☑ヴィラ本栖では、全自動のマージャン卓をご用意しています。牌のかき混ぜから配置までを自動で行うので、スムーズなゲームをお楽しみいただけます。頭の体操にいかがでしょうか。

◎区内4カ所からヴィラ本栖まで乗り換えなしで行ける、便利な直通バスを運行しています。

マージャン室▶



計画課

・区役所5階都市計画課

◎都HPでもご覧いただけます。

意見書を提出できる方

区内在住者および利害関係者

意見書の提出方法

☎①宛て郵送または持参(消印有効)

・東京都HPからも提出可



詳しくは

東京都都市整備局HPへ

説明会

☎12月4日(水)

午後7時～8時

☎月島社会教育会館晴海分館「アートはるみ」地下1階ギャラリー

☎定50人(先着順)

☎申12月3日までに電話またはFAXまたはEメールで☎②へ。

☎①東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課

☎(5388)3213

☎②東京都都市整備局都市づくり政策部土地利用計画課

☎(5388)3318

☎FAX(5388)1351

☎✉S0000175@section.metro.tokyo.jp

☎③都市計画課都市計画係

☎(3546)5468

自転車の危険運転に対する罰則が新しく整備されました

道路交通法の改正により、11月1日から自転車の危険な運転に関して新しく罰則が整備されました。重大事故を防ぐため、交通ルールを順守しましょう。

新しい罰則

- ・運転中のながらスマホ
- ・スマートフォンなどを手で保持して、自転車に乗りながら通話する行

為や画面を注視する行為。なお、停止中の操作は対象外となります。

・酒気帯び運転など

自転車の酒気帯び運転の他、酒類の提供や同乗・自転車の提供。

・自転車運転者講習制度
運転中のながらスマホ、酒気帯び運転は自転車運転者講習制度の対象。

☎交通課交通対策係

☎(6278)8171



詳しくは区HPへ



**マンションライフをより快適に
～分譲マンション修繕工事費等
助成・相談事業～**

中央区都市整備公社では、改修工事などに対する助成や管理組合に対する相談事業を実施しています。

◎申込書などは☎で配布している他、HPからダウンロードもできます。

☎中央区都市整備公社

☎(3561)5191

詳しくは

都市整備公社HPへ



東京都エイズ予防月間 11月16日～12月15日

東京都エイズ予防月間

東京都は、WHO(世界保健機関)が「世界エイズデー」と定めた12月1日を中心とする1カ月間を「東京都エイズ予防月間」として広く啓発キャンペーンを実施します。

HIV/エイズとは

HIVとは、ヒト免疫不全ウイルスを指します。一方、エイズとは、HIVによって、免疫細胞が破壊され免疫が低下することで、さまざまな感染症やがんを発症した状態を指します。

令和5年の国内新規感染者数

令和5年中に国内で報告されたHIV感染者数は669件、感染に気付かずにエイズを発症して報告されたエイズ患者数は291件でした。HIV感染者数・エイズ患者数のどちらも令和4年より増加しており、6年連続での減少から、増加に転じています。要因の一つには、新型コロナウイルス感染症の流行以降減少していた保健所などでの検査件数の回復が

考えられていますが、引き続き、動向を注視する必要があります。

HIV検査を受けられます

中央区保健所では、毎月、匿名、無料でHIV検査を行っています。希望する方にはHIV検査に加え、**性感染症(梅毒、淋菌感染症、性器クラミジア感染症)**の検査も行います。また、検査が受けられる都内保健所、検査・相談室を「東京都HIV検査情報Web」からご覧いただけます。

世界エイズデー

今年のテーマは「U=U 知ることから、もう一度。12月1日は世界エイズデー」です。

☎中央区保健所健康推進課感染症対策係
☎(3541)5988

詳しくは区HPへ
(HIV・性感染症検査および相談)



東京都HIV検査情報HP



MR(麻しん風しん混合) ワクチン接種

麻しんの感染予防には、ワクチンの接種が有効です。1回の接種では十分な免疫ができないことや、一度免疫ができてから長期間経過すると効果が低下することが分かっており、2回の接種を受けることが大切です。

◎予診票がお手元がない方、転入した方や区内転居した方でMRの予防接種を受けていない方は、中央区保健所、各保健センターで予診票を発行します

ので、身分証明書と母子健康手帳を持参の上お越しください。

☎中央区保健所健康推進課感染症対策係
☎(3541)5930

詳しくは区HPへ



インフルエンザの流行シーズンがやってきます ～インフルエンザを予防しましょう～

インフルエンザとは

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が比較的急速に現れる感染症です。感染力が強く、特に抵抗力の弱い乳幼児や高齢者、慢性疾患の方が感染すると、重症化することがあります。

新型コロナウイルスと同時流行

インフルエンザは流行が始まると、短期間に感染が広がります。「新型コロナウイルス」と「インフルエンザ」が同時に流行する恐れがありますので、ご自身やご家族を守るために、積極的に予防に努めましょう。

予防方法

- ・手洗いの励行、アルコール製剤を用いた手指衛生の徹底
- ・マスクの着用
- ・適度な湿度(50～60%)の保持
- ・十分な休息とバランスの良い食事の摂取

インフルエンザワクチンの接種

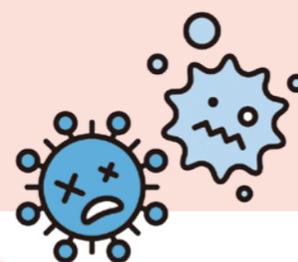
インフルエンザのワクチン接種は、感染した場合の重症化を防ぎます。新型コロナウイルス感染症が流行すると、インフルエンザとの鑑別が難しいことから早めに接種を完了させることが重要です。

インフルエンザに感染した場合

一般的に症状が出てから1週間程度は鼻や喉からウイルスを排出するといわれているため、周囲の人につかない配慮が必要です。マスクを着ける、ハンカチで口や鼻を覆うなど咳エチケットを守りましょう。

☎中央区保健所健康推進課感染症対策係
☎(3541)5988

詳しくは区HPへ



区の公式HPやSNSをチェック!

区公式ホームページ



X(旧 Twitter)



Instagram



YouTube



LINE

