



CHIYODA CITY NEWS

広報

千代田

No.1501

令和元年
(2019年) 8/5

代表電話 ☎ 3264-2111

発行＝千代田区

編集＝政策経営部広報広聴課

〒102-8688 千代田区九段南1-2-1

URL <http://www.city.chiyoda.lg.jp>

主な内容

- 食中毒予防3原則で細菌退治…… 2
- 10月1日(火)開始 軽減税率制度とキャッシュレス・消費者還元事業…… 3
- 9月1日(日)東京都受動喫煙防止条例が一部施行…… 3
- 9月12日(木)敬老会…… 5
- 8月30日～9月5日は防災週間…… 10

TOKYO2020 1 Year To Go

東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会まであと 1 年

みんなと選手でつくる最高の大会へ



区主催 東京 2020 パラリンピック大会に向けた 1 年前イベント

東京 2020 パラリンピック開催の 1 年前を迎え、パラリンピアンなどを招いた体験イベントを行います。パワーリフティング体験やブラインドサッカー体験、競技用車いすの乗車体験などができ、12 時～13 時には北澤豪氏も一緒に体験に参加します。全競技体験に参加した先着 100 名のお子様には、オリジナル金メダルを進呈します！

とき 8 月 26 日(月) 11 時～15 時(入退場自由)

会場 区民ホール(区役所 1 階)

問合せ 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

ゲスト



成毛 美和選手
(パワーリフティング)
2018 全日本選手権優勝
2019 ヌルスルタン世界選手権出場



永尾 嘉章選手
(陸上競技〈車いす〉)
アテネ 2004 パラリンピック 4×400m リレー 銅メダル、パラリンピック 7 度出場



増田 周平選手
(ブラインドサッカー)
アクサブレイブカップ ブラインドサッカー日本選手権 5 回優勝



北澤 豪氏
J1 リーグ通算 264 試合、日本代表国際 A マッチ 59 試合(一社)日本障がい者サッカー連盟会長

…成毛美和選手から千代田区民の皆さんへ…

まずは、いろいろな障害があることを知ってください。そして、そのアスリートが使えるすべての機能を使って戦うエネルギーを感じてみてください！



あなたの写真が区のホームページに！
一緒に世界のお客さまをお迎えしましょう

東京 2020 オリンピックの開催まであと 1 年を切り、東京 2020 パラリンピックの開催までまもなく 1 年となりました。

さて、皆さんは、今回の大会でもメダルが期待される、野球や水泳、体操、さらには注目のバスケットボールも、ここ千代田区から全国に広まったことをご存知ですか？(詳しくは今後の号でご紹介)

区は、そんな“スポーツ発祥の地”で、区民の皆さんと一緒に、全国そして世界からのお客さまをお迎えする気持ちを込めて、皆さんをホームページのトップ画面(イメージ画面参照)に、日替わりのカウントダウン形式でご紹介していきます。

カウントダウン写真に参加して、東京 2020 大会の記念を 1 つ作ったら、きっと大会がもっと楽しみになるはず。さあ、皆さん一緒に東京 2020 オリンピック・パラリンピックを盛り上げていきましょう。

問合せ 広報広聴課 ☎ 5211-4175

▼千代田区ホームページのトップ画面(イメージ)



撮影は区内のイベントなどに広報広聴課の職員が出向き行っています。お声がけさせていただいたときなどは、ぜひ奮ってご協力をお願いします。



8 月は食品衛生月間 食中毒予防3原則で細菌退治！

暑くなるこの季節は細菌性の食中毒が多発します。家庭でもできる食中毒予防 3 原則を実践しましょう。

1 つけない

食品や調理器具、手・指などに原因菌を付けないように気を付けましょう。手洗いを徹底し、包丁を通じた食材同士の菌の付着にも気を付けましょう。

ポイント ①調理の前やトイレのあと、盛り付け前も手を洗う②食材は流水でしっかり洗う③調理器具は食材ごとに使い分けるか、使用ごとに洗う④調理前の食品やそれに触れた調理器具が、調理済みの食品に触れないようにする⑤食品はふた付きの容器などに入れて保存する



2 増やさない

食品は室温で長く放置しないことが大切です。冷蔵庫などで保存し、菌を増やさないようにしましょう。

ポイント ①傷みややすいものはすぐに冷蔵庫に保管する②冷蔵庫の設定温度は 10℃以下にする(温度表示がない場合、特に夏場は設定温度を低めにする)③冷凍された食品は必要な分だけを解凍し、解凍後すぐに調理する④調理をしたら常温で放置せず、すぐに食べる



3 やっつける

食品の加熱や調理器具の消毒を徹底し、菌をやっつけましょう。

ポイント ①食材は中心部まで、75℃以上で 1 分以上加熱する(特に肉は注意)②汁物の温め直しは沸騰するまで加熱する③調理器具などは洗剤で洗浄し、定期的に塩素系漂白剤で消毒する

問合せ 生活衛生課麹町地域食品衛生係 ☎5211-8168
神田地域食品衛生係 ☎5211-8169



都市マスコラム 都市計画マスタープランの改定に向けて

第 2 回 「都市計画マスタープラン」とは？

今回は、都市づくりのルールである「都市計画」で設定している“目標とする都市の将来像”にあたる「都市計画マスタープラン(以下「都市マス」)」を紹介します。

■都市マスとは

都市マスとは「区の都市計画の基本的な方針」のことです。都が定める広域マスタープラン(通称「区域マス」)に即して定めることとなっています。

- 都市マスは、次のようなことの指針となります。
- ・どのように土地の利用規制をかけるか(商業施設や住宅の規制・誘導、建築物のボリュームのルール設定など)
- ・道路や公園などをどのように整備していくか
- ・民間事業者と自治体で行う市街地開発事業などをどのように進めるか

■皆さんの声が必要です

このように、都市マスは皆さんの生活に密接に関係するため、改定にあたってはこれまでのまちづくりの成果や課題を踏まえるとともに、区民や地権者の方々などまちづくりの多様な当事者の意見を反映する必要があります。今後、さまざまな手法を通じて皆さんの意見をお聞きしていきます。

第 3 回の掲載は、広報千代田 9 月 5 日号です。次回は、現行の都市マスができてからこれまでの都市づくりの「成果」を紹介します。

問合せ 景観・都市計画課都市計画係 ☎5211-3612

※本コラムは、1998 年に策定された都市マスの改定にあたり、皆さんに都市マスへの理解を深めてもらうことを目的としています



近隣の建築計画に不安があれば相談を

区は、近隣の建築計画により生活環境上の影響を受ける方を対象に、相談を受け付けています。

■相談する前に

①建設地の標識を確認する

一定の高さを超える建物を建てる場合、現場に標識を設置して計画を周知することが建築主に義務づけられています。標識に記載されている、建物の用途や規模、説明を求めるなどの連絡先などを確認しましょう。

②十分な説明を求める

標識の設置後、一定の範囲の

居住者に建築計画を説明することが、建築主に義務づけられています。予想される生活環境上の影響が分かるまで、説明を求めましょう。

■不安があれば区へ相談を

説明を受けて、「窓からのぞかれるかもしれない」「想定外に大きい建物が建って陽が当たらなくなる」「工事で家が傾くかもしれない」など、不安を感じたら早めに区へご相談ください。

問合せ 環境まちづくり総務課 建築紛争調整担当
☎5211-3608

消費者だより

民間事業所による身元保証などの高齢者サポートサービスの契約トラブルに注意

高齢者を対象とした医療機関への入院や介護施設などへの入居の際の身元保証、日常生活支援などを有償で行う「高齢者サポートサービス」が広がっています。この契約に関し、トラブルの相談が寄せられています。

■相談事例①

一人暮らしなので、身元保証や亡くなった後の事務手続きなどを代行してもらうため、事業者とサポート契約をした。契約後すぐに高額な預託金を支払うように求められたが、契約内容の詳細を理解しておらず、支払ってよいのか心配だ。

■相談事例②

身元保証人がいないため、高齢者サポートサービスを契約した。契約時は、定期的な

安否確認があるとされていたが、一向に対応がないため解約を申し出た。解約は承諾されたが、どのような精算になるのか説明がなく、返金額に納得がない。

■サービスを利用する前に確認しておきたいこと
・何を望みたいか
何が心配で、どんなサービスが必要か考えましょう。
・支払能力はあるか
必要なサービスの総額を計算し、資産状況と照らして支払えるか検討しましょう。
・契約内容を理解する
サービス内容や条件、料金体系に加え、預託金などの用途、解約時の返金の有無や条件なども事前に確認しておきましょう。

・契約内容を周囲の人に理解してもらう
何かあったときに、自分の代わりに親族や周囲の人が手続きできるように、サービス内容や事業者の連絡先を畫面でまとめ、事前に伝えておきましょう。

・契約は慎重に

その場で急いで契約せず、周囲の人や高齢者あんしんセンター(地域包括支援センター)に相談して十分検討してください。

困ったときは、消費生活センターに相談してください。

問合せ 消費生活センター
☎5211-4314



© 千代田区 2010
消費生活センター
イメージキャラクター
「キックン」

休日の収集

8 月 12 日(月・休)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 ☎3251-0566

参議院議員選挙の 投・開票結果

7 月 21 日に行われた第 25 回参議院議員通常選挙の千代田区での投票率は、東京都選出、比例代表選出ともに 55.60%でした。また、開票結果は区の HP に掲載しています。

今回の参議院議員選挙は、区民の皆さまをはじめ関係各機関のご協力により無事終了いたしました。

ここに厚くお礼申し上げます。

問合せ 選挙管理委員会事務局 ☎5211-4268

10/1 開始

軽減税率制度とキャッシュレス・消費者還元事業

10 月 1 日(火)から、軽減税率制度やキャッシュレス決済のポイント還元制度などの消費喚起施策が予定されています。これは、消費税率が 10%に引き上げられることに伴う家計への影響を緩和するためのものです。 **問合せ** 商工観光課商工振興係☎5211-4185

軽減税率制度

日常生活に不可欠な飲食料品、新聞(定期購読契約)は、軽減税率が適用され、税率が 8%になります。飲食料品は、飲食店で持ち帰りにしたものも対象になります。

問合せ 消費税軽減税率電話相談センター☎0120-205-553

軽減税率制度 Q&A

Q 買った商品をお店のイートインスペースで食べる場合は、軽減税率が適用されますか。

A 飲食のために用意された机・椅子などがあるスペースで食べる場合は、軽減税率は適用されません。

Q 毎日発行されているスポーツ新聞を売店で購入した場合は、軽減税率の対象となりますか。

A 店頭で販売している新聞に軽減税率は適用されません。原則自宅に定期的に配送される定期購読契約の新聞のみ、軽減税率が適用されます。

キャッシュレス・消費者還元事業

キャッシュレス決済手段(★)を使って中小企業などの実店舗・オンラインショップで商品を購入した際に、購入価格の一部がポイント還元される制度です。還元されたポイントは、1 ポイント 1 円相当で利用できます。

★クレジットカード、デビットカード、電子マネー(Suica、nanaco など)、お手持ちのスマートフォン(おサイフケータイ)など

問合せ ポイント還元窓口 中小・小規模事業者向け☎0570-000655(IP 電話などの場合は☎042-303-4203)

▼税込 1,000 円の商品を購入した場合の実質価格

中小企業などの店舗でキャッシュレス決済 (5%還元)	950 円 (50 ポイント付与)
中小企業などに該当するフランチャイズ加盟店(コンビニエンスストアなど)でキャッシュレス決済(2%還元)	980 円 (20 ポイント付与)

キャッシュレス消費者還元事業 Q&A

Q どんなものを購入してもポイント還元されるのでしょうか。

A 換金性の高い切手・商品券・有価証券や医療・介護サービス、独自の減税制度がある自動車や住宅などは対象外です。また、大企業のスーパー、デパートなどで購入した場合もポイント還元されません。

8%

10%





2 年に 1 回の検査が必要
はかりの定期検査に係る
事前調査

信用ハガキで回答してください。

★計量法で、はかりの使用者に義務付けられている、取り引きや証明に使用するはかりの定期的な検査(2年に1回)。東京都計量検定所がはかりの使用場所に訪問して実施

調査書送付先 平成29年度に定期検査を受けた事業者、前回の事前調査以降に開店した事業者 **返送期限** 8月23日(金)

都の定期検査の日程 12月9日(月)～令和2年1月28日(火)(予定)

※都から事前に検査通知あり

問合せ 事前調査Ⅱ消費生活センター☎5211-4179

定期検査Ⅱ(都生活文化局計量検定所検査課
☎5617-6638

はかりの定期検査(★)にあたり、区ははかりの使用状況などを事前に把握するため、調査書を送付します。

使用中の「はかり」の種類・数量などを、調査書に同封する返

9月1日(日)

東京都受動喫煙防止条例が一部施行

幼稚園、小学校、中学校、高等学校、保育所など

屋外を含め敷地内禁煙になります。

飲食店

店内に喫煙場所があるか、もしくは禁煙かを店頭に表示する必要があります。

問合せ 健康推進課保健予防係☎5211-8172

※令和2年4月1日(水)に改正健康増進法と東京都受動喫煙防止条例が全面施行され、飲食店や事務所などの多数の人が利用する施設も原則屋内禁煙になります

問合せ 健康推進課保健予防係☎5211-8172

平和への祈りを込めて黙とうを

終戦から今年で74年を迎えます。現在の平和は、先の大戦での多大な犠牲の上に成り立っています。

原爆による死没者と戦争の犠牲者のご冥福を祈るとともに、世界の恒久平和の実現を祈念して、家庭・職場・地域で1分間の黙とうを捧げましょう。

広島市原爆の日 8月6日(火) 8時15分(広島への原爆投下時間)

長崎市原爆の日 8月9日(金) 11時2分(長崎への原爆投下時間)

終戦の日 8月15日(木)12時

問合せ 国際平和・男女平等人権課国際平和担当☎5211-4165



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のです。	
館名	催し物	会期	休館日	展示内容など	料金	電話		
昭和館	特別企画展「受け継がれる想い～資料に見る戦中・戦後の暮らし～」	～9/8(日)	月※	開館 20 年を迎え、収集した 6 万点の資料の中から、それぞれの家族の物語などをテーマに、資料寄贈にいたった経緯やその想いなどを紹介	無料(常設展示室は有料)	☎3222-2577		
東京国立近代美術館	高畑勲展－日本のアニメーションに遺したもの	～10/6(日)	月※	「アルプスの少女ハイジ」や「火垂るの墓」、「かぐや姫の物語」を生んだアニメーション映画監督・高畑勲の初の回顧展。貴重な未公開資料も紹介	1,500 円	☎5777-8600 (ハローダイヤル)		
東京国立近代美術館工芸館	所蔵作品展 みた？－こどもからの挑戦状	～9/1(日)	月※	工芸館の名品約150点を展示し、おとなもこどもも「ふれて・感じて・楽しむ」工芸のワークショップが充実	250 円	☎5777-8600 (ハローダイヤル)		
東京ステーションギャラリー	没後 90 年記念 岸田劉生展	8/31(土)～ 10/20(日)	月※	日本の近代美術の歴史において最も独創的な絵画の道を歩んだ存在・岸田劉生。彼の作品150点以上を展示替えを交え展示。その画業の変遷をたどる	1,100 円	☎3212-2485		
日本カメラ博物館	カメラものしり展 やさしいカメラの ABC	～10/20(日)	月※	日本カメラ博物館の豊富なコレクションや情報を活用し、カメラの歴史や原理、種類など、カメラの基本を分かりやすく解説する特別展	300 円	☎3263-7110		
三菱一号館美術館	マリアノ・フォルチュニ 織りなすデザイン展	～10/6(日)	月(祝日・ 8/12・26・ 9/30は開館)	絹にブリーツ加工を施した「デルフォス」ドレスを発表し、19世紀～20世紀のファッション界で活躍したフォルチュニの全貌を紹介する大回顧展	1,700 円	☎5777-8600 (ハローダイヤル)		
明治大学博物館	特別展「見えているのに見えていない！立体錯視の最前線」	～9/8(日)	8/10～ 16・18	だまし絵を立体化したものや鏡に映すとまったく違って見える立体、向きを変えても元の形のまに見える立体など立体作品を一堂に紹介	無料	☎3296-4448		
文部科学省 情報ひろば	企画展示(筑波大学・東京家政学院大学・国立女性教育会館)	～8/23(金)	土・日・祝	スポーツ芸術表現入門～リボン・アートボールって何だろう？、目指せ！「パーフェクト栄養型の食事」、江戸時代の食文化を今に活かす、女性アーカイブ資料と日本の男女共同参画の歩み	無料	☎6734-2170		
靖国神社遊就館	靖国神社 御創立百五十年展 後編 －御創建～現在－	～12/8(日)	－	後編では、明治2年の創建から今日に至る、靖国神社150年の歩みについての史資料を展示	300 円	☎3261-8326		
二松学舎大学 附属図書館	「レオン・ド・ロニーと 19 世紀 欧州東洋学」展	～8/19(月)	日・祝、 8/10・12 ～17	レオン・ド・ロニーは欧州日本学の草分け的な存在。ド・ロニーが作った教科書・辞書、彼と交流のあった欧州東洋学者や日本人の資料を展示	無料	☎3263-6364		

のびのび子育て

親と子の絆プログラム
ベビママの会

お母さんは赤ちゃんの安全基地
時9月17日(火)・24日(火)(全2回)10～12時
場四番町児童館(四番町5-8)
対区内在住の平成30年9月18日～令和元年8月17日生まれの子どもと母親
定20組(申込順／初めての方と2回参加可能な方を優先／何子目でも参加可)
内「育児本には色々書いてあるけれどもうまくいかない」など、育児の不安や悩みの解決方法を参加型で学ぶ
師内藤恭子氏、伊藤晶子氏(いずれもACTファシリテータ)
申9月10日(火)までに電話または直接問合せ先へ
問四番町児童館 ☎3234-3084

土曜ママ・ぱぱ学級
時9月7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(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)
申8月23日(金)(必着)までにHPまたはハガキ(8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
https://www.poppins.co.jp/parentsclass_chiyoda
〒150-0012 渋谷区広尾5-6-6 広尾プラザ5階

**にこにこ広場
育児の情報交換と体重測定**
時8月26日(月)10時～11時30分(受け付け9時40分～)
場千代田保健所3階多目的ルーム(九段北1-2-14)
対令和元年6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
申8月23日(金)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

**アレルギー予防のための
子どものスキンケア講座**
時9月5日(木)13時～15時30分(受け付け12時30分～)
場千代田保健所(九段北1-2-14)
対区内在住・在勤・在学者とその子ども **定**40名(申込順)
内①住まいのアレルギー対策②アレルギー予防のための正しいスキンケアの重要性③スキンケアの正しい方法④アレルギー個別相談(希望者のみ／医師への相談は先着5名まで)
師山本貴和子氏(国立成育医療研究センターアレルギー科医師)ほか
申8月30日(金)までに電話、ファクスまたはEメール(8面記入例参照)で問合せ先へ
問健康推進課保健予防係
☎5211-8172 **FAX**5211-8192
✉kenkousuishin@city.chiyoda.lg.jp
他託児サービスあり(定員あり／申込順)

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8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8月25日(日)14時～、毎週金曜16時～・16時30分～
対乳幼児～小学生

令和元年10月 幼児教育・保育無償化開始

令和元年10月から幼児教育・保育無償化が開始し、基本保育料が無償となります。
※制度の詳細や手続き方法は、区のHPで順次ご案内しますので、そちらをご確認ください。また、広報千代田9月5日号でもご案内する予定です。
対3歳児～5歳児(平成25年4月2日～平成28年4月1日生まれの方)で、幼稚園や保育園などの保育施設を利用している方
※無償化対象期間は満3歳になった後の4月1日から就学前まで
注意事項 ①延長保育料と預かり保育料は保護者負担②幼稚園保育料の無償化上限額を超える部分は保護者負担③幼稚園預かり保育料は、一定の要件を満たす場合、一定額まで無償化になる場合あり
問子ども支援課入園審査係☎5211-4119

短期小学生水泳教室
■苦手克服教室
時9月7日(土)・14日(土)・21日(土)(全3回)10時～10時50分
対小学1年生～2年生
内水泳の苦手意識を克服するクラス
■スキルアップ
時9月7日(土)・14日(土)・21日(土)(全3回)11時～11時50分
対小学3年生～6年生
内水泳のスキルをあげたいクラス
－いづれも－
場スポーツセンター(内神田2-1-8)
定10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1,500円、その他の方2,250円
申8月24日(土)(必着)までに往復ハガキ(1人1枚／8面記入例参照／性別も記入)で問合せ先へ
問スポーツセンターへ ☎3256-8444
〒101-0047 内神田2-1-8

運動会必勝塾
■走り方教室
時9月16日(月・祝)10時30分～12時 **対**小学生 **定**30名(抽選)
■かけっこ教室
時9月16日(月・祝)9時15分～10時15分

対4歳以上の未就学児
定30名(抽選)
－いづれも－
場スポーツセンター(内神田2-1-8)
師ミズノグループインストラクター
費区内在住者500円、その他の方700円
申9月2日(月)(必着)までに往復ハガキ(1人1枚／8面記入例参照／性別も記入)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

親子水泳教室
時9月28日～11月16日の毎週土曜(全8回)10時～10時50分
場スポーツセンター(内神田2-1-8)
対3歳以上の未就学児(おむつが取れていること)と保護者
定20組(抽選)
師ミズノグループインストラクター
費6,400円
申9月7日(土)(必着)までに往復ハガキ(1人1枚／8面記入例参照)で問合せ先へ
※定員を超えた場合9時～9時50分の回を増設します。9時からの回への変更可否も記載してください
問スポーツセンター ☎3256-8444
〒101-0047 内神田2-1-8

美術館・博物館等の催し				※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のです。		
主に企画展・特別展を掲載しています。						
館名	催し物	会期	休館日	展示内容など	料金	電話
アーツ千代田 3331	Gallery KIDO Press 「Print Show 2019」	～8/25(日)	月・火、8/12～20	アーツ千代田3331の2階にある版画工房・ギャラリー「KIDO Press」で制作・出版した束芋、町田久美などの版画作品を展示	無料	☎5817-8988
相田みつを美術館	生誕95周年記念 特別企画展 「一生勉強 一生青春」	～10/6(日)	月(8/12は開館)	「一生勉強 一生青春」を旗印に駆け抜けた相田みつを。生誕95周年を記念する本展は、初めての試みとして10年単位で時系列ごとに作品を展示	800円	☎6212-3200
出光美術館	唐三彩ーシルクロードの至宝	～8/25(日)	月(8/12は開館)	唐時代の王侯貴族の墓を彩る副葬品であり、シルクロードを通した東西文化交流を象徴する美術作品でもある唐三彩を中心に、国際色あふれる美の世界を紹介	1,000円	☎5777-8600
科学技術館	夏休み特別展「映像装置で魅せる科学技術～サイエンスビジュアルゼーションの世界～」	8/10(土)～9/1(日)	－	科学や技術の成果を可視化(映像化)して分かりやすく伝える“サイエンスビジュアルゼーション”をさまざまな技術とあわせて展示やショーなどで紹介	720円	☎050-5541-8600(ハローダイヤル)
宮内庁三の丸尚蔵館	正倉院宝物を伝えるー復元模造の製作事業と保存継承	8/10(土)～9/1(日)	月※・金	わが国が誇る正倉院宝物について、保存継承の歴史と共に、調査研究に基づいて現在の素材と技術による模造を製作することの重要性を紹介	無料	☎5208-1063
国立劇場 伝統芸能情報館	企画展示「かぶき入門」	～9/23(月・祝)	－	歌舞伎の舞台で使用される衣裳や小道具、国立劇場所蔵の錦絵などの資料を通して、歌舞伎を初めて観劇される方にも分かりやすく歌舞伎を紹介	無料	☎3265-7061
国立演芸場展示室	演芸資料展 「寄席で見る・聴くー紙切りと寄席囃子ー」	～11/23(土・祝)	8/21～23・26～31	寄席芸として欠かせない「紙切り」と、高座を支える「寄席囃子」の魅力を、国立劇場で所蔵している資料・舞台写真などを通して紹介	無料	☎3265-7061
国立公文書館	令和元年度第2回企画展 雨に詠えばー空模様の古典文学ー	～9/8(日)	－	身近な気象現象である雨をテーマに、上代から近世までに成立したさまざまな古典文学を紹介	無料	☎3214-0621
JCI フォトサロン	『ペリー提督日本遠征記』を追って 琉球・小笠原諸島	～9/1(日)	月(祝日は開館)	日米和親条約が締結されてから165年目となるのを記念し、『ペリー提督日本遠征記』(当館所蔵)より、アメリカ艦隊から見た当時の日本を紹介	無料	☎3261-0300
衆議院憲政記念館	夏休み企画「夏の国会チャレンジ」	～8/29(木)	－	館内に散らばった国会議事堂に関するクイズに挑戦してみよう！	無料	☎3581-1651
しょうけい館	夏の企画展 病院船～戦傷病者を 還送した船～	～9/8(日)	月※	病院船の活動を紹介するとともに、病院船で搬送された戦傷病者にまつわる資料、証言をもとに病院船とはどのような存在であったのかを考える	無料	☎3234-7821



扶養親族等申告書の提出を

老齢または退職を理由に支給される年金には所得税がかかります。所得税の課税対象となる方には、日本年金機構から「扶養親族等申告書」が送付されます。必要事項を記入のうえ、日本年金機構に提出してください。

問合せ 千代田年金事務所
☎3265-4381

こうじまちいきいき教室
スマホ活用術 !!

あなたのスマートフォン使いこなしていますか？

とき 8月29日(木) 午後1時30分～3時30分
会場 いきいきプラザ一番町2階多目的室(一番町12)
対象 区内在住の高齢者
定員 20名(申込順)
内容 らくらくホンを使用した、出かけるときに便利なスマホの使い方を紹介。らくらくホン以外のスマートフォンに関する個別の質問タイムもあり

講師 橋詰信子氏(竹箒の会)ほか
申込方法 8月20日(火)までに電話またはファクス(8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 麹町☎3265-6141 FAX3265-6138

初心者大歓迎 !!
ビリヤード講習会

1いまから始めるビリヤード 初級編
とき 8月31日(土) ①午前9時45分～10時45分②午前11時～正午
2フォローアップ講習会 初級編
とき 9月14日(土)午前10時～正午

－いづれも－
会場 かがやきプラザ5階娛樂室3(九段南1-6-10)
対象 60歳以上の区内在住者 ※過去1年間に同講習会に参加している場合申し込み不可
定員 **1**各回8名**2**10名程度いづれも(申込順／両日参加できる方を優先／高齢者活動センターの利用登録が必要)
講師 **1**宮ノ前博文氏(日本プロポケットビリヤード連盟)**2**かがやきビリヤード企画部
申込方法 各開催日の7日前までに電話、ファクス(8面記入例参照)または直接問合せ先へ
問合せ 高齢者活動センター(かがやきプラザ4階)
☎3265-1161 FAX3265-1162

障害年金公開講座

とき 8月23日(金)午後5時～7時
会場 障害者よろず相談 MOFCA (一ツ橋1-1-1パレスサイドビル1階)
対象 区在住・在勤・在学者
定員 20名(申込順)
内容 「障害年金」の基礎知識と申請までの流れを紹介。個別無料相談もあり(1人10分程度)
講師 赤岩幸一氏(赤岩障害年金サポートオフィス)
申込方法 8月22日(木)19時までに電話、ファクスまたはEメール(8面記入例参照)で問合せ先へ
問合せ 障害者よろず相談 MOFCA

☎6269-9755 FAX6269-9754
✉info@mofca.net
その他 MOFCA が実施するイベント情報をTwitter(@MOFCA_chiyodaku)やFacebook(https://www.facebook.com/MOFCA.chiyoda)で発信中

原爆被爆者に見舞金を支給

対象 8月1日現在、区内在住で被爆者健康手帳を持っている方(対象者へ申請書を送付しました)
見舞金 20,000円
申請方法 直接問合せ先へ
問合せ 生活支援課管理係(区役所3階)☎5211-4215

心身障害者医療費助成制度(マル障受給者証)
8月下旬に新しい受給者証(水色)を送付

現在お使いの受給者証(黄色)の有効期限は8月31日(土)です。昨年度に引き続き対象となる方には、所得状況などを確認のうえ、9月1日(日)から使用できる新しい受給者証(水色)を、8月末までにお送りします。有効期限が過ぎた受給者証は、直接問合せ先または出張所に返却してください。

心身障害者医療費助成制度とは
心身に障害がある一定の所得以下の方が、健康保険証を使って病院で診察・投薬を受けたときなどに、窓口で支払う自己負担分の一部に対し助成が受けられる都の制度です。手続き方法など詳しくは、お問い合わせください。
※健康保険の適用にならないものは、助成の対象外
対象 次の①②③のいずれかに該当する方①身体障害者手帳1・2級(内部障害は3級まで)を持っている②愛の手帳1・2度を持っている③精神障害者保健福祉手帳1級(有効期限が残っているものに限る)を持っている
対象とならない方 次のいずれかに該当する方
・生活保護を受けている ・65歳以上で新規に申請する
・後期高齢者医療制度の被保険者で住民税が課税されている
問合せ 障害者福祉課総合相談担当(区役所3階)☎ 5211-4217

9月12日(木)敬老会
細川たかしさんが出演！

■麹町地区(麹町・富士見の出張所管内)
とき 9月12日(木)午前11時15分～12時45分(開場午前10時30分)
内容 第一部＝祝典、富士見小学校児童(6年生)による合唱・合奏、第二部＝歌謡ショー

■神田地区(神保町・神田公園・万世橋・和泉橋の出張所管内)
とき 9月12日(木)午後2時45分～4時15分(開場午後2時)
内容 第一部＝祝典、昌平小学校児童(3・4年生)による合唱、第二部＝歌謡ショー

－いづれも－
会場 国立劇場(隼町4-1)
※当日は、会場と各地区を結ぶ送迎バスを運行。乗車場所・時間など詳しくは、問合せ先または出張所へお問い合わせください
対象 令和2年3月31日時点で満75歳以上の区内在住者(昭和20年3月31日までに生まれた方)
※招待者の方には、8月中旬に招待状を送付
出演 細川たかしさん(歌謡ショー／写真)、司会＝神田蘭さん
問合せ 福祉総務課福祉総務係☎5211-4209
その他 雨天決行。台風などで中止になる場合あり

認知症
正しい知識と予防方法で元気に長生き！

認知症は誰にでも起こりうる身近なことです。認知症予防に取り組むことで、その発生する確率を減らしたり、認知症になったあとも症状をゆるやかにしたりすることができます。認知症の正しい知識と予防方法を学び、元気に長生きしましょう。

在宅医療・介護連携推進講演会「認知症対策の新常識」

とき 8月22日(木)午後1時30分～3時
会場 かがやきプラザ1階ひだまりホール(九段南1-6-10)
対象 区内在住・在勤・在学者 **定員** 50名(申込順)
内容 認知症について知っておくべき基礎知識、医療と介護の連携や地域全体で取り組む支援体制を紹介。社会参加型認知症予防の実例として、「絵本読み聞かせ」の紹介と実演もあり
※午後3時10分から絵本読み聞かせ講座(下記事)の説明会もあり(自由参加／対象＝65歳以上の区内在住者)
講師 鈴木宏幸氏(東京都健康長寿医療センター研究所)
申込方法 8月21日(水)までに電話、ファクスまたはEメール(8面記入例参照)で問合せ先へ
問合せ 在宅支援課医療と介護連携係☎6265-6485
FAX3265-1163 ✉zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp

認知症対策の新常識を学び、絵本の読み聞かせ講座に参加しよう

とき 9月19日～12月19日の毎週木曜(全14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歳以上の区内在住者 **定員** 20名(申込順)
内容 認知機能の活性化に効果的と言われている絵本の読み聞かせの学習と実践
申込方法 9月6日(金)までに電話で問合せ先へ
問合せ 在宅支援課介護予防係
☎5211-4223

スポーツトレーナーに学ぶ
キレイに見える歩き方第2弾

時9月5日(木)13時30分～15時30分
(受け付け13時～)

場岩本町ほほえみプラザ多目的ホール
AB(岩本町2-15-3)

対区内在住・在勤・在学の18歳～
80歳の方 定25名(申込順)

内スポーツトレーナーから「キレイに
見える歩き方」「美しい姿勢や体に負担
が少ない歩き方」を学ぶ

師原田公威氏(スポーツトレーナー／写
真)

申8月30日(金)までに電話またはE
メール(8面記入例参照)で問合せ先へ

問健康づくり推進員・及川

090-8598-8501

sanasana7171@gmail.com

他服装＝動きやすい服
装、持ち物＝運動靴、
バスタオル、飲み物、
ヨガマット(持っている
方のみ)

はぜ釣り大会

時9月8日(日)(雨天決行)

集合・出発 5時40分区役所前、6
時10分JR秋葉原駅電気街口広場(ア
トレ1側)

場千葉県木更津市潮見運河～富津市新
富水路周辺

対区内在住・在勤者

定27名(申込順)

費3,000円(往復バス代、賞品代など)

申8月23日(金)までに電話で問合せ
先へ

問千代田区釣友連盟・持斉

3888-5001
他持ち物＝釣り具、エサ、弁当

区民スポーツ大会
フィールドアスレチック

時9月1日(日)7時45分～17時頃(少
雨決行)

集合・解散 区役所

行き先 ふなばしアンデルセン公園
(千葉県船橋市)

対区内在住者

定80名(申込順／小学生以下は保護者
の同伴が必要)

費大人1,800円、小・中学生1,000円、
4歳以上500円、4歳未満100円(往
復バス代、入園料、傷害保険料を含む)

申8月23日(金)17時までに所定の申
込用紙(問合せ先、スポーツセンター
〈内神田2-1-8〉、各出張所などで配布)
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

フットサルレディースクリニック

時9月15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歳以上の方(中学生を除く)

定10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

申9月1日(日)(必着)までに往復ハ
ガキ(1人1枚／8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

水泳競技大会(一般の部)

時9月29日(日)10時15分～(受け
付け9時15分～)

場スポーツセンタープール(内神田
2-1-8)

対18歳以上の区内在住・在勤・在学
者(高校生を除く)

PARK24 GROUP presents
2019 世界柔道選手権東京大会

東京五輪への切符をかけた熱き戦い

時8月25日(日)～9月1日(日)

場日本武道館(北の丸公園2-3)

定8,000人(申込順)

内年に1度、世界中の柔道家が集う世界柔道選手権が、9年ぶりに東京で開催。
男女各7階級の個人戦と五輪新種目の男女混合団体戦を実施

※チケットの購入方法や大会について詳しくは、大
会HP参照(<https://tokyojudo2019.jp/>／下の二次
元コードからアクセス可)

費1,500円～12,000円

問(公財)全日本柔道連盟 3818-4199

KARATE1 プレミアリーグ 2019
東京大会

オリンピックを目指すトップアスリートたちによる熱き戦い

時9月6日(金)・7日(土)・8日(日)

場日本武道館(北の丸公園2-3)

定9,000人(申込順)

内東京2020オリンピック出場のためのポイント
レースであるプレミアリーグが日本武道館で開催

※チケットの購入方法や大会について詳しくは、大
会HP参照(<https://premierjapan.tokyo.jp/>／下の
二次元コードからアクセス可)

費2,500円～12,000円

問(公財)全日本空手道連盟
5534-1951

写真で振り返る千代田ニュース

区内で行われたイベントなどを紹介します。区内のイベントなどは、区公式フェイスブックでも随時紹介しています(<https://www.facebook.com/chiyoda.city>)。
問合せ 広報広聴課報道係 5211-4172

1 沖縄・鹿児島、広島、長崎への平和使節団の参加者による結団式が行われました。7月下旬から8月上旬にかけて、それぞれの地域を訪れ、平和の大切さを学んでいます。現地での経験は、広報千代田9月20日号でお伝えします。2 3 7月13日から16日まで、靖国神社境内でみたままつりと納涼民謡のつどいが開催されました。光に包まれた参道に、盆踊りをする方など多くの方が訪れ、千代田の夏を彩りました。4 5 区内の協力飲食店で西伊豆グルメフェアが開催中です。8月9日(金)まで、静岡県西伊豆町の特産品(潮かつお、真イカ、生わさび、ジビエ)を使った料理を提供しています。この機会に区内で西伊豆町のグルメをお楽しみください!(写真は真イカの一本釣りと潮かつおの加工の様子)



生活ほっとライン



昼休みコンサート
はやぶさアンサンブル ピアノ三重奏

秋の訪れを感じよう
時9 月 18 日(水)12 時～13 時(開場 11 時 45 分／当日直接会場へ)
場区民ホール(区役所 1 階)
内お昼休みにくつろげる、クラシックコンサート
曲目 メンデルスゾーン ピアノトリオ 第 1 番、サン＝サーンス 白鳥、モンティ チャルダッシュほか
出演 三村英旺(ヴァイオリン)、鵜之澤航平(チェロ)、大峽仁美(ピアノ)
問文化振興課文化振興係
☎5211-3628

秋葉原乗船3日間限定
納涼！夜の神田川とお茶の水溪谷クルーズ

時8 月 21 日(水)～23 日(金)①18 時 30 分～19 時 30 分②20 時～21 時(荒天中止)
集合・解散 和泉橋防災船着場(神田佐久間町1-11 和泉橋出張所裏)
対小学生以上の方
定40 名(申込順／最少催行人数 25 名)
内マーチエキュート神田万世橋、聖橋やお茶の水橋、お茶の水溪谷の夜景を楽しむ。船内で飲み物の販売もあり
費3,960 円(乗船料、保険料を含む)
申8 月 14 日(水)(必着)までにHP(下の二次元コードからアクセス可)または電話で問合せ先へ
※HPでの申込みの場合トップ画面で商品番号 15031 を入力
※締切日以降も空きがあれば随時申し込みを受け付け
問(株)ポケットカルチャー予約センター
☎5652-7072
<https://www.poke.co.jp>



ふれあいコンサート

時8 月 31 日(土)13 時～15 時(当日直接会場へ)
場障害者福祉センターえみふる 5 階ホール(神田駿河台 2-5)
内ボランティア演奏者・団体による演奏会
問障害者福祉センターえみふる
☎3291-0600

かがやき納涼会'19
～まだまだ夏は終わらない！～

時8 月 31 日(土)12 時～15 時(当日直接会場へ)
場かがやきプラザ 1 階ひだまりホール・4 階活動室・研修室(九段南 1-6-10)
対区内在住・在勤・在学者
内東京音頭、炭坑節など盆踊りの定番曲や、懐かしのヒット曲に合わせて踊る。その他ゲームコーナーやワークショップ、飲み物・駄菓子コーナー、読み聞かせ、ミニライブもあり
※ゲームコーナーの景品やコーヒーなどはなくなり次第終了。各プログラムの開始時間は問合せ先の HP 参照
費200 円(ゲーム・飲み物チケット代)

問高齢者活動センター☎3265-1161
<https://www.chiyoda-cosw.or.jp>
他60 歳以上の方限定の体力測定もあり



ヘルマンハーブ演奏体験会

時9 月 14 日(土)13 時 30 分～15 時
場かがやきプラザ 1 階ひだまりホール(九段南 1-6-10)
定40 名(申込順)
内①障害者のために開発されたヘルマンハーブに関するミニ講演と演奏②ヘルマンハーブの演奏体験をととして、障害への理解を深める
師梶原千沙都氏(日本ヘルマンハーブ振興会会長／写真)、ヘルマンハーブ 琴和ほか
申9 月 13 日(金)までに電話、ファク

江戸城外堀の石垣とお台場クルーズ

時9 月 21 日(土)10 時～12 時 30 分(雨天・荒天中止)
集合・解散 防災船着場(区役所裏)
対中学生以上の方
定40 名(申込順)
内お台場や江戸城外堀の石垣、国指定史跡「常盤橋門跡・常盤橋」の解体修理現場などを、解説を聞きながら船上から見学。日比谷図書文化館学芸員による解説もあり(江戸城外堀とお台場の資料付き)
費大人 3,000 円、中学・高校生 1,500 円(乗船料、保険料を含む)
申9 月 13 日(金)(必着)までに HP、ファクス(8 面記入例参照／希望便、代表者のファクス番号、同乗者の人数とその氏名くふりがな)・年齢も記入)で問合せ先へ
※締切日以降も空きがあれば随時申し込みを受け付け
問千代田区観光協会☎3556-0391
FAX3556-0392
<http://visit-chiyoda.tokyo>



📧 孺恋村・五城目町だより

第 4 号 五城目町のふるさとの味

豊かな自然に囲まれた秋田県五城目町には、自然の恵みを生かした伝統料理や特産品があります。今回は、五城目の「食」の魅力をご紹介します。

🌀 だまこ鍋～ふるさと自慢の味～

五城目町の人々がこよなく愛し、親しみを持って伝承されてきたふるさとの味、「だまこ鍋」。鶏肉のダシで新鮮な野菜とだまこもちを煮る、素朴でコクのある郷土料理です。「だまこ」という名称は、ご飯をつぶして丸める、という意味の「だま」に、秋田方言の「こ」がついたものだと言われています。

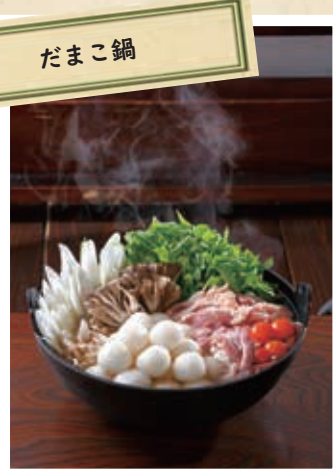
🌀 地酒～歴史を受け継ぐ伝統の味～

美しい自然に囲まれた五城目町には、良質な水とおいしいお米から作られる、淡麗美味なお酒があります。老舗の造り酒屋「福祿寿」は、300 年以上の歴史があり、先祖代々その秘伝の味を受け継いでいます。「白」い米と「水」から「成」る「一」番うまい酒、「一白水成」は、知る人ぞ知る地酒の銘柄です。

🌀 山菜～季節を感じる大自然の味～

都会では滅多に口にすることがない山の幸、山菜。五城目町では、アイコやシドケ、ミズ、ワラビなど、その時々旬の山菜を楽しむことができます。毎月 2・5・7・0 のつく日には、520 年以上の歴史を持つ「五城目朝市」が開催されています。そこでは、地元の生鮮食品の一つとして、旬の山菜を取り扱う露店も数多く見られます。

次回の掲載は広報 10 月 5 日号です。お楽しみに！



問合せ 商工観光課観光・地方連携係 ☎ 5211-3650

第17回ふれあい福祉まつり
ボランティア事前説明会

一緒にまつりを盛り上げよう！
時① 9 月 3 日(火)18 時 30 分～ 20 時 30 分② 9 月 7 日(土)13 時～ 15 時(いずれか 1 日参加)
場かがやきプラザ 4 階会議室(九段南 1-6-10)
対10 月12 日開催のふれあい福祉まつりでのボランティア活動を希望する方、ボランティア活動を検討中の方
内福祉まつりの概要と活動内容を説明。講師による「ボランティア活動ワンポイントアドバイス講座」や、車いす・アイマスク体験もあり
師大槻由美氏(魅力心美学)
申各開催日の前日までに電話、ファクスまたは E メール(記入例参照)で問合せ先へ
問ちよだボランティアセンター
☎ 6265-6522 FAX3265-1902
✉volunteer@chiyoda-cosw.or.jp

都営住宅の入居者募集

募集する住宅 家族向け、単身者向け、車いす使用者(単身・世帯)向け、シルバーピア(★)の単身、二人世帯向け(居室内で病死などがあった住宅を含む)
★手すりや緊急通報の装置など、高齢者に配慮した設備のある高齢者集合住宅
※申し込みの区分や条件など詳しくは、募集案内を参照
募集案内の配布 8 月 9 日(金)まで情報コーナー(区役所 2 階)、住宅課(区役所 5 階)、出張所などで配布
申8 月 15 日(木)(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☎0570-010-810(8 月 15 日(木)まで)、☎3498-8894(その他の期間)



「わたしと年金」エッセイ募集

対中学生以上の方
テーマ 公的年金の大切さ、社会保障としての公的年金の意義など
※優秀作品には表彰状と記念品を贈呈
形式 日本語で 1,000～2,000 字以内(400 字詰め原稿用紙 3～5 枚、Word 文書形式の場合は A4 判横書き(40 字×35 行)1～2 枚)
※本人が創作した未発表の作品に限る
申9 月 13 日(金)(当日消印有効)までに郵送(記入例参照／性別、勤務先または学校名も記入)で問合せ先へ
問日本年金機構相談・サービス推進部 サービス推進グループ「わたしと年金」担当☎5344-1100
〒168-8505 杉並区高井戸西 3-5-24

個人事業税第1期分
納付期限は9月2日(月)

対都内に事務所や事業所を設けて、法令で定められた事業を行う個人
納付方法 9 月 2 日(月)までに都税事務所、金融機関、郵便局の窓口、口座振替、指定のコンビニエンスストアで納付
※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、クレジットカードでも納付可能
■納税には口座振替が便利
「都税 Web 口座振替申込受付サービス」が 4 月から始まり、Web で申し込みができます。詳しくは、(都)主税局の HP(<http://www.tax.metro.tokyo.jp>／右下の二次元コードからアクセス可)をご覧ください。
問千代田都税事務所個人事業税班
☎3252-7144



すぽすたちよだクラブ スタディ(文化学習)プログラム

「すぽすたちよだクラブ」はスポーツとスタディ(文化学習)を融合した月会費の会員制クラブです。会員でない方も参加でき、1 回のみでも楽しめるプログラムを実施します。

■季節の彩りワンプレートごはん
時9 月 2 日(月)19 時～ 20 時 50 分
場スポーツセンター(内神田 2-1-8) **定**12 名(申込順)
内季節の食材を取り入れた、忙しくても簡単にできるレシピを紹介。4 人 1 組で作り、一緒に食べる
献立 さんまの洋風炊き込みご飯、チキンときのこのバルサミコ炒め、甘酒カップチーズケーキ
師Smile meal **費**800 円(材料費)
■ハッピーハンドメイド「プラバンで作るお花のアクセサリ」
時9 月 6 日(金)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)
内簡単で本格的なプラバンで、シャクヤクの花のアクセサリを作る(写真)
師しばさおり氏(プラバン作家) **費**1,000 円(材料費)
— いずれも —
費非会員は、材料費以外に 1,500 円の参加費が必要
申各開催日の 2 日前の 17 時までに電話で問合せ先へ
問九段生涯学習館☎3234-2841
他①非会員は、8 月 10 日(土)10 時から申し込みを受け付け(月内 1 コマまで)②開催日 3 日前の 17 時以降のキャンセルは、材料費分のキャンセル料が発生③すぽ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

□□□-□□□□

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)。

国民年金保険料 半年前納の
申し込みは8月30日(金)まで

国民年金保険料には、2 年分、1 年分または半年分をまとめて事前に納めると割引になる「前納制度」があります。
前納方法 **1** 口座振替**2** 現金、クレジットカード払い
半年前納の割引額 **1** 1,120 円(前納額 97,340 円)**2** 800 円(前納額 97,660 円)
※毎月払い(月額保険料 16,410 円×6 か月＝ 98,460 円)との比較
後期(10 月～平成 31 年 3 月)分の前納の申込期限 8 月 30 日(金)
申込方法 **1** 年金手帳、通帳、届出印を持って金融機関、保険年金課(区役所 2 階)または問合せ先で手続き**2** 直接保険年金課または問合せ先へ
問千代田年金事務所(三番町 22)
☎3265-4381

不動産・動産・自動車の
インターネット公表

公表参加申込期間 8 月 16 日(金)13 時～ 9 月 4 日(水)23 時
入札期間 不動産＝ 9 月 10 日(火)13 時～ 17 日(火)13 時、動産・自動車＝ 9 月 10 日(火)13 時～ 12 日(木)23 時

※公表物件が変更になったり、公表が中止になったりする場合あり。詳しくは、(都)主税局の HP の公表情報(<http://www.tax.metro.tokyo.jp/kobai>)参照
問(都)主税局機動整理課公表班
☎5388-2986

ちよだ女性団体等連絡会宿泊研修

時9 月 7 日(土)・8 日(日)(1 泊 2 日)
宿泊 メレーズ軽井沢(長野県北佐久郡軽井沢町)
対区内在住・在勤・在学者
定40 名(申込順／親子で参加可)
内ドイツ・日本の女性の人権や平和についての学習と懇談。セゾン現代美術館の見学と散策もあり
師バーバラ・ホルトス氏(ドイツ日本研究所副所長)
費中学生以上 8,000 円、小学生以下 4,000 円
申パンフレットと申込書を電話で問合せ先②に請求し、8 月 17 日(土)までに電話またはファクスで問合せ先②へ
問①研修内容に関すること＝ちよだ女性団体等連絡会・五味☎3291-4121
②旅行企画・旅費の支払いなどに関すること＝東日観光(株)☎5148-1738

令和元年度 食品表示講習会

令和 2 年 4 月 1 日から、消費者向けのあらかじめ包装されたすべての加工食品と添加物に栄養成分表示が義務づけられます。なお、消費税を納める義務が免除される事業者が販売するものは、栄養成分表示の省略が認められています。また、小規模企業者(概ね従業員が 20 人以下。商業・サービス業は 5 人以下)についても省略が当分の間認められます。

時10 月 1 日(火)14 時～ 16 時 30 分 **場**よみうり大手町ホール(大手町 1-7-1)
対区内の食品関係事業者(製造者、加工者、輸入者、販売者)
定450 名(申込順)
内講演「食品表示法における食品表示基準－栄養成分表示を正しく理解していますかー」
師森田満樹氏(消費生活コンサルタント)
申9 月 2 日(月)までにファクス(記入例参照／事業者名も記入)で問合せ先へ
問生活衛生課食品衛生係☎5211-8168 FAX5211-8193

男女共同参画センター MIW の催し

裏切らない筋肉をつくる

時9 月 12 日(木)18 時 30 分～ 20 時
場区役所 4 階 401 会議室 **対**25 名(申込順)
内人生 100 年時代、健康的に過ごすため気軽に続けられる基本的なトレーニングを学ぶ
師田邊大吾氏(スポーツアカデミー IWA ACADEMY トレーニングコーチ)
申電話、ファクスまたは E メール(記入例参照)で問合せ先へ
問MIW☎5211-8845 FAX5211-8846
✉miw@city.chiyoda.tokyo.jp
他①託児サービスあり(有料、区内在住・在勤・在学の生後 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)②当日は動きやすい服装で参加を(着替えスペースなし)

生活ほっとライン



区民劇に挑戦
～表現×コミュニケーション～

区民自主企画運営講座
時 9 月 25 日、10 月 9 日・23 日、11 月 6 日・20 日 いずれも水曜(全 5 回) 19 時～ 20 時 50 分
場 九段生涯学習館(九段南 1-5-10)
対 18 歳以上の区内在住・在勤・在学者(高校生を除く／演技経験は問いません) **定** 20 名(抽選)
内 演劇の基礎を、ゲームを取り入れながら学び、自己表現の楽しさを体感する。参加者の個性を生かした演出で、最終回には発表会を開催
師 山村佐智子氏(演出家)
費 2,500 円(全 5 回分)
申 9 月 5 日(木)17 時までに HP、電話またはファクス(8 面記入例参照)で問合せ先へ
問 九段生涯学習館
☎ 3234-2841 **FAX** 3262-7460
<http://www.kudan-ll.info>

橋から地域を知ろう
ーレクチャーと模型作りー

人材バンク活用講座
時 9 月 20 日(金)、10 月 4 日(金)・18 日(金)(全3回)19 時～ 20 時 45 分
場 九段生涯学習館(九段南 1-5-10)
対 18 歳以上の区内在住・在勤・在学者(高校生を除く) **定** 20 名(抽選)

内 実際に橋を作っているエンジニアに橋の魅力を学ぶ。千代田区の身近な橋の歴史的背景を知り、3 つの橋から 1 つ選んで 150 分の 1 の紙の模型を作る
師 高浦秀明氏(橋梁エンジニア)
費 2,500 円(材料費を含む／全 3 回分)
申 9 月 5 日(木)17 時までに HP、電話またはファクス(8 面記入例参照)で問合せ先へ
問 九段生涯学習館
☎ 3234-2841 **FAX** 3262-7460
<http://www.kudan-ll.info>

帝国劇場の軌跡
～レクチャーと『ラ・マンチャの男』観劇～

教養講座
時 ① 9 月 15 日(日)14 時～ 16 時 ② 10 月 5 日(土)17 時～ 19 時 10 分
場 ① 九段生涯学習館(九段南 1-5-10) ② 帝国劇場(丸の内 3-1-1)
対 18 歳以上の区内在住・在勤・在学者(高校生を除く) **定** 30 名(抽選)
内 ① ミュージカルの楽しみ方や帝国劇場の魅力を、演出家・出演者の目線でレクチャー ② 今年、日本初演から半世紀となる『ラ・マンチャの男』を観劇
師 ① 小川美也子氏(演出家／写真左)、駒田一氏(俳優／写真右)
費 14,000 円(全 2 回分／S 席チケット代を含む)
申 8 月 31 日(土)17 時までに HP、電話またはファクス(8 面記入例参照)で問合せ先へ
問 九段生涯学習館
☎ 3234-2841 **FAX** 3262-7460
<http://www.kudan-ll.info>



CES 環境講演会
時 9 月 13 日(金)18 時～ 20 時
場 日本教育会館 8 階第一会議室(一ツ橋 2-6-2)
対 区内在住・在勤・在学者
定 200 名(申込順)
内 SDGs 推進のエンジンである ESD(★)を学ぶ。詳しい内容は、問合せ先の HP 参照
★持続可能な社会の担い手を育てる教育・学習
師 阿部治氏(立教大学社会学部現代文化学科教授)
申 9 月 5 日(木)までに電話または E メール(8 面記入例参照)で問合せ先へ
問 (一社)千代田エコシステム推進協議会 ☎ 5211-5085
✉ info@chiyoda-ces.jp
<https://chiyoda-ces.jp>

第2回生活習慣病予防教室

時 ① 9 月 6 日(金)② 9 月 20 日(金)③ 9 月 24 日(火)いずれも13 時 30 分～15 時
場 千代田保健所 3 階多目的ホール(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 講演会①糖と脂～血糖値と上手に付き合う食生活について～②まずはここから。血糖値とうまく付き合う運動③運動習慣を作ろう～充実した毎日を送るために～
師 ① 矢島克彦氏(城西大学薬学部薬学科助教)②③ 星野由美子氏(理学療法士)
申 9 月 3 日(火)までに電話または E メール(8 面記入例参照)で問合せ先へ
問 健康推進課健康推進係
☎ 5211-8171 ✉ kenkousuishin@city.chiyoda.lg.jp

着付け教室

時 昼コース = 9 月 5 日・19 日、10 月 3 日・17 日 いずれも木曜(全 4 回)13 時 30 分～ 15 時 30 分、夜コース = 9 月 12 日・26 日、10 月 10 日・24 日 いずれも木曜(全 4 回)18 時～ 20 時
場 かがやきプラザ 4 階(九段南 1-6-10)
対 女性
定 各コース 7 名(申込順)
内 着物の着方と帯の結び方
師 シルバー人材センター会員
費 各コース 7,000 円
申 8 月 30 日(金)までに電話で問合せ先へ
問 シルバー人材センター
☎ 3265-1903
他 持ち物 = 着物、帯、小物一式(一部貸し出しあり)

ケアマネジャー実務研修受講試験
直前対策講座

時 9 月 8 日(日)10 時～ 17 時
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・在学で、ケアマネジャー実務研修受講試験を受験予定の方(千代田区介護サービス推進協議会会員事業所職員を含む)
定 20 名(申込順)
内 模試と解説で、試験対策を総まとめ
師 野島正典氏(高齢社会権利擁護研究所所長)
費 3,000 円
申 8 月 30 日(金)までに電話、ファクス、E メール(8 面記入例参照)または直接問合せ先へ
問 かがやきプラザ研修センター(かがやきプラザ 4 階)
☎ 6265-6560 **FAX** 3265-1162
✉ jinzai@chiyoda-cosw.or.jp

ファミリー・サポート・センター
支援会員を募集

ファミリー・サポート・センターは、地域で子育てのサポートをしてくれる方(支援会員)と地域で子育てのサポートを必要としている方(依頼会員)で構成される、地域での助け合いによる会員組織です。支援会員には、活動報酬(1 時間 800 円～ 1,000 円)と事務経費(1 時間 150 円)が支払われます。支援会員になるには、支援会員養成講座の必修科目をすべて修了する必要があります(必修科目の受講後 2 年以内に選択科目の受講が必要)。
■ 支援会員養成講座
時 必修科目 = 9 月 3 日・10 日、選択科目 = 9 月 17 日・24 日(いずれも火曜／各科目全 2 回)9 時 30 分～ 17 時 ※詳しい時間割りは問合せ先へ
場 かがやきプラザ(九段南 1-6-10)
対 18 歳以上の健康な区内在住・在勤・在学者(高校生を除く)
定 20 名(申込順)
申 8 月 30 日(金)までに電話、ファクスまたは E メール(8 面記入例参照)で問合せ先へ
問 千代田区ファミリー・サポート・センター
☎ 6265-6523 **FAX** 3265-1902
✉ famisapo@chiyoda-cosw.or.jp





沿線地域の魅力発信拠点
「まちあいステーション」開設！

東京メトロは、東京メトロの駅構内に、お出かけしたくなるような地域情報を発信する特設スペース「まちあいステーション」を開設します。

まちあいステーションでは、沿線で行われる旬なイベント情報やおすすめお出かけルートなどの、独自の地域情報を動画で発信します。詳しくは、東京メトロの HP (<https://www.tokyometro.jp/news/2019/202426.html> ／右の二次元コードからアクセス可)をご覧ください。



開設期間 ～令和 2 年 1 月 19 日(日)(予定)
開設場所 ① 東京メトロ大手町駅(東西線西改札付近／写真左) ② 東京メトロ上野駅(日比谷線昭和通り方面改札付近／写真右)
情報を発信する沿線のエリア 台東区エリア、日本橋室町エリア、大丸有エリア、新虎通りエリア、神保町エリア、渋谷エリア(1 週間単位で発信するエリアを入れ替え)
問合せ 東京メトロお客様センター ☎ 0120-104106
ー 区の映像広報も放映～祭りの魅力を紹介ー
千代田区を代表する「神田祭」と「山王祭」の動画も放映されます(動画は千代田区提供)。
神田祭 令和元年 5 月に行われた神田神社(神田明神)の祭礼
山王祭 平成 30 年 6 月に行われた日枝神社の祭礼



図書館の催し

問 日比谷図書文化館 ☎ 3502-3340
<https://www.library.chiyoda.tokyo.jp/hibiya>

日比谷図書文化館
心を育み脳が紡ぐ 生命の進化の来し方行く末

時 9 月 9 日(月)19 時～ 20 時 30 分(開場 18 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 身体臓器の一つである「脳」が円環的な進化によって手に入れた「生命現象」の一つである「心」。成長拡大を前提とした私たちの世界の「来し方」を振り返りつつ「行く末」を考える
師 入来篤史氏(理化学研究所生命機能科学研究センター 象徴概念発達研究チームチームリーダー)
費 1,000 円
申 HP、電話または直接 1 階受付へ



8月30日～9月5日は防災週間

大正 12 年 9 月 1 日に関東大震災が発生したことや、台風が多い時期であることから、毎年 9 月 1 日を「防災の日」としています。また、この日を中心とする 8 月 30 日から 9 月 5 日までを「防災週間」と定めています。防災週間を機会に、もしもの時に備えて身を守る方法を考えましょう。

図災害対策・危機管理課☎5211-4187

災害はいつ起きてもおかしくない。6つの行動で災害に備える

1. 適切な避難行動を確認する

千代田区は全域が「**地区内残留地区**」です。地震が発生したらすぐに避難を開始せずに、自宅などにとどまりましょう。倒壊や延焼などの危険を感じた場合は、「避難所」へ避難してください。


2. 災害情報の収集手段を確認する

区は、地震・気象情報に関する情報などを、あらかじめ登録したスマートフォン・パソコンなどに電子メールでお知らせする安全・安心メールを配信しています。登録方法など詳しくは区の HP(右の二次元コードからアクセス可)をご覧ください。

また、災害時は防災行政無線でも放送を行います。放送内容が聞こえなかった場合は、防災無線ダイヤル(☎3237-9222)で確認できます。


3. 家族の安否確認方法を知る

安否確認の方法として災害用伝言ダイヤルがあります。防災週間と毎月 1 日と 15 日などは体験利用ができます。「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って、伝言の録音・再生を行ってください。


4. 防災訓練に参加する

避難所ごとに設置された避難所運営協議会が中心となり、各避難所においてさまざまな防災訓練を実施しています。ご自身の避難所防災訓練に積極的に参加しましょう。


5. 備蓄物資を備える

地震発生後数日間は、電気・ガス・水道などのライフラインが使用できなくなることが想定されます。また、食料の確保も困難になります。最低 3 日分の水や食料、簡易トイレなどの備蓄物資を用意しましょう。
6. 家具の転倒・落下を防止する

東京消防庁の調査によると、近年発生した地震で負傷した人のうち、家具などの転倒・落下が原因となった割合は、約 3 割～5 割を占めています。家庭の被害を防ぎ、安全な逃げ道を確保するために、家具の転倒・落下防止対策をしましょう。

災害時にけがをしたときの行動と、普段の備えの確認を

■けがをしたら、まずは自分で応急手当を！

災害により多くの負傷者が出ている場合は、すぐに治療が必要な重症者などの治療が優先されるため、多くの方は病院に行ってもすぐに治療を受けられません。このような場合、区内 6 か所に緊急医療救護所を設けて、トリアージ(治療を優先する傷病者の振り分け)と軽症者の治療を行います。開設まで時間がかかる可能性があります。トリアージは、医師会、歯科医師会の医師、歯科医師などが行います。

けがをしたら、まずは自分でできる限りの応急手当を行い、そのうえで医療が必要な場合は、緊急医療救護所または近くで診療を継続している医療機関で診察を受けてください。



■普段から災害に備えるために

- ・お薬手帳や持病のお薬 3 日間分の常時携帯を心がけましょう
- 出先で災害にあった場合などに備えて、特に持病のある方は、3 日分程度の薬を常時携帯するようにしましょう。
- また、災害時に避難所や医療救護所で医療支援を行う医師や薬剤師は、その方がどのような持病を持っているか、普段どのような薬を服用しているのか知りません。そのような場合もお薬手帳があれば、普段使用している薬の正しい情報や、アレルギー、副作用の経験も分かります。お薬手帳の有無で診療のスムーズさが格段に変わってきますので、常時携帯を心がけましょう。
- ・応急手当の知識を身につけましょう
- 災害に備えて、応急手当の方法を普段から学んでおきましょう。

問合せ 地域保健課健康企画係☎5211-8163

防災週間のイベントに参加して、さらに防災力を高める

- 防災講演会 「東京都心の水害危険性」

時 9 月 4 日(水)13 時 30 分～ 15 時(開場 13 時)

場 有楽町朝日ホール(有楽町 2-5-1 有楽町マリオン 11 階)

内 東京都心の水害危険性について講演。講演会の前に防災意識が高く、他の模範となる団体を防災貢献者として表彰し、その取り組みを紹介

定 500 名(申込順)

師 河田恵昭氏(関西大学社会安全研究センター長)

申 8 月 30 日(金)までにファクスまたは E メール(8 面記入例参照)で問合せ先へ

問 災害対策・危機管理課(区役所 4 階)

☎5211-4187 FAX3264-1673

✉saigaitaisaku@city.chiyoda.lg.jp

他 詳しくは、チラシ(情報コーナー〈区役所 2 階〉、問合せ先、出張所で配布)または区の HP 参照


- 飯田橋アイガーデンエア防災訓練 (防災イベント 2019)

時 9 月 6 日(金)10 時～ 12 時(当日直接会場へ)

場 アイガーデンエアフロントフォーラム(飯田橋 3-10-9)

対 区内在住・在勤・在学者

内 アイガーデンエアタウンマネジメント協議会による負傷者搬送訓練や帰宅困難者対応訓練など

問 災害対策・危機管理課☎5211-4187


- 防災への認識を深める展示

時 8 月 30 日(金)～ 9 月 5 日(木)

場 区民ホール(区役所 1 階)

内 防災資機材や防災意識啓発パネルを展示するほか、各種防災に関するパンフレットを配布

問 災害対策・危機管理課☎5211-4187

他 アンケートに回答をいただいた方に備蓄物資をプレゼント(11 時 30 分～ 13 時 30 分/土曜・日曜、9 月 4 日(水)を除く)

