



わたしの便利帳 2026

	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・届け出・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



＼友だち募集中／
LINE公式アカウント



X 公式アカウント



中央区公式HP

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)

区のホームページでは、中央区の歴史や特徴的なスポットなど区の魅力を紹介しています。

中央区を、知る about Chuo City ▶
(区ホームページ)



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！



環境保全・交通安全に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。
(P13参照)



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。(P15参照)



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 |
| ●月島地域(晴海地区) | …晴海特別出張所 | ☎(3520)8096 |



区ホームページ



2026 中央区 わたしの便利帳

目次

中央区のプロフィール

ようこそ中央区へ	1
■ 区役所のご案内	3
■ 相談窓口	4
■ もしもの時は（救急診療、防災情報）	6
●休日・夜間診療 ●防災情報	
■ 登録・届け出・証明	8
●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 ●税の証明	
■ 暮らし	13
●ごみ ●フードドライブ ●リユース ●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 ●ねずみ・衛生害虫の相談 ●ペット（犬・猫など） ●受動喫煙対策 ●地域福祉の推進 ●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 ●定期予防接種 ●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	
さくいん	32

●この便利帳は、一部を除き、令和8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

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)



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



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)



月島特別出張所

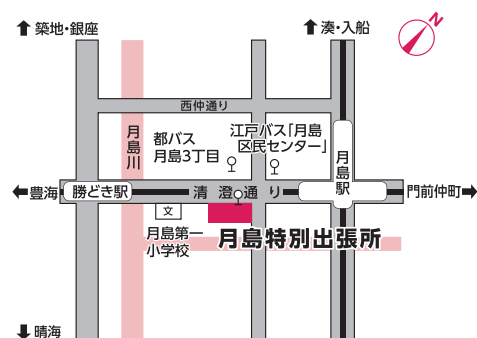
〒104-8585
中央区月島四丁目1番1号
 (月島区民センター1階)

☎(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

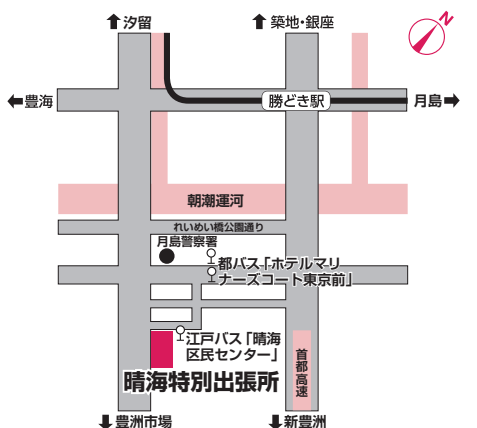
〒104-8571
中央区晴海四丁目8番1号
 (晴海区民センター1階)

☎(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)





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	 オンライン予約 はこちら
		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	
	人権擁護相談 国の行政相談	毎月第3木曜日 午後1時～4時	区民相談室	(3546) 9590
子ども、教育	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			(3545) 9200*
	電話教育相談、 こども電話相談	月～土曜日 午前9時～午後5時	教育センター	(3545) 9203
	保育園入園相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 各区民センターなどで保育園入園出張相談を実施	保育課	(3546) 5227・ 5387・9587
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	(3541) 5930
			日本橋保健センター	(3661) 5071
			月島保健センター	(5560) 0765
			晴海保健センター	(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*
心身に障害のある方に	「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	(3546) 5303
			日本橋ふくしの総合相談窓口	(6264) 8276
			月島ふくしの総合相談窓口	(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	家庭相談	月～金曜日	子ども子育て支援課	(6278) 8421
	ひとり親家庭相談	午前8時30分～午後5時		

区 分	相談内容	実施日時	場 所	電 話 (*は要予約)
女性・男性	「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」	 SNS 相談
	「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		(5543) 0653*
		毎月第2火曜日、第3水曜日 午後3時30分～8時30分		 オンライン予約 はこちら
	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
	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
高齢者の方に	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月の第3水曜日、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*
	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。利用に関する注意や休診情報を掲載していますので、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 担当 中央区医師会	☎ (3533) 3136 ☎ (3531) 1048
		日本橋休日応急診療所 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 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 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 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 担当 京橋薬剤師会	☎ (3533) 5170 ☎ (3567) 5386
		日本橋休日応急薬局 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。

◎中央区休日応急診療所及び中央区休日応急薬局については、大規模改修工事に伴い令和8年4月から11月まで休止しています。同期間中は、京橋休日応急診療所の土曜診療を午後5時から10時まで、休日診療を午後10時まで拡大し、院内調剤も実施しています。

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



こどもの症状 受診の目安ナビ

子どもを病院に連れていくかどうか判断を迷った際に、ケガの状況や病気の症状について回答するだけで、受診の目安を4段階でお知らせするWEBサービスです。

また、不安が残る場合には、看護師や小児科医に直接電話で相談もできます。

対象 区内在住の15歳以下の子どもの保護者



防災情報

防災情報は、防災行政無線、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 などで提供します。

中央区防災マップ

災害時に、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、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) 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。

配信を希望する方は、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



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



中央区防災マップアプリ

災害時に、防災拠点（避難所）の開設状況や鉄道の運行情報などを表示します。また、SNS などを活用した安否連絡・確認も行うことができます。

問 防災危機管理課防災危機管理担当

☎ (3546) 5510



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の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、区と協定を締結した介護サービス事業者や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「住民票・戸籍」ポータルを掲載しています。



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8年4月現在

種 別	手数料
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、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と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と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。

●マイナンバーカードの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。交付通知書が届いたら、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カ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。在留カードまたは特別永住者証明書・パスポートなどをお持ちの上、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

中央区の事業者様、起業をお考えの方へ

当事務所では以下の分野を積極的に取り扱っています。

- ・企業法務
- ・知的財産権（商標）
- ・相続/遺言



QRコードから
お気軽にご相談下さい

C L A 法律事務所

中央区銀座 | 第一東京弁護士会所属

(代表弁護士 沢田大知)





健康保険・年金

国民健康保険

国民健康保険全般についてまとめた「国保のてびき」を配布している他、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カ月以下）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

近隣県の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

近隣県の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

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。（いずれも申請・承認が必要です）



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、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、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、保険料の納付が猶予されます。

問 保険年金課年金係

☎ (3546) 5371

もしいつか、
夫婦関係で悩んだら。

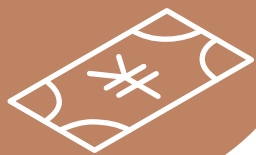
——— 相談できる場所が、ここにあります。



法務大臣認証 ADR 機関
夫婦の対話支援 / 共同養育支援



co-parenting.tokyo



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」ポータルを掲載しています。



特別区民税・都民税

課税される方

- 1月1日現在、中央区に住所があり、前年中に所得があった個人
 - 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。
- ◎条件を満たす場合は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事業所などから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の国税で、国内に住所を有する個人に対して課税されます。

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

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
◎条件を満たす場合は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) 5266
- 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

ごみや資源の分別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

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。粗大ごみの収集は有料です。「有料粗大ごみ処理券」を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。「ごみと資源の分け方・出し方」パンフレットをご覧ください。

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提供しています。

問 環境課環境企画係 **☎** (3546) 5408



リユース

中央区標準服等リユース事業「りゅぽ〜と」

卒業や成長に伴って着なくなった区立学校・幼稚園の標準服・園服の寄附を募り、クリーニングや補修を行った上で、次に着用する子どもの保護者にクリーニング等の実費相当額で譲渡しています。

問 環境課環境啓発係 **☎** (6278) 8243



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、管理組合または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、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23カ所に区立駐輪場を設置しています。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。
- 放置禁止区域外では、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になれます。

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、妊産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 (貸し出し・返却拠点) で自転車を借り、返却ができるシステムです。

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。

◎利用の際には、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、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

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、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 日以上の子犬については、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、東京都動物愛護相談センター、最寄りの警察署にご連絡ください。

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

喫煙は指定喫煙場所をお願いします。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。

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



地域福祉の推進

中央区社会福祉協議会

中央区社会福祉協議会は、地域福祉の推進のため、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。

福祉に関する困りごとについて、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

日本橋ふくしの総合相談窓口

☎ (6264) 8276

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が利用できます。

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。※実施日は変更になる場合があります。



中央区保健所 ☎ (3541) 5930

	実 施 日	時 間	予約の要否
専門医によるこころの相談	第2金曜日	午前9時～10時30分	要
	第3水曜日	午後1時30分～3時	要
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4金曜日、奇数月の第2火曜日	午前9時30分～11時15分	要
	偶数月の第2火曜日	午後1時～2時45分	要



日本橋保健センター ☎ (3661) 5071

	実 施 日	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	午前9時～10時30分	要
乳幼児健康相談（すくすく健康相談）	5・6・8・10・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（6月のみ第1金曜日）	午前9時30分～11時15分	要
	6・11月の第4水曜日	午後1時～2時45分	要
	4・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 日	時 間	予約の要否
専門医によるこころの相談	第4火曜日（9月は第5火曜日、2月は第3火曜日）	午後1時30分～3時	要
アルコール・薬物専門相談	1月以外の第2月曜日（10月は第3月曜日）	午後2時～3時30分	要
	1月の第3月曜日	午前10時～11時30分	要
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4木曜日	午後1時15分～2時	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（7・10月は第1火曜日）	午前9時30分～11時15分	要
	第3木曜日	午前9時30分～11時15分	要



晴海保健センター ☎ (6381) 2972

	実 施 日	時 間	予約の要否
専門医によるこころの相談	第3金曜日	午前9時～10時30分	要
乳幼児健康相談（すくすく健康相談）	8月の第3火曜日・3月の第1火曜日	午後1時15分～2時	要
	5・6・10・11・12・2月の第2火曜日		要
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15分	要
	第2月曜日		要
	6・8・11・12・2・3月の第3木曜日		

◎お住まいの地域によって、相談を担当する施設が異なりますのでご注意ください。

	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。
◎令和 8 年度のみ 25 歳の方も対象です。

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」ポータルを掲載しています。



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。

妊産婦健康診査

妊娠中や産後に受診する妊産婦健康診査の費用を助成します。また、令和8年10月より産婦健康診査費用の一部を助成します。（令和8年9月以前に受診する方は対象となりません）



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。



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週末満の妊婦を対象（パパママ教室はパートナーも対象）に行います。



新生児訪問（赤ちゃん訪問）

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）をご投函いただくか電子申請でお申し込みください。保健師・助産師などが新生児と産婦の訪問指導を行います。



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の一部を助成します。



〈共通〉

- 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

妊婦の定期予防接種

妊娠28週0日から36週6日までの方を対象に、RSウイルス感染症定期予防接種を実施します。



里帰りなどの理由により、東京23区外の医療機関で接種を受ける場合は、接種費用の全額または一部を助成します。

◎事前に区から「定期予防接種実施依頼書」の交付を受ける必要があります。

- 問** 中央区保健所健康推進課予防接種担当 ☎ (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

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）の家庭、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）



- 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

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

- 1 カ月児、新生児聴覚検査
1 カ月児健康診査および新生児聴覚検査の費用の一部を助成します。
- ◎ 1 カ月児は令和 8 年 10 月受診分から実施（令和 8 年 9 月以前に受診する分は対象となりません）
- 3 ～ 4 カ月児、3 歳児（内科）
保健所、保健センターで実施
- ◎ 3 歳児は歯科健康診査、心理相談（必要に応じて）、視力検査、聴覚検査も実施
- 6 ～ 7 カ月児、9 ～ 10 カ月児、1 歳 6 カ月児（内科）
医療機関で実施
- ◎ 1 歳 6 カ月児は歯科健康診査、心理相談（必要に応じて）も実施
- 3 歳児発達検査
3 歳 6 カ月児を対象に、子どもの社会性の発達の様子などに関する検査を Web アンケート方式で実施します。対象の方には、区からご案内をお送りします。



- 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、小児の肺炎球菌感染症、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（みずぼうそう）、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を受ける場合は、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予防接種担当 ☎ (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

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 歳未満の児童を養育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。



◎離婚調停中で離婚前に困難な問題を抱えている方なども対象となる場合があります。

- 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



●乳児等通園支援事業（こども誰でも通園制度）

保護者の就労要件などを問わず、保育所などを利用できる制度です。

問 保育課保育計画係 ☎（3546）5739



●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

保護者の仕事や疾病などの理由により、放課後に帰宅しても、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や妊娠中の方が、子育てに関する情報交換や交流の場としてご利用できます。

問 放課後対策課放課後支援係☎（6278）8359



●乳幼児クラブ

保育園や幼稚園に入園していない未就学児までのお子さんとその保護者を対象に、児童館で行事や遊びを通じて親子の絆が深められる場所を提供しています。

問 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

18歳までの児童が、遊び場として施設を利用できます。スポーツ教室、工作教室なども実施しています。

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、放課後や土曜日などに児童が安全に安心して過ごせるよう、学校内の施設を活用し、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

幼稚園（現在 14 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ます。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実施しています（区立幼稚園全園で実施）。



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。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について相談をお受けします。



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は、高齢者に関する情報をまとめた「高齢者」ポータルを掲載しています。



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

次のものを配布しています。

- ・見守りキーホルダー
- ・救急医療情報キット（緊急連絡先などを記入して冷蔵庫に保管）
- ・おかえりPASS（パス）（行方不明高齢者情報提供シート）

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（パス）（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 歳以上の健康な区民で、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。

- 問** 高齢者福祉課高齢者活動支援係
☎ (3546) 5334

定期予防接種

対象となる定期予防接種は次のとおりです。

高齢者用肺炎球菌、带状疱疹、高齢者インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症

対象の方には、区から予診票をお送りします。予防接種の種類によって、自己負担額が異なります。



- 問** 中央区保健所健康推進課予防接種担当 ☎ (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

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、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

以下の方に、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



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



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、紙おむつの持ち込みができない医療保険適用の病院に入院または有料老人ホームに入所している方に、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カ月以上寝たきりまたは認知症のため、在宅で介護を受けている方（医療保険適用の病院に入院の場合も含む）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介護者の方に、年1回食事・マッサージ共通券、旅行券を組み合わせ、合計3万円分を限度に支給します。

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のパンフレット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フレイル・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」や在宅復帰に向けて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

☎ (3546) 5379

・「介護老人保健施設」

リハポート明石

☎ (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

以下の①と②を満たす児童を監護する父母または養育者に支給します。

- ① 20 歳未満
- ② 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児童

◎所得制限などあり



特別障害者手当

以下の①と②を満たす方に支給します。

- ① 20 歳以上
- ② 身体障害者手帳 1・2 級程度、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

◎所得制限などあり



障害児福祉手当

以下の①と②を満たす方に支給します。

- ① 20 歳未満
- ② 身体障害者手帳 1・2 級程度、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

◎所得制限などあり



心身障害者福祉手当

以下の①と②を満たす方に支給します。

- ① 原則申請時に 65 歳未満
- ② 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

◎所得制限などあり



重度心身障害者手当

以下の①と②を満たす方に支給します。

- ① 申請時に 65 歳未満
- ② 心身に重度の障害がある方
- ◎所得制限などあり
- 〈共通〉

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

以下の①と②を満たす場合に、ふとんを年 10 回乾燥し、年 1 回丸洗いおよび水洗いします。

- ① 65 歳未満
- ② 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

◎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

以下の①と②を満たす場合に、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。

- ① 65 歳未満
- ② 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

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

以下の①と②を満たす場合に、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。



- ① 3 歳以上 65 歳未満
- ② 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

◎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

リフト付きハイヤーの運行

日常生活で車いすを利用している方や寝たきり状態にある方の社会生活の利便性向上などのため、車いすや移動寝台に乗ったまま乗降できるリフト付きハイヤーを運行し、月 4 枚まで（通院など特別な理由がある場合は月 10 枚まで）利用券を交付しています。



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、年 1 回旅行券、食事・マッサージ共通券（それぞれ 1 万円単位）を組み合わせ、合計 3 万円分を給付します。



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

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

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・講座や自主活動の場を提供する他、就職することが困難な方向けに仕事の提供、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

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

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

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をお聞きし、必要な支援につなげるなど、適切な療育の拠点として、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

開催時に区の広報紙などでご案内します。また、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

問

文化・生涯学習課文化振興係☎(3546) 5345

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

問

文化・生涯学習課生涯学習係☎(3546) 5524

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

問

文化・生涯学習課青少年係☎(3546) 5304

◎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。

【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)

国際交流振興事業 … 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





区政の情報・議会

広報

■ 広報紙「区のおしらせ ちゅうおう」

毎月1日、15日(月2回)に発行し、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、点字版もあります)。



■ 動画広報

区のイベントや区民の皆さんの活動の様子、区政情報などを映像でお届けしています。



■ ラジオ広報

区の催しや区民の皆さんの声などをお届けしています。



■ 区ホームページ

区政情報全般をお知らせしています。

問 広報課広報係 ☎(3546) 5218



■ 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を選択できます。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
シティプロモーション推進課シティプロモーション推進係
☎(3546) 5688

広聴

■ 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。



■ 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

■ 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」(年5回発行)の他、区議会ホームページでは、区議会情報全般を掲載しています。また、定例会の様式(代表質問および一般質問、区長所信表明)はインターネット中継しています。



問 区議会議会局調査係

☎(3546) 5559

■ 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

■ 請願・陳情

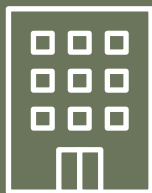
区議会は、区政について皆さんからの意見や要望を請願または陳情として受け付けています。



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。
 - ・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、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（利用者登録が必要です）。



ホール

施設名	所在地	問い合わせ先
中央会館 「銀座プロッサム」	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
ホール



日本橋公会堂
集会室



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



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

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	日本橋堀留町 1-1-1	☎ (3661) 8448
★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 (令和8年11月まで休館中)	佃 2-17-8	—
★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 (令和8年6月から令和9年3月まで仮施設へ移転)	豊海町 2	☎ (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。

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「エコノパ」	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	— (※)
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

※改修工事に伴い、電話番号を変更します。変更後の電話番号は区ホームページをご覧ください。

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 スポーツ課スポーツ施設係 ☎ (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 スポーツ課スポーツ施設係 ☎ (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スポーツの場として開放しています。

問 スポーツ課スポーツ施設係
☎ (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

い

育児支援ヘルパー ……18
印鑑登録 ……8

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 ……9
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） ……26
がん検診など ……17

き

基本構想・基本計画 ……29
休日・夜間診療 ……6
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 ……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 ……7
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 ……7
在宅重度障害者介護者慰労事業 ……26
さわやか健康教室 ……22
産後ケア事業 ……18
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 ……27
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 ……15
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） ……27
シルバー人材センター ……22
新生児誕生祝品 ……18
新生児訪問（赤ちゃん訪問） ……18

す

スポーツ（教室など） ……28

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 ……7
中央エコアクト
（中央区版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
転入学（小・中学校など） ……21

と

動画広報 ……29
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
妊産婦健康診査 ……18

ね

ねずみ・衛生害虫の相談 ……14

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 ……20
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 ……7
防災マップアプリ ……7
放置自転車 ……14
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 ……26

ま

マイナンバーカード ……9

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

競馬にかかわるすべての人を
輝かせているんだ。

日本を輝かせるトゥインクルレース。

2026 中央区 わたしの便利帳

刊行物登録番号
8-033

令和8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：シーアンドゼットコミュニケーション株式会社 (C&Z)



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2026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
〒135-0042 東京都江東区木場 5-5-2 CN-1BLDG. 6F



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

