

ちゅうおう

2025
10/15

デジタル版も
こちらで
ご覧になれます



Multilingual

小さな行動が、ぬくもりに

ヘルプカード・
ヘルプマークがつなぐ



2面に続きます



中央区長
やまもと たいと
山本 恭人

ハート オブ 東京 中央区

記録的な暑さに見舞われた夏も過ぎ、季節は爽やかな秋を迎えました。中央区からは、区民の皆さまへ盛りだくさんの秋をお届けしたいと思います。

現在、区では「第73回中央区観光商業まつり」を開催しています。11月30日までの期間中、「東京まん真ん中 味と匠の大中央区展」「ハッピーハロウィンウィーク」「大河ドラマ『べらぼう～蔦重栄華乃夢噺～』パネル展」に加え「大江戸活粋パレード」「オータムギンザ」「月島もんじゃ 秋のありがとうフェア」など21の協賛行事が開催されます。中でも、10月23日まで開催中の千代田区との連携企画「千代田区×中央区アンテナショップスタンプラリー2025」では、両区から37店舗が参加し、抽選で景品が当たるほか、「謎解き！日本うまいものめぐり！」「一押しスイーツ人気投票!!」など新

企画も加わり、参加者が思い思いに楽しめる内容となっています。

また、11月9日には本区の豊かな文化資源を体感できる「中央区まるごとミュージアム2025」を開催し、区内全域で48の文化イベントを予定しております。本区の名所や旧跡、美術館などを巡りながら、水辺や築地、日本橋など、変化する街並みも味わっていただけるよう準備を進めています。

このほか、「新富座こども歌舞伎 第5回錦秋公演 in 中央小学校」や「第17回外国人居留地研究会全国大会 in 築地2025」、都市型アート写真祭「T3 PHOTO FESTIVAL TOKYO」など区の後援事業もお楽しみいただければ幸いです。

この秋、区内で繰り広げられる多彩な催しを通じて、本区の文化的魅力を存分にご堪能ください。

知ってください

ヘルプマーク・ヘルプカード

ヘルプマークとは

援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせるマークです。このマークを身に付けることで援助を得られやすくなります。

ヘルプカードとは

自分から「困っている」となかなか伝えられない方々が、日常生活や緊急時などに周囲に手助けを求めるために提示するカードです。

ヘルプマークやヘルプカードを持っている方を見掛けたら

電車内で席を譲るなど思いやりのある行動をお願いします。

ヘルプマークやヘルプカードを持っている方が困っていたら

・「どうしましたか」と声をかけ、ゆっくりと話しかけてください。

・「ヘルプカード」を提示されたら、カードに書いてある内容に沿った手助けや記載されている連絡先への連絡をお願いします。

ヘルプマーク・ヘルプカードの配布場所

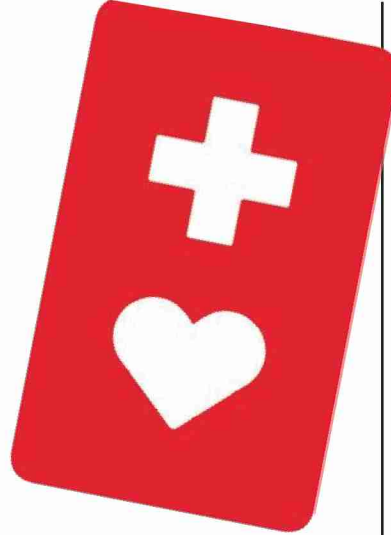
区役所4階障害者福祉課、福祉センター、中央区保健所健康推進課、各保健センター、各特別出張所

◎都営地下鉄各駅（一部を除く）、都営バス各営業所などでも配布しています。

問障害者福祉課障害者福祉係

☎(3546)5389

☎(3248)1322



▲ヘルプマーク



▲ヘルプカード



詳しくは区HPへ

みんなで予防しよう

インフルエンザ

インフルエンザとは

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が比較的急速に現れる感染症です。感染力が強く、特に抵抗力の弱い乳幼児や高齢者、慢性疾患をお持ちの方がかかると、重症化することがあります。

新型コロナウイルスと同時流行

インフルエンザは流行が始まると、短期間に感染が広がります。「新型コロナウイルス」と「インフルエンザ」が同時に流行する恐れがありますので、ご自身やご家族を守るために、積極的な予防に努めましょう。

予防方法

- こまめな手洗い、アルコール製剤を使った手指消毒
- マスクの着用
- 適度な湿度(50～60%)の保持
- こまめな換気
- 十分な休息とバランスの良い食事の摂取

インフルエンザワクチンの接種

インフルエンザのワクチン接種をすることで、インフルエンザの発症を抑え、発症した場合の重症化を防ぎます。新型コロナウイルス感染症が流行した場合、インフルエンザとの鑑別が難しいことから早めに接種を完了させることが重要です。

周囲の人にうつさない配慮

一般的にインフルエンザ発症前日から発症後3～7日間は、鼻や喉からウイルスを排出するといわれています。インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴(飛沫)による飛沫感染です。そのため、マスクを着ける、ハンカチで口や鼻を覆うなどの咳エチケットを守り、周囲の人にうつさない配慮が必要です。

問中央区保健所健康推進課感染症対策係

☎(3541)5988

詳しくは区HPへ
(予防接種)

詳しくは区HPへ
(インフルエンザ)



認可保育所などの

入所・転園申し込みを受け付けます

(令和8年4月分)

(1)対象

申し込み資格

就労または疾病その他の事由により家庭において必要な保育を受けることが困難、かつ集団保育が可能な子どもの保護者

対象クラス	生年月日
0歳児(57日以上)	令和7年9月2日～令和8年2月3日
0歳児(7カ月以上)	令和7年4月2日～令和7年9月1日
1歳児	令和6年4月2日～令和7年4月1日
2歳児	令和5年4月2日～令和6年4月1日
3歳児	令和4年4月2日～令和5年4月1日
4歳児	令和3年4月2日～令和4年4月1日
5歳児	令和2年4月2日～令和3年4月1日

(2)申し込み方法

受付期間	
令和8年1・2・4月(第1回)	令和7年11月4日(火)～28日(金)
令和8年4月(第2回)	令和8年2月2日(月)～13日(金)

◎4月入園(転園)(第2回)利用調整は、4月入園(転園)(第1回)で内定しなかった方、4月入園(転園)(第2回)受付期間中に新たに申し込んだ方を対象に行います。

◎待機児童対策事業の利用調整は、4月入園(転園)(第2回)利用調整後に行います。

(3)受付

受付場所

区役所6階保育課保育入園係、各特別出張所、中央区保健所、各保健センター、認可保育所・認定こども園・小規模保育事業所・事業所内保育事業所

◎郵送でも受け付けています(11月28日必着)。郵送で申し込む方は「提出書類等チェックシート」をご活用の上、不備がないようご提出ください。

◎郵送の場合、郵送事故などによる書類の紛失を防ぐため、特定記録郵便などの利用をお願いします。

◎オンライン申し込みも受け付けております。

◎土・日曜日、祝日は除きます。ただし、認可保育所などでは土曜日でも申し込みを受け付けます。

令和8年4月から認可保育所・認定こども園(長時間・保育所部分)・地域型保育事業(小規模保育事業・事業所内保育事業)に入所・転園を希望する方の申し込みを受け付けます。

令和8年度保育園のごあんない配布場所

区役所6階保育課保育入園係、各特別出張所、中央区保健所、各保健センター、子ども家庭支援センター「きらら中央」、子ども家庭支援センター「きらら中央」勝どき分室で配布している他、HPでもご覧になれます。

詳しくは区HPへ
(令和8年度保育園のごあんない)



保育園入園出張相談

事前の申し込みは不要です。保育園の入園に関して相談したいことがある方は、ぜひお越しください。10月、11月の日時・会場はHPをご覧ください。

◎令和8年1月実施分から完全予約制に移行する予定です。詳細は決定次第HPでご案内します。

問保育課保育入園係

☎(3546)5227・5387・9587

詳しくは区HPへ
(保育園入園出張相談)



詳しくは区HPへ
(電子申請一覧)