



# 千代田

11月20日

障害者週間は、障害者福祉についての関心と理解を深めるとともに、障害のある方が、社会、経済、文化そのほかあらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めるために設けられました。

障害への理解を深め、人格と個性を尊重し支えあう「共生社会」を作りましょう。



みんなちがって、みんないい

### 13人に1人

この数字は、日本で身体障害、知的障害、精神障害のいずれかがある方の割合です(厚生労働省平成28年生活のしづらさなどに関する調査より)。

これを見ると、障害というものの特異なものではないことが分かります。

### 心へあたりはない

今年10月、福岡市で障害がある子どもと向き合ってきた女性教師が書いた愛らしい絵と詩を交えた漫画が出版され、新聞でも紹介されました。本には筆者が特別支援教育を志すきっかけをつくった児童と心が通じあったエピソードが描かれており、「ひとひととの心へあたりはない」ことを感じさせてくれる作品となっています。



一方で筆者は、学校外では「かわいそう」など、障害のある方本人は意識していない偏見に気づかされるようになったとも話します。

### 無意識の偏見・バリア

「障害」とは、私たちが意識せずに作っている「バリア」かもしれません。障害を「障害」としてとらえるのではなく、一人ひとりの得意不得意や感じ方の「違い」「個性」として理解することが、誰もが生きやすい社会への第一歩につながるのではないのでしょうか。

### みんなちがって、みんないい

今号のタイトルとなる、詩人・金子みすゞさんの詩の一節。この言葉を誰もが自然に思えるとき、私たちの世界は変わり、誰もが安心して暮らすことのできるものになるかもしれません。

12面で私たちにできること、区の取り組みなどを紹介します!

## Contents —今号の主な内容—

- 4 千代田区内福祉施設見学バスツアー
- 4 区議会定例会の報告
- 8 岩本町・東神田ファミリーバザール
- 12 障害者よろず相談(窓口)MOFCA

### 千代田区立高齢者総合サポートセンター 高齢者活動拠点等の指定管理者候補者を募集

千代田区立高齢者総合サポートセンター（かがやきプラザ）内にある高齢者活動拠点等の事業運営を令和3年4月から行う指定管理者候補者を募集します。これは、令和3年3月末で現在の指定管理者の指定管理期間が終了するためです。

※区は、民間事業者のノウハウを活用し、より効果的で効率的な施設運営を行うため、今回募集を行う施設において、指定管理者制度を導入していただきます。

管理する施設の名称 高齢者活動拠点、人材育成・研修拠点、多世代交流拠点

所在地 九段南1-6-10  
応募締切 令和2年1月10日  
☎6265-6486

（金）※応募資格・業務内容など詳しくは、募集要項を参照（問合せ先で配布/区のHPからダウンロードも可）

問合せ 在宅支援課施設調整担当（九段南1-6-10かがやきプラザ1階）  
☎6265-6486

### 対象の方は忘れずに請求しましょう 国民年金の独自給付

国民年金を納付している方（第1号保険者/自営業の方など）（厚生年金加入者とその被扶養配偶者を除く）には、次の①～③の独自給付があります。

① 請求方法など詳しくは、申込（請求）方法など詳しくは、問合せ先へご連絡ください。

② 国民年金課国民年金係 ☎5211-4202

③ 国民年金短期在留外国人の脱退一時金

第1号被保険者として保険料を6か月以上納め、老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていない外国人が、日本を出国した場合に支給されます。

※請求できるのは、出国後2年以内です

※日本国籍がある方や日本に住所がある方、障害基礎年金などの年金を受ける権利を有したことがある方は該当しません

受給額 下表2（基準月/最後に保険料を納付した月）が令和元年度の場合/保険料を納めた月数（★）に応じて決定

★①～④の合計 ②～④は免除の承認を受けた場合

① 全額納付 月数×1

② 4分の1納付 月数×4分の1

③ 半額納付 月数×2分の1

④ 4分の3納付 月数×4分の3

① 寡婦年金

対象 老齢基礎年金を受けられるはずの夫が、老齢基礎年金を受けずに亡くなった婚姻期間10年以上の妻

※夫が障害基礎年金の受給権者であったことがある場合や、老齢基礎年金の支給をすでに受けていた場合は該当しません

支給期間 60歳～65歳

受給額 夫が受給できる予定だった老齢基礎年金の4分の3

② 死亡一時金

対象 次のすべてを満たす生計を同一にしていた遺族（配偶者・子・父母・孫・祖父母・兄弟姉妹・第1号被保険者として保険料を3年以上納め年金を受けずに亡くなった

・遺族基礎年金を受けられない

※請求できるのは、被保険者の死亡後2年以内

受給額 下表1（保険料を納めた月数（★）に応じて決定）

※付加保険料を3年以上納付している場合、8500円が加算

③ 国民年金短期在留外国人の脱退一時金

第1号被保険者として保険料を6か月以上納め、老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていない外国人が、日本を出国した場合に支給されます。

※請求できるのは、出国後2年以内です

※日本国籍がある方や日本に住所がある方、障害基礎年金などの年金を受ける権利を有したことがある方は該当しません

受給額 下表2（基準月/最後に保険料を納付した月）が令和元年度の場合/保険料を納めた月数（★）に応じて決定

★①～④の合計 ②～④は免除の承認を受けた場合

① 全額納付 月数×1

② 4分の1納付 月数×4分の1

③ 半額納付 月数×2分の1

④ 4分の3納付 月数×4分の3

《表1 死亡一時金の受給額》

保険料納付済期間	一時金の額
3年以上15年未満	120,000円
15年以上20年未満	145,000円
20年以上25年未満	170,000円
25年以上30年未満	220,000円
30年以上35年未満	270,000円
35年以上	320,000円

《表2 短期在留外国人の脱退一時金の受給額（基準月/令和元年度）》

保険料納付済期間	一時金の額
6月以上12月未満	49,230円
12月以上18月未満	98,460円
18月以上24月未満	147,690円
24月以上30月未満	196,920円
30月以上36月未満	246,150円
36月以上	295,380円

# 2019 11 20 区政インフォメーション City Information

### 家庭や飲食店に飾って食中毒予防 食品衛生カレンダーをご活用ください

食品衛生知識の向上、食中毒防止を目的に、2種類のカレンダー（2020年版）を作成しました。

① 食品衛生カレンダー（家庭向け）

食中毒予防の3原則やさまざまな食中毒予防のポイントなどが分かります。

配布場所 情報コーナー（区役所2階）、出張所、千代田保健所（九段北1-2-14）

② 衛生点検カレンダー（小規模飲食店事業者向け）

食品衛生法の改正で、令和3年度中に小規模飲食店などの事業者は、衛生管理計画を作成・記録することが必要になります。

このカレンダーは、一般衛生管理に加え、メニューに応じた管理方法を定めた衛生管理計画を作成するために使用できます。

配布場所 千代田保健所 麹町地域食品衛生係

問合せ 生活衛生課 神田地域食品衛生係

☎5211-8169

その他 配布は無くなり次第終了します

### お詫びと訂正

#### ■ちよだインフォメーション2019（便利帳）について

55ページ「富士見」エリアについて、「医療法人社団しらかわ小児科医院洋洋クリニック」と「飯田橋光洋クリニック」の記載に誤りがありました。正しくは、次のとおりです。お詫びして訂正させていただきます。

飯田橋光洋クリニック	富士見二丁目3番10号 北澤ビル2階	5212-1778	精、心内、内
★洋洋クリニック	富士見二丁目10番2号 飯田橋グラン・ブルーム3階	6272-3318	内、小、救

#### ■広報千代田10月20日号について

10月20日号4面で「国民年金保険料を納付している方に（中略）社会保険料（国民年金保険料）控除証明書を11月上旬に送付します」とするところを「国民健康保険料を納付している方に」と誤って記載してしまいました。お詫びして訂正させていただきます。

### 健康通信

## 危険! 冬のノロウイルス!

肌寒い日が多くなり、乾燥の季節となってきました。風邪やインフルエンザのニュースを耳にすることが多くなってきたのではないのでしょうか。

今回は、冬の時期に多発するノロウイルス食中毒の概要と予防方法を紹介します。皆さんで予防して冬を乗り切りましょう。万が一、食中毒が疑われた場合は、まず医療機関を受診しましょう。乳幼児や高齢者が感染すると重症になることがあるので、特に注意しましょう。

### ▶ノロウイルスと食中毒の概要

#### 1 症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱が1～2日続きます。感染しても症状が出ないことや風邪程度の症状の場合もあります。症状が軽い場合、ウイルスを無意識に拡散している可能性がありますので注意が必要です。

#### 2 潜伏期間

感染から発症までの時間は平均24～48時間です。おおむね2～3日で回復します。回復してもウイルスが糞便と一緒に排泄されることがあるので注意が必要です。

#### 3 感染経路

##### ① 汚染された食品を食べることで感染

ノロウイルスが蓄積したカキなどの二枚貝から感染することがあります。また、感染者の調理した食品を食べることで感染します。

##### ② 人から人への感染

患者の吐物から感染することがあります。患者の吐物を片付ける際には、直接触れず、手袋やマスクをしましょう。

また、感染者が触れたトイレのドアノブや手すりからも感染することがあります。

### ▶ノロウイルスと食中毒の予防方法

#### 1 手洗い

調理や食事の前、トイレの後に石けんを使って手洗いをしましょう（二回行うと効果的）。手を洗った後はペーパータオルや新しいタオルなどの清潔なもので手をふきましょう。

#### 2 加熱調理

調理を行う際には、食品の中心部までしっかりと加熱しましょう（85～90℃で90秒以上）。加熱を行うことでウイルスの活動を低下させることができます。

#### 3 消毒

調理器具、食器などには塩素系漂白剤を用いた消毒や熱湯消毒が効果的です。洗剤でしっかりと洗浄した後に消毒を行いましょう。ノロウイルスの症状があるときや家庭内に発症者がいるときには、トイレのドアノブや手すりの消毒を行いましょう。

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

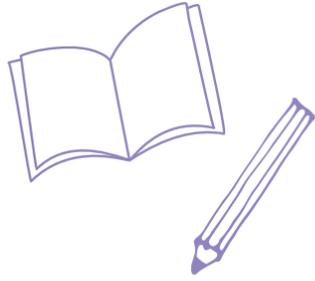
### 大学等受験料を独自で上乗せ助成 受験生チャレンジ支援貸付事業

中学3年生・高校3年生などの進学を支援するため、所得の合計額が一定基準以下の世帯に、学習塾などの受講費用や高校・大学などの受験費用を支援します（入学した場合などは、貸付金の返済が免除）。

また、区は独自に、大学などの受験に貸し付け上限額以上を負担した区内在住の受験者に対し、受験料の一部を助成します。

**対象** 次の①～⑧の要件をすべて満たす方

- ① 中学3年生・高校3年生など（20歳になる年度まで）の子どもを養育している
- ② 世帯の生計中心者（20歳以上）である
- ③ 世帯の総収入または総所得が一定基準以下である
- ④ 預貯金など資産の保有額が世帯全体で600万円以下である



都と特別区が共同して設置・運営する自立支援センターの建設工事に関する説明会を開催します。

**自立支援センター**とは、住居と仕事に困っている方々の一時的な保護および就労による自立など、社会復帰に向けた支援を

### 神田橋公園地内への「自立支援センター」設置に関する建設工事説明会

都と特別区が共同して設置・運営する自立支援センターの建設工事に関する説明会を開催します。

自立支援センターとは、住居と仕事に困っている方々の一時的な保護および就労による自立など、社会復帰に向けた支援を

都と特別区が共同して設置・運営する自立支援センターの建設工事に関する説明会を開催します。

自立支援センターとは、住居と仕事に困っている方々の一時的な保護および就労による自立など、社会復帰に向けた支援を

### オール東京 滞納STOP強化月間

都と各区市町村は、毎年12月を「オール東京 滞納STOP強化月間」としています。

**納期限内納税にご協力ください**

納期限が過ぎても住民税などの税金の支払いがない場合には、一定の期間後に督促状を送付しています。また納め忘れなどで納付が遅れている方には、納税案内センターから電話で納付確認を行っています。

それでも支払いがないときは差し押さえなどの滞納処分をします。事情があり納付が遅れる際は、問合せ先へご相談ください。



自立支援センターの概要

**設置場所** 神田錦町1-29 神田橋公園地内

**設置期間** 令和2年8月～令和7年8月

※施設概要などは区のHP参照

**問合せ** 生活支援課生活支援係 ☎5211-4126

### 飯田橋駅第3岩本町駅臨時自転車駐車場の利用者募集

現在利用中の方も、令和2年1月31日（金）で期限が切れて利用できなくなるため、新たに申し込みが必要です。

**募集場所・台数** 左表（抽選）

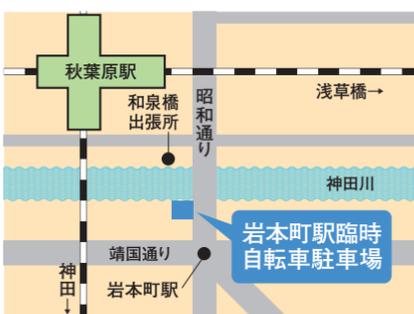
**利用期間** 令和2年2月1日（土）～令和3年1月31日（日）の1年間

**対象** 通勤・通学・業務で利用する個人または法人

**登録手数料**

- ・自転車Ⅱ区内在住者・高校生以下3000円、その他の方6000円
- ・原動機付自転車（50cc以下）Ⅱ区内在住者3500円、その他の方7000円

**申込方法** 「自転車駐車場の利用方法」をご覧ください。12月2日（月）～16日（月）（必着）に所定の申請書と必要書類を郵便



**《募集場所・台数》**

自転車駐車場名	場所	自転車	原動機付自転車 <sup>※1</sup>
飯田橋駅第3	飯田橋4-10先	150台	20台
岩本町駅臨時	神田岩本町15	40台	-

※1 原動機付自転車は、50cc以下の第1種に限る

送または直接問合せ先へ

※直接提出の場合は出張所でも受け付け可能。平日17時～19時、土曜8時30分～17時は総合窓口課（区役所2階）で受け付け

**申請書・利用方法の配布場所**

問合せ先、総合窓口課（区役所2階）、出張所

※区のHP（左の二次元コードからアクセス）からダウンロードも可能

**必要書類**

- ・区内在住者Ⅱ運転免許証など住所を証明するもののコピー
- ・高校生以下Ⅱ学生証などのコピー
- ・身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳・東京都愛の手帳をお持ちの方Ⅱ手帳のコピー
- ・原動機付自転車駐車場の利用希望者Ⅱ標識交付証明書のコピー

※生活保護を受けている方はお問い合わせください

**問合せ** 環境まちづくり総務課交通対策・監査係（区役所5階） ☎5211-4345

**区のスポーツ施策を推進するスポーツ推進委員を募集**

スポーツ推進委員は、スポーツの振興を目的に、区民がスポーツに親しみ、楽しむためのお手伝いをします。

**任期** 令和2年4月1日～令和4年3月31日（2年間）

**対象** 次の内容をすべて満たす方

- ① スポーツに対して関心と理解がある
- ② 20歳～60歳程度で、区内在住・在勤・在学であるか、区内でスポーツ活動をしている
- ③ 事業（主に土曜・日曜・祝日の月1～2回程度）に参加できる
- ④ 事業の企画・運営に積極的に参画協力できる

**募集人数** 若1名（選考）

**報酬月額** 8000円

**申請条件** 12月20日（金）（必着）までに所定の申込書（問合せ先で配布/区のHPからダウンロード可）を郵送または直接問合せ先へ

**問合せ** 生涯学習・スポーツ課スポーツ振興係（区役所6階） ☎5211-3627

T102-8688 九段南1-2-1

**犬を飼っている方へ 犬の登録・狂犬病予防注射は済んでいますか**

生後91日以上の犬の飼い主には、次のことが法律で義務付けられています。

- ① 飼い犬の登録
- ② 毎年1回、4月～6月に狂犬病予防注射を受けさせる
- ③ 交付された鑑札・注射済票を犬に装着する

登録や狂犬病予防注射をしないで犬を飼うと、20万円以下の罰金が科せられます。犬の登録手数料

- ・犬の登録Ⅱ3000円
- ・狂犬病予防注射済票の交付Ⅱ550円（注射済証明書を提出）

**問合せ** 地域保健課動物愛護係 ☎6256-8177



Chiyoda city video

▶ **パラスポーツ千代田に突撃!**

ブラインドサッカーや車いすバスケットなどの日本を代表するパラアスリートが千代田区に集結!その卓越した技を披露していただきました!レポーターとパラアスリートの対決もぜひご覧ください。

**■放映チャンネル**

- ・TCN（東京ケーブルネットワーク）11ch
- 11月24日（日）まで毎日6回（6時・9時・12時30分・16時30分・18時・21時30分）
- ・千代田区公式YouTubeチャンネル
- https://www.youtube.com/user/chiyodacity
- （右の二次元コードからアクセス可）

**問合せ** 広報広聴課5211-4174



# 区内の福祉施設を知っていますか？ 千代田区内福祉施設見学

## 日帰り バスツアー

千代田区内の福祉施設を巡り、各施設を運営している法人の取り組みや、福祉施設・施策等について学んでみませんか。

※本事業は、区内の社会福祉法人によるネットワーク「千代田区地域支援ネットワーク連絡会」が社会福祉法人による地域貢献活動の一環として企画・運営・実施しています

【とき】12月14日(土)10時～15時  
【対象】区内在住者とその家族 【定員】20名(申込順)  
【費用】500円(昼食代を含む)  
【申込方法】12月9日(月)までに電話、ファクスまたはEメール(10面記入例参照)で問合せ先へ  
【問合せ】千代田区社会福祉協議会地域支援係  
☎3265-1901 FAX3265-1902  
✉chiiki@chiyoda-cosw.or.jp



**1 ケアハウス神田紺屋町**  
(福)いちえ会  
都市型軽費老人ホームとして、高齢者住宅の運営、訪問介護などの福祉サービスの提供、地域交流・多世代交流が生まれるような仕組みを創り、豊かな地域社会を創造するべく活動しています。



**2 岩本町ほほえみプラザ**  
(福)多摩同朋会  
デイサービス・ショートステイ・ケアハウス・グループホームの4つの事業で構成される高齢者複合施設と、地域の方の活動の場となっている区民施設が一体化した施設です。



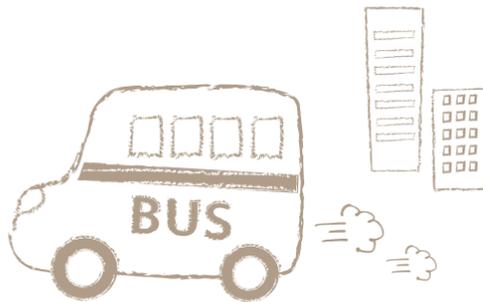
**3 ジョール麹町**  
(福)新生寿会  
区では初となる小規模多機能型居宅介護を始めとする地域密着型サービスに特化した高齢者施設です。認知症対応型通所介護・小規模特別養護老人ホームなど、さまざまなサービスを提供しています。



**4 いきいきプラザ一番町**  
(福)東京栄和会  
高齢者サービスを中心に文化コミュニティ・健康・保健の3つの機能を兼ね備えた都市型総合福祉施設です。ノーマライゼーション理念の実現を目指す、広く開かれた施設です。



**5 アフタースクール千代田**  
(福)共生会  
区内で学童保育クラブを運営しています。保護者の皆さんが安心してお子さんを預けられるように、安全・安心を第一に、遊びを通して、楽しく、健全な育成を図ります。



## 令和元年第3回 区議会定例会の報告

令和元年第3回区議会定例会を、9月25日から10月23日まで開催しました。

この定例会では、区長提出議案14件、委員会提出議案1件、議員提出議案4件が審議され、報告が3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(<https://gikai-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

### ■議案

- ▶平成30年度千代田区各会計歳入歳出決算の認定について(継続審査)
- ▶千代田区人事行政の運営等の状況の公表に関する条例等の一部を改正する条例(可決)
- ▶千代田区選挙長等の報酬及び費用弁償に関する条例の一部を改正する条例(可決)
- ▶職員の給与に関する条例等の一部を改正する条例(可決)
- ▶会計年度任用職員の給与及び費用弁償に関する条例(可決)
- ▶千代田区手数料条例の一部を改正する条例(可決)
- ▶千代田区印鑑条例の一部を改正する条例(可決)
- ▶千代田区災害弔慰金の支給等に関する条例の一部を改正する条例(可決)
- ▶千代田区立九段中等教育学校教育職員の勤務時間、休日、休暇等に関する条例等の一部を改正する条例(可決)
- ▶幼稚園教育職員の給与に関する条例の一部を改正する条例(可決)
- ▶区立お茶の水小学校・幼稚園解体工事請負契約について(可決)
- ▶代官町通り歩道拡幅工事請負契約の一部変更について(可決)
- ▶千代田区立内幸町ホールの指定管理者の指定について(可決)
- ▶千代田区保育施設等運営基準条例の一部を改正する条例の一部を改正する条例(可決)

### ■報告

- ▶平成30年度千代田区財政健全化判断比率について
- ▶代官町通り歩道拡幅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
- ▶公の施設を利用する権利に関する処分についての審査請求について

### ■委員会提出議案

- ▶予防接種の円滑な実施を求める意見書(可決)

### ■議員提出議案

- ▶天皇陛下御即位を祝す賀詞の奉呈について(可決)
- ▶北朝鮮による弾道ミサイルの発射に対して抗議する決議(可決)
- ▶千代田区子どもの遊び場に関する基本条例の一部を改正する条例(否決)
- ▶人工内耳装用者への支援に関する意見書(否決)

## 「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。次の内容を放送しますが、「アラート」のサイレンは放送しません。

【これは、「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  
問合せ 災害対策・危機管理課 ☎5211-4187

### 放送内容

- ①申込者本人または申込者の親もしくは子が区内に在住、あるいは申込者本人が区内に勤務先を有している(アルバイト・パートなどは除く)
- ②現に同居し、または同居しようとする親族(内縁・婚約者を含む)がいる
- ③世帯の所得が定められた基準の範囲内である(表1)
- ④現に住宅に困り、自らが住むための住宅を必要としている
- ⑤住民税を滞納していない

※情報コーナーは日曜・祝日、そのほかは土曜・日曜・祝日を除く  
抽選日 12月18日(水)  
■住宅の概要  
間取り 3LDK  
住居面積 69.49㎡  
使用料 7万1900円/月  
問合せ 区民住宅募集コールセンター ☎5717-7352

《表1 所得基準表》

入居家族数	所得金額(円)
3人	2,656,000～10,768,000
4人	3,036,000～11,148,000
5人	3,416,000～11,528,000
6人	3,796,000～11,908,000

## 湯河原源泉の宿千代田荘が 1年前から予約可能に

6か月前から予約が可能だった協定施設「湯河原 源泉の宿千代田荘」が、1年前から予約できるようになりました。申込方法など詳しくは、区のHP(右下の二次元コードからアクセス可)を参照するか、施設(☎0465-63-1153)にお問い合わせください。

※GW、お盆、年末年始などの特別日は6か月前から予約可  
問合せ コミュニティ総務課 係 ☎5211-4187

## 区民住宅(あき家)の入居者募集 中堅所得者向け(世帯用)

募集期間 12月2日(月)  
募集する住宅 西神田区民住宅(西神田2-6-1)  
募集戸数 1戸  
入居者数 3～6人  
入居予定 令和2年3月ごろ  
対象 次の①～⑥の条件をすべて満たす成年者  
①申込者本人または申込者の親もしくは子が区内に在住、あるいは申込者本人が区内に勤務先を有している(アルバイト・パートなどは除く)  
②現に同居し、または同居しようとする親族(内縁・婚約者を含む)がいる  
③世帯の所得が定められた基準の範囲内である(表1)  
④現に住宅に困り、自らが住むための住宅を必要としている  
⑤住民税を滞納していない  
⑥申込者および同居親族が暴力団員ではない  
※原則、自家所有者(住宅または土地の所有者・共有持分を含む)は申し込みできません  
申込方法 12月2日(月)までの消印で、12月6日(金)(必着)までに「申込みのしおり」に添付の申込書・封筒で郵送  
※申込者多数の場合は抽選申込みのしおりの配布場所  
住宅課(区役所5階、情報コーナー(区役所2階)、出張所、まちみらい千代田(神田錦町3-21))  
※情報コーナーは日曜・祝日、そのほかは土曜・日曜・祝日を除く  
抽選日 12月18日(水)  
■住宅の概要  
間取り 3LDK  
住居面積 69.49㎡  
使用料 7万1900円/月  
問合せ 区民住宅募集コールセンター ☎5717-7352





プライベート栄養レッスン  
食事を見直し元気に長生き

管理栄養士または栄養士が自宅に訪問して行う栄養改善指導です。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も併せて利用できます(レッスン期間中の昼食・夕食)。

とき 令和2年1月～3月(各月任意の1日を指定/全3回)

対象 区内在住の65歳以上で、栄養改善指導を希望し、自ら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 配食サービスのみ并当代実費分(1食につき300円の補助あり)

申込方法 12月20日(金)までに利用申込書を提出

利用申込書の配布場所 かがやきプラザ相談センター(九段南1-6-

10)、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)  
問合せ 在宅支援課介護予防係 ☎5211-4223

シニアのための水中エクササイズとリラクゼーション

とき 12月21日～令和2年2月8日の毎週土曜(全8回)午前10時30分～11時30分(受け付け午前10時～)

会場 いきいきプラザ一番町8階温水プール(一番町12)

対象 60歳～79歳の健康な方  
※事前に必ず問合せ先で医師または保健師の健康チェックを受け、許可が必要(申し込み時に予約)  
※空きがあれば60歳以下の方も参加可(費用4,000円)

定員 30名(申込順)

内容 水中での歩き方の基本や腰痛予防の運動、リラクゼーション

講師 千葉紘一氏(千代田区水泳連盟)

費用 区内在住者2,000円、その他の方4,500円(プール料金を含む)

申込方法 住所・年齢が確認できる物と参加費をお持ちのうえ、直接問合せ先へ

問合せ いきいきプラザ一番町 ☎3265-6311



災害時、命を守るために必要なのは「情報」  
情報収集手段の確認を!

区は、安全・安心メール、防災行政無線などのさまざまな手段で、区民の皆さんに災害情報などを伝えています。しかし、被害が心配される場合には、ご自身で気象情報などに注意することが必要です。いざというときに備えて、日頃から災害時の情報収集手段などを確認しておきましょう。

■防災行政無線・防災無線ダイヤル ☎03-3237-9222

地震、台風などの災害に関することを放送します。なお、雨や風の音などで防災行政無線が聞き取りにくい場合は、防災無線ダイヤルをご活用ください。

■安全・安心メール

区内で発生した災害や気象警報・注意報などを携帯電話やパソコンに電子メールで知らせるサービスを行っています。利用方法など詳しくは、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。



■テレビのデータ放送(dボタン)

テレビのデータ放送では、さまざまな防災情報を入手できます。お住まいの地域の天気予報に加え、降水量、河川の水位情報などが分かります。

■気象庁のHP (https://www.jma.go.jp/jma)

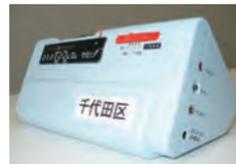
気象警報・注意報や台風情報のほか、大雨による各種災害発生の危険度の高まりを地図上で確認できます。また、区のHPではその他防災関連リンクを掲載しています。

～防災ラジオについて～

防災ラジオは、平成19年以降町会などへ配布し、防災行政無線と同内容の放送を行ってきました。しかし、防災行政無線のデジタル化に伴い、無線の放送内容を聞くことができなくなっていますのでご注意ください。

※通常のラジオは聞くことができます

問合せ 災害対策・危機管理課 ☎5211-4187



12月のシルバートレーニングスタジオ

快適な生活を送るための体力アップトレーニングです。

対象 65歳以上の区内在住者(1週間に1回までの参加です/当日直接会場へ)

問合せ 在宅支援課介護予防係 ☎5211-4223

Table with 4 columns: 会場, 曜日, とき, and 内容. Lists various venues and their respective schedules for the December Silver Training Studio.

※1 30日(月)・31日(火)は休み ※2 第1部または第2部のいずれかにご参加ください ※3 26日(木)は万世橋区民会館(外神田1-1-11)で実施

12月のはあとサロン

高齢者が気軽に立ち寄れる交流スペース。今月のオススメをご紹介します。

対象 60歳以上の区内在住者(申込順)

申込方法 前日までに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 社会福祉協議会 ☎3265-1901 FAX3265-1902

Table with 4 columns: 場所, とき, 内容, 定員・参加費. Lists details for the December Afternoon Salon events.

※各サロンは週2日～5日開室。このほかにもいろいろなプログラムを用意しています

12月のはあとカフェ

コーヒーを飲みながら「認知症」の情報共有や交流ができるカフェ。専門スタッフとの個別相談もあります。

対象 認知症に関心のある方(当日直接会場へ)

Table with 3 columns: 会場・問合せ, とき, 内容. Lists details for the December Afternoon Cafe events.

※日時と内容は変更になる場合あり

☆毎月第2・第4火曜にシルバー人材センター入会説明を開催。詳しくはシルバー人材センター(☎3265-1903)へ☆

### 子育てサポートが受けられる 利用会員登録説明会

**時**12月13日(金)10時30分～11時30分  
**場**子育てひろば「あい・ぽーと」麹町2階「にじ」(三番町7)  
**対**区内在住の生後7日～小学6年のお子さんの保護者 **定**20名(申込順)  
**内**自宅へ子育て・家族支援者を派遣し、宿泊を伴う保育や病後児の保育なども行う、千代田子育てサポート事業の説明(説明会後、希望者は登録可)  
**申**12月12日(木)までに電話で問合せ先へ  
**問**NPO法人あい・ぽーとステーション ☎3556-8473  
**他**託児サービスあり(10名まで(申込順)、要予約)

### ひとり親家庭等医療費助成 現況届の提出を

ひとり親家庭等医療費助成を受給している方は、現況届を提出してください(現況届の用紙は11月頃に発送済み)。提出がない場合は、医療証を発行できるか判定ができなくなるため、医療証が発行できなくなります。  
**提出方法** 12月2日(月)までに郵送または直接問合せ先へ  
**問**子育て推進課手当・医療係(区役所2階) ☎5211-4230  
〒102-8688九段南1-2-1

### 救命蘇生を学ぼう!

**時**12月14日(土)11時～15時(当日直接会場へ)  
**場**「番町の庭」広場(四番町5-9)  
**対**区内在住の幼児～中学生とその保護者  
**内**医師による救命蘇生講習やAED講

習。起震車、煙体験、初期消火体験。日赤救護服と白衣の着替えコーナーもあり  
**師**千代田区医師会医師  
**問**千代田区医師会 ☎3264-5449

### YEN TOWN FOOLSによる クラウンングシアター

**時**12月4日(水)14時～15時(当日直接会場へ)  
**場**神田児童館5階遊戯室(外神田3-4-7)  
**対**区内在住・在園・在学の乳幼児親子、小学生  
**内**「びり」と「ブッチィー」の2人のクラウン(道化師)によるパフォーマンスショー  
**問**神田児童館 ☎3253-6021

### 観劇会

**時**12月11日(水)15時～15時50分(当日直接会場へ)  
**場**四番町児童館(四番町5-8)  
**対**幼児親子、小学生  
**内**劇団こがねむしによる人形劇「てんとう虫は落ち葉のふとん」「ねずみのすもう」  
**問**四番町児童館 ☎3234-3084

### 明るい選挙推進ポスター・標語 展示会

区内在住・在学の小学生～高校生が「明るい選挙」をテーマに作成したポスターと標語の中から、ポスター・標語審査会が選出した入選作品を展示します。  
**時**12月3日(火)～10日(火)9時～17時(3日(火)～6日(金)は20時まで)  
**場**区民ホール(区役所1階)  
**※**障害者週間のイベントと同じ会場  
**問**選挙管理委員会事務局 ☎5211-4268

## 千代田区の小学生のみんな! 五城目町で待ってるよ! 第20回秋田県五城目町・千代田区 こども交流会参加者募集



だまご鍋や朝市などさまざまな魅力がある、自然いっぱいの五城目町。さらに、冬の五城目町はふわふわの雪がたくさん。都会ではなかなか体験できない雪遊びなどさまざまな体験をして、五城目町の小学生と二泊三日の楽しい思い出をつくりませんか。



**時**令和2年1月11日(土)～13日(月・祝)  
**対**区内在住・在学の小学4年～6年生 **定**15名(抽選) **内**下表  
**費**20,000円(交通費、宿泊費、体験代、保険代を含む)  
**申**11月30日(土)(必着)までにファクスまたはEメール(10面記入例参照/学校名も記入)で問合せ先へ  
**問**秋田県五城目町・千代田区こども交流会事務局・津田  
☎080-3095-0325 FAX6261-3624 ✉hanabom@nifty.com

日にち	内容(予定)
1月11日(土)	町の物知り先生による科学実験、しめ縄作り、交歓会
1月12日(日)	雪遊び(杉沢地区)、ホームステイ
1月13日(月・祝)	豆腐や秋田のソウルフード作り、閉会式



五城目町で待ってるよ～!

## 第14回「ちよだジュニア文学賞」受賞者が決定

区内在学の児童・生徒から206編もの作品が寄せられた第14回ちよだジュニア文学賞。次の3作品が受賞し、10月26日に授賞式が行われました。

受賞作品は、区立図書館で貸し出しする作品集で読むことができます。

※第15回の募集は来年5月から始まります  
**問**文化振興課文化振興係 ☎5211-3628



### 「君と生きる物語～勇気がほしい～」 成瀬愛実さん(ホームスクーリング中学3年)

**あらすじ** ユキトは小学生。だけど絶対に喧嘩はしない。両親が大喧嘩して母親が家をでていったから。そんな彼の友達はガキ大将のセイヤ。彼はセイヤと友達にいるために嫌なことも我慢する。しかしある日、弟の誕生日プレゼントのためのお金をゲームに使えと言われて喧嘩になってしまい…

友達から「こういう本が読みたい」と言われて、その子のために書いた作品です。この作品をとおして、一度諦めたことでも思い切ってチャレンジしてみたら案外うまくいくということを伝えたいです。



### 「夏が教えてくれたこと」 堀井香怜さん(共立女子中学校1年)

**あらすじ** 季節は夏。プールの季節である。私の嫌いな季節でもある。そう、私は泳げないのだ。でも今日は検定があるのだ。さくっと終わらせてしまおうと思い、泳ぎだした。その時だった。あの事件が起こったのは…

この作品は、私が初めて書いた作品です。主人公は、小学2年生の頃の自分をモデルにしているので、私と少し似たところがあります。この作品をとおして、努力は大切だということを伝えたいです。



### 「クワガタになったぼく」 豊田瑞樹さん(番町小学校3年)

**あらすじ** ある朝目覚めたら、大きなクワガタになっていた。ぼくのことを家族に気づいてもらおうと、あくせんくとうするのだが…

夏休みに伊豆でカブトムシを捕まえたとき、おばあちゃんに東京に連れて行ってはいけないと言われて、カブトムシのことを考えたところから思いつきました。この作品を読んで、突然自分が虫になってしまったらという興味をもってもらいたいです。



# 生活ほっとライン

## MOFCAライブ (クリスマスVer.)

時 12月9日(月)17時~18時30分(当日直接会場へ)  
 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 区内在住・在勤・在学者  
 内 三四郎のサクソ演奏と共に過ごすひと足早いクリスマス  
 問 障害者よろず相談MOFCA ☎6269-9755 FAX6269-9754  
 〓 info@mofca.net  
 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

## ★ちよだで多世代交流Ciao!★クリスマスジャズコンサート

時 ①12月21日(土)11時~12時、14時~15時②12月22日(日)11時~12時(いずれも同じ内容 / 30分前開場)  
 場 かがやきプラザ1階ひだまりホール(九段南1-6-10)  
 対 区内在住・在学者とその家族 ※②は小学生以上  
 定 80名(申込順)  
 師 響芸(KYO-GEI)  
 申 電話、ファクス、Eメール(10面記入例参照)または直接問合せ先へ  
 問 高齢者活動センター(かがやきプラザ4階) ☎3265-1161 FAX3265-1162  
 〓 kagayaki@chiyoda-cosw.or.jp

## Yasukuniイルミネーション 2019~20

### 1 白山通り

岩波ビル前広場にクリスマスの電飾を設置し、白山通りの街路樹にイルミネーションを点灯します(神保町交差点岩波ビル前広場~共立女子学園)。  
 時 12月1日(日)~25日(水)

### 2 靖国通り

靖国通りの歩道の植栽に、LED10万球の大イルミネーションを点灯します(九段下交差点~須田町交差点)。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21日(土)~令和2年1月19日(日)

### いずれも

問 高山本店 ☎3261-2661

## 観覧募集!年忘れカラオケ大会

時 12月4日(水)12時~15時30分(入退場自由 / 当日直接会場へ)  
 ※出場者の申し込みは終了  
 場 かがやきプラザ4階研修室1・2(九段南1-6-10)  
 内 同好会、一般参加合わせて総勢約60名が参加予定のカラオケ大会  
 問 高齢者活動センター ☎3265-1161

## 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

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。賞品はクリスマスケーキやお正月用品、商店街商品券などです(空くじなし)。  
 福引券配付期間 12月2日(月)~12日(木)  
 抽選会 12月13日(金)16時~18時  
 福引券の配付場所 歳末謝恩セール参加店  
 抽選会場 区立富士見福祉会館跡地前(富士見2-3-6)  
 問 東京大神宮通り・飯田橋西口通り商業連合会・松浦 ☎3262-1940

# のびのび子育て

## 短期苦手教室 ~マット運動&鉄棒~

時 12月26日(木)・27日(金)・28日(土)(全3回) ①幼児クラス=9時~10時20分②小学生クラス=10時40分~12時 ※未就園児は参加できません  
 場 スポーツセンター(内神田2-1-8)  
 定 各クラス10名(抽選)  
 内 マット運動と鉄棒・とび箱の苦手意識を克服するクラス  
 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 12月12日(木)(必着)までに往復ハガキ(1人1枚 / 10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  
 他 持ち物=室内シューズ、運動できる服装、タオル、飲み物

## 親子水泳教室

時 令和2年1月11日~2月29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 おむつが取れている3歳以上の未就学児とその保護者 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 12月15日(日)(必着)までに往復ハガキ(1組1枚 / 10面記入例参照 / 定員超過の場合、9時~9時50分の回への変更可否も記入)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

# 千代田区から世界へ! 君もオリンピック選手を目指そう!!

- ①早く走れる走り方
- ②バドミントンが好きになるバドミントン入門

時 ①12月7日(土)②12月21日(土)いずれも14時~16時  
 場 西神田児童センター(西神田2-6-2)  
 対 区内在住・在学の小学生 定50名(申込順)  
 師 ①井原直樹氏(陸上元日本代表中央大学陸上競技部短距離コーチ / 写真右) ②須賀泰子氏(アトランタオリンピック、シドニーオリンピック出場 / 写真左)  
 申 電話または直接問合せ先へ 問 西神田児童センター ☎5215-9062  
 他 持ち物=バドミントンのラケット(持っている方のみ)

早く走れるようになるには  
 ①姿勢 ②腕の振り方 ③OOO!

最後の一つは何か? 当日会場で体験してね!

### バドミントンの魅力は

- ①シャトルが当たったときの嬉しさ
- ②幅広い年代の人たちとできる
- ③OOO!



## 12月の健康ちえっく(予約制)

会場 千代田保健所(九段北1-2-14) 問合せ ☎5211-8161 FAX5211-8192

事業名	対象・内容	とき
栄養相談	内 バランスの取れた食事、離乳食など食に関する相談	9時~17時(随時受け付け)
ママ・パパ学級(食生活編)※予約不要	対 区内在住の妊娠中の方とそのパートナーの方 内 妊娠期(中期~後期)の食生活と栄養のお話	9(月)13時15分~15時
アレルギー相談	対 0歳~15歳の区内在住者 内 小児科医のアレルギーに関する相談	17(火)・24(火)9時30分~10時
歯科保健相談(歯科健診)	対 区内在住の妊産婦・乳幼児とその保護者 内 歯科健診やむし歯予防のためのフッ素塗布など	7(土)・21(土)8時45分~11時15分 4(水)・12(木)・18(水)12時45分~16時
はみがき教室	対 区内在住の乳幼児とその保護者 内 歯磨きを嫌がってさせてくれない、磨けているかどうか自信がないなど、むし歯予防に関するお話・相談	25(水)9時~14時 13(金)・16(月)11時~16時
食べ方相談室	対 区内在住の乳幼児とその保護者 内 食事に時間がかかる、丸飲みする、好き嫌いが多く、口につためて飲み込まないなど、子どもの食べ方に関する相談	24(火)13時30分~16時
ビーバー教室	対 区内在住の11か月~1歳3か月児とその保護者(対象者には生後11か月に通知します) 内 離乳完了期のお口の機能に合わせた食べ方やむし歯予防のポイント、離乳の完了と間食のとり方について	9(月)10時30分~12時
離乳食講習会	対 区内在住の6か月児とその保護者(対象者には通知します) 内 7~8か月児を中心とした離乳食について	20(金)13時30分~15時
ちよ♡ママ面談※平日は予約不要	対 区内で妊娠届を提出したすべての妊婦 内 保健師・看護師による、妊娠・出産・子育てのさまざまな相談やサービスの案内(出産準備手当の申請もできます)	平日=8時30分~17時15分(最終受け付け 16時30分)、土曜=7(土)・21(土)9時~10時、11時~(3枠)
乳幼児健診(対象者には通知します)	3~4か月児健診	対 区内在住の①令和元年7月21日~8月10日生まれのお子さん②令和元年8月11日~8月31日生まれのお子さん
	1歳6か月児健診	対 区内在住の①平成30年5月1日~5月20日生まれのお子さん②平成30年5月21日~6月10日生まれのお子さん
	3歳児健診	対 区内在住の平成28年11月1日~11月20日生まれのお子さん
	5歳児健診	対 区内在住の平成26年12月6日~12月25日生まれのお子さん

いきいき工作教室

時12月7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)
対工作に興味のある方
定10名(申込順/小学生以下が参加する場合保護者の同伴が必要)
内クリスマスやお正月用の、木のブロックを用いたモザイクアートを作る
師青野広夢氏(画家)
費1,500円(材料費を含む)
申11月25日(月)までに参加費をお持ちのうえ直接問合せ先へ
問いきいきプラザ一番町
☎3265-6311
他①持ち物=エプロン②汚れてもよい服装で参加してください

申11月22日(金)~12月20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 FAX5295-2820
他①花材などは変更となる場合あり②制作サイズ=幅22cm、奥行8cm、高さ22cm



公開講座「いけばな」参加者募集

時12月21日(土) 13時30分~15時30分
場障害者福祉センターえみふる(神田駿河台2-5)
対区内在住・在勤・在学者(障害の有無は問いません) 定20名(申込順)
内初心者でもできるクリスマスのいけばな
師小山由美子氏((一財)池坊華道会中央委員) 費1,500円(材料費)
申12月16日(月)17時までにHP、電話、ファクス、Eメール(10面記入例参照)または直接問合せ先へ
問障害者福祉センターえみふる
☎3291-0600 FAX3291-0608
✉emifuru@chime.ocn.ne.jp
https://emifuru.com

すてきなお正月を演出! お正月アレンジメント講習会

時12月22日(日) 10時30分~12時、13時30分~15時(各日内容は同じ)
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異なる
内デザインフラワーを使用したスタイリッシュなお正月アレンジメント作り
師(株)日比谷花壇デザインスタッフ
定各回10名(申込順)
費3,500円(材料費)

岩本町・東神田 ファミリーバザールへ出かけよう!

徳川二代将軍秀忠の時代、外濠の改修とともに神田川が誕生しました。その柳原の土手に沿って古着屋が店を出し、「繊維の街」として知られる今日の間屋街の原型が出来上がりました。明治・大正時代になると着物から洋服へと変わり、特に戦後は洋服の大生産地になりました。



岩本町・東神田ファミリーバザール実行委員会 左:三橋会長 右:角田本部長

そこで生産された商品を格安で販売したのがファミリーバザールの始まりです。現在「ファミリーバザール」は、年2回開催され、にぎわいをみせています(詳しくは、問合せ先のHP参照)。
時11月23日(土・祝)・24日(日)・30日(土)、12月1日(日) 9時~17時(当日直接会場へ)
内繊維製品や日用品などの販売のほか、隅田川から湾岸エリアを巡る「晴海&豊洲ベイエリアクルーズ」、お買い物券などが当たる「わくわくスクラッチ」、また「起震車イベント」を実施。各地物産展やネオ屋台村キッチンカーもあり。詳しくは問合せ先のHP参照
問岩本町・東神田ファミリーバザール実行委員会☎3865-5951
https://www.family-bazar.com

12月4日~10日は人権週間、12月10日は人権デー

みんなで築こう人権の世紀

考えよう相手の気持ち 未来へつなげよう違いを認め合う心 LGBTsをテーマにイベントを開催!

【イベントの期間】12月3日(火)~10日(火) 9時~17時(3日(火)は20時まで)
【会場】区民ホール(区役所1階/障害者週間のイベントと同時開催)
【問合せ】国際平和・男女平等人権課男女平等人権係☎5211-4166

LGBTs(★)は自分の周りにはいない、と思う方もいるかもしれませんが、その割合は、約13人に1人という調査もあります。いじめや子どもへの虐待、不当な差別・暴力などと同様に、心ないからかいや本人が望まぬ暴露(アウトイング)は、人権の侵害にあたります。人権週間にきっかけに、多様な性のあり方を含め、「相手を思いやり、違いを認め合う心の大切さ」について、改めて考えてみませんか。★レズビアン(L)、ゲイ(G)、バイセクシュアル(B)、トランスジェンダー(T)の頭文字と、それ以外の多様な性の存在を「s」で表記したもの

人権標語パネル展

区立中学校・中等教育学校の生徒の作品を、合計65点展示します。

- 最優秀賞 「生きる尊さ 大切さ どの命も 皆同じ」 根岸 良美さん(麹町中学校2年)
優秀賞 「君がいる ただそれだけに意味がある」 阿部 結衣さん(麹町中学校2年)
「やさしさは 人から人へ こだます」 藤原 新琉さん(神田一橋中学校1年)
「さしのべた その手こそが 本当の勇氣」 K・Aさん(九段中等教育学校)

セクシュアル・マイノリティのポートレート展“OUT IN JAPAN”

写真家レスリー・キーによるセクシュアル・マイノリティのポートレート展示です。

ニュースで聞く「LGBT」「性的少数者」、自分とは関係ない人たちだと思いますか?いえいえ、目からウロコな事実がいっぱい!世界の多様さを知って、あなた自身も見つめ直してみませんか?



ブルボンヌさん(女装パフォーマー・ライター)

※ブルボンヌさんがLGBTsについてお話しする講演会は11月5日号で紹介しています

人権擁護委員に相談してください。秘密は守ります。

区内では、法務大臣に委嘱された8名の人権擁護委員が活動しています。人権の侵害や身の上の心配ごとなどの相談に応じています(10面各種相談の人権身の上相談参照)。【相談日時】8月を除く毎月第2火曜13時~15時 【会場】区民相談室(区役所2階)

その他の相談先

- LGBTs相談(詳しくは10面各種相談の表参照)
■夜間人権ホットライン
人権週間に合わせ、夜間「電話法律相談(無料)」を実施します。人権侵害や日常生活での法律問題に、弁護士が電話で相談に応じます。
時12月5日(木) 17時~20時(1人10分程度)
相談電話 ☎6722-0127
問(公財)東京都人権啓発センター☎6722-0124

2月のスポーツ施設の利用申し込み抽選(スポーツセンターのみ3月分)

Table with 4 columns: 施設名, 申込期間, 抽選, 空き施設受け付け. Rows include ①外濠公園, ②花小金井運動施設(野球など), ③スポーツセンター(主競技場・プール・卓球場などの団体利用).

申込方法 ①事前に九段生涯学習館(九段南1-5-10)で利用登録し、申し込み②③申込書(各問合せ先で配布)を問合せ先へ

利用できない日 ③3月16日(月)(休館日)

※このほかにも区の事業などのため、利用できない場合あり。詳しくは各問合せ先へ

問合せ ①外濠公園(五番町先)☎3341-1731②九段生涯学習館(九段南1-5-10)☎3234-2841③スポーツセンター(内神田2-1-8)☎3256-8444



# 生活ほっとライン

## 麹町通り商店会 歳末大売出し

加盟店でのお買い上げ金額に応じて三角くじを引き、当たるとくじに書かれた金額がお支払いから差し引かれます。  
**時**12月1日(日)～15日(日)  
**問**麹町通り商店会・小林  
 ☎3261-2246

## 10代のためのプレミアム・コンサート スウェーデン放送合唱団

～世界最高峰の合唱～  
**時**11月27日(水) 19時～20時45分頃  
**場**紀尾井ホール(紀尾井町6-5)  
**定**800名(申込順/大人のみでも入場可、未就学児は入場不可)  
**内**世界トップレベルの合唱団による極上のハーモニーで「声」の芸術を存分に

体感。出演者による解説付き  
**出演** P.ダイクストラ(指揮)、スウェーデン放送合唱団、松本志のぶ(ナビゲーター)ほか  
**費**小学1年生～19歳=S席2,000円、A席1,500円/その他の方=S席4,000円、A席2,500円/5名以上で団体割引あり(詳細は問合せ先へ)  
**問**HPで問合せ先へ  
**問**(公財)ソニー音楽財団  
 ☎3515-5261 <http://www.smf.or.jp>

## 【秋葉原乗船】お台場レインボー花火と東京夜景クルーズ



**時**12月7日(土)・14日(土)・21日(土) 18時～20時(雨天・荒天中止)  
**発着場所** 秋葉原和泉橋防災船着場  
**内**船上からお台場の花火と夜景見学  
**対**小学生以上の方(幼児は不可)  
**定**各日40名(申込順/最少催行人数25名) **費**3,500円

**問**各日3日前までに電話で問合せ先へ(商品番号2776-15629)  
**問**(株)ポケットカルチャー☎5652-7072

## 生涯学習団体1日公開講座 サークル体験会(12月)

九段生涯学習館などで活動する区民サークルが「サークル体験会」を開催。各サークルの体験日など詳しくは、区立施設の掲示ポスターや問合せ先のHPをご覧ください。

**実施サークル(ジャンル)** 歌声サロン 明星の会(コーラス)、G・リズムック 東子(体操)、真清会(生け花)、千代田区 武術太極拳同好会(太極拳)、筆クラブ(書道)、道の会(書道)  
 ※実施サークルが変更となる場合あり  
**問**九段生涯学習館☎3234-2841  
<http://www.kudan-ll.info>

## ふれあいバザー&いちごフリーマーケット

**時**11月30日(土) 10時～14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15店舗

## 約25店舗が出店 フリーマーケットを開催

**時**12月14日(土) 11時30分～14時(雨天決行)  
**場**いきいきプラザ一番町地下1階カスケードホール(一番町12)  
**問**やってみようフリマの会!  
 ☎3261-9456  
**他**持ち物=買い物袋

## 公開講座「ガーデニング」参加者募集!

**時**12月23日(月) 10時30分～12時  
**場**障害者福祉センターえみふる(神田駿河台2-5)  
**対**区内在住・在勤・在学者(障害の有無は問いません)  
**定**15名(申込順)  
**内**新年の寄せ植えを体験。出来上がったプランターはその日に持ち帰り  
**費**1,600円(当日お支払い)  
**問**12月13日(金)17時までに、HP、電話、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**障害者福祉センターえみふる  
 ☎3291-0600 FAX3291-0608  
 ✉emifuru@chime.ocn.ne.jp  
<https://emifuru.com>

## 12月の各種相談(無料/受付時間は終了の30分～1時間前)

★家族、介護などの事業者も相談可  
 日程が変更になる場合があります。事前にお問い合わせください。

名称	対象	相談内容・相談日時	相談場所	問合せ
法律相談(予約制)	区内在住・在勤・在学者	相続、婚姻関係、借地・借家など(弁護士が対応) <b>時</b> 4(水)・6(金)・11(水)・13(金)・18(水)・20(金)・25(水)・27(金) 13時～15時45分	区民相談室(区役所2階)	区民相談室 ☎5211-4176
税務相談		確定申告、相続・贈与税など <b>時</b> 12(木)・26(木)		
不動産相談		地代・家賃、賃貸、売買など <b>時</b> 5(木)・19(木)		
土地家屋調査士相談		土地・建物の調査、不動産登記など <b>時</b> 19(木)		
司法書士相談		遺言、相続、登記、借地・借家など <b>時</b> 12(木)		
行政書士相談		相続、許認可手続き、外国人ビザなど <b>時</b> 3(火)・17(火)		
社会保険・労務相談		社会保険、労働条件、仕事の悩みなど <b>時</b> 10(火)		
行政相談	国政などへの苦情・要望など <b>時</b> 10(火)	消費生活センター(区役所2階) 区民相談室(区役所2階)	消費生活センター ☎5211-4314	
一般相談	区政への問い合わせや日常生活のことなど <b>時</b> 平日8時30分～17時			
消費生活相談	商品の購入・契約など消費生活で困っていること(消費生活相談員が対応) <b>時</b> 平日9時30分～16時	消費生活センター(区役所2階) 区民相談室(区役所2階)	消費生活センター ☎5211-4314	
多重債務相談(予約制)	債務整理、整理後の生活など(弁護士が対応) <b>時</b> 26(木) 13時～15時45分(受け付けは15時15分まで)			
経営相談(予約制)	中小企業者 起業予定者	中小企業経営に関するさまざまな経営課題や創業に関することなど(中小企業診断士が対応)。出張相談も可能 <b>時</b> 平日9時～17時	経営相談室(区役所2階)	商工観光課商工融資係 ☎5211-4344
ミュウ MIW相談室(予約制)	区内在住・在勤・在学者	夫婦やパートナー・家族関係、子育て、人間関係、働き方、ハラスメント、DV、性に関すること、性暴力、犯罪被害などの悩み(託児サービスあり(有料・要予約)/*は英語での相談も可能) ※DVで緊急を要する場合は、生活支援課へ <b>時</b> 10時30分～15時30分=4(水)・6(金)・7(土)・12(木)・14(土)・18(水)・20(金)・21(土)・26(木)・28(土)・*、16時30分～20時30分=3(火)・5(木)・10(火)・11(水)・13(金)・*・17(火)・19(木)・24(火)・25(水)・27(金)・* 女性弁護士の法律相談(女性限定) <b>時</b> 10(火) 13時～15時30分	MIW相談室(区役所10階)	MIW相談室 ☎5211-4316 (予約専用電話/話し中の場合) ☎5211-8845)
人権身の上相談(予約制)	区内在住・在勤・在学者	人権の侵害や身の上の心配ごと(人権擁護委員が対応/相談日曜日17時までに要予約) <b>時</b> 10(火) 13時～15時	区民相談室(区役所2階)	国際平和・男女平等人権課 男女平等人権係☎5211-4166
LGBTs相談(予約制)		性自認や性的指向に関する悩み。家族などの相談も受け付け(LGBTsの相談支援経験が豊富な相談員が対応) <b>時</b> 12(木) 16時30分～19時30分	MIW相談室(区役所10階)	
女性・ひとり親家庭相談	区内在住者	女性のさまざまな悩み、女性・母子が配偶者などから受けているDV、ひとり親家庭の生活全般(子育て、就労など)いずれも婦人相談員が対応し必要な場合は緊急避難などの保護、公的制度や貸付金の案内など自立に向けた支援を実施) <b>時</b> 平日8時30分～17時	生活支援課生活支援係(区役所3階)	生活支援課生活支援係 ☎5211-4126
保健福祉オンブズパーソン相談(予約制)	区内在住者★	保健福祉サービス全般への相談・苦情(郵送での相談も受け付け可。郵送の場合は、福祉総務課保健福祉オンブズパーソン事務局〒102-8688九段南1-2-1) <b>時</b> 10(火) 小嶋珠実氏(社会福祉士/主に高齢者・障害者関係)、25(水) 佐藤まゆみ氏(淑徳大学短期大学部准教授/主に子育て・保育関係)いずれも14時～16時	区役所会議室	福祉総務課厚生係 ☎5211-4211
福祉専門法律相談(予約制)	区内在住・在勤・在学者★	福祉や成年後見制度、消費者被害に関する悩み、相続や遺言の相談(弁護士が対応/ちよだ成年後見センター職員も同席) <b>時</b> 5(木) 石川氏(弁護士)、19(木) 澄川氏(弁護士)いずれも14時～16時20分	ちよだ成年後見センター(九段南1-6-10かがやきプラザ4階)	ちよだ成年後見センター ☎6265-6521
成年後見制度相談		成年後見制度の利用、後見活動の悩みや不安 <b>時</b> 平日8時30分～17時		
介護カウンセリング(予約制)	区内在住者★	介護によって生じるストレスに関すること(介護ストレス、高齢者虐待、ターミナル期の家族の心のケア、死後の家族の心のケアなど/専門のカウンセラーが対応) <b>時</b> 11(水) 10時～13時、21(土) 13時～16時	かがやきプラザ1階相談室(九段南1-6-10)	かがやきプラザ研修センター ☎6265-6560
障害者就労相談室(予約制)	区内在住者★	障害のある方の就職活動や職業訓練のアドバイス、在職中で職業上の悩みなど(ジョブコーチ(職場適応援助者)が対応/障害者手帳がなくても相談可) <b>時</b> 18(水) 9時～16時	障害者就労支援センター(区役所3階)	障害者就労支援センター ☎3264-2153 FAX3556-1223
くらしと仕事・家計に関する相談	区内在住者	生活の悩みごとや心配ごとの解決方法を考える。家族や身近な方の相談も受け付け <b>時</b> 平日8時30分～17時	生活支援課生活支援係(区役所3階)	生活支援課生活支援係 ☎5211-4126

### 令和元年10月1日から 自動車の税金が変わりました

#### ■「自動車取得税」の廃止と「自動車税環境性能割」の導入

・税率は燃費基準達成度などに応じて決定。新車・中古車を問わず、非課税・1%・2%・3%の4段階を基本とする（営業車・軽自動車の税率は2%が上限）  
・10月1日（火）から令和2年9月30日（水）までに取得した「自家用乗用車」は、税率が1%軽減

#### ■「自動車税」が「自動車税種別割」に名称変更し、税率が引き下げに

詳しくは(都)主税局のHP([http://www.tax.metro.tokyo.jp/kazei/car\\_zeikai.html](http://www.tax.metro.tokyo.jp/kazei/car_zeikai.html))をご覧ください。

☎東京都自動車税コールセンター ☎3525-4066

**広告掲載料** 1ページ（縦210mm×横148mm）176,000円、1コマ（縦93mm×横66mm）23,100円

**スタンプラリー商品掲載料** 1コマ（縦43mm×横41mm）16,500円（広告と同時申し込みで11,500円）

締12月23日(月)  
☎千代田区商工業連合会 ☎5244-5135  
<http://chiyoda-shokoren.com>

☎掲載料は税込み金額



### 千代田さくら祭り2020 公式ガイドMAPの広告掲載募集

毎年、桜の開花時期に発行される「千代田さくら祭り公式ガイドMAP」。2020年には15年目を迎えます。2020年夏に控える東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けてお店のPRをしてみませんか。申込方法など詳しくは、問合せ先のHPをご覧ください。

**広告規格・掲載料** オールカラー、A5版、80ページ  
**制作部数** 20万部(予定)

### 11月25日～12月1日 犯罪被害者支援推進期間

#### ■警視庁犯罪被害者ホットライン

一人で悩まずにご相談ください。

**相談内容** 犯罪被害による心の悩み  
**電話番号** 3597-7830

#### ■性犯罪被害に関する電話相談

☎#8103(24時間365日)  
☎麹町警察署 ☎3234-0110  
☎丸の内警察署 ☎3213-0110  
☎神田警察署 ☎3295-0110  
☎万世橋警察署 ☎3257-0110

## クレー射撃／ライフル射撃 シミュレーター・イベント



時12月15日(日) 午前の部10時～12時、午後の部13時～17時(当日直接会場へ)

場スポーツセンター弓道場(内神田2-1-8)

内東京2020大会採用種目「射撃」のクレー射撃とライフル射撃をシミュレーターで体験

師大内智喜選手(2019年夏季公式クレー大会3位)、古武家悠斗選手(新潟国体エアライフル優勝)、服部佐和選手(海外派遣候補/写真)

☎シミュレーター・イベント実行委員会 ☎3831-5304

☎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



### 競技概要 精密な技術に宿る、強靱な精神力。 極限のプレッシャーに撃ち勝て!

射撃は、銃器を用いて標的を撃ち、精度の高さを競う競技です。固定された標的を撃つ「ライフル射撃」と、空中に放出された動く標的を撃破する「クレー射撃」があります。

詳しくは、(公財)東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会のHP (<https://tokyo2020.org/jp>) をご覧ください。

広告

## 東京通信病院「公開講座」

開催日時 2019年12月7日(土) 午後2時～午後3時30分  
開催場所 東京通信病院 管理棟 7階 講堂(千代田区富士見2-14-23)  
開催内容 最近、話題のキーワードになっている「白血病」、高齢化社会の中、急増している「心不全」に関する治療法などについて、各専門の医師が分かりやすく説明しますので、是非ご参加ください。(申込不要)  
お問合せ先: 東京通信病院 医事課 地域連携係 (TEL: 03-5214-7497)  
<https://www.hospital.japanpost.jp/tokyo/>

### 大好評!参加費無料!定員30名(予約制)! ~どなたでも参加できます~

## 第2回 お葬式セミナー

★家族葬ってなんなの?

～今どきの家族葬～

★費用ってどのくらい?

日時:2019年12月7日(土)10:00~11:15

場所:千代田区平河町1-5-9厚生会館5階会議室

★あらかじめ考えておきたい!

主催・参加申込 一般財団法人 土木建築厚生会

☎03-3264-1241 担当者 新越・吉田 ※相談コーナーあり

Application form with fields for name, address, phone number, etc.

## 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

### ■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

### ■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)。

### 第3回正社員就職!合同企業面接会 ・合同企業面接会直前セミナー

#### ■合同企業面接会(複数社と面接可)

時11月27日(水)13時～16時(受け付け12時30分/当日直接会場へ)

☎面接希望の場合は、履歴書・職務経歴書などを面接希望企業数分持参

#### ■合同企業面接会直前セミナー

時11月27日(水)10時30分～11時30分(受け付け10時～)

☎50名(申込順)

### ☎HPで問合せ先へ

### いずれも

☎就職活動中の方(令和2年度新卒生を除く)

場東京しごとセンター(飯田橋3-10-3)

☎中小企業採用力向上支援事業事務局 ☎6261-5384 <https://tokyoshigotokigyuu.jp/gomen>

☎参加企業の情報はHPに掲載。セミナー参加者に、面接対策ハンドブックをプレゼント

## 男女共同参画センター MIWの催し



### ビデオサロン&カフェ 「ニーゼと光のアトリエ」

時12月20日(金)14時30分～、18時30分～(当日直接会場へ/各回終了後カフェあり)

場MIW(区役所10階) ☎各回20名程度(先着順)

内1944年、ブラジルの精神病院では電気ショックなどの暴力的な治療が行われていた。そこに赴任した女医が、病室をアトリエにして人権に配慮した画期的治療を行った、実話の映画

☎MIW ☎5211-8845 FAX5211-8846 ✉miw@city.chiyoda.tokyo.jp

☎託児サービス・手話通訳・要約筆記あり(いずれも2週間前までに要予約/詳しくは問合せ先へ)

## 図書館の催し

### 日比谷図書文化館 図書フロア企画展示 「劇場・映画の街 千代田」

時～令和2年1月17日(金)

場日比谷図書文化館2階パープルゾーン(日比谷公園1-4)

内数多くの劇場や映画館を有する千代田区。宝塚や歌舞伎、映画の魅力がたっぷり詰まった資料を紹介

☎日比谷図書文化館 ☎3502-3340



広告



無料

## 司法書士による法律相談会

相続・遺言 不動産売買・贈与 会社設立・企業法務  
成年後見 クレジット・サラ金 債務整理・破産 等

運営: 東京司法書士会千代田支部 会場: 神保町区民館2階洋室A(神田神保町2-40)  
日時: 令和元年11月29日(金)18:00~20:00  
問合せ: 司法書士 佐原大介 080-3574-2525 ※予約優先  
<千代田区役所でも開催中 毎月第2木曜日 13:00~15:00>

# 生活ほっとライン

## 歳末地域たすけあい募金が 始まります

皆さんにご協力いただいた募金は、支援を必要とする方々に対する援助や、区内の福祉活動に使用されます。ご協力をお願いします。

**募金期間** 12月1日(日)～10日(火)  
**受付場所** 各町会事務所、出張所、社会福祉協議会  
**問**千代田区社会福祉協議会(九段南1-6-10かがやきプラザ4階)  
☎3265-1901

## 映画「いきたひ～看取り・命のバトン～」 上映会&監督トークショー

**かがやきプラザ研修センター映画会**  
**時**12月7日(土)13時30分～15時50分(開場13時)  
**場**かがやきプラザ1階ひだまりホール(九段南1-6-10)  
**対**区内在住・在勤・在学者、区内でボランティア活動をしている方  
**定**70名(申込順)  
**内**末期がんの余命宣告を受けた夫を妻が撮ったドキュメンタリー映画の上映と、

長谷川ひろ子監督によるトークショー、区内医療関係者の取り組みを紹介  
**申**12月6日(金)までに電話、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**かがやきプラザ研修センター  
☎6265-6560 FAX3265-1162  
✉jinzai@chiyoda-cosw.or.jp

## 心の傷を癒すピアカウンセリング ～話を聴き合う体験学習～

**無料公開講座**  
**時**12月7日(土)14時～15時30分  
**場**和洋女子大学九段フォーラム(九段北1-12-11和洋九段女子高等学校東隣スカイビル2階) **定**30名(申込順)  
**内**傾聴をベースにしたフォーカシングにより心の傷が癒やされていくプロセスを解説。話を聴き合う体験学習も実施  
**師**酒井久実代氏(和洋女子大学人文学部心理学教授)  
**申**12月4日(水)までにハガキまたはファクス(10面記入例参照/メールアドレス、性別も明記)で問合せ先へ  
**問**和洋女子大学地域連携センター  
☎047-371-1473  
FAX047-371-2271  
〒272-8533千葉県市川市国府台2-3-1

## 朗読で味わう文学 ～作品世界へ出かけよう～

**区民自主企画運営講座**  
**時**1月9日・23日、2月6日・20日、3月5日  
いずれも木曜(全5回)19時～20時30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**朗読の基礎を学び、最終回には発表会を開催。参加者同士の対話を通し、楽しみながら作品世界を深く味わう  
**師**秋山京子氏(俳優/写真)  
**費**2,500円(全5回分)  
**申**12月20日(金)17時までにHP、電話またはファクス(10記入例参照)で問合せ先へ  
**問**九段生涯学習館☎3234-2841  
FAX3262-7460  
http://www.kudan-ll.info



## 九段中等教育学校吹奏楽部 第11回ウィンターコンサート

**時**12月22日(日)14時～(開場13時30分/当日直接会場へ)  
※小学生以下は保護者の同伴が必要  
**場**九段中等教育学校体育館(九段北2-2-1)  
**内**吹奏楽オリジナル曲、アンサンブル発表、おなじみのポップスなどを盛りだくさんに演奏  
**問**九段中等教育学校吹奏楽部顧問  
☎3263-7190

## マイナンバーが未収録の方へ 住所や氏名が変わったら届け出を

**ねんきん定期便を受け取るために**  
日本年金機構にマイナンバーが収録されている方は、住所や氏名の日本年金機構への変更届け出を省略できます。しかし、次の方はマイナンバーが日本年金機構に収録されていないため、

住所や氏名が変わった場合「ねんきん定期便」などの各種年金に関するお知らせが届かない場合があります。  
・平成27年10月5日以前より海外に住んでいた方など、一度もマイナンバーを有したことがない  
・マイナンバーが何らかの理由で変更されたことがある  
住所・氏名に変更があった際は、加入する年金制度ごとの届出先へ速やかに変更届を提出してください。  
変更届の届出先は問合せ先のHPで確認できます。また、マイナンバーが収録されているかどうかはねんきんネット([https://www.nenkin.go.jp/n\\_net](https://www.nenkin.go.jp/n_net))で確認できます。  
**問**千代田年金事務所☎3265-4381  
http://www.nenkin.go.jp

## どなたでもご利用できます あなたのまちの車いすステーション

車いすステーションでは、車いすの短期貸し出しを行っています。区内での使用で1週間以内の貸し出しならどなたでもご利用できます。ぜひご利用ください。  
**貸出場所** 出張所、商店・個人宅など(区内全38か所)  
※詳しい場所や利用方法などは、問合せ先のHPをご覧ください。  
**貸出期間** 1週間以内  
**問**千代田区社会福祉協議会  
☎3265-1901 FAX3265-1902  
<https://www.chiyoda-cosw.or.jp/service/kurumaisu>

## 12月の休日応急診療

**問合せ** 千代田保健所(九段北1-2-14) ☎5211-8161 FAX5211-8190

**場所** 千代田保健所(九段北1-2-14) 最寄り駅=九段下駅5番出口  
**開設日** 1日・8日・15日・22日・29日・30日・31日

診療科目	受付時間	電話番号(開設日のみ)
内科・小児科	9時～12時30分、 14時～17時30分、19時～21時30分	☎5211-8202
歯科	9時～16時30分	☎5211-8203
調剤薬局	9時～21時30分	☎5211-8197

※受診するときは、事前に電話で問合せ先へ ※健康保険証・子ども医療証が必要  
※調剤薬局は、千代田保健所以外の薬局でも当番制で開設。詳しくは、区のHP参照

### 休日診療案内等

- 消防署病院案内(24時間)丸の内消防署☎3215-0119、麴町消防署☎3264-0119、神田消防署☎3257-0119
- 消防庁救急・相談センター(24時間)☎#7119(ダイヤル回線からは☎3212-2323)
- 医療機関案内サービス「ひまわり」(24時間)☎5272-0303 <http://www.himawari.metro.tokyo.jp>

### 平日準夜間の小児科診療

**とき** 月曜～金曜19時～22時(受け付けは21時45分まで)  
**会場** 日本大学病院・ちよだこども救急室(神田駿河台1-6) **対象** 中学生以下  
※受診するときは、事前に電話で日本大学病院(☎3293-1711)へ※健康保険証・子ども医療証が必要

## 12月の保健ガイド(予約制)

**問合せ** 千代田保健所(九段北1-2-14) ☎5211-8161 FAX5211-8192

事業名・対象など	とき	会場
<b>精神デイケア</b> 区内在住で心の病気のある方	6(金)・13(金)・20(金) 9時30分～14時30分	えみふる (神田駿河台2-5)
<b>難病リハビリ教室 (相談・指導)</b>	25(水) 13時30分～15時	千代田保健所

## 12月の健康チェック(予約制)

**実施場所** 千代田保健所(九段北1-2-14) **問合せ** ☎5211-8161 FAX 5211-8192

事業名・対象など	とき
<b>骨密度測定会</b> 16歳以上の区内在住者 ・骨密度測定(640円) ・血管年齢測定(無料) ・結果は、医師または保健師が当日説明 ・測定は同一年度内1回まで ・3日前までに申し込みが必要	11(水)9時～11時 ※生活習慣病予防相談と 同時に受けられます
<b>生活習慣病予防相談</b> 20歳以上の区内在住者 ・血管年齢測定(無料) ・栄養相談、運動相談、健康相談 ・3日前までに申し込みが必要	11(水)9時～11時 ※骨密度測定会と同時に 受けられます
<b>心の相談室</b> 区内在住で心の問題で悩んでいる方とその家族	12(木)・27(金) 13時30分～15時30分
<b>肝炎ウイルス検査</b> 16歳以上の区内在住で過去に肝炎ウイルス検査を受けていない方 ・3日前までに申し込みが必要 ・結果は郵送します	6(金)9時30分～10時
<b>HIV・性感染症 (梅毒・クラミジア・淋菌)相談・検査</b>	6(金)9時～9時30分
<b>ふん便のノロウイルス検査</b> 区内在住・在勤・在学者(有料) ・RT-PCR法 6,000円 ・リアルタイムPCR法 9,100円 事前に採便管を取りに来てください	3(火)・6(金)・10(火)・13(金)・ 17(火)13時～15時
<b>細菌検査 (赤痢菌・チフス菌・パラチフスA菌・サルモネラ・ 腸管出血性大腸菌O157の健康管理検便)</b> 区内在住・在勤・在学者(有料) ・予約不要(事前に採便管を取りに来てください) ・腸管出血性大腸菌O26およびO111の検便(料金別途)	3(火)・6(金)・10(火)・13(金)・ 17(火)13時～16時

# 誰もが安心して暮らすために 私たちが理解したいこと、行動したいこと

障害の種類はさまざまで、個人によっても違いがあります。誰もが安心して暮らすには、その「違い」を理解し、一人ひとりが行動を起こす必要があります。「何でもしなければならぬ」ではありません。「できること」から取り組んでみましょう。

※障害者差別解消法では、一人ひとりの特徴や場面に応じて発生する障害・困難さを取り除くための、個別の調整や変更のことを「合理的配慮」として定めています。国・地方自治体などは実施義務が、企業などには努力義務が課せられています

## 視覚障害

まったく見えない、見える範囲が狭いなど人によって見え方がさまざまです。

**私たちにできること** 点字ブロックの上や周辺に障害物を置いたり、立ち止まったりしないようにする。



## 聴覚障害

まったく聞こえない、雑音が混ざると人によって聞こえ方がさまざまです。

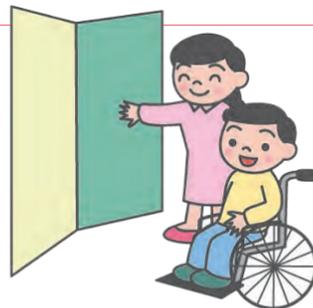
**私たちにできること** 筆談、手話など会話をするときの方法を確認する。また、長文や複雑な表現は控え、短文で簡潔な情報で伝える。



## 肢体不自由

手や腕(上肢)、足や脚(下肢)、体幹に障害があり、体を思うように動かせない人などがいます。

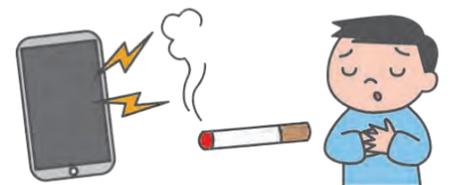
**私たちにできること** 車いすを使用している人の移動や手動式のドアの開閉などを手伝う。



## 内部障害

心臓、呼吸器、腎臓、膀胱・直腸、小腸、肝臓、HIVによる免疫機能障害などです。環境の影響を受ける人もいます。

**私たちにできること** 携帯電話やタバコの煙など公共の場でのルールを守る。その人の求めなどに応じた配慮を心掛ける。



## 精神障害

統合失調症やうつ病などのさまざまな精神疾患により、日常生活や社会生活のしづらさを抱えています。

**私たちにできること** 不安を感じさせないよう、笑顔で穏やかに対応する。



## 知的障害

発達期に知的機能の障害が現れ、社会生活への適応のしにくさがあります。

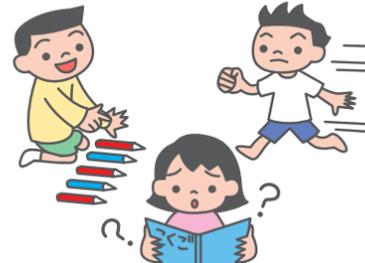
**私たちにできること** ゆっくり、ていねいに話し、絵や写真などを使い、分かりやすく説明する。



## 発達障害

脳機能の障害により、多動や極端なこだわりがあったり、対人関係が苦手であったり、人によって特徴はさまざまです。

**私たちにできること** 発達障害を抱える人たちがいることを理解し、サポートを必要とする人が声をあげやすいような環境を作る。



ほかにどんなことができるだろう?



内閣府が、私たちにできること(合理的配慮)の具体例を検索できるウェブサイト「合理的配慮サーチ」を公開しています。ご参照ください(「合理的配慮サーチ」で検索)。

## もっと理解を深めるために 障害者週間のイベント

区は、障害者週間にあわせ、障害者への理解を深めるためのイベントを開催します。障害などのあるなしに関わらず、互いを尊重し、支え合う共生社会を実現するためには何ができるのか、考えるきっかけにしてみませんか。

【会場】区民ホール(区役所1階)

【問合せ】障害者福祉課障害者福祉係 ☎5211-4214

【その他】申し込みが必要なイベントは11月5日号に掲載しています

### 1 障害者や障害者スポーツへの理解を深める展示

区内の障害者施設などの活動紹介や、障害のある方が製作した作品などを展示します。パラリンピックの競技種目や障害者アスリートを紹介するパネル展示、競技用車いすなどの展示もあります。来場者には、両手の障害のため口や足で絵を描く画家たちの作品を載せた2020年卓上カレンダーと、ヘルプカードがデザインされたウェットティッシュをプレゼント。

【とき】12月3日(火)～10日(火)9時～17時(3日(火)は9時～20時)

### 2 知ってください ヘルプカード

障害のある方には、自分から「困った」と伝えられない方も多くいます。

ヘルプカードは、必要な支援内容や緊急連絡先などを記載し、障害のある方が普段から身につけておくことで、緊急時、災害時や困ったときに周囲に自分の障害への配慮やサポートを求めるときに周囲に自分の障害への配慮やサポートを求めるときに使用するカードです。

ヘルプカードを提示されたら、記載されている内容に沿ったサポートをお願いします。



### 3 パラリンピック競技用車いす試乗体験

車いすバスケットボール用車いすと陸上競技用レーサータイプの車いすの試乗体験ができます。試乗体験をした方には、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会公式バッジをプレゼント。

【とき】12月7日(土)11時～14時(当日直接会場へ)

あなたができること、してみませんか

## 障害者サポーター「ハートクルー」



障害者サポーターとは、障害への理解を深めながら、地域における声掛けなど具体的な配慮のしかたなどの普及・啓発を行っていただく方です。区が行う養成講座を受講した方に、「ハートクルー」として活動していただいています。「私にできることがあれば…」と思った方は、ぜひご参加ください。

【問合せ】障害者福祉課障害者福祉係 ☎5211-4214

私たちが働くインクルMARUNOUCHIは、障害者雇用の情報発信拠点として丸の内にて活動しています。千代田区の「ハートクルー」をより多くの人に知ってもらいたいと思い受講しました。

まずは自分たちが見本となり活動することで、もっとこの活動が広がり周囲の人もできることが増えるよう活動していきます!

(写真左:森安さん、写真右:稲垣さん)



困ったときは、頼ってください

## 障害者よろず相談MOFCA



MOFCAは、区内在住で障害のある方やそのご家族、障害者手帳を持たない心の病や発達障害のある方などのよろず相談窓口です。相談者のさまざまな悩みを聞き、必要なサポートをご案内します。

MOFCAはみんなのリビングルームです。リラックスした空間に、気軽にのんびりくつろぎに来てください!毎月イベントも行っているので、ぜひお越しください。イベント情報は、広報千代田やMOFCAのTwitter (@MOFCA\_chiyodaku)、Facebook (https://www.facebook.com/MOFCA.chiyoda)、HP (https://mofca.net) でご案内しています。

【所在地】一ツ橋1-1-1パレスサイドビル1階

【利用時間】月曜～金曜9時～19時、土曜10時～17時

【問合せ】MOFCA ☎6269-9755 ✉info@mofca.net

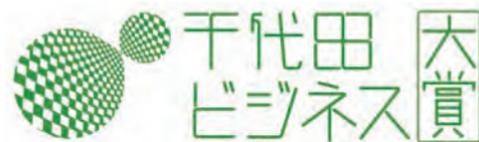


## お知らせ 『第12回千代田ビジネス大賞』 エントリー企業紹介 (第1回)

まちみらい千代田では、中小企業の成長発展の支援を目的として、経営革新や経営基盤の強化に取り組んでいる企業を「千代田ビジネス大賞」で表彰しています。

今月号から「第12回千代田ビジネス大賞」のエントリー企業を3回にわたって紹介します。(原稿提出順)

表彰式は令和2年2月6日(木)、ちよだプラットフォームスクウェアで開催します。各賞表彰企業は当日発表で、当日は、エントリー企業のサービス・商品を紹介する展示会も開催します。



### 1 株式会社ジェー・シー・プラス

代表取締役 小池 梨沙

業種 障害者雇用コンサルティング

企業の障害者の法定雇用率は現在2.2%で、従業員45.5人以上の企業で障害者の雇用義務があります。当社では、ジョブコーチ歴10年超のコンサルタントが企業成長にとって有益な障害者雇用をサポートしています。

URL▶<https://jplus.amebaownd.com>

### 2 株式会社エム・マーケティング

代表取締役 原田 正文

業種 教育・サービス

「人間の生きる力」を総合支援する会社として人類発展に貢献する」というミッションを掲げ、経営者やビジネスで成果を出したい人など人生のステージをアップさせたい人を支援する広告代行や講座・研修などさまざまな事業を行っています。

URL▶<https://mmark.co.jp>

### 3 日本グローバル照明株式会社

代表取締役会長兼社長 山崎 郁夫

業種 製造・輸入卸売

弊社の蓄電池式全天候型多機能LED投光器「NIGHT EAGLE」は、大容量の大型リチウムイオン蓄電池と、上下左右に自由に稼働する大光量の翼灯の組み合わせにより、可搬性が高くさまざまな用途でご利用いただける全天候型LED投光器です。

URL▶<https://www.ngl-j.com>

### 4 株式会社コムラック

代表取締役 畑野 裕睦

業種 製造業

当社は断らないを基本とし、さまざまな特注品や新製品開発の依頼を受けています。その中で、訪日外国人増加による結核の流行やノロウイルス、麻疹などの感染を未然に防ぐ空気感染対策製品の製造販売を開始し業務提携、代理店を募集しています。

URL▶<http://www.comrack.co.jp>

### 5 株式会社Special Medico

代表取締役 中曽根 暁子

業種 有料職業紹介業

健診分野と産業界の医師紹介を行っています。医療に精通したスタッフが、人材業界では難しいとされた自動化に早くから取り組み、11の特許を取得しています。「人材×テクノロジー」のどこまでも人に優しい企業です。

URL▶<https://www.spmedico.com>

### 6 株式会社大学シーズ研究所

代表取締役社長 岡部 慎司

業種 商品の開発・販売・コンサルティング業務

大学シーズ研究所は、イノベーションを起こすためのアイデアを大学から創出し、商品価値として提供しています。世界人口増加による食糧危機、地球環境保護のため徳島大学と共同で昆虫を活用した事業を展開しています。

URL▶<http://daigaku-seeds.com>

### 7 株式会社イーコミュニケーション

代表取締役社長 成田 勝行

業種 語学学校(教育)

ECOM(イーコム)ブランドで、英語を中心に、中国語・仏語・独語・伊語など20か国語の語学レッスンサービスをネット上で提供しています。TV電話形式で、低価格かつ高品質授業を24時間、自宅から受けられるのが特徴です。

URL▶<http://www.ecominc.co.jp>

### 8 株式会社IDマネジメント

代表取締役 小松 賢市

業種 セキュリティ機器の輸入・販売・施工

当社はカードや生体認証で入室や入館を制限し、電気錠の知識を生かしてさまざまな扉を自動施錠にすることを得意にしています。鍵管理方法などお客様に適切なシステム提案ができるようセキュリティ専門家として心がけています。

URL▶<https://www.id-manage.com>

### 9 株式会社アソルティ

代表取締役 伊藤 彰

業種 不動産サブリース業

飲食店居抜き店舗(内装・厨房付き物件)を専門に東京、神奈川、埼玉でサブリース事業(転貸事業)を展開しています。2015年7月の営業開始以来、現在150店舗余りを借り上げ転貸しており、現在、全店舗稼働しています。

URL▶<https://assorti.co.jp>

#### 開催報告

## 第19回千代田まちづくりサポート 中間発表会

11月10日(日)、ちよだプラットフォームスクウェア5階で第19回千代田まちづくりサポート中間発表会を開催しました。内容は下記のとおりです。

#### ●まちづくり活動の中間発表

助成グループから、これまでの活動状況や今後のスケジュールについて発表がありました。

#### ●ディスカッションタイム

助成グループが現在抱えている課題や問題点などについて、ファシリテーターを中心に参加者が意見交換を行いました。

#### ●まとめタイム

ディスカッションタイムで出された意見や課題などをファシリテーターが取りまとめて発表しました。審査委員会からは、活動の質を高めるための意見やアドバイスがありました。

■問合せ 協働まちづくり・総務グループ ☎3233-7556



#### お知らせ

## 千代田まちづくりサポート通信

～助成グループの活動情報～



### 秋葉原・旧旅館【東館】内ちよだニャンとなるcafé (第17回・普請部門助成グループ)

私たちは、平成12年から千代田区と協働で飼主のいない猫問題に取り組んできました。その取り組みの一環として、昭和27年に施工された旅館【東館】(約20年前に廃業)の一部をリノベーションし、譲渡型保護猫カフェ『ちよだニャンとなるcafé』を開業しました。費用には、自己資金以外に千代田まちづくりサポートの助成金を活用しています。



カフェには、保護猫の譲渡を希望される方だけではなく、落ち着いた古民家で猫といる空間を楽しみたい方も訪れ、にぎわっています。猫と楽しむヨガ教室、高齢者の方をご招待したお茶会などのイベントも不定期で開催しています。

- 営業日 水～日(定休日:月・火)※月が祝日の場合は、水が休業
- 営業時間 平日:14時～20時/土日・祝日:11時～18時
- 入場料 平日 30分:1,500円(税込)  
土日・祝日 30分:2,000円(税込)



マンション管理に関する書籍貸出中

問 住宅まちづくりグループ ☎3233-3223

マンション無料相談窓口開設中

問 住宅まちづくりグループ ☎3233-3223

中小企業向けビジネス法律相談随時受付中(無料)

問 産業まちづくりグループ ☎3233-7558



紹介

マンションでの **イベント事業** を支援します!

マンション内やマンションと地域のコミュニティ活性化のため、管理組合等でコミュニティ活動(イベント等)を行う際に、費用の一部を助成します。マンションでのイベント等をお考えの際は、お気軽にご相談ください。



●対象団体

マンション管理組合またはマンション内の自治会で、「千代田区マンション連絡会」\*の会員マンションであること。

\*千代田区内のマンション管理組合の理事長を会員として、隔月に開催しています。連絡会では、行政からの情報提供やマンション管理組合の皆さまの情報交換を行っています。登録をご希望の理事長には、案内をお送りしますので、ぜひご連絡ください。

●助成額

対象経費の総額の2分の1で上限額は

- ①当該マンションの住民のみを対象とした事業(3万円)
- ②周辺地域の住民も参加できる事業(4万円)
- ③住戸数が100戸以上の当該マンションが実施する事業(5万円)
- ④住戸数が200戸以上の当該マンションが実施する事業(7万円)

\*要件によっては対象とならない事業もあります。詳細についてはお問い合わせください。

■問合せ 住宅まちづくりグループ ☎3233-3223

報告

高度な情報処理技術  
に注目!

株式会社ゲネシスコンマース

第11回千代田ビジネス大賞で千代田区長賞を受賞した、株式会社ゲネシスコンマースが、10月3日に東京ビッグサイトで行われた「テロ対策特殊装備展'19」へ出展しました。

同社は、画像・映像の鮮明化や解析、強固な暗号化データ通信・保存などセキュリティ関連商品・システムを取り扱う会社で、G20大阪サミットでの警備関係にも携わるなど、確かな技術力で国の防衛・防災へ大きく寄与しています。

今回の出展では、防衛省や警察庁など多くの機関へ導入実績のある「RTEVデジタル映像鮮明化装置」を筆頭に、遠隔地からの情報をリアルタイム映像で配信できる全天候モバイルカメラ「G-MOX」や、名刺サイズの暗号化ストレージデバイス「サイファーX」などの商品を紹介。ブースでは、映像鮮明化や遠隔地のリアルタイム映像配信を実演し、高度な情報処理技術が注目を集め、多くの来場者でにぎわっていました。

情報セキュリティの安全確保・強化が望まれる中、世界トップクラスの高い技術力を生かし、安心・安全な社会の実現への貢献が期待されています。



商品紹介



当日の出展ブースの様子

■企業広告

株式会社ゲネシスコンマース 代表取締役社長 安齋 啓彦  
所在地:千代田区霞が関3-2-6 東京倶楽部ビルディング9階  
URL www.gcs-tokyo.co.jp (右記二次元コード)



イベント

ちよだいちばの **イベント情報**



月間ご当地まつり

「山形県中山町・島根県津和野町・愛媛県大洲市」  
～11月26日(火)まで

今月は、三地域から個性豊かな特産品が届いています。

中山町からは、りんご・ラフランスなどのみずみずしい果物やこしひかり・つや姫・はえぬきの三種類のおいしい新米が届いています。

津和野町の名物は源氏巻です。あんこを弾力のあるカステラ生地で包んだ和菓子で、江戸時代に藩主へ献上された際、奥方が美しい茶色の「あん」に感動し、源氏物語「若紫」に登場する句を詠んだことから、その名が名付けられたそうです。

大洲市の「あまご」も見逃せません。サケ科の川魚で、あっさりとした癖のないうまみが特徴です。塩焼きや刺身、唐揚げ、南蛮漬けなどさまざまな料理で楽しめます。

そのほかさまざまな特産品を取りそろえています。お近くにいらした際には、ぜひ各地域のおいしい品々をご賞味ください。

■問合せ ちよだいちば

(千代田区神田錦町3-21 ちよだプラットフォームスクウェア1階)

☎&FAX 5577-3846 ※午前中の電話対応はできません。



源氏巻



新米三種



島根県津和野町



あまご

連載 **がんばる中小企業応援リレーコラム**

第2回 「中小企業のCSV経営」

(株)ファイブスター 代表取締役 中小企業診断士 かねつな じゅん 金綱 潤

CSVとは、Creating Shared Valueの略で「共通価値の創造」という意味です。従前のCSRという価値観では、経営は経済効果を追求するもので、社会的価値の創出は別問題と考えられてきました。しかし、この問題に対して、経済効果の追求と社会的価値の創出の両立、また相互のレベルを向上させるために、事業の中に社会的価値を見出していく状況を目指すのがCSVという概念です。

従前のCSRでは、企業としての社会的責任を果たすことに考え方の中心が置かれていますが、CSVは、その考え方をもっと外向きに転換し、外部環境の変化、進化に適合し、事業活動そのものをより環境融合させることで、新たな事業機会創出につなげようとする考え方です。企業の事業活動を通じて社会的な課題を解決し、「社会価値」と「企業価値」の両立を図ることから、「社会的問題・課題解決のビジネス化」とも言われています。

中小企業経営の特性は大企業に比して地域性や意思決定の迅速性、チャレンジ精神に優れていると言われています。

環境変化に適合していくこと、地域課題の課題解決に貢献すること、自社ならではの強みを前面に押し出し、戦略的に事業を展開していくことこそ、中小企業の強みだと思います。

皆さまの周辺には、地域社会のほかにも自治体や商工会議所、さらに中小企業診断士等の専門家がいます。彼らと上手に連携することで、経済的負担を少なくして、新たな事業構想を価値ある事業計画に磨き上げる(ブラッシュアップ)こともたやすくなってきました。

