



## 熱中症予防行動のポイント

### ① 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整する。
- ・感染症予防のため、換気扇や窓の開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定を小まめに調整する。
- ・湿度が高い暑い日や気温が高い時間帯は無理をしない。
- ・涼しい服装にする。
- ・急に暑くなった日などは特に注意する。

### ② 適宜マスクを外しましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意。
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクを外す。
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩をとる。

#### マスクの着用について

詳しくは厚生労働省のチラシをご覧ください。



### ③ 小まめに水分補給しましょう

- ・喉が渇く前に水分補給する。
- ・1日当たり1.2リットルを目安に。
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。

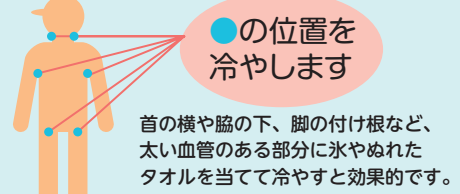
## 区のおしらせ

# ちゅうおう 熱中症に 気を付けましょう!

### 熱中症の症状



### 「熱中症かな…」と思ったら



### こんなときは 救急車を呼びましょう!

- ・意識がもうろうとしている
- ・呼び掛けても反応がない
- ・自力で水分摂取ができない



### ④ 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェックを欠かさずに行う。
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養する。

### ⑤ 暑さに備えた体づくりをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動する。
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で。
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度を目安に。
- ◎特に高齢者、子ども、障害のある方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。
- ◎おとしより相談センターでは、地域の団体からの希望により、高齢者の方向けの熱中症予防についての出前講座も行っています。
- ◎3密(密集・密接・密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声掛けをお願いします。
- ※出典：環境省熱中症予防情報サイト

### 熱中症情報を配信

気象や犯罪に関する情報などを、携帯電話またはパソコンにメールで配信する「ちゅうおう安全・安心メール」に、7月1日(金)～9月30日(金)の期間、熱中症情報が追加配信されます。この機会に登録してご活用ください。

また、既に登録されていて、新たに配信を希望される方は、配信項目の追加登録が必要です。右記の2次元コードから登録してください。



### 問 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

月島保健センター健康係

☎(5560)0765

#### ・高齢の方

京橋おとしより相談センター

☎(3545)1107

日本橋おとしより相談センター

☎(3665)3547

人形町おとしより相談センター

☎(5847)5580

月島おとしより相談センター

☎(3531)1005

勝どきおとしより相談センター

☎(6228)2205

#### ・「ちゅうおう安全・安心メール」について

危機管理課危機管理担当

☎(3546)5087

## マイナンバー カード



6月30日(木)から

マイナポイント第2弾申し込み・付与開始

### 申し込みできる方・付与ポイント

- ①健康保険証の利用登録を行った方に7,500円相当のポイント
- ②公金受取口座の登録を行った方に7,500円相当のポイント
- ◎マイナンバーカードを新規取得した際に付与されるポイントを未取得の方も引き続き申し込みできます。この事業では、登録した決済サービスでチャージまたは買い物をすることで、その金額の25%(最大5,000円)分のポイントが付与されます。

#### 申請期限

- ・マイナンバーカード：9月末まで
- ・マイナポイント：令和5年2月末まで

#### メンテナンス期間

6月25日(土)～30日(木)午前の間は、国のサイト(マイキープラットフォーム)のシステムメンテナンスが行われるため、マイナポイントの予約・

申し込み、申し込み状況の照会ができません。

### マイナポイント支援窓口

区役所1階に支援窓口を開設しています。

#### 受付時間

- ・月～金曜日(祝日を除く) 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

#### 必要なもの

- ・マイナンバーカード
- ・数字4桁の暗証番号(カード交付時に設定)
- ・本人名義の銀行口座情報(公金受取口座の登録をする場合)
- ・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、[HP](#)などをご確認ください。

#### 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。

| 主な決済サービス | 具体例                 |
|----------|---------------------|
| 電子マネー    | Suica、nanaco、WAONなど |
| QRコード    | 〇〇ペイ など             |
| クレジットカード | JCBカード、SAISONカードなど  |

- ・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。
- ・支援窓口が混み合う場合がありますので、時間に余裕をもってお越しください。

#### 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

☎(0120)950178

(午前9時30分～午後8時。土・日曜日、祝日は午後5時30分まで)

#### ・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

☎(3546)5625

(平日 午前8時30分～午後5時)

[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/)



# 令和3年度 下半期の財政状況

問財政課財政担当  
☎(3 5 4 6) 5 2 5 5

区では、区民の皆さんに中央区の財政状況を理解していただくため、納められた税金の使い道や区の財産、基金(貯金)、特別区債(借金)の現況などを毎年6月と12月に公表しています。

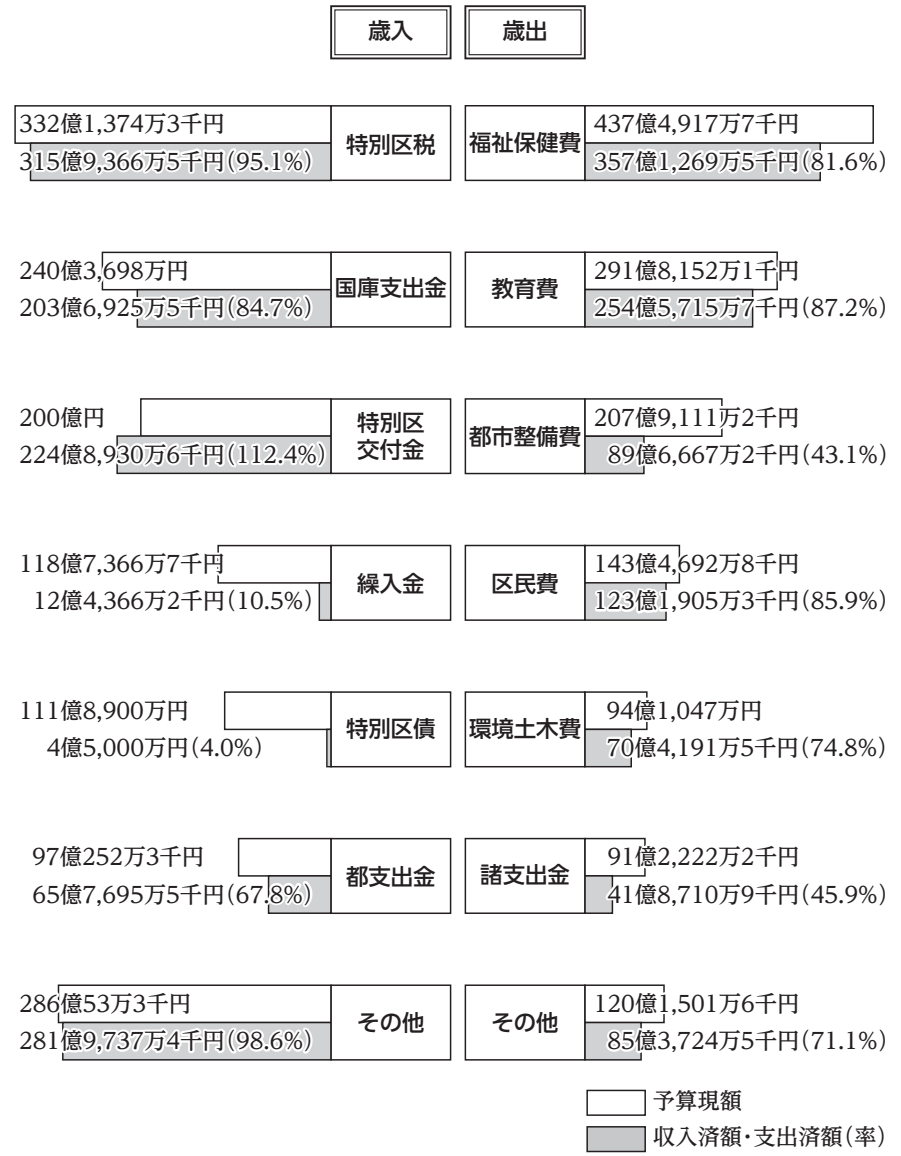
今回は、令和3年度下半期(令和3年10月1日～令和4年3月31日)分についてお知らせします。

なお、各会計の収入済額・支出済額は令和4年3月31日現在のもので、出納整理期間(令和4年4月1日～5月31日)の額は含まれていないため、最終的な決算額とは異なります。また、各表の金額は千円未満を四捨五入しているため、合計の数値とそれぞれの数値の合計が一致しない場合があります。

## 一般会計

執行状況(令和4年3月31日現在)

|          |                                                 |
|----------|-------------------------------------------------|
| 歳入歳出予算現額 | 1,386億1,644万6千円<br>(うち前年度からの繰越事業費 40億2,807万7千円) |
| 収入済額     | 1,109億2,021万7千円(執行率 80.0%)                      |
| 支出済額     | 1,022億2,184万6千円(執行率 73.7%)                      |

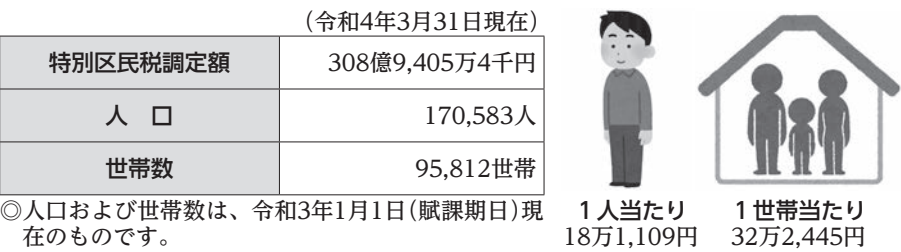


## 特別会計

執行状況(令和4年3月31日現在)

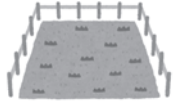
| 会 計        | 予算現額          | 収入済額         | 執行率   | 支出済額          | 執行率   |
|------------|---------------|--------------|-------|---------------|-------|
| 国民健康保険事業会計 | 133億7,557万4千円 | 120億173万3千円  | 89.7% | 123億8,276万6千円 | 92.6% |
| 介護保険事業会計   | 92億7,657万4千円  | 86億899万3千円   | 92.8% | 81億9,703万3千円  | 88.4% |
| 後期高齢者医療会計  | 30億3,585万6千円  | 28億5,265万9千円 | 94.0% | 29億3,554万2千円  | 96.7% |

## 特別区民税区民負担の概況



## 区の公有財産

令和4年3月末現在7,566億923万円  
令和3年9月末に比べて256億496万4千円増えました。

| 土地<br>(483,514.72㎡)                                                                 | 建物<br>(588,259.93㎡)                                                                 | 工作物・動産・立木竹                                                                          | 有価証券など                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
| 5,527億<br>3,334万1千円                                                                 | 1,941億<br>5,484万4千円                                                                 | 82億<br>430万1千円                                                                      | 15億<br>1,674万5千円                                                                    |

## 一時借入金

一時借入金とは、一時的に支払資金が不足する場合に、年度内に返済することを条件に、金融機関などから借り入れる資金をいいます。  
令和4年3月31日現在の一時借入金はありません。

## 区の貯金(基金)

令和4年3月末現在734億221万4千円  
令和3年9月末に比べて6,717万9千円減少しました。

| 施設整備基金        | 教育施設整備基金      | 財政調整基金             | 減債基金         |
|---------------|---------------|--------------------|--------------|
| 113億9,507万3千円 | 191億1,457万2千円 | 286億5,627万1千円      | 6億2,088万5千円  |
| まちづくり支援基金     | 平和基金          | 交通環境改善基金           | 森とみどりの基金     |
| 37億3,246万2千円  | 1,332万4千円     | 5億732万6千円          | 2億8,036万円    |
| 文化振興基金        | ふるさと応援基金      | 首都高速道路地下化等都市基盤整備基金 | 介護保険給付準備基金   |
| 3億2,916万3千円   | 0円            | 74億9,470万3千円       | 12億5,807万5千円 |

## 区の借金(特別区債)

令和4年3月末現在197億9,805万8千円  
令和3年9月末に比べて9,326万9千円増加しました。

| 福祉保健債                                                                                 | 教育債                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| 12億8,090万9千円                                                                          | 185億1,714万9千円                                                                         |

## 第32回 中央区大江戸まつり 盆おどり大会

8月26日(金)・27日(土)に浜町公園で開催します。

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため、例年のプログラムを縮小して実施します。(別図参照)

◎例年実施しているオープニングパレード、友好・交流都市コーナーなどは休止します。

◎車、自転車での来場はご遠慮ください。

◎詳しくは、「区のおしらせちゅう

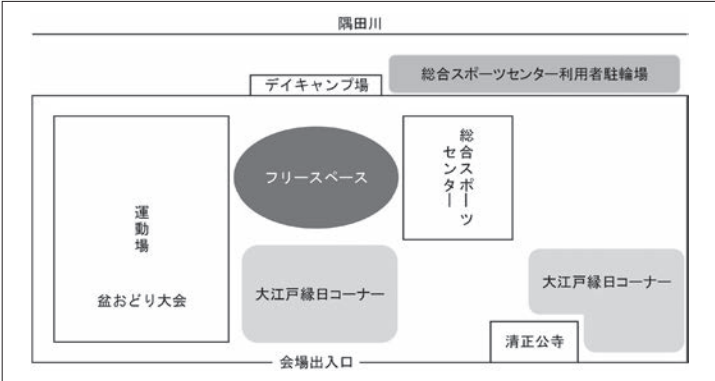
おう」7月1日号および8月11日号でお知らせします。

総合スポーツセンター  
ご利用の方へ

当日および準備期間中は、駐輪場所が変更となりますのでご注意ください。

問中央区大江戸まつり実行委員会事務局(地域振興課コミュニティ支援係)

☎(3 5 4 6) 5 3 3 7



令和3年度

情報公開・個人情報保護の実施状況

情報公開制度

情報公開制度は、皆さんからの求めに応じて、区政に関するさまざまな情報を開示する制度です。

条例では、区政情報の開示を請求する区民の権利を明らかにし、区政情報の範囲や請求の方法、開示手数料、審査請求の手続きなどを定めています。

令和3年度の区政情報開示の処理状況は、別表1のとおりです。

件数は、合計2,512件で、決定の内容は、開示が1,694件(67.4%)、一部開示が677件(27.0%)、非開示が136件(5.4%)、存否応答拒否が5件(0.2%)でした。

この他、区民の皆さんへ積極的に情報を提供するため、区役所1階の情報公開コーナーで、区が発行した刊行物などの行政資料の閲覧や貸し出しを行っています。

また、区などが発行している有償刊行物の販売も行っていますのでご利用ください。

個人情報保護制度

個人情報保護制度は、区民の皆さん

んのプライバシーを守るため、自分の個人情報の開示などを求めることができる制度です。

条例では、自己情報の開示などを請求する区民の権利を明らかにするとともに、区が管理する個人情報について、適正な管理や利用のルールを定め、不正に取り扱った場合の罰則を規定しています。

令和3年度は、開示請求が131件で、決定の内容は、開示が47件、一部開示が56件、非開示が25件、存否応答拒否が3件でした。

個人情報を取り扱う事務は、その利用目的、内容などを記載し、登録を行います。また、登録した目的以外で個人情報を利用したときや、外部への提供をしたときは、理由などを記載した記録票を作成しています。

登録票および記録票は、どなたでも閲覧できます。

事務の登録などの状況は、別表2のとおりです。

☎総務課情報公開係

☎(3546)5291

別表2 個人情報取扱事務の登録などの状況

| 項目       | 区長   | 教育委員会 | 選挙管理委員会 | 監査委員 | 議会 | 計    |
|----------|------|-------|---------|------|----|------|
| 事務の登録    | 269件 | 59件   | 4件      | 1件   | 8件 | 341件 |
| 個人情報ファイル | 488件 | 54件   | 33件     | 0件   | 0件 | 575件 |
| 外部委託     | 204件 | 19件   | 1件      | 0件   | 1件 | 225件 |
| 目的外利用    | 83件  | 28件   | 1件      | 0件   | 0件 | 112件 |
| 外部提供     | 198件 | 10件   | 12件     | 2件   | 0件 | 222件 |

区立住宅・区立高齢者住宅・区営住宅 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。

主な申し込み資格

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、同居親族がいることなど

区立高齢者住宅

満65歳以上(昭和32年7月2日以前の生まれ)の1人暮らし、または高齢者夫婦など(2人世帯高齢者)の世帯を対象とする住宅です。

主な申し込み資格

区内に引き続き3年以上居住していること、自立して日常生活を営めることなど

区営住宅

主に低所得世帯の方を対象とする住宅です。

主な申し込み資格

区内在住であること、同居親族がいることなど

共通

申し込み資格(所得基準)

世帯の所得が別表3の所得基準の範囲内であること

| 住宅区分    | 住宅名           | 募集戸数 | 間取り  | 面積     | 基準使用料(月額)           | 所得基準(年間所得)                            |
|---------|---------------|------|------|--------|---------------------|---------------------------------------|
| 区立住宅    | 東日本橋住宅        | 1戸   | 3LDK | 73.00㎡ | 117,100円            | 3,513,000<br>～14,400,000円             |
|         |               | 1戸   | 2DK  | 54.70㎡ | 87,700円             | 2,631,000<br>～14,400,000円             |
|         | 月島西仲住宅        | 1戸   | 3LDK | 68.50㎡ | 132,240円            | 1,896,001<br>～14,400,000円             |
|         | 箱崎町住宅         | 1戸   | 2LDK | 65.70㎡ | 136,220円            |                                       |
|         | 勝どきサンスクエア     | 1戸   | 2LDK | 56.00㎡ | 121,380円            | 2,276,000<br>～6,224,000円<br>(2人世帯の場合) |
| 区立高齢者住宅 | 京橋プラザ住宅(特公賃型) | 1戸   | 3LDK | 78.40㎡ | 174,900円            |                                       |
|         | 堀留町高齢者住宅      | 1戸   | 1DK  | 34.90㎡ | 75,000円             | 0～14,400,000円                         |
|         |               | 1戸   | 1DK  | 42.10㎡ | 90,000円             |                                       |
| 区営住宅    | 月島四丁目アパート     | 2戸   | 2DK  | 34.30㎡ | 21,000円<br>～43,000円 | 0～2,276,000円<br>(2人世帯の場合)             |

◎東日本橋住宅以外は世帯の所得に応じた応能家賃、東日本橋住宅は定額家賃です。  
◎京橋プラザ住宅(特公賃型)は他の区立住宅と比べ、申し込みの際の所得基準および所得の計算方法が異なり、所得基準が世帯の人数に応じて変動します。  
◎区営住宅についても、所得基準は世帯の人数に応じて変動します。

別表1 令和3年度 区政情報開示請求の主な内容および件数

| 開示請求の内容                              | 決定の内容  | 件数     |
|--------------------------------------|--------|--------|
| 解体工事事前周知届出、再開発事業に関する文書など都市整備部が保有する文書 | 開示     | 368件   |
|                                      | 一部開示   | 239件   |
|                                      | 非開示    | 8件     |
| 一般診療所台帳、歯科診療所台帳など区内診療所に関する文書         | 開示     | 540件   |
|                                      | 一部開示   | 30件    |
|                                      | 非開示    | 54件    |
|                                      | 存否応答拒否 | 4件     |
| 食品関係営業者台帳ファイルなど食品衛生に関する文書            | 開示     | 374件   |
|                                      | 一部開示   | 3件     |
|                                      | 非開示    | 0件     |
| 美容所施設一覧など生活衛生施設に関する文書                | 開示     | 152件   |
|                                      | 一部開示   | 167件   |
|                                      | 非開示    | 29件    |
|                                      | 存否応答拒否 | 1件     |
| 教育委員会定例会に係る配布資料など教育委員会事務局が保有する文書     | 開示     | 117件   |
|                                      | 一部開示   | 25件    |
|                                      | 非開示    | 6件     |
| 大気汚染測定結果など環境土木部が保有する文書               | 開示     | 70件    |
|                                      | 一部開示   | 27件    |
|                                      | 非開示    | 13件    |
| 住宅宿泊事業に関する書類など福祉保健部が保有する文書           | 開示     | 10件    |
|                                      | 一部開示   | 14件    |
|                                      | 非開示    | 4件     |
| 中央区総合スポーツセンターなどの実績報告書など区民部が保有する文書    | 開示     | 3件     |
|                                      | 一部開示   | 38件    |
|                                      | 非開示    | 5件     |
| 区長交際費出納簿など総務部が保有する文書                 | 開示     | 51件    |
|                                      | 一部開示   | 113件   |
|                                      | 非開示    | 7件     |
| 「区のおしらせ ちゅうおう」に関する書類など企画部が保有する文書     | 開示     | 6件     |
|                                      | 一部開示   | 1件     |
|                                      | 非開示    | 5件     |
| 議長交際費出納簿など区議会議会局が保有する文書              | 開示     | 1件     |
|                                      | 一部開示   | 3件     |
|                                      | 非開示    | 0件     |
| 特定企業との契約に関する文書など会計室が保有する文書           | 開示     | 0件     |
|                                      | 一部開示   | 2件     |
|                                      | 非開示    | 1件     |
| 特定企業との契約に関する文書など選挙管理委員会事務局が保有する文書    | 開示     | 2件     |
|                                      | 一部開示   | 2件     |
|                                      | 非開示    | 2件     |
| 特定企業との契約に関する文書など監査事務局が保有する文書         | 開示     | 0件     |
|                                      | 一部開示   | 13件    |
|                                      | 非開示    | 2件     |
| 合 計                                  | 開示     | 1,694件 |
|                                      | 一部開示   | 677件   |
|                                      | 非開示    | 136件   |
|                                      | 存否応答拒否 | 5件     |

募集する住宅と戸数

別表3のとおり

申し込みのしおりなどの配布期間

6月21日(火)～7月1日(金)

◎配布期間中(土曜日は除く)に、区役所5階住宅課および日本橋・月島特別出張所で配布します。

◎6月26日(日)は区役所1階でのみ配布します。

◎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。

申し込み方法

☎へ郵送または電子申請で申し込む。

◎郵送の場合、7月7日(必着)までに晴海郵便局に届いたものに限り受け付けます。消印有効ではあり

ませんので、配布期間中にご郵送いただくことを推奨します。

◎電子申請の場合、6月21日(火)午前8時30分から7月1日(金)午後5時まで区のホームページから申し込むことができます。午後5時以降の申し込みは一切受け付けませんので、それまでに申し込みを完了するようにしてください。

◎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。申し込み資格、住宅の所在地、間取りなど詳しくは申し込みのしおり、または区のホームページをご覧ください。

☎住宅課住宅管理係

☎(3546)5467

建物などの住所(住居表示)調査と、住居表示板の取り付け・取り替え

住居表示板は、郵便配達や来訪の方などに目的地を分かりやすくするもので、毎年区域を決めて脱落や汚損などについて調査をしています。調査員腕章を所持した調査員が下記のとおり実施します。

調査内容

・未届けで住居番号を定めていない建物や、名称が変更された建物を調査します。

・既存建物の住居表示板の脱落・汚損などを調査し、その取り付けや

取り替えを行います。

調査区域

日本橋本石町一丁目～四丁目  
日本橋室町一丁目～四丁目  
日本橋本町一丁目～四丁目  
日本橋茅場町一丁目～三丁目  
日本橋兜町

作業期間

7月1日(金)～10月31日(月)

☎建築課建築調整係

☎(3546)5453

# 高齢の方へのサービスのご案内

## 介護が必要な方へのサービス

介護保険では給付されないサービスについて、また、介護保険だけでは量的に不足する方のために、区独自の各種サービスを実施しています。

### ～介護保険給付の種類を補うサービス～

#### ■紙おむつ等支給

要介護2以上の在宅および介護保険施設以外の入院(所)者で、常時寝たきりまたは認知症により、失禁状態にあり、おむつが必要な方が対象  
(1)紙おむつ支給(在宅の方)  
区が作成したカタログの中から必要量を組み合わせて選択  
(2)おむつ代助成(病院などに入院(所)中で紙おむつの持ち込みができない方)

#### ■一般寝台(高さ調節機能付き)の貸与

住民税非課税世帯の方で要支援1・2、要介護1の立ち上がりが困難な在宅の方が対象  
高さ調節ができる一般寝台の貸与費用を一部助成します。

#### ■徘徊高齢者探索システム費用助成

認知症による徘徊のある方を在宅で介護している方が対象  
探索システム利用料を一部助成します。

#### ■ふとん乾燥・丸洗いサービス

要介護2以上の常時寝たきりの在宅の方で、布団を干すことが困難な状況にある方が対象  
①または②のいずれかを選択  
①布団乾燥 毎月1回  
②水洗い年1回(5月)、丸洗い年1回(12月)、  
布団乾燥 5月・12月を除く月1回

#### ■理美容サービス

要介護2以上の常時寝たきりまたは認知症の在宅の方で、理容所・美容所へ出向くことが困難な方が対象  
理容師・美容師のご自宅への出張サービス(年6枚を限度に利用券を交付します)



☎高齢者福祉課高齢者サービス係  
(3546)5355

#### ■リフト付ハイヤー

常時寝たきりの方や歩行困難な方で車いすを利用している方が対象  
リフト付ハイヤー利用料(730円まで)の助成(原則月4枚の利用券を交付します)

☎障害者福祉課  
障害者福祉係  
(3546)5389

#### ■食事サービス

70歳以上または要介護・要支援認定を受けた65歳以上の方で、調理や買い物が困難な一人暮らし・日中独居・高齢者のみの世帯の方が対象  
安否確認を兼ねて昼食・夕食を配達します。

☎中央区社会福祉協議会  
在宅福祉サービス部  
(3206)0603

### ～介護保険給付の量を補うサービス～

●印のサービスは介護保険の対象とならない自立と認定された方もご利用いただけます。

#### ■生活援助サービス(ホームヘルプサービス)

要介護5と認定された一人暮らし・日中独居・高齢者のみの世帯などが対象  
生活援助  
週4回以内(ただし、介護保険を支給限度額まで使っていること)

#### ■住宅設備改善給付

身体機能が低下しており、住宅設備の改善が特に必要な方が対象  
要介護・要支援と認定された方：下記(1)～(3)  
自立と認定された方：下記(1)・(2)・(4)  
(1)浴槽・流し・洗面台などの取り換えおよび付帯工事  
(2)便器の洋式化および付帯工事  
(3)階段昇降機の設置(直線型・曲線型)  
(4)手すり取り付け、段差解消、すべり防止床材への変更、引き戸への扉変更工事など



#### ■院内介助サービス(ホームヘルプサービス)

要介護5と認定された一人暮らし・日中独居・高齢者のみの世帯などが対象(ただし、介護保険サービスの対象とならない「院内介助」を利用する場合は、要介護5でなくても対象)  
医療機関受診時の院内での待ち時間における介助をします。  
週4時間以内(ただし原則として、介護保険を支給限度額まで使っていること)

#### ■在宅支援入浴サービス(訪問入浴サービス)

要介護5と認定された常時寝たきりで、入浴が全介助の方が対象  
巡回入浴車による入浴介助をします。  
介護保険と合わせて週1回を限度(ただし、介護保険を支給限度額まで使っていること)

☎介護保険課事業者支援給付係  
(3546)5377

#### ■緊急生活支援宿泊サービス(緊急ショートステイ)

介護者の急病・心身の著しい疲労や親族の葬儀などで緊急に介護が必要な方が対象  
原則1週間

☎介護保険課地域支援係 (3546)5379

#### 在宅療養支援訪問看護

主治医が「訪問看護」を必要と認めた要介護者などで、医療保険・介護保険などの訪問看護を利用していない方、介護保険のケアプランに訪問看護が組み入れられていない方が対象  
療養上の相談・医療的ケアの指導などをします。  
1人につき2回まで



## 在宅介護を支援するためのサービス

#### おとしより介護応援手当

要介護3以上の65歳以上の方で区に6カ月以上居住し、寝たきりまたは認知症の状態が3カ月以上継続している方(特別養護老人ホーム、介護老人保健施設などの入所者は除く)が対象  
区内の自宅で在宅介護を受けている方(医療機関に入院中の方を含む)に支給します。  
月額20,000円(3カ月ごとに支給)  
ただし、重度心身障害者手当受給者は月額10,000円

#### 介護者慰労

区に6カ月以上居住する、要介護2以上の寝たきりまたは認知症の方を在宅で常時介護している方が対象  
区内の自宅で家族を在宅介護している方に食事・マッサージ共通券、旅行券を10,000円を単位として、合計30,000円を限度に年1回支給します。



☎高齢者福祉課高齢者サービス係  
(3546)5355

## 介護に関する相談窓口

| 相談窓口               |                                | 電 話        | 相談日   | 利用時間         |
|--------------------|--------------------------------|------------|-------|--------------|
| 介護保険や高齢者の福祉サービスの相談 | おとしより相談コーナー(区役所4階介護保険課)        | (3546)5379 | 月～金曜日 | 午前8時30分～午後5時 |
|                    | 京橋おとしより相談センター(リハポート明石等複合施設1階)  | (3545)1107 | 月～土曜日 | 午前9時～午後6時    |
|                    | 日本橋おとしより相談センター(十思スクエア1階)       | (3665)3547 |       |              |
|                    | 人形町おとしより相談センター(日本橋医師会人形町ビル1階)  | (5847)5580 |       |              |
|                    | 月島おとしより相談センター(月島区民センター1階)      | (3531)1005 |       |              |
|                    | 勝どきおとしより相談センター(勝どきザ・リバーフロント1階) | (6228)2205 |       |              |

介護予防のサービス

要支援1・2の方および生活機能に低下が見られる方が対象です。

■予防訪問サービス(ホームヘルプサービス)

ホームヘルパーが訪問して食事・入浴の介助や掃除・洗濯・調理などにより日常生活の支援を行います。

■予防生活援助サービス

事業者が訪問して掃除・洗濯・調理などの生活援助を行います(身体介護は行いません)。

■予防通所サービス(デイサービス)

通所介護施設で提供される、入浴、排泄、食事などの介護、その他の日常生活を送る上で必要となる支援および機能訓練を行います。

はつらつ健康教室

生活機能に低下が見られ、短期集中型トレーニングにより改善が見込まれる方(要介護1～5の方を除く)が対象  
自宅でできる体操を中心に口腔・栄養改善につながるミニ講習会(一部マシントレーニングを含む)も併せて実施します。

週1回3カ月 最長6カ月まで継続可  
会場：いきいき桜川(桜川敬老館)、浜町高齢者トレーニングルーム、ケアプラザあいおい、シニアセンター  
◎詳しくは「区のおしらせ ちゅうおう」8月1日号・11月1日号・2月1日号に掲載する予定です。



☎おとしより相談センター

|     |                    |
|-----|--------------------|
| 京 橋 | ☎(3 5 4 5) 1 1 0 7 |
| 日本橋 | ☎(3 6 6 5) 3 5 4 7 |
| 人形町 | ☎(5 8 4 7) 5 5 8 0 |
| 月 島 | ☎(3 5 3 1) 1 0 0 5 |
| 勝どき | ☎(6 2 2 8) 2 2 0 5 |

訪問健康づくり事業

健康教室への参加が困難なおおむね65歳以上で、要介護・要支援認定を受けていない方が対象

保健師がご自宅を訪問し、生活機能を改善するための相談やアドバイスをいたします。また、電話での相談やアドバイスも行っています。

ゆうゆう講座

要介護・要支援認定を受けていない60歳以上の方が対象  
楽しみながら自然と健康づくりにつながる1回完結型の講座を区内の社会教育会館で実施します。既存の区内サークルなどの紹介も行います。  
◎詳しくは「区のおしらせ ちゅうおう」9月1日号・3月1日号に掲載する予定です。

さわやか健康教室

要介護・要支援認定を受けていない方で、生活機能が低下していない60歳以上の方が対象  
マシントレーニングを中心に口腔ケア・栄養改善のミニ講習会も併せて実施します。

週1回3カ月 最長6カ月まで継続可  
会場：いきいき桜川(桜川敬老館)、浜町高齢者トレーニングルーム、ケアプラザあいおい  
◎詳しくは「区のおしらせ ちゅうおう」8月1日号・11月1日号・2月1日号に掲載する予定です。



☎高齢者福祉課  
高齢者活動支援係

☎(3 5 4 6) 5 3 3 4

一人暮らしなどの高齢の方へのサービス

◎年齢の記載のないものは、原則として65歳以上の方が対象です。

■緊急通報システム

65歳以上の一人暮らし・高齢者のみの世帯の方または日中独居高齢者など(同居人の就労などで高齢者のみとなる世帯の方)が対象  
対象者宅に緊急通報機器を設置します。急病などの緊急時にボタンを押すと、区の委託事業者の受信センターに通報され、救助を受けられます(希望により、火災センサーや見守りセンサーを設置することもできます)。

■ふとん乾燥サービス

65歳以上の一人暮らしまたは高齢者のみの世帯の方で、布団を干すことが困難な状況にある方が対象  
布団乾燥 毎月1回

■高齢者電話料金助成

定期的に安否確認が必要な65歳以上の一人暮らしまたは高齢者のみの世帯(世帯全員が非課税)の方で、近隣に親族がいない方が対象  
電話料金などの助成をします。  
助成範囲 月額基本料と通話料の合計2,500円まで



☎高齢者福祉課高齢者サービス係

☎(3 5 4 6) 5 3 5 5

■家具類転倒防止器具の取り付け

65歳以上で要介護2以上の寝たきり、一人暮らしの方、65歳以上の方を含む60歳以上の方で構成されている世帯の方または日中独居高齢者など(同居人の就労などで高齢者のみとなる世帯の方)が対象  
対象者宅に家具類転倒防止器具(4個までは区の助成あり)を取り付けます。  
◎申請は世帯につき1回限りです。  
☎高齢者福祉課高齢者福祉係 ☎(3 5 4 6) 5 3 5 4

■暮らしの困りごとサポート

65歳以上の一人暮らしの方、または65歳以上のみの世帯に対し、日常生活におけるちょっとした困り事について、シルバー人材センターの会員が出張サービスします。(電球の交換、物の上げ下ろし、カーテンの取り替え、軽い家具の移動など、1人で1時間以内に終了する簡単な作業)  
作業1回につき200円  
◎電球などの代金は利用者の実費負担です。  
☎中央区シルバー人材センター ☎(3 5 5 1) 2 7 0 0

友愛電話訪問

65歳以上の一人暮らしまたは高齢者のみの世帯の方が対象  
相談員が自宅に定期的に電話または訪問し、孤独感の解消や事故の未然防止を図ります。  
  
☎介護保険課地域支援係  
☎(3 5 4 6) 5 6 4 9

■入退院時サポート

65歳以上の一人暮らしまたは高齢者のみの世帯の方が対象  
◎虹のサービスの会員登録が必要です。  
◎会員登録手続きにはおおむね2週間程度を要します。  
「虹のサービス」の協力会員(ボランティア)が、病院への入院時から退院後1週間までの間、洗濯や買い物、話し相手、入退院時の付き添いなどのお手伝いをした場合、年間48時間を限度に虹のサービス利用料を助成します。

■食事サービス

70歳以上または要介護・要支援認定を受けた65歳以上の方で、調理や買い物が困難な一人暮らし・日中独居・高齢者のみの世帯の方が対象  
安否確認を兼ねて昼食・夕食を配達します。  
  
☎中央区社会福祉協議会在宅福祉サービス部  
☎(3 2 0 6) 0 6 0 3

その他のサービス

敬老大会

5月末日現在区内に住所を有する方のうち、9月15日現在70歳以上になる方が対象  
「敬老の日」にちなみ、劇場に招待します(今年は9月8日(木)・9日(金)・13日(火)～15日(木)に歌舞伎座で開催)。  
◎詳しくは10面をご覧ください。

敬老買物券

9月15日現在区内に住所を有する方のうち、年度内に75歳以上になる方が対象  
区内共通買物・食事券などを贈呈します。  
◎詳しくは「区のおしらせ ちゅうおう」9月1日号に掲載する予定です。

■敬老入浴事業

65歳以上の希望する方(特別養護老人ホーム入所者は除く)が対象  
区内公衆浴場および他区協力浴場を1回100円で利用できる敬老入浴証(カード)を交付します。

☎高齢者福祉課  
高齢者福祉係  
☎(3 5 4 6) 5 3 5 4

■補聴器購入費用助成

65歳以上(一定の所得額以下)で、耳鼻科の医師が補聴器の使用を必要と認める方(聴覚障害の手帳所持者を除く)が対象  
助成額 35,000円まで

～健康寿命を延ばしましょう～今すぐ実践!お役立ちガイドブック

いつまでも生き生きと生活していただけるよう、区内で健康づくりに取り組める施設や事業をまとめたガイドブックです。  
区役所4階高齢者福祉課、お近くのおとしより相談センター、各出張所で配布しています。

歩行補助杖の給付

65歳以上の歩行につえが必要な方が対象  
歩行補助つえを無料で給付  
1人1本限り

☎高齢者福祉課  
高齢者活動支援係  
☎(3 5 4 6) 5 7 1 6

■虹のサービス  
(区民どうしのたすけあい家事サポート)

高齢や障害などのため、日常の家事援助などを必要としている方が対象  
協力会員(ボランティア)による、利用会員の自宅や病院、施設での、掃除、洗濯、布団干し、買物、食事の支度、散歩・通院などの外出付き添い、薬の受け取りなどの代行、話し相手など  
◎本サービスのご利用には、会員登録が必要です。  
◎会員登録手続きにはおおむね2週間程度を要します。

■会食と交流事業「ほがらかサロン」

70歳以上の一人暮らし・日中独居・高齢者のみの世帯などの方で、日常的に地域の方との交流や外出の機会が少ない方が対象  
毎月1回、区内4カ所で家庭的な雰囲気の中、食事や歓談、レクリエーションなどを実施  
  
☎中央区社会福祉協議会在宅福祉サービス部  
☎(3 2 0 6) 0 6 0 3

参議院議員選挙

投票日 7月10日(日)  
午前7時～午後8時

7月10日(日)は参議院議員選挙の投票日です。  
私たちの声を国政に反映させる機会です。  
大切な1票を無駄にせず、忘れずに投票しましょう。



問 選挙管理委員会事務局  
☎(3 5 4 6) 5 5 4 1

投票できる方

投票をするには、選挙人名簿に登録されていることが必要です。  
今回、投票できる方は、日本国民であることに加え、次の要件に当てはまる方です。

年齢要件 平成16年7月11日以前に生まれた方  
(投票日に満18歳以上)

区内転居された方へ

6月9日(木)以降に中央区内で転居の届け出をされた方は、転居前の住所地の投票所で投票することになります。

住所要件

|                        |                        |                        |                   |                 |                 |                                            |
|------------------------|------------------------|------------------------|-------------------|-----------------|-----------------|--------------------------------------------|
|                        | 令和4年<br>3月21日(祝)       | 3月22日(火)               | 6月21日(火)<br>登録基準日 | 6月22日(水)<br>公示日 | 7月10日(日)<br>投票日 | 投票の可否                                      |
| 以前から<br>中央区に<br>お住まいの方 | 中央区に居住                 |                        |                   |                 |                 | 中央区で<br>投票できます                             |
| 最近、<br>中央区へ<br>転入された方  | 3月21日ま<br>でに転入を<br>届け出 | 中央区に居住                 |                   |                 |                 |                                            |
|                        |                        | 3月22日以<br>降に転入を<br>届け出 | 中央区に居住            |                 |                 | 中央区では<br>投票できません<br>※前住所地で投票でき<br>る場合があります |

投票所はよく確かめて

投票は決められた投票所で行います。投票所一覧や入場整理券(別表・別図)などで自分の投票所を確認してから投票に行きましょう。

別表 投票所一覧

| 投票区 | 投票所・所在地 | 投票区域                                                                                   |
|-----|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | 京橋区民館   | 八重洲二丁目、京橋                                                                              |
| 2   | 泰明小学校   | 銀座一丁目2～11番、二丁目2～9番、三丁目2～8番、四丁目1～8番、五丁目1～10番、六丁目2～12番、七丁目2～11番、八丁目2～11番                 |
| 3   | 京橋プラザ   | 銀座一丁目12～28番、二丁目10～16番、三丁目9～15番、四丁目9～14番、新富                                             |
| 4   | 銀座中学校   | 銀座五丁目11～15番、六丁目13～18番、七丁目12～18番、八丁目12～21番                                              |
| 5   | 京橋築地小学校 | 築地、浜離宮庭園                                                                               |
| 6   | 明石小学校   | 入船三丁目、湊三丁目、明石町                                                                         |
| 7   | 中央小学校   | 入船一・二丁目、湊一・二丁目                                                                         |
| 8   | 京華スクエア  | 八丁堀                                                                                    |
| 9   | 明正小学校   | 新川                                                                                     |
| 10  | 常盤小学校   | 日本橋本石町、日本橋室町、日本橋本町一丁目1～5番、二丁目1～5番、三丁目1～5番、四丁目1～8番                                      |
| 11  | 十思スクエア  | 日本橋本町一丁目6～10番、二丁目6～8番、三丁目6～11番、四丁目9～15番、日本橋小舟町、日本橋小伝馬町、日本橋大伝馬町、日本橋堀留町、日本橋馬喰町           |
| 12  | 日本橋小学校  | 日本橋人形町一丁目、二丁目1～14番、21～31番、37番、三丁目、日本橋小網町、日本橋蛸殻町一丁目1～28番                                |
| 13  | 有馬小学校   | 日本橋人形町二丁目15～20番、32～36番、日本橋蛸殻町一丁目29～39番、二丁目、日本橋箱崎町、日本橋浜町二丁目1～5番、18～30番、43～58番、三丁目、日本橋中洲 |
| 14  | 久松小学校   | 日本橋富沢町、日本橋横山町、東日本橋、日本橋久松町、日本橋浜町一丁目、日本橋浜町二丁目6～17番、31～42番、59～62番                         |
| 15  | 阪本小学校   | 八重洲一丁目、日本橋、日本橋茅場町、日本橋兜町                                                                |
| 16  | 佃島小学校   | 佃                                                                                      |
| 17  | 月島幼稚園   | 月島一・二丁目                                                                                |
| 18  | 月島特別出張所 | 月島三・四丁目                                                                                |
| 19  | 月島第二小学校 | 勝どき一・二・三・四丁目                                                                           |
| 20  | 豊海小学校   | 勝どき五・六丁目、豊海町                                                                           |
| 21  | 晴海区民館   | 晴海                                                                                     |

別図 入場整理券見本

入場整理券表面

ご自分の名前が記載された入場整理券をお持ちください

投票所入場整理券  
参議院議員選挙  
104-8404  
中央区築地1丁目1番1号  
中央 太郎 様  
バーコード

投票日時  
7月10日(日) 午前7時から  
午後8時まで

投票所  
第〇投票所  
〇〇小学校  
中央区〇〇町〇〇番地

地図

こちらに記載されている投票所へお越しください。  
※投票日当日は他の投票所では投票できませんので、ご注意ください。  
※期日前投票期間は7面参照の期日前投票所へお越しください。

入場整理券裏面

(7月10日に投票される方は記入不要です)

期日前投票をする日をご記入ください

(裏面の宛名がご本人であることを確認してください)  
この入場整理券をご本人が指定の投票所(裏面記載)または期日前投票所にお持ちください。ご本人以外では使用できません。  
～期日前投票のご案内～  
投票日に仕事や旅行等で投票できません。期日前投票をする際は、この入場整理券をお持ちの「選挙のおしらせ」をご確認ください。  
※ 不在者投票を希望する方は、期日前投票所へお持ちの「選挙のおしらせ」を提出してください。なお、期日前投票は、下記問合せ先にご連絡ください。  
※ 投票日当日に投票する方は、右側に記入する必要はありません。  
○ 新型コロナウイルス感染症で宿泊・自宅療養等をしている方で、一定の条件に該当する方は、郵便等により投票することができます(特例郵便等投票)。詳しくは、下記問合せ先にご確認ください。  
○ 選挙についての詳しい内容は、同封の「選挙のおしらせ」をご覧ください。  
※ この入場整理券がお手元に届いても、投票する日に投票できませんので、ご注意ください。  
(問合せ先)中央区選挙管理委員会 住所 〒104-8404 東京都中央区築地1-1-1 電話 03(3546)5541(直通)  
事務局 点字・代理・不在者

期日前(不在者)投票宣誓書請求書  
私は、令和4年執行の参議院議員選挙の当日、下記の事由に該当し、投票所へ投票できない見込みです。以下は真実であることを誓い、投票用紙1枚を請求します。  
私は、令和4年 月 日 生年月日 明・大 年 月 日  
氏名 明・大 年 月 日  
住所 区・市 町・丁目 番・号  
期日前投票の事由(理由) 1 2 3 4 5 6  
1 仕事・学業等 2 旅行・用事等 3 病気・出産等 4 住所移動 5 天災・暴天候 6 その他(送付先)  
投票用紙は郵政の用紙と異なります。口封を付けてください。投票所へお持ちください。  
※ 投票用紙は郵政の用紙と異なります。口封を付けてください。投票所へお持ちください。  
あてはまる方に  
チェックを入れて  
ください

選挙公報はポスティング

選挙公報は7月8日(金)までにポスティングにより各戸配布します。  
なお、配布開始日以降は区役所、日本橋・月島特別出張所の他、主な区の施設、区内の郵便局にも選挙公報を順次配置します。また、区のホームページでも選挙公報を見ることができます。

入場整理券

入場整理券は、6月22日(水)までに世帯ごとに封書で発送します。投票所では、入場整理券のバーコードで受け付け処理をしますので必ずお持ちください。  
入場整理券が届いていない方や紛失された方でも、選挙人名簿に登録があることなど、一定の要件を満たしていれば投票(期日前投票)することができます。詳しくはお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症への対策

投票所(期日前投票所)内での感染予防や感染拡大防止のための対策に取り組みます。  
投票にお越しの皆さんも、ご理解・ご協力をお願いします。  
参議院議員選挙における感染拡大防止などに関する情報については、区ホームページでもお知らせしています。

投票所(期日前投票所)に消毒液を設置します。

投票管理者、立会人、投票所職員はマスクの着用を徹底します。

投票用紙記載台および備え付けの筆記用具は定期的に消毒をします。

投票所では適宜換気をします。

投票所には筆記用具を持参し、投票用紙に記入することができます。ボールペンはインクがにじむ可能性があるため、記入には、鉛筆を推奨しています。

投票所にお越しの際は、咳エチケット、来場前後の手洗いなどにご協力ください。また、周りの方との距離を保つようにお願いします。

(6)

投票の方法

| 順 序 | 選挙名    | 投票用紙の記入             | 投票用紙の色 |
|-----|--------|---------------------|--------|
| 1   | 東京都選出  | 候補者名を記入             | 薄い黄色   |
| 2   | 比例代表選出 | 政党などの名称または名簿登載者名を記入 | 白色     |

期日前投票

期間

6月23日(木)～7月9日(土)

時間

午前8時30分～午後8時

期日前投票所一覧

中央区役所本庁舎 1階ロビー  
(築地1-1-1)

日本橋特別出張所 1階会議室  
(日本橋蛸殻町1-31-1)

月島特別出張所 1階会議室  
(月島4-1-1)

期日前投票の積極的なご活用を

投票での混雑を緩和し、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため期日前投票を積極にご活用ください。昨年行われた国政選挙の投票状況は、別図1のとおりです。比較的早めの時間が空いています。

投票所にお越しになる際、密を避けるための参考にしてください。

別図1 期日前投票状況(時間別)

令和3年10月31日執行衆議院議員選挙(小選挙区)

不在者投票

病院、老人ホームなどでの不在者投票(指定された施設に限ります)

東京都選挙管理委員会が指定した病院や老人ホームなどに入院・入所中の方は、その施設で投票することができます。詳しくは入院・入所中の施設にお問い合わせください。

滞在地での不在者投票

区外に長期間滞在する方は、その滞在先の選挙管理委員会で投票することができます。その場合は封書で、投票用紙などを請求する必要があります。入場整理券裏面の宣誓書兼請求書または、区のホームページにある請求書へ必要事項をご記入の上、中央区選挙管理委員会事務局へ郵送または持参してください。手続きの流れは別図2のとおりです。

◎マイナンバーカードをお持ちの方は、ぴったりサービス(マイナポータル)を利用して、投票用紙などの請求をオンラインで行うこともできます。詳しくは下記「ぴったりサービス」のホームページをご覧ください。

[https://myna.go.jp/SCK1501\\_02\\_001\\_Init.form](https://myna.go.jp/SCK1501_02_001/SCK1501_02_001_Init.form)

郵便等による不在者投票

身体障害者手帳、戦傷病者手帳または介護保険の被保険者証をお持ちで、別表2に該当する方は、郵便等による投票(郵便等投票制度)ができます。

また、郵便等投票を行う方で別表3に該当する方は、代理記載制度を利用することができます。

郵便等による投票には「郵便等投票証明書」(郵便等投票ができる人であることの証明書)が必要です。

証明書の交付申請について、詳しくはお問い合わせください。

郵便等投票証明書が交付されている方には、選挙の前に投票用紙などの請求書をお送りしますので、投票日の4日前までに郵便等投票証明書を添えて請求してください。

【記載例】

投票用紙等請求書

私は令和4年7月10日執行の参議院議員選挙の当日、下記の理由に該当する見込みです。以下は真実であることを誓い、投票用紙等を請求します。

令和4年〇月△日

1 氏名・ふりがな・生年月日

2 中央区での住所

3 投票用紙の送付先住所

4 電話番号(日中に連絡がつく番号)

5 請求理由(別表1参照)

別表2 郵便等投票ができる方

| 手帳の種類など   | 障害名など                    | 等級など         |
|-----------|--------------------------|--------------|
| 身体障害者手帳   | 両下肢、体幹、移動機能              | 1級または2級      |
|           | 心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸    | 1級または3級      |
|           | 免疫機能障害、肝臓                | 1級から3級まで     |
| 戦傷病者手帳    | 両下肢、体幹                   | 特別項症から第2項症まで |
|           | 心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓 | 特別項症から第3項症まで |
| 介護保険被保険者証 | 要介護状態区分                  | 要介護5         |

別表3 代理記載制度該当者

| 手帳の種類   | 障害名   | 等級など         |
|---------|-------|--------------|
| 身体障害者手帳 | 上肢、視覚 | 1級           |
| 戦傷病者手帳  | 上肢、視覚 | 特別項症から第2項症まで |

別図2 滞在地での不在者投票手続

開票

7月10日(日)午後8時50分から、築地社会教育会館3階屋内体育場で行います。

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

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。

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



施設

10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<br>申し込み               | 専用はがき(区内在住者優先利用申込書)<br>保養施設予約システム<br>抽選日                                                                   | 7月14日(木)各施設必着<br>7月1日(金)午前0時～14日(木)午後11時<br>7月16日(土)                                                  |
| 空室申し込み<br>(どなたでも<br>申し込みます) | 保養施設予約システムによる申し込み<br>フロントへの電話による申し込み<br>図ヴィラ本栖フロント<br>☎(0120)162312<br>(東京23区内からのフリーダイヤル)<br>☎0555(87)2711 | 7月20日(水)午前0時～<br>7月20日(水)午前10時～<br>図伊豆高原荘フロント<br>☎(0120)151307<br>(東京23区内からのフリーダイヤル)<br>☎0557(53)1163 |
| 利用<br>できない日                 | 10月5日(水)・6日(木)・17日(月)・18<br>日(火)・19日(水)・20日(木)(移動教<br>室のため)                                                | —                                                                                                     |



▲ヴィラ本栖夕食イメージ



【ヴィラ本栖夕食】

食事は、和食またはフランス料理からお選びいただけます。旬の食材を生かした季節感あふれるコース料理をご堪能ください。

- 9月1日(木)から、全室禁煙とさせていただきます。喫煙をされる方は、喫煙所をご利用ください。
- 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。
- 施設の利用について詳しくは、各施設に直接お問い合わせください。
- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、施設やバスのご利用に制限を設ける場合や施設を休業する場合があります。

HP保養施設予約システム

<https://www.11489.jp/Chuohoyou/annai/>

女性センターの臨時休館

7月11日(月)は、施設の保守点検のため休館します。

図総務課男女共同参画係  
☎(5543)0651

夏季借上宿泊施設の  
空室申し込み

【開設期間】

7月17日(日)泊～8月15日(月)泊  
対中小企業に勤務する区内在勤者と  
同居家族および区内在住者

【宿泊日数】

2泊3日以内

【空室申し込み】

7月1日(金)午前9時から電話で  
申し込む。

●空室情報はHPで6月24日(金)から  
公開します。

●部屋使用料・食事代など、詳しく  
はHPをご覧ください。

図レッツ中央(中央区勤労者サービ  
ス公社)

☎(3546)8610

HP<http://www.chuo-tokyo.com/>



保健・医療・福祉

障心身障害者医療費助成制度  
受給者証をお持ちの方へ

障受給者証をお持ちの方が現在加  
入している健康保険の現況調査を行  
います。これは、受給者証の年次更  
新に当たり、中央区国民健康保険ま

たは後期高齢者医療制度以外の健康  
保険に加入されている方を対象に行  
うものです。

調査該当の方には、7月中旬に調  
査票を送ります。記載内容を確認の  
上、同封の返信用封筒に入れて返送  
してください。

図障害者福祉課障害者福祉係

☎(3546)5389

FAX(3544)0505

成人歯科健康診査・  
高齢者歯科健康診査

歯周病や虫歯などの早期発見、予  
防を目的とした歯科健康診査を実施  
します。

成人歯科健康診査

対区内在住で、令和4年4月1日か  
ら令和5年3月31日までの間に誕  
生日に達して20歳、  
25歳または30歳か  
ら70歳までの偶数  
歳になる方

図歯および歯周の検

査、口の中の清掃

状態、そしゃくの状態の検査、歯

磨き指導

高齢者歯科健康診査

対区内在住で、令和4年4月1日か  
ら令和5年3月31日までの間に誕  
生日に達して72歳または74歳以上  
になる方

図虫歯や歯ぐきの検査、入れ歯の状  
態、口の中の清掃状態、そしゃく  
の状態の検査、歯磨き指導、むせ  
の状態、口の中の乾燥および飲み



込みの簡易検査

共通

図7月1日(金)から令和5年2月28  
日(火)までの健診実施医療機関の  
診療時間中

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)

◎対象の方には6月下旬に受診券を  
送付します。

◎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(区内  
のみ)。

◎詳しくは「受診券」をご覧ください。

図福祉保健部管理課保健係

☎(3546)5397

かかりつけ歯科医の  
紹介・相談窓口

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」の紹介を電話で行ってい  
ます。

【受付日時】

月～金曜日(閉庁日を除く)

午前8時30分～午後5時

図福祉保健部管理課保健係

☎(3546)5397

乳がん検診

「区のおしらせ ちゅうおう」4月  
21日号で掲載した  
聖路加国際病院附  
属クリニック(明  
石町8-1 聖路加  
タワー3階)での  
乳がん検診の申し  
込み方法などに  
ついてお知らせ  
します。

図8月15日、29日、9月5日、12日、  
26日の5日間

午後2時15分・2時45分

対区内在住の40歳以上(昭和58年3  
月31日以前に生まれた方)の女性  
で、4月1日から令和5年3月31  
日までの間に誕生日に達して偶数  
歳になる方

図問診、視触診、マンモグラフィ(乳  
房エックス線)検査

定75人(申し込み多数の場合は抽選)

費無料(ただし、精密検査および検  
診内容以外の検査は受診者負担)

図7月15日(必着)までに申込書また  
ははがき(1人1枚限り)に①氏  
名・ふりがな②生年月日③年齢④  
住所⑤電話番号(平日の日中に連  
絡ができる番号)⑥検診希望表(希  
望表を切り取り、はがきに貼る。  
希望時間がある場合は、希望表に  
明記)を記入して図へ郵送、また  
は直接持参して申し込む。

◎申込書は区役所4階福祉保健部管  
理課で配布しています。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。

【抽選日】

7月22日(金)

【抽選結果】

8月上旬に①または②によりお知  
らせします。

①当選した方には「受診日時を記載  
した受診券」をお送りします。

②落選した方

・40～78歳までの偶数歳の方には  
「落選通知」をお送りします。

4月下旬にお送りした「子宮が  
ん・乳がん検診受診券」により他  
の検診実施医療機関で受診してく  
ださい。

・80歳以上の偶数歳の方には「落選  
通知」および「区内乳がん検診受診  
券」をお送りしますので、他の検診  
実施医療機関で受診してください。

【申し込み上の注意】

次の方は検診ができませんので、  
ご注意ください。

- ・妊娠中または妊娠している可能性  
がある方
- ・授乳中または断乳後、半年未満の  
方
- ・乳がんで治療中または経過観察中  
の方
- ・豊胸手術をした方
- ・腰痛などのため、立って体を反ら  
すことが難しい方

次の方は問診・視触診の結果によ  
っては、マンモグラフィ検査ができ  
ない場合があります。

- ・乳腺のはりが強い方
- ・心臓ペースメーカーを使用してい  
る方
- ・マンモグラフィ検査ができないと  
医師が判断した方

次の方は、検診ではなく医療機関  
での診療をお勧めします。

- ・乳腺の病気がある方
- ・しこりや乳頭分泌など、いつもと  
違う症状がある方

◎閉経前の方が検診を受ける時は、  
月経が終わって1週間くらいの時  
期に検査を受けると、検査時の圧  
迫による痛みが緩和されます。

◎検診結果は郵送となります。精密  
検査が必要な方は紹介状が同封さ  
れますが、結果に関する問い合  
わせには一切応じることができま  
せんのでご了承ください。

◎検診は区内医療機関(検診実施医  
療機関)・東京都予防医学協会(新  
宿区市谷砂土原町1-2)でも実  
施しています。

図〒104-8404

中央区築地1-1-1

福祉保健部管理課保健係

☎(3546)5397

検診希望表

| 検診日   | 記入欄 |
|-------|-----|
| 8月15日 |     |
| 8月29日 |     |
| 9月5日  |     |
| 9月12日 |     |
| 9月26日 |     |

◎受診できない日に×を記入し  
てください(決定後の日時変  
更はできません)。

キ  
リ  
ト  
リ  
シ

予防接種のご案内

予防接種を受けることは、感染症の発症や、かかった場合の重症化を予防する効果があります。接種時期に、お知らせと予診票を送付します。体調の良い時に早めに受けましょう。

中央区へ転入された方で、未接種の予防接種がある場合は、中央区保健所、日本橋・月島保健センターで手続きを行いますので、母子健康手帳を持参の上、お越しください。



◎法律による対象年齢を過ぎると、公費による接種はできませんのでご注意ください。

**日本脳炎予防接種の第2期勧奨再開**  
平成28年度より、9歳に達する方に第2期接種の勧奨を再開しました。◎第2期勧奨再開に伴い、平成19年4月2日から平成21年10月1日生まれの方は、第1期の未接種分を特例対象として9歳から13歳の前日まで接種できます。第1期の未接種分がある方は、予診票の交付を行っていますので、中央区保健所、日本橋・月島保健センターに母子健康手帳を持参の上、お越しください。

**日本脳炎予防接種の特例対象の勧奨**  
平成16年4月2日から平成17年4月1日生まれの方へ6月下旬以降に第2期末接種分の予診票を送付します。◎今回の勧奨対象ではない平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれの方は、20歳の前日まで接種できます。◎第1期、第2期の未接種分がある方は、予診票の交付を行っていますので、中央区保健所、日本橋・月島保健センターに母子健康手帳を持参の上、お越しください。

MR(麻しん風しん混合)ワクチンおよび麻しんワクチン未接種分の任意接種

麻しんの排除や感染拡大の防止を図るため、麻しんの予防接種が2回完了していない方に費用助成を行っています。

**【対象】**  
・満2歳から第2期対象前の方のうち、麻しん未罹患でMR1期を未接種の方  
・小学校1年生から高校3年生相当までの年齢の方のうち、麻しん未罹患で2回の麻しん予防接種が完了していない方  
・上記いずれにも該当しない、麻しん未罹患で2回の麻しん予防接種が完了していない20歳未満の方

**【対象ワクチン】**  
原則、MRワクチン  
**【接種方法など】**

任意MR予診票に必要事項を記入の上、指定医療機関で無料接種できます。中央区保健所、日本橋・月島保健センターで手続きを行いますので、母子健康手帳を持参の上、お越しください。  
◎免疫の効果から接種後1年間は2度目の接種はできませんのでご了承ください。  
☎中央区保健所健康推進課予防係  
☎(3541)5930



講座・催し物

ワーク・ライフ・バランスセミナー

「今、企業が取り組むべき男性育休推進とは?～鍵は本人の意識と管理職のマネジメント改革～」

日 7月28日(木)  
午後2時～4時  
場 オンライン(Zoomを使用)  
対 経営者、経営幹部、総務・労務担当者、育休取得に関心のある方  
内 4月から施行された改正育児・介護休業法について、企業に必要な具体的な対応策や職場での実践に向けたマネジメント手法を紹介します。  
【講師】  
NPO法人ファザーリング・ジャパン代表理事 安藤哲也  
定50人(先着順)  
費無料  
申 6月23日(木)から7月22日(金)までに、HPから申し込む。  
問 総務課男女共同参画係  
☎(5543)0651  
HP <https://forms.office.com/r/zQLj4KTqDu>



ベビーマッサージ教室

日 7月13日(水)  
午前10時～11時30分  
場 月島区民館2階1・2号室  
対 区内在住・在勤者と3カ月～1歳前後の赤ちゃん  
内 赤ちゃんとのスキンシップを楽しみながら、夜泣きの改善やリラックス効果があるといわれるベビーマッサージを行います。  
定 6組(申し込み多数の場合は抽選)  
費500円  
【持ち物】  
バスタオル、お子さん用の飲み物、いつものお出掛けセット  
申 6月23日(木)から7月2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7月5日(火)までに電話で連絡します。  
問 月島区民館  
☎(3531)6932



終活講座

～成年後見制度について～

日 7月15日(金)  
午後3時～5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 成年後見制度のメリットとデメリットや、実践的な法的制度の例を紹介し、注意点を分かりやすく解説します。  
【講師】  
行政書士 島田満俊  
定20人(先着順)  
費無料  
【持ち物】  
筆記用具  
申 6月23日(木)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

第一生命ホール  
オープンハウス2022

日 7月23日(土)  
①コンサート：1回目午後0時30分、2回目午後3時30分／各回60分間  
②アウトリーチ公開：1回目午前11時30分、2回目午後2時30分／各回30分間  
場 第一生命ホール(晴海1-8-9 晴海トリトンスクエア内)  
対 ①1回目4歳以上、2回目小学生以上②小学校4～6年生と保護者  
内 ①親子でお楽しみいただける打楽器四重奏と、ピアノと弦楽器による六重奏の演奏②小学校などに演奏家と音楽をお届けする活動「アウトリーチ」の公開(弦楽四重奏)  
◎内容は変更になる場合があります。  
定 ①各回550人(1申し込み当たり4人まで)②各回お子さん20人(お子さん1人につき保護者1人まで)  
費無料(全席指定)  
申 7月4日(月)午前11時からHPで申し込む。  
【後援】  
中央区、中央区教育委員会  
問 トリトンアーツ・チケットデスク  
☎(3532)5702  
(平日午前11時～午後5時)  
HP <https://www.triton-arts.net/ja/concert/2022/07/23/3625/>

夏休み子ども健康教室  
(2日制)

日本橋保健センター  
別表1のとおり  
月島保健センター  
別表2のとおり  
共通  
対 区内在住の開催日に5～7歳の子どもと保護者で、2日間とも参加できる方  
◎2日目は送迎が必要です。お迎え時間は日本橋保健センター午後3時、月島保健センター午後3時30分です。  
定 各12組(申し込み多数の場合は抽選)

別表1 日本橋保健センター

| 日 時                      | 会 場         | 内 容                                                                                                                                                  |
|--------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8月2日(火)<br>午後1時30分～3時30分 | 4階講堂・5階多目的室 | 【親子で参加】<br>・運動「心も体もリフレッシュ!親子でリズム体操～家でも家族で健康づくり～」<br>健康運動指導士 加藤有里<br>・講義「野菜を学ぼう～野菜が好きになるひと工夫～」<br>料理家・フードコーディネーター 祐成二葉<br>・親子で試食「忙しい朝でも作れる野菜たっぷり朝ごはん」 |
| 3日(水)<br>午後1時30分～3時30分   | 5階多目的室      | 【子どもだけで参加】<br>・キッズクッキング<br>「ひとりのできるかな?夏野菜クッキング」                                                                                                      |



別表2 月島保健センター

| 日 時                 | 会 場        | 内 容                                                                                                                                                       |
|---------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7月26日(火)<br>午後2時～4時 | 多目的室・栄養相談室 | 【親子で参加】<br>・運動「親子でなかよしエクササイズ&楽しくキッズ体操」<br>フィットネストレーナー 大野美穂<br>・講義「食事で元気!おうちの食育のコツについて」<br>NPO法人日本食育ランドスケープ協会理事 野菜ソムリエプロ 南谷志保<br>・親子で試食「親子で作れる夏の栄養バランスごはん」 |
| 29日(金)<br>午後2時～4時   | 栄養相談室      | 【子どもだけで参加】<br>・キッズクッキング<br>「朝ごはんづくりに楽しくチャレンジ」                                                                                                             |



夏休みキッズクッキング

日 7月22日(金)  
午後1時30分～3時30分  
場 中央区保健所2階会議室  
対 区内在住の小学生  
◎小学校1年生から3年生は保護者の送迎が必要です。お迎え時間は午後3時10分です。  
内 ・食育「楽しく学ぼう!よくかんで食べることの大切さ」「元気な骨づくり」  
・調理実習「旬の野菜でかみかみメニュー」  
・骨密度測定  
9歳以上の希望者は骨密度の測定をします(保護者の方も測定できます)。  
定 12人(申し込み多数の場合は抽選)  
費無料  
申 6月22日(水)から30日(木)までに電話で申し込む(電子申請も可)。  
◎抽選の場合は過去に参加していない方を優先します。  
◎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。  
◎エプロン・三角巾・タオルを持参してください。  
問 中央区保健所健康推進課予防係  
☎(3541)5930



費無料  
◎1日目は動きやすい服装・靴(サンダル不可)でご参加ください。  
◎2日目はエプロン・三角巾・タオルをご持参ください。  
申 6月22日(水)から30日(木)までに各実施会場に電話で申し込む(電子申請も可)。  
◎抽選の場合は過去に参加していない方を優先します。  
◎定員に満たない場合は、申し込み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  
月島保健センター健康係  
☎(5560)0765

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

子育て支援講座

子育て中のイライラをコントロールしよう

日 7月20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 区内在住の1歳～未就学のお子さんの保護者  
内 育児のストレスをためない方法や解消する方法を紹介し、精神的に安定した状態を保つコツを学ぶ講座です。  
講 師 臨床発達心理士 居森 梨枝子  
定 12人程度(申し込み多数の場合は抽選)  
費 無料  
申 6月21日(火)から7月7日(木)までに電話またはきらら中央窓口で直接申し込む(電子申請も可)。  
託 児 1歳から未就学のお子さんをお預りします。希望する方は、参加申し込みの際に併せて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)。  
問 ども家庭支援センター「きらら中央」  
☎(3534)2103

手作り教室 受講生募集

“あさがおボール(立体折り紙)と一緒に作ってみませんか?”

日 6月30日(木)  
①午前10時～11時30分  
②午後1時～2時30分  
場 いきいき浜町 教養室  
対 60歳以上の区内在住者(いきいき館の利用者証が必要)  
内 折り紙でパーツを折り「あさがおボール」を組み立てます。  
定 各12人(先着順)  
費 無料  
申 6月24日(金)より館内窓口で受け付け(電話申し込み不可)。  
問 いきいき浜町(浜町敬老館)  
☎(3669)3385

高齢者向けスマートフォン相談会

日 ①7月7日(木)  
②7月22日(金)  
ともに午後2時～4時(受け付けは午後1時30分～)  
場 ①シニアセンター セミナー室  
②いきいき浜町教養室  
対 60歳以上の区内在住者(②いきいき館の利用者証が必要)  
内 スマートフォンの操作に関する疑問や不安など、個別に相談に応じます。  
◎スマートフォンをお持ちでない方は貸し出しを行います。  
定 各回約10人  
費 無料  
◎当日直接会場へお越しください(先着順)。  
◎相談者数に応じて、受け付けを早く締め切る場合があります。  
問 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局(平日午前9時～午後5時)  
☎(5348)2735

敬老大会

開催日 9月8日(木)・9日(金)・13日(火)～15日(木)  
場 歌舞伎座(銀座4-12-15)  
対 区内に住所を有する70歳以上(令和4年9月15日現在)で5月末現在区内在住の方  
演 目 九月大歌舞伎  
招 待 者 約8,700人(申し込み多数の場合は抽選)  
申 6月中旬に対象者へ「ご案内」を郵送しています。参加を希望する方は、7月8日(金)までに同封の「参加申込はがき」に必要事項を記入して返送してください。(当日消印有効)  
◎詳しくは「ご案内」をご覧ください。  
◎ペア(隣同士の席)での参加を希望する方は、同封の「ペア申込用封筒」に2人分の参加申込はがきを入れて返送してください。  
◎申し込み締め切り後の申し込みや希望日の変更・ペア申し込みの変更などはお受けできません。  
◎当日、付き添いの方はロビーなどでお待ちいただくことができます。  
問 高齢者福祉課高齢者福祉係  
☎(3546)5354

開館時間を延長

～いきいき館(敬老館)で涼みませんか～

区内3カ所にあるいきいき館(敬老館)では、高齢者の皆さんの憩いの場として、健康づくり・仲間づくり・生きがいづくりにつながるさまざまな講座やイベントを開催しています。  
また、7月1日(金)から9月11日(日)まで、猛暑避難シェルターとして開館時間を1時間延長し、毎日午前9時から午後6時まで開館します。  
利用できる方 60歳以上の区内在住者  
利用方法 利用の際は登録が必要です。初めての方は、保険証などを持参し、各いきいき館で利用者証の交付を受けてください。  
納涼イベントの開催  
いきいき桜川(敬老館)  
日 7月30日(土)  
①午後2時開演  
②午後3時30分開演  
内 パソナグループ・夢オーケストラ 選抜メンバーによるサマーコンサート  
定 各回40人(申し込み多数の場合は抽選)  
申 6月22日(水)から7月10日(日)までに、窓口で直接申し込む(電話申し込み不可)。  
◎抽選結果は7月12日(火)から館内に掲示します。  
いきいき浜町(敬老館)  
日 7月16日(土)午後2時開演(午後1時30分開場)  
内 「みんなで歌おう!浜町歌声フェスタ」  
童謡などの昔の歌から最新の曲まで、幅広く選曲してみんなで歌います。(歌う時、マスク着用)

定 24人(先着順)  
申 6月24日(金)から館内窓口で直接申し込む(電話申し込み不可)。  
いきいき勝どき(敬老館)  
日 7月30日(土)  
午後1時30分～4時  
内 納涼ポッチャ体験大会  
3人1チームでお申し込みください。6チームまで受け付けます。  
定 6チーム(先着順)  
申 6月22日(水)から館内窓口で直接申し込む(電話申し込み不可)。  
共通 費 無料  
問 いきいき桜川(敬老館) 入船1-1-13  
☎(3553)0030  
いきいき浜町(敬老館) 日本橋浜町3-37-1  
☎(3669)3385  
いきいき勝どき(敬老館) 勝どき1-5-1  
☎(3531)3258

日本橋図書館平和展示「今、平和を想う」

日 6月24日(金)～8月24日(水)  
◎7月28日(木)は休館日です。  
場 日本橋図書館7階展示コーナー  
対 どなたでも  
内 今年の8月15日は77回目の終戦記念日です。太平洋戦争下の生活や、戦後の平和活動についての資料、平和をテーマにした絵本など平和に関する資料の展示を行います。  
費 無料  
問 日本橋図書館  
☎(3669)6207

福祉体験講座

中央区社会福祉協議会ボランティア・区民活動センターでは、全6種類の講座を講師ボランティアの協力

環境情報センター イベント情報(7月)

日時など 別表のとおり  
場 環境情報センター  
費 無料

別表

| 日 時               |                                   | タイトル                           | 対象・定員など                                             | 申込期限     |
|-------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------|----------|
| 7月9日(土)           | 午後2時～4時                           | [自由工作コーナー] スイカのうちわ             | どなたでも、入場自由                                          | 申し込み不要   |
| 23日(土)            |                                   | [自由工作コーナー] 松ぼっくりで工作!ひまわりの花     |                                                     |          |
| 25日(月)            |                                   | エコサマーウィーク!煮干しの解剖をして海の環境を学ぼう    | 小学生とその保護者10組20人(申し込み多数の場合は抽選)                       | 7月18日(祝) |
| 7月25日(月)～8月11日(祝) | 午前9時～午後9時                         | [展示] エコキッズクイズラリー               | どなたでも、入場自由                                          | 申し込み不要   |
| 7月26日(火)          | 午後2時～4時                           | エコサマーウィーク!折染めでマイうちわをつくろう       | 小学生とその保護者10組20人(申し込み多数の場合は抽選)                       | 7月19日(火) |
| 27日(水)            |                                   | エコサマーウィーク!おがくず粘土で小物入れをつくろう     | 小学生とその保護者10組20人(申し込み多数の場合は抽選)                       | 7月20日(水) |
| 31日(日)            | ①午前11時～正午<br>②午後2時～3時<br>③午後4時～5時 | アートで体験するecology デジタルアートワークショップ | 小学生とその保護者各4組8人(先着順)。ワークショップとは別に体験会もあります。<br>◎当日申し込み | 申し込み不要   |

の下、ボランティア活動や地域福祉活動に関心のある区内の学校、企業、団体などに出向き実施しています。  
福祉入門 「福祉とは」「ボランティアとは」など、基本的な内容を学びます。障害のある方が講師になり、体験談をお話ししていただくこともできます。  
アイマスク体験 アイマスクを着用し、視覚障害者の日常生活について考えます。ゴールボールなど、障害者スポーツの簡単な体験もできます。  
車いす体験 車いすを押すことと、乗ることの両方を体験し、バリアフリーについて考えます。使用に当たっての注意事項や操作方法を学ぶことができます。  
シニア体験 おおむね80歳の身体状況を体験できる装具を着用し、高齢者の日常生活・食事・歩行の疑似体験を行います。  
手話体験 聴覚障害のある方や手話通訳者と手話でコミュニケーションを取りながら、基本的なあいさつや指文字などを学びます。  
点字体験 「見えないとはどういうことか」を考えながら身近にある点字について学ぶとともに、点字板を用いて点字を打つ体験をします。  
◎バリアフリーや障害などについての理解をより深めていただくため、事前に打ち合わせが必要となりますので、実施希望日の2カ月前までにお問い合わせください。  
問 中央区社会福祉協議会ボランティア・区民活動センター  
☎(3206)0560  
FAX(3206)0601  
Evc@shakyo-chuo-city.jp

申 イベントの申込期限までに、電話またはHPから申し込む。  
◎詳しくはHPをご覧くださいか、お問い合わせください。  
問 環境情報センター  
☎(6225)2433  
HPhttps://eic-chuo.jp/

檜原村自然体験ツアー

「1泊2日 ヒノキの蒸留体験&野遊び」

日 8月2日(火)～3日(水)  
・出発 午前7時30分 区役所前  
・解散 午後6時(予定)

【行き先】  
東京都西多摩郡檜原村

【宿泊先】  
ひのはら緑の休暇村フォレストイングコテージ

対区内在住・  
在学の小学生と保護者  
○保護者1人につき小学生は2人まで参加可能です。

内ヒノキの間伐材を蒸留し、アロマオイルを作ります。山の散策や星空見学会を行い、檜原村の豊かな自然を味わいます。

○天候や交通状況により内容が変更になる場合があります。

定7家族(申し込み多数の場合は抽選、10人未満の場合は中止)

費5,000円

申7月13日(水)までに、HPから申し込む。

問(株)エイチ・アイ・エス  
☎050(1742)3955

HP[https://www.his-j.com/corp/cs/entertainment/product/chuoshizen/index\\_20220802.html](https://www.his-j.com/corp/cs/entertainment/product/chuoshizen/index_20220802.html)

問環境課環境啓発係  
☎(6278)8243

当事者向け・企業向け合同セミナー2022

「『働きつづける』を考える」

上映会・相談会

日 7月23日(土)  
・上映会 午後1時30分～3時30分  
・相談会 午後1時30分～4時30分

場区役所8階大会議室他

対就労中、就労を目指している障害者の方や家族、企業人事担当者、その他障害者雇用に関心のある方

内障害者雇用に関する講演会の上映  
・第1部 企業と働き手にできること

講師：ハローワーク飯田橋 島津 奈津美

・第2部 企業における障害者雇用の取り組み

講師：サイオステクノロジー(株) 杉野喜昭

・第3部 トークセッション

定上映会30人・相談会24人(要予約)

○相談会は、福祉サービスの利用や就労に関する相談に応じます。

費無料

申7月12日(火)までにHPの申し込みフォームから申し込む。

その他

合同セミナー会場では、区内就労支援事業所の活動内容などを紹介するコーナーを設けるとともに、7月25日(月)～8月5日(金)に別途開催する事業所見学フェアの案内・申し込み受け付けを行います。

○7月23日(土)～8月7日(日)の期間で本上映会のWeb配信を行います。

問中央区障害者就労支援センター  
☎(3865)3889

HP中央区社会福祉協議会  
<https://www.shakyo-chuo-city.jp/>

親子つり教室

日 8月21日(日)  
・集合 午前6時30分区役所前  
・帰着 午後5時区役所前(予定)

○観光バスを利用します。

場狩川溪谷ます釣り場(神奈川県南足柄市)

対区内在住の小学生以上の親子(1組3人まで)

定40人(申し込み多数の場合は抽選)

費・大人 4,400円  
・子ども(中学生以下) 3,100円

○貸し竿・餌などを  
利用する場合は別途料金が必要です。

【持ち物】  
釣り具、餌、弁当、水筒、雨具、帽子他

申7月8日(必着)までに往復はがきまたはEメールで①教室名②代表者の氏名・ふりがな③年齢④住所⑤電話番号⑥申し込み者全員の氏名・ふりがな・年齢⑦申し込み人数⑧過去の本教室参加の有無を記入して申し込む(電子申請も可)。

○Eメール申し込みの場合は、件名は「R4親子つり教室申し込み」としてください。

○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

eentry@chuo-taikyo.jp

経営セミナー

日 7月15日(金)  
午後2時～4時

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経営セミナーです。

【開催方法】  
オンライン(Zoomウェビナーを使用)

【テーマ】  
中小企業が取り組むDX「はじめの一歩」～電子化、IT化、DXの進みとは～

【講師】  
中央区経営相談員・中小企業診断士 山崎 肇

定30人(先着順)

費無料

申HPのイベントカレンダーから申し込む(イベント番号：200273(半角))。

問東京商工会議所中央支部  
☎(3538)1811

HP東京商工会議所  
<https://myevent.tokyo-cci.or.jp/>

スポーツ

スポーツ指導者養成セミナー「フォロー研修」

日 7月19日(火)  
午後7時～8時30分(受け付けは午後6時30分～)

場区役所8階大会議室

対スポーツ指導に関心のある方

内競技力向上と実力発揮を目指したメンタルトレーニング

その他

パソコン・小型家電の宅配回収をご利用ください

区では、小型家電のリサイクルをより一層推進するため、6月1日から小型家電リサイクル法の認定事業者であるリネットジャパンリサイクル(株)と連携した宅配回収を実施しています。

リネットジャパンリサイクル(株)では、小型家電の宅配便による回収を行っており、回収品目にパソコン本体が含まれている場合、1箱分の回収料金(税込み1,650円)が無料となります。

【利用方法】

①インターネット、電話およびファクスでリネットジャパンリサイク



青空の下でデイキャンプ

アウトドアクッキングを楽しめるデイキャンプ場が、築地川公園、浜町公園、豊海運動公園にあります。

青空の下、楽しい交流の場としてご利用ください。なお、利用方法などについては、区のホームページをご確認ください。

申・築地川公園デイキャンプ場  
(区営築地川第二駐車場管理事務所)

☎(3546)1505

・浜町公園デイキャンプ場  
(総合スポーツセンター内事務所)

☎(3666)1501

・豊海運動公園デイキャンプ場  
(豊海区民館内事務所)

☎(3536)4005

問水とみどりの課緑化推進係  
☎(3546)5434

令和4年度中央区職員募集

【募集職種】  
福祉Ⅱ類(保育士)

【募集人員】  
20人程度

【受験資格】  
・国籍・性別を問わず、昭和60年4

【講師】  
日本体育大学体育学部准教授  
高井秀明

定100人(申し込み多数の場合は抽選)

費無料

申7月5日(必着)までにはがきまたはファクスで①～⑤(8面記入例参照)を記入して申し込む(電子申請も可)。

○抽選結果は封書でお知らせします。

問スポーツ課スポーツ事業係  
☎(3546)5531  
FAX(3546)9561

ル(株)に申し込む。

②小型家電を段ボール箱(3辺合計140cm・重量20kgまで)に梱包する。

③希望日時(最短翌日から2週間先まで指定可能)に宅配業者(佐川急便)が自宅まで回収に伺います。

○回収方法、回収対象品目など、詳しくはHPをご覧ください。

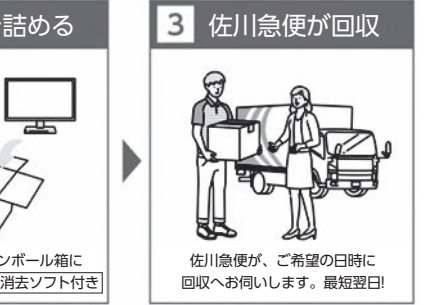
○拠点回収、パソコンメーカーによる回収でも処分できます。

○ファクスによる申し込みは、区ホームページより申込書をダウンロードして、申込先にお申し込みください。

【申込先】  
リネットジャパンリサイクル(株)  
☎(0570)085800

HP<https://www.renet.jp/>

問中央清掃事務所清掃事業係  
☎(3562)1523



月2日から平成15年4月1日までに生まれ、保育士資格を有し、都道府県知事の登録を受けている方(令和5年3月31日までに資格を取得し、都道府県知事の登録を受ける見込みの方を含む)

【第一次選考】  
8月28日(日)

【申し込み期間】  
6月21日(火)～7月29日(金)

○受験資格、申し込み方法など詳しくは、区役所3階職員課にある募集案内または区ホームページの採用情報をご覧ください。

○募集案内を郵送で請求する場合には、封筒に「福祉募集案内請求」と朱書きし、返信用封筒(角型2号・140円切手を貼り返送先を記入したもの)を同封の上、送付してください。

問〒104-8404  
中央区築地1-1-1  
職員課人事係  
☎(3546)9565

| 人口と世帯(住民基本台帳) 6月1日現在 |                        |
|----------------------|------------------------|
| 人口                   | 172,706人(うち外国人 8,469人) |
| 男                    | 82,050人(うち外国人 4,229人)  |
| 女                    | 90,656人(うち外国人 4,240人)  |
| 世帯                   | 97,934                 |

新型コロナウイルスワクチン接種のご案内

新型コロナウイルスワクチン追加(4回目)接種が開始されましたが、1～3回目の接種についても引き続き実施していますので、接種がお済みでない方はご検討ください。

初回(1・2回目)接種

12歳以上の区民を対象とした初回接種は、集団接種会場のみで実施しています。未接種の方で接種を希望される方は、ご予約ください。なお、中央区の集団接種会場では、ファイザー社製ワクチン接種のみ実施しています。モデルナ社製ワクチンの初回(1・2回目)接種を希望される場合は、東京都の設置する大規模接種会場で実施していますので、そちらでの接種をご検討ください。

追加(3回目)接種

2回目接種完了から5カ月以上を経過した12歳以上の区民を対象に、3回目接種を行っています。集団接種および個別接種で実施しており、どちらもファイザー社製・モデルナ社製両方のワクチン接種を行っています(モデルナ社製は18歳以上)。

追加(4回目)接種

3回目接種完了から5カ月以上を経過した60歳以上の区民、18歳以上59歳以下で基礎疾患を有する方などを対象に、4回目接種を行っています。対象の60歳以上の方には、接種可能月の前月に接種券を発送します。18歳以上59歳以下で基礎疾患を有する方などで接種を希望される方は、

事前に申請が必要です(愛の手帳または精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は申請不要です)。コールセンターまたは特設サイトで申請を受け付けていますので、ご申請ください。

小児接種(1・2回目)接種

5歳以上11歳以下の区民を対象とした接種は、個別接種のみで実施しています。

接種会場

集団接種

別表1のとおり

個別接種

接種券に同封の医療機関名簿や特設サイトをご覧ください。

予約方法

集団接種

問よりお申し込みください。

個別接種

医療機関により申し込み方法が異なります。接種券に同封の医療機関名簿やHPをご覧ください。

◎国や都が設置する大規模接種会場は、HPをご覧ください。

◎他自治体から転入された方や接種券を紛失された方は、問までご連絡ください。

新型コロナウイルスワクチン接種支援薬局にご相談ください

接種を希望しながら予約ができない方などに対して、接種に関する相談や予約の支援を行う「新型コロナウイルスワクチン接種支援薬局」を、ま

トピックス



ゼロカーボンシティ実現に向けた共創推進に関する連携協定を締結(23区初)

6月3日、区は東京電力パワーグリッド銀座支社と、再生可能エネルギーの地産地消や「中央区の森」その他の森林が持つ多様な機能の維持・向上など5項目で連携協定を締結しました。本区では、区有施設および区域内の二酸化炭素排出量の約7割が電力に起因しています。国が示す2030年度に2013年度比46%の削減および2050年までのゼロカーボンシティの実現に向け、今回の連携協定を契機にさらなる電力の脱炭素化などを効果的かつ継続的に推進していきます。

かかりつけ薬局に設置しています。

対象の薬局など詳しくは特設サイトをご覧ください。

問中央区新型コロナウイルスワクチンコールセンター

別表1

| 会場          | 対象        | 使用ワクチン  | 接種日程        |
|-------------|-----------|---------|-------------|
| 聖路加臨床学術センター | 1～4回目接種実施 | ファイザー社製 | 月・水・金・第1日曜日 |
| 石川島記念病院     |           |         | 第2日曜日       |
| 日本橋保健センター   |           |         | 第3・5日曜日     |
| アートはるみ      |           |         | 第4日曜日       |
| 京華スクエア      | 3・4回目接種実施 | モデルナ社製  | 木～土曜日       |

◎ワクチン接種実施時間は、会場により異なります。  
◎ワクチン供給状況により、接種会場や開催日が変わる場合があります。  
予約に当たっては、必ず特設サイトまたはコールセンターで開催日などをご覧ください。

☎(0120)421062

HP中央区新型コロナウイルスワクチン接種特設サイト

https://vaccine-chuocity.jp/



第4回東京国際合唱コンクール in HARUMI

区民ご招待

東京国際合唱コンクールは国内外の合唱団が、児童合唱、シニア等11部門のカテゴリーに分かれ出場し、グランプリを目指し熱演を繰り広げる世界水準のコンクールです。

本コンクールの一部公演に区内在住の方をご招待します。

応募資格

区内在住者

ご招待者数など

別表2のとおり

申し込み方法

7月7日(必着)までにはがきまたは区のホームページの電子申請から申し込む。はがきの場合は①「東京国際合唱コンクール申し込み」②郵便番号・住所③氏名・ふりがな④電話番号⑤ご希望のチケット番号と枚数(2枚まで)を第1希望から第3希望まで⑥会場チケットを2枚ご希望される方は同伴者の②から④までの事項を記入の上、申し込む(申し込み多数の場合は抽選)。なお、重複申し込みはご遠慮ください。

車いすをご利用の方へ

備考欄(余白でも可)に「車いす使用」とご記入ください。

◎7月15日(金)までに、当選者の方にチケットを郵送します。

◎当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

◎出場合唱団など詳しくはHPをご覧ください。

◎開演時間などについては変更になる場合があります。

◎会場チケットの場合は各会場にお越しください。

◎配信チケットの場合は動画配信サイトZAIKOへのご登録、インターネット環境が必要になります。チケットは無料ですが、通信環境によって発生する通信料は、当選者の負担となります。詳しい利用方法は当選者宛てにお知らせします。

まちかどコンサート

コンクールに出場する合唱団などが区内商業施設で合唱を披露します。

◎入場無料・入退場自由です。

◎どなたでもご覧いただけます。

◎会場の状況によっては入場制限を行う場合があります。

日時など

別表3のとおり

問い合わせ・申し込み先

〒104-8404

別表3

| 日時       | 会場                                       |
|----------|------------------------------------------|
| 7月28日(木) | 京橋エドグラン地下1階大階段(京橋2-2-1)                  |
| 29日(金)   |                                          |
| 30日(土)   | 江戸桜通り地下歩道(日本橋室町2-2-1コレド室町1地下1階の日本橋案内所付近) |

◎終了時間については前後する場合があります。  
◎イベントの中止、時間の変更があった場合や、その他注意事項については区のホームページをご覧ください。

中央区築地1-1-1

文化・生涯学習課文化振興係

☎(3546)5345

HP東京国際合唱コンクール in HARUMI

https://www.

ticctokyo.icot.or.jp/



別表2

| 日 程      | 開演時間     | 公 演                          | 場 所                                     | チケット<br>種別 | 部 門                    | チケット<br>番号 | 枚 数 |
|----------|----------|------------------------------|-----------------------------------------|------------|------------------------|------------|-----|
| 7月28日(木) | 午後7時     | 東京国際合唱祭2022<br>(オープニングコンサート) | 日本橋公会堂                                  | 会場         | －                      | ①          | 50  |
| 29日(金)   | 午後0時30分  | コンクール                        | 第一生命ホール<br>(晴海1－8－9<br>晴海トリトン<br>スクエア内) |            | シニア・児童合唱<br>(13・18歳以下) | ②          | 20  |
|          | 午後5時30分  |                              |                                         |            | 学校合唱・フォルクローア           | ③          | 20  |
| 30日(土)   | 午前10時30分 |                              |                                         |            | 室内合唱・児童合唱<br>(18歳以下)   | ④          | 20  |
|          | 午後4時     |                              |                                         |            | 同声合唱・混声合唱              | ⑤          | 20  |
| 31日(日)   | 午前10時    |                              |                                         |            | ユース・現代音楽               | ⑥          | 20  |
| 7月29日(金) | 午後0時30分  |                              |                                         | ライブ<br>配信  | シニア                    | ⑦          | 5   |
|          | 午後2時20分  |                              |                                         |            | 児童合唱(13・18歳以下)         | ⑧          | 5   |
|          | 午後5時30分  |                              |                                         |            | 学校合唱                   | ⑨          | 5   |
|          | 午後8時     |                              |                                         |            | フォルクローア                | ⑩          | 5   |
| 30日(土)   | 午前10時30分 |                              |                                         |            | 室内合唱                   | ⑪          | 5   |
|          | 午後0時40分  |                              |                                         |            | 児童合唱(18歳以下)            | ⑫          | 5   |
|          | 午後4時     |                              |                                         |            | 同声合唱                   | ⑬          | 5   |
|          | 午後5時50分  |                              |                                         |            | 混声合唱                   | ⑭          | 5   |
| 31日(日)   | 午前10時    |                              |                                         |            | ユース                    | ⑮          | 5   |
|          | 午後1時45分  |                              |                                         |            | 現代音楽                   | ⑯          | 5   |