



ちゅうおう

2025
9/1



小さなエコでつくる
未来の地球!

近年、地球温暖化により気温上昇や異常気象が増加し、
私たちの生活や環境に深刻な影響が出ています。
みどりあふれる豊かな地球を次の世代につなぐため、
区は、2050年までに二酸化炭素排出量を実質ゼロにする
「ゼロカーボンシティ中央区宣言」を令和3年3月に表明しました。
～「未来の環境」を守るために、私たちはエコ活動に取り組みます～



特集内容

2面

中央エコアクト

3面

リユース・
リサイクル

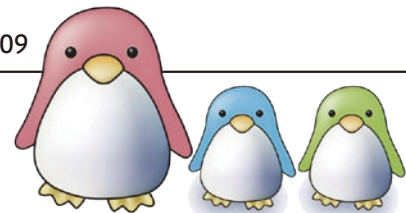
5・7・8面

環境クイズ

デジタル版も
こちらで
ご覧になれます



Multilingual



中央エコアクト

取り組みの目的と概要

二酸化炭素排出量を削減するために、アプリ・WEBサイトを利用して簡単な省エネ活動に取り組むことでポイントがたまり、ポイントに応じて商品や参加メリットを受けることができる制度です。



詳しくは区HPへ

1. エコな暮らし方を実践しよう

問 環境課ゼロカーボン推進係
☎(3546)5628

1項目
10pt
+削減率(%)
×5pt

電気・ガス・水道の使用量を記録する

*電気・ガスは毎月1回
水道は2カ月に1回

再生可能エネルギー100%電気へ切り替える

*毎年度1回まで

切り換え・継続で
2,000pt

最大
3,000pt

省エネ家電に買い換える

*毎年度1回まで

1回
300pt

標準服等リユース事業「りゅぽ〜と」で標準服・園服を譲り受ける

（次回は9月6日（土）に譲渡会があります）

「りゅぽ〜と」とは？

卒業や成長で着られなくなった標準服・園服の寄付を募り、クリーニング・補修をして、必要とする方にクリーニング代などの相当額でお譲りしています。

詳しくはりゅぽ〜とHPへ



環境イベントに参加する

- ・環境情報センター「エコノバ」イベント
- ・エコまつり など

*毎年度12回まで

1回
100pt

マンスリーチェック

- ・温水洗浄便座の洗浄温水の温度を低くする
- ・空調フィルターを定期的に掃除するなど

1チェック
10pt

デイリーチェック

- ・食品ロスをゼロにする
- ・公共交通機関や自転車通勤・通学する
- ・冷蔵庫にものを詰め込まない
- ・照明の使用時間を1日1時間減らすなど

1チェック
1pt

今日からスタート!

スマホで簡単!

ポイントをためて商品と交換しよう!

3,000pt

区内共通
買物・食事券
(500円×6枚)



2,000pt

エコグッズ
(シリコンバッグなど)



1,000pt

江戸バス
回数券
(11回分)



毎日楽しく“ポイ活”チャレンジ
START

デイリーチェックは
毎日5項目、
マンスリーチェックは
毎月2項目まで



2. 不用品を処分するときには リユース（再使用） を考えてみませんか

ごみとして排出されるものの中には、まだ使用できるものもあります。使用できるものが必要とする人の元で再使用されるように、リユースに取り組んでみませんか。

問 環境課環境啓発係
☎(3546)9592

ME MARKET
ENTERPRISE



（株）マーケットエンタープライズとの
連携を開始しました

8月5日（火）に、リユースプラットフォーム「おいくら」を運営する（株）マーケットエンタープライズと「リユース活動の促進に向けた連携と協力に関する協定」を締結しました。リユース活動を促進することでごみ排出量の削減を目指しています。

スマートフォンやパソコンの
操作に不安がある方

不用品交換 システム

（リサイクルハウスかざぐるま事業）

- ・専用はがきに記載してかざぐるまに提出するだけで、取引相手を探せます。
- ・かざぐるまのスタッフがジモティーに掲載します（希望制）。

①専用はがきに記入してかざぐるまに提出



②かざぐるままで掲載
ジモティー（希望制）



③取引希望者にかざぐるまから出品者の連絡先を提供



連絡先

④出品者と取引希望者が連絡を取って、譲渡



詳しくは区HPへ



区内など地域内での
取引を希望する方

ジモティー

- ・地域に特化した情報サイトで、地元の人とスムーズな取引ができます。
- ・リサイクルハウスかざぐるまに出品された子ども服なども掲載しています。

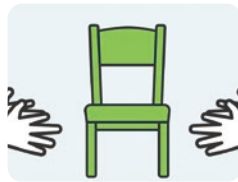
①品物を撮影して投稿



②問い合わせがきたら日程を調整



③品物を引き渡して…



④相手にお礼を送って完了



◎区とジモティーは「リユース活動の促進に向けた連携と協力に関する協定」を締結しています。

詳しくは区HPへ



自分に合った買取店を選んで
スピーディーに売却したい方

おいくら?

おいくら? の特徴

Point 01
処分費を払わず
売却できる



資格を持つ買取店が対応 /

高評価 訪問買取 即日対応

Point 02
査定結果を
比較できる

Point 03
大型品でも
自宅まで引き取り



- ①不用品の商品情報を入力して査定を依頼
- ②おいくら?の審査を受けた買取店から届く複数の査定結果を比較
- ③買取店へ連絡し、詳細を確認後に売却

詳しくはおいくらHPへ



問 中央清掃事務所清掃事業係
☎(3562)1523

3. 持続的な循環型社会を実現させるために ごみの分別・リサイクル を心がけよう

ごみの減量のためには、私たち一人一人が分別を心がけることが重要です。日常のほんのひと手間が積み重なることで、CO₂の削減にもつながり、環境を守ることができます。

気をつけよう!

リチウムイオン電池の火災が増加しています

火災の防止のため、リチウムイオン電池の適正な分別にご協力ください。リチウムイオン電池は、公共施設の回収箱に入れるか、毎週土曜日に小学校などで行っている拠点回収にお持ち込みください。

詳しくは区HPへ



防災特集

9月1日は防災の日です ご自宅の備えは万全ですか？

問 防災危機管理課防災危機管理担当
☎(3546)5510

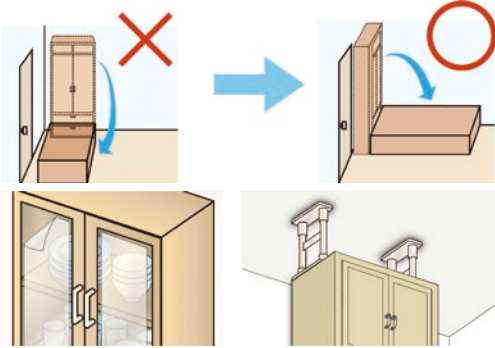
東京に甚大な被害をもたらす恐れのある首都直下地震は、今後30年間に70%の確率で発生するといわれており、いつ、どのような時に大地震が発生しても不思議ではありません。特に令和6年の能登半島地震が元日に発生したことは、大きな災害が「いつ起きてもおかしくない」ことを私たちに改めて強く認識させました。

また、近年では、大地震の他にも、令和元年の東日本台風や令和2年7月豪雨など、風水害による大規模な被害が全国各地で発生しています。こうした自然災害から自分や家族の身を守るためには、ライフラインやエレベーターの停止など、さまざまな状況を想定した備えが重要になります。

この機会に、ご自身の防災対策を改めて確認しましょう。

家具類転倒・落下・移動、ガラスの飛散防止

大地震が発生した際には、何よりも、ご自身の命を守ることが重要です。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、けが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。家具類転倒防止器具は必ず設置しましょう。また、家具の配置や収納方法を工夫するなど、室内の安全対策にも取り組みましょう。



震災時の避難行動

区内の全世帯のうち、およそ94%がマンションなどの共同住宅に居住しています。こうした建物の多くは耐震性に優れ、倒壊による被害は少な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くなった場合は、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

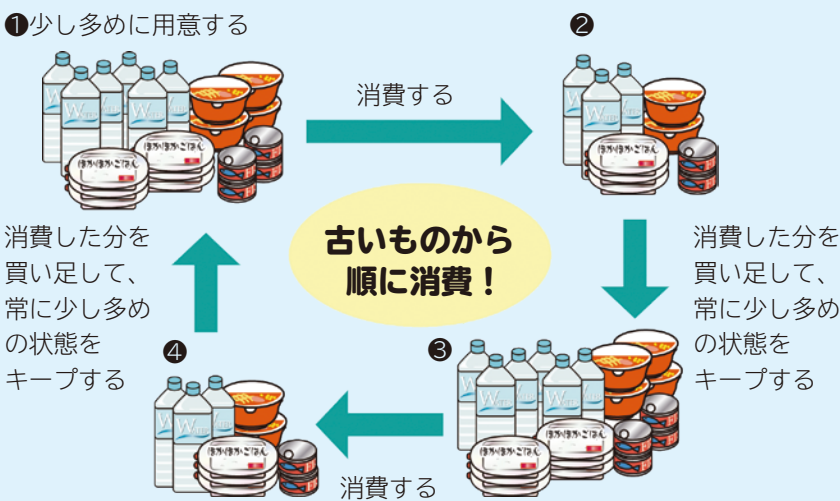
水・食料などの備蓄

水・食料は最低でも3日分、できれば1週間分を用意しましょう。

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。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ことで安心です。

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×家族分
食料	1人1日3食×3日×家族分

日常備蓄のイメージ



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、そのまま水を流し続けると、逆流した汚水や汚物が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×家族分

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(旧:Twitter)、Facebook、LINEなど)

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。災害時には、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。

防災パンフレットの配布

家庭での日頃の備えや地震発生時の行動、区や地域の防災対策などを広く紹介しているパンフレットを区役所1階防災危機管理課、各特別出張所で配布している他、HPや防災マップアプリからご覧になれます。

ご家庭や地域、マンションの防災対策にご活用ください。

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、非常食や家具類転倒防止器具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。

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、雨水升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・携帯トイレなどを備蓄し、避難する際に持ち出せるリュックサックなどの準備をしておく。
- ・ハザードマップを確認し、自宅の浸水の可能性について知っておく。

火災防止対策

消火器の割引販売と回収

火災発生時の初期消火に効果的な消火器について家庭内への設置を促進するため、区が消火器購入費用などの一部を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

大規模災害発生時のごみの分け方・出し方

別表

ごみの種類	ごみの分別(例)	持ち込み先	設置場所など
被災によって出る 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)

大規模災害発生時には、一度に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HPなどでお知らせします。

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

☎中央清掃事務所清掃事業係
☎(3562)1523

ペットのための備蓄と同行避難

ペットのための備蓄

区では、発災後も自宅が安全な場合は、自宅で生活を続ける「在宅避難」をお願いしています。避難所ではなく自宅で過ごすことで、ペットにかかる負担が軽減されます。飼い主は、自宅の安全対策やペットのための備蓄を心がけましょう。

- ・水とペットフード
- ・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)
- ・常備薬と療食
- ・写真(飼い主とペットと一緒に写ったもの)
- ・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。

なお、防災拠点ではペット用品を備蓄していません。同行避難する場合には、飼い主自ら備蓄品を用意してください。

また、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」、「無駄ばえをしない」、「決められたトイレで排泄する」などのしつけをしておきましょう。

区の取り組み

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訓練の実施を支援しています。

☎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傷者の治療や重傷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。

対象となる方

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

申し込み方法

問い合わせの上、申請書に医師などの資格を証明する免許証の写しと顔写真を添付し、郵送または直接問へ。

◎申請書は保健所4階健康推進課の窓口で配布する他、HPからダウンロードできます。

◎登録した方には、登録証をお渡しします。

損害補償など

医療救護活動に伴う損害補償や費用弁償については、区の規定を適用します。

☎中央区保健所健康推進課災害医療担当
〒104-0044
明石町12-1
☎(3541)5930

詳しくは
区HPへ



ごみと資源の分別クイズ①

災害時に皆さんの家庭から出る次のイラストのものを捨てる場合、どこに出せばよいでしょうか？

0.1

携帯トイレ



選択肢

- ①燃やすごみの日の集積所
- ②燃やさないごみの日の集積所
- ③公共施設や小学校などの拠点回収場所

正解は16面へ

認知症の人にやさしいまち中央区を目指して**9月21日は「認知症の日」です****「新しい認知症観」に立ち、自分らしく暮らし続けるために**

「新しい認知症観」とは、認知症になってからも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つながりながら、希望を持って暮らし続けることができるという考え方です。一人一人が、自分らしく暮らし続けるにはどうしたら良いかを考えてみましょう。

認知症に早く気付くことが大事！

認知症は誰もがなる可能性があり、あなたや家族にも起こり得る身近な病気です。全国の認知症の人の数は、2040年には約584万人になると推定されています。認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善できるものもあるため、早期に受診し、原因を特定することが大切です。

また、アルツハイマー型認知症の新しい薬ができ、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可能といわれています。

10の質問で簡単に認知症チェック

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。チェックリストはHPに載せています。

リーフレットなどの配布

- ・認知症ケアパス「備えて安心！認知症」
 - ・リーフレット「認知症かな？と思ったら…」
 - ・リーフレット「知って安心認知症」
- 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。

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

区では9月21日(日)の「認知症の日」、9月の「認知症月間」に合わせ、さまざまな啓発活動を行っています。



詳しくは区HPへ

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ています。

☎(3546)5286



▲リーフレット

よりよい障害者施策のために**実態調査を実施します****無記名調査のお願い**

区では、「障害者基本法」に基づく障害者計画、「障害者総合支援法」に基づく第7期障害福祉計画と「児童福祉法」に基づく第3期障害児福祉計画を令和6年3月に策定し、障害者施策を着実に進めています。計画期間が令和9年3月で終了することから、次期計画策定に向けて、区にお住まいの方の暮らしの状況、制度の認知度や施策の要望などを把握す

るため、無記名の実態調査を行います。

調査は次の対象者の中から無作為に抽出し、調査票を送付します。調査票が届いた方は、ご協力をお願いします。

- 対**・18歳以上の身体障害者手帳所持者、難病患者福祉手当受給者
・18歳以上の愛の手帳所持者
・18歳以上の精神障害者保健福

祉手帳所持者、自立支援医療(精神通院)受給者

- ・障害者手帳や障害福祉サービス等受給者証を取得しているなど、育ちに支援を必要とする0～18歳(高校3年生の学年)までの子どもを養育している方

事業所向けの調査

障害福祉サービス事業所の運営実

態などを把握するため、区内外の障害福祉サービス事業所に対し実態調査を行います。

共通

- ・調査票の送付 9月上旬
- ・回答期限 9月19日(金)

問障害者福祉課障害者福祉係

☎(3546)5389

☎(3248)1322

サン・ゴー・マル

9月は“食べよう野菜350運動”強化月間です

トマトサン

9月は、「食生活改善普及運動」実施月間です。この運動は、健康日本21(第三次)(国民の健康づくり運動)の「栄養・食生活」の目標達成に向けた国の取り組みで、重点活動の一つに野菜摂取量の増加があります。区でも、9月を“食べよう野菜350(サン・ゴー・マル)運動”強化月間として、野菜を食べることを推進する運動を実施します。

「1日に摂取したい野菜の量」ご存じですか？

「中央区健康・食育プラン2024」では、健康の保持・増進のために、成人1日当たり350g以上の野菜を食べることを推進しています。



ピーマンゴー

なぜ「野菜350g」？

カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどの摂取は、循環器疾患やがんの予防に効果的に働くと考えられ、350～400gの野菜を摂取することで、これらの栄養素が摂取できると推測されます。そこで、カリウム、ビタミンC、食物繊維の適量が摂取できる量として、1日350g以上の野菜量を目標量としています(参考：厚生労働省)。



にんじんマル

問中央区保健所健康推進課栄養担当

☎(3541)4260



野菜350gの目安量



小鉢
(約70g)で考えると
目安は1日5皿

野菜摂取量アップを応援します！

健康づくり協力店

健康づくり協力店



◀このステッカーが目印です。

簡単野菜料理レシピ集

◀中央区保健所、各保健センターで配布しています。

野菜料理
レシピ集





いきいき館（敬老館）

秋の講座案内

区内3カ所にあるいきいき館（敬老館）では、さまざまな講座を開催しています。

対60歳以上の区内在住者（いきいき館の利用者証が必要）

◎利用の際は登録が必要です。初めての方はマイナンバーカードなどの本人確認書類をお持ちの上、各

いきいき館で手続きをしてください。

問いきいき桜川（桜川敬老館）

☎（3553）0030

いきいき浜町（浜町敬老館）

☎（3669）3385

いきいき勝どき（勝どき敬老館）

☎（3531）3258

いきいき桜川（桜川敬老館）

講座名	日時	定員
盆踊り講習会※	第3日曜日 ①午後1時～1時40分 ②午後2時～2時40分	各20人
浮世絵セミナー	第3火曜日	30人
カーレットを楽しもう	第1・2水曜日	12人
健康相談	第4水曜日	15人
ウクレレ教室※	毎週木曜日	30人
オカリナ入門教室※	第1・3木曜日	25人
楽しくポッチャ	第1・3火曜日	12人
健康吹き矢	第2・4土曜日	20人
朗読会	3・6・9・12月 第2水曜日	30人
ボウリングゲーム	第2・4金曜日	6人
みんよう講習会	第1・3月曜日	各35人
コーラス教室	第2・4月曜日	

◎※が付いている講座は事前に申し込みが必要です。各いきいき館にお申し込みください。それ以外の講座は当日、先着順で受け付けます。

いきいき浜町（浜町敬老館）

講座名	日時	定員
初心者そろばん教室※	第1・3火曜日	午後1時30分～2時30分 24人
中央粋なまちトレーニング&脳トレ※	第2・4金曜日	午前10時～11時 28人
歌唱指導	第2金曜日	午後2時～4時 50人
歌声広場	第3木曜日	午後2時～3時 24人
気功※	第1・3水曜日	午後1時～2時 28人
初心者社交ダンス講習会※	第3月曜日	午後1時30分～2時30分 各24人
浮世絵セミナー※	第1金曜日	午前10時30分～11時30分 20人
心と身体の体操～朗読～※	第2・3土曜日	午前10時30分～正午 各24人
健康長寿講座※	第4土曜日	午前10時30分～11時30分 各24人
日本舞踊エクササイズ※	第1・3金曜日	午後1時～2時30分 各60人
歴史への招待①・②※	①第1・3金曜日 ②第2・4土曜日	①午後1時～2時30分 ②午前10時～11時30分 各60人
終活講座※	第2木曜日	午後2時～3時 24人

いきいき勝どき（勝どき敬老館）

講座名	日時	定員
手話講座	第1・3月曜日	午前11時10分～正午 15人
椅子ヨガ	毎週月曜日	午後3時～4時 40人
初心者囲碁教室	第1・3金曜日	午前10時～正午 12人
星のソムリエ	第1・3土曜日	午後1時30分～2時30分 15人
おもてなしイングリッシュ	第2・4水曜日	午前11時～正午 24人
きらきらエクササイズ	毎週水曜日	午前9時30分～10時30分 34人
いきいき教室（音楽）	第1・3木曜日	午後1時30分～2時30分 40人
男性諸君！元気に歌おう	第1・3土曜日	午後3時～4時 20人
いきいき教室（運動）	第2・4木曜日	午後1時30分～2時30分 40人
楽しく、ポッチャ！	第2・4土曜日	午前9時50分～10時50分 10人

60歳からの「ゆうゆう講座」

後期分受講者を募集します

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・施設へ電話または直接申し込む。

別表

日時		講座タイトル	定員	開催館・施設	申込開始日
10月3日(金)	午前10時30分	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(木)
10月24日(金)	～正午	筋力アップでフレイル予防！			
11月14日(金)	午前10時	自分に似合う色を学ば～パーソナルカラー～	40人		
11月30日(日)	～正午	楽しいディスコダンス	50人		
12月10日(水)	午前10時30分	太極拳の基礎『養生功』	各40人	晴海分館 アートはるみ	11月11日(火)
12月17日(水)	～正午	食ベトレ！脳トレ！笑みトレ！お口の健康講座			
令和8年 1月13日(火)	午前10時 ～11時30分	五感を刺激して脳を活性化	各30人	日本橋 社会教育会館	12月11日(木)
1月29日(木)		100歳でもしっかり歩く！ノルディック・ウォーク			
2月6日(金)	午前10時30分 ～正午	「動きたくなる」すとりえ教室	各50人	築地 社会教育会館	令和8年 1月11日(日)
2月20日(金)		「貯筋」ができる体操教室			
3月6日(金)		中央粋なまちトレーニング			
3月27日(金)		健康ヨガ			2月11日(祝)

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

見つける新しい中央区

2025中央区「わくわくツアー」

参加者募集！

10月～令和8年1月開催分

区ならではの老舗や匠の技と粋を味わうコース・文化の足跡をたどるコースを、この街をよく知るガイドと巡ります。

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：10月31日正午～
- ・1月開催分：12月1日正午～

支払い方法

カード決済またはコンビニでお支払いください。

問中央区観光協会

☎（6228）7907

詳しくは

東京まんなかippin堂HPへ



ごみと資源の分別クイズ②

皆さんの家庭から出る次のイラストのものを捨てる場合、どこに出せばよいでしょうか？

0.2

モバイルバッテリー



選択肢

①燃やすごみの日の集積所

②燃やさないごみの日の集積所

③公共施設や小学校などの拠点回収場所

正解は16面へ

令和8年度

『保育園のごあんない』

と各種手続き

「令和8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8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8年1・2・4月（第1回）
11月4日～28日
- ・令和8年4月（第2回）
令和8年2月2日～13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7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8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8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



小学校の校庭で遊ぼう！

自転車・キャッチボール

校庭（遊び場）開放の一環として、区内3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。

☑安全性を考え、従来の校庭（遊び場）開放と日時を分けて実施します。

場 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です。

問 ・日本橋小学校

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（公園ではできない種目）

公園ではできない種目ができるよう小学校の校庭を開放しています。

☑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

☑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		内 容
9月21日(日)	午後1時30分～ 3時30分	親子運動会
9月28日(日)		キャッチボール
10月19日(日)		コンテンポラリーダンス
11月16日(日)		かけっこ(前期雨天振替分)
11月30日(日)		ニュースポーツ
令和8年1月11日(日)		ドッジボール
2月8日(日)		かけっこ

9月は東京都の自殺対策強化月間です

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付いたら、医療機関や専門相談に相談してください。

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）



■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の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付の延長などを次のとおり実施します。

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(水)～9月5日(金) 午後8時～ ただし、(月)午後10時30分～ (火)午後5時～ ◎いずれも翌日午前2時30分まで	(0120)589090 (5286)9090
有終支援いのちの山彦電話・傾聴電話-(NPO法人有終支援いのちの山彦電話)	9月の火・水・金・土・日曜日 正午～午後8時 ◎祝日、第3・4日曜日を除く	(3842)5311
(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(水)～16日(火) 午前8時～翌午前8時	(0120)783556
(東京)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～こころのいのちのほっとライン～(東京都(NPO法人メンタルケア協会))	9月19日(金)～23日(祝) 24時間	(0570)087478
自死遺族傾聴電話(NPO法人グリーンケア・サポートプラザ)	9月2日(火)～6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8日(月)～10日(水) 正午～午後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1日(月)・2日(火) 午前9時～午後5時	(3235)1155

ごみと資源の分別クイズ③

皆さんの家庭から出る次のイラストのものを捨てる場合、どこに出せばよいでしょうか？

Q.3

チラシ、はがき、菓子箱、
トイレットペーパーの芯、台紙 など



選択肢

①燃やすごみの日の集積所

②資源の日の集積所

③公共施設や小学校などの拠点回収場所

正解は16面へ

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



子育て支援講習会 乳幼児の健やかな睡眠と 生活リズム

回 10月17日(金)

午後1時30分～3時30分

場 月島保健センター多目的室

対 区内在住の乳幼児の保護者

内 ・乳幼児の眠りの特徴や生活リズムについて
・子どもの成長に伴う睡眠の変化

定 25人(抽選)

申 9月16日までにHPまたは直接問へ。

問 月島保健センター健康係

☎(5560)0765



詳しくは区HPへ

歯の健康教室♪ ～授乳期から はじめよう！よい歯並びをつくる 生活習慣～0歳児編！

回 10月10日(金)

午後2時～3時30分

場 月島区民館3階5号室

対 区内在住で0歳児(開催日当日)の保護者

内 口の動きを正しく育むスタート地点である授乳期や離乳食の時期に知っておきたいポイントをご紹介します

定 20人程度(抽選)

申 9月10日までに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



「知っておきたい“子どもが出す からだのサイン”」

回 10月9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

定 12人程度(抽選)

申 9月25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

～環境学習事業～ 檜原村自然体験ツアー「お山の達人 と一緒に歩いて森の秘密を知ろう！ お山の上からヤッホッホー！」

回 10月18日(土)

- ・集合 午前7時15分
- ・解散 午後6時(予定)

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 東京の森を守る林業家と秋の絶景スポットまでハイキング

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 9月21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



絵本を取り入れた育児講座 「絵本を使った楽しい育児のお話」

回 9月28日(日)

午前10時30分～正午

場 本の森ちゅうおう1階多目的ホール

対 妊婦または未就学児の保護者

内 子どもの誕生から成長に合わせて、毎日の育児にフル活用できる絵本の使い方と効果を学ぶ大人向けの講座

定 30人(先着順)

申 9月3日から電話または直接問へ。

託 生後6カ月以上の未就学児(参加申込時に申し込む/定員あり)

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



職人技に大接近！親子で学ぶ たたみの歴史とその進化

回 10月5日(日)

①午前9時30分～10時30分

②午前11時15分～午後0時15分

場 本の森ちゅうおう1階多目的ホール

対 小学生と保護者

内 畳の歴史と進化について親子で学ぶ。畳作り職人による実演と、いぐさモンスター作り体験

定 各回15組(抽選)

費 500円(材料費)

申 9月20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

スイーツパパ&子どもたち出動！ さつまいもでつくる秋のありがとう スイーツ3選

回 10月4日(土)

午前10時～11時30分

場 男女平等センター「ブーケ21」

4階ワークルूम

対 区内在住の小学生までの子どもと保護者(父親または夫婦)

内 旬のさつまいもを使って健康的で手軽にできるおやつ作りを学びます。

定 20組(先着順)

申 9月3日午前9時からHPまたは電話で問へ。

託 生後3カ月以上の未就学児(10月1日までに申し込む)

問 総務課男女共同参画係

☎(5543)0651



詳しくは区HPへ



認可外保育施設保育料 補助制度の拡大

9月から、認可外保育施設に通う0歳児から2歳児クラスの児童に対する補助対象を拡大します。

[変更前]

第2子以降の児童

[変更後]

全ての児童

◎住民税非課税世帯の児童は「子育てのための施設等利用給付」の対象のため、本制度の対象外です。

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

9月から、0歳児～2歳児クラスの児童の補助上限額(月額)を拡大します。

[変更前]

6万4千円

[変更後]

8万円

問 保育課保育給付係

☎(3546)5422



詳しくは区HPへ

高齢者



高齢者向け教室

毛筆教室

～小筆で美しく書くテクニック～

回 10月6日(月)・14日(火)・20日(月)・27日(月)・11月4日(火)・10日(月)・17日(月)・25日(火)・12月1日(月)・8日(月) (全10回)

午前9時30分～11時30分

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

費 5,000円(教材費を含む)

写経教室(継続コース)

～文字も心も美しく～

回 10月8日(水)・22日(水)、11月5日(水)・19日(水)、12月3日(水) (全5回)

午前9時30分～11時30分

内 小筆を使って「般若心経」を継続した期間で書き写します。

費 3,500円(教材費を含む)

共通

場 シルバー人材センター研修室

対 原則60歳以上の方

定 16人(抽選)

申 9月12日(必着)までに往復はがきに①～⑤(9面記入例参照)⑥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

〒104-0032

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

いきいき桜川(敬老館)講座

オカリナ入門教室

回 10月～令和8年9月の第1・3木曜日(全24回) 午後1時～2時
内 初めての方を対象に、音の出し方から簡単な曲の演奏を学ぶ。

定 25人(先着順)
申 9月14日までにいきいき桜川で直接申し込む。

コーラス教室

回 第2・4月曜日(通年) 午後2時30分～4時
内 季節の歌などで発声法からコーラスを学ぶ。

定 35人(先着順)
申 当日午前9時から館内窓口で受け付け

英会話教室

回 10月～令和8年3月の第2・4日曜日(全12回)
ちょっとイングリッシュ
午前10時～11時
もっとイングリッシュ
午前11時10分～午後0時10分

内 NO暗記・NO文法・NO宿題
ちょっとイングリッシュ(初級)
もっとイングリッシュ(中級)

定 各24人(抽選)
申 9月14日までにいきいき桜川で直接申し込む。

共通

場 いきいき桜川ホール
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 いきいき桜川(桜川敬老館)
☎(3553)0030



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

高齢者被害特別相談

高齢者の消費者トラブルを防止するために「高齢者被害特別相談」を実施します。区役所1階の消費生活センターにお越しになるか、相談専用ダイヤルでご相談ください。
回 9月8日(月)～10日(水)
午前9時～午後4時
対 おおむね60歳以上の区内在住・在勤者
[消費生活相談専用ダイヤル]
☎(3543)0084
☎(3546)5727
問 中央区消費生活センター
☎(3546)5332

健康・福祉



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

腰痛予防教室

回 9月20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教えます。
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

「健康づくり体操」体験教室

回 9月27日(土)
午後2時～3時30分
場 新場橋区民館
対 区内在住・在勤・在学者
内 健康づくりに興味のある方に向けた、自宅でも簡単にできる体操
定 10人(抽選)
費 500円
申 9月4日～19日に電話で問へ。
問 新場橋区民館
☎(3669)3699
(午前10時～午後8時)

令和8年度東京都重症心身障害児(者)通所事業を新規に希望する方へ

都では、重度の知的障害および重度の肢体不自由が重複している重症心身障害児(者)を対象に、地域社会の中で生活していくために必要な療育や、日常生活動作訓練などを行う通所事業を実施しています。
本事業の利用を希望する場合には、区を通じて施設への申し込みが必要です。
令和8年4月から新規に通所を希望する方は、障害者福祉課にご相談の上、お申し込みください。
[申込期限] 9月末日
◎施設の状況によりご希望に添えない場合もあります。
問 障害者福祉課相談支援係
☎(3546)6032

東京都母子および父子福祉資金貸付のご案内

対 区内に住所があり、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	3,580,000円◎
事業継続資金	1,790,000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 114,000円◎
住宅資金	1,500,000円◎
転宅資金	260,000円
結婚資金	330,000円
修学資金	月額 27,000円～183,000円
就学支度資金	64,300円～590,000円

◎貸付限度額に特例あり

問 子ども子育て支援課子ども子育て支援係
☎(6264)7190



詳しくは区HPへ

健康セミナー「ボディーメンテナンス(骨盤ストレッチ)教室」

回 10月8日～29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 区内の中小企業在勤者および区内在住者
内 体の調子を整え、毎日を元気に過ごせる体づくりを目指す
・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11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4-9-8NMF銀座四丁目ビル2階
☎(3546)8610
✉kinro_oubo@chuo-tokyo.com



高次脳機能障害者交流会

回 9月27日(土)
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)があります。
定 15人(先着順)
申 9月2日～26日に、電話またはFAXに①交流会の希望②～⑤(9面記入例参照)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

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のご案内

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(水)～令和8年3月31日(火)
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(水)～令和8年1月31日(土)
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

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級相当(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

小児インフルエンザ任意予防接種費用一部助成事業

[実施期間]
10月1日(水)～令和8年1月31日(土)
対 生後6カ月～高校3年生相当の区民(経鼻弱毒生インフルエンザワクチンは2歳未満の方は対象外)
[助成額]
①インフルエンザHAワクチン：1回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年生相当は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

中央区社会福祉協議会会員募集

一人一人が自分らしく安心して暮らせるよう、さまざまな地域福祉活動を行っています。これらの活動は、本会の趣旨に賛同してくださる会員の皆さんからの会費によって支えられています。

〔本会事業〕

区民同士のたすけあい家事サポート、高齢者の食事サービス、障害者・高年齢者の就労支援、ボランティア活動のコーディネート、成年後見支援事業、ファミリーサポート事業、ふくしの総合相談窓口

〔年会費（年度）〕

個人会員1,000円以上、団体会員3,000円以上、法人会員10,000円以上、賛助会員5,000円以上

問 社会福祉協議会管理部庶務課

☎(3206)0506
✉kakehashi@shakyo-chuo-city.jp

詳しくは
社会福祉協議会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。協力会員を希望する方には、事業説明と登録手続きのためのオリエンテーションを開催します。

協力会員

資格や経験は不要です。

〔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、話し相手、代読・代筆、薬の受け取りなどの代行、車いすの移動介助など

〔謝礼〕

1時間800円

協力会員登録オリエンテーション

- 日 ⑦9月26日（金）
午後1時30分～3時30分
⑩10月27日（月）
午後1時30分～3時30分
⑫11月21日（金）
午前9時30分～11時30分
⑬12月9日（火）
午後1時30分～3時30分
（各回とも同じ内容）

場 ⑦⑩社会福祉協議会

- ①勝どきデイルーム
⑤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手伝える方

内 虹のサービス事業の概要説明、登録書類の記載など

申 参加を希望するオリエンテーション前日の午後5時までに、電話、FAXまたはEメールに①～④（9面記入例

参照）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

講座・催し

PPバンドで作る
秋のおでかけバッグ

- 日 9月14日（日）
午後1時～4時30分
場 京橋区民館
対 区内在住・在勤・在学者
内 人気のPPバンドで秋にぴったりのおしゃれなバッグを作ります。
定 6人（抽選）
費 1,000円
申 9月3日～9日に電話で問へ。
問 京橋区民館
☎(3561)6340
（午前10時～午後7時）

椅子に座ってできるヨガでリフレッシュ！「チェアヨガ」

- 日 9月27日（土）
午後1時30分～3時
場 新川区民館
対 区内在住・在勤者
内 健康効果があるとされるヨガで気軽に心身を整えます。
定 20人（抽選）
費 300円
申 9月3日～11日に電話で問へ。
問 新川区民館
☎(3551)7000
（午前10時～午後7時）

銀座ブロッサム「音楽の絵本～トイボックス&特別演出スウィング・ロー・スウィート・チャリオット～」

- 日 12月13日（土）
午後2時開演（午後1時30分開場）
場 銀座ブロッサム（中央会館）ホール
内 動物たちが織りなす不思議なクラシックコンサート「音楽の絵本」。金管楽器とパーカッションが大活躍するプログラム

〔曲目〕

もろびとこざりてファンファーレ、おもちゃメドレー、パーカッションショータイム！、スウィング・ロー・スウィート・チャリオット

- 定 全席指定900人
費 区内在住・在勤者 2,500円
一般 3,000円
◎3歳以上は有料。3歳未満の子どもは大人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 中央区優待チケット（区内在住・在勤対象）は9月14日10時から優待専用二次元コードで申し込む。一般券は9月20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。

◎区内在住・在勤優待専用購入用パスワードはSantaZoo

問 銀座ブロッサム（中央会館）

☎(3542)8585

中央区優待チケット

詳しくは
銀座ブロッサムHPへ



▲音楽の絵本～トイボックス～

～環境学習事業～
檜原村自然体験ツアー「『中央区の森』炭焼き&作業道整備体験」

- 日 10月25日（土）
・集合 午前7時15分
・解散 午後6時（予定）
場 区役所前（集合・解散）
西多摩郡檜原村（行き先）
対 区内在住・在勤・在学の小学校5年生以上（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。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 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。体験後は温泉に入って汗を流します。
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8日午前10時～29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
「東京の森で森林浴～草戸山ハイキング&焼き板クラフト」

- 日 10月4日（土）・11日（土）
・集合 午前8時
・解散 午後6時（予定）

場 東京駅周辺（集合・解散）

ネイチャーファクトリー東京町田（行き先）

対 ・代表者が区内在住・在勤・在学者・小学校5年生以上
・小学生の場合には保護者同伴、高校生または満18歳未満だけでの申し込みは保護者の同意書が必要
・代表者を含め3人以内

内 ・森林浴を兼ねた草戸山ハイキング
・間伐材を用いた焼き板づくり

◎いずれも天候に関わらず実施

定 各日21人（抽選/13人未満の場合は中止）

◎協議会に参加している7区（千代田区、中央区、台東区、品川区、目黒区、荒川区、葛飾区）でそれぞれ同人数を募集し、2日間で全42人参加予定

費 2,500円（昼食・保険代含む）

申 9月2日～16日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

中央区で働く！
求職者向けスキルアップセミナー

- 日 9月18日（木）
午後1時30分～3時
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（区内在住者優先）
内 区内企業への就職・転職に役立つ無料のセミナーを開催します。

〔テーマ〕

履歴書やメール、仕事で使う文章を生成AIで仕上げるコツ

定 30人（先着順）

申 HPから申し込む。

問（株）HRP

☎(3222)1801

詳しくは
中央区おしごとWEBHPへ

マイホーム新川開設30周年
オープンハウスを開催します

- 日 10月19日（日）
午前11時30分～午後3時
場 マイホーム新川2階デイルーム
内 特産品の販売や吹奏楽の演奏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@saniku kai.or.jp

基礎から学ぶ相続勉強会

- 日 9月27日（土）
午後2時～4時
場 勝どき区民館5・6号室
対 区内在住・在勤・在学者
内 遺産分割、納税対策、法改正など、相続対策の基礎が学べます。
定 20人（先着順）
申 9月3日から電話で問へ。
問 勝どき区民館
☎(3531)0592

第77回中央区民文化祭

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

各種大会は次のとおりです。

書道展・短歌大会・茶の湯会・いけばな展・将棋大会・絵画展・民踊民舞大会・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)5524



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を実施するに当たり、出展者を募集します。

対社会教育関係登録団体、一般登録団体、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できます。

〔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8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・郵送で社会教育会館窓口へ（直接持参も可）。

◎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、額付き（日本橋は2m30cm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

日本橋社会教育会館

〒103-0013

日本橋人形町1-1-17

☎(3669)2102

月島社会教育会館

〒104-0052

月島4-1-1

☎(3531)6367

3館共通

✉chuoshakyo-info@shopro.co.jp



詳しくは社会教育会館HPへ

京橋図書館ミニシアター

日9月20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「老後の資金がありません！」

（邦画、115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

中央区・晴海通りの記憶 近代建築が語る都市の歴史

日10月18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

内現存する建物と、今は見ることでできない名建築に触れ、建築史家とともに都市の記憶と歴史をたどります。

定70人（抽選）

申9月24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

経済講座 「初心者のための資産運用セミナー」

日9月23日（祝）

午後2時～4時（午後1時30分開場）

場本の森ちゅうおう1階多目的ホール

対中学生以上

内学生の皆さんや社会人の方の資産形成や、豊かな人生を送るための退職金の運用に役立つセミナーを開催します。

師東洋証券（株）投資情報部長

定80人（先着順）

申9月3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

歌舞伎座と松竹の130年

日10月13日（祝）

午後2時～4時（午後1時30分開場）

場本の森ちゅうおう1階多目的ホール

内国際的にも高い評価を確立した歌舞伎と、創業から130年常に歌舞伎と共にある松竹について具体的にお話しします。

師松竹（株）エグゼクティブフェロー 岡崎 哲也

定80人（先着順）

申9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



浮世絵講座『版元蔦重、絵師北斎、二人が眺めた大川の河口～隅田川右岸の歴史あれこれ～』

日9月23日（祝）

午後2時～3時30分

場晴海区民センター2階会議室

対中学生以上

内蔦屋重三郎、葛飾北斎についての講座。浮世絵で見る当時の江戸や現在の晴海辺りを含む隅田川についてお話しします。

定60人（先着順）

申9月6日から電話または直接問へ。

問晴海図書館

☎(5166)3131

東京都行政書士会中央支部セミナー「はじめる終活～先にそなえるいろはのい～」

日9月20日（土）

午後1時30分～3時30分

（開場午後1時）

場日本橋図書館6階図書館ホール

内遺言や成年後見について寸劇を交えて楽しく学びます（ミニ相談会あり）。

定32人（先着順）

申9月3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

著者講演会「晴海ボードゲーム部～ゲームの多様な社会的可能性～」

日10月5日（日）

第1部：午後1時～午後2時30分

第2部：午後2時40分～午後4時

場晴海図書館3階会議室

対中学生以上

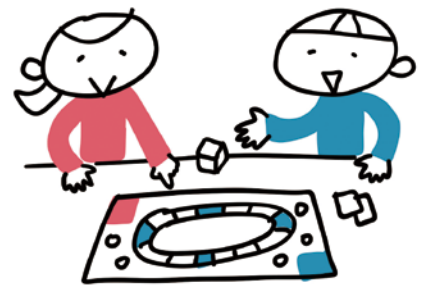
内第1部は図書館でのボードゲーム利用をテーマとした『図書館にゲームを！』編著者による講演会です。第2部では、実際にボードゲームで遊びます。

定20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



女性しごと応援キャラバン in 日本橋～在宅ワーク入門セミナー～

日10月7日（火）

セミナー 午前10時～正午

個別相談 午後0時20分～1時25分

場AP東京八重洲7階P+Q+Rルーム

（京橋1-10-7）

対就職を希望している女性

内就職活動のノウハウを提供するセミナーと専門のキャリアコンサルタントによる就職個別相談会（希望者のみ）を実施します。

定セミナー100人（先着順）

個別相談12人（先着順）

申9月8日からHPで申し込む。

託生後6カ月以上の未就学児（10月1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事業運営事務局

☎(6734)1346



詳しくは区HPへ



男女共同参画リーダー研修

日①事前研修 10月2日（木）

午後6時30分～8時

②バス研修 10月15日（水）

・集合 午前8時45分

・解散 午後4時頃

場①男女平等センター研修室

②区役所前（集合・解散）

旧白洲邸 武相荘、町田市立国際版画美術館（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（昼食代約2,000円は自己負担）

申9月3日～10月1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



詳しくは区HPへ

パステル画教室～入門編～

日9月24日（水）

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、型を使って絵を描く。絵心に不安があっても作てきな作品を作れます。

定10人（抽選）

費500円

申9月3日～12日に電話で問へ。

問月島区民館

☎(3531)6932

（午前9時～午後5時）



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18日(土)
午前10時～11時30分
場はるみらい工作スタジオ
対小学校4年生以上・大人も歓迎
内築地で94年の歴史をもつ「津多屋商店」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体験します。
定12人(先着順)
費1,000円
申9月3日～10月5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



美しく健やかに♪ はじめてのピラティス

日10月6日(月)
午前11時～正午
場はるみらい多目的スタジオ
対18歳以上
内元看護師で豊富な知識を持つインストラクターが、はじめてのピラティスをサポート！
定10人(先着順)
費500円
申9月3日～10月5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



生活設計セミナー ～人生100年時代の無理のない資産運用を学ぶ～

日10月3日(金)
午後6時30分～8時
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・資産運用立国の始まり
・無理のない中長期投資のヒント
・失敗しない株式投資の極意
定30人(先着順)
申9月5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(勤労者サービス公社)
☎(3546)8610
✉kinro_oubo@chuo-tokyo.com

図書館主催講座「読み聞かせをはじめてみませんか」

日第1回 11月28日(金)
第2回 令和8年1月16日(金)
第3回 令和8年2月13日(金)
第4回 令和8年3月13日(金)
午後1時30分～3時30分
場本の森ちゅうおう1階多目的ホール
対・絵本の読み聞かせに関心のある方
・読み聞かせの技量を高めたい方
・区の読み聞かせボランティアに興味がある方(今後養成講座への参加が必要)
内ご家庭、団体、保育施設、学校、ボランティアなどでの読み聞かせに興味・関心がある方に向けた読み聞かせ講座(全4回)
定20人(抽選)
◎読み聞かせ講座を全講座受講した方で、図書館の読み聞かせボランティアを希望する方には、養成講座を受講していただきます。
申9月30日(必着)までに申し込みフォームまたは申込書を記入し郵送で京橋図書館へ(直接持参も可)。
問図書文化財課管理係
〒104-0041
新富1-13-14(京橋図書館)
☎(3551)2172

申し込みフォーム



詳しくは図書館**HP**へ



「カリグラフィー(西洋書道)」体験教室

日10月18日(土)
午後2時～4時
場人形町区民館
対区内在住・在勤・在学者
内カリグラフィー専用のペンでハロウィーンオーナメントを作ります。
定16人(抽選)
費500円
申9月4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)



中央区文化推進事業助成対象事業 中央区交響楽団「2025冬のコンサート」

日11月23日(祝)
午後2時開演(開場午後1時30分)
場第一生命ホール(晴海1-8-9)
内クラシックコンサート
[プログラム]
ドイツロマン派の系譜-IV-

[曲目]

ブラームス/バイオリンとチェロのための二重協奏曲、ブラームス/交響曲第2番

[指揮]佐藤 雄一

[バイオリン]藤田 有希

[チェロ]大宮 理人

定600人(全席指定/抽選)

◎未就学児も入場できます(ただし1人で席に座って静かに鑑賞できる児童。乳児は不可)。

費寄付制(終演後、お気持ちによるご寄付をお願いします)

申9月14日までに**HP**から申し込む。

◎お問い合わせは、**HP**の専用フォームからお願いします。

詳しくは
中央区交響楽団**HP**へ



男女平等センター「ブーケ21」水曜イブニングトーク あなたの「自分らしく」を応援します！

日10月1日(水)
午後6時30分～8時
場男女平等センター「ブーケ21」
内[テーマ]わたしが主人公になる健康づくりをナビゲートする
[ゲスト]聖路加健康ナビスポット：るかなび
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。
託生後3カ月以上の未就学児(申込時に子どもの氏名・ふりがな・年齢・住所を記入し9月28日までに申し込む)
問総務課男女共同参画係
☎(5543)0651
FAX(5543)0652

詳しくは区**HP**へ



家庭教育学習会

内バイオリンなどの楽器の響きを身体で感じて楽しんだり、身近な光の不思議な性質について学んだりする学習会など
◎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」(区役所8階文化・生涯学習課、社会教育会館、図書館などで配布/**HP**からダウンロード)をご覧ください。
問中央区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



秋の中央区歴史散歩2025 第7回「江戸出版文化の中心地・日本橋界隈を歩く～蔦屋重三郎栄華のまち～」

日金曜コース
10月17日(金)
土曜コース
10月18日(土)
いずれも午後1時30分～3時30分
◎雨天決行
共 通
[集合場所]
元標の広場(日本橋北詰交差点の角)
[行き先]
日本国道路元標～熙代勝覧絵巻～十軒店跡～本町通りの碑～薬祖神社～小津和紙～旧日光街道本通りの碑～イチマス田源～大丸屋跡～耕書堂跡～伝馬町半屋敷跡「十思スクエア蔦重ギャラリー」(解散)
[案内人]
中央区文化財サポーター協会会員
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30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2025問い合わせ窓口
✉kuhou.machiaruki@gmail.com

申し込みフォーム



犬のしつけ方教室

日10月4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を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4日～30日に電話で**問**へ。
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



詳しくは
動物と暮らしやすい
まちづくり会**HP**へ



勤労者のためのパソコン講座 (office活用)

- 日 10月20日(月)～24日(金)
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やExcelの基本操作ができる方
内 ・Word：文書作成の基本、いろいろな書式設定 など
・Excel：入力規則、条件付き書式、シートの保護、ブックの保護 など
定 20人(抽選)
費 6,000円
申 9月16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4-9-8NMF銀座四丁目ビル2階
☎(3546)8610
✉kinro_oubo@chuo-tokyo.com

郷土資料館 特別展 江戸の出版文化と日本橋 —蔦屋重三郎とその周辺—

- 日 前期:9月25日(木)～10月15日(水)
後期:10月17日(金)～11月9日(日)
午前9時～午後5時
◎金曜日は午前9時～午後7時
場 本の森ちゅうおう2階
郷土資料館企画展示室
内 18世紀後半に活躍した初代蔦屋重三郎を中心に、日本橋地域で花開いた江戸時代の出版文化を紹介します。
連動イベント①講演会『心学早染草』と日本橋の商人世界』
日 9月26日(金)
午後6時～7時30分(開場午後5時30分)
師 江戸東京たてもの園園長 市川 寛明
申 9月3日～17日(必着)に申し込みフォームまたはFAXに①参加希望回②氏名・ふりがな③電話番号・メールアドレスを記入し問へ。



▲市川寛明さん

申し込みフォーム

連動イベント②講演会「江戸の出版文化」

- 日 10月10日(金)
午後6時～7時30分(開場午後5時30分)
師 国文学研究資料館・総合研究大学院大学教授 藤實 久美子
申 9月17日～10月1日(必着)に申し込みフォームまたはFAXに①参加希望回②氏名・ふりがな③電話番号・メールアドレスを記入し問へ。



▲藤實久美子さん

申し込みフォーム

連動イベント③講演会「蔦重版の面々 作者と作品の横顔」

- 日 10月24日(金)
午後6時～7時30分(開場午後5時30分)
師 国文学研究資料館・総合研究大学院大学教授 木越 俊介
申 10月1日～15日(必着)に申し込みフォームまたはFAXに①参加希望回②氏名・ふりがな③電話番号・メールアドレスを記入し問へ。



▲木越俊介さん

申し込みフォーム

連動イベント④講演会「江戸の教育と書籍」

- 日 10月31日(金)
午後6時～7時30分(開場午後5時30分)
師 立正大学文学部教授 石山 秀和
申 10月8日～22日(必着)に申し込みフォームまたはFAXに①参加希望回②氏名・ふりがな③電話番号・メールアドレスを記入し問へ。



▲石山秀和さん

申し込みフォーム

- ①～④共通
場 本の森ちゅうおう1階多目的ホール
定 各回80人(先着順)
連動イベント⑤ギャラリートーク
日 10月3日(金)・17日(金)午後3時、11月9日(日)午前10時、午後1時、午後4時(各回30分程度)
場 本の森ちゅうおう2階
郷土資料館企画展示室
内 展示担当者による展示解説
定 各回20人(先着順)
申 当日、直接会場へ。
①～⑤共通
問 本の森ちゅうおう(郷土資料館)
〒104-0041
新富1-13-14
☎(3551)2167
☎(3551)2712

詳しくは区HPへ

スポーツ



勤労者のためのゴルフ大会

- 日 11月23日(祝)(荒天時中止)
・集合 午前8時(キャディーマスター室前)
・開始 午前8時37分(OUT・INコース同時スタート)
◎午前7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 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
定 40人(抽選/申込者数が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24,000円(乗用カート・1Rプレー代、昼食代含)
・キャディーなし20,000円(乗用カート・1Rプレー代、昼食代含)
申 9月17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4-9-8NMF銀座四丁目ビル2階
☎(3546)8610
✉kinro_oubo@chuo-tokyo.com

水泳教室(初心者・初級者)

- 日 11月4日～28日の毎週火・金曜日(全8回)
午後6時30分～8時30分
場 中央小学校温水プール
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16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過去の本教室参加の有無(令和7年2月開始または令和7年6月開始の本教室に参加した方は、「有」を選択)⑨在勤者は勤務先の名称・所在地・電話番号を記入し問へ。
問 スポーツ課スポーツ事業係
☎(3546)5531
☎(3546)9561

申し込みフォーム

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

- フラッグフットボール
日 毎週火曜日
①午後4時30分～6時
②午後6時～7時30分
毎週木曜日
③午後6時～7時30分
場 ①・②月島第三小学校校庭
③佃島小学校校庭
対 区内在住・在学・在園の年中～小学生

詳しくは大江戸月島HPへ
(月島第三フラッグフットボール)

詳しくは大江戸月島HPへ
(佃島フラッグフットボール)

チアダンス

- 日 毎週金曜日
①午後5時15分～5時55分
②午後6時～6時45分
場 阪本小学校3階体育館
対 ①小学校1～3年生
②小学校4～6年生
費 3カ月 5,000円

詳しくは大江戸日本橋・京橋(Maple)HPへ
(チアダンス)

フラワーアレンジメント

- 日 第4土曜日
午前10時30分～11時30分
場 阪本小学校2階会議室
対 小学生以上
費 各回 800円(参加費)、材料費(1,500円以内)他

詳しくは大江戸日本橋・京橋(Maple)HPへ
(フラワーアレンジメント)

- 問 ・地域スポーツクラブ大江戸月島
✉contact@oedo.tokyo.jp
・地域スポーツクラブ大江戸日本橋・京橋(Maple)
✉info@maple.tokyo.jp

ゴルフ教室(初心者・初級者)

- 日 ・第1期
10月17日～11月11日の毎週火・金曜日(全8回)
・第2期
11月14日～12月9日の毎週火・金曜日(全8回)
ともに午後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/過去に参加していない方を優先)
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円を支払う)
申 9月12日(必着)までにEメールまたは往復はがきに①～⑤(9面記入例参照)⑥過去の本教室参加の有無⑦希望する期⑧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「R7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

詳しくは
スポーツ協会HPへ



第79回区民体育大会

ニュースポーツ大会(ラケットテニスなど)

日 9月28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で申し込む。

卓球大会(ダブルス)

日 10月12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8日～12日(必着)に申込用紙に記入の上、参加料を添えて郵送(現金書留)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

〒104-0042

入船1-2-8-410 山口方
✉ chuokuttfg@gmail.com

ソフトテニス

日 10月19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2日(必着)までに申込用紙に記入の上、問へ。

クレー射撃大会

日 11月9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
[競技種目]

スキート・トラップ

費 8,000円(当日、会場で納入)

申 10月31日(必着)までに申込用紙に記入の上、郵送で問へ。

バドミントン大会(混合ダブルス)

日 11月24日(休)
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 10月24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
☎ 080(5022)3783

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からダウンロードできます。

問 スポーツ協会事務局

〒104-8404

築地1-1-1

☎ (3546)5729

☎ (3546)9561

✉ entry@chuo-taikyo.jp

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、受託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、受託事業者が保険料を預かることはありません。

[受託事業者]

(株)バックスグループ

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

(株)バックスグループ

☎ (0800)8087000

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、指定のコンビニなどで、9月30日(火)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

・口座振替の申込方法など
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



おしらせ



祝日のごみ収集

9月15日(祝)「敬老の日」は、東京2025世界陸上競技選手権大会(男子マラソン)の交通規制の影響により、昭和通りより西側の一部地域の収集作業を行うことができないため、次の地域の収集を中止します。

収集中止地域

・銀座一丁目1～16番、銀座二丁目1～11番、銀座三丁目1～10番、銀座四丁目1～10番
・京橋一丁目1～14番、京橋二丁目1～12番、京橋三丁目1～10番
・八重洲一丁目、八重洲二丁目
・日本橋一丁目1～13番、日本橋二丁目1～11番、日本橋三丁目1～11番
・本町一丁目1～5番、本町二丁目1～5番、本町三丁目1～5番、本町四丁目1～8番
・本石町一丁目、本石町二丁目、本石町三丁目、本石町四丁目
・室町一丁目、室町二丁目、室町三丁目、室町四丁目

◎収集中止地域については、ご不便をおかけしますが、次回の収集曜日にお出しくださいますよう、ご協力をお願いいたします。

なお、9月23日(祝)「秋分の日」は、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

詳しくは区HPへ



コミュニティふれあい銭湯

日 9月10日(水)・24日(水)

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、健康保険証、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



公共施設予約システム・コンビニ
交付の休止日のお知らせ

サーバーメンテナンスに伴い、次のシステムを休止します。

休止日時

[公共施設予約システム]

9月15日(祝)午前8時～午後8時

◎詳しくは各施設にお問い合わせください。

[コンビニ交付サービス]

9月15日(祝)終日

事前電話予約

区役所の開庁時間内に来庁できない方に、住民票の写しおよび印鑑登録証明書をあらかじめ電話で受け付け、平日の夜間や土曜日、祝日に交付しています。

問 区民生活課住民記録係

☎ (3546)5320

詳しくは区HPへ



自衛官募集

[募集項目]

①航空学生(パイロット)②陸海空一般曹候補生③防衛大学校学生④防衛医科大学校学生(医学科・看護学科)

問 防衛省自衛隊東京地方協力本部

港出張所

☎ (3591)5101

詳しくは

防衛省港出張所HPへ



あたたかい善意ありがとうございました



[社会福祉協議会への寄付(6月分)]

合計563,874円(敬称略・順不同)

[一般寄付金]

村上良一(100,000円)、佃二丁目鈴木猛夫(1,064円)、栗原裕信(100,000円)、西銀座チャンスセ

ンター(300,000円)、瀬古知子(30,000円)、(有)三谷葬儀社(10,000円)、三谷和美(5,000円)、匿名6件(17,810円：内訳3,810円、10,000円、1,000円、600円、2,000円、400円)

問 社会福祉協議会管理部庶務課

☎ (3206)0506

令和7年度中央区職員募集

[募集職種]

①福祉Ⅱ類(保育士など)

②栄養士

[募集人員]

①20人程度

②若干名

[受験資格]

①国籍・性別を問わず、昭和63年4月2日から平成18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8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)

②国籍・性別を問わず、昭和61年4月2日以降に生まれ、栄養士免許を有する方(令和8年3月31日までに免許取得見込みの方を含む)

[第一次選考]

10月19日(日)

[申込期間]

9月30日(火)まで

◎受験資格、申し込み方法など詳しくは、HPまたは区役所3階職員課にある募集案内をご覧ください。

◎募集案内を郵送で請求する場合には、封筒に①「福祉募集案内請求」②「中央区職員(栄養士)募集案内請求」と朱書きし、返信用封筒(角型2号・180円切手を貼り返送先を記入したもの)を同封の上、送付してください。

[問い合わせ(送付)先]

〒104-8404

築地1-1-1職員課人事係

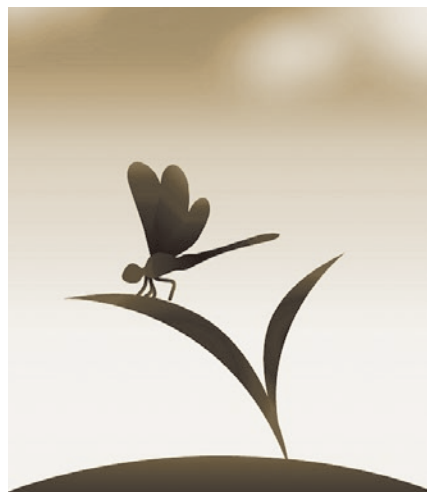
☎ (3546)9565

詳しくは区HPへ



人口と世帯(住民基本台帳)
8月1日現在

人口	189,156人(うち外国人 13,098人)
男	90,424人(うち外国人 6,575人)
女	98,732人(うち外国人 6,523人)
世帯	107,772世帯



中央区観光写真コンクール作品募集



中央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

- ・「第73回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
どにより、加工・創作された作品
は応募できません。

注意事項

- ・応募は1人5点までです。
- ・1月4日～令和8年1月3日に撮影
し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
用します(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

専用サイトから申し込む。

応募期間

9月1日午前10時～令和8年1月5
日正午

入賞作品の発表など

- ・選考結果は、令和8年2月中に入
賞者のみに通知します。
- ・入賞作品は令和8年3月13日～27
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)、入選(12
点)、中央区観光協会賞(16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



第37回「区民スポーツの日」 スポーツクリニックを10月13日(祝)開催

その道の
スペシャリストたち
による実技指導

競泳金メダリスト 萩野公介さんによる 少年少女水泳クリニック

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 月島第三小学校温水プール

対 区内在住・在学で50mを泳げる

- ①小学校1～3年生
- ②小学校4～6年生

定 各回30人(抽選)



萩野 公介さん



申し込み
フォーム
(水泳
クリニック)

プロ野球・読売ジャイアンツOB 小笠原道大さんによる 少年少女野球クリニック

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1～3年生
- ②小学校4～6年生

定 各回40人(抽選)



小笠原 道大さん



申し込み
フォーム
(野球
クリニック)

プロテニスコーチ佐伯美穂さん・ 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



佐伯 美穂さん



中嶋 康博さん

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)

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
(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)

ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症定期予防接種 キャッチアップ接種の経過措置のご案内



キャッチアップ接種

積極的勧奨の差し控えにより
HPVワクチンの接種機会を逃した
方に、公費による接種機会を確保す
る措置がとられています。

キャッチアップ接種経過措置

令和7年3月31日までにHPVワ
クチンを1回以上接種した次の対象
年齢の方は、令和7年度中も残りの
接種を公費で受けられます。

◎接種費用の公費負担は、令和8年
3月31日までです。

対 平成9年4月2日～平成21年4月
1日生まれの女性

予診票について

経過措置の対象者は、現在お持ち
の有効期限が切れた予診票をそのま
ま使用できます。

◎引っ越しなどで予診票が手元にな
い方は予診票の交付を受けること

ができます。本人確認書類、母子
健康手帳をお持ちの上、中央区保
健所または各保健センターにお越
しください。

接種方法

予診票に必要事項を記入の上、
23区内の定期予防接種実施医療機
関にお持ちになると、無料で接種で
きます。

◎医療機関によっては、予約が必要
な場合がありますので、事前に電
話でご確認ください。

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

ごみと資源の分別クイズの答え

Q.1

⑦

Q.2

③

Q.3

②



解説は区HPへ

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

