

令和4年(2022年)

1/11

No.1489

中央区民カレッジ

区のおしらせ

ちゅうおう

オープンカレッジ & カレッジ説明会

中央区民カレッジとは…

区内在住・在勤・在学者を対象とした生涯学習の場で、本区ならではのさまざまな講座を実施しています。



木村浩之「漲る」

ライブペインティング 神事 相撲絵を描くといふこと

日 時

2月15日(火)
午後2時～4時

◎中央区民カレッジ説明会(30分程度)を含んだ時間です。

会 場

日本橋社会教育会館8階ホール

対 象

18歳以上の方

講 師

日本画家 木村浩之、柴田悦子画廊代表取締役、銀座ギャラリーズ理事 柴田悦子

内 容

「画廊へのご招待」講座の特別編を開催し、日本画家の木村浩之によるライブペインティングおよびギャラリストの柴田悦子との対談を通じて美術の魅力を体感していただきます。



▲木村浩之

また、令和4年度の区民カレッジ生募集に先立ち、区民カレッジの仕組みや申し込み方法、来年度の講座内容をいち早く紹介します。

この機会にぜひ、皆さんの学ぶ場を発見してください。

定 員

100人(申し込み多数の場合は区内在住者優先の上、抽選)



▲柴田悦子

費 用

無料

申し込み方法

1月11日(火)から28日(必着)までに、往復はがきに①オープンカレッジ申し込み②氏名・ふりがな③郵便番号・住所④電話番号⑤年齢⑥学籍番号(カレッジ生のみ)⑦託児を希望する方は子どもの氏名・ふりがな・年齢・性別⑧車いす席をご希望の方はその旨を記入して☑へ郵送または区のホームページの電子申請から申し込む。

託 児

1歳以上の未就学のお子さんをお預かりします(定員5人、要事前申し込み)。

☎104-8404

中央区築地1-1-1

文化・生涯学習課生涯学習係

☎(3546)5524

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、最新の情報は区のホームページをご覧ください。お問い合わせは中止とする場合があります。

令和3年分確定申告

申告期間

所得税および復興特別所得税
2月16日(水)～3月15日(火)

個人事業者の消費税および地方消費税
2月16日(水)～3月31日(木)

贈与税
2月1日(火)～3月15日(火)

◎2月15日(火)以前でも、日本橋・京橋税務署では年金受給者の方、還付申告される方や譲渡所得・贈与税の申告相談を行っていますので、ぜひご利用ください。
会場では入場整理券を配布しますが、状況に応じて後日の来場をお願いする場合があります。

申告書作成会場の開設

開設期間
2月16日(水)～3月15日(火)(土・日曜日、祝日を除く)

◎ただし、2月20日(日)・27日(日)は、開場します。

受付時間
午前8時30分～午後4時
(相談は午前9時15分から)

◎申告書作成会場では、混雑回避のため、入場整理券を配布します。
入場整理券は、当日、会場で配布する他、LINEで事前入手できます。なお、配布状況により受け付けを早く締め切る場合があります。

会 場
東京国税局 1 階(築地 5 - 3 - 1)

◎期間中、日本橋・京橋税務署では、申告書の作成・相談は行いません。

内 容
所得税および復興特別所得税、個



人事業者の消費税および地方消費税、贈与税の申告相談

所得税および復興特別所得税の申告が必要な方

- ・事業所得・不動産所得のある方
- ・土地・建物などを譲渡した方
- ・給与を2カ所以上から受けている方 など

e-Tax申告

新型コロナウイルス感染防止の観点からも、ご自宅からパソコンやスマートフォン(スマホ)で申告できるe-Taxを是非ご利用ください。

◎スマホでの申告がさらに便利になります。

- ・スマホのカメラで給与所得の源泉徴収票を撮影すれば、金額や支払者情報などが自動で入力されます。
- ・スマホ専用画面の対象範囲が拡大し、「特定口座年間取引報告書」の内容や、「上場株式等の譲渡損失額(前年繰越分)」もスマホで申告ができます。

問東京国税局電話相談センター(税務署の代表電話から音声案内で0番を選択)
日本橋税務署
☎(3 6 6 3) 8 4 5 1
京橋税務署
☎(4 4 3 4) 0 0 1 1
HP国税庁
<https://www.nta.go.jp/>

税理士による無料申告相談

税理士による無料申告相談を行います(日時・会場などは別表1のとおり)。
◎相談は、オンラインまたは電話による「事前申し込み」を受け付けています(別表2のとおり)。
◎土地・建物および株式の譲渡所得のある場合や、相続税・贈与税の相談は行いません。
申告書や届出書の提出のみの場合
直接税務署に提出(郵送可)してください。

日 時	2月7日(月)～14日(月) (土・日曜日、祝日を除く)	1月27日(木)～2月7日(月) (土・日曜日を除く)
	午前9時30分～正午(受け付けは午前11時まで) 午後1時～5時(受け付けは午後4時まで) ◎事前申し込みのご協力をお願いします。	
会 場	日本橋公会堂 2階集会室	月島区民センター 1階会議室
主 催	日本橋税務署	
受 託	東京税理士会日本橋支部	東京税理士会京橋支部

	事前申し込み	日本橋税務署管内の方	京橋税務署管内の方
オン ライン	サイト		
電 話	受付時間	平日午前9時～午後6時	
	専用番号	☎(0570)006573	☎(0570)006574
	留意事項	オペレーターに「管轄の税務署」、「希望の相談日時」、「相談者の氏名・電話番号」をお伝えください。なお、「専用番号」以外での電話申し込みは受け付けていません。	

令和3年度区民歯科健康診査の受診をお忘れなく

今年度の区民歯科健康診査は2月28日(月)まで行っています。
定期的に歯科健康診査を実施し、歯周病や虫歯などを早期発見・予防することで、お口の健康を保ちましょう。対象者には6月下旬に「歯科健康診査無料受診券」を発送しましたので、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。
なお、受診券を紛失してしまったなどの理由により、健診ができない場合は、問までお問い合わせください。
費 用
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することができます(中央区内のみ)。
◎障害のある方や要介護状態の方などで、ご自分ではかかりつけの歯医者さんを見つけることが困難な方に、身近な地域で適切な歯科医療を受けられるように「かかりつけ歯科医」の紹介をしています。
問福祉保健部管理課保健係
☎(3 5 4 6) 5 3 9 7

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

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。介護保険のケアプランに組み込んで利用できますので、担当のケアマネジャーにご相談ください。
対 象
区内にお住まいの要介護1～5に認定された方で、寝たきりなど日常

生活に支障がある方
内 容
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、同じ時間帯にお伺いします。
・利用例：おむつ交換、体位変換、服薬援助、水分補給、トイレ・移

動等介助、身体清拭、口腔ケアなど
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。ボタン一つで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、「トイレに行きたくなった」「転んで起き上がれない」など、身体介助が必要な場合にはヘルパーがご自宅へお伺いします(相談は無料)。
サービスの特色

・②は①と組み合わせることで24時間365日対応可能(年末年始も休まず営業)
・要介護度が変わっても訪問1回当たりの料金は変わらないので安心してご利用いただけます(ナイトサポートのみ基本料金がかかります)。
費 用
基準単価の1～3割
◎申し込み方法など詳しくはお問い合わせください。
問新川訪問介護ステーション
☎(3 5 5 2) 5 6 7 0

月島駐車場・人形町駐車場の定期利用者募集



現行の定期利用期間は、令和4年5月31日(火)で終了しますので、別表のとおり募集します。

◎詳しくはお問い合わせください。
☎環境政策課交通対策係
☎(3546)5667

駐車場名	月島駐車場	人形町駐車場
所在地	月島4-1-1 (月島区民センター地下)	日本橋人形町1-1-17 (日本橋小学校地下)
利用期間	6月1日(水)から 令和6年5月31日(金)まで	
募集台数	36台(区民割り当てのみ)	区民割り当て 25台 事業所など割り当て 5台
駐車できる車	普通自動車・小型自動車・軽自動車(二輪車を除く)で 全長5m以下・幅2m以下	
	高さ2m以下の車	高さ2.3m以下の車
申し込み資格	月島地域の区民の方	日本橋地域の区民および 事業所などの代表者の方
	◎ただし、申込台数は1世帯(1事業所など)あたり1台とします。	
使用料	月額35,000円	月額40,000円
定期駐車 利用申込書 配布期間 および場所	1月24日(月)～2月4日(金) 午前9時～午後5時(土・日曜日を除く) 区役所7階環境政策課交通対策係	
	◎下記の時間で、各駐車場でも配布しています。 〔月島〕月島駐車場内管理室 (全日 午前7時～午後10時) 〔人形町〕人形町駐車場内管理室 (全日 午前7時～午後10時)	
受付期間 および場所	1月31日(月)～2月14日(月) 午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く) 区役所7階環境政策課交通対策係 ◎各駐車場および郵送では受け付けません。	
提出書類	【区民・事業所など共通】 ・定期駐車利用申込書、自動車検査証の写し 【区民】 ・運転免許証の写しなど 【事業所など】 ・事業所などの所在地、代表者を確認できる書類(3カ月以内のもの) (例)法人登記簿謄本の写しなど	
低公害車 使用料 減額制度	〔内容〕 低公害車車両は駐車料金が月6,000円(電気自動車は月10,000円)割引となります。	
	〔対象車両〕 1.天然ガス車、電気自動車、メタノール車 2.低排出ガス車、低排出ハイブリット車のうち①②ともに該当する自動車 ①平成17年度以降基準排出ガス75%低減レベル車(検査証「型式」欄が、 D、H、R、6のいずれかで始まる車両) ②平成22年度以降燃費基準以上達成自動車	
その他	・申し込みできる車両は、原則申込者の所有または使用の車両(車検証に記載あるもの)に限ります。 ・申し込み多数の場合は、公開抽選となります。 ・駐車場の利用は申し込みをした車両のみに限定します。 ・入庫・出庫は定期券(パスカード)により24時間可能です。 ・定期駐車使用料は、前月末までに駐車場管理室で現金(初回は区役所)による支払いとなります。 ・未納駐車場使用料がある場合は、申し込みができません。	

会社・商店・ご家庭の皆さん その仕事シルバー人材センター にお任せください



シルバー人材センターとは
60歳以上の健康で働く意欲のある元気な方が会員となって働いています。

会員の仕事ぶりは「真面目で丁寧」、「安心して任せられる」など、大変好評です。

どんな仕事ができるのか
センターでは、会社・商店・家庭・各種団体などから多種多様な仕事をお引き受けしています(危険な仕事や専門的な道具を必要とする場合などはお受けできません)。

「こんな仕事は引き受けてもらえないのでは」とお考えになる前に、

まずはお気軽にお問い合わせください。

主な仕事は、次のとおりです。

家庭の仕事
室内掃除、洗濯、食事作り、換気扇掃除、エアコンフィルター掃除(内部除く)、片付け、子ども(小学生以上)の送迎・見守り、話し相手、植木鉢の整理、庭の草取り・枝切り、粗大ごみの解体・移動、家具の移動、簡単な大工仕事など

専門的な仕事
語学レッスン、パソコン・スマートフォンレッスン、パソコンの環境設定、障子・網戸の張り替え、封筒・

用途地域等の変更に関する 意見募集



都では、平成16年の用途地域(※)などの見直し以降、道路の整備などによる地形地物の変化が多く発生し、指定状況と現況との不整合などがみられることから、令和5年度に用途地域等の変更を一括して実施することとしています。

今回、都から用途地域等の変更原案の作成依頼があったことから、区では、都の「用途地域等に関する指定方針及び指定基準」を踏まえた原案の作成を予定しています。

原案の作成に当たり、区が作成した素案に対するご意見を募集します。

素案内容
用途地域の変更
①築地三丁目および明石町
用途地域の境界の基準について見直します。
②区立築地川公園内のため、変更による宅地への影響はありません。
③勝どき五丁目および六丁目
環状第2号線の整備が完了した沿道地区および勝どき五丁目地区地区計画に基づき土地利用転換が完了した地区を対象に用途地域、建ぺい率、容積率を見直します。

その他の都市計画の変更
区域区分、防火地域、特別用途地区の都市計画について、地理情報システム(GIS)に対応した計画図とすることに伴い、算定し直した面積に変更します。

◎制限の内容自体に変更はありません。

素案の説明資料
素案の説明資料はHPからご覧ください。なお、窓口(意見書の提出先)でもご覧いただけます。

意見募集
意見書の提出先
区役所5階都市計画課
意見書の募集期間
1月24日(月)～2月14日(月)
意見書に関する注意事項
・区内に在住か用途地域等に利害関係のある方は意見書を提出できま

す。

・意見書には都市計画の件名・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募集期間最終日の消印有効となります。

・意見書は区のホームページの電子申請で提出することもできます。

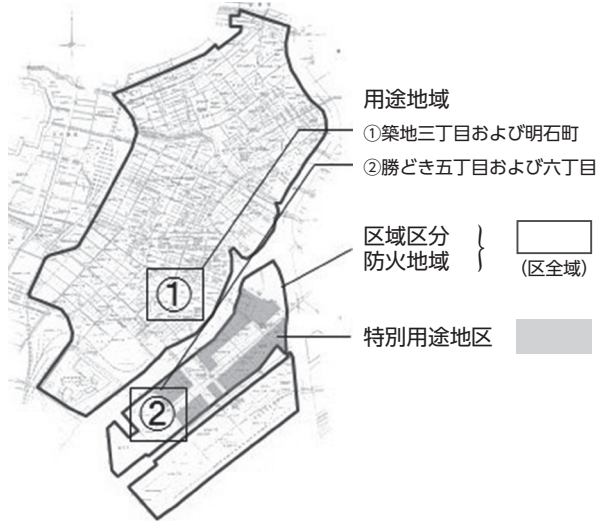
◎詳しくはHPを参照してください。

(※)用途地域
都市には住宅、事務所、店舗などさまざまな建物が建っています。それらが無秩序に建つと安全性、利便性、快適性などが損なわれ、住みにくく不便なまちになってしまいます。このようなことがないように守るべき根幹的なルールとして、建物の用途、大きさ、高さ、構造などを規制していく方法が用途地域制度です。

現在本区では商業地域、第一種住居地域、第二種住居地域、準工業地域が指定されています。

なお、現在の用途地域の内容は、HPおよび都市計画課窓口において「中央区都市計画情報等閲覧システム」で確認いただけます。

☎104-8404
中央区築地一丁目1番1号
都市計画課都市計画係
☎(3546)5468
HP<https://www.city.chuo.lg.jp/kankyo/keikaku/kokoku/youtoichiikisoan.html>



▲都市計画の対象範囲

会員を募集しています 入会資格

60歳以上の健康な区民で、「自主・自立、共働・共助」の基本理念を理解し、ルールを守って仲良く働ける方

入会説明会
毎月13日(土・日曜日、祝日の場合は直前の平日)にシルバー人材センター2階会議室で午前10時から開始します。

◎電話予約制(当日予約可)途中入場はできません。

◎健康保険証など住所・年齢が確認できるもの、印鑑、筆記用具をご持参ください。

◎詳しくはお問い合わせください。

☎中央区シルバー人材センター
☎(3551)2700
HP<https://webc.sjc.ne.jp/chuo>
Echuo@sjc.ne.jp

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

環境情報センターの臨時休館

2月20日(日)は、施設内設備点検のため休館します。

問環境情報センター

☎(6 2 2 5) 2 4 3 3



保健・医療・福祉

要介護認定を基に障害者控除の認定

65歳以上の方については、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、申請の必要はありません。

対次の要件の全てに該当する方
・障害者手帳などの交付を受けていない方
・認定を受けたい年の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

申区役所4階介護保険課介護認定係で申請または申請書を郵送で申し込む。

◎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区のホームページでご確認ください。

◎申請から認定通知書の発行までにお時間をいただく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

☎(3 5 4 6) 5 3 8 5

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年目以降であること
・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こと

◎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。

◎要件に該当するか事前にお問い合わせください。また、申請から確認書の発行までにお時間をいただく場合がありますのでご了承ください。

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

リサイクル教室

～着物の端切れからひな人形づくり～

日2月9日(水)

午前9時30分～午後4時30分

場リサイクルハウスかざぐるま箱崎町

対18歳以上の区内在住・在勤・在学者

内着物の端切れを使って、ひな人形を作ります。

定10人(申し込み多数の場合は抽選)

費無料

【持ち物】
着物の端切れ2種類(明るい色、暗い色)、刺しゅう糸、裁縫道具、筆記用具など

申1月21日(必着)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、所在地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

☎(3 5 4 6) 5 6 5 4

分譲マンション管理セミナー 新しい時代を迎えたマンションの管理・運営

～あなたのマンションが管理不全にならないために～

日1月23日(日)

午後1時30分～3時30分

場①区役所8階大会議室

②オンライン(Webex)

◎オンライン接続環境はご自身でご準備ください。

対区内の分譲マンションにお住まいの区分所有者および管理組合の役員

内・「2つの古い(建物と所有者などの高齢化)」の問題と対策

・東京都マンション管理条例および管理状況届出制度

・適正なマンション管理のための専

中高年齢者の老化予防・健康づくり講座

【日時など】

別表のとおり

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

【講師】

NPO法人日本成人病予防協会
平賀なお美・花形一実・両角佳子

定15人(申し込み多数の場合は抽選)

費無料

【持ち物】

日 時		テーマと内容
2月5日(土)		「シニアのための身体のトリセツ」 健康診断を受診したとき検査項目の数値が示す身体の状態について、基準値を超えた場合でも改善できるよう、身体との向き合い方を学びましょう。
12日(土)	午前10時～正午	「滑舌トレーニングで脳トレを!」 「話す力」を上げることは脳の活力アップにつながります。健康寿命を保ちイキイキと生活するため、滑舌トレーニングを実践しましょう。
19日(土)		「簡単料理で健康アップ」 缶詰や電子レンジを使った時短・簡単料理の(※)レシピを用い、シニアに必要な栄養素を、無理なく楽しくとる方法を学びましょう。(※)調理はありません

門家の活用

【講師】

東京都マンション管理士会理事長・
マンション管理士 親泊 哲

定①30人(先着順)

②20人(先着順)

費無料

申①1月13日(木)から21日(金)までに電話で申し込む(受け付けは平日の午前8時30分～午後5時)。

②1月13日(木)から20日(木)までにEメールでマンション名、所在地、氏名、ハンドルネーム、電話番号を入力して申し込む。

問中央区都市整備公社

☎(3 5 6 1) 5 1 9 1

Ezai.chuo.toshi.kosha@theia.ocn.ne.jp

やさしい天文講座 「星の一生」

日1月23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

内星がどのように誕生し、その一生を終えるのかを、当館プラネタリウム解説員が、分かりやすくご紹介します。

定80人(先着順)

費無料

◎入場券を当日午前10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」

☎(3 5 4 6) 5 5 3 7

汗拭きタオル、飲み物

【服装】

動きやすい服装、運動靴

申1月26日(必着)までに往復はがきに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申し込む(電子申請も可)。

問〒104-0051

中央区佃1-11-1

シニアセンター

☎(3 5 3 1) 7 8 1 3

凡例

日 時

場 会 場

対 対 象

内 内 容

定 定 員

費 費 用

申 申 込 込 み 方 法

問 問 合 合 わ せ (申 込 先)

HP ホームページアドレス

E Eメールアドレス

家庭教育学習会

家庭教育を支援するため、PTAや地域の子育て支援活動を行う団体との共催により、多種多様なテーマで学習会を実施します。

【日時など】

別表1のとおり

◎詳しくは区役所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「家庭教育学習会のお知らせ」をご覧ください。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。

【費無料】

家庭教育講演会

日 3月5日(土)

午後2時～3時30分(開場午後1時30分)

場区役所8階大会議室

対区内在住・在園・在学のお子さんの保護者および区内在住で家庭教

別表1

日 時	テーマ・講師	共催団体など
1月22日(土) 午前10時～正午	おはなし会と懇談会 【講師】昔話語り手 藤田浩子	どんぐりのおはなし会
1月22日(土)、2月27日(日) 午後1時30分～3時	おうち時間も楽しんでリラックスできる！ 妊婦さんを絵本でサポート	りんごの木
1月22日(土) 午後1時30分～3時	親子で来てね!子育てリフレッシュ	子育てリーダーCHUO
1月29日(土) 午後2時～4時	親子で歌って出会おう！合唱の世界 【講師】洗足学園音楽大学講師 武田直之 他4人	中央区地域家庭教育推進協議会 主催
2月2日(水)・9日(水) 午前10時～11時30分	子育てキャンパス 乳幼児期コース ※2回連続講座 【講師】(一社)はあとほっと理事 米本昌子	中央区地域家庭教育推進協議会 主催
2月11日(祝) 午前9時30分～11時30分	浜離宮で自分の好きな鳥を探そう 【講師】日本野鳥の会会員 清水恵子	中央区バードウォッチングクラブ
2月26日(土) 午前10時～10時40分	親子で楽しむハープソロコンサート 【講師】ハープ奏者 榊田 希	銀座十字屋ハープ&フルートサロン

NPO法人築地居留地研究会 定例研究報告会

日 1月29日(土)

午後2時～4時

場カトリック築地教会2階および聖堂(明石町5-26)

対どなたでも

内明治7年創業

の銀座十字屋。その歴史と激動の時代の中で活躍した慈愛と気骨溢れる十字屋の男たちを紹介します。ハープ演奏もお楽しみください。

◎講演終了後、希望者のみでカトリック築地教会の見学を行います。

【テーマ】

築地居留地と銀座十字屋～築地居留地で洗礼を受けた4人の創業者たち～

【講師】

(株)銀座十字屋取締役会長 中村千恵子、(株)銀座十字屋代表取締役社長 倉田恭伸

【ハープ演奏】

田中淳子

定60人(先着順)

【費無料】

◎当日、直接会場へお越しください。

【後援】

中央区

関NPO法人築地居留地研究会事務局

☎(3551)7595

育に関心のある方

【講師】

東京農業大学名誉教授、発酵文化推進機構理事長 小泉武夫

定50人(先着順)

【費無料】

申 1月14日(金)午前9時から2月15日(火)午後5時までにEメールに①～④(4面記入例参照)⑤区外在住の方はお子さんの在学先名称⑥託児希望の場合はお子さんの名前・月齢を記入して申し込む。

【託児】

1歳以上の未就学のお子さんをお預かりします。希望者は申し込み時に一緒にお申し込みください。(定員10人程度)

【共催】

中央区PTA連合会

関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)

☎(3546)5526

令和3年度「サークル発表会 ～笑顔の再会～」

月島社会教育会館

日・2月5日(土)

午前10時30分～午後4時15分

・6日(日)

午前10時30分～午後5時30分

場月島社会教育会館4階ホール

日本橋社会教育会館

日・2月12日(土)

午前10時～午後5時45分

・13日(日)

午前10時～午後6時15分

場日本橋社会教育会館8階ホール

築地社会教育会館

日・2月19日(土)

午前10時～午後6時

場月島社会教育会館4階ホール

【共通】

対どなたでも

内社会教育会館を利用しているサークルの皆さんが、仲間と再会できた喜びを分かち合い、日頃の活動の成果を披露します。

【費無料】

◎当日直接会場へお越しください。

◎開始時刻の20分前に開場します。

◎終演時間は予定です。

◎詳しい内容は各社会教育会館までお問い合わせください。

関築地社会教育会館

☎(3542)4801

日本橋社会教育会館

☎(3669)2102

月島社会教育会館

☎(3531)6367

ぬいぐるみおとまり会

お気に入りの縫いぐるみを通して、子どもたちが読書や図書館に親しみをもち、利用するきっかけをつくれます。

【日時など】

別表2のとおり

対区内在住の3～6歳の未就学のお子さん

【費無料】

【持ち物】

縫いぐるみ(1体)

◎大きさは10cm以上50cm以内とします。

申 1月13日(木)から28日(消印有効)までに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・回数

別表2

会 場	京橋図書館	日本橋図書館	月島図書館
日 時	2月13日(日)	2月27日(日)	2月20日(日)
	①午前11時 ②午後2時	①午前11時 ②午後2時	①午前10時30分 ②午後1時 ③午後2時30分
	◎おはなし会終了後、縫いぐるみを預け、解散となります。		
お迎え日時	2月14日(月)	2月28日(月)	2月21日(月)
	午後1時～8時		
定 員	各8人	各10人	各7人
	◎申し込み多数の場合は抽選です。		

◎縫いぐるみのお預かり、お迎え時は保護者などの付き添いをお願いします。

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	2月2日(水)	2月15日(火)	2月8日(火)
	午後1時30分～3時15分		
会 場(※1)	中央区保健所 2階大会議室	日本橋保健センター 5階多目的室	
対 象(※2)	令和3年8・9月生まれの乳児の保護者		令和3年3～5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		20人
費 用	無 料		
申し込み方法	1月12日(水)から14日(金)までに電話で申し込む(電子申請も可)。		
問い合わせ(申込)先	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	

(※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。

ヘルスアップ教室(2日制) ～はじめよう！食生活と運動習慣で健康スタイル～

【日時など】

別表3のとおり

場月島保健センター

対20歳から64歳までの区内在住者で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)

別表3

日 時		内容・講師
2月8日(火)	午後1時30分～4時	[運動]「はじめよう！健康ウォーキング」 フィットネストレーナー 大野美穂
		[講話]「脂質の代謝メカニズムと生活習慣病予防のために摂りたいあぶら」 昭和女子大学食健康科学部管理栄養学科 教授 横塚昌子
15日(火)		[試食]「今こそ日本食！おすすめ料理」
		[運動]「もっと元気に！すきま時間のストレッチ」 フィットネストレーナー 大野美穂
		[講話]「脂質異常症を予防する食生活の8カ条」
		[試食]「おうちで簡単！一皿70gの野菜レシピ」

②お子さんの氏名・ふりがな・性別・生年月日・年齢③保護者氏名④住所⑤電話番号⑥お子さまの好きなもの⑦縫いぐるみの名前・特徴を記入して、京橋図書館に郵送で申し込む(電子申請も可)。

◎申込書は各図書館で配布する他、図書館ホームページからダウンロードすることもできます。

◎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。

関〒104-0045

中央区築地1-1-1

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

図書館利用者懇談会

皆さんのご意見やご要望を伺い、より身近な図書館として親しんでいただくために利用者懇談会を開催します。



京橋図書館
日 1月29日(土)
午後2時～3時30分
場 区役所8階大会議室
日本橋図書館
日 2月5日(土)
午後2時～3時30分
場 日本橋図書館6階ホール
月島図書館
日 2月12日(土)
午後2時～3時30分
場 月島区民センター1階会議室
共通
対 どなたでも
費 無料
◎直接会場にお越しください。
問 京橋図書館
☎(3543)9025
日本橋図書館
☎(3669)6207
月島図書館
☎(3532)4391

プレママクッキング

日 2月10日(木)
午後1時30分～4時
場 中央区保健所2階会議室
対 初めて出産される区内在住の妊娠安定期(20～36週未満)の方
内 ・講話
これだけは知っておきたい妊娠中の食生活の基礎知識
・実習と試食
妊娠中に必要な栄養素がバランスよく取れる簡単料理
定 12人(申し込み多数の場合は抽選)
費 無料
[持ち物]
エプロン・三角巾・タオル
申 1月12日(水)から20日(木)までに電話で申し込む(電子申請も可)。
問 中央区保健所健康推進課予防係
☎(3541)5930



中央区イクメン講座

パパのためのキャンプ入門講座

日 2月20日(日)
午前10時～11時30分
場 女性センター「ブーケ21」
対 区内在住で、小学生までのお子さんの父親
内 キャンプで子どもに人気の野外料理と調理器具について紹介します。当日は実際に簡単な料理をします。
[講師]
(株)扶桑社執行役員兼編集局長 小林孝延
定 12人程度(先着順)
費 無料
申 1月13日(木)午前9時から電話で申し込む。
[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(2月10日(木)までに申し込む。月齢により定員あり)。
問 総務課女性施策推進係
☎(5543)0651

消費生活講座

シニア向け はじめてのスマートフォン教室

日 2月21日(月)
午後2時～4時
場 月島社会教育会館5階講習室
対 60歳以上の区内在住者
内 これからスマートフォンの購入を検討している方に、基本的な操作や、安全で便利な使い方を分かりやすく解説します。
◎スマートフォンはこちらで用意したものを1人1台使用します(アンドロイドOS)。
[講師]
KDDI(株)認定講師
定 20人(申し込み多数の場合は抽選)
費 無料
申 1月31日(必着)までに電話またはファクスに①～⑤(4面記入例参照)を記入して申し込む(電子申請も可)。
問 中央区消費生活センター
☎(3546)5332
FAX(3546)9557

生きがいデザインセミナー

日 2月16日(水)
午後2時～4時
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」「働き続けたい」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)
費 無料
申 当日までに電話またはEメールで

①～④(4面記入例参照)を記入して申し込む。
問 高齢者福祉課高齢者活動支援係
☎(3546)5334・5716
✉kofuku_02@city.chuo.lg.jp

バスツアー
いちご狩りと新江ノ島水族館
見学&鎌倉散策

日 3月12日(土)
・集合 午前7時30分
レッツ中央隣接の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15分(予定)
[行き先など]
・新江ノ島水族館(見学)
・鎌倉峰本・本店(昼食)
・鶴岡八幡宮(参拝)
・若宮大路・小町通り(散策・買い物)
・川名農園(三浦／いちご狩り食べ放題)
◎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(申し込み多数の場合は抽選)
費 大人 8,200円
小人(小中学生) 5,800円
◎バス代、いちご狩り代、昼食代、水族館入館料などを含みます。
申 1月28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申し込み代表者の氏名・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・年齢を記入して申し込む。
[旅行企画・実施]
(株)縁トラベル(東京都知事登録旅行業第2-7639号)
◎本バスツアーはレッツ中央(中央区勤労者サービス公社)の助成事業です。
問 〒160-0017
新宿区左門町3-1左門イレブンビル1階
(株)縁トラベル「レッツ中央」係
☎(6380)1615
(受け付けは平日の午前9時～午後6時)



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14日(月)～18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、マウス操作および文字入力操作のできる方
内 無料で提供されるサービスを使ったホームページ作成や、ソーシャルネットワークを活用することによる情報の発信について学びます。
定 20人(申し込み多数の場合は抽選)
費 6,000円
申 1月21日(必着)までに往復はがきに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
中央区銀座4-9-8NMF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



中央区ビジネス交流フェア
2021
商談会参加企業の募集

日 2月22日(火)
午前10時～午後4時30分
場 日本橋プラザ展示ホール・会議室(日本橋2-3-4日本橋プラザビル3階)
対 区内を中心に事業を展開している中小企業・小規模事業者(食料品・雑貨)など
内 区内信用金庫などと連携し、バイヤーを招いた商談会を開催します。BtoB取引のチャンスを広げたい事業者の方は是非ご応募ください。
費 無料
申 2月10日(木)まで
◎参加予定バイヤー、申し込み方法などは区のホームページをご覧ください。
問 商工観光課中小企業振興係
☎(3546)5487

社会教育会館ゆめ講座

[日時など]
別表のとおり
申 電話またはファクスで①～⑤(4面記入例参照)、「はじめての手芸」については⑥学校名・学年⑦保護

者の氏名・児童との続柄を記入し申し込む。
◎各社会教育会館の窓口でも申し込みできます。
問 築地社会教育会館
☎(3542)4801
FAX(3542)3696

日本橋社会教育会館
☎(3669)2102
FAX(3669)2720
月島社会教育会館
☎(3531)6367
FAX(3531)6369

開催館	日 時	対象・定員	内 容	費 用	申込期限
日本橋	1月29日(土) 午後2時～3時30分	中学生以上の区内在住・在勤・在学者 12人(申し込み多数の場合は抽選)	「日常をゆたかにする美術館の楽しみ方」 作品鑑賞の楽しみ方を学び、美術館をより身近なものとして活用してみませんか。当日は、思い出のもの、大切なものを1点お持ちください。	無料	1月22日(土)
月 島	2月23日(祝) 午後1時30分～3時	区内在住・在学の小学校1～3年生の児童(保護者同伴必須) 8人(申し込み多数の場合は抽選)	「はじめての手芸～世界にひとつのオリジナル写真たてをつくろう!～」 布や綿やさまざまな飾りを使用し、それぞれの個性を生かした写真立てを作ります。	300円 (材料費・保険料含む)	2月9日(水)
	25日(金) 午後1時～3時	小学校3年生以上の区内在住・在勤・在学者 20人(申し込み多数の場合は抽選)	「初心者でも簡単!ウクレレでカントリーを弾き語りしよう」 カントリーミュージックの歌とウクレレを学び、弾き語りをします。 ◎ウクレレをお持ちでない方には無料で貸し出します。	無料	11日(祝)
築 地	3月13日(日) 午後2時～4時	18歳以上の区内在住・在勤・在学者 12人(申し込み多数の場合は抽選)	「パステルアート～誰にでも描けるアートで心を自由に～」 誰でも楽しめるパステル画を描き、五感を使って自由に表現します。	500円 (材料費含む)	27日(日)

◎抽選の結果は、申込期限以降7日以内に申込者全員に発送します。
◎「日常をゆたかにする美術館の楽しみ方」の抽選結果については、1月24日(月)に申込者全員に発送します。

健康セミナー
「ヨガ健康法教室」

日 2月9日～3月9日の毎週水曜日
(23日を除く) 計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と同
居家族および区内在住者

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
UPで身体の土台作り
・第3回 身体をリラックスさせ呼
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 15人(申し込み多数の場合は抽選)
費 1,000円

申 1月21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
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

スポーツ

春季区民体育大会
軟式野球大会

日 3月中旬～7月下旬の日曜日、祝
日 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20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
◎審判員登録の詳細については、中
央区軟式野球連盟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(申し込み多数の場合は
抽選)

費・中央区軟式野球連盟登録料(連
盟運営費含む)および年2大会分
参加費として30,000円

・東京都軟式野球連盟登録費として
600円×チーム人数分

申 1月28日(必着)までに下記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
て問へ申し込む。

◎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。
【軟式野球大会役員および審判員の
募集】

◎詳しくはお問い合わせください。
問 中央区体育協会事務局

☎(3546)5729
HP 中央区軟式野球連盟
http://www.csbb1.com
E t.csbb11950@gmail.com

「中央区地域スポーツクラブ大江戸月島」～冬のイベント教室～

教室名	はじめての卓球	足に合った靴を選ぼう 『子どもの足の計測会』	初心者対象アーバンスポーツ体験 (スケートボード/3x3バスケット/ダーツ/ダブルダッチ)	ノルディック スローウォーキング
日 時	2月13日(日) 午後2時30分～3時30分	1月30日(日) 午後2時30分～4時の間で 順次測定	1月30日(日) 午後1時30分～3時	
会 場	月島第一小学校 体育館		月島第一小学校 校庭など	
対 象	区内在住・在学の小学生 (卓球初心者)	区内在住・在園・在学の 年中～小学生	区内在住・在学の小学生 (各種目初心者)	60歳以上の区内在住・在勤者
講 師	Nittaku スタッフ	NGO 外反母趾研究会	ムラサキスポーツ/TOKYO DIME/中央区地域スポーツク ラブ大江戸月島 指導者 他	日本ノルディックウォーキング 協会 畑 顕治
定 員	20人(先着順)		各種目10人(先着順)	
費 用	500円		1,000円	
持ち物	・はじめての卓球: 室内用靴、ラケット(持っている方) ・子どもの足の計測会: 室内用靴 ・アーバンスポーツ体験: スケートボード(持っている方) ・ノルディックスローウォーキング: ポール(持っている方) ・共通: 動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物			
申し込み方法	1月13日(木)からEメールで件名に教室名(アーバンスポーツ体験は種目名)本文に②～⑤(4面記入例参照)⑥在園者は 保育園・幼稚園名、在学者は学校名・学年を記入して申し込む。 ◎各教室について定員に達するまで受け付けます。			
問い合わせ (申込)先	(一社)中央区地域スポーツクラブ大江戸月島事務局 HP https://oedo.tokyo.jp/ E contact@oedo.tokyo.jp ◎その他の教室についてなど、詳しくはHPをご覧ください。			

手帳 国保・年金

国民年金保険料は口座振替が
お得です

国民年金保険料の納
付に口座振替をご利用
いただくと、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円割引される早割制度や、
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、
年金手帳、預金通帳、金融機関届出
印をご持参の上、年金事務所で2月
末までにお申し込みください。手続
きは郵送でも可能です。

◎令和4年度を含む2年前納の保険
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。

◎詳しくはお問い合わせください。

問 中央年金事務所国民年金課
☎(3543)1411(代表)

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3年1月から12月までに納め
た保険料を領収書や口座振替通知な
どで確認の上、確定申告の際に忘れ
ずに申告してください。

なお、国民年金保険料については
「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
されている以外の月の国民年金保険
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。

問・国民健康保険・介護保険・後期
高齢者医療制度について
保険年金課収納係
☎(3546)5365
・国民年金について

中央年金事務所国民年金課
☎(3543)1411
(自動音声案内2→2)

・社会保険料(国民年金保険料)控除
証明書について
ねんきん加入者ダイヤル
☎(0570)003004
050から始まる電話でおかけに
なる場合

☎(6630)2525
(月～金曜日 午前8時30分～午
後7時
第2土曜日 午前9時30分～午後
4時)

◎祝日(第2土曜日を除く)は利用で
きません。

後期高齢者医療制度加入者へ
の医療費通知の送付

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こと
を目的としています。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2年9月から令和3年8月ま
での12カ月間に、医療費の総額(自
己負担分+保険者負担分)が50,000
円を超える月がある方(柔道整復、
はり・きゅう、あんま・マッサー
ジ、治療用装具などのいずれかの
施術や支給を含む)

◎全ての被保険者の皆さんにお送り
するものではありません。

◎この通知は1月下旬に送付を予定
しています。

◎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

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3年11月分寄付合計407,381円
(敬称略・順不同)

【一般寄付金】

佃二丁目鈴木
猛夫…1,115円、
田野拓馬…1,001
円、中山壽月…
4,933円、小篠郁
夫…1,950円、ト
ルナーレライブクラブ…11,387円、
秋山輝子…10,000円、(公社)京橋法
人会…63,230円、鈴木克明…100,000
円、(有)三谷葬儀社…10,000円、三
谷和美…5,000円、匿名(10件)…
158,150円(内訳1,300円、600円、650円、
2,400円、20,000円、1,000円、100,000
円、10,000円、20,000円、2,200円)

【ボランティア基金】

中央区高齢者クラブ連合会…
40,615円

問 中央区社会福祉協議会管理部庶務
課

☎(3206)0506

予防接種証明書(ワクチン
パスポート)のデジタル化

マイナンバー
カードをお持ち
の方は、スマー
トフォン上の専
用アプリから申
請することで2
次元コード付きワクチン接種証明書
が発行可能です。

これまでの海外用に加え、日本国
内での利用を想定したワクチン接種
証明書も申請できます。

【申請に必要なもの】

①マイナンバーカード
②マイナンバーカードの券面入力補
助用暗証番号(カード受け取りの
際に設定した4桁の数字)
③スマートフォン(マイナンバーカ
ードを読み取れるもの)
④(海外用のみ)パスポート

問・制度全般に関すること
厚生労働省新型コロナワクチンコ
ールセンター

☎(0120)761770
・申請に関すること
中央区新型コロナワクチンコール
センター

☎(0120)421062

HP 中央区新型コロナワクチン接種特
設サイト
https://vaccine-chuocity.jp/

