

令和5年(2023年)

1/11

No.1525



駐輪場整備



入場者カウント

区のおしらせ



ちゅうおう



封入・封緘

その仕事

私たちにお任せください!



仕分け



事務作業



ブックカバーかけ

シルバー人材センターとは

働くことを通じて生きがいを得るとともに、地域社会の活性化に貢献することを目的に設立され、収益を目的にしている公益法人です。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。

☎中央区シルバー人材センター

☎(3551)2700

HP <https://webc.sjc.ne.jp/chuo>

E chuo@sjc.ne.jp



こんなお仕事お待ちしております

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引き受けています(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)。

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、粗大ごみの解体・移動、家具の移動、簡単な大工仕事、病院の送迎など

専門的な仕事

障子・網戸の張り替え、封筒・はがきの宛名書き、賞状筆耕、出張着付け、パソコンレッスン、パソコンの環境設定など

事務の仕事

一般事務、経理事務、受付、パソコン入力など

その他の仕事

ビル・マンション清掃、草取り、植木の枝切り、洗い場、駐輪場の整理、封入、袋詰め、チラシ配布など

「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。

仕事の依頼方法

電話かEメールまたはHPからお問い合わせください。お見積りの上、お客様と当センターとの間で契約を交わします。

費用

HPに目安の料金を掲載しています(一例: 家庭室内掃除 1時間当たり1,200円～事務費として別途5～10%)。

シルバー人材センターと一緒に働きませんか

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(途中入場はできません)。

◎電話予約制です。

◎健康保険証など住所・年齢が確認できるもの、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。

凡例

問い合わせ先(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。

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

中央区民カレッジ説明会&
オープンカレッジシンポジウム

都心におけるヒトと空間の変貌—中央区の歴史と現在から考える—

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。

日 時
2月8日(水)
午後1時30分～4時30分
◎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
本の森ちゅうおう1階多目的ホール

対 象
18歳以上の方

講 師
・早稲田大学教育・総合科学学術院教授(都市地理学) 箸本健二
・早稲田大学教育・総合科学学術院教授(都市社会学) 若林幹夫

令和4年分確定申告のご案内

申告期間
所得税および復興特別所得税
2月16日(木)～3月15日(水)
個人事業者の消費税および地方消費税
2月16日(木)～3月31日(金)
贈与税
2月1日(水)～3月15日(水)
◎2月15日(水)以前でも、日本橋・京橋税務署では年金受給者の方、還付申告をされる方や譲渡所得・贈与税の申告相談を行っています。
◎混雑回避のため、「入場整理券」を配布しますが、配布状況に応じて後日の来署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(木)～3月15日(水)(土・日曜日、祝日を除く)
◎2月19日(日)・26日(日)は開場します。
受付時間
午前8時30分～午後4時
(相談開始は午前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、当日会場で配付する他、LINEによる事前発行で入手できます。なお、入場整理券の配付状況に応じて、受け付けを早く締め切る場合があります。

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(日時などは別表1のとおり)。なお、相談には事前申し込みへのご協力をお願いします(申し込み方法は別表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。

提出先
・日本橋税務署
〒103-8551
中央区日本橋堀留町2-6-9
・京橋税務署
〒104-8557
中央区新富2-6-1
☎東京税理士会日本橋支部
☎(3662)3979
東京税理士会京橋支部
☎(3553)1788

国民健康保険の主な給付

療養の給付
医療機関の窓口で保険証(国民健康保険被保険者証)を提示すれば、年齢などに応じた一部負担金を支払うことで診療や投薬を受けることができます。保険が適用される医療費のうち被保険者の一部負担金を除いた費用を国民健康保険が負担します。

一部負担金の割合
・小学校入学前の被保険者
2割(6歳到達後最初の3月31日までは、乳幼児医療費助成制度により、一部負担金が助成されます)
・小学校入学後から69歳までの被保険者
3割(15歳到達後最初の3月31日までは、子ども医療費助成制度により、一部負担金が助成されます)

・70歳以上75歳未満の被保険者
2割(ただし、一定以上の所得の方は3割)

入院時食事療養費
入院したときの食事代は、診療や薬に係る費用とは別に、1食当たり標準負担額が自己負担となり、残りは国民健康保険が負担します。
住民税非課税世帯などの方には標準負担額の減額制度がありますので、入院する際にはお問い合わせください。

療養費
緊急のときなど、やむを得ず保険証を提示しないで診療を受けた場合、海外旅行中に医療機関で治療を受けた場合またはコルセットなどの治療用補装具代などを支払った場合は、区へ申請すると、審査で決定された

・中央区立郷土資料館館長、法政大学特任教授(都市史学) 陣内秀信

内 容
シニアコース総合学習より「地域を学ぶ」講座の特別編としてシンポジウムを開催します。
また、令和5年度の区民カレッジ生募集に先立ち、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
80人(申し込み多数の場合は抽選)

会 場
東京国税局1階(築地5-3-1)
◎開設期間中、日本橋・京橋税務署では、申告書の作成・相談は行っておりません。

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で申告できるe-Taxを是非ご利用ください。

費 用
無料

申し込み方法
1月11日(水)から27日(必着)の申込期間中に、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車いす席をご希望の方はその旨を記入して☎へ申し込む(電子申請も可)。
☎〒104-8404
中央区築地1-1-1
文化・生涯学習課生涯学習係
☎(3546)5524

スマホでの申告がとても便利です

・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、青色申告決算書や収支内訳書もスマホで作成できます。
・マイナポータル連携で、保険料控除やふるさと納税の証明書などのデータを一括取得し、確定申告書に自動入力できます。

☎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
☎(3663)8451
京橋税務署
☎(4434)0011
HP国税庁
https://www.nta.go.jp/

別表1		
日 時	2月8日(水)～14日(火) (土・日曜日、祝日を除く)	1月30日(月)～2月8日(水) (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)	
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

別表2			
	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5時	
	専用電話	(6626)2104	(6626)2105
	留意事項	オペレーターに「管轄の税務署」、「ご希望の相談日時」、「ご相談者の氏名・電話番号」をお伝えください。なお、「事前申し込み専用番号」以外での電話申し込みは受け付けておりません。	

費用から一部負担金を除いた額を世帯主に支給します。

高額療養費
被保険者の方が、同じ月内に同じ病院などに支払った一部負担金(室料差額、食事代など保険外負担を除く)が自己負担限度額(世帯課税状況・医療費によって異なる)を超えた場合、その超えた額を世帯主に支給します。該当する世帯には、診療を受けた月の3～4カ月後に申請書類を送付します。
限度額適用認定証(別途申請が必要)をお持ちの方は、それを医療機関の窓口で提示すれば、月々の支払いが自己負担限度額までとなります。

その他の給付
出産育児一時金
被保険者が出産した(妊娠85日以上之死産・流産を含む)場合は、出産育児一時金として420,000円を支給します。
被保険者の同意があれば、国民健

康保険から医療機関に支払いますので、区への申請は必要ありません。ただし、出産費用が420,000円未満の場合は差額が支給されますので、区に申請してください。必要な書類についてはお問い合わせください。

なお、他の健康保険から支給される方は、国民健康保険では支給されませんのでご注意ください。

葬祭費
被保険者が死亡したとき、葬儀を行った方に葬祭費70,000円を支給します。

◎申請の際に必要な書類についてはお問い合わせください。また、申請期限(2年)が定められていますので、お早めに申請してください。

☎保険年金課給付係
☎(3546)5360
・乳幼児医療費助成制度・子ども医療費助成制度について
☎子育て支援課子育て支援係
☎(3546)5350

中央区敬老入浴証の更新

中央区敬老入浴事業は、65歳以上の区民の方に健康の保持増進や近所の方々との交流の機会に役立てていただくため、敬老入浴証(カード)を提示することで公衆浴場を1回100円で利用できる事業です。

更新手続きが必要な方

- 有効期限が「2023年3月31日」の敬老入浴証をお持ちの方
- ◎1月下旬に「更新手続きのご案内」を郵送します。
- ◎有効期限が「2026年3月31日」の入浴証をすでにお持ちの方は、今回更新の必要はありません。

更新期間

1月24日(火)～3月31日(金)

更新場所

区内公衆浴場(別表1)、他区協力別表1

更新場所	所在地	電話番号
銀座湯	銀座1-12-2	(3561)2550
金春湯	銀座8-7-5	(3571)5469
入船湯	入船3-6-14	(3206)0335
湊湯	湊1-6-2	(3551)0667
十思湯	日本橋小伝馬町5-19 十思スクエア別館2階	(6264)9920
日の出湯	佃1-6-7	(3532)1629
月島温泉	月島3-4-5-2階	(3531)1126
勝どき湯	勝どき3-9-7	(5560)1019

浴場(別表2)、区役所4階高齢者福祉課高齢者福祉係、日本橋・月島特別出張所、シニアセンター、各いきいき館(敬老館)

◎期間内であれば、必ず更新できます(先着順ではありません)。

費用

無料

持ち物

「更新手続きのご案内」をご覧ください

その他

65歳以上の区民の方で、新たに敬老入浴証の交付を希望される場合は、お問い合わせください。

☎高齢者福祉課高齢者福祉係

☎(3546)5354

別表2

更新場所	所在地	電話番号
稲荷湯	千代田区内神田1-7-3	(3294)0670
於玉湯	千代田区岩本町2-2-14	(3866)2306
弁天湯	台東区浅草橋1-33-6	(3864)7100
帝国湯	台東区浅草橋5-23-8	(3851)2785
鶴の湯	台東区浅草橋5-27-2	(3851)4569

永遠の平和を願って 第35回 平和の都市の楽しい集い ～音楽でつながる未来へ～

今回は、テノール歌手の秋川雅史さん、バイオリニストの川井郁子さん、シャンソン歌手のクミコさんをお迎えします。各ジャンルで活躍する3人の魅力が織りなす特別なひとときをお楽しみください。

日時

3月15日(水)
午後6時～8時(午後5時開場)

会場

銀座プロッサム(中央会館)ホール

応募資格

区内在住・在勤・在学者(就学前のお子さんの入場はできません)

入場券販売枚数

880枚(全席指定)

◎販売枚数を変更する場合があります。

入場料

1枚当たり2,000円

◎入場料は「中央区平和基金」に積み立てます。

申し込み方法

1月20日(必着)までに区のホームページの電子申請から申し込むか往復はがき(1人1枚限り)に①応募種別(在住・在勤・在学から選択)②郵便番号③住所(在勤・在学者の場合は事業所・学校所在地および名称も記入)④氏名・ふりがな⑤電話番号⑥入場券の希望枚数(4枚まで)⑦観覧希望場所(前方席・後方席・2階席のうち、第3希望までを記入、希望しない席については記入しない)⑧車いすを使用される方の人数(当選された場合、観覧希望場所にかかわらず優先席(前方席)へのご案内となります)を記入の上、☎へ郵送する。

◎消せるペンは使用できません。

結果のお知らせ

応募者多数の場合は、区内在住者を優先の上、抽選で当選者を決定し、2月上旬までにEメール(往復はがきで申し込んだ場合は郵送)で応募

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のご案内

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、同じ時間帯に伺います。

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)。



銀座地下駐車場・晴海一丁目 駐車場の定期利用者募集



現行の定期利用期間が令和5年5月31日(水)で終了となりますので、別表3のとおり募集します。

別表3

駐車場名	銀座地下駐車場	晴海一丁目駐車場
所在地	銀座7-17-12	晴海1-7-3
利用期間	6月1日(木)～令和7年5月31日(土)	
募集台数	・区民割り当て 48台(機械式36台 自走式12台) ・事業所など割り当て 5台(機械式4台自走式1台)	36台(区民割り当てのみ)
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2.1m(機械式は1.55m)以下	
申し込み資格	京橋地域の区民 または事業所などの代表者の方 ◎申し込みは1世帯(1事業所など)当たり1台とします。	月島地域の区民の方
	◎京橋地域とは、八重洲二丁目、京橋、銀座、新富、入船、湊、明石町、築地、浜離宮庭園、八丁堀、新川になります。	◎月島地域とは、勝どき、月島、佃、豊海町、晴海になります。
使用料	・機械式 月額45,000円 ・自走式 月額50,000円 ◎定期駐車使用料は、前月末までに駐車場管理室で現金による支払いとなります。	月額33,000円 ◎駐車場の管理は、無人管理となります。定期駐車使用料は、区より送付する納付書により納期限までに銀行・ゆうちょ銀行での支払いとなります。
定期駐車 利用申込書 配布期間 および場所	1月24日(火)～2月10日(金) 区役所5階環境土木部交通課交通施設係 (土・日曜日を除く、午前9時～午後5時) 区ホームページでもダウンロード可能です。銀座地下駐車場の申込書は、駐車場内管理室(午前8時～午後9時)でも配布します。	
受付期間 および場所	1月30日(月)～2月10日(金)(土・日曜日を除く)午前9時～午後5時 区役所5階環境土木部交通課交通施設係(郵送不可) ◎駐車場への持参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 【区民の方】 ・運転免許証など住所が確認できる書類の写し(有効期間内のもの) 【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(発行から3カ月以内のもの) (例)法人登記簿謄本の写しなど	【区民の方のみ】 ・定期駐車利用申込書、自動車検査証の写し ・運転免許証など住所が確認できる書類の写し (有効期間内のもの)
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、燃料電池自動車は月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、燃料電池自動車 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)に限りします。 ・申し込み多数の場合は、公開抽選となります。 ・駐車場の利用は申込時に申請をした車両のみに限定します。車両の変更に当たりましては、車両変更届の提出が必要です。 ・入庫・出庫は定期券(パスカード)により24時間可能です。パスカード紛失などの場合は、有償での再発行になります。 ・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。晴海一丁目駐車場は納付書での支払いとなります。使用料の延滞がある場合は、利用承認が取り消しとなります。 ・未納駐車場使用料がある場合は、申し込みができません。	

者全員に結果をお知らせします。併せて、当選者にのみ入場券引換通知をEメール(往復はがきで申し込んだ場合は郵送)でお知らせします。

◎当選者は、2月13日(月)～18日(土)の期間で、区役所または日本橋・月島特別出張所にて入場券の引き

換えを行う必要があります。引き換えの詳細などについては、区のホームページをご覧ください。

☎〒104-8404

中央区築地1-1-1

地域振興課地域事業係

☎(3546)5338



▲電子申請

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。

☎新川訪問介護ステーション

☎(3552)5670

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

凡例
日
時
場
会
場
対
対
象
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

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19日(日)は、施設内設備点検のため休館します。

☎環境情報センター

☎(6225)2433



保健・医療・福祉

令和4年度健康診査・がん検診の受診期間は3月10日(金)まで

令和4年度に健康診査・がん検診の対象となる方には既に受診券をお送りしています。

受診期限が近づいていますので、お早めに受診してください。

◎受診期間の延長はありません。

◎今年度受診しないと翌年度に受診できない検査があります(別表のとおり)。

費無料(精密検査および検診内容以外の検査は受診者負担)

◎受診券が届いていない方や紛失してしまった方は☎までお問い合わせください。

☎福祉保健部管理課保健係

☎(3546)5397

別表

検診などの種類		対 象
胃がん検診	内視鏡検査	50歳以上の偶数歳の方 ◎エックス線検査と内視鏡検査のいずれかを選択できます。
	骨粗しょう症検査	40歳以上の偶数歳の女性
眼圧検査		40歳以上の5歳節目の方

メタボリックシンドローム改善のための「特定保健指導」

健康診査の結果から生活習慣病の発症リスクが高く、予防効果が大きく期待できる方に対して、特定保健指導を実施しています。

医師や専門スタッフから生活習慣の改善方法や栄養指導などの具体的なアドバイスを受けることができます。

生活習慣病発症リスクにより「動機付け支援」または「積極的支援」と判定された方には、区から「特定保健指導利用券」をお送りします。利用された方には歩数計を配布しておりますので、この機会にぜひご利用ください。

◎特定健康診査の結果説明と同時に特定保健指導を受ける方法もあります。詳しくはお問い合わせください。

◎健康保険組合などに加入されている方については、それぞれの組合窓口にお問い合わせください。

費無料

☎福祉保健部管理課保健係

☎(3546)5397

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

◎☎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(☎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

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。

☎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年目以降の方

・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方

◎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。

◎申請を希望する方は、要件に該当するか事前に☎へお問い合わせください。

◎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。

☎介護保険課介護認定係

☎(3546)5385



講座・催し物

中央区イクメン講座

絵本の世界に飛び込もう！親子で楽しむ「絵本シアター」と楽器づくり

☎2月18日(土)

午前10時～11時30分

場女性センター「ブーケ21」

対区内在住・在勤・在学で、未就学児のお子さんを持つ父親とお子さん

内アイリッシュハーブの生演奏も楽しめる「絵本シアター」と、手作りの楽器をみんなで演奏し、絵本の世界を楽しみます。

【講師】

絵本シアターゆうちゃんと仲間たち(ゆうちゃん、いとちゃん、Naoko♪)

定12組程度(先着順)

費無料

【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9日(木)までに申し込む。月齢により定員あり)。

申1月13日(金)午前9時から電話で申し込む。

☎総務課男女共同参画推進係

☎(5543)0651

男女共同参画助成事業

私にとっての「当たり前」あなたにとっても「当たり前」？～無意識のかべを知って豊かなコミュニケーション～

☎2月18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

内女性だから、男性だから、という無意識の思い込みから物事を見たり判断する「アンコンシャスバイアス」を知って、コミュニティを広げませんか。

【講師】

認定NPO法人 開発教育協会(DEAR)事務局長 中村絵乃

定30人(先着順)

費無料

申1月13日(金)から2月15日(水)までに☎から必要事項を入力し申し込む。

【主催】

中央区女性ネットワーク

☎総務課男女共同参画係

☎(5543)0651

中央区女性ネットワーク

講座事務局(河本宛て)

HPhttps://forms.gle/x5lMBQC7wV9kJRwq7

Ejyosei-net2022@hotmail.com



NPO法人築地居留地研究会定例研究報告会

☎1月28日(土)

午後2時～4時

場カトリック築地教会2階

明石町5-26

対どなたでも

内1877年に築地で創設された立教女学校(後の立教女学院)。当時の生徒たちの様子を中心に紹介します。

◎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】

草創期の立教女学校

【講師】

NPO法人築地居留地研究会理事元立教女学院資料室委員 伊藤泰子

定50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

☎NPO法人築地居留地研究会事務局

☎(3551)7595

HPhttps://tsukiji-kyoryuchi.com/

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」

☎2月13日(月)～17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20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。

☎〒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

くらしに役立つ睡眠と健康講座

日 2月9日(木)
午前10時～11時30分
場人形町区民館5階1・2号室
対区内在住・在勤・在学者
内睡眠に関する知識を深め、最適な睡眠のための方法、環境について学びます。
定20人(申し込み多数の場合は抽選)
費無料
【持ち物】
筆記用具
申1月13日(金)から25日(水)までに電話で申し込む(受け付けは午前10時～午後8時)。
◎当選者には1月29日(日)までに電話で連絡します。
問人形町区民館
☎(3668)5537

立春アレンジメントフラワー

日 1月28日(土)
午後1時30分～4時
場京橋プラザ区民館3階2号室
対区内在住・在勤・在学者
内節分にちなんだアレンジメントフラワーを作ります。
定8人(申し込み多数の場合は抽選)
費1,500円

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。
内別表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
「天気予報が楽しみになる！災害から家庭を守る気象情報の話」
日 2月25日(土)
午後2時～3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・在勤で家庭教育に関心のある方
別表1

日時・場所	テーマ・講師	共催団体など
1月28日(土) 午後1時30分～3時 堀留町区民館	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 [講師]りんごの木代表 中島 三千代	りんごの木
1月29日(日) 午後2時～4時 月島社会教育会館	個性を知って、笑顔で子育て！～エニアグラムで親子の違いを知ろう～ [講師]NPO法人日本エニアグラム学会認定ファシリテーター 神田宏子、嶋田美絵	9色の虹
1月31日(火) 午前10時～11時30分 月島社会教育会館	子育てキャンパス 発達障害講座「発達障害と学校との付き合い方 前向きな特性理解と合理的配慮のススメ」 [講師](株)Kaizen教育事業部TEENS 川崎エイブルシーカー 野田溪介	中央区地域家庭教育推進協議会主催
2月6日(月)・13日(月) 午前10時～11時30分 月島社会教育会館	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	
2月19日(日) 午前9時30分～11時30分 浜離宮恩賜公園	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19日(日) 午前10時～11時 築地社会教育会館	おやじの出番！はじめての親子ボッチャ [講師]中央区スポーツ推進委員会会長 清水 学 ◎父親優先学習会	(一社)中央区地域スポーツクラブ大江戸月島
2月25日(土) 午前10時～10時40分 月島社会教育会館	親子で楽しむハープソロコンサート [講師]ハープ奏者 吉田 みちこ	銀座十字屋ハープ&フルートサロン

【持ち物】
はさみ、エプロン
申1月12日(木)から19日(木)までに電話で申し込む(受け付けは午前10時～午後5時)。
◎当選者には1月21日(土)までに電話で連絡します。
問京橋プラザ区民館
☎(3561)5163

誰でもかんたん布絵アート

日 1月25日(水)
午後1時30分～3時30分
場新川区民館2階5号室
対区内在住・在勤・在学者
内さまざまな古布や端切れ布を貼り合わせて、4枚の絵を作ります。同じ型を使用することで、違いを楽しめます。
定8人(申し込み多数の場合は抽選)
費500円
【持ち物】
エプロン、作品を入れる袋
申1月12日(木)から19日(木)までに電話で申し込む(受け付けは午前10時～午後7時)。
◎当選者には1月20日(金)までに電話で連絡します。
問新川区民館
☎(3551)7000

【講師】
気象予報士、気象キャスター(NHKラジオ) 伊藤 みゆき
定50人(先着順)
費無料
申1月20日(金)午前9時から2月10日(金)午後5時までにEメールに①講座名(日時)②氏名・ふりがな③電話番号④住所(区外の方はお子さんの園・学校名、在勤の方は勤務先名・住所も記入)⑤託児希望の場合はお子さんの名前・ふりがな・月齢・性別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。希望者は申込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
問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

子ども図書館員の募集

日 2月19日(日)
第1部 午前9時30分～11時30分
第2部 午後1時30分～3時30分
場本の森ちゅうおう(京橋図書館)
対区内在住・在学の小学校4～6年生
内図書館の仕事を通じて、子どもたちの職業意識や読書意欲の向上と図書館への親近感を深めます。
・本の配架・返却体験
・ブックカバーかけ
・図書館内の見学 など
定各部10人(申し込み多数の場合は抽選)
申1月13日(金)から27日(消印有効)までに所定の申込書に必要事項を記入して京橋図書館に持参、またははがきに①～④(4面記入例参照)⑤生年月日⑥性別⑦学校名⑧学年⑨参加希望の部(第1部または第2部)を第2希望まで記入して、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T104-0041
中央区新富1-13-14
本の森ちゅうおう(京橋図書館)
☎(3551)2151

社会教育会館ゆめ講座

【日時など】
別表2のとおり
申電話または社会教育会館窓口で直接申し込む。
◎3館いずれの窓口でも申し込みできます。
◎講座内容や費用など詳しくはHPをご覧ください。

別表2			
開催館	日 時	内 容	申込期限
築地	2月23日(祝) 午後1時～3時	「親子でミュージカル体験！」～ミュージカルナンバーを親子で一緒に歌ってみよう！～	2月9日(木)
	2月25日(土) 午後2時～4時	「パソコンと仲良くなろう」～大切な仲間、パソコンと一緒にデジタル世界を旅しよう～	2月11日(祝)
	3月4日(土) 午前10時30分～正午	「インターネットとの上手なつき合い方を考える」	2月18日(土)
日本橋	1月28日(土) 午後2時～4時	「ちょっとしたコツで素敵な佇まいに」～今日からできる「素敵に歩く」ことの準備～	1月21日(土)

◎申し込み多数の場合は抽選です。抽選の結果は、申込期限以降7日以内に申込者全員にお知らせします。

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骨粗しょう症予防～

【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7日(火)	午後1時30分～4時	[運動]毎日できる骨活習慣～健康ウォーキングで姿勢も体も心もアップ～(株)Cowalking 代表取締役 篠田洋江 [講話]骨粗しょう症予防のための健康生活 東京農業大学 総合研究所 教授 石見佳子 [試食]簡単おいしいカルシウム料理	
		[測定]骨密度 [運動]コツコツできる！おうち体操 フィットネストレーナー 大野美穂 [講話]骨の健康にかかわる栄養素のとり入れ方 ～何をどのように食べると良いか～ [試食]骨づくり食材でおすすめレシピ	

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。
本の森ちゅうおう(京橋図書館)
日 2月11日(祝)
午後2時～3時30分
場本の森ちゅうおう1階多目的ホール
日本橋図書館
日 2月4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23日(祝)
午後2時～3時30分
場月島図書館会議室
共 通
対どなたでも
費無料
◎当日直接会場にお越しください。
問本の森ちゅうおう(京橋図書館)
☎(3551)2151
日本橋図書館
☎(3669)6207
月島図書館
☎(3532)4391

ご覧ください。
問築地社会教育会館
☎(3542)4801
日本橋社会教育会館
☎(3669)2102
月島社会教育会館
☎(3531)6367
HP<https://chuo-shakyo.shopro.co.jp/courses>



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

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4日(土)

集合 午前7時20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)
・鎌倉御代川(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(イチゴ狩り食べ放題)
◎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8,600円
小人(3歳から小学生)6,000円
◎バス代、イチゴ狩り代、昼食代、
水族館入館料などを含みます。
申1月30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申込代
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)緑トラベル(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)緑トラベル「レッツ中央」係
☎(6380)1615
(受け付けは平日の午前9時～午
後6時)

ぬいぐるみおとまり会

お気に入りのぬいぐるみを通して、
子どもたちが読書や図書館に親しみ
を持ち、利用するきっかけをつくる
ため、ぬいぐるみおとまり会を行いま
す。

[日時など]
別表のとおり
対区内在住の3～6歳の未就学のお
子さん
費無料
[持ち物]
ぬいぐるみ(1体)
◎大きさは10cm以上50cm以内としま
す。
申1月13日(金)から27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②

別表			
会 場	本の森ちゅうおう (京橋図書館)	日本橋図書館	月島図書館
日 時	2月12日(日)	2月26日(日)	2月19日(日)
	①午前11時 ②午後2時 ◎おはなし会終了後、ぬいぐるみを預け、解散となります。		
お迎え日時	2月13日(月)	2月27日(月)	2月20日(月)
	午後1時～9時		
定 員	各10人	各10人	各10人
	◎申し込み多数の場合は抽選です。結果は郵送で通知します。		

◎ぬ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。

地域で暮らすための福祉講座
～ヒアリングフレイルから学
ぶ認知症予防～

日2月14日(火)

午後2時～3時30分

場中央区役所8階第5会議室

対区内在住・在勤・在学者

内ヒアリングフレイル(耳の虚弱)は、
周囲とのコミュニケーションに問
題が出るだけでなく、認知症やう
つ状態になるリスクが高まるなど、
心身の活力の衰えも進行します。
この講座では聴覚機能の早期発見
について学びます。

[講師]
ユニバーサル・サウンドデザイン
(株)代表取締役ＣＯＯ
中石 真一路
定10人(先着順)
費無料
申1月13日(金)から2月13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)。
問京橋おとしより相談センター
☎(3545)1107

いきいき浜町(浜町敬老館)
手作り教室受講生募集

日2月1日(水)

午前10時～正午

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「さくらのリース作り」
折り紙(和紙)でさくらを折り、リ
ースに飾り付けます。
定20人(先着順)
費無料
申1月16日(月)から受付で直接申し
込む(電話申し込み不可)。
問いきいき浜町(浜町敬老館)
☎(3669)3385

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
物⑦ぬいぐるみの名前・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。
問〒104-0041
中央区新富1-13-14
本の森ちゅうおう(京橋図書館)
☎(3551)2151
日本橋図書館
☎(3669)6207
月島図書館
☎(3532)4391

分譲マンション管理セミナー
マンションのルール違反者へ
の対応～トラブル事例をもと
に考える～

日1月29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。
◎オンラインの方は、質疑応答の時
は傍聴のみとなります。
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・一般的なマンションのルール
専有部分、共用部分などの使用、
管理費などの支払い
・ルール違反者への請求
トラブル事例を基に検討
[講師]
弁護士・マンション管理士
平松英樹
定①50人(先着順)
②20人(先着順)
費無料
申①1月13日(金)から27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(金)から26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
☎(3561)5191
FAX(3561)5192
Ezai.chuo.toshi.kosha@theia.
ocn.ne.jp

健康セミナー
「ヨガ健康法教室」

日2月8日～3月1日の毎週水曜日

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る
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20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4-9-8NMF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

災害ボランティア講座

日1月29日(日)

午前10時～12時30分

場中央区社会福祉協議会3階会議室

対区内在住・在勤・在学者

内災害ボランティアについて(講
演・グループワーク)
・ミニ講義(災害ボランティアセン
ターとは、災害用語説明)
・防災ゲーム「クロスロード」
・本講義(災害ボランティアの役割、
活動の種類など)
・中央区災害ボランティアセンター
について
◎災害ボランティア
活動に関心のある
方向けに、基本的
な知識や心構えなどを学びます。
未経験者・経験の浅い方もお気軽
にご参加ください。実際の被災現
場で活動している経験豊富な方を
講師に迎えます。
◎本講座を踏まえ2月4日(土)午後
に災害ボランティアセンター運営
訓練を実施予定です。
[講師]
認定NPO法人ADRAJapanス
タッフ
定20人(先着順)
費無料
申1月25日(水)までに電話またはE
メールで①参加者氏名②住所③電
話番号④在勤・在学の方は勤務先
または学校名を記入。
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
Evc@shakyo-chuo-city.jp



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)
	2月6日(月)	2月21日(火)	2月28日(火)	2月7日(火)
日 時	午後1時30分～3時15分			
会 場 (※1)	中央区保健所 2階会議室	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	日本橋保健センター 5階多目的室
対 象 (※2)	令和4年8・9月生まれの乳児の保護者			令和4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 ・料理の紹介と試食(試食は保護者のみ)			
定 員 (※3)	各22人			20人
	申し込み多数の場合は抽選			
費 用	無 料			
申し込み 方法	1月12日(木)から16日(月)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	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	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。

スポーツ

ピラティス教室
～正しい体の使い方を学ぼう～

日 2月6日(月)・13日(月)
午後3時～4時30分
◎いずれの回も同じ内容です。
場 豊海区民館1階2号室
対 区内在住・在勤・在学者
内 体の正しい使い方を学び、けがのしにくい体をつくります。
定 各回10人(申し込み多数の場合は抽選)
費 各回500円
【持ち物】
タオル、飲み物
◎汗をかいても大丈夫な服装でお越しください。
申 1月13日(金)から22日(日)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1月25日(水)までに電話で連絡します。
問 豊海区民館
☎(3536)4005

春季区民体育大会
軟式野球大会

日 4月中旬～7月中旬の日曜日、祝日(予定) 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25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
◎審判員登録の詳細は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チーム登録費10,000円
・大会参加費20,000円(春季・秋季2大会分)
・全日本軟式野球連盟チーム登録費1,200円

手帳 国保・年金

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4年1月から12月までに納めた保険料を領収書や納付済額のお知らせ

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 <受付時間> ・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。

・選手登録費1,000円(全軟連：200円、東軟連：600円、中軟連：200円)×チーム人数分
◎大会中止の場合、大会参加費以外は返金いたしません。
申 1月27日(金)までに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。
◎1部～4部の格付けは軟式野球連盟で行います。
【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 中央区軟式野球連盟
t.csbb11950@gmail.com

中央区地域スポーツクラブ
日本橋・京橋/月島
合同体験会開催

日 2月5日(日)午前10時～午後4時
場 中央区立阪本小学校
対 区内在住・在勤・在学の幼児から高齢者まで
内 かけっこ、チャダンス、ハワイアンフラ、お囃子、ホッケー、合気道、ダブルダッチ、ランニング、ダーツ、フラワーアレンジメント、アコースティックギター、太極拳、タグラグビー、サッカー、ヨガ、エンジョイ体操など
◎詳しくは各HPをご参照ください。
◎会員以外の方も参加可能です。
費 無料(フラワーアレンジメントのみ材料費として別途800円)
申 中央区地域スポーツクラブ大江戸日本橋・京橋のHPから申し込む。
HP ・中央区地域スポーツクラブ大江戸日本橋・京橋
https://maple.tokyo.jp
・中央区地域スポーツクラブ大江戸月島
https://oedo.tokyo.jp
e info@maple.tokyo.jp

らせ(1月中旬以後に発送予定)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 別表のとおり

新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金の支給適用期間の再延長

新型コロナウイルス感染症に感染した場合または発熱などの症状があり感染が疑われた場合に、その療養のため出勤することができなかった期間(一定の要件を満たした場合に限る)に支給している傷病手当金は、適用期間が再延長となりましたのでお知らせします。
【適用期間】
令和2年1月1日から令和5年3月31日まで
対 給与などの支払いを受けている中央区国民健康保険および後期高齢者医療制度の加入者
◎要件や申請の際に必要な書類など詳しくはお問い合わせください。
問 保険年金課給付係
☎(3546)5361

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活用ください。
対 令和3年9月から令和4年8月までの12カ月間に、保険診療で医療機関などへの受診履歴がある方(柔道整復、はり・きゅう、あん摩・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
東京都後期高齢者医療広域連合お問い合わせセンター
☎(0570)086519

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は、口座振替がご利用になれます。
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、年金手帳もしくは、基礎年金番号通知書、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。手続きは郵送でも承ります。区役所では2月中旬までにお申し込みください。
◎令和5(2023)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)
音声案内②→②



その他

資器材貸し出しのご案内

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、区内のボランティア活動を支援するために資器材や印刷機を貸し出しています。
【主な貸し出し資器材】
体験用資器材
(アイマスク体験・シニア体験・点字体験)、プロジェクター、スクリーン、フルカラー印刷機など
対 区内在住・在勤・在学者およびボランティア・区民活動センター登録団体
費 無料(フルカラー印刷機の用紙および印刷実費は利用者が負担)
申 貸出希望日の3日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
e vc@shakyo-chuo-city.jp

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11月分寄付合計129,233円(敬称略・順不同)
【一般寄付金】
佃二丁目鈴木猛夫…1,116円、田野拓馬…1,111円、若葉会…10,000円、日本橋式典…5,000円、(有)三谷葬儀社…10,000円、三谷和美…5,000円、匿名(7件)…43,807円(内訳5,103円、5,103円、5,103円、20,000円、1,000円、2,395円)
【ボランティア基金】
中央区高齢者クラブ連合会…53,199円
問 中央区社会福祉協議会管理部庶務課
☎(3206)0506



中央区議会議員・中央区長選挙

投票日4月23日(日)

中央区議会議員および中央区長選挙が4月23日(日)に行われます。日頃から政治や選挙に関心を持ち、自らの考えの基に大切な一票を投じましょう。

立候補予定者説明会
選挙管理委員会では、4月23日(日)の中央区議会議員選挙および中央区長選挙に立候補を予定している方に、立候補届け出の手続きなどについての説明会を開催します。

日時
2月16日(木)
午後1時30分～

会場
区役所8階大会議室

18歳・19歳・20歳代の投票立会人の募集

選挙管理委員会では、若い世代の皆さんに選挙により関心を持っていただくために、有権者になったばかりの若い方を投票立会人に選任しています。

応募資格
区内在住の18歳、19歳および20歳代の有権者

職務内容
投票管理者の下で投票が公正に行われるよう立ち会います。
◎従事時間など詳しくは区のホームページをご覧ください。

応募方法
「投票立会人登録申込書」に必要事項を記入して郵送またはファクスで申し込む(電子申請も可)。
◎「投票立会人登録申込書」は区のホームページからダウンロードすることができます。
◎応募状況などにより希望に沿えないこともありますので、ご了承ください。

問合せ 104-8404
中央区築地1-1-1
選挙管理委員会事務局
☎(3546)5541
FAX(3543)9057

協働事業提案の募集

NPOやボランティア団体などと区が協働して公共的な課題に取り組む事業の提案を募集します。

募集期間
2月1日(水)～4月28日(金)

募集する事業
令和6年度に実施する、次のいずれかに当てはまる事業

- ①区から課題を提起する事業
 - ・高齢者が健康で安心して暮らせる環境づくり
 - ・地球にやさしいまちづくりの推進
 - ・子どもが輝く子育て・教育のまちづくり
 - ・地域ぐるみの安全・安心まちづくり
- ②提案団体の自由な発想による事業

提案方法
「協働ステーション中央」を経由して区へ提案する。
◎提案に当たり、事業構築に向けた

支援や団体と区とのコーディネートなどを「協働ステーション中央」が実施しますので、施設への利用登録が必要になります。

◎提案をお考えの場合は、「協働ステーション中央」へご相談ください。

審査・選定
学識経験者などで構成する「中央区協働推進会議」が、提出書類と公開プレゼンテーション(8月実施予定)により審査・選定します。

◎応募要領について詳しくは、区役所7階地域振興課、日本橋・月島特別出張所、協働ステーション中央で配布している「中央区協働事業提案募集要項」をご覧ください。

問合せ 地域振興課コミュニティ支援係
☎(3546)5686
協働ステーション中央
☎(3666)4761

いつ発生しても不思議ではない
大規模災害への備え

～避難行動要支援者への取り組み推進のために～

区では、高齢者や障害者など自力で避難することが難しく、特に支援を要する方(避難行動要支援者)を登録した「中央区災害時地域たすけあい名簿」を作成しています。

災害時地域たすけあい名簿の登録者
・75歳以上で1人暮らしの方
・介護保険における要介護3～5に該当する方
・障害者手帳をお持ちの方(要件あり)
・その他災害時に支援を必要とし、希望する方

災害に備えるため、名簿に登録している方の同意に基づき、地域の避難支援等関係者に名簿情報を提供しています。

避難支援等関係者
・防災区民組織(町会・自治会)
・民生・児童委員
・区内消防署、警察署

・介護サービス事業者
これまで、町会・自治会において名簿を活用し、避難行動要支援者の居宅を訪問し安否を確認する訓練を行ってきましたが、セキュリティが強いマンションへの外部からのアプローチは難しく、地域における支援体制作りに課題がありました。

そこで、令和3年度から、マンション単位での防災対策をより一層推進するとともに地域の避難支援等関係者との連携を深めるため、区と協定を締結したマンション管理組合に対し名簿の提供を開始しました。名簿を活用した安否確認や避難支援に取り組むご意向があればお問い合わせください。理事会などにお伺いします。

問合せ 高齢者福祉課高齢者福祉係
☎(3546)5354
FAX(3248)1322

トピックス



中央区民生・児童委員感謝状贈呈式・委嘱状伝達式
12月14日、区役所で民生・児童委員感謝状贈呈式および委嘱状伝達式が開催されました。民生・児童委員は地域の身近な相談相手として、福祉に関するさまざまな相談に応じ、行政や関係機関などへとつなぐパイプ役を務めています。この程3年に1度の一斉改選が行われ、100人の再任・新任委員に委嘱状が伝達されるとともに、退任された23人に感謝状が贈呈されました。退任委員の皆さんは温かい拍手に送られながら会場を後にしました。

オーストラリア・サザランド市

姉妹都市親善写真展

サザランド市はオーストラリアのニュー・サウス・ウェールズ州にあり、シドニー中心部から南へ車で約30分の所に位置します。同市と中央区は、平成3年の姉妹都市提携以来、中学生の海外体験学習などのさまざまな交流行事を通じて、双方の歴史と文化について理解を深め、友好を築いてきました。

中央区文化・国際交流振興協会ではサザランド市との交流を深めるため、写真を相互に交換し、写真展を開催しています。

新型コロナウイルスの影響により中止されていた行事が再開され、サザランド市にもにぎわいが戻ってきています。この機会にぜひサザランド市の美しい風景、楽しい行事などをご覧ください。

日時など
・区役所1階ロビー 1月29日(日)～2月3日(金)
・日本橋区民センター1階ロビー 2月4日(土)～10日(金)
・月島区民センター1階ロビー 2月11日(祝)～17日(金)
問合せ 中央区文化・国際交流振興協会 ☎(3297)0251



▲キャプテン・クックがオーストラリアで最初に上陸したカーネル半島



▲サーフ・フェスティバルでの子どもたちのためのサーフィン教室

生きがいデザインセミナー

日時
2月15日(水) 午後2時～4時
会場
区役所8階大会議室
対象
おおむね40歳以上の区内在住・在勤者
内容
「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しいたします。

定員
50人(先着順)
費用
無料
申し込み方法
1月13日(金)から当日までに電話またはEメールで①生きがいデザインセミナー②氏名・ふりがな③郵便番号・住所④電話番号を記入して申し込む。
問合せ 高齢者福祉課高齢者活動支援係
☎(3546)5334・5716
✉kofuku_02@city.chuo.lg.jp