

令和4年(2022年)
10/11
No.1516

区のおしらせ

ちゅうおう

自然エネルギー・省エネルギー機器等 導入費の助成額を 2倍に増やしました

太陽光発電
システム

(※)高反射率
塗料など

共同住宅
(共用部)

LEDランプ

エアコン

LEDランプ

◎家庭用燃料電池システム、その
他の省エネルギー機器も助成対
象になります。

太陽光発電
システム

事業所

(※)高反射率
塗料など

住宅

の対象は

太陽光発電システム、
(※)高反射率塗料などの
他に

蓄電
システム

家庭用燃料電池
システム

も助成対象
になります。

(※)屋上・屋根用高反射率塗料、窓用日射調整フィルム、窓用コーティング材

蓄電システム

区では、家庭や事業所から排出される二酸化炭素を削減するため、自然エネルギー機器や省エネルギー機器等の導入に係る費用の一部を助成することにより、機器などの普及を図っています。

原油価格・物価高騰の影響を受けている区民・事業者などの方に対する支援や節電への取り組みを一層促進するため、10月1日から本助成制度を拡充しましたので、ぜひご活用ください。

拡充期間

令和4年10月～令和6年3月

拡充内容

助成単位および限度額を2倍に拡大する(一部例外あり)。

詳細は別表のとおり

環境課ゼロカーボン推進係

☎(3546)5628

別表

区分	助成対象機器	エコアクト 認証(※1)	助成単位	限度額
住宅	太陽光発電システム	なし	出力1kW当たり 20万円	70万円
		あり	出力1kW当たり 30万円	84万円
	蓄電システム	なし	蓄電容量1kWh当たり 2万円	20万円
		あり	蓄電容量1kWh当たり 3万円	24万円
	家庭用燃料電池システム (エネファーム)	なし	導入費用の40%	50万円
		あり	導入費用の70%	60万円
	高反射率塗料など(※2)	なし	導入費用の40%	20万円
		あり	導入費用の70%	24万円
共同住宅 (共用部)	太陽光発電システム	—	出力1kW当たり 20万円	200万円
	高反射率塗料など(※2)	—	導入費用の40%	70万円
	LEDランプ	—	導入費用の40%	60万円
事業所	太陽光発電システム	なし	出力1kW当たり 20万円	200万円
		あり	出力1kW当たり 30万円	240万円
	蓄電システム	なし	蓄電容量1kWh当たり 2万円	20万円
		あり	蓄電容量1kWh当たり 3万円	24万円
	省エネルギー機器など(※3)	なし	導入費用の40%	40万円
		あり	導入費用の70%	56万円

(※1)中央エコアクト：二酸化炭素排出削減につながる取り組みを計画・実践し、一定期間取り組んだ結果を区に報告することで、認証を受け、特典を得ることができる制度

(※2)屋上・屋根用高反射率塗料、窓用日射調整フィルム、窓用コーティング材

(※3)家庭用燃料電池システム(エネファーム)、エアコンディショナー、LEDランプ、高反射率塗料など、その他の省エネルギー機器

凡例

問い合わせ(申込)先

HP ホームページアドレス

Eメールアドレス

掲載のイベント
について

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

「らくらく舟旅通勤」第2弾を実施します



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

朝夕の通勤などの交通手段として、船を活用した「らくらく舟旅通勤」第2弾を実施します。

朝便

時間

午前7時頃～9時頃(約20分間隔で運行)

航路

- ①両国一日の出ー天王洲(東品川二丁目)
- ②日本橋ー朝潮運河(勝どき)一日の出
- ③豊洲(豊洲ぐるり公園)一日の出ーお台場海浜公園
- ⑥五反田ー天王洲(品川区主催)

料金

①～③各航路(片道)500円、⑥200円

夕便

時間

午後5時頃～9時頃(約40分間隔で水・金のみ運行します)

航路

- ④天王洲一日の出ー朝潮運

河(勝どき)ー一之江

- ⑤日本橋ー朝潮運河(勝どき)一日の出ーお台場海浜公園

- ⑥五反田ー天王洲(品川区主催)

料金

④・⑤各航路(片道)500円、⑥200円

共通

日程

10月17日(月)～11月4日(金)(土・日曜日、祝日を除く)

申し込み方法

事前受付制で、HPから申し込む(先着順)。

◎空席状況によっては、当日案内も可能です。

◎航路や料金など、詳細については、HPをご覧ください。

申込先

HP東京舟旅
(一社)水都創造パートナーズ

問東京都都市整備局都市基盤部交通企画課交通プロジェクト担当

☎(5388)3392

E S0000178@section.metro.tokyo.jp

◎当日は利用に関するアンケートを実施する予定ですので、ご利用の際はご協力をお願いします。

航路地図(朝便)



航路地図(夕便)



町会・自治会に加入して地域交流の輪を広げましょう

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

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

主な活動内容

- ・情報交換
区や関係行政機関などからのお知らせを回覧・配布することにより、皆さんの生活に役立つさまざまな

情報を提供しています。

・防災活動

日頃から、もしもの災害に備えた防災訓練を実施するとともに、災害用資器材の配備などを行っています。

・防犯・交通安全活動

防犯パトロールや春秋の交通安全運動など、地域の安全安心のための活動を行っています。

・環境美化活動

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

・親睦活動

盆踊り大会や餅つき大会など、誰でも参加でき、地域の幅広い世代

の方たちと触れ合うことができるイベントを実施しています。

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

事業主の皆さんへ

町会・自治会に加入し、区の商業融資を利用した際、借受人負担利率の優遇が適用される場合があります。

◎詳しくはお問い合わせください。

問・京橋地域

地域振興課コミュニティ支援係

☎(3546)5336

・日本橋地域

日本橋特別出張所地域活動係

☎(3666)4251

・月島地域

月島特別出張所地域活動係

☎(3531)1151

HP中央区町会・自治会ネット



HPこんにちは町会です 特別号



「自宅で粋トレ!」参加者募集!

体力・免疫力のアップを目指し、中央区オリジナルの介護予防プログラム「中央粋なまちトレーニング(略称:粋トレ)」をご自宅などで継続的に取り組みましょう。どなたでもできる体操ですので、ぜひご家族の方も一緒にご参加ください。

継続してご参加いただいた方には「粋トレタオル2022」を差し上げます。

対象

区内在住者

内容

①粋トレのDVD、②パンフレット、③チャレンジカード兼アンケートをお送りします。ご自宅などで粋トレを実施していただき、チャレンジカード(15回分)が埋まりましたら、アンケートをご記入の上、令和5年2月28日(火)までに問までご返送ください。

◎粋トレの動画は区のホームページからご覧いただけます。

◎チャレンジカードを全て埋めていただいた方には、修了証と粋トレ

タオル2022をお送りします。

◎チャレンジカードが埋まらなかった場合でも、アンケートをご記入の上ご返送ください。

◎粋トレをその後も取り組みたいという方には、そのままDVDを差し上げます。

◎以前「自宅で粋トレ!」に参加された方には、DVDを送付しません。以前送付したDVDをご利用ください。

申し込み方法

10月14日(金)から11月15日(火)までに電話またはEメールで申し込む(先着100人)。

◎メールには①氏名②生年月日③送付先住所④連絡先の他、「自宅で粋トレ!」参加希望と入力してください。

問〒104-8404

中央区築地1-1-1

高齢者福祉課高齢者活動支援係

☎(3546)5716

E kofuku_02@city.chuo.lg.jp

中央区ビジネス交流フェア2022

区内の信用金庫および東京都よろず支援拠点(中小企業などのための経営相談窓口)などと連携し、中小企業のためのビジネス交流フェアを開催します。

日時

11月22日(火)
午前10時～午後4時30分

会場

日本橋プラザ3階展示ホール(日本橋2-3-4)

内容

60社程度の参加企業が商材や技術をPRする展示会を開催します。
◎事前の申し込みは不要です。
◎詳細は区役所および共催団体の窓口などで配布するチラシをご覧ください。チラシは区のホームページからダウンロードすることもで

きます。

◎当日は、名刺またはチラシの裏面に必要事項を記入の上、ご持参ください。

費用

無料

参加企業業種

飲食料品、印刷・広告、伝統工芸、生活関連雑貨、エコ・環境 他

共催

中央区しんきん協議会、東京商工会議所、東京都よろず支援拠点、NPO法人東京都中央区中小企業経営支援センター、中央区工業団体連合会、中央区商店街連合会

問商工観光課中小企業振興係

☎(3546)5487

E syoko_02@city.chuo.lg.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。

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

総合スポーツセンター利用案内

【開館時間】

午前7時～午後9時30分(トレーニングルーム・温水プール・ゴルフ練習場)

その他の施設は午前9時～

【休館日】

毎月第3月曜日(祝日の場合はその翌日)、年末年始(12月28日～1月4日)

【トレーニングルーム】

・2時間 400円

・1時間 200円

・延長1時間ごと 200円

◎初めて利用する方は初回講習会の受講が必要です。

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

◎リズム体操などのプログラムの他、機器の使用方法などのアドバイスも実施しています。

◎1時間利用は午前7時～8時59分の券売・入場となります。

【温水プール】

別表1のとおり

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

◎利用証の交付手続きについては、お問い合わせください。

◎1時間利用は午前7時～8時59分の券売・入場となります。

【その他スポーツ施設】

主競技場、第2競技場、武道場、卓球場、小体育室、エアライフル場、弓道場、アーチェリー場、ゴルフ練習場など

◎新型コロナウイルス感染症対策により営業時間等変更の場合があります。詳細は施設へ直接お問い合わせください。

問総合スポーツセンター

☎(3666)1501

別表1

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

(※)区民利用証の提示が必要です。



保健・医療・福祉

ひとり親家庭の就労支援のご案内

ひとり親家庭の経済的自立を図るため、就労に必要な資格取得や主体別表2

	高等職業訓練促進給付金	自立支援教育訓練給付金
目 的	生活の負担軽減を図ることで、資格取得を容易にし、経済的自立を促進する。	職業経験や技能が十分でない方の主体的な能力開発の取り組みを支援する。
対象資格 対象講座	看護師、介護福祉士、保育士など	区が認める教育訓練講座
対象者	以下の全ての要件を満たしている方 ①20歳未満の児童を扶養している方 ②児童扶養手当を受給している者と同等の所得水準の方 ③過去に同様の給付金を受給していない方 ④養成機関において一定期間以上の課程を修業し、資格取得が見込まれる方 ⑤就業または育児と修業の両立が困難であると認められる方	④講座の受講が適職に就くために必要であると認められる方
支給額	【区市町村民税課税世帯】 70,500円／月 (最後の12カ月は110,500円／月) 【区市町村民税非課税世帯】 141,000円／月 修業中の全期間が対象です。 ◎ただし、支給は申請のあった月からとなります。	対象講座を受講するために支払った費用の60% (上限があり、講座によって上限額が異なります。12,000円以下の場合は、支給対象外です)

骨髄移植ドナー支援事業

骨髄・末梢血幹細胞提供者(ドナー)の負担軽減を図り、骨髄・末梢血幹細胞移植を推進するため、ドナーとなった方に奨励金を交付する骨髄移植ドナー支援事業を実施しています。

対・提供時に区内在住であったドナー・上記のドナーが勤務する国内の事業所

内骨髄・末梢血幹細胞の提供に係る通院・入院に要した日数に応じて、ドナーに対しては1日につき2万円、事業所に対しては1日につき1万円を交付します(それぞれ最大7日まで)。

【申請方法】

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

・ドナー

現住所が分かる書類、(公財)日本骨髄バンクが発行する提供が完了したことを証明する書類

・事業所

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

◎申請書は区のホームページからダウンロードすることもできます。

問〒104-0044

中央区明石町12-1

中央区保健所健康推進課予防係

☎(3541)5930

的な能力開発を行うことに対して給付金を支給します。

なお、給付金の支給に当たっては、事前に区職員との面談の上、支給の可否を決定します。

詳しくは、別表2をご覧ください。

問子育て支援課子育て支援係

☎(3546)5350



講座・催し物

福祉センターピラティス講習会

日11月11日(金)・18日(金) 計2回
午後1時30分～3時

場福祉センター3階会議室

対区内在住の障害のある方で、2回とも参加できる方

【講師】

木本節子

定6人(先着順)

費無料

内はじめてのピラティス～ゆっくり身体を動かしてみよう～

申10月13日(木)午前9時から25日(火)午後5時までに電話またはファクスで①～⑤(3面記入例参照)⑥送迎バス(リフト付き福祉バス)希望の有無を記入して申し込む。

問福祉センター管理係

☎(3545)9311

FAX(3544)0888



高次脳機能障害者支援事業
高次脳機能障害者交流会

日11月22日(火)

午後1時30分～3時

場福祉センター3階会議室

対区内在住の高次脳機能障害の方とご家族、支援者

内脳トレ、情報交換など

◎交流会終了後、希望者に個別相談を行います(4人程度、要予約)。

定15人(先着順)

費無料

申10月13日(木)から11月21日(月)午後5時までに電話またはファクスに①交流会申し込み②～⑤(3面記入例参照)⑥相談希望の方は相談内容の概要を記入し申し込む。

問福祉センター支援係

☎(3545)9311

FAX(3544)0888

保健衛生講座

「気になるお悩み、
頻尿の原因は!?
前立腺肥大症や過活動膀胱
について」

日11月10日(木)

午後2時～3時

場日本橋保健センター4階講堂

対区内在住・在勤者

内尿の勢いが悪くなったりお手洗いが近くてお悩みの方々はとても多く、皆さんに分かりやすいよう専門の医師がお話します。

【講師】

日本橋医師会 たかだウロクリニック院長 高田将吾

定20人(先着順)

費無料

申10月13日(木)から11月9日(水)までに電話で申し込む(受け付けは祝日を除く月～金曜日の午前8時30分～午後5時)。

問日本橋保健衛生協力会事務局(日本橋保健センター内)

☎(3661)3515

男女共同参画講座

カワイイ見守りのカタチ
～家族をつなぐコミュニケーションロボット～

日11月26日(土)

午前10時～正午

場女性センター「ブーケ21」

対どなたでも

内多忙な毎日の中で、離れて暮らす両親や家族とつながる「新しい見守りのカタチ」として、人の心を動かすコミュニケーションロボットの紹介と魅力についてお話します。

定30人程度(先着順)

【講師】

ユカイ工学(株)CEO 青木俊介

費無料

【託児】

生後3カ月～未就学児のお子さんをお預かりします。希望する方は、参加申し込みの際に一緒にお申し込みください(月齢により定員あり)。

申10月13日(木)から電話またはファクスに①～②(3面記入例参照)③電話番号を記入して申し込む(電子申請も可)。

◎本講座は「中央区民カレッジ連携講座」のため、区民カレッジの単位となります。

問総務課男女共同参画係

☎(5543)0651

FAX(5543)0652

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

凡例
日時
会場
対象
内容
定員
費用
申し込み方法
お問い合わせ(申込先)
HP
ホームページアドレス
Eメールアドレス

離乳食講習会



クラス名	スタートクラス(初期～中期食)		ステップアップクラス(後期～完了期食)
日 時	11月8日(火)	11月24日(木)	11月10日(木)
	午後1時30分～3時15分		
会 場 (※1)	日本橋保健センター 5階多目的室	月島保健センター 多目的室	中央区保健所 2階会議室
対 象 (※2)	令和4年5・6月生まれの乳児の保護者		令和3年12月、令和4年 1・2月生まれの乳児の 保護者
内 容	・離乳食の進め方の話 ・料理の紹介と試食(試食は保護者のみ)		
定 員 (※3)	各22人		25人
	申し込み多数の場合は抽選		
費 用	無 料		
申し込み方法	10月12日(水)から14日(金)までに電話で申し込む(受け付けは平日のみ、電子申請も可)。		
問い合わせ (申込)先	日本橋保健センター 健康係 ☎(3661)5071	月島保健センター 健康係 ☎(5560)0765	中央区保健所 健康推進課予防係 ☎(3541)5930

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

親と子の心を結ぶ絆づくり

日11月9日(水)
午前10時～11時30分
場子ども家庭支援センター「きらら中央」地域活動室
対区内在住で1歳から未就学のお子さんの保護者
内子どもの心に届くコミュニケーションのこつをお伝えします。
【講師】
NPO法人親子学代表理事、日本心理学会認定心理士 鈴木 由美子
定12人程度(申し込み多数の場合は抽選)
費無料
申10月27日(木)までに電話またはきらら中央窓口で申し込む(電子申請も可)。
【託児】
1歳から未就学のお子さんをお預かりします。希望する方は、参加申し込みの際に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)。
問子ども家庭支援センター「きらら中央」
☎(3534)2103

薬剤師による吸入薬指導講習会

日11月19日(土)
午後3時～4時30分(相談時間1人30分の3部制)
場月島社会教育会館5階講習室
対区内在住・在勤者でぜん息などの呼吸器疾患のある方とその家族
内ぜん息薬や吸入薬の知識と吸入指導(個別相談)
【講師】
京橋薬剤師会 副会長 宮崎夏樹 他2人
定9人(先着順)
費無料
申10月14日(金)から11月4日(金)の間に電話で申し込む。
◎服薬中の薬が分かるものをご持参ください。
◎当日は保健師による健康相談も併せて実施します。
問福祉保健部管理課保健係
☎(3546)5400

ツインズクラブ

～ふたごちゃん・みつごちゃん集まれ!～

日11月9日(水)
午後1時30分～3時
場月島保健センター
対多胎児を妊娠中の方・多胎児家庭
内多胎児ならではの妊娠・出産・育児の楽しみ、不安や戸惑い、同じ仲間同士でお話ししましょう。
定多胎児家庭7組程度(申し込み多数の場合は抽選)
費無料
申10月12日(水)から28日(金)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。
問月島保健センター健康係
☎(5560)0765

地域で暮らすための福祉講座
いくつになっても自分らしく
生きるために
～成年後見制度とは～

日11月8日(火)
午後2時～3時30分
場日本橋公会堂第3・4洋室
対区内在住・在勤・在学者
内今後のために備える任意後見制度や遺言、エンディングノートの活用などを学んでみませんか。
【講師】
(公社)リーガルサポート 東京支部会員、司法書士 松瀬雅子
定30人(先着順)
費無料
申10月13日(木)から11月7日(月)までに電話で申し込む(受け付けは祝日を除く月～土曜日の午前9時～午後6時)。
問日本橋おとしより相談センター
☎(3665)3547

日本橋図書館

「ハロウィンのおはなし会」

【日時など】
10月26日(水)
・赤ちゃんクラス
午前11時～11時30分

・3歳以上クラス
午後3時30分～4時
場日本橋図書館6階ホール
内絵本の読み聞かせ 他
定各18組(先着順)
費無料
申10月14日(金)から23日(日)までに電話で申し込む。
◎10月20日(木)は館内整理日のため休館です。
問日本橋図書館
☎(3669)6207

年賀状の干支印と雅印作り

日11月5日(土)
午後1時30分～4時30分
場京橋区民館1階1号室
対区内在住・在勤・在学者
内来年の干支印(卯の文字)と氏名の中で1文字を選び、雅印を作ります。
【講師】
狐塚雙享
定6人(申し込み多数の場合は抽選)
費500円
【持ち物】
持ち帰り用の袋、書道用小筆1本、エプロン
申10月12日(水)から20日(木)までに電話で申し込む(受け付けは午前9時～午後5時)。
◎当選者には10月21日(金)までに電話で連絡します。
問京橋区民館
☎(3561)6340

男女共同参画講座

「いつもそばにいるよ」
～身近な人の心に寄り添うためのヒント～

日11月15日(火)
午後6時30分～8時30分
場女性センター「ブーケ21」
対どなたでも
内生きづらさを感じている身近な友人・知人との向き合い方、寄り添い方を学びます。
定30人程度(先着順)
【講師】
都立精神保健福祉センター所長、精神科医 平賀正司
費無料
申10月13日(木)から電話またはファクスに①～②(3面記入例参照)③電話番号を記入して申し込む(電子申請も可)。
◎本講座は「中央区民カレッジ連携講座」のため、区民カレッジの単位となります。
問総務課男女共同参画係
☎(5543)0651
FAX(5543)0652

消費生活講座

～落語・漫才・コントのミニ講座～

落 語
【時間】
午前11時～11時20分
対区内在住・在学・在勤者
【講座(演題)】
これで大丈夫だぁ!お婆ちゃんの悪質セールス撃退術
内悪質な訪問販売・点検商法・訪問購入などの手口と対処法を紹介します。

【講師】
落語家 三遊亭 吉馬

漫 才

【時間】
午後0時30分～0時50分
対区内在住・在学中の小学校4～6年生とその保護者
【講座(演題)】
子ども詐欺物語(小学生向き)
内スマホの無料ゲームサイトを使用して高額請求されてしまった小学生の話をしてしながら、ワンクリック詐欺などの注意点を紹介します。

【講師】
漫才師 いち・もく・さん

コント

【時間】
午後2時～2時20分
対区内在住・在学・在勤者
【講座(演題)】
親分子分の振り込め詐欺珍道中
内劇団型、段階型、還付金詐欺などのさまざまな詐欺の手口を紹介し、だまされないための対処法をお伝えします。

【講師】
明治大学 落語研究会

共 通

日11月13日(日)
場月島社会教育会館5階講習室
定各40人(申し込み多数の場合は抽選)
申10月11日(火)から21日(金)までに電話で申し込む(受け付けは午前9時～午後5時)。
◎1人につき2人分までお申し込みできます。
◎複数講座の申し込みはできません。
問中央区消費生活センター
☎(3546)5332

ねずみ対策個別相談会

日11月18日(金)
午前10時～午後3時
◎相談時間は1人30分程度です。
場中央区保健所2階大会議室
対区内在住者または区内の事業者でねずみ被害にお困りの方
内ねずみの防除は、ねずみが生息しにくい環境を整えることや、ねずみの種類や生態に応じた工夫が重要です。相談会では、専門の相談員が個別に相談内容を聞き取り、被害の状況に応じた対策についてお答えします。
【相談員】
(公社)東京都ペストコントロール協会相談員
定24人(先着順)
費無料
申10月17日(月)から11月17日(木)までに電話で申し込む。
◎日本橋地域では1月にねずみ対策個別相談会を開催する予定です。詳しくは「区のおしらせ ちゅうおう」、区のホームページでお知らせします。
問中央区保健所生活衛生課環境衛生第一係・第二係
☎(3541)5938



「第20回中央区 食の安全・安心講習会」の開催

日11月10日(木)
午後2時～4時
場銀座ブロッサム(中央会館)ホール
対食品関係事業者・在勤者・区内在住者など
内食の安全・安心確保に関する講義
[テーマ]
街の飲食店でHACCPをすすめてみた
[講師]
(一社)東京都食品衛生協会 食品衛生推進室 室長 村上展通
定600人
費無料
申当日、直接会場にお越しください。
問中央区保健所生活衛生課食品衛生第二係
☎(3546)5399



出前健康講座

中央区保健所、日本橋・月島保健センターでは、地域のグループへの健康づくりのお手伝いとして「出前健康講座」を実施しています。保健師、管理栄養士、歯科衛生士などの区の専門職が、町会・自治会、高齢者クラブ、その他自主グループなどの集まりの場に出向きます。「生活習慣病予防」「健康寿命を延ばす食事と料理紹介」「熱中症の予防」「インフルエンザ予防」「たばこと健康」「お口の健康講座」など多くのメニューを用意しています。
費無料
申希望日の1カ月前までに電話で申し込む。
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)3515
月島保健センター健康係
☎(5560)0765

糖尿病予防教室 ～今すぐ実践！食事でコントロール～

日11月8日(火)
午後1時30分～4時
場中央区保健所2階会議室
対区内在住者
内・測定
適正体重を目指して、体組成(体重・体脂肪・筋肉量)と握力の状態をチェック
・講話、調理実演、試食
糖尿病を予防するための食生活7カ条とおすすめ簡単料理の紹介
定15人(申し込み多数の場合は抽選)
費無料
申10月12日(水)から24日(月)までに電話で申し込む(電子申請も可)。
◎定員に満たない場合は、申込受付期間終了後も、受け付けます。
問中央区保健所健康推進課予防係
☎(3541)5930



手帳 国保・年金

国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納め忘れはありませんか

下記の保険料の納期限は、毎月末日(末日が土・日曜日の場合はその翌日)です。
・国民健康保険料
・介護保険料(65歳以上(第1号被保険者)で普通徴収の方)
・後期高齢者医療保険料(75歳以上で普通徴収の方)
お近くの金融機関、郵便局、コンビニエンスストアまたは区役所4階保険年金課、日本橋・月島特別出張所、スマートフォン決済で納期限までに納めてください。
なお、保険料納付には、納め忘れがなく便利な「口座振替」をお勧めします。ご希望の方はご連絡ください。
また、事情があり保険料を納めることが困難な場合は相談に応じますので、早めにご連絡ください。
問保険年金課収納係
☎(3546)5365

特別支給の老齢厚生年金を受けている方が65歳になったときは老齢基礎年金と老齢厚生年金の請求を

現在、特別支給の老齢厚生年金(厚生年金の加入期間が1年以上あり、老齢基礎年金の受給資格期間を満たしている場合に、60歳代前半に支給される年金)を受けている方は、65歳から老齢基礎年金・老齢厚生年金に分けて計算されるため、年金請求書の提出が必要となります。
該当する方には、65歳の誕生月の初め頃(1日生まれの方は前月の初め頃)に日本年金機構から「年金請求書(国民年金・厚生年金保険老齢給付)〈はがき様式〉」が送付されますので、住所・氏名などを記入の上、誕生月の末日(1日生まれの方は前月末日)までに提出してください。
老齢基礎年金のみまたは老齢厚生年金のみを66歳以降に加算された額で受けることを希望する場合は、「はがき」の繰り下げ希望欄の老齢基礎年金・老齢厚生年金のどちらかに丸印を記入してください。
老齢基礎年金と老齢厚生年金両方の繰り下げを希望される場合には、「はがき」を提出する必要はありません。
なお、繰り下げを希望した場合は、66歳以降の受け取りを希望するときに「老齢基礎・厚生年金支給繰下げ請求書」を年金事務所に提出してください。
問日本年金機構「ねんきんダイヤル」
☎(0570)051165

65歳になったら老齢基礎年金の請求を

老齢基礎年金は、原則として、保険料を納めた期間と免除や納付猶予などの期間を合わせて10年以上ある方に、65歳から支給されます。
その他、合算対象期間(国民年金に任意加入できる方が任意加入しなかった期間など)がある方は、事前

に年金事務所へご相談ください。
受給には手続きが必要で、65歳の誕生日の前日から請求できます。
[繰り上げ請求]
60歳以上65歳未満の間に請求して老齢基礎年金を受け取ることもできます。ただし、繰り上げ請求をした時点に応じて一定の割合で年金額が減額されます。
[繰り下げ請求]
66歳以降に請求して老齢基礎年金を受け取ることもできます。この場合は、繰り下げ請求をした時点に応じて一定の割合で年金額が増額されます(繰り下げ請求は66歳から75歳(昭和27年4月1日以前生まれの方は70歳)になるまでの間に請求することができます)。
なお、いったん繰り上げまたは繰り下げ請求をすると、生涯同じ割合で減額または増額された年金を受け取ることになります。
[請求先]
20歳から60歳までの間、国民年金第1号被保険者期間のみの方は区役所4階保険年金課または日本橋・月島特別出張所で、その他の方は、年金事務所で手続きをしてください。
問保険年金課年金係
☎(3546)5371
中央年金事務所お客様相談室
☎(3543)1411(代表)
音声案内①→②

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4年8月分寄付合計141,280円(敬称略・順不同)
[一般寄付金]
佃二丁目鈴木猛夫…1,083円、(株)グローバルケア…10,000円、林義信…50,000円、津田陽子…300円、田野拓馬…1,111円、日本橋式典…5,000円、トルナーレライブクラブ…4,974円、(有)三谷葬儀社…10,000円、三谷和美…5,000円、匿名(11件)…53,812円(内訳300円、300円、200円、1,000円、600円、27,000円、5,103円、5,103円、5,103円、5,103円、4,000円)
問中央区社会福祉協議会管理部庶務課
☎(3206)0506

住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況

「住民基本台帳法」に基づき令和3年度の閲覧状況をHPで公表しています。法人による閲覧件数は33件、地方公共団体の機関による閲覧件数は1件です。ただし、犯罪捜査、訴訟の提起などに関するものは除きます。
◎詳しくはHPをご覧ください。
問区民生活課住民記録係
☎(3546)5320
HP<https://www.city.chuo.lg.jp/kurasi/toroku/zyuminhyo/eturanjyoukyou.html>

「中央区動物との共生推進員」の活動にご理解、ご協力を！

区では、「人と動物との調和のとれた共生社会」の実現を目指して「中央区動物との共生推進員制度」を推進しています。「中央区動物との共生推進員」(以下「共生推進員」)は、区内在住、在勤者をはじめ、開業獣医師や動物愛護団体、動物関係業者などの方々の中から区が委嘱しており、現在は第6期の共生推進員として、61人の方に委嘱をしています(任期：令和2年7月から令和5年6月まで)。
共生推進員は、飼い主のいない猫にまつわるトラブルを減らすために、地域の方と協力し、ごみ荒らしを防ぐための餌やり、ふんの清掃、餌場と周辺の清掃など衛生的な環境の整備に取り組むとともに、飼い主のいない猫を増やさないため、去勢不妊手術を受けさせる活動を行っています。
また、飼い犬にまつわるトラブルを減らすために、散歩の際のリードの装着や、ふん尿の始末など周りの人に迷惑を掛けないようにするマナーの徹底に向けた啓発活動も行っています。
共生推進員の活動時間は早朝から深夜に及ぶ場合がありますが、活動する際には必ず共生推進員証を携帯しています。地域の皆さんにはご理解、ご協力をお願いします。
問中央区保健所生活衛生課生活衛生係
☎(3541)5936



電気自動車用電気エコ(急速充電)スタンドのご利用を

区では、自動車公害や地球温暖化対策の一環として低公害車の普及を促進するために、区営駐車場に電気自動車用電気エコ(急速充電)スタンドを設置しています。
設置場所
①中央区役所付属駐車場(築地1-1-1)
②浜町公園地下駐車場(日本橋浜町2-59-4)
③月島駐車場(月島4-1-1)
利用時間
・①について
終日利用可
・②および③について
午前7時から午後10時まで(入庫は午後9時まで)
利用料金
無料
◎利用申請などの手続きは不要です。
◎②および③は有料駐車場ですが、充電スタンドを利用する場合は、入庫から出庫までの時間が1時間以内であれば駐車料金は無料です。ご利用の際は、管理室にお立ち寄りください。
問環境課ゼロカーボン推進係
☎(3546)5628

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

自転車の放置はやめましょう

～自転車の 代わりに置こう 思いやり～

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

10月22日(土)から31日(月)まで10日間、「第39回駅前放置自転車クリーンキャンペーン」が都内で一斉に実施されます。

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

放置自転車をなくすため、皆さんのご協力をお願いします。

駐輪場を利用しましょう

道路に自転車を放置せず、駐輪場をご利用ください。

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

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

◎区立駐輪場について詳しくは、区のホームページをご覧ください。

問・放置自転車について

交通課交通対策係

☎(6278)8171

・駐輪場について

交通課交通施設係

☎(3546)5443

11月はエコドライブ推進月間

エコドライブは、環境に配慮した自動車利用のことで次のような効果があります。

- ・大気汚染物質である二酸化窒素などや地球温暖化の原因となっている二酸化炭素排出量の削減につな

がります。

- ・ガソリンなどの使用量が減り、経済的です。

- ・交通安全につながります。

エコドライブ10のすすめ

- ・自分の燃費を把握しよう

ほっとファミリーになりませんか

子どもは家庭で温かい愛情に包まれながら育てられることが望ましいですが、都内にはいろいろな事情で親と一緒に暮らすことができない子どもたちがいます。

家庭で暮らすことができない子ども

もを、養子縁組を目的とせず、一定期間養育していただく家庭のことを、東京都では「ほっとファミリー」という愛称で呼んでいます。

主な認定要件

- ・年齢要件はありません

高齢者向け区内共通買物・食事券(シルバー応援買物券)の臨時給付

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、原油価格の上昇や物価高騰により家計の負担が増加する一方で、主要な収入源である公的年金の引き下げにより、厳しい生活環境におかれている高齢者の生活を支援することを目的として、区内共通買物・食事券(シルバー応援買物券)を支給します。

支給対象

令和4年10月1日(基準日)において、中央区の住民基本台帳に登録さ

れている令和4年度中に65歳以上となる方

支給額・利用期間など

1人12,000円分(500円券×24枚)

◎利用期間などは別表のとおりです。

申請方法

申請は不要です。対象者の方には、11月1日(火)から15日(火)までの間に住所地へ郵送します。

問中央区内共通買物・食事券(シルバー応援買物券)事務局

☎(5369)3912

トピックス



子どもと一緒に遊ぼうデイ

9月24日、総合スポーツセンターで、中央区民生・児童委員協議会主催による子育て支援イベント「子どもと一緒に遊ぼうデイ」が行われました。参加した14組・38人の皆さんは、ボッチャ体験をはじめとするボールに慣れる遊びや、大きなバルーンを使った体操など元気に体を動かし、親子で楽しいひとときを過ごしました。

- ・ふんわりアクセル「eスタート」
 - ・車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転
 - ・減速時は早めにアクセルを離そう
 - ・エアコンの使用は適切に
 - ・ムダなアイドリングはやめよう
 - ・渋滞を避け、余裕をもって出発しよう
 - ・タイヤの空気圧から始める点検・整備
 - ・不要な荷物はおろそう
 - ・走行の妨げとなる駐車はやめよう
- ◎アイドリング・ストップの啓発用



▲アイドリング・ストップ啓発用ステッカー

ステッカーを区役所7階環境課で配布していますので、ご利用ください。

問環境課ゼロカーボン推進係

☎(3546)5628

- ・経済的に困窮しておらず、かつ、原則として世帯収入が生活保護基準以上であること(負債も確認します)
 - ・家族構成に応じた適切な環境が確保されること
 - ・配偶者がいない場合も要件が満たされれば認定されます
- ◎詳しくはHPをご覧ください。

問東京都児童相談センター

☎(5937)2316

子ども家庭支援センター「きらら中央」

☎(3534)2103

HP東京都福祉保健局「ほっとファミリー」

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/satooya/seido/hotfamily/index.html>



使用できる店舗
中小小売店
○
大規模小売店
×



使用できる店舗
中小小売店
○
大規模小売店
○

(6) 「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)、J Rの駅(新日本橋・馬喰町)、文化堂でも配布しています。