



ちゅうおう

2026
9/1



デジタル版はこちら

Multilingual



今日も
いい笑顔に
出会えました



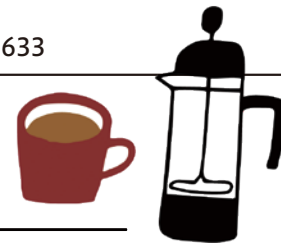
だれもが、自分らしく いられるところ

—まちの小さな認知症カフェ—



2面・3面に続きます

利用者・運営者・ボランティアが語る



認知症カフェの魅力

Case

1

明石町カフェ



明石町カフェ運営
牧野さん

約1年半前、前任者から引き継ぎました。国内外の認知症カフェに関する文献を参考に、区民ボランティアの方々と一緒にアイデアを出し合い、地域の声を反映した場づくりを心掛けています。また運営法人が「(公社)中央区医師会」なので、カフェに通うことで「地域医療とつながれる」のも大きな魅力です。

プライバシーにも十分配慮し、初参加の方が萎縮しないよう当日はボランティアがつなぎ役を担います。他のカフェとの交流も盛んで、住民同士で支え合う土壌が自然と育まれていくのを感じます。

ここはご本人やご家族はもちろん、地域住民の誰もが気軽に立ち寄れる場所。友人や知人と一緒に来なくなるカフェになるよう、今後も取り組んでいきます。



明石町カフェ ボランティア
竹田さん

当日の会場設営から、名札やドリンクの準備まで私が担当しています。会が始まると参加者に交じって会話のつなぎ役を担うのですが、極力“聞き役”に徹するよう心掛けていますね。終了後、おひとりで参加された方から「楽しかった」と声を掛けていただいたり、再びその方が参加している姿を拝見したりするととてもうれしく思います。



住民のつながりが育まれるカフェの風景



初めての方も安心して過ごすことができます。



自然と会話が弾むひととき

利用者からのコメント

Q：どんなきっかけで参加しましたか？

「(介護中だった)主人をみとった後、勇気を出して参加しました。同じ境遇(介護中またはみとり後)の方も多く、当初あった不安感は安心に変わっていききました」

Q：参加して良かったこと・その後の日常を変えた出来事がありましたか？

「カフェを通じて顔なじみになった方々と会話していると、時間が足りないぐらいです。特に介護の悩みに対する経験者の方々からのアドバイスは貴重で、それをきっかけに会話の輪が広がることに喜びを感じています。こうした時間は、日常の大きな活力となっています。カフェ通いをきっかけに敬老館にも通いはじめました」

Q：今後やってみたいことを教えてください

「自分も“認知症になっても安心できるまちづくり”のお手伝いをしてみたいです。参加すれば楽しさがわかりますよ。勇気を出してぜひ一度参加してみてください」

佐藤さん



Case
2

“認知症家族の語りの場”

とは？

利用者からのコメント

- ◎「もし身近な人が認知症になった時に、どう接したらいいか学べる場所だと思いました」
- ◎「（参加時は）緊張もありましたが、皆さん温かい雰囲気話されているので和みました」
- ◎「認知症といってもその症状はさまざま。大変参考になりました」
- ◎「ひとりで抱え込まず、共感し合える場所を持てるのは良いですね♪」



認知症家族の
語りの場運営
南さん

母が認知症だったので、認知症カフェを訪問した経験がありました。しかし、“家族”にフォーカスしたカフェはありませんでした。そこで「（ケアする側の）家族同士が心を許せる場所」が必要と考え、自らの手で発足しました。

認知症の親御さんに対してご家族の方は、つい「120%尽くそう」と頑張り過ぎてしまう傾向があります。そんな時、参加者やスタッフが垣根なくお互いの本音を吐き出せる場があるのは幸せなことです。また、気軽に参加できるミニコンサートを毎年開催しています。

今後は情報交換がスムーズにできるよう、他のカフェとの連携も視野に入れて、積極的に活動していきたいと考えています。

互いの経験を共有し、心の荷物を
少しずつ下ろしていく語りの場



認知症家族の語りの場 ボランティア 中野さん

看護師仲間だった南さんに「一緒にやろう」と誘われました。内容に関しては試行錯誤を重ねていますが、語りだけでなく私の専門分野のアロマとハンドマッサージの技術で、ご家族とご本人に癒やしを提供できたらと思っています。発足から約10年。コロナで参加者が激減するなどいろいろありましたが「続けてきて本当によかった」と実感しています。



認知症家族の語りの場 ボランティア 板井さん

南さんとは同じ大学の「グリーンケア（喪失の悲しみに寄り添う活動）研究所」で意気投合。以来、10年来の“同志”です。認知症だった父を介助していた母の話参考にし、参加者の話に耳を傾けています。サポーターの皆さんとつながれたことと、各自の異なる看護観をぶつけあえる“学び”の経験は、私にとって本当に貴重な財産です。



お近くの認知症カフェへお越しください

	団体	電話	住所
京橋地域	①優つくりカフェ	(6280)4663	湊2-16-23パークシティ中央湊ザレジデンス 優つくり村中央湊
	②明石町カフェ	(3545)1107	明石町1-6リハポート明石等複合施設1階 コーヒーラウンジアラジン
	③せいか・オレンジカフェ	(5962)7227	築地3-6-2 大村進・美枝子記念聖路加臨床学術センター1階会議室
月島地域	④みんな de デイサービス	(5548)2492	佃3-1-15 相生の里
	⑤行ってみようか認知症カフェ	(6280)3811	勝どき1-5-1（1階） 勝どきデイルーム
	⑥認知症家族の語りの場	(3533)7148	晴海1-1-26 高齢者総合福祉施設晴海苑
	⑦サロンはるみさん	(3534)8035	晴海3-6-8 ベイシティ晴海スカイリンクタワー 2階集会室

中央区認知症 カフェNAVI



新たにカフェを始める 運営希望者を支援します

区では、区内に居住する認知症のある方とその家族、地域住民などの誰もが気軽に交流できる場を新たに立ち上げる、または充実させる団体に対し、運営費の一部を補助するなどの支援を行っています。

対象団体

次の（ア）または（イ）のいずれかを満たす方を含む計5人以上の団体で、全員が（ウ）の要件を満たす団体

- （ア）医療または福祉関係の専門職（医師、保健師、看護師、精神保健福祉士、社会福祉士など）として認知症ケアの経験がある者
- （イ）全国キャラバン・メイト連絡協議会にキャラバン・メイトとして登録している者
- （ウ）認知症サポーター養成講座受講者

対象となる活動

- 次の要件を全て満たすこと
- ・営利を目的としない
- ・2カ月に1回以上、1回1時間以上、1名以上の構成員により、同一拠点で定期的かつ継続的に活動

- できる
- ・専門職による相談機能または専門機関との連携機能を有する
- ・認知症の相談会（講演会）を最低年1回開催する
- ・認知症のある方（軽度認知障害のある方および認知症の疑いがある方を含む）が参加可能である

問 介護保険課地域支援係
☎（3546）5381

詳しくは区HPへ



9月は認知症月間

「認知症の人にやさしいまち 中央区」を目指して

認知症月間に合わせ、区では認知症についてのさまざまな啓発活動を行っています。この機会に、認知症について理解を深めましょう。

「新しい認知症観」とは

「認知症になっても、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間などとながりがながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる」という考え方です。認知症は高齢者だけになるものではありません。誰もが自分ごととして理解する必要があります。

認知症に早く気づくことが大事！

「認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がない」と考えていませんか？ 認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります。早めに受診し、原因となっている病気を突き止めることが大切です。

また、アルツハイマー型認知症は早い段階からの治療や、適切なケアにより、進行を緩やかにすることができると言われています。

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう

普段の生活で「もの忘れ」や「不安感」、「怒りっぽくなった」などの症状が少しでも気になり始めたら、「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう（別図）。
チェックリストはHPに載せています。

展示イベント

区内各所で認知症に関するパネル展示を行っています。パンフレットの配布も同時に行っています。

会場	日程	時間
月島特別出張所	9月1日(火)～4日(金)	午前8時30分～午後5時
区役所4階介護保険課	9月1日(火)～30日(水)	
晴海特別出張所	9月7日(月)～11日(金)	
日本橋特別出張所	9月14日(月)～18日(金)	
区役所1階	9月24日(木)～29日(火)	

認知症サポート電話(相談専用)

認知症ではないかと悩んでいるご本人や、認知症のある方を介護しているご家族のさまざまな悩みについて相談をお受けします。
問 介護保険課内
☎(3546)5286

おとしより相談センター

おとしより相談センターには認知症に関する支援の知識や経験を持つ認知症地域支援推進員がいます。お気軽にご相談ください。

問 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

介護保険課地域支援係

☎(3546)5379



詳しくは区HPへ

認知症に関するリーフレットなどの配布



別図 「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」



◎区役所4階介護保険課や各おとしより相談センターなどで配布している他、HPでダウンロードできます。

60歳からの「ゆうゆう講座」

～後期分受講者募集～

運動機能や栄養状態の改善、認知機能の向上などに役立つ1回完結型の講座です。区内のサークルや講座・イベントの紹介も行います。

ご自身の健康増進や生きがいづくりのため、お気軽にご参加ください。

対 要介護・要支援認定を受けていない60歳以上の区内在住者

申 申込開始日の午前9時から別表の開催館へ電話または直接申し込む。

問 ・申し込み・講座内容について

築地社会教育会館

☎(3542)4801

日本橋社会教育会館

☎(3669)2102

月島社会教育会館

☎(3531)6367

・健康づくり事業について

高齢者福祉課高齢者活動支援係

☎(3546)5716

別表

日時		講座タイトル	定員	開催館	申込開始日
10月15日(木)	午前10時30分～正午	脳トレリズム体操でフレイル予防！	各50人	築地社会教育会館	9月11日(金)
10月29日(木)		筋力アップでフレイル予防！			
11月5日(木)	午前10時～正午	自分に似合う色を学ば～パーソナルカラー～	各40人	築地社会教育会館	10月11日(日)
11月28日(土)		楽しいディスコダンス			
12月8日(火)	午前10時30分～正午	いきいき笑顔でカントリーダンス	各40人	月島社会教育会館 晴海分館 「アートはるみ」	11月11日(水)
12月15日(火)		タオルでストレッチ体操			
令和9年 1月14日(木)	午前10時～11時30分	食バトレ！脳トレ！笑みトレ！ お口の健康講座	各40人	日本橋社会教育会館	12月11日(金)
1月27日(水)		貯筋運動教室			
2月5日(金)	午前10時30分～正午	「動きたくなる」健康すとりっち教室	各50人	築地社会教育会館	令和9年 1月11日(祝)
2月19日(金)		「貯筋」ができる体操教室			
3月12日(金)		中央粋なまちトレーニング			
3月26日(金)		けんこうヨーガ			



9月20日（日）～26日（土）は 動物愛護週間

動物愛護週間は、動物の愛護と適正な飼育についての関心と理解を深めるために「動物の愛護及び管理に関する法律」に基づき、設けられています。

ペットの適正な飼養

飼い主は、ペットの習性をよく理解し、そのペットが寿命を迎えるまで責任を持って飼育してください。また、日頃からペットの健康管理に気を配り、犬には必ず狂犬病の予防注射を受けさせましょう。

犬の散歩のマナー厳守

- ・犬の散歩をするときは、リードできちんとつなぎましょう。
- ・散歩中におしっこをしたときはすぐに水で流し、ふんをしたときは家に持ち帰ることが飼い主の責任です。

主の責任です。

- ・ふん尿の不始末およびノーリードによる散歩は、「東京都動物の保護及び管理に関する条例」で禁止されています。

猫の室内飼育と不妊去勢手術

猫は犬ほどたくさんの運動が必要な生き物ではありません。十分な餌と上下運動ができる場所、そして飼い主の愛情があれば、室内でもストレスをためずに健康に飼うことができます。

猫は繁殖力がとても高い生き物です。もらい手がない不幸な命を生み出さないためにも、必ず不妊去勢手術を受けさせましょう。

災害に備えて

飼っているペットが災害時の生活環境に対応できるように、日頃から、基本的なしつけをしておきましょう。また、ペットのための防災用品(6面参照)も準備しましょう。

リーフレットの配布

ペットの飼育や災害対策に関するリーフレットを保健所窓口で配布している他、[HP](#)でダウンロードできます。

[問](#)中央区保健所生活衛生課生活衛生事業係

☎(3546)5762

詳しくは[区HP](#)へ
(ペット飼育リーフレット)



詳しくは[区HP](#)へ
(ペット災害対策リーフレット)



犬のしつけ方教室

[日](#)10月3日(土)

午後1時30分～3時

[場](#)晴海臨海公園わんわん広場

[対](#)区内在住で次のいずれかの方

- ・犬を飼っている方(犬の登録および狂犬病の予防注射済票の交付手続きを済ませていること)

◎マイクロチップを装着している場合は、環境省のデータベースに情報登録することで犬の登録が完了します。

- ・犬を飼う予定のある方

[内](#)・散歩やトイレなどの基本的な犬のしつけ方や飼い主のマナー、災害時の備えを学ぶ。

・意見交換、質疑応答

[定](#)20人(先着順)

[申](#)9月8日～29日に電話で[問](#)へ。

[主催]中央区

[運営]動物と暮らしやすいまちづくり会

[問](#)中央区保健所生活衛生課生活衛生事業係

☎(3546)5762

詳しくは[区HP](#)へ

動物と暮らしやすい
まちづくり会[HP](#)



9月24日（木）～30日（水）は

結核・呼吸器感染症の 予防週間

結核は過去の病気ではありません。令和7年の全国の新たな患者数は約1万人で、約1,000人が亡くなっています。また、都内では全国に比べ、若い世代の患者数が多いという特徴があります。

結核は、患者の咳やくしゃみと一緒に結核菌が空気中に飛び散り、その菌を周囲の人が吸い込むことによって感染します。もし結核にかかったとしても、きちんと薬を飲むことで治療できます。

[せき](#)咳が2週間以上続くときは

早めに医療機関で診てもらいましょう。

う。早期発見は本人の重症化を防ぐだけではなく、大切な家族や職場などへの感染の拡大を防ぐためにも重要です。

65歳以上の方は

法律により、1年に1度は健康診断を受診するように規定されています。必ず健康診断(胸部エックス線検査)を受けましょう。

[問](#)中央区保健所健康推進課感染症対策係

☎(3541)5988

9月は東京都の自殺対策強化月間

自殺は健康、経済・生活問題や家庭問題などのさまざまな要因が関係しています。自殺に追い込まれる危機は、誰にでも起こり得るものです。自分や身近な人のいつもと違うサインに気づいたら、医療機関や専門相談窓口にご相談ください。

自殺防止！ちゅうおうキャンペーン

区では自殺対策強化月間に合わせ、自殺の現状やゲートキーパー(自殺の危険を示すサインを見逃さず、適切な対応をする役割を果たす人)についての普及啓発などを行っています。

詳しくは[都HP](#)へ

(ゲートキーパーについて)



パネル展示

自殺予防やゲートキーパーについてのパネル展示を行っています。

ポスターの掲示やリーフレットの配布

区内施設では、相談窓口を掲載したポスターの掲示やリーフレットの配布を行っています。

こころの健康相談

こころの不調を相談できる専門医の相談(予約制)を実施しています。

詳しくは[区HP](#)へ

(こころの健康づくり)



[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

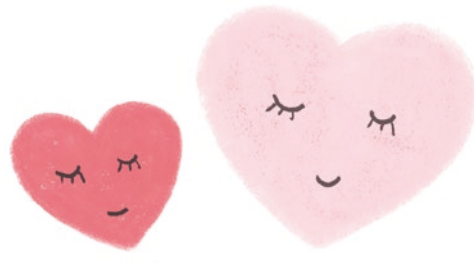
☎(6381)2972

自殺防止！東京キャンペーン

都では、自殺対策強化月間中に特別相談として相談受け付けの延長などを実施します(別表)。

別表

相談窓口	受付日時	電話番号
フリーダイヤル特別相談 (NPO法人国際ビフレンダーズ 東京自殺防止センター)	8月20日(木)～9月5日(土)午後8時～ ただし、月曜日は午後10時30分～、 火曜日は午後5時～ ◎いずれも翌日午前2時30分まで	(0120)589090 (5286)9090
(全国)自殺予防いのちの電話 (一社)日本いのちの電話連盟)	毎日午後4時～9時 ◎9月10日(木)～16日(水)は午前8時 ～翌午前8時	(0120)783556
(東京)いのちの電話 (社福)いのちの電話)	毎日24時間	(3264)4343
東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～ (東京都(NPO法人メンタルケア協議会))	9月11日(金)～15日(火) 24時間	(0570)087478
自死遺族傾聴電話 (NPO法人グリーフケア・サポートプラザ)	9月1日(火)～5日(土) 午前11時～午後5時	(3796)5453
自死遺族相談ダイヤル (NPO法人全国自死遺族総合支援センター)	9月14日(月)～16日(水) 午後2時～6時	(3261)4350
多重債務110番 (東京都消費生活総合センター)	9月7日(月)・8日(火) 午前9時～午後5時	(3235)1155



防災特集

9月1日は防災の日

問 防災危機管理課防災危機管理担当
☎(3546)5510

東京に大きな被害をもたらす可能性がある首都直下地震は、今後30年間に70%の確率で発生するといわれています。近年は風水害による大規模な被害も全国各地で発生しています。

自然災害から自分や家族の命を守るためには、日頃からの自助の取り組みと災害の種類や規模に応じた適切な避難行動を取ることが重要です。また、電気・ガス・水道などのライフラインやエレベーターの停止、暑熱下での発災などを想定した備えも大切です。この機会に、防災対策を改めて確認しましょう。

震災時の避難行動

区では、9割以上の世帯がマンションなどの共同住宅に住んでいます。こうした建物の多くは耐震性能が高く、倒壊による甚大な被害の可能性は低いと想定されています。自宅で安全が確保できる場合には「在宅避難」をお願いします。

一方で、建物被害などにより自宅での生活ができない場合は、安全な知人宅や防災拠点（避難所）に避難してください。

家庭での備え

水・食料の備蓄

日頃から食べ慣れているものや使い慣れているものを少し多めに購入しておく「日常備蓄」がおすすめです。

備蓄の目安(最低3日間・推奨1週間)	
飲料水	1人1日3ℓ×3日×家族人数分
食料	1人1日3食×3日×家族人数分

日常備蓄のイメージ



また、乳幼児、高齢者や女性など、それぞれに対応する食品や医薬品などを多めに購入しておくとう安心です。

簡易トイレ・携帯トイレの備蓄

排水管の安全が確認できるまでは、簡易トイレ・携帯トイレを使用しましょう。

排水管が損傷した状態でトイレを使用すると汚水や汚物などが詰まり、便器からあふれます。また、マンションなどでは、上階から流れた汚水や汚物が、下の階であふれる可能性もあります。

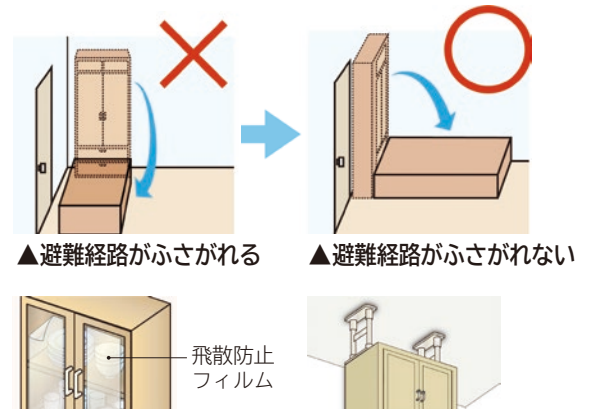
備蓄の目安(最低3日間・推奨1週間)	
	1人1日5枚×3日×家族人数分

携帯トイレの使い方

- 便座を上げて、便器に便袋受けネット(なければポリ袋などで代用)をセットします。
- 便座を下げて、便座に便袋をかぶせて使用します。
- 凝固剤を便袋の中に入れます。
◎吸水シートタイプの場合は使用前にシートを便袋の中に入れます。
- 便袋を便座から外し、便袋の空気を抜いて、しっかりと口を結びます。
- 使用後の便袋はごみ袋にまとめ、新聞紙などの可燃物を混入してください。ごみ収集運搬体制が整った後、「燃やすごみ」として廃棄します。
◎通常の燃やすごみと分けて収集するため、「し尿ごみ」と表示してください。
◎ごみ袋はごみの収集運搬体制が整うまでの間、自宅のベランダなどで保管してください。

家具類の転倒・落下・移動、ガラスの飛散防止

過去の大地震では、家具類の転倒や落下、割れたガラスの飛散などでケガ人が数多く発生しました。また、家具類の転倒などにより、避難経路がふさがれる可能性もあります。家具の配置や収納方法を工夫するとともに、家具類転倒防止器具の設置、ガラスの飛散防止フィルムの貼り付けを行うなど、室内の安全対策に取り組みましょう。



安否確認と情報収集

災害時は、電話回線の規制やアクセスの集中などにより、電話やインターネットがつながりにくくなります。

日頃から複数の連絡手段を家族などと確認するとともに、正しい情報が収集できる手段を確認しておきましょう。

安否確認・連絡手段

- ・災害用伝言ダイヤル(171)
- ・災害用伝言版(Web171)
- ・SNS(X、Facebook、LINEなど)

ペットのための備蓄と同行避難

ペットのための備蓄

発災後も自宅が安全な場合には、「在宅避難」を続けることで、ペットにかかる負担が軽減されます。飼い主は、自宅の安全対策に加えペットのための以下の備蓄や備えを心がけましょう。

- ・水とペットフード(7日分以上)
- ・ケージやキャリーバッグ
- ・トイレ用品(トイレシート、猫砂、新聞紙など)
- ・常備薬と療法食
- ・写真(飼い主とペットが一緒に写ったもの)
- ・食器、首輪、リード(犬)、鑑札(犬)またはマイクロチップの登録証明書、狂犬病予防注射済票(犬)、健康の記録、おもちゃなど

ペット同行避難

- ・災害時、自宅に住めなくなった飼い主が防災拠点（避難所）へ避難した場合、「ペットの保護スペースは人の居室と分け、ペットをケージ管理する」、「清掃・給餌などペットの管理は飼い主が行う」などの基本的なルールのもと、各防災拠点の決められた保護スペースで、同行避難したペットを受け入れます。
- ・防災拠点ではペット用品を備蓄していません。同行避難が必要になる場合に備え、飼い主自ら備蓄品を用意してください。
- ・災害時の環境の変化に備え、日頃から「ケージなどに入る」、「他者や他のペットを怖がらない」、「無駄ぼえをしない」、「決められたトイレで排せつする」などのしつけをしておきましょう。

区での取り組み

防災拠点では、動物が苦手な方や動物アレルギーを持つ方など、さまざまな人が共同生活をするようになります。

動物を飼っている方と飼っていない方の相互理解を深め、ペット同行避難を円滑に運営できるよう、区では防災拠点におけるマニュアルの整備や同行避難訓練の実施を支援しています。

問 中央区保健所生活衛生課

生活衛生事業係
☎(3546)5762



詳しくは区HPへ



災害時の情報収集

- ・防災行政無線
- ・280MHz緊急告知ラジオ
- ・中央区HP(16面参照)
- ・中央区防災マップアプリ
- ・ちゅうおう安全・安心メール
- ・中央区公式SNS(16面参照)

ちゅうおう安全・安心メールの登録方法

二次元コードからメールアドレスを読み取り空メールを送信し、その後返信されるメールの案内に従って登録してください。

災害用統一SSID「ファイブゼロジャパン」の活用

「ファイブゼロジャパン」とは、大規模災害時に公衆無線LANのアクセスポイント(Wi-Fiスポット)が無料で開放される仕組みです。災害時、インターネットに接続できないときは、Wi-Fiを選択する画面から「00000JAPAN」というSSIDを探してみましょう。



中央区
防災マップアプリ



ちゅうおう
安全・安心メール

防災普及・啓発動画および防災パンフレット

区民や事業所向けに、いざという時に何をすべきか理解を深め、日頃からの備えに役立つよう、防災普及・啓発動画を公開するとともに、防災パンフレットを配布しています。

防災普及・啓発動画

区公式YouTubeチャンネルで公開中の他、DVDの無料貸し出しを行っています。家庭での備えや地震発生時の行動、マンションにおける対策など、分かりやすく紹介しています。

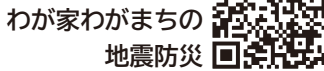
- ・わが家がまちの地震防災
- ・備えて安心！マンション防災

防災パンフレット

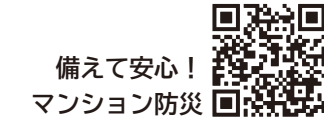
- ・わが家がまちの防災ハンドブック(家庭での備えや地震時の行動、地域の対策など)
- ・いま、始めよう。マンション防災(マンション居住者や管理組合向けの防災対策など)

[配布窓口]

- ・区役所1階防災危機管理課
 - ・各特別出張所
- 各パンフレットはHPや防災マップアプリからご覧いただけます。



わが家がまちの
地震防災



備えて安心！
マンション防災



防災パンフレット

風水害への備え

風水害は、気象情報により予測が可能です。被害を未然に防ぎ、軽減するため、事前の備えをお願いします。

台風による暴風雨や集中豪雨の際には、雨風が強まった時間帯での避難は危険なため、気象情報や区からの避難に関する情報を小まめに確認し、早めの避難を心がけましょう。

特に高齢者など、避難に時間を要する方は、早めの避難が必要です。

事前にすべき対策・備え

- ・側溝や建物の排水溝を清掃する。
- ・道路の雨水排水を妨げないよう、雨水枡の上に物を置かない。
- ・土のうや止水板を早めに設置する(事前に準備しておく)。
- ・風で飛ばされそうな物は固定するか、家の中へ移動する。
- ・水・食料・携帯トイレなどの備蓄とともに、



ハザード
マップ

マイ・
タイムライン

非常用持ち出し袋の準備をしておく。

- ・ハザードマップや東京マイ・タイムラインを活用して、自宅の浸水の可能性、風水害に備えた行動について確認する。

断水時に水を配る場所

～災害時給水ステーション～

東京都水道局では、都内に200カ所以上、災害時給水ステーション(給水拠点)を設置しており、皆さまのお住まいからおおむね半径2kmの距離内に開設されます。

区の災害時給水ステーションは、晴海給水所、区立あかつき公園、区立堀留児童公園にあります。発災時の開設状況は、東京都水道局アプリまたは都水道局HPでご確認いただけます。

問東京都水道局サービス推進部管理課
☎(5320)6422



水道局HP



水道局アプリ
(iPhone)



水道局アプリ
(Android)



このマークが
目印です▶

防災用品のあっせん

区内在住者や事業所を対象に、長期保存が可能な飲料水などや家具類転倒防止器具、感震ブレーカーなどの防災用品のあっせんを行っています。チラシと申込書は区役所1階防災危機管理課で配布しています。

火災防止対策

消火器の割引販売と回収

火災の初期消火に効果的な消火器の購入費用などの一部を区が負担して販売します。また、古い消火器も併せて回収します。

対区内在住者(1世帯当たり販売1本、回収1本まで)

申11月30日(消印有効)までにHPまたは申込用紙(HPでダウンロード可/区施設で配布)に必要な事項を記入の上、郵送・FAXで問へ。

◎電話申し込みはできません。

◎法律上、設置義務のある場所への設置を目的とした申し込みはできません(事業所用や集合住宅の共用部用としては不可)。

◎配送先は区内に限ります。

問〒104-0052 月島2-20-15

船山(株)東京本店

☎(3532)3601 ㊟(3532)1119

✉chuo-syokaki@funayama.co.jp

詳しくは区HPへ



防災用品の
あっせん

事業所の対策

発災直後に一斉に帰宅することは混乱を招くだけでなく、余震などで二次被害に遭うおそれがあります。また、緊急車両が通行できず救助・救命活動の妨げとなります。むやみに移動せず、安全を確認した上で、事業所内や訪問先にとどまるようにしてください。

また、従業員・施設利用者が建物内にとどまることができるよう、3日分の水・食料・携帯トイレなどを備蓄しておきましょう。

火災や建物の損傷などにより危険を感じた場合は、迷わず避難してください。帰宅困難者一時待機場所の位置や、一時滞在施設の開設状況は、区HPや中央区防災マップアプリから確認できます。



詳しくは区HPへ
(事業所防災)

大規模災害発生時の家庭ごみなどの分け方・出し方

大規模災害発生時には、大量の災害廃棄物が発生します。

これらのごみが分別されずに出されると、処理に長い時間がかかります。

早期の復旧・復興に向けて、災害廃棄物を別表のとおり分別の上、それぞれの持ち込み先に出すようご協力をお願いします。

災害廃棄物の排出方法などは、災害発生後に区HPなどでお知らせします。

また、被災状況にもよりますが、生活ごみは、各家庭で約3日間の保管をお願いします。

問中央清掃事務所清掃事業係
☎(3562)1523

別表

ごみの種類	ごみの分別(例)	持ち込み先	設置場所など
家庭から出る片付けごみ	可燃物 : 家具類、布団、畳、木くず、可燃系混合物など 不燃物 : ガラス、陶磁器、コンクリートがら、不燃系混合物など 家電 : 家電4品目(テレビ、エアコン、洗濯機・衣類乾燥機、冷蔵庫)、小型家電、パソコン	地区集積所 ◎被災状況により、普段のごみ集積所となる場合があります。	区の指定する公園など
家庭から出る生活ごみ	燃やすごみ : 生ごみ、衣類、使用済み簡易トイレの汚物など 燃やさないごみ : ガラス、陶磁器、金属類など 資源 : 段ボールなどの紙類、瓶、缶、ペットボトル、プラスチック製容器包装	普段のごみ集積所 ◎被災状況により、区から代替集積所をお知らせする場合があります。	収集が再開されてから排出
避難所ごみ		避難所のごみ集積所	避難所内(避難所が閉鎖するまで)

小学校の校庭で遊ぼう！

自転車・キャッチボール

区内4校の校庭で、児童や保護者が自転車の練習やキャッチボールをすることができます。

区HPをご確認ください。

場 明石小学校

明正小学校

日本橋小学校

月島第一小学校

区内在住の幼児・児童

◎保護者の同伴が必要

問・明石小学校、日本橋小学校
(公社)シルバー人材センター
☎(3551)2700

・明正小学校、月島第一小学校
地域スポーツクラブ大江戸月島
☎070(6980)6899
(土・日曜日の午前10時～午後3時。平日のお問い合わせはEメールをお願いします)

✉contact@oedo.tokyo.jp

すぽぐら

小学校の校庭で、公園ではできない種目を楽しめます。

日別表のとおり

場 月島第一小学校

区内在住の幼児・児童

◎幼児の参加は保護者の同伴が必要

問 地域スポーツクラブ大江戸月島

☎070(6980)6899

(土・日曜日の午前10時～午後3時。平日のお問い合わせはEメールをお願いします)

✉contact@oedo.tokyo.jp

共通

申当日、直接会場へ。

◎雨天中止

詳しくは区HPへ
(自転車・キャッチボール)



詳しくは地域スポーツ
クラブ大江戸月島HPへ
(すぽぐら)



別表

日時		種 目
10月4日(日)	午後1時30分～3時30分	運動会
11月1日(日)	幼児：午後1時30分～2時15分 小学生：午後2時30分～3時30分	かけっこ
11月8日(日)	午後1時30分～3時30分	スポーツ チャンバラ
11月29日(日)		サッカー
令和9年1月10日(日)		ドッジボール
2月7日(日)		モルック
2月28日(日)		楽しくダンス！

◎各開始時間の5分前までに受け付けを済ませてください。

令和9年度

保育園のごあんない

と各種手続き



「令和9年度保育園のごあんない」の配布

認可保育所などの申し込みをする方、待機中の方、現在通っている方を対象に、手続きの方法や必要な書類、注意点などを記載した手引きを配布します。

配布時期

10月初旬

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

令和9年1・2・4月入園・転園の申し込み

申込者が定員よりも多い場合、提出された書類を基に利用調整を行い、内定者を決定します。

申込期間

- ・令和9年1・2・4月(第1回)
11月2日～30日
- ・令和9年4月(第2回)
令和9年2月1日～12日

すでに認可保育所などの入園・転園を申し込んでいる方

現在の申し込みは令和8年度内に限り有効です。ただし、年度内であっても支給認定証の有効期間が切れた場合には、申し込みも有効期限切れとなります。

令和9年度も引き続き入園などを希望する場合は、申込期間内に改めて申し込みが必要です。申し込みがない場合、令和9年4月以降は利用調整の対象になりませんのでご注意ください。

問 保育課保育入園係

☎(3546)5227・5387・9587



詳しくは区HPへ

第23回2026年子どもとためす環境まつり

～環境について学んでみよう！～

子どもから大人まで誰でも楽しみながら環境について学習できるイベントです。

[時間]午前10時～午後3時

◎雨天決行

場 区立有馬小学校

[主催]中央区環境保全ネットワーク

[共催]中央区・中央区教育委員会

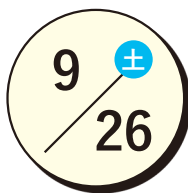
内・環境に関するクイズや実験

- ・工作などのワークショップ
- ・私たちの環境広場(小学生の学校別パネル展示)

◎子どもとためす環境まつりチャンネル(YouTube)もご覧ください。

問 環境保全ネットワーク事務局

☎(3536)4488



子どもとためす環境まつり
チャンネル(YouTube)



詳しくは環境保全
ネットワーク事務局HPへ



～環境学習事業～

檜原村自然体験ツアー「中央区の森」で

炭焼き&作業道整備体験

日 10月24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)

区内在住・在勤・在学の小学校5年生以上の方

◎小学校5・6年生の場合、保護者同伴

◎保護者1人につき2人まで参加可能

◎中学生・高校生のみでの参加の場合、保護者の同意が必要

内「中央区の森」で昔ながらの炭焼きと作業道整備について学び、実際の作業を体験します。体験後は「数馬の湯」でリフレッシュします。

定 30人(抽選/10人未満の場合は中止)

費 2,500円/人(昼食代含む)

申 9月7日午前10時～28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



▲炭焼き小屋に向かう様子



申し込みフォーム

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



プレママクッキング

- 日** 10月9日(金)
- 午後1時15分～3時30分
- 場** 中央区保健所2階会議室
- 対** 初めて出産される区内在住の妊婦(妊娠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** 9月2日～11日にHPから申し込む。
- 問** 中央区保健所健康推進課健康係
☎(3541)5930



詳しくは区HPへ



「知っておきたい“子どもが出すからだのサイン”」

- 日** 10月8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** 小児救急看護師から、子どもの体調不良の症状や対処方法などの基礎知識を学ぶ講座です。
- 定** 12人程度(抽選)
- 申** 9月24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)
- 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

本の森親子教室 チャーリー西村さんとわくわく実験

- 日** 10月17日(土)
- ①午前11時～正午
②午後2時～3時
- ◎各回とも同じ内容
- 場** 本の森ちゅうおう1階多目的ホール
- 対** 3歳～小学生とその保護者
- 内** 間近でサイエンスを見て学び、さまざまな実験を楽しみます。
- 師** チャーリー西村
- 定** 各20組(抽選)
- 申** 9月16日午後9時までに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



▲チャーリー西村さん

親子で楽しむ絵本講演会「びりびり！ペタペタ！はらぺこパーでお弁当をつくろう！」

- 日** 10月4日(日)
- 午前10時～正午
- 場** 本の森ちゅうおう1階多目的ホール
- 対** 5歳～小学生
- 内** ちぎり絵の工作会と、絵本制作についてのお話です。
- 師** イラストユニット はらぺこめがね
- 定** 30人(先着順)
- 申** 9月5日午前9時から電話または直接問へ。
- 問** 京橋図書館(本の森ちゅうおう)
☎(3551)2151



▲イラストユニット
はらぺこめがねさん

親子つり教室

- 日** 10月25日(日)
- ・集合 午前6時30分区役所前
・帰着 午後4時区役所前
- 場** 秋川国際マス釣り場(あきる野市)
- 対** 区内在住の小学生以上の親子(1組3人まで)
- 定** 70人(抽選/初めての方を優先)
- 費** ・大人4,300円
・子ども(中学生含む)3,000円
- ◎貸し竿・餌などを利用する場合は別途料金が必要
- 申** 9月15日(必着)までに申し込みフォームまたはEメールで①教室名②代表者の氏名・ふりがな③年齢④住所⑤電話番号⑥申込者全員の氏名・ふりがな・年齢⑦申し込み人数⑧過去の本教室参加の有無を記入し問へ。
- ◎Eメール申し込みの場合、件名は「R8親子つり教室申し込み」としてください。
- 問** スポーツ協会事務局
☎(3546)5729
✉entry@chuo-taikyo.jp



申し込みフォーム



詳しくは
スポーツ協会HPへ

東京都母子および父子福祉資金 貸し付けのご案内

- 対** 区内在住で都内に引き続き6カ月以上居住している母子家庭の母または父子家庭の父などで、20歳未満の子どもなどを扶養している方
- [資金の種類と貸付限度額]

資金の種類	貸付限度額
事業開始資金	3,720,000円◎
事業継続資金	1,860,000円
技能習得資金	月額 68,000円◎
修業資金	月額 68,000円◎
就職支度資金	110,000円◎
医療介護資金	医療 340,000円◎ 介護 500,000円
生活資金	月額 118,000円◎
住宅資金	1,500,000円◎
転宅資金	260,000円
結婚資金	340,000円
修学資金	月額 27,000円～183,000円
就学支度資金	91,600円～590,000円

◎貸付限度額には特例あり

- 問** 子ども子育て支援課子ども子育て支援係
☎(3546)5444



詳しくは区HPへ

走りかた教室 一上手に走れる体の使い方を学ぼうー

- 日** 10月11日(日)
- 午前10時～11時
- ◎雨天時は10月25日(日)に延期
- 場** はるみらい屋上運動スタジオ
- 対** 小学校1～3年生
- 内** スポーツインストラクターから正しい姿勢や手足の動かし方など、実際

に体を動かしながら学べる講座です。

- 定** 10人(先着順)
- 費** 500円
- 申** 9月3日～10月10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



▲前回の様子

高齢者



敬老の日を記念して区内共通 買物・食事券をお贈りします

- 対象年齢および贈呈金額
- ・100歳以上の方
区内共通買物・食事券10,000円
- ・88歳、77歳の方
区内共通買物・食事券8,000円
- ・75歳以上の方(100歳以上、88歳、77歳を除く)
区内共通買物・食事券3,000円
- ◎9月中旬までに郵送でお贈りします。
- 問** 高齢者福祉課高齢者福祉係
☎(3546)5354



詳しくは区HPへ

シニア講座第1期「太極拳」

- 日** 10月10日(土)・17日(土)・24日(土)(全3回)
- 午後2時～4時
- 場** シニアセンター1階セミナー室
- 対** 50歳以上の区内在住・在勤者
- 内** 無理のない動きで心身を鍛える健康のコツを専門家が伝授
- 定** 15人(抽選)
- 申** 9月18日(必着)までに申し込みフォームまたは往復はがきに①～⑤(9面記入例参照)⑥在勤者は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し問へ。
- 問** シニアセンター
〒104-0051
佃1-11-1
☎(3531)7813



申し込みフォーム



後期文科系講座(6カ月コース) 受講生募集

- 日** 10月～令和9年3月
場 いきいき浜町
内 書道や浮世絵セミナーなど22講座
対 60歳以上の区内在住者(いきいき館の利用者証が必要)
申 9月13日までに館内窓口で申し込む。
◎受講決定者は9月16日以降館内に掲示します。
問 いきいき浜町(浜町敬老館)
☎(3669)3385

木目込み人形教室～来年の干支「未」の 人形を手作りします～

- 日** 10月8日・22日、11月5日・19日、
12月3日の木曜日(全5回)
午後1時30分～3時30分
場 シルバー人材センター2階会議室
内 日本の伝統工芸である木目込み人形を制作します。木型の溝にヘラで布を木目込むことで衣装を着せて仕上げていきます。
定 10人(抽選)
費 3,000円(別途材料費4,000円)
申 9月15日(必着)までに往復はがきに①～⑥(9面記入例参照)を記入し問へ。
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

健康安全運転講座 ～いくつになっても自由に移動できる自立した生活をサポート～

- 日** 9月29日(火)
午後1時～3時
場 ダイハツ東京販売Dモール月島店
対 65歳以上の方
内 ①理学療法士による体力測定・運転指導
②JAF(日本自動車連盟)によるVR体験
③ダイハツの衝突回避支援体験
④月島警察署による自動車シミュレーター
⑤損保ジャパンによる運転適性検査
定 30人(先着順)
申 電話で問へ。
問 ダイハツ東京販売(株)モビリティ事業部
☎(4321)0832
(日曜・火曜日を除く)



いきいき桜川(桜川敬老館)講座

- オカリナ入門教室**
日 10月～令和9年9月の第1・3木曜日(全24回) 午後1時～2時
場 いきいき桜川ホール
内 初めての方を対象に、音の出しかから簡単な曲の演奏まで指導します。
定 25人(抽選)

- いきいきすてきな声づくり講座**
日 10月～12月の第1・3水曜日(全6回) 午後2時～2時45分
場 いきいき桜川トレーニングルーム
内 誤嚥防止にも役立つ元アナウンサーによる声の出し方の講座
定 15人(抽選)
英会話教室
日 10月～令和9年3月の第2・4日曜日(全12回)
①ちょっとイングリッシュ(初級) 午前10時～11時
②もっとイングリッシュ(中級) 午前11時10分～午後0時10分
場 いきいき桜川ホール
内 NO暗記・NO文法・NO宿題
定 各24人(抽選)
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)
申 9月14日までに直接館内窓口へ。
◎受講決定者は9月18日以降館内に掲示します。
問 いきいき桜川(桜川敬老館)
☎(3553)0030

高齢者向け毛筆教室 ～小筆で美しく書くテクニック～

- 日** 10月5日(月)・14日(水)・19日(月)・
26日(月)、11月2日(月)・9日(月)・
16日(月)・24日(火)・30日(月)、
12月7日(月)・14日(月)・21日(月)
(全12回)
午前9時30分～11時30分
場 シルバー人材センター研修室
対 原則60歳以上の方
内 小筆使いの基礎を学びます。
・文字の書きかた(とめ・はねなど)
・文字の大きさ・バランス
・年賀状の文面
定 16人(抽選)
費 6,000円(教材費を含む)
申 9月11日(必着)までに往復はがきに①～⑤(9面記入例参照)、⑥申し込み理由⑦区民カレッジ生(コース生)はその旨を記入し問へ。
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



健康・福祉



障害児・障害者を対象とした ボッチャ教室

- 日** ⑦9月20日(日)
①10月18日(日)
②11月8日(日)
③12月13日(日)
◎いずれも午後2時～3時
場 ⑦福祉センター第1・2会議室
①④月島スポーツプラザ第2武道場
②区役所8階大会議室
対 区内在住・在勤・在学の障害者
◎介助が必要な方はご家族などの同伴

- をお願いします。
内 ボッチャ
定 各回10人(先着順)
申 各開催日の3日前までにEメールまたはFAXで①参加したい教室の記号(⑦～④)および実施日(複数可)②～⑤(9面記入例参照)⑥在学者は学校名・学年⑦障害の程度・種類⑧同伴者の氏名・ふりがな・年齢・人数⑨FAXで申し込む場合はFAX番号⑩在勤者は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し問へ。
◎運動制限を受けている場合は主治医に相談の上、ご参加ください。
◎傷害保険は運営側で加入します。
問 地域スポーツクラブ大江戸月島事務局
☎070(6980)6899
(土・日曜日の午前10時～午後3時)
FAX(5546)3591
✉contact@oedo.tokyo.jp

詳しくは地域スポーツ
クラブ大江戸月島HPへ

在宅療養に関心のある皆さんへ 歯科と薬の講演会

- 日** 9月26日(土)
午後1時30分～3時30分
場 区役所8階大会議室
対 区内在住・在勤・在学者・その他興味のある方
内 歯科：「その『いびき』、放っておいて大丈夫ですか？～歯科医と考える睡眠時無呼吸症候群～」
薬：「薬のウソ・ホント～知って得する薬の常識・新常識～」
◎会場には手話通訳者を配置
師 歯科：日本橋江戸通り歯科 中村 守
薬：望星築地薬局 守 博史
定 100人(先着順)
申 9月3日～18日に申し込みフォーム、電話またはメールに①・②(9面記入例参照)③連絡先を記入し問へ。
問 介護保険課地域支援係
☎(3546)5379
✉zaitaku@city.chuo.lg.jp

申し込みフォーム

詳しくは区HPへ

12～3月生まれの方へ 「健康診査・がん検診等受診券」 を発送しました

- 対** 40歳以上の区民
費 無料(精密検査および検診内容以外の検査は受診者負担)
◎50歳以上偶数歳の方の胃がん検診は「胃部エックス線検査」または「胃内視鏡検査」です。いずれかを選択して受診することができます。
◎4～11月生まれの方で受診券を紛失したなどの理由で受診できない場合は、HPまたは電話で問へ。
問 中央区保健所健康推進課健診事業係
☎(3546)5397

詳しくは区HPへ

口腔ケア講演会 お口の健康が 健康長寿を支える～オーラルフ レイルをご存じですか？～

- 日** 9月18日(金)
午後6時30分～8時30分
場 日本橋社会教育会館地下2階講習室
定 50人(先着順)
申 当日、直接会場へ。
問 お江戸日本橋歯科医師会
☎(3661)1565
中央区保健所健康推進課健診事業係
☎(3546)5397

詳しくは区HPへ

区民講演会 みんなで「食べる」 を支えよう～オーラルフレイル・ イートロス対策していますか？～

- 日** 10月3日(土)
午後2時～3時30分
場 日本橋社会教育会館地下2階講習室
定 60人(先着順)
申 当日、直接会場へ。
問 お江戸日本橋歯科医師会
☎(3661)1565

詳しくは区HPへ

生活習慣病予防講演会 「笑うからだには健幸来たる」 ～笑う健康習慣始めましょう～

- 日** 10月7日(水)
午後1時30分～3時30分
場 日本橋保健センター4階講堂
対 区内在住・在勤者
内 面白くなくても笑えて、心も体もスッキリする健康法をお伝えします。
師 日本笑いヨガ協会 岡井 裕美
▲岡井 裕美さん
定 40人程度(先着順)
申 申し込みフォームまたは電話で問へ。
問 日本橋保健センター健康係
☎(3661)5071

申し込みフォーム

詳しくは区HPへ

呼吸法の教室～息苦しさを和ら げるゆっくり体操～

- 日** 10月15日(木)
午後2時30分～4時30分
場 日本橋社会教育会館地下2階講習室
対 区内在住・在勤で気管支ぜん息などの呼吸器疾患がある方
内 息苦しさを和らげ、呼吸を楽にする体操
定 20人(先着順)
申 9月7日～18日に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給付係
☎(3546)5400

申し込みフォーム

小児インフルエンザ任意予防接種費用助成

〔実施期間〕

10月1日～令和9年1月31日

対 生後6カ月～高校3年生の区民（経鼻弱毒生インフルエンザワクチンの接種対象者は2歳以上）

〔助成額〕

①インフルエンザHAワクチン：2,000円

②経鼻弱毒生インフルエンザワクチン：4,000円

◎助成額を差し引いた金額を医療機関でお支払いください。

〔助成回数〕

①インフルエンザHAワクチン

・生後6カ月～12歳は2回まで
・13歳～高校3年生は1回まで

②経鼻弱毒生インフルエンザワクチン1回まで

問 中央区保健所健康推進課予防接種担当
☎(3541)5930

詳しくは区HPへ

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ定期予防接種が開始されます

新型コロナウイルス感染症定期予防接種

〔実施期間〕

10月1日～令和9年3月31日

費・60歳以上75歳未満
一部自己負担額3,500円（生活保護を受けている方などは無料）
・75歳以上
無料

高齢者インフルエンザ定期予防接種

〔実施期間〕

10月1日～令和9年1月31日

費・60歳以上75歳未満
一部自己負担額2,500円（生活保護を受けている方などは無料）
・75歳以上
無料

◎本年度から高用量インフルエンザHAワクチンを接種の対象とする予定でしたが、供給が困難であるため、インフルエンザHAワクチンのみを接種の対象とします。

共通

対 次のいずれかに該当する方

・65歳以上の区内在住者
・60歳以上65歳未満で、身体障害者手帳1級（心臓・腎臓・呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害）の区内在住者

問 中央区保健所健康推進課予防接種担当
☎(3541)5930

詳しくは区HPへ
（新型コロナウイルス感染症定期予防接種）

詳しくは区HPへ
（高齢者インフルエンザ定期予防接種）

講座・催し



スマホセキュリティ最前線&生成AIを体験しよう

日 9月29日（火）

午前10時～正午

場 はるみらい集会所1・2・3

対 スマートフォンをお持ちの方

内 最新のスマホ詐欺の手口と対策、そして話題の生成AIをその場で体験します。

定 24人（先着順）

費 500円

申 9月3日～28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

オープンハウス

日 11月15日（日）

午前11時～午後1時

場 マイホーム新川2階デイルーム

内 地域の皆さまや子どもたちにマイホーム新川を知ってもらうため、縁日など楽しい企画を用意しています。

申 当日、直接会場へ。

問 マイホーム新川

☎(3552)5670

✉myhomeshinkawa@san-iku
kai.or.jp

第78回中央区民文化祭

大会への参加や観覧を希望される方は、各団体の発行するチラシまたはHPをご確認ください。

各種大会は以下のとおりです。

書道展・茶の湯会・いけばな展・短歌大会・将棋大会・民謡民舞大会・絵画展・俳句大会・和太鼓演奏会・囲碁大会・作品展

問 文化・生涯学習課生涯学習係

☎(3546)5526

詳しくは区HPへ

中央区民文化祭「作品展」出展者の募集

中央区民文化祭の一環である作品展の実施にあたり、出展者を募集します。

対 社会教育関係団体、一般団体、区内在住者（アマチュアの方に限る）

内 絵画や手芸、工芸などの趣味のサークル活動を行っている皆さんの作品を各社会教育会館に展示します。

◎サークル活動に参加していない方も出品可。

〔展示種目〕

絵画、写真、書道作品、ペン習字、手芸品、工芸品、生け花、盆栽、盆景、着物の着付け・帯結びの他、研究発表をまとめたものなど

申 9月7日（消印有効）までに、申込用紙（社会教育会館HPでダウンロード/社会教育会館窓口で配布）をFAX、郵送または直接出展を希望する問へ。

◎絵画は30号以下で、仮縁以上の額（裏面に展示用ひも付き）、書道作品は軸または額付き（日本橋は2m30

cm未満）に限ります。

問 築地社会教育会館

〒104-0045

築地4-15-1

☎(3542)4801

☎(3542)3696

日本橋社会教育会館

〒103-0013

日本橋人形町1-1-17

☎(3669)2102

☎(3669)2720

月島社会教育会館

〒104-0052

月島4-1-1

☎(3531)6367

☎(3531)6369

✉chuoshakyo-info@shopro.
co.jp（3館共通）

詳しくは
社会教育会館HPへ

家庭教育学習会

内 かつお節の削り体験を通して和食文化や素材のうま味を学んだり、親子で骨格を整える身体の使い方を習得したりして日々の不調予防やリフレッシュを図る学習会など

◎各学習会の詳細・申し込み方法などは「家庭教育学習会のお知らせ」（HPでダウンロード/区役所8階文化・生涯学習課、各社会教育会館・図書館などで配布）をご覧ください。

問 地域家庭教育推進協議会事務局

（文化・生涯学習課内）

☎(3546)5526

詳しくは区HPへ



腰痛予防教室

日 9月19日（土）

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 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 9月3日～12日に電話で問へ。

問 浜町メモリアル

☎(5695)8051

（受け付けは午前10時～午後8時）

秋の中央区歴史散歩2026 江戸のにぎわいを感じながら区境を散策～十思公園から東日本橋まで～

日 土曜コース：10月10日（土）

日曜コース：10月11日（日）

いずれも午前10時～正午

◎雨天決行

場 十思公園（集合）～竹の森神社・龍閑児童遊園～馬喰町～左衛門橋～郡代屋敷跡～浅草橋～初音森神社～柳橋～両国広小路記念碑～薬研堀不動院～東日本橋駅（解散）

対 小学生以上（小学生は保護者同伴）

定 各回30人（抽選）

費 500円

申 9月23日までに申し込みフォームから申し込む。

問 秋の中央区歴史散歩2026問い合わせ窓口

✉kuhou.machiaruki@gmail.
com



申し込みフォーム



男女共同参画リーダー研修

日 ①事前研修 10月1日（木）

午後6時30分～8時

②バス研修 10月14日（水）

・集合 午前9時30分

・解散 午後3時10分ごろ

場 ①男女平等センター研修室

②区役所前（集合・解散）

（公財）市川房枝記念会女性と政治センター、東京都庁第一庁舎、文化学園服飾博物館（行き先）

対 区内在住・在勤・在学で、地域団体に活動している方または今後活動したい方

◎①・②ともに参加できる方

内 施設見学など

定 30人（先着順）

費 無料（昼食代1,000円程度は自己負担）

申 9月3日～30日にHP、電話またはFAXに①・②（9面記入例参照）③電話番号④年代を記入し問へ。

問 総務課男女共同参画係

☎(5543)0651

☎(5543)0652

詳しくは区HPへ

江戸文化の魅力に触れる 江戸文字でオリジナルの木札を作ろう！

日 10月17日（土）

午前10時～正午

場 はるみらい工作室スタジオ

対 小学校4年生以上・大人も歓迎

内 築地で95年の歴史をもつ「津多屋商店」の店主から江戸文字について学び、実際に書いてみることで地域文化の魅力を感じます。

定 15人（先着順）

費 1,000円

申 9月3日～30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



▲作品イメージ/お店の様子

クラフトバンドで 初めてのかが編み

日 10月16日(金)・23日(金)

午後1時30分～4時

場 月島社会教育会館第3洋室

対 18歳以上

(中央区在住・在勤・在学者優先)

内 クラフトバンドをつかったかが編み体験です。16日に「パンかご」(青色・からし色から一色)を、23日に「網代編みバッグ」をつくります。

定 各14人(先着順)

費 パンかご1,700円、網代編みバッグ2,000円

申 9月3日午前10時から電話または①～④(9面記入例参照)⑤講座名・希望日⑥パンかごを選んだ場合は希望色を記入しFAXもしくは直接問へ。

問 月島社会教育会館

☎(3531)6367

FAX(3531)6369

詳しくは
社会教育会館HPへ



社会教育会館公式LINE



▲作品イメージ/パンかご



▲作品イメージ/網代編みバッグ

お顔のトレーニングで輝く笑顔 作り

日 9月17日(木)

午後6時～8時

場 京橋区民館

対 区内在住・在勤・在学者

内 自分のお顔を観察し、表情筋をゆるめる方法、正しい動かし方をお伝えします。

定 8人(抽選)

費 300円

申 9月3日～12日に電話で問へ。

問 京橋区民館

☎(3561)6340

(午前10時～午後7時)

経済講座 「初心者のための資産運用セミナー」

日 10月10日(土)

午後2時～4時

場 本の森ちゅうおう1階多目的ホール

対 中学生以上

内 幅広い世代の皆さんにわかりやすく投資のお話をします。また、AIで変わる世界やエンターテインメント業界の動向など、東洋証券の経済アナリストが楽しく解説します。

定 80人(先着順)

申 9月3日午前9時から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

中央区で働く！求職者向け スキルアップセミナー④

日 9月17日(木)

午後1時30分～3時30分

(受け付けは午後1時10分～)

場 環境情報センター「エコノバ」

対 中央区で働きたいと考えている求職者

内 応募書類の作成を効率化し、強みや魅力が伝わるよう面接対策をサポートします。

定 30人(先着順)

申 9月17日までにHPまたは電話で問へ。

問 (株)HRP

☎(3222)1801

詳しくは

中央区おしごとWEBHPへ



講演会「旧晴海鉄道橋と消えた鉄 道風景～東京港を走った鉄道の 記憶～」

日 9月23日(祝)

午後2時～4時

場 晴海区民センター2階会議室

内 遊歩道としてリニューアルされた旧

晴海鉄道橋の誕生

から現在までをた

どる講演会

師 鉄道イラストレー

ター 藤間 さちお

定 40人(先着順)

申 9月3日から電話または直接問へ。

問 晴海図書館

☎(5166)3131



▲藤間 さちおさん

ミニシアター

日 9月19日(土)

午後2時～4時

場 本の森ちゅうおう1階多目的ホール

内 「エターナルメモリー」(洋画、85分)

定 50人(先着順)

申 当日、直接会場へ。

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

生活設計セミナー ～円安・物価高が進む中、負 けない資産設計のコツを学ぶ～

日 10月8日(木)

午後6時45分～8時15分

場 築地社会教育会館4階視聴覚室

対 区内の中小企業に勤務する方と同居家族および区内在住者

内 ・円安・インフレ時代の過ごし方

・非課税制度(NISA)の効果的な活
用例

・負けない資産設計～株式投資のヒ
ント～

定 30人(先着順)

申 9月4日から電話またはEメールに①～④(9面記入例参照)⑤在勤者は勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入し問へ。

問 レッツ中央(中央区勤労者サービス
公社)

☎(3546)8610

✉kinro_oubo@chuo-tokyo.com

経営セミナー

日 10月1日(木)

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 商工業経営に役立つ専門知識の習得を目的としたセミナー

[テーマ]

今ある資産で、次の売り上げをつくる～小さな会社のための「選ばれる理由」の言語化と経営戦略～

定 100人(先着順)

申 HPから申し込む(イベント番号：207365(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



色鉛筆で描く花のアート

日 9月13日(日)

午後1時30分～4時

場 京橋プラザ区民館

対 区内在住・在勤・在学者

内 色鉛筆で生花を簡単にスケッチした絵はがきを作ります。

定 8人(抽選)

費 700円

申 9月3日～10日に電話で問へ。

問 京橋プラザ区民館

☎(3561)5163

(午前10時～午後7時)

水曜イブニングトーク 「中央区の食文化の歴史と今」

日 10月7日(水)

午後6時30分～8時

場 男女平等センター「ブーケ21」

1階交流スペース

内 [テーマ]「築地で働く本マグロ解体職人『ツナプリンセス』」

[ゲスト] 高橋 李奈(マグロ仲買人)

定 30人程度(先着順)

申 9月3日からHP、電話またはFAXに①・②(9面記入例参照)③電話番号④区民カレッジ生(コース生)はその旨を記入し問へ。

問 総務課男女共同参画係

☎(5543)0651

FAX(5543)0652

詳しくは区HPへ



経営者のための事業承継セミナー

日 10月15日(木)

午後2時～3時30分

場 中央区立産業会館第1集会室

対 法人経営者・個人事業主、関心のあ
る方

内 事業承継と経営計画の基本の習得を
目的としたセミナー

定 50人(先着順)

申 9月3日～10月14日に申し込み
フォームから申し込む。

問 産業会館

☎(3864)4666

✉sangyo@chuo-sangyo.jp



申し込みフォーム



詳しくは産業会館HPへ

郷土資料館講演会 「築地本願寺の再建と講中」

日 10月9日(金)

午後6時～7時30分

(午後5時30分開場)

場 本の森ちゅうおう1階多目的ホール

内 江戸時代後期、安政年間の地震と台風で倒壊した築地本願寺再建で講中と呼ばれる門徒たちが果たした役割に注目し、震災復興のあり方を紹介します。

師 人間文化研究機構

国文学研究資料館

名誉教授

渡辺 浩一

定 80人(先着順)

申 当日、直接会場へ。▲渡辺 浩一さん

問 本の森ちゅうおう(郷土資料館)

☎(3551)2167



詳しくは区HPへ

勤労者のためのパソコン講座 (Excel活用)

日 10月19日(月)～23日(金)(全5回)

午後6時30分～8時30分

場 ハイテクセンターパソコン研修室

対 中小企業に勤務する区内在住・在勤者で、Excelの基本操作ができる方

内 関数の利用、条件付き書式の設定、データの集計、統合、ピボットテーブル、グラフ、マクロなどを学ぶ。

定 20人(抽選)

費 6,000円

申 9月14日(必着)までに往復はがきまたはEメールに①～⑤(9面記入例参照)⑥勤務先(名称・所在地・電話番号)を記入し問へ。

問 レッツ中央(勤労者サービス公社)

〒104-0061

銀座2-15-6 銀座ブロッサム1階

☎(3546)8610

✉kinro_oubo@chuo-tokyo.com



健康セミナー 「ボディメンテナンス教室」

- 日** 10月7日～28日の毎週水曜日
(全4回)
午後6時30分～8時
場 築地社会教育会館3階第3和室
対 区内の中小企業に勤務する方・区内
在住者
内 ・きれいな姿勢を作るための呼吸法
・腰痛・肩こりの予防法
・身近にあるもので簡単身体ほぐし
定 20人(抽選)
費 1,000円
申 9月10日(必着)までに往復はがき
またはEメールに①～⑤(9面記入例
参照)⑥在勤者は勤務先(名称・所在
地・電話番号)を記入し**問**へ。
問 レッツ中央(勤労者サービス公社)
〒104-0061
銀座2-15-6 銀座プロッサム1階
☎(3546)8610
✉kinro_oubo@chuo-tokyo.com

「音楽の絵本～プラスサンタ withサキソフォックス～」

- 日** 12月12日(土)
午後2時開演(午後1時30分開場)
場 銀座プロッサム(中央会館)ホール
内 金管五重奏のズーラシアンプラスに
加え、四つ子のきつねサキソフォッ
クスが登場。弦うさぎもピアノで参
加しクリスマスの名曲をお届けします。
[曲目]
赤鼻のトナカイ、ジングルベル、ク
リスマスの12日間他
定 全席指定900人
費 ①区内在住・在勤者 2,500円
②一般 3,000円
◎3歳以上は有料。2歳までの子ども
は大人1人につき1人まで膝上での
鑑賞無料。席が必要な場合は有料。
申 ①9月12日10時からGETTIIS **HP**
で申し込む(購入用パスワードは
blossomfox)。②9月19日10時
からチケットぴあ、イープラス、ロー
ソンチケット、スーパーキッズチ
ケットセンターで販売。



▲プラスサンタwithサキソフォックス
問 銀座プロッサム(中央会館)
☎(3542)8585



詳しくは
銀座プロッサム **HP** へ

映画「どうすればよかったか？」

- 日** 9月19日(土)
午後2時～4時30分
場 月島社会教育会館4階ホール
内 統合失調症をテーマに、家族・医療・
地域との関わりを考えるドキュメン
タリー映画を上映

上映後、希望者による感想シェア会
を予定しています。

- 定** 240人
費 1,000円
申 当日、直接会場へ。
問 中央区で「どうすればよかったか？」
を見る会
☎090(6035)2013
✉remotework.photo@gmail.
com

成年後見支援センター講演会・ 相談会

- 講演会「今から考える終活～任意後見
制度とその他制度～」
日 10月3日(土)
午前10時～正午
(午前9時30分開場)
場 区役所8階大会議室
対 区内在住・在勤者
内 任意後見制度を中心に、終活の選択
肢を司法書士が紹介します。
◎手話通訳者と要約筆記者の配置あり
定 会場参加120人(先着順)
申 9月3日～30日に電話、FAXまたは
Eメールに①～④(9面記入例参照)⑤
参加方法(会場参加・後日動画配信・
会場参加と後日動画配信の両方のい
ずれか)⑥動画配信を希望する場合
はEメールアドレスを記入し**問**へ。

成年後見制度無料個別相談会

- 日** 10月3日(土)
午前10時～、午前11時～、正午～、
午後1時～、午後2時～、午後3時
～の各1時間
場 区役所8階会議室他
対 成年後見制度の利用を検討してい
る、または成年後見制度に関心のある
区内在住・在勤者
内 成年後見制度の申し立て手続きや利
用方法などについて、相談員が個別
に応じます。
定 各回3組(先着順)
申 9月3日～30日に電話、FAXまた
はEメールで①～④(9面記入例参
照)⑤希望の時間⑥相談内容(簡単
に)を記入し**問**へ。

- 共通**
問 社会福祉協議会成年後見支援セン
ター「すてっぴ中央」
☎(3206)0567
☎(3523)6386
✉step@shakyo-chuo-city.jp

中央区介護職 合同就職相談・面接会

- 日** 9月30日(水)
午後1時30分～3時30分
(受け付けは午後1時15分～3時)
場 区役所8階大会議室
対 介護職などで就職を希望する方、介
護の仕事に興味のある方
内 事業所PR会、事業所との個別相談・
面接会、相談コーナー(資格や仕事
に関する総合的な相談)
[参加予定企業数]
10社(全て区内介護サービス事業
所)
◎求人情報は、事前に **HP** に掲載
問 介護保険課指導担当
☎(3546)5749

詳しくは
ハローワーク飯田橋 **HP** へ



ス ポ ー ツ



地域スポーツクラブ大江戸月島 と日本橋・京橋(Maple)は、 相互利用ができます

- ◆地域スポーツクラブ大江戸月島
ホッケー
日 第2、4土曜日
午後2時45分～3時45分
場 月島第一小学校屋上
対 年中～小学校3年生
詳しくは地域スポーツ
クラブ大江戸月島 **HP**
(ホッケー)



- サッカー
日 ①毎週木曜日、金曜日
午後4時～6時
②毎週日曜日
午後1時～4時
場 ①月島第一小学校校庭
②明正小学校校庭
対 区内在住・在学・在園の幼児または
小学生
詳しくは地域スポーツ
クラブ大江戸月島 **HP**
(サッカー)



- 共通**
問 (一社)中央区地域スポーツクラブ大
江戸月島事務局
☎070(6980)6899
(土・日曜日の午前10時～午後3時。
平日はEメールでお問い合わせくだ
さい)
✉contact@oedo.tokyo.jp

◆大江戸日本橋・京橋(Maple) ダブルダッチ

- 日** 毎週土曜日
①午後4時10分～4時50分
②午後4時55分～5時50分
毎週日曜日
③午後1時15分～2時15分
④午後2時30分～3時30分
場 阪本小学校3階体育館
対 ①園児/年少
②園児/年中・年長
③小学生
④小学生以上
詳しくは地域スポーツクラブ
大江戸日本橋・京橋(Maple) **HP**
(ダブルダッチ)



- フラッグフットボール
日 毎週水曜日
午後5時～6時
場 阪本小学校屋上校庭
対 年中～小学校6年生の男女

- 詳しくは地域スポーツクラブ
大江戸日本橋・京橋(Maple) **HP**
(フラッグフットボール)



- 共通**
問 中央区地域スポーツクラブ大江戸日
本橋・京橋(Maple)
✉info@maple.tokyo.jp

第80回区民体育大会

- ニュースポーツ大会
日 9月27日(日)
・ラケットテニス
午前9時30分～正午
・ソフトバレーボール
午後1時30分～5時
場 築地社会教育会館屋内体育場

対 区内在住・在勤・在学者(個人参加可)
申 当日、各競技の開始30分前までに
直接会場へ。

バレーボール大会

- 日** 男子の部
10月3日(土)午前9時30分～
女子の部
11月7日(土)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・在学者および連盟
登録団体(小・中学生を除く)
費 1チーム4,000円
申 9月10日正午までに **HP** から申し込
む。

卓球大会(ダブルス)

- 日** 10月11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・在学者および連盟
登録者(小・中学生を除く)
費 1組1,400円(申込時に納入)
申 9月7日～11日(必着)に必要な事項を
入力の上、中央区卓球連盟にEメー
ルで **問** へ。連盟登録者はミングルス
より申し込む。

- 問** 中央区卓球連盟
✉chuokuttfg@gmail.com

ソフトテニス

- 日** 10月18日(日)
午前9時～
場 豊海テニス場
対 区内在住・在勤・在学者および連盟
登録者(小学生を除く)
申 10月1日(必着)までに申込用紙に
記入の上、Eメールで **問** へ。

- 問** 中央区ソフトテニス連盟
✉ye.h.shimizu@gmail.com

バドミントン大会(混合ダブルス)

- 日** 11月1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・在勤者および協会登録者
(高校生以下は出場不可)
費 保険料および事務費として500円
(当日、会場で納入)
申 9月25日(必着)までに申込用紙に
記入の上、郵送で **問** へ。

- 問** 中央区バドミントン協会
〒104-0052
月島4-8-16岩崎ビル

空手道大会

- 日** 11月29日(日)
午前9時50分～
場 総合スポーツセンター主競技場
対 中央区空手道連盟登録者
[競技種別]
形・組手
申 10月10日(必着)までに申込用紙に
記入の上、郵送で **問** へ。
問 中央区空手道連盟 金谷宛て
〒104-0051
佃2-2-11-3705

共通

◎実施要項および申込用紙は区役所8
階中央区スポーツ協会事務局窓口で
配布する他、 **HP** からダウンロード可。

詳しくは
スポーツ協会 **HP** へ



水泳教室(初心者・初級者)

回 11月6日～12月1日の毎週火・金曜日(全8回)
午後6時30分～8時30分
場 月島第三小学校温水プール
対 18歳以上の区内在住・在勤者(高校生を除く)
定 30人(抽選/初めての方を優先)
費 500円(参加費)
申 9月15日(必着)までに申し込みフォーム、はがきまたはFAXで①～⑤(9面記入例参照)⑥性別⑦泳力の程度(4泳法それぞれ何メートル泳げるか)⑧緊急連絡先(名前および電話番号)⑨令和8年2月開始または6月開始の本教室参加の有無⑩在勤者は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し問へ。
◎参加にあたり、配慮が必要なことがある場合はご記入ください。
問 スポーツ課スポーツ事業係
☎(3546)5531
FAX(3546)9561



申し込みフォーム

ゴルフ教室(初心者・初級者)

回 ・第1期
10月16日～11月17日の毎週火・金曜日(10月20日、11月3日を除く/全8回)
・第2期
11月24日～12月18日の毎週火・金曜日(全8回)
いずれも午後6時30分～8時30分
◎内容は各期とも同じ
場 ・初回～3回目
総合スポーツセンター
・4回～8回目
フジゴルフセンター
(江東区木場6-2-6)
対 18歳以上の区内在住・在勤者(高校生を除く)
定 各期20人(抽選/初めての方を優先)
費 5,000円(別途ボール代として4回目以降は毎回1,500円を徴収・ゴルフセンターでクラブをレンタルする場合は毎回320円/1本を支払う)
申 9月15日(必着)までに申し込みフォーム、Eメールまたははがきで①～⑤(9面記入例参照)⑥過去の本教室参加の有無⑦在勤者は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し問へ。
◎Eメール申し込みの場合、件名は「R8ゴルフ教室第〇期申し込み」とする。
問 スポーツ協会事務局
〒104-8404
築地1-1-1
☎(3546)5729
✉entry@chuo-taikyo.jp



申し込みフォーム

詳しくは
スポーツ協会HPへ



勤労者のためのゴルフ大会

回 11月23日(祝)(荒天時中止)
・集合 午前9時
(キャディーマスター室前)
・開始 午前9時15分
(OUT・INコース同時スタート)
◎午前8時45分までに受け付けを済ませてください。
場 山田ゴルフ倶楽部(千葉県山武市松尾町下大蔵790)
対 中小企業に勤務する区内在住・在勤者と同居家族および区内在住者
定 40人(抽選/20人未満の場合は中止)
[参加費]
2,000円(懇親会に充当)
[プレー費]
・キャディー付24,800円(乗用カート・1Rプレー代、昼食代含)
・キャディーなし21,300円(乗用カート・1Rプレー代、昼食代含)
申 9月16日(必着)までに往復はがきまたはEメール(1グループ1通限り)に「ゴルフ大会」と明記し、①申し込み代表者の氏名・住所・電話番号・勤務先(名称、所在地、電話番号)②参加人数と全員の氏名(ふりがな)・生年月日・性別③キャディー付またはキャディーなしを記入し問へ。
[競技方法]
18ホールストロークプレー(新ペリア方式)
◎多数賞品を用意しています。
[その他]
組み合わせはレッツ中央が決定します。プレー終了後、表彰式および懇親会を行います。
問 レッツ中央(勤労者サービス公社)
〒104-0061
銀座2-15-6銀座ブロッサム1階
☎(3546)8610
✉kinro_oubo@chuo-tokyo.com



税・国保・年金



国民年金保険料のご案内を民間事業者が行っています

国民年金保険料の納め忘れがある方に対し、電話・文書による納付案内と免除・猶予制度の申請手続き案内などを行っています。
なお、民間事業者による国民年金保険料の収納は行っていないため、民間事業者が保険料を預かることはありません。
[民間事業者]
アイヴィジット・NTT印刷共同企業体
問 中央年金事務所国民年金課
☎(3543)1411(代表)
音声案内②→②を選択
アイヴィジット・NTT印刷共同企業体
☎0570(021)781

中央都税事務所からのお知らせ 固定資産税・都市計画税第2期分の納期限は9月30日

6月に送付した納付書により、お近くの金融機関・郵便局、指定のコンビニエンスストアなどで、9月30日(水)までに納めてください。
また、クレジットカードやスマートフォン決済アプリ、口座振替、金融機関・郵便局のペイジー対応のATM、インターネットバンキング、モバイルバンキングでも納付できます。
問 中央都税事務所
☎(3553)2151
・口座振替の申し込み方法など
東京都主税局徴収部納税推進課
☎(3252)0955



詳しくは
東京都主税局HPへ

お知らせ



コミュニティふれあい銭湯

回 9月9日(水)・25日(金)
場 区内公衆浴場(銭湯)
費 200円(敬老入浴証持参者と小学生以下は無料)
◎区内在住・在勤であることが確認できるもの(運転免許証、マイナンバーカード、社員証など)を必ずお持ちください。本人の住所・勤務場所が確認できない場合は一般料金となります。
問 地域振興課区民施設係
☎(3546)5623

契約業者登録制度

区の発注する工事・物品の購入・委託などの受注を希望する事業者を対象に、次の2つの登録制度を設けています。
競争入札参加資格登録制度

入札対象となる高額な契約では、競争入札参加資格の登録が必要です。登録手続きは、インターネットで受け付けています。

申請に必要な条件や手続きなどの詳細は、東京電子自治体共同運営サービスをご覧ください。

なお、中央区以外の区市町村との契約を希望する場合も同時に申請できます。

[受付期間]
随時
◎競争入札参加有資格者のうち、区内の中小事業者に対しては、優先的に発注を行います。

小規模事業者登録制度

小額で簡易な契約の受注を希望する区内の中小事業者を対象に、申請を受け付けています。

[受付日時]
月～金曜日
(祝日・休日、年末年始を除く)
午前8時30分～正午、午後1時～5時
[受付場所]
区役所3階経理課契約係
[対象]
・区内に本社登記のある法人
・区内に住民登録のある個人
[登録方法]
次の書類を提出してください。

・中央区小規模事業者登録申請書
・登記簿謄本または住民票など
[登録内容の変更・抹消]
所在地や名称、代表者名など登録内容に変更があった場合や廃業、区外への転出、区の競争入札参加資格の取得などにより登録の抹消を希望する場合は届け出が必要です。
◎詳しくは、HPまたは区役所3階経理課契約係で配布している資料をご覧ください。
◎両制度とも、受注を保証するものではありません。
問 経理課契約係
☎(3546)5258



東京電子自治体
共同運営サービス



詳しくは区HPへ
(小規模事業者登録)

9月と10月は「行政相談月間」

総務省では、行政相談制度を周知し、広く皆さんにこの制度を利用していたくために、毎年9月と10月を行政相談月間と定めています。

行政に関する苦情や要望などの相談に対応しますので、ご利用ください。

対面での相談

回 毎月第3木曜日
午後1時～4時
場 区役所1階区民相談室
問 まごころステーション(区民相談)
☎(3546)9590
電話・インターネットによる相談
問 「行政苦情110番」総務省行政相談センターさくみみ東京
☎(0570)090110
IP電話などをご利用の場合
☎(3363)1100



詳しくは総務省HPへ
(インターネットによる相談)



▲行政相談のマスコット「キクーン」

公共施設予約システムの休止日のお知らせ

サーバーメンテナンスに伴い、公共施設予約システムを休止します。

休止日時

9月21日(祝)
午前8時～午後8時
問 情報システム課開発支援係
☎(3297)0211
◎予約状況や利用については各施設にお問い合わせください。

祝日のごみ収集

9月21日(祝)「敬老の日」・22日(休)「国民の休日」・23日(祝)「秋分の日」は、平常どおりの曜日に、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。
☎中央清掃事務所作業係
☎(3562)1521

中小企業退職金共済(中退共)制度

中小企業退職金共済(中退共)制度は、中小企業の事業主が、従業員の退職金を計画的に準備できる国の退職金制度です。国からの有利な掛け金助成や、税法上の優遇も受けられ、手数料もかかりません。家族従業員やパートタイマーも加入できます。
◎一部対象外あり
☎中退共本部
☎(6907)1234



詳しくは中退共HPへ

災害時医療救護活動
従事スタッフの募集

大規模災害発生時は、区内小・中学校などに医療救護所が開設され、医師会・歯科医師会・薬剤師会などが中心となって軽症者の治療や重症者などへの応急処置を行います。
負傷者への迅速な対応、円滑な医療救護活動を実現させるため、医師などのサポートを行う「中央区災害時医療救護活動従事スタッフ」を募集しています。
☎区内在住・在勤の医師、歯科医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、准看護師
◎区内医療関係団体(医師会・歯科医師会・薬剤師会)に加入していない方に限ります。
[活動内容]
・医療救護所での医療救護活動
・区が実施する防災訓練などへの参加
☎申し込みフォームから申し込む。
☎中央区保健所健康推進課管理係
☎(3541)5930

申し込みフォーム

詳しくは区HPへ



令和8年度中央区職員募集
福祉Ⅱ類(保育士等)・土木作業

福祉Ⅱ類(保育士等)
[募集人員]
20人程度
[受験資格]
・国籍・性別を問わず、昭和58年4月2日から平成19年4月1日までに生まれ、保育士資格を有し、都道府県知事の登録を受けている方(令和9年

3月31日までに資格を取得し、都道府県知事の登録を受ける見込みの方を含む)
土木作業
[募集人員]
若干名
[受験資格]
・国籍・性別を問わず、昭和57年4月2日以降に生まれた方
共通
[第一次選考]
10月18日(日)
[申込期間]
9月30日まで
◎受験資格、申し込み方法など詳しくは、HPの採用情報または区役所3階職員課の募集案内をご覧ください。
☎職員課人事係
☎(3546)9565



詳しくは区HPへ

無料出張経営相談

中小企業診断士が事業所などへ伺い経営に関するさまざまな相談をお受けします(年度内3回まで、創業の方は5回まで)。
ご利用できる方が限られます。詳しくはHPをご確認ください。

相談内容の例

区内での開業、財務状況の改善、ホームページの活用、販路の開拓、補助金のアドバイス
☎依頼フォームから申し込む。
☎商工観光課相談融資担当
☎(3546)5330

依頼フォーム(創業)

依頼フォーム(一般)

詳しくは区HPへ

中央区制80周年記念・港区政80周年記念 東京湾大華火祭
～観覧船の標旗発行～

花火打ち上げ場所の周辺海域に観覧船を収容する水域を指定します。観覧船の出航を希望する方は、お申し込みください。
☎小型船(抽選)
☎費協賛金が必要です。金額は観覧船の大きさによって異なります。
☎9月18日までに特設サイトから申し込む。
◎標旗を持たない船は海上での観覧はできません。
◎標旗の数には限りがあります。
◎申し込み条件、注意事項など詳しくは特設サイトをご確認ください。
☎東京湾大華火祭コールセンター
☎0570(01)5372



特設サイト

中央区の文化を推進する事業および団体活動の支援

区内の文化の創造や発信につながる「中央区らしさ」を有する文化事業および区民などに文化の発信などを定期的に行っている文化団体の活動に対して助成を行います。
応募資格や対象事業、助成限度額など詳しくはHPをご覧ください。

募集期間

10月1日～11月20日

応募方法

☎へ電話し、事前相談をした上で、必要書類を☎へ直接お持ちください。
◎提出書類について、詳しくは募集要項をご覧ください。
[募集要項・申請書の配布場所]
文化・国際交流振興協会と区役所1階まごころステーションで配布している他、HPからダウンロードできます。
☎文化・国際交流振興協会
☎(3297)0251



詳しくは文化・国際交流振興協会HPへ

京華スクエアの臨時休館

中央区社会福祉協議会の仮移転作業のため、次のとおり休館します。
☎9月19日(土)～21日(祝)
◎同施設内のリサイクルハウスかざぐるま八丁堀も休館
☎京華スクエアに関すること
商工観光課中小企業振興係
☎(3546)5487
・リサイクルハウスかざぐるま八丁堀に関すること
リサイクルハウスかざぐるま八丁堀
☎(6275)2961
環境課環境啓発係
☎(3546)9592

～事業者の皆さんへ～
ふれあい作業所からのお知らせ

ふれあい作業所は、働く意欲のある高齢者や障害者に、簡易な加工作業の仕事を提供することで、生きがいと生活の安定を図っていく施設です。
作業所では簡単な仕事を行っています。事業者の方で、外注に出したい仕事、内職として家庭でできる仕事がありましたら、お問い合わせください。
仕事の内容
タオルの袋入れ、印刷物の丁合い・封筒入れ、訂正シール貼り、サンプルの袋詰め、郵便物封入、簡単な組み立てなど
◎受注する仕事には、受託加工料がかかります。受託加工料は、作業所利用者の工賃になります。
☎ふれあい作業所
☎(3532)1577

18歳・19歳・20歳代の
投票立会人の募集

選挙管理委員会では、若い世代の皆さんに選挙により関心を持っていたくために、有権者になったばかりの若い方を投票立会人に選任しています。
応募資格
区内在住の18歳、19歳および20歳代の有権者

職務内容

投票管理者の下で投票が公正に行われるよう立ち会います。

応募方法

HPの申し込みフォームまたは「投票立会人登録申込書」(HPでダウンロード)に必要な事項を記入し郵送、FAXで☎へ。
☎選挙管理委員会事務局
☎(3546)5542
☎(3543)9057



詳しくは区HPへ



「中央区社会福祉協議会」の
仮移転について

八丁堀分庁舎等複合施設の大規模改修工事に伴い、中央区社会福祉協議会を「京華スクエア」に仮移転します。
◎仮移転に伴う電話・FAX番号の変更はありません。
[仮移転期間]
令和8年9月24日～令和9年9月下旬
◎現事務所での業務は9月18日(金)まで
☎社会福祉協議会管理部庶務課
☎(3206)0506
☎(3206)0601
✉shomu@shakyo-chuo-city.jp



詳しくは
社会福祉協議会HPへ

善意に感謝いたします

社会福祉協議会への寄付(令和8年6月分)
合計338,125円
一般寄付金(敬称略・順不同)
关毅…3,000円、佃二丁目鈴木猛夫…1,065円、大山雪江…275,000円、日本橋式典…5,000円、(有)三谷葬儀社…10,000円、三谷和美…5,000円、匿名(7件)…39,060円(内訳20,000円、2,500円、3,810円、1,450円、300円、10,000円、1,000円)
☎社会福祉協議会管理部庶務課
☎(3206)0506



◀中央区社協キャラクター「ニジノコ」



人口と世帯(住民基本台帳)
8月1日現在

人口	192,145人(うち外国人 13,702人)
男	91,762人(うち外国人 6,910人)
女	100,383人(うち外国人 6,792人)
世帯	109,344世帯

第38回「区民スポーツの日」

スポーツクリニック

中央区制施行80周年記念



サッカー元日本代表 柿谷曜一朗さんによる サッカークリニック

時間

- ①午前11時～午後0時20分
- ②午後1時20分～2時40分

場 晴海中学校校庭

対 区内在住・在学の

- ①小学校1～4年生
- ②小学校5年生～中学校3年生

定 各回60人(抽選)



▲柿谷曜一朗さん

元体操日本代表 田中理恵さんによる 少年・少女体操体験教室

時間

- ①午前11時～午後0時20分
- ②午後1時20分～2時40分

場 月島第三小学校体育館

対 区内在住・在学の

- ①小学校1～3年生
- ②小学校4～6年生

定 各回40人(抽選)



▲田中理恵さん

陸上・女子100mハードル 中島ひとみさんによる 陸上クリニック

時間

- ①午前11時～正午
- ②午後1時20分～2時20分

場 晴海中学校体育館

対 区内在住・在勤・在学の

- ①小学校3～6年生
- ②中高生～大人

定 ①40人(抽選)
②30人(抽選)



▲中島ひとみさん

プロテニスコーチ 西尾茂之さん、中嶋康博さん によるテニスクリニック

時間

- ①初心者・ジュニア体験レッスン
午前11時～午後0時15分
- ②経験者レッスン
午後1時15分～2時30分

場 晴海総合高校テニスコート

対 区内在住・在勤・在学の

- ①おおむね小学校4年生以上の初心者
- ②小学校4年生以上の経験者

定 各回40人(抽選)



▲西尾茂之さん



▲中嶋康博さん

申し込みフォーム
(サッカークリニック)



申し込みフォーム
(少年・少女体操体験教室)



共通

申9月15日までに申し込みフォームから申し込む。
◎兄弟・姉妹での参加を希望する場合も、1人ずつお申し込みください。
問「区民スポーツの日」実行委員会事務局(スポーツ課内)
☎(3546)5531

申し込みフォーム
(陸上クリニック・
小学校3～6年生)



申し込みフォーム
(陸上クリニック・
中高生～大人)



申し込みフォーム
(テニスクリニック・
初心者、ジュニア体験)



申し込みフォーム
(テニスクリニック
・経験者)



中央区観光写真コンクール作品募集



区の魅力や豊かな観光資源が伝わる作品を募集します。

題材

- ・「中央区観光商業まつり」期間中の各種行事
- ・観光におすすめしたい神社仏閣、建造物、名所・旧跡など
- ・伝統的行事
- ・おすすめの風景、街並み
- ・「中央区まるごとミュージアム」に関わるもの
- ・その他“観光の視点”で外せない中央区一押しスポットやポストカードにふさわしい写真

写真サイズなど

- ・カラー・モノクロは問いません。
- ・JPEG形式で2MB以上10MB以内
- ・加筆および削除や二次的な合成など、加工・創作された作品は応募不可

主な注意事項

- ・応募は1人5点までです。
- ・1月4日～令和9年1月3日までに撮影された未発表の作品に限ります。
- ・入賞作品は、展示および中央区観光協会HP、出版物などに無償で使用されます(作品タイトルと氏名を明記する場合があります)。

応募方法

その他の注意事項も専用サイトから確認の上、申し込む。

応募期間

9月1日午前10時～令和9年1月4日正午

入賞作品の発表など

- ・選考結果は、令和9年2月中に入賞者のみに通知します。
- ・入賞作品は令和9年3月12日～26日に区役所1階ロビーで展示します。

賞

中央区観光協会会長賞(1点)、中央区長賞(1点)、特選(3点)、協賛賞(14点)、中央区観光協会賞(14点)

主催

中央区観光協会、中央区
問 中央区観光協会
☎(6228)7907



専用サイトHP

見つける新しい中央区

2026中央区「わくわくツアー」参加者募集

10月～12月開催分

この街をよく知るガイドと区ならではの老舗や匠の技と粋を楽しむコース、文化の足跡をたどるコースを巡ります。

定 各コース10人(先着順)

費 700円～/人(参加費/申込時に支払う)

申 HPから申し込む。

- ・10月開催分：9月1日正午～
- ・11月開催分：10月1日正午～
- ・12月開催分：11月2日正午～

支払い方法

カード決済またはコンビニで支払う。

問 中央区観光協会

☎(6228)7907

詳しくは東京
まんなかippin堂HPへ



区公式ホームページ



X (旧 Twitter)



Instagram



YouTube



LINE

