

ちゅうおう

2025
10/1

デジタル版も
こちらで
ご覧になれます
QRコード
Multilingual



中央区を
深く学び、
伝える。

生涯学習サポーター
が熱い!!

そんなボランティア活動です!

中央区には区民の皆様のための学びの場「中央区民カレッジ」があります。
今回の特集号では、中央区民カレッジを経て、
区のボランティアとして活躍している「中央区生涯学習サポーター」の活動をピックアップします。
中央区が大好きな方、仲間とともに活動してみたい方にはおすすめです!

2面・
3面に
続きます

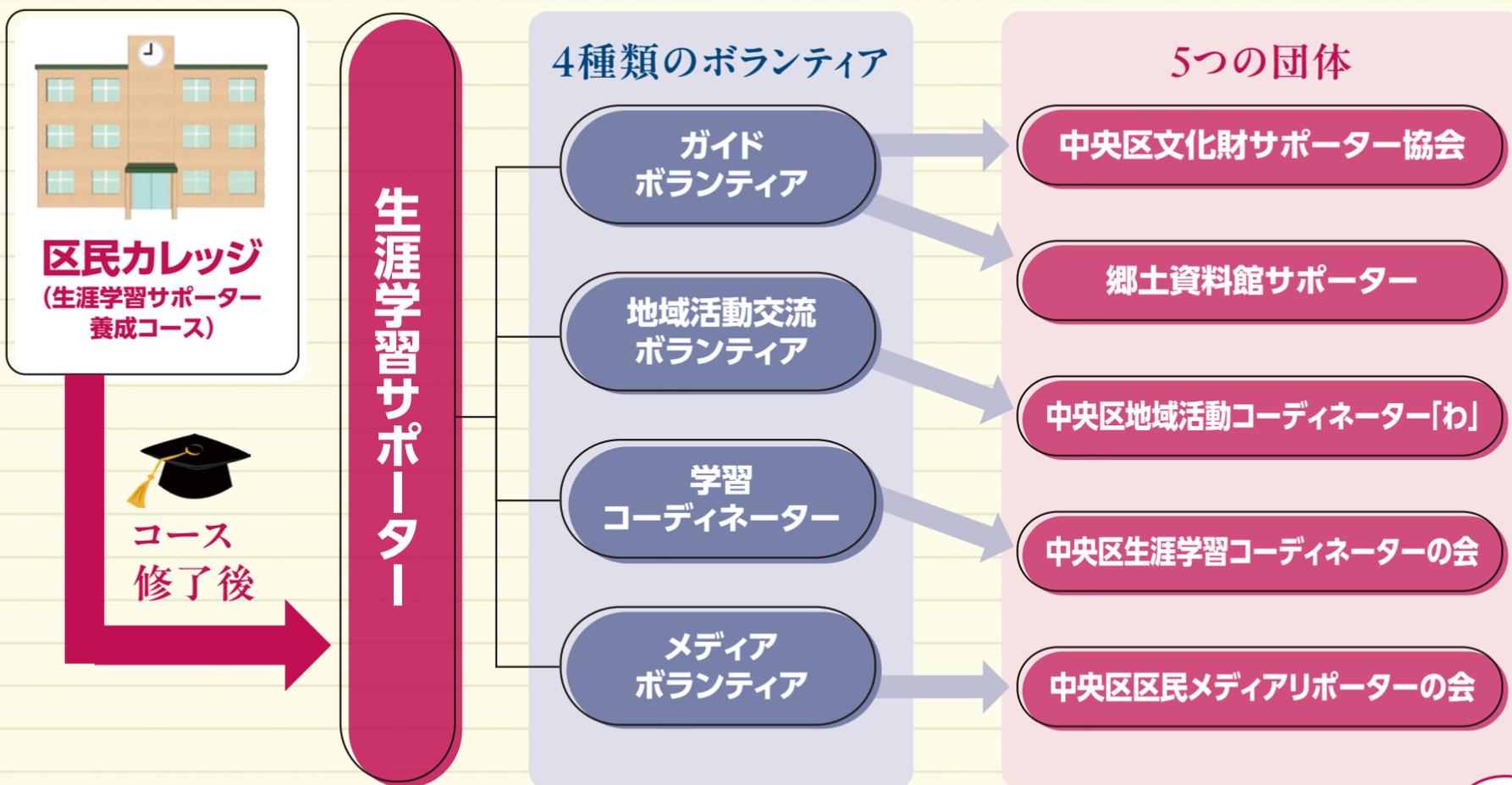
「中央区生涯学習サポーター」とは?

- 中央区生涯学習サポーターとは、区民の学びの場「中央区民カレッジ」の生涯学習サポーター養成コース修了生によるボランティアです。
- 中央区生涯学習サポーターになるには「中央区民カレッジ」に参加し、指定のコースを履修する必要があります。「中央区民カレッジ」は大学のようなイメージ。区内在住・在勤・在学の方々であればどなたでも学べます。
- 生涯学習サポーターには4種類があり、5つの団体のいずれかに所属して区内で活動しています。

◎養成コースのテーマによって、所属できる団体が決まります(テーマは毎年変更します。詳しくはHPをご覧ください)。

問文化・生涯学習課
生涯学習係
☎(3546)5524

詳しくは
区HP

▲梶森神社でのガイド



▲ガイドするサポーターとアシスト担当者

あなたも
中央区をきりりと
もつと好きになる!

2026年 中央区民カレッジ新一年生を募集します!

説明会&
オープンカレッジ
開催



会場
日本橋
社会教育会館ホール

開催日時
2026年2月9日(月)
午後2時~4時

オープンカレッジのシンポジウムテーマ

中央区の葛屋重三郎
~ゆかりの地 ゆかりの人

登壇者

鈴木俊幸
中央大学文学部教授
増山一成
中央区教育委員会事務局副参事
(文化財保護・資料活用・特命担当)

ボランティア活動に参加している メンバーの方々にお話を伺いました!!

中央区文化財サポーター協会

2005年度に設立した最も歴史あるボランティア団体。文化財を中心としたまち案内活動を実施しています。文化財のように形があるものばかりではなく“記憶と体験”も後世へと継承します。一方、大河ドラマのテーマにちなんだ現地見学会を開催したり、得られた成果を新しいまち案内コースに取り入れるなど新しい事にも挑戦しています。メンバーそれぞれが中央区の“ミニ学芸員”ともいえるでしょう。

サポーターに聞きました!!

Q1.区民カレッジ参加の動機は?

「街歩きの仕事を探していたので、ちょうど“区のおしらせちゅうおう”に記事が掲載されていたことから即座に応募しました」

Q2.(カレッジに)参加してよかったことは?

「学び、語り合える喜びがあります」「地域の歴史を学びつつ、知人・友人の和が広まりました」

Q3.当活動を選んだ理由は?

「生まれも育ちも日本橋。歴史や地理が大好きで、自分がこれまで感じてきた地域の魅力を多くの方々に伝えたい・発信したいと思いました」「研修では、先輩ガイドの方々がとても楽しそうに“自分もやってみよう”と思いました」

Q4.活動のやりがい、心がけていることは?

「(年齢を問わず)多くの方々と触れ合いがある」「講師を招いて行う勉強会では新しい知見、深い“学び”が得られます」「街歩き(約2時間)すれば健康維持にも役立ちます」「心がけているのは、まず相手の方を楽しませる謙虚な姿勢です」

Q5.メッセージをどうぞ!

「歩くことが好きで、歴史や文化に興味がある方は大歓迎です。募集をみかけたら迷わず応募しましょう!」



とに意義を感じています」「心がけているのは、情報過多の時代に、急がず、振り回されず自分で見極めることです」

Q5.メッセージをどうぞ!

「文化活動に参加し、区の発展とPRのお手伝いをしませんか」「一歩を踏み出しましょう」



中央区地域活動コーディネーター「わ」

地域活動・ボランティア活動実践のための勉強会を月に1回開催。出入り自由のゆるやかなネットワークの中で「傾聴」を意識した近況報告を行っています。また、地域活動の困りごとや地域情報などを共有し、お互いの活動に誘い合うなど、それぞれの活動につなげています。

コーディネーターに聞きました!

Q1.区民カレッジ参加の動機は?

「中央区に転入して知人がおらず、新たな出会いを探していたこと。また養成コースが1年間と短期間な点も自分には合っていました」

Q2.(カレッジに)参加してよかったことは?

「中央区の学びが厚く、“中央区好き”が多いことに気づかされます。思わぬところで人との繋がりができて、気づいたら私もすっかり“地域の人”になりました(笑)」

Q3.当活動を選んだ理由は?

「メンバーの経験の多彩さと豊富さ。“ボランティア”“地域活動”についての情報をフラットに交換できるほつとできる場でもあるからです」

Q4.活動のやりがい、心がけていることは?

「会の運営では、無理せず続けていくこと。また活動からいったん離れても、また戻ってこられる場にするのを心掛けています。養成講座で学んだ“傾聴”がメンバー共通の心掛けになっています」

Q5.メッセージをどうぞ!

「区民カレッジも地域活動も中央区ならではのものがたくさんあります。参加しないのはもったいない! 最初の一步を踏み出して、新たな出会いに繋がましょう!」



中央区区民メディアリポーターの会

『行政がカバーできない区民が求める地域情報を、区民自ら発信する』をテーマに、区内のひと・ものに焦点を当てた10分番組の制作を行っています。番組の企画～渉外～取材～ナレーション録音～編集～試写～放送まで、仲間と共に試行錯誤しながら活動しています。完成した作品は、東京

バイネットワーク 111ch「中央区発 こちらみんなの情報局」に毎日2回、月替わりで放送しているほか、YouTubeでも公開しています。

サポーターに聞きました!!

Q1.区民カレッジ参加の動機は?

「地域社会へ何か貢献できることをしたいと思ったので」

Q2.(カレッジに)参加してよかったことは?

「学びの多さは“さすが中央区!”。いろいろな方との出会いのおかげで地域の仲間になった実感があります」

Q3.当活動を選んだ理由は?

「もともと映像づくりに興味があったこと。また、大好きな中央区を多くの人へ向けて発信したいと思い選びました」

Q4.活動のやりがい、心がけていることは?

「日々の生活の中で常に、アンテナを張るよう心がけています。また行政や地域で活動しているたくさんの方々と触れ合うなかで、自分自身の学びが続いていく感覚があります」

Q5.メッセージをどうぞ!

「公共の放送を通じて情報発信することは貴重です。責任もついてまわりますが、やりがいも大きいです。中央区をより深く知ることができ、仲間と学び合える。これこそ生涯学習です!」



中央区生涯学習コーディネーターの会

中央区民カレッジで大変人気の高い「区民企画講座」を企画・運営している団体です。1つの講座を開催するために要する時間は約1年! 講師選びから依頼、内容や資料についての講師との打合せ、受講生に楽しく受講していただく工夫、当日の運営を成功に導くためにサポーター丸となって取り組んでいます。

コーディネーターに聞きました!

Q1.区民カレッジ参加の動機は?

「区民カレッジを受講し、講座を提供したいと思って開催を数年待つて申し込みました」

Q2.活動のやりがい、心がけていることは?

「講座を行うと、受講生の好奇心にあふれる姿やうれしそうな笑顔を見られることが、何よりの励みになります」

Q3.メッセージをどうぞ!

「さまざまなアイデアや企画を形にして講座を作ることができます。是非みなさんの経験やスキルを活かしてチャレンジしてみてください。」



郷土資料館サポーター

区内の文化財保護や普及を目的とする郷土資料館サポーターは、主に郷土資料館が実施する企画展・特別展の展示内容を来場者に詳しく説明する活動をしています。

サポーターに聞きました!!

Q1.区民カレッジ参加の動機は?

「中央区70年史作成チームに加わったこと」「かつて参加したまち歩きでの名解説に感動したことです」

Q2.(カレッジに)参加してよかったことは?

「常設展・企画展の解説を通して、見学者の満足な様子が見られると達成感があります」「多くの仲間に出会えたことです」

Q3.当活動を選んだ理由は?

「定年退職をさかいに、地元の役に立ちたいと思ったからです」「区の歴史と郷土という言葉の重なりに興味を持ったからです」

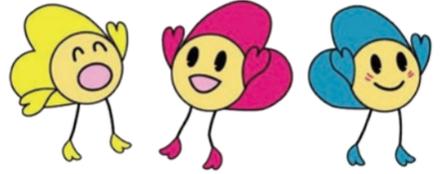
Q4.活動のやりがい、心がけていることは?

「区の歴史・文化を少しでも知ってもらうこ

中央区健康福祉まつり2025

10月26日

「出会いとふれあいと感動と」



▲フクミン

福祉と健康のまちを目指し、地域で生活するすべての方々が、ふれあい、交流することで、相互の理解と親睦を深めることを目的に、健康福祉まつりを開催します。

◎自動車、自転車での来場はご遠慮ください。

日時

10月26日(日)
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

◎視聴覚ホール、屋外ステージには、手話通訳者を配置します。また、必要に応じ要約筆記者を配置します。

主催
中央区健康福祉まつり2025実行委員会、中央区、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、築地児童館は休館します。赤ちゃん・ふらっとをご利用の方は、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。

問・福祉センター管理係
☎(3545)9311
☎(3544)0888
・中央区保健所生活衛生課庶務係
☎(3541)5936
☎(3546)9554
・中央区社会福祉協議会
☎(3206)0560
☎(3206)0601



第22回 2025年子どもとためす環境まつり

10月25日

～環境について学んでみよう!～

子どもから大人まで楽しみながら環境について学習できるイベントです。

日10月25日(土)
午前10時～午後3時(雨天決行)

場中央小学校
[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
担当：岸本
☎(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HP



中央区でつかむビジネスチャンス!

中央区ビジネス交流フェア2025

区内の信用金庫および東京都よろず支援拠点(中小企業などのための経営相談窓口)などと連携し、展示会を開催します。商取引のチャンスを広げたい方のご来場をお待ちしています。

日10月21日(火)
午前10時～午後4時30分

場日本橋プラザ3階展示ホール(日本橋2-3-4)

内70社の企業が商材や技術をPRする展示会

申当日、直接会場へ。

◎当日は名刺持参

参加企業業種

飲食料品、印刷・広告、

伝統工芸、生活関連雑貨、健康・医療・福祉、エコ・環境、IT・情報通信 他

共催
中央区しんきん協議会、東京都よろず支援拠点、NPO法人東京都中央区中小企業経営支援センター、東京商工会議所中央支部、中央区工業団体連合会、中央区商店街連合会

問商工観光課中小企業振興係
☎(3546)5487



詳しくは区HP

第46回 子どもフェスティバル

日10月19日(日)
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

◎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カードが必要です。

◎自動車、自転車での来場はご遠慮ください。

◎当日は、エコバッグをお持ちください。また、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

10月19日

ポスターコンクールの結果

子どもフェスティバルポスター募集に、区内の小学生の皆さんから398点の応募がありました。審査の結果、次の25人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	明正小4年	前田 ころも	
月島第一小4年	木村 旭	常盤小2年	篠塚 美采
銀賞	日本橋小1年	橋 咲良	
城東小3年	畠崎 結梨	有馬小2年	西山 侑希
日本橋小3年	中捨 令兜	久松小6年	藤井 結花
阪本小3年	増田 美那	阪本小2年	八尾 瑛大
豊海小4年	貞末 奈花	佃島小2年	田中 裕理
優秀賞	月島第一小3年	福島 心寧	
城東小1年	新庄 珠梨	月島第二小3年	章 羽望
泰明小3年	榊原 永真	月島第三小3年	大根田 香朋
中央小2年	山上 紗英	豊海小2年	高塚 紗那
明石小1年	安田 愛奈	豊海小4年	大道 一花
京橋築地小3年	田島 ゆい	晴海西小6年	金 はゆり
京橋築地小4年	南木 麻希	お茶の水女子大附属小4年	澤田 優

食品ロスの削減にご協力ください

「食品ロス」とは、食べ残しや売れ残りにより、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことです。

日本では1年間で約464万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、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

- ・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

次の百貨店にて家庭で余った食品を回収します。

高島屋日本橋店

日10月9日(木)~14日(火)

午前10時30分~午後7時

場日本橋高島屋 三井ビルディング1階(日本橋2-5-1)日本橋ガレリアコミュニティスペース

詳しくは
高島屋日本橋店HPへ

三越銀座店

日10月15日(水)~18日(土)

午前10時~午後5時



▲ちゅうおう食べきり協力店ステッカー

場銀座三越 新館9階 銀座テラスルーム前特設会場(銀座4-6-16)

詳しくは
銀座三越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

新型コロナウイルス感染症(定期)・高齢者インフルエンザ(定期)・小児インフルエンザ(任意)

予防接種が始まりました

①新型コロナウイルス感染症・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	高齢者インフルエンザ 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歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に身体障害者手帳1級相当の障害を有する区民	
実施期間・接種回数	令和8年3月31日までに1回	令和8年1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級相当	2,500円※
予診票などの発送	上記対象者で生活保護受給を受けている方などは無料 対象者あて9月末に発送	

※「区のおしらせ ちゅうおう」令和7年9月1日号の記載と自己負担額が変更となっています。

①②共通の注意事項

◎予約の可否や予約・接種開始日時は接種実施医療機関によって異なります。詳しくは、接種実施医療機関へお問い合わせください。

◎接種実施医療機関名簿の最新情報は、HPをご覧ください。

問中央区保健所健康推進課予防接種担当

☎(3541)5930

②小児インフルエンザ任意予防接種費用一部助成事業

令和7年度から助成対象ワクチンに経鼻弱毒生インフルエンザワクチンフルミスト®点鼻液(経鼻ワクチン)が追加されました。

	インフルエンザHAワクチン (HAワクチン)	経鼻弱毒生インフルエンザ ワクチン フルミスト®点鼻液 (経鼻ワクチン)
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
接種方法	皮下注射	鼻腔内噴霧
助成対象期間	令和8年1月31日まで	
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	1回
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	

◎対象者で接種をご希望の方は、接種実施医療機関へ費用助成を受けたい旨をお伝えください(対象者への予診票の発送は行っていません)。

◎費用助成はHAワクチンまたは経鼻ワクチンのどちらか一方のみになります。

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))

詳しくは区HPへ
(小児インフルエンザ任意
予防接種費用一部助成事業)

子ども自転車教室

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。

日①11月9日(日)

②11月16日(日)

③11月30日(日)

午前9時30分~11時30分

場①月島第一小学校校庭

②日本橋小学校校庭

③明正小学校校庭

対区内在住の自転車に乗れない子ども

内・体の使い方

・自転車の正しい扱い方 など

定各15人(抽選)

申10月14日までに申し込みフォームから申し込む。

問交通課交通対策係

☎(3546)5413



申し込み
フォーム



自転車の放置はやめましょう

~自転車の代わりに置こう 思いやり~

道路に自転車を放置すると、まちの美観を損ねるだけでなく、歩行者の通行や救急活動などの妨げになります。

また、災害時の避難や救出活動の支障にもなります。

第42回駅前放置自転車 クリーンキャンペーン

10月22日(水)~31日(金)に都内で一斉に実施します。

区では期間中、都や各警察署など関係機関と協力し、自転車の放置に対する指導や取り締まりを強化します。

駐輪場を利用しましょう

区では定期利用と一時利用できる駐輪場

を22カ所整備しています。

一時利用の駐輪場は最初の2時間まで無料で利用できます。

道路に自転車を放置した場合は注意・警告の上撤去し、保管所へ移送・保管します(返還の際は撤去・保管手数料として3,000円を徴収します)。

問・放置自転車について

交通課交通対策係

☎(6278)8171

・駐輪場について

交通課交通施設係

☎(3546)5443

詳しくは区HPへ
(区立駐輪場)

詳しくは区HPへ
(自転車の放置禁止区域)

情報コーナー

ChuoCity Information

はがき・FAXなどの申し込みの記入例

◎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

◎園に〒・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(園の宛名)

- ### 原則1人1枚限り
- 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

自然遊びを子どもと楽しもう

日 11月16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ます。また、季節に合った作品を作ります。

定 12組(抽選)

申 10月26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

日本橋図書館「ハロウィンおはなし会」

日 10月24日(金)

午後6時～6時30分
(開場午後5時45分)

場 日本橋図書館6階図書館ホール

対 3歳以上の幼児、児童と保護者

内 ハロウィンのおはなしの読み聞かせ

定 25組(先着順)

申 10月4日から電話または直接問へ。

問 日本橋図書館

☎(3669)6207



ほっと一息、暮らしに彩りを添えるXmasミニリース

日 11月19日(水)

午前10時～11時30分

場 男女平等センター「ブーケ21」4階ワークルーム

対 区内在住の幼稚園や保育園に入園し

ていない未就学児の保護者

内 竹やドライフラワーなどの自然素材を用いてオリジナルの「ミニクリスマスリース」を製作します。

定 20人(先着順)

申 10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(11月17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



アレルギー専門相談

日 ①10月8日(水)

②12月3日(水)

③令和8年1月14日(水)

◎ 各日午前9時～11時

場 ①月島保健センター

②日本橋保健センター

③晴海保健センター

対 次のいずれかに該当する区内在住者

- ・アトピー性皮膚炎などのアレルギー性疾患で、経過が慢性化している未就学児
- ・家族にアレルギー素因があり、予防に関心がある未就学児の保護者

内 皮膚科医師、保健師による個別相談

定 6人(予約制)

申 相談日の1週間前までに電話で各保健センターへ。

問 月島保健センター健康係

☎(5560)0765

日本橋保健センター健康係

☎(3661)5071

晴海保健センター健康係

☎(6381)2972

令和7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(地域保育コース・地域子育て支援コース・放課後児童コースの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法人人材養成部福祉人材養成室子育て支援員担当

〒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

(地域保育コース)

・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

東京都子育て支援員研修事務局

〒164-0001

中野区中野4-11-10

☎(5913)6225

詳しくは

東京リーガルマインドHPへ

(地域子育て支援コース、

放課後児童コース)

・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

(研修全般に関すること)

多摩の森自然体験ツアー 山道ハイキング&山仕事と木工体験

日 11月1日(土)

・集合 午前7時30分

・解散 午後6時45分(予定)

場 東京駅周辺(集合・解散)

MOKKI NO MORI、藤倉地区(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人まで引率可能)

内 山道ハイキング

・丸太切りやまき割り

・たき火などの山仕事と木工体験

定 親子10人(抽選)

◎ 7区(千代田区、中央区、台東区、目黒区、品川区、荒川区、葛飾区)でそれぞれ同人数を募集します(計70人参加予定)。

費 2,500円/人(昼食・保険代含む)

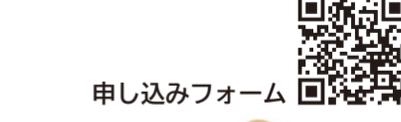
申 10月14日までに申し込みフォームまたは電話で問へ。

問 多摩の森自然体験ツアーデスク

京王観光(株)東京第1支店内

☎(5312)6540

申し込みフォーム



令和8年度小学校入学予定者に対する健康診断

令和8年度小学校入学予定の子どもに対する就学時健康診断を実施します。

実施通知書は、10月中旬に対象となる子どもの保護者宛てにお送りします。

問 学務課保健給食係

☎(3546)5515



詳しくは区HPへ

高齢者



紙おむつ講習会～らくらく紙おむつの選び方・モレないあて方～

日 11月19日(水)

午後2時30分～4時

場 区役所8階第5会議室

①オンライン(ZOOM)

対 区内在住の紙おむつ使用者、紙おむつ使用者の介護者

内 紙おむつの正しい選び方や使い方の講義

定 各20人(先着順)

申 10月3日～31日に②は電話で、①はEメールで件名を「紙おむつ講習会申し込み」とし①参加者氏名②電話番号③資料の届け先住所を記入し問へ。

問 講習会申し込み・内容について

白十字販売(株)おむつ相談係

☎0120(157)290

✉shunsukeohba@hakujuji.co.jp

・講習会全般について

高齢者福祉課高齢者サービス係

☎(3546)5225



詳しくは区HPへ

シニア講座第2期

日 11月8日(土)・11月15日(土)・11月22日(土)

各日午後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 シニア向けウォーキングや体幹トレーニングなどの実践

定 15人(抽選)

申 10月31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



シニア向けスマートフォン教室

日 11月11日(火)
午前10時30分～午後0時30分
場 はるみらい集会室1
対 60歳以上
内 スマホの基本的な操作方法を学びたい初心者向けの教室です。タッチパネルで簡単に使える、インターネット体験をサポートします。
◎スマートフォン1人1台貸し出し
定 15人(先着順)
申 10月3日～11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



中高年齢者のためのパソコン教室

日・第1期
11月3日～27日の毎週月・木曜日(全8回)
・第2期
12月1日～25日の毎週月・木曜日(全8回)
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および操作(OSはWindows 10)
定 各期10人(抽選)
申 10月15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パソコン経験の有無・年数⑦希望する期を記入して問へ。
問 シニアセンター
〒104-0051
佃1-11-1
☎(3531)7813

申し込みフォーム



高齢者緊急通報システム～サービス内容と説明会～

高齢者緊急通報システムとは
65歳以上の高齢者の安全を確保するため、ご自宅に緊急通報機器を設置し、24時間365日体制で次のサービスを実施しています。
・緊急時にボタンを押すと、事業者に通報され、警備会社の現場派遣員と

消防署の救急隊が救助活動を行います。
・受信センターで健康に関する相談などにも対応します。
◎ご自宅に固定電話がなくても利用できます。
対 区内在住で65歳以上の1人暮らし、または高齢者のみの世帯の方
◎日中独居の方なども対象
費・固定電話回線型式 月額450円(非課税世帯・生活保護の方などは無料)
・無線型式 月額900円(非課税世帯の方は450円、生活保護の方などは無料)
・火災センサー・見守りセンサー(希望者のみ) 各月額50円(非課税世帯などは無料)

利用説明会

日 10月29日(水)
午後2時30分～3時30分
場 区役所8階大会議室
対 緊急通報システムを利用している方、利用を検討している方など
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 60人(先着順)
申 10月3日～22日に電話で問へ(受け付けは午前9時～午後5時)。
◎説明会は月島特別出張所で11月25日(火)、日本橋保健センターで令和8年1月16日(金)にも開催予定です。詳細は区のおしらせやHPでお知らせします。
◎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



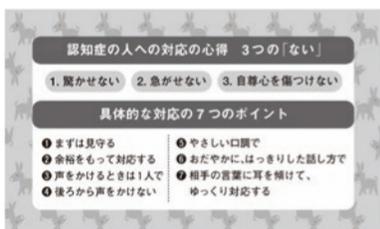
詳しくは区HPへ

健康・福祉



認知症サポーター養成講座

日 10月22日(水)
午後2時～3時30分
場 区役所8階第4会議室
対 区内在住・在勤・在学者
内 認知症について正しい理解を持ち、認知症の方やご家族の応援者になるための知識などを学びます。講座終了時に認知症サポーターカードをお渡しします。
定 15人(先着順)
申 10月6日～16日に電話で問へ。
問 京橋おとしより相談センター
☎(3545)1107
(祝日を除く)



介護者教室・交流会「福祉用具の選定や使用について」

日 11月9日(日)
午後2時～3時30分
場 ②マイホームはるみ(4階)
④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)
申 10月3日～11月8日に②の場合は電話で、④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

在宅療養支援シンポジウム「理想の人生のしまい方—知っておきたい人生会議(ACP)—」

日 11月29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 あなたや大切な人が自分らしく生きるための人生会議(ACP)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8日～11月28日に申し込みフォーム、電話、FAXまたはEメールに①～④(6面記入例参照)⑤在勤・在学者は勤務先または通学先の名称を記入し問へ。
問 介護保険課地域支援係
☎(3546)5379
FAX(3543)0236
✉zaitaku@city.chuo.lg.jp



申し込みフォーム



詳しくは区HPへ

講座・催し



笑顔相続勉強会

日 10月24日(金)
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 遺言書、納税対策、生前贈与など、争わないための相続対策を学びます。
定 20人(先着順)
申 10月3日から電話で問へ。
問 勝どき区民館
☎(3531)0592

消費生活講座「お片付けでSDGs」

日 11月9日(日)
午後1時～3時
◎消費生活展と同日開催
場 月島社会教育会館5階講習室
対 区内在住・在勤者
内 衣服や冷蔵庫の片付けを通じて、ファッションロスや食品ロスについて学びます。
定 40人(抽選)
申 10月24日までに申し込みフォームまたは電話で問へ。
問 消費生活センター
☎(3546)5302



申し込みフォーム

ボランティア入門講座

日 11月8日(土)
午後2時～3時30分
場 マイホーム新川2階デイルーム
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
・ボランティアの活動内容紹介
・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6日に電話で問へ。
問 マイホーム新川
☎(3552)5670

ハロウィンアレンジメントフラワー

日 10月18日(土)
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 ハロウィンにちなんだアレンジメントフラワーを作ります。
定 10人(抽選)
費 2,000円
申 10月2日～9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)

花と苗木の即売会

日 ①10月10日(金)
②10月11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
・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、苗木の配布
問 水とみどりの課緑化推進係
☎(3546)5434



バリアフリーマップ更新ボランティア講習会

【日】第1回：11月15日(土)
第2回：11月16日(日)
午後1時30分～4時30分

◎各回とも同じ内容

【場】第1回：人形町区民館
第2回：久松町区民館

【対】18歳以上の区内在住・在勤・在学者、その他関心のある方

【内】区民の参加で作成する区内全域のバリアフリーマップを更新するため、バリアフリーの考え方や心構えを学びます。また実際にまち歩きを行いながら具体的な調査を体験します。

【定】20人(抽選)

【申】11月10日までに申し込みフォームまたは電話で【問】へ。

【問】地域福祉課庶務係
☎(3546)5342



申し込みフォーム

詳しくはNPO法人
リーブ・ウィズ・
ドリームHPへ



▲イメージ



▲日本語版表紙

書くだけでアイデアがひろがる！ マインドマップ入門講座

【日】11月8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】マインドマップとは何かを知る初心者向け講座。書いて簡単にできる思考の整理と、発想が自然に広がる楽しさを体験。

【定】40人(抽選)

【申】10月15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

第四回本森亭「忠臣蔵を聴く」

【日】11月2日(日)
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】忠臣蔵に関する歴史講座と、講演を聴く会です。

【師】(一社)中央義士会理事長 柿崎 輝彦、講師 田辺 いちか

【定】80人(先着順)

【申】10月10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

本森わーくしょっぷ 「水引でぼち袋を飾る」

【日】11月1日(土)
①午前10時～11時30分
②午後2時～3時30分

【場】本の森ちゅうおう1階多目的ホール

【対】中学生以上

【内】水引で梅結びを作り、ぼち袋の飾りにします。梅結びを基本にしたちょっとしたアレンジ方法をご紹介します。

【定】各回10人(先着順)

【申】10月5日から電話で【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

点字啓発講座 ～点字に触れてみませんか～

【日】11月6日(木)・13日(木)
午後1時30分～3時30分

【場】福祉センター3階会議室

【対】区内在住・在勤者

【内】視覚障害者にとって大切な点字について、文字の点訳や視覚障害者当事者のお話を通し、点字への理解を深めます。

【定】12人(抽選)

【申】10月6日～20日に電話またはFAXに①～⑤(6面記入例参照)を記入し【問】へ。

【問】福祉センター管理係
☎(3545)9311
☎(3544)0888

本の森ちゅうおう星空ひろば

【日】2回程度(10月は4日(土)、12日(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聞きます。

【星空さんぽ】
【日】2回程度(10月は4日(土)、12日(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】1回(10月は17日(金))
【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】1回(10月は17日(金))
【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。その後、星空を背景に、椅子に座ったまま上半身ヨガを体験します。

日の星空を解説。その後、星空を背景に、椅子に座ったまま上半身ヨガを体験します。

天体観望会

【日】1回(10月は4日(土))

【内】屋上庭園で天体望遠鏡を使用して星を眺めます。

◎中学生以下は保護者同伴

【共通】
【場】本の森ちゅうおう1階多目的ホール、屋上庭園など

【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)。

◎詳しくはHPまたは館内のチラシをご覧ください。

【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



バランスの良い食事とは？ 料理カードで食事づくり

【日】11月4日(火)
午前10時～11時30分

【場】はるみらい料理スタジオ

【内】いろいろな料理写真のカードを組み合わせて健康的な献立を考えます。管理栄養士とみんなでアイデアを寄せ合いながら、栄養バランスを整えるコツを学びましょう。

◎料理教室ではありません。

【定】15人(先着順)

【申】10月3日～11月3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



▲前回のグループワークの様子



呼吸法の教室 ～息苦しさを和らげるゆっくり体操～

【日】11月4日(火)
午後2時30分～4時30分

【場】中央区保健所2階大会議室

【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】息苦しさを和らげたり、呼吸を楽にしたりする体操

【定】20人(先着順)

【申】10月6日～20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

日本橋図書館 映画鑑賞会

【日】10月18日(土)
午後2時～3時50分(開場午後1時30分)

【場】日本橋図書館6階図書館ホール

【対】中学生以上

【内】「煙突の見える場所」(邦画108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能

【問】日本橋図書館
☎(3669)6207

合同就職面接会(34歳以下対象)

【日】10月24日(金)
午後1時～4時30分(受け付けは午後0時30分～3時30分)

【場】東京しごとセンター地下2階講堂(千代田区飯田橋3-10-3)

【内】正社員を募集する10～15社が参加します。詳しくはHPをご覧ください。

【問】ハローワーク飯田橋 U-35
☎(5212)8609



詳しくは
ハローワーク飯田橋HPへ

勤労者のためのパソコン講座 (Office実践)

【日】11月10日(月)～14日(金)
午後6時30分～8時30分(全5回)

【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・Excelの基本操作ができる方

【内】仕事で即実践できる技術を学ぶ。
Word：差し込み文書の作成、長文文書の作成(スタイル、目次など)、便利機能の活用 など
Excel：関数の活用、マクロ機能・データベース機能の活用 など

【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メールで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4-9-8
NMF銀座四丁目ビル2階
☎(3546)8610
✉kinro_oubo@chuo-tokyo.com



中央区介護職 合同就職相談・面接会

日 10月27日(月)
午後1時～3時(受け付けは午後0時45分～2時30分)
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



勤労者のための手打ちそば教室

日 第1回 11月28日(金)
第2回 12月3日(水)
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16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4-9-8
NMF銀座四丁目ビル2階
☎(3546)8610
✉kinro_oubo@chuo-tokyo.com



「選ばれる人」になる転職術 ～キャリアの棚卸しからはじめ る転職準備と心構え～

日 11月20日(木)
午後6時30分～8時30分
場 オンライン(Zoom)
内 働き方が大きく変化している現代に求められている転職の準備や心構えについてお話しいたします。
定 30人程度(先着順)
申 10月3日からHP、電話またはFAXに①・②(6面記入例参照)③電話番号を記入し問へ。
問 総務課男女共同参画係
☎(5543)0651
FAX(5543)0652

詳しくは区HPへ



都心・臨海地下鉄新線 推進大会の開催

地下鉄新線の早期実現を目指して、地域の方々と大会を通じて共に行動し、機運を高めるため、推進大会を開催します。
日 11月5日(水)
午後6時～7時30分
場 第一生命ホール(晴海1-8-9)
内 あいさつ、決意表明、有識者講演、進捗の報告など
定 200人程度(先着順)
申 10月3日～16日にHPまたは電話で問へ。
◎区役所5階交通課窓口では11月4日まで受け付けます。
◎事前申し込みをしない場合も空き状況により、当日の現地申し込みによる参加が可能
問 交通課交通計画係
☎(6281)5064

詳しくは区HPへ



スポーツ



第79回区民体育大会

ボウリング大会
日 10月26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26日(日)
午前9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持参者
申 当日、午前9時30分までに直接会場で申し込む。
問 スポーツ協会事務局
☎(3546)5729



卓球大会(団体)
日 11月15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6日～10日(必着)に所定の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
✉chuokuttf@gmail.com

空手道大会
日 11月23日(祝)
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
〒104-0051
佃2-2-11-3705 金谷宛
☎090(3515)0621



バレーボール大会

日 男子の部
11月8日(土)
午前9時30分～
女子の部
11月30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団体(小・中学生を除く)
費 1チーム4,000円
申 10月9日正午までにHPから申し込む。
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。
問 スポーツ協会事務局
〒104-8404
築地1-1-1
☎(3546)5729



詳しくはスポーツ協会HPへ

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。
◎実施内容・参加費用など詳細は、各HPをご覧ください。

◆大江戸月島プログラム紹介
・サッカー教室
日 ①午後4時～5時(木・金)
②午後5時～6時(木・金)
③午後1時～1時50分(日)
④午後1時55分～2時55分(日)
⑤午後3時～4時(日)
場 ①・②月島第一小学校校庭
③・④・⑤明正小学校校庭
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(サッカー教室)へ



◆大江戸日本橋・京橋(Maple)プログラム紹介
・タグラグビー
日 毎週日曜日
午後4時～6時
場 阪本小学校屋上校庭
対 区内在住・在学・在園の年中～小学生
内 接触プレイが禁止のスポーツなので小さな子どもから安全に楽しめるスポーツです。
詳しくは
大江戸日本橋・京橋HP(タグラグビー)へ



問 中央区地域スポーツクラブ大江戸月島
✉contact@oedo.tokyo.jp
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

総合スポーツセンター利用案内

開館時間
午前7時～午後9時30分(トレーニングルーム・温水プール・ゴルフ練習場)
◎その他の施設は午前9時～
休館日
毎月第3月曜日(祝日の場合はその翌日)、年末年始(12月28日～1月4日)
利用料金
[トレーニングルーム]
・2時間 400円
・1時間(早朝利用) 200円
・延長1時間ごと 200円
◎初めて利用する方は初回講習会の受講が必要です。
◎区内在住で65歳以上の方および障害者は無料利用証提示で無料
◎リズム体操などのプログラムの他、機器の使用方法などのアドバイスも行っています。
[温水プール]
別表のとおり別表

	2時間	1時間(早朝利用)	延長1時間ごと
区外大人	500円	250円	250円
区民大人※	350円	180円	170円
区外小人(小・中学生)	250円	130円	120円

※区民利用証の提示が必要です。

◎区内在住・在学の小・中学生、区内在住の65歳以上の方、区内在住の障害者は無料利用証の提示で無料。
◎利用証の交付手続きについては、お問い合わせください。

その他
主競技場、第2競技場、武道場、卓球場、小体育室、エアライフル場、弓道場、アーチェリー場、ゴルフ練習場などがあります。
問 総合スポーツセンター
☎(3666)1501

詳しくは総合スポーツセンターHPへ



税・国保・年金

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7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つた際には、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

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10月31日

金融機関、郵便局、コンビニ、スマートフォンアプリまたは区役所2階税務課、各特別出張所で納めてください。

なお、コンビニやスマートフォンアプリでの納税は、金額が30万円以下のバーコードが印字された納付書に限ります。

問 税務課収納係

☎(3546)5277

定額減税補足給付金(不足額給付)の申請書などの提出期限が迫っています

令和6年度に実施した「定額減税しきれないと見込まれる方への給付金(当初調整給付)」に不足が生じた方などに追加で給付金を支給しています。

提出期限

10月31日(消印有効)

◎対象になる可能性のある方には、8月上旬以降に申請書類を送付しています。給付金を受け取るには、申請書などの提出が必要です。お早めにご提出ください。

不足額給付金専用窓口

区役所地下1階第12会議室
受付時間(窓口・コールセンター共通): 平日午前8時30分～午後5時、水曜日は午後7時まで

問 不足額給付金コールセンター

☎(6281)5066



詳しくは区HPへ 

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8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850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10

月31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)

国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料の納め忘れはありませんか

次の保険料の納期限は、毎月末日(末日が金融機関などの休業日にあたる場合には翌営業日)です。

- ・国民健康保険料
- ・介護保険料
(65歳以上(第1号被保険者)で普通徴収の方)
- ・後期高齢者医療保険料
(75歳以上で普通徴収の方)

納付方法

お近くの金融機関、郵便局、コンビニエンスストアまたは区役所4階保険年金課、各特別出張所、スマートフォン決済で納期限までに納めてください。

なお、保険料納付は、原則、口座振替です。口座登録がまだの方は、早めに口座登録をお願いします。また事情があり保険料を納めることが困難な場合は相談に応じますので、早めにご連絡ください。

問 保険年金課収納係

☎(3546)5365

おしらせ

祝日のごみ収集

10月13日(祝)「スポーツの日」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



公証週間「未来への約束を、公正証書が守ります」

無料電話相談

問 10月7日(火)まで

[公証週間専用電話]

☎(3502)8239

問 日本公証人連合会

☎(3502)8050

詳しくは
日本公証人連合会HPへ 

違反建築をなくし住みよいまちづくりを

違反建築は、その建物にお住まいの方や利用者の安全を脅かす他、まち全体の環境に悪影響を与えます。その防止の一環として10月15日～21日の「違反建築防止週間」に区でも、公開パトロールなどを実施します。

違反建築をなくし災害に強い住宅・住環境づくりを進めるために、皆さんのご協力をお願いします。

問 建築課建築監察係

☎(3546)5462

東京都最低賃金改正のお知らせ

東京都最低賃金は、10月3日から時間額1,226円に改正されます。東京都内で働く全ての労働者に適用されます。

問 東京労働局労働基準部賃金課

☎(3512)1614

東京働き方改革推進支援センター

☎0120(232)865



詳しくは東京労働局HPへ 

区立図書館の臨時休館

施設の保持点検などのため、次のとおり臨時休館します。

京橋図書館

11月24日(休)

日本橋図書館

11月10日(月)、12月29日(月)

月島図書館

11月3日(祝)

晴海図書館

12月7日(日)

問 本の森ちゅうおう(京橋図書館)

☎(3551)2151

日本橋図書館

☎(3669)6207

月島図書館

☎(3532)4391

晴海図書館

☎(5166)3131



詳しくは図書館HPへ 

10・11月は里親月間！養育家庭体験発表会などの開催

養育家庭体験発表会

問 11月29日(土)

午後1時30分～2時30分

問 月島区民センター1階会議室

◎体験発表会後は個別相談ブースも設置します(午後2時30分～3時)。

◎11月27日(木)・28日(金)午前10時～午後4時、29日(土)午前10時～午後3時にはパネル展示も実施します。

問 当日、直接会場へ。

関連図書ブースの設置

・本の森ちゅうおう、晴海図書館

10月17日(金)～11月19日(水)

・日本橋、月島図書館

10月24日(金)～11月26日(水)

問 子ども家庭支援センター相談担当係

☎(3542)6322

令和7年度中央区職員募集

募集職種

技能VI(作業Ⅲ)

業務内容

ごみ収集作業など

募集人員

若干名

受験資格

国籍・性別を問わず、平成3年4月2日以降に生まれた方

第一次選考

11月16日(日)

問 10月31日(必着)までに申し込みフォーム、または申込書など(区HPでダウンロード/職員課で配布)を直接持参または郵送で**問**へ。

◎募集案内を郵送で請求する場合には、封筒に「中央区職員(作業Ⅲ)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 職員課人事係

☎(3546)9565

技能VI(作業Ⅲ)

申し込みフォーム 



詳しくは区HPへ 

コミュニティふれあい銭湯

問 10月8日(水)・22日(水)

問 区内公衆浴場(銭湯)

問 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)を必ず持参してください。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



計量器(はかり)の定期検査

東京都計量検定所では2年に一度、「計量器」の定期検査を行っています。検査の年に当たる本年度は、次の通り実施します。

問 10月17日(金)～12月3日(水)

問 商店などでの取引や病院などで証明に使用している計量器

◎東京都の検査代行機関である東京都計量協会の検査員が訪問し検査を行います。

◎計量器の使用者へ事前に検査日、手数料などのお知らせをはがきで通知します。なお、対象計量器を使用する方で、通知が届かない場合はご連絡ください。

問 東京都計量検定所検査課

☎(5617)6638

10月26日の日曜開庁では戸籍の証明書が交付できません

戸籍システム機器を入れ替えるため、10月26日(日)は戸籍に関する証明書の交付ができません。

戸籍の届け出も、お預かりはできませんが、審査は翌日以降になります。

◎戸籍事務以外は通常の日曜開庁と同様です。

問 区民生活課戸籍係

☎(3546)5317

10月1日から赤い羽根共同募金運動がはじまります

共同募金は、「自分の町を良くするしくみ」として、さまざまな地域福祉の課題解決に取り組む民間団体を応援することを目的に行っています。

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、本年も温かいご支援をよろしくお願いいたします。

募金期間

12月31日(水)まで

募金の使いみち

- 福祉施設、福祉団体の設備や備品の整備、訓練行事など利用者主体の事業など
大規模災害発生時の対策

募金受付窓口

- 中央区社会福祉協議会管理部
地域福祉課庶務係
日本橋特別出張所地域活動係
月島特別出張所地域活動係
晴海特別出張所地域活動係



東京都市計画道路都市高速道路第1号線(首都高速都心環状線(築地川区間))の事業説明会

- 10月19日(日) 午後3時~5時(開場午後2時30分)
10月21日(火) 午後6時30分~8時30分(開場午後6時)
場京橋プラザ区民館2階多目的ホール
内沿道の方を対象とした事業内容の説明会
定150人(先着順)
申当日、直接会場へ
問首都高速道路(株) 更新・建設局事業管理課

あたたかい善意 ありがとうございます



- 社会福祉協議会への寄付(7月分) 合計204,049円(敬称略・順不同)
一般寄付金
佃二丁目鈴木猛夫(1,075円)、日本橋式典(10,000円)、加藤静恵(5,000円)、濱田眞(4,000円)、関毅(3,000円)、金亀糸業(株)社員一同(11,100円)、月島四之部西町会(51,608円)、田野拓馬(5,555円)、月島四之部東町会(8,716円)、トルナーレイブクラブ(4,895円)、(有)三谷葬儀社(10,000円)、三谷和美(5,000円)、匿名6件(84,100円:内訳30,000円、30,000円、3,000円、1,000円、20,000円、100円)
問中央区社会福祉協議会管理部庶務課

ファミリー・サポート・センター提供会員募集(有償ボランティア)

ファミリー・サポート・センター事業は、子育ての手助けができる方(提供会員)と、子育ての手助けが必要な方(依頼会員)が、お互いに助け合いながら子どもの成長を地域で支えていく、会員制の相互援助活動です。会員登録は無料です。

提供会員の活動

- 保育園、幼稚園などの送迎
提供会員のご自宅での預かり(保護者の用事やリフレッシュの際の預かりなど)

預かりの対象は、区内在住で生後57日以上小学校6年生以下の子ども

[活動謝礼]

1時間につき800円(曜日・時間帯により1,000円)

提供会員登録時講習会

- 11月5日(水) 午前9時30分~午後4時
11月13日(木) 午前9時30分~午後2時30分
2日間の受講が必要。また、登録後はスキルアップ講習(1日)の受講が必須

中央区社会福祉協議会3階大会議室
対満20歳以上の健康で子どもが好きな方、子育て支援に理解と熱意のある方(資格不要)

ご自身の子どもの預けたいという方も「両方会員」として同時登録ができます。

センター事業説明、保育講習、救命講習
1保育講習

定20人(先着順)
申10月28日までに電話、またはメールで1~4(6面記入例参照)5託児の有無を記入して問へ。

託生後3カ月以上の未就学児(定員6人/先着順)
問ファミリー・サポート・センター
(3206)0120
family@shakyo-chuo-city.jp

10月は「3R推進月間」

3Rという言葉をご存じですか。3R(Reduce、Reuse、Recycle)は、ごみを減らし、循環型社会を形成していくためのキーワードです。

リデュース(Reduce)
ごみの発生を抑制し、ごみを減らす工夫をすることです。3Rの中で、最も効果的で重要なものです。

リユース(Reuse)
何度も繰り返し使うことです。ごみとして捨てる前に修理したり、他の人に譲ったりするなど、もう一度生かす方法を考え、物を大切にすれば、ごみを減らすことができます。

リサイクル(Recycle)
製品として使えなくなったものを資源として新しい製品の原料に(再資源化)することです。そのためには、正しいごみの分別が必要です。また買い物の際に、積極的に再生品を選ぶことで、リサイクルの輪が完成します。

3Rを実践することは、環境負荷の少ない「循環型社会」の実現につながります。私たち一人一人の意識と行動が社会を変える原動力となります。今日

から3Rを実行し、環境に優しい生活を始めてみませんか。

- 問・リデュース・リサイクルについて 中央清掃事務所清掃事業係 (3562)1523
リユースについて 環境課環境啓発係 (3546)9592



リサイクルハウスかざぐるまをご利用ください

リサイクルハウスかざぐるまでは、家庭で不用になった衣類・雑貨などの展示販売、不用品交換情報の掲示などを行っています。

- 問リサイクルハウスかざぐるま箱崎町 (3668)5037
リサイクルハウスかざぐるま八丁堀 (6275)2961

中央区ではリユースの促進のため「おいくら」「ジモティー」と協定を締結しています。

- 詳しくは区HPへ(ジモティー)
詳しくはおいくらHPへ



新富区民館の休館

冷暖房機器更新工事のため次の期間休館します。

休館期間 12月1日(月)~令和8年2月28日(土)

- 問地域振興課区民施設係 (3546)5622

広報紙をご自宅へお届けします(個別配送)

広報紙「区のおしらせ ちゅうおう」を毎月(毎月1日号・15日号)お届けします。配送を希望する方はお申し込みください。

新聞を購読している方は申し込み不要です(新聞折り込みでも配布しているため)。

- 対区内在住者(1世帯に1通)
事業者は対象外
申申し込みフォーム、電話または申込書(HPでダウンロード)を郵送または直接問へ。
区の委託業者が配送するため、配送先の住所と氏名を提供します。
区議会日より(年5回)も配送します。
1日から15日申し込み分は翌月1日

号から、16日から月末までの申し込み分は翌月15日号から配送します。

- 問広報課広報係 (3546)5218
(3546)2095



申し込みフォーム



詳しくは区HPへ



区のおしらせ 9月1日号

令和7年版中央区政年鑑の販売

区を広く紹介するため、最新のデータを基に区の施策と事務事業をまとめた区政年鑑を10月1日から販売します。

- 販売価格 1,150円
販売場所 区役所地下1階情報公開コーナー
問広報課広報係 (3546)5218



お詫びと訂正

「区のおしらせ ちゅうおう」9月15日号に誤りがありました。お詫びして訂正します。

[訂正箇所]
16面「第37回『区民スポーツの日』別図中の江戸バス停留所「月島区民センター」について→江戸バス休止停留所として表示していましたが、通常通り停留するため、図から削除しました。
◎正しい別図はHPをご覧ください。



Table with 2 columns: Category and Value. Headers: 人口と世帯(住民基本台帳) 9月1日現在. Rows: 人口 189,111人, 男 90,450人, 女 98,661人, 世帯 107,682世帯.



TOKYO LEGACY HALF 2025

10月19日

東京レガシーハーフマラソン2025

種目・スタート時刻(国立競技場)

- ・車いすハーフマラソン 午前8時
- ・ハーフマラソン 午前8時5分

主催

(一財)東京マラソン財団

当日の交通規制について

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

交通規制お問い合わせ窓口

- ☎(6705)0668
- スポーツ課スポーツ事業係
- ☎(3546)5531

コース沿道の自転車・置看板などについて

コース沿道での自転車・バイクの駐輪、置き看板などの設置をご遠慮ください。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。

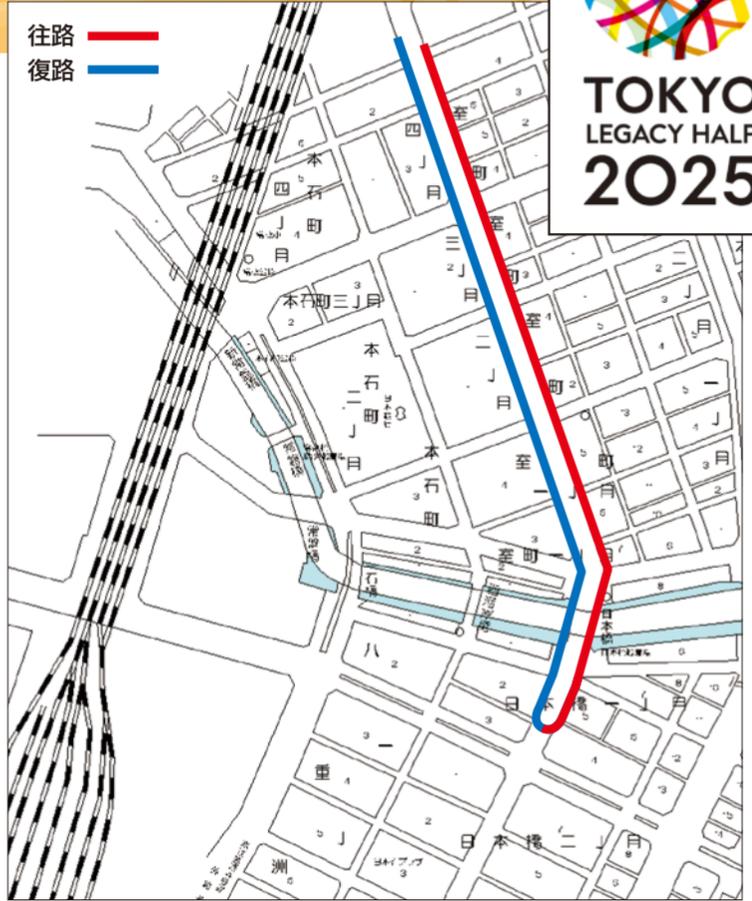
江戸バスの一部迂回運行

当日は、北循環の始発便から中央区役所午前10時40分発の便まで、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)。

交通課交通対策係

☎(3546)5413

◎中止の場合、交通規制や江戸バスの迂回運行はしません。実施の可否は公式ウェブサイトなどご確認ください。



東京レガシー
ハーフマラソン2025
公式ウェブサイト

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)。

別表2

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

10月13日(祝)

第37回「区民スポーツの日」

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。

10月13日(祝)

午前8時30分~午後3時30分

場 月島運動場、晴海中学校、月島第三小学校、晴海総合高校

内 スポーツは少し苦手という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あります。

スポーツイベント

- ・障害者も楽しめるコーナー
- ・テレビでもおなじみのストラックアウトやPK
- ・小さな子どもに大人気のフアフアやキッズテニスなど
- ・ピクセルボールコーナーでは元全米チャンピオンのダニエル・ムーア選手が指導します。

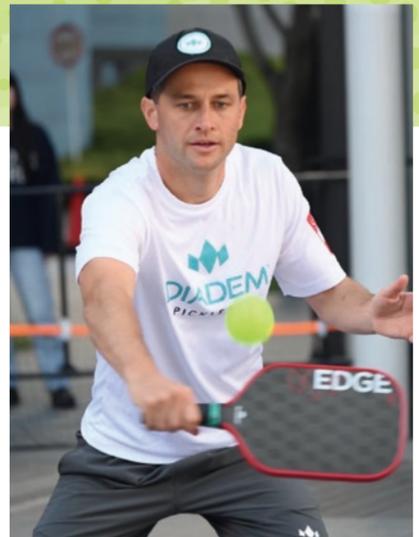
◎マラソン大会実施中(午前8時30分~11時)は、交通規制を行います。

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かけしますが、ご協力をお願いします。

◎自動車での来場をご遠慮ください。
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

詳しくは区HPへ



▲ダニエル・ムーアさん

12月31日まで

【ちゅうおうヘルス&ウォーク】 ポイント2倍キャンペーン中!!



アプリを活用して健康づくりに取り組みながら、ポイントをゲットできます。

現在、ポイントの獲得が2倍になるキャンペーンを実施中です。この機会にぜひアプリをご活用ください。キャンペーンは12月31日まで。

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



ポイントによる景品の応募期間は12月1日~31日です。

[景品]区内共通買物・食事券

さらに、10月26日の中央区健康福祉まつり2025(4面参照)で、最大3,000ポイント(予定)を獲得できるイベントを開催予定ですので、ぜひお越しください。

◎東京健康応援事業「東京健康Uplus」との連携も引き続き行っています。ポイントを貯め、都の特典にもご応募ください。

問 中央区保健所健康推進課健康係

☎(3541)5930

詳しくは区HPへ

