

100年 活躍ナビ

イベントお申込み方法

人生100年ずっと自分らしく

目次

- 1.利用者登録の方法と手順(P.3～)
- 2.イベントへの申し込みの流れ(P.9～)
- 3.イベント申し込みフォーム【入力】(P.15～)
4. イベント申し込み内容【確認】～【完了】(P.17～)
- 5.イベントに関するお問い合わせ(P.19～)
- 6.東京ポイントについて(P.21～)

利用者登録の方法

利用者登録を行わなくても、イベント・活動に参加することは可能ですが、あらかじめ利用者登録をしておくと、興味・関心に合った地域のイベントなどの情報をメールで受け取ることができます。

また参加申し込み時に情報が自動入力されるなど、より便利に「100年活躍ナビ」をご利用いただくことができます。

ぜひ利用者登録の上ご活用ください。



利用者登録の手順



まずは画面上部の「ユーザー登録」をクリック



利用者登録には2通りの方法があります。

- ・LINEまたはGoogleアカウントでの登録
- ・メールアドレスでの登録

ご希望の方法での登録をクリック

利用者登録の手順

新規ユーザー登録

LINEアカウントで登録する



Googleアカウントで登録する



選択したサービスの登録情報からユーザー情報を自動的に入力します。また、ユーザー登録後は選択したサービスのIDでログインが可能になります。

メールアドレスで登録する

メールアドレスで登録 →

100年活躍ナビにユーザー登録する方法を、「メールアドレスで登録する」「LINEアカウントで登録する」「Googleアカウントで登録する」から選択することが可能です。

LINEやGoogleを選択して登録した場合、ログイン時に各サービスのアカウントでログインすることが可能です。

利用者登録の手順

トップ > 新規ユーザー登録 > ユーザー仮登録

ユーザー仮登録

1. メールアドレス登録 2. 確認メール送信 3. ユーザー登録(本登録)

メールアドレスを入力して仮登録をしてください。
入力されたメールアドレス宛に本登録用のメールが届きますので、メールに記載されたURLから本登録をお願いします。

必須 メールアドレス

必須 メールアドレス (確認用)

※迷惑メール対策のためドメイン受信指定をされている方は「@100nen-navi.metro.tokyo.lg.jp」のドメインを追加した上で仮登録をしてください。
※Gmailを使っていて、迷惑メールフォルダに自動分類されている場合がありますので、迷惑メールフォルダの中をご確認ください。

「同意して送信」を押下することで[ご利用規約](#)と[個人情報の取り扱い](#)について同意したものとみなします。

[← 戻る](#) [同意して送信 →](#) [▲ ページトップ](#)

トップ > 新規ユーザー登録 > ユーザー仮登録

ユーザー仮登録

1. メールアドレス登録 2. 確認メール送信 3. ユーザー登録(本登録)

入力されたメールアドレス宛に本登録するためのメールを送信しました。
メールに記載されたURLから本登録を行ってください。

[▲ ページトップ](#)

[トップページへ →](#)

仮登録

メールアドレスで登録の場合、
使用可能なメールアドレスを入力してください。

(確認のため2箇所入力欄があります)

ご利用規約と個人情報の取り扱いをクリックしてお読みいただき、同意いただける場合は「同意して送信」をクリック

⚠ まだ会員登録は完了していません。

お手元に届いたメールに記載された[URL](#)から本登録へお進みください。

利用者登録の手順

東京都 100年 活躍ナビ

イベント登録しませんか? さがす

チェックしたイベント → ログイン → ユーザー登録 →

トップ > 新規ユーザー登録 > 本登録

新規ユーザー本登録

1. 本登録内容入力 2. 入力内容確認 3. 本登録完了

ユーザー登録はまだ完了していません。
以下の基本情報を入力の上、ユーザー登録を完了させてください。

メールアドレス(ID)

必須 パスワード

半角8字以上（英大文字、英小文字、数字の3種類を1文字以上含む必要があります）

必須 パスワード確認

基本情報

必須 名前 姓 名

必須 ふりがな せい めい

任意 生年

任意 性別

必須 電話番号

半角数字 ハイフン不要

任意 お住まいの地域

任意 プロフィール写真

プロフィール写真のアップロード

最大7MB、縦横比1:1推奨 ファイル形式：JPEG/GIF/PNG

必須 メルマガ配信

新着イベントや事務局おすすめイベントなどの情報を、メールでお届けします。

希望する 希望しない

必須 [ご利用規約と個人情報の取り扱いについて同意する。](#)
同意の上、チェックを入れて登録へ進んでください。

本登録

本登録画面ではパスワードと、利用者様の基本情報を入力いただきます。

必須 の項目を全て入力してください。

任意 の項目は可能な範囲で入力ください。

ご利用規約と個人情報の取り扱いをクリックしてお読みいただき、同意いただける場合はチェックを入れていただき「確認」をクリック

利用者登録の手順

必須 メルマガ 希望する

上記内容でお間違いなくご確認の上「登録」ボタンを押してください。

← 修正する 登録 →

ページトップ

東京都 100年 活躍ナビ

イベント登録しませんか? さがす チェックしたイベント → マイページ メニュー

トップ > 新規ユーザー登録 > 本登録

新規ユーザー本登録

1. 本登録内容入力 2. 入力内容確認 3. 本登録完了

本登録が完了しました。

マイページ →

東京都 100年 活躍ナビ

イベント登録しませんか? さがす チェックしたイベント → マイページ メニュー

100年 活躍ナビ

人生100年ずっと自分らしく

100年活躍ナビとは 東京ポイントをもらうには Chat介護

入力内容確認

入力に誤りがないかご確認の上「登録」をクリック

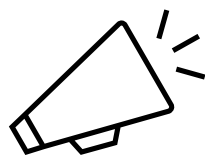
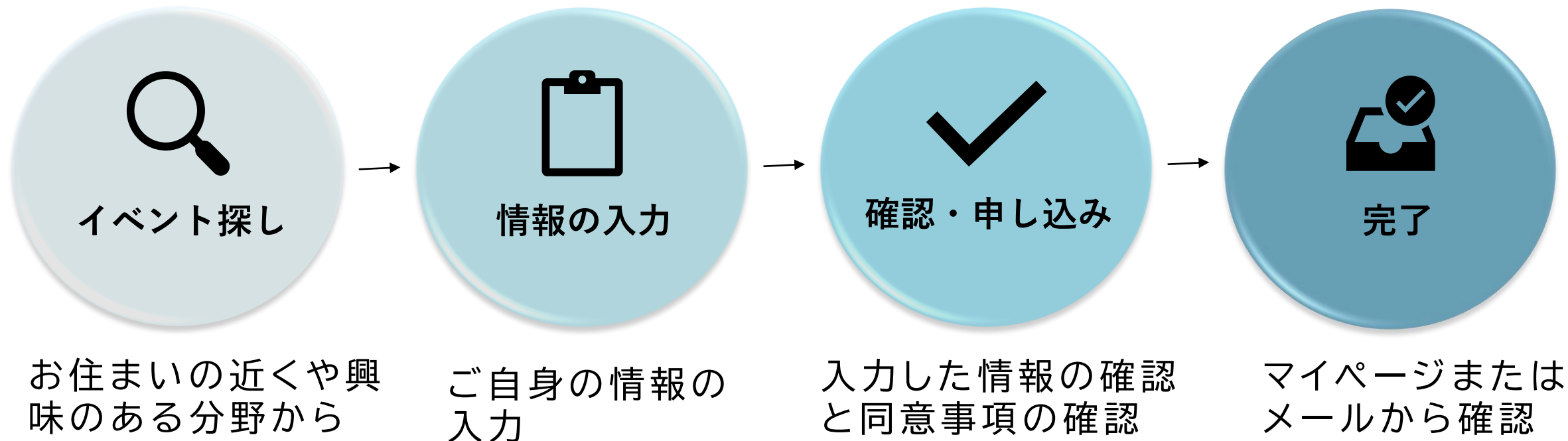
本登録完了

マイページ機能がご利用いただけます。
引き続き100年活躍ナビをご利用ください。

登録後はログインいただくと画面上部にマイページのボタンが表示されます。

こちらをクリックいただくことで申し込んだイベント等が確認できます。

「100年活躍ナビ」上のイベントへの申し込みの流れ



利用者登録無しでもお申し込みが可能

100年活躍ナビに掲載されているイベントの種類

①100年活躍ナビ サイト内のイベント

東京ポイント対象



楽しむ

環境

「100年活躍ナビ」イベント

test団体

活動場所: 中央区

日程: 2025年4月30日

②100年活躍ナビ 以外のサイトのイベント



楽しむ

その他

トマトとローズヒップの石けん

朝日カルチャーセンターへ移動します

活動場所: 新宿区

日程: 2025年5月25日

100年活躍ナビには、

①100年活躍ナビに直接登録されているイベント情報

②連携している外部のサイトに掲載されているイベント情報

の2種類が掲載されています。

※イベントのタイトルの下に

「〇〇へ移動します」と表記されているものが②のイベントにあたります。

②のイベントは掲載元の各サイトでのお申し込みとなりますのでご注意ください。

次ページより①のイベントへの申し込み方法をご説明します。

イベントの見方と詳細



トップ

「新着」
「手伝う」
「楽しむ」

もっと見る →

をクリック



イベント一覧

メニューページから
イベント一覧へ

活動地域や活動分野
を絞って検索可能！
日程から検索も！

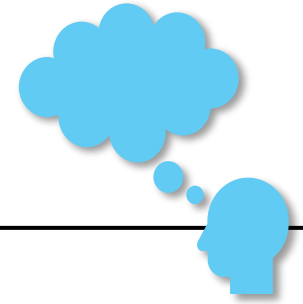


閲覧履歴

一度見たイベントは

チェックしたイベント →

ここからチェック



かんたん検索

ピッタリが
見つかる! **かんたんナビ** ▶

自分の特性に合った
イベントをおすすめ

イベント一覧の開き方



① トップページ「新着」「手伝う」「楽しむ」の「もっと見る」ボタンをクリック

※「手伝う」「楽しむ」で「もっと見る」をクリックした場合は活動テーマが絞り込まれた状態で表示されます。



② 右上のメニューを開いてください。

メニューから「イベント一覧」をクリック

イベント一覧



ページ上部から、地域や分野などの条件を選択し、「この条件で検索する」をクリックで目的に合ったイベントを検索しやすくなります。

※すべての条件を選択しなくても検索できます。

検索条件をクリアですべて指定なしの状態に戻ります。

イベント詳細画面の見方

活動テーマのステータス

募集中 のみ応募可能

参加したいイベントが決まったら、「このイベントに応募する」をクリック

お申し込みフォームに進みます。

※定員オーバーや主催者側が申込停止中は応募ができません。

イベント主催者に問い合わせたい場合は「このイベントに問い合わせる」をクリック



📅 活動日程	2026年3月9日09:00~10:00
📅 応募締切	2026年3月8日
📍 活動場所	墨田区 墨田区 浅草3-3-3
💰 参加費	なし
📍 東京ポイント	1100ポイント ※参加で1000ポイント ※サイトアンケート回答で100ポイント

[このイベントに応募する →](#)

イベント詳細

私たちと一緒に隅田川を守る活動をしませんか？

花火大会など、全国的に有名な墨田川ですが、ポイ捨てなどによる汚染の問題があります。いつまでもきれいな隅田川であってほしいという願いから清掃の活動を行なっています。

参加者の声

団体の皆さんが親切でした。

[このイベントに応募する →](#)

既にイベントにお申し込み済みの方は、申込み完了メールに記載されたお問い合わせ先にご連絡ください。

[このイベントに問い合わせる →](#)

・活動日程

・応募締切
(締切日以降は申し込みができなくなります)

・活動場所
イベントの開催場所

・募集人数
※人数が集まり次第募集終了のイベントもあります。

・参加費
イベント参加費用

・東京ポイント
獲得できる東京ポイント数が表示されます。

イベントの詳細内容

申し込みフォームの入力

※会員登録されている方で未ログイン場合、右側のリンクから再度ログインができます。再ログイン後、参加者情報が自動反映されます。

名前/ふりがな
姓と名に分けて入力

イベントの主催者からの質問等があれば回答欄を記入(任意)
記入がなくても確認画面に進めます。

メールアドレス
申し込み完了等の
連絡に使用

(確認用)
上記のメールアドレス
と相違がないか確認の
ため

電話番号
イベント参加当日の無
断キャンセル等
非常時におかけする場
合がございます。

チェックボックス

必須 [ご利用規約](#)と[個人情報の取り扱い](#)についてに同意する。
同意の上、チェックを入れて登録へ進んでください。

確認 →

ご利用規約と個人情報の取り扱いが確認出来たらチェックボックスにチェックを入れ、確認画面へ進んでください。

※ **ご利用規約と個人情報の取り扱い**についてそれぞれリンクをクリックすると閲覧できます。別のページ（タブ）にて表示されるため、内容を確認後このページ（タブ）にお戻りください。

お申込み内容の確認

トップ > イベント詳細 > 申込み

1. 登録情報入力 2. 登録情報確認 3. 申込み完了

内容に誤りがないか確認後、ページ下部の「このイベントに申込み」ボタンを押してください

イベントNo.85082 手伝う 福祉・介護

笑顔でつながる！ふれあいボランティア

団体アカウント02

開催日 2025年4月23日09:00~12:00

参加者情報

必須	名前	山田 花子
必須	ふりがな	やまだ はなこ
必須	メールアドレス	ymd.hnk738634827@gmail.com
任意	生年	1950年
任意	性別	女性
必須	電話番号	00000000000
任意	お住まいの地域	新宿区

主催者への質問

必須 ご利用規約と個人情報の取り扱いについてに同意する。
同意の上、チェックを入れて登録へ進んでください。

← 修正する このイベントに申込み →

〈確認事項〉

- ・参加希望イベントの内容
- ・参加者情報
- ・ご利用規約と個人情報の取り扱いについて(チェックボックスに✓がついているかどうか)

間違いや記入漏れ等がなければページ一番下部、「このイベントに申し込む」をクリック

※修正をおこなう場合は、「修正する」をクリックするとお申込みフォームの画面へ戻ります。

申し込み完了

トップ > イベント詳細 > 申込み

1. 登録情報入力 > 2. 登録情報確認 > 3. 申込み完了

イベントへの申込みを受け付けました。
受け付け内容はご入力いただいたメールアドレスに送信されました。

[マイページへ →](#)

[▲ ページ
トップ](#)

トップ > イベント詳細 > 申込み

1. 登録情報入力 > 2. 登録情報確認 > 3. 申込み完了

イベントへの申込みを受け付けました。
受け付け内容はご入力いただいたメールアドレスに送信されました。
ユーザー登録するとマイページのご利用やお知らせを受けることができます。

[ユーザー登録 →](#)

[▲ ページ
トップ](#)

[このイベントに応募する](#)

このイベントは募集人数に達しました

[このイベントに問い合わせる →](#)

←ログインして申し込みした場合

ご登録のメールアドレスに申し込み完了メールが届きます。またマイページからも申し込んだイベントを確認できます。

←未ログインで申し込みした場合

参加者情報の入力の際に記入したメールアドレス宛にお申込み完了メールが届きます。

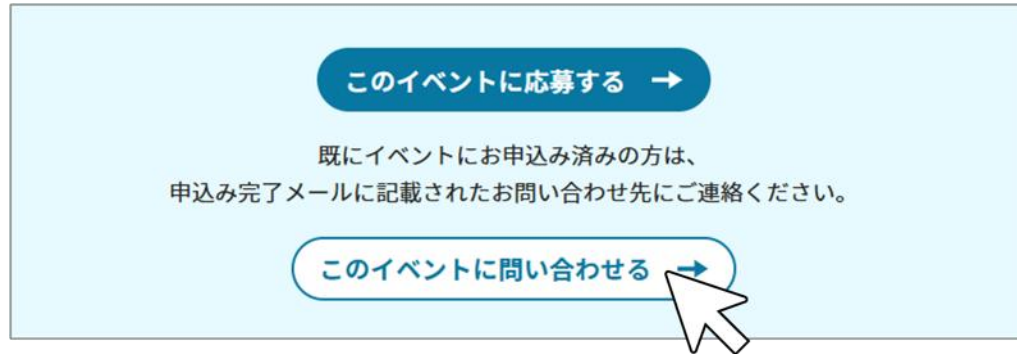
※会員登録をおこなうとイベント申込フォーム入力の際、自動で会員内容が反映されます。

先着順で満員になった場合

募集人数に空きができましたら再度お申込みください。

各イベントに関するお問い合わせ

各イベント詳細画面下部



マイページから問い合わせる



主催者にお問い合わせするには、各イベント詳細画面下部の「このイベントにお問い合わせる」をクリックし、

お問い合わせフォームにて、内容を入力してください。

会員登録済みの方



マイページの「申し込んだイベント」から問い合わせできます。(マイページはトップページのメニューから開いてください)

その他のお問い合わせ



メニューからお問い合わせを開いてください。

「フォームから問い合わせる」

または、「チャットで質問する」をご活用ください。

※「フォームから問い合わせる」の場合お時間いただく可能性があります。

お急ぎの場合は、電話でお問い合わせください。

【電話番号】03-5989-0499



お問い合わせ

フォームから問い合わせる →

※イベントに関するお問い合わせは
イベント詳細ページから行ってください。

受付時間：平日09:30～17:30(土日・祝日/振替休日は休業)

その他下記日程は休業日となりますのでご了承ください。

- ・ 2025年8月11日(月)～2025年8月15日(金)
- ・ 2025年12月29日(月)～2026年1月2日(金)

東京ポイントとは

東京都などが実施するキャンペーンに参加することで、東京アプリ内に付与される東京都独自のポイントです。ポイントの利用方法や有効期限、貯まったポイントでできることなど、詳しくは[東京都公式アプリ（東京アプリ）](#)をご確認ください。

100年活躍ナビで東京ポイントを取得するには、以下の2つの方法があります。



① イベント参加後にマイページからポイント対象のサイトアンケートに回答する
※会員登録が必要です

② ボランティア活動に参加する
※対象となるイベントはイベント詳細ページで確認できます。

東京ポイント取得までの流れ

100年活躍ナビで東京ポイントを取得いただくためには、
2つの方法があります。

① サイトアンケートに回答して取得する方法



利用者登録

東京ポイントの取得は100年活躍ナビに利用者登録した方限定となります。



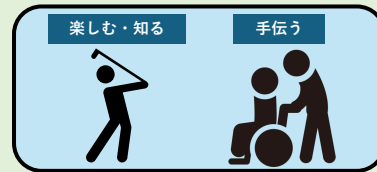
イベント探し

東京ポイント対象のラベルが表示されているイベントがポイント付与の対象となります。



申し込み

100年活躍ナビにログインの上、必要事項の入力のうえお申し込みください。



イベント参加

お申し込みいただいたイベントへご参加ください。



サイトアンケート回答

100年活躍ナビにログインの上、マイページからサイトアンケートにご回答ください。



ポイント取得

事務局による確認の上、マイページにてポイント取得用URLをお知らせします。

参加日の翌月末を目安にお知らせします

② ボランティア活動に参加して取得する方法



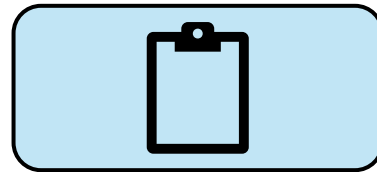
利用者登録

東京ポイントの取得は100年活躍ナビに利用者登録した方限定となります。



イベント探し

活動分野が「手伝う」でイベント詳細ページの東京ポイント欄に参加によるポイントが表示されているイベントがポイント付与の対象となります



申し込み

100年活躍ナビにログインの上、必要事項の入力および参加によるポイントを「希望する」でお申し込みください



イベント参加

お申し込みいただいたイベントへご参加ください



ポイント取得

主催者による出欠確認と事務局による確認の上、マイページにてポイント取得用URLをお知らせします。

参加日の1か月後を目安にお知らせします

東京ポイント取得条件の変更

東京ポイント付与に関する運用ルールについて、
2026年4月1日以降に開催されるイベントを対象に、以下のように内容を整理・変更いたしました。

「東京ポイント対象」の表示があるイベント

活動分野		2026年3月31日までのイベント	2026年4月1日以降のイベント
楽しむ・知る		イベントに参加することにより100ポイント。 さらに、参加後にサイトアンケートに回答することにより100ポイント	イベントに参加し、参加後にサイトアンケートに回答することにより100ポイント (イベントへの参加のみはポイント対象外)
手伝う	「Chot介護」のボランティア	イベントに参加することにより1,000ポイント。 さらに、参加後にサイトアンケートに回答することにより100ポイント	変更なし
	「Chot介護」以外のボランティア	イベントに参加することにより500ポイント。 さらに、参加後にサイトアンケートに回答することにより100ポイント	イベントに参加することにより1,000ポイント。 さらに、参加後にサイトアンケートに回答することにより100ポイント

※「東京ポイント対象」の表示がないイベントは、2026年4月1日以降、参加後にサイトアンケートに回答した場合もポイントの対象になりません。

東京ポイント対象イベントへのお申し込み～ポイント受け取り

イベント参加前

東京ポイント対象イベントへのお申し込み



ヘッダーの「さがす」ボタンを選択

もしくはトップページからメニューを開き、メニューから「イベント一覧」を選択



「東京ポイント対象」のラベルがついているイベントをクリック

東京ポイント対象イベントへのお申し込み～ポイント受け取り

イベント参加前

東京ポイント対象イベントへのお申し込み

東京都 100年 冠婚ナビ

イベント登録しませんか? さがす

チェックしたイベント ログイン ユーザー登録

トップ > イベント一覧 > イベント詳細

手伝う 環境 募集中

隅田川付近の清掃活動

立川 立川シニアの会

活動日程 2026年3月9日09:00～10:00

応募締切 2026年3月8日

活動場所 墨田区 墨田区 浅草3-3-3

参加費 なし

東京ポイント 1100ポイント
※参加で1000ポイント
※サイトアンケート回答で100ポイント

このイベントに応募する

イベント詳細画面の東京ポイント欄で、取得できるポイント数と獲得方法を確認

東京ポイント対象イベントへのお申し込み～ポイント受け取り

イベント参加前

東京ポイント対象イベントへのお申し込み

東京都 100年 活躍ナビ

イベント登録しませんか? さがす

チェックしたイベント → マイページ メニュー

トップ > イベント詳細 > 申込み

1. 登録情報入力 2. 登録情報確認 3. 申込み完了

イベントNo.86775 手伝う 環境

隅田川付近の清掃活動

立川 シニアの会

開催日 2026年3月9日09:00～10:00

必須 参加による1000ポイントで希望しますか? 申請する 申請しない

※ポイントは後日マイページで受け取れます。
※東京ポイントの発行可能数には上限があります。東京ポイントの送付を約束するものではありません。
※参加後、サイトアンケートに回答すると、1000ポイントとは別に100ポイントが受け取れます。

参加者情報 マイページに登録されている内容が自動反映されます

必須 名前 姓 名

必須 ふりがな せい めい

必須 電話番号

半角数字 ハイフン不要

任意 お住まいの地域

主催者への質問 主催者への質問や確認、伝えたいことがありましたらご入力ください

必須 ご利用規約と個人情報の取り扱いについて同意する。
同意の上、チェックを入れて登録へ進んでください。

確認 →

100年活躍ナビにログインの上、
申込みを進めてください

※ログインせずにお申し込みいただくと選択ボタンが表示されませんので、ログインしてからイベントにお申し込みください

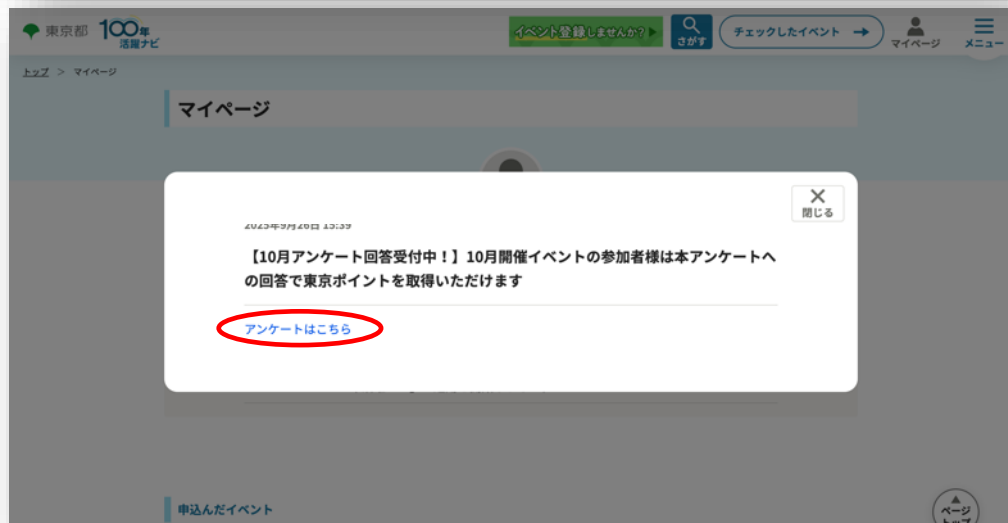
参加によるポイント対象のイベントの場合は、ポイント希望有無の設問が表示されるので、「希望する」を選択
※サイトアンケート回答によるポイントのみの場合は表示されません

その他必要事項を入力の上、
「確認」をクリックして申込みを完了
させてください

東京ポイント対象イベントへのお申し込み～ポイント受け取り

イベント参加後

サイトアンケートへの回答



マイページのお知らせにあるサイトアンケートの項目をクリックするとサイトアンケートが表示されます

こちらからアンケートに回答いただくことで東京ポイントを取得できます

※「特になし」などの記入は、回答としてみなすことができません。

※回答の内容等によって東京ポイントをお送りできない場合もございますので、ご了承ください。

100年活躍ナビ内に掲載されたイベントに参加いただき、アンケートに回答いただくと100ポイントが付与されます。

東京ポイント対象イベントへのお申し込み～ポイント受け取り

イベント参加後

サイトアンケートへの回答

東京都 100年 活躍ナビ

イベント登録しませんか? さがす

チェックしたイベント → マイページ メニュー

トップ > アンケート

アンケート

1. 回答入力 2. 入力内容確認 3. 完了

本サイトに関するアンケートにご回答ください。

【5月アンケート回答受付中!】5月開催イベントの参加者様は本アンケートへの回答で東京ポイントを取得いただけます

いつも100年活躍ナビをご利用いただきありがとうございます。
100年活躍ナビでは、イベントにご参加いただいた登録者様向けにサイト改善を目的に定期アンケートを実施しています。
サイト上に掲載されたイベントにご参加の上、アンケートにご回答いただいた登録者様に東京ポイントをお送りさせていただきます。
対象者の方には、事務局でアンケートの内容を確認後、100年活躍ナビに登録いただいたメールアドレス宛に東京ポイントを取得できるURLをお送りします。

※「特になし」などの記入は、回答としてみなすことができません。
※回答の内容等によって東京ポイントをお送りできない場合もございますので、ご了承ください。

イベント参加者 登録者情報を自動表示しています。

名前 [] []

メールアドレス []

1

サイト上に掲載されたイベントに
必須 参加した日を選んでください。

参加したイベントを選択して
必須 ください。 イベントを選択 ▶

記載されている項目に沿ってサイトアンケートに回答してください

1 参加されたイベントの日付と名前を選択

※誤りがある場合は、東京ポイントが取得できない場合がございます。

※名前・メールアドレスはご登録いただいたものが自動的に表示されます。

東京ポイント対象イベントへのお申し込み～ポイント受け取り

イベント参加後

サイトアンケートへの回答

30文字以上で入力してください (現在0文字)

必須 社会参加する時の情報として、一番重要と思うことを一つ選択してください。 選択なし

任意 東京都の高齢者施策についてご意見を記入してください。

2 **必須** 記入いただいたイベントに参加しましたか？ 参加しました 参加しませんでした

必須 東京ポイントの取得について希望の有無を教えてください。 希望する 希望しない

必須 不正な申請をした場合は東京ポイントはく奪やアカウントの利用停止などの措置がございます。 確認しました 確認しませんでした

確認 →

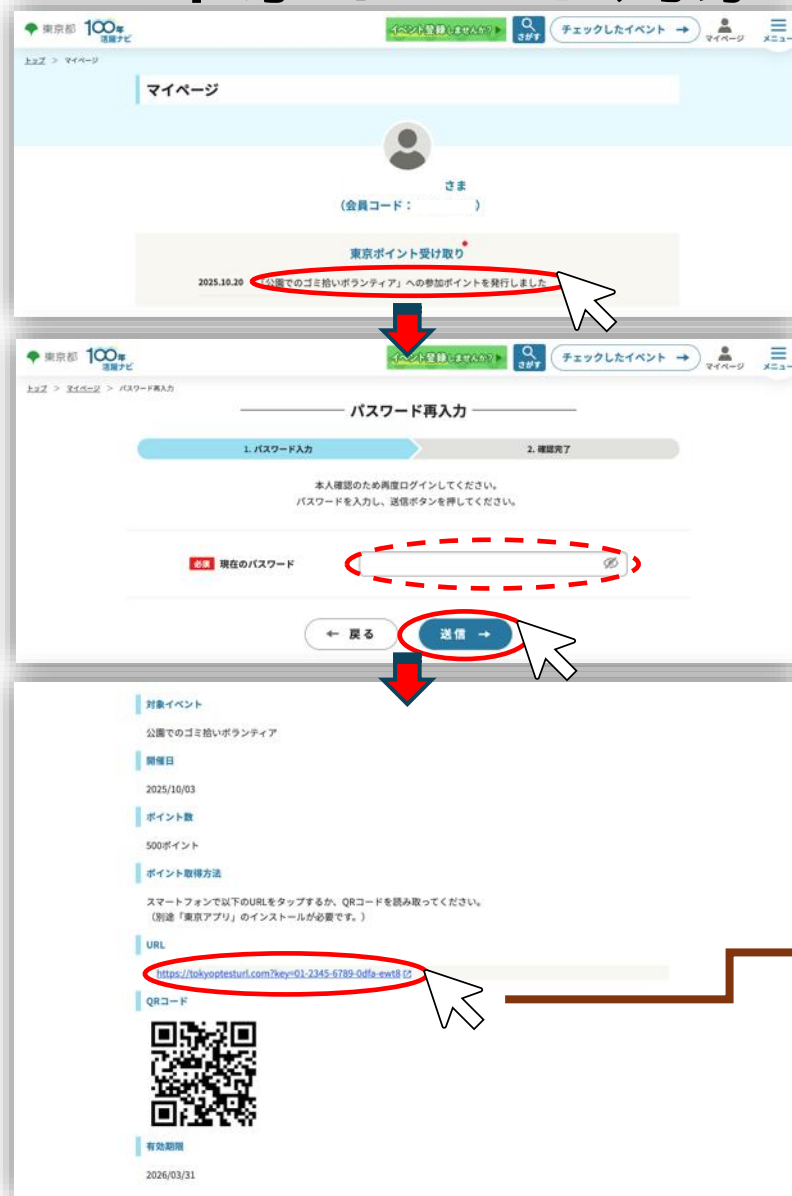
2 送信前にチェック

その他、必要事項を入力の上「確認」をクリックしてください

※「特になし」などの記入は、回答としてみなすことができません。

※回答の内容等によって東京ポイントをお送りできない場合もございますので、ご了承ください。

東京ポイント対象イベントへのお申し込み～ポイント受け取り



マイページで
東京ポイントの
発行をお知らせ

本人確認のため
パスワードを再入力



参加によるポイントは参加日の1か月後、アンケート回答によるポイントは参加日の翌月末を目安に、マイページにポイント取得用URLおよびQRコードを掲載します。(掲載開始時にはメールでお知らせします。)

マイページに記載されたURLをスマートフォンでタップいただくか、QRコードをスマートフォンで読み取って、東京都公式アプリを起動させてポイントを取得してください

※100年活躍ナビを退会すると東京ポイントはお受け取りいただけません。

※100年活躍ナビの利用者登録とは別途、「東京アプリ」へのご登録が必要になります。東京アプリについて詳しくは東京都公式アプリ（東京アプリ）をご確認ください

東京ポイント取得の補足

マイページに記載されたURLをタップいただいた際、
以下のような動きとなります。

■スマートフォンに東京アプリがインストールされている場合

URLをタップした後、「東京アプリ」がログインした状態で自動的に立ち上がり、トップ画面が表示されます。
その後、1～2秒以内にトップ画面から自動的に「〇〇P取得」という画面に切り替わります。
(これで東京ポイントの取得が完了となります)

■スマートフォンに東京アプリがインストールされていない場合

URLをタップした後、一度アプリストア内の東京アプリダウンロードページに遷移し、東京アプリのダウンロードが促されます。
アプリをダウンロードいただき、アカウント登録したあとに、再度URLをタップすると
「〇〇P取得」という画面が表示されます。

※ポイント取得のためには、URLを東京アプリをインストールしたスマホ画面でタップする必要があります。

100年活躍ナビをPCでお使いの場合はQRコードをスマートフォンで読み込んでください。