

中央区 2025 わたしの便利帳

区役所の
ご案内



相談窓口



もしもの時は
(救急診療・防災情報)



登録・届出・
証明



健康保険・
年金



税金



暮らし



健康・医療



出産・育児・
子ども



教育



高齢者



障害のある方



文化・スポーツ



区政の情報・
議会



施設ガイド



LINE公式
アカウント



X 公式
アカウント



中央
区役所

〒104-8404
東京都中央区築地 1-1-1
☎: 03-3543-0211 (代表)

中央区公式 HP

中央区



中央区のプロフィール



区の紋章

この紋章は、古くから江戸繁華の基礎となった日本橋・京橋の欄干擬宝珠(らんかんぎぼし)を図案化したものです。橋は昔から文化経済の発祥といわれ、四通八達を意味し、中央の小円は日本と東京の中心を示しています。

(昭和23年7月31日議決)



シンボルマーク

このマークは東西南北へCを描きながら、調和の取れた未来都市へと発展する姿を表しています。中央区(Chuo City)に集まる人々と、新しいまちづくりから生まれる生活空間を造形化したものです。色彩はコバルトブルーで、果てしなく広がる宇宙を示しています。四方に広がるCは、中央区のCであり、中心(Center)、コミュニケーション(Communication)、快適(Comfort)、ふれあい(Contact)、文化(Culture)などのCでもあります。(平成3年4月1日 告示第27号)



区の木

やなぎ

(昭和62年3月15日 告示第19号)



区の花

つつじ
(さつきを含む)

(昭和62年3月15日 告示第19号)

区ホームページでは、中央区の歴史や特徴的なスポットなど区の魅力を紹介する「中央区を、知る about Chuo City」というWeb ページを作成しています。



中央区歌

昭和62年3月15日
告示第18号

中央区の歌「わがまち」

荒木 忠雄 作詞
岩谷 時子 補作詞
山本 直純 作曲

1 東の空に 陽の光

大東京の 華やかな
かなめのまちよ わがまちよ
大江戸の文化 受けつぐところ
未来の夢は ここにうまれる
活きている 活きている 鮮やかに
活きている わがまちよ ああ中央区

2 流れる川と 海がある

世界へつづく 豊かさを
築いたまちよ わがまちよ
力と智恵を 出しあうところ
すべての道は ここに始まる
健やかな 健やかな 人が住む
健やかな わがまちよ ああ中央区

3 月日の波に 都島

季節の風も うつくしい
暮らしのまちよ わがまちよ
心と心 ふれあうところ
働く幸が ここに集まる
愛がある 愛がある いつまでも
愛がある わがまちよ ああ中央区

ようこそ中央区へ!

区民の皆さん一人一人が安全・清潔なまちで
暮らしやすい区民生活を送れるように
皆さんのご協力をお願いします。

ごみ・資源の出し方

ごみ・資源はお住まいの地域に
よって収集曜日・時間が異なります。
ルールを守ってお出してください。



喫煙ルール

指定喫煙場所以外の道路、
公園などの公共の場所での
喫煙や歩きタバコ、ポイ捨てを
禁止しています。

自転車のルール

自転車に乗る時は、ヘルメットを
着用し、交通ルールやマナーを守
り、安全に利用してください。



町会・自治会に加入して、「地域のつながり」を深めてみませんか!

中央区には 170 を超える町会・自治会があり、さまざまな地域活動を通じて地
域の振興などに寄与しています。活動内容などは区ホームページをご覧ください。

問い合わせ先	京橋地域	…地域振興課	☎(3546) 5336
	日本橋地域	…日本橋特別出張所	☎(3666) 4251
	月島地域		
	(晴海地区を除く)	…月島特別出張所	☎(3531) 1151
	(晴海地区)	…晴海特別出張所	☎(3520) 8096



目次

中央区のプロフィール

ようこそ中央区へ 01

区役所のご案内 03

相談窓口 05

もしもの時は（救急診療、防災情報） 06

●休日・夜間診療 ●防災情報

登録・届け出・照明 08

●戸籍 ●住民記録 ●戸籍・住民票などの証明書 ●主な証明書と手数料 ●印鑑登録 ●マイナンバーカード ●外国人住民登録

健康保険・年金 10

●国民健康保険 ●後期高齢者医療制度 ●国民年金

税金 12

●特別区民税・都民税 ●森林環境税（国税） ●軽自動車税（種別割） ●税の証明

暮らし 13

●ごみ ●フードドライブ ●リサイクル ●自転車 ●中央区コミュニティバス「江戸バス」 ●中央区コミュニティサイクル ●地球温暖化対策

●住まいのねずみ・衛生害虫の相談 ●ペット（犬・猫など） ●受動喫煙対策 ●地域福祉の拠点 ●ふくしの総合相談窓口 ●外国人支援

健康・医療 16

●健康相談 ●健康診査・検診

出産・育児・子ども 18

●妊娠・出産 ●子どもの健康と医療 ●手当 ●ひとり親家庭 ●保育 ●子どもの居場所

教育 21

●入園・入学 ●教育相談

高齢者 22

●暮らし ●1人暮らし・高齢者世帯などの方 ●寝たきりなどの方 ●介護保険 ●施設

障害のある方 25

●手当 ●暮らし ●介護 ●施設

文化・スポーツ 28

●スポーツ・文化・学習

区政の情報・議会 29

●広報 ●広聴 ●基本構想・基本計画 ●区議会

施設ガイド 30

●ホール ●図書館 ●いきいき館（敬老館） ●集会施設 ●文化・暮らし・観光 ●児童館 ●スポーツ施設 ●保養施設

索引 32

●この便利帳は、一部を除き、令和7年4月1日を基準にした情報で編集しています。
●情報を簡潔で分かりやすくするため、基本的事項を中心に説明し、詳細な事項の説明は省いています。

凡例
問 問い合わせ先

※組織改正により、問い合わせ先が変更になる場合があります。

※広告の内容については、広告主へお問い合わせください。



区役所のご案内

① 中央区役所

〒104-8404
中央区築地一丁目1番1号



☎(3543) 0211

受付時間 午前8時30分～午後5時
 ◎水曜日は午後7時まで一部の業務を行っています(祝日・休日および12月28日から1月4日までは除きます)。
 ◎日曜日は午前9時から午後5時まで一部の業務を行っています(毎月第3土曜日の翌日の日曜日と年末年始は除きます)。
お休み 土・日曜日、祝日・休日、年末年始(12月29日～1月3日)

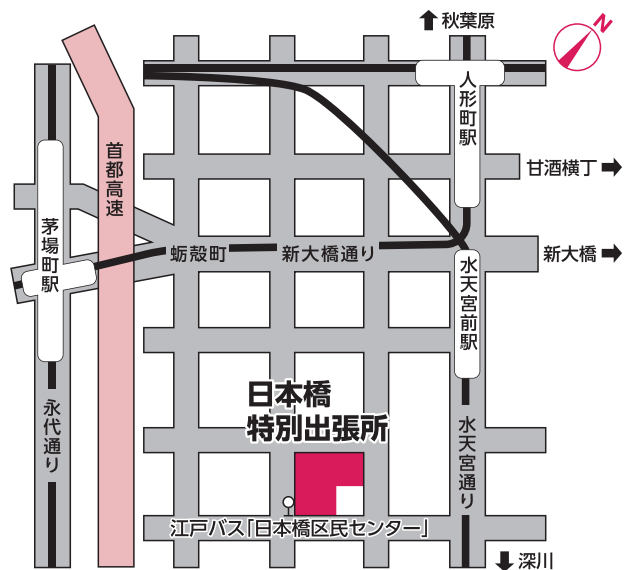


② 日本橋特別出張所

〒103-8360
中央区日本橋蛸殻町一丁目31番1号
(日本橋区民センター1階) ☎(3666) 4251
※大規模改修工事のため、令和7年6月30日から日本橋区民センター2階へ移転しています。1階での窓口業務は令和8年1月から再開予定です。



受付時間 午前8時30分～午後5時
 ◎水曜日は午後7時まで一部の業務を行っています(祝日・休日および12月28日から1月4日までは除きます)。
お休み 土・日曜日、祝日・休日、年末年始(12月29日～1月3日)

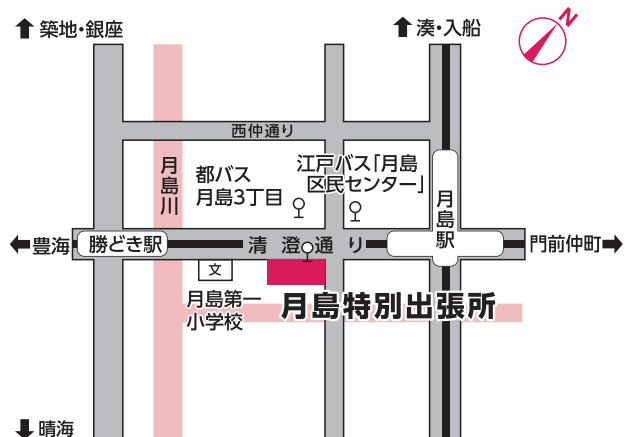


③ 月島特別出張所

〒104-8585
中央区月島四丁目1番1号
(月島区民センター1階) ☎(3531) 1151



受付時間 午前8時30分～午後5時
 ◎水曜日は午後7時まで一部の業務を行っています(祝日・休日および12月28日から1月4日までは除きます)。
お休み 土・日曜日、祝日・休日、年末年始(12月29日～1月3日)



▶ 晴海特別出張所

〒104-8571

中央区晴海四丁目8番1号

(晴海区民センター1階)

☎ (3520) 8096

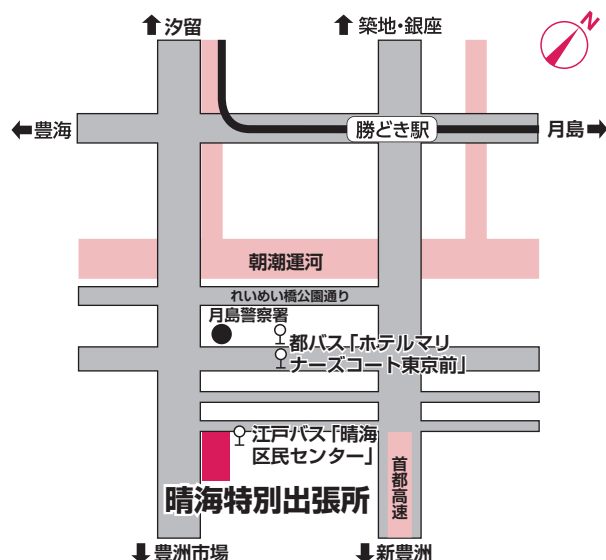


受付時間 午前8時30分～午後5時

◎水曜日は午後7時まで一部の業務を行っています(祝日・休日および12月28日から1月4日までは除きます)。

お休み

土・日曜日、祝日・休日、年末年始
(12月29日～1月3日)



中央区のリフォーム お任せください

お客様の暮らしがより良いものとなる
お手伝いをさせていただきます。
お悩みやご相談がございましたら、
お気軽にお問い合わせください



通話料
無料

ハローいいご縁

0120-86-1150

株式会社ブレイブフライ

〒104-0032 東京都中央区八丁堀2-15-9 今宮ビル2A

メール: bravefly@outlook.jp



相談窓口

区民相談一覧表



区分	相談内容	実施日時	場所	電話（※は要予約）
全般	区民相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	まごころステーション	(3546) 0561
	法律相談	毎週金曜日 午後1時～4時	区民相談室	(3546) 9590*
		毎月第2・4水曜日（祝日・休日の場合は翌開庁日）午後1時～4時	日本橋特別出張所	
		毎月第1・3月曜日（祝日・休日の場合は翌開庁日）午後1時～4時	月島特別出張所	
		毎月第3木曜日（祝日・休日の場合は翌開庁日）午後1時～4時	晴海特別出張所	
子ども、教育	人権擁護相談	毎月第3木曜日 午後1時～4時	区民相談室	(3546) 9590
	国の行政相談			
	こどもの発達相談	月～金曜日 午前9時～午後5時	子ども発達支援センター「ゆりのき」	(3545) 9844*
	子どもと子育て家庭の総合相談	毎日 午前9時～午後5時	子ども家庭支援センター「きらら中央」	(3542) 6322
	「子どもほっとライン」児童虐待情報専用電話	月～金曜日 午前9時～午後5時		(3542) 6328
	来所教育相談	月～土曜日 午前9時～午後5時	教育センター	(3545) 9200*
	電話教育相談、こども電話相談			(3545) 9203
健康・医療	母子保健相談・精神相談・難病相談・感染症相談・栄養相談・歯科相談・保健福祉相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	中央区保健所 日本橋保健センター 月島保健センター 晴海保健センター	(3541) 5930 (3661) 5071 (5560) 0765 (6381) 2972
	電話医療相談	月～金曜日 午前9時～午後5時	中央区保健所	(3545) 1875
精神に障害のある方に	精神に障害のある方のための相談	月・水・木曜日 午前9時～午後7時 土・日曜日、祝日（火・金曜日を除く）午前9時～午後6時	ポケット中央	(3541) 1021*
	「基幹相談支援センター」障害のある方のための相談	月～金曜日 午前9時～午後6時	福祉センター	(6264) 3957
福祉	福祉サービスに対する苦情相談	毎月第1・3水曜日 午前10時～正午、午後1時～3時	福祉保健部地域福祉課	(3546) 8373*
暮らし	ふくしの総合相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	京橋ふくしの総合相談窓口 月島ふくしの総合相談窓口	(3546) 5303 (5859) 5731
	消費生活相談	月～金曜日 午前9時～午後4時	中央区消費生活センター	(3543) 0084 (3546) 5727
	「おくやみコーナー」死亡後の区手続きに関する相談	月～金曜日 午前8時30分～午後4時	おくやみコーナー	(3546) 5663
	家庭相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	子ども子育て支援課	(6278) 8421
女性・男性	ひとり親家庭相談			
	「ブーケ 21」SNS 相談	月～土曜日 午後7時～9時	男女平等センター「ブーケ 21」	(5543) 0651
	「ブーケ 21」女性相談（電話相談）	毎週月曜日 午前10時～午後4時		(5543) 0653
	「ブーケ 21」女性相談（面談・電話相談）	毎月第1・5水曜日、第4火曜日 午前10時～午後4時 毎月第2火曜日、第3水曜日 午後3時30分～8時30分		(5543) 0653*
	男性電話相談	毎月第1・3水曜日 午後3時～8時		(3495) 7770
	女性相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	子ども子育て支援課	(6278) 8421
高齢者のために	DVの相談 配偶者暴力相談支援センター	月～金曜日 午前8時30分～午後5時		(6264) 7412
	高齢者の保健福祉相談（介護・福祉サービスの相談）	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	介護保険課	(3546) 5379
		月～土曜日 午前9時～午後6時	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
			晴海おとしより相談センター	(5547) 4871
	認知症サポート電話	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	介護保険課	(3546) 5286
	高齢者のための住み替え相談	毎月第2・4火曜日 午後1時～4時	区民相談室	(3546) 5355*
年金	年金相談	偶数月の第4水曜日 午後1時～4時	区民相談室	(3546) 5370
		5、11月の第3水曜日 午後1時～4時	日本橋特別出張所	
		7、1月の第4水曜日 午後1時～4時	月島特別出張所	
		9、3月の第4水曜日 午後1時～4時	晴海特別出張所	
税金	税務相談	毎月第2・4水曜日 午後1時～4時	区民相談室	(3546) 5266*
その他	行政書士相談	毎月第3水曜日 午後1時～4時	区民相談室	(3546) 9590* 要予約（当日空きがあれば予約がなくても相談できます）
	司法書士相談	毎月第1火曜日 午後1時～4時		
	成年後見・司法書士相談	毎月第3火曜日 午後1時～4時		
	遺言・公証相談	毎月第1水曜日 午後1時～4時		
	不動産取引相談	毎月第3月曜日 午後1時～4時		
	土地家屋調査測量・表示登記相談	毎月第4木曜日 午後1時～4時		

◎相談日が祝日に当たる場合は変更になります。

◎電話番号の後に*印の記載されている相談については、事前予約が必要です。

◎その他の相談については、区ホームページをご覧ください。



もしもの時は (救急診療、防災情報)

休日・夜間診療

区ホームページ内に休日・夜間診療に関する情報をまとめた Web ページを作成していますので、ご確認ください。



▶ 休日・土曜日準夜間診療

診療科目	診療時間	診療場所		
内科・小児科	土曜日 午後5時～10時 休日 午前9時～午後10時	中央区休日応急診療所	佃 2-17-8 担当 中央区医師会	☎ (3533) 3136 ☎ (3531) 1048
		日本橋休日応急診療所	日本橋久松町 1-2 担当 日本橋医師会	☎ (5640) 2570 ☎ (3666) 0682
	休日 午前9時～午後5時	京橋休日応急診療所	銀座 1-25-3 (京橋プラザ内) 担当 中央区医師会	☎ (3561) 5171 ☎ (3531) 1048
歯科	休日 午前9時～午後5時	中央区休日応急 歯科診療所	明石町 12-1 (中央区保健所内) 担当 東京都中央区京橋歯科医師会	☎ (3541) 5420 ☎ (3538) 2700
		日本橋休日応急 歯科診療所	日本橋久松町 1-2 担当 お江戸日本橋歯科医師会	☎ (5640) 5256 ☎ (3661) 1565
調剤	土曜日 午後5時～10時 休日 午前9時～午後10時	中央区休日応急薬局	佃 2-17-8 担当 京橋薬剤師会	☎ (3533) 5170 ☎ (3567) 5386
		日本橋休日応急薬局	日本橋久松町 1-2 担当 日本橋薬剤師会	☎ (5640) 9856 ☎ (3666) 6554

診療時間の「休日」は日曜日、祝日・休日、年末年始のことを指します。

▶ 毎日の診療案内 (24 時間)

● 東京消防庁救急相談センター
☎ #7119
※つながらない場合は☎ (3212) 2323
急な病気やけがで救急車を呼ぶべきか迷った時に電話で相談できます。

● 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎ (5272) 0303 FAX (5285) 8080
都内の医療機関の場所や診療科目、現在診療受け付け中の医療機関などを案内しています。

▶ 中央区平日準夜間小児初期救急診療所

対象 中学生まで (15 歳以下) の急病患者
診療日 月～金曜日 (祝日・休日、年末年始は除く)
受付時間 午後6時45分～9時45分
(診療は午後7時～10時まで)
診療場所 明石町 9-1
(聖路加国際病院本館 1 階救急外来)
☎ (3541) 5151

防災情報

防災情報は、防災行政無線の他、中央区防災ポータルサイト（区ホームページ）、ちゅうおう安全・安心メール、SNS で提供します。

▶ 中央区防災マップ

災害が発生した際に、自宅での生活が困難になった方を一時的に受け入れるための防災拠点（避難所）や大地震などで広範囲な延焼火災の恐れがある時に避難する広域避難場所などを記載した防災マップを作成しています。

防災危機管理課や各特別出張所などで配布している他、区ホームページでもご覧いただけます。

問 防災危機管理課防災危機管理担当

☎ (3546) 5510



▶ 各種防災パンフレット

地震や風水害に備えて、各家庭や地域で取り組むべき自助・共助の備えを紹介する「わが家わがまちの防災ハンドブック」や「いま、始めよう。マンション防災」などの啓発冊子を作成しています。

防災危機管理課や各特別出張所などで配布している他、区ホームページでもご覧いただけます。

問 防災危機管理課防災危機管理担当

☎ (3546) 5510



▶ 中央区洪水ハザードマップ

荒川などの洪水浸水想定区域図などを基に、予想される浸水の範囲や深さに加えて、洪水予報の伝達方法、避難所の位置などの情報をまとめています。

防災危機管理課や各特別出張所などで配布している他、区ホームページでもご覧いただけます。

問 防災危機管理課防災危機管理担当

☎ (3546) 5699



▶ 中央区防災マップアプリ

災害が発生した際に、防災拠点（避難所）の開設状況や鉄道の運行情報を表示します。また、アプリからSNS を活用した安否連絡・確認も行えます。

問 防災危機管理課防災危機管理担当

☎ (3546) 5510



▶ ちゅうおう安全・安心メール

気象警報や地震などの災害情報、区内で発生した犯罪や子どもを狙った犯罪などの防犯情報、消費生活情報などを、あらかじめ登録した携帯電話などへメール配信しています。

登録を希望する方は、以下の二次元コードから登録してください。

問 防災危機管理課防災危機管理担当

☎ (3546) 5087



▶ 災害時地域たすけあい名簿

災害時に自力で避難することが困難な方を把握し、安否確認や避難誘導といった支援などを目的として「災害時地域たすけあい名簿」を作成しています。

本人の同意がある方の名簿情報を防災区民組織や民生・児童委員、警察署、消防署、介護サービス事業者、区と協定を締結したマンション管理組合などにあらかじめ提供し、地域での支援体制づくりに役立てます。

名簿情報の提供に同意する方はお問い合わせください。

問 高齢者福祉課高齢者福祉係

☎ (3546) 5354





登録・届け出・証明

区ホームページ内に戸籍や住民票に関する情報をまとめた「住民票・戸籍」ポータルを作成していますので、ご確認ください。



戸籍

戸籍は、夫婦・親子など個人の身分関係を証明するもので、夫婦・親子単位でつくられています。

出生届、婚姻届、離婚届、死亡届、認知届、養子縁組届などは、戸籍係・特別出張所へご提出ください。

◎夜間、土・日曜日、祝日・休日および年末年始の閉庁日は、区役所1階の宿直で届け出をお預かりします。



問 区民生活課戸籍係

☎ (3546) 5317

住民記録

住民票は、住所や家族構成などの居住関係を記録したものです。

住所や世帯構成が変わった時は、必ず区役所または特別出張所の窓口へ届け出てください。

転入届、転出届、転居届、世帯変更届は住民記録係または特別出張所へご提出ください。



問 区民生活課住民記録係

☎ (3546) 5320

日本橋特別出張所区民係 ☎ (3666) 4253

月島特別出張所区民係 ☎ (3531) 1153

晴海特別出張所区民係 ☎ (3520) 8096

戸籍・住民票などの証明書

請求人に対し、本人確認を行います。

代理人による請求の場合は、本人自筆の委任状、代理人確認書類が必要です（ご本人に請求内容について、確認させていただく場合があります）。

問 区民生活課戸籍係 ☎ (3546) 5317

区民生活課住民記録係 ☎ (3546) 5320

日本橋特別出張所区民係 ☎ (3666) 4253

月島特別出張所区民係 ☎ (3531) 1153

晴海特別出張所区民係 ☎ (3520) 8096

主な証明書と手数料

令和7年4月現在

戸籍謄本・戸籍全部事項証明書（広域交付を含む）	1通 450円
戸籍抄本・戸籍個人事項証明書	1通 450円
除籍謄本・除籍全部事項証明書 改製原戸籍謄本（広域交付を含む）	1通 750円
除籍抄本・除籍個人事項証明書	1通 750円
受理証明書	1通 350円
戸籍の附票の写し	1通 300円
住民票の写し	1通 300円
住民票記載事項証明書	1通 300円
身分証明書	1通 300円
不在籍証明書	1通 300円
印鑑登録	1件 50円
印鑑登録証明書	1通 300円
マイナンバーカードの再発行	1件 800円
マイナンバーカード（特急発行）の再発行	1件 1,800円
マイナンバーカード用電子証明書の再発行	1件 200円

◎マイナンバーカードの再交付申請は、本人が申請してください。やむを得ない理由により本人が申請できない場合は、あらかじめ窓口にご相談ください。

印鑑登録

印鑑登録は、中央区に住民票のある方ができます。15歳未満の方および意思能力のない方は登録できません。

- 本人が登録する印鑑および本人確認書類を持参し、住民記録係または特別出張所で申請してください。やむを得ない理由がある時は、代理人が申請できます。
- 代理人による申請を受け付け後、照会書を郵送します。
- 期日内にその回答書および本人確認書類を申請した窓口へ持参した時に、登録が完了し、「印鑑登録証」を交付します。



コンビニ交付サービス

マイナンバーカードの利用者証明用電子証明機能を利用して、コンビニのマルチコピー機で住民票の写しおよび印鑑登録証明書を取得することができます。



問 区民生活課住民記録係 ☎ (3546) 5320

日本橋特別出張所区民係 ☎ (3666) 4253

月島特別出張所区民係 ☎ (3531) 1153

晴海特別出張所区民係 ☎ (3520) 8096

マイナンバーカード

マイナンバー（個人番号）カードは、顔写真付きの本人確認書類として使用できる他、公的個人認証サービスの電子証明書の登録にも活用されます。

- 申請方法にはパソコン、スマートフォンなどによるウェブ申請、郵送申請があります。
- 申請後に交付通知書を郵送します。交付通知書が届きましたら、交付場所や必要書類などの詳細を確認いただき、交付場所でお受け取りください。



問 区民生活課住民記録係	☎ (3546) 5320
日本橋特別出張所区民係	☎ (3666) 4253
月島特別出張所区民係	☎ (3531) 1153
晴海特別出張所区民係	☎ (3520) 8096

外国人住民登録

3ヶ月を超える在留資格を有する外国人の方は、新しく住所を定めた時または住所を変更した時には、14日以内に住民登録の届け出が必要になります。在留カードもしくは特別永住者証明書およびパスポートなどを持参の上、住民記録係または特別出張所で手続きをしてください。

問 区民生活課住民記録係	☎ (3546) 5320
日本橋特別出張所区民係	☎ (3666) 4253
月島特別出張所区民係	☎ (3531) 1153
晴海特別出張所区民係	☎ (3520) 8096

**ペットも心地いい空間
リフォームで叶えます**

ワンちゃんネコちゃんと過ごす毎日を
健やかで心地よい空間に。
美しさと機能性を兼ね備えた
特別なリフォームのお手伝いを
させていただきます。

ハローいいご縁

**通話料
無料 0120-86-1150**

株式会社 ブレイブフライ
〒104-0032 東京都中央区八丁堀2-15-9 今宮ビル2A
メール: bravefly@outlook.jp

薬剤師が在宅訪問で安心対応
TEL.03-6661-6914
FAX.03-6661-6915

LINEで処方箋が送れます!

LINEお友達登録

お気軽に
ご相談
ください
コロナ禍
対応中です

どちらの医療機関の処方せんも受付いたします。親切丁寧 お待たせしません!

NIHONBASHI HISAMATSU PHARMACY
日本橋久松薬局

中央区日本橋久松町10-8 フィルパーク日本橋久松町1F-A

営業時間 月～土 9:00～18:00
休 日 日曜・祝日



健康保険・年金

国民健康保険

保険料や給付など国民健康保険全般についてまとめた「国保のてびき」を作成し、保険年金課で配布している他、区ホームページなどでもご覧いただけます。



▶ 国民健康保険への加入

加入の対象となる方

区の国民健康保険には、次の方を除く全ての方が加入しなければなりません。

- 職場の健康保険などに加入している方とその被扶養者
- 国民健康保険組合に加入している方とその世帯員
- 後期高齢者医療制度に加入している方
- 生活保護を受けている方
- 短期滞在（3ヶ月以下）などの外国人で住民登録をしていない方

届け出（加入・喪失など）

以下のような場合は届け出が必要になります。

- 他の健康保険をやめた／加入した時
- 生活保護を受けなくなった／受けた時
- 中央区に転入／転出または区内転居した時
- 子どもが生まれた時
- 世帯主や氏名が変わった時 など

問 保険年金課資格係

☎ (3546) 5362



▶ 国民健康保険の給付

医療機関にかかる時にマイナ保険証などの提示をすると、医療費の一部を負担することで診療を受けられます。

他にも、高額医療費、出産育児一時金、葬祭費などの給付制度があります。

問 保険年金課給付係

☎ (3546) 5360



▶ 国民健康保険加入者の健康のために

近隣の県にある旅館などと協約している他、毎年、夏季の期間に「海の家」・「山の家」を開設しています。

問 保険年金課給付係 ☎ (3546) 5360

後期高齢者医療制度

75歳以上（一定の障害がある方は65歳以上）の方を対象とする医療制度です。



▶ 後期高齢者医療制度への加入

- 75歳以上の方
75歳の誕生日から自動的に加入（生活保護受給者は除きます）。
- 65歳以上で一定の障害がある方
広域連合の認定を受けた日から加入。

届け出（加入・喪失など）

以下のような場合は届け出が必要になります。

- 中央区に転入・転出または区内転居した時
- 生活保護を受けなくなった／受けた時 など

問 保険年金課資格係

☎ (3546) 5362



▶ 後期高齢者医療制度の給付

医療機関にかかる時にマイナ保険証などの提示をすると、医療費の一部を負担することで診療を受けられます。

他にも、高額医療費、葬祭費などの給付制度があります。

問 保険年金課給付係

☎ (3546) 5360



▶ 後期高齢者医療保険制度加入者の健康のために

近隣の県にある旅館などと協約している他、毎年、夏季の期間に「海の家」・「山の家」を開設しています。

問 保険年金課給付係

☎ (3546) 5360

国民年金

▶ 国民年金への加入

日本に住んでいる 20 歳以上 60 歳未満の方は、次のいずれかの被保険者として必ず国民年金に加入しなければなりません。

国民年金の種別

種 別	加入者
第 1 号被保険者	自営業者・学生など
第 2 号被保険者	厚生年金に加入している会社員・公務員
第 3 号被保険者	第 2 号被保険者の被扶養配偶者

◎ この他、希望して国民年金に加入し、被保険者（任意加入被保険者）になることができる場合があります。

届け出

以下のような場合は届け出が必要になります。

- 会社などを退職した時
- 被扶養配偶者でなくなった時 など

問 保険年金課年金係

☎ (3546) 5371



▶ 主な免除制度

保険料の納付が困難な時には、免除制度があります。



申請免除

本人・配偶者・世帯主の前年所得が一定基準以下の場合、申請し承認されると所得に応じて保険料の全額または一部が免除されます。その他、天災・失業などの理由により免除される場合があります。

納付猶予

50 歳未満の方で本人・配偶者の前年所得が一定基準以下の場合、申請し承認されると保険料の納付が猶予されます。

学生納付特例

学生で本人の前年所得が一定基準以下の場合、申請し承認されると保険料の納付が猶予されます。

問 保険年金課年金係

☎ (3546) 5371



税金

区ホームページ内に税に関する情報をまとめた「税金」ポータルを作成しています。



特別区民税・都民税

課税される方

- 1月1日現在、中央区に住所があって、前年中に所得のあった個人
 - 1月1日現在、中央区に事務所、事業所、または家屋敷をお持ちの個人（区内に住所のある方を除く）
- ◎特別区民税課税の際に都民税も一緒に課税されます。
区へ納付された都民税は区から都へ払い込まれます。
◎条件を満たす場合に減免を受けることができます。

申告しなければならない方

- 1月1日現在、区内に住所がある方（ただし、所得税および復興特別所得税の確定申告をした方、または収入が給与、公的年金のみで各支払報告書が提出される方は除く）
- 1月1日現在、区内に住所はないが、区内に事務所、事業所、または家屋敷をお持ちの方

申告の時期

2月16日から3月15日までに税務課へ申請してください。

問 税務課課税係 ☎(3546) 5270



森林環境税（国税）

森林環境税とは、森林の整備およびその促進に関する施策の財源に充てるために創設された国税で、国内に住所を有する個人に対して課されます。

令和6年度から、特別区民税・都民税の均等割と合わせて年間1,000円が課税され、区が徴収しています。

問 税務課課税係 ☎(3546) 5270



軽自動車税（種別割）

課税される方

4月1日現在、原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車または二輪の小型自動車を所有している方
◎軽自動車税には、三輪以上の軽自動車を取得した方に課税される環境性能割もあります。環境性能割は都が賦課徴収を行います。

◎条件を満たす場合に減免を受けることができます。

登録と廃車の申告

- 原動機付自転車、小型特殊自動車

問 税務課管理係 ☎(3546) 5267

- 軽自動車（二輪を除く）

問 軽自動車検査協会東京主管事務所

☎ 050 (3816) 3100

- 二輪の軽自動車、二輪の小型自動車

問 東京運輸支局 ☎ 050 (5540) 2030



税の証明

証明の種類

- ・ 特別区民税・都民税・森林環境税の課税・納税証明
- ・ 軽自動車税（種別割）の納税証明

交付場所

税務課、特別出張所

※特別出張所での軽自動車税（種別割）の納税証明の発行は継続検査用のみとなります。

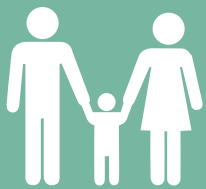
手数料

1通につき300円

※シルバーパスなど福祉サービスの申請に際し、特別区民税・都民税・森林環境税の課税証明が必要な場合や、継続検査に際し軽自動車税（種別割）の納税証明が必要な場合は、手数料を免除します。

問 税務課収納係 ☎(3546) 5276





暮らし

ごみ

ごみの種類や資源の分別、ごみ出しなどについてまとめた「ごみと資源の分け方・出し方」パンフレットを作成し、区民生活課や特別出張所などで配布している他、区ホームページでもご覧いただけます。



▶ ごみを出す時

ごみの分別

ごみの減量・リサイクルおよび適正処理のため、燃やすごみ、燃やさないごみ、資源、プラスチック製容器包装の4種類に分けて収集しています。

粗大ごみ

家庭から出る家具、寝具などの一辺の長さがおおむね30cmを超えるごみは粗大ごみとなります。収集には粗大ごみ受付センターへの事前申し込みが必要です。

問 粗大ごみ受付センター **☎**(6833) 2525
(月曜日～土曜日 午前8時～午後7時)

インターネットによる申し込みも可能です。

なお、粗大ごみの収集は有料です。「有料粗大ごみ処理券」を粗大ごみに貼って出してください。



ごみ出しについて

ごみ・資源の収集日は地域によって異なりますので、上述のパンフレット「ごみと資源の分け方・出し方」をご覧ください。

また、排出時間も、ごみの種類や集積所によって異なります。

問 中央清掃事務所 **☎**(3562) 1521

清掃事務所では収集できないごみ

エアコン、テレビ、洗濯機、冷蔵庫・冷凍庫、衣類乾燥機、パソコン、危険物などは収集できません。販売店などにご確認ください。

フードドライブ

食品ロスの削減および未使用食品類の有効利用を図るため、家庭で余っている食品を持ち寄り、区内の子ども食堂などへの寄付を行っています。



問 環境課環境企画係 **☎**(3546) 5408

リサイクル

▶ 資源の回収

集団回収

リサイクル活動団体として、町会・自治会、婦人会、PTAまたは10世帯以上の区民の方で作ったグループを登録し、助成金の支給や物品の貸し出しなどの支援を行っています。

問 中央清掃事務所清掃事業係
☎(3562) 1523



資源(分別)回収

資源として再利用できるものは、燃やすごみおよび燃やさないごみの収集日とは別の日に回収しています。

回収する資源は、紙類、びん、缶、スプレー缶・カセットコンロ用ガスボンベなどです。

問 中央清掃事務所清掃事業係
☎(3562) 1523



拠点回収

公共施設や小学校などで、家庭から出た飲料用紙パックや食品用発泡スチロールトレイなどの資源を回収しています。

問 中央清掃事務所清掃事業係
☎(3562) 1523



自転車

▶ 駐輪場の利用

区内22カ所に区立駐輪場を設置しており、定期利用は有料で登録が必要です。一時利用は2時間まで無料。2時間を超えると、8時間ごとに100円の利用料金が加算されます。

問 交通課交通施設係
☎(3546) 5443



▶ 放置自転車

放置禁止区域では、警告した上で、即日で自転車の撤去をしています。また、これらの区域外では、注意・警告した上で撤去を行っています。撤去した自転車は一定期間保管し、返還時に撤去保管手数料として3,000円徴収します。

問 交通課交通対策係
☎(6278) 8171



中央区コミュニティバス「江戸バス」

区役所を起点として「北循環」と「南循環」の2ルートで運行しています。

区役所、浜町敬老館、シニアセンターなど公共施設
の他、東京駅や勝どき駅など鉄道駅へ行くのにも大変
便利です。

全車両ノンステップバスですので、車いすの方でも
安心してご利用できます。

運賃 100 円 (大人・こども同一)

- 未就学児は無料です。
- 区内在住の 65 歳以上の方、障害者手帳をお持ちの
方、妊娠婦などの方は専用の乗車券や障害者手帳を
提示することで無料になります。

問 交通課交通対策係 ☎(3546) 5413



中央区コミュニティサイクル

複数のサイクルポート (自転車の貸し出し・返却拠点)
で自由に自転車を借り、返却できる自転車シェアリングシ
ステムです。

現在、区内全域を対象に実施するとともに、本区も
含めた 16 区 (千代田区、港区など) で相互乗り入れ
を行っています。

◎利用する際には、会員登録が必要です。

問 運営事業者コールセンター

☎(0570) 783677

交通課交通対策係

☎(6278) 8171



地球温暖化対策

▶ 中央エコアクト (中央区版二酸化炭素排出抑制システム)

二酸化炭素排出量削減のために、区民の
方々が簡単な省エネ活動に取り組みながら
ポイントを貯め、ポイントに応じた商品や参
加メリットを受けることができる制度です。

問 環境課ゼロカーボン推進係 ☎(3546) 5628



▶ 自然エネルギー・省エネルギー機器等 導入費助成

省エネ機器などを導入する区内の住宅・共
同住宅や事業所に対して導入費の助成を行って
います。

問 環境課ゼロカーボン推進係

☎(3546) 5628



住まいのねずみ・衛生害虫の相談

「ねずみ対策の POINT」や「蚊の発生防止対策の
リーフレット」を配布するとともに、住まいのねずみや
衛生害虫でお困りの方の相談をお受けしています。

問 中央区保健所生活衛生課環境衛生担当

☎(3541) 5938

ペット (犬・猫など)

犬を飼う時は

飼い始めてから 30 日以内に登録してください。生後
91 日以上の飼い犬については、毎年 4 月から 6 月まで
の間に狂犬病予防注射を必ず接種のうえ、保健所へ届
け出てください。

飼い犬が死んだり、住所が変わった時などは、保健所
へ届け出てください。

マイクロチップが装着された犬を飼う場合、環境省
データベースに情報登録をすることで、保健所での
登録手続きは不要になります。

問 中央区保健所生活衛生課生活衛生事業係

☎(3546) 5762

ペットの相談

飼っているペットがいなくなった時は、保健所、東京都
動物愛護センターおよび最寄りの警察署にそれぞれご連絡
ください。

そのほか「これから犬や猫を飼いたい」、「しつけ方に
困っている」などのペットに関する相談は、区と連携して
動物愛護施策を推進しているボランティア団体「動物と暮
らしやすいまちづくり会」でお受けしています。

問 中央区保健所生活衛生課生活衛生事業係

☎(3546) 5762

東京都動物愛護相談センター

(世田谷区八幡山 2-9-11)

☎(3302) 3507

区ホームページ 動物と暮らしやすいまちづくり会



受動喫煙対策

指定喫煙場所以外の道路、公園などの公共の場所での
喫煙や歩きタバコ、ポイ捨てを禁止しています。喫
煙は指定喫煙場所をお願いします。

問 中央区保健所生活衛生課生活衛生事業係

☎(3546) 5762

中央区たばこルール

指定喫煙場所一覧



地域福祉の拠点

▶中央区社会福祉協議会

中央区社会福祉協議会は、地域福祉を推進する拠点として、町会・自治会、企業、NPO などのさまざまな団体や区民の皆さんの協力を得て、地域に根差した活動をしています。地域で生きづらさを感じている方、孤立しがちな方に寄り添って必要な支援につなげている他、金融機関などからの借り入れが困難な世帯に対し、資金の貸し付けも行っています。

また、障害者や高齢者などを対象にさまざまな事業を展開しています。

問 中央区社会福祉協議会管理部庶務課
☎(3206) 0506



ふくしの総合相談窓口

年齢や属性にかかわらず、福祉に関するさまざまな不安や悩みを受け止め、関係機関と連携しながら解決に向けて継続的に支援を行う窓口です。

これまで相談窓口がわからなかった、福祉に関する困りごとなどがありましたら、お気軽にご相談ください。

問 京橋ふくしの総合相談窓口
☎(3546) 5303
月島ふくしの総合相談窓口
☎(5859) 5731



外国人支援

▶外国人区民のための生活ガイドブック

外国人区民の日常生活に役立つ行政サービスを4カ国語（日本語・英語・中国語・韓国語）でまとめた「生活ガイドブック」を発行しています。

問 文化・生涯学習課文化振興係
☎(3546) 5345

英語



中国語



韓国語



▶外国人住民向け各種通訳サービス

多国語対応の通訳コールセンターを開設している他、一部の窓口ではタブレット端末を用いたテレビ電話通訳の利用が可能です。

通訳コールセンターの専用電話番号

☎(0570) 054222（午前8時30分～午後5時）

◎土・日曜日、祝日・休日および年末年始を除く。

二次元コードを読み取り、通訳サービスをご利用いただけます。



問 総務課組織等調整担当

☎(3546) 5625



▶外国人向け Web ページ (Chuo City Living Guide)

外国人向けに日々の生活に密着した情報（ごみの分別・出し方、区施設の利用案内など）を「やさしい日本語」と「英語」で提供しています。

問 広報課広報係
☎(3546) 5218





健康・医療

健康相談

こころの問題、食事や栄養などに関する相談に対応します。※実施日を変更する場合があります。



中央区保健所 ☎(3541) 5930

	実 施	時 間	予約の要否
専門医によるこころの相談	第2金曜日	午後1時～2時30分	要
	第3水曜日	午後1時30分～3時	
ママのこころの相談	第1金曜日	午後1時30分～3時	要
乳幼児健康相談（すくすく健康相談）	4・6・7・8・10・11・12・2月の第3金曜日	午後1時15分～2時	要
栄養相談	第2・第4木曜日	午後1時～5時	要
子どもの歯の健康相談	第2火・第4金曜日	午前9時30分～11時	要
	偶数月第2火曜日	午後1時～2時30分	



日本橋保健センター ☎(3661) 5071

	実 施	時 間	予約の要否
専門医によるこころの相談	第2水曜日	午前10時～11時30分	要
	第1金曜日	午後1時～2時30分	
乳幼児健康相談（すくすく健康相談）	5・6・8・9・11・12・2・3月の第3木曜日	午後1時15分～1時45分	要
乳幼児アレルギー専門相談	6・12月の第1水曜日	午前9時～11時	要
栄養相談	第1・第3月曜日	午後1時～5時	要
子どもの歯の健康相談	第2金曜日	午前9時30分～11時15分	要
	12・2月の第4水曜日	午後1時～2時45分	
	5・7・8・10・11・1・2月の第3金曜日		



月島保健センター ☎(5560) 0765

	実 施	時 間	予約の要否
専門医によるこころの相談	第4火曜日	午後1時30分～3時	要
アルコール・薬物専門相談	第2月曜日	午後2時～3時30分	要
乳幼児健康相談（すくすく健康相談）	4・5・7・8・10・11・1・2月の第4木曜日	午後1時30分～2時30分	要
乳幼児アレルギー専門相談	4・10月の第2水曜日	午前9時～11時	要
栄養相談	第1・第3金曜日	午前9時～12時	要
子どもの歯の健康相談	第3火曜日	午前9時30分～11時	要
	第3木曜日	午後1時～2時45分	



晴海保健センター ☎(6381) 2972

	実 施	時 間	予約の要否
専門医によるこころの相談	1・3月を除く第3金曜日	午後1時～2時30分	要
乳幼児健康相談（すくすく健康相談）	10・3月の第1火曜日	午後1時15分～2時	要
	5・6・8・11・12・2月の第2火曜日		
乳幼児アレルギー専門相談	7・1月の第2水曜日	午前9時～11時	要
栄養相談	第1・第3火曜日	午前9時～12時	要
子どもの歯の健康相談	4・6・8・9・11・12・2・3月の第4月曜日	午前9時30分～11時	要
	1月を除く第2月曜日		
	6・9・10・11・12・1・3月の第3木曜日		

◎保健所・保健センターの相談についてお住まいの地域によって、担当する施設が異なります。該当する町名を担当する施設へお問い合わせください。

	担当地域	担当する町名	
中央区保健所	京橋地域	八重洲二丁目 銀座 入船 明石町 浜離宮庭園 新川	京橋 新富 湊 築地 八丁堀
日本橋保健センター	日本橋地域	本石町 本町 小伝馬町 堀留町 人形町 蛸殻町 馬喰町 東日本橋 浜町 八重洲一丁目 茅場町	室町 小舟町 大伝馬町 富沢町 小網町 箱崎町 横山町 久松町 中洲 日本橋 兜町
月島保健センター	月島地域	佃	月島
晴海保健センター		勝どき 晴海	豊海町

健康診査・検診

▶特定健康診査・高齢者健康診査

40 歳以上の中央区国民健康保険に加入している方を対象に特定健康診査を実施しています。

また、75 歳以上の方には高齢者健康診査を実施しています。

問 中央区保健所健康推進課健診事業係

☎(3546) 5397

健診・がん検診



▶がん検診など

肺疾患（肺がんなど）検診

40 歳以上の区民を対象に実施しています。

また、医師が必要と認めた方に喀たん検査を行います。

大腸がん検診

40 歳以上の区民を対象に実施しています。

胃がん検診

35 歳以上の区民を対象に実施しています。

子宮がん検診

20 歳以上の偶数歳および 21 歳以上の奇数歳で前年度未受診の区内在住の女性を対象に実施しています。

乳がん検診

36 歳以上の偶数歳および 37 歳以上の奇数歳で前年度未受診の区内在住の女性を対象に実施しています。

前立腺がん検診

55 歳以上の区内在住の男性を対象に実施しています。

肝炎ウィルス検査

区内在住の 40 歳以上の未受診者および医師が必要と認めた方に実施しています。

問 中央区保健所健康推進課健診事業係

☎(3546) 5397

▶区民歯科健康診査

区内在住の 20 歳・25 歳・30 歳から 74 歳までの偶数歳、または前年度に受診対象年齢だった方で未受診の方および 75 歳以上の方を対象に、歯科健康診査を実施しています。

問 中央区保健所健康推進課健診事業係

☎(3546) 5397

71 歳以下

72 歳以上





出産・育児・子ども

妊娠・出産

妊娠から出産、育児までの各種手続きやサービスなどをまとめた「子育てガイドブック」を作成しています。



また、区ホームページにも子育てなどに関する情報をまとめた「子育て」ポータルを作成しています。



▶妊娠届・母子健康手帳

妊娠届を区役所、特別出張所、保健所または保健センターへ提出した方に対し、母子健康手帳、妊婦健康診査受診票や赤ちゃん訪問連絡はがき（出生通知書）などを同封した「母と子の保健バッグ」をお渡しします。

問 中央区保健所健康推進課健康係 ☎(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
晴海保健センター健康係 ☎(6381) 2972

▶妊婦健康診査

妊娠中に定期的に受診する妊婦健康診査費用の一部を助成します。

問 中央区保健所健康推進課健康係 ☎(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
晴海保健センター健康係 ☎(6381) 2972

▶産前・産後歯科健康診査

妊娠中および産後1年未満の区民を対象に、歯科健診を実施します。

問 中央区保健所健康推進課健康係 ☎(3541) 5930

▶産後ケア事業

出産後のお母さんが、赤ちゃんと一緒に、助産師などから母子のケアや育児指導などを受けることができます。



問 中央区保健所健康推進課健康係 ☎(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
晴海保健センター健康係 ☎(6381) 2972

▶プレママ教室（母親学級）・パパママ教室（両親学級）

初めて出産を迎える妊娠安定期に入った20週から36週未満の妊婦を対象（パパママ教室はパートナーも対象）に、保健所・保健センターで行います。



問 中央区保健所健康推進課健康係 ☎(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
晴海保健センター健康係 ☎(6381) 2972

▶育児支援ヘルパー

母親の精神的・身体的負担を軽減するため、区と契約した事業者からヘルパーを派遣します。

●利用対象

出産前（母子健康手帳交付時から）および出産後6カ月に達するまでの乳児がいる家庭



問 子ども家庭支援センター「きらら中央」

☎(3542) 6321

▶出産支援祝品

区内在住で妊娠された方に、通院などに必要な交通費として、タクシー利用券12,000円分を贈呈します。（多胎児を妊娠された方は24,000円分に増額）



問 子ども子育て支援課子育て給付係 ☎(3546) 5350

▶新生児誕生祝品

出生日に区内に住所のある保護者で、新生児も区内に住所を定めた方に、区内共通買物券50,000円分を贈呈します。（物価高騰における追加支援20,000円も含む）



問 子ども子育て支援課子育て給付係 ☎(3546) 5350

▶赤ちゃん訪問連絡はがきの届け出

出生後、なるべく早く赤ちゃん訪問連絡はがき（出生通知書）を保健所にご郵送ください。赤ちゃん訪問連絡はがきを基に、保健師などが新生児と産婦の訪問指導を行います。

問 中央区保健所健康推進課健康係 ☎(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
晴海保健センター健康係 ☎(6381) 2972

▶特定不妊治療費（先進医療）助成

医療保険が適用された不妊治療と併せて行った指定の先進医療費について、経済負担の軽減を図るため費用の一部を助成します。



問 中央区保健所健康推進課健康係 ☎(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
晴海保健センター健康係 ☎(6381) 2972

子どもの健康と医療

▶未熟児養育医療

出生時の体重が2,000グラム以下か、身体機能に特定の症状がみられる乳児の入院治療について、医療費の一部を負担します。

問 中央区保健所健康推進課給付係 ☎(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
晴海保健センター健康係 ☎(6381) 2972

▶乳幼児健康診査など

3～4カ月児と3歳児の健康診査（内科）は保健所・保健センターで行い、6～7カ月児、9～10カ月児および1歳6カ月児の健康診査（内科）は医療機関で行います。

1歳6カ月児、3歳児は歯科健康診査と必要に応じ心理相談を行い、3歳児については視力検査、聴覚検査も実施します。

問 中央区保健所健康推進課健康係 ☎(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
晴海保健センター健康係 ☎(6381) 2972

▶子ども医療費助成

18歳になる年度の3月31日までの子どもを対象に、健康保険各法に基づく医療費の自己負担分を助成します。

問 子ども子育て支援課子育て給付係 ☎(3546) 5350

▶定期予防接種など

対象となる主な定期予防接種は次の通りです。

B型肝炎、ロタウイルス感染症、小児用肺炎球菌、五種混合（ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ・Hib）、BCG（結核）、MR（麻しん・風しん混合）、水痘（水ぼうそう）、日本脳炎、二種混合（ジフテリア・破傷風）、ヒトパピローマウイルス（HPV）感染症

対象の方には、区から予診票をお送りします。また、里帰りなどの理由により、東京23区外の医療機関で接種する場合は、接種費用の全額または一部を助成します。（※事前に中央区から「予防接種実施依頼書」の交付を受ける必要があります）。

なお、小児へのインフルエンザ、おたふくかぜおよび男性へのヒトパピローマウイルス（HPV）ワクチン任意予防接種費用の助成も行っています。

問 中央区保健所健康推進課感染症対策係 ☎(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
晴海保健センター健康係 ☎(6381) 2972

手 当

▶児童手当

18歳になる年度の3月31日までの児童を養育している方に支給します。

問 子ども子育て支援課子育て給付係 ☎(3546) 5350

▶児童育成手当

育成手当

ひとり親家庭または配偶者が重度の障害者で、18歳になる年度の3月31日までの児童を養育している方に支給します（所得制限あり）。

問 子ども子育て支援課子育て給付係 ☎(3546) 5350

障害手当

①身体障害者手帳1・2級程度、②愛の手帳1～3度程度、③脳性麻痺または進行性筋萎縮症のいずれかに該当する20歳未満の児童を扶養している方に支給します（所得制限あり）。

問 障害者福祉課障害者福祉係
☎(3546) 5389 FAX (3248) 1322

▶児童扶養手当

ひとり親家庭または配偶者が重度の障害者で、18歳になる年度の3月31日までの児童（中度以上の障害のある児童の場合は20歳未満）を養育している方に支給します（所得制限あり）。

◎他に特別児童扶養手当もあります（P25 参照）。

問 子ども子育て支援課子育て給付係 ☎(3546) 5350

ひとり親家庭

▶ホームヘルパーの派遣

義務教育終了前の児童を扶養しているひとり親家庭の保護者が、一時的な病気などのため、家事や保育ができない時に、ホームヘルパーを派遣します。

問 子ども子育て支援課子ども子育て支援係 ☎(3546) 5444

▶ひとり親家庭等医療費助成

ひとり親家庭の親等および児童（18歳になる年度の3月31日まで。中度以上の障害がある場合は20歳未満）を対象に、健康保険各法に基づく医療費の自己負担分を助成します（所得制限あり）。

問 子ども子育て支援課子育て給付係 ☎(3546) 5350

保 育

▶認可保育所

保護者が働いていたり、病気などの理由で家庭で子どもを保育できない場合に、保護者に代わり保育する施設です。



問 保育課保育入園係

☎(3546) 5227・5387・9587

▶認定こども園

小学校に就学する前の子どもの教育・保育・子育て支援を一体的に行い、幼稚園と保育所の機能を併せ持つ施設です。



●保育所型について

問 保育課保育入園係

☎(3546) 5227・5387・9587

●幼保連携型について

問 学務課幼児教育支援係

☎(6278) 8163

▶地域型保育事業

0歳児から2歳児の子どもを対象とした地域における多様な保育ニーズにきめ細かく対応できる保育事業です。



問 保育課保育入園係

☎(3546) 5227・5387・9587

▶認証保育所

都独自の基準によって設置された保育施設で、利用者が保育所と直接契約します。入園希望の方は直接施設へお問い合わせください。



◎保育料補助も行っています。

問 保育課保育給付係

☎(3546) 5422

▶病児・病後児保育

入院加療の必要のない病中または病気回復期のお子さんを家庭で看護することができない場合、区が委託する医療機関または認証保育所で預かり保育をします。



◎この他にも、「一時預かり保育」や夜間に子どもを預かる「トワイライトステイ」、短期的に子どもを預かる「子どもショートステイ」などのサービスがあります。



問 子ども家庭支援センター「きらら中央」

☎(3542) 6321

▶ベビーシッター利用支援事業 (一時預かり利用支援) 及び緊急対応枠

保護者が都に認定されているベビーシッターを利用する場合の利用料を助成します。



問 子ども家庭支援センター「きらら中央」

☎(3542) 6321

▶学童クラブ

放課後帰宅しても、保護者の仕事や疾病などの理由により、適切な保護育成が受けられない児童を対象に児童館と一部の小学校で実施しています。



問 放課後対策課放課後支援係

☎(6278) 8359

児童館 P31 参照

▶子どもと子育て家庭の総合相談

18歳未満の子どもと子育て家庭に関するさまざまな相談に応じ、必要により専門機関の紹介などを行います。



●子ども家庭支援センター「きらら中央」

(相談専用電話) ☎(3542) 6322

▶子育て交流サロン「あかちゃん天国」

0歳から3歳になった最初の3月31日までの乳幼児とその保護者の方および妊娠中の方が、ふれあいと交流の場としてご利用できます。



問 子ども家庭支援センター「きらら中央」勝どき分室

☎(3534) 2103

児童館 P31 参照

▶未就学児の遊び場「すきっぷ」

「あかちゃん天国」を卒業した3～5歳児と、保護者の方が遊んで過ごせる場所を提供しています。対象児童の弟妹も一緒に利用できます。



問 子ども家庭支援センター「きらら中央」勝どき分室

☎(3534) 2103

子どもの居場所

▶児童館で遊ぼう

スポーツ教室・工作教室などを実施したり、集団遊びなどを行う乳幼児クラブを開設しています。

問 児童館 P31 参照

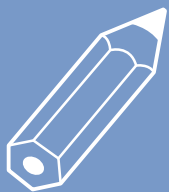
▶子どもの居場所「プレディ」

保護者の就労状況にかかわらず、放課後などに子どもが安全に安心して過ごせるよう、小学校の施設を活用した子どもの居場所「プレディ」を開設しています。



問 放課後対策課放課後支援係

☎(6278) 8359



教育

区ホームページ内にある「子育て」ポータルにも情報を掲載しています（再掲 P18）。

入園・入学

▶ 区立幼稚園

現在 14 の幼稚園があります。幼稚園の特色や生活の様子を「中央区立幼稚園案内」にまとめ、学務課や児童館などで配布している他、区ホームページでもご覧いただけます。



問 学務課学事係 ☎ (3546) 5514

▶ 区立幼稚園における預かり保育

幼稚園に在籍するお子さんを対象に、幼稚園教育時間の終了後や長期休業日に、区立幼稚園全園で実施しています。



問 学務課幼児教育支援係 ☎ (6278) 8089

▶ 幼保連携型認定こども園

小学校に就学する前の子どもの教育・保育・子育て支援を一体的に行い、幼稚園と保育所の機能を併せ持つ施設です。

阪本こども園

渋谷教育学園晴海西こども園



問 学務課幼児教育支援係 ☎ (6278) 8163

▶ 区立小・中学校への転入学など

区外の学校から区立学校に転入学する場合は、転入前の学校が発行した「在学証明書」と「教科書給与証明書」を持参し、手続きをしてください。また、区外の学校へ転校する場合も同様の手続きが必要となりますので、在籍していた学校から上記の証明書を発行してもらい、手続きは転出先の教育委員会にお問い合わせください。



問 学務課学事係 ☎ (3546) 5512

▶ 就学相談

お子さんの言葉や身体などの発達の状態や特性に応じた適切な教育が受けられる就学先と一緒に相談します。



小学校、中学校に在籍しているお子さんの、特別支援学校や特別支援学級への転学相談も承っています。

問 教育センター教育支援係 ☎ (3546) 5632

▶ 就学に関する費用の援助

経済的理由によって小・中学校への就学が困難なご家庭に、学用品費や遠足費などの費用の一部を援助します。



問 学務課学事係 ☎ (3546) 5514

生活保護を受けている方は

問 地域福祉課生活福祉担当

☎ (3546) 5382



教育相談

お子さんの教育で困った時には「教育相談」へ

お子さんの教育上の悩みなどについて、専門の相談員が電話や面接を通じて一緒に解決策を探します。

例えば、こんな時に

友達とうまく遊べない、仲間はずれにされている、反抗する、落ち着きがないなど行動が気になる、就園・就学・進路のことで相談したいなど。

<電話相談> ☎ (3545) 9203

<来所相談受け付け> ☎ (3545) 9200

<相談日時> 午前9時～午後5時

(日曜日、祝日・休日を除く)

問 教育センター教育支援係 ☎ (3546) 5631





高齢者

高齢者に関係のある事業についてのあらましをまとめた「高齢者福祉事業のしおり」を発行しています。



高齢者福祉課、介護保険課、おとしより相談センターで配布している他、区ホームページでもご覧いただけます。

また、区ホームページ内にも、高齢者に関する情報をまとめた「高齢者」ポータルを作成していますので、ご確認ください。



暮らし

▶おとしより相談センター（地域包括支援センター）

高齢者の方が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、総合的な相談・支援を行う中核機関です。介護保険や1人暮らしの不安など、さまざまな相談に応じます。

- ・京橋おとしより相談センター ☎(3545) 1107
明石町 1-6 リハポート明石等複合施設 1 階
- ・日本橋おとしより相談センター ☎(3665) 3547
日本橋小伝馬町 5-1 十思スクエア 1 階
- ・人形町おとしより相談センター ☎(5847) 5580
日本橋人形町 2-32-4 日本橋医師会人形町ビル 1 階
- ・月島おとしより相談センター ☎(3531) 1005
月島 4-1-1 月島区民センター 1 階
- ・勝どきおとしより相談センター ☎(6228) 2205
勝どき 5-1-17 勝どき ザ・リバーフロント 1 階
- ・晴海おとしより相談センター ☎(5547) 4871
晴海 4-8-1 晴海区民センター 1 階

●相談日時

月～土曜日（祝日・休日、年末年始を除く）
午前 9 時～午後 6 時



▶見守りに関する取り組み

おとしより相談センターに登録した番号を問い合わせることで確認ができる「見守りキーホルダー」、緊急連絡先などを記入して冷蔵庫に保管することで救急隊の適切な救助につなげる「救急医療情報キット」、行方不明になった際に家族が警察に提供するための情報を事前にまとめておく「おかえり PASS（行方不明高齢者情報提供シート）」を配布しています。

また、行方不明になった際に家族が GPS 機器で居場所を確認できるよう「徘徊高齢者探索システム」の利用料の一部を助成しています。

この他にもさまざまな取り組みを行っていますので、区ホームページをご覧ください。

問 ・「見守りキーホルダー」・「救急医療情報キット」

高齢者福祉課高齢者福祉係 ☎(3546) 5354

・「おかえり PASS（行方不明高齢者情報提供シート）」
介護保険課地域支援係 ☎(3546) 5379

・「徘徊高齢者探索システム」
高齢者福祉課高齢者サービス係 ☎(3546) 5355



▶シルバー人材センター

60 歳以上の区民で、健康で働くことに意欲があり、「自主・自立、共働・共助」の理念に賛同する方が、会員として働くシステムです。

※収入よりも健康や生きがいづくりに重きを置いた働き方となります。

問 （公社）中央区シルバー人材センター
☎(3551) 2700



▶さわやか健康教室

高齢者向けのマシントレーニングを中心に、自宅でできる体操や栄養・口腔機能改善のためのミニ講習会を実施する週 1 回の教室です。

◎過去に参加した方は申し込みできません。

問 高齢者福祉課高齢者活動支援係

☎(3546) 5334

1人暮らし・高齢者世帯などの方

▶緊急通報システム

1人暮らし高齢者などの生活の安全を確保するため、高齢者の自宅に緊急通報機器を設置します。



急病など緊急時に民間事業者の受信センターに通報され、警備会社の現場派遣員と消防が救助活動を行います（費用負担あり）。

問 高齢者福祉課高齢者サービス係

☎(3546) 5355

▶家具類転倒防止器具の取り付け

生命の安全を守るため、家具類転倒防止器具の取り付けを行います（費用負担あり）。

対象者

65歳以上で次のいずれかに該当する方

- (1) 要介護2以上の寝たきり
- (2) 1人暮らし
- (3) 65歳以上を含む60歳以上の方で構成される世帯
- (4) 家族が就労・就学などで日中などに不在となることで(2)または(3)と同様の状態となる

問 高齢者福祉課高齢者福祉係 ☎(3546) 5354



▶ふとん乾燥サービス

65歳以上で1人暮らしまたは高齢者のみの世帯で、ふとんの乾燥が困難な方に、毎月1回ふとん乾燥を行います（費用負担あり）。



問 高齢者福祉課高齢者サービス係

☎(3546) 5355

▶ふとん乾燥・丸洗いサービス

要介護2以上の寝たきりで、ふとんの乾燥が困難な方に、ふとん乾燥（年10回）・丸洗い・水洗い（各年1回）またはふとん乾燥（年12回）を行います（費用負担あり）。



問 高齢者福祉課高齢者サービス係

☎(3546) 5355

▶紙おむつなどの支給

要介護2以上で、寝たきりまたは認知症のため常時おむつを必要としている方に、紙おむつをお届けします（費用負担あり）。



また、入院のため、病院などの指定するおむつを使用しなければならない方に、月7,000円を限度におむつ代を助成します。

問 高齢者福祉課高齢者サービス係

☎(3546) 5355

▶おとしより介護応援手当

区内に6カ月以上居住している65歳以上で、要介護3以上かつ3ヶ月以上寝たきりまたは認知症のため、在宅（医療保険適用の病院に入院の場合も含む）で介護を受けている方に、手当を支給します。



問 高齢者福祉課高齢者サービス係

☎(3546) 5355

▶高齢者を介護する方への慰労事業

区内に6カ月以上居住している要介護2以上の寝たきりや認知症の高齢者を、日常的に在宅で介護している家族の方に、食事・マッサージ共通券、旅行券を組み合わせ、合計3万円分を限度に年1回支給します。



問 高齢者福祉課高齢者サービス係

☎(3546) 5355

寝たきりなどの方

▶理美容サービス

要介護2以上で寝たきりまたは認知症のため、理容所・美容所へ行くことが困難な方に、年6回を限度として、自宅で理容師・美容師の出張サービスを行います（費用負担あり）。



問 高齢者福祉課高齢者サービス係

☎(3546) 5355

介護保険

介護保険制度のしくみや利用できるサービスなどについてまとめた「介護保険べんり帳」を介護保険課などで配布しています。区ホームページでもご覧いただけます。



▶介護保険への加入

加入の対象となる方

- 65 歳以上の方（第 1 号被保険者）
- 40 歳～ 64 歳で医療保険に加入している方（第 2 号被保険者）

届け出（転入・転出・転居など）

資格の取得や喪失の事実が発生した日から、自動的に加入や脱退の手続きが行われます。ただし、次のような場合は、届け出が必要になります。



- 転入前の市区町村で認定された要介護・要支援認定を引き継ぐ時（転入日から 14 日以内に手続きが必要）
- 適用除外施設へ入退所した時 など

問 介護保険課介護認定係 ☎(3546) 5385

▶要介護・要支援認定

介護保険のサービスを利用するためには、要介護・要支援認定の申請が必要です。



認定までの流れ

- ① おとしより相談センターまたは区の窓口申請してください。
- ② 心身の状態を調べるため
 - ・ 認定調査員が自宅などに訪問し、調査を行います。
 - ・ 区から本人の主治医に意見書の作成を依頼します。
- ③ 介護認定審査会で、②の調査結果と主治医意見書を基に審査し、「非該当（自立）」「要支援 1・2」「要介護 1～5」までの区分に分けて認定します。
- ④ 認定結果を通知します。

問 介護保険課介護認定係 ☎(3546) 5385

▶介護保険の給付

在宅の要介護者などが受ける「居宅介護サービス」、「地域密着型サービス」と、施設に入所した方が受ける「施設介護サービス」があり、サービスを利用した場合、原則として費用の 7 割、8 割または 9 割を保険で給付し、残りの 3 割、2 割または 1 割が自己負担となります。



問 介護保険課事業者支援給付係 ☎(3546) 5377

▶介護予防・日常生活支援総合事業

要支援の高齢者などが、在宅において自立した日常生活が送れるよう支援するためのサービスです。



「訪問型サービス」や「通所型サービス」に加えて、地域の高齢者を対象とした高齢者通いの場支援事業や介護予防体操「中央絆なまちトレーニング」の普及などを行う「一般介護予防事業」を実施しています。

問 ・「訪問型サービス」・「通所型サービス」
介護保険課事業者支援給付係

☎(3546) 5377

・「一般介護予防事業」
介護保険課高齢者健康支援係

☎(6278) 8094

施 設

常に介護が必要で、自宅での介護が難しい方が入所する「特別養護老人ホーム」や在宅復帰できるようリハビリテーションや介護を提供する「介護老人保健施設」などがあります（いずれも利用条件あり）。



問 ・「特別養護老人ホーム」
介護保険課地域支援係
・「介護老人保健施設」
リハポート明石

☎(3546) 5379

☎(3545) 9911



障害のある方

障害のある方が利用できる各種サービスや利用方法などをまとめた「障害者福祉のしおり」を発行しています。

障害者福祉課などで配布している他、区ホームページでもご覧いただけます。



手 当

▶障害のある方の手当

特別児童扶養手当

20 歳未満で、身体障害者手帳 1 ～ 3 級程度、愛の手帳 1 ～ 3 度程度の障害または精神障害などにより、日常生活に著しい制限を受ける状態にある児童を監護する父母または養育者に支給します（所得制限などあり）。



問 障害者福祉課障害者福祉係

☎(3546) 5389 FAX (3248) 1322

特別障害者手当

20 歳以上で、おおむね身体障害者手帳 1・2 級、愛の手帳 1・2 度程度の障害またはこれらと同程度の疾病・精神の障害がある方に支給します（所得制限などあり）。



問 障害者福祉課障害者福祉係

☎(3546) 5389 FAX (3248) 1322

障害児福祉手当

20 歳未満で、おおむね身体障害者手帳 1・2 級の一部、愛の手帳 1・2 度程度またはこれと同程度の疾病・精神の障害がある方に支給します（所得制限などあり）。



問 障害者福祉課障害者福祉係

☎(3546) 5389 FAX (3248) 1322

心身障害者福祉手当

原則申請時に 65 歳未満で、身体障害者手帳 3 級以上、愛の手帳 4 度以上、脳性麻痺、進行性筋萎縮症の方、精神障害者保健福祉手帳 1 級の方に支給します（所得制限などあり）。



問 障害者福祉課障害者福祉係

☎(3546) 5389 FAX (3248) 1322

重度心身障害者手当

申請時に 65 歳未満で、心身に重度の障害がある方に支給します（所得制限などあり）。



問 障害者福祉課障害者福祉係

☎(3546) 5389 FAX (3248) 1322

◎他に児童育成手当、児童扶養手当もあります（P19 参照）。

暮らし

▶ふとん乾燥・丸洗いサービス

65 歳未満で、身体障害者手帳 2 級以上、愛の手帳 2 度以上または精神障害者保健福祉手帳 2 級以上の方が寝たきりの状態にある場合にふとんを年 10 回乾燥し、年各 1 回丸洗いおよび水洗いします（利用条件あり）。



問 障害者福祉課相談支援係

☎(3546) 6032 FAX (3248) 1322

▶理美容サービス

65 歳未満で、下肢または体幹機能障害で身体障害者手帳 1 級、愛の手帳 1 度または精神障害者保健福祉手帳 2 級以上のため、外出が困難な方は、年 6 回まで自宅で理容師・美容師の出張サービスが受けられます。



問 障害者福祉課相談支援係

☎(3546) 6032 FAX (3248) 1322

▶紙おむつなどの支給

3 歳以上 65 歳未満で、身体障害者手帳 2 級以上、愛の手帳 2 度以上または精神障害者保健福祉手帳 2 級以上の方が、寝たきりまたは失禁状態にある場合に、月 150 枚を限度に紙おむつを支給します。ただし、入院中で病院が指定するおむつ以外使用できない方には、月 7,000 円を限度におむつ代を助成します（利用条件あり）。



問 障害者福祉課相談支援係

☎(3546) 6032 FAX (3248) 1322

▶補装具費の給付など

身体障害者手帳をお持ちの方に、眼鏡、補聴器、義手、義足、車いすなどの補装具費および修理費を給付します（区民税課税状況に応じ、自己負担あり）。



問 障害者福祉課相談支援係

☎(3546) 6032 FAX (3248) 1322

▶緊急通報システム

1人暮らしなどで、身体障害者手帳2級以上の方や難病患者の方の生活の安全を確保するため、緊急通報システム機器を設置しています。



問 障害者福祉課相談支援係

☎(3546) 6032 FAX (3248) 1322

▶家具類転倒防止器具の取り付け

身体障害者手帳をお持ちの視覚障害者および肢体不自由4級以上の方が属する世帯、または、愛の手帳3度以上の方が属する世帯、精神障害者保健福祉手帳2級以上の方が属する世帯に、家具類転倒防止器具を1世帯4個まで取り付けます。



問 障害者福祉課障害者福祉係

☎(3546) 5389 FAX (3248) 1322

▶福祉タクシー利用券の給付（自動車燃料費助成）

歩行困難で次の障害がある方に、タクシー券を年1回給付します。また、自動車燃料費実費を助成します（タクシー券との選択制）。



●身体障害者手帳

- ・下肢、体幹 3級以上
- ・内部、視覚 2級以上
- ・脳性麻痺または進行性筋萎縮症

●愛の手帳 2度以上

●精神障害者保健福祉手帳 1級

いずれも給付額は年12,000円～48,000円分

問 障害者福祉課障害者福祉係

☎(3546) 5389 FAX (3248) 1322

介 護

▶居宅で受ける障害福祉サービス

障害者・難病患者などで、居宅で日常生活を営むのに支障がある場合、障害福祉サービスなどの支給申請を行い、支給決定後、事業者と直接契約を結びサービスの提供を受けます。サービスによっては、審査会で障害支援区分を判定し、区が認定を行います。



問 障害者福祉課相談支援係

☎(3546) 6032 FAX (3248) 1322

▶在宅重度障害者介護者慰労事業

重度障害者（特別障害者手当または重度心身障害者手当の受給者）を在宅で介護している方に、旅行券、食事・マッサージ共通券（それぞれ1万円単位）の中から希望により組み合わせ、合計3万円分を年1回給付します。



問 障害者福祉課障害者福祉係

☎(3546) 5389 FAX (3248) 1322

施 設

▶施設に入所または通所して受ける障害福祉サービス

施設に入（通）所を希望される方は、障害福祉サービスの支給申請を行い、支給決定後、施設と直接契約を行ってサービスの提供を受けます。



なお、サービスによっては、審査会で障害支援区分を判定し、区が認定を行います。

問 障害者福祉課相談支援係

☎(3546) 6032 FAX (3248) 1322

▶障害のある子どもを対象とした通所サービス（障害児通所支援）

障害のある児童、または児童相談所や医師などにより療育の必要性が認められた児童について、通所サービスなどの支給申請ができます。支給決定後、事業所と直接契約を結びサービスの提供を受けます。



問 障害者福祉課相談支援係

☎(3546) 6032 FAX (3248) 1322

① レインボーハウス明石

18 歳以上の知的障害者を対象に、居住の場を提供し、日常生活における支援などを行うことで本人の自立促進を図る知的障害者生活支援施設です。

また、この施設では、小学生以上の障害者（児）の短期入所や日中一時支援なども行っています。

問 レインボーハウス明石

☎(6226) 1099 FAX (3546) 9082



① 福祉センター

障害のある方が地域社会で自立した生活を営めるよう、相談、生活介護、就労継続支援（B 型）、地域活動支援センターなどの事業を行っています。また、講習・講座の実施および自主活動の場を提供するなど、障害のある方の福祉の増進を図る他、就職することが困難な方向けに仕事の提供および内職のあっせんを行っています。

問 福祉センター管理係・支援係

☎(3545) 9311 FAX (3544) 0888



① 基幹相談支援センター

障害者（児）とその家族に対する相談支援の中核的な役割を担い、障害の種別や年齢に関わらず、さまざまな相談に対応しています。

問 基幹相談支援センター

☎(6264) 3957 FAX (6264) 3958



① 地域活動支援センター「ポケット中央」

精神疾患や精神障害のある方やその家族が気軽に相談できる場と安心して過ごせる居場所を提供しています。

問 ポケット中央

☎(3541) 1021 FAX (3541) 1022



① 子ども発達支援センター「ゆりのき」

発達障害の有無にかかわらず、子どもの発達や育ちの相談ができ、必要な支援につなげるとともに、適切な療育を実施する拠点として、子どもと保護者の福祉の増進を図っています。

問 子ども発達支援センター発達支援係

☎(3545) 9844 FAX (3545) 9660





文化・スポーツ

スポーツ・文化・学習

次の各講座などは、開催時に区の広報紙などでご案内します。また、年によっては、内容が変更されることもありますのでご注意ください。

スポーツ・文化・講座案内

スポーツ

【区の事業】

少年・少女対象 … 剣道教室、ミニバスケットボール教室、バドミントン教室、バレーボール教室など

青年・成人対象 … 硬式テニス教室、バドミントン教室、水泳教室、卓球教室など

シニア対象 … 水中エクササイズ教室


その他 … 「区民スポーツの日」(マラソン大会・スポーツイベント)、障害者スポーツ体験会

◎この他にも実施事業があります。

問

スポーツ課スポーツ事業係

☎(3546) 5531



中央区スポーツ協会の事業

少年・少女対象 … 親子つり教室、合気道【体験】教室、トランポリン【体験】教室、ファミリースキー教室など

青年・成人対象 … 弓道教室、トレッキング教室、アーチェリー教室、ゴルフ教室、太極拳教室など

シニア対象 … ニュースポーツ教室、太極拳教室


その他 … 夏期ラジオ体操、区民体育大会

◎この他にも実施事業があります。

問

中央区スポーツ協会事務局

☎(3546) 5729



文化・学習

【区の事業】

文化振興 … 中央区まるとミュージアム、中央区まちかど展示館、東京国際合唱コンクール

生涯学習 … 中央区民カレッジ、家庭教育学習会、区民文化祭、中央区の街並み絵画展、かえで学級

青少年 … 少年リーダー養成研修会、子どもフェスティバル、新年こども羽根つき大会、二十歳のつどい

◎この他、社会教育会館でもさまざまな講座を実施しています。

問

文化・生涯学習課文化振興係

☎(3546) 5345

問

文化・生涯学習課生涯学習係

☎(3546) 5524

問

文化・生涯学習課青少年係

☎(3546) 5304

【中央区文化・国際交流振興協会の事業】

文化振興事業 … コンサート、文化講座、特別文化講演会、古典芸能鑑賞会、中央区まるとミュージアム(区と共催)

国際交流進行事業 … 国際交流のつどい、国際交流サロン、日本語教室、日本語指導者養成講座

●協会主催の日本語教室


教室	日時	場所
水曜日教室	第1・2・3水曜日 午後6時30分～8時	男女平等センター「ブーケ21」
木曜日教室	第1・2・3木曜日 午前10時～11時45分	新富区民館
土曜日教室	第2・3・4土曜日 午前10時～11時45分	新富区民館

◎この他にも協会が支援するボランティア主催教室があります。

問

中央区文化・国際交流振興協会(CCIEA)

☎(3297) 0251



文化財

文化財めぐり


区内・外にある文化財・史跡などを講師の解説とともに巡見する「文化財めぐり」を実施しています。

区内の文化財は二次元コードからご覧になれます。

問

図書文化財課郷土資料館

☎(3551) 2167



広 報

① 広報紙「区のおしらせ ちゅうおう」

毎月1日、15日の2回発行し、一部の区施設・駅・コンビニなどで配布している他、新聞折り込みおよび希望者へ個別配送しています。配送を希望する場合は問へお申し込みください。(視覚障害のある方には、点字版送付可)



② テレビ広報「こんにちは 中央区です」

地域の話、区の歴史や区民の皆さんの活動の様子など、映像でお届けしています。



③ ラジオ広報

区政情報や区の催しなどの情報の他、区民の皆さんの声などをお届けしています。



④ 区ホームページ

区政情報全般をお知らせしています。キーワード検索が可能です。



問 広報課広報係

☎(3546) 5218

⑤ 公式 SNS

最新の区政情報などを配信しています。LINE では受け取りたい情報だけを選択できます。また、Instagram では、風景など区の魅力を発信しています。



X (旧 Twitter)



Facebook



LINE



YouTube



Instagram



問 ・X (旧 Twitter)、Facebook、LINE、YouTube
広報課広報係

☎(3546) 5218

・Instagram

シティブロモーション推進課シティブロモーション推進係

☎(3546) 5688

広 聴

① 区長への手紙

区政に対するご意見・ご要望をお聴きしています。「広聴はがき」Eメール君(区ホームペー



ジからの意見投稿)「FAX」などでお寄せください。

② 区政への提案

区民の皆さんから、創意工夫に基づく建設的な区政への提案を募集し、その内容を区政に生かすことで、区政への参加と区民福祉の向上に役立てます。



問 広報課広聴係

☎(3546) 5222 FAX (3546) 2095

基本構想・基本計画

誰もが住み続けたいと思う魅力ある「中央区」を実現するためには、区民ニーズを的確に捉えつつ行政施策を有効に組み合わせ、効果的・効率的に、また、計画的に実施していくことが重要です。

基本構想



そこで、区では中央区の将来像を基本構想で定め、これを実現するにはどのような施策を行っていけばよいのかを明らかにした基本計画を策定しています。

基本計画



問 政策企画課政策企画担当

☎(3546) 5213

区議会

① 区議会広報

活動内容をお知らせする「ちゅうおう区議会だより」を年5回発行している他、区議会ホームページでは、区議会情報全般をお知らせしています。



問 区議会議会局調査係

☎(3546) 5559

② 区議会の傍聴

本会議や委員会は、定員の範囲内で、どなたでも傍聴できます。議会局で傍聴券の交付を受けてください。



問 区議会議会局議事係

☎(3546) 5557

③ 請願・陳情

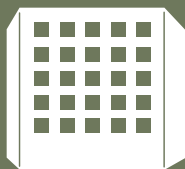
区議会は、区政について皆さんからの意見や要望を請願または陳情として受け付けています。



請願・陳情の提出時期や書き方は区議会ホームページをご覧ください。

問 区議会議会局議事係

☎(3546) 5557



施設ガイド

- ・区ホームページ内に公共施設、防災施設、福祉施設、公園などを検索できる「施設案内」ポータルを作成していますので、ご活用ください。
 - ・施設名に★マークのある施設は、公共施設予約システムが利用できます。
- ◎公共施設予約システムでは、利用者登録を行うことで、インターネットを通じて施設の空き照会、予約などができます。



いきいき館（敬老館）

施設名	所在地	問い合わせ先
いきいき桜川（桜川敬老館）	入船 1-1-13	☎(3553) 0030 FAX(3206) 3202
いきいき浜町（浜町敬老館）	日本橋浜町 3-37-1	☎(3669) 3385 FAX(3664) 8577
いきいき勝どき（勝どき敬老館）	勝どき 1-5-1	☎(3531) 3258 FAX(5166) 0869

ホール

施設名	所在地	問い合わせ先
中央会館「銀座ブロッサム」	銀座 2-15-6	☎(3542) 8585 FAX(3542) 8589
日本橋公会堂「日本橋劇場」	日本橋蛸殻町 1-31-1（日本橋区民センター 2～5階）	☎(3666) 4255 FAX(3666) 4260

◎日本橋公会堂は、集会室の予約について、公共施設予約システムの利用が可能。

◎日本橋公会堂は大規模改修工事に伴い、休止中。
（ホールは令和7年11月、集会室は令和8年3月再開予定）

日本橋公会堂
ホール



日本橋公会堂
集会室



集会施設

施設名	所在地	問い合わせ先
★京橋区民館	京橋 2-6-7	☎(3561) 6340
★京橋プラザ区民館	銀座 1-25-3	☎(3561) 5163
★銀座区民館	銀座 4-13-17	☎(3542) 6828
★新富区民館	新富 1-13-24	☎(3297) 4038
★明石町区民館	明石町 14-2	☎(3546) 9125
★八丁堀区民館 (令和9年3月まで休館中)	八丁堀 4-13-12	—
★新川区民館	新川 1-26-1	☎(3551) 7000
★堀留町区民館 (令和8年2月まで休館中)	日本橋堀留町 1-1-1	—
★人形町区民館	日本橋人形町 2-14-5	☎(3668) 5537
★久松町区民館	日本橋久松町 1-2	☎(5640) 5606
★浜町区民館	日本橋浜町 3-37-1	☎(3668) 2354
★新場橋区民館	日本橋兜町 11-9	☎(3669) 3699
★佃区民館	佃 2-17-8	☎(3533) 6951
★月島区民館	月島 2-8-11	☎(3531) 6932
★勝どき区民館	勝どき 1-5-1	☎(3531) 0592
★豊海区民館	豊海町 2-6	☎(3536) 4005
★晴海区民館	晴海 1-8-6	☎(3531) 5571
★産業会館	東日本橋 2-22-4	☎(3864) 4666
浜町集会施設「浜町メモリアル」	日本橋浜町 2-59-48	☎(5695) 8051
セレモニーホール	勝どき 1-13-19	☎(5560) 0611

◎順次改修工事を行うため、区民館集会室は利用休止となる場合があります。

図書館

施設名	所在地	問い合わせ先
京橋図書館 (本の森ちゅうおう)	新富 1-13-14	☎(3551) 2151 FAX(3551) 2711
日本橋図書館	日本橋人形町 1-1-17（日本橋小学校等複合施設 6・7階）	☎(3669) 6207 FAX(3669) 6253
月島図書館	月島 4-1-1（月島区民センター 3階）	☎(3532) 4391 FAX(3534) 0370
晴海図書館	晴海 4-8-1（晴海区民センター 3・4階）	☎(5166) 3131 FAX(5166) 3133



文化・暮らし・観光

施設名	所在地	問い合わせ先
★ 築地社会教育会館	築地 4-15-1	☎(3542) 4801 FAX(3542) 3696
★ 日本橋社会教育会館	日本橋人形町 1-1-17 日本橋小学校等複合施設地下2階・8・9階	☎(3669) 2102 FAX(3669) 2720
★ 月島社会教育会館	月島 4-1-1 月島区民センター4・5階	☎(3531) 6367 FAX(3531) 6369
★ 月島社会教育会館 晴海分館「アートはるみ」	晴海 1-4-1 月島第三小学校等複合施設地下1階	☎(3531) 9190 FAX(3531) 9190
★ 晴海地域交流センター「はるみらい」	晴海 5-2-3	☎(3531) 2743
シニアセンター	佃 1-11-1	☎(3531) 7813 FAX(3531) 7814
★ 環境情報センター「エコノバ」	京橋 3-1-1 東京スクエアガーデン 6階京橋環境ステーション内	☎(6225) 2433 FAX(6225) 2699
リサイクルハウス かざぐるま 八丁堀	八丁堀 3-17-9 京華スクエア 3階	☎(6275) 2961 FAX(6275) 2963
リサイクルハウス かざぐるま 箱崎町	日本橋箱崎町 36-15	☎(3668) 5037 FAX(3639) 5704
郷土資料館	新富 1-13-14 本の森ちゅうおう 1・2階	☎(3551) 2167 FAX(3551) 2712
★ 男女平等センター「ブーケ 21」	湊 1-1-1	☎(5543) 0651 FAX(5543) 0652
★ ハイテクセンター	八丁堀 3-17-9 京華スクエア 1・2階	☎(3551) 3200
観光情報センター	京橋 2-2-1 京橋エドグラン地下1階、1階	☎(6262) 6481
築地魚河岸	築地 6-26-1 小田原橋棟 築地 6-27-1 海幸橋棟	問 (一財) 中央区都市整備公社 ☎(3561) 5191 FAX(3561) 5192

児童館

施設名	所在地	問い合わせ先
築地児童館	築地 7-9-17	☎(3544) 0127
新川児童館	新川 2-13-4	☎(3553) 2084
堀留町児童館	日本橋堀留町 1-1-1	☎(3661) 8937
浜町児童館	日本橋浜町 3-37-1	☎(3669) 3386
佃児童館	佃 1-11-1	☎(3531) 7811
月島児童館	月島 4-1-1	☎(3533) 0885
勝どき児童館	勝どき 1-8-1	☎(3531) 3250
晴海児童館	晴海 2-4-31	☎(3534) 3021

スポーツ施設

スポーツ施設

施設名	所在地	問い合わせ先
総合スポーツセンター	日本橋浜町 2-59-1 (浜町公園内)	☎(3666) 1501
月島スポーツプラザ	月島 1-9-2	☎(3534) 5883
中央小学校 温水プール	湊 1-4-1	☎(3206) 0035 (利用時間帯のみ)
日本橋小学校 温水プール	日本橋人形町 1-1-17	☎(3668) 2378 (利用時間帯のみ)
月島第三小学校 温水プール	晴海 1-4-1	☎(3531) 7860 (利用時間帯のみ)
晴海西小学校 温水プール	晴海 5-3-5	☎(3534) 7345 (利用時間帯のみ)

◎築地社会教育会館にも、トレーニング室、屋内体育場があります。

運動場（野球場、サッカー場など）

施設名	所在地	問い合わせ先
★ 浜町運動場	日本橋浜町 2-59-1 (浜町公園内)	問 総合スポーツセンター ☎(3666) 1501
★ 月島運動場	晴海 1-3-29 (新月島公園内)	問 月島運動場管理事務所 ☎(3531) 1869
★ 江戸川河川敷グラウンド	〔クラブハウス〕 埼玉県三郷市新和 4-527 〔野球場 (30・31 番)、 サッカー場 (S1)〕 埼玉県三郷市岩野木地先	〔クラブハウス〕 問 (一財) サンケイスポーツセンター ☎048 (952) 3321 問 スポーツ課 体育施設係 ☎(3546) 5529 FAX(3546) 9561

テニス場

施設名	所在地	問い合わせ先
★ 豊海テニス場	豊海町 3-19 (豊海運動公園内)	問 豊海テニス場管理事務所 ☎(3536) 4017
★ 柏学園 テニスコート	千葉県柏市柏 1236-1	☎04(7167)2270 問 スポーツ課 体育施設係 ☎(3546) 5529 FAX(3546) 9561

◎この他に、学校教育に支障のない範囲で学校校庭や体育館を開放し、スポーツの場として提供しています。

問 スポーツ課 体育施設係

☎(3546) 5529 FAX (3546) 9561



保養施設

施設名	所在地	問い合わせ先
伊豆高原荘	静岡県伊東市八幡野 1283-36	☎0557(53)1163
区民健康村「ヴィラ本栖」	山梨県南都留郡富士河口湖町本栖字上の原 218-119	☎0555(87)2711

さくいん

あ

あかちゃん天国（子育て交流サロン）	20
赤ちゃん訪問連絡はがきの届け出	18

い

育児支援ヘルパー	18
印鑑登録	08

え

江戸バス（コミュニティバス）	14
----------------	----

お

おとしより介護応援手当	23
おとしより相談センター（地域包括支援センター）	22

か

外国人支援	15
外国人住民登録	09
介護に関する施設（高齢者）	24
介護保険	24
介護予防・日常生活支援総合事業	24
学童クラブ	20
家具類転倒防止器具の取り付け（高齢者）	23
（障害者）	26
紙おむつなどの支給（高齢者）	23
（障害者）	25
がん検診など	17

き

基本構想・基本計画	29
休日・夜間診療	06
教育相談	21
居宅で受ける障害福祉サービス	26
緊急通報システム（高齢者）	23
（障害者）	26

く

区議会広報	29
区議会の傍聴	29
区公式 SNS	29
区政への提案	29
区長への手紙	29
区ホームページ	29
区民歯科健康診査	17

け

軽自動車税（種別割）	12
健康相談	16

こ

後期高齢者医療制度	10
洪水ハザードマップ	07
広報紙「区のおしらせ ちゅうおう」	29

高齢者を介護する方への慰労事業	23
国民健康保険	10
国民年金	11
子ども医療費助成	19
子どもと子育て家庭の総合相談	20
子ども発達支援センター「ゆりのき」	27
ごみ	13
コミュニティサイクル	14

さ

災害時地域たすけあい名簿	07
在宅重度障害者介護者慰労事業	26
さわやか健康教室	22
産前・産後歯科健康診査	18

し

資源の回収	13
施設に入所または通所して受ける障害福祉サービス	26
自然エネルギー・省エネルギー機器等導入費助成	14
児童育成手当	19
児童手当	19
児童扶養手当	19
社会福祉協議会	15
就学相談	21
就学に関する費用の援助	21
出産支援祝品	18
受動喫煙対策	14
障害のある方の手当	25
障害のある子どもを対象とした通所サービス（障害児通所支援）	26
シルバー人材センター	22
新生児誕生祝品	18

す

スポーツ（教室など）	28
住まいのねずみ・衛生害虫の相談	14

せ

請願（区議会）	29
---------	----

ち

地域型保育事業	20
ちゅうおう安全・安心メール	07
中央エコアクト（中央区二酸化炭素排出抑制システム）	14
駐輪場の利用	13
陳情（区議会）	29

て

定期予防接種など	19
テレビ広報「こんにちは 中央区です」	29
転入学（小・中学校など）	21

と

特定健康診査・高齢者健康診査	17
特定不妊治療費（先進医療）助成	18
特別区民税・都民税	12

に

乳幼児健康診査など	19
認可保育所	20
認証保育所	20
認定こども園	20
妊婦健康診査	18

は

パパママ教室（両親学級）	18
--------------	----

ひ

ひとり親家庭等医療費助成	19
ひとり親家庭へのホームヘルパー派遣	19
病児・病後児保育	20

ふ

福祉センター	27
福祉タクシー利用券の給付（自動車燃料費助成）	26
ふとん乾燥サービス	23
ふとん乾燥・丸洗いサービス（高齢者）	23
（障害者）	25
プレディ（子どもの居場所）	20
プレママ教室（母親学級）	18
文化・学習（実施事業など）	28
文化財めぐり	28

へ

ペット（犬・猫など）	14
ベビーシッター利用支援事業（一時預かり利用支援）	20

ほ

防災マップ	07
防災マップアプリ	07
放置自転車	13
ポケット中央（地域活動支援センター）	27
補装具費の給付など	25

ま

マイナンバーカード	09
-----------	----

み

未熟児養育医療	19
見守りに関する取り組み（高齢者向け）	22

よ

幼稚園	21
幼稚園預かり保育	21
幼保連携型認定こども園	21

り

理美容サービス（高齢者）	23
（障害者）	25

れ

レインボーハウス明石	27
------------	----

伊豆高原大室山の麓

中央区立伊豆高原荘

豊かな自然と良質な温泉が自慢の宿



伊豆高原駅から
シャトルバス運行中



ご夕食イメージ

フリーダイヤル(23区内から)
0120-151-307

中央区内在勤の皆様も
区民料金でご利用可能です

指定管理者

株式会社伊豆急コミュニティー

〒413-0232

静岡県伊東市八幡野1283番地36

<http://www.izukyucm.co.jp/chuoku/>



中央区 わたしの便利帳 2025

刊行物登録番号
7-035

令和7年8月発行

編集・発行：中央区企画部広報課

中央区築地 1-1-1 ☎(3546) 5218

印刷：誠文社印刷株式会社



リサイクル適性(B)

この印刷物は、板紙へ
リサイクルできます。

新しい毎日を、
ちょっとステキに、
快適に。



ケーブルテレビ

映画もスポーツも最大79chが見放題!



インターネット

快適なネット環境を便利に・おトクに!



Channel Bay 地デジ 10ch 11ch
コミュニティチャンネル

街の旬な話題から防災まで地域密着!



電話回線

電話番号はそのまま料金をダウン!



ハウスクリーニング

プロの技で、気になる汚れをスッキリ!

※テレビの最大チャンネル数は2025年3月現在のものです。

テレビの設定を承ります。中央区にご転居の際は、ぜひご連絡ください!



東京ベイネットワーク株式会社

〒135-0016 東京都江東区東陽4-10-4 東陽町SHビル4F



0120-44-3404

中央区わたしの便利帳を見たとお伝えください

平日 10:00~17:30 土・祝日 10:00~17:00 ※当社指定休日を除く

www.baynet.ne.jp

東京ベイネット

検索



東京シティ競馬(大井競馬)は、東京23区が主催しています。

勝馬投票券の購入は20歳から、適度に遊ぶ、大人のたしなみ。

地方競馬の収益金は、畜産振興及び地方財政の改善に活用されています。

公式 X



公式
YouTube



TCK

検索