



ちゅうおう



デジタル版は
こちら



Multilingual

いっしょに まど を まも る

特集

消防団

2面・3面に続きます

消防団員として活動しているのは、普段は学校に通ったり、仕事に励む地域の人々。本業のかたわら、地域の安全を守り、災害へ備える活動に取り組んでいます。その活動の原点にあるのは「誰かを思う気持ち」です。

意外と知らない？

消防団って？

1

どんな人が活動しているの？

A. 中央区では18歳以上の男女が活躍中！世代や職業の垣根を越え、地域のコミュニティーにもなっています。

2

ボランティアなの？

A. いいえ、入団すると「特別職の地方公務員」という身分になります。

3

消防職員とは違うの？

A. 消防署は常備の機関ですが、消防団は「普段は自分の仕事や学業を持つ地元の人」が集まり活動している組織です。

今回は4人の団員に、活動の魅力や、とある1日のスケジュールをお聞きしました。学業や仕事と両立しながら、自分らしく活躍する皆さんの素顔をご紹介します。

マイペースに活動できます

小笠原さん

自営業 消防団員歴：50年

父を介して、消防団長から入団を勧められました。町会の青年部に所属するなど、ボランティアに元々興味があったのと、幼い頃に火災の避難誘導のために実家へ来てくれた消防団員の姿が印象的だったので入団を決めました。

これまでに一番大変だった経験といえば、やはり3・11ですね。火災はなかったものの防災拠点への誘導、倒れたモノの片付けなど発災以降は一晩中絶えず出動命令が掛かりました。現在は年一度の全国大会に向けた訓練や、地域の避難訓練などにも参加しています。マイペースに活動できる環境です。みんなで一緒に「やろうぜ！」

スケジュール（平日）

7時	起床・朝食	21時半	帰宅・夕食・入浴
9時	出勤	22時	読書
15時	訓練準備	24時	就寝
19時	訓練 ※21時半まで		



▲団本部運営訓練

古川さん

大学1年生 消防団員歴：4カ月

母の勧めから、小学校入学時に地元（日本橋）の消防少年団へ入団。高校3年生まで約12年間の活動で「防災」「地震」への興味が強まりました。卒業後は消防団へ。（大学で専攻している）地震学の知識を含め、今後は地域で防災の啓発活動をしたいと思っています。

D級ポンプ※の操作などでは「もっと体力をつけなきゃ」と感じます（笑）。近所の方々などとオン・オフ問わず楽しく交流しています。学業・アルバイトとも両立しやすく、日々の生活もリフレッシュできます。一緒にやりましょう！

※初期消火用の小型の動力消防ポンプ。毎分130リットル以上の放水能力がある。

交流のきっかけになりました



▲初期消火訓練指導

スケジュール（休日）

7時	起床・朝食
9時	訓練
正午	団員とランチ
14時	（大学の）課題
17時	自由時間（趣味など）
20時	夕食
22時	（大学の）課題
1時	就寝

誰かを思う気持ちで動いている。

特別
な
と
じ
や
な
い。



▶ポンプ
操法訓練



「いざという時」の備えに妥協はありません。訓練を積み重ね、消火・救助技術を磨いています。その成果が実り、今年、「全国消防操法大会」への出場が決定！

「いよいよ全国大会」
応援よろしく
お願いします！



日本橋消防団 ^{わ き}和氣 団長

10月31日に開催される全国大会(第31回全国消防操法大会)へ向けて、訓練の真っ最中です。わが団には優れた「団員」がいる他、サポートメンバーの動きも素晴らしい仕上がりです。団員一丸となり、半年間の成果を披露しますので応援よろしくお願いします。「優勝あるのみ！」

女性も

活躍中です

大谷さん

会社員 消防団員歴：15年

地元で知り合った消防団員の方から、消防操法大会の面白さ・すごさを聞いて興味を抱きました。東日本大震災の年(2011年)に入団。団員はみな家族みたいな存在で、参加の頻度は人それぞれ。お互いに協力し、頑張っています。

今年わが団は都大会に優勝し、全国大会への出場が決定。目標はもちろん優勝です。女性を代表して頑張ります。ちなみに、日本橋消防団には女性だけの組織「麒麟隊」がありますが、まだ広く知られていません。女性が操法でも活躍できることを知ってほしいですね。お待ちしております！

◀応急救護訓練



スケジュール（平日）

5時	起床・朝食・エクササイズ・愛犬のお散歩
9時半	出勤・ランチ
19時	退社後に訓練
21時半	全国大会の打ち合わせ会議
帰宅後	アロマバスでリラックス
23時半	就寝

湯澤さん

大学2年生 消防団員歴：1年

多世代で

いつも和気あいあい！

かつて私も消防少年団に所属していました。そこでAEDの操作、応急救護、初期消火など防災の基礎を習得。防災訓練では参加者を指導したこともあります。消防団入団後は全国大会の選手に選出。今は、優勝を目指して訓練に明け暮れる毎日です。地域の人々と直接触れ合う機会も増え、「地域に根差した活動」であることを実感しています。

団員は10～70代と幅がありますが、いつも和気あいあい。人との出会いも多く、楽しい組織です。参加をお待ちしています。

スケジュール（平日）

6時半	起床・朝食
7時	出発
9時	講義・ランチ
17時	帰宅・夕食・勉強(課題)
19時	訓練
22時	入浴・自由時間
24時	就寝

▶担架搬送訓練



消防団員になってみませんか？

区内在住・在勤・在学で18歳以上の健康な方であればどなたでも入団することができ、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。

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

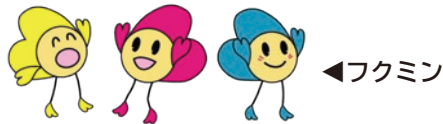


消防団員募集



第38回

中央区制施行80周年記念事業



◀フクミン

10月25日

「区民スポーツの日」

10月12日

月島運動場を中心にマラソン大会やスポーツイベントを開催します。

☑スポーツが苦手な方でも気軽に参加できます。軽食を販売する模擬店や、さまざまな景品が当たるお楽しみ抽選会も開催します。

スポーツイベント

- ・障害のある方も楽しめるコーナー
- ・ストラックアウトやモルック、アーチェリーシュート
- ・小さな子どもに大人気のベースボールドッグ、キッズテニスなど

◎マラソン大会実施中(午前8時30分～11時)は、交通規制を行います。一般車両、都営バスおよび江戸バス南循環は迂回運行となります。近隣の皆さんにはご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

◎自動車での来場は、ご遠慮ください。

☎「区民スポーツの日」実行委員会事務局(スポーツ課内)

☎(3546)5531



▲ベースボールドッグ



詳しくは

区HPへ



中央区健康福祉まつり2026

テーマ

「出会いと ふれあいと 感動と」
地域で生活する全ての方々が、ふれあい、交流することで、相互の理解と親睦を深め、福祉と健康のまちを目指して開催します。
◎自動車、自転車での来場はご遠慮ください。

時間

午前10時～午後3時(雨天決行)

会場・内容

中央区保健所

こころの健康づくり、医師会・歯科医師会・薬剤師会による無料相談コーナーなど

福祉センター

点字体験、各種展示啓発、各種作品展示など

子ども発達支援センターゆりのき

親子休憩室「ほっとルーム」など

子ども家庭支援センターきらら中央

養育家庭に関するパネル展示など

教育センター

「よい歯のすこやか家族」、「8020達成者」の表彰、各種作品展示など

あかつき公園

ふれあい食堂、登録ボランティア団体活動PRコーナー、各種相談コーナー、工作コーナー、バザーなど

あかつき公園内の屋外ステージ

楽器演奏、ダンス、ファッションショーなど

手話通訳

視聴覚ホール、屋外ステージには、手話通訳

者を配置するとともに必要に応じ要約筆記者を配置

主催

中央区健康福祉まつり2026実行委員会、中央区、社会福祉協議会

協力

中央区医師会、日本橋医師会、東京都中央区京橋歯科医師会、お江戸日本橋歯科医師会、京橋薬剤師会、日本橋薬剤師会、中央区環境衛生協会、中央区食品衛生協会、(公社)全日本不動産協会東京都本部中央支部

築地児童館の臨時休館

当日は、健康福祉まつりで施設を使用するため、築地児童館を休館します。赤ちゃん・ふらっとをご利用の方は、中央区保健所等複合施設3階子ども発達支援センターゆりのき内「ほっとルーム」にお越しください。

☎福祉センター管理係

☎(3545)9311

FAX(3544)0888

・中央区保健所

生活衛生課庶務係

☎(3541)5936

FAX(3546)9554

・中央区社会福祉協議会

☎(3206)0560

FAX(3206)0601



東京レガシーハーフマラソン2026

10月18日



種目

ハーフマラソン

スタート時刻(MUFGスタジアム(国立競技場))

東京レガシーハーフマラソン2026

- ・車いすハーフマラソン
午前8時
- ・ハーフマラソン
第1ウェーブ 午前8時5分
第2ウェーブ 午前8時8分(予定)
第3ウェーブ 午前8時15分(予定)

主催

(一財)東京マラソン財団

区内コース

当日はマラソンコースを中心に交通規制(別表1)が行われます。また、自転車や歩行者のコース横断も規制されます。

コース沿道の自転車・置き看板などの撤去

コース沿道での自転車・バイクの駐輪や、置き看板などの設置はご遠慮ください

別表1

区間(コース)	道路名(通称を含む)	規制時間
須田町⇄日本橋	中央通り	7:45～10:35

◎⇄両方向とも車両の通行が禁止されます。

◎コースと接続している道路も車両の通行が禁止されます(コース直近の区間のみ)。

い。なお、放置してある物件は、区で移動・撤去する場合があります。

☎交通規制お問い合わせ窓口

☎(6705)0668

◎9月15日より開局

スポーツ課スポーツ事業係

☎(3546)5531

江戸バスの一部迂回運行

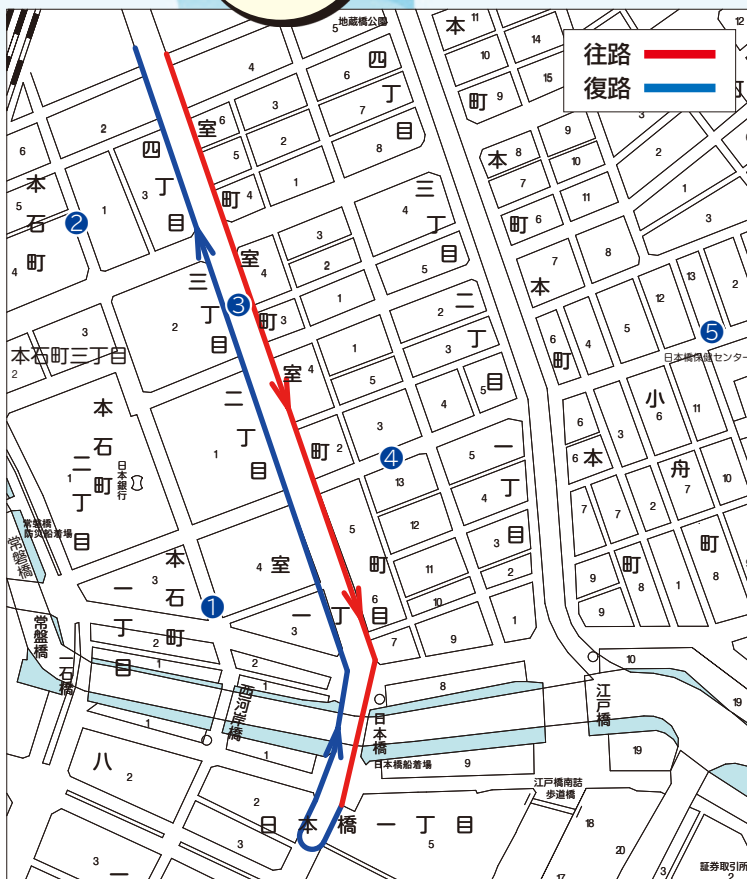
開催当日、江戸バスは北循環の始発から中央区役所午前10時40分発まで、別表2のバス停には停車しません(南循環は、通常どおり運行します)。

☎交通課交通対策係

☎(3546)5413

◎東京レガシーハーフマラソン2026が、中止となった場合、交通規制や江戸バスの迂回運行は実施しません。実施の可否は下記公式ウェブサイトなどでご確認ください。

東京レガシーハーフマラソン
公式ウェブサイト



別表2

バス停	停車しない時間帯
①本石町一丁目(日本橋三越前)	8:26発～10:56発
②本石町四丁目	8:28発～10:58発
③新日本橋駅	8:31発～11:01発
④室町二丁目(コレド室町前)	8:32発～11:02発
⑤日本橋保健センター	8:36発～11:06発

中央区制施行80周年記念

第21回中央区内アンテナショップスタンプラリー

10/2金～29木

今年は中央区制施行80周年を記念し、アンテナショップスタンプラリーを開催します。

お手持ちのスマートフォンまたは台紙で、スタンプを集めた方の中から抽選ですてきな賞品が当たります。さらに、先着800人に4つのアンテナショップの商品の中から、いずれか1点を中央区観光情報センターでプレゼントします。

同時開催イベント

謎解き！中央区80年のタイムトラベル

たぬき探偵ジェリーとメロンと一緒に、次々と出題される謎を解明して答えを導き出し、クリアを目指そう！

公式キャラクターの

お名前募集キャンペーン!!

中央区内アンテナショップスタンプラリーの公式キャラクターのお名前を大募集します!!

共通

スタンプラリー期間中

◎本イベントはスマートフォンでのみ

参加可能です。

【主催】中央区・アンテナショップ連携推進協議会

【問】商工観光課都市観光推進係

☎(3546)5624

お名前が採用された方にはアンテナショップ賞品1万円相当詰め合わせをプレゼント!



詳しくは区HPへ



◀公式キャラクター

中央区観光情報センターHPへ



中央区制施行80周年記念

10/18日

第47回子どもフェスティバル

時間

午前9時30分～午後2時（各コーナーは午前10時）

【場】浜町公園、浜町運動場、総合スポーツセンター

◎各コーナーへの参加には、会場出入り口などで配布しているスタンプラリー台紙が必要です。

◎自動車、自転車での来場はご遠慮ください。

◎当日は、エコバックをお持ちになり、ごみの持ち帰りにご協力をお願いします。

【問】中央区子どもフェスティバル実行委員会事務局(文化・生涯学習課内)

☎(3546)5304



詳しくは区HPへ

ポスターコンクールの結果

子どもフェスティバルPRポスター募集に、区内の小学生の皆さんから300点の応募がありました。審査の結果、次の23名の方が入賞されました。入賞作品は当日会場に展示します。

金賞

豊海小4年 乗田 笑門

銀賞

泰明小4年 榊原 永真

京橋築地小2年 安田 あみりあ

京橋築地小5年 南木 麻希

佃島小3年 松本 紗良

優秀賞

城東小1年 小澤 令依

泰明小2年 真鍋 蘭

中央小1年 木村 充稀

明石小2年 前田 陽葵

京橋築地小3年 久保 聡汰



常盤小3年 篠塚 美菜

日本橋小2年 橋 咲良

有馬小1年 本間 優理子

久松小4年 藤井 彬愛

阪本小3年 梶谷 飛陽

佃島小3年 荻野 真穂

月島第一小4年 福島 心寧

月島第二小1年 岡崎 苺華

月島第三小3年 薦谷 優杏

豊海小4年 守田 啓人

豊海小4年 山下 紗花

晴海西小5年 高安 結

お茶の水女子大学附属小5年 澤田 優

中央区標準服等リユース事業

「りゅぽ〜と」に標準服・園服を寄付しませんか?

寄付のお願い

卒業や成長により着用しなくなった「りゅぽ〜と」参加校の標準服・園服を、ぜひご寄付ください。寄付された標準服・園服は、クリーニングや補修を行い、次に着用する子どもの保護者にクリーニングなどの実費相当額で譲渡します。

寄付方法

参加校に設置の回収ボックスに入れてください。

譲渡を希望する方へ

譲渡会のスケジュール・必要書類・譲渡可能な標準服・園服の「在庫検索」などはHPに掲載しています。

◎本事業は、環境省の「自治体による物価高騰対策に資するリユース等支援事業」の採択を受け、実施しています。

【問】環境課環境啓発係

☎(6278)8243



詳しくはりゅぽ〜とHPへ



10月は食品ロス削減月間

食品ロスの削減にご協力ください

日本では1年間で約461万トンの食品ロスが発生しており、これは1人当たり毎日おにぎり1個に近い量(約102グラム)の食品を捨てていることとなります。

一人一人の日常生活でのちょっとした工夫や意識の向上が、食品ロスの大きな削減につながります。

「ちゅうおう食べきり協力店」をご利用ください

区では、食品ロスの削減に取り組む区内の飲食店や食品販売店などを「ちゅうおう食べきり協力店」としてHPで紹介しています。

「ちゅうおう食べきり協力店」を利用して、おいしく食べきりましょう。

協力店での取り組み事例

- ・小盛りメニューやハーフサイズなどによる料理の提供
- ・ばら売りや量り売りなどによる食品の提供
- ・賞味期限または消費期限の近い食品の割引販売など

◎協力店を随時募集しています。

詳しくは区HPへ
(ちゅうおう食べきり協力店)



フードドライブ

区では、家庭で余った食品を受け付け、区内の子ども食堂などに提供しています。家庭で使い切れずに余っている食品類がありましたら、お持ち寄りください。

なお、受付窓口や受付時間はHPをご確認ください。

詳しくは区HPへ
(フードドライブ)



食品回収を実施します

高島屋日本橋店にて家庭で余った食品を回収します。

【日】10月14日(水)～19日(月)

午前10時30分～午後7時30分

◎最終日は午後6時閉場



▲ちゅうおう食べきり協力店ステッカー

【場】日本橋高島屋S.C.本館8階 特設会場
(日本橋2-4-1)

詳しくは高島屋日本橋店HPへ



- 【問】食品ロスの削減について
中央清掃事務所清掃事業係
☎(3562)1523
- ・フードドライブについて
環境課環境企画係
☎(3546)5408

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



～環境学習事業～

檜原村自然体験ツアー「山に入っ
てたき火に挑戦してみよう！」

日 11月14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2人まで参加可)

内 秋の檜原村を散策し、たき火を囲ん
でマシュマロやソーセージを焼きま
す。地場野菜たっぷりの「ひのはら
弁当」を堪能した後は、木の香る焼
酎工場を見学します。

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19日午後5時までに、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

親子食育教室

日 11月6日(金)

午後1時30分～3時

場 月島保健センター多目的室・栄養室

対 区内在住の3～5歳(開催時)の子ど
もと保護者

内 ・食育講話

・親子クッキング

定 10組(抽選/初めての方を優先)

申 10月2日～13日にHPから申し込む。

問 月島保健センター健康係

☎(5560)0765



詳しくは区HPへ



中央区食育野菜キャラクター

認可外保育施設保育料補助制度
の拡大

10月から、補助対象者および補助
上限額を拡大します。

[補助対象者]

従来の補助対象者に加え、0歳児～
2歳児クラスの住民税非課税世帯およ
び3歳児～5歳児クラスの全世帯を補
助対象とします。

[補助上限額(月額)]

・0歳児～2歳児クラス

課税世帯：80,000円

非課税世帯：34,300円

・3歳児～5歳児クラス：36,700円

◎10月・11月の拡大分については、
第3期分(12月～3月分)と併せて支
給します。

問 保育課保育給付係

☎(3546)5422



詳しくは区HPへ

認証保育所保育料補助制度の拡大

10月から、3歳児～5歳児クラスま
での児童の補助上限額(月額)を拡大し
ます。

[変更前]

50,000円

[変更後]

77,000円

◎令和9年度に予定していた補助上限
額の減額措置は廃止します。

◎10月・11月の拡大分については、
第3期分(12月～3月分)と併せて支
給します。

問 保育課保育給付係

☎(3546)5422



詳しくは区HPへ



10月・11月は「里親月間」
養育家庭体験発表会などの開催

里親制度の一つである養育家庭(里
親)とは、養子縁組を目的とせず、一
定期間子どもを預かり育てる里親です。

養育家庭体験発表会

日 11月7日(土)午後1時30分～3時
30分

[パネル展示会]

11月5日(木)

11月6日(金)午前10時～午後4時

11月7日(土)午前10時～午後3時

場 月島区民センター1階会議室

申 当日、直接会場へ。

図書館ブース設置

本の森ちゅうおう、晴海図書館

日 10月16日～11月18日

日本橋図書館、月島図書館

日 10月23日～11月25日

問 子ども家庭支援センター相談担当係
☎(3542)6322

自然遊びを子どもと楽しもう

日 11月8日(日)

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3歳以上の未就学児と保
護者

内 子どもとの自然遊びの楽しみ方を実
践的に学び、季節に合った作品を作
ります。

定 12組(抽選)

申 10月22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

小中学生POPコンクール
～POPで読書のすすめ～

POPとは本屋さんにある「本の紹介
カード」です。自分が読んだおすすめ
の本を絵や文字で伝え、コンクールに
応募しよう！

対 区内在住・在学の小中学生

内 小学生部門、中学生部門に分け審査
の上、最優秀賞などを決めます。作
品は冬休みに展示会を予定していま
す。

申 10月30日までに区立図書館にある
チラシと募集要項を確認し、応募用
紙に作品と必要事項を記入の上、直
接区立図書館へ。

問 図書文化財課管理係

☎(3551)2172



▲POPの作品例



詳しくは図書館HPへ

運動神経向上を目指す キッズ
コーディネーショントレーニング

日 11月7日(土)

午前10時～11時

場 はるみらい多目的スタジオ

対 4～6歳(年中～年長)

◎要保護者同伴

内 3～6歳で約90%が決まると言われ
る運動神経。輪っかやミニハードル
を使い、遊び要素がたくさんので遊
びを通して、運動神経の向上を目指
します。

定 10人(先着順)

費 1,000円

申 10月3日～11月6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



▲活動イメージ

令和8年度東京都子育て支援員研
修(第3期)受講者募集

対 都内在住または在勤で、今後子育て
支援員として就業する意欲のある方

内 保育や子育て支援の分野で従事する
上で必要な知識や技能などを持つ
「子育て支援員」の養成研修(3つの
コース)

申 10月15日(消印有効)までに、各HP

または申込書(区役所6階保育課、
各特別出張所で配布/各HPからダウ
ンロード)に記入の上、郵送(簡易書
留)で希望するコースの問へ。

問 ・地域保育コース

(公財)東京都福祉保健財団

〒163-0719

新宿区西新宿2-7-1

新宿第一生命ビルディング19階

☎(3344)8533



詳しくは(公財)東京都
福祉保健財団HPへ

・地域子育て支援コース・放課後児
童コース

(株)東京リーガルマインド

〒164-0001

中野区中野4-11-10

アーバンネット中野ビル

☎(5913)6225



詳しくは(株)東京
リーガルマインドHPへ

・研修全般に関すること

東京都福祉局子供・子育て支援部
企画課

☎(5320)4121



詳しくは東京都福祉局HPへ

学研の図鑑LIVE編集長に聞く！ 図鑑の作り方&使い方

日 11月1日(日)
午前10時～11時30分
場 本の森ちゅうおう1階多目的ホール
対 5歳～小学生(未就学児は保護者同伴)
内 図鑑ができるまでのお話を聞いて、使い方を学ぼう！
師 (株)Gakken 学研の図鑑LIVE編集長 松原 由幸
定 40人(先着順)
申 10月4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



▲松原 由幸さん

詳しくは図書館**HP**へ

子ども自転車教室

日 ①10月25日(日)
②11月1日(日)
③11月22日(日)
④11月29日(日)
午前9時30分～11時30分
場 ①月島第一小学校校庭
②明正小学校校庭
③日本橋小学校校庭
④明石小学校校庭
対 区内在住の自転車に乗れない子ども(4歳以上)
内 自転車の乗り方や安全ルールについて、親子で学べる自転車教室です。
・体の使い方
・自転車の正しい扱い方 など
定 各回15人(抽選)
申 10月12日までに**HP**から申し込む。
問 交通課交通対策係
☎(3546)5413

詳しくは区**HP**へ

高齢者



高齢者緊急通報システム ～利用説明会の開催～

高齢者緊急通報システムとは
自宅で急病やケガなどの緊急時にボタンを押すと、警備会社や消防の救助を受けられます(24時間365日)。
日 10月28日(水)
午後2時30分～3時30分
場 月島特別出張所1階会議室
対 65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯の方
◎利用中の方や家族の参加も可
内 緊急通報システムの仕組みや、機器の操作方法などを実演映像も織り交ぜて分かりやすく解説します。
定 50人(先着順)
申 10月5日～21日に電話で**問**へ。
◎説明会では緊急通報システムの申し

込みはできません。
問 高齢者福祉課高齢者サービス係
☎(3546)5355



詳しくは区**HP**へ

中高年齢者のためのパソコン教室

日 ・1回目
11月2日～26日の毎週月・木曜日(全8回)
・2回目
12月3日～28日の毎週月・木曜日(全8回)
◎いずれも午前10時～正午
場 シニアセンター1階
対 50歳以上で区内在住・在勤のパソコン初心者
内 インターネットとメールを中心とした説明、操作を学習します。
定 各回10人(抽選)
申 10月16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(6面記入例参照)⑥在勤者は勤務先の名称・所在地・電話番号⑦パソコン経験の有無・年数⑧希望する回を記入し**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

親子で参加歓迎 シニア講座第2期「相続」

日 11月14日(土)・21日(土)・28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 感情論で終わらせない「あの時話してよかった」といえる未来へのステップに。経験豊富な専門家がやさしくご案内します。
定 15人(抽選)
申 10月30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(6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

健康・福祉



介護者教室・交流会「身近に潜む 転倒リスクに備えて～転倒リスク に備える福祉用具の解説～」

日 11月8日(日)
午後2時～3時30分
場 ⑦マイホームはるみ4階
①オンライン(Zoom)

対 区内在住・在勤・在学者、その他介護に興味・関心のある方
内 福祉用具専門相談員が福祉用具の種類や選び方、導入までの流れを説明します。教室終了後、介護に関する悩みの共有や情報交換の場として、交流会を開催します。
定 各20人(先着順)
費 10月3日～11月6日に⑦の場合は電話で、①の場合はEメールで①「介護者教室申し込み」②氏名・ふりがな③電話番号を記入し**問**へ。
問 マイホームはるみ
☎(3531)7635
✉harumi-shien@foryou.or.jp



詳しくは区**HP**へ

生活習慣病予防講演会 「膝にやさしいウォーキング」 ～胸のストレッチで歩きがもっと 軽くなる～

日 11月11日(水)
午後1時30分～3時30分
場 月島保健センター
対 区内在住・在勤者
内 膝にやさしいウォーキングのお話と実技
定 25人(先着順)
申 10月5日～30日に申し込みフォームまたは電話で**問**へ。
問 月島保健センター健康係
☎(5560)0765

申し込みフォーム

デューク更家のウォーキング教室

日 11月22日(日)
午前10時～正午
午後2時～4時
◎いずれも同じ内容です。
場 築地社会教育会館屋内体育場
内 歩くためのエクササイズや歩き方のコツを楽しく学びます。参加することでアプリの健康ポイントを獲得できます。
師 デューク更家
定 各回60人程度(抽選)
申 10月25日までにアプリから申し込む。
問 ・アプリについて
ちゅうおうヘルス&ウォークコー
ルセンター
☎(4446)3554
・事業について
中央区保健所健康推進課健康係
☎(3541)5930



▲デューク
更家さん

詳しくは区**HP**へ



こころの健康づくり教室 「いつまでも『求められる人』で あり続けるために」

日 11月6日(金)
午後2時～4時
場 晴海保健センター多目的室
対 区内在住・在勤・在学者
内 人間関係のストレスを「安心」に変えませんか？周囲と心地よい距離を保つ心の整え方を学びます。
師 保坂サイコオコンロ
ロジー・クリニック院長 保坂 隆
定 40人(先着順)
申 10月29日までに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



▲保坂 隆さん

申し込みフォーム

特定不妊治療医療費助成事業の 拡大

令和8年4月1日以降に開始した治療について、以下のとおり助成内容を拡大しました。
対 次の全ての要件に該当する方
・東京都の特定不妊治療費助成事業の交付決定を受けていること
・区内に住所があること
・同一年度で区助成上限額(100,000円)を超える助成を受けていないこと
内 保険診療の体外受精および顕微授精、先進医療にかかった費用から都事業の助成金額を除いた額に対し、1年度当たり100,000円を限度に助成します。
申 申請用紙(中央区保健所、各保健センターで配布)に記入し**問**へ。
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)3515
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

詳しくは区**HP**へ

難病講習会 パーキンソン病と共に暮らして いくために

日 11月2日(月)
午後1時～3時30分
場 中央区保健所2階大会議室
対 区内在住・在勤のパーキンソン病に関心のある方
内 ・医師によるパーキンソン病についての講義
・参加者同士の交流会、情報交換
定 30人(先着順)
申 10月5日～29日に**HP**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

詳しくは区**HP**へ

区民どうしのたすけあい家事サポート「虹のサービス」協力会員募集

虹のサービスは、高齢や障害、出産などにより、日常的な家事にお困りの方(利用会員)を、ボランティア(協力会員)がサポートする、有償の助け合い活動です。協力会員に必要な資格や経験はありません。

協力会員の活動内容

掃除、洗濯・アイロンがけ、布団干し、買い物、食事の支度、外出の付き添い、見守りなど

[謝礼]1時間800円

協力会員登録オリエンテーション

日⑦10月6日(火)

午前10時～正午

①11月12日(木)

午後1時30分～3時30分

②12月1日(火)

午後1時30分～3時30分

◎各回とも同じ内容

場⑦さわやかワーク中央

①勝どきデイルーム

②多世代交流スペース「はまるーむ」

対18歳以上で地域の助け合い活動の趣旨を理解し、利用会員の自宅などで家事をサポートできる方

内虹のサービス事業の概要説明、登録書類の記載など

申開催日前日の午後5時までに、電話、FAXまたはEメールに①～④(6面記入例参照)⑤参加希望日を記入し問へ。

問社会福祉協議会在宅福祉部推進課

☎(3206)0603

☎(3523)6386

✉zaitaku@shakyo-chuo-city.jp



詳しくは
社会福祉協議会HPへ

在宅療養支援シンポジウム「おひとりさまの老後の備え、医療と介護のこと」

日11月7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

内法律・医療・介護の専門家と人生の最期まで自分らしく生きるための備えについて、基調講演とパネルディスカッションを通じて学びます。

◎会場に手話通訳者を配置

定100人(先着順)

申10月5日～11月4日に申し込みフォーム、電話またはEメールに①～②(6面記入例参照)③電話番号を記入し問へ。

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

中央区社会福祉協議会成年後見支援センター「すてっぴ中央」

権利擁護支援事業

[福祉サービスの利用援助(基本サービス)]

福祉サービスに関する情報提供や相談、サービス利用の手続きや利用料支払いなどの援助

利用料 1時間1,000円

[日常的な金銭管理サービス]

預貯金の出し入れや公共料金、医療費、家賃の支払いなどの援助

利用料 1時間1,000円

[書類等預かりサービス]

定期預金証書、不動産権利証などの重要書類のお預かり

利用料 1ヵ月1,000円

対区内在住で次のいずれかに該当する方・認知症高齢者、知的障害、精神障害のある方

・おおむね65歳以上で支援を必要とする方

・18歳以上で身体障害のある方

成年後見支援事業

成年後見制度とは、判断能力が不十分な方の権利と財産を守る制度です。

[一般相談]

成年後見制度の概要、利用方法などについて一人一人の事情に沿って相談に応じます。また、お越しになることが難しい場合は、職員が自宅を訪問します。

[弁護士による福祉法律相談]

専門の弁護士が、法的課題を抱えた方の成年後見制度の利用相談をはじめ、高齢者や障害のある方の権利侵害、福祉サービスの利用に関わるトラブルや苦情などの相談に応じます。

日毎月1回3組(要予約)

午後1時30分～4時30分

相談時間 1組1時間

その他支援事業

[申し立ての支援]

申立書類作成の支援や、弁護士・司法書士・社会福祉士などの専門職後見人等候補者を紹介します。

[後見費用などの助成]

所得や資産が少ない方でも成年後見制度を利用できるよう、申し立て費用や後見人への報酬の支払い費用を助成します。

[出前講座の実施]

町会・自治会や高齢者クラブ、職場内グループ、施設などに職員が伺い、成年後見制度の説明を行います。

[親族後見人への支援]

講座・交流会を開催する他、随時相談に応じます。

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



詳しくは
社会福祉協議会HPへ

「じんぞうの学校」森維久郎先生から学ぶ～腎臓病ってなんだろう？誰でもわかる正しいケア～

日10月20日(火)

午後2時～4時

場中央区保健所2階大会議室

対区内在住者

内腎臓病に関する疑問について、分かりやすく解説します。講演会終了後、

管理栄養士による個別相談会を実施します。

師赤羽もりクリニック院長
森 維久郎

定50人(先着順)

申申し込みフォームまたは電話で問へ。

問保険年金課給付係

☎(3546)5361



▲森 維久郎さん



申し込みフォーム



詳しくは区HPへ

講座・催し



成年後見申立講座～制度の基礎から後見人等の職務まで～

基礎編

日11月6日(金)

午前10時30分～午後0時30分

内弁護士が成年後見制度の概要や申立書類作成に関する留意点などを説明

応用編

日11月6日(金)

午後2時～4時

内弁護士が成年後見人の具体的な活動内容や就任後の手続きなどを説明

共通

場京華スクエア3階大会議室

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(親族が区内在住の方も可)

定各回25人(先着順)

◎どちらかみの参加も可

申10月5日～11月2日に電話、FAXまたはEメールに①～④(6面記入例参照)を記入して問へ。

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

男女共同参画講座 親の介護から見てくる「わたし」のこれから～今日からはじめる終活講座～

日10月29日(木)

午後6時30分～8時30分

場男女平等センター「ブーケ21」3階研修室1・2

内「親を大切にすると」「自分の人生を生きる」のどちらも両立する介護のヒントを見つけるための講座

定30人程度(先着順)

申10月3日午前9時からHP、電話またはFAXに①・②(6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

☎(5543)0652



詳しくは区HPへ

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14日(土)・21日(土)

・集合 午前8時

・解散 午後5時40分

◎2日間とも同じ内容

場東京駅周辺(集合・解散)

奥多摩町登計トレイル(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歳未満のみの場合は親権者の同意書が必要

内日本初の森林セラピー専用ロード(登計トレイル)の散策と森のティータイム・テラリウム制作体験

定各日3人(抽選/15人未満の場合は中止)

◎協議会に参加している8区でそれぞれ同人数を募集

費2,500円/人(昼食・保険代含む)

申10月13日～27日に申し込みフォームまたは電話で問へ。

問(株)日本旅行「多摩の森自然体験ツアー」デスク

☎080(7017)7664



申し込みフォーム

労働セミナー「使用者・人事労務担当者が知っておきたいハラスメント対策」

日11月5日(木)～25日(水)

場オンデマンド配信

対使用者、人事労務担当者、テーマに関心のある方

内「パワーハラスメント」(業務上の指導との境界線のポ



イント)を中心に、職場のハラスメントを防止することの大切さ、それらが起きてしまった時の対処方法について解説します。

師弁護士 帯刀 康一

定200人程度(先着順)

申10月5日からHPで申し込む。

問総務課男女共同参画係

☎(5543)0651



詳しくはTOKYO
はたらくネットHPへ

ハロウィーンオーナメントを作ろう

日10月24日(土)

午後2時～4時

場久松町区民館

対区内在住・在勤・在学者

内カリグラフィー(西洋書道)専用ペンでアルファベットを装飾して、ハロウィーンオーナメントを作ります。

定15人(先着順)

費500円

申10月3日～16日に電話で問へ。

問久松町区民館

☎(5640)5606

(午前10時～午後8時)

漆器で楽しむ生け花体験～暮らしの器と季節の花

- 日**11月3日(祝)
午後1時～3時
場はるみらい工作スタジオ
対18歳以上
内漆器の魅力について学んだ後、生け花講師から漆器を使った生け花と持ち寄ったぐい呑み・お猪口を使った生け花を教わります。
定10人(先着順)
費2,500円(花代含む)
申10月3日～11月2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



▲漆器を使った作品(イメージ)



▲ぐい呑み・お猪口を使った作品(イメージ)

花と苗木の即売会

- 日**①10月9日(金)
②10月10日(土)
午前10時～午後3時(荒天中止)
場①浜町公園
②月島第一児童公園
内園芸や屋上・壁面緑化に関する相談コーナーの他、家庭から回収した土を再生した園芸用土や街路樹などの剪定枝を利用した腐葉土、苗木を配布します。
問水とみどりの課緑化推進係
☎(3546)5629

生前対策講座～「まだ早い」が「やっておいてよかった！」に変わる日～

- 日**11月7日(土)
午後1時30分～3時
場人形町区民館
対区内在住・在勤・在学者
内相続・認知症対策、相続ルール改正など、事例を紹介しながら「生前対策」を分かりやすく解説します。
定40人(先着順)
申10月3日～30日に電話で**問**へ。
問人形町区民館
☎(3668)5537
(午前10時～午後8時)

吹き矢教室・体験会

- 日**10月10日(土)
午後1時30分～4時
場京橋プラザ区民館2階多目的ホール
対区内在住・在勤・在学者
内スポーツ吹き矢の紹介と体験会
定10人(抽選)
費300円
申10月3日～8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)

腰痛予防教室

- 日**10月17日(土)
午前10時～正午
場豊海区民館3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、予防のために生活習慣を工夫する方法を教えます。
定10人(抽選)
費500円
申10月3日～12日に電話で**問**へ。
問豊海区民館
☎(3536)4005

女性しごと応援キャラバン in 日本橋～お金から考えるライフとキャリア～

- 日**11月6日(金)
セミナー 午前10時～正午
個別相談 午後0時15分～1時20分
場ビジョンセンター東京八重洲
日本橋プラザビル9階
(日本橋2-3-4)
対就職を希望している女性
内税金や社会保険の扶養の制度を理解しながら、収入や働き方の選択肢を考えます。
定セミナー 100人(先着順)
個別相談 12人(先着順)
申10月6日から**HP**で申し込む。
託生後6カ月以上の未就学児(10月29日正午までに申し込む/定員あり)
問東京しごとセンター 女性しごと応援キャラバン運営事務局
☎(4550)0973

詳しくは女性しごと
応援キャラバン**HP**へ



第4回本の森ちゅうおう朗読会「賢治の宇宙 言葉のラビリンス」

- 日**11月14日(土)
①午前の部：午前11時～午後0時40分
②午後の部：午後2時～3時40分
◎①②ともに同じ内容です。
場本の森ちゅうおう1階多目的ホール
対中学生以上
内今年生誕130年を迎えた作家、宮沢賢治。故郷岩手の風土の中で生まれ、風や光、匂い、音がふんだんに表現されたお話と詩の数々を朗読します。
定各回60人(先着順)
申10月5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



映画鑑賞会

- 日**10月17日(土)
午後2時～3時40分
(午後1時30分開場)
場日本橋図書館6階図書館ホール
対中学生以上
内『青ヶ島の子供たち 女教師の記録』(日本映画、96分)
定35人(先着順)
申10月4日から電話で**問**へ。
◎2人分まで申し込み可
問日本橋図書館
☎(3669)6207

図書館の閉架書庫を探検しよう！「こより」と和紙から知る「江戸の本」ワークショップ

- 日**11月15日(日)
午後1時30分～4時
(午後1時15分開場)
場本の森ちゅうおう1階多目的ホール
対小学生以上の方
内「こより」を使った簡単などじ本作りや江戸時代の本事情などについての講話
定20人(先着順)
◎2人分まで申し込み可
申10月14日午前9時から電話または直接**問**へ。
問本の森ちゅうおう(京橋図書館)
☎(3551)2151

本の森ちゅうおう星空ひろば

- ほしぞらシアター
日月1回程度(10月は12日)
内子ども向けのプラネタリウム番組の上映と星空のお話をします。
星空さんば
日月1回程度(10月は12日)
内平面プラネタリウムで、解説員が当日の星空を解説します。
あの日の星空カード
日月1回(10月は2日)
内お好きな日の星空を映し出し、カードにして差し上げます。

- 星空ヨガ**
日月1回(10月は2日)
対大人(マット不要)
内平面プラネタリウムで、解説員が当日の星空を解説し、その後、星空を背景に、椅子に座ったままで上半身ヨガを体験します。

- 天体観望会**
日月1回(10月は3日)
内屋上庭園で天体望遠鏡を使用して星を眺める観望会を行います。
◎荒天の場合は、1階多目的ホールで平面プラネタリウムを実施

- 共通**
場本の森ちゅうおう1階多目的ホール(天体観望会は6階屋上庭園)
申当日、1階総合案内で申し込む(天体観望会は当日正午から参加証を配布。中学生以下は保護者同伴)
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



図書館で終活

- 日**11月8日(日)
午前10時30分～午後0時30分
(午前10時開場)
◎午後1時から希望者のみ個別相談
場本の森ちゅうおう1階多目的ホール
内エンディングノートの書き方講座や個別相談を行います。
師(株)グローバルケア担当者
定40人(先着順)
申10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



「創業」セミナー

- 日**11月5日(木)
午後7時～8時30分
場晴海図書館3階会議室
内これから創業される方や、創業間もない方に向けた講座。日本政策金融公庫、東京信用保証協会の職員が創業計画書の作り方や資金調達の方法についてお話しします。
定20人(先着順)
申10月5日から電話または直接**問**へ。
問晴海図書館
☎(5166)3131

パステル画教室～入門編～

- 日**10月15日(木)
午後1時30分～3時30分
場月島区民館3号室
対区内在住・在勤者
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3日～12日に電話で**問**へ。
問月島区民館
☎(3531)6932



▲作品イメージ

ボランティア入門講座

- 日**11月7日(土)
午後2時～3時30分
場マイホーム新川2階ダイルーム
◎オンライン(zoom)併用
対区内在住・在勤・在学者、その他高齢者を対象としたボランティアに興味・関心のある方
内・ボランティアの心構え
・ボランティア活動の紹介
・高齢者の行動心理の傾向について
定15人(先着順)
申10月3日～11月5日に電話で**問**へ。
問マイホーム新川
☎(3552)5670

中央区で働く！ 求職者向け スキルアップセミナー⑤

日10月15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
内区内企業の担当者と気軽に交流し、仕事や職場のリアルを知る、キャリアを考えるヒントを得られる交流会
定30人(先着順)
申申し込みフォームから申し込む。
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

第24回中央区 食の安全・安心 講習会

日11月5日(木)
午後2時～4時
場銀座プロッサム中央会館ホール
対食品関係事業者・区内在住・在勤者など
内「キレイ」をもっとカンタンに！～衛生管理と洗浄のコツ～
第1部 講演
第2部 質疑応答(意見交換)
師花王プロフェッショナル・サービス(株)
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

詳しくは区

勤労者のためのパソコン講座 (PowerPoint基礎)

日11月16日(月)～20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、WordとExcelの基本的な操作ができる方
内PowerPointの基本操作を学び、スライド作成、プレゼンテーションの実行ができる技術を習得します。
定20人(抽選)
費6,000円
申10月14日(必着)までに往復はがきまたはEメールに①～⑤(6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 銀座プロッサム1階
☎(3546)8610
✉kinro_oubo@chuo-tokyo.com

勤労者のための手打ちそば教室

日第1回 12月4日(金)
第2回 12月10日(木)
午後6時30分～8時30分
◎各回とも同じ内容
場ホームメイドクッキング日本橋教室

(日本橋3-8-2 新日本橋ビルディング地下1階)
対中小企業に勤務する区内在住・在勤者
内そば打ちの基本を学び、打ちたてのそばを試食
定各回20人(抽選)
費2,500円
申10月15日(必着)までに往復はがきまたはEメールに参加希望日(1人1回限り)を明記し、①～⑤(6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 銀座プロッサム1階
☎(3546)8610
✉kinro_oubo@chuo-tokyo.com

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は、子どもから大人まで誰もが身近な施設で、気軽にスポーツやレクリエーション、文化活動なども楽しむことができます。
◆地域スポーツクラブ大江戸月島
かけっこ教室
日毎週木曜日
幼児クラス 午後4時～4時45分
小学生クラス 午後5時～6時
場明石小学校校庭
内多様な運動を通して身体能力の向上を図ります。体験の参加も可。

詳しくは地域スポーツ
クラブ大江戸月島

ウェルネスヨガ
日日曜日 午後4時～4時45分
木曜日 午後6時～6時45分、7時～7時45分、8時～8時45分
場月島社会教育会館他
対区内在住・在勤・在学者で15歳以上70歳未満
内自分のドーシャ(体質)を知り快眠や更年期対策を行います。
定10人(先着順)

詳しくは地域スポーツ
クラブ大江戸月島

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。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) 3×3(3人制バスケットボール)

日毎週土曜日
午後1時15分～2時15分
場阪本小学校3階体育館
対小学生
内プロバスケットボールチームの選手やコーチが指導を行います。

詳しくは地域スポーツクラブ
大江戸日本橋・京橋(Maple)

アクロバット

日毎週土曜日
①午前11時～11時50分
②正午～午後1時
③午後1時30分～3時
場阪本小学校5階多目的室2
対①幼児クラス 4～6歳
②入門・初級クラス 小学生～中学生
③初級・中級クラス 小学生以上の経験者
内体を動かす楽しさを感じながら、チャレンジすることの大切さを学べます。

詳しくは地域スポーツクラブ
大江戸日本橋・京橋(Maple)

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

ボウリング大会

日10月25日(日)
午前10時～
場ラウンドワン南砂店(江東区南砂6-7-15)
対区内在住・在勤・在学者(小・中学生を除く)および連盟登録者
定80人(先着順)
費2,000円(当日、会場で納入)
申当日、午前10時までに直接会場で申し込む。
問中央区ボウリング連盟事務局
☎(3206)2224

ライフル射撃大会

日10月25日(日)
午前8時30分～
場総合スポーツセンターエアライフル場
対区内在住・在勤者および協会員で許可証提示者
申10月15日(必着)までに申込用紙に記入の上、郵送で問へ。
問中央区ライフル射撃協会
〒135-0014
江東区石島8-2高橋方
☎(3546)5729

クレー射撃大会

日11月8日(日)
午前9時15分～
場成田射撃場(千葉県印西市山田166)
対区内在住・在勤者および連盟登録者
内スキート・トラップ
費8,000円(当日、会場で納入)
申10月30日(必着)までに申込用紙に記入の上、郵送で問へ。
問スポーツ協会事務局
〒104-8404 築地1-1-1
☎(3546)5729

卓球大会(団体)

日11月14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者(小・中学生を除く)
費1チーム(4人以上6人以内)3,500円(申込時に納入)
申10月5日～9日(必着)に申込用紙に記入の上、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
✉chuokuttff@gmail.com

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、からダウンロード可

詳しくは
スポーツ協会

税・国保・年金

特別区民税・都民税・森林環境税 (普通徴収分)第3期分の納期限は 11月2日

金融機関、郵便局、地方税お支払いサイト、スマートフォンアプリ、コンビニ(納付書に記載された額が30万円以下のバーコードのあるもの)または区役所2階税務課、各特別出張所で納めてください。
問税務課収納係
☎(3546)5277

住民税が公的年金から特別徴収 (差し引き)になる皆さんへ

令和8年度から新たに年金からの特別徴収(差し引き)が始まる方には、住民税額の半分を、普通徴収(個人納付)の第一期分(6月末)と第二期分(8月末)に分けて納めていただいています。残りの額は、10・12月および翌年2月の年金支給額から特別徴収(差し引き)します。
◎翌年4月以降も年金支給額からの特別徴収が継続します。

特別徴収の中止

年の途中に他区市町村への転出や、年金特別徴収税額の変更などがあった際には、年金からの特別徴収を中止し、残りの税額を自身で納付するための納付書をお送りする場合があります。

問税務課課税係

☎(3546)5270

国民年金保険料は前納がお得です

国民年金保険料の納付方法には、毎月納付の他に、保険料をまとめて前払いすると割り引きされる、「前納制度」があります。

例えば、10月分から令和9年3月分までの6カ月分を現金で前納すると、毎月納付するよりも870円安くなる上、毎月納める手間も省けます。

ただし、この場合の納付期限は11月2日までとなっていますのでご注意ください。

前納を希望する方は問へ。

問中央年金事務所国民年金課

☎(3543)1411(代表)

おしらせ

祝日のごみ収集

10月12日(祝)「スポーツの日」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。

問中央清掃事務所作業係

☎(3562)1521



中央区公式アプリ10月1日(木)リリース！

区の新たなデジタル基盤となる「中央区公式アプリ」が誕生します。

地域活動やボランティア活動、イベントなどへの参加を通じて、まちの魅力を再発見しながらポイントを貯めて、貯めたポイントは、区の名産品や体験などに交換できます。

将来的には、各種行政サービスの充実・デジタル化など、皆さんの暮らしをより便利に支えるプラットフォームを目指します。

リリース記念！ダウンロードキャンペーン

アプリをダウンロードしてアンケートに回答した方の中から、抽選で10,000人にポイントを進呈します！

【期間】10月1日～11月30日

さらにダブルチャンス！ 区民の方限定 抽選で東京湾大華火祭にご招待！

10月12日(祝)までにダウンロードしてアンケートに回答した区民の方の中から、抽選で5組

10人を、10月24日(土)に開催する東京湾大華火祭にご招待します(アプリ上での申し込みが必要です)。

「地域ポイント」の愛称募集

デジタル地域ポイントの愛称を募集します。採用された方や投票に参加した方へポイントを進呈します(多数の場合は抽選)。
[募集開始日] 10月26日(月)

対面サポート窓口を開設します

アプリのダウンロードに当たって操作方法が分からない場合などお気軽にご相談ください。

中央区公式アプリ相談窓口

☎令和9年3月31日まで

午前9時～午後5時

☕区役所1階

出張相談会

☎・☑

10月5日(月) 築地社会教育会館第5洋室

10月6日(火) 晴海特別出張所2階会議室
10月7日(水) 日本橋公会堂第1洋室
10月8日(木) 築地社会教育会館第5洋室
10月9日(金) 日本橋公会堂第1洋室/月島特別出張所1階会議室

午前10時～午後4時30分(最終受け付けは午後4時)

◎正午～午後1時の間は受け付けを休止します。

☑区内在住・在勤・在学者など

☑当日、直接会場へ。

◎お手持ちのスマートフォンのApple IDやGoogle アカウントのパスワードが必要になります。

☎中央区公式アプリ運営事務局

☎(0120)037738

(受付時間：午前9時～午後6時)



詳しくは中央区
公式アプリ
専用HPへ



スマートフォンの購入費用を助成します

対象

次のいずれにも該当する方

- ・令和9年3月31日時点で満65歳以上の方
- ・区内に住民票がある方
- ・自身が使うために、初めて東京都アプリに対応するスマホ(※1)を購入し通信契約を行える方(ガラケーやNFC認証機能(※2)のない古いOSのスマホからの機種変更契約を行う方も対象)

※1 iOS16以上またはAndroid11以上

※2 マイナンバーカードを読み取るような、スマホを近づけるだけで通信ができる機能

カウント」を友だち登録する。

助成金額

①～⑥の総額のうち、3万円を上限に助成

①本体の購入費(通信回線契約を行ったもの)

②(スマホに同梱されていない場合の)充電器

◎購入当日に限り、1人1台まで

③契約事務手数料

④アカウント設定料(AppleIDまたはGoogle

指定店舗一覧

指定店舗	住所	電話番号
ドコモショップ	築地店	築地3-9-9 ラウンドクロス築地ビル1階
	八丁堀店	八丁堀2-23-1 エンパイヤビル1階
	馬喰町店	日本橋小伝馬町15-15 食糧会館ビル1階
	日本橋浜町店	日本橋蛸殻町2-14-5 KDX浜町中ノ橋ビル1階
	勝どき店	勝どき1-7 勝どきサンスクエア1階
ソフトバンク	銀座	銀座5-7-8
	八丁堀	八丁堀1-9-6 吉半八重洲通りビル1階
	水天宮	日本橋人形町2-35-14 東京海苔会館1階
	晴海トリトン	晴海1-8-16 晴海トリトンスクエア2階
GINZA 456 Created by KDDI		銀座4-5-6 山野樂器銀座本店ビル2階

アカウント設定に限る)

⑤データ移行料

⑥店頭サポート費(単発のサポートまたは月額サービス)

◎月額サービスの場合は初月分に限る。

助成期間

10月1日～令和9年3月31日

☑指定店舗で申し込む(要予約)

☎高齢者福祉課高齢者活動支援係

☎(3546)5716



インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種のおしらせ

①高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症定期予防接種

	高齢者インフルエンザ 定期予防接種	新型コロナウイルス感染症 定期予防接種
接種対象者	以下のいずれかに該当する方 ・65歳以上の区民 ・60歳以上65歳未満で身体障害者手帳1級を所持する区民(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を事由とする場合に限り) ◎接種対象者には予診票を送付しました。	
実施期間・接種回数	令和9年1月31日までに1回	令和9年3月31日までに1回
自己負担額	75歳以上	無料
	65～74歳、 60～64歳の 身体障害者 手帳1級	2,500円
		3,500円
◎上記対象者のうち生活保護受給者などは無料		

令和8年度から高用量インフルエンザHAワクチンを高齢者インフルエンザ定期予防接種の対象とする予定でしたが、ワクチンの供給が困難であり、国が、令和8年度の定期接種化を見送ったことから、インフルエンザHAワクチンのみを対象とします。

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)



②小児インフルエンザ任意予防接種費用一部助成事業

	インフルエンザHAワクチン	経鼻弱毒生インフルエンザワクチン
接種方法	対象者で接種をご希望の方は、接種を実施している医療機関へ費用助成を受けたい旨お伝えください(予診票の発送は行っておりません)	
助成額	2,000円/回	4,000円
◎助成額を引いた金額を医療機関でお支払いください		
助成対象者	生後6カ月～高校3年生相当の区民	2歳～高校3年生相当の区民
助成回数(接種回数)	生後6カ月～12歳：2回まで 13歳～高校3年生相当：1回まで	1回まで
助成対象期間	令和9年1月31日まで	

①②共通の注意事項

◎接種実施医療機関によって予約の可否や予約・接種開始日時が異なります。詳細は直接接種実施医療機関へお問い合わせください。
◎最新の接種実施医療機関名簿はHPをご覧ください。

☎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
(小児インフルエンザ
任意予防接種)



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

