



主な内容

- 電気とガスによる二次災害防止…2
- 平成31年2月28日(木)まで
区民健診(検診)……………3
- 保育園・こども園などの募集…4
- 商店街の冬の催し……………9
- 障害者サポーターの愛称と
シンボルマークが決定……………12



姉妹提携先の孺恋村で 妻孝行、しませんか

愛 妻家の聖地・群馬県孺恋村の名前の由来は、ヤマトタケルノミコトがこの地で「妻が恋しい」と亡くなった妻をいとおしんだことに由来しています。そんな孺恋村は、四季を通じて「妻との時間をつくる旅」にぴったりの場所。オールシーズン豊かな自然にあふれ、見所がいっぱいです！浅間山など2,000メートル級の山々の麓に広がる高原の村はどこまでも広く、その彼方には、さえずるもののない青空。四季折々の表情を見せる孺恋村で、妻との思い出をたくさんつくりましょう！

← 孺恋村でつくる妻との時間を6・7面で紹介！

姉妹提携から30周年！ 千代田×孺恋 姉妹交流

昭和63年に姉妹提携協定を締結して以来、千代田区と孺恋村はさまざまな交流を通じて友好を深めてきました。

◆植樹ツアー

孺恋村を訪れ、地元の方と交流しながらミズナラの苗木の植樹を行っています。

実施時期 毎年5月頃



◆自然体験交流教室

千代田区の小学生が農作業などの自然体験を通じて、村の小学生や地域の農家の方々と交流しています。

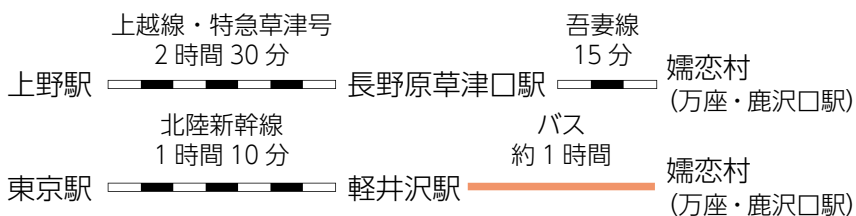
実施時期 5月頃、10月頃(年2回)



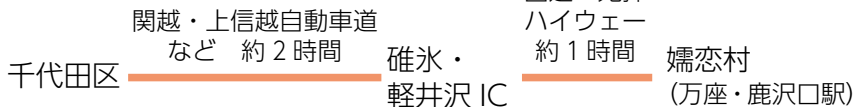
このほかにも、スポーツ交流や区内イベントでの特産品の販売のほか、災害時の救援物資の提供などを行っています。

孺恋村へのアクセス

【鉄道を利用する場合】



【車を利用する場合】



※「孺恋の宿あいさい」の宿泊者は、万座・鹿沢口駅からの送迎があります

7,000円引きで宿泊！「孺恋の宿あいさい」

区は、孺恋村と区民利用協定を結んでいるため、区内在住者とその同行者は「孺恋の宿あいさい」を、一般料金から7,000円割引の協定料金で利用することができます。

所在地 孺恋村大字干俣 2401
申込方法 電話で施設に、千代田区民であること、利用希望日、宿泊人数などを伝えて予約してください。

※協定料金は、電話で予約した場合にのみ適用されます

※グループで利用した場合、1人でも区内在住者がいれば全員に協定料金が適用されます

予約・問合せ 孺恋の宿あいさい ☎ 0279-96-1280



地震発生時の火災から身を守ろう

電気とガスによる二次災害防止

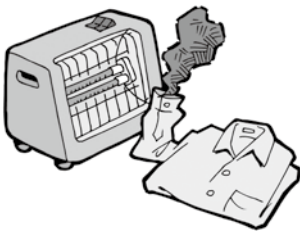
大規模地震発生時に住宅火災の発生を抑えるためには、家庭で火災を起こさないことが重要です。地震が起きたら、まず机の下などに身を隠し、座布団や雑誌などで頭部を保護してください。揺れがおさまったら電気やガスが原因の火災防止対策をしましょう。

問合せ 1東京電力パワーグリッド(株)カスタマーセンター☎ 0120-995-006
2東京ガス(株)お客様センター☎ 3344-9100
災害対策・危機管理課☎ 5211-4187

1電気による二次災害の防止方法

揺れがおさまったら

使用中の電気器具のスイッチを必ず切り、コンセントを抜きます。屋外に避難するときは、必ず分電盤のブレーカーを切ってください。個々の電気器具のスイッチがオフになっていても、コンセントなどの屋内配線は通電しているため、停電復旧時にショートなどにより火災が発生する恐れがあります。



電気器具から火が出たら

万が一電気器具から火が出た場合は、むやみに水をかけないで、まずブレーカーを切ってから、消火器を使用してください。

※消火器には、電気製品の消火に適しているかどうかが表示されているため、確認してください



2ガスによる二次災害の防止方法

揺れがおさまったら

ガス機器の火を消してください。
※地震で大きく揺れているときは危ないので、火に近づかないようにしてください



ガスのにおいがしたら

ガスのにおいがしたら、絶対に火をつけたり換気扇や電気のスイッチに触れたりしないでください。
可能な範囲でガス栓とメーターの元栓を閉め、窓を開けて換気をし、すぐに東京ガスに連絡をしてください。



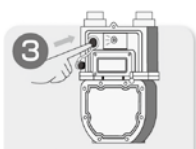
ガスを使用する際は

地震がおさまって、ガスのにおいがしなければ、元栓を開けて使用することができます。ガスメーターは、ガス漏れや震度5以上の地震を感知したときに、ガスの供給を自動的に遮断します。点滅を確認し、復帰操作を行ってください。



復帰操作方法

- 1屋外の機器を含むすべてのガス機器を止める(メーターのガス栓は開けたまま)
2復帰ボタンのキャップを外す(キャップが無いタイプもあり)
3復帰ボタンを奥までしっかり押し、ゆっくり手を離す(赤いランプが点灯した後、また点滅が始まります)
4ガスを使わないで約3分待つ。点滅が消えていたらガスが使えます。消えないときは、もう一度3から
※それでも復帰しない場合は東京ガスへ連絡してください



平成30年第3回 区議会定例会の報告

平成30年第3回区議会定例会を、9月18日から10月17日まで開催しました。

- この定例会では、区長提出議案10件、委員会提出議案2件、議員提出議案2件が審議され、報告が5件ありました。詳しくは「ちよだ区議会だより」や区議会のHP(http://kugikai.city.chiyoda.tokyo.jp)をご覧ください。
問合せ 総務課文書係 ☎5211-4138
区議会事務局 ☎5211-4297
区長提出議案など
▼平成29年度千代田区議案各会計歳入歳出決算の認定について(継続審査)
▼千代田区手数料条例の一部を改正する条例(可決)

- ▼千代田区児童育成手当条例の一部を改正する条例(可決)
▼千代田区ひとり親家庭等の医療費の助成に関する条例の一部を改正する条例(可決)
▼千代田区障害者福祉手当条例の一部を改正する条例(可決)
▼千代田区介護保険条例の一部を改正する条例(可決)
▼(仮称)外神田二丁目公共施設新築工事請負契約について(可決)
▼(仮称)外神田二丁目公共施設新築電気設備工事請負契約について(可決)
▼(仮称)外神田二丁目公共施設新築給排水・空調設備工事請負契約について(可決)
▼旧区立富士見福祉会館・児童館解体工事請負契約について(可決)
▼平成29年度千代田区財政健全

- 化判断比率について
▼区立九段小学校・幼稚園改築工事請負契約の一部を専決処分により変更した件について
▼区立九段小学校・幼稚園改築電気設備工事請負契約の一部を専決処分により変更した件について
▼区立九段小学校・幼稚園改築給排水衛生設備工事請負契約の一部を専決処分により変更した件について
▼損害賠償請求事件に関し専決処分により和解した件について
▼委員会提出議案
▼債権の真正な決算年度未現在額を確定し会計上の処理を行うことを求める決議(可決)
▼住民票の除票及び戸籍の附票の除票の保存期間の延長を求める意見書(可決)
▼議員提出議案
▼地方法人税の国税化拡大措置の再考を求める意見書(可決)
▼監査請求に関する決議(不決)

消費者だより

インターネットなどで取り引きされる情報商材に注意

情報商材とは、副業、投資やギャンブルなどで高額収入が得られるノウハウと称し、ネット上で販売されている情報のことです。情報商材は、ネットやSNSの広告、動画、写真共有サイトへの投稿、セミナーなど、さまざまな媒体を用いて広告・宣伝をします。ビジネス成功者を自称する「カリスマ」が登場する場合同じです。

相談事例

SNSを通じた知人から、10万円稼げる副業がある

消費者へのアドバイス

1契約は慎重に
情報商材は、購入前に内容を確かめられません。広告と違い

と紹介された。その情報商材をネットで1万円で購入したら、事業者から「選ばれた人だけに特別なツールを80万円で販売している。これを使うと収益が10倍以上になる。万全のサポートがあり、途中でやめても返金がある」と電話で勧誘された。断り切れず、クレジット払いで契約したが、実際は一切サポートがなく、儲からない上に返金もしてくれない。

2理解できないものは契約しない
もうかることばかりを強調されたり、後から高額なコンサルティンクやビジネスセミナー、ソフトウエアなどを契約させられたりする場合があり。内容が分からなければ「限定特別」といった言葉に踊らされず、きっぱり断りましょう。

3支払方法に無理のある契約はしない
クレジットカードの高額決済や借金は生活上の大きな負担になります。「これでもうけるから大丈夫」という安易な考えは避けましょう。
困ったときには、消費生活センターに相談しましょう。
問合せ 千代田区消費生活センター☎5211-4314



神保町区民館 3階改修工事延長のお知らせ

12月14日(金)の完了を予定していた改修工事の一部に遅れがあり、工事期間を延長します。皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。
延長後の工事終了予定日 平成31年1月27日(日)
問合せ 神保町出張所☎ 3263-0741

公開講演 「後悔しない 病院のかかり方」
講師 眼科専門医、医学博士・昭和大学兼任講師 平松 類 氏
開催日時: 2018年12月11日(火) 開演16:00~17:00 受付開始15:40
募集人数: 定員20名(先着順・事前にお申込みください)
申込方法: 「12/11講演会参加希望」と明記し、メール(infoten@denki-club.or.jp)または往復はがきに「住所/氏名/年齢/職業/電話番号」をご記入の上、お送りください。折り返しご連絡を差し上げます。

行政書士による 暮らしと事業の街頭無料相談会
当日会場へお越しください。予約不要です。
日時 平成30年11月9日(金) 12時~16時
場所 都営新宿線 九段下駅コンコース(1~4番出口側)
主な相談内容 ●相続・遺言・契約書関係など相続等相談 ●外国人在留ビザ・永住・帰化など外国人相談 ●建設業・宅建業・運送業など許認可相談 ●会社設立・会社法務など会社関係相談 ほか
主催 東京都行政書士会千代田支部 ☎03-6362-6715

千代田区職員(学芸研究(学芸員)) (I類・一般任期付)の募集

1 千代田区I類

職種 学芸研究(学芸員)

職務内容 主に千代田区に関する日本近世史・日本近代史・民俗学の資料とその他文化財の整理、調査、展示、保管など

受験資格 昭和54年4月2日以降に生まれ、学芸員資格を有している方(資格取得見込みの方も含む)

採用予定人数 1名
採用予定日 平成31年4月1日以降

主な勤務地 日比谷図書文化館文化財事務室

第一次審査日 12月15日(土)
採用選考案内の配布場所 情報コーナー(区役所2階、問合せ先 出張所、区立図書館など)

※区のHPでダウンロードも可
申込方法 11月22日(木)(必着)までに採用選考案内に添付の申込書と業績目録を郵送(簡易書留)または直接問合せ先へ

※詳しくは、採用選考案内を参照
問合せ 人事課人事係(区役所6階) ☎5211-4149

Jアラートの 全国一斉情報伝達訓練の実施

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、防災行政無線を使用した情報伝達訓練を実施します。

放送内容 「これは、Jアラートのテストです」(3回繰り返し)
「こちらは、防災千代田です」

※最初と最後にチャイムが鳴ります。なお、Jアラートのサイレンは放送しません
とき 11月21日(水)11時ごろ(災害の発生などにより中止となる場合があります)
問合せ 災害対策・危機管理課 ☎5211-4187

祝日の収集

11月23日(金・祝)「勤労感謝の日」もごみ収集・資源回収を行います。当日の朝、決められた排出時間までに出してください。

問合せ 千代田清掃事務所 ☎3251-10566



平成31年2月28日(木)まで 区民健診(検診)を受診して健康を維持しましょう

生活習慣病の予防・早期発見のためには、健康状態を定期的にチェックすることが重要です。ぜひ、区民健診を受診して、健康管理に役立てましょう。

※1月・2月は医療機関の予約が大変混み合いますので、健診がまだお済みでない方は早めの受診をお勧めします

問合せ 健康推進課健康推進係 ☎5211-8171

がんは早期発見・早期治療が重要

区民の死亡原因の約5割を「悪性新生物(がん)」、「心疾患」、「脳血管疾患」が占めています。特にがんは、誰もがかかる可能性がある病気です。

がんの種類によっては早期発見・早期治療で9割以上の方が治っています。

受診はお済みですか? 対象を確認して忘れず受診しましょう

種類	受診対象者※1	検査項目
国保健診(無料)	千代田区国民健康保険に加入している40歳~74歳の方	診察、問診、血圧測定、身体計測、腹囲計測、尿検査、血液検査、心電図検査、胸部エックス線検査 ※2※3
長寿健診(無料)	後期高齢者医療制度に加入している方	診察、問診、血圧測定、身体計測、尿検査、血液検査、心電図検査、胸部エックス線検査 ※2※3
成人健診(無料)	協会けんぽ、健康保険組合、共済組合などの保険に加入している40歳~74歳の方	問診、尿潜血、血液検査、心電図検査、胸部エックス線検査 ※2※3
若年節目健診(無料)	20歳、25歳、30歳、35歳の方	診察、問診、血圧測定、身体計測、腹囲計測、尿検査、血液検査、心電図検査
区民歯科健診(無料)	19歳以上の方 (6月以降に転入した方は、申込制です。申し込みは問合せ先へ)	問診、現在歯・喪失歯・歯肉の状況、 ^{こうくう} 口腔清掃状態など
がん検診※4	肺がん検診 (①無料②300円)	①胸部エックス線検査 ②胸部エックス線検査と喀痰細胞診検査
	胃がん検診(800円)	バリウム検査または経鼻・経口内視鏡検査
	大腸がん検診(200円)	免疫学的便潜血検査(2日式)
女性のがん検診	子宮がん検診(800円)	問診、視診、内診、子宮頸部の細胞診
	乳がん検診(800円)	問診、視触診、マンモグラフィ検査

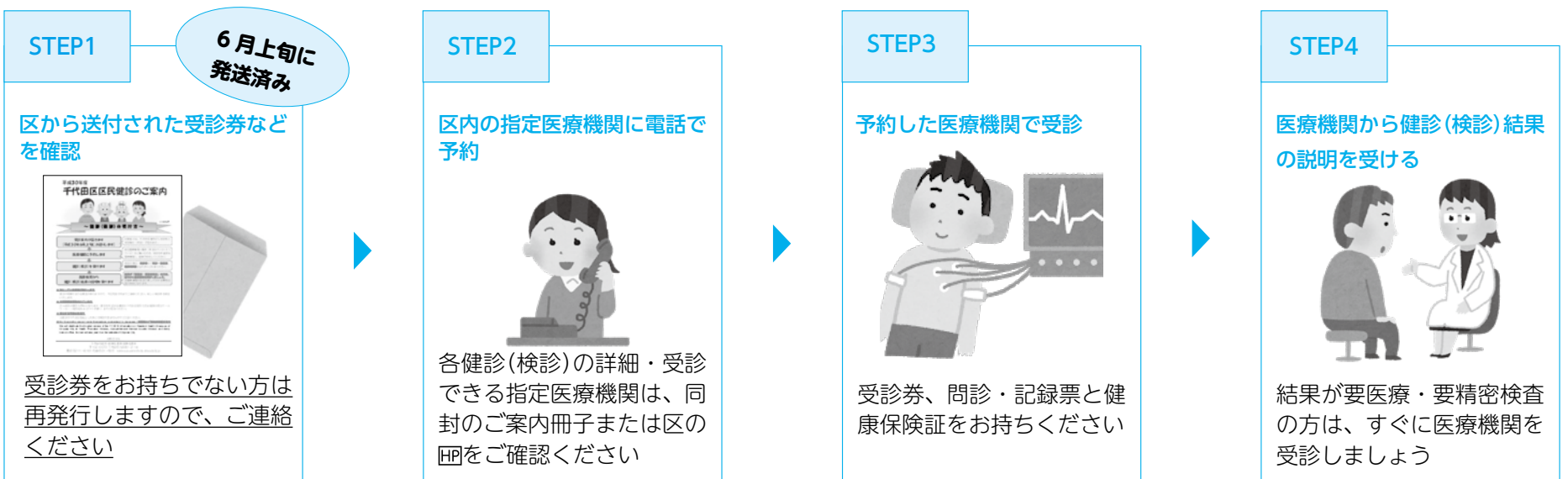
※1 年齢は平成31年3月31日時点の満年齢(ただし、大腸がん、子宮がん、乳がん検診の無料クーポン券対象者は平成31年4月1日時点の満年齢)

※2 医師が必要と判断した場合は、追加で尿沈査、眼底検査、眼圧検査を実施

※3 65歳以上の方に実施する胸部エックス線検査、肺がん検診胸部エックス線検査は、結核健診を兼ねる

※4 国保健診、長寿健診、成人健診と同時に受診可。健診予約時に申し込みが必要

受診はとっても簡単! 区民健診のSTEP



麴町の「麴」の字は、文字つぶれなどを防ぐため、略字を使用しています。

西神田児童センター にじまつり

時 12月1日(土)13時～16時(当日直接会場へ)
場 西神田児童センター(西神田2-6-2)
内 ゲームコーナーや手作りのお店、レストラン、お茶席、お化け屋敷など
問 西神田児童センター ☎5215-9062

神田児童館 わんぱくまつり

時 11月17日(土)13時～15時30分(当日直接会場へ)
場 神田児童館(外神田3-4-7)
内 オープニングショー、ゲームコーナー、手作りの店、餅つきなど
問 神田児童館 ☎3253-6021

12月29日(土)・30日(日)年末保育
今年度は西神田保育園1園で実施

就労により保育が困難な保護者(同居の親族を含む)の子どもを預かります。
時 12月29日(土)・30日(日)7時30分～19時30分
※18時30分以降は延長保育時間。0歳児クラスでの延長保育は不可
場 西神田保育園(西神田2-6-2)
対 区内在住で小学校就学前の、健康で集団保育が可能な乳幼児
※12月29日(土)現在、生後満6か月以上であれば、区立認可保育園・こども園に通っていない子どもも対象
定 各日46名(定員を超えた場合は保育の必要度により選考)
費 0歳～2歳児クラス=1日5,000円(延長保育1回500円)、3歳～5歳児クラス=1日3,000円(延長保育1回300円)
※利用料や延長保育の対象年齢は、平成30年4月1日現在で計算
申込期間 11月19日(月)～12月7日(金)
用 区立認可保育園・こども園の園児=在籍園へ必要書類を提出、その他の子ども=電話で西神田保育園(☎5215-9060)に面接の予約をし、必要書類を提出
必要書類 ①年末保育申込書②勤務証明書(年末保育用/父母と65歳未満の同居者のもの)③母子健康手帳(区立認可保育園・こども園に通っていない子どものみ)
※①②は区内各認可保育園や出張所で配布。区のHPからダウンロードも可
問 子ども支援課入園審査係 ☎5211-4119

第13回「ちよだジュニア文学賞」
203編の作品から受賞作品が決定

区内在学の児童・生徒から203編もの作品が寄せられた第13回ちよだジュニア文学賞。次の4作品が受賞し、10月27日に授賞式が行われました。作品集は区立図書館で貸し出します。

受賞作品・受賞者(順不同)

- ・「二人の私」数野ほのかさん(共立女子中学校1年)
・「妖怪探偵」井町知道さん(麹町小学校6年)
・「世界で一番幸せな犬」堂樹希さん(九段小学校6年)
・「つばさの料理店」板倉羽さん(九段小学校6年)

※第14回の募集は来年5月から開始
問 文化振興課文化振興係 ☎5211-3628



認可保育園・こども園などの
平成31年度4月入園児の募集

受付期間 12月1日(土)～28日(金)

(日曜・祝日を除く)

※選考結果を早くお知らせするため、受付期間が例年より短くなりました

平成31年度4月入園児を募集します。申請方法や各園の概要など詳しくは、入園案内をご覧ください。

※平成30年度の入園を申し込み中の方や、利用している園に進級クラスがない場合は、4月入園の再度の申し込みが必要となります。ご注意ください

入園案内・各種書類の配布場所 子ども支援課(区役所2階)、出張所、児童館

※区のHP(右下の二次元コードからもアクセス可)からダウンロードも可

※入園案内の郵送も可。封筒に「保育園入園案内希望」と明記のうえ、返信用封筒(切手380円分を貼り付けたA4サイズの角封筒)を同封して、郵送で問合せ先へ

※区内在住で、保護者の就労などの理由で保育を必要とする生後57日以降の乳幼児(一部、生後10か月以上の園あり)

※子どもの出生前に申し込む場合、受付期間中に仮申し込みをし、平成31年2月3日までに誕生した児童は、速やかに正式申し込みをすることで4月入園の選考対象となります(仮申し込みには母子手帳が必要)

※124の4・5歳児クラスは、在勤者の子どもも申し込み可能

募集園など 右表1

※新規開設園(★)は、定員が募集人員となりますが、その他は在園児進級後の欠員を募集します

※保護者の住民税課税額に応じて決定(国の保育料無償化導入により、変更になる可能性あり)

用 入園申込書と必要書類を直接問合せ先へ(郵送不可)

問 子ども支援課入園審査係(区役所2階) ☎5211-4119

〒102-8688 九段南1-2-1



▼表1 保育園・こども園などの定員(申し込みは子ども支援課へ)

- 1認可保育園(区立) 2認可保育園(私立) 3区立こども園 4認定こども園
5幼保一体施設 6事業所内保育事業 7小規模保育事業 8家庭的保育事業

Table with columns: 区分, 園名, 定員(名) (0歳, 1歳, 2歳, 3歳, 4歳, 5歳). Lists various childcare facilities and their capacity for different age groups.

★平成31年4月開設予定園です ※Gの園は区民枠です

認証保育所などの入園児の募集

認証保育所などの募集受付は各施設で行っています。受付期間や申込方法など詳しくは、各施設へお問い合わせください。

募集園など 右表2

※各園の概要など詳しくは、入園案内をご覧ください

▼表2 認証保育所などの定員(申し込みは各施設へ)
9認証保育所 10区緊急保育施設 11区補助対象保育室

Table with columns: 区分, 園名, 電話番号, 定員(名/10月1日時点) (0歳, 1歳, 2歳, 3歳, 4歳, 5歳). Lists certified childcare facilities and their capacity.

認証保育所などの保育料減額補助

※区内在住で一定の基準を満たす乳幼児

※区外の認証保育所を利用する場合も、保育料補助の対象

補助内容 認可保育園を利用した場合と比べ、保育料が2割程度安くなるよう減額補助。認証保育所などの単願申請者(*)は半額減額補助

*認可保育園などの平成31年度0歳～2歳児クラスに入園申し込みをせず、認証保育所などを単願で申請した方(平成30年度に単願申請をした方も、再度の申請が必要)

問 子ども支援課運営支援係 ☎5211-4229

☆保育園・こども園の催しなどは、区のホームページまたは各園にお問い合わせください。☆



にこにこ広場 育児の情報交換と体重測定

時11月26日(月)10時~11時30分(受け付け9時45分~)
場千代田保健所 3階多目的ルーム(九段北1-2-14)
対平成30年9月生まれの第1子の赤ちゃんとお父さん、お母さん(予約制)

内①育児に関する情報交換②体重測定
師保健師など
申11月22日(木)までに電話で健康推進課保健予防係(☎5211-8172)へ
問健康推進課保健相談係
☎5211-8175

土曜ママ・ぱぱ学級

時12月1日(土)9時30分~11時50分(受け付け9時15分~)
場千代田保健所 3階多目的ルーム(九段北1-2-14)
対初めて「ママ」「ぱぱ」になる区内在住の妊娠20週~32週未満の妊婦とそのパートナー 定16組(抽選)
内ぱぱのための沐浴実習・妊婦体験、座談会(赤ちゃんとの生活)
師助産師など

申11月16日(金)(必着)までに申またはハガキ(10面記入例参照/出産予定日も記入)で問合せ先へ
問(株)ポピンズ「千代田区土曜ママ・ぱぱ学級」係☎3447-5826
URLhttps://www.poppins.co.jp/parentsclass_chiyoda
〒150-0012 渋谷区広尾5-6-6 広尾プラザ5階

おはなし会

内お子さんが本に親しむよう30分程度の読み聞かせを実施
千代田図書館☎5211-4289
時11月8日(木)11時~
対0歳~2歳くらいの乳幼児
四番町図書館☎3239-6357
時11月25日(日)14時~、毎週金曜15

時30分~16時~(11/23(金・祝)は15時~15時30分~)
※11月から日曜の時間を14時~に変更
対乳幼児~小学生

一番町児童館 いちばんちょうまつり

時12月1日(土)13時~16時(かいもの券の交換は15時30分まで/当日直接会場へ)
場一番町児童館(一番町10)
対乳幼児~高校生とその保護者
内子どもたちが考えた楽しいゲームやおいしい食べ物、手作りの品物などさまざまなお店を出店
問一番町児童館☎3230-0866

美術館・博物館等の催し 主に企画展・特別展を掲載しています。

※印は、休館日が祝日のとき開館し、翌日を休館します。休館日は原則として会期中のもです。

Table with 7 columns: 館名, 催し物, 会期, 休館日, 展示内容など, 料金, 電話. Rows include various museums and galleries such as Aarts Chiyoda, Aomori Museum of Art, etc.

夫婦で美食

♥ 嬬恋高原ブルワリー

家の畑で栽培した自家製ホップを原料に作る、芳醇なクラフトビールが絶品！驚くことに暖炉や本格的なピザ窯など、お店もオーナーの手作り！名物のキャベツタワーもご賞味あれ！



♥ 割烹 中居屋

幕末、横浜開港に尽力し、勤王の志士を支援したスーパーアキンド・中居屋重兵衛の子孫が営む「割烹 中居屋」。自慢は、ご主人が村の野山で穫ってくる旬の山菜てんぷらと嬬恋産の手打ちそば。夫婦でじっくり味わいたい逸品ばかりの名店です。



1泊2日 嬬恋村大満喫！ 妻旅ドライブ



DAY1

♥ 鬼押し出し園からスタート

↓ 20分

名物のキャベツそばを楽しむ



♥ 割烹 中居屋でランチ

↓ 10分

♥ 嬬恋郷土資料館

嬬恋をもっと知ろう

↓ 20分

愛してるよー♥

♥ 愛妻の丘で愛を叫ぶ

↓ 10分



♥ 嬬恋の宿あいさいでゆっくり

DAY2

♥ 嬬恋の宿あいさい

↓ 5分



♥ バラギ湖でボート&散策

↓ 40分

♥ 嬬恋牧場で愛妻の鐘を鳴らす

夫婦の愛を誓う

↓ 30分



♥ 嬬恋高原ブルワリーでランチ

↓ 15分

♥ 嬬恋村観光協会でお守りをもらう(★)

★愛妻スポットスタンプウォークのプレゼントです(右上記事参照)

千代田区×嬬恋村 姉妹提携30周年記念式典

10月19日、嬬恋プリンスホテルにて式典が行われました。石川区長、嬬恋村熊川村長が相互に記念品を贈呈し、今後もこれまでの30年の交流を基盤に、協力関係を深めていくことを誓いました。



嬬恋村からプレゼント！！ 嬬恋村愛妻ブランド「愛妻ダー」と「叫ばれビール」を抽選で各5名に！

■愛妻ダー(写真左/2本セット)

「愛妻家の聖地」×「サイダー」で「愛妻ダー」と名付けられたご当地サイダーです。サイダーに、嬬恋村のキャベツを活用した特産品キャベツ酢を掛け合わせた商品です。

■叫ばれビール(写真右/1本)

「日頃言えない妻への感謝や愛の叫びには、きっとステキ成分が含まれているに違いない」。そんな男の勇気が降りかかった嬬恋村産大麦「キャベチュー」を活用して作られた地ビールです。

申込方法 11月30日(金)までにハガキ(10面記入例参照/希望の商品名も記入)で(区)商工観光課観光・地方連携係(〒102-8688九段南1-2-1)へ

※当選の結果は、商品の発送をもって代えさせていただきます

※商品は嬬恋村から送ります



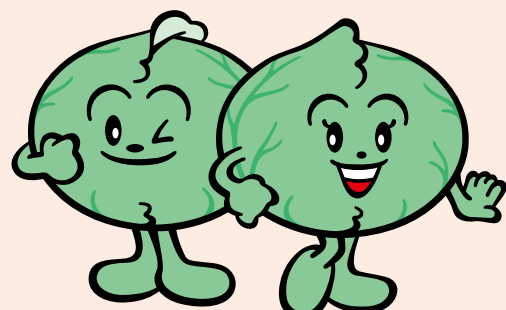
まだまだ愛妻スポットがたくさん！ 愛妻スポット「スタンプウォーク」

夫婦の特別な時間を過ごせる村内の愛妻スポット(観光スポット、パワースポット)を巡るスタンプウォークを実施しています。今回紹介したスポットを含む8か所に設置されたスタンプのうち、4個以上のスタンプを集めると、夫婦の絆を深められるお守りを進呈します(ゴールは嬬恋村観光協会)。



問合せ

嬬恋村に関すること＝嬬恋村観光商工課 ☎0279-82-1293
姉妹提携に関すること＝(区)商工観光課観光・地方連携係 ☎5211-4350



▲嬬恋村キャラクター 嬬キャベちゃん



との時間をつくりましょう

～妻とのステキな思い出をつくる舞台を紹介～



孀恋の大自然の中心で愛を叫ぶ！！



♡愛妻の丘

孀恋村を「愛妻家の聖地」として、世界的に有名にした聖地の中の聖地で、「叫ぶ」観光スポット。雄大な浅間山に向かって、日頃、妻には言えない「愛してる」を叫ぶと、誰もが新婚時代にタイムスリップする奇跡の瞬間が訪れます。毎年9月には「キャベツ畑の中心で妻に愛を叫ぶ(通称:キャベチュー)」を開催！照れ屋のダンナさんも、このイベントに参加して、妻への感謝を伝えましょう。

♡孀恋牧場

愛妻家になるための原則が書かれたゲートをくぐり、愛妻の鐘を鳴らします。ハグマット(Hug Mat)の上で、お互いに「愛しているよ」と確認し、記念撮影。夫婦の愛を確かめるフルコースのスポットです。



♡バラギ湖

雄大な四阿山の麓、標高1,300メートルのバラギ高原にある湖です。夏は釣りやボートが楽しく、湖畔のキャンプ場もオープン！湖にボートを浮かべて、ゆっくりと2人の時間を過ごしましょう。



♡浅間高原 しゃくなげ園

毎年5月～6月にかけて15万本ものシャクナゲが咲き、花の楽園が出現します。



二人の愛も、温泉も熱い！

♡万座温泉

愛している妻だからこそ、いつまでもキレイでいてほしい。そんな思いを叶えてくれるかもしれない、万座温泉。硫黄の含有量は日本屈指！20種類を超える泉質には美肌効果もあり、妻が喜ぶこと間違いなしの、まさに愛妻家のための温泉なのです。しかも標高1,800メートルにある雲上の温泉。星空に近い露天風呂に浸りながら、ロマンチックな時間も。



ゴンドラから見える愛

♡パルコールつま恋リゾート

関東最長のゴンドラでいく空中散歩は夫婦にぴったり！7番あたりの柱から下方のバラギ湖を望むと、なんとハート型に見えます！夫婦で乗って愛を発見しましょう。



♡その他のスキー場

孀恋村は冬になると、スキーリゾート地へと変身。ふわふわのパウダースノーが堪能できます。夫婦で手を取り合って滑走を楽しみましょう。
・万座温泉スキー場 ・鹿沢スノーエリア ・ASAMA2000 パーク

名所で愛を誓う



♡鬼押し出し園

浅間山の噴火によって生まれた、圧巻の溶岩アート群。おもしろい岩がたくさんあります。ほかにも境内にある鐘楼堂で鐘をついたり、「鬼鈴」というユニークな御守りも売っています。

♡五大愛妻神社

孀恋村には、愛妻家の元祖ヤマトタケルノミコトを祭っている神社が五つもあります！すべて回ってみると、ますます夫婦円満になるかも。

①田代神社②干俣神社③大笹神社④三原神社⑤今井神社

都営住宅の入居者募集

募集案内の配布期間 ~11月9日(金)
募集案内の配布場所 情報コーナー(区役所2階)、住宅課(区役所5階)、出張所など
募集する住宅 一般募集住宅(家族・単身者向け)、定期使用住宅(若年夫婦・子育て世帯向け)、居室内で病死等があった住宅など
※申し込みの区分や条件など詳しくは、募集案内を参照
申11月13日(火)(必着)までに所定の申込書・封筒(募集案内に添付)で郵送
問東京都住宅供給公社都営住宅募集センター(土曜・日曜・祝日を除く)
☎0570-010-810(11月13日(火)まで)
☎3498-8894(その他の期間)

ふれあいバザー & いちごフリーマーケット

時11月18日(日)10時~15時(雨天決行)
場こもれび千桜1階千桜ホール(神田東松下町22-1)
問(特非)いちごの会☎3252-1115
他①持ち物=買い物袋②出店数=約12店舗

国立国会図書館開館70周年記念展示 本の玉手箱

時~11月24日(土)10時~19時(日曜・祝日・11/21(水)を除く/土曜は18時まで)
場国立国会図書館東京本館新館1階展示室(永田町1-10-1)
内国立国会図書館の歴史と、「美しい本・珍しい本」「どこかで見た本」「世を映す本」の3章で多様な資料を紹介
問国立国会図書館サービス企画課展示企画係☎3506-5260

図書館の催し

日比谷図書文化館 番町とともに歩んだ塙保己一 -『群書類従』を編纂した大國学者の足跡-

時12月9日(日)14時~15時30分(開場13時30分)
場日比谷図書文化館地下1階日比谷コンベンションホール(大ホール)(日比谷公園1-4)
定200名(申込順)
内塙保己一が設立し、現在の三番町にあった「和学講談所」を中心に、彼の生涯と国学者としての事績を紹介
師齊藤幸一氏((公社)温故学会代表

理事/写真)ほか
費区内在住者・学生500円(住所を確認できるもの、学生証が必要)、その他の方1,000円
申用、電話または直接1階受付へ
問日比谷図書文化館
☎3502-3340
URLhttps://www.library.chiyoda.tokyo.jp/hibiya



千代田図書館 コンシェルジュと巡る神保町ツアー 「本の街でひらく 絵本のとびら」編

時12月15日(土)13時~15時30分(受け付け12時30分~)
場集合=千代田図書館10階特設イベントスペース(区役所10階)、解散=ブックハウスカフェ(神田神保町2-5)(予定)
対高校生以上 定15名(申込順)
内「大人でも楽しめる絵本や児童文学」をテーマに、千代田図書館コンシェルジュが神保町古書店街を案内。司書や書店員によるおすすめ絵本のブックトークや朗読もあり
申11月14日(水)から電話または直接10階カウンターへ(受付時間=平日10時~18時/定員に達し次第締め切り)

※区内在住者は11月12日(月)・13日(火)に先行申し込みが可能
問千代田図書館☎5211-4289
他手話通訳あり(11月30日(金)までに要予約)



▲前回の神保町ツアーの様子

麹町こどもの広場(タイヤ公園)で花植えをしましょう

時11月12日(月)10時~12時(小雨決行/当日直接会場へ)
場麹町こどもの広場(麹町6-2先)
内花壇への花植えを通して、広場の環境美化の向上や地域の皆さんのコミュニケーションを深める
問麹町地区環境整備協議会
☎3261-7301



さくら教室(冬の手入れ)

時12月1日(土)10時~12時(9時45分集合/雨天時は2日(日)に延期)
場集合=JR四ツ谷駅麹町口
定20名(申込順)
内さくらの根回りの土壌を改良し、リュウノヒゲを植え付ける
師NPO法人東京樹木医プロジェクト
申11月28日(水)までにファクスまたはEメール(10面記入例参照)で問合せ先へ
問NPO法人東京樹木医プロジェクト
☎090-1032-6773 FAX3846-9098
☑fwij2713@mb.infoweb.ne.jp



障害者とその家族の 激励慰安会

とき 11月23日(金・祝)午前11時~12時30分(案内状をお持ちのうえ、当日直接会場へ)
会場 障害者福祉センターえみふる(神田駿河台2-5)
対象 区内在住の障害者とその家族
※11月中旬頃、対象者へ案内状を送付
内容 第1部=式典、第2部=生演奏など
問合せ 障害者福祉センターえみふる☎3291-0600

ビリヤード男子交流大会

とき 11月24日(土)午前10時30分~午後3時(集合午前10時)
会場 かがやきプラザ4階高齢者活動センター(九段南1-6-10)

対象 60歳以上の区内在住者(高齢者活動センターの利用登録が必要)
定員 12名(申込順)
内容 エイトボールのトーナメント戦。1ゲーム10分のポイント制で2ゲーム。詳しくはチラシ(問合せ先で配布)参照
申込方法 11月23日(金・祝)までに電話、ファクス(10面記入例参照)または直接問合せ先へ
※代理申し込みはできません
問合せ 高齢者活動センター
☎3265-1161 FAX3265-1162

神田で元気にながいき教室 「栄養士による食事のアドバイス」

とき 11月21日(水)午後1時30分~3時
会場 かんだ連雀1階ホール(神田淡路町2-8-1)
対象 65歳以上の区内在住者とその家族
内容 栄養士が専門的な視点から食事に関するアドバイスを実施
講師 岩本町ほほえみプラザ栄養士
申込方法 電話またはファクス(10面記入例参照)で問合せ先へ
問合せ 高齢者あんしんセンター 神田☎5297-2255 FAX5297-2256

生き生きと自分らしく生きるために フレイル予防に取り組みましょう

「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態になるなどの危険性が高くなった状態です。予防には、運動だけでなく、食生活や口腔ケアにも気を配るなど、さまざまな観点から対策をする必要があります。フレイルを予防する方法を学び、健康寿命(*)を延ばしましょう。
*要介護状態等にならずに、健康で自立して生活できる期間



問合せ 高齢介護課介護予防係(区役所3階)
☎5211-4223 〒102-8688 九段南1-2-1

プライベート栄養レッスン

管理栄養士または栄養士が自宅を訪問して栄養改善指導を行います。希望者は、栄養バランスが良い食事を体験できる配食サービスの利用もできます(レッスン期間の昼食・夕食)。

とき 1月~3月(各月任意の1日を指定/全3回)
※年始は対応できない場合あり
会場 利用者のご自宅
対象 区内在住の65歳以上で栄養改善指導を希望し、自身で栄養改善を実施できる方(未受講者に限る)
講師 東京都栄養士会
費用 配食サービスのみ弁当実費分(1食につき300円の補助あり)
申込方法 12月7日(金)までに申込書を郵送または直接問合せ先へ
申込書の配布場所 高齢介護課

(区役所3階)、高齢者あんしんセンター麹町(一番町12)、高齢者あんしんセンター神田(神田淡路町2-8-1)、かがやきプラザ相談センター(九段南1-6-10)

フレイル予防講座

とき ①12月4日(火)②12月11日(火)③12月18日(火)(全3回)午後2時~4時
会場 かがやきプラザ(九段南1-6-10)
対象 65歳以上の高齢者(高齢者活動センター利用未登録者を優先)
定員 30名程度(申込順)
内容 ①フレイル予防を学ぶ。栄養講座(試食あり)②健口チェックと口腔ケア。認知症の予防方法を学ぶ③体力測定、健康体操
講師 理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士
申込方法 11月26日(月)までに電話で問合せ先へ

生活ほっとライン

ホテルグランドパレスの産直市場 第25回ホテ市「長崎マルシェ」

時11月14日(水)11時30分～20時(当日直接会場へ)
 場ホテルグランドパレス地下1階(飯田橋1-1-1) 対区内在住・在勤者
 内①長崎皿うどんや長崎お魚ミニ丼、焼酎など長崎の美味しいグルメやドリンクをお手頃価格で提供(20時まで) ②全国の名産品を販売(19時まで)
 問ホテルグランドパレス宴会予約課 ☎ 3264-1166

第4回ジャパンフィッシャーメンズフェスティバル2018



全国魚市場 & 魚河岸まつり
 時11月22日(木)11時～21時、23日(金・祝)・24日(土)10時～21時、25日(日)10時～18時
 場日比谷公園(日比谷公園1-2)
 内日本各地の味自慢の漁師飯、磯料理などを味わえる大規模な食のイベント。25日(日)には、来場者の投票でナンバーワンを決める「第6回 Fish-1(フィッシュワン)グランプリ」も開催。詳しくは、問合せ先の☎参照

問ジャパンフィッシャーメンズフェスティバル実行委員会 ☎ 6811-1135
 URL https://37sakana.jp/jffes

第33回 江戸城ファミリーウォーク

時11月23日(金・祝)10時30分～15時30分
 場集合=日比谷図書文化館4階小ホール(日比谷公園1-4)
 対区内在住・在勤者 定60名(申込順)
 内江戸城の歴史を学びながら日比谷公園と江戸城外堀周辺を巡る
 師小島康良氏(歴史街道&地形たんけん隊主幹) 費1,000円
 申11月19日(月)までにファクスまたはEメール(10面記入例参照)で問合せ先へ
 問(公財)東京YMCA ☎ 3615-5632 FAX 3615-5057
 Edojo@tokyoyymca.org

プリザーブドフラワーで作るキャンドルアレンジメント講習会

時12月2日(日)10時30分～12時、13時30分～15時
 場千代田万世会館6階(外神田1-1-7) ※万世橋区民会館とは別の施設
 定各回16名(申込順)
 師関達也氏(日比谷花壇)
 費3,300円(材料費)
 申11月7日(水)～30日(金)に電話またはファクス(10面記入例参照)で問合せ先へ
 問千代田万世会館 ☎ 5295-2831 FAX 5295-2820
 他①制作サイズ=幅30cm、奥行き23cm、高さ21cm②花材は変更となる場合あり



“本物”の「食」を体験しませんか ちよだフードバレーネットワークのイベント

ちよだフードバレーネットワークは、生産地である地方と消費地としての千代田区の相互の振興を図ることを目的とした活動です。地方で生まれる“これぞ本物”という「食」を都心の消費者に届けたり、農業体験などの機会を設けたりして、地方と都市の交流を促進しています。



問ちよだフードバレーネットワーク事務局・大塚 ☎ 090-1106-0182
 FAX 5259-8097 E-mail otsuka@npo-noshokorenkei.jp
 〒101-0054 神田錦町3-21 ちよだプラットフォームスクウェア1207

-23いずれも-

対区内在住者
 申締切日までにハガキ、ファクスまたはEメール(10面記入例参照)で問合せ先へ

1 ちよだフードバレーネットワーク・オータムマルシェ

各地域の特産品を販売します。お気に入りの地域の味を見つけませんか。
出店自治体 岩手県大槌町、宮城県亶理町、新潟県佐渡市、福島県塙町・白河市、長野県飯綱町、茨城県守谷市、埼玉県ときがわ町・深谷市、山梨県韮崎市、静岡県西伊豆町、島根県海士町・邑南町、大分県国東市、鹿児島県中種子町
 時11月23日(金・祝)12時～19時、11月24日(土)11時～19時、11月25日(日)11時～18時(雨天決行)
 場有楽町駅前広場

2 食農体験セミナー第4回 鮭・いくら料理教室

岩手県大槌町の方が、現地の鮭・いくらを使った料理法を紹介します。教室に参加し、ご家庭でも作ってみませんか。
 時12月15日(土)14時30分～17時
 場結ぶ食房「しまゆし」(神田錦町3-21) 定30名(抽選)
 費中学生以上1,000円、小学生500円(材料費、体験料を含む)
 締12月1日(土)

3 千代田区民農業体験バスツアー

米農家が地域限定で作るお酒「初舞台」の試飲や蔵元訪問、温泉を楽しむ大人のバスツアーです。地域の味を楽しみませんか。
 時12月16日(日)8時30分～20時30分(雨天決行)
 場福島県白河市(集合・出発=区役所前) 定35名(抽選)
 費3,000円(バス代、昼食代、体験料、保険料を含む)
 締12月2日(日)

商店街の冬の催し イルミネーションやセールを実施

第2回坂の上の街「九段」の歳末大抽選会

加盟店でのお買い物金額に応じて抽選ハガキを配付します。エリア内の専用ポストへの投かんまたは郵送後、抽選で豪華景品が当たります。
 時11月14日(水)～12月31日(月) 場九段商店街振興組合加盟店
 問九段商店街振興組合・小野寺 ☎ 090-7738-0539

麹町通り歳末大売出し

加盟店でのお買い上げ金額に応じてその場で当たる抽選券を配付します。
 時12月1日(土)～15日(土) 場麹町通り商店会加盟店
 問麹町通り商店会・小林 ☎ 3261-2246

東京大神宮通り・飯田橋西口通り商業連合会 歳末謝恩セール

参加店で500円の買い物ごとに福引券1枚を配付します。2枚で1回の抽選ができます。賞品は歳末商品、健康グッズや商店街買い物券などです(空くじなし)。
 時福引券配付期間=12月3日(月)～13日(木)、抽選日=12月14日(金)16時～18時
 場福引券配付=商業連合会加盟店、抽選会場=旧区立富士見福祉会館前(富士見2-3-6)
 問東京大神宮通り・飯田橋西口商業連合会・松浦 ☎ 3262-1940

第4回一栄会年末年始街路イルミネーション

小さなお子さんにも楽しめるようなLEDオーナメントなどで街を彩ります。
 時11月30日(金)～平成31年1月19日(土)
 場神田小川町1丁目南部、一栄会店舗前、小川町交差点南東角花壇
 問草土舎 ☎ 3294-6411

Yasukuni イルミネーション2018～19

靖国通り九段下交差点から須田町交差点まで、歩道の植栽を中心にイルミネーションを点灯します。期間中楽しいイベントも実施します。詳しくは、お問い合わせください。
 時12月14日(金)～平成31年1月20日(日)
 問高山本店 ☎ 3261-2661

神田駅西口通り2018-2019 年末年始イルミネーション

神田はなんと言ってもお祭り！和の似合う街！神田駅西口通りのアーチ3基と街路灯19基に提灯を飾り、街の雰囲気盛り上げます。神田駅西口通りは飲食の街、年末年始には神田の味をそぞろ歩きでお楽しみください。
 時11月19日(月)～平成31年2月23日(土)
 問神田駅西口商店街振興組合事務局 ☎ 3255-9301

第12回フィンランドからサンタクロースがやってくる

時12月8日(土)11時～15時(当日直接会場へ)
 場お茶の水サンクレー(神田駿河台4-3)
 内①オープニングセレモニー②サンタさんとお話③サンタさんと握手・撮影会(お菓子をプレゼント〈限定130組/当日に整理券を配布〉)④クリスマスライブ⑤ワークショップ
 問お茶の水サンクレー商店会事務局・成田・堀井 ☎ 3233-2306



日本大学歯学部公開講座 本当はどうなの?「インプラント治療」

時 11月10日(土)13時30分~(当日直接会場へ)
場 日本大学歯学部4号館3階第3講堂(神田駿河台1-8-13)
内 インプラントに関するよくある質問に、本音で回答
師 荻原芳幸氏(歯科補綴学第Ⅲ講座准教授)
問 日本大学歯学部庶務課
☎ 3219-8001



かがやき社交ダンス同好会 ダンスパーティー

時 11月11日(日)12時30分~15時30分(当日直接会場へ)
場 いきいきプラザ一番町カスケードホール(一番町12)
定 100名(先着順)
内 大きなホールで楽しく踊るダンスパーティー
※ヒールカバーの着用が必要(金具付きの靴は不可)
費 980円(チケット代)
問 かがやき社交ダンス同好会講師・小暮 ☎ 090-9133-9071

いずみサロン

時 11月21日(水)14時~15時30分(当日直接会場へ)
場 三井記念病院外来棟7階講堂(神田和泉町1)
内 がんと共に生きるための、がん患者やそのご家族による交流会
問 三井記念病院がん相談支援センター
☎ 3862-9252

相続の「はてな？」に答える！

かがやき大学神田分校
時 11月25日(日)13時30分~15時
場 こもれび千桜1階千桜ホール(神田東松下町22-1)
定 30名(申込順)
内 相続について、失敗例を交えた体験談や、どのような準備をすべきかを、税理士がやさしく説明
師 宮内恵氏(東京税理士会/写真)
申 11月24日(土)までに電話、ファクス(記入例参照)または直接問合せ先へ
問 高齢者活動センター(九段南1-6-10) かがやきプラザ4階)
☎ 3265-1161
FAX 3265-1162



健康づくり推進員活動

音楽に合わせてウォーキングをしよう

BOKWA(ボクワ)体験講座
時 11月22日(木)14時~15時30分(開場・受け付け13時30分~)
場 麹町区民館地下1階洋室A・B(麹町2-8)
対 20歳以上で、6,000歩~8,000歩程度歩くことが可能な区内在住・在勤・在学者 定30名(申込順)
内 音楽に合わせてアルファベットや数字を描くステップを行い、6,000~8,000歩程度の歩行と同じ運動量を簡単に実現

認知症ケアのイメージが変わる ~認知症新時代ちよだスタイルを考える~

第8回講座
時 11月27日(火)18時30分~20時30分
場 かがやきプラザ研修センター4階研修室(九段南1-6-10)
定 40名(申込順)
内 ①自分が認知症になっても住み続けたいと思える地域を、当事者の目線で考える②利用者の声や思いをもとに築き上げた社会とのつながりを、デイサービスの視点から考える
師 ①鈴木裕太氏(東五反田倶楽部施設長)②成本彩子氏(ジロール神田佐久間町施設長代理)
費 区内在住者無料、その他の方500円
申 電話、ファクス、Eメール(記入例参照)または直接問合せ先へ
問 かがやきプラザ研修センター
☎ 6265-6560 FAX 3265-1162
✉ jinzai@chiyoda-cosw.or.jp

認知症サポーター養成講座

認知症の人と家族を地域で支えるために
時 12月20日(木)13時30分~15時30分
場 かがやきプラザ4階研修室(九段南1-6-10)
対 区内在住・在勤・在学者 定30名(申込順)
内 地域で認知症の人とその家族を支えるための基本的な知識や対応を学ぶ。ボランティア活動の紹介もあり
師 キャラバン・メイト(*)
*自治体などが実施する認知症サポーター養成講座講師養成研修の修了者
申 12月19日(水)までに電話、ファクス、Eメール(記入例参照)または直接問合せ先へ
問 かがやきプラザ研修センター
☎ 6265-6560 FAX 3265-1162
✉ jinzai@chiyoda-cosw.or.jp

いきいき工作教室

時 12月1日(土)13時~15時
場 いきいきプラザ一番町1階ロビー(一番町12)
定 20名(申込順/小学生以下は保護者の同伴が必要)
内 スノードームとアロマキャンドルを作成
師 小菅玲奈氏(現代美術家)
費 2,000円(材料費を含む)
申 11月20日(火)までに参加費を直接問合せ先へ
問 いきいきプラザ一番町 ☎ 3265-6311
他 持ち物 = エプロン(汚れてもよい服装でご参加ください)

健康づくり推進員活動

音楽に合わせてウォーキングをしよう

師 小野寺沙恵氏(インストラクター/写真)
申 11月16日(金)までに電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で地域保健課健康企画係(☎ 5211-8163 FAX 5211-8190 ✉ chiikihoken@city.chiyoda.lg.jp)へ
問 安井推進員
☎ 090-8503-5086
他 持ち物 = 動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み水



□□□-□□□□

①催しなどの名称
②郵便番号・住所
③氏名(ふりがな)
④年齢(学年)
⑤電話番号

申し込みの記入例

■注意事項
・往復ハガキの場合は、返信側にも住所、氏名を記入
・Eメールの場合は、件名に催しなどの名称を記入。申し込み先からメールを受信できるように設定を
・消せるペンは使用不可
■託児サービスを希望する方へ(本文中に記載がある場合のみ)
・子どもの氏名(ふりがな)、生年月日も記入を
■在勤・在学の方へ
・勤務先(学校名)とその所在地、電話番号も記入を
■応募時の個人情報について
厳重に管理し、当該催しなどの開催のためだけに利用します(区以外が主催のものは、このように取り扱うように主催者へ要請しています)。

生活習慣病予防教室

時 ①12月5日(水)②12月7日(金)③12月14日(金)13時30分~15時
場 千代田保健所3階多目的ルーム(九段北1-2-14)
対 20歳以上の区内在住・在勤・在学者 定各50名(申込順)
内 ①講演会「呼吸で苦しまないための心がけ」②運動講習会「今日から始めよう!簡単な運動と呼吸法」③運動講習会「呼吸の達人を目指して」
師 ①村田朗氏(御茶ノ水呼吸ケアクリニック院長/写真)②③橋本彩弥香氏(東京通信病院理学療法士)
申 電話またはEメール(記入例参照)で問合せ先へ
問 健康推進課健康推進係
☎ 5211-8171
✉ kenkousuishin@city.chiyoda.lg.jp



手話体験講座

手話を通してコミュニケーションを学びませんか?
時 12月7日(金)18時30分~20時30分 場 区民ホール(区役所1階)
定 30名(申込順)
内 手話を通して障がいのある方への基本的な対応方法を学ぶ。終了後に手話に関するボランティア活動の紹介もあり
師 NPO法人ホープ
申 12月6日(木)までに電話、ファクス、Eメール(記入例参照)または直接問合せ先へ
問 かがやきプラザ研修センター(九段南1-6-10)
☎ 6265-6560 FAX 3265-1162
✉ jinzai@chiyoda-cosw.or.jp

かがやきボランティア学習会

時 12月8日(土)10時30分~12時
場 かがやきプラザ4階会議室1(九段南1-6-10)
対 ボランティアセンター登録ボランティア、ボランティア活動を希望する

税について考えてみよう!

11月11日~17日は「税を考える週間」です

平成30年度のテーマ 暮らしを支える税
国税庁のHP(☎) <https://www.nta.go.jp> / 右下の二次元コードからアクセス可)で国税庁の取り組みや税に関する情報を紹介しています。暮らしの中で税がどのように役に立っているか、考えてみませんか。
問 麹町税務署 ☎ 3221-6011
■「税の作文・標語・絵はがき」優秀作品の展示(小学生・中学生・高校生)
時 11月10日(土)~18日(日)9時~20時(土曜・日曜は17時まで)

場 区民ホール(区役所1階)
問 税務課管理係 ☎ 5211-4190





学校法人大妻学院創立110周年記念オルガンコンサート

時11月17日(土)17時~(開場16時30分/当日直接会場へ)
場大妻講堂(三番町12大妻女子大学内)
内エイドリアン・パーティングトン氏によるパイプオルガンコンサート(曲目=バッハの作品、『ふるさと』、『さくら』などの日本の名曲ほか)
問大妻女子大学地域連携推進センター ☎ 5275-6877
他任意であしなが育英会への寄付を受け付け



「富士見スポーツ・文化クラブ」体験イベント・かけっこ教室

富士見スポーツ・文化クラブは、地域が主体となり、体を動かすきっかけや健康づくりの場として活動する会員制クラブです。
■体験イベント(下表)
時11月25日(日)9時30分~16時15分(当日直接会場へ)
対区内在住・在勤・在学者
■かけっこ教室
時11月25日(日)9時30分~13時30分
対区内在住の①未就学児親子②小学1年~3年生③小学4年~6年生

Table with 3 columns: 種目, 開催時間, 場所. Includes activities like Badminton, Beach Volleyball, Basketball, etc.

男女共同参画センター MIW の催し

場男女共同参画センター MIW(区役所10階)
電話、ファクスまたはEメール(10面記入例参照/2は子どもの性別・年齢も記入)で問合せ先へ
問MIW ☎ 5211-8845 FAX 5211-8846
miw@city.chiyoda.tokyo.jp
他託児サービスあり(有料、区内在住・在勤・在学者の生後6か月以上の未就学児のみ、定員あり)、手話通訳・要約筆記あり(いずれも2週間前までに要予約)
1情報交流会 MIW 千夜一夜 学生が描くキャリアデザイン
時12月5日(水)18時30分~20時30分 定25名(申込順)

第39回 昌平童夢寄席

時11月17日(土)18時~(開場17時30分/当日直接会場へ)
場昌平幼稚園遊戯室(外神田3-4-7)
師三遊亭鬼丸、三遊亭伊織(いずれも落語家)
費500円(木戸銭(入場料))
問昌平評議会・久保田 ☎ 3831-6082

国立情報学研究所 市民講座

リアルデータの「共同利用」-あなたの情報が学術研究に!? でも大丈夫-
時11月20日(火)18時30分~19時45分
場学術総合センター(一ツ橋2-1-2)
定200名(申込順)
内利用者に不安を与えることなくリアルデータを安全に研究に使う取り組みを、事例を交えながら紹介
師大山敬三氏(国立情報学研究所教授)
申問で問合せ先へ
問国立情報学研究所 ☎ 4212-2146
URL http://www.nii.ac.jp/event/shimin

御茶ノ水 FP フォーラム 2018

時11月24日(土)10時~16時(当日直接会場へ)
場損保会館(神田淡路町2-9)
内①老後のお金・資産形成・住宅ローン・相続・保険など、お金に関するセ

定①15組②③30名(申込順)
師中嶋俊文氏(日本生涯スポーツ健康協会)
※申込方法など詳しくは、チラシ(問合せ先で配付)参照
-いづれも-
場富士見みらい館(富士見1-10-3)
問富士見スポーツ・文化クラブ事務局(区役所6階生涯学習・スポーツ課内) ☎ 5211-3627
他持ち物=運動ができる服装、室内履き、飲み物、タオル

ミナー②遺言書の書き方を学ぶワークショップ③体験相談会(予約制)
申③のみ問または電話で問合せ先へ
問NPO 法人日本FP協会東京支部 ☎ 5403-9590(平日10時~16時)
URL http://www.jafp.or.jp/shibu/tokyo
他冊子「くらしとお金のワークブック」をプレゼント(先着100名)

帝京大学沖永総合研究所 冬の公開講座

時11月26日(月)、12月4日(火)①13時30分~15時②15時30分~17時③17時30分~19時
場帝京大学霞ヶ関キャンパス(平河町2-16-1 平河町森タワー9階)
対18歳以上の方
定各回40名(申込順)
内①ドイツにおける移民と労働②戦前の横浜~「大横浜」建設の時代~③迎賓館赤坂離宮と皇室
師帝京大学沖永総合研究所①佐々木淳希氏(助教)②鈴木理彦氏(助教)③小林秀明氏(名誉教授)
申各開催日の前日までに問または申込用紙(問合せ先の問からダウンロード)をファクスで問合せ先へ
問帝京大学沖永総合研究所 ☎ 5213-4503
URL https://www.teikyo-u.ac.jp

東京都労働相談情報センター 11月労働セミナー

時11月28日(水)13時30分~16時30分
場区役所4階会議室A・B
対中小企業の使用者、人事労務担当者、テーマに関心のある方
内女性リーダー育成の仕組みづくりの方法を、先進事例や国・自治体などで実施している支援制度を紹介しながら解説
師麓幸子氏(日経BP総研フェロー)
申問、電話またはファクス(10面記入例参照)で問合せ先へ
問東京都労働相談情報センター事業普及課 ☎ 5211-2209 FAX 5211-3270
URL http://www.hataraku.metro.tokyo.jp

労働者が安心して働ける職場に 11月は労働保険適用促進強化期間

労働者を1人でも雇用している事業

主は、法人・個人を問わず、労働保険に加入することが法律で義務付けられています。

労働保険に加入していない事業主は、速やかに労働基準監督署やハローワークで加入手続きを行ってください。
問中央労働基準監督署 ☎ 5803-7383
ハローワーク飯田橋 ☎ 3812-6132

特別区立幼稚園妊娠出産休暇・育児休業補助教員候補者(登録者)の募集

職種 臨時的任用教員(幼稚園)
対幼稚園教諭普通免許状を現に有し、次のいずれかの実績があり、昭和33年4月2日以降に出生した方
①国公立私立幼稚園の正規任用教員として1年以上勤務
②国公立私立幼保連携型認定こども園において満3歳以上を担当する正規任用保育教諭として1年以上勤務
③特別区の区立幼稚園の臨時的任用教員または学級を専任する非常勤講師として通算12か月以上勤務
勤務地 東京23区の区立幼稚園(大田区・足立区を除く)
選考方法 書類選考と面接
募集案内の配布場所 東京23区の各区役所(問合せ先の問からダウンロードも可)
申12月3日(月)・4日(火)に、所定の書類(募集案内を参照)を直接問合せ先へ
問特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当(飯田橋3-5-1 東京区政会館17階) ☎ 5210-9857
URL http://www.tokyo23city.or.jp

一人で悩まずに相談を 女性の人権ホットライン強化週間

期間中、夫・パートナーからの暴力やストーカーなど、女性をめぐる人権問題解決の相談窓口の受付時間を延長するとともに、土曜・日曜も開設します。
時11月12日(月)~18日(日)8時30分~19時(土曜・日曜は10時~17時)
相談電話 女性の人権ホットライン ☎ 0570-070-810
相談担当者 人権擁護委員、東京法務局職員
問東京法務局人権擁護部第二課 ☎ 5213-1234

「思いやりの心」を大切に 人権週間の催し

12月4日~10日は人権週間です。イベントに参加して、「思いやりの心」や「かけがえのない命」について改めて考えてみませんか。
※申し込みが不要な人権週間のイベントは11月20日号で案内します
-いづれも-
問国際平和・男女平等人権課男女平等人権係 ☎ 5211-4166
FAX 3264-1466 kokusaidanjo@city.chiyoda.lg.jp
他託児サービスあり(生後6か月以上の未就学児/2週間前までに要予約)
1人権週間講演会 食を通して人が、世界がつながる
時12月5日(水)18時20分~20時
場区民ホール(区役所1階)
対区内在住・在勤・在学者
定100名(申込順)

内家族で料理と食事を楽しみながら絆を深めていく大切さを講演
師コウケンテツ氏(料理研究家)
申ファクスまたはEメール(10面記入例参照/ファクス番号またはメールアドレスも記入)で問合せ先へ
2性的マイノリティ相談会
時12月3日(月)・7日(金)16時~20時
場男女共同参画センター MIW 相談室(区役所10階)
対区内在住・在勤・在学の方とその家族(1人30分) 定各日8名(申込順)
内性的マイノリティの方やその家族が抱える人間関係や生活に関する心配事などの相談に、面接または電話で対応
師NPO 法人共生ネット相談員
申電話で問合せ先へ

生活ほっとライン

伴歩・伴走体験 皇居ウォーク&ラン

時12月1日(土)9時30分～13時30分(受け付け9時～/雨天決行)
場半蔵門ランナースタテライト JOGLIS(麹町1-7FMセンター地下1階)ほか
定25名(申込順)
内リオ2016パラリンピック陸上日本代表選手らによるトークショーや、伴歩・伴走体験セミナー

区民スポーツ大会 ファミリーバレーボール大会

時12月9日(日)9時～
場スポーツセンター(内神田2-1-8)
対中学生以上の区内在住者で編成された男女混成の16チーム(申込順)
内千代田区ルール9人制バレーボール
費1チーム2,700円、傷害保険料1人

菅平高原スキー講習会 子どもも大人も楽しく学んで滑れます

時平成31年1月11日(金)19時30分(スポーツセンター前出発)～14日(月・祝)
場菅平高原スキー場(長野県上田市/宿泊先=山光館)
対ジュニアの部=区内在住・在学の小学3年～6年生と中学生(グループごとに保護者の同伴が必要/小・中学生のみの参加は不可)、一般の部=15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く)
定各35名(申込順)
費30,000円(バス代、宿泊代(小学生は朝・昼・夕食付き、その他の方は朝・夕食付き)、傷害保険料を含む)
申12月14日(金)までに☎またはハ

師高田千明氏(パラリンピアン/陸上走り幅跳び)、高田裕士氏(デフリンピアン/陸上400mハードル)
申11月25日(日)までに☎で問合せ先へ
問(一社)おもてなしランナー協会 ☎3222-5543
☎http://omotenashi-runner.or.jp
他① JOGLIS(施設)を利用した場合のみ750円が必要(当日直接 JOGLISで清算)②このイベントは、区が助成する東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けた気運醸成事業です

フットサルレディースクリニック

時12月16日(日)10時40分～12時
場スポーツセンター(内神田2-1-8)
対15歳以上の女性(中学生を除く)
定15名(抽選)
師ミズノグループインストラクター
費区内在住者700円、その他の方1,000円

50円
申11月26日(月)までに所定の用紙(問合せ先、スポーツセンターなどで配付)をファクスまたはEメールで問合せ先へ
問生涯学習・スポーツ課スポーツ振興係(区役所6階) ☎5211-3627

ガキ(1人1枚/10面記入例参照/代表者と全員の必要事項も記入)で問合せ先へ
問千代田区スキー協会・肥田野 ☎080-4185-3131(平日は18時以降)
☎http://chiyodaku-ski.jp
〒101-0047内神田2-1-8スポーツセンター内
他希望者には級別テストを実施



申12月2日(日)(必着)までに往復ハガキ(1人1枚/10面記入例参照)で問合せ先へ
問スポーツセンター ☎3256-8444
〒101-0047内神田2-1-8

すばすたちよだクラブ ハッピーハンドメイド



アロマストーンクリスマスリース
時12月18日(火)19時～20時30分
場九段生涯学習館(九段南1-5-10)
定10名(申込順)
内石こうに色や香りをつけて、スワロフスキーやリボンでデコレーション
師海老原弥代氏(フラワーギフトチーム代表)
費1,500円(材料費/非会員は、材料費以外に1,500円の参加費が必要)

申12月16日(日)17時までに電話または直接問合せ先へ
問九段生涯学習館 ☎3234-2841
他①非会員は、11月10日(土)10時から申し込みを受け付け(月内1コマまで)②12月15日(土)の17時以降のキャンセルは、キャンセル料が発生③「すばすたちよだクラブ」に入会希望の方は、電話でスポーツセンター(☎3256-8444)へ

会長旗争奪卓球チーム大会

時12月23日(日・祝)9時～
場スポーツセンター(内神田2-1-8)
対千代田区卓球連盟登録チーム(新規登録も随時受け付け)
内種目=男子の部、女子の部
費1チーム4,000円(高校生以下のみのチームは2,000円)
申12月6日(木)(必着)までに所定の申込書(スポーツセンターで配布)を問合せ先へ
問千代田区卓球連盟・多々良 ☎090-7838-2548



Let's play! パラスポーツちよだ 2018 パラスポーツをやってみよう!

東京2020パラリンピック競技大会への関心を高めてもらうため、子どもや障害者を対象とした障害者スポーツ体験会を実施します。体験会では、サッカー元日本代表福田正博氏(写真)やパラアスリートによるトークショー、各体験競技の直接指導が受けられます。
時12月8日(土)13時～15時50分(受け付け12時30分～)
場スポーツセンター(内神田2-1-8)
対区内在住の小・中・高校生、障害のある方(介助が必要な場合は、同伴者の参加も可)
定120名(申込順/同伴者を含む)
内車いすバスケットボール体験、ブラインドサッカー体験、ポッチャ体験、伴走マラソン体験、競技用義足着用体験、障害者アート鑑賞

※内容は変更となる場合あり
申11月30日(金)(必着)までに所定の申込書(チラシに添付)を郵送またはEメールで問合せ先へ
申込書の配布場所 問合せ先、出張所など(区の☎からダウンロードも可)
問生涯学習・スポーツ課オリンピック・パラリンピック係 ☎5211-4188
他①持ち物=屋内用運動靴(必須)、タオル②動きやすい服装でご参加ください③医療スタッフと手話通訳あり④傷害保険は区が加入⑤運動を制限されている場合は申し込み前に主治医と要相談



心のバリアフリーを進めませんか 障害者サポーターの愛称とシンボルマークが決まりました

区は、共生社会の実現に向けた取り組みの一つとして、千代田区障害者サポーターを創設しました。この活動に対する理解を深めるとともに、その普及・啓発に活用するため、愛称とシンボルマークを公募しました。その結果、全国から144点もの応募があり、選定委員会で最も高い評価を得た次の作品を、愛称とシンボルマークに決定しました。

問障害者福祉課障害者福祉係
☎5211-4214 ☎3556-1223 ✉shogaishafukushi@city.chiyoda.lg.jp

愛称 「ハートクルー」 (作者=今田豊さん)

心と心がふれあう街のハートと、複数の作業員からなる一団であるクルーを合成した造語です。誰でもハートクルーになれるという意図で、覚えやすく親しみやすい愛称としました。

シンボルマーク 右画像(製作者=滝沢卓さん)

思いやりの心「ハート」をモチーフにし、障害者と健常者が共に思いやり、日々安心して暮らせるまちづくりをイメージして作成しました。



障害者サポーター「ハートクルー」養成講座 「何かお手伝いすることはございますか。」声かけ、できますか?

時12月4日(火)・6日(木)18時30分～20時45分
場区民ホール(区役所1階) 対区内在住・在勤・在学者
定各日20名(抽選/区内在住者を優先)
内車椅子の操作方法や声かけの仕方などの実技や、障害体験を通して、障害への理解を深める
師(公財)日本ケアフィット共育機構インストラクター
申11月22日(木)までにファクスまたはEメール(10面記入例参照)で問合せ先へ
他①講座の最後に検定テストあり②修了者には、障害者サポーター活動のための認証状、ガイド冊子、キーホルダー、検定認定証を贈呈



©(公財)日本ケアフィット共育機構