

CHIYODA CITY NEWS

Vol. 1525

令和2年(2020年)

広
報

千代田

8月
5日



夏、到来!

.....
夏休みはたっぷりの緑に囲ま
れたり、歴史や文化を学んだりして
みませんか。今回は、夏休みに遊び
に行ける区内のおすすめスポットを
紹介します。さらに、おうちで楽しめ
るサービスも紹介していますので、
ぜひチェックしてみてください。

夏 本 番

親子で楽しむ夏休み
区内のおすすめスポットをご紹介します

Contents ー今号の主な内容ー

4月9日(火)から開始 令和2年度区民健診(検診) 5ひとり親世帯へ臨時特別給付金の支給、文化芸術の秋フェスティバル 展示作品、ミニ講習会の企画を募集

発行=千代田区 編集=広報広聴課 〒102-8688九段南1-2-1 ☎3264-2111(代表) FAX3239-8604 区HP:<https://www.city.chiyoda.lg.jp>

日比谷公園

幕末までは大名屋敷地、明治時代には陸軍練兵場となり、その後公園として計画、設計、造成され、日本初の近代的な洋風公園として誕生したのが、日比谷公園です。

日比谷門、雲形池・鶴の噴水そして西洋の花々を咲かせた第一花壇など、1903年開園当時の面影が残るスポットがたくさんあります。

問合せ 日比谷公園サービスセンター
(日比谷公園1-6) ☎3501-6428
<https://www.tokyo-park.or.jp/park/format/index037.html>



園内の歴史スポットを紹介!

©公益財団法人東京都公園協会

歴訪ガイド▶



日比谷図書文化館

都会のオアシスにある「知識への入口」

日比谷公園の豊かな緑の中にある三角形のユニークな建物。本を読み・調べる「図書館」と、歴史や多彩な文化情報を展示する「ミュージアム」、さまざまな講座やイベントを行う「カレッジ」が一体となった複合文化施設です。1階の常設展示室では千代田の歴史や文化財、4階の特別研究室では明治・大正期の古書に触れることができます。読む・調べる・学ぶ・楽しむ・交流する・創造する、あなたのための「知識への入口」です。

問合せ 日比谷図書文化館(日比谷公園1-4) ☎3502-3340
<https://www.library.chiyoda.tokyo.jp/hibiya>



開館時間 月曜～金曜=10時～22時、土曜=10時～19時、日曜・祝日=10時～17時

休館日 毎月第3月曜、12月29日(火)～1月3日(日)、特別整理期間(★) ★所蔵している資料の所在や状況などの点検を行うため、図書フロアを部分休館

日比谷図書文化館文化財事務室

おうちで文化財

おうちで千代田区の歴史や文化財の情報をご覧いただける特設ページを作成しました。

http://edo-chiyoda.jp/corona_stayhome.html

問合せ 日比谷図書文化館文化財事務室 ☎3502-3348



北海道博物館の取り組み「おうちミュージアム」に参加しています。



▶令和元年度特別展
ひびまるのキャラクター日比丸

千代田Web図書館

図書館のHPから電子書籍を貸し出し・閲覧できるサービスです。ダウンロードやインストールの必要もありません。ベストセラー本や話題になった本など、一般書から児童書まで幅広くご利用いただけます。

利用対象者 区内在住・在勤・在学で千代田区立図書館利用登録済みの方

<https://www.d-library.jp/chiyoda/g0101/top>

問合せ 千代田図書館 ☎5211-4290



千代田図書館 企画展示 デジタル読書を楽しもう!!

とき ~9月26日(土) 会場 区役所9階 展示ウォール

千代田Web図書館をベースに、子どもから大人まで楽しめる電子書籍の紹介や、利用方法などのパネル解説、関連本100冊以上の展示・貸し出しをします。



都市公園のフラワーショップ 日比谷花壇さんにインタビュー

明るくおしゃれな店舗に、色とりどりのお花が並べられている、**日比谷花壇 日比谷公園店**さん。

戦後の東京復興計画の一環として、当時の都知事に「市民の憩いの場である公園に、海外の例をならってフラワーショップを」と要請されたことが、日比谷公園店出店のきっかけとなりました。

現在新型コロナウイルス感染拡大による影響で、花の需要は減少しています。日比谷花壇では、花生産を応援し花需要を喚起していく取り組み「SAVE THE FLOWERS」を2020年3月から行っています。



花は、心を癒し、日常のひとつを心豊かにしてくれるものです。おうちで過ごす時間を、お花とともに楽しんでみませんか。

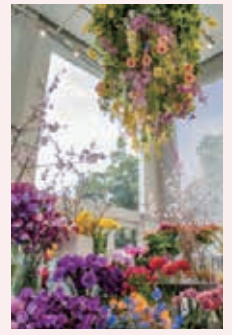
問合せ 日比谷花壇 日比谷公園店
(日比谷公園1-1) ☎3501-8783
営業時間 平日=10時~18時、土曜・日曜・祝日・8/11~8/14=10時~17時
<https://www.hibiyakadan.com/shop/01010.html>



日比谷公園店でのお花の品ぞろえや、こだわりについて教えてください

四季折々の花とみどりの美しさや生命感をお客様に感じていただくため、高い天井を活かした空間ディスプレイを行っているほか、品質はもちろん、季節感やお花のトレンドも大事にした品ぞろえをしています。

お店はガラス面を大きく使用した、室内とは思えないほどに光に満たされた空間で、公園の木々の緑とともに、「花とみどりに囲まれた、くつろぎと癒しの空間」となっています。「この店はいつ来ても素敵なお花がたくさんあって楽しい」と感じていただけるように心掛けています。



今の時期、自宅に飾るのにオススメのお花を教えてください

まずは季節感のあるヒマワリ、南国出身のランやアンズリウムで、夏を思い切り楽しんでください。暑さに強く、長持ちするお花は、硬い茎のスターチス、ヒメヒマワリ、ルリタマアザミなど。これらはドライフラワーにもなりやすいです。また、つぼみがあとからあとから咲いて長持ちするユリやグラジオラスも夏の旬の花です。

好きな花:ランの花
たくさん種類があり、飽きません!



日比谷公園店
デザイナー 吉川優美さん

美術館・博物館などのお知らせ

・定期休館日【※1】：祝日は開館し、翌日を休館します／【※2】：祝日は開館し、翌日も開館します
・新型コロナウイルス感染症予防対策のため、休館日などが変更となる場合があります。
詳しくは各館へお問い合わせください

館名	催し物	会期	定期休館日	一般料金	問合せ
相田みつを美術館	第75回企画展「みつをの言葉力(ことばざから)」	~9/13(日)	月※2	800円	☎6212-3200
出光美術館	【開催中止】詳しくは問合せ先へ 「屏風絵 輝く日本の美(9/6(日))」、「江戸絵画の華(9/19(土)~12/20(日))」				☎5777-8600
神田明神資料館	初代タイガーマスクの武道精神と日本文化展	~8/30(日)	-	300円	☎3254-0753
宮内庁三の丸尚蔵館	海と山のあいだ-近代日本の風景描写-(仮称)	~9/27(日)	月※1・金	無料	☎5208-1063
国立演芸場展示室	演芸資料展 榎本健一没後50年記念展「エノケン」	~11/23(月・祝)	-	無料	☎3265-7061
国立劇場伝統芸能情報館	企画展示「歌舞伎の四季」	~9/22(火・祝)	-	無料	☎3265-7061
国立公文書館	企画展「競い合う武士たち-武芸からスポーツへ-」	~8/30(日)	-	無料	☎3214-0621
JCIIフォトサロン	竹内敏信作品展「汚染海域-伊勢湾・1972年」	~8/30(日)	月※2	無料	☎3261-0300
衆議院憲政記念館	企画展示「国会壇上の名演説家たち」	~8/27(木)	毎月の末日	無料	☎3581-1651
しょうけい館	夏の企画展「車いすと戦傷病者」	~9/13(日)	月※1	無料	☎3234-7821
昭和館	戦後75年特別企画展 「占領から独立までの軌跡 1945-1952」	~9/6(日)	月※1	常設展示室のみ有料	☎3222-2577
千秋文庫	江戸の風景-町絵図を中心に<前期>	~8/15(土)	日・月・祝	450円	☎3261-0075
東京国立近代美術館	ピーター・ドイグ展	~10/11(日)	月※1	1,700円	☎050-5541-8600
東京ステーションギャラリー	開校100年 きたれ、バウハウス-造形教育の基礎-(予約制)	~9/6(日)	月※1	1,200円	☎3212-2485
日本カメラ博物館	竹内敏信コレクション展~時をこえたカメラと風景~	~10/4(日)	月※1	300円	☎3263-7110
半蔵門ミュージアム	大和路の仏にであう-奈良に生きた写真家・永野太造と仏像写真-	~9/27(日)	月・火	無料	☎3263-1752
三菱一号館美術館	開館10周年記念 画家が見たこども展-ゴッホ、ボナール、 ヴューヤール、ドニ、ヴァロットン(予約制)	~9/22(火・祝)	月※1 夜間閉館	1,700円	☎050-5541-8600
文部科学省情報ひろば	企画展示(文京学院大学・恵泉女学園大学)	~8/21(金)	土・日・祝	無料	☎6734-2170
靖国神社遊就館	令和2年 遊就館特別展 靖国神社と刀剣-所蔵刀にみる大和魂-	~12/6(日)	-	大人500円・ 高校生以下無料	☎3261-8326
明治大学博物館	 明治大学博物館Onlineミュージアムを公開(一部コンテンツは準備中) 常設展示室見学のバーチャル体験、展覧会の動画アーカイブほか、博物館の収集保管、調査研究、教育普及による成果をデジタル化し、継続的にコンテンツを増補、配信しています。 http://ict-museum-meiji.tokyo/index.html				☎3296-4448



証明書コンビニ交付サービス 休止のお知らせ

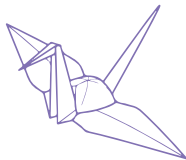
システムメンテナンス作業のため、8月17日(月)終日、すべての証明書コンビニ交付サービスを休止させていただきます。ご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

問合せ 総合窓口課住民記録係
☎5211-4200

平和への祈りを込めて黙とうを

終戦から今年で75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。

終戦の日 8月15日(土)12時
問合せ 国際平和・男女平等人権課国際平和担当
☎5211-4165



9月15日(火)から開始 令和2年度区民健診(検診)

延期となっていた千代田区民健診(検診)が9月15日(火)から始まります。詳しくは、広報千代田9月5日号でご案内します。

受診期間 9月15日(火)～令和3年2月28日(日)
受診券の郵送時期 9月上旬
健診(検診)名・対象 下表

★年齢は令和3年3月31日時点での満年齢です

※区民歯科健診は7月から開始しています

問合せ 健康推進課健康推進係
☎5211-8171

健診(検診)名	対象(★)
国保健診、長寿健診、成人健診、がん検診(肺・胃・大腸)	40歳以上の方
子宮がん検診	20歳以上で偶数年齢の女性
乳がん検診	40歳以上で偶数年齢の女性
若年節目健診	20・25・30・35歳の方
区民歯科健診※	19歳以上の方

区政インフォメーション

City Information

2020
8
5

令和2年度千代田区民体育大会 中止のお知らせ

1月上旬に開催を予定していた第58回千代田区民体育大会は、今後も新型コロナウイルス再拡大の懸念があるため、参加者の安全を最優先に考え、中止します。

会場 外濠公園総合グラウンド(五番町先)
問合せ 生涯学習・スポーツ課
スポーツ振興係
☎5211-3627

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。

とが、建築主に義務づけられていますが、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。

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、工事期間、説明を求めるとき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



国民年金保険料 半年前納の 申し込みは8月24日(月)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。

後期(10月)令和3年3月分の前納の申込期限
・(区)保険年金課国民年金係(区役所2階) 8月24日(月)
・千代田年金事務所(三番町22) 8月31日(月)

前納方法 ①口座振替②現金
クレジットカード払い

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

半年前納の割引額 ①1130円(前納額9万8110円) ②810円(前納額9万8430円)

※毎月払い(月額保険料1万6540円×6か月) 9万9240円との比較

問合せ 千代田年金事務所(三番町22) ☎3265-4381

8月は 食品衛生月間

夏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 菌をつけない

- ・手を30秒くらいかけて洗う。
- ・特に調理前、トイレ後、肉や魚を取り扱った後、食べる前はよく洗う。親指や指先、爪の間も忘れずに洗う
- ・食材は流水でしっかり洗う
- ・包丁やまな板は、生野菜など加熱しない食品を先に切り、生肉や魚介類は後で切るようにする

2 菌を増やさない

- ・傷みやすいものはすぐに冷蔵庫に保管する。冷蔵庫は10℃以下になっていることを確認して使用する。温度表示がない場合、特に夏場は設定温度を低めにする
- ・冷凍された食品は使用する分だけ解冻し、解冻後すぐに調理する
- ・調理したものは常温で放置せず、すぐに食べる
- ・宅配された食品は指定された保存温度・時間を守り、早めに食べる

3 菌をやっつける

- ・食材は中心部まで75℃で1分以上加熱する。特に肉の生焼けは食中毒が起りやすいので、必ず中心部まで加熱する

調理器具などは洗剤を用いて洗浄する。また、定期的に塩素系漂白剤で消毒を行う

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



『親が知らないうちに、 子どもがネット上で無断決済』に注意

消費者だより



子どもがネット上で買い物したり、有料のゲームで遊んだりし、高額な請求がきて親が気づいたという相談が寄せられています。

事例1 幼稚園児の娘にタブレット端末を渡し遊ばせていたところ、日常的に買い物をしているサイトから気に入ったおもちゃを注文していたことが、注文完了メールが届いてから分かった。昨日おもちゃが届いたがキャンセルしたい。

事例2 携帯電話会社からキャリア決済(購入した商品の代金を月々の通話・通信料とまとめて支払えるサービス)の支払額が10万円を超える通知が届いた。家族に聞くと、小学生の息子が私のスマートフォンでオンラインゲームをしていたことが分かった。こっそり盗み見たパスワードを入れてゲーム内で課金したという。息子は金を払っているという感覚もなくゲームをしたようだ。

消費者へのアドバイス

事例のように簡単に決済手続きができてしまう恐れがあるため、小さな子どもがスマホやタブレット端末を扱う場合は目の届く範囲で行うようにし、使い方について良く話し合しましょう。また、クレジットカードやキャリア決済などのID・パスワードの管理には十分注意しましょう。

分からないことがあれば、消費生活センターへ相談してください。

問合せ 消費生活センター ☎5211-4314

のびのび子育て

親と子の絆プログラム ACT(アクト)すこやか子育て講座

時9月3日～10月8日の毎週木曜(全6回)10時～12時
場神田児童館(外神田3-4-7)
対区内在住の2011年9月4日～2020年3月3日生まれの子どもがいる保護者
定10組(申込順/初めての方と全回参加可能な方を優先)
内子どもの発達、行動、親子それぞれの気持ちの理解、前向きなしつけ方法などを体験的に学ぶ
申電話で問合せ先へ
問神田児童館 ☎ 3253-6021
他託児サービスあり(要予約)。新型コロナウイルス対策を実施(定員を半数の10名にして、パーテーションの設置など環境を整備)

どんな状況でも安心してできる子育て

区民自主企画運営講座

時9月17日(木)、10月1日(木)・15日(木)・29日(木)(全4回)いずれも10時～11時40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15名(抽選)
内子どもの成長や生活環境の変化に伴って出てくる子育ての悩みを、毎回テーマごとに参加者同士で話し合い、子どもの自立と子どもとの絆を育む子育て法を学ぶ
師中村奈々恵氏(子育てが楽しくなるママカフェ講師/写真)
費2,000円(全4回分)
申9月5日(土)17時までにHP、電話、ファクス(6面記入例参照)で問合せ先へ
他託児サービスあり(要予約)
問九段生涯学習館 ☎ 3234-2841 FAX3262-7460
<https://www.kudan-ll.info>



文化芸術の秋フェスティバル 展示作品、ミニ講習会の企画を募集

趣味の作品など、活動の成果を披露しませんか。詳しくは、申込書をご覧ください。

とき・会場・内容など 表1・2

対象 区内在住・在勤・在学者を含む区内で活動する個人・グループ(学校教育活動の団体を除く)

申込方法 所定の申込書を直接問合せ先へ(またはファクス、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(右の二次元コードからもダウンロード可)

問合せ 九段生涯学習館(九段南1-5-10) ☎ 3234-2841

FAX3262-7460 **Eメール**kudanfile@shopro.co.jp

その他 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度のオーケストラフェスティバル、コーラスフェスティバル、芸能のつどいは中止します



▼表1 開催日・会場など

開催日	会場	参加費など	申込締切
11月11日(水)～15日(日)	九段生涯学習館	無料	8月31日(月)

▼表2 作品展 種目・規定など

種目	規定
書道	仮表装・本表装または額装とし、仕上がりが縦2m×横45cm以内
篆刻(てんこく)	色紙大まで
水墨画・日本画・洋画・きりえ・絵手紙	額装付き幅80cm以内(裏面に飾り付けひもをつける)
七宝焼・鎌倉彫・陶芸・ビーズ・木工・折り紙・金工	1人3点まで
染色	幅1m以内(ハンカチ、手ぬぐいなどは3点まで)
写真	A4～A3ノビ、半切額入り、額装付きで、80cm以内(裏面に飾り付けひもをつける)、1人2点まで
木目込み人形	高さ50cm×横50cm以内
編み物・紙バンド	セーター・バッグ程度の大きさまで、1人2点まで
銅板アートレリーフ・ペーパーキリング・フラワーアレンジメント	幅80cm以内(パネルに展示する場合は、裏面に飾り付けひもをつける)

*特に記載のない場合、1人1点までです。種目がない作品はご相談ください

ひとり親世帯へ臨時特別給付金の支給

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている原則18歳までのお子さんを養育するひとり親世帯の生活を支援するため、基本給付、追加給付から成る臨時特別給付金(一時金)を支給します。

※事実上婚姻関係と同様の事情がある場合は対象外です

●基本給付

給付額	対象	支給方法など
1世帯5万円 第2子以降 1人につき 3万円	①令和2年6月分児童扶養手当受給者	申請は不要です。 7月末頃にご案内をお送りし、8月末(予定)に児童扶養手当受給口座へ振り込みます。
	②公的年金の受給により、児童扶養手当が支給されていない世帯 ※5月末時点	申請が必要です。 千代田区にて児童育成手当・ひとり親家庭等医療費助成を受給されている方にご案内をお送りします。 上記の手当を受給していない方は区のHPから申請書などをダウンロードしてください。 ※所得制限があります
	③児童扶養手当を受給していないが、コロナの影響を受けて家計が急変した世帯	申請が必要です。 対象と見込まれる方には基本給付のご案内に同封しております。

●追加給付

給付額	対象	支給方法など
1世帯につき、さらに5万円	次の対象者のうち、収入が大きく減少した世帯 ①令和2年6月分児童扶養手当受給者 ②公的年金の受給により、児童扶養手当が支給されていない世帯 ※5月末時点	申請が必要です。 対象と見込まれる方には基本給付のご案内に同封しております。

申8月3日(月)～令和3年2月26日(金)

問子育て推進課 電話 ☎ 5211-4230

新型コロナウイルス感染症の相談窓口

■電話相談窓口(コールセンター)

・(区) ☎ 5211-4111(平日日中) ・(都) ☎ 0570-550571(多言語・ナビダイヤル/毎日9時～22時) FAX5388-1396(聴覚障害がある方など)
 ・(厚生労働省) ☎ 0120-565653(毎日9時～21時) FAX3595-2756

■新型コロナ受診相談窓口(帰国者・接触者電話相談センター)

平日日中 = ☎ 5211-8175、夜間・土曜・日曜・祝日 = ☎ 5320-4592

※本情報は7月22日現在のものとなります。最新情報は、区のHPをご確認ください

令和2年度家庭教育学級

ワクワク目覚める!めざせ☆快眠ファミリー

場九段生涯学習館(九段南1-5-10)

内家族が笑顔で過ごせるよう、目覚めのワクワクを実感できる快眠のコツを理論と実践から学ぶ

師円山カヨリ氏(睡眠改善インストラクター/写真)

申9月5日(土)17時までにHP、電話、ファクス(6面記入例参照/希望講座名、睡眠に関する悩み、質問も記入)で問合せ先へ

他託児サービスあり(要予約)

問九段生涯学習館 ☎ 3234-2841 FAX3262-7460

<https://www.kudan-ll.info>



▼令和2年度 千代田区家庭教育学級 プログラム表

講座名	とき	内容	対象	定員	参加費
眠りのキホン	9月18日(金) 19時～20時30分	家族みんなで快眠できる、眠りの基本を学ぶ	区内在住・在勤・在学者または区内在学の児童・生徒の保護者	15名(抽選)	300円
親子で挑戦!アロマスプレーづくり	9月27日(日) 10時～11時30分	グッスリを叶えるマイアロマスプレーを親子でつくる	区内在住・在勤・在学者または区内在学の小学生とその保護者 ※保護者のみの参加可。保護者1名につき子ども2名まで	15組30名(抽選)	1人500円(材料費含む)
パパ限定!脳もスッキリ頭皮ケア	10月2日(金) 19時～20時30分	疲れを持ち越さない3分完結セルフヘッドケアを学ぶ	区内在住・在勤・在学者または区内在学の児童・生徒の保護者 ※男性限定	15名(抽選)	300円
熟眠セルフヘッドケアで安心時間	10月4日(日) 10時～11時30分	熟眠感を実感できるセルフヘッドケア、お子さまへのケアのコツを学ぶ	区内在住・在勤・在学者または区内在学の児童・生徒の保護者	15名(抽選)	300円



令和2年度千代田区敬老会の中止

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、9月に開催を予定していた「令和2年度千代田区敬老会」を中止します。何とぞご理解いただきますようお願いいたします。

問合せ 福祉総務課福祉総務係 ☎5211-4209

障害年金公開講座

とき 8月20日(木) 午前10時～正午

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)

定員 10名(申込順)

内容 「障害年金」の基礎知識と受給までの流れを紹介。希望者には個別無料相談もあり

申込方法 8月19日(水) 19時までに電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で問合せ先へ

問合せ 障害者よろず相談 MOFCA ☎6269-9755 FAX6269-9754 info@mofca.net

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 2万円

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

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

パーソナルトレーナーが教える正しいスクワット講座

健康づくり推進員活動

とき 8月12日(水)・19日(水) いずれも午前10時30分～11時30分

会場 ピーク・コンディショニング(富士見2-6-12AMビル2階)

対象 50歳～69歳で医師に運動を止められていない区内在住・在勤者

定員 各回6名(申込順/初めての方優先)

内容 体の構造や機能の説明を聞きながら、実技を交えて正しいスクワットと誤ったスクワットについて学ぶ

申込方法 電話またはEメール(記入例参照)で問合せ先へ

問合せ 健康づくり推進員・西村 ☎080-3243-0519

info@peak-conditioning.com

持ち物 運動しやすい服装、室内用の運動靴、マスク、飲み物、タオル



Application form fields: 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

■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)。

認知症予防に効果がある「絵本読み聞かせ」説明会

とき 8月27日(木) 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 25名(申込順)

内容 9月24日(木)開講の絵本読み聞かせ講座の説明会。インストラクターによる絵本読み聞かせの実演もあり

申込方法 8月26日(水)までに電話、ファクス、Eメール(記入例参照)で問合せ先へ

問合せ 在宅支援課介護予防係 ☎5211-4223 FAX3265-1163

zaitakushien@city.chiyoda.lg.jp

絵本の読み聞かせ講座

とき 9月24日～12月24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 10名(申込順)

※申込多数の場合は抽選

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4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

その他 フォローアップ講座(令和3年1月7日～21日の毎週木曜(最大3回) 午後2時～4時)もあり



心身障害者医療費助成制度

8月下旬に新しいマル障受給者証(黄色)を送付

現在お使いの受給者証(水色)の有効期限は8月31日(月)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(火)から使用できる新しい受給者証(黄色)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

東京都シルバーパス更新手続きのお知らせ(8月中)

～今年度は更新手続きの方法が変わります～

今年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大へのリスク軽減などのため、更新手続きを原則、郵送により行います。現在シルバーパスをお持ちの方には、8月中旬に(一社)東京バス協会から「シルバーパス更新手続きのご案内」が届きます(赤または青の封筒)。

更新を希望される方は「ご案内」を必ずお読みいただき、更新手続きをしてください。

問合せ (一社)東京バス協会・シルバーパス専用電話 ☎5308-6950(9時～17時/土曜・日曜・祝日を除く)

その他 新規購入(10月1日(木)から購入・使用可)の方法は、広報千代田9月20日号などでお知らせします。



生活ほっとライン

エスコートダンスで豊かなコミュニケーション

～ダンスで身につく“おもいやり”～

時 9月15日(火)・29日(火)、10月6日(火)・20日(火)・27日(火) (全5回) いずれも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/男女各10名)

内 相手との接し方、思いやる気持ちをダンスを通じて身につける“エスコートダンス”。セントバーナードワルツ、スクエアルンバ、ジルバ、タンゴ、カドリールを踊る

師 野口幸代氏(一社) エスコートダンス協会理事長/写真)

費 3,500円(エスコートダンスガイドブック代含む/全5回分)

申 9月5日(土)17時までにHP、電話、ファクス(6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

https://www.kudan-ll.info



テニス講習会(後期)

時 9月23日～10月21日の毎週水曜(全5回) 10時～12時

場 外濠公園テニスコート(五番町先)

対 区内在住者 定 30名(抽選)

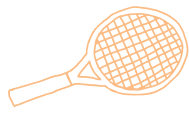
費 2,500円(傷害保険料・ボール代含む)

申 9月10日(木)(必着)までに往復ハガキ(1人1枚/6面記入例参照)で問合せ先へ

問 千代田区テニス協会・池田

☎ 080-1035-8476

〒 101-0051 神田神保町1-18-1 6階



電気製品の「小さなこげ跡」でもご相談ください

電気を原因とする火災は、全火災件数が減少するなか増加傾向にあります。昨年の千代田区の火災件数158件のうち約半数が、電気に起因する火災でした。

東京消防庁では、すべての火災について調査を行い、火災原因を特定して製品の安全化につなげています。

同じ火災を繰り返さないためにも、積極的な通報をお願いします。通報するかどうか悩んだときは東京消防庁公式アプリや東京消防庁のHPをご覧ください。お住まいの管轄消防署にご相談ください。

問 丸の内消防署 ☎ 3215-0119、麹町消防署 ☎ 3264-0119、神田消防署 ☎ 3257-0119

広報千代田郵送のご案内

広報千代田は月2回(5日・20日)発行しています。

新聞折り込みのほか、区の施設などでご覧いただけます。

新聞を購読されていない方で送付を希望する区内在住者・区内事業者には無料で郵送しています。郵送をご希望の方は電話で問合せ先へお問い合わせください。

問合せ 広報広聴課 ☎ 5211-4175



脳トレ! 大人のそろばん

人材バンク活用講座

時 9月24日(木)、10月8日(木)・22日(木) 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 15名(抽選)

内 日常生活にも役立ち、数字を見て指を動かすことで、脳が活性化される脳トレにもつながり、誰でも楽しくそろばんを学べる

師 ぶかのみつか氏(さんすい珠算教室主宰)

費 1,350円(テキスト代含む/全3回分)

申 9月5日(土)17時までにHP、電話、ファクス(6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

https://www.kudan-ll.info



ちよだ女性団体等連絡会講演会

例年1泊2日の宿泊研修を行っていましたが、今年度は新型コロナウイルス感染症予防のため変更し、区と共催で1日限りの講演会を開催します。

時 9月12日(土) 14時～16時

場 区役所4階401会議室

定 35名(申込順)

内 「女性の人権、ジェンダー平等の前進へ」をテーマに共に考える

師 浅倉むつ子氏(早稲田大学名誉教授)

申 ファクスまたはEメール(6面記入例参照)で問合せ先へ

問 国際平和・男女平等人権課男女平等人権係 ☎ 5211-4165 FAX 3264-1466

☐ kokusaidanjo@city.chiyoda.lg.jp

「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11日(金)(当日消印有効)までに郵送(6面記入例参照/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



男女共同参画センター

MIWの催し



ラグーマンからの叩かない/怒鳴らない子育て・スポーツコーチング

時 9月5日(土) 10時～12時

場 MIW(区役所10階)

定 子育て中の方15名(申込順/区内在住・在勤・在学者を優先)

内 「叩かない、怒鳴らない」で主体性を伸ばす子育て理論の紹介と、それを取り入れた子どもたちへのラグビー指導を通して、日頃の子育てや子どもとのより良い関係、スポーツ指導について共に考える

師 檜谷亜樹氏(R&Bラグビークラブ代表)、落合香代子氏(ポジティブ・ディシプリン認定ファシリテーター)

申 電話、ファクスまたはEメール(6面記入例参照)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・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)



いっぱい みつけたね。

