

令和3年(2021年)
10/11
No.1480

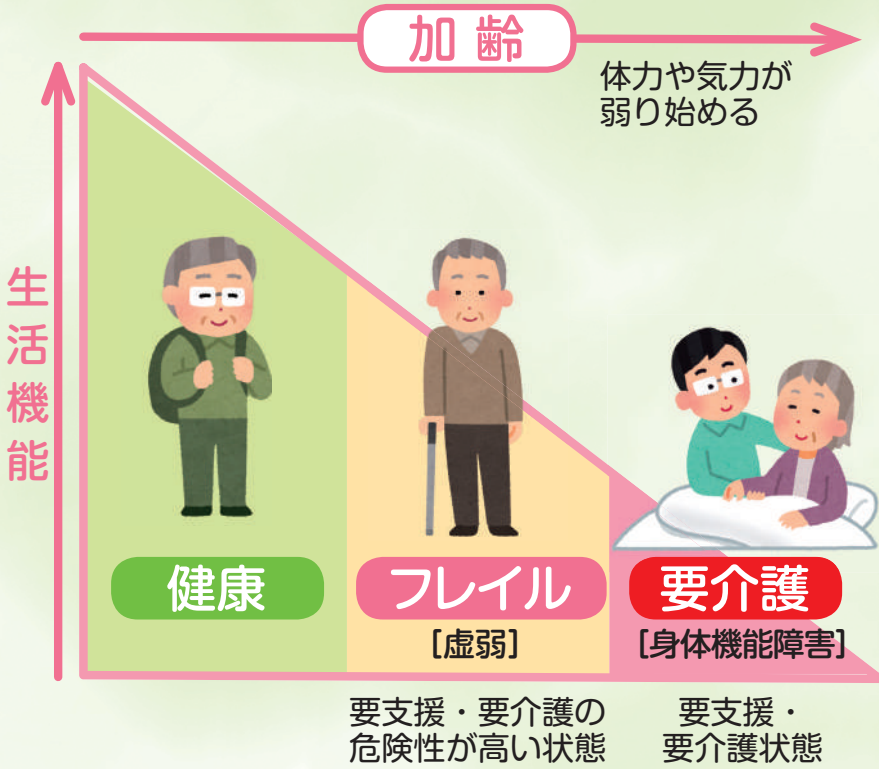
区のおしらせ

人生
100年時代を



ちゅうおう

健康に生きる～フレイル予防～



15の質問で簡単に フレイル度チェック

以下の質問を読んで「はい」または「いいえ」に○を付けてください。

体力	1	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	2	1km ぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい	いいえ
	3	目は普通に見えますか（注：眼鏡を使った状態でもよい）	はい	いいえ
	4	家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか	いいえ	はい
	5	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	いいえ	はい
	6	この1年間に入院したことがありますか	いいえ	はい
栄養	7	最近、食欲はありますか	はい	いいえ
	8	現在、たいていの物は噛んで食べられますか（注：入れ歯を使ってもよい）	はい	いいえ
	9	この6カ月間に3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	10	この6カ月間に、以前に比べて体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	いいえ	はい
社会	11	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	いいえ	はい
	12	普段、2～3日に1回程度は外出しますか（注：庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない）	はい	いいえ
	13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	はい	いいえ
	14	親しくお話ができる近所の方はいますか	はい	いいえ
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	はい	いいえ

黒枠内の合計が4点以上の場合には要注意です。 **合計** 点

出典：東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

「自宅で粹トレ！」参加者募集

体力・免疫力のアップを目指し、中央区オリジナルの介護予防プログラム「中央粹なまちトレーニング(略称：粹トレ)」をご自宅などで継続的に取り組みましょう。どなたでもできる体操ですので、ぜひご家族の方と一緒にご参加ください。

内容など詳しくは2面で

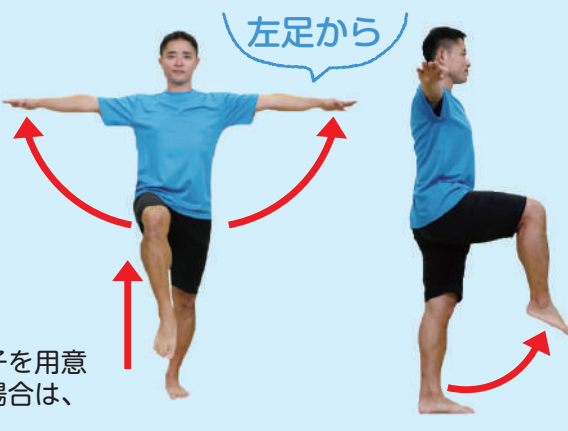
中央粹なまちトレーニング「粹トレ」(一部を抜粋しています)

立って行う体操 片足バランス▶できる範囲で足を上げる

バランスの運動

- 転倒予防に効果があります
- 足の筋力がアップします

！すぐ手が届く所に椅子を用意しましょう。ふらつく場合は、軽く腰を落としてもOK



椅子の背などにつかまってもOKです

1 2 3 4 5 6
両腕を広げ、左足を上げてバランスをとる



7 8
反対も行う

「粹トレ」の一部を抜粋しています。

座って行う体操 足水平あげ▶太ももに力を入れる

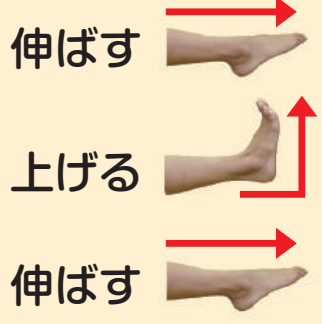
太ももの筋肉を鍛える運動

- 太ももの筋力がアップし、腰痛予防になります

！膝を伸ばして太ももに力を入れます。椅子の両側に手をつけて上半身を支えてもOK!



1 2 3 4
左足を水平に上げ爪先は上向きに



伸ばす
上げる
伸ばす
5 6 7
足を上げたまま爪先を3回動かす



8
反対も行う

1～8の数字は体操を行う上でのカウントです。

お口の健康体操は2面で



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

「区のおしらせ ちゅうおう」は毎月1日、11日、21日の月3回発行。次回10月21日号は新聞折り込みです。

凡例
問い合わせ(申込)先
HP ホームページアドレス
Eメールアドレス

掲載のイベント
について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、内容を変更または中止とする場合があります。最新の情報は区のホームページをご覧ください。お問い合わせください。

凡例

お問い合わせ(申込)先
HP ホームページアドレス
Eメールアドレス

区のおしらせ
ちゅうおう



区の公式
SNSなど



やってみよう！ お口の健康体操

お口の健康を保つためには、お口の体操が効果的です。舌や唇、頬などを鍛えるお口の体操を定期的に行い、お口の健康の維持・向上を図りましょう！

2 首の運動

- 首を前、左右にゆっくりと倒す
- ゆっくりと大きく回す



3 肩の運動

- 力を入れて肩を上げ、力を抜いて肩を下げる
- 力を抜いて、上体を左右に倒す(3回)



4 頬・唇の運動

- 唇を閉じて頬を膨らませたり、緩めたりする
- 唇を閉じて突き出し、上下左右に動かす



5 舌の運動

- 口を開け、舌を突き出して上下左右に動かす
- 口の中で、頬や唇の裏や歯をなめる



6 唾液腺のマッサージ

- 人差し指から小指までを頬に当てて、上の奥歯辺りを後ろから前に向かって回す(5回)



7 唾液腺のマッサージ

- 親指を顎下の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の先まで、ゆっくりグーッと押す(5回)



8 発声練習

- パパパ、タタタ、カカカ、ラララと歯切れよく大きな声で発声する(3回)



9 深呼吸

- ゆっくり3回、深呼吸をする



「自宅で粹トレ！」参加者募集

対 象

区内在住の方

内 容

①粹トレのDVD、②パンフレット、③チャレンジカード兼アンケートをお送りします。ご自宅などで粹トレを実施していただき、チャレンジカード(15回分)が埋まりましたら、アンケートをご記入の上、令和4年2月28日(月)までに^④までご返送ください。
◎チャレンジカードを全て埋めて

いただいた方には、区より「修了証」をお送りします。

- ◎チャレンジカードが埋まらなかった場合でも、アンケートをご記入の上、ご返送いただくようお願いいたします。
- ◎粹トレをその後も取り組みたいという方には、そのままDVDを差し上げます。
- ◎以前、「自宅で粹トレ！」に参加された方には、DVDを送付しません。以前に送付したDVD

をご利用ください。

申し込み方法

10月15日(金)から11月15日(月)までに電話もしくはメールで申し込む。(先着100人)
◎メールには①氏名②送付先住所③連絡先の他、「自宅で粹トレ！」参加希望とご記載ください。
◎粹トレの動画は区のホームページからもご覧いただけます。
☎104-8404

中央区築地1-1-1
高齢者福祉課高齢者活動支援係
☎(3546)5716
✉kofuku_02@city.chuo.lg.jp
HPhttps://www.city.chuo.lg.jp/kenko/gokoreinokata/ikigai/kaigoyobou_program.html



スマートフォン用▶

訪問健康づくり事業

健康教室に通うことが困難と思われる方や、閉じこもりがちな方の自宅に保健師がご訪問し、健康状態に合わせて、1回当たり2時間程度、簡単な体操や健康づくりのお話をします。

訪問までの流れ

電話による申し込み受け付けの後、健康状態や健康づくりの目標などを確認するために一度ご自宅に伺ったのち、定期的な訪問をスタートします。

訪問期間

月1～2回3カ月間

- ◎最長6カ月まで継続が可能です。
- ◎日程はご相談の上、決定します。

対 象

健康教室に通うことが困難な65歳以上で、要介護・要支援認定を受けていない区内在住者

内 容

- ・健康づくりに関する相談
- ・ご自宅で出来る体操や口腔ケアなどの紹介
- ・体調に合わせた食事の取り方の紹介

費無料

☎高齢者福祉課高齢者活動支援係
☎(3546)5334

高齢者歯科健康診査

お口の健康を守り、肺炎や窒息の予防を図るため、72歳および74歳以上の方を対象に、高齢者歯科健康診査を実施しています。

また、寝たきりなどで通院が困難な方には、自宅での歯科健康診査を実施します。

☎福祉保健部管理課保健係
☎(3546)5397

積極的に
受診しま
しょう！

町会・自治会に加入して 地域交流の輪を広げましょう

町会・自治会は地域住民がお互いの親睦を深め、住みよいまちをつくるために自主的に組織された団体です。区内には、現在177の町会・自治会があり、生活環境の向上を目指しさまざまな活動を行っています。

ぜひ、町会・自治会に加入し、豊かで住みよいまちづくりにご参加ください。加入したい場合には、居住地域の町会・自治会長および役員の方、または地域振興課、各特別出張所にお問い合わせください。

主な活動内容

- ・情報交換
- ・防災活動
- ・防犯・交通安全活動
- ・環境美化活動

区や関係行政機関などからのお知らせを回覧・配布することにより、皆さんの生活に役立つさまざまな情報を提供しています。

空き缶やびん、ペットボトルなどの資源回収や町内清掃などを通じて地域美化に努めています。

・親睦活動

盆踊り大会や餅つき大会など、誰でも参加でき、地域の幅広い世代の方たちと触れ合うことができるイベントを実施しています。

◎町会・自治会の活動などは、ホームページ「中央区町会・自治会ネット」や情報誌「こんにちは町会です特別号」でご覧いただけます。

事業主の皆さんへ

町会・自治会に加入している事業主の方が、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。

◎詳しくはお問い合わせください。

☎・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

HP中央区町会・自治会ネット

こんにちは町会です特別号▶



「中央区動物との共生推進員」の活動にご理解、ご協力を！

区では、「人と動物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います。現在、第6期の共生推進員として、61人の方に委嘱をし、活動をしていただいています(任期：令和2年7月から令和5年6月まで)。

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掛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生活衛生係
☎(3541)5936

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する骨髄移植ドナー支援事業を実施しています。

対 象

- ・提供時に区内在住であったドナー
- ・上記のドナーが勤務する国内の事業所

内 容

骨髄・末梢血幹細胞の提供にかかる通院・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1万円を交付します(それぞれ最大7日まで)。

申請方法

提供が完了した日から起算して1年以内に、申請書に以下の必要書類を添付して、中央区保健所へ持参または郵送で申請する。

- ・ドナー
現住所が分かる書類、(公財)日本骨髄バンクが発行する提供が完了したことを証明する書類
- ・事業所
ドナーとの雇用関係が分かる書類、(公財)日本骨髄バンクが発行する提供が完了したことを証明する書類の写し

◎申請書は区のホームページからダウンロードすることもできます。

☎中央区保健所健康推進課予防係
☎(3541)5930

ひとり親家庭の就労支援

ひとり親家庭の経済的自立を図るため、就労に必要な資格取得や主体的な能力開発を行うことに対して給付金を支給します。

なお、給付金の支給に当たっては、

別表

	高等職業訓練促進給付金	自立支援教育訓練給付金
目 的	生活の負担軽減を図り、就職に有利で、生活の安定に資する資格の取得を促進する。	職業経験や技能が十分でない方の主体的な能力開発の取り組みを支援する。
対象資格 対象講座	看護師、介護福祉士、保育士など	区が指定する教育訓練講座
対象者	以下の全ての要件を満たしている方 ①20歳未満の児童を扶養している方 ②児童扶養手当を受給している者と同等の所得水準の方 ③過去に同様の給付金を受給していない方	④講座の受講が適職に就くために必要であると認められる方
支給額	【区市町村住民税課税世帯】 70,500円／月 (最後の12カ月は110,500円／月) 【区市町村住民税非課税世帯】 141,000円／月 ◎修業中の全期間が対象です。	対象講座を受講するために支払った費用の60% (上限があり、講座によって上限額が異なります。12,000円以下の場合、は、支給対象外です)

女性センター「ブーケ21」女性相談

自分自身の生き方、夫婦や親子の関係、配偶者や恋人からの暴力(DV)、近所や職場での人間関係など、さまざまな不安や悩みについて、専門の女性相談員がお話を伺い、解決の道を一緒に考えます。

一人で悩まずに、お気軽にお電話ください(秘密厳守)。

女性相談専用電話
☎(5543)0653

面談相談(予約制)

日 時

- ・毎月第1・5水曜日、第4火曜日
午前10時～午後4時
- ・毎月第2火曜日、第3水曜日
午後3時30分～8時30分

場 所

女性センター「ブーケ21」相談室

託 児
生後57日以上小学生までのお子さんをお預かりします(予約制)。

費 用
無料

電話相談(予約不要)

日 時
毎週月曜日
午前10時～午後4時

共 通

◎予約受付時間は
午前9時から午後9時までです。

◎相談は、祝日・休日、年末年始(12月28日～1月4日)を除きます。

☎総務課女性施策推進係
☎(5543)0651



「令和3年度教育に関する事務の管理及び執行の状況の点検及び評価(令和2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及び運営に関する法律に基づき、令和2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、区のホームページで公開していますのでご覧ください。

☎教育委員会事務局庶務課教育行政推進係
☎(3546)5503



凡例
日
時
場
会
場
対
象
内
容
定
員
費
用
申
込
方
法
問
合
せ
申
込
先
HP
ホ
ー
ム
ペ
ー
ジ
ア
ド
レ
ス
E
メ
ー
ル
ア
ド
レ
ス

情報コーナー

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、講座などに参加する際は事前の検温や手洗い、マスクの着用などに、ご協力をお願いします。



施設

中央小学校温水プールの休止

次の期間は、区主催の水泳教室が開催されるため一般の方は利用できません。

日11月2日～30日の毎週火・金曜日（23日を除く） 計8日間

問中央小学校温水プール（開放日の開放時間帯のみ）

☎（3206）0035

スポーツ課体育施設係

☎（3546）5529

総合スポーツセンター早朝利用案内

トレーニングルーム・温水プール・ゴルフ練習場は午前7時からご利用いただけます。

その他の施設は午前9時から午後9時30分までです。

【休館日】

毎月第3月曜日（祝日・休日の場合はその翌日）、年末年始（12月28日～1月4日）

【トレーニングルーム】

・2時間 400円

・1時間 200円（1時間利用は午前7時から午前8時59分までの券売・入場です）

・延長1時間ごと 200円

◎区内在住で65歳以上の方、障害のある方は無料利用証提示により無料になります。

◎初めて利用する方は初回講習会の受講が必要です。講習会の受け付けは午前9時からです。

◎機器の使用 방법などのアドバイスも実施しています。

【温水プール】

別表1のとおり

◎区内在住・在学の小・中学生、区内在住の65歳以上の方、区内在住の障害のある方は無料利用証の提示により無料になります。

◎利用証の交付手続きについては、お問い合わせください。

【ゴルフ練習場】

・50球 400円

◎その他のスポーツ施設について詳細は施設へ直接お問い合わせください。

問総合スポーツセンター

☎（3666）1501

別表1

	2時間	1時間	延長 1時間ごと
区外大人	500円	250円	250円
区民大人 （※1）	350円	180円	170円
区外小人 （小・中学生）	250円	130円	120円

（※1）区民利用証の提示が必要です。

◎1時間利用は午前7時～午前8時59分までの券売・入場です。

記入例（はがき・ファクス）



1人1枚
限り

往復はがきの場合は
返信用の宛名に〒・
住所・氏名を記入

- 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

◎**図**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（**図**の宛名）
◎「電子申請も可」と記載されているものは
区のホームページの電子申請から申し込みも可能



講座・催し物

クリスマスリース教室

日11月24日（水）

①午後2時～3時30分

②午後6時～7時30分

場堀留町区民館3階3号室

対区内在住・在勤・在学者

内アーティフィシャルフラワー（造花）を使ったクリスマスリースを作ります。

【講師】

諸見 美智子

定各回10人（申し込み多数の場合は抽選）

費各回1,000円

【持ち物】

はさみ

申10月13日（水）から27日（水）までに
電話で申し込む（受け付けは午前10時～午後8時）。

◎当選者には10月30日（土）までに電話で連絡します。

問堀留町区民館

☎（3661）8448

年賀状の干支印と雅印作り

日10月30日（土）

午後1時30分～4時30分

場京橋区民館1階1号室

対区内在住・在勤・在学者

内来年の干支印（寅の文字）と氏名の中で1文字を選び、雅印を作ります。

【講師】

狐塚雙享

定8人（申し込み多数の場合は抽選）

費500円

【持ち物】

書道用小筆1本、エプロン

申10月12日（火）から20日（水）までに
電話で申し込む（受け付けは午前

9時～午後5時）。

◎当選者には10月21日（木）までに電話で連絡します。

問京橋区民館

☎（3561）6340

親と子の心を結ぶ絆づくり

日11月10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」地域活動室

対区内在住で1歳から未就学のお子さんの保護者

内子どもの心に届くコミュニケーションのこつをお伝えします。

【講師】

NPO法人親子学代表理事、日本心理学会認定心理士 鈴木 由美子

定12人程度（申し込み多数の場合は抽選）

費無料

申10月28日（木）までに電話またはきらら中央窓口で申し込む（電子申請も可）。

【託児】

1歳から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（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）。

◎新型コロナウイルス感染症の感染状況などによっては、オンライン開催となる場合があります（託児はありません）。

問子ども家庭支援センター「きらら中央」

☎（3534）2103

リサイクル教室～環境にやさしいクッキング～

日11月17日（水）

午前10時～午後1時

場築地社会教育会館

対18歳以上の区内在住・在勤・在学者

◎教室の安全管理上、参加者以外の同伴および見学はご遠慮ください。

内食べ物を無駄なく使う工夫や、エネルギーの節約方法などを調理実習を通して学びます。メニューは、煮込みハンバーグ、カブのスープ、レンコンとキノコのホットサラダです。

定12人（申し込み多数の場合は抽選）

費1人600円

【持ち物】

エプロン、マスク、布巾、手拭きタオル、筆記用具、髪の毛の長い方はバンダナや三角巾など

申10月27日（水）までにはがきに①～⑤（4面記入例参照）、⑥在勤・在学の方は勤務先または学校名⑦アレルギーの有無および品目を記入して申し込む（電子申請も可）。

問環境推進課環境活動係

☎（3546）5654

福祉センター書道講習会

日11月12日（金）・19日（金） 計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

内障害のある方の親睦を深めながら、書道を学びます。

【講師】

中央区書道連盟理事 白崎 薫汀

定8人（先着順）

費無料

申10月13日（水）から22日（金）午後5時まで電話またはファクスで①～⑤（4面記入例参照）、⑥送迎バス（リフト付き福祉バス）希望の有無を記入して申し込む。

問福祉センター管理係

☎（3545）9311

FAX（3544）0888

社会教育会館講座

【日時など】

別表2のとおり

申電話または社会教育会館窓口で直

別表2

開催館	日 時	対象・定員	内 容	費 用	申込期限
築 地	11月6日（土） 午後1時30分～4時	18歳以上 14人（申し込み多数の場合は抽選）	「季節を楽しむ手作り和菓子」さつまいもを使ったきんとんと焼き菓子を作ります。	2,000円 （保険料含む）	10月24日（日）
	12月5日（日） 午後1時～3時30分	18歳以上 16人（申し込み多数の場合は抽選）	「シュガーアート～クリスマスのアイシングクッキー～」アイシングを使ってクッキーにクリスマスのデコレーションをします。	2,000円 （保険料含む）	11月14日（日）
月 島	10月22日（金） 午後2時～3時30分	18歳以上 110人（申し込み多数の場合は抽選）	「月社亭寄席笑福亭智丸落語会」～笑い与人情～落語家の笑福亭智丸さんに、場所・地域の特性などに関連した落語会を開催していただきます。	1,500円	10月18日（月）
	10月30日（土） ①午前11時30分～午後1時30分 ②午後2時30分～4時30分	15歳以上 15人（申し込み多数の場合は抽選）	①「グリスアイユで描く油彩」②「ボリュームのある油彩を描く」～初心者でも楽しく描ける油彩画講座～油彩絵画の基礎から応用を学びます。連続講座ですが、①・②のどちらかのみの受講もできます。	各2,000円	10月16日（土）
	12月3日・10日・17日の 各金曜日 午後2時～4時 【全3回】	18歳以上 14人（申し込み多数の場合は抽選）	「水引を結ぶ」～基本の結びからクリスマスアートまで～水引の歴史や結びの持つ意味を教わりながら基本を学び、立体的なクリスマスツリーなどの作品を作ります。	6,000円 （保険料含む）	11月15日（月）

◎抽選の結果は、申込期限以降7日以内に申込者全員にお知らせします。

◎費用は教材費・材料費込みです。

◎区外にお住まいの方も申し込みます。

接申し込む。

◎3館いずれの窓口でも申し込みできます。

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

高次脳機能障害者交流会・講演会

- 交流会
- 日11月30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行います(4人程度、要予約)。
- 定15人(先着順)
- 申込期間
- 10月13日(水)～11月29日(月)午後5時
- 講演会
- 日11月26日(金)
午後6時30分～8時
- 場教育センター5階視聴覚ホール
- 対区内在住・在勤の高次脳機能障害の方とご家族・支援者、その他関心のある方
- 内講演「高次脳機能障害の方の生活を支える社会保障制度」
- 講師
- YORISOU社会保険労務士法人代表 松山純子
- 定50人(先着順)
- 申込期間
- 10月13日(水)～11月25日(木)午後5時
- 託児
- 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12日(金)までにお申し込みください(6人程度、先着順)。
- 共通
- 費無料
- 申電話またはファクスに①交流会または講演会名②～④(4面記入例参照)を記入し申し込む。
- ◎手話通訳、介助など必要な方は事前にお申し出ください。
- 問福祉センター
- ☎(3545)9311
FAX(3544)0888

「第19回中央区 食の安全・安心講習会」

- 日11月11日(木)
午後2時～4時
- 場銀座ブロッサム(中央会館)ホール
- 対区内在住・在勤者、食品関係事業者など
- テーマ
- ①給食事業におけるHACCPの考え方を取り入れた衛生管理
- ②意図的混入から食品を守る食品防衛
- 講師
- ①エームサービス(株)理事 松崎義則
- ②農林水産省課長補佐 吉田 知太郎
- 定600人
- 費無料
- ◎当日、直接会場にお越しください。
- 問中央区保健所生活衛生課食品衛生第二係
- ☎(3546)5399

ねずみ対策個別相談会

- 日11月19日(金)
午前10時～午後3時
- ◎相談時間は1人30分程度です。

- 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
- 内ねずみの防除は、ねずみが生息しにくい環境を整えることや、ねずみの種類や生態に応じた工夫が重要です。相談会では、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についてお答えします。
- 相談員
- (公社)東京都ペストコントロール協会相談員
- 定24人(先着順)
- 費無料
- 申10月18日(月)から11月18日(木)までに電話で申し込む。
- ◎日本橋地域では1月にねずみ対策個別相談会を開催する予定です。詳しくは「区のおしらせ ちゅうおう」、区のホームページでお知らせします。
- 問中央区保健所生活衛生課環境衛生第一係・第二係
- ☎(3541)5938

糖尿病予防教室
～糖尿病を知ることから始めよう～

- 日11月9日(火)
午後1時30分～3時30分
- 場日本橋保健センター5階
- 対区内在住・在勤者
- 内・講話
糖尿病を予防する食生活・試食
よく噛んで食べよう！簡単レシピ
- 定12人(先着順)
- 費無料
- 申10月13日(水)から22日(金)までに電話で申し込む(電子申請も可)。
- ◎定員に満たない場合は、申込受付期間終了後も、受け付けます。
- 問日本橋保健センター健康係
- ☎(3661)5071

118いい歯の日スペシャル
「歯とお口の管理は“健康長寿”の秘訣です！」
～今こそGoToデンタル～

- 日11月8日(月)
午後1時30分～3時
- 場日本橋保健センター4階講堂
- 対区内在住・在勤者
- 内コロナ禍で、全身の健康に直結する歯やお口の健康管理の重要性が見直されています。いい歯の日に、健康・元気の源となる歯やお口についての講話を行います。
- 講師
- お江戸日本橋歯科医師会、(医)明徳会福岡岡科歯科医師 福岡博史
- 定15人(先着順)
- 費無料
- 申10月13日(水)から電話で申し込む(電子申請も可)。
- 問日本橋保健センター健康係
- ☎(3661)5071

薬剤師による吸入薬指導講習会

- 日11月20日(土)
午後3時～4時30分(相談時間1人30分の三部制)
- 場月島社会教育会館5階講習室

- 対区内在住・在勤者でぜん息などの呼吸器疾患のある方とその家族
- 内ぜん息薬・吸入薬の知識と吸入指導(個別相談)
- 講師
- 京橋薬剤師会会長 佐藤文則 他2人
- 定9人(先着順)
- 費無料
- 申10月13日(水)から11月5日(金)の間に電話で申し込む。
- ◎服薬中の薬が分かるものをご持参ください。
- ◎当日は保健師による健康相談も併せて実施します。
- 問福祉保健部管理課保健係
- ☎(3546)5400

男女共同参画講座
「がんばらない介護」―仕事と介護の両立に役立つノウハウを学ぶ―

- 日11月6日(土)
午前10時～正午
- 場女性センター「ブーケ21」
- 対区内在住・在勤者、その他関心のある方
- 内介護経験があり、ジャーナリスト、ファイナンシャル・プランナーとして介護の問題に取り組んでいる講師がお話しします。
- 講師
- (一社)介護離職防止対策促進機構 アドバイザー 村田くみ
- 定30人程度(先着順)
- 費無料
- 申10月13日(水)から、電話またはファクスに①・②(4面記入例参照)③電話番号④中央区民カレッジ参加の有無を記入して申し込む(電子申請も可)。
- 託児
- 生後3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、10月29日(金)午後5時までにお申し込みください(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。
- 問総務課女性施策推進係
- ☎(5543)0651
FAX(5543)0652

男女共同参画リーダー研修
「SDGsをいちから学ぼう」
SDGsって何？

- 日11月18日(木)
・第1回 午前10時30分～正午
・第2回 午後2時～4時
- 場JICA地球ひろば
(新宿区市谷本村町10-5 JICA市ケ谷ビル1階)
- 対区内在住・在勤・在学者で、地域団体に活動している方または今後活動したい方
- 内体験型展示の見学と開発途上国で活動してきたJICAボランティアの体験談を聞いてSDGsの基礎を学びます。
- 定各回20人(先着順)
- 費無料
- 申10月13日(水)から11月2日(火)までに電話で申し込む。
- ◎詳しくはお問い合わせください。
- 主催
- 中央区女性ネットワーク・中央区総務課女性施策推進係
- ☎(5543)0651

やさしい天文講座
「明るさが変わる星・変光星」

- 日10月24日(日)
午後4時～4時40分(途中入退場不可)
- 場タイムドーム明石プラネタリウムホール
- 対どなたでも
- 内変光星の種類や明るさが変わる仕組みについて、当館プラネタリウム解説員が分かりやすくお話しします。
- 定40人(先着順)
- 費無料
- ◎入場券を当日午後3時から6階受付で配布します。
- ◎やさしい天文講座および発展的天文講座(異なる回)のチケットを5枚集めて受付で提示した方には、記念品を差し上げます。
- 問郷土天文館「タイムドーム明石」
- ☎(3546)5537



離乳食講習会

クラス名	スタートクラス(初期～中期食)		ステップアップクラス(後期～完了期食)
日時	11月4日(木)	11月30日(火)	11月11日(木)
	午後1時30分～3時15分		
会場(※1)	日本橋保健センター5階多目的室	月島保健センター多目的室	中央区保健所2階栄養室
対象(※2)	令和3年5・6月生まれの乳児の保護者		令和2年12月、令和3年1・2月生まれの乳児の保護者
内容	・離乳食の進め方の話 ・料理の実演と試食(試食は保護者のみ)		
定員(※3)	各22人		25人
	申し込み多数の場合は抽選		
費用	無料		
申し込み方法	10月12日(火)から14日(木)までに電話で申し込む(電子申請も可)。		
問い合わせ(申込)先	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	中央区保健所健康推進課予防係 ☎(3541)5930

(※1)各クラスいずれかの会場を選び、お申し込みください(重複申し込み不可)。
(※2)対象は、区内在住で各クラスの誕生月に該当する第1子の保護者です。
(※3)定員に満たない場合は、申込受付期間後も前日まで受け付けます。

凡例

日日時

場会場

対対象

内内容

定定員

費費用

申申し込み方法

問問い合わせ

先申込

HPホームページ

アドレス

メールアドレス

メールアドレス

メールアドレス

メールアドレス

メールアドレス

メールアドレス

メールアドレス

メールアドレス

メールアドレス

メールアドレス

メールアドレス

メールアドレス

いきいき館(敬老館)まつり開催

いきいき桜川(桜川敬老館)

【日時など】

別表のとおり

申10月15日(金)よりいきいき桜川で直接申し込む。

いきいき浜町(浜町敬老館)

日10月31日(日)

①午前11時～11時45分

②午後2時～3時(午後1時30分開場)

内①ザ・マジックショー&体験会
②パーカッション&アコーディオン&ギターによるトリオコンサート

【出演】

①石川雅浩(マジシャン)

②竹林トリオ

定各24人(先着順)

申10月13日(水)よりいきいき浜町で直接申し込む。

いきいき勝どき(勝どき敬老館)

別表 アートに触れる一日

日 時		内 容	定 員
10月31日(日)	午前10時～	「癒しのアート体験」	30人(先着順)
	午前10時30分～	「映画観賞会」伊豆の踊子	各10人(先着順)
	午後1時30分～	「カラー筆ペンで季節の一文字ハガキを作ろう」	
	午後3時～	「工作教室～トンポを作ろう」	
	①午後1時30分～ ②午後2時20分～ ③午後3時10分～ ◎各回30分程度です。	茶会	各回 12人(先着順)

いきいき館(敬老館)秋のおすすめイベント

いきいき桜川(桜川敬老館)

日11月10日(水)

①午後1時30分～

②午後3時～

内「カルロ・アントニオリ弾き歌いコンサート」
幅広いレパートリーを持つカルロさんによるユーモアあふれる楽しいコンサートです。

定各回30人(申し込み多数の場合は抽選)

申10月12日(火)～30日(土)の間にいきいき桜川で直接申し込む。

いきいき浜町(浜町敬老館)

日11月20日(土)

午後2時開演(午後1時30分開場)

内「秋の午後のバイオリントリオLive」
「カントリーロード」「枯葉」などを演奏する予定です。

【出演】

竹内章人(バイオリン)、青木 将(ギター)、斎藤俊輔(パーカッション)
定24人(先着順)

申11月1日(月)よりいきいき浜町で直接申し込む。

◎ロビーにて“Liveビュー”を催します(当日先着10人)。

いきいき勝どき(勝どき敬老館)

日10月24日(日)

午後1時30分開演(午後1時開場)

内癒しのハワイアンで今年を乗り越えよう！

【出演】

パームアイランダース、フラハラウレアレア

定30人(先着順)

申10月13日(水)よりいきいき勝どき

日11月14日(日)

午後1時～2時

内「リバーシティダンディーズコンサート」

パワフルで楽しい歌をお楽しみください。

定30人程度(先着順)

◎当日、直接会場へお越しください。

共 通

対60歳以上の区内

在住者(いきいき館の利用者証が必要)

費無料

◎各館では他にもいろいろなイベントを実施します。詳しくは各館にお問い合わせください。

問いきいき桜川(桜川敬老館)

☎(3553)0030

いきいき浜町(浜町敬老館)

☎(3669)3385

いきいき勝どき(勝どき敬老館)

☎(3531)3258



で直接申し込む。

共 通

対60歳以上の区内在住者(いきいき館の利用者証が必要)

費無料

問いきいき桜川(桜川敬老館)

☎(3553)0030

いきいき浜町(浜町敬老館)

☎(3669)3385

いきいき勝どき(勝どき敬老館)

☎(3531)3258

日本橋図書館

「ハロウィンのおはなし会」

日・対10月27日(水)

【赤ちゃんクラス】

①午前10時～10時20分

②午前11時～11時20分

【3歳以上クラス】

③午後2時～2時30分

④午後3時30分～4時

場日本橋図書館6階ホール

内絵本の読み聞かせ 他

定各12組(先着順)

費無料

申10月15日(金)から

24日(日)までに電

話で申し込む。

問日本橋図書館

☎(3669)6207

ボランティア入門講座・オーブンハウス

日11月14日(日)

午後2時～3時30分

対区内在住・在勤・在学者、その他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・高齢者施設におけるボランティア活動の紹介
・認知症高齢者に関する講義



・マイホーム新川の紹介

【開催方法】

オンライン(Zoomを使用)

【講師】

マイホーム新川職員

定15人(先着順)

費無料

申10月13日(水)から11月12日(金)までに電話で申し込む(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」

家族を感染症から守るために～新型コロナウイルスなどの特徴と対策のポイント～

日11月14日(日)

午後2時～3時30分

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・各感染症の発生状況や予防方法、ワクチンについて

・介護に関する情報交換や悩みの共有

【開催方法】

オンライン(Zoomを使用)

【講師】

マイホームはるみ職員(看護師)

定15人(先着順)

費無料

申10月13日(水)から11月13日(土)までにメールで①氏名・ふりがな②電話番号③メールアドレス④「介護者教室申し込み希望」と記入して申し込む。

問マイホームはるみ

☎(3531)7635

Eharumi-shien@foryou.or.jp



スポーツ

第75回区民体育大会

アーチェリー大会

日11月14日(日)

午前10時～

場総合スポーツセンターアーチェリー場

対区内在住・在勤・在学者(小・中学生を除く)

【競技種別】

・リカーブ部門男子

・リカーブ部門女子

・コンパウンド部門

【競技方法】

FITAハーフラウンド(個人戦)

費無料

申当日、午前9時30分までに直接会場で申し込む。

問中央区体育協会事務局

☎(3546)5729

ボウリング大会

日10月31日(日)

午前10時～

場ラウンドワン南砂店(江東区南砂6-7-15)

対区内在住・在勤・在学者(小・中学生を除く)および連盟登録者

【競技方法】

3ゲームトータル

定80人(先着順)

費2,000円(当日、会場で納入)

申当日、午前10時までに直接会場で申し込む。

問中央区ボウリング連盟事務局(パースズ内)

☎(3206)2224

ライフル射撃大会

日10月24日(日)

午前9時30分～

場総合スポーツセンターエアライフル場

対区内在住・在勤者および協会員で許可証持参者

【競技方法】

・エアライフル立射60発競技

・エアピストル立射60発競技

費無料

申当日、午前9時30分までに直接会場で申し込む。

問中央区体育協会事務局

☎(3546)5729

共 通

実施要項および申込用紙は区役所8階中央区体育協会事務局窓口で配布する他、区または中央区体育協会HPからダウンロードすることもできます。

HP中央区体育協会

https://www.chuo-taikyo.jp/

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10日(水)・24日(水)

・午後1時15分～2時45分

・午後3時～4時30分

◎いずれの回も同じ内容です。

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です。音楽を聴きながら行います。

定各回6人(申し込み多数の場合は抽選)

費各回500円

【持ち物】

タオル、飲み物

◎当日は運動のできる服装でお越しください。

申10月13日(水)から

23日(土)までに電

話で申し込む(受

け付けは午前9時

～午後5時)。

◎当選者には10月26日(火)までに電話で連絡します。

問佃区民館

☎(3533)6951

ピラティス教室

～正しい体の使い方を学ぼう～

日11月1日(月)・15日(月)

午後3時～4時30分

◎いずれの回も同じ内容です。

場晴海区民館1～3号室

対区内在住・在勤・在学者

内体の正しい使い方を学び、けがのしにくい体をつくります。

定14人(申し込み多数の場合は抽選)

費各回500円

【持ち物】

タオル、飲み物

◎当日は汗をかくても大丈夫な服装でお越しください。

申10月13日(水)から23日(土)までに電話で申し込む(受け付けは午前9時～午後5時)。

◎当選者には10月26日(火)までに電話で連絡します。

問晴海区民館

☎(3531)5571



(6)

中央エフエム・ラジオシティ「中央区からのお知らせ」(10分番組)(月～金曜日 AM10:30～10:40 PM3:00～3:10 PM9:30～9:40 祝日・休日、年末年始を除く)、企画番組「ウィークリー声の架け橋」(20分番組)(月～金曜日 AM10:40～11:00 PM3:10～3:30 PM9:40～10:00 土・日曜日 AM10:00～10:20 PM3:00～3:20 PM9:40～10:00)はFMラジオ84.0MHzで放送しています。

手帳

国保・年金

国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療制度保険料の納め忘れはありませんか

下記の保険料の納期限は、毎月末日(末日が土・日曜日の場合はその翌日)です。

- ・国民健康保険料
- ・介護保険料(65歳以上(第1号被保険者)で普通徴収の方)
- ・後期高齢者医療制度保険料(75歳以上で普通徴収の方)

お近くの金融機関、郵便局、コンビニエンスストアまたは区役所4階保険年金課、日本橋・月島特別出張所で納期限までに納めてください。

なお、保険料納付には、納め忘れがなく便利な「口座振替」をお勧めします。ご希望の方はお問い合わせください。

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。

問保険年金課収納係
☎(3546)5365

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、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いだしていけるよう、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

花

その他

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く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回ずつ開催しています。

日・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…女性センター「ブーケ21」
- ・第4木曜日…シニアセンター、月島社会教育会館

◎現在、新型コロナウイルス感染防止の観点から、開催時間を短縮しています。

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 1回697円(昼食代)

申 電話で申し込む。

◎申込時に定員に達している場合は、予約待ちとなりますので、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。詳しくはお問い合わせください。

問 中央区社会福祉協議会在宅福祉サービス部
☎(3206)0603

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、次の通り実施します。

日 10月19日(火)～12月2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

◎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。

問 都計量検定所検査課
☎(5617)6638

騒音計の無料貸し出し「生活騒音」あなたも自主点検してみましょう

近所への騒音が心配な方に騒音計を貸し出しています。

この機会にテレビやエアコンの室外機などの音が、隣近所に迷惑を掛けていないかを調べてみませんか。

一人一人が気を付けて、住みよい環境づくりに努めましょう。

対 区内在住者、区内に事業所がある方

[台数]
1回1台

[期間]
1週間以内

費 無料

申 電話で申し込む。

問 環境推進課環境指導係
☎(3546)5404

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3年8月分寄付合計152,074円(敬称略・順不同)

[一般寄付金]

佃二丁目鈴木猛夫…1,082円、(株)グローバルケア…10,000円、田野拓

馬…1,111円、鈴木邑次…10,000円、安藤一雄…88,000円、(有)三谷葬儀社…10,000円、三谷和美…5,000円、匿名(4件)…26,881円(内訳10,000円、4,076円、11,805円、1,000円)

問 中央区社会福祉協議会管理部庶務課
☎(3206)0506

中央区区内散歩(第1～9集)販売中

昭和60年度から平成22年度まで「区のおしらせ」で連載していた「区内散歩」に中央区文化財調査指導員などが加筆し、より内容を充実させた「中央区区内散歩」を発刊しています。

[規格]
新書判160～260ページ程度

[各集の主な項目など]
別表のとおり

[販売場所]
・区役所1階情報公開コーナー
・郷土天文館「タイムドーム明石」
・女性センター「ブーケ21」
・京橋図書館「地域資料室」
・特別区自治情報・交流センター(千代田区飯田橋3-5-1)

問 広報課広報係
☎(3546)5218

別表

名 称	価 格
中央区区内散歩 第1集	各500円
中央区区内散歩 第2集	
中央区区内散歩 第3集	
中央区区内散歩 第4集	
中央区区内散歩 第5集	各400円
中央区区内散歩 第6集	
中央区区内散歩 第7集	600円
中央区区内散歩 第8集	700円
中央区区内散歩 第9集	630円



緊急の診療案内

土・日曜日、祝日・休日の診療

内科・小児科診療

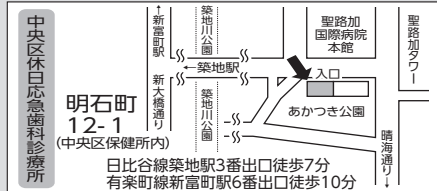
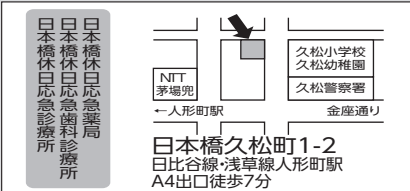
施設名	診療時間	土曜日	日曜日、祝日・休日および年末年始		担 当
		午後5時～10時	午前9時～午後5時	午後5時～10時	
中央区休日応急診療所 ☎ (3533) 3136		○	○	○	中央区医師会 ☎ (3531) 1048
京橋休日応急診療所 ☎ (3561) 5171		—	○	—	
日本橋休日応急診療所 ☎ (5640) 2570		○	○	○	日本橋医師会 ☎ (3666) 0682

■ 歯科診療

施設名	診療時間	土曜日	日曜日、祝日・休日および年末年始		担 当
		午後5時～10時	午前9時～午後5時	午後5時～10時	
中央区休日応急歯科診療所 ☎ (3541) 5420		—	○	—	京橋歯科医師会 ☎ (3538) 2700
日本橋休日応急歯科診療所 ☎ (5640) 5256		—	○	—	お江戸日本橋歯科医師会 ☎ (3661) 1565

■ 調剤薬局

施設名	診療時間	土曜日	日曜日、祝日・休日および年末年始		担 当
		午後5時～10時	午前9時～午後5時	午後5時～10時	
中央区休日応急薬局 ☎ (3533) 5170		○	○	○	京橋薬剤師会 ☎ (3567) 5386
日本橋休日応急薬局 ☎ (5640) 9856		○	○	○	日本橋薬剤師会 ☎ (3666) 6554



◎緊急の場合以外は、通常の診療時間内に各医療機関で診療を受けてください。定期的に受診することはできません。 ◎年末年始は、12月29日から1月3日までです。

- 保険証と乳医療証(小学校就学前の方)、子医療証(小・中学校就学中の方)を必ずお持ちください。

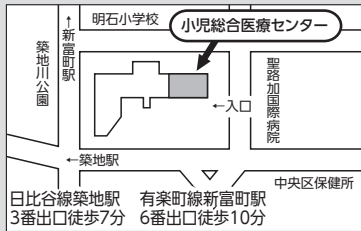
平日準夜間の小児科診療

対 象 中学生まで(15歳以下)の急病患者

診 療 日 月～金曜日(祝日・休日、年末年始は除く)

受付時間 午後6時45分～9時45分(診療開始は午後7時～)

場 所 聖路加国際病院
小児総合医療センター
明石町10-1
☎(5550)7040



毎日の診療案内(24時間)

東京都医療機関案内サービスひまわり ☎(5272)0303
東京消防庁救急相談センター ☎(3212)2323
(携帯電話・PHS・プッシュ回線からは#7119)

凡例
お問い合わせ(申込)先
HP
ホームページアドレス
Eメール
メールアドレス

高齢者インフルエンザ 予防接種



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(金)～令和4年1月31日(月)

対象

- ・65歳以上(昭和32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32年1月2日から昭和37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

費用

- ・60歳以上75歳未満(昭和22年1月2日から昭和37年1月1日までに生まれた方)

一部自己負担額2,500円(生活保護を受けている方などは無料)

- ・75歳以上(昭和22年1月1日以前に生まれた方)

無料

接種回数

実施期間内1回

接種方法

対象者には、「予診票・お知らせ・医療機関名簿」を9月末に郵送しました。「予診票」に必要事項を記入し、区指定の医療機関で接種を受けてください。

◎予約制や曜日などが決められている医療機関がありますので、事前に必ずご確認ください。

◎実施期間中に65歳の誕生日を迎える方は、誕生日以降に接種してください。誕生日前に予診票を使用して接種することはできません。

問 中央区保健所健康推進課予防係

☎(3541)5930

トピックス



交通安全運動出動式と体験学習

9月21日、泰明小学校で築地警察署による全国交通安全運動の出動式と体験学習が行われました。このうち体験学習に参加した約60人の児童たちは、自転車に乗る前に行う点検の重要性を紹介する講話をはじめ、パトカーや白バイなどの乗車体験を通じて交通安全を学びました。

ちゅうおう安全・安心メールを 配信しています

「ちゅうおう安全・安心メール」は、気象・災害・防犯情報などをメールで配信するサービスです。配信される情報は、選択できます。

配信情報

防犯情報、消費生活情報、地震、津波、気象警報・注意報、災害時の緊急のお知らせ、荒川洪水予報、神田川洪水予報、週末の天気予報、熱中症情報、竜巻注意情報

◎登録・配信(情報料)は無料ですが、受信料はご負担いただきます。

利用登録手順

Eメールアドレスに、件名・本文を入れずに送信してください。

✉ bousai.tokyo-chuo-city@raiden2.ktaiwork.jp



その後、システム側から返信される登録の案内に従って、手続きをお願いします。

◎詳しくは、区のホームページをご覧ください。

◎メールの指定拒否などの設定をされている方は「@raiden2.ktaiwork.jp」の受信許可をお願いします。

◎一つのアドレスからは一つの言語のみ登録できます。

問 危機管理課危機管理担当

☎(3546)5087

※英語版

✉ en-bousai.tokyo-chuo-city@raiden2.ktaiwork.jp



※中国語版(簡体字)

✉ cn-bousai.tokyo-chuo-city@raiden2.ktaiwork.jp



※中国語版(繁体字)

✉ ch-bousai.tokyo-chuo-city@raiden2.ktaiwork.jp



※韓国語版

✉ ko-bousai.tokyo-chuo-city@raiden2.ktaiwork.jp



マイナンバーカードの 電子証明書をご利用の方へ



マイナンバーカードのICチップに搭載されている電子証明書は、マイナンバーカード作成日から5回目の誕生日までが有効期間となります。有効期間満了を迎える方は、満了日の3カ月前から受け付けている更新の手続きをお願いします。

電子証明書(2種類)

- ・利用者証明用電子証明書
インターネットサイトやコンビニの端末などにログインする場合に利用します。
- ・署名用電子証明書
e-Taxを利用した確定申告など電子文書を作成、送信する場合に利用します。

◎20歳未満および一部の外国人住民の方を除き、電子証明書の有効期限は、マイナンバーカードの有効

期限と異なりますのでご注意ください。

マイナンバーカード作成時に 20歳未満であった方へ

20歳未満の方のマイナンバーカードの有効期間は、容姿の変動が大きいことを考慮して作成日から5回目の誕生日までとされています。有効期間満了を迎える方は満了日の3カ月前から受け付けている更新の手続きをお願いします。

◎更新手続きなど詳しくはお問い合わせください。

問 区民生活課住民記録係

☎(3546)5320

日本橋特別出張所区民係

☎(3666)4253

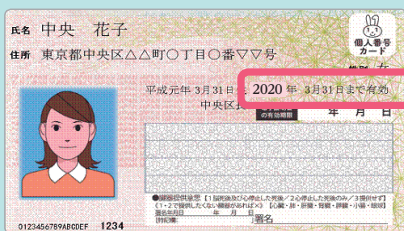
月島特別出張所区民係

☎(3531)1153

電子証明書有効期限 メモ欄



マイナンバーカード 有効期限



自転車の放置はやめましょう

～自転車の 代わりに置こう 思いやり～

道路に自転車を放置すると、まちの美観を損ねるだけでなく、歩行者の通行を阻害することとなり、救急活動などの際には活動の妨げになります。さらには、災害時の避難や救出活動の妨げにもなります。

10月22日(金)から31日(日)まで10

日間、「第38回駅前放置自転車クリーンキャンペーン」が都内で一斉に実施されます。

区ではこの期間中、各警察署と協力し、自転車の放置に対する指導や取り締まりを強化します。

放置自転車をなくすため、皆さん

のご協力をお願いします。

駐輪場を利用しましょう

道路に自転車を放置せず、駐輪場をご利用ください。

区では定期利用できる駐輪場を21カ所整備しており、その内14カ所では一時利用も可能です。一時利用の駐輪場については最初の2時間までは無料で利用できます。

道路に自転車を放置した場合は注意・警告の上撤去し、保管所へ移送・保管します(返還の際は撤去・保管手数料として3,000円徴収します)。



◎区立駐輪場について詳しくは、区のホームページをご覧ください。

問 環境政策課交通対策係

☎(3546)5443