

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の協賛行事が展開されます。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。

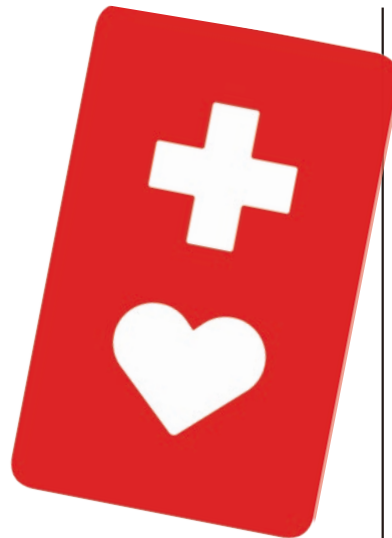
ヘルプマーク・ヘルプカードの配布場所

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)

環境講演会

LiLiCo流楽しいエコライフ

地球にやさしい3R（リデュース・リユース・リサイクル）

＋リニューアブル※

環境先進国のスウェーデン出身のLiLiCoさんをお招きして、スウェーデンと日本両国での体験をもとに、区民が楽しく実践できる環境対策を考えます。

日 11月30日（日）午後2時～3時30分

場 環境情報センター「エコノバ」研修室

対 中学生以上の方

師 映画コメンテーター、タレント LiLiCo
木村学習コンサルタンツ・代表、元・東京大学大学院工学系研究科・准教授 木村 浩

定 70人（抽選/区民の方優先）

申 11月20日までにHPまたは電話で問へ。

問 環境情報センター

☎（6225）2433

※リニューアブルとは使い捨て資源から再生可能な資源に変える取り組みを指します。

詳しくは
環境情報センターHPへ



▲LiLiCoさん

「第23回中央区

食の安全・安心講習会」

日 11月6日（木）午後2時～4時

場 銀座プロッサムホール

対 食品関係事業者・在勤者・区内在住者など

内 みなさんがお困りのネズミ、衛生害虫対策のコツ

～飲食店や家庭において～

〔第1部〕 講演

〔第2部〕 意見交換（質疑応答）

師 株ヨシダ消毒 清水 一郎

定 600人

申 当日、直接会場へ。

問 中央区保健所生活衛生課食品衛生担当

☎（3541）5939



▲清水 一郎さん

晴海まつり



会場装飾ワークショップ

～貼る未来?! 貼り絵壁画を制作しよう

日 11月9日（日）

①午前10時～11時30分

②午後1時30分～3時

場 はるみらい工作スタジオ

対 5歳以上

◎小学校3年生までは要保護者同伴

内 カラフルなシールを切り貼りして作った絵で、はるみらいの壁を飾りましょう。

◎できた作品は、11月22日（土）

の晴海まつり当日に、はるみらい館内でご覧いただけます。

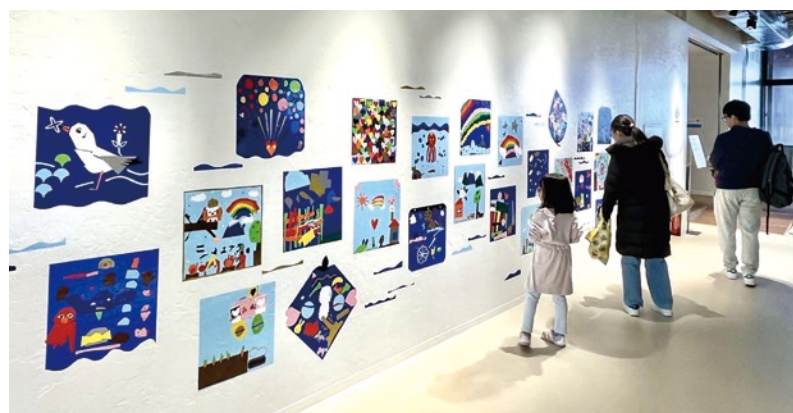
定 各回12人（先着順）

申 10月17日～11月8日にHPから申し込む。

問 晴海地域交流センター「はるみらい」

☎（3531）2743

詳しくは
はるみらいHPへ



「中央区動物との共生推進員」

の活動にご理解、ご協力を!



区では、「人と動物との調和のとれた共生社会」の実現を目指して「中央区動物との共生推進員制度」を推進しています。区民などから区が委嘱している「中央区動物との共生推進員」は、現在は第7期として、45人の方が活動しています。

共生推進員は、飼い主のいない猫を増やさないため、去勢不妊手術を受けさせる活動などを行っています。

また、飼い犬にまつわるトラブルを減らすために、散歩時のリード装

着やふん尿の始末など、飼い主が守るべきマナーの徹底に向けた啓発活動も行っています。

共生推進員は、活動する際には必ず共生推進員証を携帯しています。活動時間は早朝から深夜に及ぶ場合がありますが、地域の皆様のご理解、ご協力をお願いします。

問 中央区保健所生活衛生課生活衛生事業係

☎（3546）5762

東京都シルバーパスのご案内

（10月～3月新規購入者）

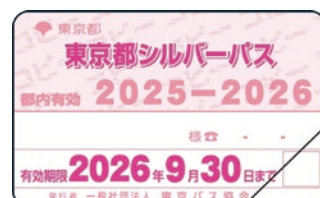
都内民営バス・都営交通（日暮里・舎人ライナーを含む）などを利用することができます。10月から3月までの新規購入パスの有効期限は令和8年9月30日（水）です。

対象者

都内に住所登録されている満70歳以上の方（寝たきりの方を除く）

購入方法

満70歳になる月の初日から、最寄りのシルバーパス発行窓口で手続きができます。



費用

・12,000円

①令和7年度の住民税が「課税」の方で、③以外の方

◎10月以降、20,510円の利用者負担額は、制度見直しまでの措置として12,000円に引き下げられます。

・1,000円

②令和7年度の住民税が「非課税」の方

③令和7年度の住民税が「課税」であるが、令和6年の地方税法上の合計所得金額が135万円以下の方

問（一社）東京バス協会シルバーパス専用電話 ☎（5308）6950

（土・日曜日、祝日を除く、午前9時～午後5時）

情報コーナー

ChuoCity Information

はがき・FAXなどの申し込みの記入例

原則1人1枚限り

◎注意事項

- ・往復はがきの場合は返信用宛名に〒・住所・氏名を記入
- ・Eメールの場合は、件名に講座名などの名称を記入
- ・申込先からメール受信できるように設定してください
- ・消せるペンは使用不可

◎在勤・在学の方へ

- ・勤務先(学校名)とその所在地、電話番号も記入

◎図に〒・住所が記載されていない場合の宛先は

- 〒104-8404築地1-1-1中央区役所
- 〇〇課〇〇係(図の宛名)

- 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

子ども・子育て



親子企画「出張版！夢眠書店
その場限りのママ友会」

日11月26日(水)

午前10時～11時30分

場 晴海図書館3階会議室

対 0歳児と保護者

内 下北沢にある本屋「夢眠書店」での不定期開催イベント出張版。書店店主と絵本の選び方や子育ての不安などをお話ししましょう。

定 10組(先着順)

申 11月1日から晴海図書館カウンターまたは電話で問へ。

問 晴海図書館

☎(5166)3131

檜原村自然体験ツアー「冬の森で、クリスマスツリーを作ろう！」

日12月13日(土)

- ・集合 午前7時15分
- ・解散 午後6時

場 区役所前(集合・解散)

西多摩郡檜原村(行き先)

対 区内在住・在学の小学生と保護者(保護者1人につき小学生は2人まで参加可)

内 チェーンソーでの間伐見学と杉の枝や葉でのクリスマスツリー作り

定 40人(抽選/10人未満の場合は中止)

費 2,500円/人(昼食代含む)

申 10月27日午前10時～11月17日午後5時に申し込みフォームから申し込む。

問 ・申し込みについて

(株)阪急交通社「檜原村自然体験ツアー」受付係

☎(6745)1866

・環境学習事業について

環境課環境啓発係

☎(3546)9592

申し込みフォーム



多摩の森自然体験ツアー
「登計トレイルで森林セラピー
とテラリウム体験」

日11月15日(土)、22日(土)

◎2日間とも同じ内容

- ・集合 午前8時
- ・解散 午後5時30分

場 東京駅周辺(集合・解散)

登計トレイル全線(行き先)

対 区内在住・在勤・在学の小学校5年生以上(最大3人まで)

◎小学生は保護者の同伴が必要

◎満18歳未満のみの場合、親権者の同意書が必要

内 ・森林セラピー(登計トレイル)

・テラリウム体験

定 7人(抽選/15人未満の場合は中止)

◎7区(千代田区、中央区、台東区、目黒区、品川区、荒川区、葛飾区)でそれぞれ同人数を募集し、2日(24人、25人)に分けて実施します。

費 2,500円(昼食・保険代含む)

申 10月28日までに申し込みフォームまたは電話で問へ。

問 多摩の森自然体験ツアーデスク

京王観光(株)東京第1支店内

☎(5312)6540

申し込みフォーム



プレママクッキング

日12月5日(金)

午後1時15分～3時30分

場 晴海保健センター

対 初めて出産する区内在住の妊婦(20～36週未満)の方

内 ・講話

妊娠中の食生活の基礎知識

・実習と試食

妊娠中に必要な栄養素がバランスよくとれる簡単料理

定 15人(抽選)

申 10月16日～27日にHPから申し込む。

問 晴海保健センター健康係

☎(6381)2972

詳しくは区HPへ



ほめ方のコツ！
～どう、ほめたら良いの？～

日11月27日(木)

午前10時～11時30分

場 子ども家庭支援センター「きらら中央」勝どき分室地域活動室

対 区内在住の未就学児の保護者

内 子どものほめ方を学ぶ講座です。いつ、どのようにほめるのか、大切なポイントをお伝えします。

定 12人程度(抽選)

申 11月13日までに申し込みフォームまたは電話で問へ。

託 1歳以上の未就学児(参加申込時に申し込む)

◎1歳未満の子どもは同席または一時預かり保育を利用

問 子ども家庭支援センター「きらら中央」勝どき分室

☎(3534)2103

申し込みフォーム



晴海図書館3Dプリンター体験
「Harumi3Dプリンターくらぶ
～車を作ろう～」

日11月3日(祝)

①午後1時30分～2時30分

②午後2時30分～3時30分

③午後3時30分～4時30分

場 晴海図書館3階会議室

対 小学校5年生～高校生

内 車を3Dプリンターで出力してみよう

定 各回2人(先着順)

申 10月18日から電話または直接問へ。

問 晴海図書館

☎(5166)3131

科学の本っておもしろい！
「アンモナイト化石のレプリカ作り」

日11月16日(日)

午前10時30分～午後0時30分

場 本の森ちゅうおう(京橋図書館1階多目的ホール)

対 小学生

内 本物のアンモナイト化石から型をとってレプリカをつくってみよう！科学の本のブックトークもあります。

師 科学読物研究会 市川 雅子

定 30人(先着順)

申 10月18日からHP、電話、または直接問へ。

問 本の森ちゅうおう(京橋図書館)

☎(3551)2151

詳しくは図書館HPへ



ツインズクラブ 交流会～ふたごちゃん・みつごちゃん集まれ！～

日11月14日(金)

午後1時30分～3時

場 月島保健センター多目的室

対 区内在住の多胎児妊娠中の夫婦・多胎児家庭(保護者2人まで)

内 多胎児ならではの妊娠・出産・育児の楽しみ、不安や悩みを、皆さんでお話ししましょう。

定 多胎児家庭7組程度(抽選)

申 10月29日～11月7日にHPまたは電話で問へ。

◎定員に満たない場合は、申込期間終了後も申し込みを受け付けます。

問 月島保健センター健康係

☎(5560)0765

詳しくは区HPへ



高齢者



楽しく健康づくり!粋トレ教室

転倒予防や認知機能の向上に向けて、区オリジナルの介護予防体操「中央粋なまちトレーニング(粋トレ)」に楽しみながら取り組みましょう。

本教室に参加すると中央区健康アプリ「ちゅうおうヘルス&ウォーク」のポイントを獲得できます。

京橋会場

日12月11日(木)、令和8年2月12日(木)(全2回)いずれも午後2時30分～4時

場 本の森ちゅうおう多目的ホール

日本橋会場

日12月5日(金)、令和8年2月6日(金)(全2回)いずれも午後2時30分～4時

場 日本橋社会教育会館講習室

共通

対 区内在住の60歳以上の要介護・要支援認定を受けていない方で2日間とも参加できる方。

内 理学療法士による「粋トレ」の講座と体験

定 各20人(抽選)

申 10月17日～31日に申し込みフォームまたは電話で問へ。抽選結果は11月中旬頃に通知でお知らせします。

問 介護保険課高齢者健康支援係

☎(6264)7084

詳しくは区HPへ



申し込みフォーム



高齢者向けパソコン教室
～ゆっくり楽しくチャレンジ～
Excelを使ってみようコース

日12月16日(火)～18日(木)、23日(火)～25日(木)(全6回)

午前9時30分～11時30分

場 シルバー人材センター2階パソコン講習室

対 原則60歳以上で、簡単な文字入力ができる方

内 表計算ソフト「Excel2016」を使って、セルや計算式の入力、計算表作りなど、基礎と活用を学びます。

定 各コース10人(抽選)

費 6,000円(テキスト代別)

申 11月12日(必着)までに往復はがきに①コース名②～⑤(4面記入例参照)⑥普段使っているパソコンの機種名⑦申し込み理由⑧区民カレッジ生(コース生)はその旨を記入し問へ。

◎当選者は、当選はがきで指定された口座に受講料をお振り込みください。期日を過ぎた場合は、補欠の方に受講の資格が移ります。

問 シルバー人材センター

〒104-0032

八丁堀3-17-9京華スクエア1階

☎(3551)2700

シルバー人材センターHPへ



いきいき館(敬老館)まつり

いきいき浜町(敬老館)

日 10月30日(木)
午後2時開演(午後1時30分開場)
場 いきいき浜町大広間
内 「テナー・サクソフォーン&ギター
オータム・セッション」
ジャズ・スタンダード・童謡ジャズ
風・横浜の曲などの演奏を楽しむ。

定 60人(先着順)
申 10月17日から館内窓口で申し込む。
いきいき桜川(敬老館)
日 11月9日(日)
①午後2時開演(午後1時45分開場)
②午後3時10分開演(午後2時55分
開場)
場 いきいき桜川ホール

内 「TAKEBANジャズライブ」
スタンダードジャズから昭和歌謡・
JPOPまでビッグバンドの迫力ある
演奏

定 各回60人(先着順)
申 10月20日から館内窓口で申し込む。
いきいき勝どき(敬老館)
日 11月9日(日)
①午前10時～
②午後1時30分～
場 いきいき勝どき大広間
内 「まるごと1日いきいき館まつり
2025」
深川江戸落語会による落語・腹話術・
手品を楽しみましょう。子ども連れ
大歓迎。

定 各回60人(先着順)
申 当日、直接館内窓口へ。
共通
対 60歳以上の区内在住者(いきいき館
の利用者証が必要)
問 いきいき浜町(浜町敬老館)
☎(3669)3385
いきいき桜川(桜川敬老館)
☎(3553)0030
いきいき勝どき(勝どき敬老館)
☎(3531)3258

いきいき館(敬老館)
オータムコンサート

いきいき勝どき(敬老館)
日 11月9日(日)
①午前11時～
②午後2時30分～
場 いきいき勝どき大広間
内 「文JAZZ」オータムコンサート
文学とJAZZを融合させた新たな
ジャンルのコンサート。

定 事前募集枠：各回30人(先着順)
当日枠：各回30人(先着順)
申 10月17日から館内窓口で申し込む。
いきいき浜町(敬老館)
日 11月15日(土)
午後2時開演(午後1時30分開場)
場 いきいき浜町大広間
内 「マリンバ&クラリネットデュオコ
ンサート」
定 60人(先着順)
申 10月31日から館内窓口で申し込む。
いきいき桜川(敬老館)
日 11月23日(祝)
午後2時開演(午後1時45分開場)
場 いきいき桜川ホール
内 「アートはるみハーモニカクラブ演
奏会」
小学生の頃に誰もが親しんだ懐かし
いハーモニカによる演奏

定 60人(先着順)
申 10月20日から館内窓口で申し込む。
共通
対 60歳以上の区内在住者(いきいき館
の利用者証が必要)
問 いきいき勝どき(勝どき敬老館)
☎(3531)3258
いきいき浜町(浜町敬老館)
☎(3669)3385
いきいき桜川(桜川敬老館)
☎(3553)0030

健康・福祉



こころの健康づくり教室
「ストレスとその対策～対策方法
を実際に体験しましょう～」

日 11月6日(木)
午後2時～3時30分
場 晴海保健センター多目的室
対 区内在住・在勤者
内 自律訓練法と音楽運動療法について
体験を通して学び、心身の健康と生
活の質を上げましょう。
定 30人(先着順)
申 10月16日から申し込みフォーム、
または電話で問へ。
問 晴海保健センター健康係
☎(6381)2972

詳しくは区HPへ

申し込みフォーム

高次脳機能障害者交流会

日 11月18日(火)
午後1時30分～3時
場 福祉センター3階会議室
対 区内在住の高次脳機能障害のある方
(ご家族、付き添いの方を含む)
内 簡単な工作や情報交換、話し合いな
どを行います。交流会終了後に個別
相談(要予約、希望者のみ)があります。
定 15人(先着順)
申 10月17日～11月17日に、電話ま
たはFAXに①交流会の希望②氏名・
ふりがな③郵便番号・住所④電話番
号⑤年齢⑥相談希望の方は相談内容
の概要を記入し問へ。
問 福祉センター支援係
☎(3545)9311
☎(3544)0888

難病講習会

炎症性腸疾患とうまく付き合うために
～治療と日常生活の両立～
日 11月6日(木)
午後3時～5時
内 医師による炎症性腸疾患についての
講義。
炎症性腸疾患と食事療法
日 11月12日(水)
午後2時～4時
内 管理栄養士による炎症性腸疾患の食
事療法についての講義。講義後は相
談会(対面参加の方のみ)を開催
共通
場 ・中央区保健所2階 会議室
・オンライン(Webexを使用)
対 区内在住・在勤の炎症性腸疾患に関
心のある方

定 各30人(先着順)
申 10月20日から申し込みフォームま
たは電話で問へ。
問 中央区保健所
健康推進課健康係
☎(3541)5930



申し込みフォーム
(炎症性腸疾患とうまく付き合うため
に～治療と日常生活の両立～)

申し込みフォーム
(炎症性腸疾患と食事療法)

中央区認知症セミナー
脳の健康について考えよう
～「MCI」と「認知症」のこと～

日 11月30日(日)
午後1時～2時(午後0時30分開場)
場 TKPガーデンシティPREMIUM京
橋ANNEX5階ホールB(京橋2-7-
19 京橋イーストビル5階)
対 区内在住・在勤・在学者
内 医師による講演
②「早期発見・対応の重要性～中央
区の認知症施策の取り組み～」
④「家族と一緒に考えたい“もの忘れ”～認知症やMCIのお話～」

師 ②竹見クリニック
院長 竹見 敏彦
④聖路加国際病院
心療内科医長
山田 宇以



▲竹見 敏彦さん



▲山田 宇以さん

定 100人(先着順)
申 申し込みフォーム
またはFAXで①講
演名「中央区認知
症セミナー」②氏
名③年齢④メール
アドレス⑤区内在
住・在勤・在学の
いずれかを記入し
問へ。
問 エーザイ(株) 講演会事務局
✉h-maeno@hhc.eisai.co.jp
☎(5325)0198



申し込みフォーム

骨髄移植ドナー支援事業

骨髄・末梢血管細胞提供者(ドナー)
の負担を軽減し、骨髄・末梢血管細胞
移植を推進するため、ドナーとなっ
た方に奨励金を交付する骨髄移植ド
ナー支援事業を実施しています。
対 ・提供時に区内在住であったド
ナー・対象のドナーが勤務する国内
の事業所
内 骨髄・末梢血管細胞の提供のため
の通院または入院に要した日数に応
じ、ドナーへは1日につき2万円、
事業所へは1日につき1万円を交付
します(それぞれ最大7日まで)。
申 提供が完了した日から起算して1
年以内に、申請書(HPでダウンロード)
に次の必要書類を添付して、郵送ま
たは直接問へ。
・ドナー
現住所がわかる書類、(公財)日本
骨髄バンクが発行する提供が完了
したことを証明する書類
・事業所
ドナーとの雇用関係が分かる書

類、(公財)日本骨髄バンクが発行
する提供が完了したことを証明す
る書類の写し

問 中央区保健所健康推進課給付係
☎(3541)5930



詳しくは
区HPへ



「親族後見人向け講座・交流会」
～今更聞けない!? 成年後見制度
の基本～

日 11月14日(金)
午後6時～8時
場 社会福祉協議会3階大会議室
対 親族の成年後見人(保佐人・補助人)
に就任している区内在住・在勤者(被
後見人などが区内在住の場合も可)。
◎後見人就任予定の方も含みます。
内 成年後見制度に詳しい司法書士によ
る講義と交流会
定 10人(先着順)
申 10月20日～11月7日に電話、
FAXまたはEメールに①～④(4面
記入例参照)を記入し問へ。
問 社会福祉協議会成年後見支援セン
ター「すてっぷ中央」
☎(3206)0567
☎(3523)6386
✉step@shakyo-chuo-city.jp

地域で暮らすための福祉講座
「ご存じですか?
相続登記申請の義務化」

日 11月20日(木)
午後2時～4時
場 新富区民館6号室
対 区内在住、在勤、在学者
内 法改正による不動産相続登記申請
の義務化について、司法書士が分か
りやすく解説します。
定 20人(先着順)
申 10月17日～11月14日に電話で問
へ(祝日を除く)。
問 京橋おとしより相談センター
☎(3545)1107

成年後見制度入門講座
「成年後見制度の基本理念と概要」

日 11月28日(金)
午前11時15分～午後1時15分
(午前11時5分受付開始)
場 社会福祉協議会3階大会議室
対 区内在住・在勤者で成年後見制度
に関心のある方
内 「成年後見制度とは何か」、「法定
後見と任意後見の違い」、「後見人
ができること、できないこと、して
はいけないこと」など、成年後見
制度の基本を弁護士から学ぶ講座。
定 10人(先着順)
申 10月17日～11月21日に電話、
FAXまたはEメールに①～④(4面
記入例参照)を記入し問へ。
問 社会福祉協議会成年後見支援セン
ター「すてっぷ中央」
☎(3206)0567
☎(3523)6386
✉step@shakyo-chuo-city.jp

講座・催し



小展览会 「知るも知らぬも浮世絵世界」

日11月2日(日)～16日(日)
午前9時～午後9時
(日曜日は午前9時～午後5時)
◎11月3日(祝)は休館日
場月島図書館会議室
内芸術から娯楽へと変わっていった浮世絵の歴史や様式、浮世絵師たちの紹介やその作品群を展示します。
問月島図書館
☎(3532)4391

社会教育会館自主講座 「今さら聞けない基本のおでん」

日11月22日(土)
午後1時30分～4時
場築地社会教育会館料理教室
対18歳以上
内おでんの具材選びや具材の下処理、だしの取り方の基本を学ぶ料理講座
定24人(抽選)
費3,500円
申11月9日までに電話またはFAXに①～④(4面記入例参照)を記入し**問**へ。
◎講座について詳しくは**HP**や社会教育会館公式LINE、社会教育会館で配布するチラシをご覧ください。
問築地社会教育会館
☎(3542)4801
☎(3542)3696



詳しくは社会教育会館**HP**へ



社会教育会館公式LINE

終活講座 ～タイプ別・遺言の使い方～

日11月21日(金)
午後2時～4時
場浜町メモリアル4階会議室
対区内在住・在勤・在学者
内終活診断で6タイプに分け、遺言作成のコツと使い方を解説。思いを伝える実例も紹介。
定30人(先着順)
申10月17日から電話で**問**へ。
問浜町メモリアル
☎(5695)8051
(午前10時～午後8時)

保育士就職支援研修・相談会 (千代田会場)

就職相談会
日11月16日(日)
午後2時～4時
場秋葉原UDX
(千代田区外神田4-14-1)
対都内保育園で就職を希望する保育士資格をお持ちの方(あるいは資格取得見込みの方)
内民間保育園のブースで、人事担当の方と直接話をするができます。
◎履歴書不要、入退場自由、服装自由
◎相談会中は、託児サービスを無料で実施(要申し込み)

就職支援研修(オンライン配信)

今日求められている保育士像の講義や先輩保育士の体験談など、就職に役立つお話をします。
◎相談会に申し込んだ方限定で、試聴用ID、パスワードをお知らせします。
問東京都保育人材・保育所支援センター
☎(5211)2912



東京都保育人材・
保育所支援センター**HP**へ

パステル画教室～入門編～

日11月13日(木)
午後1時30分～3時30分
場浜町メモリアル3号室
対区内在住・在勤・在学者
内画材を削って粉状にし、型を使って絵を描きます。絵心に不安があってもすてきな作品を作れます。
定10人(抽選)
費500円
申10月17日～26日に電話で**問**へ。
問浜町メモリアル
☎(5695)8051
(午前10時～午後8時)

ねずみ対策個別相談会

日11月11日(火)
午前10時～午後3時
◎相談時間は1人30分程度
場中央区保健所2階大会議室
対区内在住者または区内の事業者でねずみ被害にお困りの方
内専門の相談員が個別に相談内容を聞き、被害の状況に応じた対策についてお答えします。
定24人(先着順)
申10月17日～11月10日に電話で**問**へ。
◎日本橋地域では令和8年1月に同様の相談会を開催予定
問中央区保健所生活衛生課環境衛生担当
☎(3541)5938



詳しくは区**HP**へ

日本橋図書館展示 「お江戸の本屋と日本橋～蔦屋重三郎がいた時代～」

日10月24日(金)～12月24日(水)
◎11月10日、27日は休館日
場日本橋図書館7階展示コーナー
内蔦屋重三郎と耕書堂を中心に、江戸時代の日本橋の本屋や江戸市民の読書に関する紹介と関連資料の展示
問日本橋図書館
☎(3669)6207

中央区で働く!区内企業への就職・転職に向けた就活イベント 「中央区しごフェス」

日10月30日(木)
午後1時～4時30分
場区役所8階大会議室
対中央区で働きたいと考えている全ての求職者
内区内企業3社の人事担当者によるパネルディスカッションと10社による合同企業説明会

る合同企業説明会
申申し込みフォームから申し込む(当日受け付け可)。
問(株)HRP
☎(3222)1801



申し込みフォーム



詳しくは
中央区おしごとWEB**HP**へ

「カリグラフィー(西洋書道)」体験教室

日12月6日(土)
午後2時～4時
場浜町区民館
対区内在住・在勤・在学者
内カリグラフィー専用のペンでクリスマスランタンを作ります。
定16人(抽選)
費500円
申10月18日～11月18日に電話で**問**へ。
問浜町区民館
☎(3668)2354
(午前10時～午後8時)

経営セミナー

日11月17日(月)
午後2時～4時
場区役所8階大会議室
対区内中小企業経営者および従業員
内カスタマーハラスメントの基礎知識と対策
定100人(先着順)
申**HP**から申し込む(イベント番号:206034(半角))。
問商工観光課中小企業振興係
☎(3546)5487



詳しくは
東京商工会議所**HP**へ

晴海図書館特別展示「晴海とジャパンモビリティショー」

日10月30日(木)～11月9日(日)
場晴海図書館3階会議室
内ジャパンモビリティショー2025に合わせ、過去に晴海で開催されていた東京モーターショーに関する展示
問晴海図書館
☎(5166)3131

環境情報センター「エコノバ」イベント情報(11月)

環境情報センター「エコノバ」では、「環境活動フェス2025」や秋の自然観察会など、楽しいイベントを行っています。
◎イベント情報のチラシは区役所7階環境課の窓口、各特別出張所、区民館などでも配布しています。
場環境情報センター「エコノバ」
申各イベントの申込期限までに、電話または**HP**から申し込む。
問環境情報センター「エコノバ」
☎(6225)2433



詳しくは
環境情報センター**HP**へ

労働セミナー

日11月28日(金)・12月5日(金)
午後6時30分～8時30分(全2回)
場区役所8階大会議室
対使用者、人事労務担当者、テーマに関心のある方
内就業規則の整備と最新ポイントの解説
定100人(先着順)
申TOKYOはたらくネット**HP**または電話で東京都労働相談情報センターへ。
問・東京都労働相談情報センター事業普及課普及担当
☎(5211)2209
・商工観光課中小企業振興係
☎(3546)5487



詳しくはTOKYO
はたらくネット**HP**へ

秋のストレッチ体験会

日10月25日(土)
午前10時30分～正午
場新富区民館
対区内在住・在勤・在学者
内血行を良くし、集中力の上昇や体のバランスを保つ効果があるといわれるストレッチを体験
定8人(抽選)
費300円
申10月17日～19日に電話で**問**へ。
問新富区民館
☎(3297)4038
(午前10時～午後7時)

おだし講座～オリジナルだしパックづくりに挑戦!

日11月15日(土)
①午前10時～正午
②午後2時～4時
場はるみらい料理スタジオ
対18歳以上
内和食の基本のおだしについて学ぶ、初心者向け講座です。レクチャー後には、好みの配合でオリジナルのだしパックを作ります。
◎当イベントは試食付き体験講座です。
定16人(先着順)
費1,500円
申10月17日～11月14日に**HP**から申し込む。
問晴海地域交流センター「はるみらい」
☎(3531)2743



詳しくは
はるみらい**HP**へ

腰痛予防教室

日11月15日(土)午後2時～4時
場佃区民館3階1・2号室
対区内在住・在勤・在学者
内腰痛改善のための基礎知識を身に付け、姿勢の改善や加齢による変化への対策を学びます。
定15人(抽選)
費500円
申10月17日～26日に電話で**問**へ。
問佃区民館
☎(3533)6951

秋の火災予防運動

11月9日(日)～15日(土)の「秋の火災予防運動」に合わせてイベントを開催します。

日本橋地域 人形町まつり

日11月2日(日)
午前11時30分～午後4時
場人形町通り(日本橋人形町2-6)
内消防車両展示・消防団による操法展示など

申当日、直接会場へ。

防火防災のつどい

日11月7日(金)午後1時～4時
場月島社会教育会館(月島4-1-1)
内・第一部 午後1時～
火災予防協力者等表彰式
・第二部 午後2時30分～
防火防災講演会
(演題：御巢鷹山の事故。突然の別れと向き合う40年)
師現職消防団員 山本 昌由
申**HP**から申し込む。



詳しくは東京消防庁**HP**へ

キッズ・ファイヤーフェア

日11月15日(土)
午前9時30分～11時30分
場京橋消防署築地出張所(明石町1-27)
内・消防士体験コーナー
・模擬消火器による初期消火訓練および通報訓練

申当日、直接会場へ。

問日本橋消防署予防課防火管理係
☎(3666)0119
臨港消防署予防課防火管理係
☎(3534)0119
京橋消防署予防課防火管理係
☎(3564)0119

漆器の魅力に触れる～クリスマス のテーブルコーディネート

日11月24日(休)午後2時～3時30分
場はるみらい料理スタジオ
対18歳以上
内日本の伝統工芸品である漆器の魅力やお手入れの仕方と和のクリスマス
テーブルコーディネートについて学
びます。

定16人(先着順)
費1,000円
申10月17日～11月23日に**HP**から申し込む。
問晴海地域交流センター「はるみらい」
☎(3531)2743



詳しくは
はるみらい**HP**へ

秋の文化財めぐり～中央区の落 語の舞台をたずねる～

日11月29日(土)
午前9時20分～午後4時
場本の森ちゅうおう(集合)
対区内在住・在勤・在学の中学生以上
内落語家による落語会の後、中央区の落語の舞台となった場所を巡る。
師立川寸志、立川公四楼
定20人(抽選)
申10月31日(必着)までに申し込み
フォームまたははがきに①～⑤(4

面記入例参照)⑥在勤・在学者は、勤務先(学校)の名称・所在地・電話番号を記入し**問**へ。

◎申し込みは、1通につき1人のみ。
◎昼食は各自で用意する。
問本の森ちゅうおう郷土資料館
〒104-0041
新富1-13-14
☎(3551)2167



申し込みフォーム

男女共同参画講座 ハラスメントってなに？ 言いか え・おきかえで、こんなに変わる！

日11月25日(火)午後7時～8時30分
場オンライン(Zoomミーティング)
内「ハラスメントとは何か」を改めて考え、「ハラスメント」にならない伝え方、コミュニケーションの取り方などを学びます。

定30人程度(先着順)
申10月17日から**HP**、電話またはFAXに①～②(4面記入例参照)③電話番号④メールアドレスを記入し**問**へ。
問男女平等センター「ブーケ21」
総務課男女共同参画係
☎(5543)0651
☎(5543)0652



詳しくは区**HP**へ

ス ポ ー ツ



第79回区民体育大会

アーチェリー大会

日11月9日(日) 午前10時～
場総合スポーツセンターアーチェリー場
対区内在住・在勤・在学者(高校生以下を除く)
[競技種別]
・リカーブ部門(男子・女子)
・コンパウンド部門

申当日、午前9時30分までに直接会場
場で申し込む。

ソフトバレーボール

日ミックスの部
11月16日(日)午前9時40分～
レディースの部
12月7日(日)午前9時40分～
場築地社会教育会館屋内体育場
対中央区ソフトバレーボール連盟加盟
チーム
費1チーム2,000円(当日受付で納入)
申ミックスの部は11月7日(必着)、
レディースの部は11月21日(必着)
までに申込用紙に記入の上、メール
で**問**へ。

問中央区ソフトバレーボール連盟事務局本木宛
✉info@csvgf.tokyo

トランポリン大会

日12月7日(日) 午前9時30分～
場総合スポーツセンター主競技場
対区内在住・在勤・在学者および協会
登録者
[競技種別]
ジュニア男子・女子、一般A・B
申11月14日(必着)までに電話または
はがきに①競技種別②氏名③年齢④
連絡先を記入し、**問**へ。
問中央区トランポリン協会
〒104-0033

新川1-22-12-301 是しりて
☎090(3434)1725

共通

実施要項および申込用紙は区役所8
階スポーツ協会事務局窓口で配布す
る他、**HP**からダウンロードできます。
問スポーツ協会事務局
☎(3546)5729



詳しくは
スポーツ協会**HP**へ

税・国保・年金



保険料休日納付相談(国民健康保 険・介護保険・後期高齢者医療制度)

日10月26日(日)午前10時～午後4時
場区役所4階保険年金課
申窓口および電話で納付相談を受け付
けます。納付が困難な場合は、その
ままにせず、早めにご相談ください。
◎10月20日に発送する催告書で未納
の確認ができます。
問保険年金課収納推進担当
☎(3546)9564

おしらせ



祝日のごみ収集

11月3日(祝)「文化の日」は、月曜
日の収集地域で平常どおり、燃やすご
み・燃やさないごみ・資源およびプラ
スチック製容器包装の収集を行います。
問中央清掃事務所作業係
☎(3562)1521

特別区たばこ税の税収と役割

たばこ税は、皆さんがたばこを購入
した小売業者がある地域の区役所など
に納められます。令和6年度の特別区
たばこ税の決算額は約26億円で、住
民税とともに子育て支援や受動喫煙防
止対策などさまざまな区の行政サー
ビスの重要な財源となっています。

問税務課管理係
☎(3546)5265

図書館利用案内

毎年10月27日～11月9日は「秋の
読書週間」です。これを機会に、ぜひ
図書館をご利用ください。

開館時間(4館共通)

・平日・土曜日午前9時～午後9時
・日曜日、祝日・休日午前9時～午後
5時

休館日

・京橋図書館、晴海図書館
第3木曜日、年末年始
・日本橋図書館、月島図書館
第4木曜日、年末年始

◎全館、年末年始および保守点検など
により臨時休館があります。

本などを借りるとき

図書館で図書館利用登録をしてくだ
さい。登録には、住所を確認できる公
的証明書(マイナンバーカード・運転
免許証など)が必要です。

電子書籍貸出サービス

区内在住・在勤・在学者で、図書館
利用カードをお持ちの方は利用できま
す。

身体が不自由な区民の方へのサービス

郵送貸し出し、録音図書の貸し出し、
対面朗読など、図書館への来館や一般
図書の利用が困難な区民の方へのサー
ビスを実施しています。

子ども向けの催し「お話し会」

子どもの言葉の発達に良い影響を与
える読み聞かせを中心とした「お話し
会」を実施しています。

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
晴海図書館
☎(5166)3131



詳しくは図書館**HP**へ

「令和7年度教育に関する事務の 管理及び執行の状況の点検及び 評価(令和6年度分)の結果に関 する報告書」の公開

「地方教育行政の組織及び運営に関
する法律」に基づき、令和6年度に教
育委員会が実施した施策や事業につ
いて点検および評価を行い、報告書と
して取りまとめました。

報告書は、区役所地下1階情報公開
コーナー、6階教育委員会事務局庶務
課、区立幼稚園、区立小中学校、**HP**
で公開しています。

問教育委員会事務局庶務課庶務係
☎(3546)5503



詳しくは区**HP**へ

男女平等センターの臨時休館

11月10日(月)は、施設の保守点検
のため休館します。

問総務課男女共同参画係
☎(5543)0651

個児童館の開館時間の変更

福祉避難所開設・運営訓練を実施す
るため、開館時間を以下のとおり変更
します。

変更日

10月20日(月)

開館時間

午後1時～8時

◎小学生以下の利用は午後5時まで

問個児童館

☎(3531)7811

お詫びと訂正

「区のおしらせ ちゅうおう」10
月1日号に誤りがありました。お
詫びして訂正します。

[訂正箇所]

2面「2026年 中央区民カレッジ
新一年生を募集します!」のオー
プンカレッジのシンポジウムテー
マ

・正 中央区の薦屋重三郎
・誤 中央区の薦谷重三郎



中央区まちかど展示館めぐり⑦

中央区に息づく、江戸以来の老舗や地域のお祭りなど、多種多様な文化資源。この魅力を皆さんに広く知っていただくため「まちかど展示館」を開設しています。

渡邊木版画展示館

江戸木版画の伝統に触れ、 現在地を知る

明治42年(1909年)京橋で創業し、関東大震災後、大正14年(1925年)に現在の銀座8丁目に移転しました。今も摺師を雇い、浮世絵の複製を制作・販売しています。注目は、創業者の渡邊庄三郎氏が大正中期から手掛け始めた「新版画」。多色の木版を40回以上重ね刷りした独特な深みのある美しい色調が特徴で、世界的に高い評価を受けています。

「もっと日本の方にも見てほしい」と、展示に力を入れている同店。道具類はもちろん、製作工程や店の歴史の解説、浮世絵や新版画、気鋭の作家の創作版画作品が所狭しと陳列されています。グリーティングカードやカレンダーなどのお土産も豊富です。渡邊版オリジナル手摺木版画カレンダーを毎年12月1日から販売しています。日本が世界に誇る木版画の世界に浸ってみてはいかがでしょうか。



開館日・時間

月～土曜日
午前11時～午後6時30分
祝日
午前11時～午後5時
(年末年始などを除く)

費無料

最寄り駅

新橋駅3番出口 徒歩4分
銀座駅B3番出口 徒歩8分

問(株)渡邊木版美術画舗

銀座8-6-19
☎(3571)4684

詳しくは中央区まちかど展示館HPへ



シルバー人材センターと一緒に働きませんか

シルバー人材センターとは

地域の経験豊かな高齢者の方々に仕事を提供し、働くことを通じて生きがいと健康づくりを進め、活力ある地域社会づくりに貢献することを目的に設立された公益法人です。

入会資格

60歳以上の健康な区民で、基本理念「自主・自立、共働・共助」を理解し、ルールを守って、助け合いながら仲良く働ける方

会員の働き方

- ・仕事は依頼主(区、会社、家庭など)からセンターが引き受けて契約します。
- ・センターは引き受けた仕事の情報を公開し、会員から求人します。

・働いた会員には、センターから実績に応じた「配分金」が支払われます。

仕事の内容

高齢者の安全に配慮し、1週間当たり20時間以内の臨時的・短期的または軽易な作業です。
ビル清掃、家事手伝い、粗大ごみの移動、草取り、育児サービス、簡単な大工仕事、障子張り、施設受付、自転車整理、ポスター貼り、封入、パソコン入力、宛名書きなど、多種多様です。

入会説明会

回毎月13日 午前10時～
◎土・日曜日、祝日の場合は直前の平日
場シルバー人材センター2階会議室
申電話で問へ(当日予約可)。



持ち物

健康保険証など住所・年齢が確認できるもの、筆記用具

問シルバー人材センター

八丁堀3-17-9京華スクエア1階
☎(3551)2700

詳しくはシルバー人材センターHPへ



消防団員募集 ～わがまちを わが手で守る 消防団～

消防団の活動

消防団員は非常勤の地方公務員で、普段は仕事や学業などに携わりながら、災害が起こった際には、地域防災の要として活動します。

地域と連携した活動

火災予防運動や防災週間、イベントなどで火災予防の呼び掛けや警戒活動を行っています。

地域の防災行動力を高める活動

地域の方に、出火防止、初期消火、応急救護などを指導しています。

災害活動

災害発生時には、消防署と一体となって、迅速に消火活動などを行い、まちと住民を守ります。

普段からの教育・訓練

消火訓練や救助・救護訓練を行い、消防団の災害活動力を高めています。

入団資格

区内在住・在勤・在学者で18歳以上の健康な方

入団後の待遇

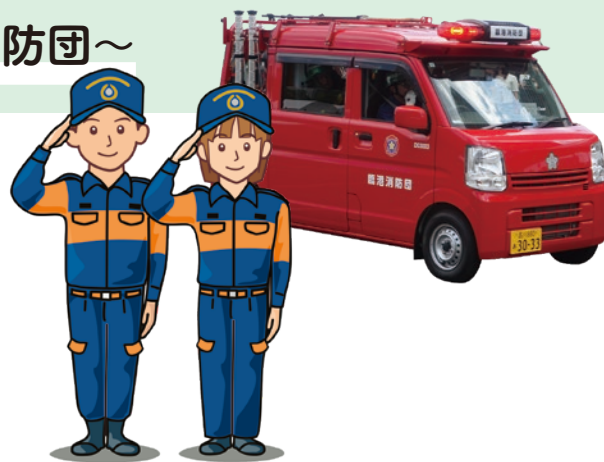
報酬などの支給や公務災害補償、制服の支給、表彰制度があります。

特別区学生消防団活動認証制度

特別区の消防団員として社会貢献に努めた学生を評価し、就職活動を支援する制度です。学生は就職活動時に、東京消防庁が交付する「特別区学生消防団活動認証証明書」を企業などに提出することができます。

消防団協力事業所表示制度

勤務時間中の消防団活動への配慮や従業員の入団促進など、事業所の消防団への協力が社会貢献として認められる制度です。消防団協力事業所に



は、表示証が交付されます。

問京橋消防団本部(京橋消防署内)

☎(3564)0119
日本橋消防団本部(日本橋消防署内)
☎(3666)0119
臨港消防団本部(臨港消防署内)
☎(3534)0119

区の公式HPやSNSをチェック！

区公式ホームページ



X (旧 Twitter)



Instagram



YouTube



LINE

