

令和3年(2021年)

12/1

No.1485

区のおしらせ

ちゅうおう

ノロウイルス

予防の要は「手洗い」



せっけんを
使うと
効果100倍



感染が疑われる
ときは、タオル
を共用しない



乾かした後の手
に消毒用アルコ
ールを擦り込む

ノロウイルスとは??

- 12月ごろをピークに3月ごろまで多く感染発生
- 潜伏期間は1日から2日程度
- 嘔吐・下痢・腹痛・発熱などの症状を引き起こす

指輪、時計を
外して洗う



洗い残しが
多いのはここ!

※赤い部分

汚物の正しい処理方法

汚物が漏く前に処理しましょう

使い捨ての
手袋とマスク
を着用



ペーパータオルなどで、
静かに汚物を拭き取る。
ごみをポリ袋に入れ、
口を固く閉じる



汚物のあった場所と
その周辺広範囲を塩
素系漂白剤で消毒



入念に
手洗い・うがい



処理後の注意点

- しっかり部屋を換気する
- 衣服などに汚物が付着した場合は、塩素系漂白剤で消毒した後、他のものと分けて洗濯する
- 履いていたスリッパなども忘れずに消毒する

次亜塩素酸
ナトリウム

消毒液の 作り方

用途	嘔吐物などの汚物の殺菌用	日常の殺菌用
濃度	0.10%	0.02%
作り方	台所用漂白剤 10ml + 水 500ml	台所用漂白剤 10ml + 水 2,500ml

- 市販の台所用漂白剤の濃度は通常5～6%程度です。
- 台所用漂白剤は必ず「塩素系」のものをご使用ください。
- 皮膚が荒れる恐れがありますので、直接手指には使用しないでください。
- 金属に対しては腐食性がありますので、使用後は必ず水拭きしてください。
- 有毒な塩素ガスが発生しますので、酸性のものと絶対に混ぜないでください。

発症してしまったら…

脱水症状にならないよう水分を十分に補給するとともに、速やかに医療機関を受診しましょう。



問中央区保健所生活衛生課食品衛生第二係
中央区保健所健康推進課予防係

☎(3546)5399
☎(3541)5930

凡例

問 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。

「誰か」のことじゃない

12月4日(土)から10日(金)は

人権週間

毎年12月10日は人権デー
1948年(昭和23年)12月10日の第3回国際連合総会で、「すべての人間は、生まれながらにして自由であり、かつ、尊厳と権利について平等である」とうたった「世界人権宣言」が採択さ

れました。この日を記念して、国連は毎年12月10日を「人権デー(Human Rights Day)」と定めています。
人権問題の現状
私たちは、誰もが「明るく幸せに暮らしたい」「人間らしく生きたい」

と願っています。この願いを実現するためにはなくてはならない権利が「基本的人権」です。
しかし、依然としていじめや体罰、児童虐待といった子どもに関する人権問題、特定の民族や国籍の人々を排斥する差別的言動、障害のある人などに対する偏見や差別意識を背景として引き起こされた重篤な事案などが後を絶ちません。近年では、インターネット上で他人を誹謗中傷し個人の名誉・プライバシーが侵害されることや性的指向・性自認に対する偏見から不適切な取り扱いを受けるといった人権問題が発生しています。
さらに昨今拡大している新型コロナウイルス感染症に関連し、感染し

た方や帰国者、医療機関関係者などが不当な差別、偏見、いじめを受けるといった新たな事案も発生しています。
令和2年10月には「ビジネスと人権」に関する行動計画が策定され、企業でも人権方針の策定や社内の人権問題への取り組みなどが始まっています。この行動計画の実施を通じ、責任ある企業行動の促進を図ることで、平成27年に国連サミットで採択された持続可能な開発目標(SDGs)で掲げられた「誰一人取り残さない」社会の実現へとつながることが期待されます。
区政策企画課政策企画担当
☎(3546)5767

啓発活動強調事項

法務省では全国統一の「啓発活動重点目標」および「啓発活動強調事項」を定め、国を挙げて啓発活動を展開しています。今年度の啓発活動強調事項は次の17項目です。この機会にあらためて、家庭や職場、あるいは地域の中で人権問題について考えてみましょう。

- ①女性の人権を守ろう

②子どもの人権を守ろう

③高齢者の人権を守ろう

④障害を理由とする偏見や差別をなくそう

⑤部落差別(同和問題)を解消しよう

⑥アイヌの人々に対する偏見や差別をなくそう

⑦外国人の人権を尊重しよう

⑧感染症に関連する偏見や差別をなくそう

⑨ハンセン病患者・元患者・その家族に対する偏見や差別をなくそう
- ⑩刑を終えて出所した人に対する偏見や差別をなくそう

⑪犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう

⑫インターネットによる人権侵害をなくそう

⑬北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう

⑭ホームレスに対する偏見や差別をなくそう

⑮性的指向及び性自認(性同一性)を理由とする偏見や差別をなくそう

⑯人身取引をなくそう

⑰東日本大震災に起因する偏見や差別をなくそう

夜間人権ホットライン

人権週間に当たり夜間「電話法律相談」を実施します。
人権侵害や日常生活の法律問題について、弁護士が電話でご相談をお受けします。個人の秘密は厳守します。
日時
12月6日(月)
午後5時～8時

◎相談時間は1人当たり10分程度です。
ホットライン専用番号
☎(6722)0127
費用
無料
区東京都人権プラザ相談室
☎(6722)0124
☎(6722)0125

人権についてお悩みのことがある方は、1人で悩まずにご相談を

対面での相談

区の人権擁護相談

不当な差別やいじめなど人権の侵害を受けた人たちのために、法務大臣から委嘱された人権擁護委員が相談に応じます。
◎今年の街頭啓発活動は12月10日(金)午前11時15分から数寄屋橋公園で行います。

公園で行います。

相談日時
毎月第3木曜日
午後1時～4時
相談場所
区役所1階区民相談室
区まごころステーション(区民相談)
☎(3546)9590

AIチャットボットでの相談

AIチャットボット「こころコンディショナー」

(パソコン・携帯電話・スマートフォン共通)
HP<https://www.coco-ro-conditioner.jp/>



インターネットでの相談

大人はこちら

法務省インターネット人権相談
(パソコン・携帯電話・スマートフォン共通)
HP<https://www.jinken.go.jp/>



子どもはこちら

子どもの人権 SOS-eメール
(パソコン・携帯電話・スマートフォン共通)
HP<https://www.jinken.go.jp/kodomo>



電話での相談

さまざまな人権問題についての相談

みんなの人権110番

☎(0570)003110
受付時間
月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(祝日・休日、年末年始を除く)

学校でのいじめ、虐待など子どもに関する相談

子どもの人権110番

☎(0120)007110
受付時間
月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(祝日・休日、年末年始を除く)

職場でのセクハラ、家庭内暴力など女性に関する相談

女性の人権ホットライン

☎(0570)070810
受付時間
月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(祝日・休日、年末年始を除く)

外国人のための人権相談

外国語人権相談ダイヤル

☎(0570)090911
受付時間
月～金曜日の午前9時～午後5時(祝日・休日、年末年始を除く)
対応言語
英語、中国語、韓国語、フィリピン語、ポルトガル語、ベトナム語、ネパール語、スペイン語、インドネシア語、タイ語

生きることに悩んでいる人の相談

東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～

☎(0570)087478
受付時間 正午～翌午前5時30分(年中無休)

性自認や性的指向に関する相談

Tokyo LGBT相談専門電話相談

☎(3812)3727
受付時間 火・金曜日の午後6時～10時(祝日・休日、年末年始を除く)

LINEでの相談

「生きるのがつらいと感じたら…」窓口

受付時間
午後3時～10時30分(年中無休)
◎「ネットやスマホ利用におけるトラブルに関する相談」、「進路やいじめなど、教育に関する悩み相談」、「若者総合相談」についても、同一のアカウントでご相談いただけます。

LINEアカウント名
相談ほっとLINE

@東京
利用方法

2次元コードを読み取るか、LINEアプリで「相談ほっとLINE@東京」を検索し、友達登録してご利用ください。



「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。

災害に備えるため、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月下旬に、今年度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「災害時地域たすけあい名簿外部提供同意書」を同封したご案内を発送しました。内容を確認の上、名簿情報提供に同意される方は「同意書」を区へ返送してください。

対 象

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等
・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、☎へお問い合わせください。

◎名簿に登録されていても、必ず避難支援等関係者から災害発生時に支援を受けられるというものではありません。まずは平常時から水・食料の備蓄や家具類転倒防止器具の取り付けなどを行い、自ら災害に備えましょう。

◎災害時地域たすけあい名簿は、障害者福祉課などと連携し、高齢者福祉課で所管しています。

☎高齢者福祉課高齢者福祉係
☎(3546)5354

広報紙「区のおしらせ ちゅうおう」の
個別配送および声の広報・点字広報

「区のおしらせ ちゅうおう」の個別配送

対 象

新聞を定期購読していない区内在住者のうち、次のいずれかに該当し、区施設などで広報紙を入手することが困難な方

・おおむね65歳以上の方
・障害のある方(障害者手帳をお持ちの方)

送付する号

11日・21日号、1月1日号

◎1日号(1月1日号を除く)は、町会・自治会を通じてお届けします。

申し込み方法

郵送を希望する号の発行日10日前(必着)までに、電話または申込書を郵送、ファクス、Eメールのいずれかで☎へ送付して申し込む。

申込書の配布場所

区役所2階広報課、日本橋・月島特別出張所で配布する他、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。

◎「区のおしらせ ちゅうおう」は区のホームページにも掲載しています。

声の広報・点字広報

「区のおしらせ ちゅうおう」をCD・カセットテープに録音した「声の広報」、点字版にした「点字広報」を、毎月3回発行しています。

お申し込みいただいた方には郵送でお送りしています。

◎近隣の方などで必要とされる方がいらっしゃいましたらご案内にご協力ください。

対 象

区内在住・在勤で視覚障害のある希望者(身体障害者手帳1～6級をお持ちの方)

申し込み方法

電話または区役所2階広報課で直接申し込む。

共 通

費 用

無料

☎〒104-8404
中央区築地1-1-1
広報課広報係
☎(3546)5218
FAX(3546)2095
✉koho_01@city.chuo.lg.jp

TOKYO交通安全キャンペーン
12月1日(水)～7日(火)

区と区内警察署などが連携して、次の重点項目を掲げてキャンペーンを推進していきます。

子供と高齢者を始めとする歩行者の安全な通行の確保

保護者の方へ

子どもの交通事故は、午後2時から6時までの時間帯に多く発生しています。飛び出しや道路で遊具を使用することはやめて、信号が青でも必ず右左を確認するなど、日頃から正しい交通ルールとマナーを教え、手本を示していただくようお願いします。

高齢者の方へ

高齢歩行者の死亡事故では、信号無視や禁止場所横断などの法令違反が多いという特徴があります。慣れた道でも交通ルールを守り、十分に安全確認を行うようお願いします。また、明るい服装や反射材用品を身に着けて、ドライバーに自分の存在をアピールしましょう。

全ての歩行者の方へ

道路を横断するときに、横断歩道がある場所では必ず横断歩道を渡る、信号を守るなど基本的な交通ルールを順守しましょう。また、横断する前に「車が来ていないことを確認する」、「車が確実に止まったことを確認する」、「横断中にも車が来ていないか確認する」など歩行者自身の身を守るための行動を実践してください。

飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶と歩行者等の保護など安全運転意識の向上

飲酒運転などの悪質・危険な運転の根絶

飲酒運転は「犯罪」です。ドライバ

ーは、「お酒を飲んだら、運転しない」「運転するならお酒を飲まない」こと、家庭や職場では、「飲酒運転をさせない」こと、お店では、「運転する人には、お酒を提供しない」ことを徹底しましょう。

あおり運転も「犯罪」です。あおり運転を受けたときは、安全な場所に避難して車外に出ずに110番通報をしてください。

ドライバーの方へ

車を運転するときは、交通ルールを順守し、「思いやり、ゆずり合い」の気持ちを持って安全運転を心掛けましょう。横断歩道は、歩行者優先です。横断しようとする人がいるときは、横断歩道の手前で一時停止して、歩行者に道を譲りましょう。横断歩道付近に人がいるときは、すぐに停止できる速度で安全確認をしましょう。

自転車の交通事故防止

自転車の交通事故は、交差点での事故が最も多く、その多くが、安全不確認や一時不停止などを原因とする出会い頭事故です。

「止まれ」の標識がある場所では、必ず一時停止して周囲の安全を確認しましょう。

自転車はとても便利な乗り物ですが、乗れば「車」と同じです。交通ルールを守り、交通事故防止に努めてください。

・携帯電話やヘッドホンなどの使用、傘差し運転はしない。

・点検整備が行われた安全な自転車を利用する。

・自転車事故に備えた保険に加入しているか確認する。

・夕暮れ時は、早めにライトを点灯させる。

・大人も子どももヘルメットを着用する。

「ながらスマホ」は大変危険です

自転車運転中や歩行中の「ながらスマホ」は、自分自身が思っている以上に危険な行為です。

スマホや携帯電話を使うときは、周囲を確認しながら立ち止まり、通行の妨げにならない安全な場所で操作しましょう。

二輪車の交通事故防止

二輪車の単独事故や右直事故が多く発生しています。速度超過が事故につながりやすいので、スピードを控え、ゆとりを持った運転を心掛けましょう。

ヘルメットの顎ひもをきちんと結束し、胸部プロテクターを着用しましょう。

12月は「オール東京 滞納STOP強化月間」

特別区民税・都民税(住民税)については、安定した税收確保と納税義務の公平性確保を目指して、納期限を過ぎても納付がない方には、一定期間経過後に督促状や催告書を送付するなどして自主納付を促進しています。

都内区市町村と都では、毎年12月を「オール東京 滞納STOP強化月間」と位置付け、区市町村と都が連携した広報や催告による納税推進、

財産の差し押さえによる滞納処分の実施など、多様な徴収対策を集中して実施します。

なお、災害、病気、失業、法人の事業廃止など一定の事由があり、納期内に納付ができないときは、納税者からの申請により、徴収を猶予する制度もありますので、ご相談ください。

☎税務課整理係
☎(3546)5279

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

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

月島スポーツプラザ温水プールの利用休止

水泳教室が開催されるため、一般の方は利用できません。

日別表のとおり

○武道場・会議室は通常どおり利用できます。

問月島スポーツプラザ

☎(3534)5883

別表

期 間	曜 日	一般利用 休止時間
令和4年 1月11日～28日	毎週火・ 金曜日	午後 3時10分～6時

○最終入場は午後2時40分まで、利用再開は午後6時からです。

月島第三小学校温水プールの利用休止

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。

日令和4年2月1日～3月1日の毎週火・金曜日(2月11日を除く)計8日間

問月島第三小学校温水プール(開放日の開放時間帯のみ)

☎(3531)7860

スポーツ課体育施設係

☎(3546)5529

保健・医療・福祉

令和3年度健康診査・がん検診などの健(検)診期間を令和4年3月10日(木)まで延長

区では、40歳以上の中央区国民健康保険加入者および75歳以上の方に健康診査を実施しています。また、40歳以上の区民の方のがん検診などを実施しています。

対象の方に、既にご送付している「がん検診等受診券」でご案内した健(検)診期間を、令和4年3月10日(木)まで延長しました。

○お手持ちの受診券はそのまま使えますので、同封の実施医療機関名簿にある医療機関で受診してください。

○胃がん・乳がん・子宮がん検診についても、同様に延長します。

○50歳以上偶数歳の方は、「胃部エックス線検査」に加え、「胃内視鏡検査」のいずれかを選択して胃がん検診を受診することができます。ただし、今年度に胃内視鏡検査を選択しない場合には、翌年度に胃内視鏡検査を選択受診することはできませんのでご注意ください。

○人間ドックを受けた方も、検査データを活用することで検査項目を一部省略して受診でき、健康相談を受けることができます。

○受診券がお手元にない場合は、お問い合わせください。

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

○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
〇〇課〇〇係(問の宛名)
○「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

○期限が近づくと予約が取りづらくなりますので、お早めに医療機関にご予約ください。

費無料(精密検査は受診者負担)

問福祉保健部管理課保健係

☎(3546)5397

講座・催し物

終活講座
～家族信託制度について～

日12月17日(金)

①午後3時～5時
②午後6時～8時
○いずれの回も同じ内容です。

場浜町メモリアル4階会議室

対区内在住・在勤・在学者

内保有している財産管理を信頼できる家族に任せる「家族信託制度」の解説を中心に、各種制度との違いを説明します。

[講師]
行政書士 島田満俊

定各回20人(先着順)

費無料

[持ち物]
筆記用具

申12月3日(金)から電話で申し込む(受け付けは午前10時～午後8時)。

問浜町メモリアル

☎(5695)8051

いきいき館(敬老館)
クリスマスコンサート

いきいき桜川(桜川敬老館)

日12月18日(土)

①午後2時～
②午後3時30分～

内「クリスマスコンサート」
パソナグループの夢オーケストラ選抜メンバーによる演奏で、クリスマスにちなんだ曲などをお楽しみください。

定各回30人(先着順)

いきいき浜町(浜町敬老館)

日12月5日(日)

午後2時～(午後1時30分開場)

内プロによる演奏で、「クリスマスピアノコンサート」「幻想即興曲／ショパン」「子犬のワルツ／ショパン」「クリスマスソング」などを演奏予定です。

定24人(先着順)

○ロビーにて“Liveビュー”を催します(先着順：10人)。

いきいき勝どき(勝どき敬老館)

日12月12日(日)

午後1時30分～(午後1時開場)

内「ちょいワルオヤジ達のちょっとお洒落なクリスマスコンサート」サクソフォン、クラリネット、ギターの3人で、ジャズ・クラシック・ポップスなど皆さんがよく知っている音楽をお届けします。

定30人(先着順)

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

申12月3日(金)から、各いきいき館の窓口で申し込む(電話申し込み不可)。

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

きらきらエクササイズ受講生募集

日令和4年1月5日～3月30日の毎週水曜日、計13回
午前9時30分～10時30分

場いきいき勝どき松の間

対60歳以上の区内在住者(いきいき館の登録証が必要)

内ストレッチから発声・ウォーキングまで、毎日を快適に過ごすためのエクササイズです。

定各14人(申し込み多数の場合は抽選)

費無料

申12月13日(月)から20日(月)までに、いきいき勝どき窓口で直接申し込む(電話申し込み不可)。

問いきいき勝どき(勝どき敬老館)

☎(3531)3258



▲過去の「きらきらエクササイズ」の様子

シニア生涯ワーキングセミナー

日令和4年1月19日(水)

午後1時～3時45分

場日本橋公会堂2階第3・4洋室

対55歳以上

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

定30人(先着順)

費無料

申12月3日(金)から電話で申し込む。

[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

[共催]
中央区 他

問・申し込み受け付け専用電話番号

☎(5256)6200(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

予防生活援助サービス従事者研修

日令和4年2月24日(木)、25日(金)
午前10時～午後4時

○2日間、計10時間の研修です。
○途中、昼食休憩が1時間あります。

場区役所別館6階A会議室

対・区内の予防生活援助サービス事業所で働く意向のある方
・ボランティアなどの団体に所属し、高齢者への生活援助サービスの担い手となる意向のある方
・団体などに所属していないが、今後生活援助サービスの担い手となる意向のある方

内・要支援者などを対象とした介護予防・日常生活支援総合事業の予防生活援助サービスの従事者研修
・研修受講後は、介護保険法に基づき中央区が指定した予防生活援助サービス事業所で働くことができます。

定10人(先着順)

費無料

申12月6日(月)から令和4年2月18日(金)までに電話で申し込む。

問介護保険課事業者支援給付係

☎(3546)5378

クリスマス子ども会

京橋図書館

日12月19日(日)

①午前11時～11時30分
②午後1時30分～2時20分
③午後3時～3時50分

場京橋図書館読書室

定各回10組(先着順)

日本橋図書館

日12月22日(水)

④午前10時～10時20分
⑤午前11時～11時20分
⑥午後2時～2時30分
⑦午後3時30分～4時

場日本橋図書館6階ホール

定各回12組(先着順)

月島図書館

日12月15日(水)

⑧午後2時～2時30分
⑨午後3時30分～4時

場月島社会教育会館4階和室

定各回20組40人(先着順)

共通

対・①④⑤⑧

おおむね2歳までの乳幼児とその保護者
・②③⑥⑦⑨

おおむね3歳以上の幼児・児童とその保護者

内大型絵本の読み聞かせ 他

費無料

申12月3日(金)から参加希望館に電話で申し込む。

問京橋図書館

☎(3543)9025

日本橋図書館

☎(3669)6207

月島図書館

☎(3532)4391

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(申込先)

HPホームページアドレス

Eメールアドレス



凡例

日日時

会場

対象

内容

定員

費用

申し込み方法

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

タイムドーム明石プラネタリウム 冬の一般投影

【投影期間】
12月4日(土)～令和4年3月31日(木)
【休館日】
毎週月曜日(祝日・休日の場合は開館、翌平日休館)、12月29日(水)～令和4年1月4日(火)
場タイムドーム明石プラネタリウム

別表
番組名など
うんこドリル ザ・プラネタリウム
リラックマのプラネタリウム
忍たま乱太郎の宇宙大冒険withコズミックフロント☆NEXT ブラックホールで危機一髪!?!の段
「星空教室」 当日の星空に加え、毎月異なるテーマを設けて、宇宙や天文の話題を分かりやすくお届けします。
「ヒーリングプラネタリウム」 第1・3・5週はアロマの香りに包まれて、第2・4週はヨガで一週間の疲れを癒しませんか? 星空の解説もあります。
「親子でプラネタリウム」 小さなお子さんやプラネタリウムが初めての方への解説員による星空のお話です。(第2土曜日のみ)
Seasons ～星降る水面～ ※12月28日、1月5日、1月6日の3日間
Seasons ～星と光に包まれて～ ※3月29日、30日、31日の3日間
◎投影スケジュールおよび投影休止日については、ホームページをご覧ください。

バリアフリー映画鑑賞会

日12月18日(土)
午後2時～(午後1時30分開場)
場日本橋図書館6階図書館ホール
対小学生以上
【上映作品】
「武士の家計簿」(邦画、129分、音声ガイド・字幕付き)
◎今回は、視覚障害者用音声ガイドと聴覚障害者用字幕を付けて上映します。障害の有無にかかわらず、どなたでもお楽しみいただけます。
定20人(先着順)
費無料
申12月5日(日)から12日(日)までに電話で申し込む。
◎1回の申し込みで2人分まで申し込みができます。
◎申し込みの際は、申込者全員の氏名と代表者の連絡先が必要です。
◎作品の概要については、お問い合わせください。
問日本橋図書館
☎(3669)6207

プラネタリウムクリスマスコンサート(大人向け)

日12月25日(土)
午後3時～4時
場タイムドーム明石プラネタリウムホール
対区内在住・在勤・在学者
内プラネタリウムの満天の星の下で、インドネシアの青銅製打楽器による「宮廷音楽ジャワガムラン」の生演奏をお楽しみください。
【出演】
ガムラン・サテライト
定80人(申し込み多数の場合は抽選)
費300円(未就学児無料、区内小中学生は「中央区立スポーツ施設等子ども無料利用証」提示により無料)



ホール
対どなたでも
【投影内容など】
別表のとおり
費300円(未就学児無料、区内小中学生は「中央区立スポーツ施設等子ども無料利用者証」提示により無料)
◎チケットは当日10時から発売します(事前予約は行っていません)。
問郷土天文館「タイムドーム明石」
☎(3546)5537

申12月12日(必着)までに往復はがきに①～⑤(5面記入例参照)⑥参加希望者全員の氏名・年齢⑦在勤の方は会社名・住所を記入して申し込む(電子申請も可)。
問104-0044
中央区明石町12-1
郷土天文館「タイムドーム明石」
☎(3546)5537

勤労者のためのパソコン講座(Office実践)

日令和4年1月17日(月)～21日(金)
計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、WordとExcelの基本的な操作ができる方
内WordとExcelの知っていると便利な機能や使い方を学び、仕事で実践できる技術を習得します。
・Word：差し込み、便利機能、長文機能、スタイル、目次など
・Excel：関数の活用、マクロ機能、データベース機能など
定20人(申し込み多数の場合は抽選)
費6,000円
申12月17日(必着)までに往復はがきに①～⑤(5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
中央区銀座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)
☎(3546)8610



新春経済講演会

日令和4年1月17日(月)
午後2時～3時30分
対区内中小企業経営者および従業員
【開催方法】
オンライン(Zoomを使用)

【テーマ】
“ガリガリ君”の開発者が語る ポストコロナ時代の強小カンパニーのつくりかた
【講師】
赤城乳業(株)元常務取締役開発本部長／M. ソリューション代表 鈴木政次
定50人(先着順)
費無料
申東京商工会議所ホームページのイベントカレンダーから申し込む。(イベント番号：109073)
◎半角で入力してください。
問東京商工会議所中央支部
☎(3538)1811
HP東京商工会議所
https://event.tokyo-cci.or.jp/

就職氷河期世代や新型コロナウイルス感染症による離職者等向けの就労支援セミナー

日・業界理解編：令和4年1月20日(木)午後6時30分～7時30分
・面接・書類対策編：令和4年1月29日(土)午後2時～3時
◎合同企業説明会も2月に開催予定です。詳細が決まり次第、申し込みのあった方に連絡します。
対49歳以下の区内在住者で次のいずれかに該当し、区内の企業での正規雇用を目指す方
・就職氷河期世代に該当する方
・新型コロナウイルス感染症の影響により、令和2年4月以降、離職した方または内定取り消しにあった方
申令和4年1月19日(水)までに(株)学情へ電話、またはHPから申し込む。
問・事業について
商工観光課商工振興係
☎(3546)5329
・事業への応募について
(株)学情
☎(3593)1512
HPhttp://www.chuo-career.jp/

スポーツ

少年少女トランポリン体験教室

日令和4年1月15日(土)・22日(土)
午後6時～7時30分
場総合スポーツセンター主競技場
対小学校3年生から6年生までの区内在住・在学者
定20人(申し込み多数の場合は抽選)
費無料(傷害保険は任意加入で保険料800円は自己負担)
申12月8日(必着)までに往復はがきに①～⑤(5面記入例参照)⑥学校名⑦学年⑧過去の本教室参加の有無を記入して申し込む。
◎兄弟(姉妹)での参加を希望する場合も、1人1枚でお申し込みください。
◎抽選の場合は過去に参加していない方を優先します。
◎当選者は区役所8階中央区体育協会事務局窓口で手続きがあります。
問〒104-8404
中央区築地1-1-1
中央区体育協会事務局
☎(3546)5729



太極拳教室(初心者・初級者)

日令和4年1月19日～2月16日(2月11日を除く)の毎週水・金曜日計8回
午後6時30分～8時30分
場京橋プラザ区民館多目的ホール
対18歳以上の区内在住・在勤者(高校生を除く)
定40人(申し込み多数の場合は抽選)
費2,000円
申12月17日(必着)までに往復はがきに①～⑤(5面記入例参照)⑥過去の本教室参加の有無⑦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します。
◎当選者は区役所8階中央区体育協会事務局窓口で手続きがあります。
問〒104-8404
中央区築地1-1-1
中央区体育協会事務局
☎(3546)5729



国保・年金

ジェネリック差額通知(後期高齢)の送付

12月中旬に送付するこの通知は、現在処方されている先発医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、軽減される薬代の見込み額をお知らせするものです。ジェネリック医薬品を使うことで、医療の質を落とすことなく、皆さんの薬代の負担を軽くするとともに、後期高齢者医療広域連合が負担する医療給付費も低く抑えることができます。皆さんのご理解とご協力をお願いします。
対・主に生活習慣病などの医薬品が処方されている方
・薬代が一定額以上軽減されると見込まれる方
◎ジェネリック医薬品を使うときは、医師や薬剤師にご相談ください。
◎この通知は、全ての被保険者の方にお送りするものではありません。
◎通知の受け取り後、特に手続きは必要ありません。
問保険年金課給付係
☎(3546)5361

国民年金保険料の納付案内を民間事業者が行っています

日本年金機構では、国民年金保険料のご案内を民間委託しています。
【委託事業者】
(株)バックスグループ
【案内内容】
国民年金保険料の未納がある方に対して、電話・文書・戸別訪問などにより、納付や免除などの申請手続きのご案内を行います。
なお、平成29年9月30日に納付受託業務を廃止以降、受託事業者による国民年金保険料の収納は行っていません。そのため、受託事業者が皆さんから保険料をお預かりすることはありません。
問中央年金事務所国民年金課
☎(3543)1411(代表)
(株)バックスグループ
(0800)6000600

その他

贈らない 求めない 受け取らない みんなですすめよう！「三ない運動」

政治家や候補者の寄付やあいさつについて、次のような行為は公職選挙法で禁止されています。

- ・政治家や候補者が、選挙区内の人にお金や品物を寄付すること
- ・有権者が政治家や候補者に対し寄付を出すように勧誘や要求をすること
- ・後援団体が、選挙区内の人に花輪・香典・祝儀などを出すこと
- ・政治家や後援団体が、新聞やテレビなどに、あいさつを目的として有料の広告を出すこと
- ・政治家や候補者が選挙区内の人に、年賀状などの時候のあいさつ状を出すこと(答礼のための自筆のものを除く)

寄付禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。

問 明るい選挙推進協議会(選挙管理委員会事務局)

☎(3546)5541

特別区(東京23区)職員採用試験合同説明会・技術職採用フォーラムPR動画配信

日 令和4年1月11日(火)～20日(木)(予定)

対 令和4年度以降の特別区職員採用試験の受験希望者

内 各区・一部事務組合の特色や、技術職の仕事内容・魅力を紹介した動画の配信

◎事前申し込みは不要です。

◎詳しくは、**HP**をご覧ください。

問 特別区人事委員会事務局任用課採用係

☎(5210)9787

職員課人事係

☎(3546)5248

HP <http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm>

無戸籍の方、ご相談ください

出生の届け出がされておらず、無戸籍でお困りの方々へ、戸籍をつくる手続きについてご案内します。無戸籍の人やそのお知り合いの方は、法務局や区の戸籍窓口にご相談ください。

問 東京法務局

☎(5213)1344

区民生活課戸籍係

☎(3546)5317

コミュニティふれあい銭湯～水曜 銭湯 どうでしょう～

日 12月8日(水)・22日(水)

◎12月8日はポインセチアの湯です。

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。

◎入浴時以外はマスクを着用してく

ださい。また、浴場内での会話は控えてください。

◎体調不良の場合は利用を控えてください。

問 地域振興課区民施設係

☎(3546)5623

第20回「勇気ある経営大賞」応募企業の募集

本賞は、過去に拘泥することなく、経営のかじを切る決断を下し、「勇気ある挑戦」をしている企業を顕彰する制度です。

「大きなリスク」「高い障壁」「常識の打破」に挑戦し、「高い理想を追求」している企業について、挑戦した背景や動機、内容、成果を中心に評価します。

◎業種・業歴を問わず応募できます。

[受賞特典]

賞金(大賞200万円・優秀賞50万円・特別賞50万円)

[応募締め切り]

令和4年2月2日(水)

◎詳しくは**HP**をご覧ください。

問 東京商工会議所事務局

☎(3283)7754

HP <https://www.tokyo-cci.or.jp/market/keieitaishyo/>

ウォームビズの実施

区では、地球温暖化防止のため、1年を通して省エネルギー・省資源に取り組んでいます。その活動の一つとして冬場の暖房中の温度を19度に徹底し、「室温に適した服装での執務」を実施します。

皆さんのご理解とご協力をお願いします。

[実施期間]

12月1日(水)～令和4年3月31日(木)

問 環境推進課温暖化対策推進係

☎(3546)5406

AEDの設置・貸し出し

突然の心停止状態に陥った人の救命活動に備え、その場に居合わせた一般の人でも簡単に使用できるAED(自動体外式除細動器)を区の施設などに設置しています。

[主な設置場所]

区役所、区民センター、保健所、保健センター、介護老人施設、区民館、社会教育会館、リサイクルハウス、図書館、児童館、敬老館、スポーツ施設、区立小学校、区立中学校など

[AEDとは]

音声案内に従い、心停止状態の人に電気ショックを与え蘇生させる救命機器です。

[使用方法]

- ・電源を入れ、心停止状態の人に電極パッドを貼り付けると、AEDが自動的に心電図を解析し電気ショックが必要かを判断します。
- ・電気ショックが必要と判断された場合は、使用者が通電ボタンを押し電気ショックを与えます。

◎電気ショックが必要ないと判断した場合は、通電ボタンを押しても通電しないことや、使用中に注意事項を警告するなど、安全性にも配慮がなされています。

[貸し出し]

町会や事業所などがイベントなどを実施する際、AEDを貸し出します。また講習会などに向けたAEDトレーニング機器や心肺蘇生練習用人形も貸し出します。

[貸し出しの要件]

区内で活動する団体であり、心肺蘇生法(心臓マッサージ・人工呼吸など)の講習などを受講し、証明書の提示ができる方がいる団体の代表者

問 福祉保健部管理課庶務係

☎(3546)5342

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
中央区内散歩 第1集	各500円
中央区内散歩 第2集	
中央区内散歩 第3集	
中央区内散歩 第4集	各400円
中央区内散歩 第5集	
中央区内散歩 第6集	600円
中央区内散歩 第7集	
中央区内散歩 第8集	
中央区内散歩 第9集	630円



都市計画(案)の公告・縦覧および説明会

		晴海地区に関する都市計画		都市計画道路に関する都市計画	
名 称		晴海地区地区計画の変更(案)		都市計画道路放射第16号線の変更(案)	都市計画道路補助線街路第112号線の変更(案)
公 告・縦覧	縦覧期間・意見書の提出期間	12月14日(火)～28日(火) 午前9時～正午、午後1時～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計画課			
		区役所5階都市計画課		区役所7階環境政策課	
		意見書の提出先	〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 都庁第二本庁舎12階北側 東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課		
	意見書に関する注意事項	◎区内に在住か計画案に利害関係のある方は意見書を提出できます。 ◎意見書には計画案の名称・ご意見(書式自由)・住所・氏名・電話番号を記入の上、提出してください。 ◎意見書を郵送で提出する場合の有効期間は各意見書提出期間最終日の消印有効となります。 ◎提出された意見書は、都市計画法にのっとり、意見書の要旨を都市計画審議会に提出します。			
説 明 会	日 時	12月15日(水)午後6時30分～(議事が終了次第閉会)			
	会 場	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(中央区晴海1-4-1)			
	定 員	事前予約制 定員50人(先着順)			
	申し込み方法	◎12月10日(金)までに、下記申込先へ連絡してください。 ◎申し込みの際は、①地区名称(晴海地区)②住所③氏名 ④電話番号またはメールアドレスを記入してください。			
	申込先	都都市整備局都市づくり政策部 土地利用計画課再開発等促進区担当 ☎(5388)3318 FAX(5388)1351 ✉S0000175@section.metro.tokyo.jp			
縦覧・意見書の提出に関する問い合わせ先		都都市整備局都市づくり政策部都市計画課 ☎(5388)3225			
各都市計画案に関する問い合わせ先		都都市整備局都市づくり政策部 土地利用計画課再開発等促進区担当 ☎(5388)3318		都都市整備局都市基盤部 街路計画課街路計画調整担当 ☎(5388)3379	

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

！ 還付金詐欺にご注意ください

区役所職員などを装う還付金詐欺の電話が相次いで発生しています。

区職員をかたる電話に注意

区では還付金に関して事前にお出しいただいた書類の確認などを除き、直接電話で口座番号を聞くことは絶対にありません。また、期間内に手続きされていない方へ連絡する場合も、個別に電話をかけることはありません。

手口例1

区役所〇〇課の〇〇です。医療費還付の申請書を緑色の封筒で郵送していますが、申請がありません。締め切りは先月末でしたので、近くのATMで手続きをしてください。申請方法はATMに行ったら電話で説明します。



区職員が電話でATMに誘導することはありません

現在、区では「医療費」や「保険料」の還付金がある場合、電話ではなく通知を郵送し、指定された口座に振り込みをしています。ATMを使った医療費や保険料の還付は行っていません。

問 保険年金課給付係

☎(3546)5361

手口例2

区役所〇〇課の〇〇です。保険料の過払いがあります。以前、還付通知を郵送しましたが手続きができていません。今、銀行名と口座番号を教えてもらえば、還付金を振り込みます。後ほど銀行員から電話がありますので、指示を受けてください。

トピックス



中央区総合防災訓練

11月7日、日本橋地域の3カ所の防災拠点を中心に、感染症対策に配慮した中央区総合防災訓練が実施されました。各防災拠点では運営委員会の皆さんが避難所開設・運営訓練や救援物資受け入れ訓練などを行った他、浜町敬老館では福祉避難所開設訓練の一環で、区の職員らが防護服の正しい着脱方法などを学び、災害時の行動を確認しました。

友好都市提携30周年 ～山形県東根市～

中央区と山形県東根市は、サクラノボの苗木の寄贈をきっかけに交流が始まり、平成3年に友好都市提携を結びました。これまで、「さくらんぼ種飛ばし大会」や「大江戸まつり盆おどり大会」、「雪まつり」といったイベントなどを通じてさまざまな交流を継続しています。

本年、友好都市提携30周年を迎え、友好の歴史や東根市の魅力を紹介する「友好都市 東根市展」を6月に開催しました。

東根市展

「友好都市 東根市展」で展示したパネルの内容の一部は、現在区のホームページからご覧いただけます。

HP https://www.city.chuo.lg.jp/kusei/syokai/koryu/_user_tiiki_time.html



問 地域振興課地域事業係
☎(3546)5339

特産品

「果樹王国」東根、旬の果物をご紹介します！



さくらんぼ

東根市の代表的な特産品です。さくらんぼの王様「佐藤錦」は、東根市が生産量日本一を誇ります。



8月下旬～9月下旬
桃



9月上旬～10月上旬
ぶどう



10月上旬～11月下旬
りんご



11月下旬～12月上旬
ラ・フランス

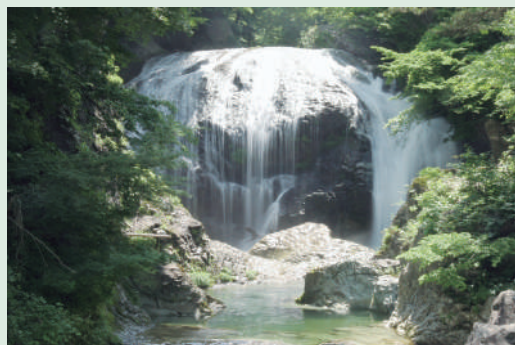
東根市って、こんなところ！

今が旬！

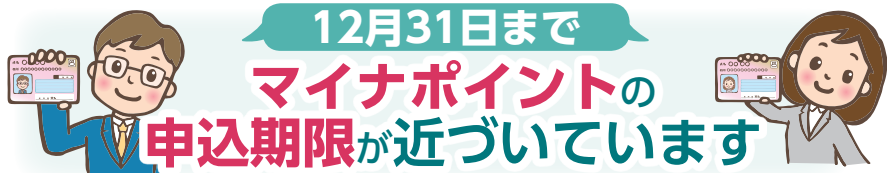
名所



東根の大ケヤキ
国指定特別天然記念物
で、その樹齢は1500年以上！



関山の大滝
高さ10m、幅15mの大滝。巨木の間からほととぎすの清流は、東根の隠れたパワースポット。



12月31日まで
マイナポイントの
申込期限が近づいています

マイナポイントを受け取るためには、予約・申し込みの上、12月31日(金)までにチャージまたはお買い物をしていただく必要があります。お早めにお手続きください。

申し込みできる方

令和3年4月30日までにマイナンバーカードを申請した方
◎マイナポイントの申し込みは1人につき1回のみです。

マイナポイント支援窓口

区役所では、手続き方法が分からない方などを対象に、支援窓口を開設しています。

窓口開設期間

12月28日(火)まで

受付時間

- ・月～金曜日
午前8時30分～午後5時(水曜日は午後7時まで延長)
- ・日曜日
午前9時～午後5時

会場

区役所1階

必要なもの

- ・マイナンバーカード
- ・数字4桁の暗証番号(マイナンバーカード交付時に設定したもの)
- ・各決済サービスが指定する決済サービスID・セキュリティコード

◎IDなどは事前に各決済サービスのコールセンターやマイナポイントホームページなどでご確認ください。

来庁される方へのお願い

- ・登録する決済サービスを決めた上でご来庁ください。
- ・一部の決済サービスは、専用サイトへの事前登録が必要です。登録を済ませた上でご来庁ください。
- ・新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、ご自身でお手続きができる場合は、できるだけ来庁

をお控えください。

問・マイナポイント事業について
マイナンバー総合フリーダイヤル
(午前9時30分～午後8時)

☎(0120)950178

・マイナポイント支援窓口について
総務課組織・本庁舎整備等担当
(平日 午前8時30分～午後5時)
☎(3546)5625

HP マイナポイント事業ホームページ
(総務省)
<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>

中央区名誉区民
細田安兵衛様
(株式会社栄太樓
総本舗相談役)が
11月3日に御逝去
されました。
氏は、事業経営
者として精励され
るとともに、観光
協会ほか地域団体
において、本区の
商工業の発展およ
び観光事業の推進
に努め、文化の向
上に絶大な功績を
残されたことから、
平成24年10月中
央区名誉区民とし
て顕彰されました。
悼意を表します。

訃報

(8) 「区のおしらせ ちゅうおう」は区役所、特別出張所、区民館などの区施設、コミュニティバス、区内公衆浴場、一部金融機関、百貨店、ファミリーマート(一部店舗を除く)、都営地下鉄の駅(東銀座・宝町・築地市場・日本橋・人形町・東日本橋・馬喰横山・浜町・勝どき・月島)、東京メトロの駅(京橋・銀座・東銀座・新富町・築地・八丁堀・三越前・日本橋・人形町・茅場町・小伝馬町・水天宮前・月島)、JRの駅(新日本橋・馬喰町)、文化堂でも配布しています。